



Practice Plan

Team: Dnsh: Gruppe 1

Practice No.: 4

Date : 20.10.2011

Time: 18.00 - 18.50

Duration: 50 (45 min)

Version No.: _____

Prepared by: Kjell Erik Myreng

Objectives / Main tasks :

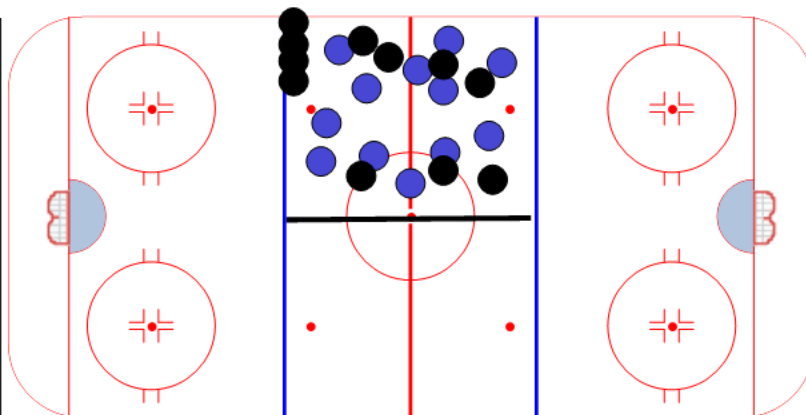
Balanse og koordinasjon
Mest mulig lekbasert aktivitet.

Drill no. : 1 Duration : 5 Minutes From : _____ To : _____

Title : Komme på isen Category #1 : Category #2 :

Description

De første minuttene kan det være greit å la folk komme seg på isen. Barn (blå) og voksne (svarte). Dette for å la alle komme på isen før vi begynner og ikke gjøre det stressende for trenere og voksne. Trenere bruker tiden til å finne fram utstyr til hele økta



Key points :

Drill no. : 2 Duration : 8 Minutes From : _____ To : _____

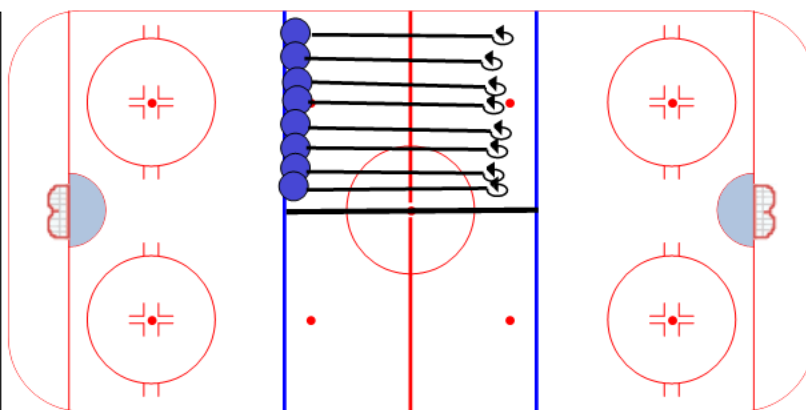
Title : Balanse og koordinasjon Category #1 : Category #2 :

Description

Starte med å samle alle ungene på kne inntil vant. Dersom du har minivant bruker en dette. Dersom en ikke har minivant kan en bruke det vanlige vantet.

Øvelser

Krype over banen og tilbake
Gjenta og stoppe halvveis. Reise seg og sette seg
Krype litt til og reise seg
Gå over banen og tilbake
Hoppe på skøyte i ro og i bevegelse (hold på knær)
Stå på en skøyte i ro og i bevegelse
Ta i isen og strekke seg opp i lufta



Key points :

Drill no. : 3 Duration : 7 Minutes From : To :

Title : Ringer 1

Category #1 :

