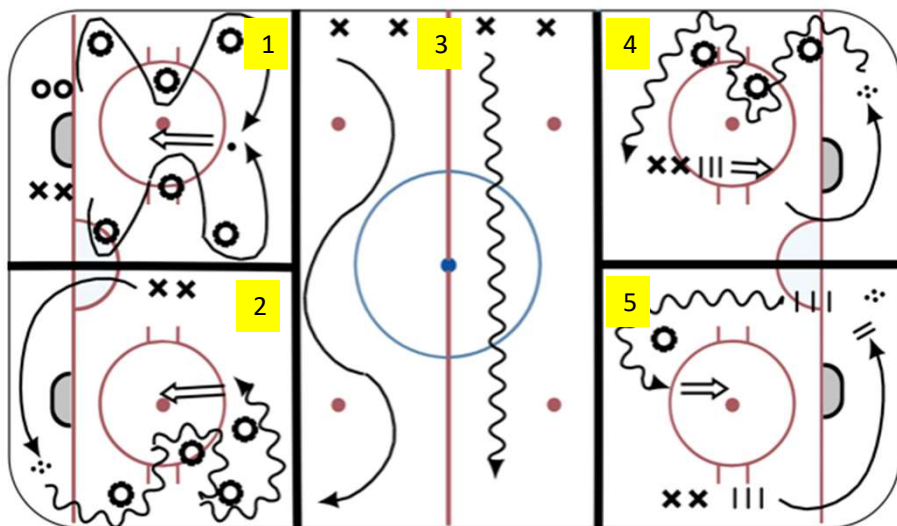


U12

Fokusområde: Forlæns skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Forskellige forlæns skøjtetekniske øvelser; Krydsover, acceleration -> fart: små skøjte tag til lange, shuttle.

Øvelse: Stafet: træneren vælger hvordan spillerne skal gennem eller forbi keglene. Første spiller laver mål, mens den anden forsøger at forhindre mål.

Station 2)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: Spilleren starter med krydsover bag mål og tager en puck. Krydsover rundt om keglene og skyd på mål.

Station 3)

Fokus på: Skøjtetekniske færdigheder, trykket på klinget for at skabe fart og vedligeholde fart.

Øvelse: Forskellige øvelser på tværs af banen

Station 4)

Fokus på: Acceleration og krydsover

Øvelse: Spiller træder over stave med puck og afslutter. Krydsover bagom mål og tag ny puck. Krydsover med puck rundt om dækkene og bag i køen.

Station 5)

Fokus på: Acceleration

Øvelse: En spiller træder over stave uden puck og skøjter bag mål og bremser. Stepper over stave med puck og skøjter rundt om kegle og afslutter.