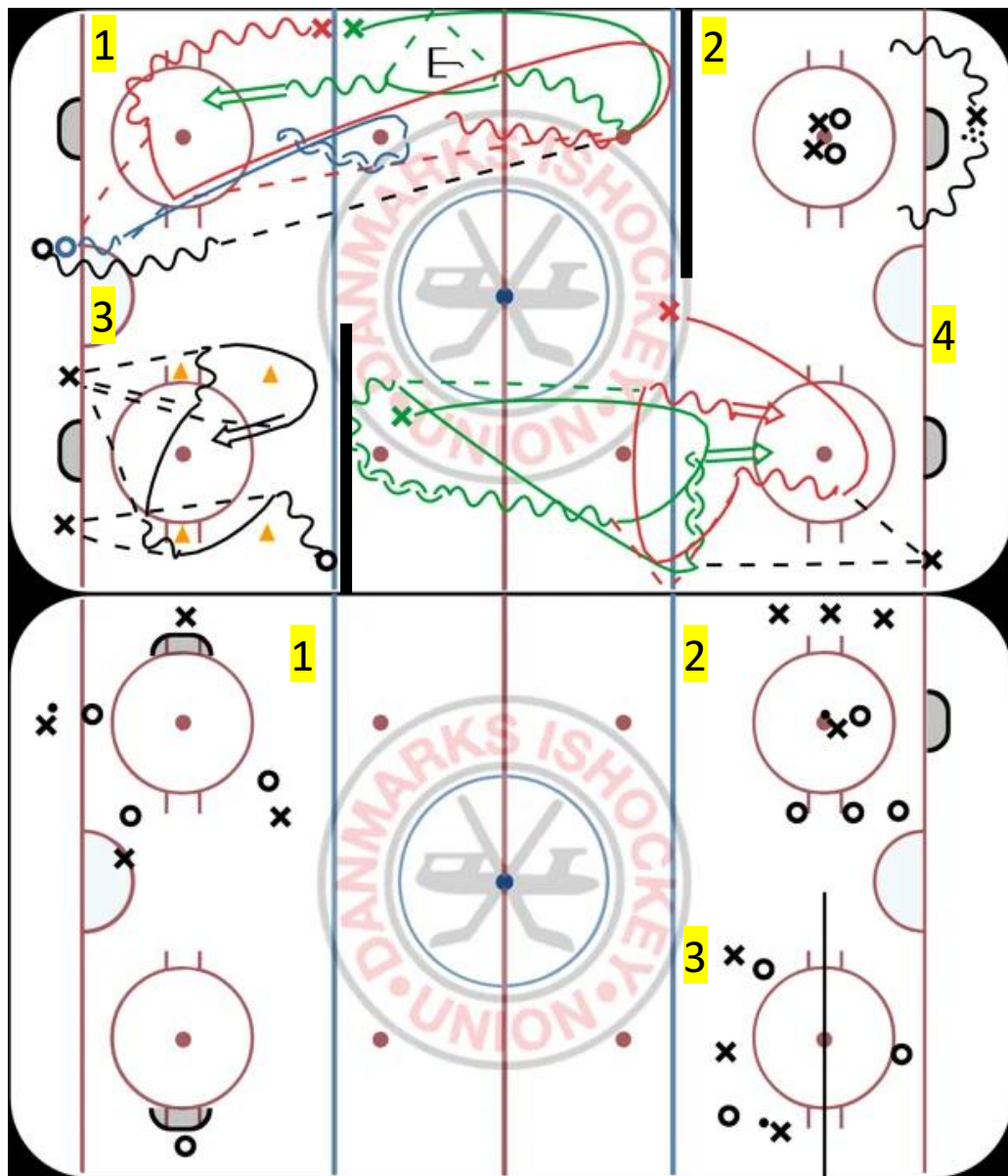


U13 – November 2

Fokusområde: Pasninger



Station 1)

Fokus på: Bandepasning, Indfaldsvinkel og udfaldsvinkel. Desuden fokus på modtagelse af pasning i fart med lille træk tilbage og pucken mod målet.

Øvelse: Rød spiller starter med puck, skøjter ned i banen og laver en pasning til blå spiller, blå spiller tager et enkelt skøjte tag frem og laver en pasning til rød. Samtidig er grøn startet, grøn kører mod fjerneste blå modtager en lang pasning fra rød og laver et soft chip i banden, hvorefter grøn skøjter ned og afslutter. Rød kører mod fjernest blå, modtager en pasning fra sort der er trådt lidt frem i banen. Hvorefter der køres 1v1 mod blå, der skøjter op og tager i mod.

Station 2)

Fokus på: Pasninger til spiller, der bevæger sig fri af sin opdækning. Staven i isen og pucken mod målet.

Øvelse: 2v2 med spiller bag målet. X'erne angriber og skal forsøge at bevæge sig, så deres passer bag målet kan passe dem. Passeren bag målet må skøjte op til bunden af cirklen og afslutte. Så snart pucken er blokeret eller ude for området, tager passeren bag målet en ny puck.

Station 3)

Fokus på: Baghånds og forhåndspasninger herunder pasninger med lille træk tilbage, staven i isen hele tiden og pucken pegende mod pasningsmål.

Øvelse: 6 pasninger. Spiller starter med puck på blå skøjter ind i banen og laver en pasning ned i hjørnet. Laver en vending om keglen med øjenkontakt til spilleren i hjørnet, modtager pasningen igen og spiller den til den anden side af målet. Spilleren modtager derefter en pasning i midten, skøjter rundt om keglen og laver en pasning ned igen. Spilleren skøjter derefter uden puck rundt om keglen inden pasningen modtages og der afsluttes. Køres fra begge side.

Station 4)

Fokus på: Bandepasninger samt modtagelse i forhånd og baghånd.

Øvelse: 4 pasninger og 2 skud. Rød spiller starter med en dyb bue ned i banen og modtager en pasning fra hjørnet. Rød vender derefter frem i banen og laver en bandepasning til grøn. Grøn tager pucken med forlæns, vender til baglæns og skøjter baglæns rundt om faceoff punktet inden pasningen laves til den røde spiller der har timet sit løb ind i midten. Rød skøjter derefter ned og skyder. Grøn skøjter frem på blå og modtager en pasning fra hjørnet, træder på tværs af blå og afslutter med den røde spiller foran målmanden. Spilleren skal skifte mellem de forskellige positioner.

Småspil 1)

Fokus: Modtagelse af pasninger samt at kunne bevæge sig ud af pasningsskygge.

Øvelse: Gretzky 3v3, 4v4 el. 5v5. Hver hold har en ekstra spiller foran det mål de skal score på, som de kan bruge udelukkende som passer.

Småspil 2)

Fokus: Modtagelse af pasning samt hurtige beslutninger

Øvelse: Der spilles 1v1 foran målet for at gå fra angreb til forsvar skal spilleren passe sin egen farve og modtage pucken igen.

Småspil 3)

Fokus på: Bevæge sig fri af pasningsskygge og passe den frie spiller.

Øvelse: Pittsburgh pick-up game. Der spilles 3v3 i en halv zone. Hver hold har sin egen halvdel. Når man har pucken på sin egen halvdel er man tre spillere og modstandere kun to. Der scores ved, at spillerne laver tre pasninger til hinanden.