



# Practice Plan

Team: \_\_\_\_\_

Practice No.: 1

Date : 22.10.2011

Time: 17.00 - 18.00

Duration: 60 min

Version No.: \_\_\_\_\_

Prepared by: Kjell Erik Myreng

## Objectives / Main tasks :

Skøyteknikk (bakover og glidesvinger)  
Pasninger

Drill no. : 1      Duration : 5      Minutes      From : \_\_\_\_\_      To : \_\_\_\_\_

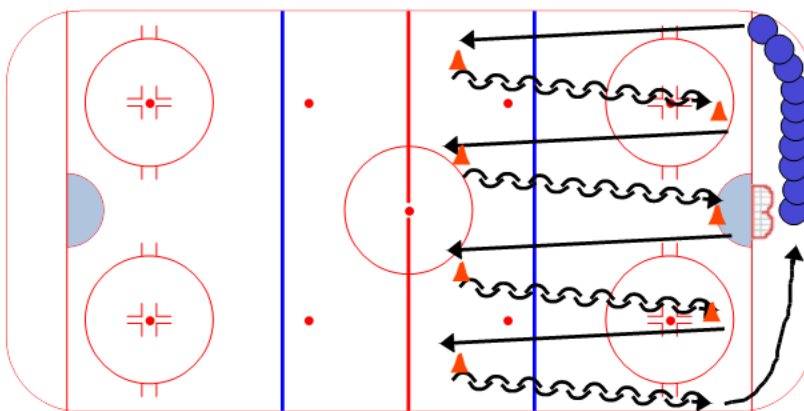
Title : Skøyteknikk - lange strekk      Category #1 :       Category #2 :

### Description

Starter fra rundvant. Rundt kjebler på utsiden. Neste spiller starter når nr 1 er kommet til første kjeble.

Varianter:

Framover alle strekkene  
Bakover alle strekkene  
Stoppe foran kjeblen (h/v)  
vende foran kjeblene



Key points :

Drill no. : 2      Duration : 5      Minutes      From : \_\_\_\_\_      To : \_\_\_\_\_

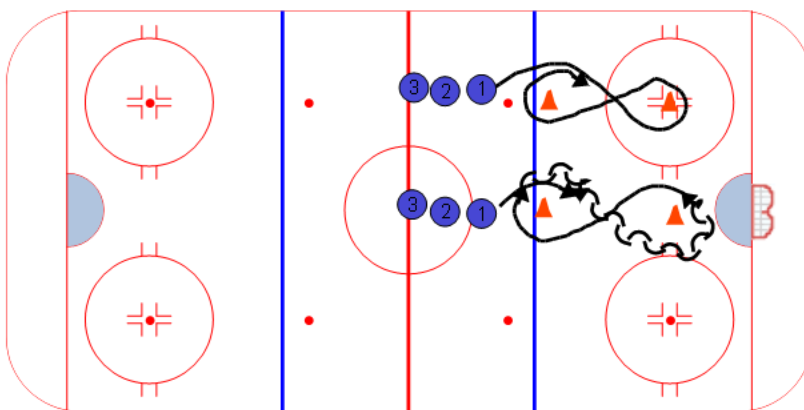
Title : 8 tall med variasjoner      Category #1 :       Category #2 :

### Description

Starter med nr 1 går 8 - tallet. Etter en runde følger nr 2 en runde. Etter 2 runder går nr 1 ut og nr 3 går inn. Fokuser på å holde farten i svingen. Trykk på innerkjær av ytterste foten og evt ytterste skjær på innerste fot.

Variasjoner:

Framover - bakover med vendinger ved kjeblene.  
Bakover hele veien



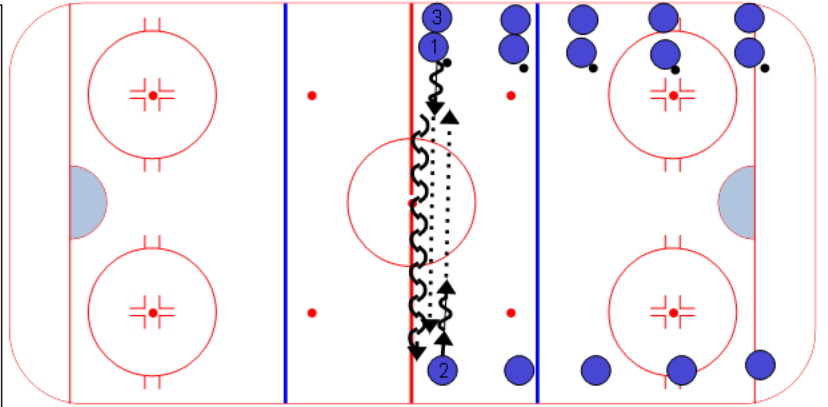
Key points :

