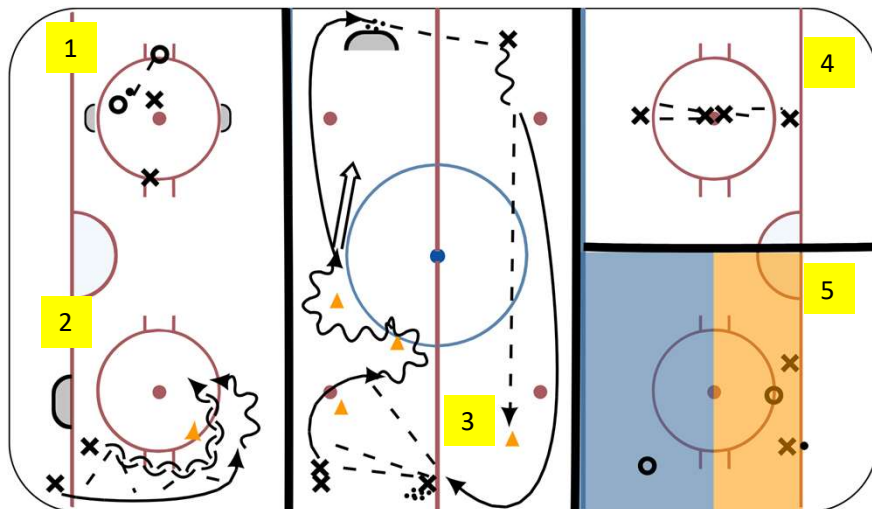


## U12

### Fokusområde: Pasninger



#### Station 1)

Fokus på: Pasning og løbe sig fri

Øvelse: Der spilles 1v1 i cirklen. Hver spiller i cirklen har 1 eller 2 medspillere uden for cirklen. Erobrer pucken spilles medspilleren, pucken skal spilles tilbage og der kan så scores i det lille mål.

#### Station 2)

Fokus på: pasning og modtagelse

Øvelse: En spiller skøjter baglæns og en skøjter forlæns. De passer så mange gange som muligt til hinanden. Når spilleren, der skøjter baglæns når keglen spilles der 1v1

#### Station 3)

Fokus på: Pasning og modtagelse

Øvelse: En pasning laves fra spilleren ved puckene til spilleren forrest i køen. Den passes tilbage. Der skøjtes rundt om en kegle og en pasning modtages. Spilleren skøjter så med pucken og skyder på målet. En puck samles op bag målet og passes til en spiller. Spilleren der modtager pucken tager to-tre skøjte tag og laver en lang pasning, der skal ramme en kegle. Spilleren, der lavede den lange pasning skøjter så over i køen.

#### Station 4)

Fokus på: pasning og modtagelse

Øvelse: To spillere stiller op over for hinanden med en puck. På signal spilles en spiller på punktet, der skal så skøjtes rundt om cirklen, spilleren skal nå rundt inden pucken er ude af cirklen.

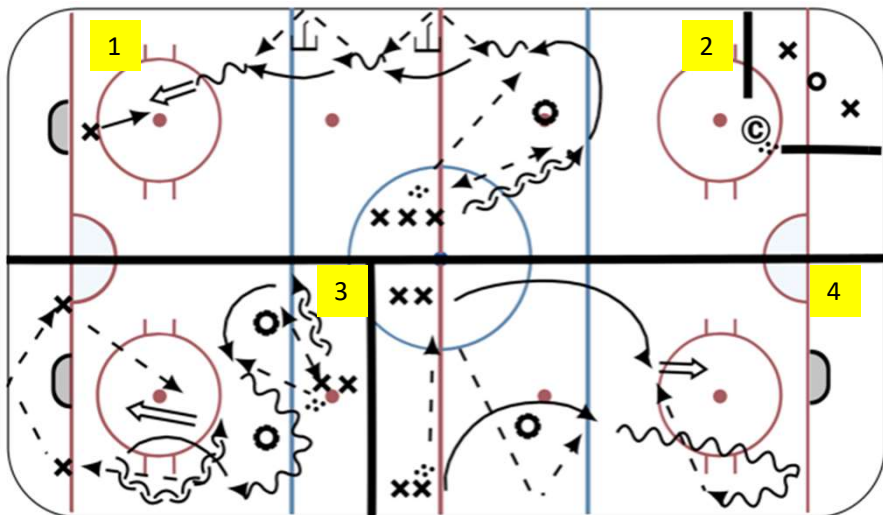
#### Station 5)

Fokus på: Pasning og løbe sig fri.

