

Ispass tis 17:30-18:30 VSK F-07



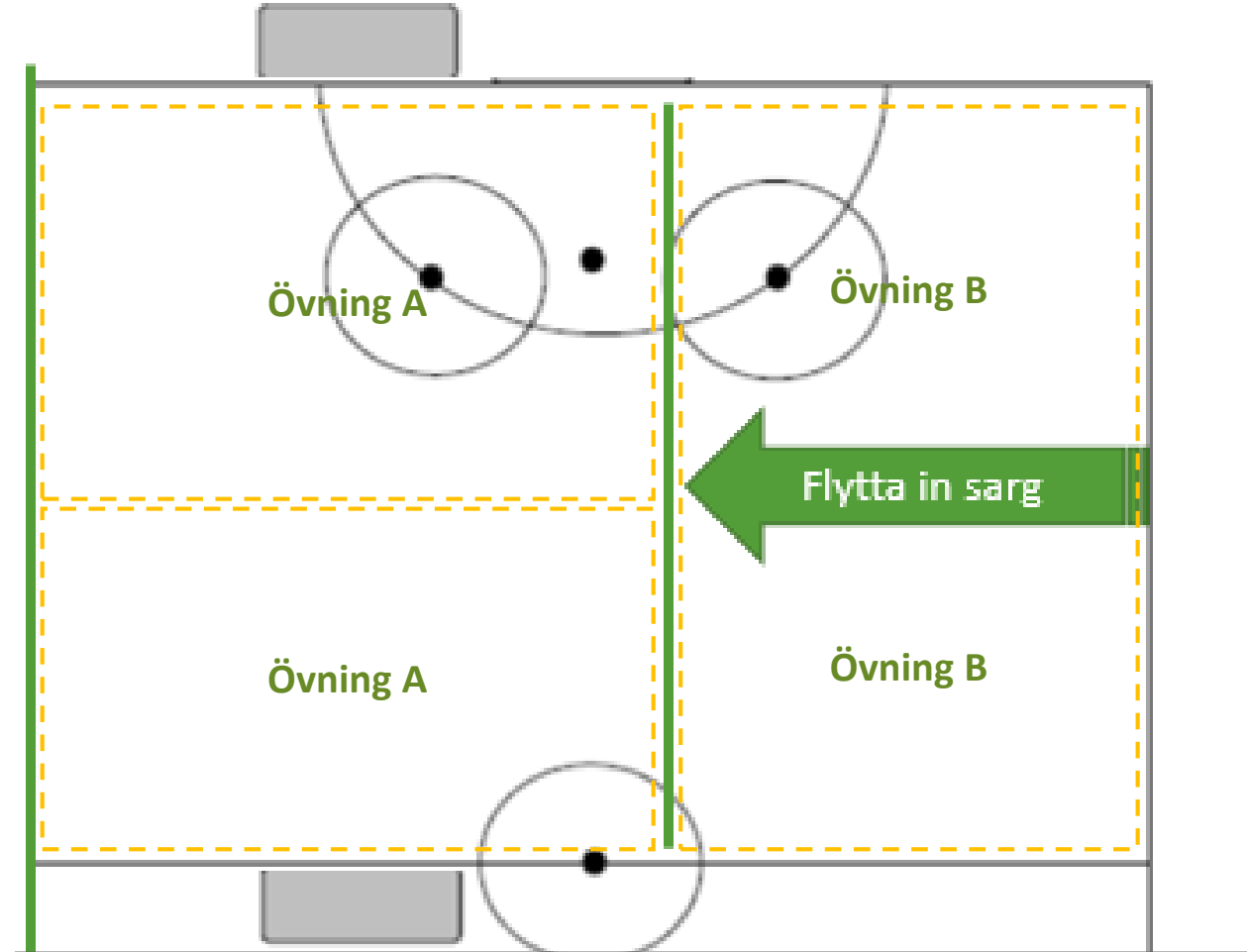
Materialare/Ledare/Förälder: Ta fram material, knyta skridskor, ...
Trigger innan vi går ut – Tex "Fansen tycker vi är sköna – Vi är vita, vi är gröna"



