

## Kat 4 Pasninger og mottak: U8 – 10

Title : Grunnleggende teknikk 1

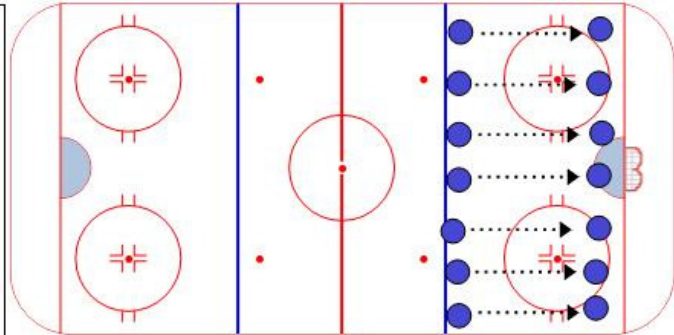
Category #1 : Pasning og mottak

Category #2 : Passer og mottaker i ro

**Description**

Parvis pasninger i ro med grunnleggende pasningsteknikker.

Forehand drapasning  
Backhand drapasning  
Forehand med mottak med skøyte



Key points :





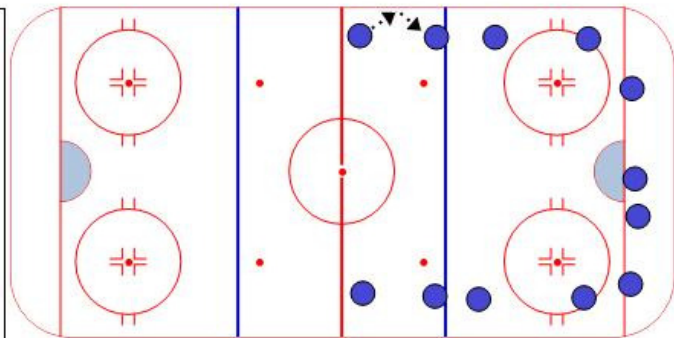
Title : Vantpasning i ro

Category #1 : Pasning og mottak

Category #2 : Passer og mottaker i ro

**Description**

Parvis pasninger i ro med grunnleggende pasningsteknikker.  
Pasning via vantet til motstander med både  
Forehand og backhand



Key points :





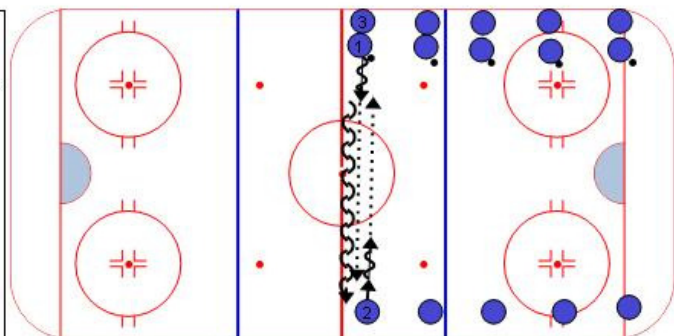
Title : Pendel fram og tilbake

Category #1 : Pasning og mottak

Category #2 : Pasning i bevegelse til mottaker

**Description**

Grupper på 3 stk. Nr 1 starter med pucken der det er 2 stk. Nr 1 beveger seg framover med puck. Passer over til nr 2 og følger på. Vender til baklengs og har øyekontakt med pucken. Nr 2 gjør det samme over til nr 3.



Key points :

Myke hender

Dempe i mottaket

Drapasninger

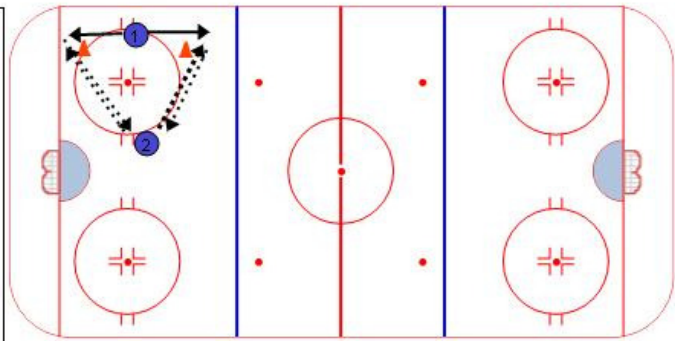
Øyekontakt

Title : Pasninger i par med bevegelse Category #1 : Pasning og mottak Category #2 : Forehand pasning i bevegelse

**Description**

Nr 1 start med å beveger seg sideveis mellom kjepler. Mottar og passer på utsiden av hver kjele. Bruker både forehand og backhand  
Bytter etter ca 20 sek

Alternativ er å få pucken på innsiden av kjele og spille på utsiden. Dette gir fokus mer på pasning enn mottak.