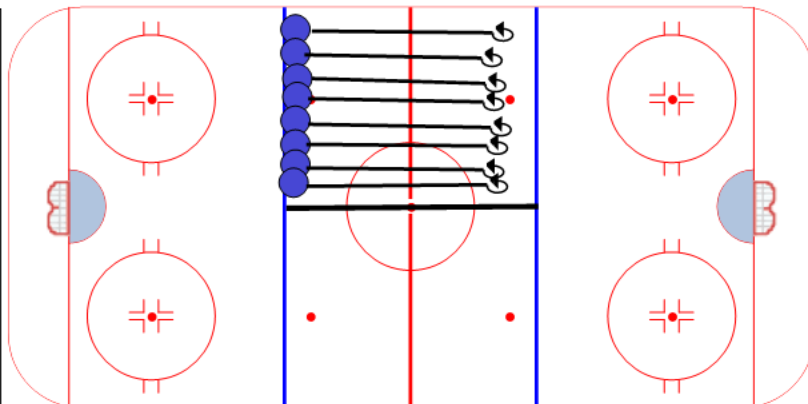
DNSH

Category #2 :

Gruppe 1

Description

Hvert barn har en ring hver.
 Sparke ringen over banen og tilbake
 Føre ringen med hånden
 Gå over med ringen på hodet



Key points :

Balanse

Oppvarming

Drill no. : 4 Duration : 10 Minutes From : To :

Title : Hinderbane 1

Category #1 :

DNSH

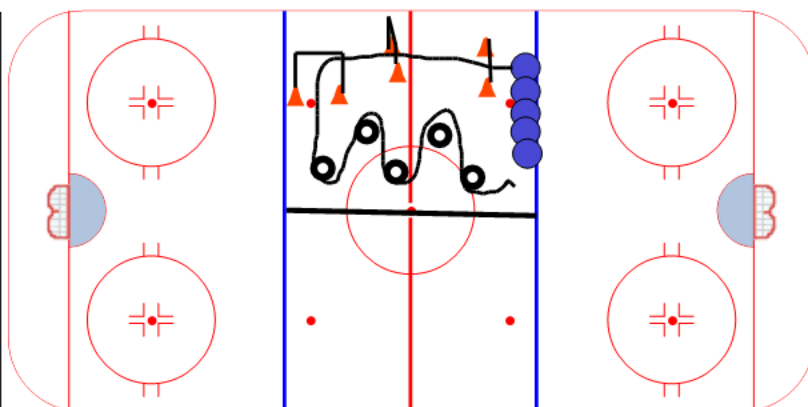
Category #2 :

Gruppe 1

Description

Barna sitter på kne langs minivantet. Starter med krypehinder. Reiser seg og går gjennom "underhinder" rett fram og svinger gjennom "underhinder" og rundt dekk tilbake til start.

Kan legge inn hinder å trø over mot slutten av dekkene når barna har bedre balanse. Voksne hjelpere kan gå på innsiden av banen og være støtte og hjelpe til med å sette opp hinder.



Key points :

Balanse

Drill no. : 5 Duration : 10 Minutes From : To :

Title : Fangelek

Category #1 :

Leker

Category #2 :

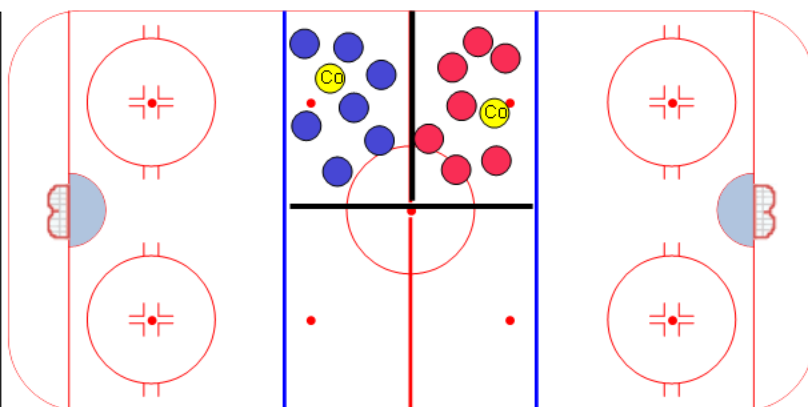
Gruppe 1

Description

En voksen tar på seg en gul vest og fanger barna. De som blir tatt sitter ned på rumpa eller knær og reiser seg for å være med igjen.

Avgrense området.

Etter ca 1 min stopper vi og vurderer om en av barna kan være den som fanger. Deretter forsetter leken med jevnlig bytter av hvem som fanger.



Key points :