

Ispass tis 17:30-18:30 VSK F-07



> 17:18: Ta fram: västar, konor, bollar och små mål samt "egen materialvård" (slipning, tejpning, fylla på vatten, ...)

17:18: "Tränar genomgång" (Vad? Vem? Fokus?)

17:20: Ombytt och klar utan hjälm och föräldrafritt. Dagens tränare säger några ord om träningen och svarar på ev spelarfunderingar.

17:28 Gå tillsammans till isen

17:30 - 17:38 Uppvärmning / "Svettis" (övriga tränare förbereder stationerna)

17:38 - 17:40 Välkommensnack, kort genomgång och indelning i övningsgrupper

17:40 - 17:50 Övningsomgång 1 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

17:50 - 17:52 VATTEN

17:52 - 18:02 Övningsomgång 2 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

18:02 - 18:12 Övningsomgång 3 (Teknikbana / Passningsspel / Spel)

18:12 - 18:28 Spel (liten alt stor plan)

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

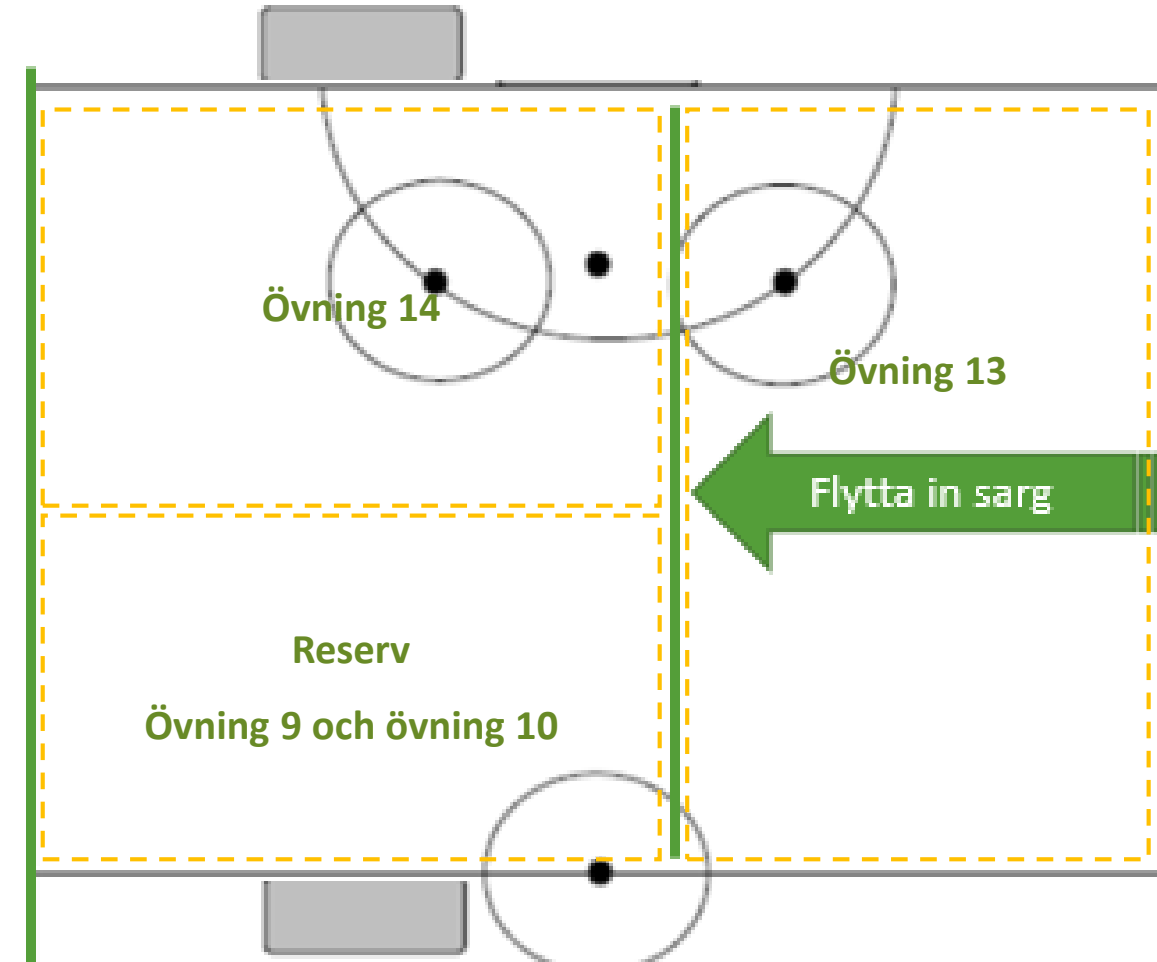
18:35 - 18:40 Nästa träning/aktivitet

18:40 - 18:45 "Tränar summering" ("stop-fortsätt-start")