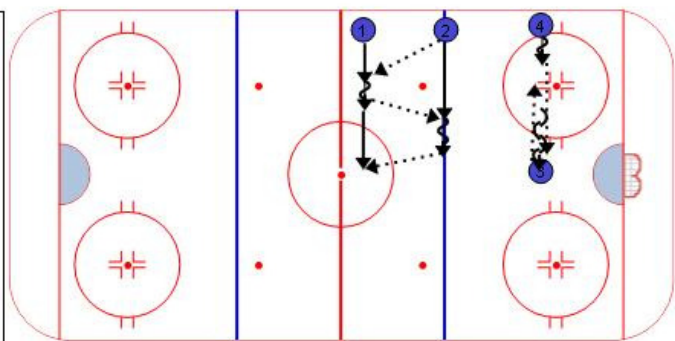
Key points : Øyekontakt Myke hender Hendene foran kroppen

Title : Parvis over banen Category #1 : Pasning og mottak Category #2 : Passer i bevegelse til mottaker i

**Description**

Parvis bevegelse med pasning og mottak. Veksle mellom forehand og backhand (1 og 2)

Alternativet er en som går framover og en bakover på skøyter (3 og 4).

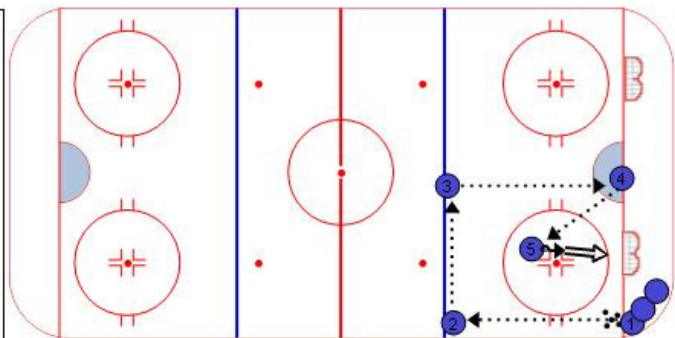


Key points :

Title : 5-terning Category #1 : Pasning og mottak Category #2 : Passer og mottaker i ro

**Description**

Starter med at nr 1 passer til nr 2 som står med ansiktet vendt mot nr 1 og med kølla på isen. Nr 2 snur seg mot nr 3 og passer til nr 3 som igjen passer til nr 4. Nr 4 passer til nr 5 som avslutter og tar retur. Alle som passer følger etter pucken og inntar ny posisjon. Dvs nr 1 går til nr 2 osv. På veien snur de seg og går baklengs, får øyekontakt og er klar for mottak av ny pasning. Øvelsen kan kjøres fra U8.



Key points : Vise med kølla på isen Øyekontakt Drapasninger

## Dnsh/Introkurs U8-10/Øvelser/Pasninger og mottak

**Title :** Kjøglebane med dribling på sid

**Category #1 :**

Puckkontroll

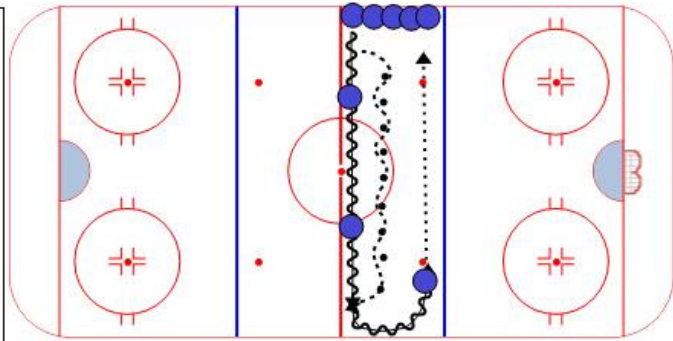
**Category #2 :**

Puckføring i bevegelse

### Description

Glir nedover langs rekken med pucker. Har egen puck som dribles inn og ut av puckene som ligger med ca 60 - 100 cm avstand. Kan kjøres både forehand og backhand. Vender ved vantet på motsatt side og passer til neste som står klar med kølla på isen. 2 til 3 stk i banen om gangen.

Kan også bruke små dekk som alternativer til pucker.  
Passer best på "gode spillere"



**Key points :**

**Title :** Pasning via vantet i bevegels til

**Category #1 :**

Pasning og mottak

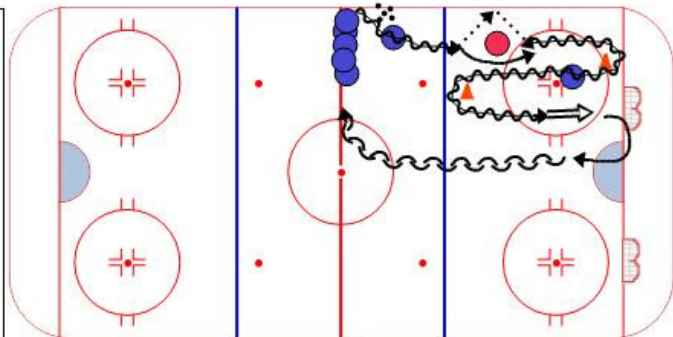
**Category #2 :**

Passer i bevegelse til mottaker i

### Description

Starter ved å gå med pucken mot passiv motstander (rød). Passer i vantet med rett vinkel og tar imot på andre siden. Fører pucken rundt kjegler og avslutter på mål. Fortsetter og tar retur. Den som er passiv motstander står der et visst antall ganger før han/hun byttes ut.

