

Bandyträning

Inför bandyträningen

- Kolla att kiosken och skridskoslipningen är igång.
- Samling på läktaren.
- Hälsa på alla barnen och föräldrarna. Säg uppmuntrande ord direkt på läktaren.
- Ingen av barnen går på is förrän tiden är inne eller att en tränare tar ett beslut
- Samling på isen i en halvmåne, barnen har alla minst ett knä i isen
- Upprop och avrapportering via appen laget.se (både spelare och tränare). Viktigt!!
- Prata gärna värdeord, Glädje, Ansvar och Gemenskap samt syftet med träningen.
- Normal träning innefattar tre övningar. Välj ut tre övningar i förväg och fördela dem på station 1, 2 och 3.

Varianter på uppvärmning

Bubblor

Köttbulle och spaghetti

Flygplan och böja på benen

Åk fram till sarg och runt cirklarna, utnyttja planen

Åka baklänges

Monsterbana

Alternativa övningar

Schema – cirka tider

09.00 – Samling och peptalk (5 min): Alla ledare. Närvarokontroll med appen för laget.se.

09.05 – Uppvärmning (5 min): En ledare tar uppvärmning och stationerna byggs.

09.10 – Övning på stationerna 1, 2 och 3 (10 min)

09.20 – Dricka vatten (2 min)

09.22 – Övning på stationerna 1, 2 och 3 (10 min)

09.32 – Dricka vatten (2 min)

09.34 – Övning på stationerna 1, 2 och 3 (10 min)

09.44 – Plocka bort material och dricka vatten (2 min)

09.46 – Boll stafett och/eller VSK mannen eller annan gemensam övning (10 min)

09.56 – Slutsamling (1 2 VSK) och bortplockning av material.

Tips!!!

Ge ALLA positiv feedback i ALLA situationer. Gör high-five med barnen. Var positiv även när det är svåra situationer eller när någon tycker det är jobbigt. Vi är ett lag och team-känslan skall vara stor ... 1-2 VSK