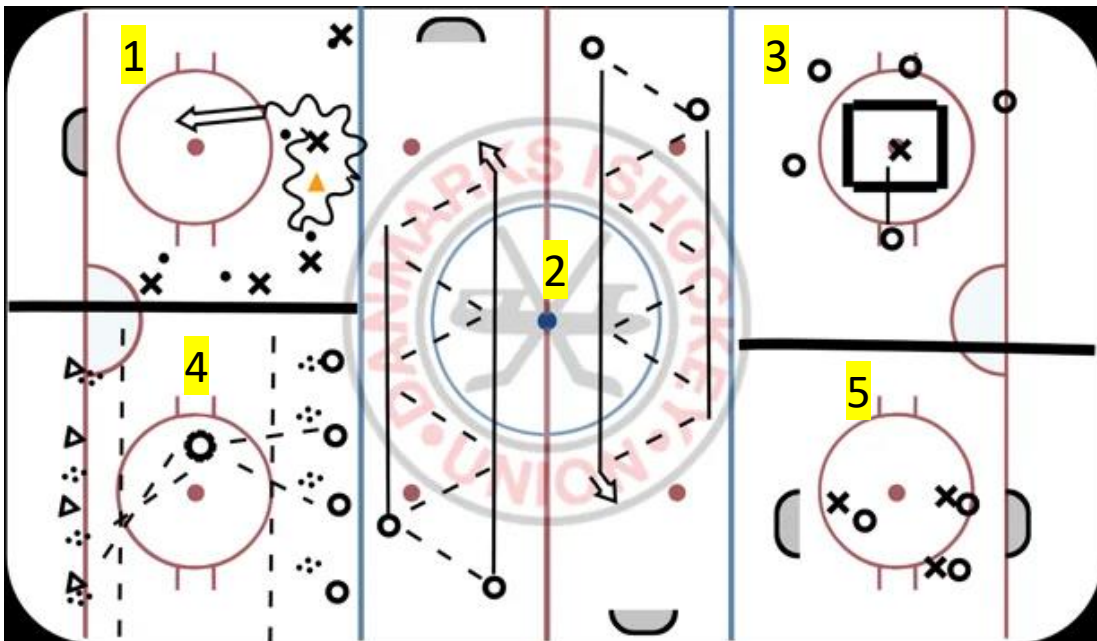


## U9 – Oktober 2

### Fokusområde: Skøjteløb og pasning



#### Opvarmning)

Fokus: Puckbehandling, opmærksom og leg

Øvelse: Alle spillere løber rundt imellem i hinanden på et afgrænset område. Spillerne skal forsøge at beskytte sin egen puck, imens spilleren må skubbe de andre spillers pucke væk.

#### Station 1)

Fokus på: Forlæns skøjteløb, orientering og puckkontrol

Øvelse: Spillerne løber rundt imellem hinanden, når træneren siger et navn, skal denne spiller rundt om keglen og tage en afslutning. Når spilleren har afsluttet, finder spilleren en ny puck.

#### Station 2)

Fokus på: Pasninger i bevægelser – kigge på medspilleren og åbne og lukke bladet. Spillerne huske at kalde på pucken, når de er klar til at modtage den igen. Tempoet i øvelsen er *ikke* vigtig.

Øvelse: Forhåndspasninger i bevægelse som afsluttes med et skud på mål.

#### Station 3)

Fokus på: Vendinger, balance og leg

Øvelse: Der afgrænses et område med én spiller i. Området kan afgrænses af fx stave eller reb. Spilleren i midten skal forsøge at fange spillerne udenfor området, men kun når spillerne udenfor området forsøger at komme ind i firkanten. Hvis en spiller udenfor firkanten lykkes med at komme ind og ud af firkanten får denne ét point – bliver spilleren fanget så er spiller ny mand i midten. Aftal eventuelt at 1 spiller til en spiller først scorer fem point, hvorefter 1 kan tage en lille pause, inden 1 tager en ny omgang, hvis tiden tillader det.

#### Station 4)

Fokus på: Pasning og præcision i afleveringerne – åbent blad og tal om at føre pasningsbevægelsen hele vejen igennem så blades lukkes.

Øvelse: Spillerne deles i to hold med et let-flytbart genstand i midten af cirklen. Spillerne fra hvert hold skal nu forsøge at passe pucken imod genstanden, så den flyttes over på modstanderens banehalvdel. Lykkes det, så får holdet ét point.

#### Station 5)

Fokus på: Spil og leg – tal gerne om at forsøge at spille sin medspiller

Øvelse: 3 vs. 3 på lille område – målene kan være kegler, dæk eller lignende.

Hvis der er lidt tid til overs så brug tiden på forskellige former at småspil