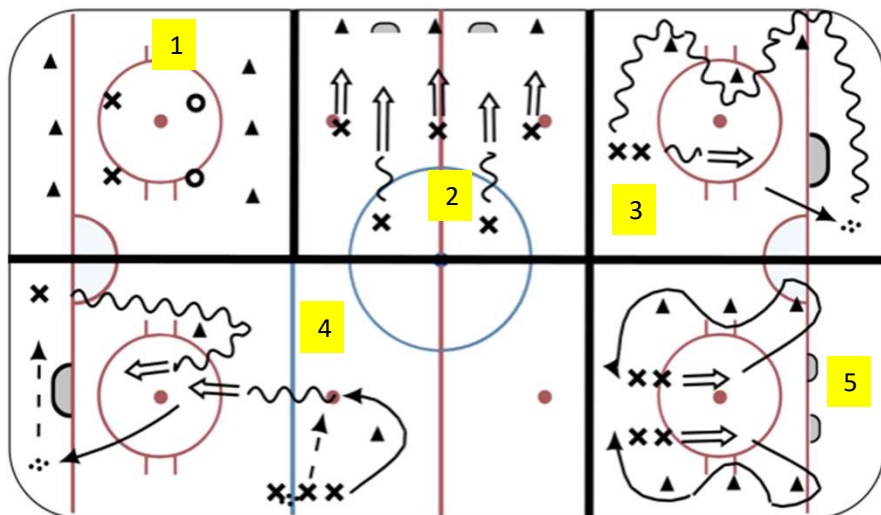


U10

Fokusområde: Afslutning i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Afslutninger

Øvelse: 2vs2 el 3vs3 (området kan justeres). Man scorer point ved at ramme modstanderens kegler med pucken.

Øvelse 2)

Fokus på: Afslutningsteknik

Øvelse: Hver spiller har en puck og enten en kegle eller et lille mål. Her øves ren teknik – når teknikken er ved at ære der, så kan de prøve mens de skøjter med målet.

Øvelse 3)

Fokus på: Afslutning i bevægelse

Øvelse: Første spiller skøjter frem og skyder på mål. Efterfølgende tager han puck bagved målet og skøjter rundt om keglene og afleverer puck i køen.

Øvelse 4)

Fokus på: Afslutning i bevægelse

Øvelse: En spiller skøjter rundt om keglen og modtager en aflevering fra næste spiller i køen - skøjter ned og afslutter på målet. Efter afslutning, tager spilleren en puck i hjørnet og afleverer til spiller bag målet, som skøjter op omkring keglen og afslutter på mål.

Øvelse 5)

Fokus på: Afslutning i bevægelse

Øvelse: Stafet – første spiller i hver kø skyder en puck i målet og skøjter mellem keglene og op i køen. Næste spiller må køre, når første spiller er tilbage.