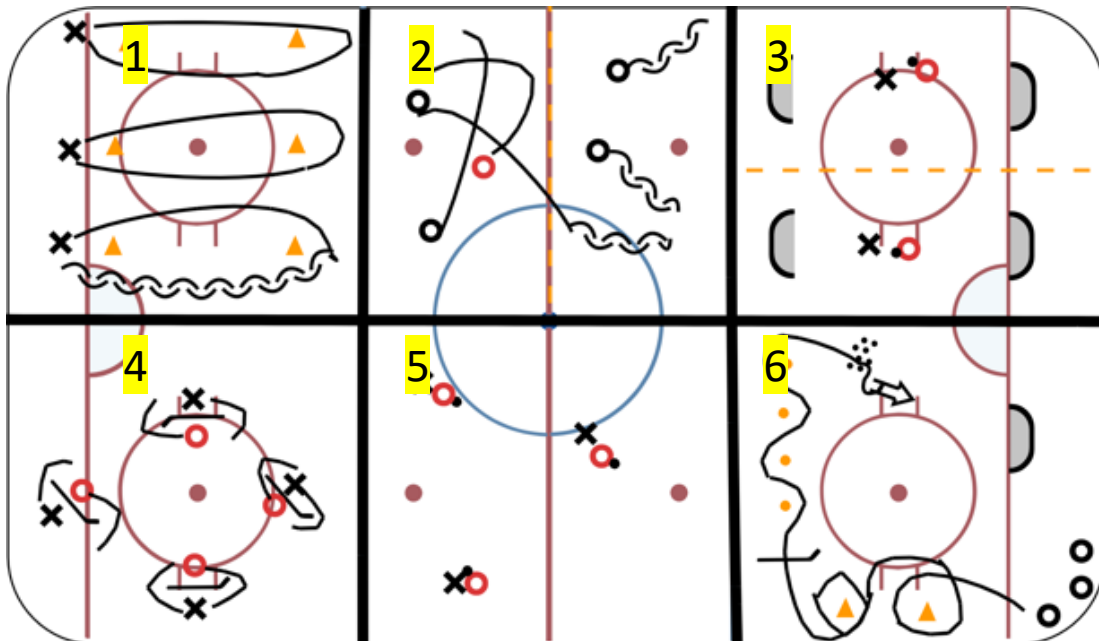


U9 – Oktober

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Forskellige skøjtetekniske elementer

Øvelse: Spilleren kører rundt om keglen – træneren skifter hele tiden det skøjtetekniske element. Det kan eksempelvis være:

Et knæ i isen, begge knæ i isen, ned på maven, vending forlæns baglæns ved keglen, C-push, hop, vendinger

Station 2)

Fokus på: Leg, forlæns/baglæns skøjteløb vendinger

Øvelse: Fangeleg – midterlinjen afgør om spilleren må løbe forlæns eller baglæns.

Station 3)

Fokus på: Spil og leg

Øvelse: 2 x 1 vs. 1 – spilleren kæmper på hver deres mål, men må hele tiden orientere sig for modsatte kamp. Stationen behøver ikke at blive afviklet med mål, men kan med fordel være dæk/kegler

Station 4)

Fokus på: Forlæns skøjteløb og hofteåbning

Øvelse: Fang makkeren – to spillere stiller sig på hver sin side af en stav. De har ikke selv en stav i hånden. En af de to spillere skal forsøge at fange den anden, men må ikke krydse staven.

Station 5)

Fokus på: Skøjteløb og hofteåbning

Øvelse: 1 vs. 1 – spilleren skal forsøge at holde pucken så længe som muligt. Tal om, hvordan man kan bruge skøjteløbet til at beskytte eller vinde pucken. Husk pauser.

Station 6)

Fokus på: Skøjteløb, retningsbestemt og balance

Øvelse: Spilleren starter uden puck og foretager to vendinger til hver side herefter placeres en stav på to kegler, som spilleren skal under. Spilleren må hurtigt op og finde balancen, inden der skal løbes slalom og afsluttes.