



Practice Plan

Team: Dnsh gruppe 6

Practice No.: 4

Date : 23.10.2011

Time: 18.10 - 19.00

Duration: _____

Version No.: 1

Prepared by: Kjell Erik Myreng

Objectives / Main tasks :

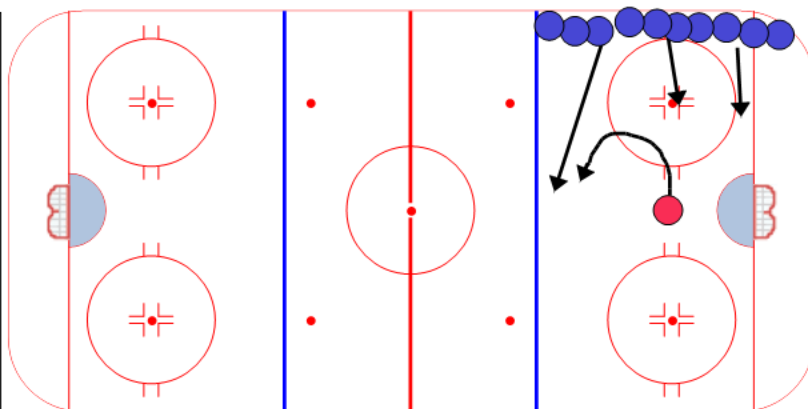
Drill no. : 1 Duration : 7 Minutes From : _____ To : _____

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)



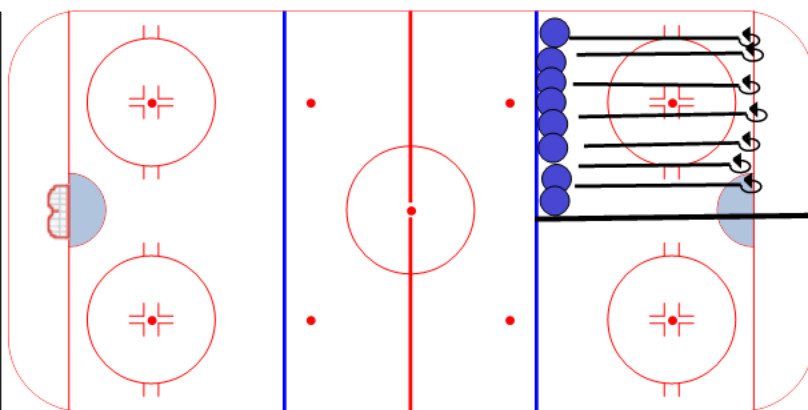
Key points :

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
 Prøve de samme øvelsene bakover
 Svinge på 1 fot (inner og ytterskjær) ! vanskelig



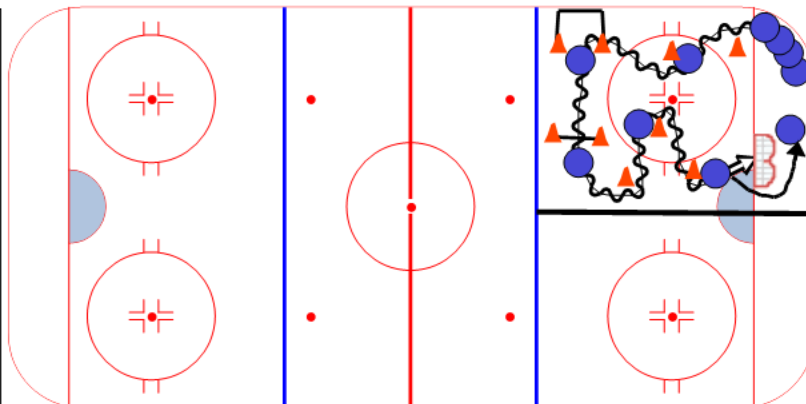
Key points :

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

Title : Kjegllebane med hinder og sku Category #1 : Category #2 :

Description

Starter fra rundvant med puck. Før puck i slalom mellom kjegler/dekk. Svinger under hinder og hopper over hinder. Rundt kjegler/dekk og avslutter på mål



