|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **Istrening** | 1615-1705  (hel bane) |  | 1600-1645  (halv bane) |  | 1530-1630  (hel bane) |  |  |
| **Kamp** |  |  |  |  |  | Bortekamp mot xx. Oppmøte 1100, kampstart 1200 |  |
| **Barmark** | 1720-1750 |  | 1700-1730 | 1800: Løkkefotball for de som ønsker |  | Fotball og kølleteknikk før kampstart |  |
| **Teori / mentalt** | Individuelle spillersamtaler etter trening |  | Individuelle spillersamtaler etter trening |  | Påminnelse av lagregler etter trening |  | Grilling og løkkehockey/aking for de som ønsker 1200 |

**Uke 9, 2022 – Periode 3: februar-april**

Tema fra sesong-/periodeplan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tekniske ferdigheter** | **Ishockeyforståelse** | **Barmark** | **Teori/mentalt** |
| Pasning/mottak og vendinger | Rollene A2/F2 og kommunikasjon | Styrke og koordinasjon | «Å være en god lagspiller» |