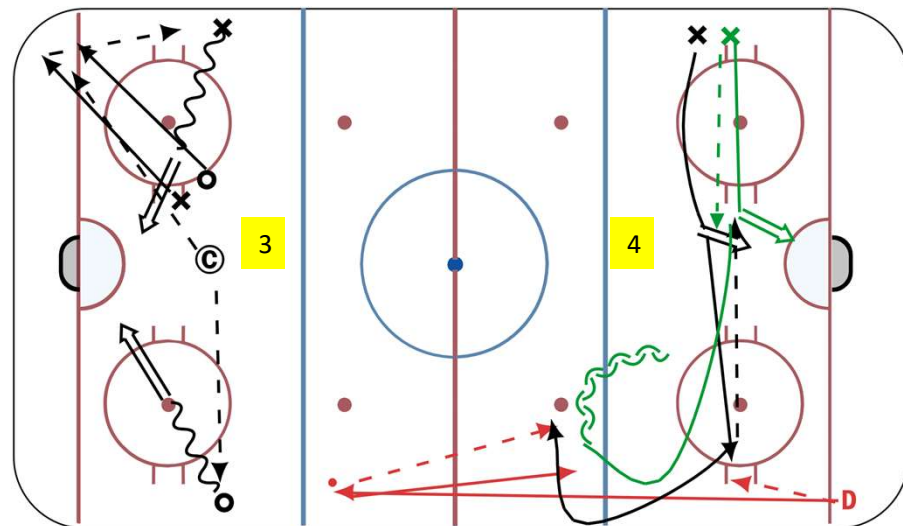
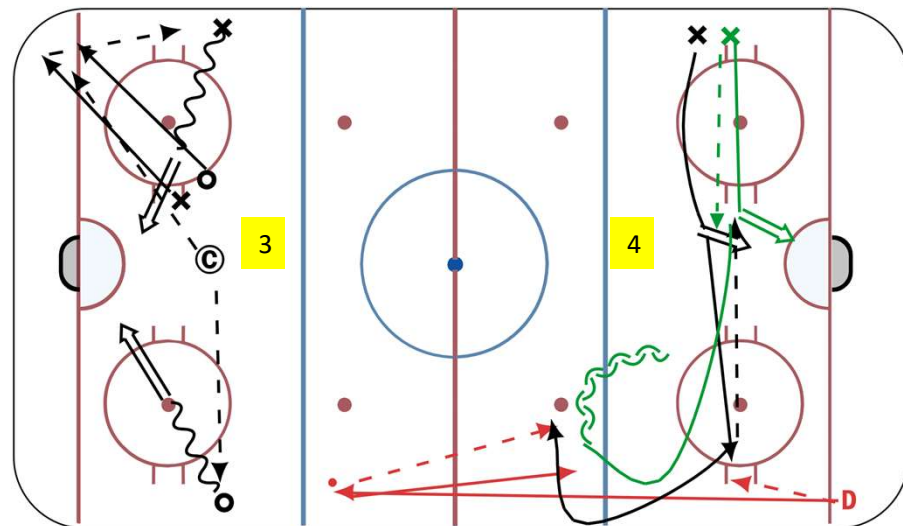
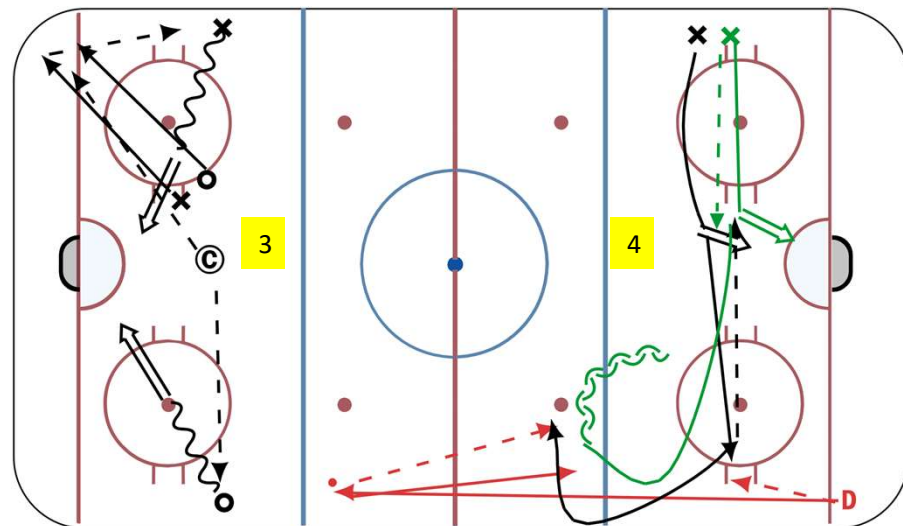
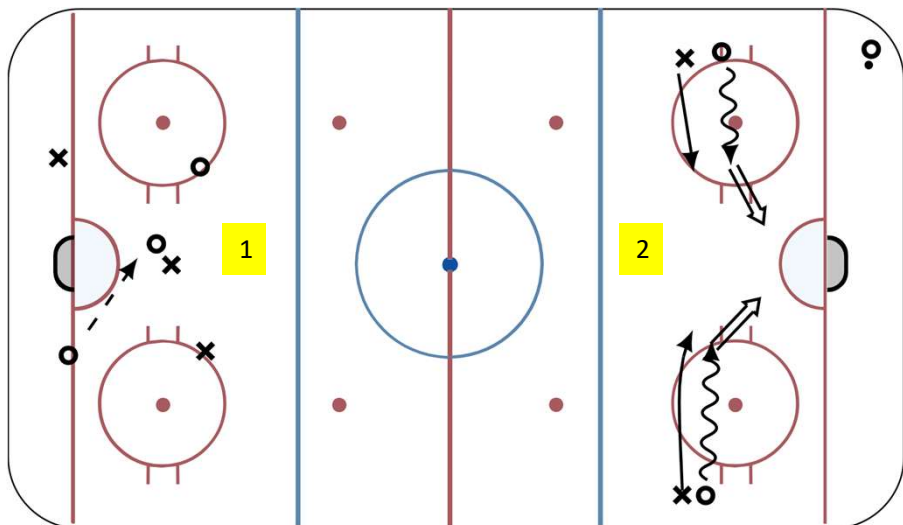


