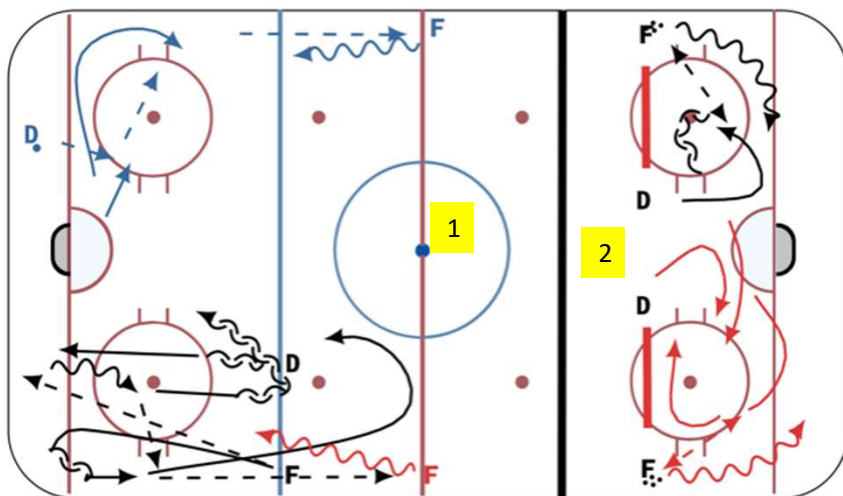


U16

Fokusområde: Vendinger



Øvelse 1)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og gapcontrol.

Øvelse: Sort forward skyder pucken i banden og skøjter ned og vender dybt i zonen - backen skøjter ned og vender frem med pucken og spiller forward. Forward spiller til rød forward, som angriber 2vs1 på kanten. Når pucken er spillet færdig, så svinger de to forwards på modsatte side og får en aflevering af en den blå back. De spiller den på blå forward så angriber 3vs2 mod målet.

Øvelse 2)

Fokus på: Vending fra forlæns til baglæns og gapcontrol

Øvelse: 1vs1 -> 2vs2 - Back skøjter ud og laver dobbeltpasning med forward, som angriber 1vs1 mod målet. Efterfølgende skøjter forwarden over og laver dobbeltpasning med den modsatte forward, samtidig med at der kommer en back mere ind. De spiller 2vs2 mod målet.