

Ispass lördag 8:00-9:00 VSK F-07



Ta fram material
Trigger innan vi går ut – Tex "Fansen tycker vi är sköna – Vi är vita, vi är gröna"



1. Uppvärmning / "Svettis"

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

2. Övningsomgång 1

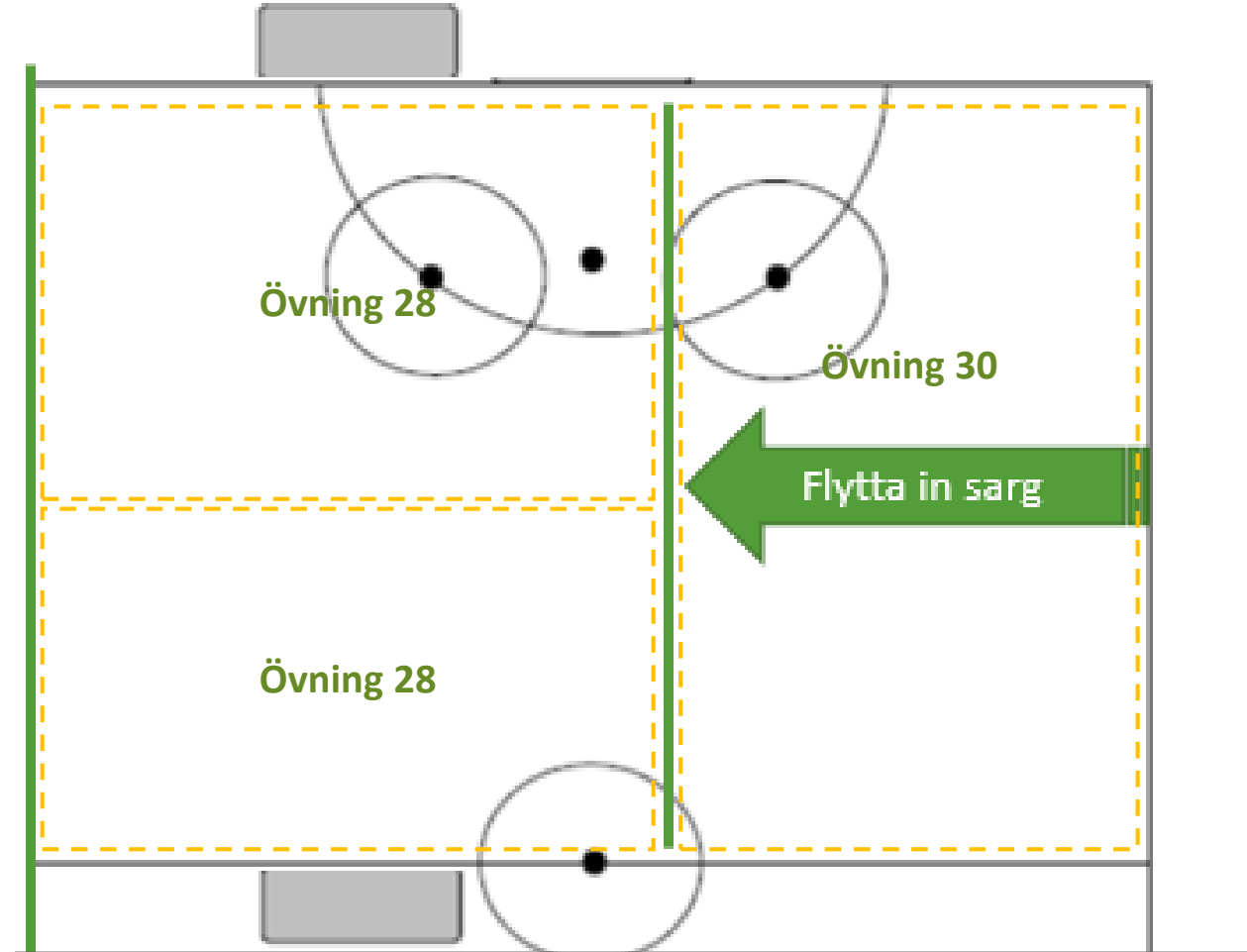
3. Övningsomgång 2

4. Spel (liten alt stor plan)

5. 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? ☺

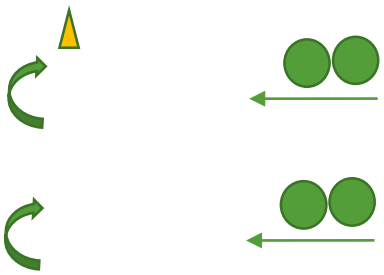
Placering



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



Uppvärmning / "Svettis"



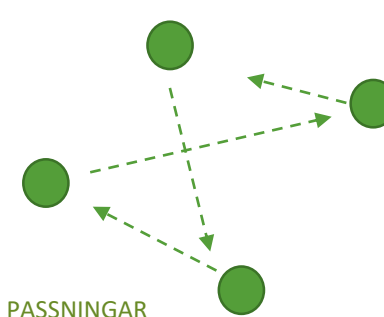
Börja med att alla ställer sig i par tex mellan två konor/efter en sarg.

"TÅGET"

Putta din kompis som bromsar byt vid konen.

"HÄST O VAGN"

