**Ispass VSK F-07**

> 17:20: Ta fram: västar, konor, bollar och små mål samt ”egen materialvård” (slipning, tejpning, fylla på vatten, …)

17:20: Välkomna, ”peptalk”, ”lagbyggande snack”, gå till isen

17:30 - 17:40: **Uppvärmning** Åkning på stort område.. Skotning/Gungning/Balans/Åk ett varv till (med klubba)   
(planera in spelarna i grupper om ca 8)

17:40 – 17:50: **Övningsomgång 1**

Översteg runt

* Teknikbana - hinderbana med klubba och boll
* Två-mål
* Passningar + ”Min boll”VATTEN

17:55 - 18:05: **Övningsomgång 2**

18:05 - 18:15: **Övningsomgång 3**

18:15 – 18:30: **Avslutning**: Lek (Toastolen/Korv med bröd), tacka varandra, 1-2 VSK, Sälen mot föräldrarna

*Att tänka på:*

* *Varje spelare ska känna sig sedd*
* *Knä i isen vid samling*
* *Gå igenom övningen innan och kort summering efter (var den jätte rolig eller super rolig)*

Baklänges med boll

*Är ditt tillstånd värt att smittas av? ☺*

Pass bollen mellan konorna

**Ispass VSK F-07**

Skridskoteknik/klubbteknik - Teknikbana

****

START

med boll mellan konorna (skota gärna)

Full fart med ”stoppsladd” 

START

****

Väggspela med sargen

Passare (ledare) tar emot och passar tillbaka efter överstegsåkningen

Ta emot passning och skjut på mål

**Ispass VSK F-07**

Spelförståelse – två mål

****

TVÅ-MÅL

(gärna med sarg på långsidorna)

Nivå 1: Två-mål

Nivå 2: dela in försvarare och anfallare med syfte att tvingas passa bollen ”skapa ytor”

**11**

****

**Ispass VSK F-07**

Klubbteknik/passningsspel – Passningar, ”Min boll”

PASSNINGAR

Nivå 1: Spelaren ropar namnet och får kontakt innan bollen passas (ev ropar ledaren namnen)

Nivå 2: använd två bollar

MIN BOLL

Dribbla runt i cirkeln men egen boll