



Hockeyeskolen

Skien ishockey

Nivå 4 Rollen

Rollen på "Nivå 4" bør være en fast person. På dette nivået så kan også barn fra andre lag møte opp for å få en ekstra trening. U9 trener fast her sesongen 24/25. For å komme inn på dette nivået, så avtales det på slutten av treningen at barnet møter opp her neste trening. Trener kan ha litt fokus på nivå 3 mot slutten av treningen og komme med forslag, kanskje hun eller han skal prøve seg neste gang?

Denne rollen bør fylles av en som innehar nødvendige trener kurs. Det antas derfor at rollehaver selv legger opp til en kvalitetsmessig trening tilrettelagt nivået på gruppen.

Hockeyeskolen

Skien ishockey

Nivå 4 Rollen

Forslag til øvelser fra Isbjørnmodellen– Nivå 4

- Lang "slynge" hvor en gjør øvelser over 4-5 langsider (1 fot, slalom, ut og sammen, ned på kne, fram-bak, stoppe osv.)
- Vending fram/bak
- Vending bak/fram
- Stasjoner med:
 - Hinder/kjglebane uten og med puck
 - Skøyteteknikk over banen
 - Smålagspill (3 - 3)
 - Lek (fangeleker)
- Skøyteknikk i slynger eller i par
- Kølleteknikk i kjglebane avsluttet med skudd på mål
- Pasninger i par i ro
- Pasninger i bevegelse i par (samme bev. retning)
- Lek over banen (hauk og due)
- Smålagspill
- Parøvelser (svinger og stoppeteknikker)

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...