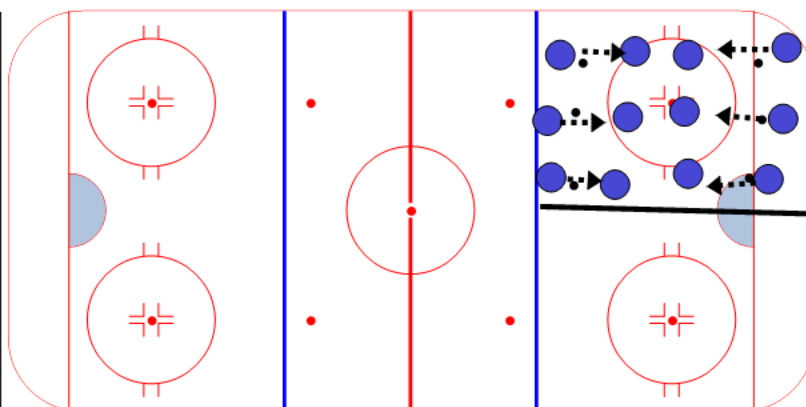
Key points :

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

Title : Pasninger i par Category #1 : Category #2 :

Description

2 sammen som passer til hverandre. Begge står i ro. Vise at mottaker må holde køllebladet på isen og på siden av kroppen. Vinkle køllebladet.



Key points :

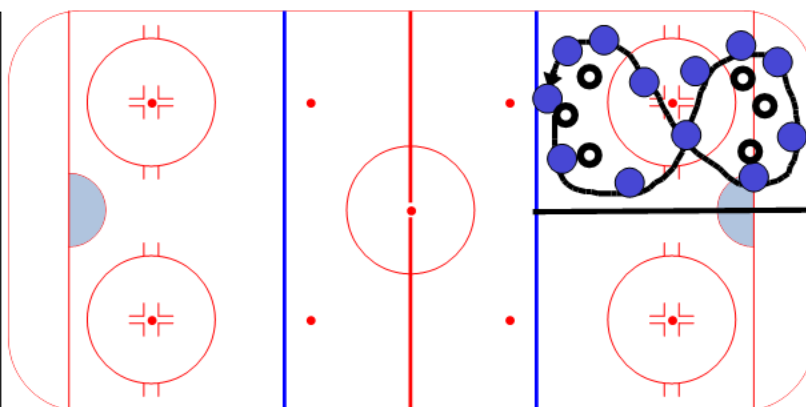
Drill no. : 5 Duration : 5 Minutes From : To :

Title : Stort 8 tall Category #1 : Category #2 :

Description

Bevege seg i 8 tall
Først kan de gli på begge skøyte og "scoote" med ytterste foten
Deretter kan de prøve å sette ytterfoten foran og gjøre et oversteg.
De som klarer kan gå oversteg (de andre kan bruke glidesving)

Husk å kjøre øvelsen begge veier



Key points :

Drill no. : 6 Duration : 15 Minutes From : To :

Title : Smålagspill

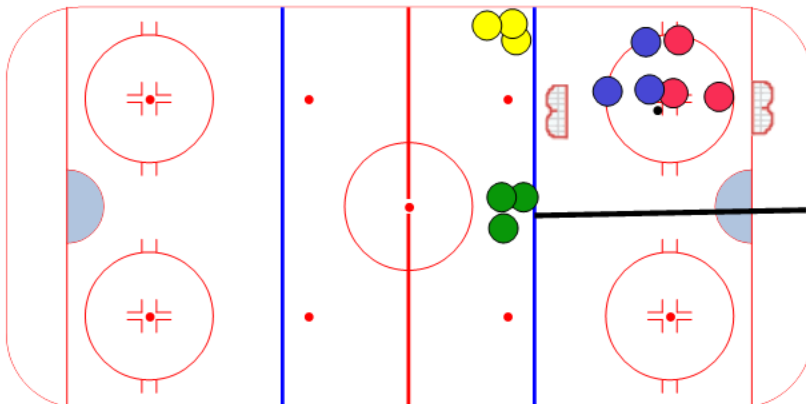
Category #1 : DNSH

Category #2 : Gruppe 6

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 :**

Kølla på isen

Hende fri fra kroppen