

Den Norske skøyte og hockeyskole (DNSH)

Modul 2

Innhold og organisering på isen

Kjell Erik Myreng

Innledning	2
Organisering.....	2
Krav på Ishockeyskolen.....	3
Krav til utstyr og ferdigheter.....	3
Spill på ordinære lag.....	4
Utstyr på ishockeyskolen	4
Fellesutstyr.....	4
Låneutstyr	6
Oppbevaring av utstyret.....	7
Gjennomføring av treningene på ishockeyskolen.....	7
Oppstart av skøyte- og hockeyskolen	7
Konkrete mål som bør være styrende for innholdet.....	8
Øvelser til bruk på ishockeyskolen	8
Øvelser i forhold til nivå og gruppe	10
Gruppe 1: Skøyteskole - Nybegynnere:	10
Eksempeløkt Gruppe 1.....	11
Gruppe 2: Skøyteskole - Viderekomne.....	12
Eksempeløkt gruppe 2.....	13
Gruppe 3: Skøyteskole – Siste nivå	14
Eksempeløkt gruppe 3.....	16
Gruppe 4: Hockeyskole - Nybegynnere.....	17
Eksempeløkt gruppe 4.....	18
Gruppe 5: Hockeyskole - Viderekomne.....	19
Eksempeløkt gruppe 5.....	20
Gruppe 6 Hockeyskole – Overgang til lag.....	21
Eksempeløkt gruppe 6.....	22

Innledning

Begynneropplæringen er all aktivitet som foregår fra barna starter på ishockeyskolen til de er klar for å spille på stor bane som 10 åring. Vi skiller mellom skøyte- og ishockeyskolen og ordinære lag. Skøyte- og ishockeyskolen er for barn fra 4 års alder, mens ordinære lag starter ved 7 års alder. Spillere som er 6 år kan også spille på U-8 lag. Dette betyr at dersom de begynner som 4 åring kan de være 2 år på ishockeyskolen før en begynner å spille på lag. Dette gir en god start og et godt grunnlag før barna begynner på lag. I løpet av halvannet til to år på ishockeyskolen vil de normalt ha gjennomført alle nivåene. De har da fått fullt utstyr og har som regel tilegnet seg de vesentligste skøyte- og kølleteknikkene.

For å beherske spillet og kunne fungere i et lag må alle spillerne ha grunnleggende tekniske, fysiske, taktiske og sosiale ferdigheter. I forhold til begynneropplæring er det først og fremst de grunnleggende tekniske ferdigheter som er i fokus. På veien fram mot det å spille på et ordinært lag på full bane er det viktig at de tilegner seg ferdigheter på et visst nivå innenfor de fire grunnteknikkene (skøyteteknikk, puckkontroll, pasning/mottak og skudd/avslutning). Dette er verktøy som alle spillerne må ha for å kunne delta i det ordinære spillet. Nivået på disse grunnleggende tekniske ferdighetene vil være avgjørende for hvordan de vil kunne utvikle seg som ishockeyspillere. Dette er på mange måter byggesteinene eller grunnmuren som spillernes prestasjoner og mestringsopplevelser bygger på.

I begynneropplæringens første del (ishockeyskolen) vil det være mest fokus på å bygge opp balanse, koordinasjon, skøyteknikker og puckkontroll. For å holde på motivasjon og for gradvis å tilnærme seg det ferdige spillet, blir det også vektlagt at deltakerne får spille en god del ishockey på sine premisser. Når spillerne går over på ordinære lag blir det mer fokus på puckkontroll, pasninger/mottak og avslutninger på mål i tillegg til det ferdige spillet.

Modellen

Den norske ishockeyskolen (DNSH) innebærer en ishockeyskole som deles inn i en skøyteskole med 3 nivåer og en hockeyskole med 3 nivåer. Barna starter på nivå 1 og flyttes oppover i systemet etter hvert som de behersker de ulike delferdighetene. Parallelt vil kravene til utstyr øke. Dette for at sikkerheten skal ivaretas og for at anskaffelsen av ishockeyutstyr skal skje gradvis over tid.

Videre har vi ordinære lag for spillere som er fra 6 til 9 år. Lagene betegnes U-8, U-9 og U-10. Barn som er 6 og 7 år og klare for spill på ordinære lag kan spille på U-8, mens 8 åringene spiller på U-9 og 9 åringene på U-10.

Organisering

Her er de ulike nivåene/gruppene som ishockeyskolen deles inn i. Hvert nivå representerer et stadiet i utviklingen frem mot det å kunne delta på ordinære lag. De tre første nivåer skøyteskole, mens de tre siste er hockeyskole.

- Nivå/gruppe 1 – Skøyteskole nybegynnere
- Nivå/gruppe 2 – Skøyteskole viderekomne
- Nivå/gruppe 3 – Skøyteskole siste nivå
- Nivå/gruppe 4 – Hockeyskole nybegynnere

Nivå/gruppe 5 – Hockeyskole viderekomne

Nivå/gruppe 6 – Hockeyskole siste nivå

Alle nivåene har trening samtidig på isen. Det vil si at ishockeybanen deles inn i 6 med minivant og tau eller lignende. Størrelsen på hvert området må tilpasses antall og alder i hver gruppe. Et poeng her er at de som begynner på ishockeyskolen skal kunne se hva som foregår på de andre nivåene slik at de blir motivert for å trene for å gå videre til neste gruppe. Hvor mange grupper det er fornuftig å starte opp med er selvfølgelig avhengig av hvor mange barn som deltar. Utgangspunktet bør være at det er trenere til alle gruppene. Det bør i tillegg være en person som har det overordnede sportslige ansvaret.

