



Practice Plan

Team: Dnsh gruppe 2

Practice No.: 4

Date : 26.10.2011

Time: 18.00 - 18.50

Duration: _____

Version No.: 1

Prepared by: Kjell Erik Myreng

Objectives / Main tasks :

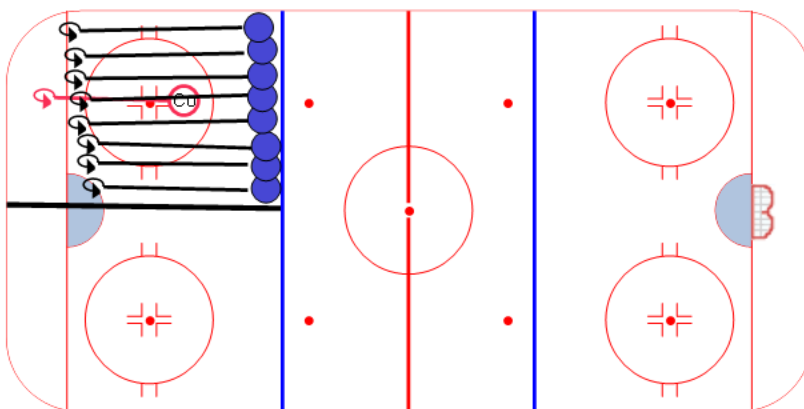
Balanse og koordinasjon på skøyter
Glidesvinger og framdrift

Drill no. : 1 Duration : 8 Minutes From : _____ To : _____

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

Description

Fram og tilbake i sonen: (Trener viser)
Gli på begge i grunnstilling, 1 fot, hoppe, skli på magen, slalom, sitte på huk, løpe på skøytene



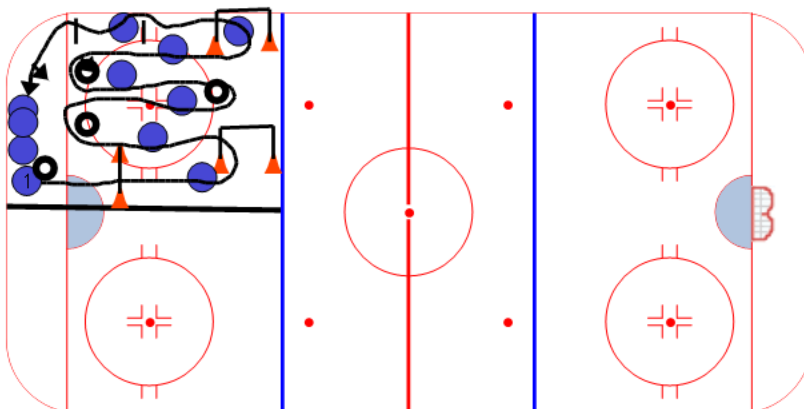
Key points :

Drill no. : 2 Duration : 7 Minutes From : _____ To : _____

Title : Hinderbane 1 gruppe 2 Category #1 : Category #2 :

Description

Hinderbane:
Starter ved nr 1. Gli under hinder, slalom gjennom "underhinder" Slalom rundt dekk og gjennom underhinder. Over køller tilbake til start.



Key points :

Drill no. : 3 Duration : 8 Minutes From : To :

Title : Ringer gruppe 2

Category #1 :

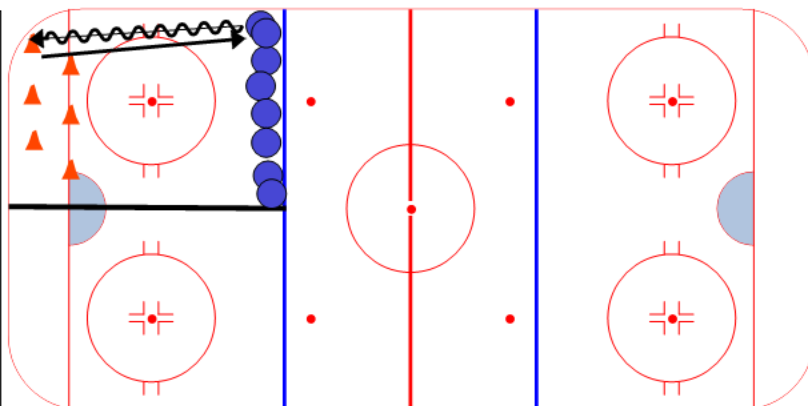
DNSH

Category #2 :

