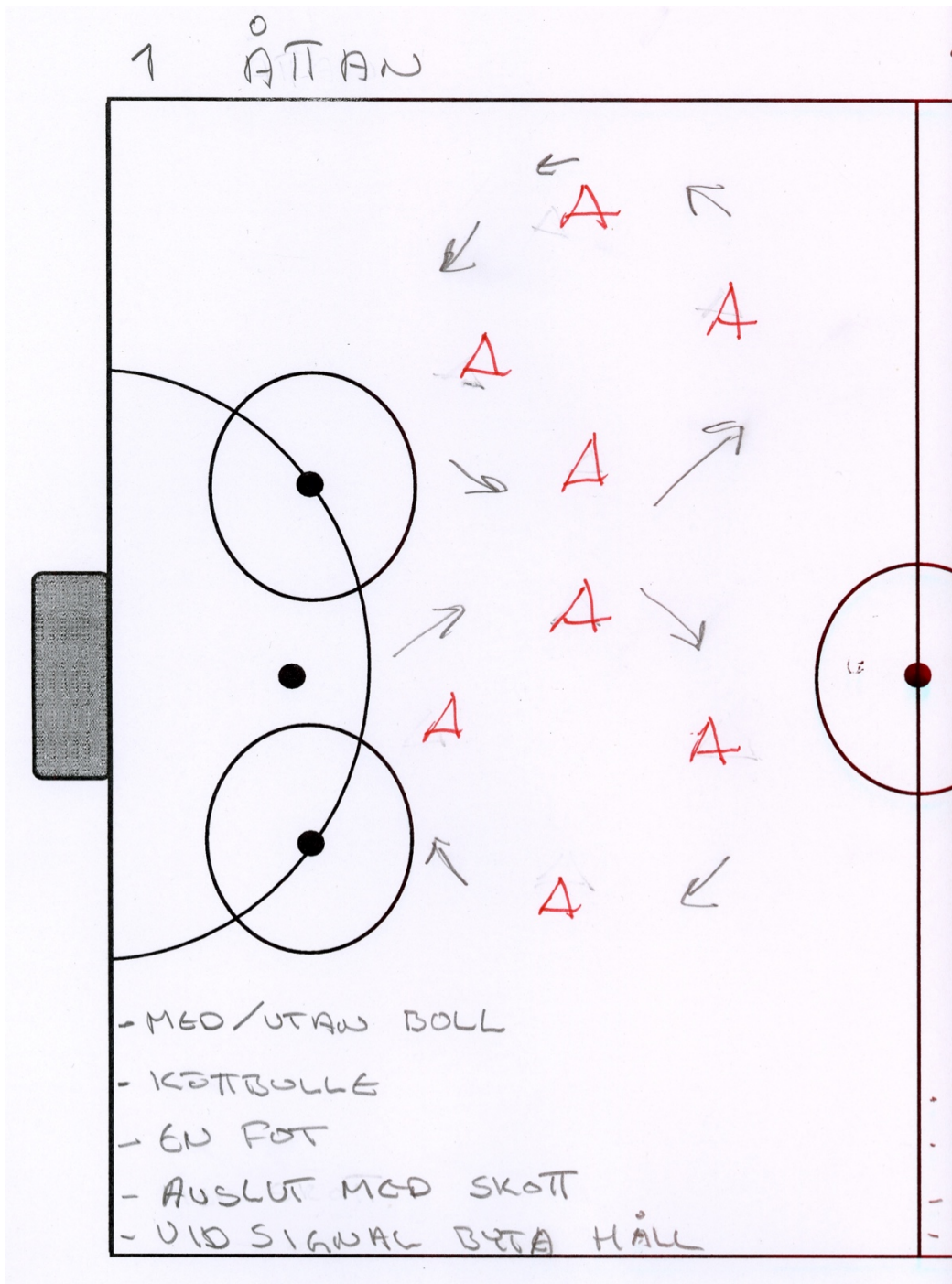


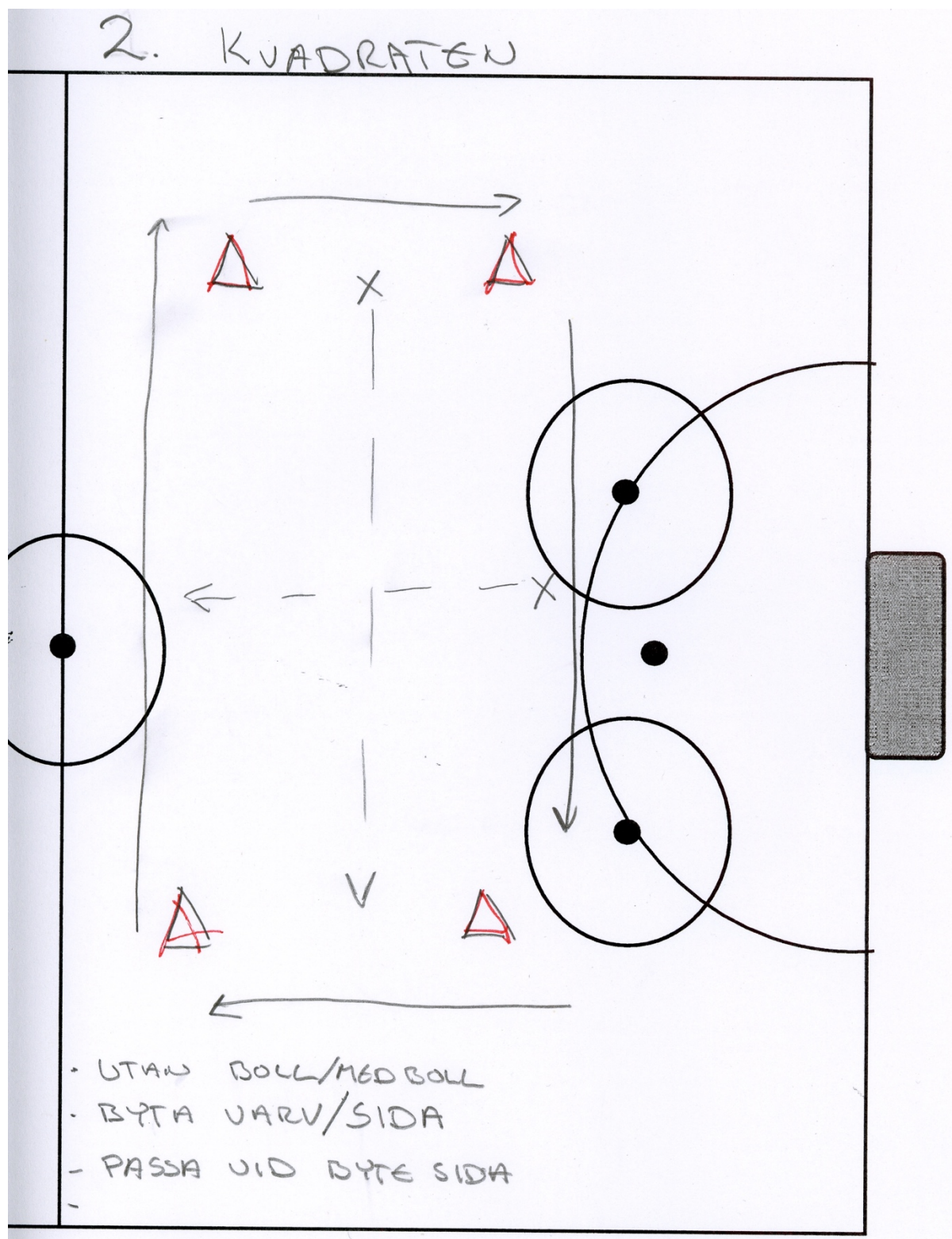
Övning 1 - Åttan



Beskrivning:

Sätt ut koner. Åka runt i en åtta, med eller utan boll, vid signal byt varv, om man använder klubba utan boll luta den in mot cirkeln. Prova att göra överstegsåkning. Kryp ihop ibland som en köttbulle och res sig upp för att öva balansen.