For å delta på de ulike nivåene / gruppene er det visse forutsetninger som må / bør være oppfylt når det gjelder sikkerhetsutstyr, ferdighetsnivå og trenerkompetanse.

Krav på Ishockeyskolen

Krav til utstyr og ferdigheter

Gruppe	Utstyr	Startferdigheter	Trenerkompetanse
Gruppe 1:	Skøyter, hjelm og hansker (sykkelhjelm er ok, men hockeyhjelm med gitter er mye bedre)	Ingen spesielle.	Kan gå på skøyter Interesse for begynneroppl.
Gruppe 2:	Samme som gruppe 1	Klarer å stå og gå på skøyter. Har grei fremdrift og kan manøvrere/svinge på en ”grov” måte.	Kan gå på skøyter Interesse for begynneroppl
Gruppe 3:	+ Hjelm med gitter	Har brukbar balanse frem/bak og sideveis, manøvrerer/svinger greit. God fremdrift, Svinger og manøvrere mer finstemt og mer automatisk.	Kan gå på skøyter Interesse for begynneroppl
Gruppe 4:	+ Leggskinn, albuebeskytter og hockeyhansker	Bra fremdrift, grei balanse, manøvrerer og stopper (plog). Klarer å føre ring med kølle/stav gjennom hinderbane.	Kan gå på skøyter Interesse for begynneroppl. Behersker enkel puckbehandling
Gruppe 5:	+ bukse, halsbeskyttelse	Greit framover, bakover, korte svinger, stopper, fører puck med kølle.	Kan gå på skøyter Behersker enkel skøyteknikker og enkel puckbehandling
Gruppe 6:	+ susp, skuldebeskyttelse		Behersker de vanligste skøyte og kølleteknikkene.

For at barna skal fungere bra og ha gode opplevelser på ordinære lag er det viktig at de har et sett med ferdigheter som matcher utfordringene som møter de. Det å oppleve mestring er viktig for motivasjon til å fortsette med ishockey. Derfor vil det være en avveining mellom det å flytte spillere over på lag kontra det å skolere de fortsatt på ishockeyskolen. I den ideelle verden er barna ferdig skolerte når de er 7 år og kan da begynne på lag. Kravene som de bør tilfredsstille er derfor i forhold til en ideell situasjon. En bør ikke se på kravene som absolutte, men mer som retningslinjer og råd for å få en grei overgang fra ishockeyskolen til spill på lag.

Lag	Anbefalte startferdigheter
U8	Kan gå framover og bakover, skrensestoppe, vende, kortsving, føre puck med forehand og backhand, passe i ro
U9	+ Oversteg høyre / venstre, pasninger i bev til spiller i ro, dragskudd,
U10	+

Spill på ordinære lag

På de ordinære lagene deles hele banen i 3 og det spilles det på tvers av isen og på 1/3 av banen. Banen må skilles med minivant eller lignende. De spiller 5 – 5 eller 4 – 4. Sistnevnte variant er å foretrekke når ferdighetene på skøyter blir så gode at de flytter seg raskt rundt i sonen. Dette er ofte tilfelle på U10 nivå. Overgangen til ordinære lag ofte enten skje ved at en årsklasse flyttes opp og danner lag eller at deltakerne enkeltvis flyttes over når de er klar. For mange vil det også være en god løsning å være litt begge steder. Det kan være utfordringer med treningstider, kjøring osv som gjør det lettest å ha en fleksibel overgang. En bør strebe etter å være så fleksibel som mulig for å gjøre overgangen så lett som mulig. Det vil kunne bidra til at vi får flere med over fra ishockeyskole til ordinære lag.

Når spillerne er ferdige med lagene i miniputtklassen og skal over på stor bane, er målet at de bør beherske følgende ferdigheter på et relativt automatisert nivå: framover, bakover, vendinger, retningsforandringer, kortsvinger, oversteg, stopp begge veier, føre puck f/b, passe i ro til spiller i bevegelse, passe i bevegelse til spiller i ro og avslutte med dragskudd på mål.

Utstyr på ishockeyskolen

For å gjennomføre ishockeyskolen kan det være greit å ha en del utstyr til å bruke på isen. Spesielt når en skal ha små barn og mange grupper er det en fordel. Her snakker vi om å ha 6 grupper og kanskje over 100 barn på isen samtidig. Det trengs derfor en del fellesutstyr som brukes både til å dele banen og i øvelser på isen. Videre kan det være fornuftig å ha en del låneutstyr av skøyter, hjelmer og køller.

Fellesutstyr

Minivant og tau

For å kunne gjennomføre ishockeyskolen kreves det at det er mulig å dele av banen i mindre deler. Det kan gjøres ved å bruke minivant (15 cm) og tau. Vantene bør avsluttes med rundvant. Det skaper en vanlig hockeybane og gir rom for å sitte og vente på tur når det spilles. Disse lave vantene og tauene gjør det lett for barna å krysse baner samtidig som det gir en grei avgrensing av banen. 2 lengder med minivantene deler banen i 3 på begge de blå linjene. Tauer kan brukes til å dele hver sone inn i 2 eller flere områder. Tauene bør være

såpass tunge og tykke at de bli liggende på isen når pucken spilles inn i de. Lengden på tauene kan være en lengde på 60 meter som dekker hele lengden. Videre bør det være lengder på ca 20 meter som kan brukes til å dele hver sone inn i mindre områder. Det lengste tauet kan også brukes til å dele en sone i flere mindre områder. Tauene bør være såpass tunge og ”døde” at de blir liggende når pucken glir inn i tauet.

