

Ispass tis 17:30-18:30 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

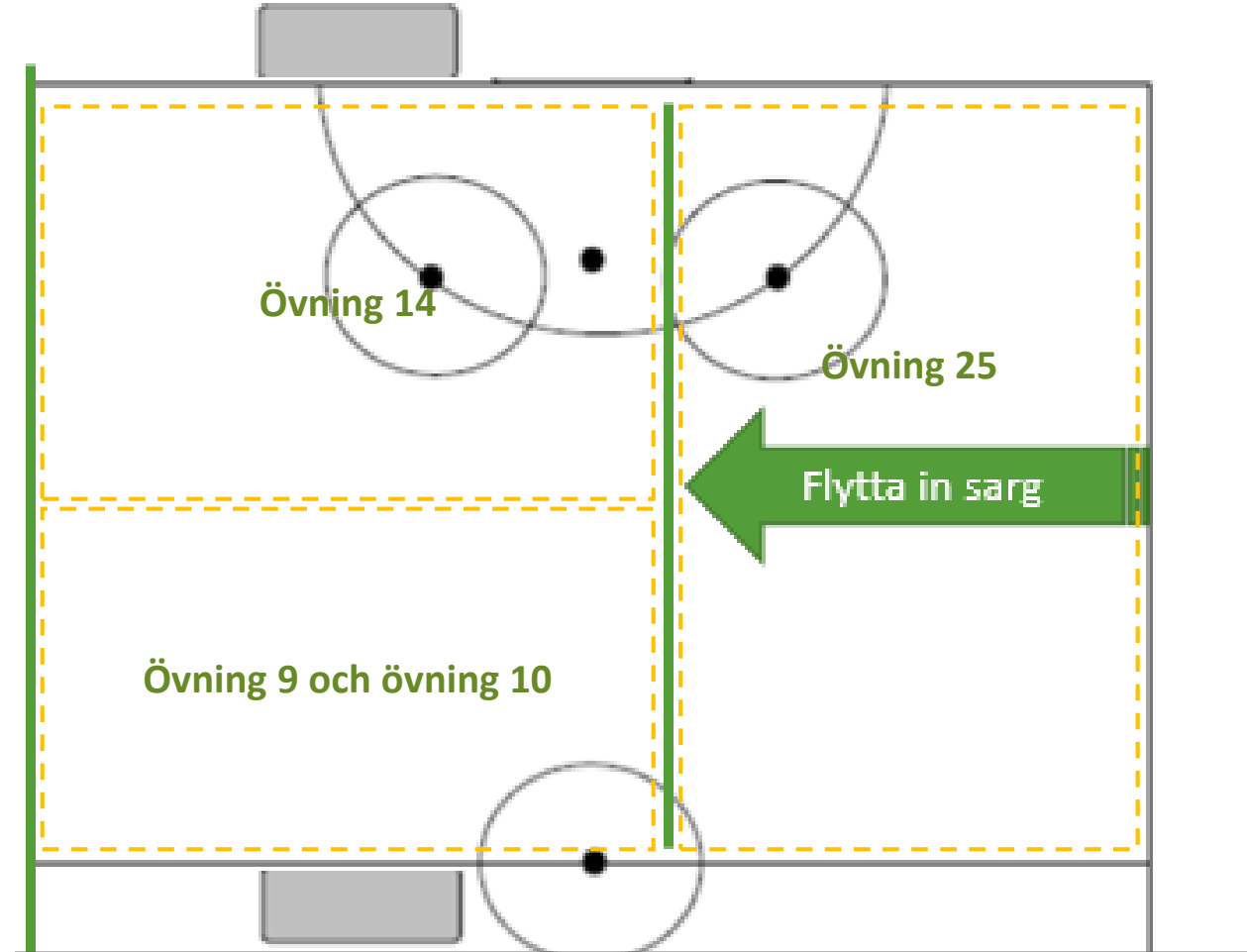
5. Spel (liten alt stor plan)

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

Tips:

- ✓ Låt varje spelare känna sig sedd.
- ✓ Kort förklara övningens 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