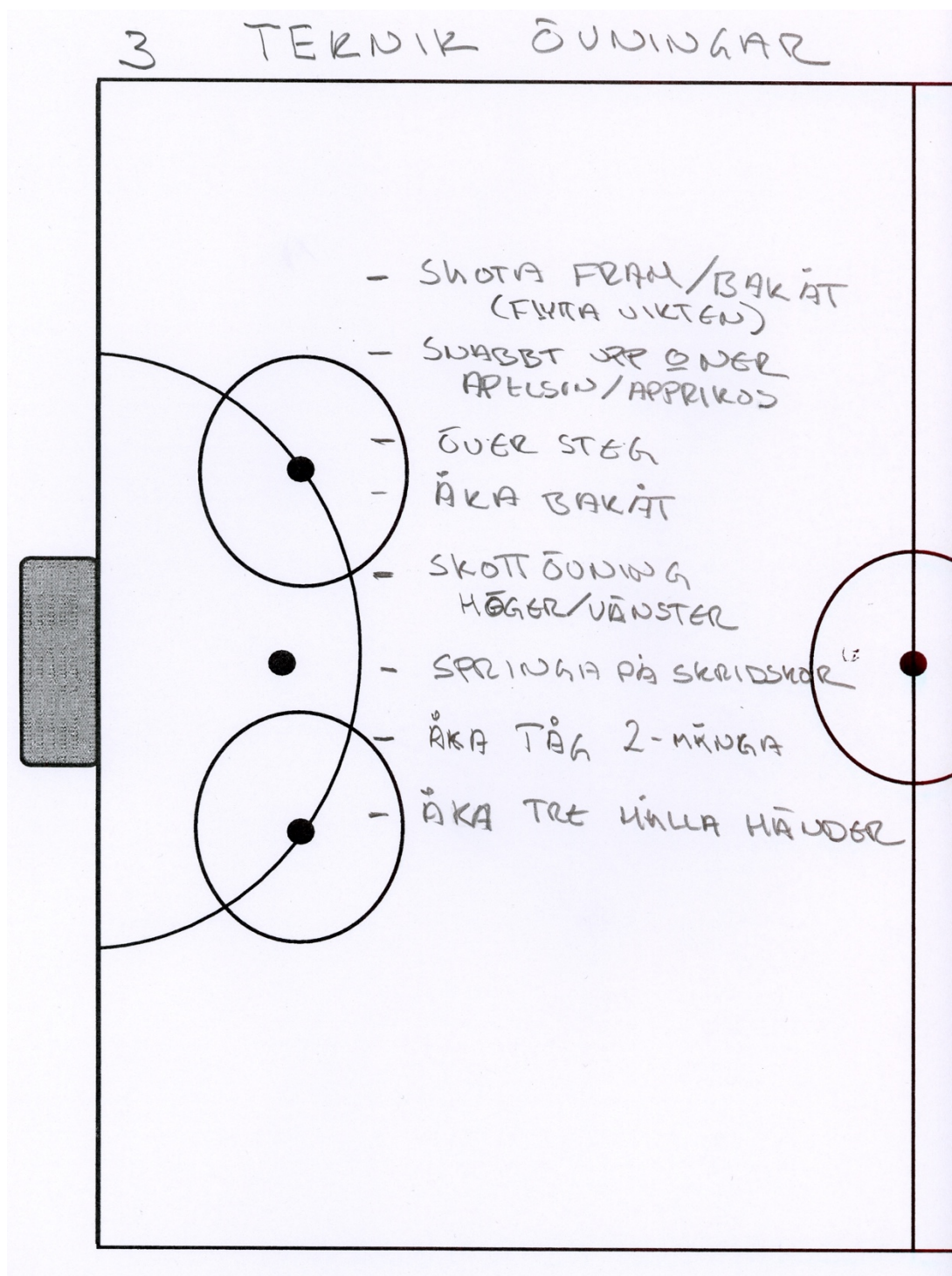
Övning 2 – Kvadraten



Beskrivning:

Sätt ut fyra koner. Bestäm åkriktning först, höger eller vänstervarv. Vid signal åker man tvärsöver och fortsätter i samma åkriktning. Hög blicken så att man inte krockar med varandra. Kan köras både utan och med boll.

