

Kat 6. Nærkampspill: U8 – 10

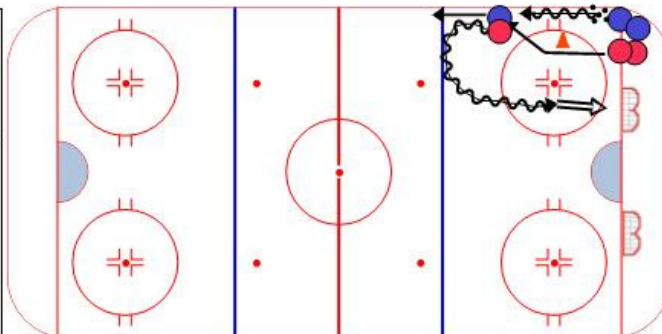
Title : Vippe opp kølla 1 - 1

Category #1 : Nærkampspill

Category #2 : Køllebrytinger

Description

Starter i par fra rundvant. Puckfører går opp langs vantet med pucken foran seg. Forsvarer går på innsiden av kjele og vinkler bevegelsen og kommer opp bakfra for å vippe opp kølla og "stjele" pucken. Etter at han har erobret pucken vender han tilbake og avslutter på mål. Tar retur og spiller ferdig. Tilbake i køen og bytter roller. Øvelsen passer best for u-10 og oppover



Key points :

Time fart og retning

Holde godt i kølla

Være bestemt

Title : Låse kølla 1 - 1

Category #1 : Nærkampspill

Category #2 : Køllebrytinger

Description

Starter en fra hver side. Nr 1 går baklengs og mottar pucken fra nr 3. Runder rundt kjele og passer til trener (C). Går deretter på mål for å få pasning. Fra motsatt side kommer nr 2 som skal være forsvarer ved å låse motstanders kølle eller løfte den opp.

Øvelsen passer best for de eldste (Dvs U10 og evt oppover)



Key points :

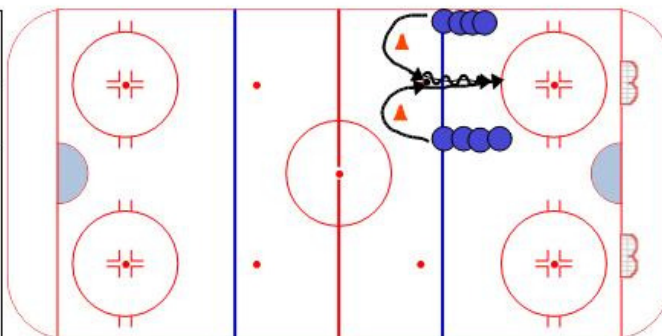
Title : Kamp om pucken 1 - 1

Category #1 : Nærkampspill

Category #2 : Bevegelse og posisjonering

Description

2 starter og beveger seg rundt kjele. Første spiller til puck blir angriper og den andre blir forsvarer. Styre og vinkle bevegelsene for å komme først på pucken. Den som ikke får tak i pucken prøver på bruke kroppen og kølla for å forsvare seg.



Key points :

Vinkle bevegelsen

Kølla på isen

Aggresiv på puck

Dnsh/Introkurs U8-10/Nærkampspill

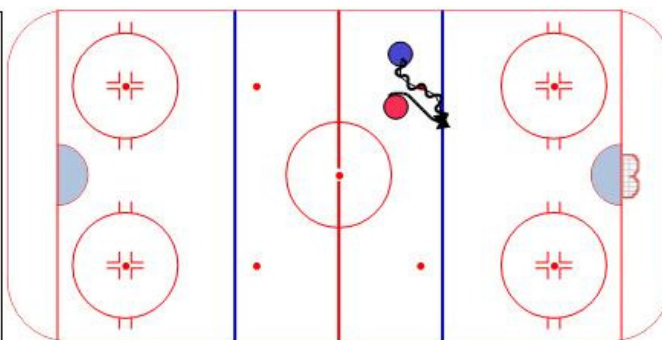
Title : Vippe opp kølle 2

Category #1 : Nærkampspill

Category #2 : Køllebrytinger

Description

Parvis organisering. Nr 1 glir rolig med pucken mot nr 2. Velger den ene siden for å passere. Nr 2 vinkler sin bevegelse slik at de kommer med spiss vinkel (nesten parallelt) og vipper opp kølle til nr 1. Stjeler pucken. Dette gjentas 4 ganger før de bytter roller. Evt avgrense til en sirkel



