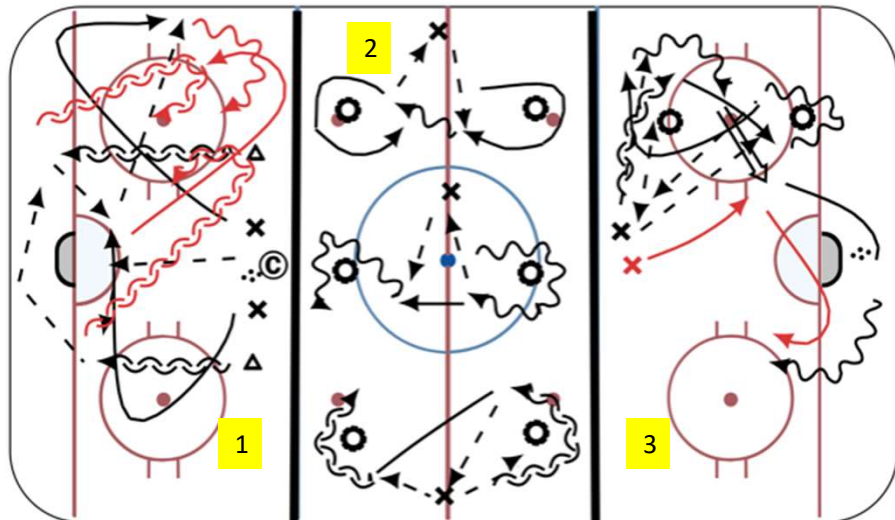


U16

Fokusområde: Forhåndsaflevering og modtagning i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse.

Øvelse: Der spilles en puck ned til målmanden, som afleverer til en af de to backer, der er skøjter baglæns ned i zonen. Der laves en back-back pasning, inden der afleveres frem til en af de to forwards. De to forwards læser situationen, hvor den ene svinger på kant og den anden i midten. Vender ved blå linjen og spiller 2vs2 mod de to backer, som er kommet op og taget i mod.

Øvelse 2)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse.

Øvelse: Den ene spiller står samme sted og afleverer pucken (Må gerne bevæge sig inden for et lille område). Den anden skøjter forlæns rundt om keglen og modtager puck og afleverer tilbage. Efter nogle ture skifter øvelsen til at spilleren har pucken med rundt om keglen. Til sidst kan den køres, hvor der skøjtes baglæns rundt om keglene.

Øvelse 3)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse.

Øvelse: Spiller starter baglæns og laver en give&go. Skøjter rundt om keglen og modtager puck. Tager pucken med om den nederste kegle og afleverer til køen. Svinger op om den øverste kegle, modtager pucken og angriber mod målet. Den næste spiller i køen jager mod mål. Efterfølgende tager den angribende spiller en puck bag mål og der spilles 1vs1 tæt ved målet.