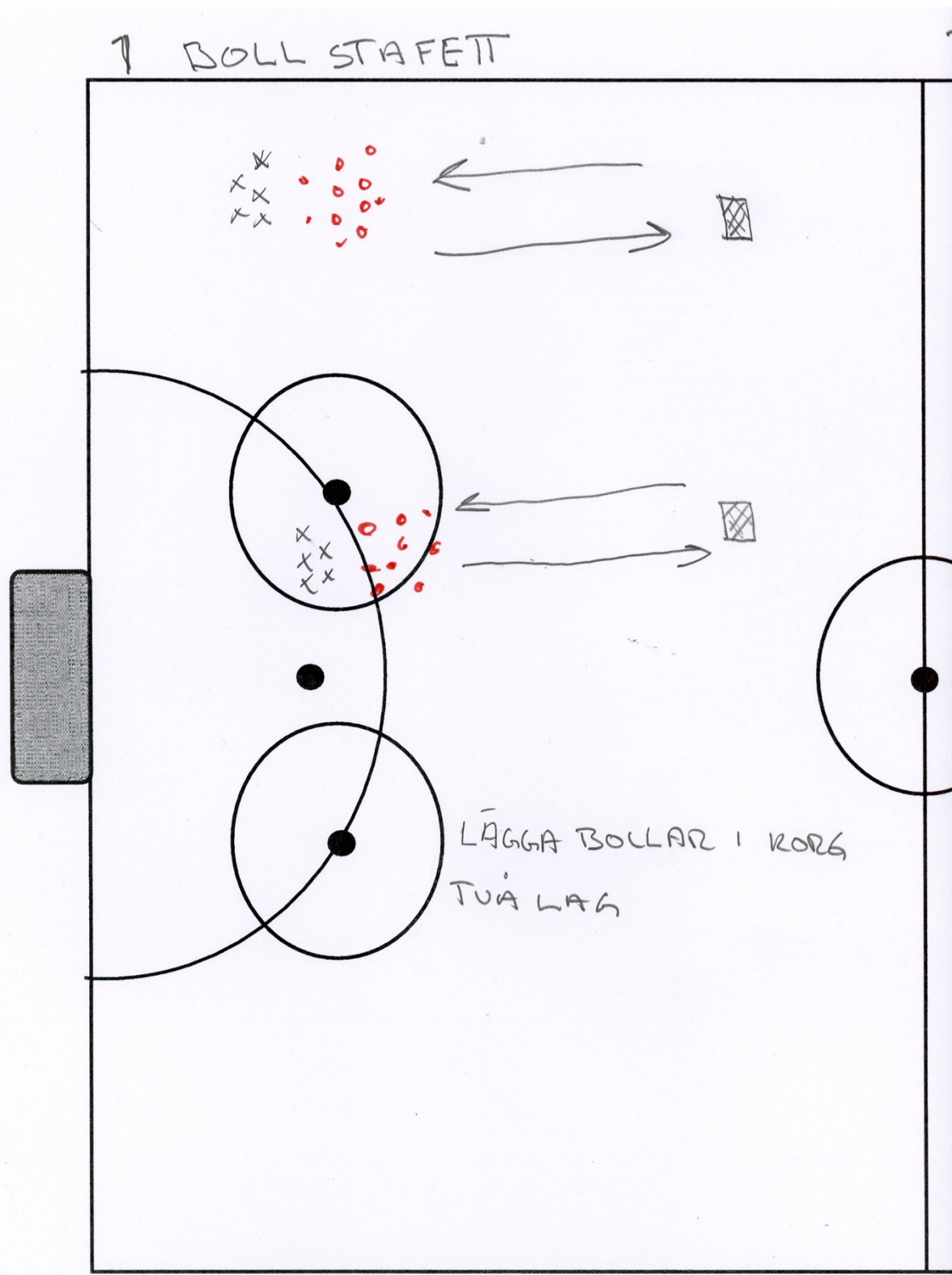


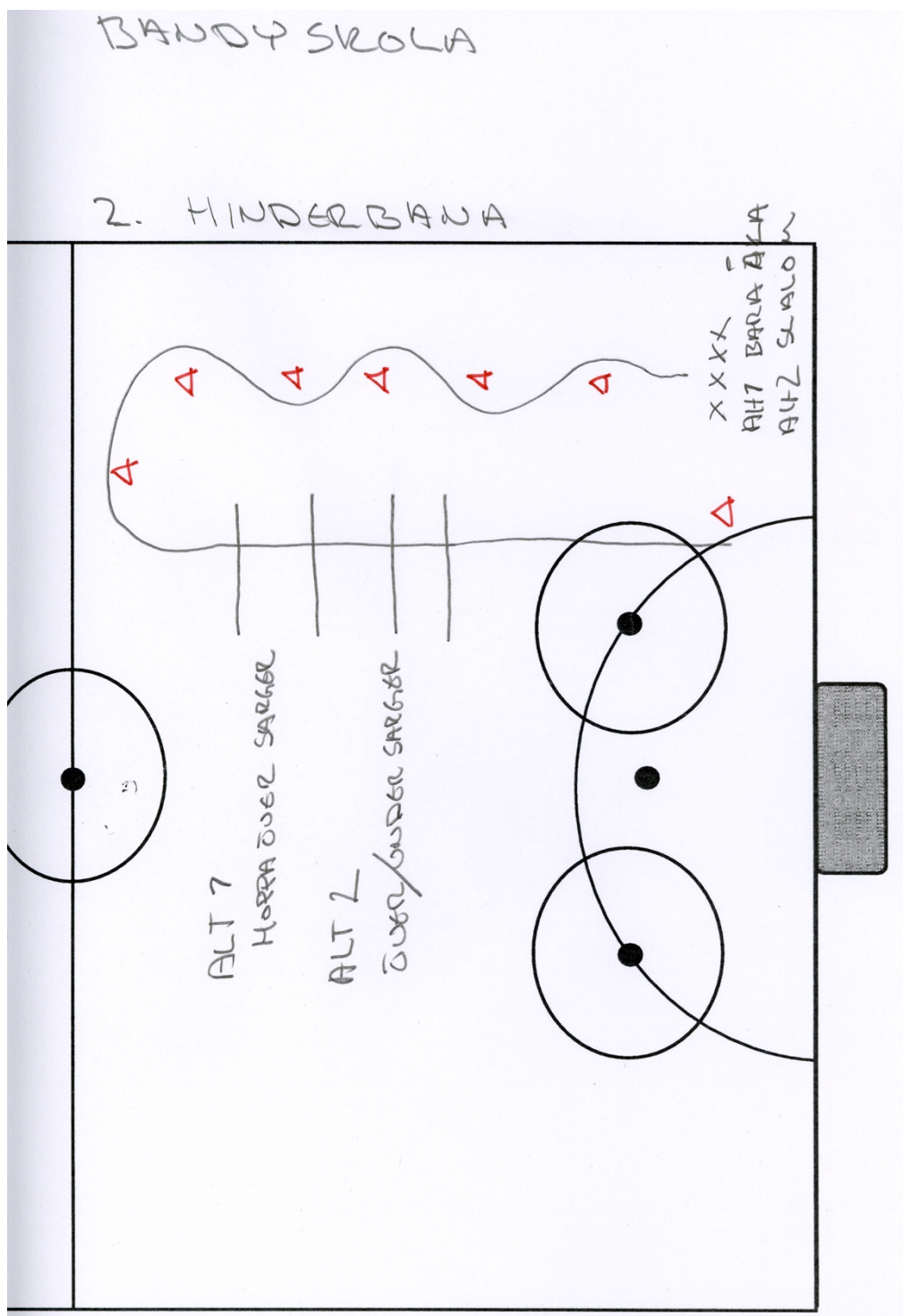
Övning 1 – Bollstafett



Beskrivning:

Sätt ut två korgar och två högar med bollar. Dela upp spelarna i två grupper. Övningen går ut på att hämta en boll i taget och lägga den i korgen. När alla bollarna är lagda korgen så skall de räknas av tränarna. Det skall alltid sluta lika mellan lagen. Öka avståndet mellan bollar och korg så att barnen får åka skridskor.

