



# Hockeyeskolen

## Skien ishockey

### Nivå 2 Rollen

Innehar man rollen på "Nivå 2" så må man være med å rigge opp banene og være klar på nivå 2 delen når barna kommer. Se egen oversikt over hvordan det deles opp. Vurder selv om dere trenger større eller mindre område.

Når barna er ferdige på Nivå 1, så er håpet at de kan være alene på isen uten foreldre og komme over på nivå 2. Foreldrene skal helst sitte på tribunen, stå utenfor glasset eller i verste fall stå på feltet til nivå 1. På nivå 2 skal barna trene på balanse og enkel skøyteteknikk. Vis dem enkle øvelser som å stå inntil vantet og dytte seg bakover o.l. Når de er stødige nok til å komme seg rundt på egenhånd så kan de få lov til å gå ut å leke på nivå 3.

Se side 2 for forslag til øvelser



# Hockeyeskolen

## Skien ishockey

### Nivå 2 Rollen

#### Forslag til øvelser fra Isbjørnmodellen– Nivå 2

- Hinderbane med portaler, dekk og tau/hinder til å gå over
- Gli og holde på knærne
- Ta i isen
- Hoppe mens en holder på knærne
- Skli på magen og opp igjen
- Stå og gli på en fot
- Stopptechnik-progresjon
- Parøvelser (skyve og holde i hånden mens de går over isen)
- Leke med ringer (sparke, på hodet, sette på kjegler, fylle bøtta etc.)
- Enkle fangeleker (stiv heks etc.)