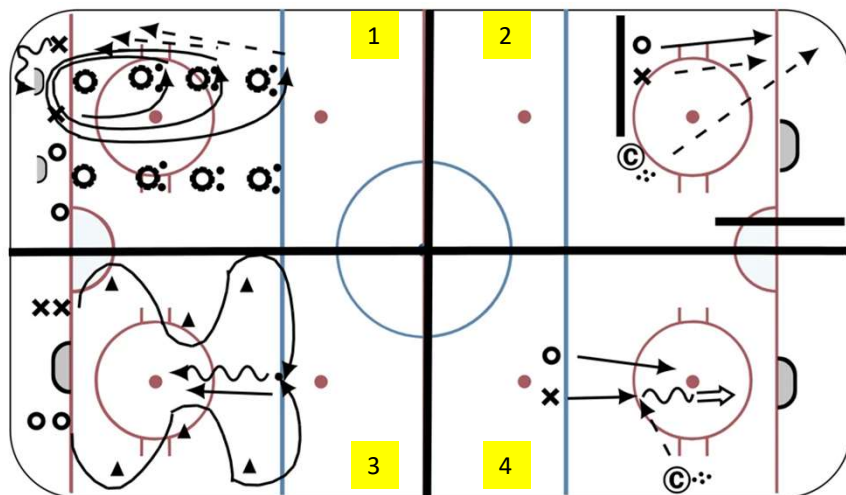


Konkurrence/stafet

Fokusområde: Tekniske færdigheder



Station 1)

Fokus på: Pasninger

Øvelse: Stafet; Første spiller henter pucken ved første dæk og laver aflevering til næste spiller i køen, som skyder pucken i det lille mål. Første spiller skøjter omkring dækket ved baglinjen og henter puck ved andet dæk og afleverer til næste spiller, som skyder pucken i det lille mål. Når første spiller har hentet en puck ved alle 3 dæk, så kører næste spiller.

Station 2)

Fokus på: Beskyt pucken

Øvelse: 1vs1. Den spiller som først når pucken som træneren har skudt i hjørnet skal forsøge at lave mål. Den anden forsvarer og skal erobre pucken fra den anden.

Station 3)

Fokus på: Skøjtetekniske færdigheder

Øvelse: Stafet; Der veksles mellem forskellige skøjtetekniske færdigheder; forlæns, baglæns, hofteåbning o.l. Spilleren der når pucken først forsøger at lave mål - den anden backchecker.

Station 4)

Fokus på: Modtagning af puck under pres

Øvelse: Første spiller modtager puck fra træneren, mens han/hun presses af næste spiller.

