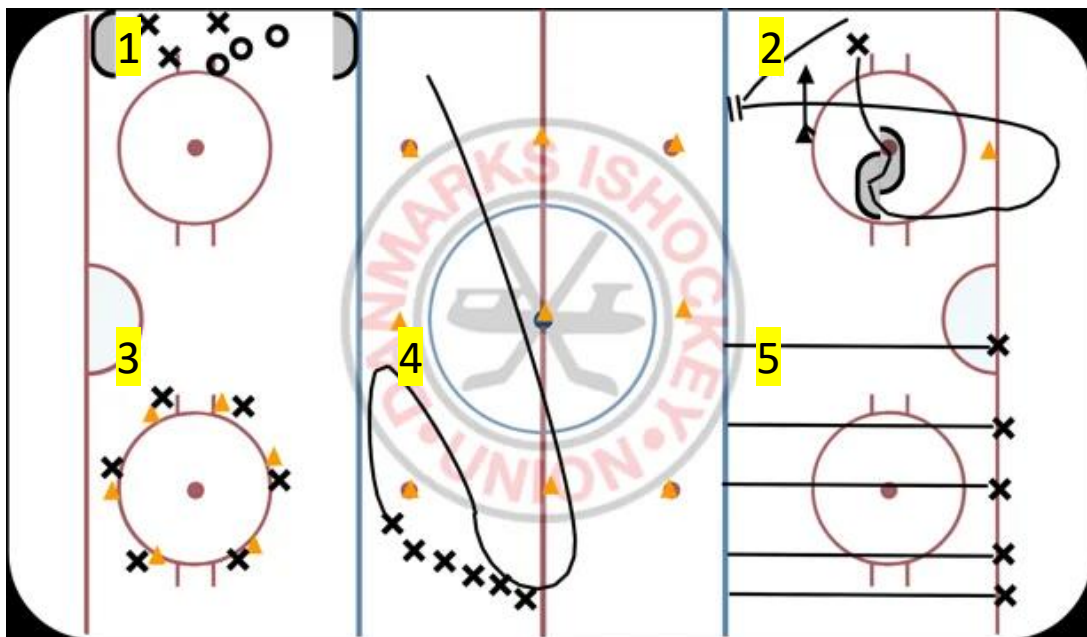


U7 – Oktober 2

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Leg og spil

Øvelse: 2 mod 2 på lille område. Det behøver ikke at være mål, 1 spiller på. Men kan fint være to kegler eller lignende. Træneren sørger for at skifte ud – og kan også spille med om nødvendigt

Station 2)

Fokus på: Forlæns skøjteløb med og uden puck samt at dreje på skøjterne, bevæge sig i forskellige retninger og bremse.

Øvelse: Spilleren starter uden eller med puck (afhængig i af niveau) og gennemfører forhrindringsbanen som byder på sving rundt og kegler og spændende udfordringer igennem to mål, inden spilleren skal bremse ved blå linje.

Station 3)

Fokus på: Forlæns skøjteløb og stop på skøjterne

Øvelse: Spillerne løber rundt imellem hinanden – med eller uden puck – når spillerne kommer til en kegle, så skal de forsøge at stoppe. Tal om og vis mange gange, hvordan man stopper skøjter.

Station 4)

Fokus på: Forlæns skøjteløb, balance og leg

Øvelse: Kongens efterfølger. Inspirer spillerne ved at starte med at vise mange forskellige variationer både rundt om keglerne, men også igennem eksempelvis knæ på isen, kaste sig på isen og vendinger. Træneren bestemmer, hvornår der skiftes spiller. Sørg for at alle spillere får lov til at være forrest og bestemme retningen.

Station 5)

Fokus på: Skøjteløb

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