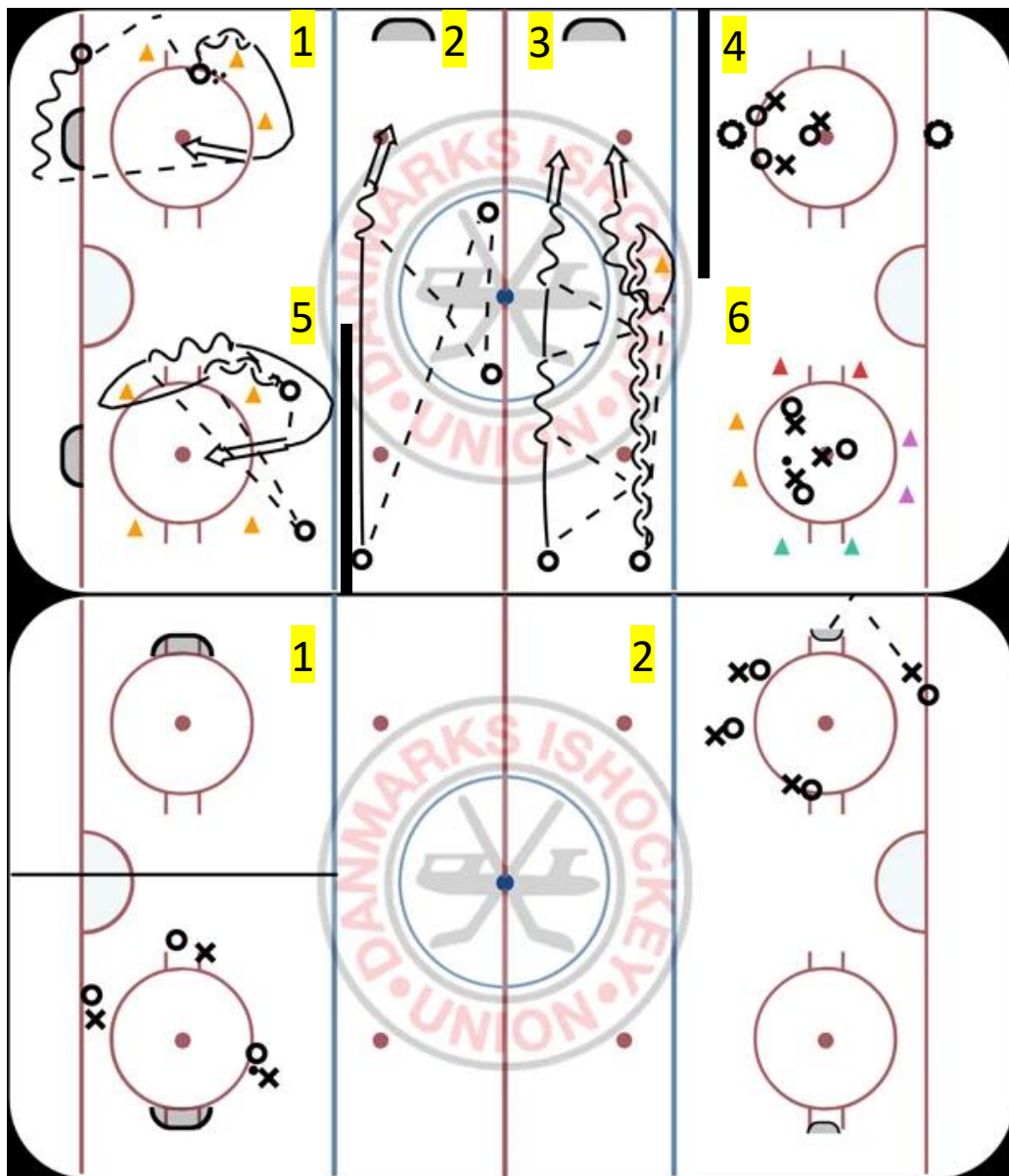


U11 – November 2

Fokusområde: Pasninger



Station 1)

Fokus på: Bandepasning, Indfaldsvinkel og udfaldsvinkel. Desuden fokus på modtagelse af pasning i fart med lille træk tilbage og pucken mod målet.

Øvelse: Spiller starter med pucke mellem de to kegler. Spilleren laver en bandepasning til spilleren i hjørnet. Spilleren der lavede pasningen kører derefter baglæns rundt om første kegle, inden der vendes til forlæns med ansigtet mod spiller med puck. Spilleren med pucken skøjter bag målet og laver en pasning til den første spiller, der afslutter begge spillere kører efter eventuel returpuck.

Station 2)

Fokus på: Pasninger til spiller i bevægelse. Modtagelse i baghånd og forhånd.

Øvelse: 3 pasninger. Spiller starter ved banden og laver en pasning til fjerneste spiller, der passer til spilleren længere fremme på rød. Spilleren der startede med pucken skøjter fremad og modtager pasningen og afslutter.

Station 3)

Fokus på: Pasninger i forlæns og baglæns skøjteløb, samt træk fra hæl til spids på bladet.

Øvelse: To spillere begynder samtidig ved banden, den ene forlæns og den anden baglæns, de skal lave to pasninger til hinanden inden den forlæns kørende spiller afslutter. Spilleren der startede baglæns, vender om en kegle modtager en pasning fra køen og afslutter.

Station 4)

Fokus på: Leg og at løbe sig fri

Øvelse: Skumbold. Der spilles med en skumbold, spilleren med bolden må ikke bevæge sig. De andre skal løbe sig fri og gribe bolden. Der scores ved at bolden smides ned i et dæk.

Station 5)

Fokus på: Åbent/lukket blad, spin i pucken samt modtagelse i baghånden.

Øvelse: En spiller starter baglæns, modtager en pasning fra sin egen kø, som passes til modsatte kø. Spilleren kører rundt om en kegle inden pasningen modtages igen. Spilleren passer sin egen kø, skøjter rundt om køen og løber ind og skyder. Næste spillere starter fra modsatte kø, når pasningen er lavet diagonalt.

Station 6)

Fokus på: Pasninger på små områder, samt at løbe sig fri.

Øvelse: Pittsburgh pasning. Der spilles 3v3 el. 4v4. Spillerne få to point for at lave en pasning mellem keglene og et point for at skøjte igennem.

Småspil 1)

Fokus: Baghåndspasninger med lukket og åbent blad, og det samme for forhåndspasninger

Øvelse: 3v3, 4v4 el. 5v5. På egen halvdel må der kun laves baghåndspasninger og på modstanderens halvdel må der kun laves forhåndspasninger

Småspil 2)

Fokus: Bandepasninger, herunder krafttilpasning og vinkler

Øvelse: Der spilles 4v4 el. 5v5. Der scores ved at lave en bandepasning ind i et lille mål.