

Ispass VSK Flickor Bandyskolan

20151219

< 10:00: Hämta västar, dela upp "gamla" spelare i grupper (~6-8 spelare/grp)
2 grupper beroende på hur många som kommer.

Samling, välkomna!

Uppvärmning: Följ 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 ca 5-6 stationer:

Nybörjare: Teknikbana - variant enkel (båda grupperna samtidigt), testa pingviner o bubblor. "Putta kompisen"

Nybörjare: Boll i hink, först utan klubba sen med. Slalom på vägen...

Nybörjare: Välta konor

De som var med förra året: Åk och skjut mot mål. Hjälp av damspelare...

De som var med förra året: I en fyrkant, min boll en stund och sedan "bollkull" – några försöker ta boll medans de andra passar

Vatten & Peppning

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

Vatten & Peppning

10:40 - 10:50

Nybörjare: Istappen inom en ring – 2-3 som jagar

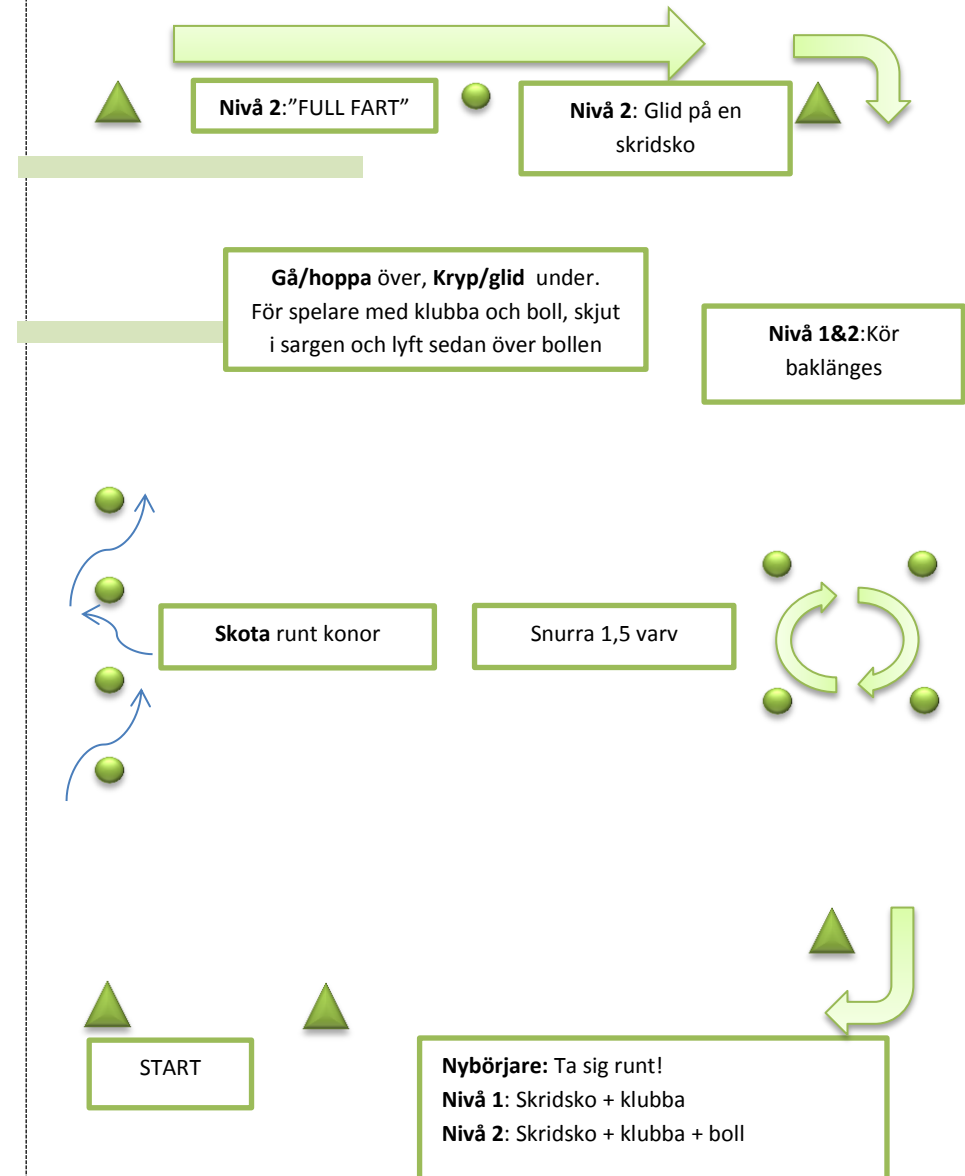
De som var med förra året: Två-mål, troligen två planer

