



Practice Plan

Team: Dnsh Gruppe 5

Practice No.: 5

Date : 22.10.2011

Time: 18.10

Duration: 50 min

Version No.: 1

Prepared by: Kjell Erik Myreng

Objectives / Main tasks :

Skøyte og kølleteknikk
Spilleforståelse

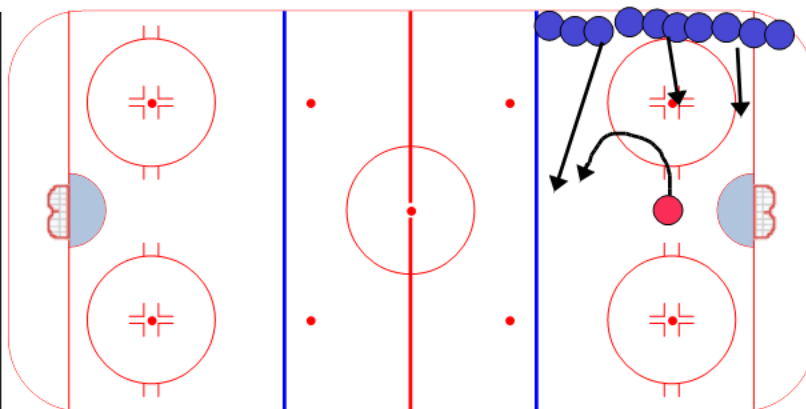
Drill no. : 1 Duration : 8 Minutes From : _____ To : _____

Title : "Hauk og due" Category #1 : Category #2 :

Description

Alle de blå skal på signal komme seg over til andre siden (mellom blueline og mållinjen) uten å bli tatt av "hauken" (rød). De som blir tatt bli nye hauker.

Kjøres over hele banen (evt sammen med gruppe 6)



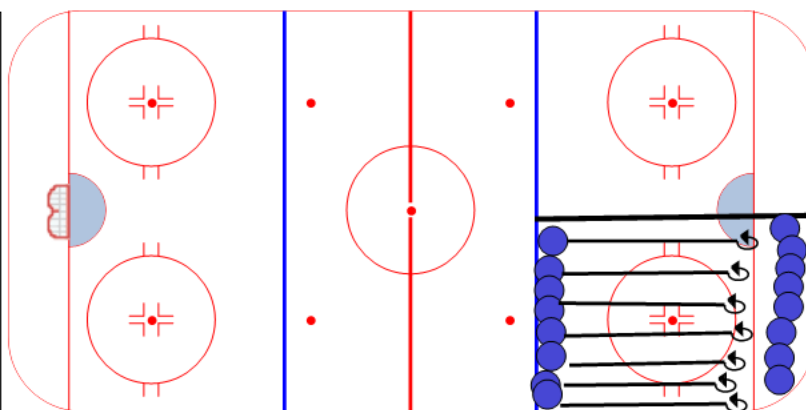
Key points :

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

Title : Balanse og koord - 1 Category #1 : Category #2 :

Description

Fram og tilbake i sonen. Øvelser:
Gli på huk
Gli på en skøyter
Slalom på begge skøytene
Ut og sammen



Key points :

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

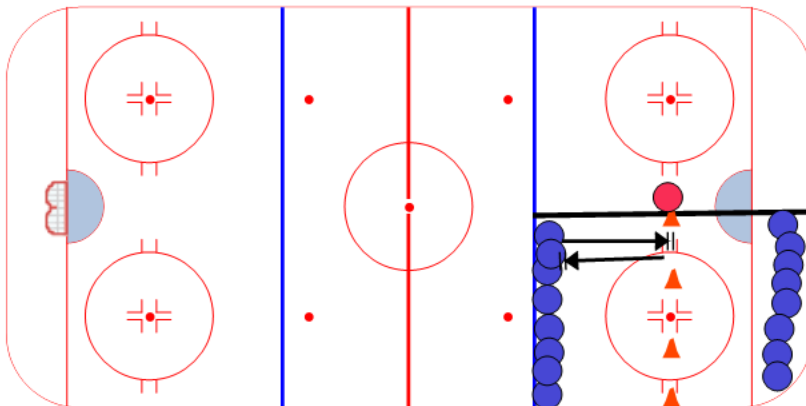
Title : Stoppeteknikk 1

Category #1 :

Category #2 :

Description

Fram og tilbake til kjeglene. En gruppe om gangen
 Øvelser:
 Plogstans
 Plogstans med vridning og se på trener
 Vanlig skrensestans



