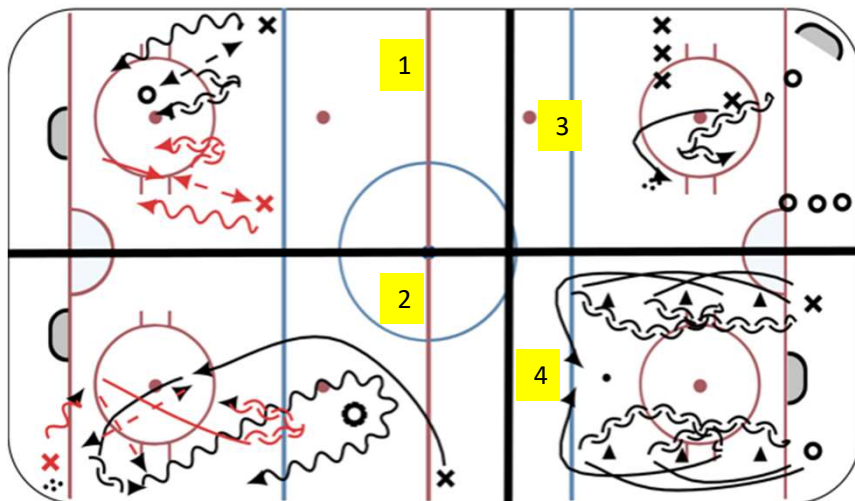


U14

Fokusområde: Vendinger



Øvelse 1)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og gapcontrol.

Øvelse: 2 x 1vs1 – Back laver dobbeltpasning med forward, hvor efter der spilles 1vs1 mod målet.

Efterfølgende skøjter samme back op til den anden angriber, laver dobbeltpasning og spiller 1vs1 mod målet.

Øvelse 2)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og gapcontrol.

Øvelse: Forward skøjter ned og laver dobbeltpasning med back og vender dybt i zonen. Backen skøjter frem og afleverer til forward på kanten. Forward skøjter rundt om keglen og de spiller 1vs1 mod målet.

Øvelse 3)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og gapcontrol.

Øvelse: 1vs1 – Den angribende spiller henter puck ved toppen af cirklen og angriber mod den forsvarende.

Når der er mål eller blokering, så henter angriberen en ny. Får den forsvarende spiller pucken spilles den til træner.

Øvelse 4)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns.

Øvelse: Stafet – Der skøjtes forlæns op til kegle nr. 2 og baglæns tilbage omkring kegle nr. 1, forlæns op omkring kegle nr. 3 og baglæns tilbage om kegle nr. 2. Til sidst skøjtes der forlæns op omkring den øverste kegle og ind efter pucken.