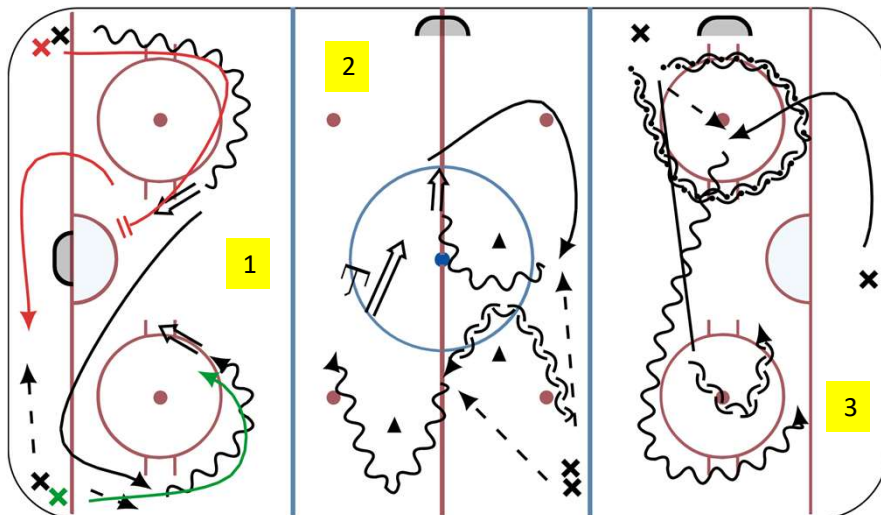


U16

Fokusområde: Krydsover



Øvelse 1)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: Spiller skøjter rundt om cirklen med puck og afslutter på mål med en spiller, der jagter, begge skal holde sig ude for cirklen. Spilleren spiller pucken færdig, rød spiller bliver foran målmanden. Spilleren skøjter mod modsatte hjørne og modtager en bandpasning og jægtes nu af grøn spiller og afslutter igen i høj fart. Der spilles nu en puck fra køen til rød spiller, den røde og grønne spiller derefter 2v1 mod den sorte spiller.

Øvelse 2)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: Spilleren skøjter baglæns rundt omkring keglen og modtager en puck. Skøjter omkring næste kegle, finter og afslutter på mål. Efterfølgende vender han rundt og får pasning fra køen og skøjter rundt om keglen og afslutter på mål.

Øvelse 3)

Fokus på: Krydsover med og uden puck.

Øvelse: 1vs1. Back skøjter baglæns rundt omkring cirklen og afleverer til forward, som har timet sit løb ind i midten. Forward skøjter rundt omkring cirklen og angriber mod backen, som er kommet op og tage lukker afstand.