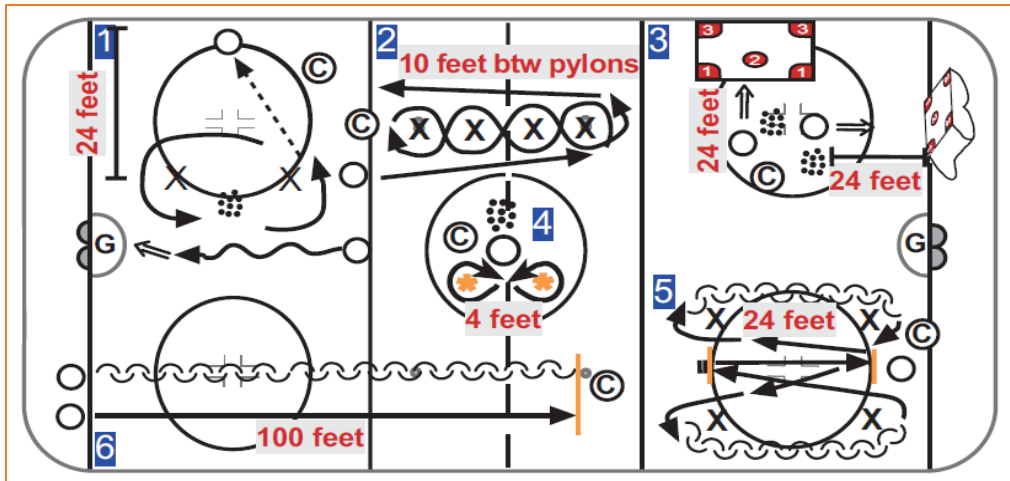




ALGEMEEN: 6 STATIONS SKILLS TEST SETUP



BENODIGDHEDEN

Materiaal	Personen	Omrekening feet naar meter
30x Pucks	1x Testleider	4 ft = 1,22 m
1x Meetlint	6x Assistenten	10 ft = 3,05 m
1x Stop watch		24 ft = 7,32 m
12x kart banden		100 ft = 30,48 m
1x Shooter tutor		
6x Notitie materiaal		
1x Verfspuitbus		

UITVOERING TEST/OEFENING

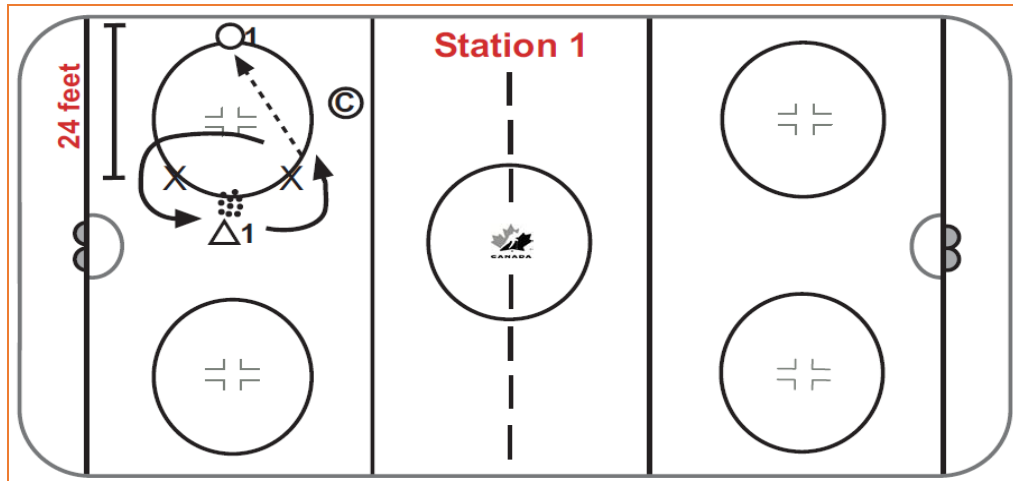
Duur	Omschrijving
60 minuten	Algemene informatie over de test. Bedoeld voor Testleider en Assistenten.

