

# Tekniske ferdigheter – noen begreper:



- Teknikk er:  
***”En utøvers løsning av en gitt bevegelsesoppgave”***
- Individuell og optimal teknikk
  - Optimalt med utgangspunkt i kunnskap.
  - Individuelt tilpasset den enkelte – ”stil” (eks:kroppstilling)



# Skøyteferdigheter

- Fundamentet for alle andre teknikker.
  - puckbehandling, pasninger, skudd og nærkampspillet.
- Må prioriteres i ung alder.
  - ”Motorisk gullalder” (8 – 12 år)
- Må automatiseres.
  - Frigjøre kapasitet
  - <http://www.youtube.com/watch?v=62p6OEqjG-s>

# Skøyteteknikk – noen begreper



- **Innerskjær**
- **Ytterskjær**
- **Rett skjær**
- **Glifoten**
- **Den frie foten**
- [http://www.youtube.com/watch?v=NbwTWxpLzWY&playnext=1&list=PLB335F883A832084C&feature=results\\_main](http://www.youtube.com/watch?v=NbwTWxpLzWY&playnext=1&list=PLB335F883A832084C&feature=results_main)

# Skøytene

- Typer
- Stivhet
- Snøring
- Stål
- Sliping





# Skøyteferdigheter

- 1. Grunnstilling**
- 2. Start rett forover**
- 3. Skøytegang rett forover/bakover**
- 4. Stopp forover/bakover**
- 5. Oversteg forover/bakover**
- 6. Glidesving**
- 7. Vending forover til bakover/bakover til forover**
- 8. Retningsforandring forover til bakover/bakover til forover**

# Skøytegang rett forover

- Fraskyvet
- Hele bladet på innerskjær, skrått utover og bakover
- Strekning i hofte-, kne- og ankelledd
- Overkroppen skal være avslappet
- Hodet skal holdes i ro
- Armer og skuldre skal være løse og ledige og pendle diagonalt



# Stopp



1. Lett oppreisning og vridning 90 grader
2. Begge skjær
3. Kraftig bøy i kneleddet
4. Skøytene skal være relativt samlet, med den ene skøyta noe framfor den andre

# Oversteg forover



1. Vri på hodet
2. Kroppen lenes og vris innover
3. Bøye kne og ankelleddet.
4. Skyve ut til siden på hele bladet.
  - ♦ Ytter og innerskjær
5. Trekk foten fram tett over isen
6. Isettet rett framfor den glidende skøyta



# Oversteg bakover



1. God bøy i kneleddet og ankelledd.
2. Kroppen lenes og vris innover
3. Ytterste skulder skal trykkes framover
4. Fraskyvet skal være like lange og like kraftige på begge skjærene



# Glidesving

1. Kraftig trykk på hele bladet, på begge skøytene
2. Innerste skøyte – ytterskjær
3. Ytterste skøyte – innerskjær
4. Innerste skøyte "leder" svingen
5. Kraftig bøy i beina
6. Overkroppen litt framoverbøyd og vridd

# Skøytegang rett bakover (C-cut)



1. **Utoverbevegelse i den ene hofta**
2. **Lag en "C" med den ene skøyta**
3. **Kroppsvekten skal være over det beinet som lager "C"**
4. **Når skjæret er fullført føres kroppstyngden over til den andre skøyta for en ny "C"**
5. **Pendle med armer og skuldre**
6. **En hånd på kølla**

# Vending



1. Vri på hode og overkropp
2. Åpne i hoftene
3. Løfte skøyta og sett hæl mot hæl – motsatt av fartsretningen
4. Den andre skøyta løftes opp og føres lavt over isen og settes inntil den første skøyta



# Kølleteknikker

1. Puckkontroll
2. Pasning
3. Mottak
4. Avslutninger



# Puckkontroll

- <http://www.youtube.com/watch?v=62p6OEqjG-s>
- Avslappet i overkroppen
- Albuene ut fra kroppen
- Myke bevegelser i håndledd og underarmer



# Køller

- Fatning
  - (dominant hånd øverst?)
- Lengde
  - Til haka på skøyter
- Flex
  - 35,40,45
  - Tynne og myke trekøller





# Pasninger

- <http://www.youtube.com/watch?v=EKbgmfDzQx0>
- <http://www.youtube.com/watch?v=8lfobNfApwY>
- Armene holdes fri fra kroppen
- Avslappet i armer og skuldre
- Se på målet (mottaker)
- Dra pucken og flytt tyngden fra bakre til fremre fot.
- Bladet skal være vinkelrett på målet når pucken forlater køllebladet
- Kølla følger igjennom hele veien mot målet
- Øve både forehand og backhand







# Mottak

- Vise fram køllebladet (vinkelrett)
- Kølla på isen
- Dempe pucken med myke bevegelser



# Avslutninger

- Bør beherske:
  - Dragskudd forehand
  - Dragskudd backhand
  - Flippskudd



# Dragskuddet

- <http://www.youtube.com/watch?v=n6-WbGWH8Eg&feature=related>
- Pucken hentes bak spilleren
- Kroppstyngden på det bakerste beinet
- Pucken føres framover – roterer fra hælen og ut til spissen
- Kroppstyngden flyttes over til det fremste beinet
- Skulderen til den nederste hånden senkes
- Håndleddene spennes i sluttfasen
- Bladet låses og vinkles forover
- Avsluttes med et håndleddskikk
- Fullfør skuddet med køllebladet i skuddretningen



# Flippskudd

- Vippe pucken høyt
- Pucken dras bakover samtidig som køllebladet også vris noe bakover
- Pucken løftes
- Jo kraftigere håndleddskikk, jo hardere og raskere skudd

# Konkrete mål for U8 – U10



- Eget dokument som ligger på
- Dnsh.no



# Øvelser

- Dnsh – Drilldraw
- Usa hockey – Dvd
- Sveriges ishockeyforbund - Dvd
- Bucacs – Dvd
- Youtube – diverse