



Practice Plan

Team: Dnsh Gruppe 4

Practice No.: 4

Date : 26.10.2011

Time: 18.10 - 19.00

Duration: _____

Version No.: 1

Prepared by: Kjell Erik Myreng

Objectives / Main tasks :

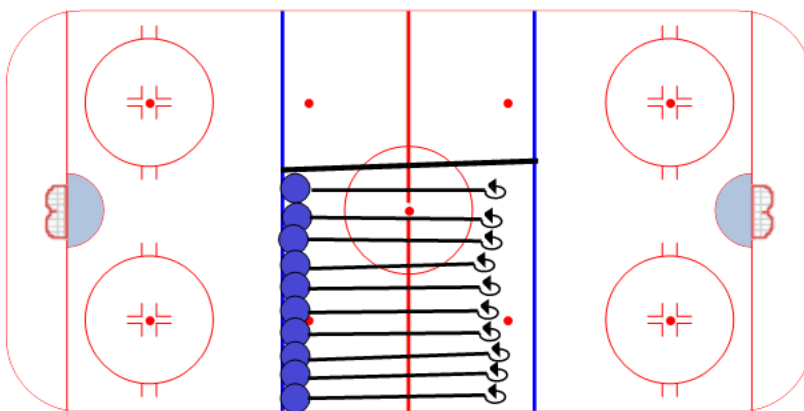
Skøyteteknikk, puckkontrol

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

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

Description

Øvelser på tvers av sonen:
Balanse på en fot - gli på h/v
Skli på magen
Sitte i "hockey"
Sitte på huk



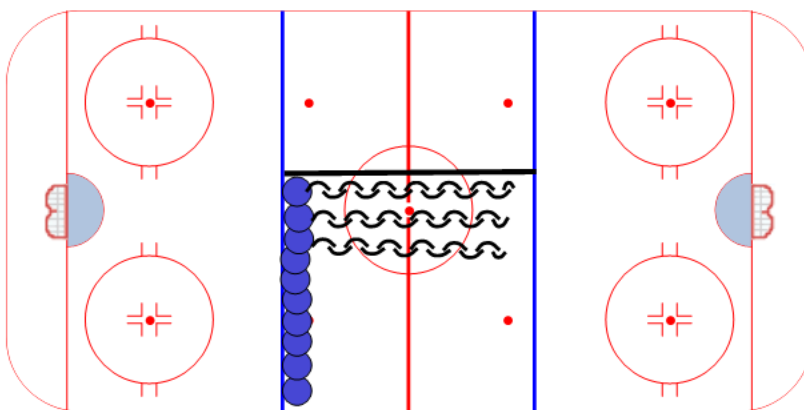
Key points :

Drill no. : 2 Duration : 5 Minutes From : _____ To : _____

Title : Bakover Category #1 : Category #2 :

Description

Bakover til motsatt side.
Få barna til å se opp og ikke hvile på kølla (en hånd på kølla)



Key points :

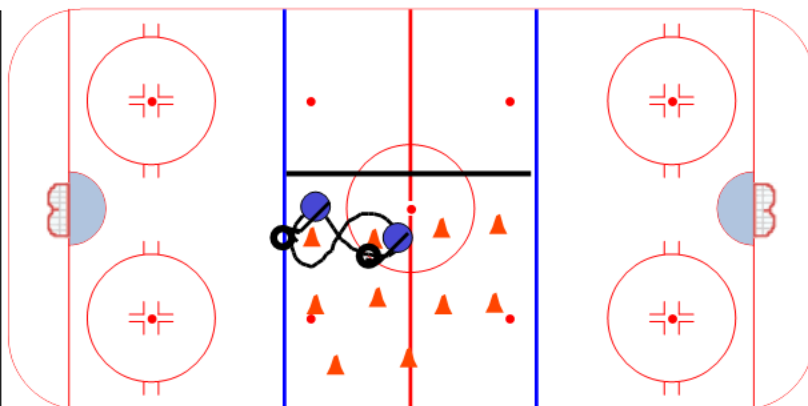
Drill no. : 3 Duration : 5 Minutes From : _____ To : _____

Title : 8 tall med ring og stang Category #1 : Category #2 :

Description

Spillerne fører ring med stang/kølle i 8 tall
2 stk pr 8 tall.

Spillerne kan legge ned egne hansker dersom det ikke er nok dekk eller kjegler.



