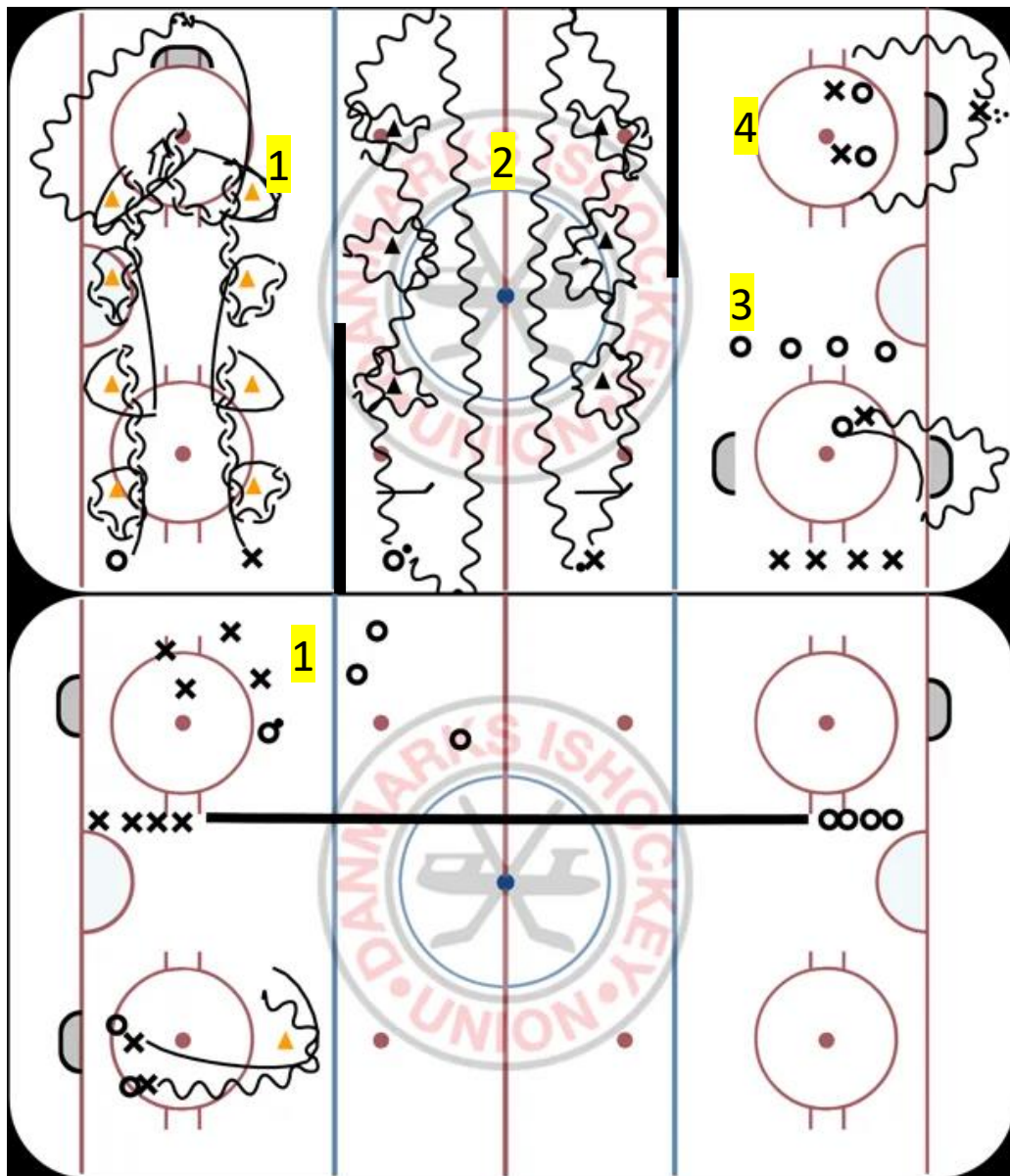


U13 – Oktober 2

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Baglæns og forlæns skøjteløb

Øvelse: 1v1. O er back og X er forward. Begge skal skøjte forlæns op til første kegle og vende til baglæns, dette gøres i alt fire gange. Efter fjerde gang henter X en puck bag målet og kører rundt om keglen tættest på mål. O derimod kører forlæns og derefter baglæns vending rundt om keglen. 1v1 mod målet derfra.

Station 2)

Fokus på: Tight turns

Øvelse: Stafet med puck. Puck lobbes over staven og der laves derefter tight turns rundt om alle 3 dæk. Pucken transporteres tilbage til køen, hvorefter spiller nummer 2 begynder.

Station 3)

Fokus på: Baglæns og forlæns skøjteløb

Øvelse: 1v1. Erobrer pucken skal der køres bag målet, spilleren uden puck skal time sit løb mod den puckførende spiller. Der skiftes på signal.

Station 4)

Fokus på: Arbejdet i sideled

En spiller med pucke bag mål begynder med en puck, for de to angribende spillere foran mål skal forsøge at komme fri og de to forsvarende spiller skal dække dem op. Spilleren med puck bag målet må skøjte til bunden af cirklen og også selv afslutte. Ny puck begyndes på signal,

Småspil 1)

Fokus: Forlæns skøjteløb

Øvelse: 4v4 på en halv bane

Småspil 2)

Fokus: Skøjteløb

Øvelse: 2v2 foran mål. Erobrer pucken skal keglen lige ude for cirklen rundes inden man kan angribe.