|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Fase 1** **(august-oktober)** | **Fase 2** **(november-januar)** | **Fase 3** **(februar-april)** | **Fase 4** **(mai-juni)** |
| **Istrening** | **Skøyteteknikk:** Grunnstilling, tyngdeoverføring, fraskyv, glid**Pasning og mottak:** Drapasning forehand/backhand**Puckkontroll:** Skrujernsgrep, kontrollere puck i grunnstilling (høy albue, armene ut fra kroppen)**Ishockeyforståelse:** Bevege seg ut av pasningsskyggen. Pasning og bevege seg i nytt rom (give & go) | **Skøyteteknikk:** Start, stopp, innerskjær, ytterskjær**Skudd:** Dragskudd forehand/backhand**Puckkontroll:** Sideveis bevegelse av puck (horisontalt), kontrollere puck i fart (se fremover, ikke ned på pucken)**Ishockeyforståelse:** Beholde pucken i laget og vinne den tilbake med en gang vi mister den | **Skøyteteknikk:** Oversteg, vende fra forlengs til baklengs**Pasning og mottak:** Drapasning forehand/backhand og pasninger i bevegelse**Puckkontroll:** Kontrollere pucken i fart. Jobbe med kroppsfinte (late som du går en vei, gå motsatt)**Ishockeyforståelse:** Gå rett i angrep når vi vinner pucken. | **Hvis sommeris:**Fokus på tekniske ferdigheter og smålagsspill |
| **Kamp** | **Ishockeyforståelse:** Bevege seg ut av pasningsskyggen. Pasning og bevege seg i nytt rom (give & go).**Oppførsel:** Hvordan behandle dommere, motspillere og medspillere | **Ishockeyforståelse:** Beholde pucken i laget og vinne den tilbake med en gang vi mister den**Oppførsel:** Hvordan behandle dommere, motspillere og medspillere | **Ishockeyforståelse:** Gå rett i angrep når vi vinner pucken**Oppførsel:** Hvordan behandle dommere, motspillere og medspillere |  |
| **Barmark** | **Bevegelighet/motorikk:** Tøying, gymnastikk**Hurtighet:** Stafetter, leker, ballspill**Koordinasjon:** Kølleteknikk | **Bevegelighet/motorikk:** Tøying, gymnastikk**Ishockeyforståelse:** Ballspill**Koordinasjon:** Hinderløyper, leker, etc. | **Bevegelighet/motorikk:** Tøying, gymnastikk**Hurtighet:** Stafetter, leker, ballspill**Koordinasjon:** Kølleteknikk | **Forslag barmarksaktiviteter:*** Ballspill og rollerhockey
* Koordinasjon / motorikk
* Bevegelighet / smidighet
* Kølleteknikk
 |
| **Teori / mentalt** | **Oppførsel:** Hva er en god lagkamerat?**Lagregler:** Kjøreregler for laget | **Oppførsel:** Hva er en god motspiller?**Spillersamtaler:** Hva er gøy med ishockey? | **Oppførsel:** Hvordan oppfører vi oss i en ishall?**Lagregler:** Påminnelse | Teambuilding |