Gruppe 2

Description

En ring pr spiller
Sparke, føre og ha på hodet fram og tilbake
Sette ring på kjeGLE (legg mange ringer på isen)
Hente ring fra kjeGLE (en om gangen)
Trekke partner etter ring.



Key points :

Balanse

Mye aktivitet - repetisjoner

Drill no. : 4 Duration : 5 Minutes From : To :

Title : Parøvelser gruppe 2

Category #1 :

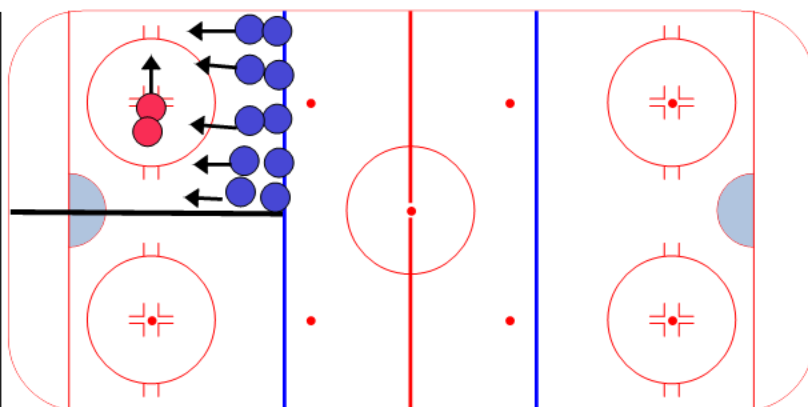
DNSH

Category #2 :

Gruppe 2

Description

Parøvelser: (trener viser evt med "hjelpetrener")
Holde i hånden (gå over)
Trekke partner
Skyve partner som sitter i grunnstilling og holder på knærne



Key points :

Balanse

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

Title : Stiv heks gruppe 2

Category #1 :

DNSH

Category #2 :

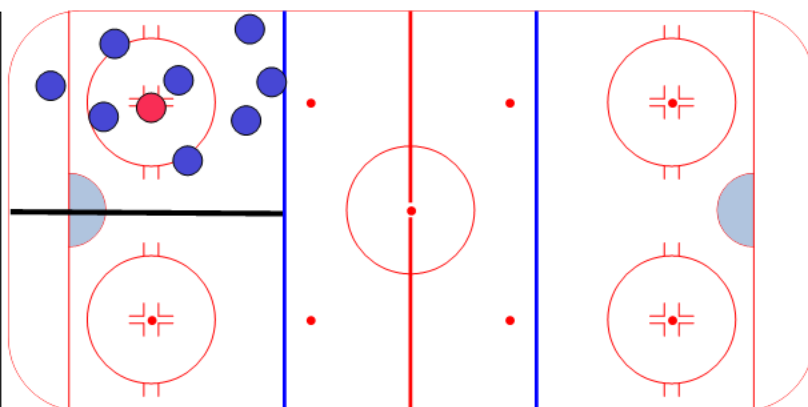
Gruppe 2

Description

Fangelek: "Stiv heks"
En heks som fanger de andre. De som blir fanget må sette seg ned på isen og reise seg igjen for å være med i leken igjen.

Nb! Ikke for mange unger i samme gruppe. Evt dele sonen i 2.

Bytte på å være den som fanger.



Key points :

Balanse, glidesvinger

Mye aktivitet - repetisjoner