Leverandører/anskaffelse:

Det er flere leverandører av minivant. Poenget er at de er lave og relativt raske å legge ut og har en grei vogn å transportere og oppbevare de på. Tauer bør skaffes hos lokale forhandlere og oppbevares lett tilgjengelig. Et alternativ er å ha de i en kasse på hjul som kjøres ut på isen eller på ”brannslange-trommel” med hjul som kan enkelt kjøres frem. Tauene kan også henges på vegg i nærheten av døra til isbilen.

Hinder

Til å lage hinderbaner kan ulike kombinasjonshinder benyttes. Det bør være mulig å lage både høye hinder som skal passeres under og lave hinder hvor barna må stige eller hoppe over. Kjegler med hull i topp og på sidene sammen med plaststenger er en løsning som gir flere muligheter. Kjeglene kan brukes til hinder og som vanlige kjegler, mens stengene bygger hinder og kan brukes til ”kølletrening” og som trekkeredskap. Trehinder kan enkelt lages ved å bruke 2” x 4” materialer. Hinderet bør være 10 cm høyt, 10 cm bredt og ca 60 – 70 cm langt. Det kan da fungere som et stødig hinder eller mål liggende på isen.

Leverandører/anskaffelse:

Ifas Sport: <http://www.ifas.no/>

Rundingsbøyer

For å ha stabile kjegler eller rundingsredskap er det lurt å skaffe gokart dekk. Disse er stabile og passe størrelse. Det bør være 15 – 20 stk tilgjengelige.

Leverandør/anskaffelse:

Her bør en kontakte lokale gokartfirma eller klubber. De har som regel en del utslitte dekk som de avgir gratis.

Gummiringer

Et annet lekeredskap som er nyttig er gummiringer. Disse bruker vi til å sparke på isen, føre med hånden, balansere på hodet, som trekkeredskap og som ”puck” for kølletrening med stenger. Det bør være nok ringer til at 2 grupper kan benytte de samtidig. En anbefalt variant er det som benevnes ringetter/ringettringer hos Ifas. Et poeng er at ringene er av gummi.

Leverandør/anskaffelse:

Små mål:

Videre bør det være små mål tilgjengelig for gruppene 4, 5 og 6. De kan med fordel være i størrelse 40 x 70 x 40 cm (B x H x D).

Leverandør/anskaffelse:

Disse kan kjøpes, men er relativt dyre. Andre alternativer er å få laget målene på et verksted. Lokale videregående skoler med mekaniske fag kan ofte bidra. Kostprisen blir da bare en brøkdel av kjøpeprisen.

Pucker:

Når det gjelder pucker bør det være nok pucker til at det er min en puck til hver av deltakerne på gruppe 4,5 og 6. Puckene bør være blå (like store men lettere enn de vanlige svarte)

Leverandør/anskaffelse:

Disse fås kjøpt i de fleste sportsbutikker som selger ishockeyutstyr.

For å ha dette tilgjengelig kan det være fornuftig å ha det lagret på en plass i nærheten av isen. En måte å løse dette på er å bruke kasser på hjul som kan flyttes rundt og evt ut på isen. Oppe i kassene kan alt utstyret legges og kassen kan låses. Den kan da stå lett tilgjengelig i ishallen og hentes av foreldre.

Anbefalt fellesutstyr:

- Minivant (15 cm)
- Tau (60 m, 30 m og 20 m)
- Kombihinder (20 par hinder + 20 stenger)
- Rundingsbøyter - gokartdekk (15 – 20 stk)
- Gummiringer (40 – 50 stk)
- Trehinder (4 – stk)
- Små mål 6 stk
- Blå pucker (50 – 60 stk)

Låneutstyr

For at barna skal ha gode opplevelser fra første dag er det viktig at skøyter og hjelm er av rett type og rett størrelse. Her kan det være lurt å ha en del til utlån som barna kan bruke de første gangene. Klubben sikrer seg da at de får de beste forutsetninger for å oppleve ishockeyskolen som positiv og foreldrene slipper å kjøpe skøyter og hjelm før de har prøvd. Etter at barna har prøvd noen ganger, har foreldrene et godt grunnlag for å gå til anskaffelse av gode skøyter og hjelm i rett størrelse. Dette utstyret kan lagres i en stor kasse på hjul som kan kjøres inn i garderoben før trening. Her kan foreldre med veiledning fra trenere plukke ut skøyter og hjelm til barna. I tillegg kan det være lurt å ha en del hockeykøller til utlån. De kan brukes både som hinder i hinderbane og som prøvekøller for barna som skal starte på gruppe 4. De kan da prøve både høyre- og venstrekøller før de kjøper egen kølle til barna.