Belangrijke punten van aandacht bij uitvoering

- * Houd rekening met een voorbereidingstijd van 10 minuten.
- * Ieder onderdeel duurt 10 minuten.
- * Voorafgaand aan het test onderdeel, wordt het onderdeel uitgelegd door de test leider of assistent.
- * Iedere deelnemer heeft 2x de kans een onderdeel uit te voeren. De beste tijd/aantal telt.
- * Er wordt gewisseld van onderdeel na 10 minuten of als alle groepen klaar zijn.
- * Deelnemers die niet actief zijn wachten in stilstand tot hun beurt.
- * Tijdens de voorbereiding alleen test leider en assistenten op het ijs. Deelnemers wachten in spelers bank.
- * Maximaal 24 deelnemers per test uur.
- * Deelnemers evenredig verdelen over 6 groepen.
- * Groepsindeling vindt plaats op basis van leeftijd
- * Iedere groep bestaat uit maximaal 4 spelers.
- * Markeer alle punten waar kart banden op staan, of lijnen eerst met een verfspuitbus.



STATION 1: FOREHAND / BACKHAND PASSING



BENODIGDHEDEN

Materiaal	Personen	Omrekening feet naar meter
10x Pucks	1x Assistenten	24 ft = 7,32 m
4x kart banden		
1x Notitie materiaal		

UITVOERING TEST/OEFENING

Duur	Omschrijving
10 minuten	Forehand / Backhand passing

Uitleg oefening

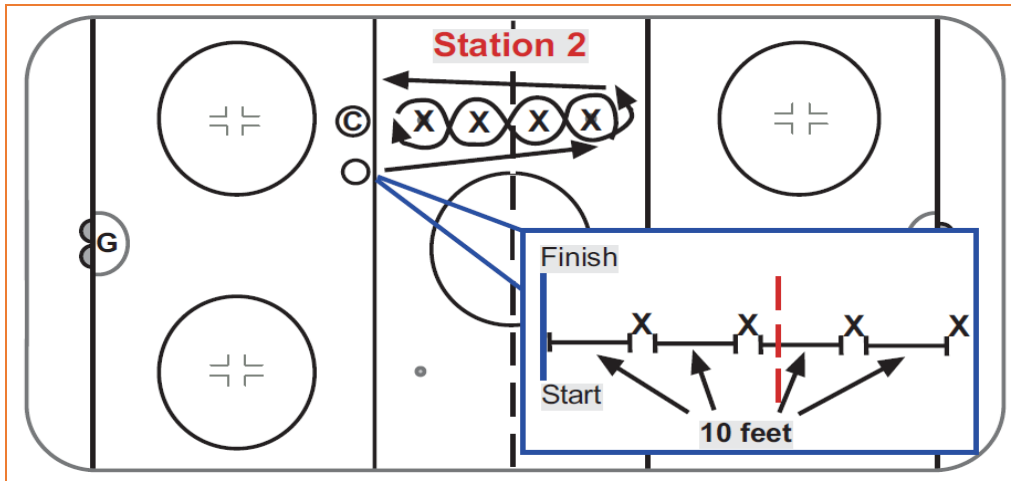
- * De deelnemer start op de rand van de cirkel, zonder puck. De deelnemer schaats rond de band en pakt de puck op. Met de puck schaats hij rond de 2de band en maakt al schaatsend een pass naar de ontvanger. De deelnemer herhaalt dit 5x. Daarna wordt de oefening herhaalt op de backhand kant.
- * De ontvanger staat achter twee kart banden die 50cm uit elkaar staan.
- * Alleen een pass die tussen de twee kart banden door gaat, is een succesvolle pass.
- * Iedere succesvolle pass is 1 punt.

Belangrijke punten van aandacht bij uitvoering

- * Het onderdeel duurt 10 minuten.
- * Voorafgaand aan het test onderdeel, wordt het onderdeel uitgelegd door de test leider of assistent.
- * Iedere deelnemer heeft 2x de kans het onderdeel uit te voeren. Het hoogste aantal telt.
- * Er wordt gewisseld van onderdeel na 10 minuten of als alle groepen klaar zijn.
- * Deelnemers die niet actief zijn wachten in stilstand tot hun beurt.
- * Deze oefening kent geen tijd limit.
- * Score wordt genoteerd voor forehand (max 5 punten) en backhand (max 5 punten).



STATION 2: FORWARD WEAVE AGILITY



BENODIGDHEDEN

Materiaal	Personen	Omrekening feet naar meter
1x Pucks	1x Assistenten	10 ft = 3,05 m
4x kart banden		
1x Notitie materiaal		

UITVOERING TEST/OEFENING

Duur	Omschrijving
10 minuten	Behendigheid schaatsen vooruit. Met puck en zonder puck.