- 1.Uppvärmning**
- 2.Övningsomgång 1**
Samlas i början och slut. Fråga gärna
Varför gör vi denna övning?
- 3.Övningsomgång 2**
Samlas i början och slut. Fråga
gärna Varför gör vi denna övning?
- 4.Spel** (liten alt stor plan)
- 5.Avslutning** (Tacka varandra för
idag, Hejaramsa, 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

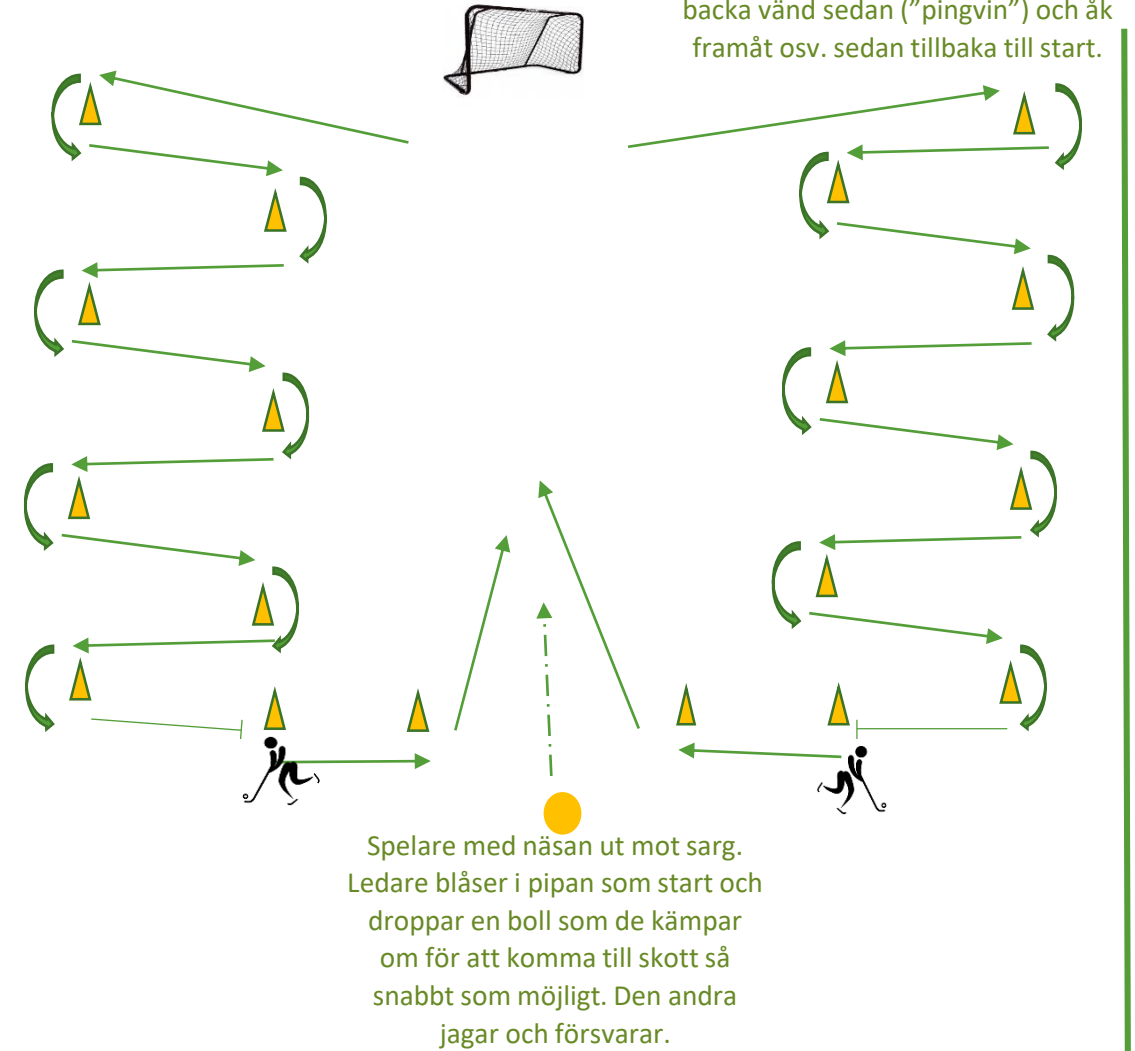
Förslag på uppvärmning med boll.

