

Ispass lördag 8:00-9:00 VSK F-07



Ta fram material
10 min innan – Tränar snack (föräldrafritt, ombytt och klar utan hjälm)



1. Uppvärmning / "Svettis"

(Välkommenssnack, övriga tränare förbereder stationerna, indelning i övningsgrupper)

2. Övningsomgång 1

3. Övningsomgång 2

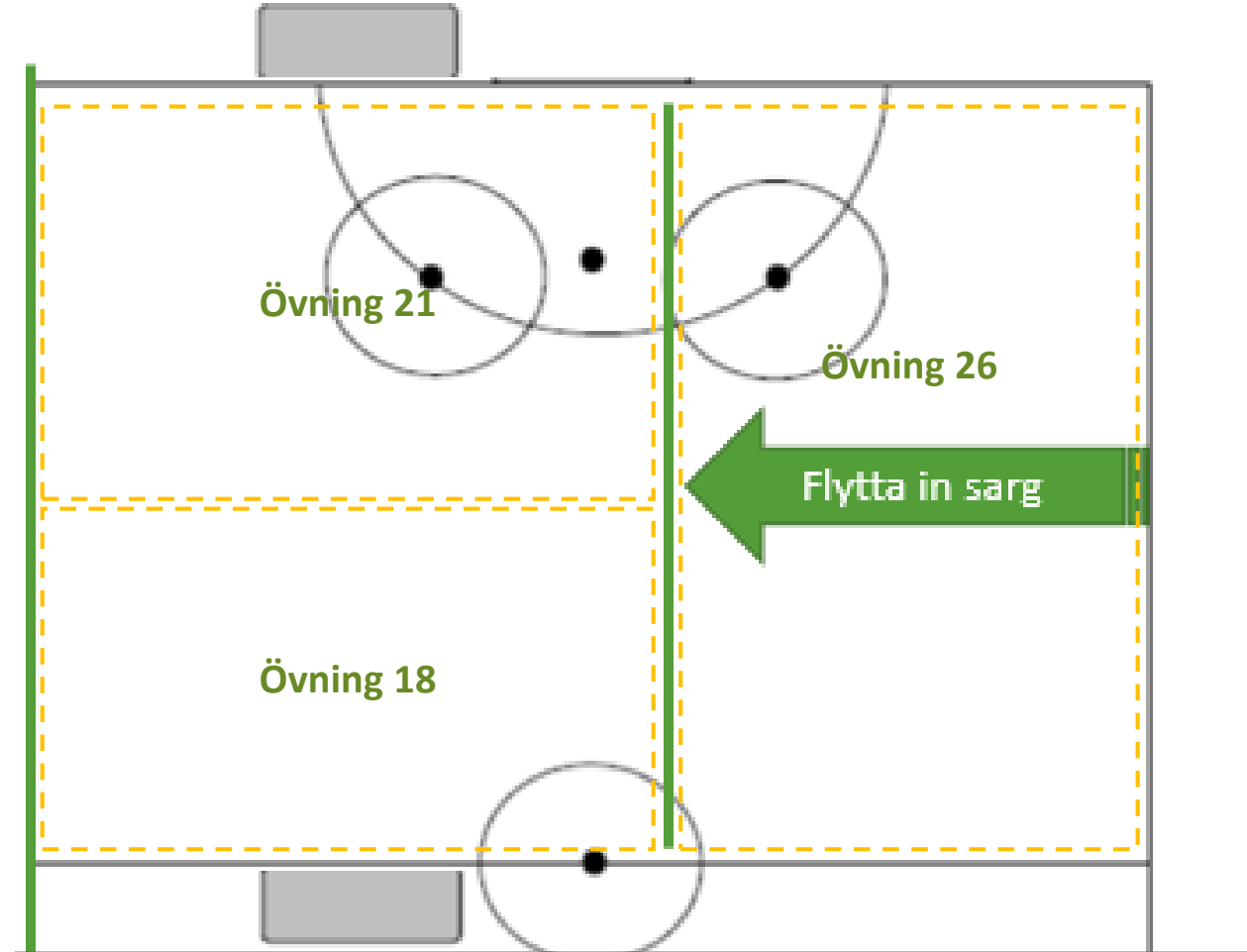
4. Övningsomgång 3

5. Spel (liten alt stor plan)

6. Avslutning (Tacka varandra för idag, 1-2 VSK, Sälen mot föräldrarna)

- Tips:**
- ✓ Låt varje spelare känna sig sedd.
 - ✓ Kort förklara övnings syfte innan och kort summering efter.
 - ✓ Knä i isen vid samling
 - ✓ Var uppmärksam på "dålig" attityd och kroppsspråk ta gärna spelaren åt sidan och ställ öppna frågor. Gärna om något helt annat. Om flera spelare är ofokuserade bryt gärna av med något helt annat tex lek, stafett, ...