Key points :

Vinkle bevegelsen

Spiss vinkel

Gå med og ikke mot

Komme foran

Title : 1 mot 1

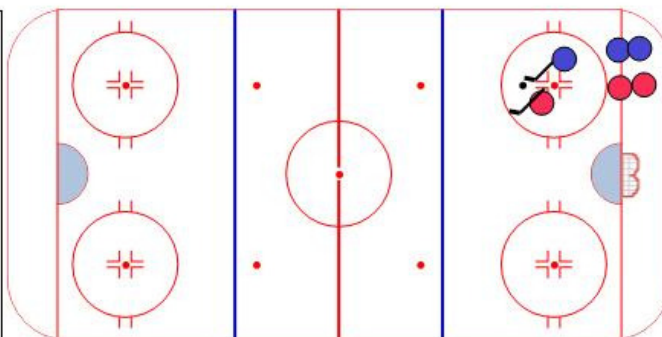
Category #1 : Nærkampspill

Category #2 : Kroppskontakt

Description

Parvis organisering. Puckfører skal beskytte pucken på et lite område (i sirkelen) mens motstanderen prøver å få tak i den. Bytter roller

Øvelsen passer best for U10



Key points :

3 punkt stand

Ta hensyn

Kroppskontakt

Title : Radiobiler 1

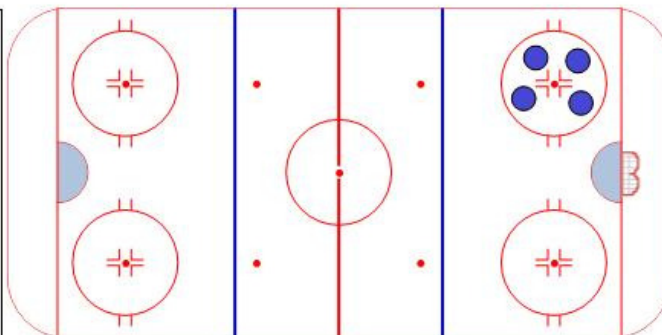
Category #1 : Nærkampspill

Category #2 : Bevegelse og posisjonering

Description

4 spillere innenfor avgrenset område. Spillerne skal holde 3 punkt stand samtidig som de glir rundt og få kontakt med de andre med samme fartsretning. Skyve og få kontakt og deretter gli videre. Jobbe ca 30 sek og deretter pause. 4 nye spillere glir inn og gjør samme øvelse.

Husk å fokusere på at spillerene ikke skal takle.



Key points :

Samme fartsretning

3-punktstand

Respekt for andre

Dnsh/Introkurs U8-10/Nærkampspill

Title : Skyve på motstander

Category #1 :

Nærkampspill

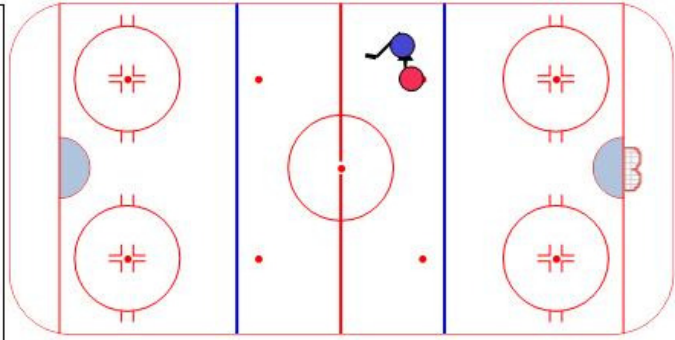
Category #2 :

Kroppskontakt

Description

Parvis organisering. Nr 1 står i 3-punktstand med kølla i begge hendene og bladet på isen. Nr 2 skal forsøke å skyve nr 1 ut av posisjon. Det gjøres rolig fra starten og mer økende kraftbruk etter hvert. Den som skyver skal bevege seg rundt på og skyve fra ulike sider. Nr 1 snur seg slik at han alltid har siden eller ryggen til motstander. 20 sek før de bytter roller.

Øvelsen passer best for U10



Key points :

3 punkt stand

Ta hensyn