Key points :

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

Title : Bakover i korridorer

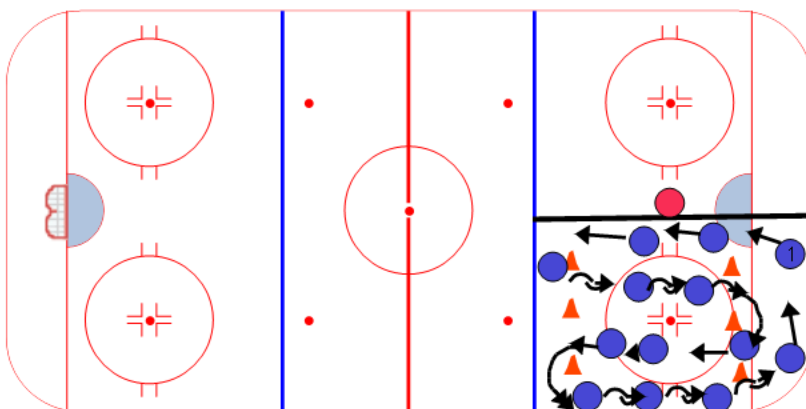
Category #1 :

Category #2 :

Description

Veksler mellom å gå framover og bakover i hver korridor. Nr 1 starter med å gå framover til blueline. Glidesving og deretter vending til bakover mellom kjeglene tilbake til mållinja. Vende til framover og opp til blueline. Vende til bakover til bake til mållinja i rundvantet.

2 lengder framover og 2 lengder bakover.



Key points :

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

Title : Hinderbane med skudd

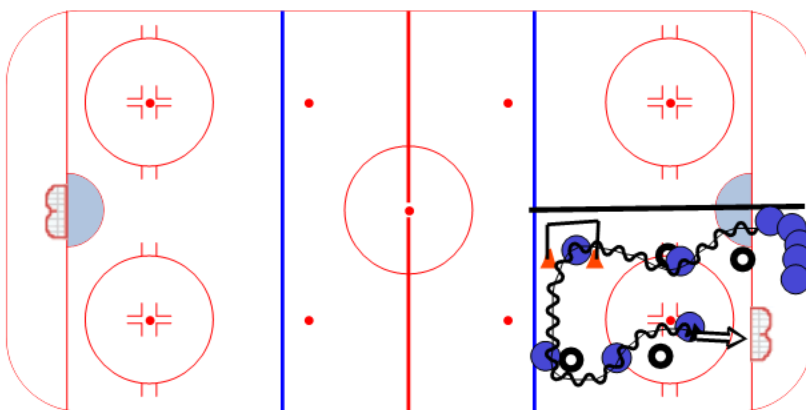
Category #1 :

Category #2 :

Description

Starter fra rundvant med puck. Går slalom mellom dekk og glir gjennom "underhinder". Videre slalom mellom dekk før de skyter på mål.

Gå så tett som mulig. Ingen målvakt



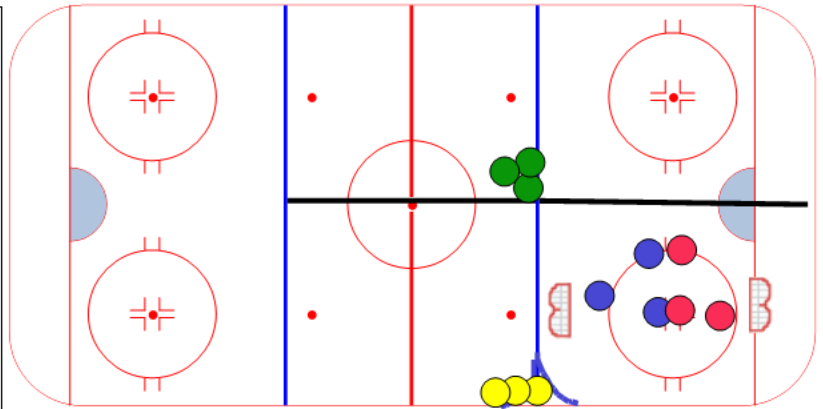
Key points :

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

Title : Smålagspill Category #1 : Category #2 : **Description**

Lage lag som matcher hverandre slik at spillerne er omtrent like gode. De som evt ikke spiller sitter og venter bak vantet.

Fokuser på å gjøre seg spillbar og passe pucken

**Key points :**