Uitleg oefening

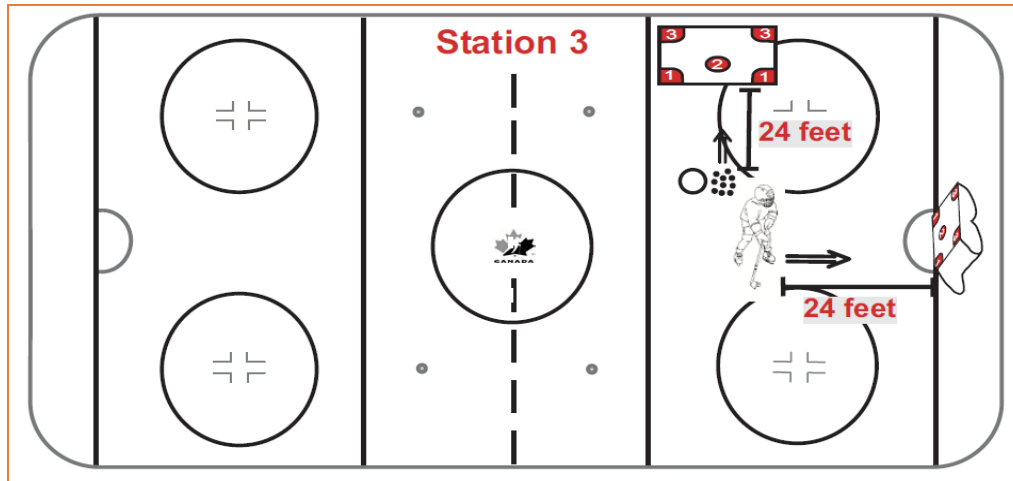
- * De deelnemer start op de blauwe lijn en schaatst naar de achterste kart band, welke met een scherpe bocht gepaseerd wordt. De deelnemer zig-zagt door de kart banden heen. Bij de laatste kart band wordt een scherpe bocht gemaakt om vervolgens weer terug te zig-zagen. Bij de laatste kart band wordt weer een scherpe bocht gemaakt en wordt in een rechte lijn terug geschaatst naar de blauwe lijn.
- * De oefening wordt zowel zonder puck als met puck uitgevoerd.

Belangrijke punten van aandacht bij uitvoering

- * Het onderdeel duurt 10 minuten.
- * Voorafgaand aan het test onderdeel, wordt het onderdeel uitgelegd door de test leider of assistent.
- * Iedere deelnemer heeft 2x de kans het onderdeel uit te voeren. De beste tijden tellen.
- * Er wordt gewisseld van onderdeel na 10 minuten of als alle groepen klaar zijn.
- * Deelnemers die niet actief zijn wachten in stilstand tot hun beurt.
- * Deze oefening is een oefening op tijd.
- * Tijd wordt genoteerd van schaatsen zonder puck en schaatsen met puck.



STATION 3: SHOOTING ACCURACY



BENODIGDHEDEN

Materiaal	Personen	Omrekening feet naar meter
20x Pucks	1x Assistenten	24 ft = 7,32 m
1x Notitie materiaal		

UITVOERING TEST/OEFENING

Duur	Omschrijving
10 minuten	Schot accuratesse

Uitleg oefening

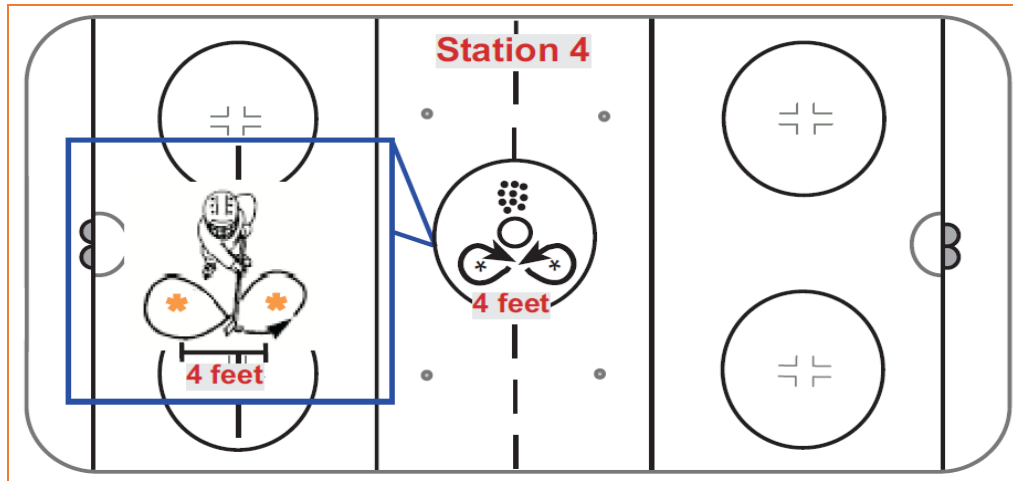
- * De deelnemer schiet 10 pucks met de forehand en 10 pucks met de backhand op het doel van een afstand van 7,32m. De twee boven hoeken zijn drie punten waard, de twee onder hoeken zijn 1 punt waard en de "five hole" is 2 punten waard.