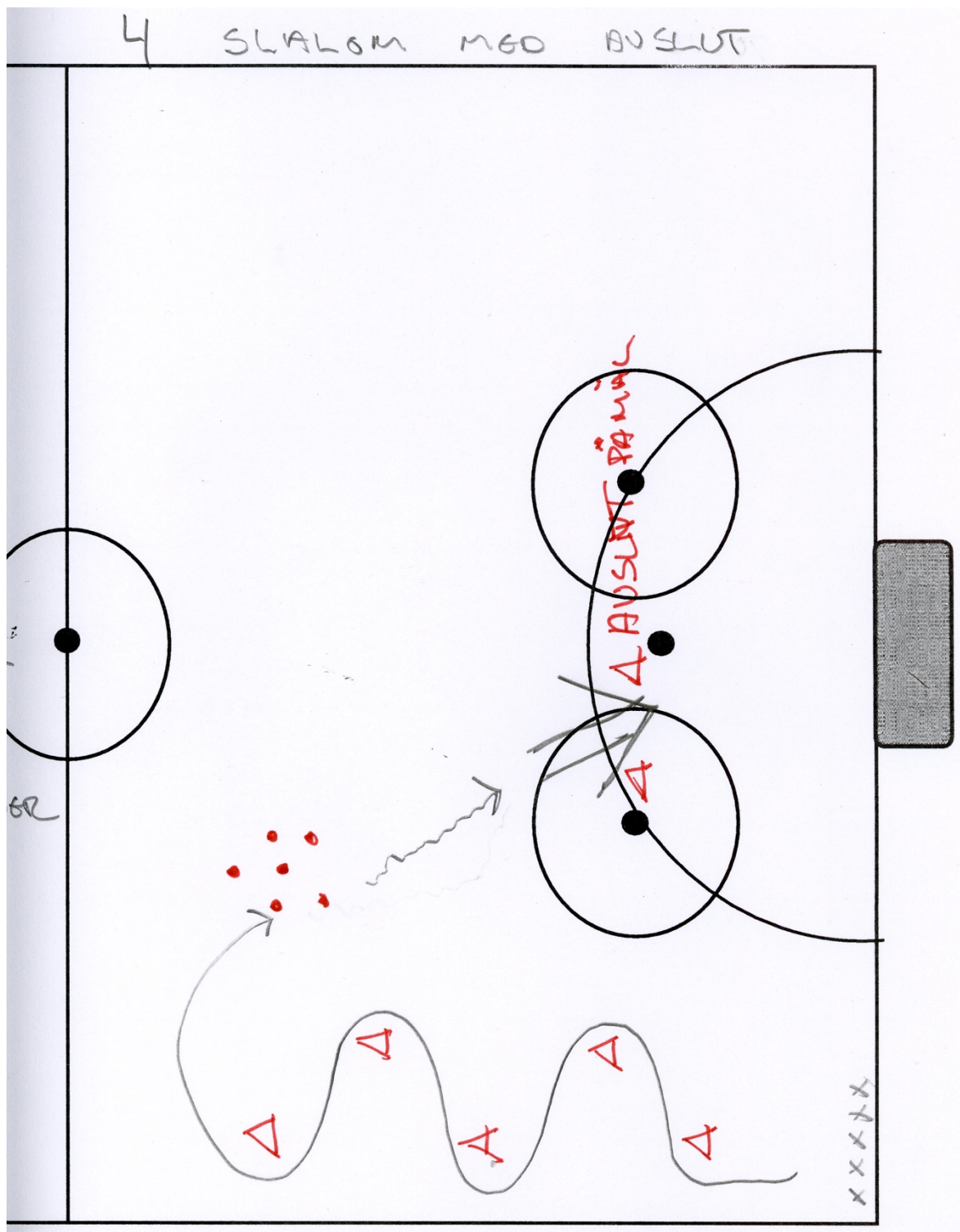
Övning 3 – Teknikövningar



Beskrivning:

Olika teknikövningar. Skota fram och bakåt (flytta vikten). Snabbt upp och ner (kodord: apelsin och aprikos). Överstegsåkning. Åka baklänges. Skottövning (skjuta från höger eller vänster). Springa på skridskor. Bromsa och stanna. Dra varandra, tåg.

