

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

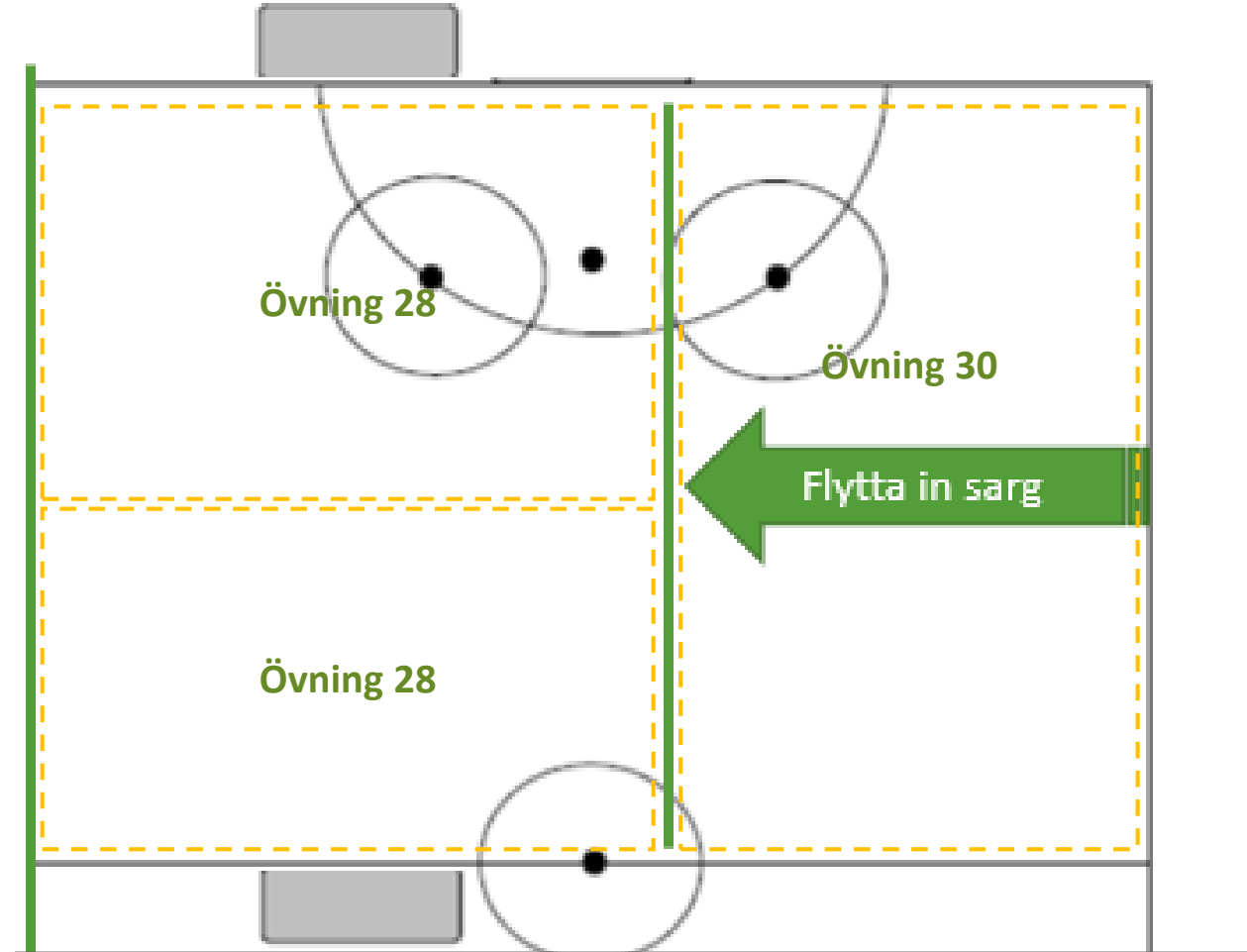
3. Övningsomgång 2

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

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

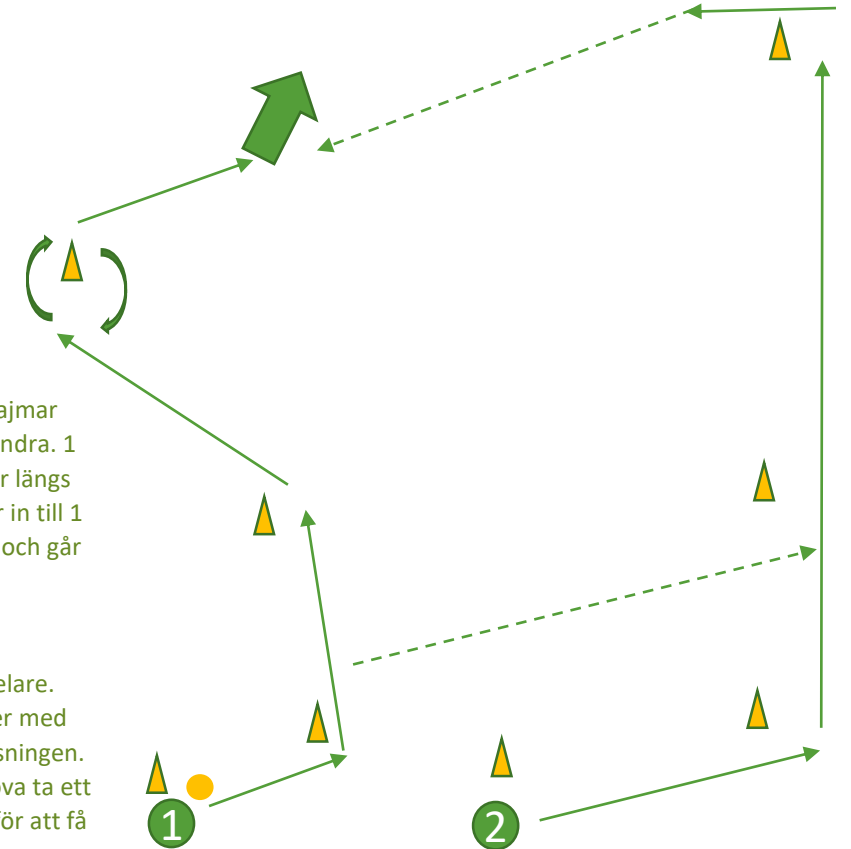


Förslag på uppvärmning med boll.

- Två stycken och passa varandra
- Min boll i en kvadrat.
- Passa/skjuta i sarg
- Nummerboll



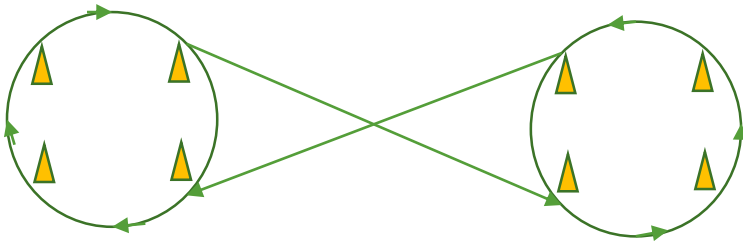
Övning 30: Passning och avslut



Spelare 1 och 2 tajmar
starten med varandra. 1
passar 2 som åker längs
sargen och spelar in till 1
som har bågat in och går
på direkt avslut.

Att tänka på:
Passa framför spelare.
Spelare 1 kommer med
"näsan" mot passningen.
Spelare kan behöva ta ett
varv runt konen för att få
till rätt tajming
Byt kant på övningen
mellan träningarna..

