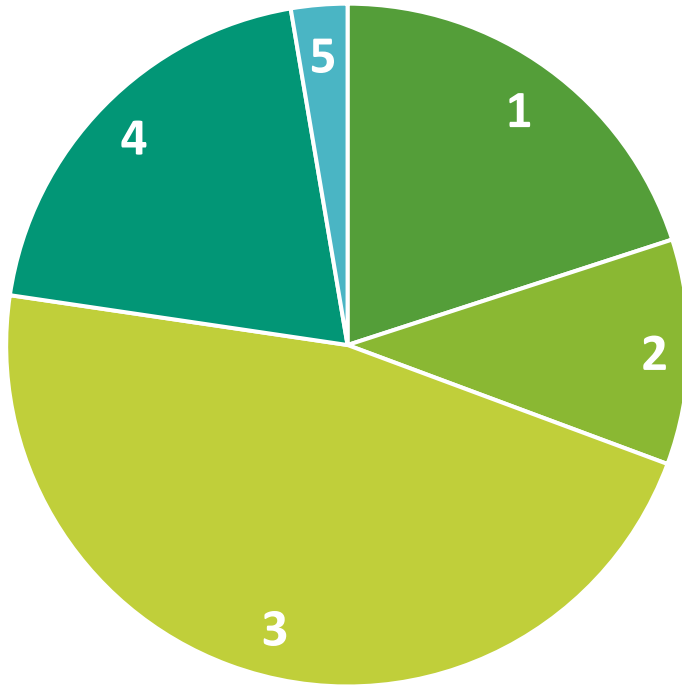


Ispass 2019-11 VSK F-07



1. Genomgång (ca 15 min)

(i omklädningsrum samt redo vid is)

2. Uppvärmning (ca 9 min)

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

3. Teknik och spelövningar (ca 35 min)

4. Spel (ca 15 min)

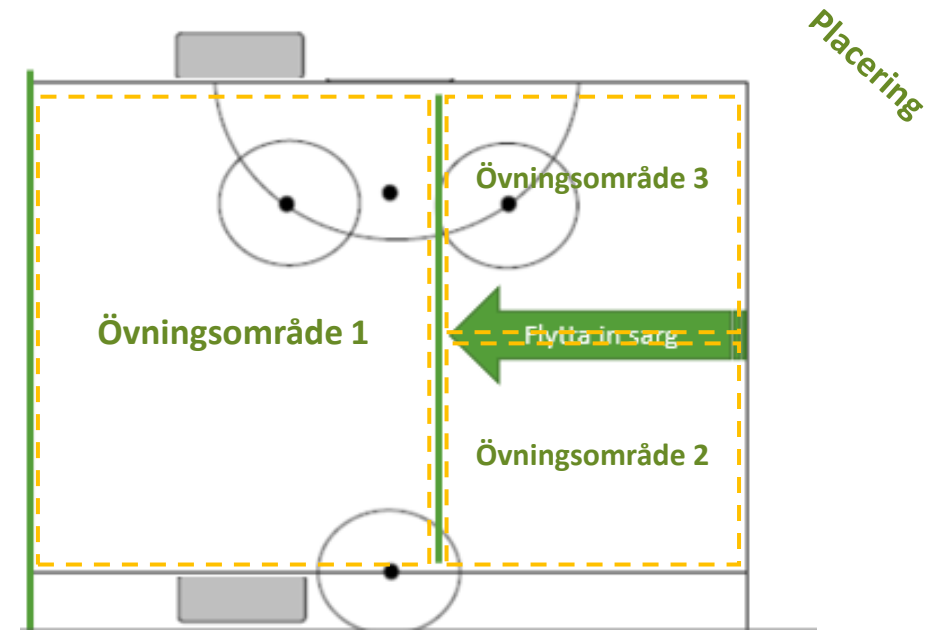
5. Avslutning (ca 1 min) (positiv feedback, tack för idag, "fansen tycker vi är sköna ...", nästa event)

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



Uppvärmning

Förslag på uppvärmning med boll.

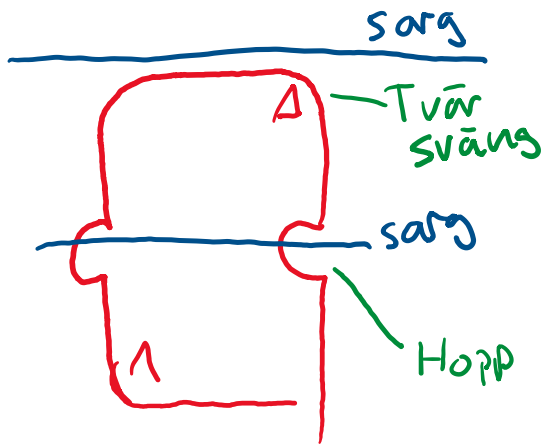
- Min boll (ev inom ett område och skjut gärna mot sarg)
- Två stycken och passa varandra (ev göra överlämningar. Den som lämnar över boll är närmast motståndarnas mål)
- Nummerboll (tex 4 och 4 eller fler bollar)