Drill no. : 3 Duration : 5 Minutes From : To :

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 :

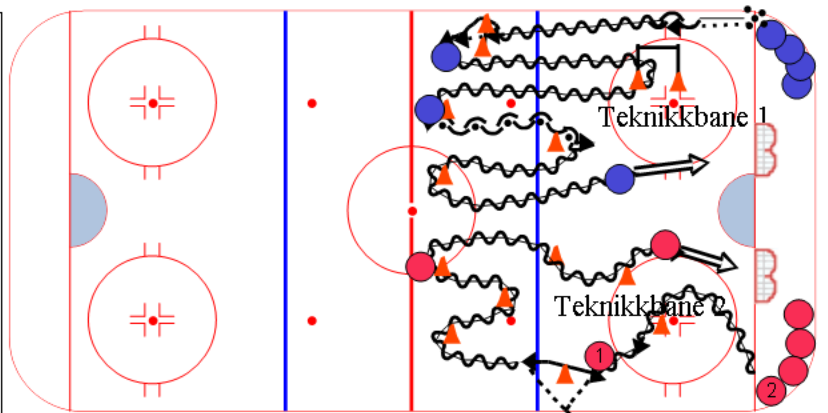
Drill no. : 4 Duration : 8 Minutes From : To :

Title : Teknikkbane 1 og 2 halv bane Category #1 : Teknikkbaner Category #2 : teknikksløyfe med avslutning 1 -

### Description

Teknikkbane 1: Framover uten puck. Vender og får puck. Fører puck i gjennom banen og avslutter på mål

Teknikkbane 2: Starter med puck. Rundt kjegele og passer i vantet. Tar i mot pucken fra vantet og fører gjennom kjegele med avslutning



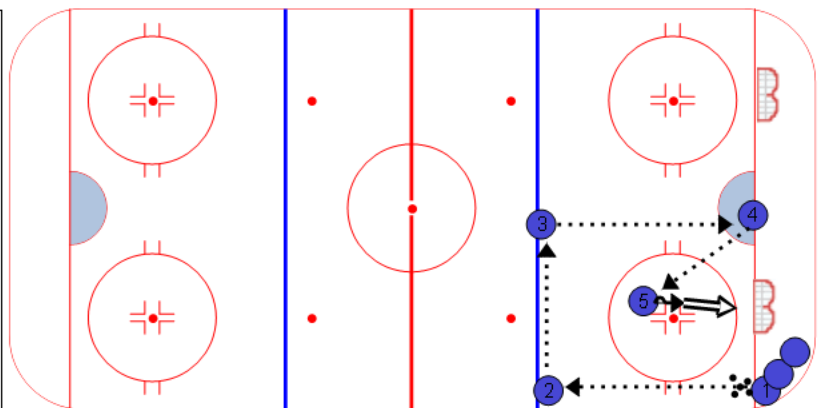
Key points :

Drill no. : 5 Duration : 8 Minutes From : To :

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 :

Drill no. : 6 Duration : 15 Minutes From : To :

Title : 3 - 3 på en halv sone

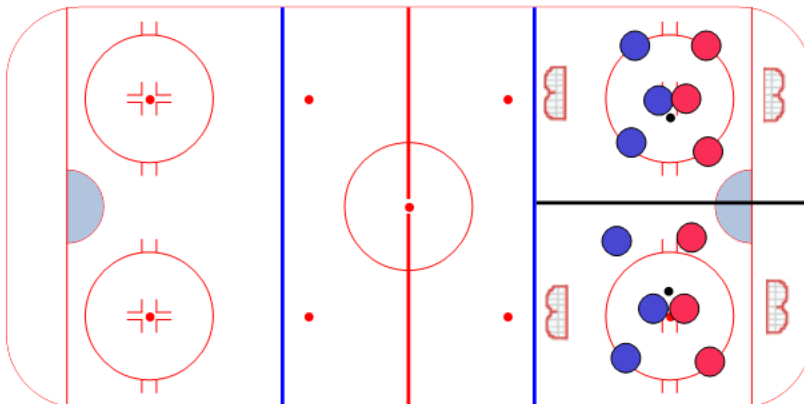
Category #1 : Spillvarianter

Category #2 : Smålagspill

**Description**

Spille på små flater med få spillere  
Fokus på å gjøre seg spillbar og finne ledig/åpen is.

Ekstra spillere står og venter i midtsonen eller kjørere teknikkøviser

**Key points :**

Spillbare

Rett side i forsvar