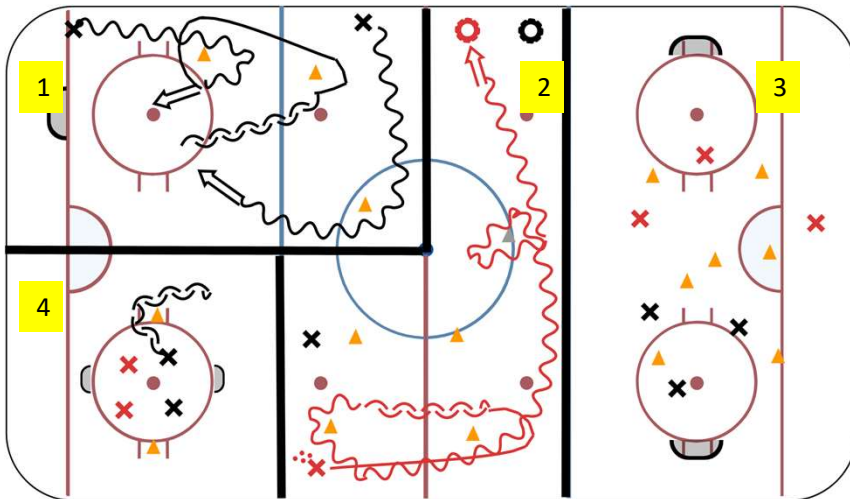


U12

Fokusområde: Vendinger



Øvelse 1)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og gapcontrol.

Øvelse: 1 skud + 1v1. Spillerne i hjørnet starter med puck og skøjter om kegle nummer 1, og afslutter efterfølgende. Når pucken er spillet færdig starter spiller to og skøjter mod fjerneste kegle. Spilleren der

Øvelse 2)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og gapcontrol

Øvelse: Stafet – Spillerne starter samtidig uden puck – skøjter om fjerneste kegle. Vender til baglæns, til den kegle tættest på køen og modtager en lille pasning fra køen. Begge spillere skal lave et tight turn om midterste kegle inden pucken skydes op i eller gennem et dæk. Spillerne der først er færdige med deres pucke vinder.

Øvelse 3)

Fokus på: Tight turn

Der spilles 3v3, der kan scores på begge mål. En masse kegler placeres på banen. For at gå fra forsvar til angreb, skal der laves et tight turn om en kegle.

Øvelse 4)

Fokus på: Baglæns vending

2v2. Der må kun skøjtes baglæns, der kan scores i begge mål. For at gå fra angreb til forsvar, skal keglen rundes baglæns. Vinderen er dem, der først har scoret fire mål.