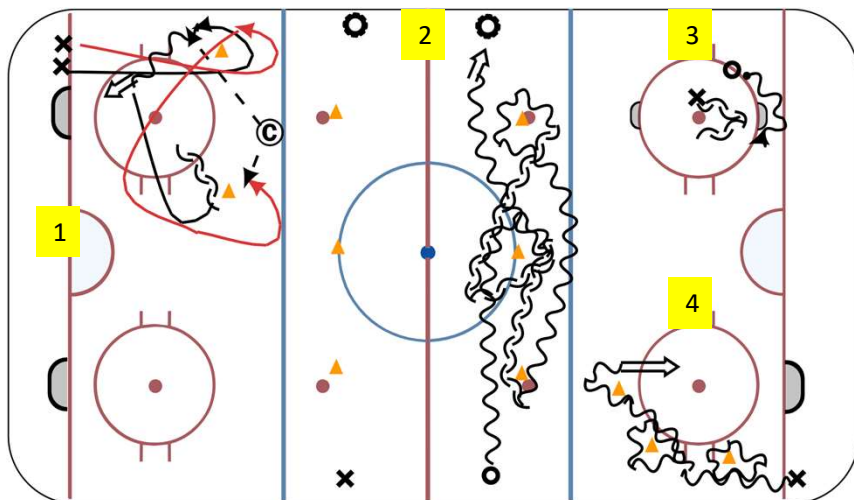


U10

Fokusområde: Vendinger



Øvelse 1)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og tight turns.

Øvelse: Skud under pres og 1v1. Sort og rød starter samtidig. Den sorte spiller laver et tight turn om første kegle, afslutter og spiller sin puck færdig. Den røde spiller laver et tight turn om kegle nummer to. Skøjter efter sort spiller, der bliver lidt presset i sin afslutning. Rød spiller skøjter derefter om kegle nummer to. Modtager puck fra træner, sort spiller kommer op og vender til baglæns – derfra 1v1. Samme på modsatte side.

Øvelse 2)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns

Øvelse: Stafet. Samtidig starter X og O. Skøjter til kegle nummer to, vender til baglæns og skøjter baglæns til kegle nummer 1. Derefter skøjtes til kegle 3, vendes til baglæns og skøjtes til kegle 2. Der skøjtes derefter mod et dæk, minimål eller lignende. Vinderne er stafetten er dem, der først har alle pucke i mål

Øvelse 3)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns.

Øvelse: 1v1. Hver gang pucken erobres skal der skøjtes bag mål. Den forsvarende spiller skal tage tre skridt op og vende til baglæns.

Øvelse 4)

Fokus på: Tight turns.

Øvelse: 1v0 med tre tight turns. Spilleren starter med puck laver tight turn om tre kegler inden der afsluttes.