



Practice Plan

Team: U9

Practice No.: _____

Date : _____

Time: _____

Duration: _____

Version No.: _____

Prepared by: KEM

Objectives / Main tasks :

Skøyteferdigheter,puckkontroll og spill

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

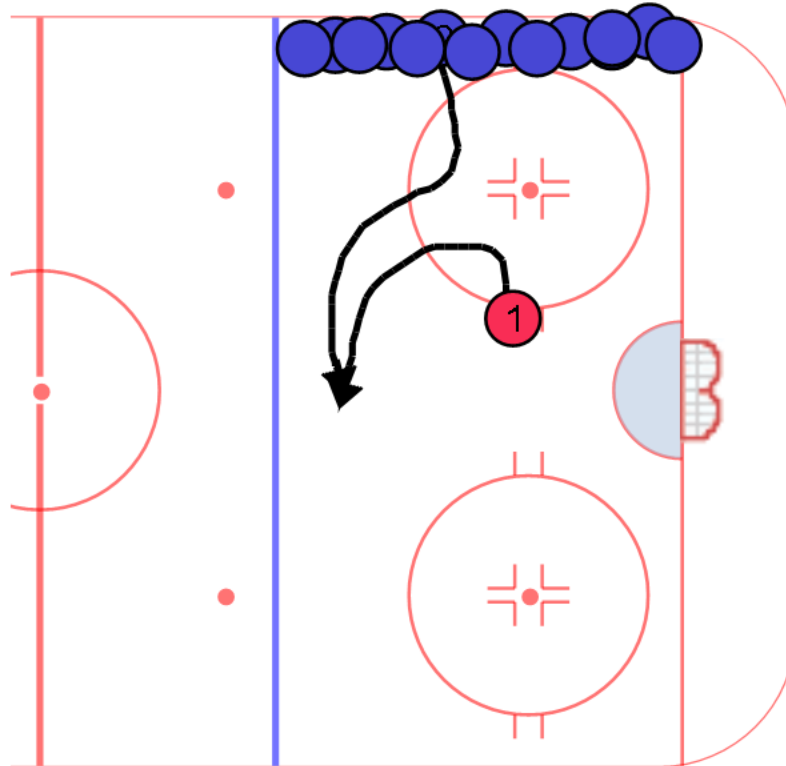
Category #1 :

Title : "Hauk og due 1"

Category #2 :

Content elements: _____

Components : _____



Key Points :

Description

Målsettingen er å for de blå å komme seg over til andre siden uten å bli tatt av en rød (1). De som blir tatt av den røde blir selv "rød" og skal være med å fange de andre. På signal skøyter alle over på andre siden. Den som blir tatt venter til alle er kommet over før han kan delta som fanger. Fortsetter til det er en igjen. Spilleren som blir igjen alene er vinneren og får starte neste runde som fanger. Målvakter kan delta på linje med de andre.

For å komme inn i "boet" må de være ved vantet mellom mållinjen og blueline.