Belangrijke punten van aandacht bij uitvoering

- * Het onderdeel duurt 10 minuten
- * Voorafgaand aan het test onderdeel, wordt het onderdeel uitgelegd door de test leider of assistent.
- * Iedere deelnemer heeft 2x de kans het onderdeel uit te voeren. Het hoogste aantal punten telt.
- * Er wordt gewisseld van onderdeel na 10 minuten of als alle groepen klaar zijn.
- * Deelnemers die niet actief zijn wachten in stilstand tot hun beurt.
- * Deze oefening kent geen tijd limit.
- * Score wordt genoteerd voor forehand (max 30 punten) en backhand (max 30 punten)
- * De oefening wordt op twee plaatsen tegelijk uitgevoerd.



STATION 4: FIGURE "8" STICKHANDLING



BENODIGDHEDEN

Materiaal

3x Pucks
1x Notitie materiaal

Personen

1x Assistenten

Omrekening feet naar meter

4 ft = 1,22 m

UITVOERING TEST/OEFENING

Duur

10 minuten

Omschrijving

Puck controle op snelheid

Uitleg oefening

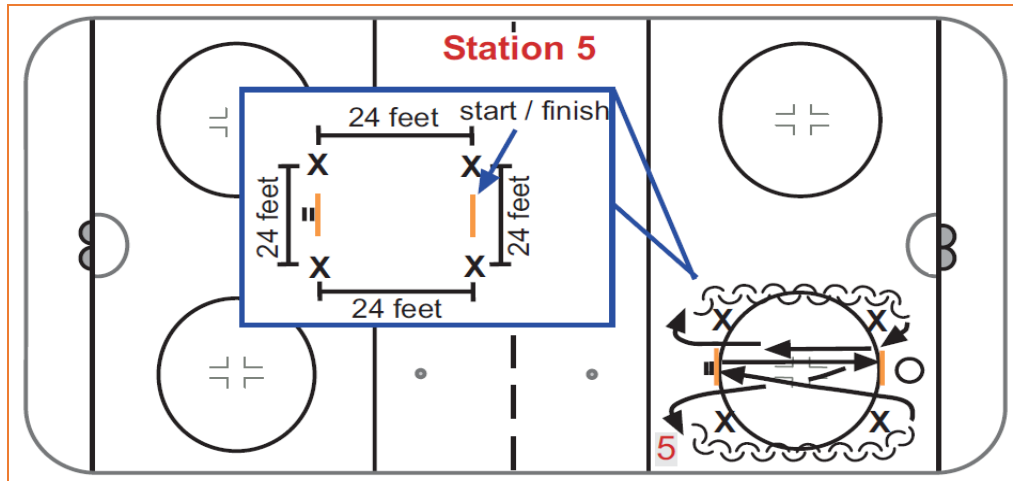
- * De deelnemer start in het midden en maakt 5x een figuur 8 rond de vastgevroren pucks die 1,22m uit elkaar liggen. De oefening wordt in stilstand uitgevoerd.

Belangrijke punten van aandacht bij uitvoering

- * Het onderdeel duurt 10 minuten
- * Voorafgaand aan het test onderdeel, wordt het onderdeel uitgelegd door de test leider of assistent.
- * Iedere deelnemer heeft 2x de kans het onderdeel uit te voeren. De beste tijd telt.
- * Er wordt gewisseld van onderdeel na 10 minuten of als alle groepen klaar zijn.
- * Deelnemers die niet actief zijn wachten in stilstand tot hun beurt.
- * Deze oefening is een oefening op tijd.
- * Pucks waar omheen gecirkeld wordt, worden vastgevroren op het ijs.
- * De oefening wordt in stilstand uitgevoerd.



