

Ispass VSK Flickor Bandyskolan

20151121

< 10:00: Hämta västar, dela upp "gamla" spelare i grupper (~6-8 spelare/grp)
2 grupper beroende på hur många som kommer.
Nya spelare delar vi också upp i 2 grupper – beroende på hur många de är
samt hur många ledare vi är.

Samling, välkomna!

Uppvärmning: Följ John

Åka runt, växla tempo, köttbullar och spaghetti, glida, höga knälyft,
gå från pingvin till springa på skridskorna, stanna...
Olika "kunskapsnivåer" följer olika ledare/A-lagsspelare

10:10 - 10:20:

Vi planerar ca 5 stationer:

Nybörjare: Teknikbana - variant enkel (båda grupperna samtidigt)

Nybörjare: Boll i hink

Nybörjare: Välta konor

De som var med förra året: Två-mål

De som var med förra året: Teknikbana variant svårare...

Vatten & Peppning

10:25 - 10:35 – Byt övning – Cirkulera medsols

Vatten & Peppning

10:40 - 10:50 – Byt övning – Cirkulera medsols

Avslutande gemensamma lekar:

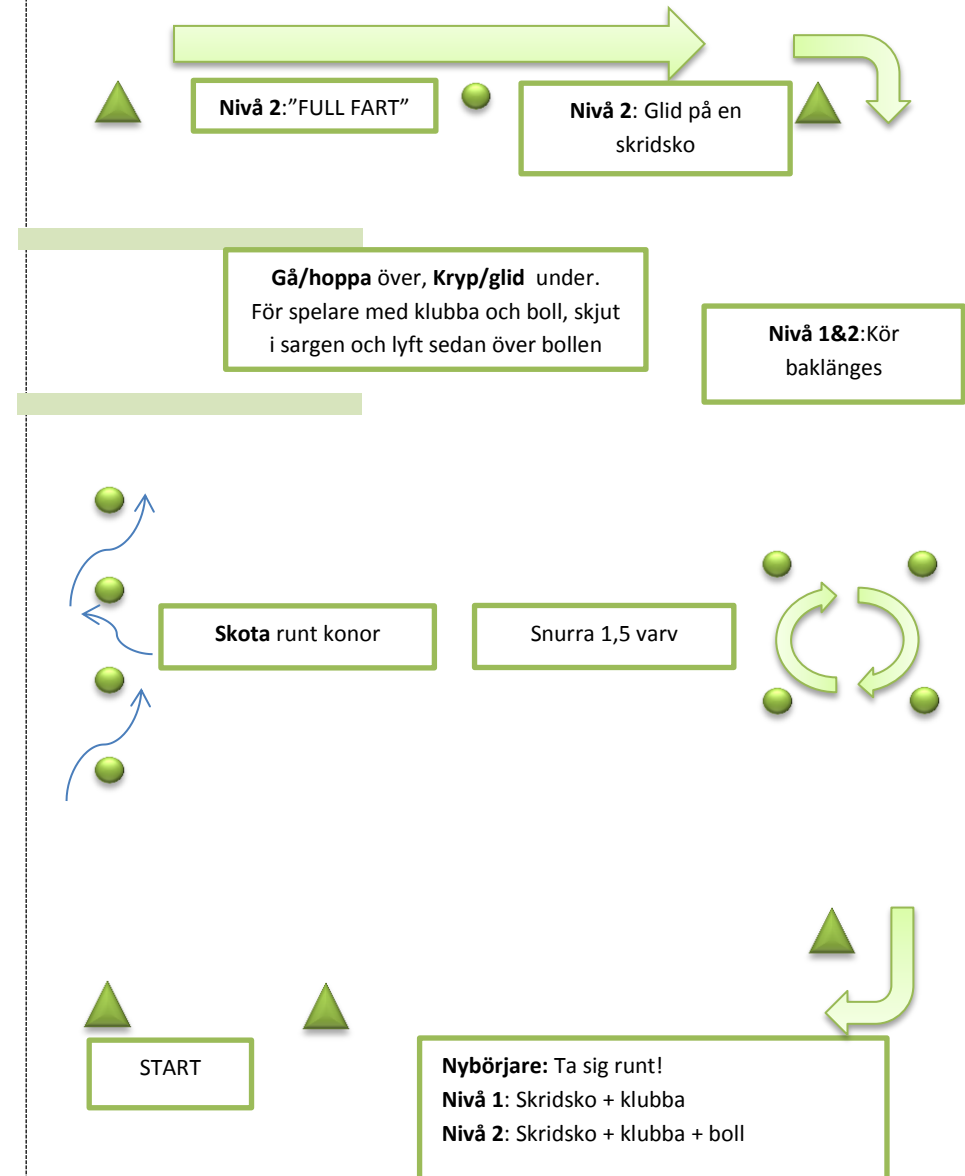
Hajen eller istappen...