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

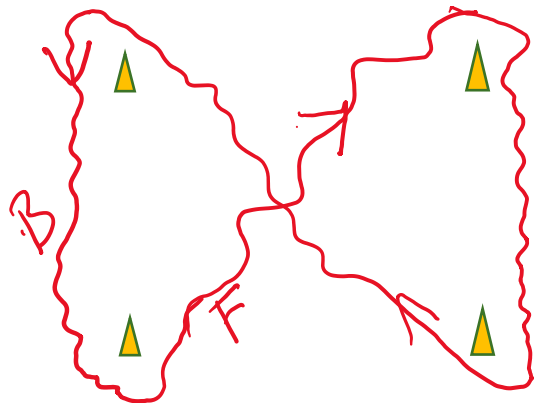
Övning : Skridskoteknik



Övning : Uppspel / byta kant/ urvändning / avslut



Träna balans vid hopp och tvärsväng. Tänk på att väga ställa båda skridskorna på parallellt i den tvära svängen



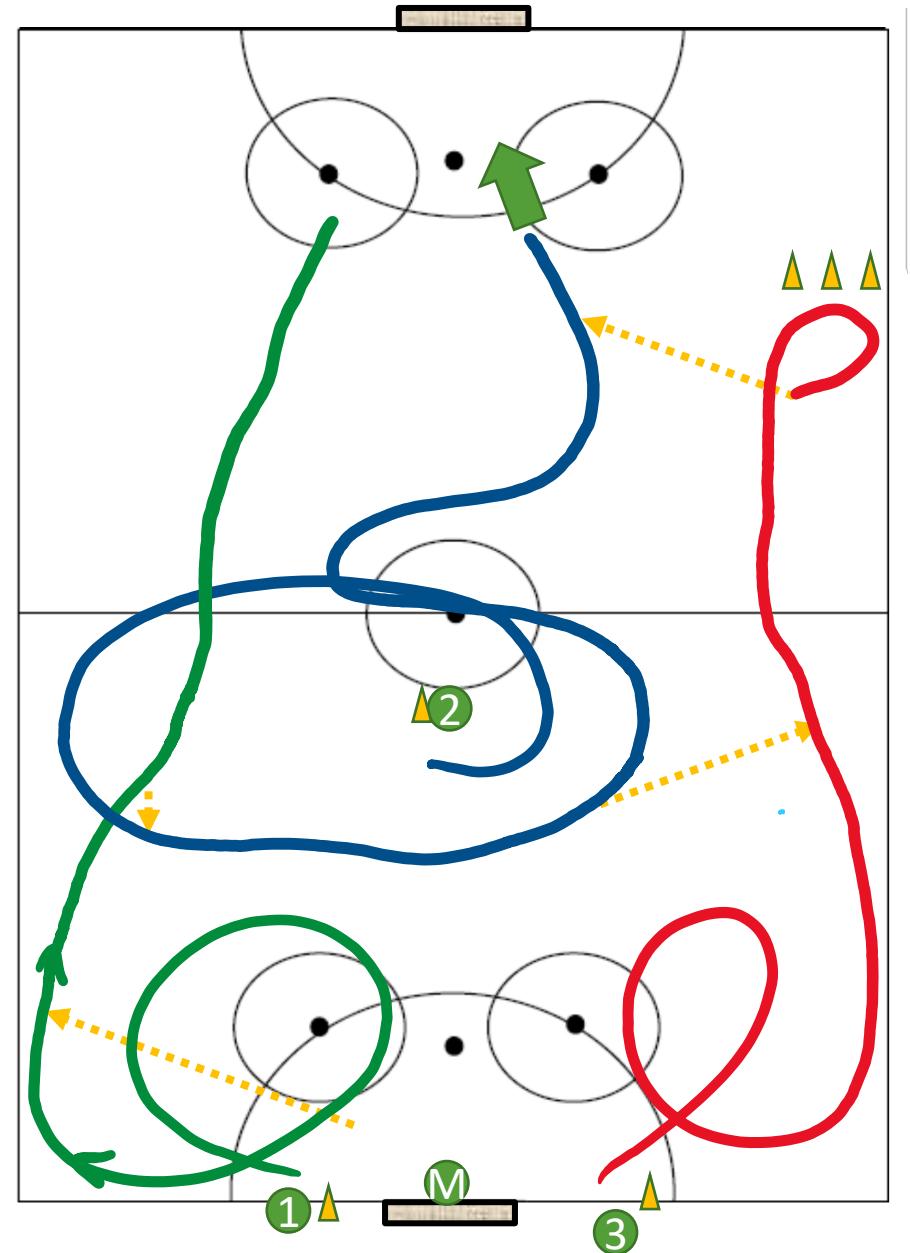
Åk framlänges i diagonalen vänd och baklänges på sidorna