STATION 5: TRANSITION AGILITY SKATE



BENODIGDHEDEN

Materiaal

1x Pucks
4x kart banden
1x Notitie materiaal

Personen

1x Assistenten

Omrekening feet naar meter

24 ft = 7,32 m

UITVOERING TEST/OEFENING

Duur

10 minuten

Omschrijving

Behendigheid schaatsen vooruit/achteruit. Met puck en zonder puck

Uitleg oefening

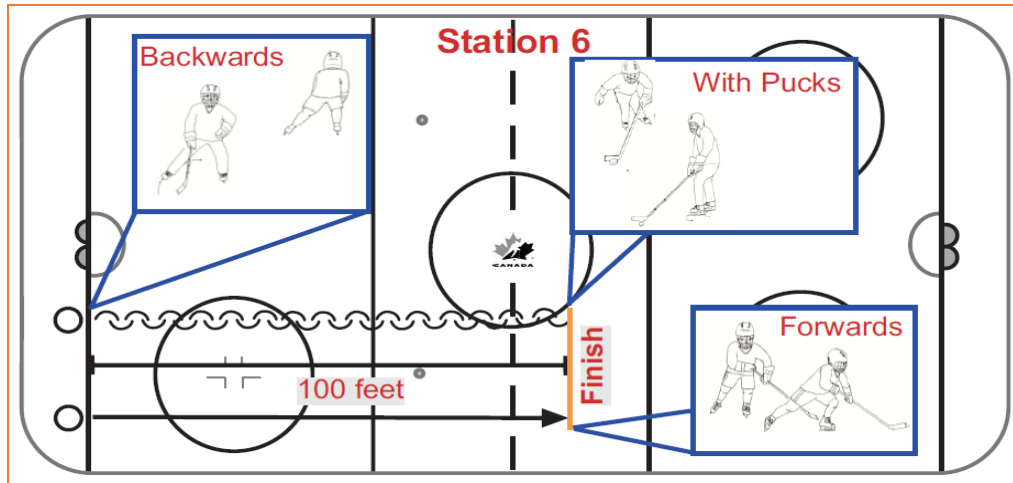
- * De deelnemer start op de rand van de face-off circle en schaatst vooruit naar de eertse kartband aan de rechter zijde. Hij draait om de band en schaatst achteruit naar de tweede kartband. Hij draait om de band en schaatst vooruit naar de derde kartband aan de linker zijde. Hij draait om de band en schaatst achteruit naar de vierde kartband. Hij draait om de band en schaatst vooruit naar het midden van de circle. Hier wordt gestopt en schaatst vooruit naar het begin punt.
- * De oefening wordt zowel zonder puck als met puck uitgevoerd.

Belangrijke punten van aandacht bij uitvoering

- * Het onderdeel duurt 10 minuten.
- * Voorafgaand aan het test onderdeel, wordt het onderdeel uitgelegd door de test leider of assistent.
- * Iedere deelnemer heeft 2x de kans het onderdeel uit te voeren. De beste tijden tellen.
- * Er wordt gewisseld van onderdeel na 10 minuten of als alle groepen klaar zijn.
- * Deelnemers die niet actief zijn wachten in stilstand tot hun beurt.
- * Deze oefening is een oefening op tijd.
- * Tijd wordt genoteerd van schaatsen zonder puck en schaatsen met puck.



STATION 6: FORWARD/BACKWARD SPEED SKATE



BENODIGDHEDEN

Materiaal	Personen	Omrekening feet naar meter
1x Pucks	1x Assistenten	100 ft = 30,48 m
1x Notitie materiaal		

UITVOERING TEST/OEFENING

Duur	Omschrijving
10 minuten	Snelheid schaatsen vooruit/achteruit. Met puck en zonder puck

Uitleg oefening

- * De deelnemer start op de doellijn. Hij schaats zosnel mogelijk vooruit tot de 100ft lijn. Daar stopt hij en schaatst achteruit terug.
- * De oefening wordt zowel zonder puck als met puck uitgevoerd.

Belangrijke punten van aandacht bij uitvoering

- * Het onderdeel duurt 10 minuten.
- * Voorafgaand aan het test onderdeel, wordt het onderdeel uitgelegd door de test leider of assistent.
- * Iedere deelnemer heeft 2x de kans het onderdeel uit te voeren. De beste tijden tellen.
- * Er wordt gewisseld van onderdeel na 10 minuten of als alle groepen klaar zijn.
- * Deelnemers die niet actief zijn wachten in stilstand tot hun beurt.
- * Deze oefening is een oefening op tijd.
- * Tijd wordt genoteerd van schaatsen zonder puck en schaatsen met puck.