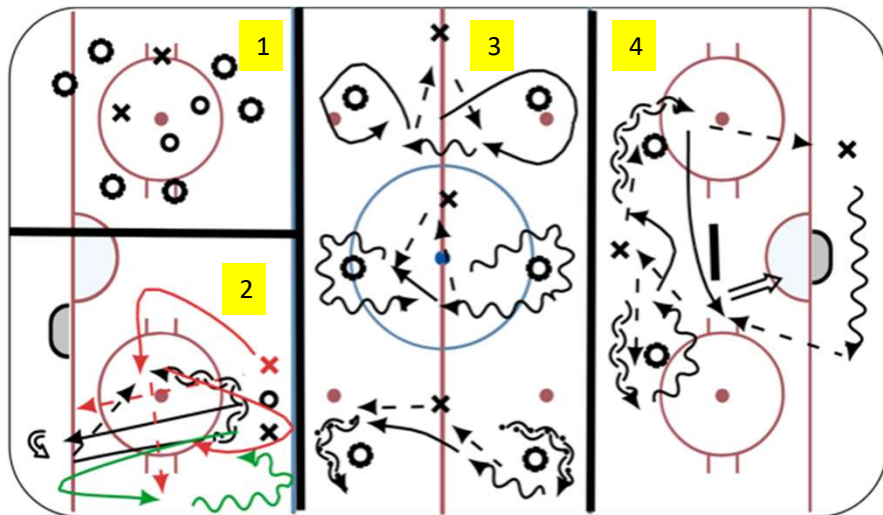


U14

Fokusområde: Forhåndsafl levering og modtagelse i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Afleveringer og evnen til at rykke sig fri fra modstander.

Øvelse: 2vs2 el 3vs3 (området kan justeres). Der skal afleveres mellem keglene for at få point.

Øvelse 2)

Fokus på: Afleveringer og evnen til at træffe den rigtige beslutning med pucken.

Øvelse: Udspil med efterfølgende 2vs1. Pucken bliver lagt i hjørnet og en back skøjter ned og tager pucken og finder en løsning. De to forwards svinger, en på kant og en i midten, modtager pucken og vender rundt ved blå linje. Backen skøjter frem og tager i mod de to forwards og de spiller 2vs1 mod målet.

Øvelse 3)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse.

Øvelse: Den ene spiller står samme sted og afleverer pucken (Må gerne bevæge sig inden for et lille område). Den anden skøjter forlæns rundt om keglen og modtager puck og afleverer tilbage. Efter nogle ture skifter øvelsen til at spilleren har pucken med rundt om keglen. Til sidst kan den køres, hvor der skøjtes baglæns rundt om keglene.

Øvelse 4)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse.

Øvelse: En spiller starter baglæns og modtager pucken, skøjter rundt om keglen og afleverer tilbage.

Vender til baglæns og modtager pucken og afleverer pucken til spilleren bag baglinjen. Spiller med pucken skøjter bag mål og afleverer pucken til den anden spiller, som har timet sit løb rundt om en pude.