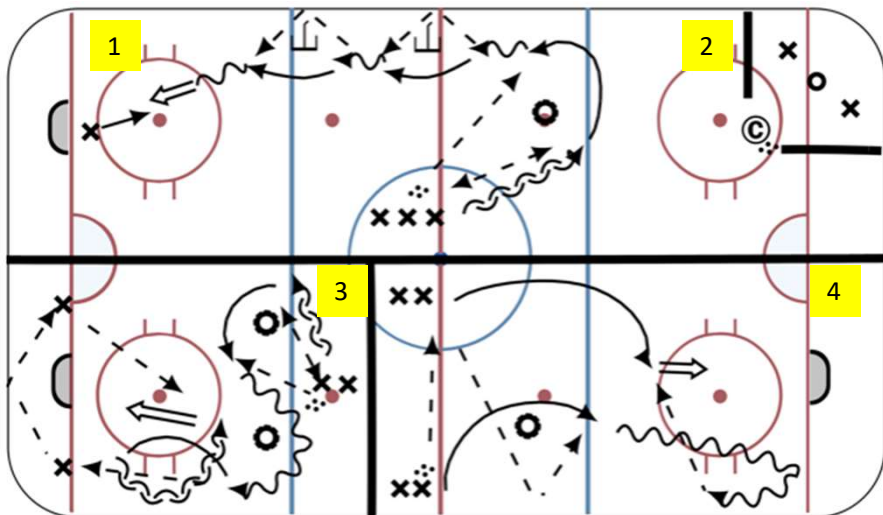


U14

Fokusområde: Pasninger



Station 1)

Fokus på: Bande pasning til sig selv

Øvelse: En spiller starter baglæns og laver dobbelt pasning med næste spiller i køen. Får pasning efter dækket og laver to gange bande pasning forbi forhindring. Kører efterfølgende ind og tager afslutning.

Der kan eventuelt placeres en spiller foran mål, som må køre ud og presse afslutteren når han kommer forbi sidste forhindring.

Station 2)

Fokus på: Pasninger

Øvelse: 2vs1. de to angribende spillere skal holde pucken imellem dem. Får den forsvarende spiller pucken, skal han/hun aflevere til træneren.

Station 3)

Fokus på: Bande pasning til medspiller

Øvelse: En spiller starter baglæns og laver dobbelt pasning med næste spiller i køen. Får den tilbage efter dækket og afleverer pucken til spilleren i hjørnet, som laver en bande pasning bag målet. Spilleren som har afleveret pucken i hjørnet vender til baglæns og timer sit løb og får aflevering ved toppen af cirklen og afslutter.

Station 4)

Fokus på: Bande pasning til medspiller

Øvelse: En spiller afleverer til forreste mand i køen på midten, som laver en bande pasning tilbage. Spilleren som modtager pucken skøjter ind i zonen og laver et cutback og spiller pucken til næste, som har timet sit løb til toppen af cirklen og afslutter.