

Mål, krav og øvelser for U10: Tekniske og taktiske ferdigheter

Målet er at den enkelte spiller skal beherske de ulike områdene (Balanse og koordinasjon, skøyteknikk, puckkontroll, pasning og mottak, avslutning og noe fra nærkampspillet) så godt at de vil kunne beherske spillet på stor bane når de starter U11. Det vil si ha gode nok skøyteferdigheter til å bevege seg og delta effektivt i forhold til spillet. Videre må puckbehandlingen være så god at de kan behandle pucken når den er på egen kølle, sende pasninger og motta pucken samt å kunne avslutte slik at det blir målsjanser. I forhold til nærkampsteknikker er det et mål at hver enkelt spiller er trygg på det å bevege seg smart og bruke egen kølle og kroppskontakt i forsvarsspillet slik at de kan bygge videre på det fram mot U12 hvor kroppstaklinger innføres.

Når det gjelder de taktiske ferdighetene er det et mål at spillerne forstår og kan opptre i tråd med noen enkle prinsipper som er viktige for spillet. Dette henger sammen med de tekniske ferdighetene. Dersom de tekniske ferdighetene er automatisert har de mulighet til å vie oppmerksomheten på spillet og det å gjøre noen gode valg. Derimot om teknikken ikke er automatisert, vil oppmerksomheten måtte rettes mot det å utføre en teknikk (skøyte og/eller kølleteknikker) med den følge at det ikke er kapasitet til overs for å velge løsninger eller velge tidspunkt for å utføre teknikken.

Målet er at spillerne ved utgangen av U10 skal beherske følgende tekniske og taktiske ferdigheter:

1. Balanse og koordinasjon:	Øvelser
a) Balanse fram-bak (rett posisjon framover og bakover som gir flyt og stabil balanse)	<ul style="list-style-type: none">• over og under hinder• sitte på huk• løpe på skøyter
b) Balanse sideveis (behersker å stå på en skøyte slik at tyngdeoverføring og skyv er mulig)	<ul style="list-style-type: none">• En skøyte over hele bredden h/v fot fram og bakover• Hoppe over egen kølle på en fot i ro og i bevegelse (8 tall)• Oversteg i ro med 3-punkt stand
c) Kontroll på skjær (behersker å stå på innerskjør og ytterskjær i sving for både h/v fot))	<ul style="list-style-type: none">• ”Ut og sammen”• ”Slalom”• Store C-er innerskjær• Store C- er ytterskjær• Ytterskjær i sving h/v• 8 tall rundt dekk eller egen kølle (inner- og ytterskjær)

Get Begynneropplæring/Mål, krav og øvelser for U10

2. Skøyteteknikk	Øvelser
d) Framover med rytme, flyt, tyngdeoverføring og skyv.	<ul style="list-style-type: none">• Vanlig framover på tvers.• Trekke partner med køllene
e) Bakover med rytme, flyt og skyv.	<ul style="list-style-type: none">• Bakover• Trekke partner med køllene
f) Oversteg begge veier med rytme og flyt.	<ul style="list-style-type: none">• ”Scooting”• Oversteg rundt kjeglebane eller sirklene.
g) Glidesving begge veier med trykk på innerskjær/ytterste skøyte	<ul style="list-style-type: none">• 8 tall rundt hansker• Kjeglebane• Slynge u/m puck
h) Glidesving begge veier med trykk på begge skjær/skøyter.	<ul style="list-style-type: none">• 8 tall rundt hansker• Kjeglebane• Slynge u/m puck
i) Plogstans	<ul style="list-style-type: none">• Ploge mot blueline• Kjeglebane med stopp foran.• Lek: Rødt lys
j) Skrensestans begge veier	<ul style="list-style-type: none">• Stoppe på linjene• Slynge med stopp foran dekkene
k) Vendinger fram – bak med parallelle skøyter	<ul style="list-style-type: none">• På tvers i sonen
l) Vendinger fram – bak med åpne hofter	<ul style="list-style-type: none">• På tvers• Dekk og kjeglebaner
m) Vendinger bak – fram	<ul style="list-style-type: none">• På tvers• Rundt kjepler og dekk i kjeglebaner

Get Begynneropplæring/Mål, krav og øvelser for U10

3. Puckkontroll	
a) Behandle pucken forehand og backhand foran kroppen med myke håndledd i ro og i bevegelse samtidig som de kan se rundt seg.	<ul style="list-style-type: none"> • Puckkontroll i ro m/ korte dragninger • m/varianter • Puckkontroll foran med korte og lange drag med sidesteg h/v • Kjeglebane med puckkontroll foran • Tå og hel foran • Tå og hel – vippe pucken • Lange dragninger med ”dorull” • Lange dragninger – glidende nedre hånd • Øvelsene gjøres på tvers av isen med hver sin puck
b) Behandle pucken forehand og backhand på siden i ro	<ul style="list-style-type: none"> • Puckkontroll på siden i ro med korte dragninger og lange dragninger. • Puckkontroll på siden i bevegelse framover, bakover • Tå og hel på siden i ro • Tå og hel på siden – vippe pucken i ro • Tå og hel med ”dorull” i ro • Kjeglebane med puckkontroll på siden
c) Behandle pucken diagonalt foran kroppen forehand og backhand i ro og i bevegelse	<ul style="list-style-type: none"> • Puckkontroll i ro diagonalt f/b • Puckkontroll i bev. Diagonalt f/b • Puckkontroll i bevegelse på en fot glidende • Føre puck med en hånd framover og bakover • Alle øvelser i bevegelse kan kjøres også baklengs.
d) Kroppsfinter h/v mot passiv motstander som står i ro	<ul style="list-style-type: none"> • Puckkontroll c-cut på helene foran kropp lange og korte drag. • Slippe ned skulder mot dekk på tvers • Slippe ned skulder mot passiv motstander i ro uten og med kølle h/v side
e) Føre pucken 360 grader rundt dekk med tett puckføring forehand og backhand	<ul style="list-style-type: none"> • Puckkontroll forehand/backhand • Puckkontroll i 8 tall rundt dekk med ca 3 meters avstand forover, bakover