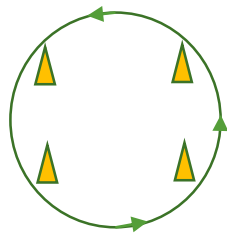
Övningarna (och dess nummer) är hämtad från "Övningsbank - ispass VSK F07.pptx"
<http://www.laget.se/VSKBANDYF07/Document/Download/899197/5606428>



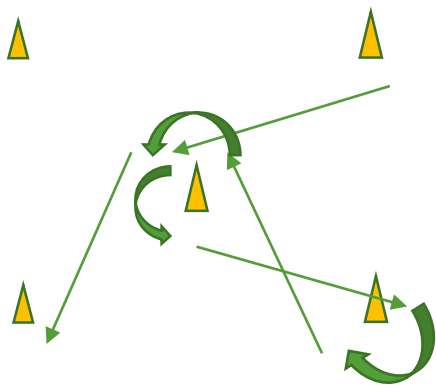
Övning 25: Skridskoteknik



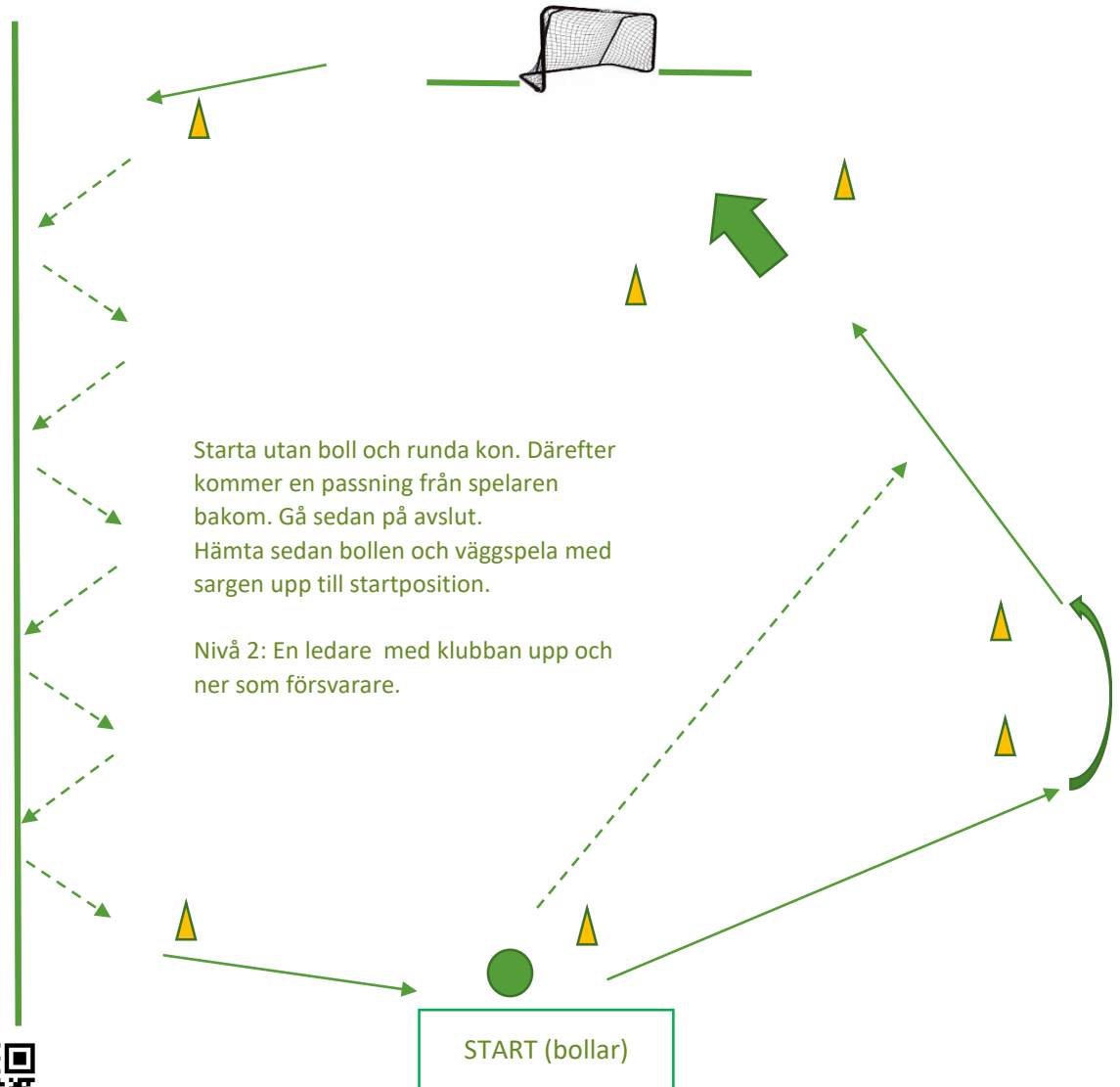
Överstegsåkning åt båda hållen. Fråga och utmana gärna spelarna hur de tex ska hålla klubban (som en påskkärring samt klubban inåt) och hur de tänker vid överstegsåkning (tex gå på lina).



