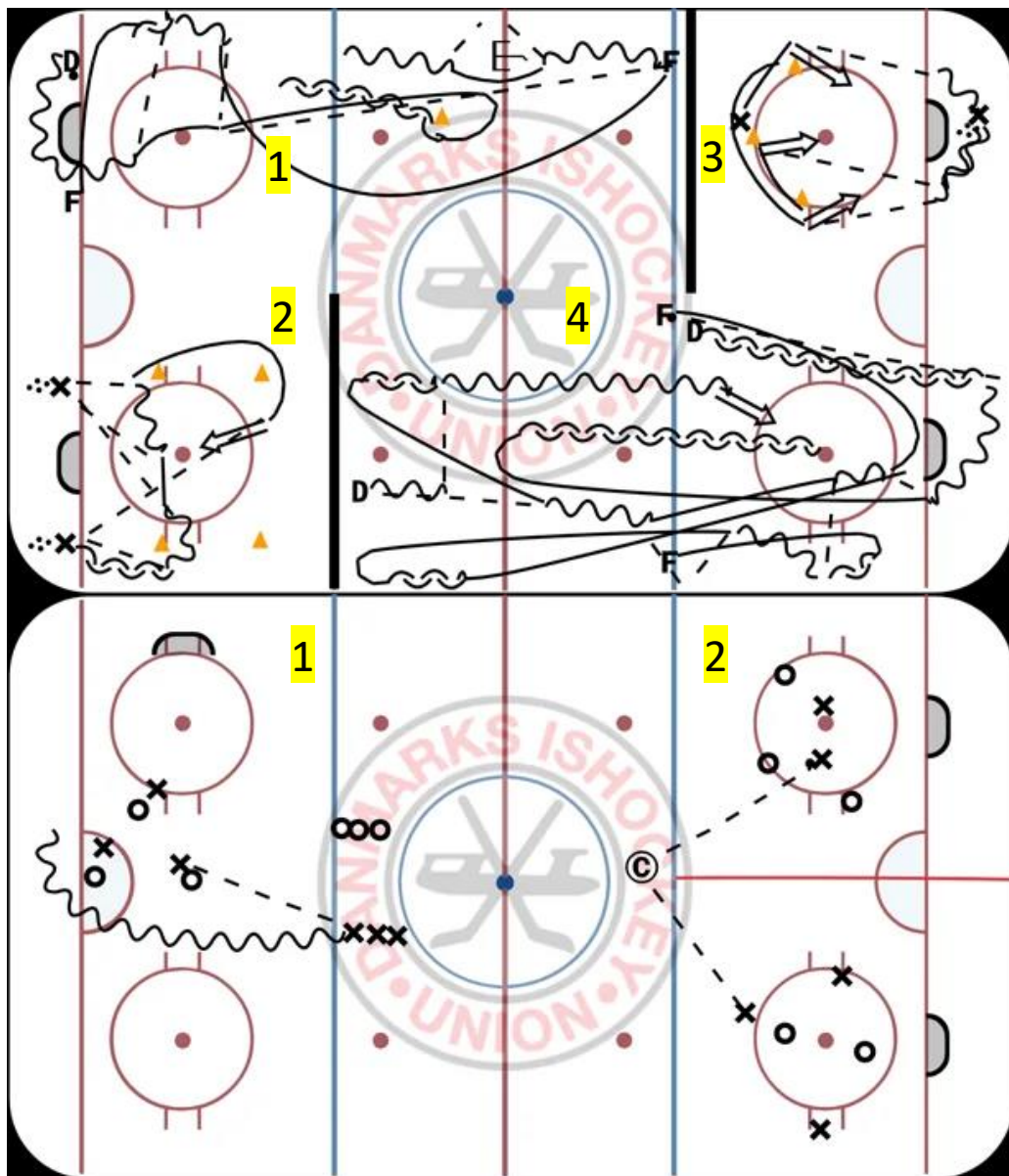


U13 – November 1

Fokusområde: Pasninger



Station 1)

Fokus på: Pasninger og modtagelse

Øvelse: 1v1 BO. Back starter med puck i hjørnet, kører bag mål og laver en pasning på banden. Forward er startet på den anden side af målet og laver en forlæns/baglæns vending, modtager pas fra backen og spiller den tilbage til backen, der løber frem i banen. Backen laver så en lang pasning til forward på fjerneste blå. Forward laver et soft chip i banden uden om en attacker og backen kører rundt om keglen og spiller 1v1. Forward der var på banden bliver forward på fjerneste blå, back bliver forward på banden og forward på fjerneste blå bliver back i næste runde.

Station 2)

Fokus på: Pasning

Øvelse: Hurtig pasning og skud. Spiller starter baglæns modtager en puck fra hjørnet, kører rundt om keglen og spiller den på den anden side af målet. Pucken passes tilbage til spiller i midten, der passer tilbage til køen. Spilleren skøjter rundt om keglen og modtager en pas fra det hjørne spilleren startede fra, og afslutter. Øvelsen kører fra modsatte side næste gang.

Station 3)

Fokus på: Pasninger

Øvelse: Tre pasninger og tre skud. Spilleren der skal afslutte starter ved den midterste kegle. Spilleren bag mål tager en puck og kører til en af siderne, den der køres til er den side afslutteren kører til. Afslutteren modtager pasningen og afslutter. Passeren henter en ny puck, øvelsen forsætter til afslutteren har skudt tre gange.

Station 4)

Fokus på: Pasninger

2v1 pasninger. Forward (F1) på blå ligger i endebanden. Backen starter baglæns og tager pucken, skærer målet og laver en kort pasning i midten til F1. F1 laver en pasning til den anden forward (F2) på banden, der træder ind i banen og laver en bandepasning til F1. F1 laver så en pasning til en back på fjerneste blå, begge forwards kommer derefter op og vender, backen der startede med at lave en pasning skøjter op og spiller en 2v1. Backen med pucken skøjter frem og spiller enten i midten eller på banden.

Småspil 1)

Fokus: Pasninger

Øvelse: 3v3 på et mål. Erobrer pucken passer man sin kø, hvorefter spilleren der modtog pucken kører med i angreb.

Småspil 2)

Fokus: Pasninger

Øvelse: Der spilles 3v2 el. 4v3 på begge sider af den røde linje. Der er kun en puck, erobrer de forsvarende pucken passes træneren, som så spiller den til holdet i overtal på den anden side.