

## U11-U12-U13

EMNER AV OG PÅ ISEN

### IS (60min)

- **Teknikk 30-40%**
- **Kampsituasjoner 10-20%**
- **Spill 40-50%**
- **Målvakter 5-10%**



## TEKNIKK

### SKØYTEFERDIGHETER

- Forbedre
  - Skøyting på store områder (lange skjær/fraspark)
  - Vendinger (U-vending, back-vending og ving-vending)
  - Oversteg (baklengs/forlengs)
  - Teknikk
- Vedlikeholde
  - Framlengs skøyting
  - Baklengs skøyting

### SKUDD (på og av is)

- Forbedre
  - Direkteskudd
  - Raske skudd etter mottak (mottak-skudd i én bevegelse)
  - Snap shot
  - Skudd i steget (Skyte i fart)
- Vedlikeholde
  - Håndleddskudd
  - Backhandskudd

## KØLLETEKNIKK (forbedre og vedlikeholde → blikk opp)

- Forbedre
  - Forehand kontroll
  - Backhand kontroll
  - Håndtere pucken på begge sider
- Vedlikeholde
  - Håndtere pucken foran kroppen (bredt)
  - Kontrollere pucken under baklengs skøyting

## PASNINGER

- Forbedre
  - Snap pass
  - Backhandpasning
  - Pasning i fart
- Maintain
  - Håndleddspasning

## TAKTISK/KAMP

### DEVENSIVT

- Vi trener kun på defensive situasjoner:
  - 1-1
  - 2-1
  - 1-2
  - 2-2
  - Ikke box play

### OFFENSIVT

- Vi trener kun på offensive situasjoner:
  - 1-0
  - 1-1
  - 2-1
  - 1-2
  - Ikke power play

## **Å LÆRE SPILLET (vi holder oss alltid til følgende prinsipper når vi spiller)**

- Forsvar
  - Forsvaret begynner alltid i det øyeblikket vi mister pucken
  - Hold alltid midten
  - Se alltid motstanderen og pucken
  - Alltid 2 spillere mellom pucken og eget mål
  - Alltid være klare til å angripe
  
- Angrep
  - Angrepet starter alltid i det øyeblikket vi får tak i pucken
  - Pucken er alltid raskere enn spilleren
  - Holde bredde i 3 korridorer
  - Fulle åpne områder
  - To spillere driver alltid rett mot mål
  - Alltid være klare til å forsvare