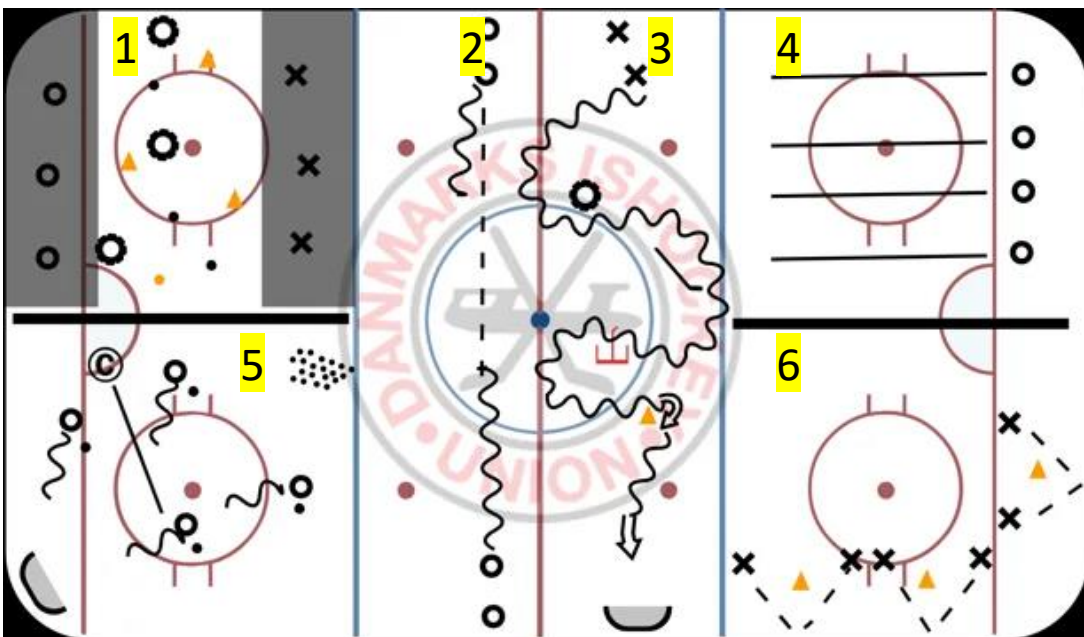


U7 – November ekstra

Fokusområde: Skøjteløb og pasninger



Opvarmning)

Fokus: Leg og skøjteløb

Øvelse: "Ståtrøld" inden for et afgrænset område – eksempelvis én zone. Udvælg 2-4 fangere. Når en spiller fanges, så skal denne stoppe op. Spilleren bliver aktiv igen, hvis en af de glider imellem benene. Legen stoppes når alle er fanget, eller når du som træner, vurderer, at der skal være nye fangere.

Station 1)

Fokus på: Skøjteløb, koordination og balance på is

Øvelse: Del spillerne i to hold. Hvert hold har en opsamlingszone. Smid en masse udstyr, pucke, kegler, dæk, bolde imellem de to opsamlingszoner. Når træneren giver signal, så handler det om at indsamle så meget, som muligt. Man må kun tage én ting ad gangen. Når der ikke er mere udstyr tilbage, så gøres regnskabet op. Gentag legen, hvis tiden tillader det.

Station 2)

Fokus på: Pasninger i bevægelse. Vis hvordan pucken lettest spilles i en lige bevægelse ved at vise, hvordan bladet skal være på isen – vis pasningsbevægelse fra åbent til lukket blad. Tempoet er ikke vigtigt!

Øvelse: Spillerne deles i to grupper overfor hinanden. Spiller 1 løber med pucken, når spilleren selv vurderer, at pucken kan spilles med præcision, så afleveres pucken til modsatte kø. Næste spiller starter, så snart pucken er modtaget og under kontrol.

Station 3)

Fokus på: Pucktransport og skøjteløb. Tal om hvordan pucken lettest kan transporteres fra A-B ved et rigtig greb på staven.

Øvelse: Læg en række forhindringer ud som spilleren skal passere. Forhindringsbanen kan afsluttes med et skud på mål.

Station 4)

Fokus på: Grundtekniske færdigheder i skøjteløbet

Øvelse: Find inspiration til øvelser på vores youtubekanal, som du finder via www.ishockey.dk under U7

Station 5)

Fokus på: Skøjteløb, retningskift og leg

Øvelse: Katten efter musene. En stor bunke pucke placeres væk fra målet. Alle spillerne skal nu forsøge at få alle puckene i mål, imens træneren skal undgå, at spillerne skøjter puckene i mål.

Station 6)

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

Øvelse: Lad spillerne gå sammen i makkerpar og øve bandepasninger

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