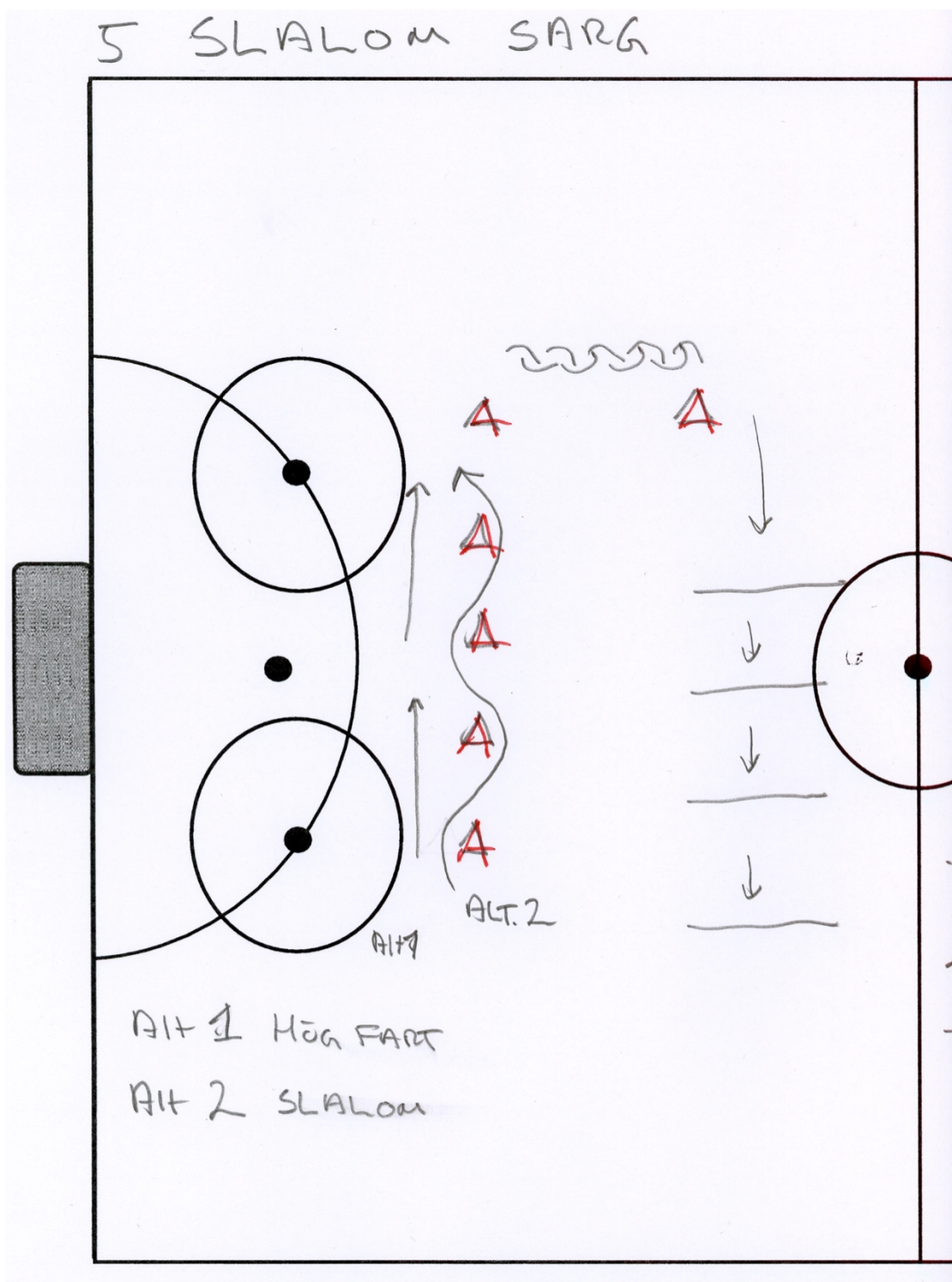
Övning 4 – Slalom med avslut



Beskrivning:

Sätt ut koner. Lägg ut bollar. Spelare åker slalom runt konerna, tar boll, åker genom koner med boll och skjuter mot mål. Alternativt slår tränaren en passning till spelaren som tar emot bollen och åker mot mål och skjuter. Förälder kan stå i mål.

