

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? 😊



laget.se/VSKBANDYF07

Övning 1: Skridskoteknik/klubbteknik - Teknikbana

START utan boll, spelaren bakom startar den som ska starta

"Bollfångare" (sarger)



Ta fart med "stoppsladd" sedan till start

Skott på mål



Översteg helt vänstervarv

Översteg helt högervarv

Ner på knä

Slalom med boll (skota gärna)

Bollar!!!
Ledare passar

Baklängesåkning

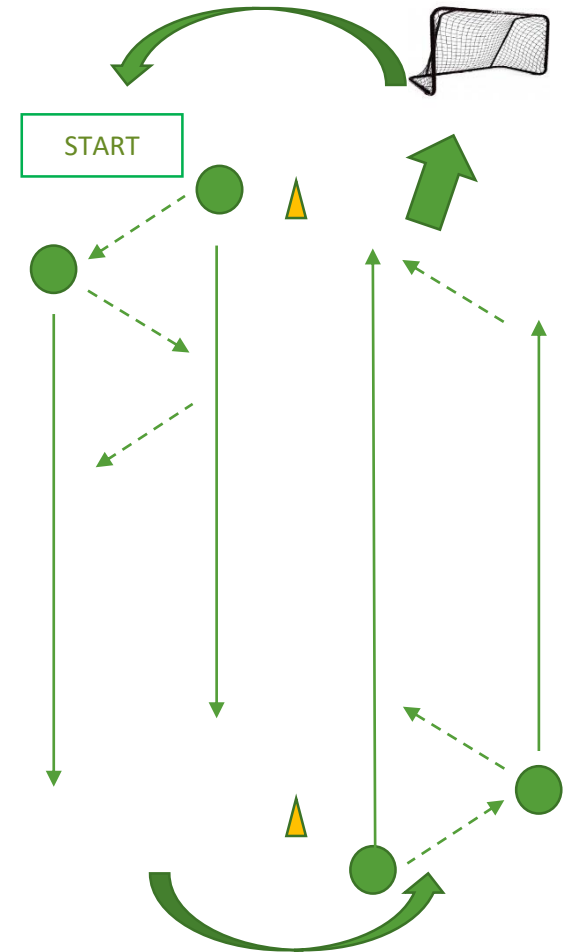
Väggspela med sarg eller ledare



Övning 2: Passningsspel / Klubbteknik



Övning 3: Spel / Spelförståelse

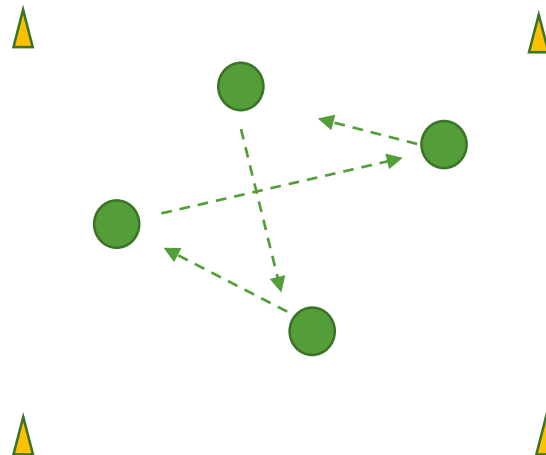


PASSA/SKJUTA

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)

PASSA

"Nummerboll" – numrera spelarna. Sedan åker de runt inom et visst område där 1:an passar 2:an som passar 3:an osv.
Använd gärna namn istället för nummer. Viktigt att den som passar ropar till den som ska ta emot samt att mottagaren tydligt visar med klubban var passningen ska sitta.



TVÅ-MÅL

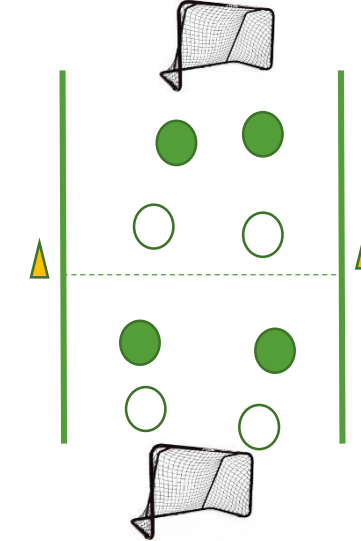
Med sarg på långsidor och inget spel bakom mål "som på riktigt"

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.

