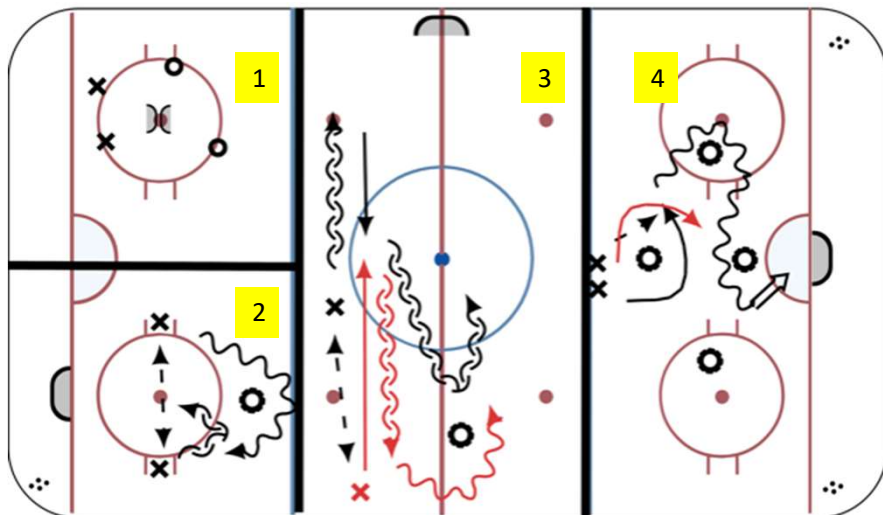


U14

Fokusområde: Baghåndspasning og modtagelse i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Aflevering og afslutning med baghånden.

Øvelse: 2vs2, hvor begge hold må score på begge mål. Der kan laves skiftende regler løbende. Evt. kun score med baghånden eller kun baghåndspasninger.

Øvelse 2)

Fokus på: Aflevering og modtagning med baghånd.

Øvelse: To spillere står og afleverer til hinanden. Første tur afleverer de med baghånd og modtager i forhånd og anden tur modtager de med baghånd og afleverer med forhånd. Efter lidt tid, skøjter spilleren længst fra banden op om keglen og angriber målet – den anden forsvarer. Efterfølgende tager angribende spiller en puck i hjørnet og der spilles en ny 1 mod 1.

Øvelse 3)

Fokus på: Aflevering og modtagning med baghånd i bevægelse.

Øvelse: To spillere skøjter med fronten mod hinanden og afleverer til hinanden. Afleverer med baghånd og modtager med forhånd – næste tur modtager de med baghånd og afleverer med forhånd. Når rød spiller er ud for faceoff punkterne må der skøjtes op omkring keglen og angribe mod den sorte spiller, som forsvarer.

Øvelse 4)

Fokus på: Aflevering og afslutning med baghånden.

Øvelse: Første spiller skøjter rundt om keglen og modtager pucken i baghånden. Skøjter rundt om dækkene og afslutter med baghånden. Når anden spiller har afleveret pucken, skal denne jage den angribende spiller. Efter afslutning tager spilleren en puck i hjørnet og spiller 1 vs 1 mod den jagtende spiller.