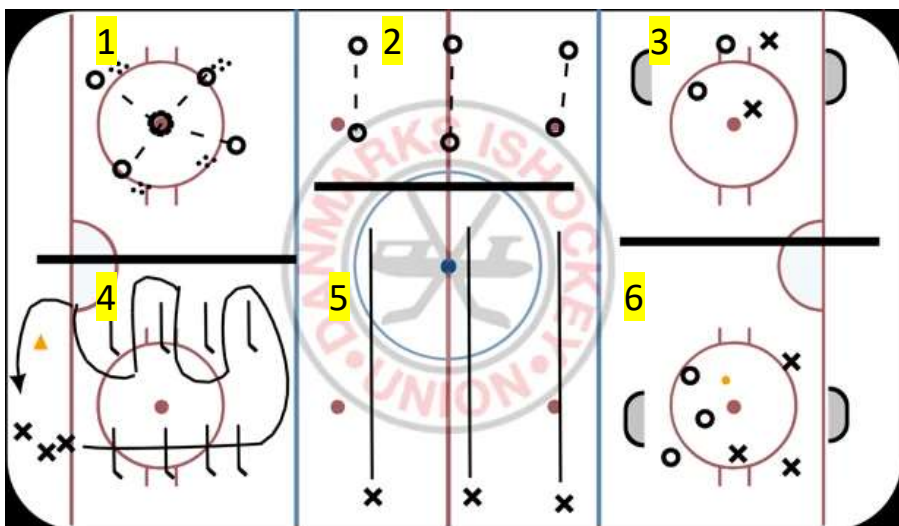


U7 – November 1

Fokusområde: Skøjteløb og pasninger



Opvarmning)

Fokus på leg og høj aktivitet

Øvelse: *Trucks og trailers* – alle spillere skal have en puck. Herefter deles spillerne i to grupper. Én gruppe er trucks og én gruppe er trailers. En spiller fra hver gruppe går sammen, så de nu er to og to sammen. Trucken skal forsøge fravriste sig traileren ved at lave mange retningsskift, imens traileren hele tiden skal forsøge at koble sig på trucken og være tæt på.

Station 1)

Fokus på: Skøjteløb, balance og sikkerhed

Øvelse: Start med at alle spillere lægger deres stav på isen. Herefter er det "kongens efterfølger" rundt om, over staven, ned på knæ/maven eller hvad I kan finde på. Det er en god idé at trænerne er den første til at give inspiration. Sørg for at alle spillere prøver at løbe forrest.

Station 2)

Fokus på: Pasninger – staven på isen med åbent blad. Forsøg at kigge op på sin makker både når pasningen gives og modtages.

Øvelse: Spillerne går sammen i makkerpar og arbejder med deres pasningsteknik – stillestående. Husk at give feedback ud fra formålet.

Station 3)

Fokus på: Spil og leg – tal gerne om at forsøge at spille sin medspiller

Øvelse: 2 vs. 2 på lille område – målene kan være kegler, dæk eller lignende.

Station 4)

Fokus på: Skøjteløb, balance og sikkerhed

Øvelse: Start med at alle spillere lægger deres stav på isen. Herefter er det "kongens efterfølger" rundt om, over staven, ned på knæ/maven eller hvad I kan finde på. Det er en god idé at trænerne er den første til at give inspiration. Sørg for at alle spillere prøver at løbe forrest.

Station 5)

Fokus på: Skøjteløb

Øvelse: Find inspiration til øvelser på vores youtubekanal, som du finder via www.ishockey.dk under U7

Station 6)

Fokus på: Leg og skøjteløb, retningsskift og balance

Øvelse: Fodbold på isen – del to hold som konkurrerer med en fodbold på isen.

Hvis der er lidt tid til overs så brug tiden på forskellige former at småspil