Key points :

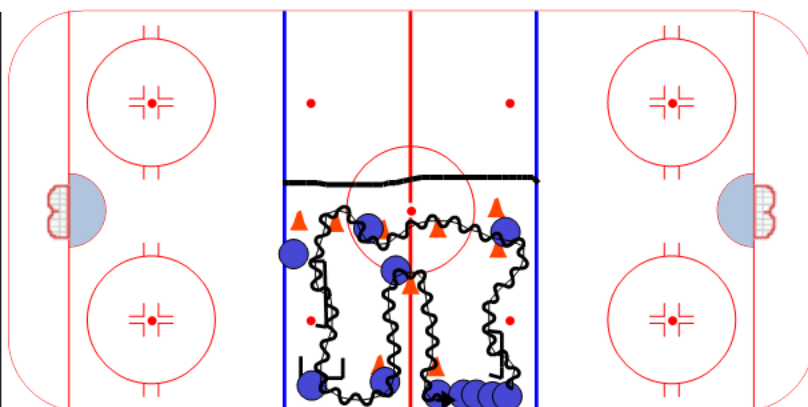
Drill no. : 4 Duration : 10 Minutes From : _____ To : _____

Title : Kjaglebane gruppe 4 Category #1 : Category #2 :

Description

Kjaglebanen kjøres med kølle og ring eller puck.
La spillerne velge mellom ring eller puck

Bruke trehinder til å trekke puck/ring gjennom (slippe og ta igjen på motsatt side)
Under hinder, slalom, og hoppe over hinder mens ringen blir ført på utsiden.



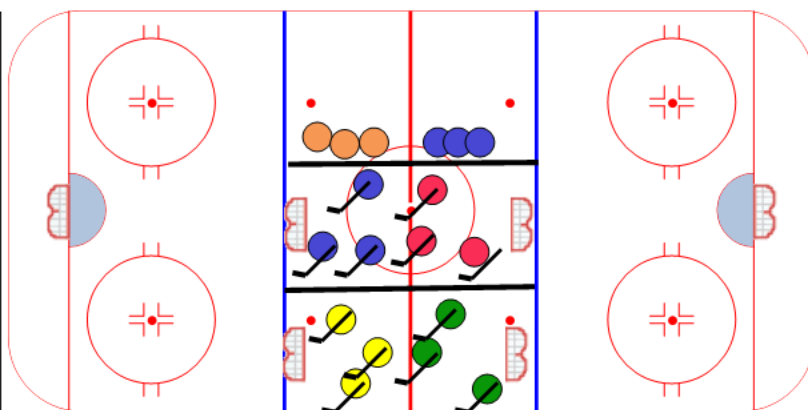
Key points :

Drill no. : 5 Duration : 15 Minutes From : _____ To : _____

Title : Smålagspill Category #1 : Category #2 :

Description

Dele gruppa opp i lag på 3 stk.



Key points :

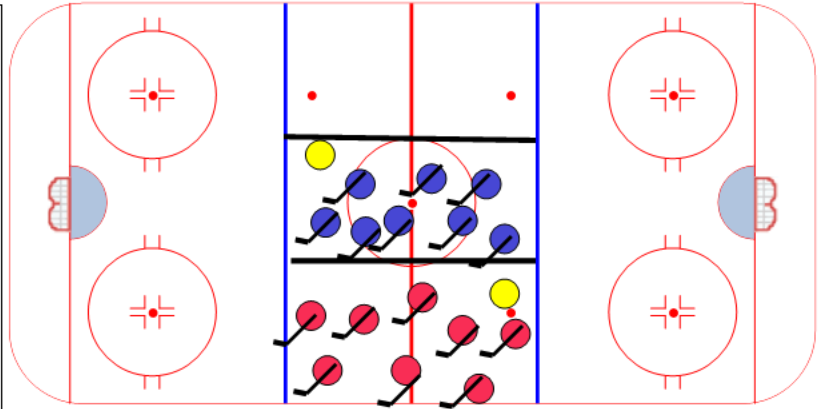
Drill no. : 6 Duration : 8 Minutes From : To :

Title : Stiv heks Category #1 : DNSH Category #2 : Gruppe 4

Description

Alle spillerne har køller uten den som fanger ("heksa").
De som blir tatt stopper og holder kølla slik at andre
kan gli mellom kølla og kroppen og frigjøre spilleren.

Bytter på å være den som fanger (Heksa har ikke kølle)

**Key points :**