Dra din kompis som sitter på knä med två klubbor, en i vardera hand.



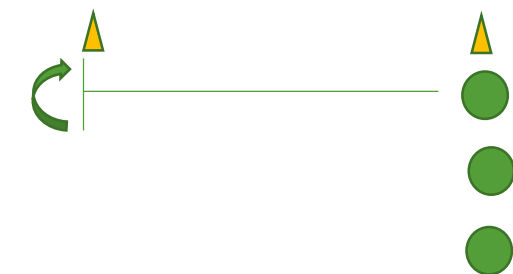
PASSNINGAR

("Nummerboll")

Spelarna får varsitt nummer. Sedan åker de runt och passar varandra i nummer ordning. Det gäller att hålla koll på den man får bollen ifrån samt den man ska passa.

Hur kan vi hjälpa varandra?

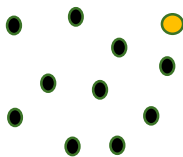
(Tex. Visa med klubban och prata att man är spelbar. Prata med varandra.)



Ställ upp alla spelare på en rad. Vid signal "springer" de iväg och gör en tvärnit vid konraden. Vänd sedan om och upprepa vid signal.

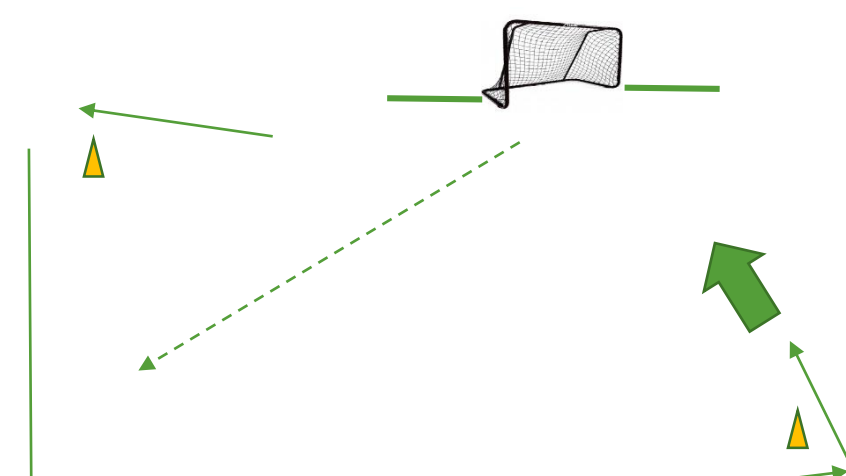
Uppmuntra att köra med någon man inte brukar vara med och byt kompis

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.

