

## Ispass VSK F-07

> 07:50: Ta fram: västar, konor, bollar och små mål samt "egen materialvård" (slipning, tejpling, 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

08:25- 08:35: **Övningsomgång 2**

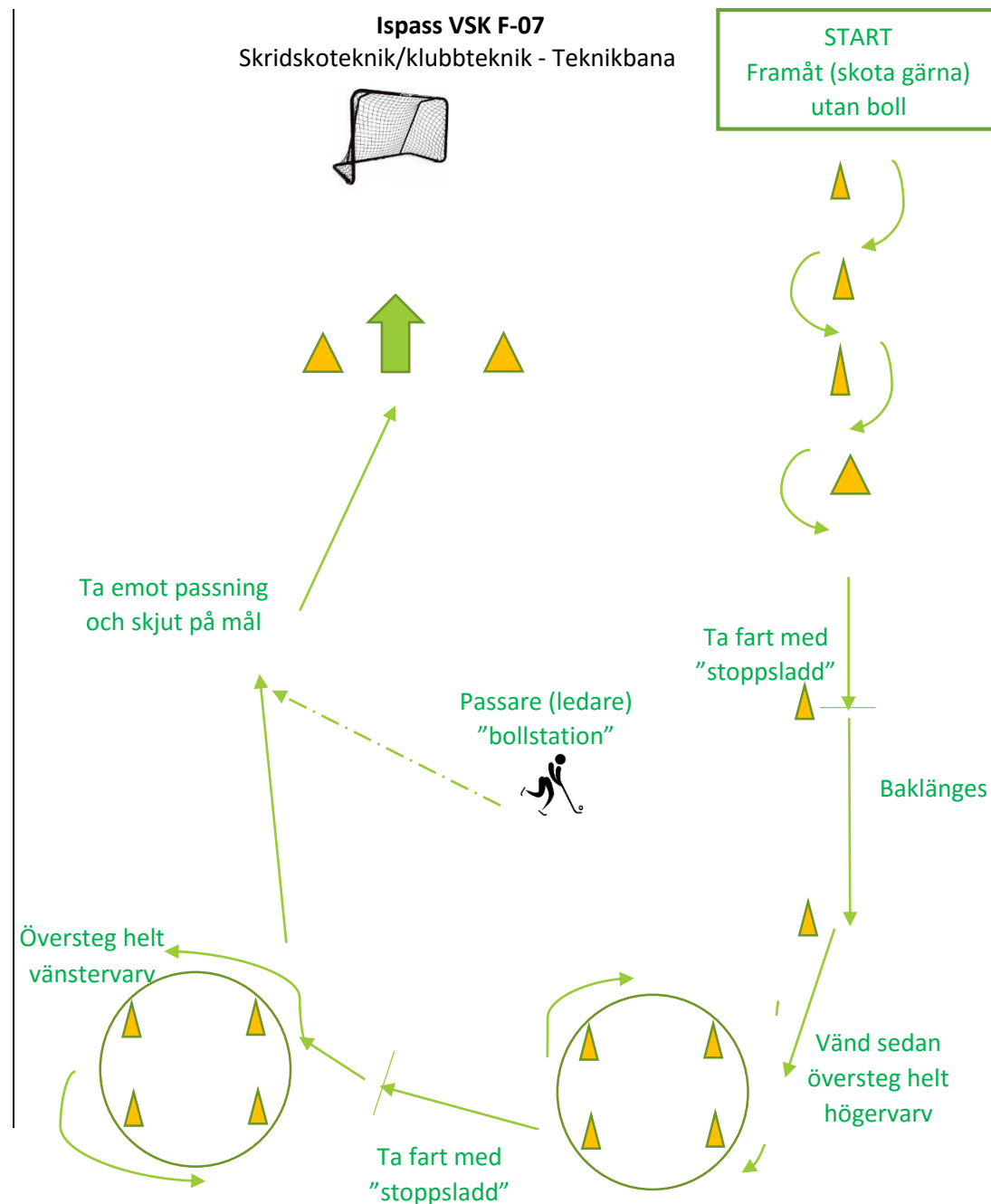
08:35 - 08:45: **Övningsomgång 3**

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

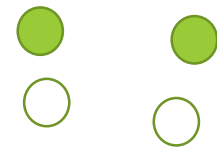
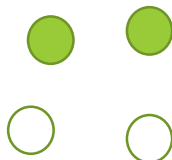
08:57– 09:00: Tacka varandra för idag, 1-2 VSK, Sälen mot föräldrarna

### Att tänka på:

- ✓ 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



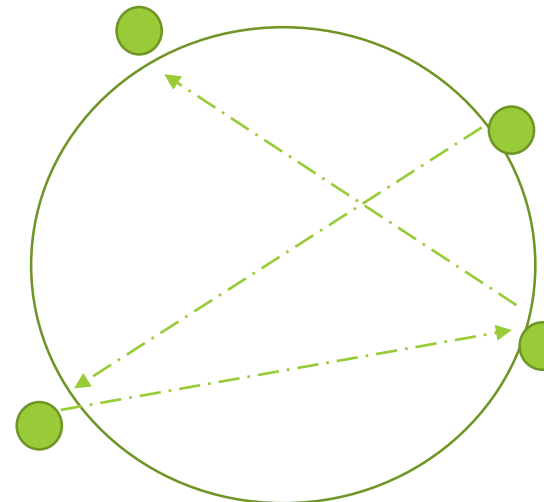
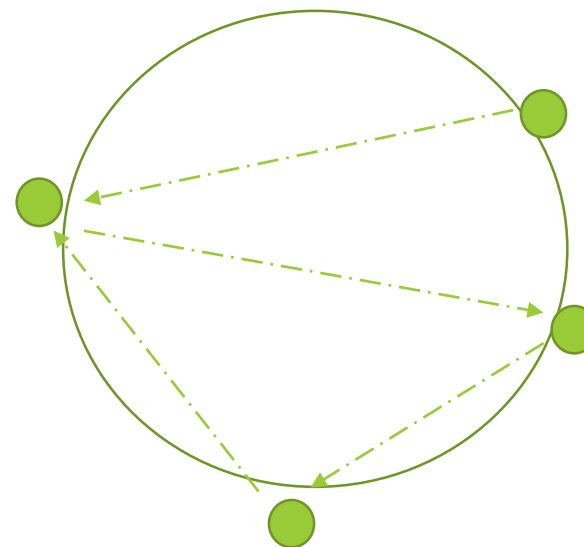
**TVÅ-MÅL**

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