



VSK F07 2016/2017



Enkelhet

Lagkänsla

Lärande

Trygghet

Glädje

Vår dröm är att alla medlemmar är trygga i sig själva,
och förblir fysiskt aktiva i någon form genom hela livet.
Hur kan jag bidra?

Det ska vara enkelt att utöva, stötta och leda.

Hur kan jag bidra till att förenkla engagemanget för mig och för andra?

Genom delaktighet och kompisanda hjälper jag andra att glänsa.

Vad gör jag redan idag som får andra omkring mig att glänsa?

Vi lär oss av utvecklande och roliga övningar för både knopp och kropp.

Hur skulle det kännas om jag säger "har inte lärt mig än" istället för "kan inte"?

Jag bidrar till en miljö där vi gläds med varandra och jag trivs med mig själv.

Vad får mig att känna trygghet?

Jag tar mig an uppgiften med en positiv inställning, även då jag står inför en utmaning.

Tillstånd är smittsamt. Vilket tillstånd har jag?

Målbild

När säsongen är slut har vi:

- Vi har haft ett träningsläger med övernattnig. (laganda)
- Vi har inlett och avslutat säsongen med gemensamma aktiviteter för föräldrar och spelare. (laganda)
- Alla känner sig trygga med rutiner och roller kring träning och match. (Bandykunskap)
- Vi kan spela på alla spelare i laget innan motståndarna får bollen. (Matchspel)
- Vi har vid 10 tillfällen spelat tillsammans med andra lag. (Matchspel)





Träningsplan för säsongen

Fokusområden:
- Skridskoteknik
- Klubbteknik
(~8 träningar)

Fokusområden:
- Passningsspel
- Skridskoteknik
(~5 träningar)

Fokusområden:
- Spela som lag
- Skott/klubbteknik
(~9 träningar)

Fokusområden:
- Spelförståelse
- Fart
(~9 träningar)

17/12 Poolspel
(Relita,
Uppsala)

7/1 Poolspel
(Hakon,
Västerås)

11/2 Poolspel
(Spånga IP,
Spånga)

18/3 "sista
tillfället"

Meddel för 2015/2016
Mer utveckling är det här ut
- Alla våra bandklubbar
- Enligt vad som vi alla är
1999 i
- En längtan att spela för
medan

