

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 (inspirationsövningar
laget.se/VSKBANDYF07/Document/Download/899197/5400998)
(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")

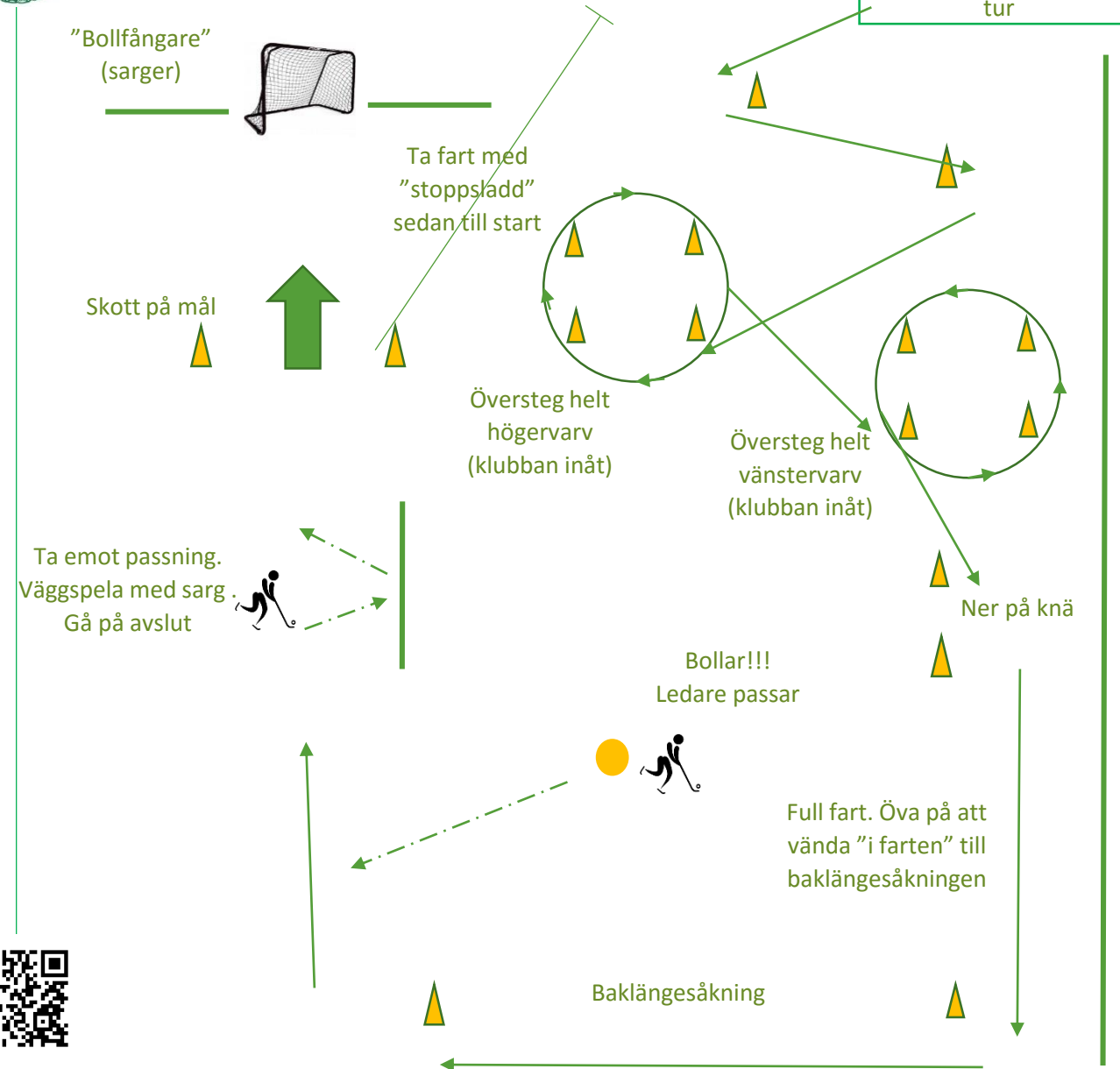
Att tänka på:

- ✓ 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



Övning 2: Passningsspel / Klubbteknik



PASSA/SKJUTA

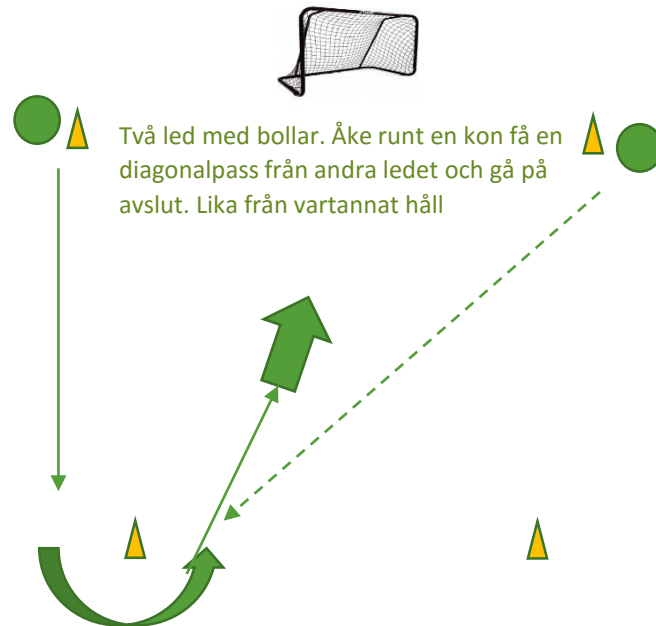
Åke runt en kon få en diagonalpass från andra ledet och gå på avslut

(Ev 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 led med bollar. Åke runt en kon få en diagonalpass från andra ledet och gå på avslut. Lika från vartannat håll



laget.se/VSKBANDYF07

Övning 3: Spel / Spelförståelse

TVÅ-MÅL

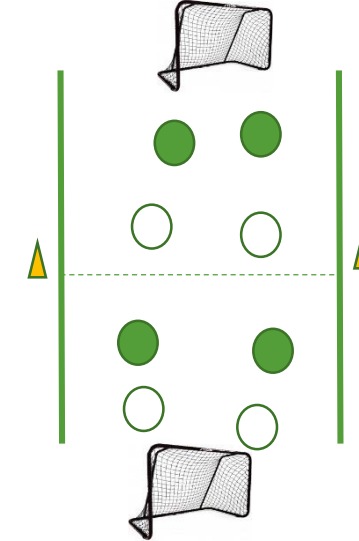
Med sarg på långsidor och inget spel bakom mål ”**som på riktigt**”

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.

