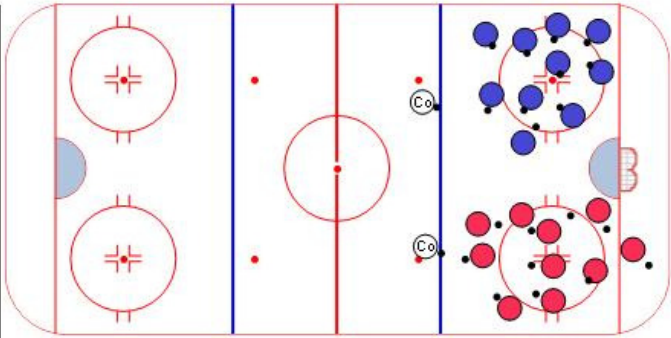


Kat 3. Puckkontroll: U8 – 10

Title : individuell med egen puck i son **Category #1:** Puckkontroll **Category #2:** Puckføring i bevegelse

Description

Hver spiller har en puck. Beveger seg innenfor halve sonen. ca 10 - 12 stk pr trener (Co). Vise øvelsene:
 Drible fritt i sonen
 Forehand / backhand (i ro og i bevegelse)
 Føre pucken med en hånd.
 Veksle mellom kølla og skøyten
 Bytte puck med andre spillere (øyekontakt og legg pucken i ro)
 Drible mellom passive motstandere .

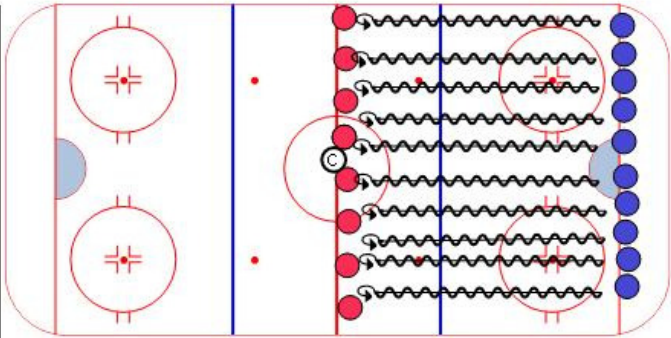


Key points : Individuell puckkontroll Myke hender Armene fri fra kroppen

Title : PNr. 53 - 55 - Puckføring med **Category #1:** Puckkontroll **Category #2:** Puckføring i bevegelse

Description

Drible i bevegelse. Kan kjøres på tvers eller på langs av halv/hel. Økende vanskegrad.
 Drible i takt med skøyteskjærene forhand/backhand
 Drible med "twist" (begge skøytenes i isen,
 Drible med svinger og "twist" pucken foran.
 Drible med løpende oversteg til siden i ro. 2 steg h/v

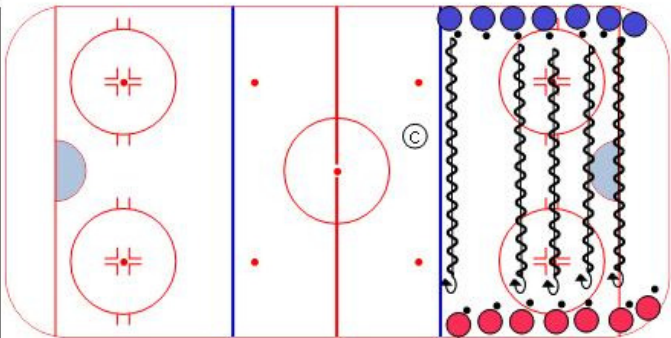


Key points : Myke hender uavhengige armer og bein Splitt visjon

Title : Puckføring over banen **Category #1:** Puckkontroll **Category #2:** Puckføring i bevegelse

Description

Fram og tilbake med hver sin puck
 øvelser:
 Føre pucken forehand over hele isen
 Føre pucken backhand over hele isen
 Skyve pucken med en hånd backhand
 Skyve pucken med en hånd forehand
 Drible pucken vekselvis forehand/backhand i takt med skøyteskjærene
 Drible pucken vekselvis forehand/backhand med vekslende fart
 Drible pucken vekselvis forehand/backhand med rask fart



Key points : Myke hender Alle har hver sin puck fram og tilbak mange repetisjoner

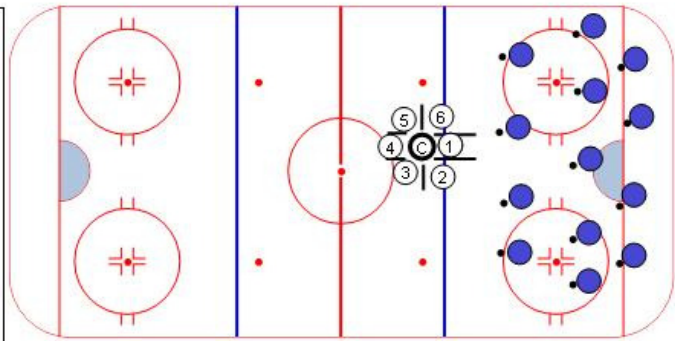
Dnsh/Introkurs U8-10/Øvelser/Pasninger og mottak

Title : Nr 40 og 47 - Drible i ulike sone **Category #1 :** Puckkontroll **Category #2 :** puckkontroll i ro

Description

Puckkontroll i ulike soner
 1: Foran, 2: skrått foran til høyre, 3: skrått bak til høyre, 4: bak, 5: skrått bak til venstre, 6: foran til venstre

Vinkle bladet over pucken med en hånd uten å røre pucken (foran)
 Vinkle bladet over pucken med 2 hender på kølla (foran)
 Drible vanlig i en og en sone (6 stk) først forehand så backhand



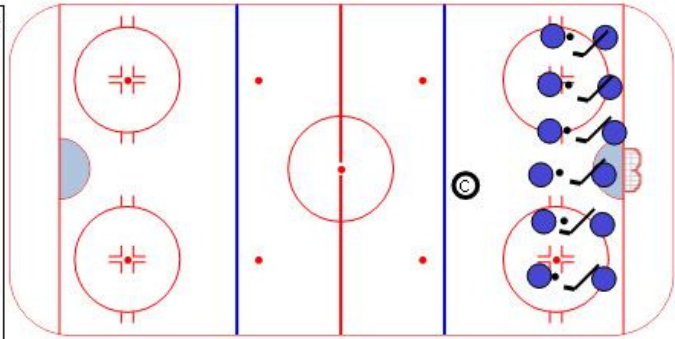
Key points :

Title : Trekke under kølle **Category #1 :** Puckkontroll **Category #2 :** Finter

Description

Jobber i par med ansiktet mot hverandre. En passiv motstander med kølla på isen foran seg. Trekker pucken mellom kølla og motstander og henter den igjen på andre siden. Fortsetter både fra backhand og forehandsiden. 10 stk dragninger før bytte.

Kan gå videre ved å bevege seg mot motstander og trekke under kølla



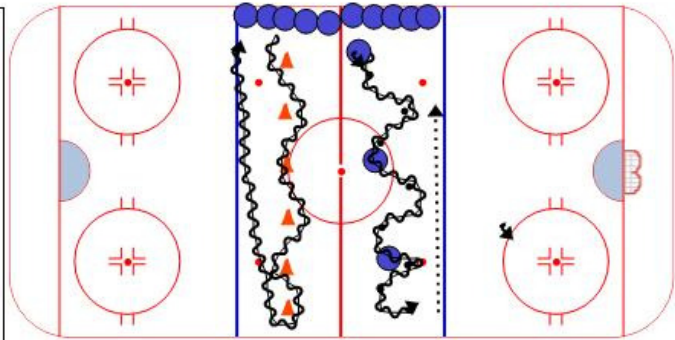
Key points :

Title : Kjeglebane med puckføring **Category #1 :** Puckkontroll **Category #2 :** Puckføring i bevegelse

Description

Føre puck i kjeglebane
 Alt 1: Forehand og backhand og føre tilbake til køen
 Alt 2: Forehand og backhand. Passe til neste mann i køen.