"Sista fem": Raketen & "1-2-VSK"

Samla in gemensam utrustning, ställa i ordning för nästa gäng

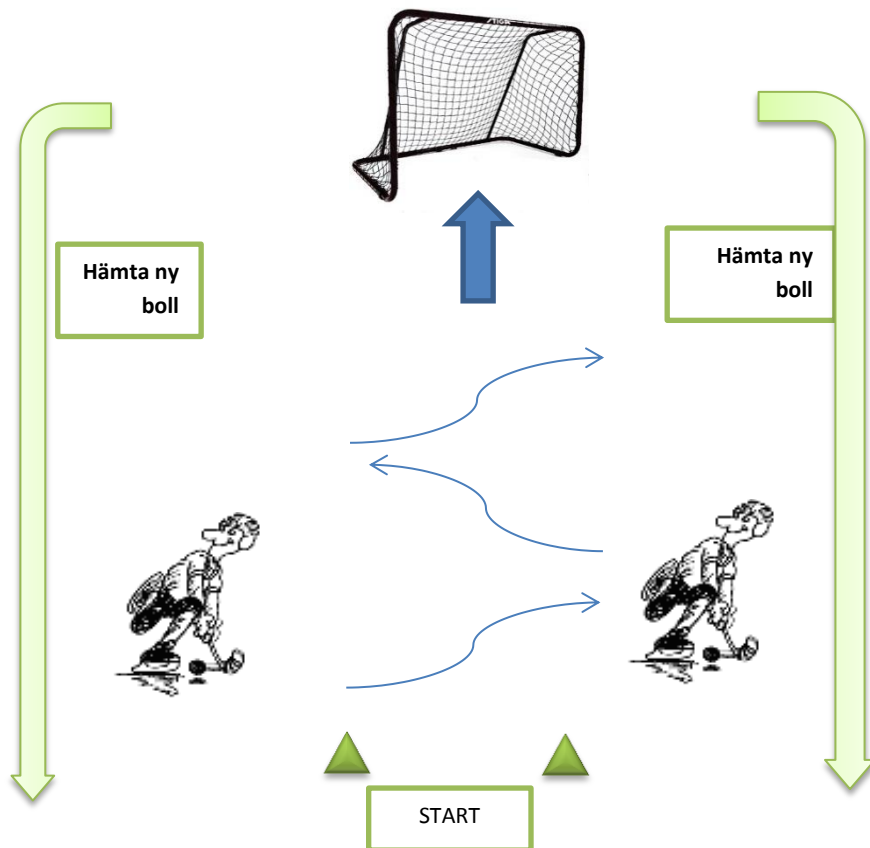
Ispass VSK Flickor Bandyskolan

Teknikbana



Ispass VSK Flickor Bandyskolan

Min boll och passningar



Två spelare åker parallellt, passar fram och tillbaka och skjuter sedan mot mål!

Ispass VSK Flickor Bandyskolan

Två-mål



TVÅ-MÅL (Bygg upp banan med sarger)

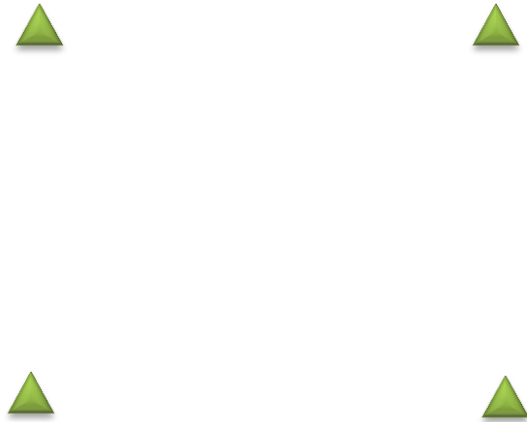
Nivå1: Två-mål – Lag/avbytare beroende av antal spelare

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

Välta konor/Istapp



Välta konor

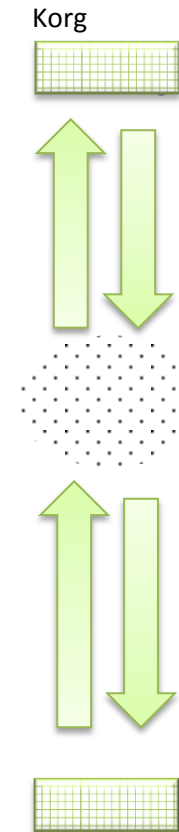
Inom en fyrkant eller cirkel så kör vi välta konor. Vi delar upp i två lag – det ena ställer upp konor och det andra välter ner. Man får inte sparka...
Försök att peppa att stå kvar på skridskorna och inte bara krypa...

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...

Ispass VSK Flickor Bandyskolan

Boll i hink



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

Hakonplan

Bandyskola Flickor

Bandyskola P10

Två mål

Passningsövning

Boll i hink

Teknikbana

Vända
koner

