

Ispass VSK F-07

> 07:50: Ta fram: västar, konor, bollar och **2 st målvaktsutrustningar** samt "egen materialvård" (slipning, tejping, fylla på vatten, ...)

07:50 : Välkomna, "peptalk", "lagbyggande snack", gå tillsammans till isen.

08:00 – 08:10 Uppvärmning: Åkning på stort område..
Skotning/Gungning/Balans/Åk ett varv till (med klubba)

- Planera in spelarna i två lag
- Bygg upp en 7-mannaplan

08:10 – 08:15 "Uppsnack" med resp lag. Kort om uppställning och ev byten mm

08:15 – 08:30 Första halvlek (15 min inkl snack vid behov)

08:30 – 08:35 Vatten och målvaktsbyte

08:35 – 08:50 Andra halvlek (15 min inkl snack vid behov)

08:50 – 09:00 Avslutning: Pulshöjare (putta varandra, "idioten", ...) 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

Spelförståelse – Internmatch 7-manna

