

Kat 5. Avslutninger: U8 – 10

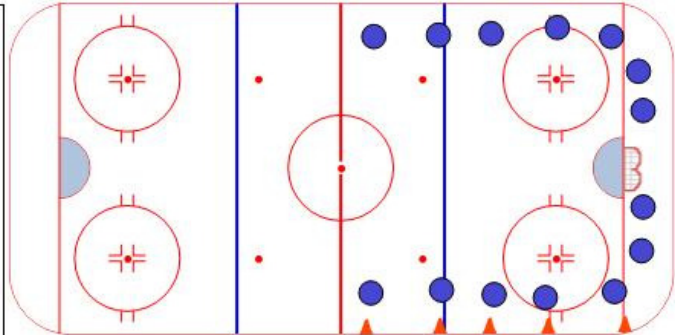
Title : Dragskudd i ro mot vantet

Category #1 : Avslutninger

Category #2 : dragskudd

Description

Hver spiller har en puck. Trener viser teknikk med sidestilling og armene fri fra kroppen. Spillerne øver på vantet. Evt sette opp en kjele som de skyter på for å ha et mål



Key points :

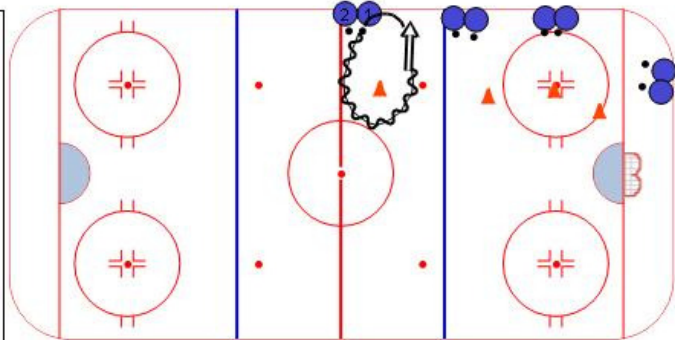
Title : Dragskudd mot vantet i bevegelse

Category #1 : Avslutninger

Category #2 : dragskudd

Description

Føre puck rundt kjele og skyte dragskudd mot vantet. Nr 2 starter når nr 1 er rundt kjele. Skyte 10 skudd fra forehand og 10 skudd fra backhand (runder andre veien rundt kjele)



Key points :

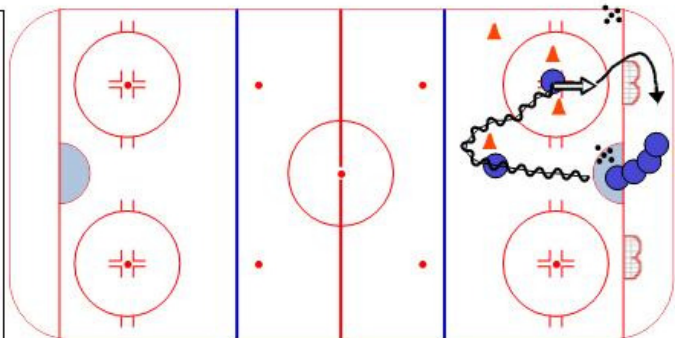
Title : Dragskudd i bevegelse

Category #1 : Avslutninger

Category #2 : dragskudd

Description

Føre puck ut rundt kjele og inn skrått mot målet. Dragskudd i bevegelse diagonalt mot mål. Kjøre flere runder før en bytter side (gjørne 10 skudd). Neste starter når første mann er ca ved første kjele. Bytte over til andre siden. Både backhand og forehand.



Key points :

Dnsh/Introkurs U8-10/Øvelser/avslutninger

Title : Avslutninger på mål i bevegels

Category #1:

Avslutninger

Category #2:

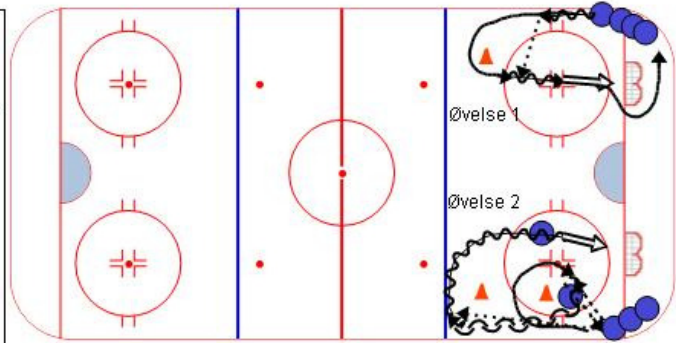
dragskudd

Description

2 øvelser for pasninger hvor passer og mottaker er i bevegelse.

Øvelse 1: Nr 1 starter uten puck og gjør seg spillbar rundt kjeglen med kølla på isen. Nr 2 passer enten i ro eller i bevegelse framover.

Øvelse 2: Nr 1 starter uten puck rundt kjegle. Vender baklengs og får puck fra nr2. runder ny kjegle og avslutter på mål.



Key points :

Myke hender

Øyekontakt

Timing