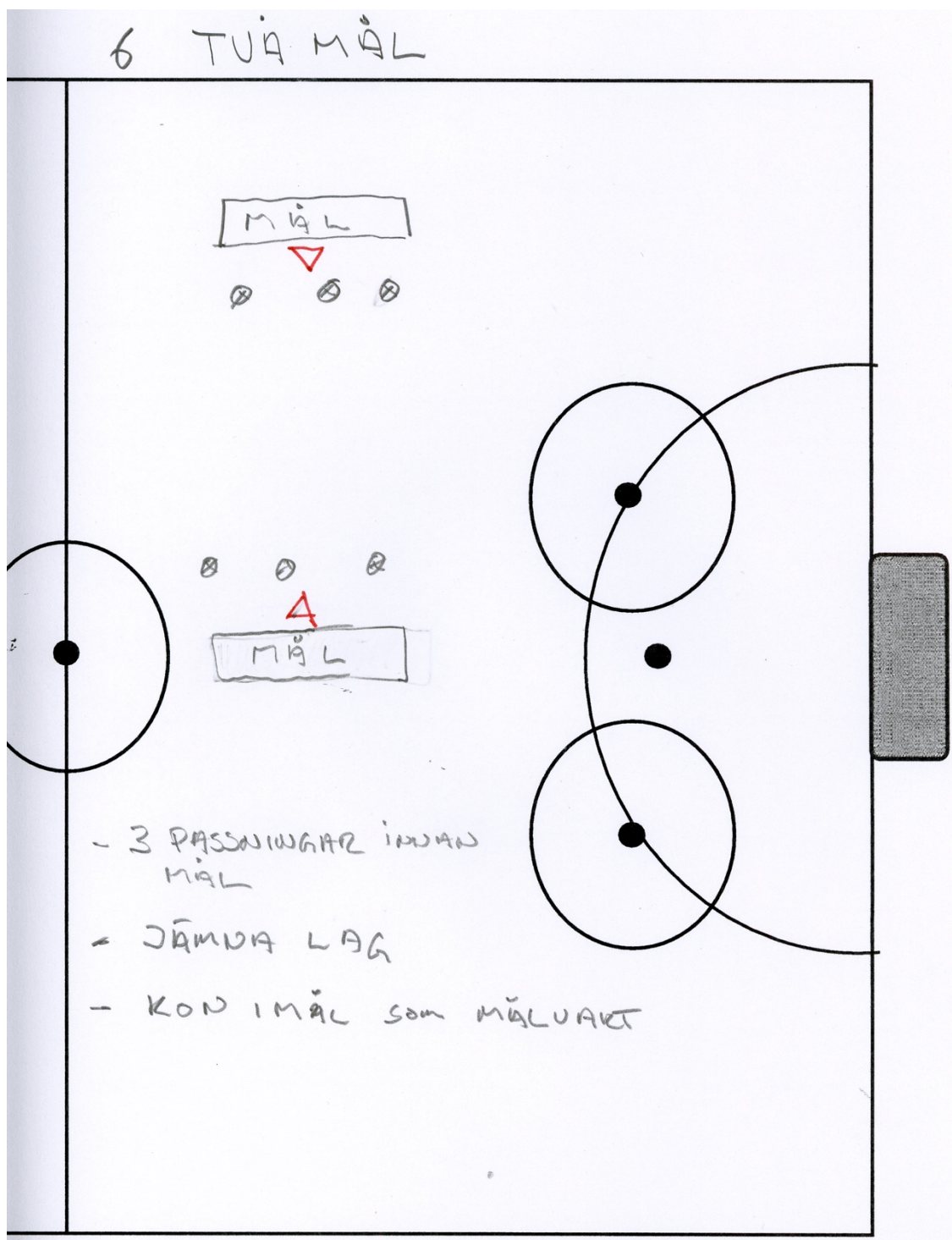
Övning 5 – Slalom med sarg



Beskrivning:

Sätt ut koner och sarg. Åk i hög fart alternativt slalom mellan konerna. Vänd runt och åk baklänges mellan koner. Vänd runt