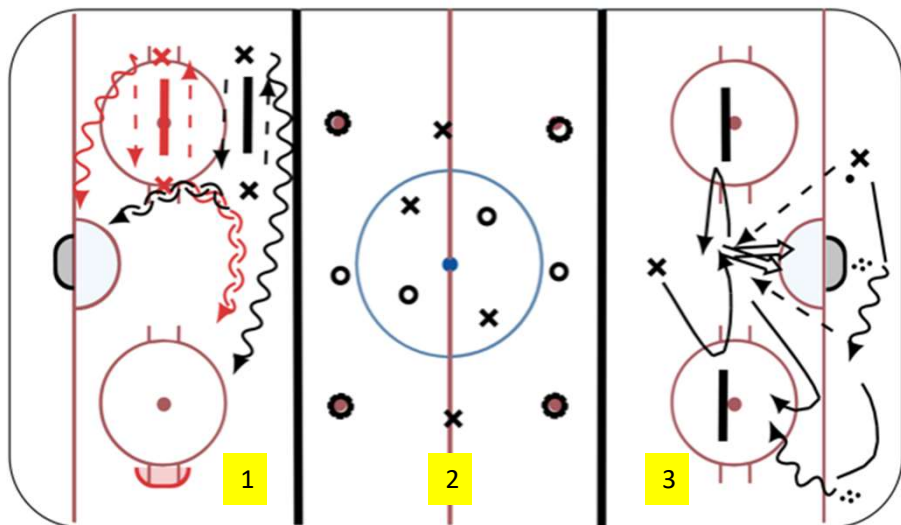


U16

Fokusområde: Baghåndspasning og modtagelse i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Aflevering og modtagning med baghånd.

Øvelse: Holdene skal lave 6 afleveringer før de må angribe. Første tur skal de aflevere med forhånd og modtage i baghånd – næste tur omvendt, modtage med forhånd og aflevere med baghånd. Når de har lavet 6 aflevering, må spilleren tættest på banden angribe modstanderes mål – den anden forsvarer mod den anden puck. Er der mål eller blokering på den ene puck, så hjælper man sin holdkammerat.

Øvelse 2)

Fokus på: Aflevering og modtagning med baghånd.

Øvelse: 2vs2 – Spillerne skal bevæge sig inden for firkanten og må kun aflevere med baghånden. Man må gerne bruge sine to stationære hjælpere på linjerne.

Øvelse 3)

Fokus på: Modtagning med baghånd.

Øvelse: Spilleren skøjter til den ene side, slår puden med staven og skøjter mod midten. Får en aflevering fra hjørnet, som modtages med baghånd, men afsluttes med forhånd. Skøjter til modsatte pude, slår den og skøjter mod midten. Får en aflevering fra modsatte side af spilleren i hjørnet, som har taget en ny puck bag mål. Når sidste pasning er lagt tager spilleren en ny puck i hjørnet og der spilles 1vs1 mod spilleren, som har afsluttet 2 gange.