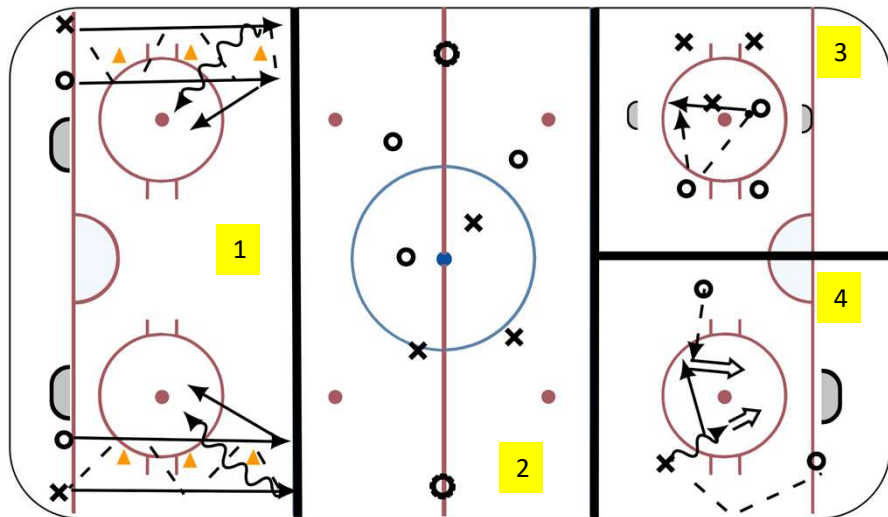


U12 – Uge 45

Fokusområde: Baghåndspasning og modtagelse i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Baghåndspasning og modtagelse..

Øvelse: 1v1. To spillere kører op, mens de passer til hinanden. Når de når blå linje, skøjter spilleren tættest på banden ind og angriber og den spiller tættest på målet forsvarer.

Øvelse 2)

Fokus på: Aflevering og modtagning med baghånd.

Øvelse: 3v3, det kan kun scores på dækket ved at lave en baghåndspasning ind på det.

Øvelse 3)

Fokus på: Aflevering og modtagning med baghånd i bevægelse.

Øvelse: 1v1 -> 2v1. Der spilles 1v1, man kan passe spillerne på kanten af cirklen med baghånden. Der spilles derefter 2v1. Når pucken er spillet færdig – starter en ny 1v1.

Øvelse 4)

Fokus på: Aflevering med baghånden.

Øvelse: Første spiller laver en bandepasning med baghånden, spilleren der modtager pasningen skøjter derefter ind og afslutter. Skøjter over mod den næste cirkel som lave en baghåndspasning – spilleren skyder derefter igen.