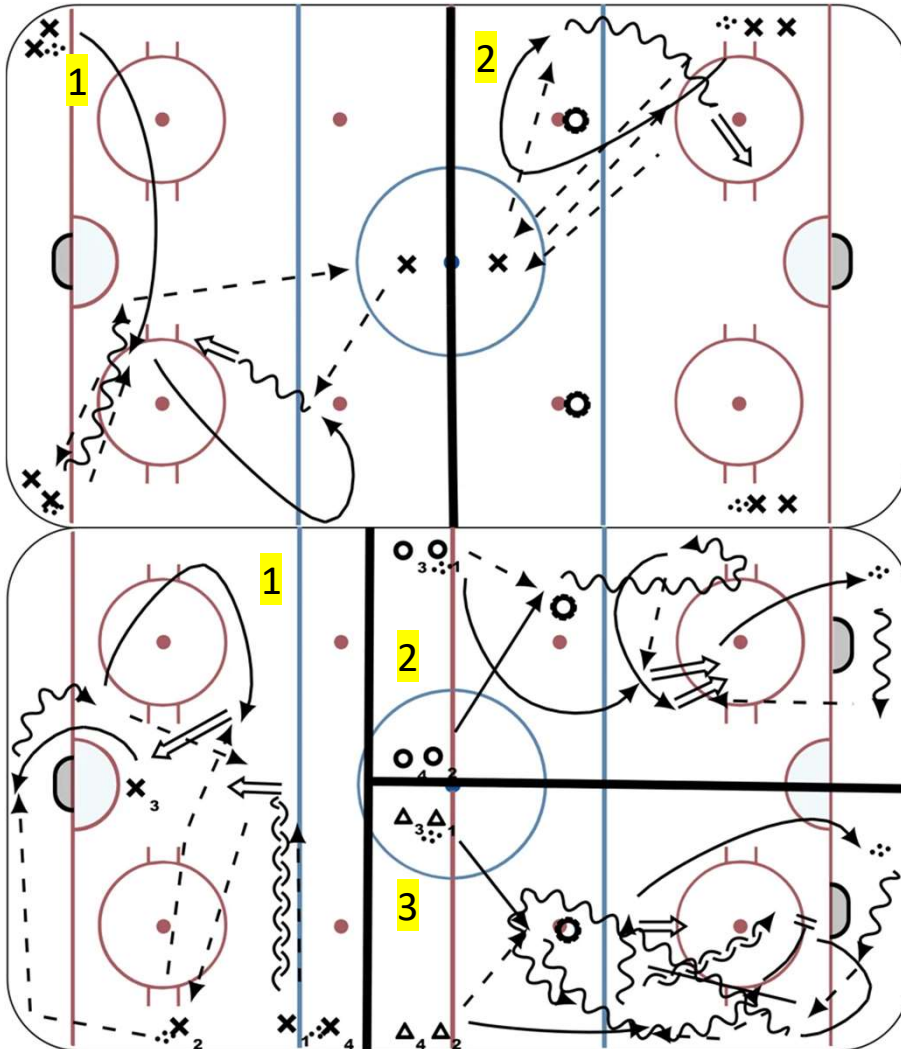


U16

Fokusområde: Pasninger



Start øvelser 1)

Fokus på: Pasning og modtagelse

Øvelse: Første spiller skøjter modsat og laver dobbeltpas. Spilleren fra hjørnet tager pucken frem og passer til spilleren i midtercirklen, som er i bevægelse. Herefter fortsætter spiller over til modsatte side. Spilleren som startede øvelsen kører i midtzone og modtager pasning og afslutter. Spilleren i midtercirklen bliver skiftet efter noget tid.

Start øvelse 2)

Fokus på: pasning og modtagelse

Pasning rundt om dæk og afslutning fra kant. Spilleren i midtercirkler kører nogle gange, inden denne erstattes af en anden.

Station 1)

Fokus på: Pasning og modtagelse i baghånd og forhånd samt i forskellige skøjte tekniske position

Øvelse: Spiller 1 trækker ind langs blå linje, samtidig med at pasninger laves med spiller 4 i køen. Efter afslutning skøjter spiller 3 foran målet, ned og modtager puck bagved mål og passer den op til spiller 1. Spiller 1 passer på kanten til spiller 2, som ligger den til spiller 3 i toppen af zonen.

Station 2)

Fokus på: Pasning i fart og modtagelse i fart

Øvelse: Pasning til spiller 1, som laver "cutback" og pasning til spiller 2. Spiller 1 henter puck i hjørnet og passer til spiller 2 øverst i zonen.

Station 3)

Fokus på: Pasning og modtagelse i fart.

Øvelse: 1 vs 1. Pasning til spiller 1, som trækker ind langs blå linje og afslutter. Spiller 1 henter puck bag mål og spiller op til spiller 2 som er kommet i low and slow i zonen. De kører op og vender i midtzone og spiller 1 mod 1.