Leverandør/anskaffelse

Kan kjøpes hos den lokale leverandør av ishockeyutstyr. For å finansiere dette kan et alternativ være å søke om støtte hos forsikringsselskaper eller banker som har gavefond eller andre fond som skal bidra til samfunnsnyttige tiltak. Fokus på sikkerhet kan også være et argument for å få sponsorstøtte fra forsikringsselskap o.l

Oppbevaring av utstyret

Fellesutstyret bør oppbevares slik at det flyttes ut på isen eller i nær tilknytning til innbytterboksen. Det er viktig at trenerne som har skøyter på beina kan nå utstyret lett og

Gjennomføring av treningene på ishockeyskolen

Oppstart av skøyte- og hockeyskolen

Ved oppstart samles alle ”gamle” medlemmer i midten og fordeles på gruppene 2 – 6. Nybegynnerne samles i sonen for gruppe 1. Foreldrene er også på isen i starten. Her samler vi alle og informerer om innhold, utstyrskrav, sikkerhet på isen for alle, rutiner, treningstider. Fra starten av første økta kjører vi alle som er nybegynnere i en stor gruppe. Vi bruker denne økta til å gruppere nybegynnerne inn i 2 eller 3 grupper etter nivå. I tillegg til nivå er det viktig å ta hensyn til sosiale relasjoner. Dvs. at dersom det er det venner som kommer sammen eller unger som kjenner hverandre bør de i størst mulig grad plasseres i samme gruppe.

Gruppeinndeling:

En variant av inndeling av banen:

Gruppe 5:	Gruppe 4:	Gruppe 3:
Gruppe 6:	Gruppe 1:	Gruppe 2:
Spillerboks		

Her deles banen inn på tvers med minivant og på langs med tau. Ved en slik inndeling vil de minste og nybegynnerne være nærmest spillerboksen. De har da den korteste veien til gruppa og tilbake til boksen. Foreldre som skal være med og støtte ungene er også nærmest spillerboksen. Når ungene blir tryggere og utvikler skøyteferdighetene kan det være aktuelt å vri til følgende løsning:

Gruppe 5 / Gruppe 6	Gruppe 4	Gruppe 3
		Gruppe 2:
		Gruppe 1:

Her vil en kunne gi de som er på gruppe 4, 5 og 6 mer plass til å jobbe med skøyteteknikken. Når en skal spille kan en legge ut tau for å dele sonen i 2 eller 3. Gruppe 1 og 2 er nå mer selvhjulpne og trenger ikke være så nær boksen. Foreldrene kan da i større grad trekke ut av isen og inn i spillerboksen.

Konkrete mål som bør være styrende for innholdet

- At ungene trives på isen og har lyst å fortsette.
- At ungen opplever trygghet i forhold til andre barn og ledere.
- At foreldrene opplever det som et ”profesjonelt” opplegg.
- At ungene får utfordringer som er tilpasset forutsetninger som skaper læring og fremgang.
- At ungene lærer grunnleggende skøyte og kølleteknikker.
- At klubben har grunnlag for å starte med U8 lag hvert år
- At klubben får nye spillere til alle miniputtlagene.
- At klubben rekrutterer nye trenere/hjelpetrenerer til både hockeyskolen og lagene.
- At ungene blir motivert og oppmuntret til å trene mer.

Hele opplegget bygger på samme lest og filosofi som ”Learn to Play”. Øvelsene som er satt opp er veiledende og et utgangspunkt. Dersom den enkelte utvikler nye varianter eller øvelser som bygger på samme prinsipp (stimulere skøyte-balanse og koordinasjon, lekpregede aktiviteter som gir god aktivitet) er det helt ok. En annen mulighet er å gå til det eksisterende Learn to Play opplegget og plukke øvelser som passer inn i de enkelt gruppene/nivåene.

Øvelser til bruk på ishockeyskolen

Ulike kategorier øvelser med eksempler:

- **Tilvenningsøvelser:** Krype, rulle, åle, skli og hoppe
- **Basisøvelser:** Gli på begge, en skøyte, hoppe, store C-er, slalom, inn og ut, støtte fra partner, en skøyte, sitte på huk, sittestilling, løpe på skøytene, oversteg i ro, oversteg i ro.
- **Ring:** Sparke, skyve, hente, sette på kjebler, ha på hodet, samle osv.
- **Hinderbaner:** Krype under, gli under, gå slalom, over køller, hoppe/stige over hinder, gli gjennom beina til trenere, og over hinder,
- **Stafetter/parøvelser:** Trekke, skyve, bremse, føre ring/puck i hinderbaner,...
- **Leker:** Rødt lys, tikken, stiv heks, Toget, reven og gåsemor, med mer.

- **Skøyteteknikk:** stoppe (plog og skrens), bakover, kortsving (8-tall rundt hansker), framover, vendinger, retningsforandringer, oversteg rundt sirkler,
- **Teknikksløyfer:** med ringer, med puck: mellom dekk (f/b), gjennom/under hinder, igjennom hinder fra siden, skyte på mål
- **Kølleteknikk:** føre puck/vispe i ro, passe til hverandre i ro, puckføring (føre puck) fritt med hver sin puck
- **Spill:** Spille med små mål og små lag (3 – 3 på 1/6 dels bane, 4 – 4 og evt 5 – 5)
- **Alternative spill:** med ring, fotball, håndball, bøttebasket (flere finnes tilgjengelige på DVD som er utviklet av Birger Aaserud)

De ulike kategoriene med øvelser benyttes på de fleste nivåer. Poenget er å jobbe med de grunnleggende momentene i en rekkefølge som gir forutsetninger for videre fremgang og gode muligheter for å meste® skøyte- og kølleteknikkene. Derfor blir det viktig å ha en forståelse av hvilke delferdigheter som stimuleres med ulike øvelser og i hvilken rekkefølge de bør læres. I praksis kan det være andre momenter som spiller inn når en velger øvelser til sin gruppe, som for eksempel motivasjon, egen trygghet osv. Noen voksne trenere bør imidlertid ha et overordnet innblikk i hva som drives på de ulike gruppene og sørge for at det blir en fornuftig progresjon fra gruppe til gruppe. Øvelsene som nå presenteres er langt fra en fasit, men har vist seg å fungere på det aktuelle nivået. De må sees på som forslag og utgangspunkt. Erfarne trenere vil alltid kunne komme med egne øvelser eller varianter av øvelser som er vel så gode.

