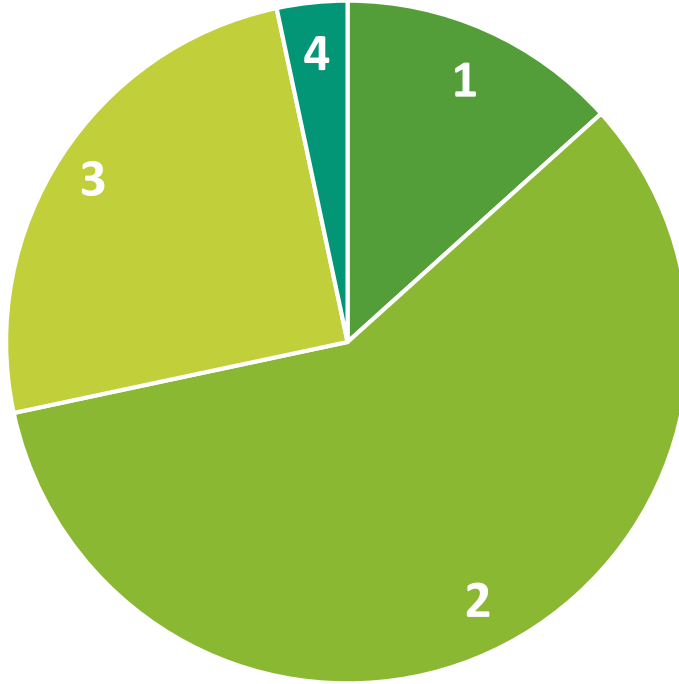


Ispass 2018-12 VSK F-07



1. Uppvärmning (ca 8 min)

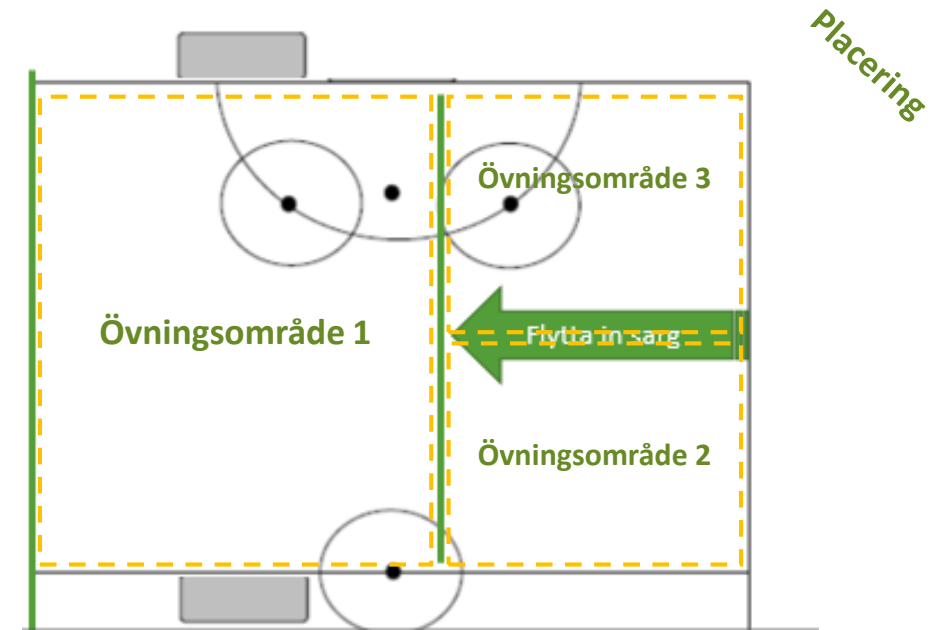
(Välkommenssnack, övriga tränare förbereder stationerna, indelning i övningsgrupper)

2. Teknik och spelövningar (ca 35 min)

3. Spel (ca 15 min)

4. Avslutning (ca 2 min)

(positiv feedback, tack för idag, "fansen tycker vi är sköna ...", nästa event)



Uppvärmning

Förslag på uppvärmning med boll.

