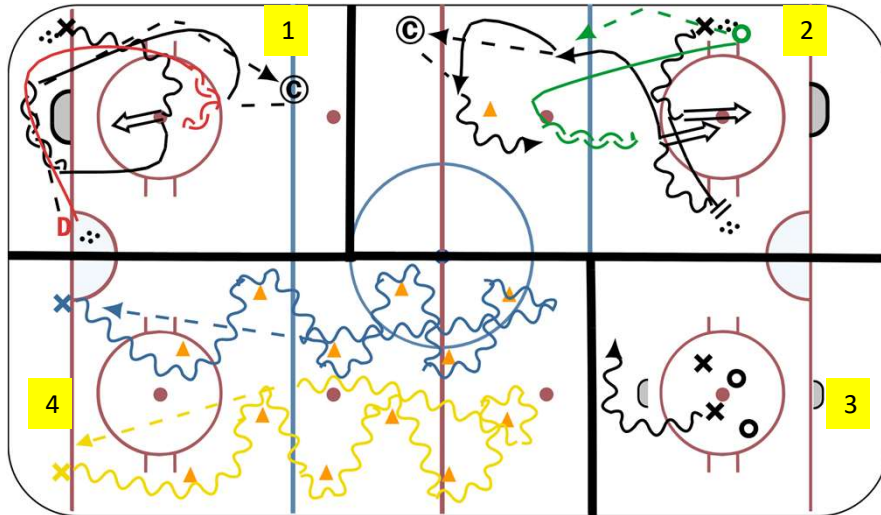


U12

Fokusområde: Krydsover



Øvelse 1)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: Spiller krydser over fra hjørnet af og afslutter i løb. Kører bag målet og vender til baglæns og modtager en pasning fra den røde back. Spilleren vender til forlæns og laver en bandepasning til træneren. Spilleren skøjter i fuld fart og krydser over ved toppen af cirklen, modtager pucken og forsøger at score. Den røde back skøjter efter og forsøger at forhindre spilleren i at score.

Øvelse 2)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: Spilleren starter med at krydse over rundt om cirklen og skyde. Bremses ved modsatte hashmarks og gør det samme igen. Efter afslutningen skøjter spilleren frem i banen, modtager en bandepasning, passer træneren og krydser over med fuld fart forbi keglen. Spilleren skal modtage pucken i forlæns skøjteløb. Den grønne spiller, der har lavet bandepasning skøjter op og forsvarer i en 1v1.

Øvelse 3)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: 2v2 på et lille område. Så snart pucken erobres, skal man krydse over bag sit eget mål før man må angribe.

Øvelse 4)

Fokus: Krydsover med puck

Øvelse: Stafet med puck, på samme tid begynder to spillere. De må kun tage et skøjte tag mellem keglene og skal arbejde på deres inderskær, efter noget tid kan der arbejdes på yderskær. Spilleren skøjter forbi den sidste kegle, vender rundt og skøjter fuld fart til blå, hvorefter der passes til næste spiller i køen, der så begynder på stafetten. Hurtigste hold i gennem vinder.