



Skøyteløype 6-12 år

Sjef over skøyter

Læringsmomenter

Generelle skøyteferdigheter

- Skøytegang forover
- Start forover
- Stoppteknikker
- Oversteg
- Svingteknikk
- Førings av ball

Hvordan

3 grupper ruller på 3 stasjoner. Gruppe 1 går oversteg til venstre. Gruppe 2 går hinderløype. Gruppe 3 gjør start og stopp trening begge veier. Skøyteløypa består av kjebler med sikk/sakk, 360-svinger (canadasving), hoppe over vant. For yngre lag kan vant erstattes med lavere gjenstander eller bevegelse ned og opp på isen. For eldre lag benyttes også føring av ball.

Tips:

I skøyteløypa bør en legge til rette for:

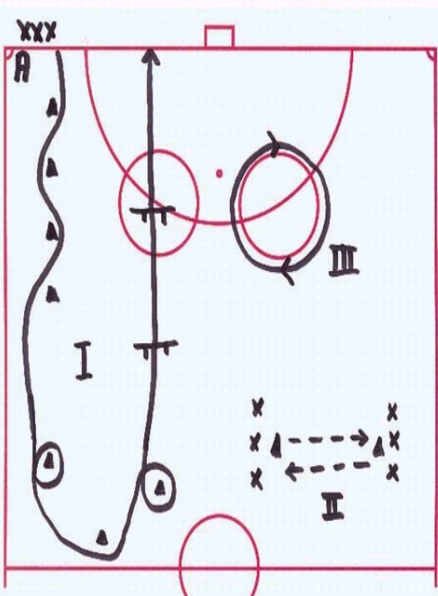
- å svinge.
- å gli.
- å gå fremover.
- å gå bakover
- å bremse.
- å vende.

Hvorfor

I denne øvelsen får spillerne trening i basis skøyteteknikseferdigheter, balanse og mobilitet.

Treneren får en god mulighet til å observere ferdighetsnivå for planlegging av videre øvelser.

Gjennom denne øvelsen får utøverne selv styre tempo og vil oppnå mestring ut i fra egne forutsetninger.





Skøyteløype 6-12 år

Sjef over skøyter