- Min boll (ev inom ett område och skjut gärna mot sarg)
- Två stycken och passa varandra (ev göra överlämningar. Den som lämnar över boll är närmast motståndarnas mål)
- Nummerboll (tex 4 och 4 eller fler bollar)

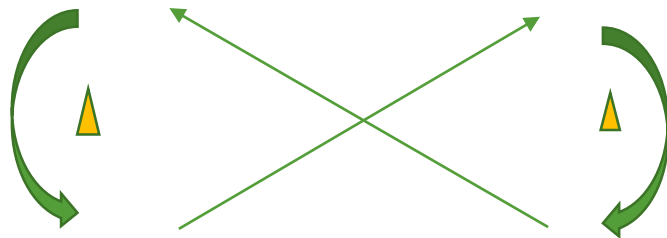
Uppmuntra att köra med någon man inte brukar vara med och byt kompis

Tips:

- ✓ Låt varje spelare känna sig sedd.
- ✓ Vid varje övning. Kort förklara övningens syfte innan och kort summering efter.
- ✓ Problem med fokus
 - ✓ Knä i isen vid samling
 - ✓ "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
- ✓ Övningar med flera positioner, låt spelarna köra samma position för att enklare ge feedback i aktuell position innan byte sker.
- ✓ Feedback - Fråga och få spelarna att reflektera vad de lärt sig och utvecklat.
- ✓ Är mitt tillstånd värt att smittas av? 😊

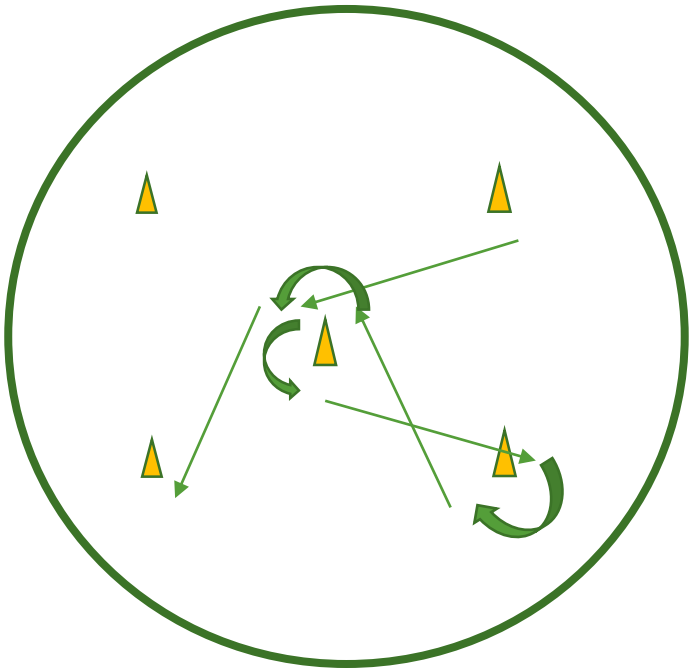
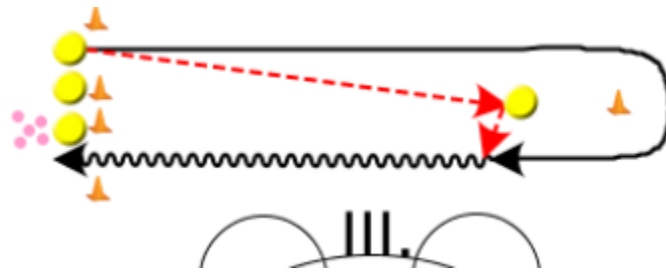


laget.se/VSKBANDYF07



Åk "åtтан" med fokus på översteg baklänges.
 Tips: Blicken och axlarna i åkriktning samt klubban in mot konen

III. A startar framåt med boll. Pass till stillastående spelare. Runda kon, vänd till baklängesåkning vic konen.
 Pass tillbaka fås under baklängesåkning. Se till att vändningen vid konen inte blir ett helt varv runt.