Alternativ: Etter avsluttet med retur går spilleren opp og blir passiv forsvarer. Den som var passiv motstander går sist i køen. Neste starter når første er rundt kjeglen mot mållinjen. Dvs vi har 2 stk i banen til enhver tid.



**Key points :**

Rett vinkel

**Title :** Veggpasning fra bak mållinja

**Category #1 :**

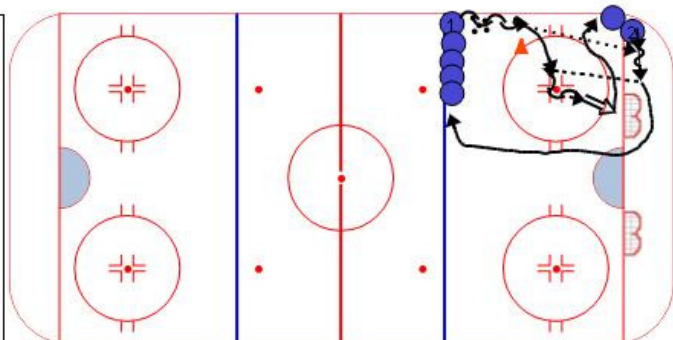
Pasning og mottak

**Category #2 :**

Passer i bevegelse til mottaker i

### Description

Nr 1 starter med å føre puck inn i sonen. Passer til nr 2 som glir bak mållinja. Nr 2 passer tilbake til nr 1 som er på vei mot målet. Nr 1 avslutter og tar retur. Glir ned i rundvant og blir ny nr 2. Nr 2 går på skøyter bak mål og opp i køen ved blueline. Evt legge inn oppgaver underveis fra 2 til 1.



**Key points :**

Timing

Se opp

# Dnsh/Introkurs U8-10/Øvelser/Pasninger og mottak

Title : 4 stk i sirkel - mønster

Category #1 :

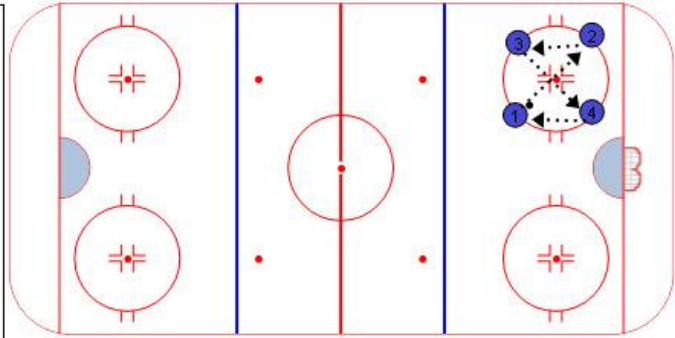
Pasning og mottak

Category #2 :

Passer og mottaker i ro

## Description

Bestemme et mønster for hvor pucken skal gå.  
Eks. fra nr 1 til nr 2 til nr 3 til nr 4 og tilbake til nr 1.  
Alle pasningene skal komme på bladet. Endre mønster og evt plassering.



Key points :

myke håndledd

Hendene ut fra kroppen

Title : Kjeglebane med veggpasning

Category #1 :

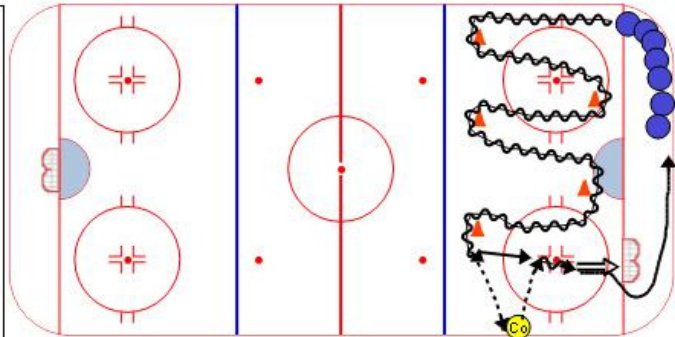
Pasning og mottak

Category #2 :

Pasning i bevegelse til mottaker

## Description

Kjeglebane med veggpasning til "trener" som står mot slutten av banen. Kølla på isen og mottak foran seg. Avslutning på mål.



Key points :

Puckkontroll

"Give and go"

Kølla på isen