

Praktiske økter på isen - Introkurs U7-10

3 timer

Tekniske ferdigheter:

Mål: å lære seg om grunnlaget for og de viktigste skøyte og kølleteknikk. Videre bør deltakerne ha kunnskap om og forståelse for hvordan utstyret som brukes påvirker utførelsen.

Balanse og koordinasjon (På tvers av banen)

- Basisøvelser på tvers
- Balanse fram – bak (sitte på huk og gli, hoppe)
- En fot over banen
- Balanse og skjær på en fot (svinge litt fra side til side i fart rett framover)
- Innerskjær – ut og sammen («kringle»)
- Slalom (på begge skøytene og i hockeystilling)
- C cut og gli (scooting) på en fot over banen
- Store C er (C-cut) i ro langs vantet og i bevegelser over banen annen hver fot
- Ytterskjær – Gli langs blueline og svinge på ytterskjær rundt dekk.
- Krysse foran på ytterskjær
- Rundet kølle på inner og ytterskjær med varianter
- Gjennom kjegele bane (dekk) rett fram og med sideforskyvinger (inner og ytterskjær..)

Skøyteteknikk (på tvers)

- Rett fram – i par med 2 køller trekker
- Scooting bakover
- Bakover (rett frem)
- Kortsving (8 tall rundt kjebler)
- Stoppeteknikk plogstand
- Stoppeteknikk fra plog til skrensestand (trykk på en skøyte, trykk på begge to)
- Vendinger («flatt jern»/parallele skøyter og åpne hofter)
- Oversteg (sculling, Zorba, oversteg rundt sirkel (8 tall)
- Oversteg bakover

Kølleteknikk (ind i en sone)

- Hvordan holde kølla?
- Puckbehandling foran, på siden, krysse foran, bak kroppen
- Tå og hel (tådragning)
- Tå og hel – vippe opp pucken i bøtta
- Tå og hel på siden
- Lange dragninger foran kroppen
- Mellom beina
- Puckbehandling i bevegelse
- Over banen med dragninger foran. På siden
- Puckbehandling mellom dekk (på en rekke, forskjøvet...)
- Puckkontroll i 8 tall

Pasninger og mottak

- I vantet til seg selv
- Parvis dragpasninger – backhand i ro
- Rundt 2 dekk med mottak på forehand og backhand (mottaker i ro)
- Over isen i par (samme vei og pasninger forehand og backhand)
- Passe til veggen ("give and og") med dekk langs vantet
- Kjeglebane med pasning til trener og avslutning på mål (1/4 sone)
- Pasninger i 5 terning på halve sone med skudd på mål

Avslutninger

- Skudd i ro mot vantet (dragskudd)
- Skudd etter mottak "give and og"
- Skudd etter kjeglebane forehand og backhand
- Pasning fra egen kø og avslutning på mål i 1/2 sone.
- Finter og skudd på mål (rundt kjegler eller stoler på isen)

Nærkampspill

- Vippe opp kølla i par i ro og fra rundvant i bevegelse (ut av sonen – backsjekke).
- Skyve på partner i 3 punktstilling (i ro)
- Kamp 1 – 1 framover (rundt kjegle eller etter skøyteoppgaver)
- Radiobiler (5 stk i sirkel)

Forståelse

- 5 i en sirkel med hver sin puck
- Pasningsskygge (3 – 1 i sirkel)
- 2 - 0 over banen på tvers (en skygge eller dekke i veien). Starte ved å hente bak mål

Leker:

- Hauk og due
- Nappe haler
- Reven og gåsemor
-

Spillvarianter

- 2 – 2 / 3 – 3 i halv sone
- 4 – 4 i hele sonen

Organisering på isen

Mål: Vise ulike måter å organisere øvelser og trening på og skape forståelse for hvordan organisering påvirker treningsutbytte (aktivitetsnivået).

Hvordan skape høyt aktivitetsnivå?

- Slynger, ind øvelser på et avgrenset området (Vise slynger med
- Stasjoner (kjeglebane, smålagspill, skudd mot vantet)
- Leker (stiv heks, osv)

Hvordan skape gode overganger?

- Starte øvelser der puckene havner. (ved siden av mål)
- Starte flere øvelser fra samme plass (bruker liten tid på å komme i gang)
- Flere øvelser på rad før drikke pause
- Kjente øvelser

Hvordan gi feedback underveis ?

- Stå der de slutter og begynner (i rundvantet)
- Lite kø og masse aktivitet (5 – 6 stk på et området).

Hvilken instruksjonsmetode er best ?

- Vise og forklare
- Apemetoden