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



laget.se/VSKBANDYF07

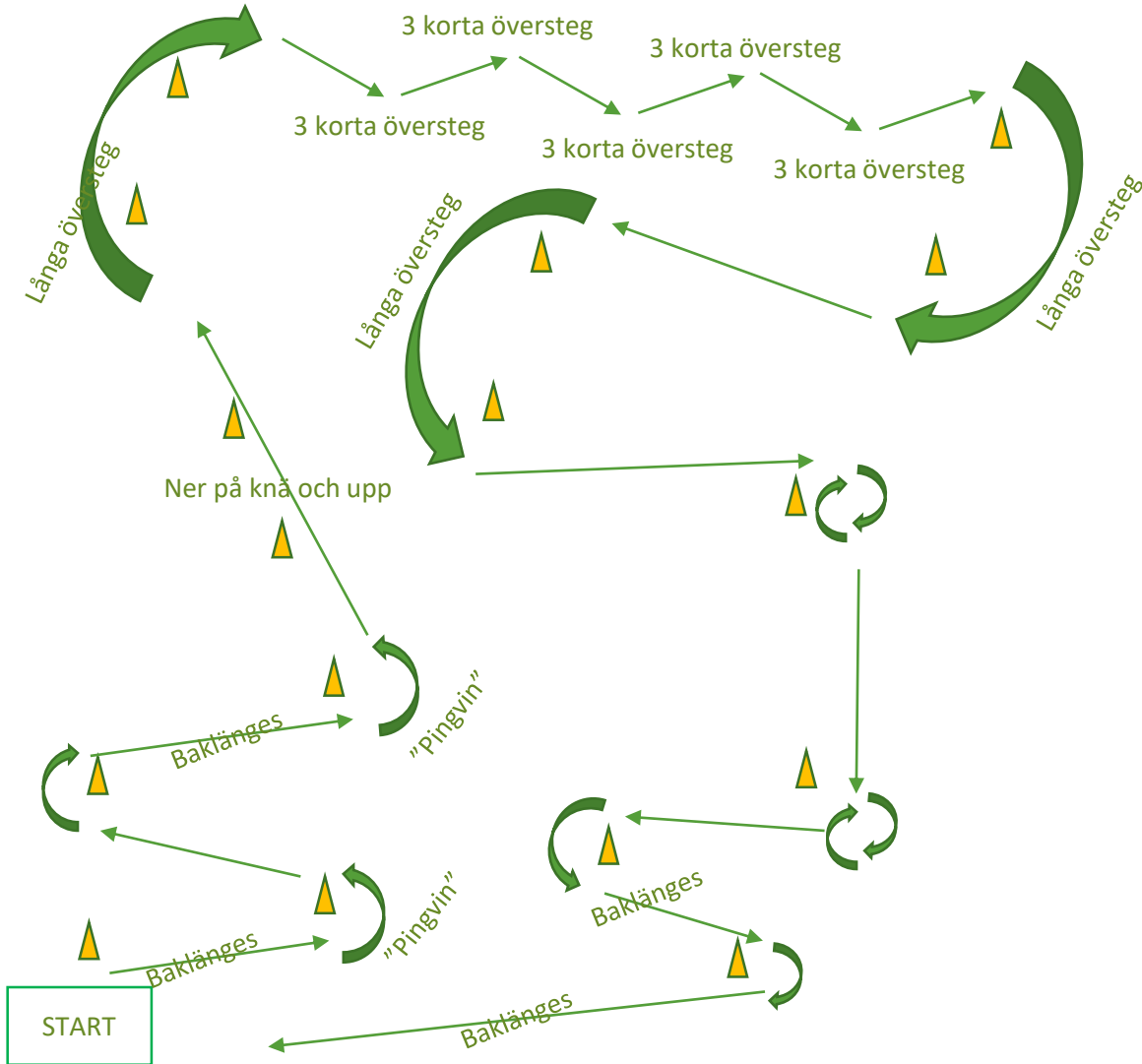
Övning 31: Explosivitet / skridskoteknik



Övning 29: Skridskoteknik



Spel: Spelförståelse – Smålagsspel



Spel två mot två.
Fokus att göra sig spelbar
Tips: Hur kan jag hjälpa medspelare?
Tex. "kurrögömma" (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)

