

Ispass 2018-02 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. Övningsomgång 3

5. Spel (liten alt stor plan)

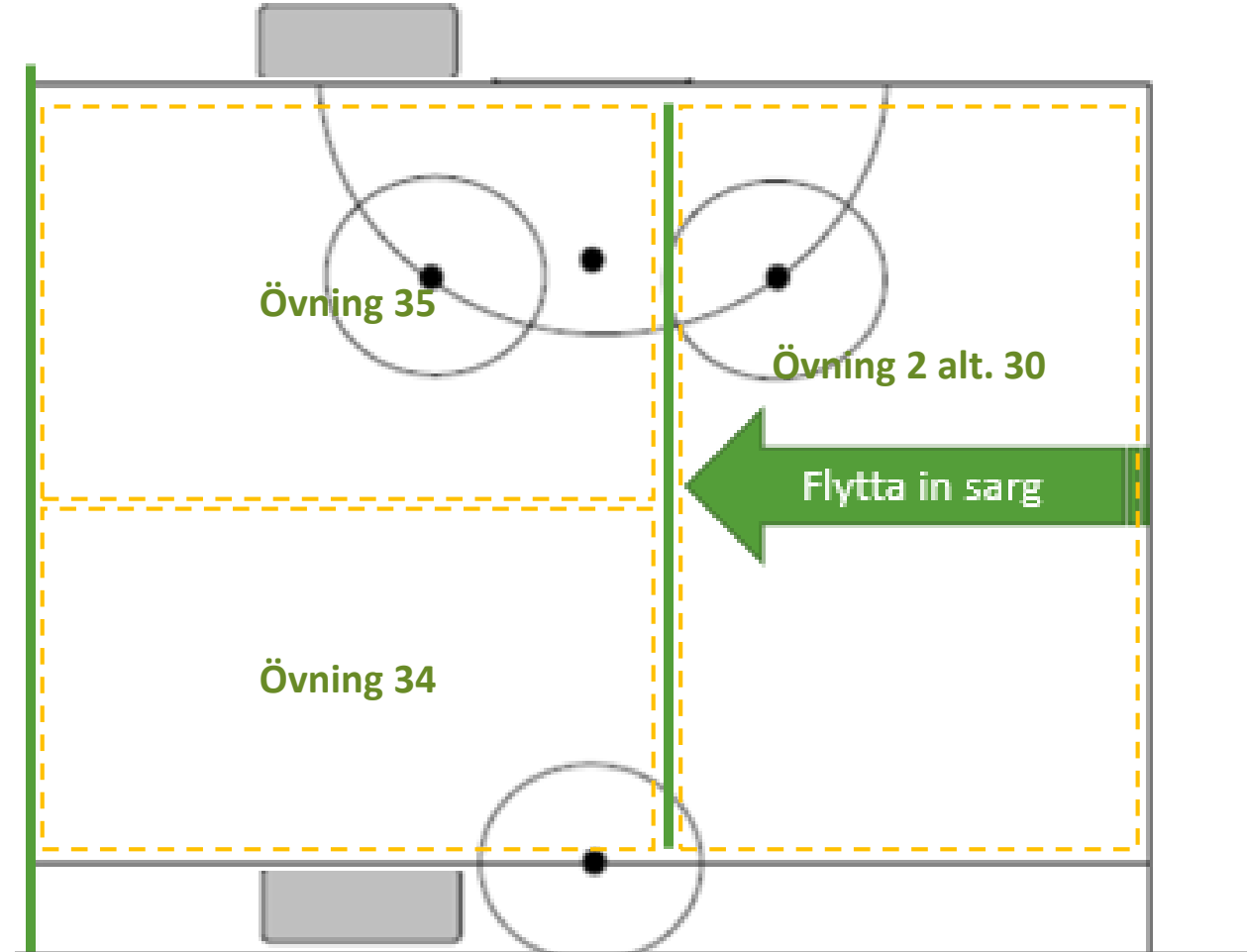
6. Avslutning

(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>



Uppvärmning

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

Förslag på skridsko övningar.

- Start/stopp
- Översteg (3 höger/3 vänster)
- Balansövningar

Förslag på uppvärmning med boll.

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



Övning 2: Skridskoteknik/klubbteknik - Teknikbana

START utan boll, spelaren bakom startar den som ska starta

"Bollfångare" (sarger)



Ta fart med "stoppsladd" sedan till start

Skott på mål



Översteg helt vänstervarv

Översteg helt högervarv

Ner på knä

Slalom med boll (skota gärna)

