**Träningsupplägg – VSK Bandyskola flickor 5-7 år**

Checklista:

|  |  |
| --- | --- |
| **På isen** | **Vid sidan av isen** |
| (Förslag på upplägg av 60 min träning)  10 min Uppvärmning  10 min Övningar  5 min Drickapaus  10 min Övningar  10 min Övningar  15 min Avslutning | (Föräldrarna)   * Ev information till föräldrarna * Närvarolista i pärm/laget.se |
| Material: ”Bandyskolavagnen” (klubbor, bollar, västar, hinkar, konor), små mål, sarg, visselpipa | Material: Närvarolista |
| Tips: Lämpligt med ca 10 st tjejer på varje station/övning. Kort samling innan byte. |  |

Tips på övningar:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **#** | **Övning** | **Typ** | **Material** | **Beskrivning** |
|  | Följa John | Uppvärmning |  |  |
|  | ”Saga” / Följa John | Uppvärmning |  | Berätta en saga med rörelser som alla gör |
|  | Boll i hink | Övning | Bollar och två hinkar | Utveckling   * Inte gå ner på knä bara skridskor i isen. * Använda klubbor att hämta bollarna med (byt ev hinkarna mot mål) * Gör en bana som man åker |
|  | Teknikbana/Hinderbana   * Slalom * Bubblor (fram- och baklänges) * Öva ramla * ”Sälen” under sarg * Åka under klubba (böja knän) * Baklänges * Snurr/piruett * Väggspel mot sarg * Hoppa över hinder * ”Hockeystopp” * Glidövning (ta fart och glid på 1 eller 2 ben) * ”Köttbullen” (ihopkurpen) * ”Tuppåkning” (ett ben se ut som en tupp) | Övning | Beroende på |  |
|  | Städar och stökar | Övning | Konor | Hälften av konor ligger andra står i en ring. Dela upp i två lag ”reda” ställer upp konorna som ligger medan ”oreda” lägger ner de som står. |
|  | Skridskoövning   * Start/stopp * Framlänges * Bubblor * Pingvinen | Övning |  |  |
|  | Passningsövningar   * Passa 2 och 2 * Passa och byt plats med den man passar till (två led) | Övning | Bollar |  |
|  | Dribbla och skjuta mot mål (två parallella banor vid behov) | Övning | Bollar, konor och mål | Variant är att åka en bana av konor och kanske väggspela med en sarg del. |
|  | Spel | Övning | Boll och mål |  |
|  | ”Åkriktningslek” | Övning |  | Åk fritt i en stor fyrkant. Ropa namn som ni bestämt på de olika sidorna. |
|  | Stafetter av olika slag | Övning |  | Tex hämta bollar, åka en bana, … |
|  | Sista paret ut | Övning |  | Åker om hela ledet för att åka längst fram osv. |
|  | Häst och vagn | Övning | Klubbor | Man drar sin kompis som sitter på knä med två klubbor |
|  | Liten ring backa ut till stor ring avsluta med raketen | Avslutning |  |  |
|  | Hajen / Svarte man | Avslutning | Avgränsat område |  |
|  | Istappen | Avslutning |  | ”Tagen”. Tagen = istapp. Kram från kompis = fri |
|  | Med klubbor i ring (ett, två VSK) | Avslutning |  |  |
|  | Raketen | Avslutning |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |