

Ispass VSK F-07

> 17:20: Ta fram: västar, konor, bollar och små mål samt "egen materialvård" (slipning, tejping, fylla på vatten, ...)

17:20: Välkomna, "peptalk", "lagbyggande snack", gå tillsammans 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 – 17:52 Övningsomgång 1:

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

17:52 – 17:55 VATTEN

17:55 - 18:05 Övningsomgång 2:

18:05 - 18:15 Övningsomgång 3:

18:15 – 18:25 Lek: 2&2 i hand tagen, toastolen/korv med bröd,

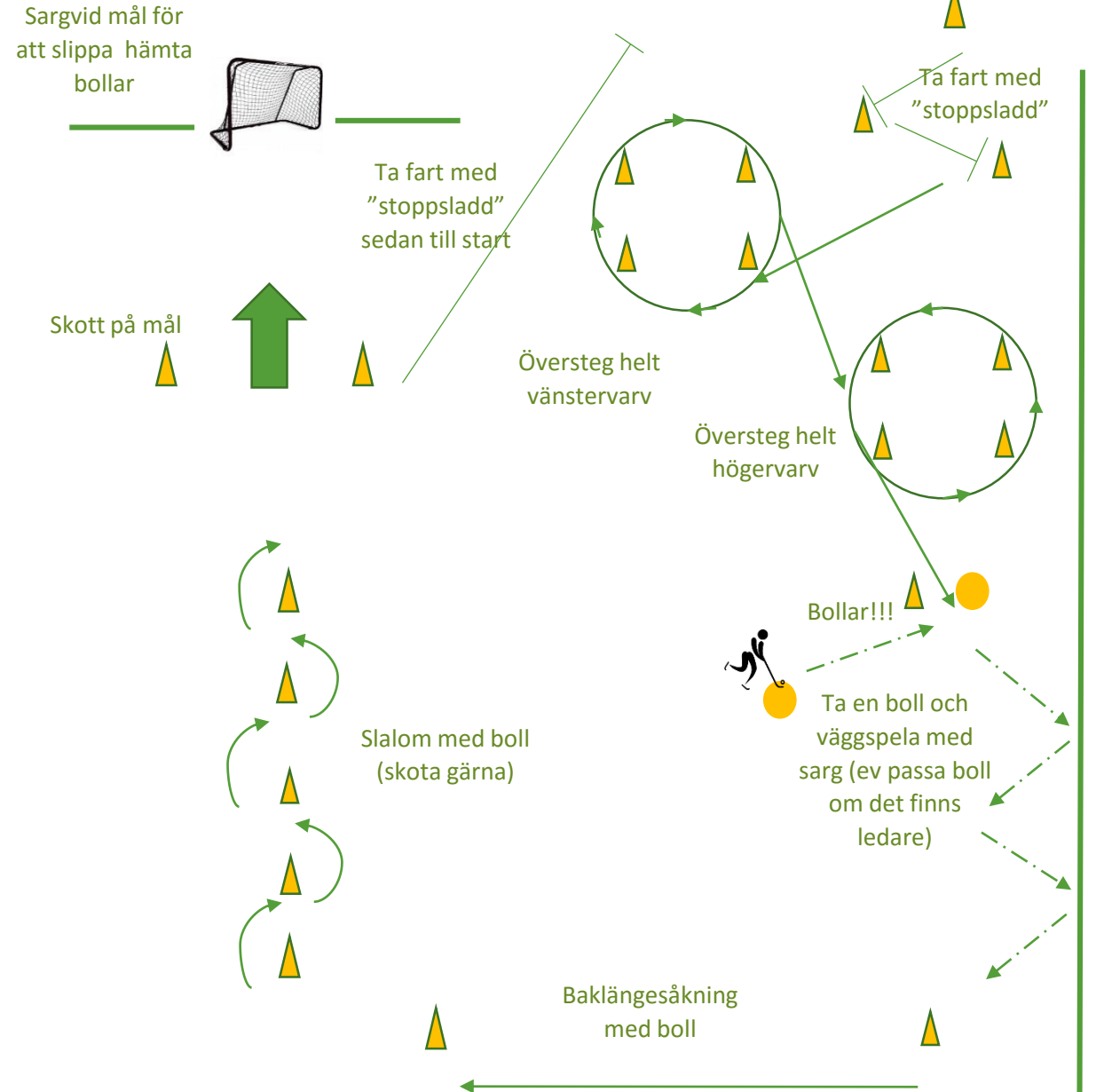
18:25 – 18:30 Avslutning: Tacka varandra för idag, 1-2 VSK, Sälen mot föräldrarna

