

Ispass tis 17:30-18:30 VSK F-07

> 17:18: Ta fram: västar, konor, bollar och små mål samt "egen materialvård" (slipning, tejning, fylla på vatten, ...)

17:18: "Tränar genomgång" (Vad? Vem? Fokus?)

17:20: Välkomna, "peptalk", "lagbyggande snack", kort genomgång

17:28 Gå tillsammans till isen

17:30 - 17:40 Uppvärmning (tex Skotning, Gungning, Balans, baklänges, ...)
(planera in spelarna i grupper om ca 8)

17:40 – 17:52 Övningsomgång 1 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

17:52 – 17:55 VATTEN

17:55 - 18:05 Övningsomgång 2 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

18:05 - 18:15 Övningsomgång 3 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

18:15 – 18:25 "Svettis" (alla)

18:28 – 18:30 Avslutning: Tacka varandra för idag, 1-2 VSK, Sälen mot föräldrarna

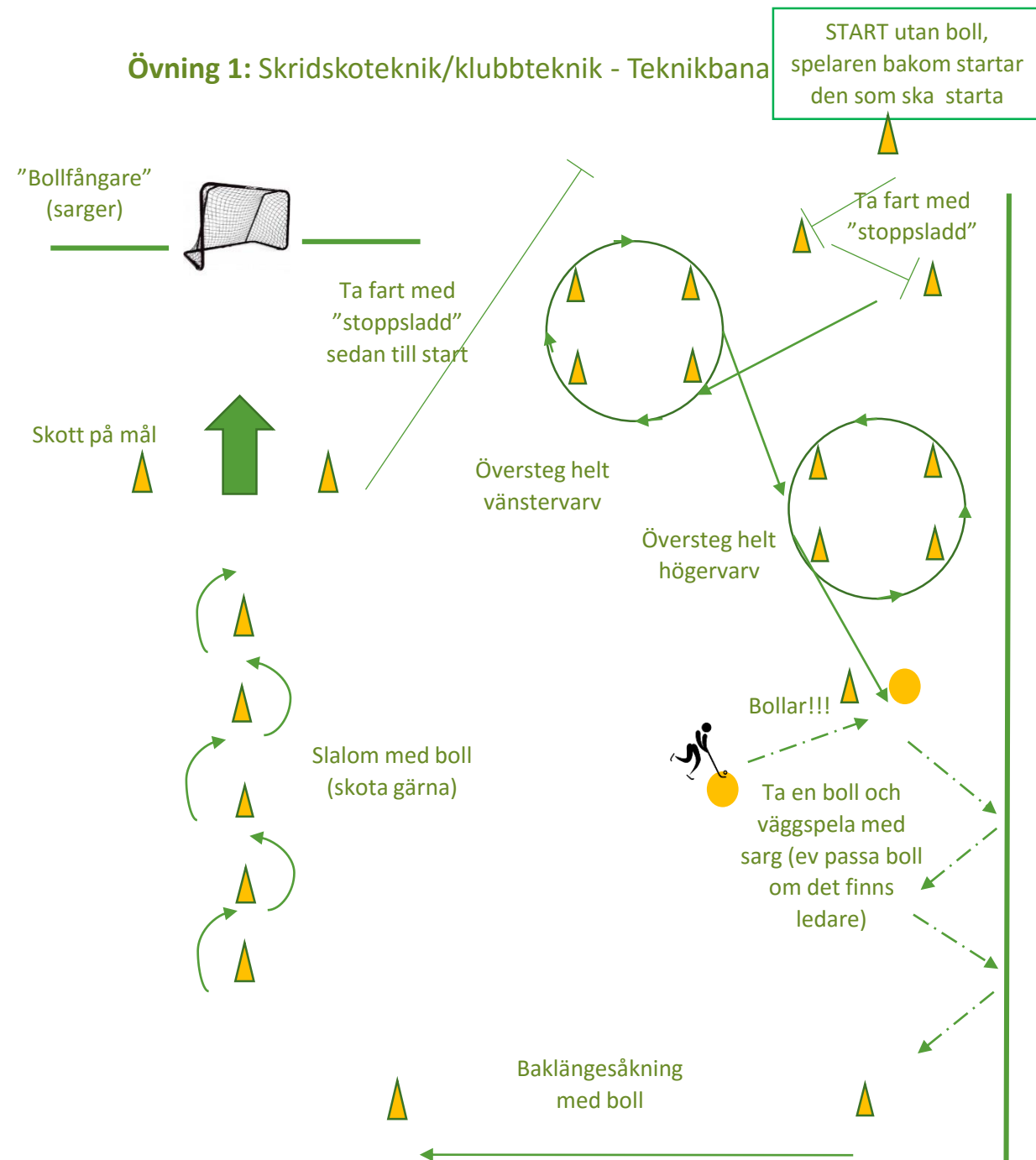
18:35 – 18:40 Nästa träning/aktivitet

18:40 – 18:45 "Tränar summering" ("stop-fortsätt-start")

