

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: Ombytt och klar utan hjälm - Välkomna, "peptalk", "lagbyggande snack", kort genomgång, ...

17:28 Gå tillsammans till isen

17:30 - 17:38 Uppvärmning / "Svettis"

17:38 - 17:48 Övningsomgång 1 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

17:48 - 17:50 VATTEN

17:50 - 18:00 Övningsomgång 2 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

18:00 - 18:10 Övningsomgång 3 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

18:10 - 18:28 Spel (liten alt stor plan)

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

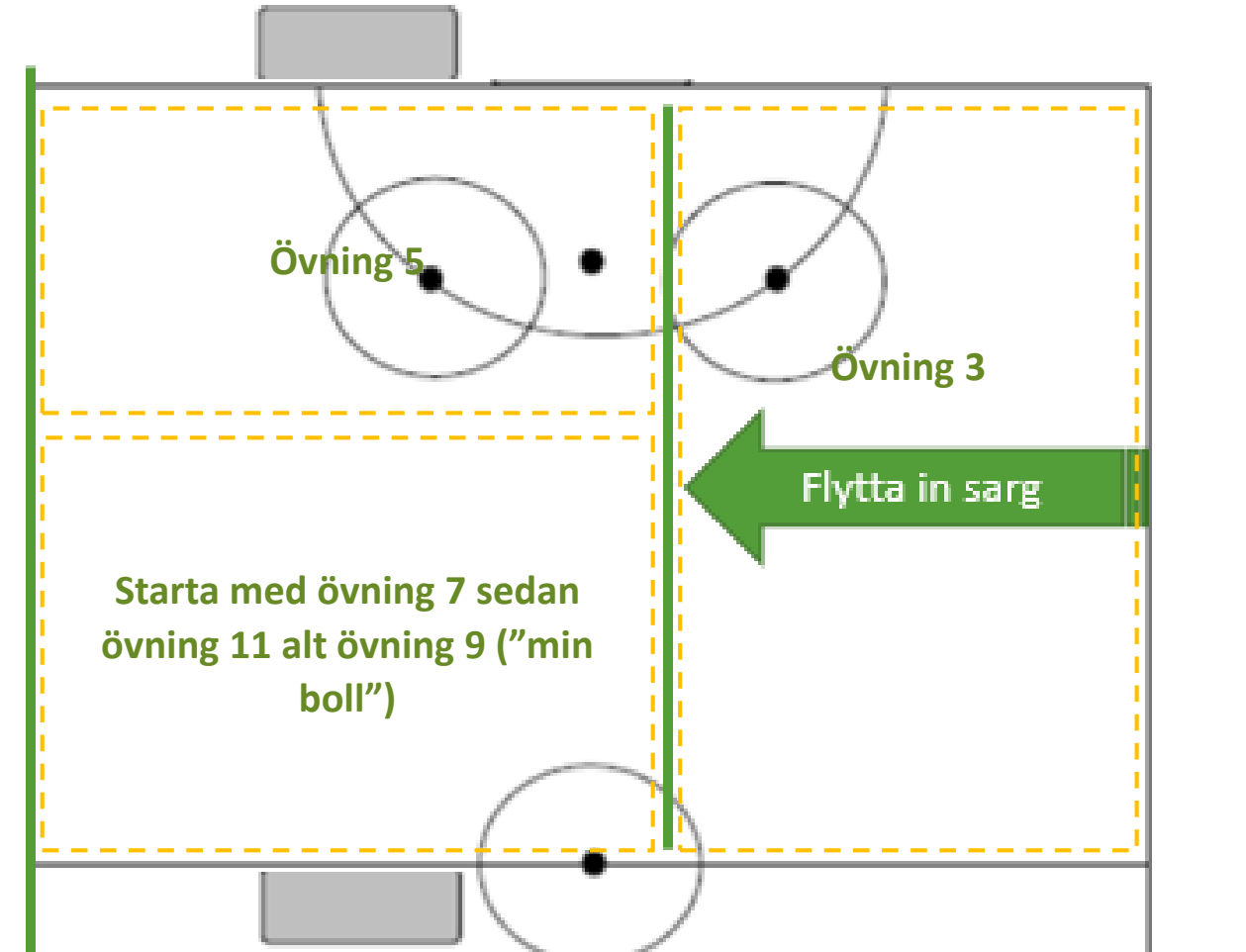
18:35 - 18:40 Nästa träning/aktivitet

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

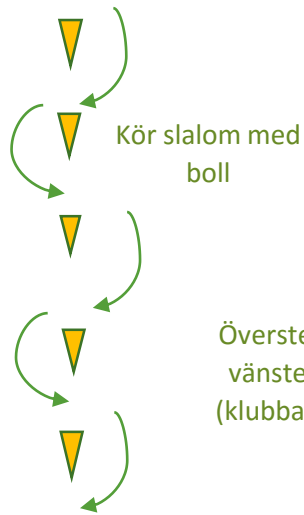


Övningarna (och dess nummer) är hämtad från "Övningsbank - ispass VSK F07.pptx"
<http://www.laget.se/VSKBANDYF07/Document/Download/899197/5606428>

