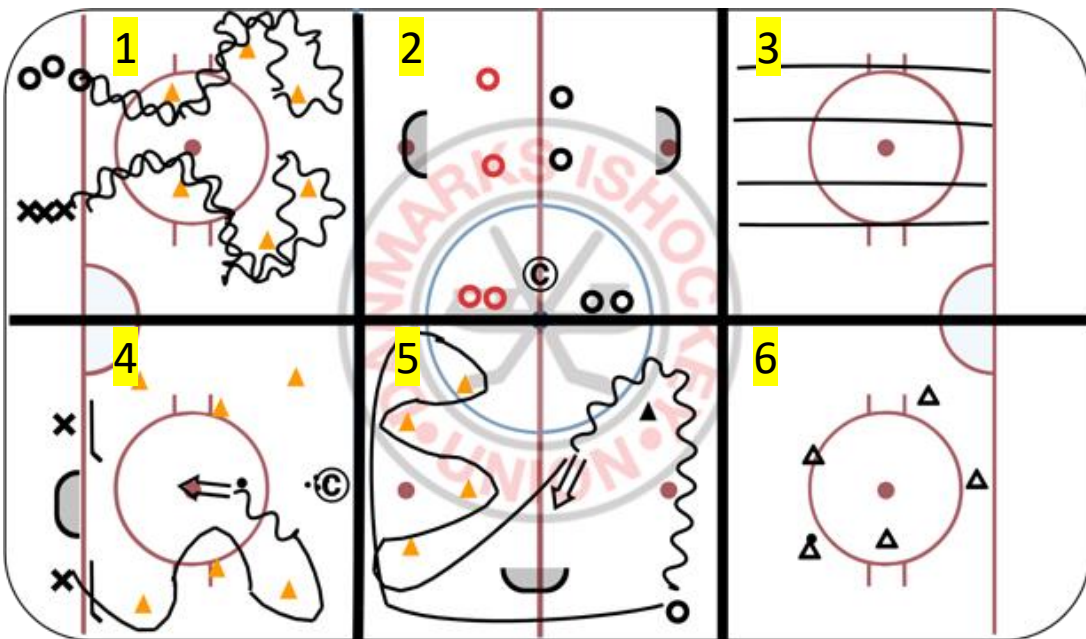


U7 – Oktober

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Forlæns skøjteløb og puckhåndtering

Øvelse: Afvikles som stafet - én spiller fra hver side starter med puck og skal igennem forhindringsbanen. Næste spiller må starte, når spiller 1 er tilbage i køen. Taber spilleren pucken undervejs, er det vigtigt, at spilleren henter den igen.

Station 2)

Fokus på: Leg og spil

Øvelse: 2 mod 2 på lille område. Det behøver ikke at være mål, 1 spiller på. Men kan fint være to kegler eller lignende. Træneren sørger for at skifte ud – og kan også spille med om nødvendigt.

Station 3)

Fokus på: Skøjteløb

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

Station 4)

Fokus på: Forlæns skøjteløb og balance

Øvelse: Afvikles som stafet – én spiller fra hver side starter uden puck – den spiller, som først kommer igennem forhindringsbanen får den første puck. Spilleren, som ikke kommer først, skal skøjte op til træneren og hente pucken selv. Det betyder altså, at begge spillere får mulighed for at skyde til pucken.

Station 5)

Fokus på: Forlæns skøjteløb med og uden puck samt at dreje på skøjterne

Øvelse: Spilleren starter med pucken og løber rundt om en kegle for at skyde imod et mål. Efter skuddet skal spilleren løbe igennem slombanen, før spilleren er klar til at skyde igen.

Station 6)

Fokus på: Leg og balance

Øvelse: Stikbold på is (husk en blød skumbold). Tænk over at lave en bane, der passer til antallet af spilleren (banen må ikke være for stor). Når en spiller rammes, skal spilleren skøjte rundt om træneren før, at spilleren kan være med igen.