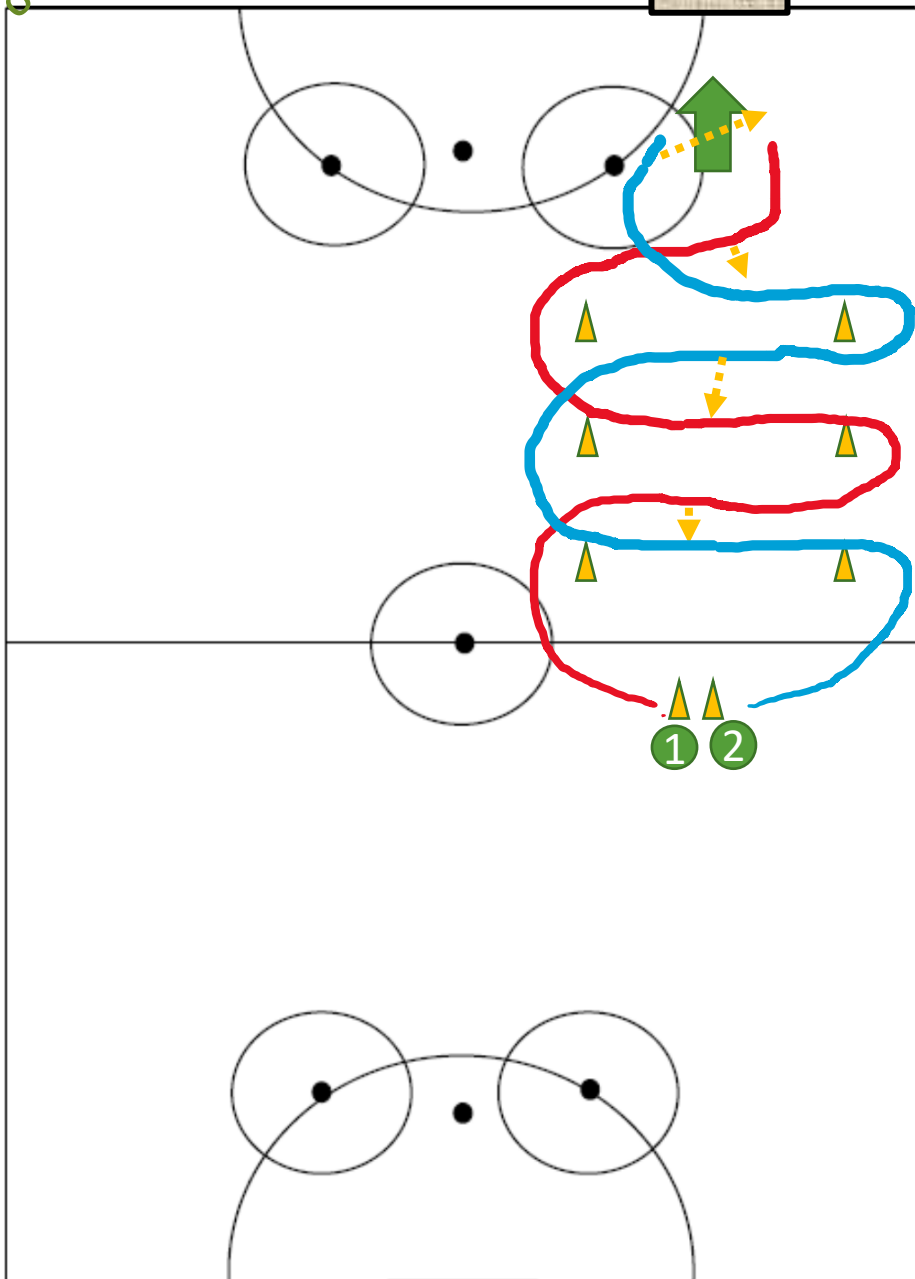
Generella skridskotips:
 Tips vid översteg: Blicken och axlarna i åkriktning samt klubban in mot konen



laget.se/VSKBANDYF07

Vad?
 Hur?
 Varför?
 Framgångsfaktor är fokus på tajming.
 Tips: Tärna upp i "taket" på skridskorna vid urvändning.
 Om övningen är ny låt spelarna köra på samma station några gånger innan byte.
 Kom ihåg att även köra övningen åt andra hållet (spegelvänt)
 Ledare kan med tiden agera "passiv försvarare"





Överlämningar med avslut. Avsluta eller passa. Ledare kan vara back så att avslutet kommer tidigare.

Tips:
överlämning/dropp
gör mot eget mål

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 behövs