Övning 30: Skridskoteknik

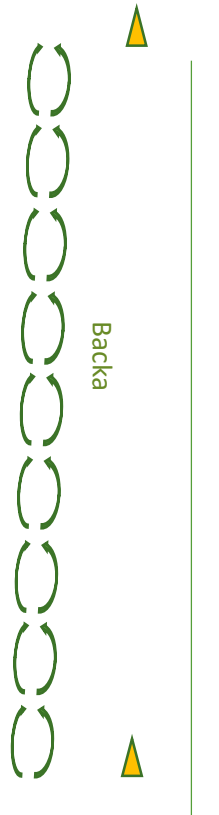
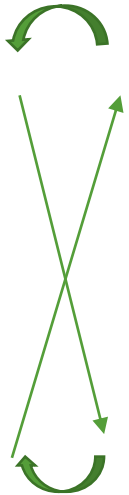


Åk "åtta" med fokus på översteg. Åk ett helt varv runt konorna.

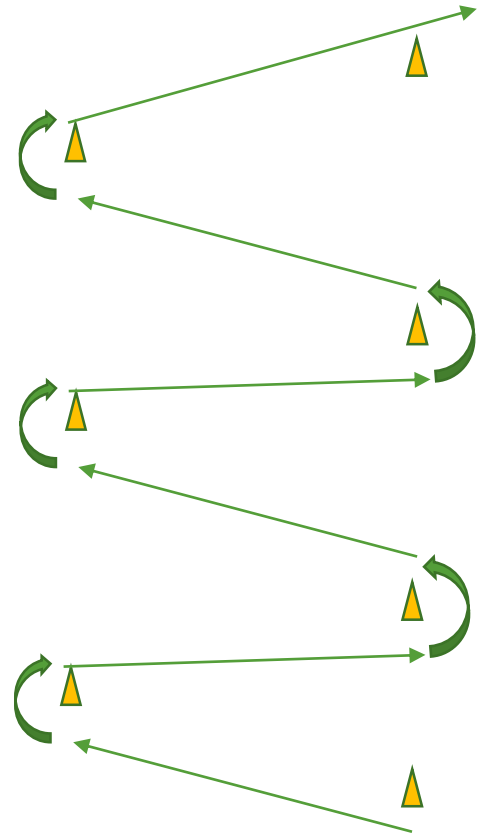
Nivå

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

"Försvaren"
Med blicken i en riktning hela tiden åka i en 8:a. Match likt att ständigt vara i rörelse.



Snabba första skär avsluta med "hockeystopp"



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



laget.se/VSKBANDYF07

Spel: Spelförståelse – Lagspel

Helplansspel

Tips: En ledare för varje lag pratar ihop sig med spelarna. Vilka försvarar, mittfält och vilka anfaller. Reflektera tillsammans med spelarna under och efter (tex gör en paus och fråga)

Alternativt

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