Att tänka på:

- ✓ Låt varje spelare känna sig sedd.
- ✓ Förklara övningen innan och kort summering efter (var den jätte rolig eller super rolig).
- ✓ Knä i isen vid samling.
- ✓ Var uppmärksam på "dålig" attityd och kroppsspråk ta gärna spelaren åt sidan och prata tex om något helt annat. Om flera spelare är ofokuserade bryt gärna av med något helt annat tex lek, stafett, ...
- ✓ Feedback - Försök prata mer med spelarna och fånga upp känslor och reflektioner vid och efter varje övning. Prata med spelarna och få dem att formulera vad som är viktigt. Det kommer de göra!
- ✓ Är ditt tillstånd värt att smittas av? 😊

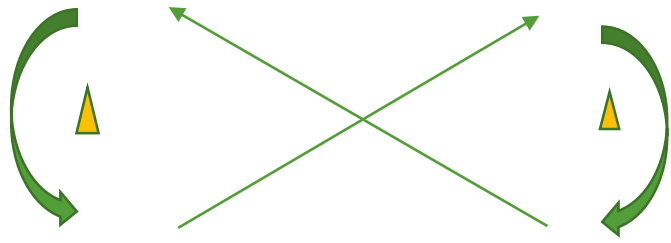
Placering



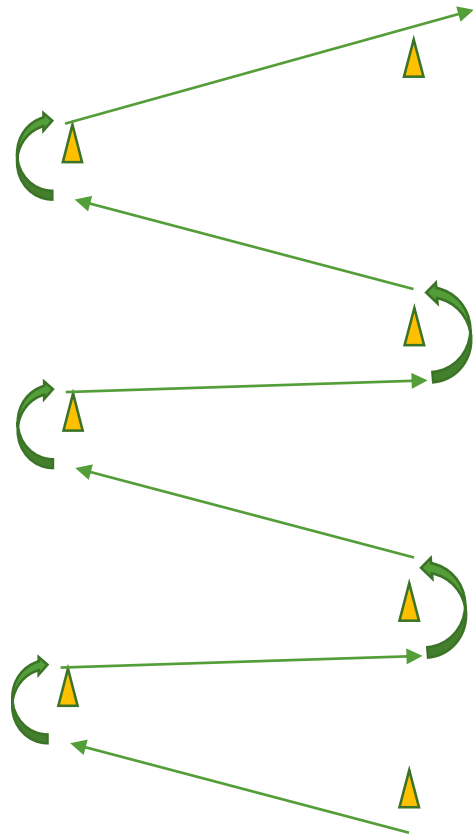
Övningarna (och dess nummer) är hämtad från "Övningsbank - ispass VSK F07.pptx"
<http://www.laget.se/VSKBANDYF07/Document/Download/899197/5606428>



Övning 13: Skridskoteknik/"puls" – Teknikbana x 3



Åk "åtta" med fokus på översteg.
Tips: Blicken och axlarna i åkriktning samt klubban in mot konen

