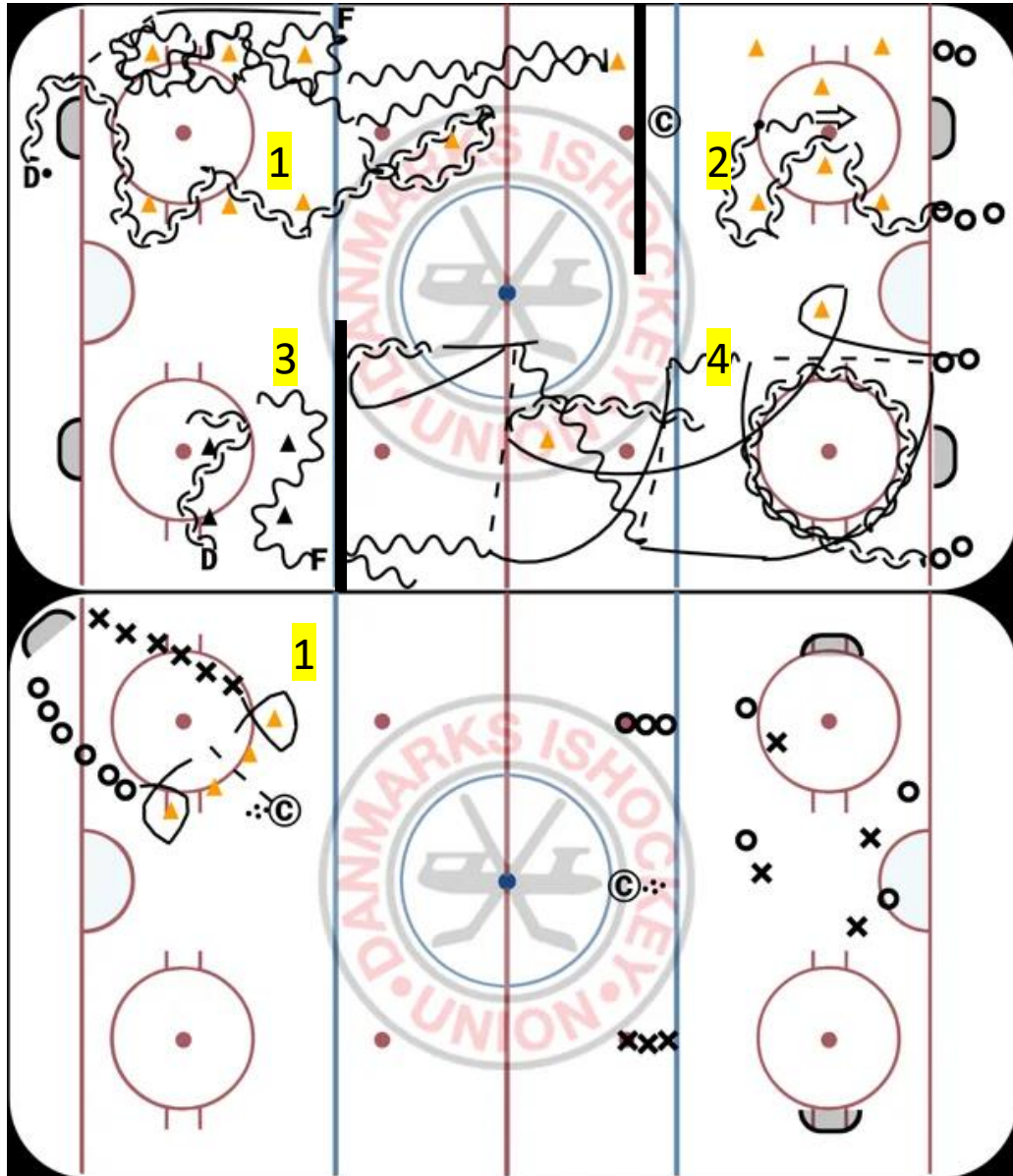


U13 – Oktober

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Baglæns og forlæns skøjteløb

Øvelse: 1v1. Backen starter med puck kører bag mål og spiller forward, der er start på blå og kommer ned på banden. Backen kører derefter baglæns mellem alle keglene på den side, hvor spilleren begynder. Forwarden kører en hel omgang forlæns mellem de tre keglere. Inden forwarden kører til fjerneste kegle og bremser. Backen kører rundt om sin fjerneste kegle og vender mod midten. 1v1 derfra. Backen spiller forward næste gang og forwarden spiller back

Station 2)

Fokus på: Baglæns skøjteløb

Øvelse: Stafet hvor spillerne kun må tage ét skøjte tag mellem hvert dæk – arbejd både med inder- og yderskær.

Station 3)

Fokus på: Baglæns og forlæns skøjteløb

Øvelse: Forward og back starter ved banden med et par meters mellemrum. Forwarden har puck og kører mellem keglerne. Backen uden puck og baglæns mellem keglerne. Forward og back bytter efterfølgende.

Station 4)

Fokus på: Baglæns og forlæns skøjteløb

En spiller kører baglæns rundt i cirklen, når spilleren er cirka halvejs begynder spilleren fra modsatte side at køre forlæns rundt i cirklen. Spilleren der er kørt forlæns modtager derefter pucken fra sin kø. Efterfulgt af pasninger samt pladsbytte gennem midtsonen. De to spillere vender ved fjerneste blå. Spilleren der lagde pasningen fra køen, kører forlæns rundt om den første kegle og kører baglæns rundt om kegle nummer to. Herefter der spilles 2v1

Småspil 1)

Fokus: Forlæns skøjteløb

Øvelse: Der begynder en spiller fra hver side, krydser over om en kegle. Træneren spiller en puck ind, og der spilles en mod en. Kan udvides til 2v2.

Småspil 2)

Fokus: Skøjteløb

Øvelse: Der spiller 3v3 eller 4v4. Træneren opstiller forskellige skøjte tekniske regler. Lav et tight turn når pucken erobres, kør kun baglæns, kør kun forlæns etc.