

VI TRENINGSMOMENTER OG ØVINGSEKSEMPLER.

1. TRENINGSMOMENTER.

<p>A. <u>6-10 år, Knøtt</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ballkontroll (mottak, sende, føse)</li><li>- Skøyteferdighet (forover, bakover, vending, kunstløp) (sitte lavt)</li><li>- Køllef Ferdighet (dribling, føring) (kølla alltid på isen, ei hand på kølla)</li><li>- Spill/skudd på mål (five-a-side former)</li></ul> <p>HUSK! DISIPLIN</p> <p>Ikke gå for raskt frem</p>	<p>B. <u>10-12 år, Lilleputt</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Samspill, veggspill</li><li>- Pasninger (oppfølging fra knøtt)</li><li>- Skøyteferdighet (finsliping fra knøtt)</li><li>- Innlegg med avslutning/skudd</li><li>- Oppdekking av motspillere/friløping</li><li>- Bredder, dybde, sikring</li><li>- Fysisk trening i spill-øvinger</li><li>- Lagdeler og plasser (bytte angrep/forsvar)</li><li>- Litt om regler</li><li>- Definér og presentér keeperrollen</li><li>- Forøvrig som A</li></ul>
<p>C. <u>12-14 år, Smågutt</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Forståelse. NB! Spillemøter</li><li>- Oppbygging/forstyrning av spillet</li><li>- Holde ballen i laget</li><li>- Støtte ballfører/dybde i forsvar</li><li>- Overlapping</li><li>- Markering, pressing, leding</li><li>- Sikring</li><li>- Dødballsituasjoner (oppstillinger)</li><li>- Pasninger under press, crossballer</li><li>- Skudd i fart</li><li>- Skøyteteknikk</li><li>- Gjerne bytte angrep og forsvar på trening og 2 mindre viktige kamper</li><li>- Regler</li><li>- Keeper spesialtrenes</li></ul>	<p>D. <u>14-16 år, Gutt</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Markering/sikring (ulike måter)</li><li>- Bevegelse/bredder i angrep</li><li>- Balanse/konsentrering i forsvar</li><li>- Spillesystemer/formasjoner</li><li>- Dødballsituasjoner</li><li>- Utholdenhet/hurtighet på skøyter</li><li>- Finslipe kølleteknikk under press</li><li>- Spilleforståelse NB! Spillemøter</li><li>- Fast plass på laget.</li><li>- Keeper spesialtrenes.</li></ul>
<p>E. <u>16-18 år, Junior</u> Som A-lag</p>	