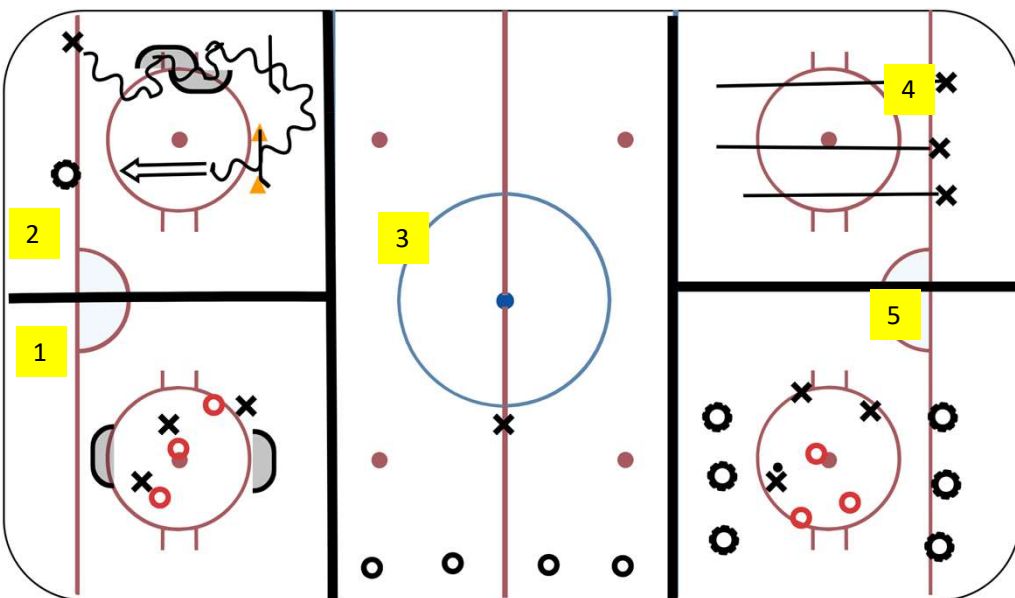


U10

Fokusområde: Forlæns skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Forlæns skøjteløb

Øvelse: 3v3 på et lille område. Det handler for spillerne om, at skøjte så meget som muligt

Station 2)

Fokus på: Forlæns skøjteløb med puck

Øvelse: Spilleren skøjter med puck mellem to mål, hopper over en stav der ligger på isen og glider så på maven under en stav der ligger på kegler.

Station 3)

Fokus på: Forlæns skøjteløb

Øvelse: Kongeløber. En spiller er fanger, for resten af gruppen gælder det om at komme til den anden ende uden at blive fanget. Bliver en spiller fanget er spilleren også fanger – det forsætter til, der kun er en tilbage.

Station 4)

Fokus på: Forlæns skøjteteknik

Øvelse: Spillerne skal arbejde med at glide forlæns på skøjterne – et ben, to ben, med staven over hovedet og nede i knæ, med kroppen lænet fremad.

Station 5)

Fokus på: Forlæns skøjteløb og konkurrence.

Øvelse: Fang dækkene. 3v3 eller hvad der lige passer. Rammer man et dæk, tager man det med hjem til sin base og lader pucken være. De spillere, der først har alle dækkene vinder.