



# VISITING COACH- 2023-2024

Veiledende krav og program





# Visiting coach- forslag program

## Day 1

|              |                 |                            |
|--------------|-----------------|----------------------------|
| 08:30-09:00  | Meeting coaches | Goals, background          |
| 09:00- 10:00 | group 1         | Skating skills, status     |
| 10:00-11:00  | group 2         | Skating skills, status     |
| Resurfacing  |                 |                            |
| 11:15-12:15  | Meeting coaches | Coach` philosophy, technic |
| 12:15-13:15  | Lunch           |                            |
| 13:15-14:00  | group 1         | Jumps, status              |
| 14:00-14:45  | group 2         | Jumps, status              |
| Resurfacing  |                 |                            |
| 15:00-15:45  | group 1+2       | Off Ice rotations          |
| 16:00-17:00  | Meeting coaches | Biomechanics/technic       |

## Day 2

|             |                          |                          |
|-------------|--------------------------|--------------------------|
| 09:00-10:00 | Meeting coaches+ skaters | Development of skaters   |
| 10:00-11:00 | group 1                  | Skating skills           |
| 11:00-12:00 | group 2                  | Skating skills           |
| Resurfacing |                          |                          |
| 12:15-13:00 | group 1+2                | Off Ice                  |
| 13:00-14:00 | Lunch                    |                          |
| 14:00-15:00 | group 1                  | Jumps, jump preparations |
| 15:00-16:00 | group 2                  | Jumps, jump preparations |
| 16:00-17:00 | Meeting coaches          | summary                  |



## Veiledende retningslinjer for løpere 12-13 år

- Bør beherske stabil dobbel+dobbel kombinasjon og minimum 3-4 doble hopp
- Bør beherske piruetter på minimum level 2
- Bør ha gode skøyteferdigheter; bør øve på, ha kjennskap til og kunne gjenkjenne vending (rocker), vekselvending (counter), omvendt tretall (bracket) og twizzle og beherske minst 2-3 av disse.
- Bør ha klare mål og gode sportslige prestasjoner
- Bør ha god treningsdisiplin
- Bør ha meget god treningsvilje, treningsinnsats og positiv holdning



## Veiledende retningslinjer for løpere 10-11 år

- Bør beherske 1A og minimum 1 - 2 ulike doble hopp
- Bør beherske minst 1 piruett på minimum level 1
- Bør beherske basis-posisjonene kork og parallell
- Bør ha gode skøyteferdigheter; Bør øve på, ha kjennskap til og kunne gjenkjenne vending (rocker), vekselvending (counter), omvendt tretall (bracket) og twizzle
- Bør ha klare mål og gode sportslige prestasjoner
- Bør ha god treningsdisiplin
- Bør ha god treningsvilje, treningsinnsats og positiv holdning

