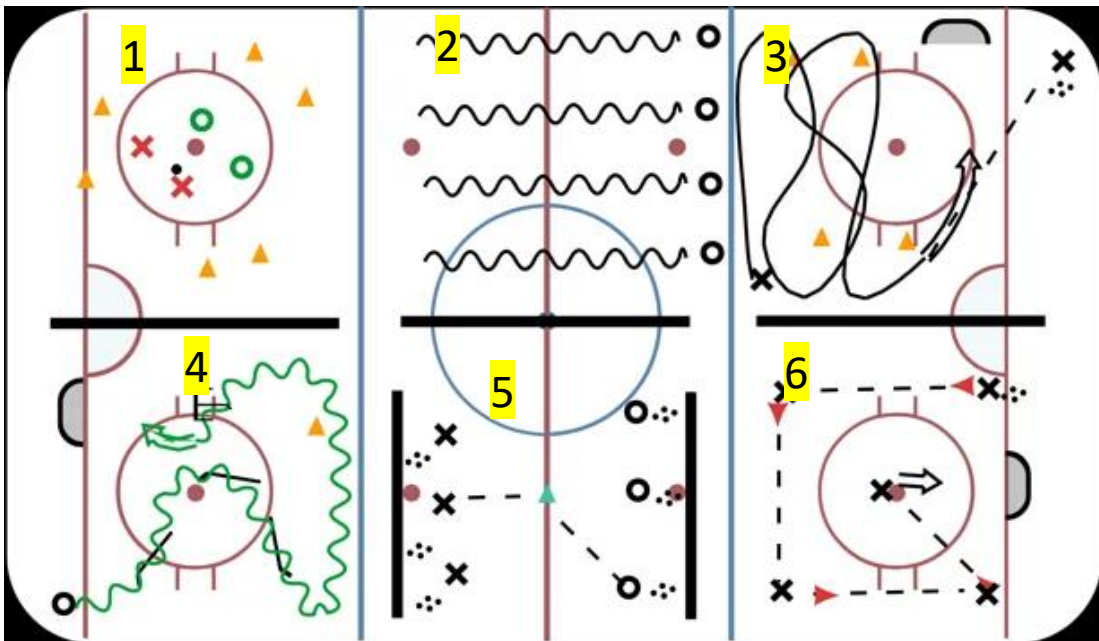


## U9 – November ekstra

### Fokusområde: Skøjteløb og pasning



#### Opvarmning)

Fokus: Fri leg

Øvelse: Lad spillerne selv skøjte rundt – kast eventuel forskellige ting på isen, som spillerne kan skøjte udenom og dribble med (tennisbolde, blå pucke, sorte pucke, ringettes etc.)

#### Station 1)

Fokus på: Spil, kommunikation og pasninger i bevægelse

Øvelse: 2 vs. 2. Spillerne kan score 1 point ved at skøjte igennem portene og to point ved at spille pucken igennem portene til sin makker.

#### Station 2)

Fokus på: Skøjtetekniske med og uden puck grundfærdigheder

Øvelse: Find inspiration til øvelser på vores youtubekanal, som du finder via [www.ishockey.dk](http://www.ishockey.dk) under U9 Station 3)

#### Station 3)

Fokus på: Kryds-over både forlæns og baglæns. Se til at spillerne har benene i en let bøjet position, så de kan udnytte hele bevægeudslaget, når der krydses over.

Øvelse: Spillerne løber igennem slombanen uden puck. Sig til spilleren, at de skal krydse-over hele tiden, men blot ændre retning. Når spilleren er kommet igennem banen modtager spilleren en pasning til afslutning mod mål eller bande. Spilleren som netop har gennemført banen kører ned i hjørnet klar til at aflevere pucken til næste spiller.

#### Station 4)

Fokus på: Dribler om stav med begge skøjter i isen – som vist her:

[https://www.youtube.com/watch?v=CXHjeTaBuNw&list=PLCqmRh4jvxUvbVdWRqePWPd7FCA-f1K\\_P&index=21](https://www.youtube.com/watch?v=CXHjeTaBuNw&list=PLCqmRh4jvxUvbVdWRqePWPd7FCA-f1K_P&index=21)

Øvelse: Spilleren starter i hjørnet og passerer stavene med en skøjte på hver siden. Når spilleren er kommet igennem stavene, så skøjtes "normalt" til afslutning mod mål.

#### Station 5)

Fokus på: Pasninger og præcision. Fra åbent til lukket blad. Leg.

Øvelse: "Krig – undgå handsken". Stationen deles i to hold og en handske placeres i midten af banen. Holdene skal nu forsøge at spille handsken ned i modstanderens område.

#### Station 6)

Fokus på: Pasning og modtagninger – tal om vigtigheden af bladets betydning, når en puck skal afleveres eller modtages.

Øvelse: "Følg pasningen" - Spilleren skal følge puckens retning som vist på tegningen – pucken skal ende i midten til afslutning mod mål.

Træningen afsluttes med småspil 3 vs. 3 eller 4 vs. 4