Get Begynneropplæring/Mål, krav og øvelser for U10

4. Pasning og mottak	
a) Drapasning i ro til mottakers kølleblad i ro	<ul style="list-style-type: none"> • Passe til vantet forehand • Parvis i ro forehand • 4 stk i sirkel – mønster • 5 – terning i sonen
b) Drapasning i bevegelse til mottakers kølleblad i ro	<ul style="list-style-type: none"> • Vegg-pasninger ”give and go” • Veggpasning i hinderbane • Hinderbane med veggpasning og evt. avslutning. • Parvis i par over hele isen b/f • Pasning i vantet til seg selv
c) Backhandpasning i ro til mottakers kølleblad i ro.	<ul style="list-style-type: none"> • Passe til vantet • Pasninger i par i ro
d) Backhandpasning i bevegelse til mottakers kølleblad i ro	<ul style="list-style-type: none"> • Vegg/vantpasning i hinderbane • Vegg/vantpasninger langs – flere mottakere på rad
e) Mottak på forehand i ro og i bevegelse	<ul style="list-style-type: none"> • Parvis i ro og i bev. – utsiden av 2 dekk mottak forehand
f) Mottak på backhand i ro og i bevegelse	<ul style="list-style-type: none"> • Parvis i ro og i bev – utsiden av 2 dekk mottak backhand
g) Pasning og mottak hvor begge er i bevegelse i samme retning.	<ul style="list-style-type: none"> • To sammen som passer langs hele banens lengde (f/b) uten og med avslutning • Med direktepasning • Vantpasning i bevegelse

Get Begynneropplæring/Mål, krav og øvelser for U10

5. Avslutninger	
a) Dragskudd i ro med god retning langs isen og med løft over isen	<ul style="list-style-type: none"> • I ro mot vantet • I ro mot vantet etter mottak • I ro mot målet • I ro mot målet etter mottak
b) Dragskudd i bevegelse med god retning og høyde	<ul style="list-style-type: none"> • I bev. Mot vantet • I bev mot vantet etter mottak • I bev med ”åpne hofter” på ”backhandsiden” • I bevegelse mot mål uten og etter mottak fra rundvant • Kjeglebane med avslutning mot mål
c) Backhandskudd i ro og i bevegelse med god retning langs isen og med løft.	<ul style="list-style-type: none"> • i rom mot vantet • i rom mot vantet etter mottak • i bevegelse mot vantet u/m mottak • i bevegelse mot målet u/m mottak
d) Flippeskudd / vippeskudd (klare å løfte pucken over hinder fra nært hold på forehand)	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelt mot vantet med glass (vanlig og med ”tådrag”) • Parvis mot vantet med pasning og mottak • Avslutning på mål etter pasning fra bak mållinja
6. Nærkampspill	
1. .Løfte opp kølla og ”stjele” pucken	<ul style="list-style-type: none"> • 1 – 1 i ro på lite området (passiv og aktiv motstand)
2. Bryte pasninger med kølla	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 1 i sirkel skjære av vinkel og slå bort pucken
3. Bevege seg slik at en kan skjære av motstanders bevegelsesbane og evt vippe opp kølla	<ul style="list-style-type: none"> • 1 – 1 med puckfører langs vantet. • 1 – 1 kamp om pucken 1 – 1 fritt i par.
4. Låse og løfte kølla til motstanderen.	<ul style="list-style-type: none"> • 1 – 1 foran mål
5. Stenge for motstander foran eget mål	<ul style="list-style-type: none"> • beskytte boet”
6. Stå i mot kroppskontakt – introduksjon til 3-punkt stand.	<ul style="list-style-type: none"> • Skyve på partner som står i 3 punkt stand • «Radiobiler» i sirkel

Get Begynneropplæring/Mål, krav og øvelser for U10

7. Spilleforståelse	
a) Forstå hva pasningsskygge er og hvordan komme seg ut av den	<ul style="list-style-type: none">• 2 – 1 i sirkel (finne posisjon utenfor skyggen)• 3 – 1 i sirkel (finne posisjon utenfor skyggen)
b) Forstå og anvende begrepet bredde i angrep gjennom å bruke kantene.	<ul style="list-style-type: none">• 2 – 0 fra bak mål – spill ut på kanten til avlaster – gå på mål på bortre stolpe
c) Forstå og anvende rett side i forsvar.	<ul style="list-style-type: none">• 3 – 3 i sonen