



Hockeyskolen

Skien ishockey

Nivå 3 Rollen

Innehar man rollen på "Nivå 3" så må man være med å rigge opp banene og være klar på nivå 3 delen når barna kommer. Se egen oversikt over hvordan det deles opp. Vurder selv om dere trenger større eller mindre område.

På Nivå 3 kan det rigges opp med dekk, tau, hinderløyper og alt som er gøy å leke med på isen. La barna leke litt fritt en stund før det arrangeres leker som stiv heks, alle mine duer, rødt lys eller noe annet som er gøy. Se tips fra Isbjørnmodellen på side 2.

Etter 7-8 ganger på dette nivået bør barna være klare for hockeyskolen. Dette kan være etter eget ønske, eller at man ser at dette barnet er klar. For å komme over på nivå 4 så bør barna ha grei kontroll på skøytene som å klare å skrense/stoppe raskt og få litt fart på skøytene.

Om barnet er klar, ta en prat med trener på Nivå 4 på slutten av dagen og avtal om barnet skal møte opp på nivå 4 neste gang. Det bør ikke være flytende overganger, alle som skal delta på nivå 4 skal helst være klart i forkant slik at det blir enklere gjennomføre en planlagt trening.

Hockeyeskolen

Skien ishockey

Nivå 3 Rollen

Forslag til øvelser fra Isbjørnmodellen– Nivå 3

- Hinderbaner (lenger strekk og flere over og under hinder)
- Gå bakover
- Vendinger fra fram – bakover
- Stoppe
- Hente og fordele ringer på kjegler
- Springe på skøytene
- Trekke partner etter ring
- Ned på magen og opp igjen
- Føre ring med stav som "hockeykølle«
- Leker: stiv heks, hauk og due, og andre fangeleker

Hauk og due:

Due-mor: «Alle mine duer kom hjem». Duene: «Tør ikke». Due-mor: «Hvorfor ikke?» Duene: «Hauken tar oss». Due-mor: «Kom likevel».

Eventuelt: Hva spiser han: Kjøtt. Hva drikker han: Blod...