|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 |