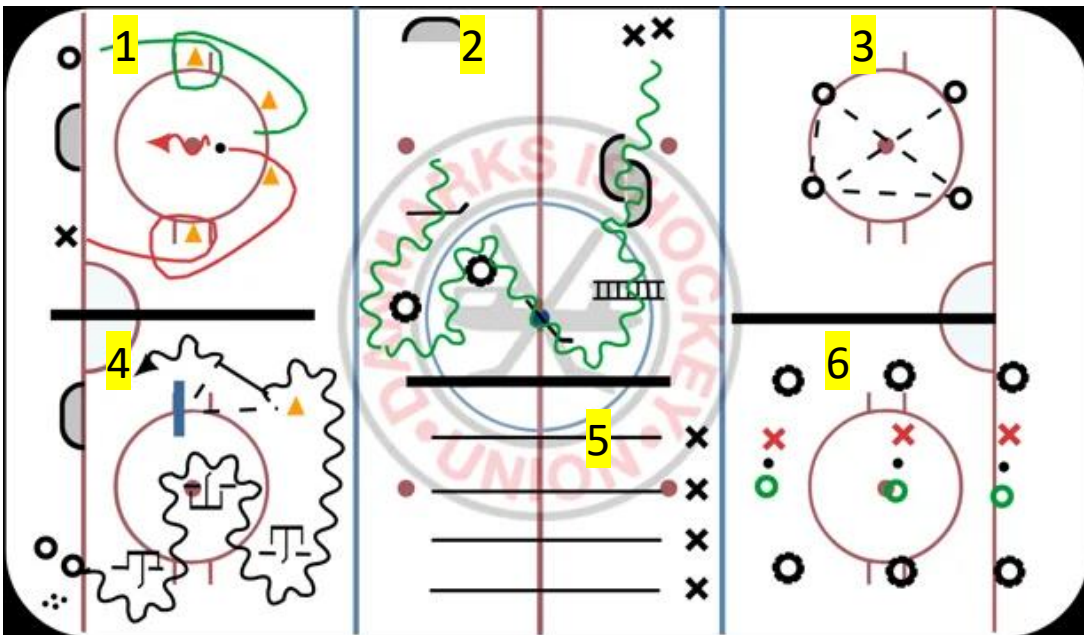


U7 – November uge 48

Fokusområde: Skøjteløb og pasninger



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: Skøjteløb, vendinger og balance og konkurrence

Øvelse: To spillere starter samtidig og skal igennem banen som vist på tegningen. Spilleren der først gennemføre banen får en puck til at skyde. Den spiller, som ikke når pucken først, skal eksempelvis ned på ét knæ, hvorefter træneren giver en puck til afslutning.

Station 2)

Fokus på: Puckkontrol, skøjteløb og balance.

Øvelse: Forhindringsbane – opstil en masse forhindringer spilleren skal igennem, så skøjteløb og puckkontrol føles som en leg. Differentier gerne så ikke alle spillere skal løbe med en puck, hvis niveauet endnu ikke er til det.

Station

Fokus på: Pasning- og modtagningsteknik – tal om, hvordan pucken sendes i en retning ved greb på staven og vinkling af bladet. Sørg for at afstanden ikke er for stor imellem spillerne.

Øvelse: Pasning i vilkårlig rækkefølge – behøver ikke være som vist på tegningen.

Station 4)

Fokus på: At flytte pucken i samme retning som skøjteløbet – at følge puckens bane med skøjteløbet.

Øvelse: Slalombane med attack triangles. Lad spillerne køre igennem en slalombane – de spillere som har niveau, kan prøve at lægge pucken under forhindringerne. Når spilleren er igennem slalombanen, skal spilleren spille pucken ned på en "rebounder" (eller en træner) for herefter at genvinde pucken til en afslutning mod mål.

Station 5)

Fokus på: Grundtekniske færdigheder i skøjteløbet

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

Station 6)

Fokus på: Leg, spil og orientering

Øvelse: 1 vs. 1 på dæk. Hav så mange 1 vs. 1 kampe i gang som antallet af spillere eller pladsen tillader det.

Småspil 3 vs. 3, 4 vs. 4