U16

Fokusområde: Afslutning under pres



Øvelse 1)

Fokus på: Afslutning der pres

Øvelse: 1v1 foran mål med to passere på hver side. Spillerne foran mål spille 1v1, de kan så enten passe egen farve højt eller lavt på hver side af målet. Efter pasning skal der komme en hurtig afslutning

Øvelse 2)

Fokus på: Afslutning i pres

Øvelse: 2x 1v1 til 3v2. Cirklerne starter med puck og skøjter ind og skyder en af gangen. Efter afslutningerne tilslutter cirklen i hjørnet med pucken angrebet, og der skal derefter tages en hurtig afslutning.

Øvelse 3)

Fokus på: Afslutning under pres

Øvelse: 1v1 til 2v1 til 2v2. En træner smider en puck i hjørnet. De to spillere kæmper om pucken, dem der erobrer pucken i dette tilfælde krydset spiller op til sin makker ved banden – de to krydser spiller en 2v1 derfra. Efter pucken er spillet færdigt, passer træneren cirklen der skøjter ind med pucken og forsøger at skabe en chance

Øvelse 4)

Fokus på: Afslutning i bevægelse

Øvelse: 2 skud til 2v1. Den sorte spiller starter uden puck modtager en pasning fra den grønne spiller og tager en hurtig afslutning, og spiller pucken færdig. Den sorte spiller skøjter derefter mod banden, modtager en puck fra den røde D, den sorte spiller passer derefter hurtigt den grønne spiller der tager en hurtig afslutning og spiller pucken færdig. Rød spiller spurter ud på signal, samler en puck op, spiller den sorte spiller i bevægelse, grøn spiller tager imod og der spilles 2v1 derfra, hvor rød skøjter med i angrebet.