och hoppa över varje sarg. Ett alternativ är att lyfta upp en av sargerna som får vila på två mål. Barnen glider under sargen.

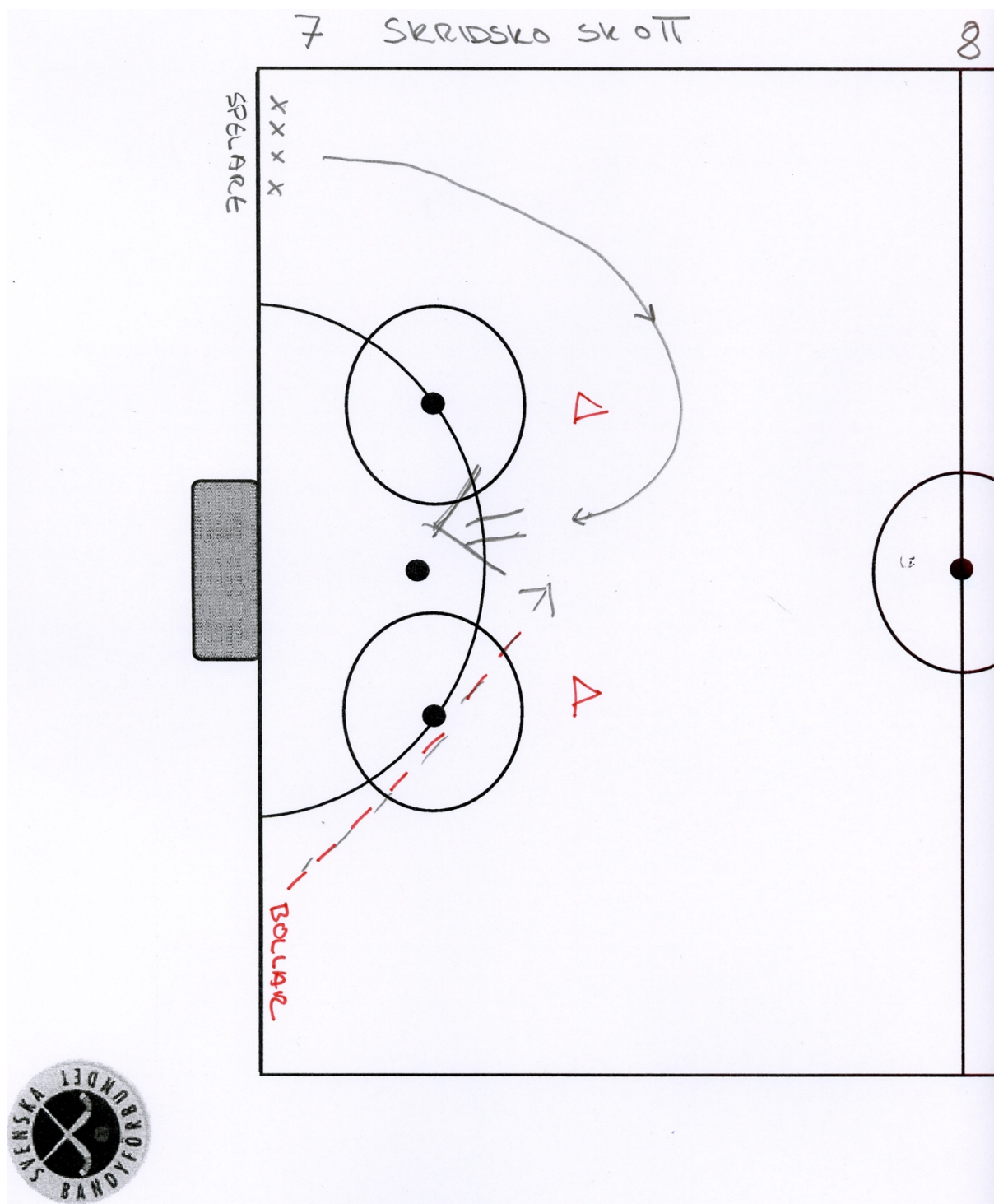
Övning 6 – Två mål



Beskrivning:

