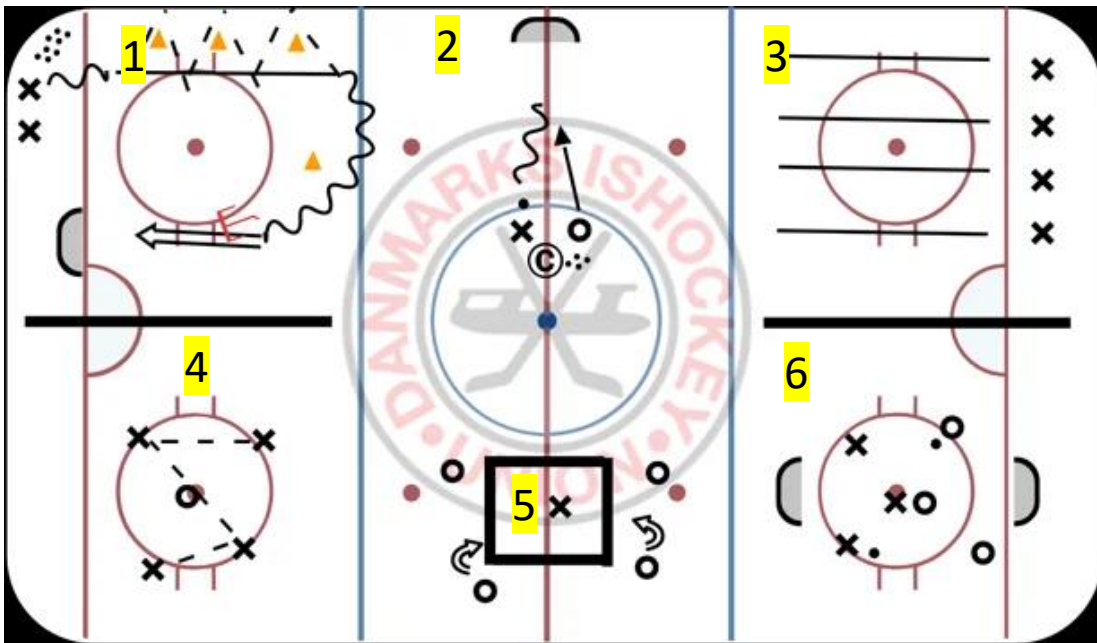


U9 – November ekstra

Fokusområde: Skøjteløb og pasning



Opvarmning)

Fokus på: Puckbehandling, pasninger

Øvelse: Del spillerne ligeligt i hver af de to end-zones. 4 spillere placeres i hvert hjørne, imens 4 spillere placeres i midten af zonen med én puck hver. Spillerne med pucke begynder nu at skøjte rundt for at spille pucken til spillerne i hjørnerne. Spillerne skal huske at kigge op og kommunikere, sådan at én spiller ikke pludselig ender med to pucke. Husk at bytte rundt på pladserne.

Station 1)

Fokus på: Pasning i banden. Tal om vinkling af pucken og lad spillerne selv arbejde med at opnå forståelse af vinklerne i fart.

Øvelse: Spilleren starter hjørnet og spiller pucken ind i banden – når banen er gennemført løbes mod mål for et skud imod mål. Opstil gerne en forhindring inden skuddet på mål.

Station 2)

Fokus på: Reaktion, acceleration og leg

Øvelse: En spiller har pucken foran sig, den anden er klar til at løbe efter. Begge spillere starter på knæ og skal rejse sig hurtigt, når træneren giver signal.

Station 3)

Fokus på: Skøjtetekniske grundfærdigheder

Øvelse: Find inspiration til øvelser på vores youtubekanal, som du finder via www.ishockey.dk under U9

Station 4)

Fokus på: Pasning og præcision i afleveringerne – åbent blad ved og gennemfør pasningsbevægelsen så blades lukkes.

Øvelse: "Smørklat" – spilleren i midten skal forsøge at vinde pucken, imens de andre skal forsøge at spille sig udenom. Varier sværhedsgraden ved at sætte to spillere i midten.

Station 5)

Fokus på: Vendinger, balance og leg

Øvelse: Der afgrænses et område med én spiller i. Området kan afgrænses af fx stave eller reb. Spilleren i midten skal forsøge at fange spillerne udenfor området, men kun når spillerne udenfor området forsøger at komme ind i firkanten. Hvis en spiller udenfor firkanten lykkes med at komme ind og ud af firkanten får denne ét point bliver spilleren fanget så er spiller ny mand i midten. Aftal eventuelt at I spiller til en spiller først scorer fem point, hvorefter I kan tage en lille pause, inden I tager en ny omgang, hvis tiden tillader det.

Station 6)

Fokus på: Spil og leg – tal gerne om, at spillerne skal forsøge at aflevere pucken til sin medspiller

Øvelse: 3 vs. 3 på lille område – målene kan være kegler, dæk eller lignende.

Hvis der er lidt tid til overs så brug tiden på forskellige former at småspil (3 vs. 3 eller 4 vs. 4)