Øvelser i forhold til nivå og gruppe

Gruppe 1: Skøyteskole - Nybegynnere:

Mål:

- Klare å komme seg frem og svinge unna andre
- Motivasjon for å fortsette

Øvelser	Stikkord
Informere	sitte på kne for å unngå at noen trår på fingrene
Basisøvelser:	
Krype frem og tilbake	se etter kryssmønster – bli trygge og redusere spenning
Krype, rulle, reise og sette seg	Utfordre balansen, alle kan være med
Gli på magen og reise seg	Alle barn liker å gli på isen.
Reise seg og sette seg	Jobbe videre med balansen og det å reise seg. Alle fire i isen
Gå med små skritt	”Museskritt” og hendene ut og ned – forflytning
Stå på et bein	Balanseutfordring
Hoppe på skøytene	Balanseutfordring
Gli på begge skøytene	Gli, sittestilling
Hinderbane: Under, gjennom og rundt, Trå over.	Krypehinder, bøyehinder og rundt dekk. Over køller/staver før vi går over hinder.
Ringer:	
Sparke med beina	Balanse, ind. fotarbeid og motivasjon
Ring på hodet	Variasjon, lek og motivasjon
Føre med hånda	Balanse og sittestilling
Sette ring på kjebler	Framdrift, sving og motivasjon
Hente ringer fra kjebler til bøtte	
Holde hånden til partner	Støtte, balanse og motivasjon
Basisøvelser i par	De fleste basisøvelsene kan gjøres i par ved å holde hånden.
Skyve partner	Sittestilling, balanse og framdrift
Leker: Fangeleker	Voksne fanger barna på et lite område
	Barn fanger barn (”stiv heks” sette seg og reise seg for å fri.)
Tog	3 – 4 barn trekkes av en voksne
”Glilek”	Voksne ”kaster/skyver” ungene under hinder

Alle øvelsene kjøres ikke hver økt. En kan begynne med de enkleste og bygge på når ferdighetsnivået stiger. Fangeleker krever framdrift og en viss evne til å svinge og ikke for mange innenfor området. Når barna behersker å gå rett frem og kunne svinge litt, kan de flyttes over til gruppe 2. Glileken er for å gi opplevelse av fart og glid. Den krever at noen med brukbare skøyteferdigheter er med. Det bør være min 2 voksne ledere på denne gruppa.

Eksempeløkt Gruppe 1

50 min (40 min effektivt)

Innhold	Organisering	Nb
Fritt – Myk start	Alle fritt i området	Det tar litt tid før alle er kompt på isen. Det er derfor greit å la det gå noen minutter til frilek
Krype over banen Rulle rundt og krype tilbake	Bruke banen på langs Alle samtidig	For å få alle i gang og bli venn med isen. Viktig for å bli kvitt litt spenning og frykt. Foreldre er hjelpere når det trengs.
Krype halveis og reise seg og gå resten x 2		Øve på å reise seg (med foreldre som hjelpere)
Hoppe på skøyter i ro og i bevegelse x 2 - 3		Balanseutfordring
Stå på en fot i ro og i bevegelse		Balanseutfordring
Stå og gli med hendene på knærne		Balanse og gliutfordring
Ta i isen og strekke seg I ro og i bevegelse		Balanseutfordring
Hinderbane: krypehinder, underhinder, slalom og overkøller	Starter en og en med litt mellomrom	Krypehinder for å få alle ned på isen og øve på å reise seg. Her kan de gli gjennom når de får bedre balanse og fart.
Pause	Fri lek og rydding av utstyr.	Bruker tiden til å rydde området
Sparke ringer over banen	Bruke banen på langs Alle samtidig	Balanseøvelse som kan motiverer for mer aktivitet
Skyve ringer over banen		Må bøye seg ned og skyve med hånden
Balansere ringen på hodet		Mest motivasjon og lek
Sette ringen på kjebler og hente etterpå	Alle samtidig	
Fangelek: Trener fanger, spillere fanger.	Regellek	Bruk vester på fanger og la de samme fange hele tiden.
Glilek	Sende barna gjennom hinder glidende på kne eller mage.	Krever at vi har noen som er stødige på skøyter. Gi opplevelse av gli og fart.
Samling og avslutning	Felles sittende på kne i sirkel (gjern med foreldre)	Motivere og rose for innsats og fremgang. Alle gir applaus
Rydde isen	Alle voksne bidrar	Ungene kan gå litt fritt og gå av isen når de vil. Svare på spørsmål fra foreldre.

