

## Ispass VSK F-07

> 17:20: Ta fram: västar, konor, bollar och små mål samt "egen materialvård" (slipning, tejpling, 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

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

### 17:55 - 18:05: Övningsomgång 2

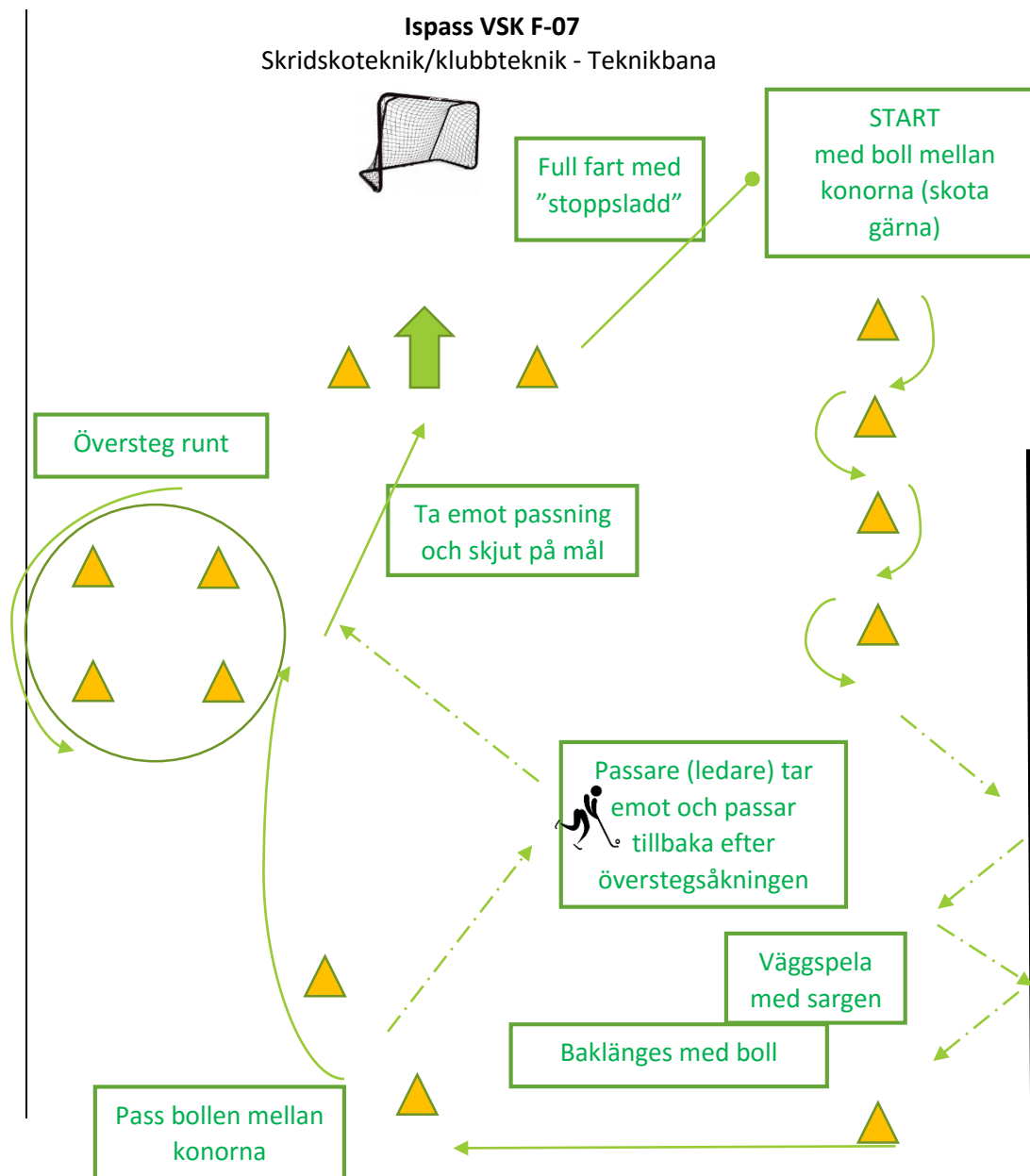
### 18:05 - 18:15: Övningsomgång 3

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)

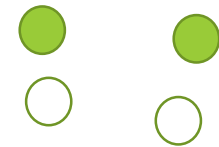
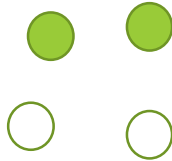
Är ditt tillstånd värt att smittas av? 😊



**Ispass VSK F-07**  
Spelförståelse – två mål



11



**TVÅ-MÅL**

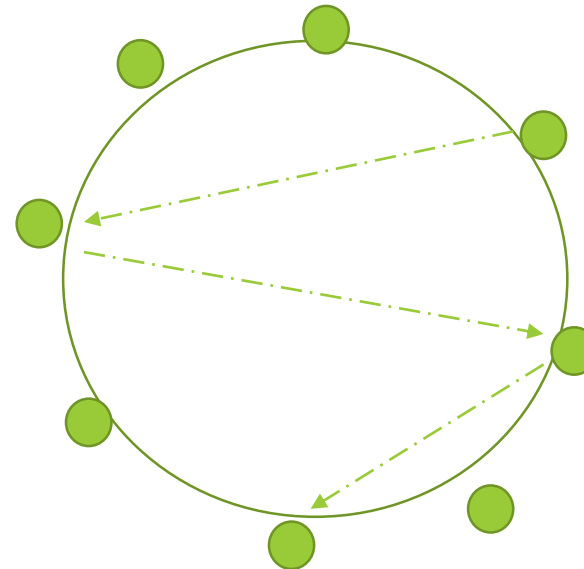
(gärna med sarg på långsidorna)

Nivå 1: Två-mål

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

**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