 - ✓ Feedback - Fråga och få spelarna att reflektera vad de lärt sig och utvecklat.
 - ✓ Är mitt tillstånd värt att smittas av? 😊

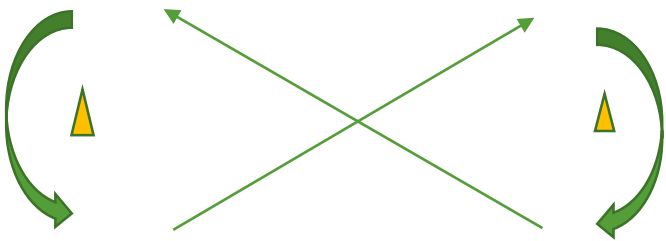
Placering



Övningarna (och dess nummer) är hämtad från "Övningsbank - ispass VSK F07.pptx"
<http://www.laget.se/VSKBANDYF07/Document/Download/899197/5606428>



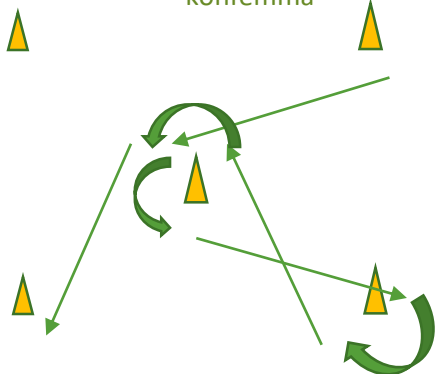
Övning 26: Skridskoteknik



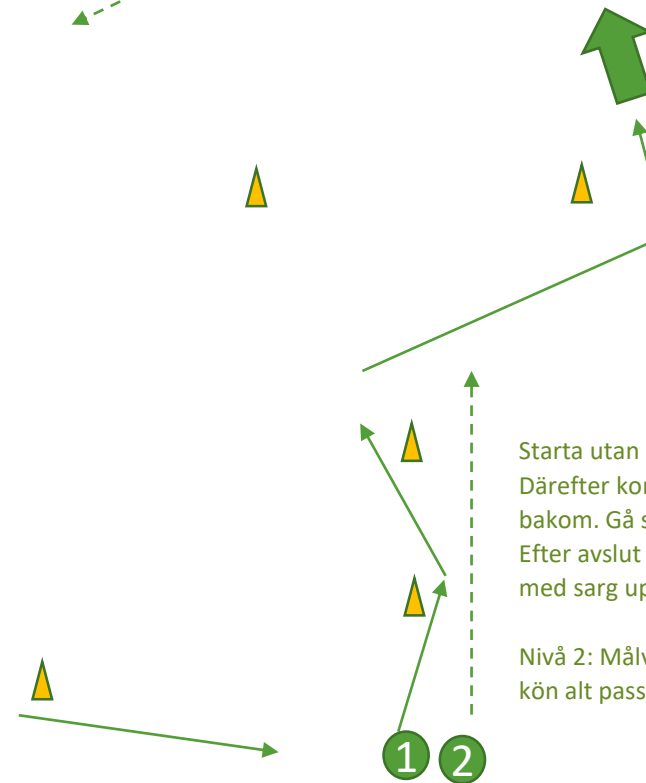
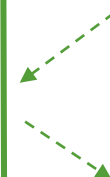
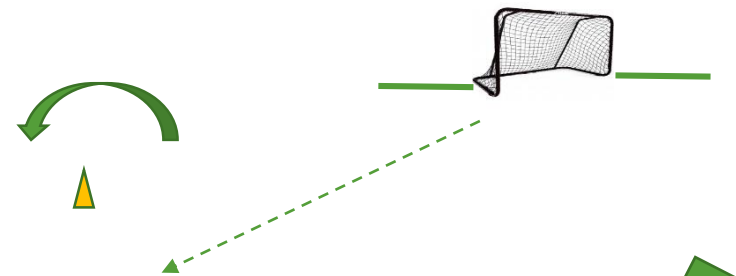
Åk "åttan" med fokus på översteg.
Tips: Blicken och axlarna i åkriktning
samt klubban in mot konen