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

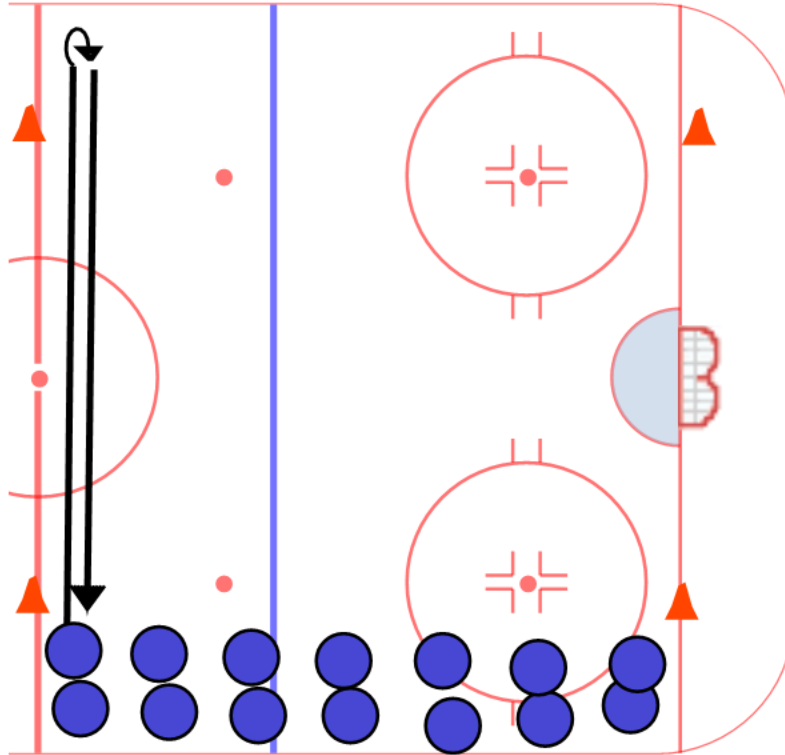
Category #1 :

Title : Parøvelser 1

Category #2 :

Content elements: _____

Components : _____

Key Points :

Description

Grupper spillerne i par bak hverandre på den ene langsiden. Øvelsene utføres på veien over til vantet på motsatt side og tilbake igjen. Vender når de har slått kølla i vantet.

Øvelser:

Fram - bakover

Vendinger høyre / venstre

Vekselvis høyre og venstre kne i isen.

Gli på huk,

Gli på en skøyte

Ned på magen og opp igjen

Snurre på knær 360 grader i 3 punkt stand.

Drill no. : _____ Duration : _____ Minutes From : _____ To : _____

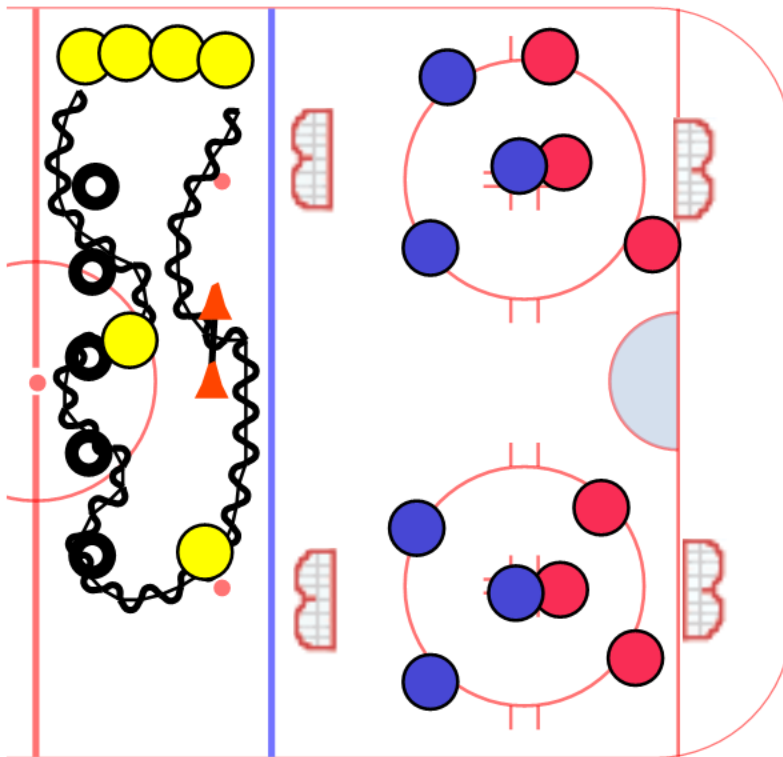
Category #1 :

Title : 3 - 3 + teknikkbane 1

Category #2 :

Content elements: _____

Components : _____



Key Points :

Description

Dele i lag a 3 spillere. Dersom det er flere enn 12 stk kjører de som har pause teknikkbane i mellom rød og blueline. Bytte etter 3 min.