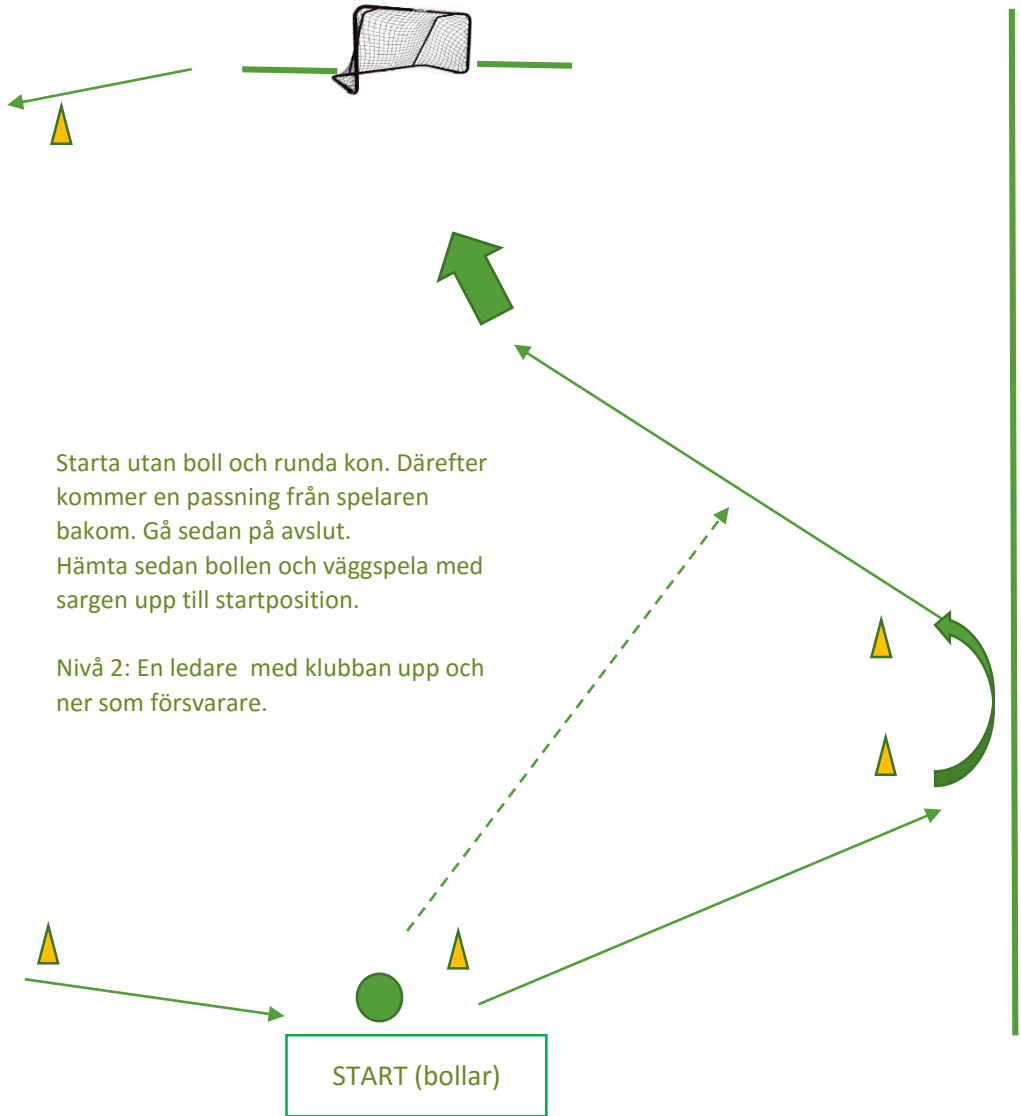


Börja framåt vänd runt kon och backa vänd sedan igen och åk framåt osv. sedan tillbaka till start.



laget.se/VSKBANDYF07

Övning 14: Passningsspel / Skott / Bollkontroll

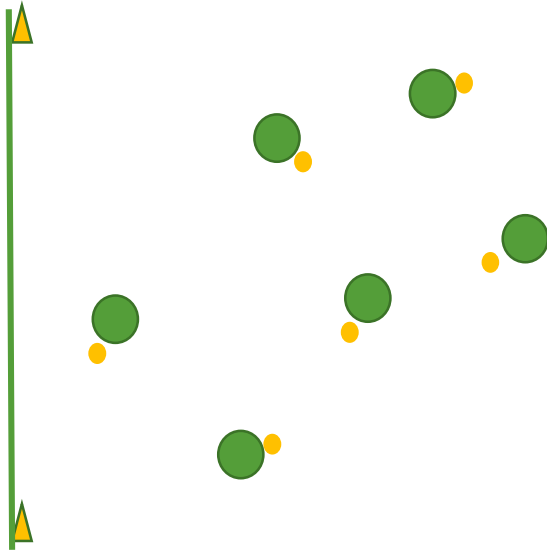


Starta utan boll och runda kon. Därefter kommer en passning från spelaren bakom. Gå sedan på avslut. Hämta sedan bollen och väggspela med sargen upp till startposition.

Nivå 2: En ledare med klubban upp och ner som försvarare.

START (bollar)

Övning 9: Klubbteknik



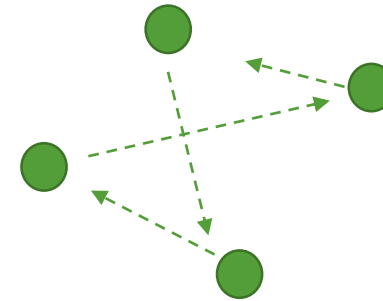
BOLLKONTROLL
"Min boll" - Alla dribblar runt i en cirkel/kvadrat med egen boll utan att krocka.

Variant 1: Komplettera med sarg att valla med samt konor/puckar att dribbla.

Variant 2: Komplettera "Min boll" med "kull", dvs samtidigt som man dribblar runt och skyddar sin boll försöker man peta ut de andras bollar utanför området.



Övning 10: Passningsspel / Klubbteknik



PASSNINGAR
("Nummerboll")
Spelarna får varsitt nummer. Sedan åker de runt och passar varandra i nummer ordning. Det gäller att hålla koll på den man får bollen ifrån samt den man ska passa.

Hur kan vi hjälpa varandra?
(Tex. Visa med klubban och prata att man är spelbar. Prata med varandra.)