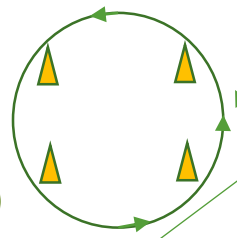


Övning 3: Skridskoteknik/klubbteknik/skott - Teknikbana

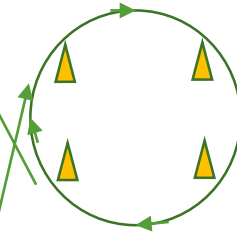
START med boll



Översteg helt vänstervarv (klubban inåt)



Översteg helt högervarv (klubban inåt)



Åk baklänges tillbaka till starten

Ta fart med "stoppsladd"



Passa ledare och åk kasta dig sedan under sargen som ligger på målen



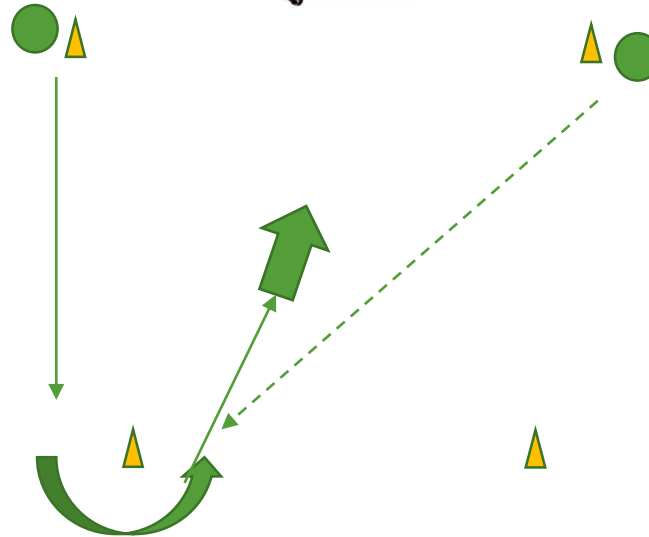
Spelaren skjuter direkt på mål och åker sedan vidare



Ledare tar emot pass och lägger ut bollen på valfri sida



Övning 5: Passningsspel / Skott



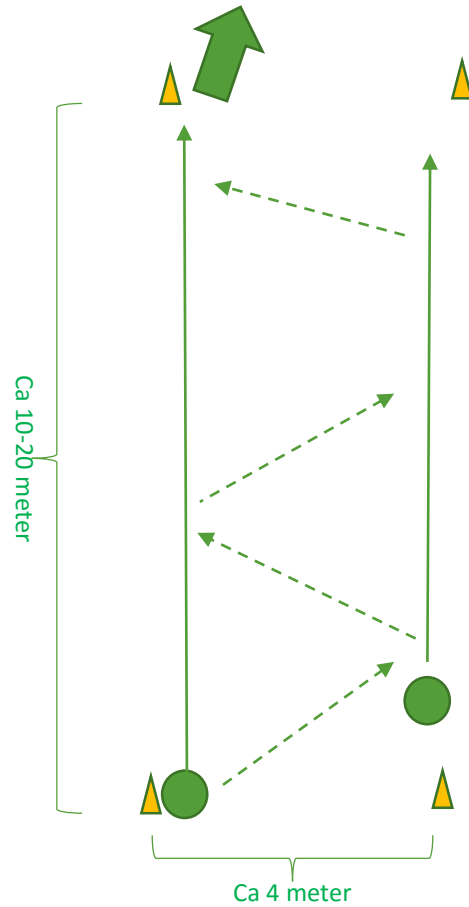
PASSA/SKJUTA

Två led med bollar. Åk runt kon få en diagonalpass från andra ledet och gå på avslut. Lika från vartannat håll. När man skjutit ställer man sig i det andra ledet. Uppmuntra till att avsluta/skjuta så fort man kan



Övning 11: Passningsspel / Klubbteknik

(Ev övning 12 om det inte finns plats)



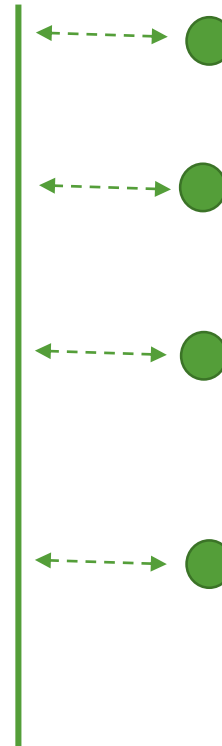
PASSA/SKJUTA

Åk i par om två och passa bollen fram till skott. Passningarna ska komma strax framför mottagaren som har fart. Sedan åker man upp till star utanför konorna så att man inte stör det som genomför övningen. Byt gärna kompis.

Hur kan vi hjälpa varandra? (visa och prat att/var man vill få passning.)



Övning 7: Passningsspel / Klubbteknik



PASSA/SKJUTA (stimulera till egenträning)
Spelarna tar varsin boll och skjuter/passar mot sargen till sig själv.

