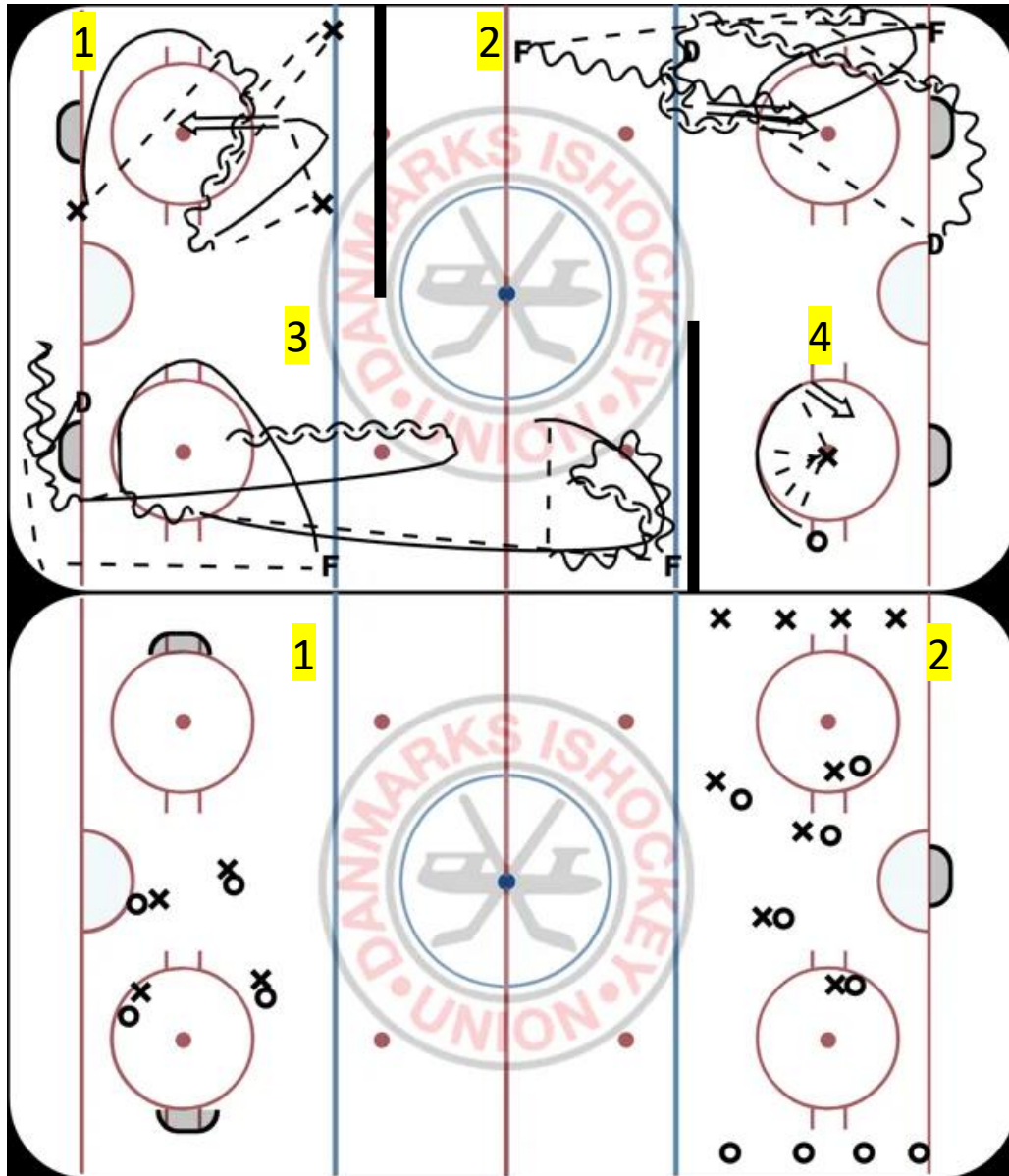


# U13 – November ekstra

## Fokusområde: Pasninger



### Station 1)

Fokus på: Pasningsmodtagelse i baghånd og forhånd. Pasningsudførelse med åbent/lukket blad.  
Øvelse: Spiller starter i ved målet uden puck, kører rundt om cirklen og modtager en pasning fra start-køen. Passer derefter pucken til spilleren på blå, vender til baglæns og får pasningen igen, inden den spilles til den sidste kø, hvorefter spilleren svinger rundt i midten og den sidste pasning modtages, og der afsluttes.

### Station 2)

Fokus på: Pasninger til spillere i fart, specielt med fokus på baghåndmodtagelse.  
Øvelse: 1v1 med fire aktive og et backskud. En forward starter med puck i hjørnet kører rundt om cirklen og passer den til en back på siden af målet. Backen kører bag målet og laver en pasning til forward, der er kommet til banden og har lavet en forlæns baglæns vending. Efter pucken er modtaget laver forwarden en lang pasning til den anden forward på rød, idet forwarden modtager pucken køres der 1v1 mod backen, der stod på blå. Backen der har kørt rundt om målet kører baglæns til blå, hvor der kommer en pasning fra hjørnet og der afsluttes på målet efter 1v1 er færdig. Alle spiller backer og forward.

### Station 3)

Fokus på: Pasninger fra stillestående til fart. Åbent/lukket blad.  
Øvelse: 2v0 med en ekstra pasning. Spiller på blå starter med puck, passer til spilleren i midten, der derefter passer pucken til spilleren på modsatte side, hvorefter de laver en 2v0

### Station 4)

Fokus på: Åbent/lukket blad. Pasninger i fart.  
Øvelse: 2v1. Forward på blå skyder pucken undt i banden, backen stopper den bag målet. Backen tager pucken og laver en vending mod banden, hvorefter der laves en kort pasning ind i banden til Forwarden på blå, der har timet sit løb rundt om cirklen. Forwarden skal næsten kører gennem målfeltet. I samme moment forwarden modtager pucken vendes der frem i banen og der laves en lang pasning til forwarden på fjerneste blå. Forwarden laver en forlæns baglæns vending med puck omkring face-off punktet, inden der køres 2v1. Den kan laves som en 1v1.

### Småspil 1)

Fokus: Pasningsmodtagelse og udførelse under pres.  
Øvelse: 3v3 el. 4v4. Der skal laves to pasninger inden der må scores.

### Småspil 2)

Fokus: Pasningsmodtagelse, og evne til at løve sig fri af modstander  
Øvelse: Spilles 4v4 el 5v5. Resten fordeler sig op af banderne i de farver de er i hold med. Erobrer pucken kan man spille til sin egen farve og de kan spille pasningen igen. Så hver farve har 4 eller 5 pasningsmuligheder langs banden.