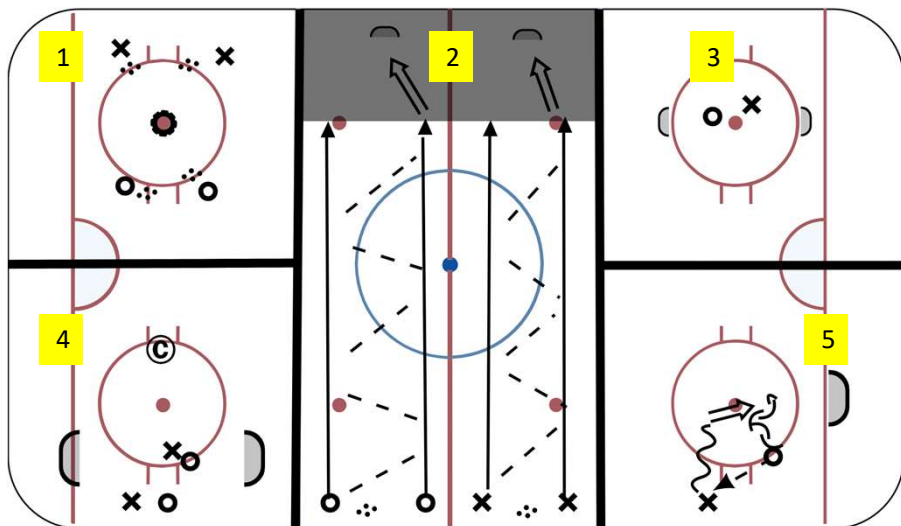


U10 – Uge 45
Fokusområde: Baghåndspasning og modtagelse
i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Baghåndspasning.

Øvelse: 2v2 flyt dækkene. Spillere med pucke på begge sider af dækket rundt om cirklen, skal lave baghåndspasninger ind på et dæk – dem der først få flyttet dækket tæt på kanten af cirklen vinder.

Øvelse 2)

Fokus på: Aflevering og modtagning med baghånd.

Øvelse: Stafet. Der skal laves fem pasninger inden, pucken skydes med en baghånd i et lille mål – der må ikke skøjtes ind i det skraverede område.

Øvelse 3)

Fokus på: Baghåndspasning.

Øvelse: 1v1 – der må kun scores med baghånden i de små mål.

Øvelse 4)

Fokus på: Baghåndspasning og modtagelse

Øvelse: 2v2 på et lille område. For at gå fra forsvar til angreb spilles træneren med baghånd.

Øvelse 5)

Fokus på: Baghåndspasning

Øvelse: 1v1 – cirkel starter med at passe til krydset med baghånd, der derefter kører ind og angriber 1v1.