



# VISITING COACH

Veiledende krav og program





# Visiting coach- fastsatt program

Monday, Tuesday	week 8, 2021	Club/region 1
Wednesday, Thursday	week 8, 2021	Club/region 2
Monday, Tuesday	week 40 or 41, 2021	Club/region 3
Wednesday, Thursday	week 40 or 41, 2021	Club/region 4
Monday, Tuesday	week 8 or 9, 2022	Club/region 5
Wednesday, Thursday	week 8 or 9, 2022	Club/region 6



# Visiting coach- fastsatt 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 2008-2009

- 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 1-2 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 2010-2011

- 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

