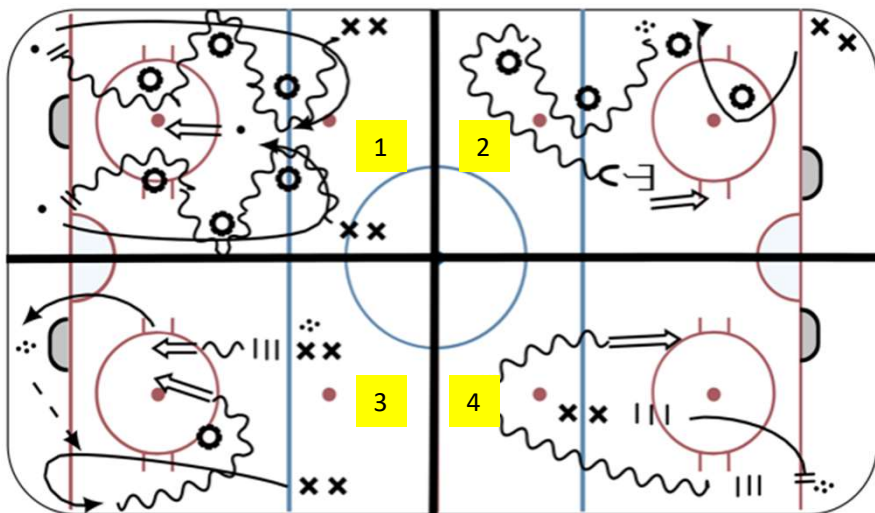


U14

Fokusområde: Forlæns skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Forskellige skøjtetekniske færdigheder med puck; Krydsover, Acceleration -> Fart, Shuttle m.m.

Øvelse: Stafet - Udfør den skøjtetekniske øvelse gennem eller forbi keglene og bremse ved baglinjen. Lad pucken ligge og skøjt op omkring øverst kegle. Spiller som får pucken, forsøger og score – den anden forsvarer.

Station 2)

Fokus på: Krydsover med og uden puck

Øvelse: En spiller start med krydsover i hjørnet rundt om dæk og tager puck ved banden. Krydsover rundt om dæk, finte og afslut.

Station 3)

Fokus på: Acceleration og krydsover

Øvelse: Spiller 1 træder over stave og afslutter på mål. Efterfølgende tages puck bag mål og afleverer til spiller 2, som er vender ved banden med timing. Krydsover ind og afslut.

Station 4)

Fokus på: Acceleration

Øvelse: En spiller træder over stave uden puck. Bremser i hjørnet og tager puck. Træder over stave og laver krydsover rundt om køen og afslutter på mål.