Variasjoner med plassering av kegler/dekk:
 Rett fram - Raskere puckføring
 Forskjøvet - Med glidesvinger



Key points :

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

Title : 8-tall med puck

Category #1 :

Puckkontroll

Category #2 :

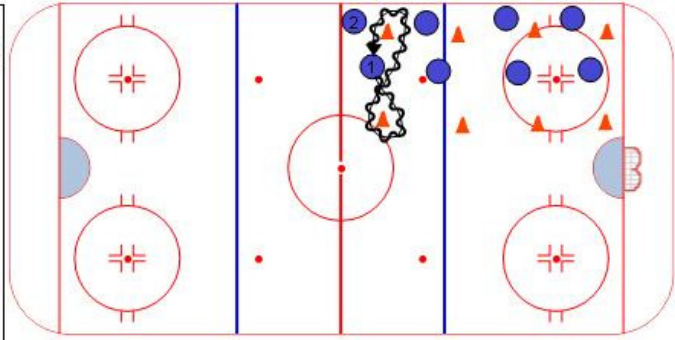
Puckføring i bevegelse

Description

Føre puck i 8 tall rundt kjegler. Glidesving og fokus på å holde farten i svingen. Innerskjær på ytre fot og evt innerskjær på indre fot. Stikke fram indre kne for å få ytterskjær på indre fot.

Variasjon:

Framover - bakover (begge veier)



Key points :

Title : Finter i ro - Kroppsfinter

Category #1 :

Puckkontroll

Category #2 :

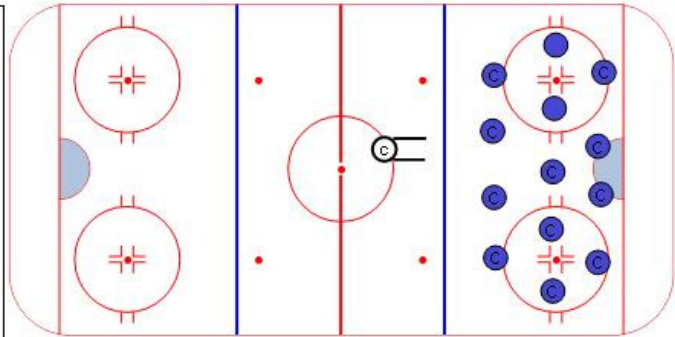
Finter

Description

Trener viser fintene foran.

Høyre eller venstre finter: dribler foran kroppen. Flytter pucken, skulder og hode over til høyre/venstre. Dette skjer ved å strekke motsatt fot (flytter tyngdepunktet ved å flytte overkroppen over på den ene siden.)

Finte framover: Drible på siden og slipp pucken og kroppen framover. Stopp bevegelsen og dra pucken raskt tilbake.



Key points :

Tyngdeoverføring

Title : Finter mot passiv motstander i

Category #1 :

Puckkontroll

Category #2 :

Finter

Description

2 og 2 spillere. Nr 1 starter med å gå mot passiv motstander (nr 2). Finter og passerer på den ene siden. Runder rundt kjegle og gjør det samme tilbake. Dette gjentas 2 til 3 ganger før de bytter roller.

Deløvelser:

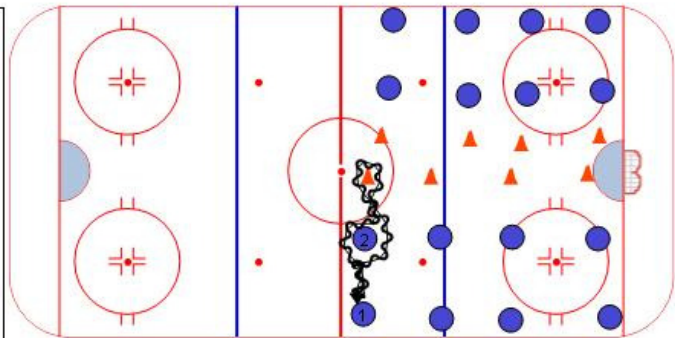
Svinge forbi (ingen finte)

Kroppsfinte høyre og venstre

Tådraging

Tådraging og skyve ut

Øvelsene kan kjøres i starten uten puck (svinge forbi, kroppsfinte)



Key points :