|  |  |
| --- | --- |
| **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** | **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** |
| **20151114** | Teknikbana |
| **< 10:00**: Hämta västar, dela upp ”gamla” spelare i grupper (~6-8 spelare/grp) 2-3 grupper beroende på hur många som kommer. Nya spelare delar vi också upp i 2-3 grupper – beroende på hur många de är samt hur många ledare vi är.  **Samling, välkomna!**  **Uppvärmning**: Följa John  Åka runt, växla tempo, köttbullar och spagetti, glida, höga knälyft, gå från pingvin till springa på skridskorna, stanna… Olika ”kunskapsnivåer” följer olika ledare/A-lagsspelare  **10:10 - 10:20**:  Vi planerar 5-6 stationer: Nybörjare: Boll i hink  Nybörjare: Teknikbana - variant enkel Nybörjare: Välta konor  Rödingar: Två-mål Rödingar: Passningsövning  Rödingar: Teknikbana variant svårare… (samma bana men med klubba och fler moment…)  **Vatten & Peppning**  **10:25 - 10:35 – Byt övning – Cirkulera medsols**  **Vatten & Peppning**  **10:40 - 10:50 – Byt övning – Cirkulera medsols**  **Avslutande gemensamma lekar:  Hajen eller istappen…**  **”Sista fem”**: Raketen & **"1-2-VSK"**  Samla in gemensam utrustning, ställa i ordning för nästa gäng | **Nivå 1&2**:Kör baklänges  **Nivå 2**: Glid på en skridsko  **Nybörjare:** Ta sig runt! **Nivå 1**: Skridsko + klubba **Nivå 2**: Skridsko + klubba + boll  **Gå/hoppa** över, **Kryp/glid**  under. För spelare med klubba och boll, skjut i sargen och lyft sedan över bollen  **Skota** runt konor  START  Snurra 1,5 varv  **Nivå 2**:”FULL FART” |
| **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** | **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** |
| Min boll och passningar | Två-mål |
| **Hämta ny boll**  **Hämta ny boll**      START  Två spelare åker parallellt, passar fram och tillbaka och skjuter sedan mot mål! | TVÅ-MÅL (Bygg upp banan med sarger) Nivå1: Två-mål – Lag/avbytare beroende av antal spelare Nivå 2: Minst **X** passningar innan laget kan göra mål  Ledare får gärna avbryta och berätta när något bra hänt, kanske hjälpa till att passa, att visa att några kan spela anfall och försvar.. |
| **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** | **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** |
| Välta konor/Istapp | Boll i hink |
|  | Korg  Korg |

**Välta konor**  
Inom en fyrkant eller cirkel så kör vi välta konor. Vi delar upp i två lag – det ena ställer upp koner och det   
andra välter ner. Man får inte sparka…  
Försök att peppa att stå kvar på skridskorna och   
inte bara krypa…

**Istapp**  
Inom en fyrkant eller cirkel så kör vi ”kull”. En eller två spelare har en väst och de jagar de andra. När man blir tagen står man som en istapp… man behöver en kram från en vän för att bli fri…  
Man får inte rymma utan för banan…

**Boll i hink - nybörjarvariant**  
Två lag. Man startar vid eget hink och åker och hämtar   
en boll i taget… Fram och tillbaka tills bollarna är slut…  
Sedan räknar vi – oftast blir det lika…  
Försök att få spelarna att stå på skridskorna och inte  
krypa på isen

