**Ispass VSK F-07**

START

Framåt (skota gärna) utan boll

> 07:50: Ta fram: västar, konor, bollar och små mål samt ”egen materialvård” (slipning, tejpning, fylla på vatten, …)

07:50: Välkomna, ”inspirera”, ”lagbyggande snack”, gå till isen

08:00 - 08:10: **Uppvärmning** Åkning på stort område.. Skotning/Gungning/Balans/Åk ett varv till (med klubba)
(planera in spelarna i grupper om ca 8)

08:10 – 08:20: **Övningsomgång 1**

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

VATTEN

Ta emot passning och skjut på mål

08:25- 08:35: **Övningsomgång 2**

08:35 - 08:45: **Övningsomgång 3**

08:45– 08:57: **Avslutning**: Lek (Toastolen/Korv med bröd),

08:57– 09:00: Tacka varandra för idag, 1-2 VSK, Sälen mot föräldrarna

*Att tänka på:*

Översteg helt vänstervarv

* *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?* ☺

Ta fart med
”stoppsladd”

 **Ispass VSK F-07**

Skridskoteknik/klubbteknik - Teknikbana

****

START

****

Vänd sedan översteg helt högervarv

Passare (ledare)
”bollstation”

Ta fart med
”stoppsladd”

Baklänges

**Ispass VSK F-07**

Spelförståelse – två mål

****

TVÅ-MÅL

Sarg på långsidorna och inget spel bakom mål ”som på riktigt”.

Nivå 1: Två-mål

(Ev Nivå 2: dela in försvarare och anfallare med syfte att tvingas passa bollen ”skapa ytor” och få ökad förståelse för anfall och försvar)

****

**Ispass VSK F-07**

Klubbteknik/passningsspel – Passningar, ”Min boll”

PASSNINGAR

Dela upp i så de blir 3-4 st

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

(ev SKJUTA

Spelarna tar varsin boll och skjuter/passar mot sargen till sig själv.)

MIN BOLL

Alla dribblar runt i en cirkel/kvadrat med egen boll