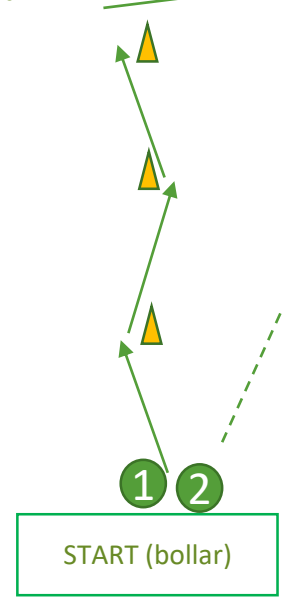


laget.se/VSKBANDYF07

Övning 28: Passning / skott



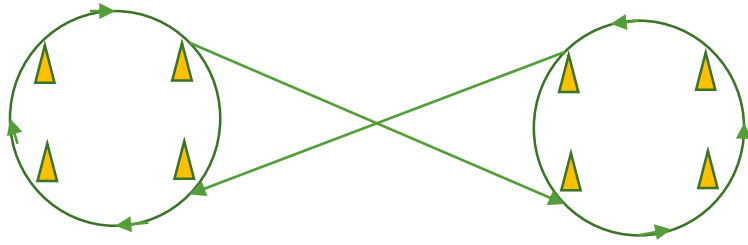
Snurrarunt med boll



Starta utan boll, slalom och runda kon. Därefter kommer en passning från spelaren bakom. Gå sedan runt kon och på avslut. Efter avslut runda kon ut efter sarg och få utkast från målvakt upp till kön.

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

Övning 30: Skridskoteknik



Åk "åttan" med fokus på översteg. Åk ett helt varv runt konorna.

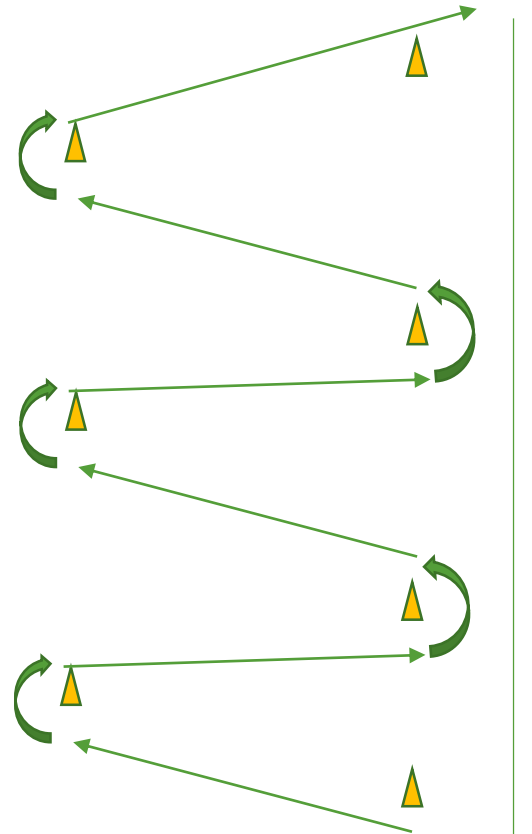
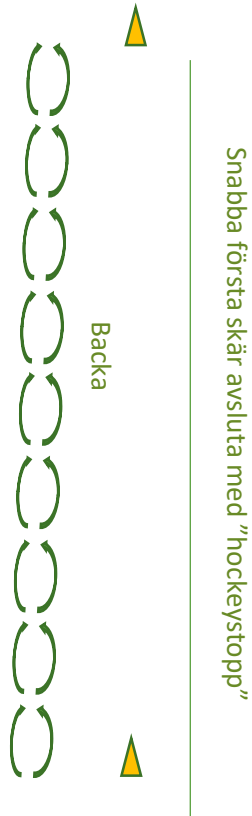
Nivå

Tips: Blicken i åkriktning och axlar lite inåtvridna samt klubban in mot konen

Spel: Spelförståelse – Lagspel

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)



Börja framåt vänd runt kon och backa vänd sedan ("pingvin") och åk framåt osv. sedan tillbaka till start.