Gruppe 2: Skøyteskole - Viderekomne

Mål:

- Kunne gå rett frem, svinge korte svinger, fremdrift og balanse
- Motivasjon for å øve og fortsette til neste gruppe

Innhold	Stikkord
Basisøvelser:	
Ned på magen, rygg og opp.	Tilvenning
Hoppe på skøytene i ro og i bevegelse	Balanse og tilvenning
Springe på skøytene	Balanse og tilvenning
Gli på et bein	Balanse
Gli på begge skøytene på huk	Sittestilling
Opp og ned ”stempel”	Balanse og sittestilling
Gå ”pingvin”	Vinkling utover av føttene for fraspark
Skli på magen	
Skyve partner	Skyv og sittestilling (holde på knær)
Gli på et bein med partner	Variasjon, motivasjon og balanse
Flere partnerøvelser	De fleste basisøvelsene kan gjøres med partner. Hold i hånden eller i en ring.
Trekkeøvelser	Trekke hverandre med ring eller plaststang
Hinderbane	Krypehinder, bøye og hoppehinder, svinge og gli på magen
Ringer (sparke, føre, hente og ha på hodet)	Motivasjon, balanse, ind.beinarbeid
Fangeleker (stivheks, tikken)	Voksne og barn fanger barna (bruke vester)
Togleken	En voksen trekker ungene

Når barna har bra framdrift, kan svinge unna andre uten å ramle og har hjelm med gitter kan de gå videre til gruppe 3.

Eksempeløkt gruppe 2

50 min (45 min effektivt)

Innhold	Organisering	Nb
Fri akt.	Alle beveger seg fritt	Komme i gang og samle alle i området
Ned på magen og opp igjen i ro og bev.	På langs av banen Alle samtidig	Myk start, tilvenning, oppvarming og bli venn med isen
Ned på ryggen og rulle rundt og opp igjen		Stimulere balansen, tilvenning og oppvarming
Hoppe på skøytene (i ro og i bevegelse)		
Løfte en fot (ro og i bev.)		
Sitte på huk og gli		Holde på knærne
Hinderbane	Starte en og en på signal av trener.	Under og over hinder, skalom, Skli og ned på magen, Lage hinderbanen slik at flest mulig er i akt samtidig.
Pause	Fri akt	Rydde området for utstyr
Sparke ringer	Alle samtidig	
Føre ringer		
Balansere på hodet		
En fot	Parvis med en ring i mellom	
Trekke partner		
Skyve partner	Parvis	En i grunnstilling og en skyver på hoftene – Bytter roller.
Leker	Fangeleker hvor barna fanger andre	Bruker vester og samme som fanger et par minutter før vi bytter

Gruppe 3: Skøyteskole – Siste nivå

Mål:

Kunne gå rett frem, svinge, plogstoppe, balanse og fremdrift, litt bakover, føre ring med kulle samtidig som de går på skøyter. Motivasjon for å starte med kulle og gå over på hockeyskolegruppe.

Øvelser	Stikkord
Basisøvelser:	
Skyve fra og gli	På tvers i sonen fram og tilbake
Sitte og gli på begge skøytene	Holde på knærne
Gli framover og sette seg (reis seg igjen)	”Stempel” – Balanseutfordring fram – bak
Gli og løfte en skøyte (stå på en skøyte)	Balanseutfordring sideveis
Hoppe i ro og i bevegelse	Balanseutfordring fram – bak
Springe på skøytene	Balanseutfordring begge veier
Skyve fra og gli	Sittestilling, balanse og gli
På huk (”Hockey”)	Sitte dypt – Bevegelse og balanseutfordring
Pingvin	Vinkle ut over – forutsetning for skyv
Sparkstøting	Skyve med en fot om gangen
Holde i hånden	Parvis på tvers – balanseutfordring
Skyve partner i grunnstilling	Parvis utfordring av skyv og balanse
Trekke partner	Trekke ved hjelp av ring eller plaststenger
Hinderbane:	
Under hinder, over lave hinder/køller, mellom , rundt kjegler, over køller (ta med ring i hinderbanen ?)	Legge flere sløyfer og starte ved vantet Husk avstand for å unngå kork. Gi flere alternativer (vanskegrader) Gi utfordringer for balanse, skyv, gli og sving
Leke med ringer :	
Føre med foten	Balanseutfordring – stå på en fot
Føre med hånden	Balanseutfordring – bøye seg ned
Sette på kjegle	Utfordrer framdrift, stopp og sving.
Føre med stang	Koordinasjon – øye hånd
Gå 8 tall rundt 2 ringer	Legge ut hansker 3 – 4 m avstand.
Passe til vantet	Skyte og slippe ringen i vantet - fange retur
Teknikk:	
Plogstans	På tvers samlet – Fram og tilbake, utfordrer kontroll og trykk på innerskjær

Skrensesestans	Gradvis overgang fra plogstans
Bakover rett frem	Kjøre basisøvelser bakover – Lage C-er
Vendinger	Problembasert!
Kortsving	Rundt egne hansker i 8-tall
Leker:	
Hauk og due, stiv heks, reven og gåsemor, rødt lys, Tikken osv. Toget, fangeleker	Alle samlet eller dele sonen i 2 områder (evt. veksle med lek med puck)
Kølleteknikk:	
Føre og leke med puck og kølle (evt ring)	Alle samlet eller dele sonen i 2 områder (veksle med leker)
Fri lek med pucken – skyte mål	La ungene få hver sin puck og øve puckkontroll Trenere står i mål (evt unger står i mål). Mange små mål
Spille på liten bane og evt flere pucker	Spille på maks 1/6 sone. Flere mål og evt flere pucker.
Føre ring/puck i gjennom hinderbane	Hinderbane hvor de må under og over hinder, rundt dekk og føre ring/puck.

