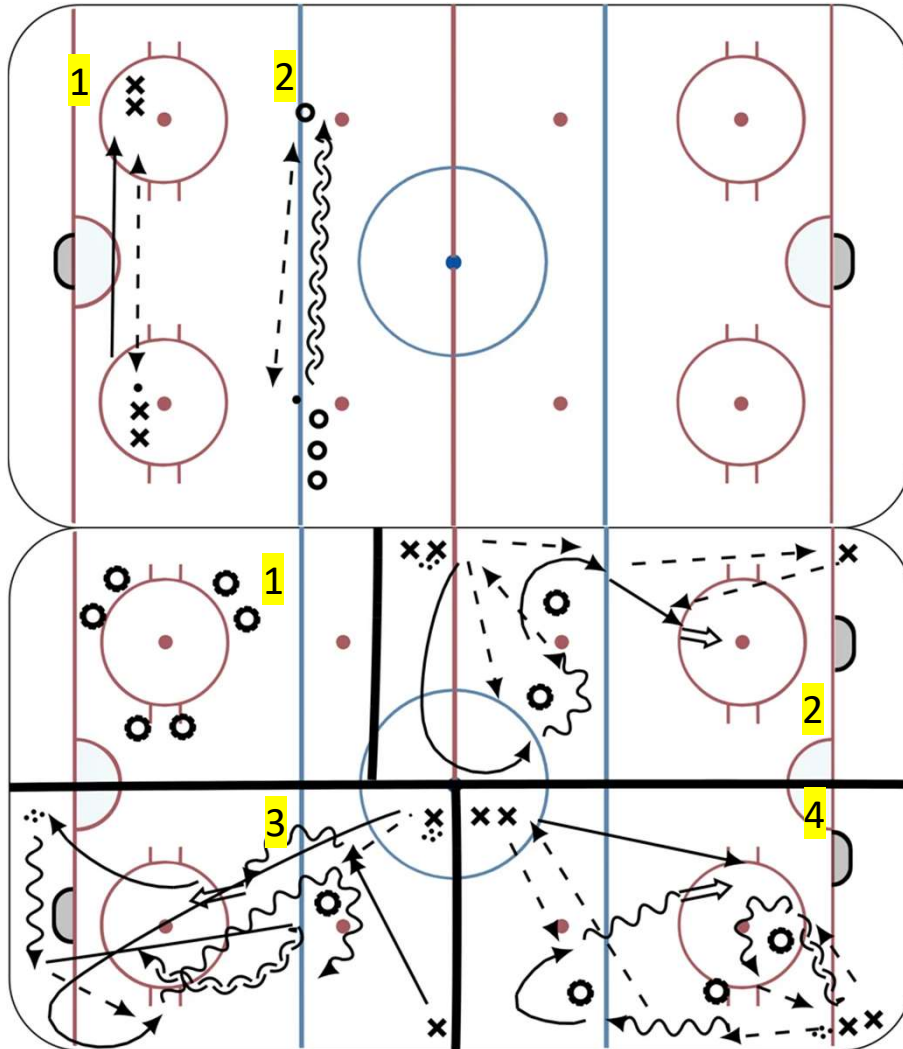


U14

Fokusområde: Pasninger



Start øvelser 1)

Fokus på: Pasning og modtagelse

Øvelse: 4 spillere går sammen og fordeler sig på banen. Skøjter frem samtidig med man passer med den forreste i køen. Så går næste. Først med forhånd nogle gange, derefter baghånd.

Start øvelse 2)

Fokus på: pasning og modtagelse

Øvelse: Efterfølgende starter man baglæns og passer med næste i køen som kører med frem. Ham der kører med frem vender til baglæns og kører med næste i køen. Igen både forhånd og baghånd.

Station 1)

Fokus på: Pasninger og evnen til at løbe sig fri

Øvelse: 2 vs 2. Point når man passer gennem to dæk.

Station 2)

Fokus på: Pasning i fart og modtagelse i fart

Øvelse: Pasninger mens man kører om dæk. Til slut pasning fra hjørnet og afslutning.

Station 3)

Fokus på: Pasning og modtagelse i fart.

Øvelse: Spiller starter uden puck, får en pasning og løber ind og skyder. Spilleren samler en puck op i "hjørnet" skøjter bag mål og laver en pasning på kanten. Spiller 2 er skøjtet fra samme kø ud på kanten – vær særlig opmærksom på øjenkontakt og pasning på bladet. Efterfølgende 1v1

Station 4)

Fokus på: Pasninger på små områder, samt at løbe sig fri.

Øvelse: Spiller start baglæns i hjørnet, modtager en pasning og spiller tilbage, skøjter rundt om dækket modtager en pasning og tager den med frem. Spiller køen i midtercirklen, skøjter rundt om det sidste dæk og modtager en pasning. Passeren fra midtercirklen jagter.