TESTÖVNING vid tillfälle
Lägg ut "puckar med skruv" på isen
och låt spelarna dribbla runt så
snabbt de kan.
Tips: Håll klubbladet strax ovanför
isen i rörelserna.

Åk framlänges in, vänd och baklänges ut
sedan framlänges in igen osv. Starta på
tex vänster sida och åk in på höger. Om
det är fler är 2-3 spelare ställ upp en till
"konfemma"



Övning 21: Passningsspel / Skott / Bollkontroll



Starta utan boll, "slalom" och runda kon.
Därefter kommer en passning från spelaren
bakom. Gå sedan runt kon och på avslut.
Efter avslut ta fart runt kon och väggspe
la med sarg upp till kon.

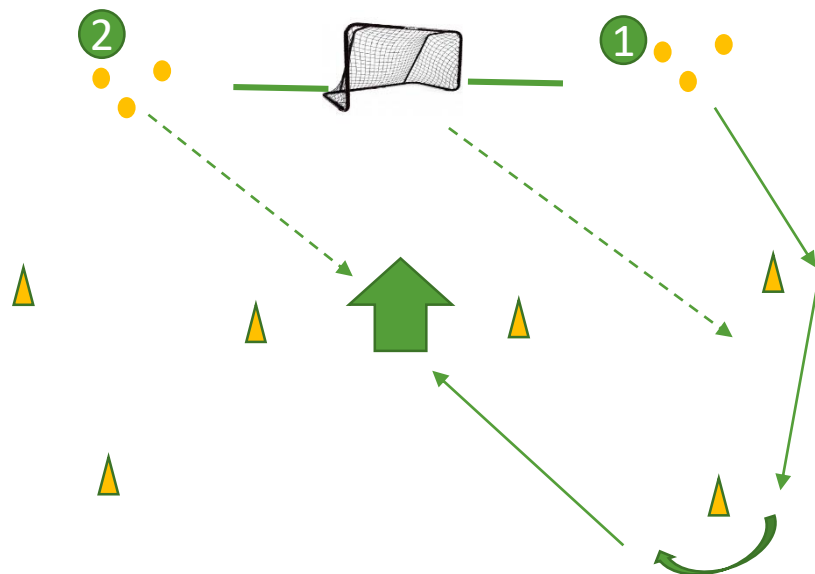
Nivå 2: Målvakt gör utkast, ta med boll till
kon alt passa sista spelare i kön



Övning 18: Passning / Skott



Spel: Spelförståelse – Lagspel



Med målvaktsutkast: Spelare 1 startar utan boll. Målvakten kastar ut bollen till spelare 1 som åker runt en kon och går på avslut.

Utan målvaktsutkast: Spelare 1 startar utan boll och åker runt en kon. Får sedan en passning från spelare 2 sedan skjuter spelare 1 så snabbt som möjligt (gärna direkt skott).
Övningen körs från båda håll

Helplansspel

Tips: En ledare för varje lag pratar ihop sig med spelarna. Vilka försvarar och vilka anfaller (granen). Hur ställer man upp sig (blomman). Reflektera tillsammans med spelarna under och efter (tex gör en paus och fråga)

