**Det ultimata ispasset för Hockeyskolan 9.30 – 11.00**

Samling 9.00 i omklädningsrummen för ombyte och gemenskap. Ta god tid på sig att byta om och socialisera. Samling på isen kl. 9.30. Några väl valda ord om dagens ispass.

**UPPVÄRMNING** 9.30 - 9.35 (5 min)

Följa John.

Uppdelning av gruppen till 3 olika grupper i olika nivåer. Minst 2 ledare i varje grupp. Grupp 1 (nybörjargruppen) håller till i mitten av isen och grupp 2 och 3 i respektive zon.

**SKRIDSKOÅKNING** 9.40 – 10.00 (20 min) - Grunder, motorik balans och rörighet.

Grupp 1: Lekfull skridskoåkning. ”Känna på glidet” - Bubblan, springa på skridskorna, ramla på isen.

Grupp 2: Lekfull skridskoåkning. ”Känna på glidet” – Bubblan, springa, ramla på isen, hopp, köttbullen, baklängesåkning, knädopp.

Grupp 3: Lekfull skridskoåkning. ”Känna på glidet” – Köttbullen, baklängesåkning, knädopp.

**LEK** 10.00 - 10.15 (15 min) - Balans, koordination, motorik, reaktion, rörlighet, grunder, snabbhet.

Grupp 1: Svarte man

Grupp 2: Bollinferno – bollhavsbollar.

Grupp 3: Fotbollshockey – Fotboll, pilatesboll eller handboll.

**ÖVNINGAR** 10.15 – 10.30 (15 min) - Balans, koordination rörlighet, svår motorik, grunder.

Grupp 1: Lättare hinderbana

Grupp 2: Hinderbana med/utan puck

Grupp 3: Hinderbana med/utan puck

**SPEL** 10.30 - 10.45 (15 min) - Balans, rörlighet, snabbhet, reaktion, uthållighet.

Alla grupper.

Kort samling på isen efter avslutat pass.