Sätt ut mål, ställ en kon framför varje mål för att ingen skall vara målvakt. Prata med spelarna att de skall passa varandra. Dela gärna upp dem i jämna lag, bra om alla barnen får passa och vara med i spelet.

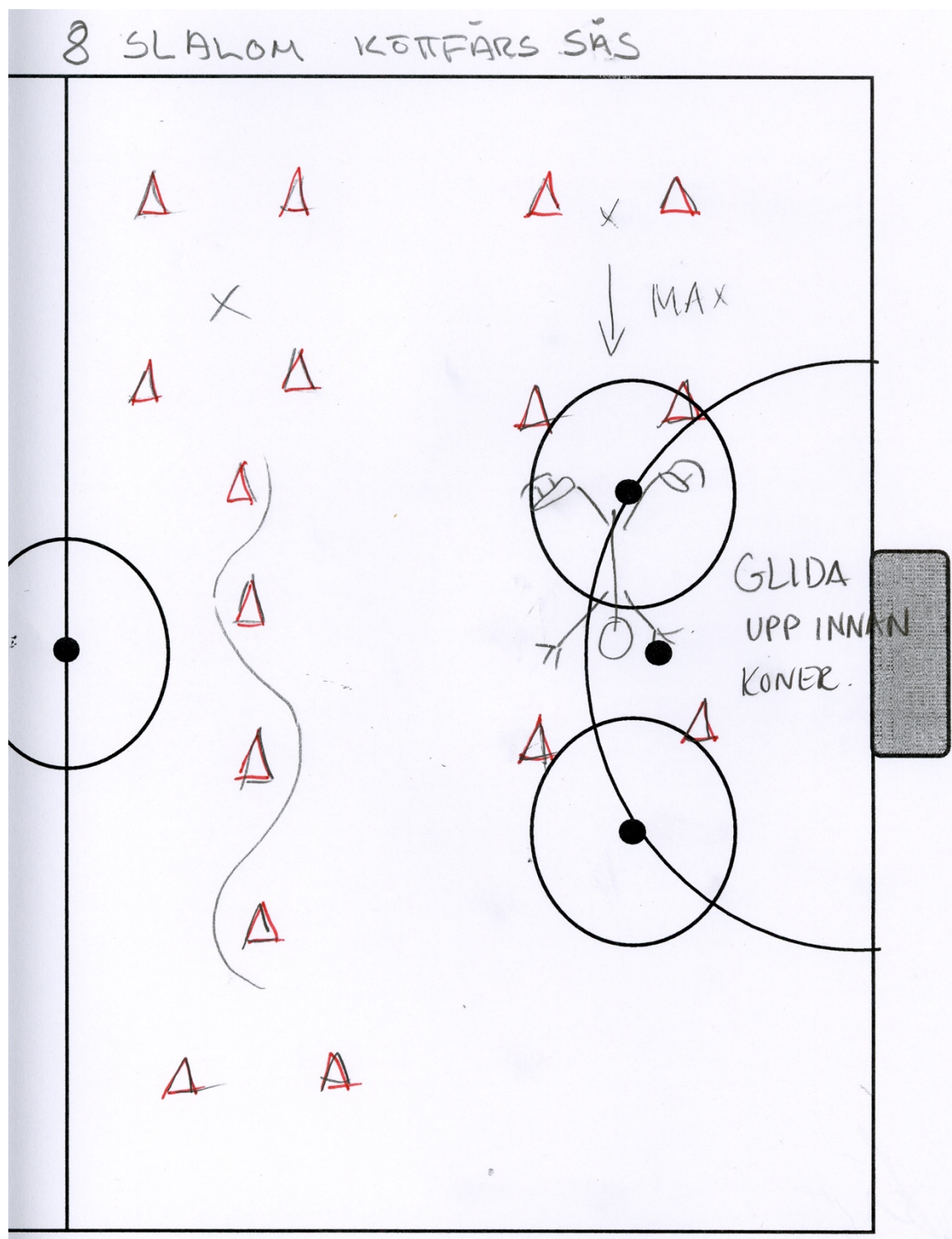
Övning 7 – Skridskoskott mot mål



Beskrivning:

Sätt ut koner. Lägg ut bollar. Förälder i mål. Spelare åker utan boll mot kon, får passning av tränare och går mot avslut mot mål. Spegelvänd övningen som omväxling.