Øvelse: Der spilles 2v2 eller 3v3. Dem der har pucken er altid i overtal på deres egen halvdel. Lykkedes man med at sammensætte flere pasninger (3, 5 eller hvad i synes passer til niveauet) gives der point. Dem der har flest point inden i skifter vinder.

## U14

### Fokusområde: Pasninger



#### Station 1)

Fokus på: Bande pasning til sig selv

Øvelse: En spiller starter baglæns og laver dobbelt pasning med næste spiller i køen. Får pasning efter dækket og laver to gange bande pasning forbi forhindring. Kører efterfølgende ind og tager afslutning.

Der kan eventuelt placeres en spiller foran mål, som må køre ud og presse afslutteren når han kommer forbi sidste forhindring.

#### Station 2)

Fokus på: Pasninger

Øvelse: 2vs1. de to angribende spillere skal holde pucken imellem dem. Får den forsvarende spiller pucken, skal han/hun aflevere til træneren.

#### Station 3)

Fokus på: Bande pasning til medspiller

Øvelse: En spiller starter baglæns og laver dobbelt pasning med næste spiller i køen. Får den tilbage efter dækket og afleverer pucken til spilleren i hjørnet, som laver en bande pasning bag målet. Spilleren som har afleveret pucken i hjørnet vender til baglæns og timer sit løb og får aflevering ved toppen af cirklen og afslutter.

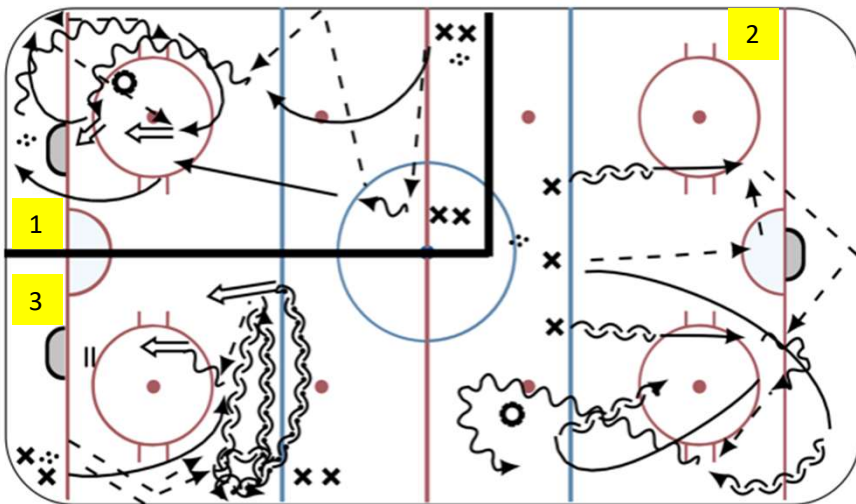
#### Station 4)

Fokus på: Bande pasning til medspiller

Øvelse: En spiller afleverer til forreste mand i køen på midten, som laver en bande pasning tilbage. Spilleren som modtager pucken skøjter ind i zonen og laver et cutback og spiller pucken til næste, som har timet sit løb til toppen af cirklen og afslutter.

## U16

### Fokusområde: Pasninger



#### Station 1)

Fokus på: Bande pasning

Øvelse: En spiller afleverer til forreste mand i køen på midten, som laver en bande pasning tilbage. Spilleren skøjter ned omkring dækket og afslutter, med den anden spiller som backchecker. Spilleren som har backchecket henter en puck bagved målet og skøjter op langs banden og laver en bande pasning til næste spiller, som afleverer ind i slottet til en afslutning.

#### Station 2)

Fokus på: Bande pasning og 1vs1

Øvelse: En spiller lægger pucken ned til målmanden, som spiller pucken ud til siden - spilleren skøjter efterfølgende ned og vender op langs banden. To spillere starter baglæns - vender sig og spiller en bande pasning bag målet. Pucken afleveres til spilleren på kanten, som kører op omkring dækket. Spilleren som har afleveret kører op og tager imod og der spilles 1vs1 mod målet.

#### Station 3)

Fokus på: Bande pasning og afslutninger

Øvelse: En back modtager en pasning fra hjørnet og skøjter ind langs blå linje. Afleverer pucken tilbage til spilleren fra hjørnet, som tager afslutning og bremser foran mål. Backen skøjter til banden og får en ny bande pasning fra hjørnet, som transporteres ind langs blå linje og afsluttes på mål.