Eksempeløkt gruppe 3

50 min (50 min effektivt)

Innhold	Organisering	Nb
Fri skøyting	Alle fritt i området	Komme i gang mens alle kommer på isen. Tilvenning
Hoppe på skøytene		
Gli på en skøyte		
Skli på magen		
Sitte på huk		
8 tall	Alle samtidig	Bruke hansker som rundingsbøyer 3 – 4 meters avstand
Trekke partner	Parøvelser alle samtidig	Bruke plaststenger / køller til å trekke partner
Skyve partner		En sitter i grunnstilling med hendene på knærne den andre skyver på hoftene
Sparke ringer	Alle samtidig	
Føre ringer med hånden		
Øver på å skrense		Vise og forklarer plog /skrens
Øve på å gå bakover	Vise og forklare Alle samtidig	Fokuser på å ha riktig sittstilling
Sette ut ringer på kjebler	Alle samtidig og fritt	Tømme bøtta for ringer
Hente ringer fra kjebler		Hente en og en ring tilbake til bøtta
Hinderbane		
Leker	Dele gruppa etter ønsker i 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fangelek hvor en fanger med gul vest 2. Leke med puck og køller og skyte mål
Avslutning	Samle alle i ring på isen	Kommentere og motiverer for videre trening

For å gå videre til neste nivå må barna ha hjelm med gitter, leggskinn, hansker og kølle.

Gruppe 4: Hockeyskole - Nybegynnere

Mål:

- Kunne gå framover, bakover, svinge, plogstoppe / skrensestoppe, balanse og fremdrift, riktig grep på kølla, finne rett fatning, føre puck i kjeglebane og skyte på mål.
- Motivasjon for å øve med kølle, spille med og mot andre og fortsette til neste gruppe

Innhold	Stikkord
Basisøvelser:	
Gli og hold på knærne	Jobbe med sitte/grunnstilling
Ned på huk og gli	Oppvarming og balanseutfordring
Stempel	Dynamikk og balanse
Slalom	Begge skøytene i isen og skyve med ytterste.
Kringle (ut og inn)	Begge skøytene i isen. Grunnstilling og fall framover heler og tær skal møtes annen hver gang
Slalom og kringle bakover	Samme som over men bakover
Gli på en skøyte (h/v)	Gli lengst mulig på en skøyte – Balanseutfordring
Skyve hverandre (en i sittestilling og den andre bak)	Skyve og balanse
8 – tall	Flyt i svingene og kontroll på skjæret
Gli en halv sirkel (inner og ytterskjær)	Kontroll på skjær og gli i sving (innerskjær)
Hoppe i ro og i bevegelse	Balanseutfordring
Oversteg i ”ro”	Balanseutfordring sideveis – Stige sideveise ”Zorba”
Sparke ring	Balanse og skyv
Skyve ring	Balanse og sittestilling
Ring på kjegle	Sving eller stopp
Teknikkøvelser:	
Plogstans	Fokus på kontroll på inneskjær
Gå bakover	Balanse fram – bak og sittestilling – Lage C-er
Vendinger	Problembasert
Hinderbane	Over hinder, ned på magen og skli. Rundt kjegler osv.
Leker:	
Stiv heks, hauk og due, reven og gåsemor, Rødt lys	Bruke køller som hinder i Stiv Heks, Blåse i fløyta som start på hauk og due, Små grupper på Reven og gåsemor (maks 4 – 5)
Kølleteknikk og spill	
Puckkontroll	Fritt på lite området
Puckkontroll	Forehand og backhand i ro
Føre puck i kjeglebane	Evt bruke ringer ?
Passe til makker	Parvis i ro
Spille	Små lag og små baner (3 – 4 pr lag)

Eksempeløkt gruppe 4

50 min

Innhold	Organisering	Nb
Fri skøytegang rundt kjebler (sirker/8-tall)	Alle fritt i området	Komme i gang / oppvarming
Basisøvelser på tverrs En skøyte, hoppe, sitte på huk, slalom, kringle, ned på magen og skli.	Alle samtidig på tvers	
Teknikkøvelser: Bakover Framover Vendinger 8 tall		Bruke hansker som kjebler
Leke med ringer/puck	Fritt i området	
Føre ring over banen	Alle samtidig	2 hender på kølla
Føre puck over banen		2 henger på kølla (veksle f/b)
Føre ring/puck i 8 tall	Alle samtidig på sitt område	Rundt hansker
Pause		Drikke
Hinderbanen for bruk av ring/puck Gjennom trehinder, under hinder, mellom kjebler	En om gangen i løypa	Flest mulig i gang. Mye trening på liten tid. Bytte ring med puck ?
Spille	4 lag a 3 – 4 lag	Små baner med få folk. Evt innbyttere. Bruke vester
Samling og avslutning	Samle alle i ring på knærne på isen.	Motivere for neste økt. Samle inn vester og avslutte

For å gå videre til neste gruppe må barna ha tilnærmet fullt utstyr og beherske de ønskede ferdighetene.

