



Practice Plan

Team: Dnsh gruppe 3

Practice No.: 4

Date : 26.10.2011

Time: 18.00 - 18.50

Duration: _____

Version No.: 1

Prepared by: Kjell Erik Myreng

Objectives / Main tasks :

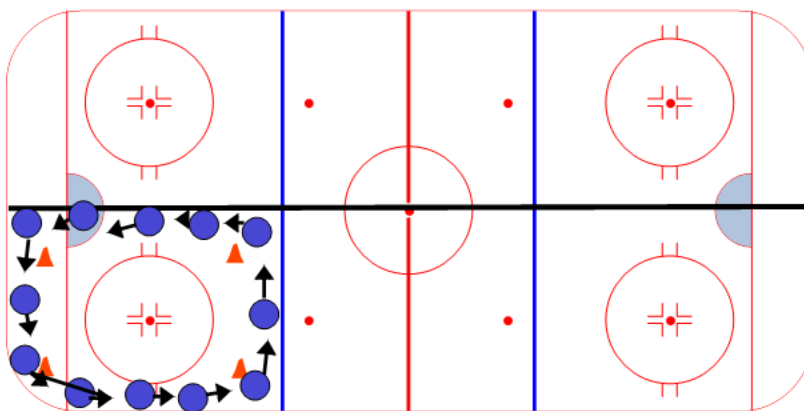
Balanse og fremdrift
Glidesvinger, stoppeteknikker

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

Title : Oppvarming - tilvenning Category #1 : Category #2 :

Description

La barna fritt bevege seg rundt på utsiden av kjeglene.



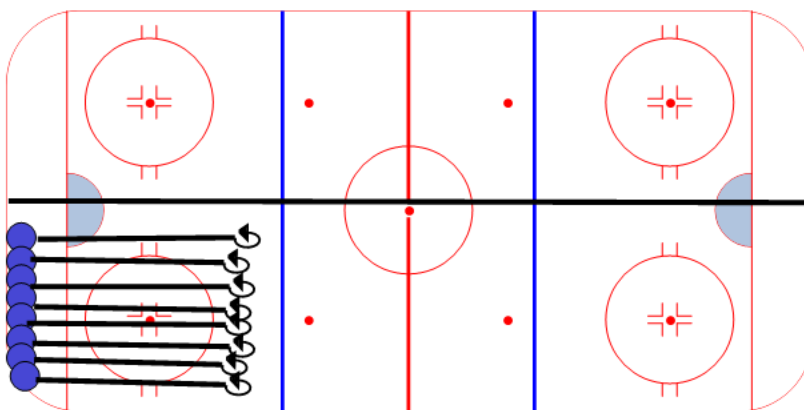
Key points :

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

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

Description

Øvelser fram og tilbake:
Sitte på huk
Løpe på skøyte
"Ut og sammen" (begge skøyte i isen)
"Slalom" (begge skøyte i isen)
1 fot (h/v)



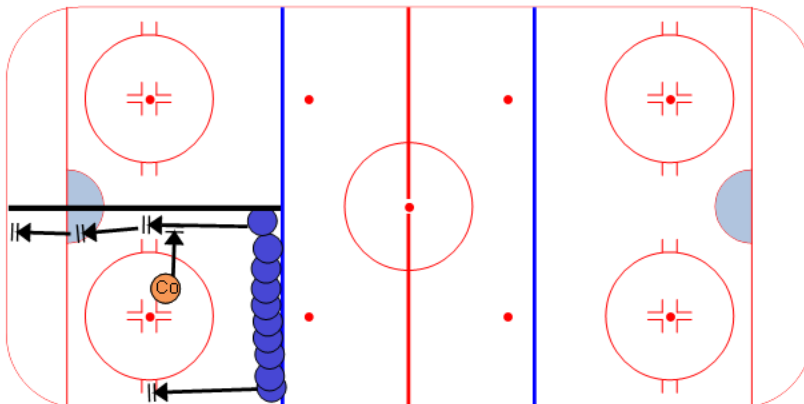
Key points :

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

Title : Skøyteteknikk - plogstans progr Category #1 : Category #2 :

Description

Trener viser alle øvelsene:
 Progresjon:
 Stå i ro og vri på skøyene tærne samme og fra hverandre
 Holde på knærne og ploge til de står i ro
 Plogstans flere ganger
 Plogstans og snu seg 90 grader
 Plogstans og snu seg 90 grader litt tidligere
 Plogstans og snu seg 90 grader enda tidligere
 Plogstans og snu seg 90 grader med en gang
 Husk å øve begge veier



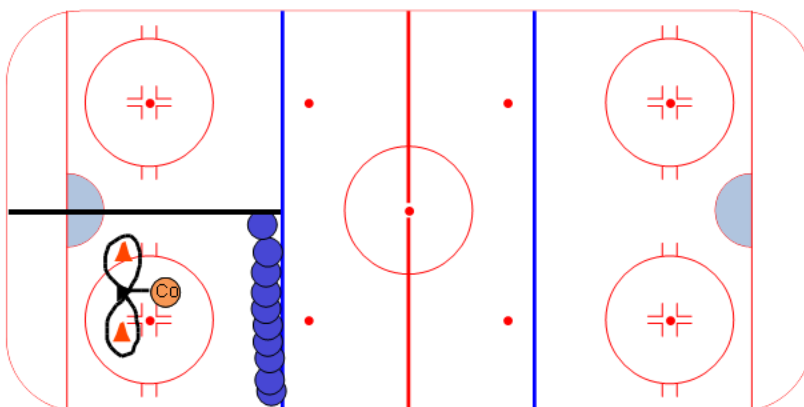
Key points :

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

Title : Glidesvinger - 8 tall Category #1 : Category #2 :

Description

Trenerne legger ut hanskene sine og viser 8 tall.
 Alle spillerne kan gå sammen 2 og 2 og legge ut hansker eller bruke kjepler.