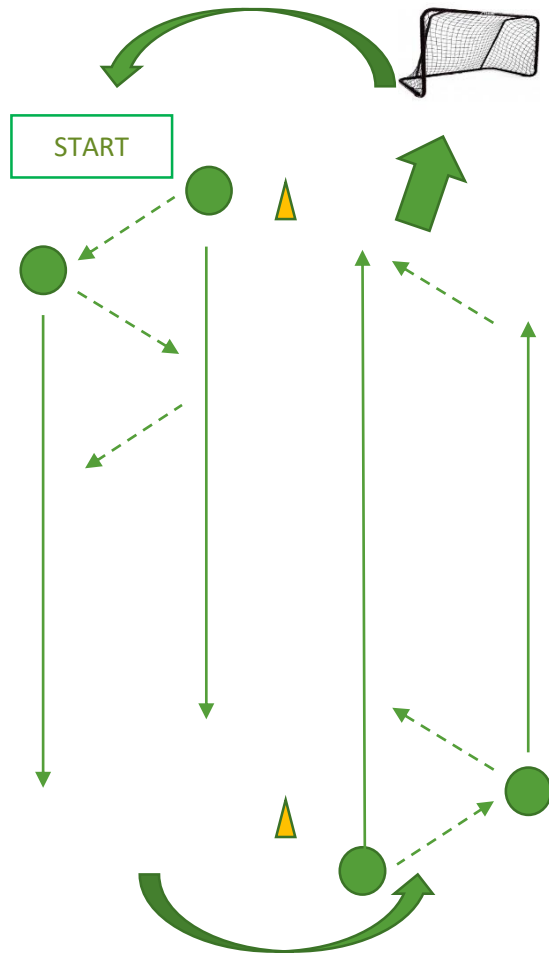
Att tänka på:

- ✓ 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? 😊

Övning 1: Skridskoteknik/klubbteknik - Teknikbana



Övning 2: Passningsspel / Klubbteknik



PASSA/SKJUTA

Två o två - passa vänd och passa och skjut på mål (visa och prat att/var man vill få passning. Byt gärna kompis efter ett tag)

(Ev BOLLKONTROLL

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

Övning 3: Spel / Spelförståelse

TVÅ-MÅL

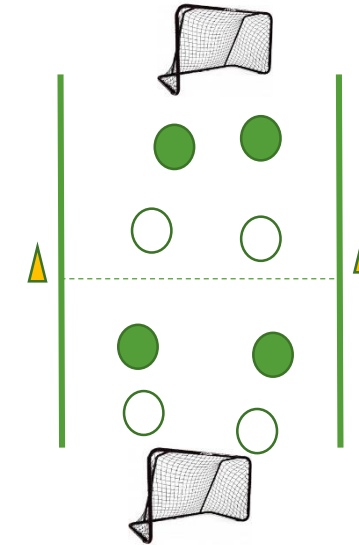
Med sarg på långsidor och inget spel bakom mål "som på riktigt"

Nivå 1: Två-mål

Nivå 2:

Alt 1. Dela in försvarare och anfallare med syfte att tvingas passa bollen "skapa ytor"

Alt 2. En passning innan mål



"Svettis": Koordination/kondition/styrka
(gärna två o två med någon man inte brukar vara med och byt kompis)

"TÅGET"

Putta din kompis som bromsar byt vid konen.



"HÄST O VAGN"

Dra din kompis som sitter på knä med två klubbor, en i vardera hand.