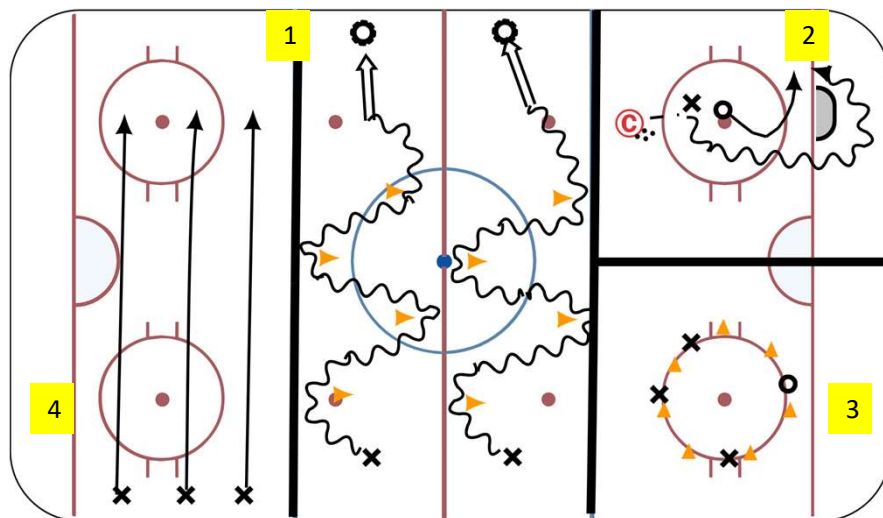


U10

Fokusområde: Krydsover



Øvelse 1)

Fokus på: Krydsover med puck

Øvelse: Stafet – kryds over med et skøjtetag mellem keglerne – det handler derfor om, at få genereret så meget kraft som muligt mellem hver kegle. Afsluttes med at skyde pucken op i dækket eller gennem dækket – afhængigt af niveauet.

Øvelse 2)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: 1v1 på lille område (kan også spilles 2v2 eller 3v3 afhængigt af antallet af spillere). For at gå fra angreb til forsvar skal der krydses over bag målet.

Øvelse 3)

Fokus på: Krydsover uden puck.

Øvelse: Fangeleg, hvor der skal krydses over mellem keglerne. Der kan køres begge veje.

Øvelse 4)

Fokus: Krydsover med puck og uden puck

Øvelse: Powerskating, hvor der arbejdes med krydsover. Kan både gøres med og uden puck.