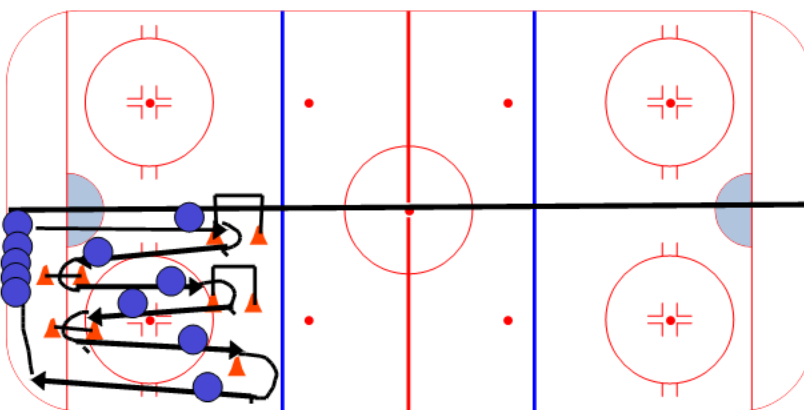
Key points :

Drill no. : 5 Duration : 8 Minutes From : To :

Title : Hinderbane gruppe 3 Category #1 : Category #2 :

Description

Hinderbane med "lengre strekk" hvor vi kombinerer "under" hinder med "hoppe" hinder og glidesvinger.



Key points :

Drill no. : 6 Duration : 7 Minutes From : To :

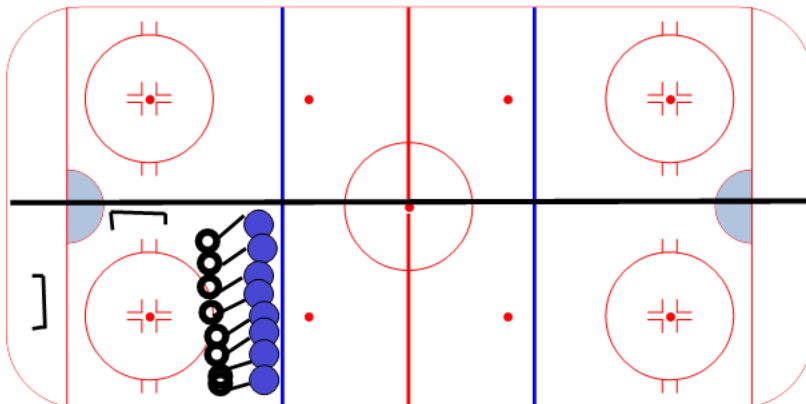
Title : Stang og ringøvelser Category #1 : Category #2 :

Description

Bevege seg fritt med stang og ring. Husk å få alle til å holde stangen som en hockeykølle. Den "beste" hånda øverst og den andre 20 - 30 cm lengere ned. Førre ringen fritt rundt i sonen.

Førre ringen og skyte i vantet. Ta "returen" og gå tilbake

Førre ringen fritt og "lage mål" gjennom trehinder.



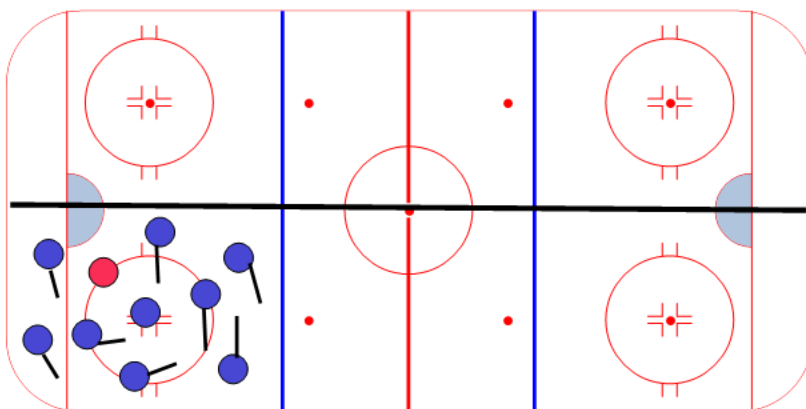
Key points :

Drill no. : 7 Duration : 5 Minutes From : To :

Title : Stiv heks med stang Category #1 : Category #2 :

Description

Alle spillerne har en stang og evt ring. "Heksa" har ikke stang men skal fange så mange som mulig på en bestemt tid. De som blir tatt stopper opp og setter ut stange slik at andre kan gli mellom stang og kropp for å frigjøre.



Key points :