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". Denna övning kan göras på många fler sätt tex framlänges med boll. Om det är fler på kö så kan de åka översteg runt

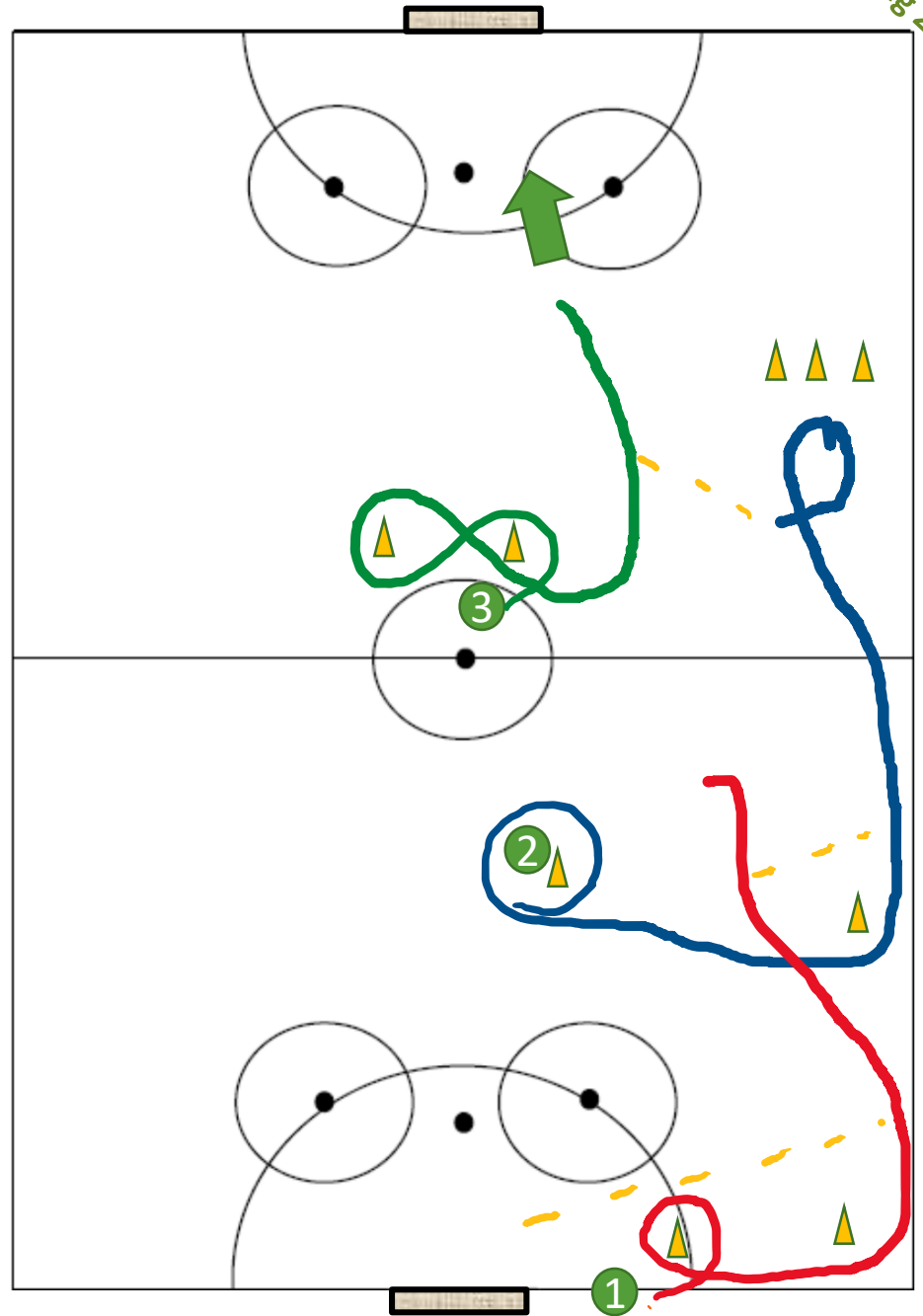


1,2 och 3 är station
 Framgångsfaktor är fokus på tajming.
 Tips: Tärna upp i "taket" på skridskorna när spelare två vänder ur.

