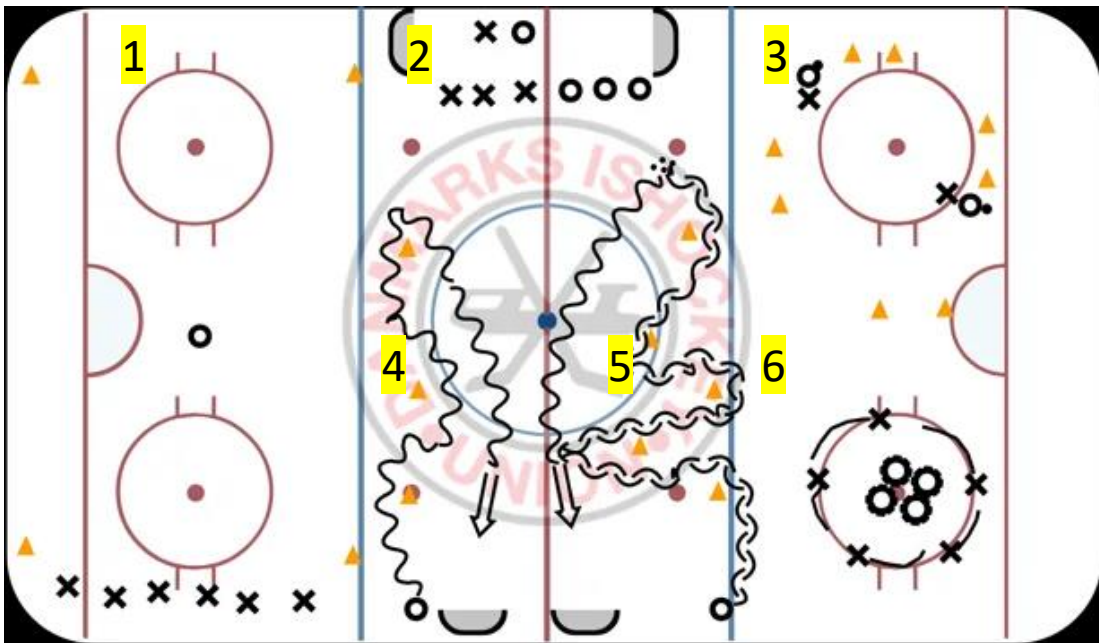


U9 – Oktober 2

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Forskellige skøjtetekniske elementer i fri leg

Øvelse: Kongeløber i hele zonen. Spillerne har *helle* bag ved dækkene. Når en spiller fanges, så hjælper de til med at fange de andre. Træneren kan enhver tid ophæve hele, så aktivitetsniveauet holdes højt.

Station 2)

Fokus på: Spil og skøjteløb på små områder – små vendinger og følge pucken

Øvelse: 1 vs. 1 på lille områder – der behøver ikke være mål eller målmænd på stationen, men de kan erstattes af kegler eller minimål.

Station 3)

Fokus på: Spil og skøjteløb på større områder – forsøge at skøjte fra sin modstander og beskytte pucken igennem skøjteløb.

Øvelse: Flere 1 vs. 1 situationer på samme tid. Spilleren scorer point ved at skøjte igennem portene. Sørg for at spillerne konkurrere imod forskellige spillere og opfordre dem til at bruge skøjteløb. Tal også om, hvordan spilleren kan forsøge at vinde pucken ved at holde én hånd på staven.

Station 4)

Fokus på: Forlæns skøjteløb, retningsskift og puckhåndtering

Øvelse: Spilleren skal arbejde med forlæns skøjteløb og puckhåndtering igennem en bane. Banen afsluttes med skud på mål.

Station 5)

Fokus på: Baglæns skøjteløb og retningsskift, én hånd på staven og staven på is

Øvelse: Spilleren starter baglæns og skal igennem banen. Husk at fortælle spilleren om vigtigheden af stavens placering. Øvelsen afsluttes med skud på mål.

Station 6)

Fokus på: Skøjteløb, reaktion og koordination

Øvelse: Stop"dans" på isen – spilleren skøjter rundt imellem hinanden. Når træneren fløjter skal spillerne skynde sig at sætte sig på et dæk. Den spiller, som udgår venter til, at legen startes forfra. Der skal fjernes et dæk efter hver omgang.