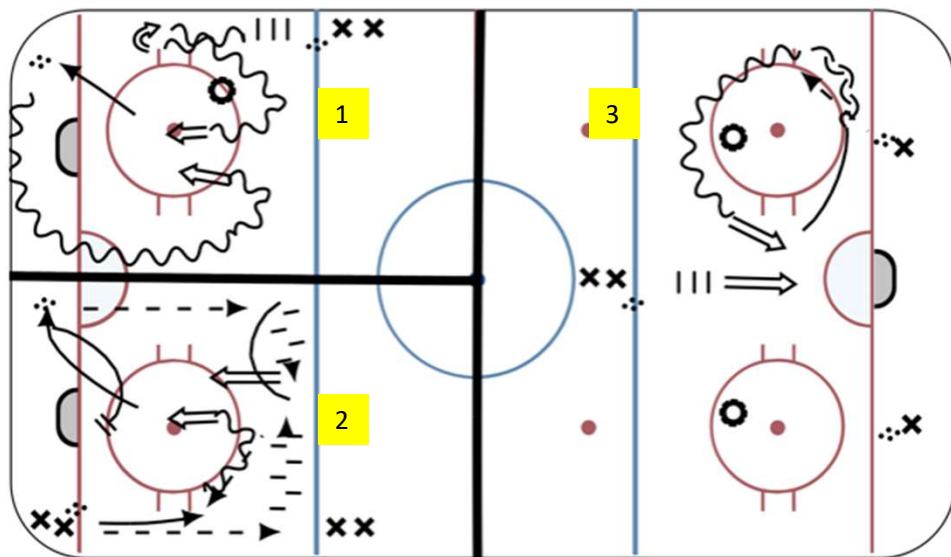


U16

Fokusområde: Forlæns skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Acceleration og Krydsover

Øvelse: En spiller træder over stave og laver cutback i zonen. Krydsover om kegle og afslut på mål. Tag puck i hjørnet og krydsover ind og afslut.

Station 2)

Fokus på: Acceleration og Krydsover

Øvelse: En spiller afleverer op til en anden på blå linje, får pucken igen og laver krydsover ind og afslutter. Tager puck i hjørnet og afleverer op til spiller på blå linje – kører foran mål. Spilleren på blå linje accelererer ind langs blå linje og afslutter.

Station 3)

Fokus på: Acceleration og Krydsover

Øvelse: En spiller træder over stave og afslutter. Svinger til valgfri side og vender til baglæns. Får pasning fra en spiller ved baglinjen og laver krydsover ind og afslutter.

Småspil 1)

Fokus på: Krydsover og Acceleration

Øvelse: 3v3. Når pucken erobres skal man vende omkring et dæk tættest ved modstanderens mål før man må score.

Småspil 2)

Fokus på: Krydsover og Acceleration

Øvelse: (3)2v2. Træner spiller puck til mand bag mål og de to angribende spilleren runder keglene og får pasning. Træneren kan også spille den direkte til de to angribende spillere, så runder de keglene og afslutter.