Bollar!!!
Ledare passar

Baklängesåkning

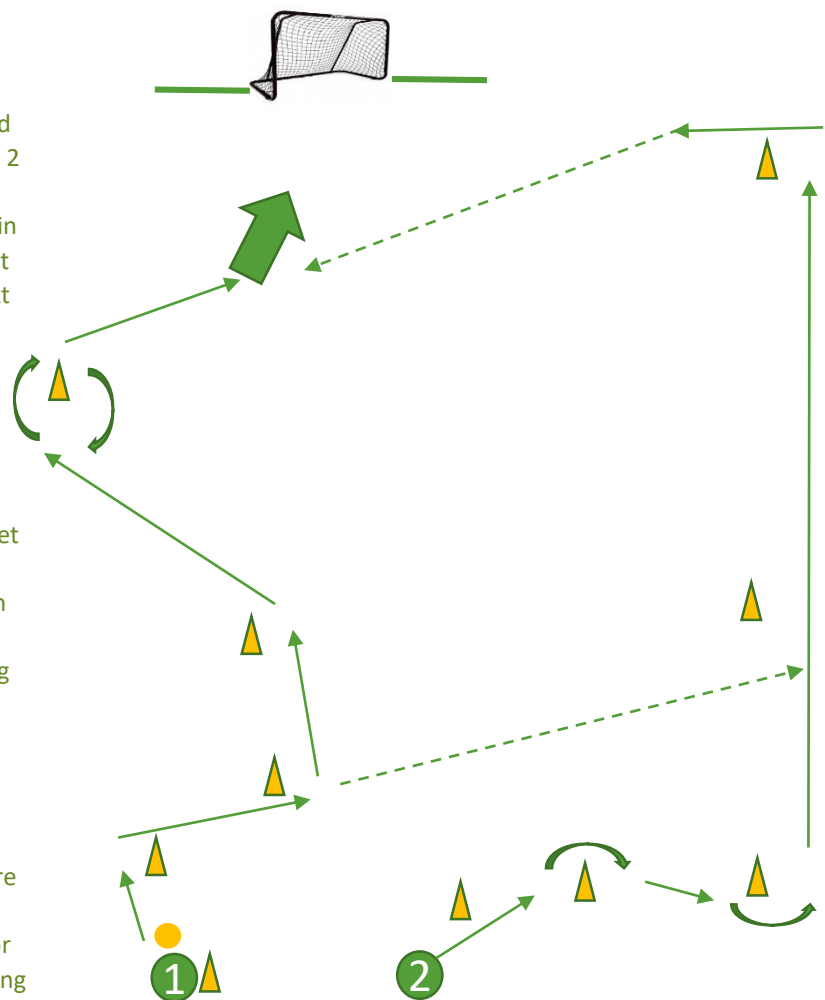
Väggspela med sarg eller ledare



Övning 35: 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.

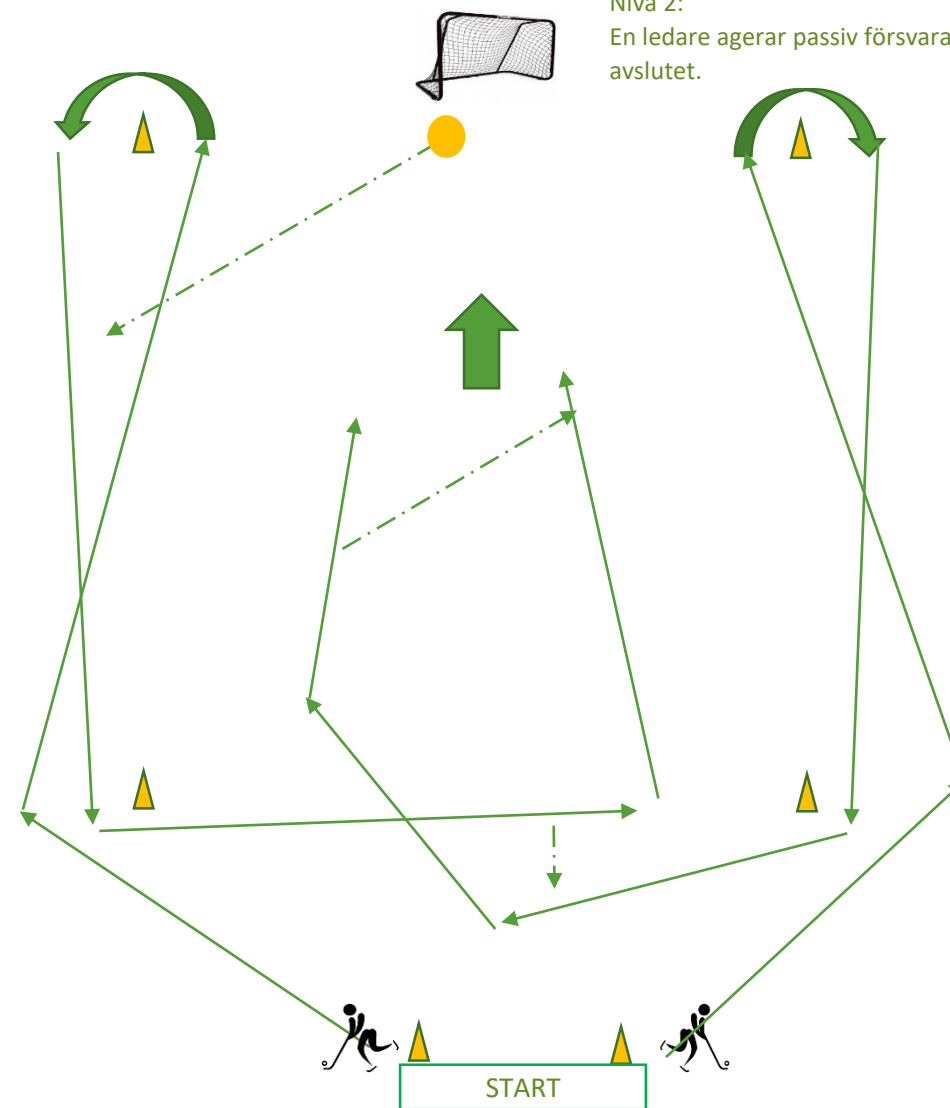
Att tänka på:
Spelare 2 startar igång med 2-3 översteg (ställ ut slalomkonor om det behövs). Spelare 1 tar med bollen och gör en riktningförändring innan pass. Passa framför spelare. Spelare 1 kommer med "näsan" mot passningen. Spelare kan behöva ta ett varv runt konen för att få till rätt tajming. Byt kant på övningen mellan träningarna. Gör även övningen på andra kanten ibland.