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

Samla in gemensam utrustning, ställa i ordning för nästa gäng

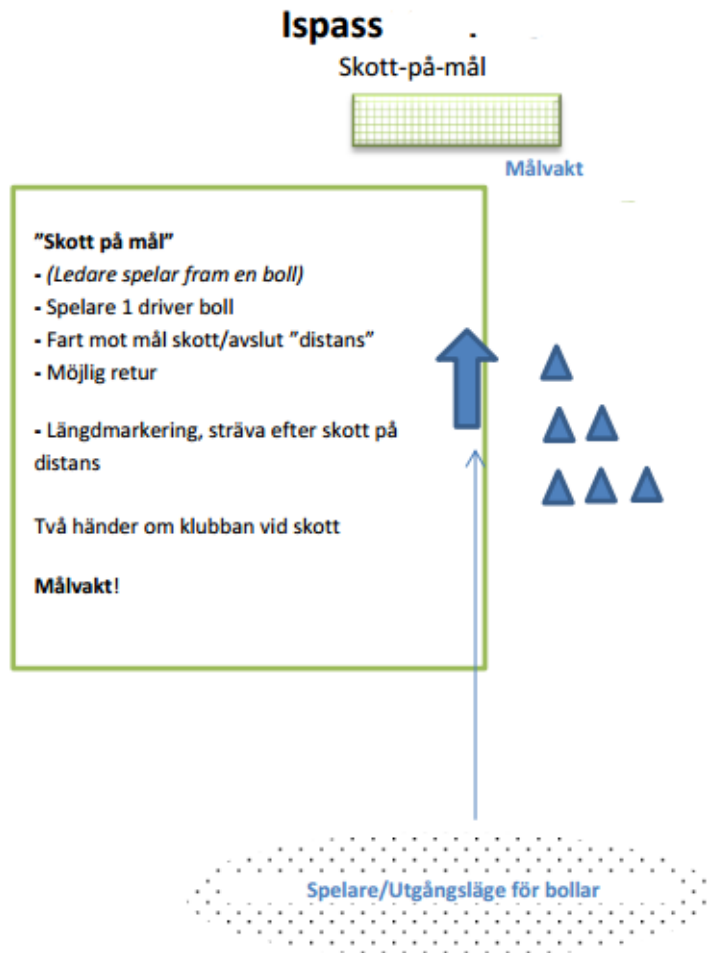
Ispass VSK Flickor Bandyskolan

Teknikbana



Ispass VSK Flickor Bandyskolan

Min boll och skott



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..

Min boll samt bollkull:

1. Inom fyra sarger dribblar man själv, skjuter mot sarg mm
2. Fyra spelare passar och en jagar. Den som tappar boll jagar...

"Min boll: Bollkontroll"

Fyra sarger och ett gäng puckar och låga konor

- Dribbla runt konor/puckar, passa mot sarg..
- Fantasi..

Ispass VSK Flickor Bandyskolan

Välta konor/Istapp



Välta konor

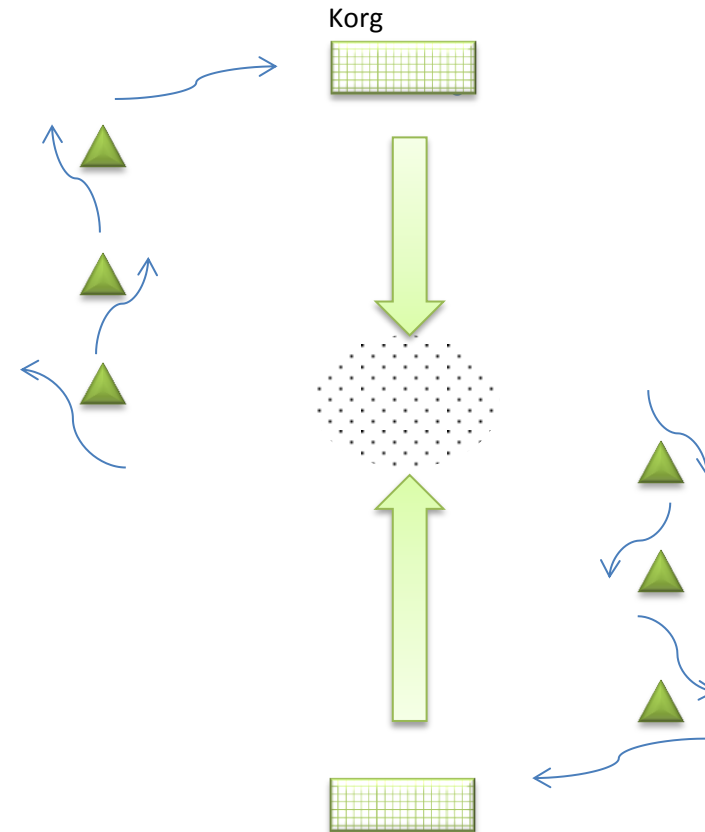
Inom en fyrkant eller cirkel så kör vi välta konor. Vi delar upp i två lag – det ena ställer upp konor och det andra välter ner. Man får inte sparka...
Försök att peppa att stå kvar på skridskorna och inte bara krypa...

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