Om övningen är ny låt spelarna köra på samma station några gånger innan byte.
 Om spelarna kan övningen, bygg samma övning på andra sidan och rulla runt hela planen.

Kom ihåg att även köra övningen åt andra hållet (spegelvänt)

Ledare kan med tiden agera "passiv försvarare"



Skott II

Genomförande

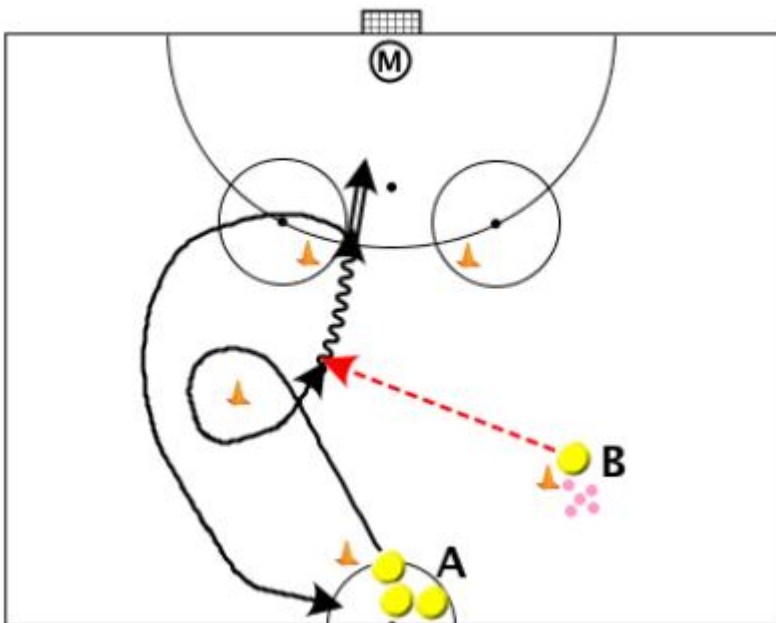
A åker överstegsåkning runt konan (enligt skissen). När A viker av mot mål får spelaren ett pass från B. A åker och skjuter rakt framifrån. När A har skjutit åker spelaren i hög fart och åker tillbaka till utgångsläget.

Förflyttningar

A tillbaka till utgångsposition. B stationär. Byts ut efter lämplig tid.

Tips/Att tänka på

Den spelare som har passerat är nästa spelare som åker för skott. Se till att ni som ledare får upp bollarna till mitten. Efter skottet ska det ske en tempoväxling tillbaka till utgångsläget.