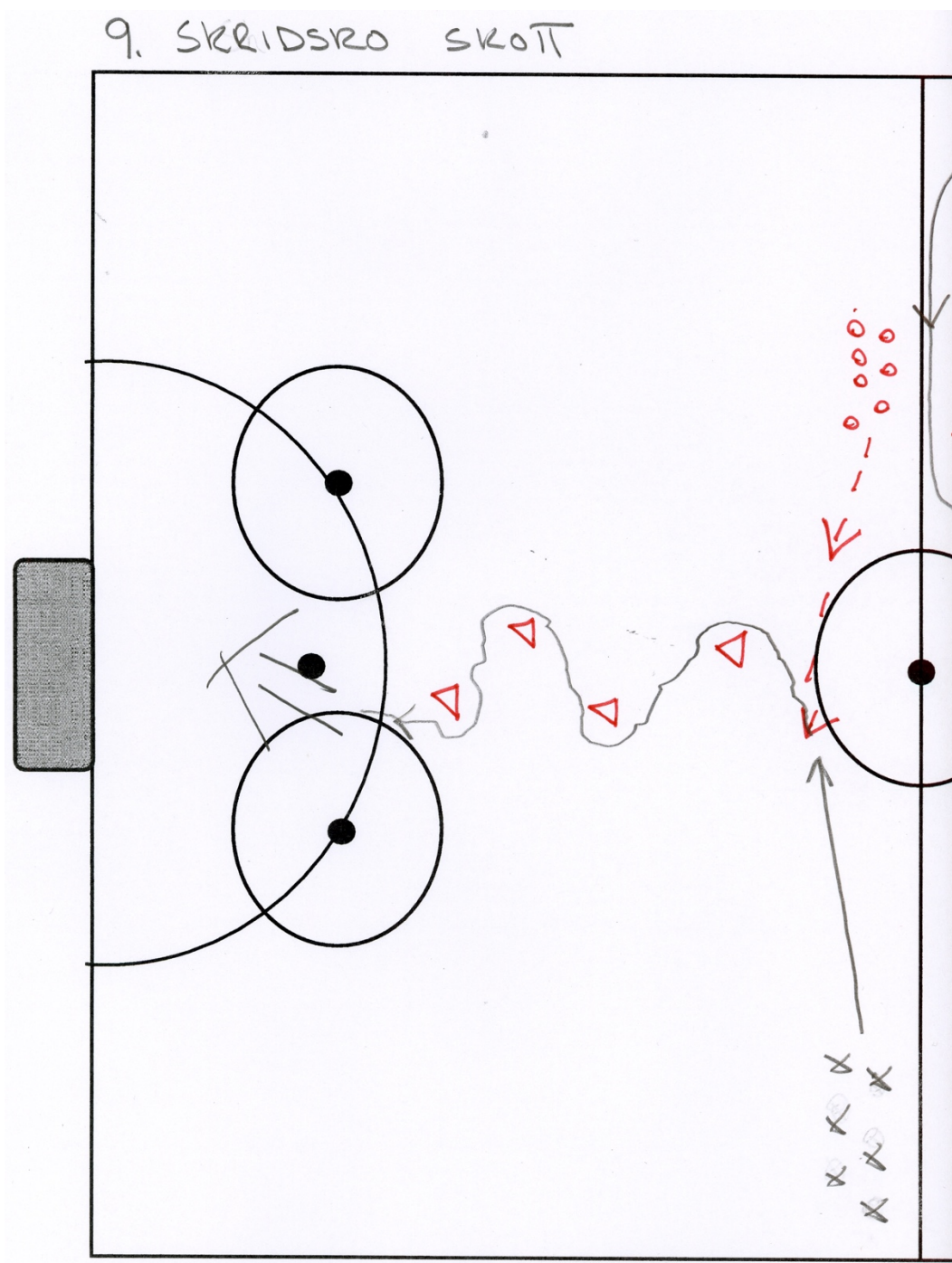
Övning 8 – Slalom köttfärssås



Beskrivning:

Sätt ut koner. Åk slalom mellan koner. Stopp inom fyrkanten. Åk mot nästa koner antingen framlänges eller baklänges. Kör max hastighet framåt. Kasta sig ned på isen och kliva upp innan nästa koner.

Övning 9 – Skridskoskott koner



Beskrivning:

Sätt ut koner. Lägg ut bollar. Förälder kan stå i mål. Spelare åker mot första kon. Tränare slår pass mot spelare som tar emot boll. Spelare åker slalom med boll mot mål och gör avslut.

