

Ispass VSK F-07



> 07:48: Ta fram: västar, bollar och **2 st målvaktsutrustningar** samt "egen materialvård" (slipning, tejning, fylla på vatten, ...)

07:48: "Tränar genomgång" (Vad? Vem? Fokus?)

07:50: Välkomna, "peptalk", "lagbyggande snack", kort genomgång

07:58 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 (1-2-2-1) 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

09:05 – 09:10 Nästa träning/aktivitet

09:10 – 09:15 "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

Ispass VSK F-07

Spelförståelse – Internmatch 7-manna

