Ispass VSK F-07

> 07:50: Ta fram: västar, bollar och **2 st målvaktsutrustningar** samt ”egen materialvård” (slipning, tejpning, fylla på vatten, …)

07:50 : Välkomna, ”peptalk”, ”lagbyggande snack”, utse fyra målvakter, gå tillsammans till isen.

08:00 – 08:10 Uppvärmning:
- Planera in spelarna i två lag
- Bygg upp en 7-mannaplan

08:10 – 08:20 Övning med resp lag på sin planhalva: "Nummerboll" (1 passar till 2 som passar till 3 osv. Mottagaren visar sig med klubban i isen passaren ropar namnet på mottagaren)

08:20 – 08:25 ”Uppsnack” med resp lag. Uppställning (2-3-1) och ev byten mm

08:25 – 08:35 Första halvlek (15 min inkl snack vid behov)

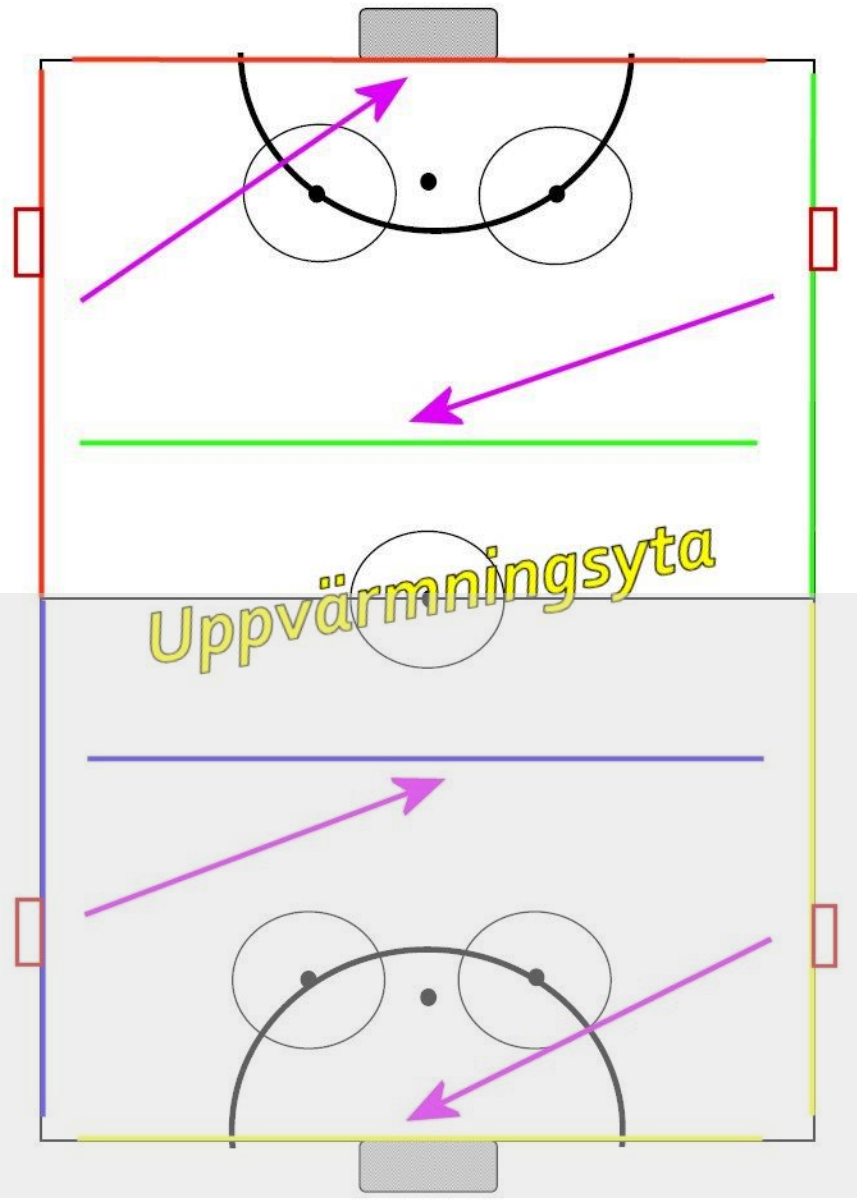
08:35 – 08:40 Vatten och målvaktsbyte

08:40 – 08:50 Andra halvlek (15 min inkl snack vid behov)

08:50 – 09:00 ”Svettis” (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