Att tänka på:

- ✓ Varje spelare ska känna sig sedd
- ✓ Förklara övningen innan och kort summering efter (var den jätte rolig eller super rolig).
- ✓ Knä i isen vid samling
- ✓ Om det blir väntan/kö "skrapa is som en målvakt", stå på ett ben, glid på stället, ...
- ✓ Är ditt tillstånd värt att smittas av? 😊

Ispass VSK F-07

Skridskoteknik/klubbteknik - Teknikbana



Ispass VSK F-07

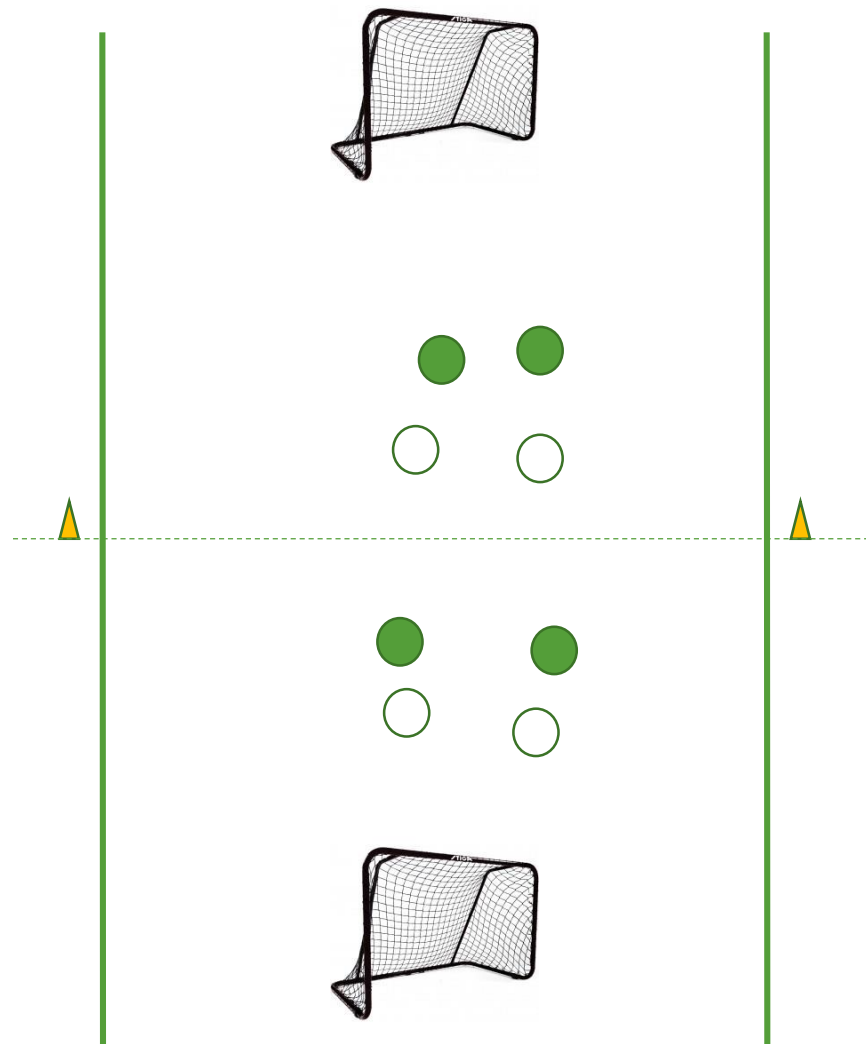
Spel / Spelförståelse

TVÅ-MÅL

Med sarg på långsidor och inget spel bakom mål som "på riktigt"

Nivå 1: Två-mål

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



Ispass VSK F-07

Passningsspel / Klubbteknik

PASSA/SKJUTA (stimulera till egen träning)
Spelarna tar varsin boll och skjuter/passar mot sargen till sig själv.

PASSNINGAR

Dela upp i så de blir 3-4 st
Spelaren ropar namnet och får kontakt innan bollen passas (ev ropar ledaren namnen)

Ev BOLLKONTROLL

"Min boll" - Alla dribblar runt i en cirkel/kvadrat med egen boll

