

Träningsupplägg ispass 1 timme

1*Uppvärmning (5-10 min)

-Skridskoövningar, enkla

2*Träningsmoment (20 min, ett eller två moment – aldrig fler)

-Skridskoträning

-Teknik klubba/boll, dribbla

-Passningar

-Skott

-Spel

3*Tvåmåls spel (10-20 min)

-En eller två planer beroende på antal spelare

4*Avslutning

-Kan vara t.ex tunnelkul, stafett eller liknande

-Kan också bara vara att vi säger tack för idag