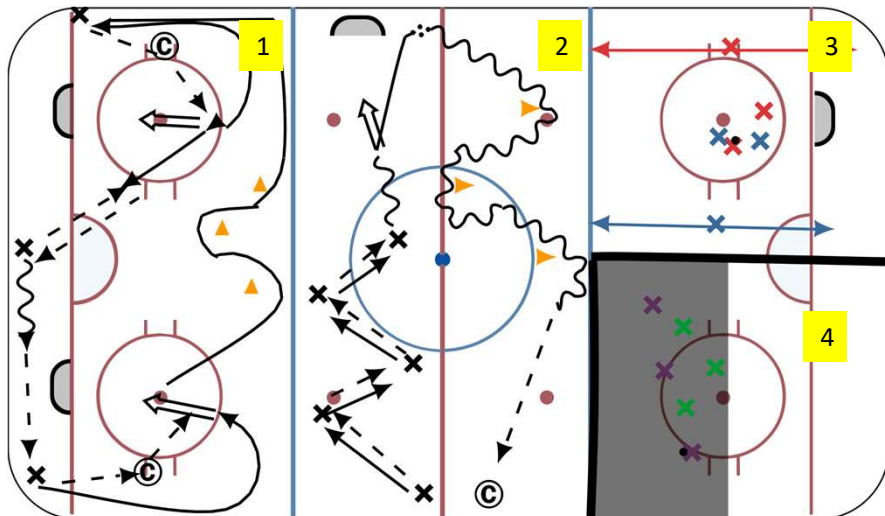


U10

Fokusområde: Forhåndsaflevering og modtagelse i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Afleveringer og modtagelse

Øvelse: 1v0 med trænerpasning. Spilleren starter i hjørnet, passer træneren løber rundt om træneren, modtager pasningen og afslutter. Efter afslutning passer en spiller ved målfeltet spilleren, der har afsluttet, som passer tilbage. Spilleren skøjter derefter kort med pucken, inden der afleveres til hjørnet. Spilleren passer så træneren skøjter rundt om træneren, modtager pasning og afslutter. Efter afslutningen laver spilleren en kort forhindrengsbane inden spilleren er tilbage ved starten af øvelsen. .

Øvelse 2)

Fokus på: Afleveringer og modtagelse

Øvelse: 1v0 med fire pasninger "følg efter pucken". Spilleren starter med at passe en stationær spiller og skøjter efter pasningen. Dette forsættes fire gange af fire forskellige spillere. Den sidste spiller afslutter, samler en puck op ved målet – skøjter gennem forhindrengsbane og passer til træneren.

Øvelse 3)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse samt evnen til at rykke sig fri

Øvelse: 2v2 eller 3v3 med en passer på hver side. For at gå fra forsvar til angreb skal rød passe den røde spiller og modtage pucken igen, vice versa for blå. De to på banden må ikke skyde.

Øvelse 4)

Fokus på: Afleveringer og modtagelse i bevægelse samt evnen til at rykke sig fri..

Øvelse: 3v3 3 pasninger giver point. I det markerede felt skal de tre pink lave tre sammenhængende pasninger for at få point. Grøn skal forsøge at erobre pucken og derefter lave tre pasninger i det ikke-skraverede område. .