laget.se/VSKBANDYF07

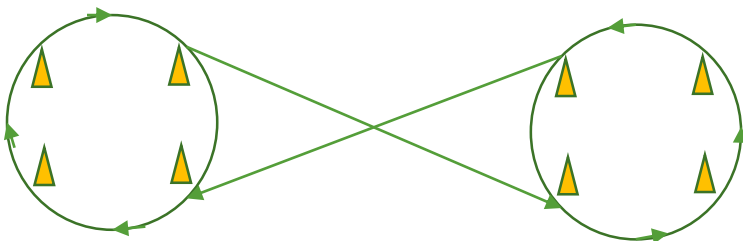
Övning 34: Uppspel, Passning och avslut

Nivå 2:
En ledare agerar passiv försvarare vid avslutet.



Två led vid startkonorna. Spelare åker ner och bågar runt den nedre konen i tajming med andra spelaren och målvakt. Målvakt kastar ut bollen som ett uppspel en av spelarna. Spelarna åker sedan upp runt konen och gör en överlämning (spelare med boll på offensiv sida). Därefter går de mot avslut tillsammans.

Övning 30: Skridskoteknik (Alternativ skridskoövning)



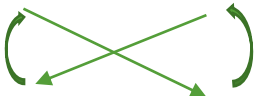
Åk "åtton" med fokus på översteg. Åk ett helt varv runt konorna.

Nivå

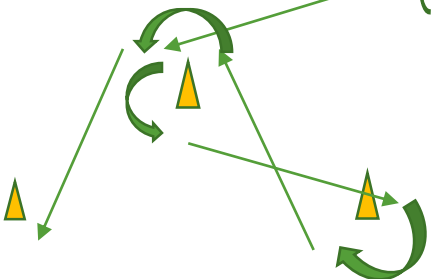
Tips: Blicken i åkriktning och axlar lite inåtvridna samt klubban in mot konen

"Försvaren"

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

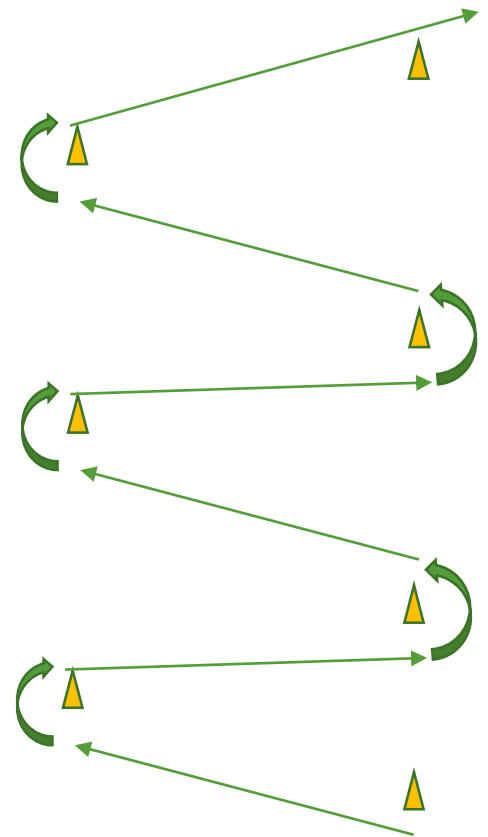


Åk framlänges in, vänd och baklänges ut sedan framlänges in igen osv. Starta på tex vänster sida och åk in på höger. Om det är fler är 2-3 spelare ställ upp en till "konfemma"



Backa

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. Ledare kan gärna vara med i spelet och tex visa spel på ytor mm. 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

