

U8-U9-U10

EMNER AV OG PÅ ISEN

IS (60min)

- **Teknikk 30-40%**
- **Kampsituasjoner 0%**
- **Spill 60-70%**
- **Målvakter 0-10%**



TEKNIKK

SKØYTEFERDIGHETER

- Forbedre
 - Skøyting på store områder (lange skjær/fraspark)
 - Baklengs skøyting
 - Vendinger (Vende i fart, vende baklengs/forlengs)
 - Oversteg, baklengs
 - Oversteg, forlengs
 - Stoppe sidelengs

SKUDD (på og av is)

- Forbedre
 - Skudd I steget (skyte i fart)
 - Håndleddsskudd
 - Backhandskudd

KØLLETEKNIKK (På og av is)

- Forbedre (Alltid med blikket opp)
 - Forehand kontroll (skyve/dra)
 - Håndtere pucken foran kroppen (brede bevegelser), armene fra kroppen
 - Håndtere pucken i baklengs skøyting (forehand/backhand)
 - Finter (kølle og kropp)

PASNINGER

- Forbedre
 - Snap pass
 - Backhandpasning
 - Pasning I fart
 - Håndleddspasning

TAKTISK / KAMP

DEFENSIVT

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

OFFENSIVT

- Vi trener kun på offensive situasjoner:
 - 1-0
 - 1-1
 - 2-1
 - 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
 - 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
 - Alle ledige spillere beveger seg alltid mot målet
 - Alltid være klare til å forsvare