laget.se/VSKBANDYF07

Hjelpansspel

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

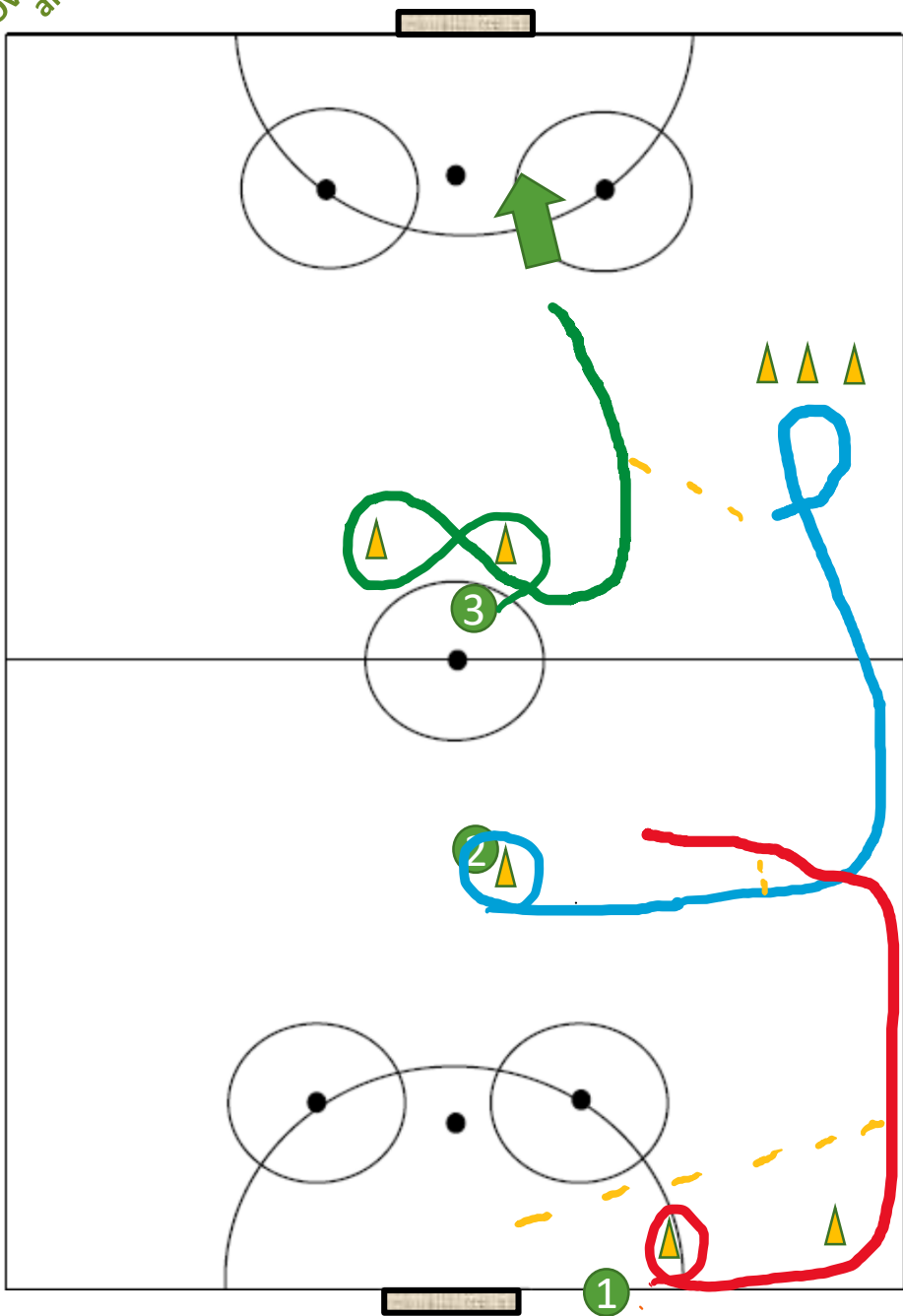
Spel två mot två.

Fokus att göra sig spelbar

Tips: Hur kan jag hjälpa medspelare? Tex.

"kurrögömma" (gömma motspelare)/"kurravisa" (visa sig för medspelare)

Gör så många planer som behövs



1,2 och 3 är station
Framgångsfaktor är
fokus på tajming.

Tips: Tärna upp i
"taket" på
skridskorna när
spelare två vänder ur.

Om övningen är ny låt
spelarna köra på
samma station några
gångar innan byte.
Om spelarna kan
övningen, bygg
samma övning på
andra sidan och rulla
runt hela planen.

Kom ihåg att även
köra övningen åt
andra hållet
(spegelvänt)

Ledare kan med
tiden agera "passiv
försvarare"



1,2 och 3 är station
Framgångsfaktor är
fokus på tajming.

Tips: Tärna upp i
"taket" på
skridskorna när
spelare två vänder ur.

Om övningen är ny låt
spelarna köra på
samma station några
gångar innan byte.
Om spelarna kan
övningen, bygg
samma övning på
andra sidan och rulla
runt hela planen.

Kom ihåg att även
köra övningen åt
andra hållet
(spegelvänt)

Ledare kan med
tiden agera "passiv
försvarare"

