**Lek - Handboll med bollen på isen**

Smålagsspel med fotboll istället för puck och ingen klubba

- Dela in gruppen i olika lag

- Barnen ska försöka passa varandra och göra mål enbart genom att använda händerna

- Övningen gör att spelarna måste böja sig ner och träna upp balansen för att kunna "skjuta" bollen med handen

- En bra övning för att på ett lekfullt sätt träna upp balansen och skridskoåkning

**Smålagspel på mindre yta**

● Utmärkt övning för att få många avslut

● Övningen fungerar på alla åldrar, olika fokus efter kunskapsnivå

● Placera gärna målburarna tätare för att få ännu mindre tid att komma till avslut

● Övningen kan utföras 2 mot 2 eller 3 mot 3

● Tränaren styr byteslängden med signaler

**Smålagsspel – Kägelspel**

● Smålagsspel där man gör mål genom att passa/skjuta på en pylon

● Här kan du variera antalet spelare beroende på hur många du har på isen, 3 mot 3, 4 mot 4 osv

Tips!

Vill du öka frekvensnivån kan du köra med byten efter 20-25 sekunder

**Smålagsspel - Passa genom pyloner**

• Spel på tvären

• Laget får poäng när man passar mellan två av pylonerna

• Flera matcher igång samtidigt

• Byt på signal

• Kan köras med fler spelare t ex 4 mot 4

**Smålagsspel på tvären**

● Klassiskt smålagsspel som fungerar bra

● Styr aktivitetstiden beroende på intensitet

● Kan utföras med olika antal spelare t ex 2 mot 2, 3 mot 3 och 4 mot 4