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 14: Passningsspel / Skott / Bollkontroll

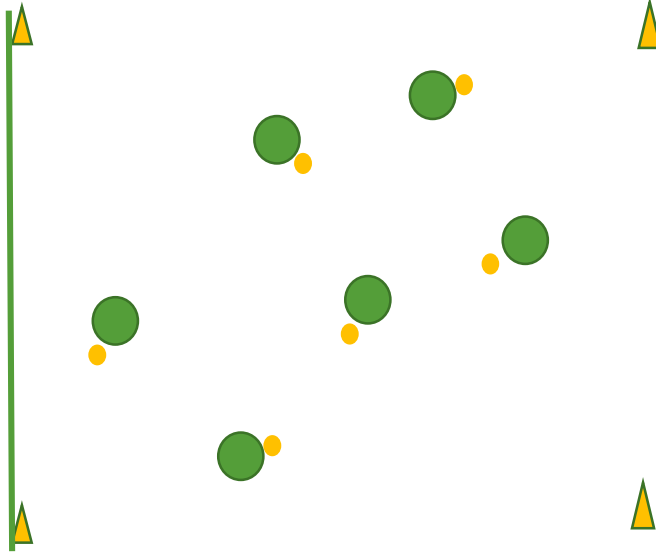


Starta utan boll och runda kon. Därefter kommer en passning från spelaren bakom. Gå sedan på avslut. Hämta sedan bollen och väggspela med sargen upp till startposition.

Nivå 2: En ledare med klubban upp och ner som försvarare.



Övning 9: Klubbteknik

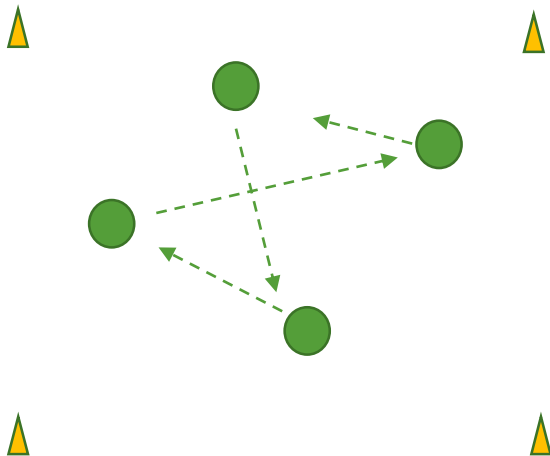


BOLLKONTROLL
"Min boll" - Alla dribblar runt i en cirkel/kvadrat med egen boll utan att krocka.

Variant 1: Komplettera med sarg att valla med samt konor/puckar att dribbla.

Variant 2: Komplettera "Min boll" med "kull", dvs samtidigt som man dribblar runt och skyddar sin boll försöker man peta ut de andras bollar utanför området.

Övning 10: Passningsspel



PASSNINGAR
("Nummerboll")
Spelarna får varsitt nummer. Sedan åker de runt och passar varandra i nummerordning. Det gäller att hålla koll på den man får bollen ifrån samt den man ska passa.

Hur kan vi hjälpa varandra?
(Tex. Visa med klubban och prata att man är spelbar. Prata med varandra.)

Spel: Spelförståelse – Smålagsspel

Spel två mot två.
Fokus att göra sig spelbar
Tips: Hur kan jag hjälpa medspelare?
Tex. "kurragömma" (gömma motspelare)/"kurravisa" (visa sig för medspelare)

Gör så många planer som det behövs

Alternativt 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)