Gruppe 5: Hockeyskole - Viderekomne

Mål:

- Framover, bakover, vendinger, stoppe (plog og skrense), kortsving, oversteg føre puck, pasninger i ro, skyte mot mål i fart.
- Motivasjon for å fortsette over på lag eller gruppe 6

Øvelser	Stikkord
Basisøvelser:	
Gli på begge skøytene	Samme som i gruppe 4
Ned på huk og gli	Variere med opp og end bevegelse (stempel)
Slalom med hendene på knærne	Fokus på trykk på knær og framdrift Lage C-er
Ut - inn	Som over
Slalom og ut - inn bakover	
Gli på en skøyte	Fokus på å stå rett over skøyta
Store C-er (innerskjær annen hver)	Samme som slalom – men på en skøyte i svingen
8 tall	8 tall med ulike svingteknikker (løfte skøyte i svingen)
Gli en halv sirkel (inner og ytterskjær)	Gli rundt droppsirkelen. Begge veier. Prøve ytterskjær
Gli lange skjær	Prøve å gli på hvert skjær
Skyve partner	Skyve og balanse.
Trekke partner	Skvy og framdrift
Teknikkøvelser:	
Gli i 8 – tall (på skjær og en skøyte)	Fokus på å stå på begge skøytene og ha flyt og framdrift i svingen
Stoppe (plog og skrense)	Kontroll på skjæret – begge veier
Vanlig framover	
Vendinger	Problembasert
Skyte rundt sirklene (begge skøytene i isen)	Fokus på ytterskjær på innerste fot – Skyv med ytterste fot. Starte med begge skøyter i isen
oversteg – 8 tall	Gå sirklene dersom de har brukbar kontroll på forrige øvelse.
Føre ring i 8 tall	
Fri lek med puck på isen	Mange berøringer og mye puckkontakt. Fokus på både forehand og backhand
Pasninger i par	I ro forehand og backhand
Føre ring/puck over banen	Fokus på koordinasjon (armer og bein)
Hinderbane:	
Hinderløype	Uten og med puck / ring (over, under, rundt og gjennom hinder)
”Stafetter”	Parøvelser uten fokus på konkurranse.
Føre puck/ring i hinderbane	Fritt i hinderbane. Pause ved start.
Skyte på mål i strøm (del av ”hinderbane”)	Skyte på mål (med trener som målvakt) Gjerne som siste del av hinderbane
Leker og spill:	
Stiv heks, hauk og due	Stiv heks med køller/stenger, Reven og gåsemor
Små lag 3 – 3 , 4 – 4	Spille med få spillere og liten bane

Eksempeløkt gruppe 5

50 min

Innhold	Organisering	Nb
Fri skøytegang	Alle fritt i området	
Lek: Hauk og due	På tvers av området	Bruke fløyte for å signalisere start.
Basisøvelser: En fot, sitte på huk og gli, hoppe, kringle,	Alle samtidig	
Teknikkøvelser: Framover og stoppe begge veier Framover og vendinger begge veier Bakover og vendinger begge veier		
Føre puck over banen	Alle samtidig	Husk å føre med b/f side av kølle
Hinderbane med puck: Under hinder, svinger rundt kjegler, gjennom trehinder med puck / hoppe over, avslutte med skudd på mål		Avslutte på mål i nærheten av starten Starte med avstand/mellomrom
Spille	4 lag	”Like barn leker best” Barn som har like ferdigheter bør spille mot hverandre I tillegg bør en ta hensyn til størrelse.
Avslutning	Samling på isen	Samle inn drakter og avslutte

For å gå videre til siste gruppe må alle ha fullt hockeyutstyr og beherske de aktuelle ferdighetene på et rimelig godt nivå.

Gruppe 6: Hockeyskole – Siste gruppe

Mål:

- Framover, bakover, svinge, stoppe (skrense), vende, retningsforandringer, føre puck, pasninger, skyte på mål, være aktiv og offensiv i spillet.
- Motivasjon for å forsette over på lag.

Øvelser	Stikkord
Basisøvelser:	
	Samme som gr. 5
Teknikkøvelser:	
Samme som i gr 5	Mer vekt på skøyte og kølleteknikk
Hinderbane, landskap:	
	Mer vekt på å hoppe over hinder og ha med puck i hinderbane. Evt med pasninger til trener og skudd på mål
Leker og spill:	
Samme som gr.5	Spille med små lag på liten bane (3 – 3)
	Spille med ”stor” bane 5 – 5 avhengig av antall spillere

Eksempeløkt gruppe 6

50 min

Innhold	Organisering	Nb
Lek: <ul style="list-style-type: none"> Hauk og due 	Lek	Grei start hvor spillere kan komme til etter hvert uten å være utenfor
Basisøvelser: <ul style="list-style-type: none"> En fot, sitte og gli Hoppe, skli på magen Et kne i isen og opp igjen Store C-er Kringle 	Alle samtidig på tvers	
Teknikkøvelser: <ul style="list-style-type: none"> Framover Bakover Vendinger stoppe og starte Kortsving oversteg 	Alle samtidig på tvers Sirklene eller rundt kjegler i 8 tall.	
Pause		Drikkepause
Puckkontroll	Leke med puck fritt	Trener setter opp hinderbane
Hinderbane	Føre puck i hinderbane: svinger, under hinder, gjennom trehinder, passe i veggen, skyte på mål	
Pasn timer	2 og 2 i ro	Trener rydder inn hinderbane og tar frem mål og drakter til spill
Spill	2 eller 4 lag	Maks 4 – 4.
Avslutning	Samle alle på isen	Samle inn drakter og motivere for neste økt.