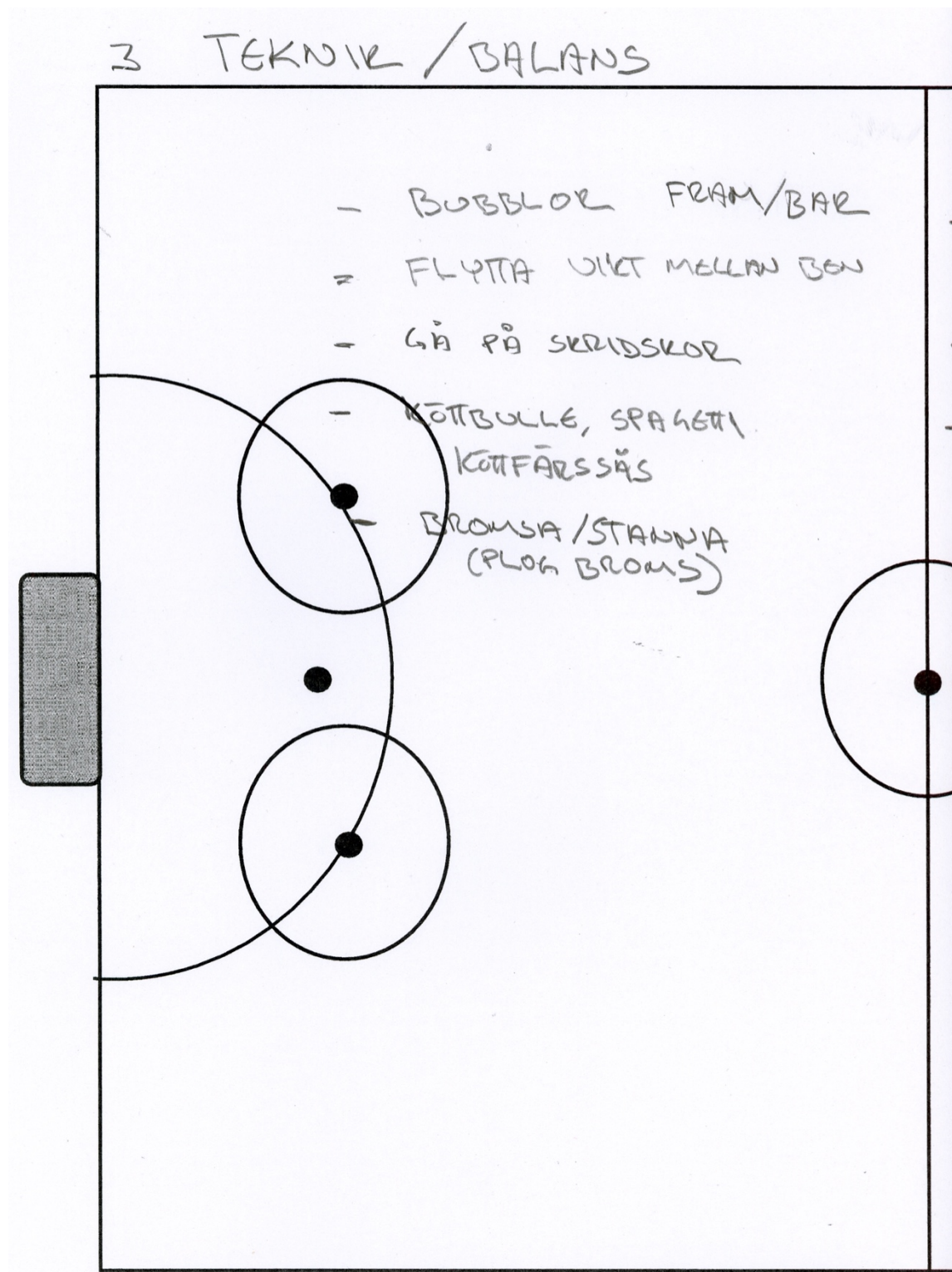
Övning 2 – Hinderbana



Beskrivning:

Sätt ut koner och sarger. Spelarna åker slalom och vänder upp mot sargerna och hoppar över dem. En variant av övningen är att en sarg ligger ovanpå två små mål så att spelarna får glida under sargen. Variera hastigheten på övningen.

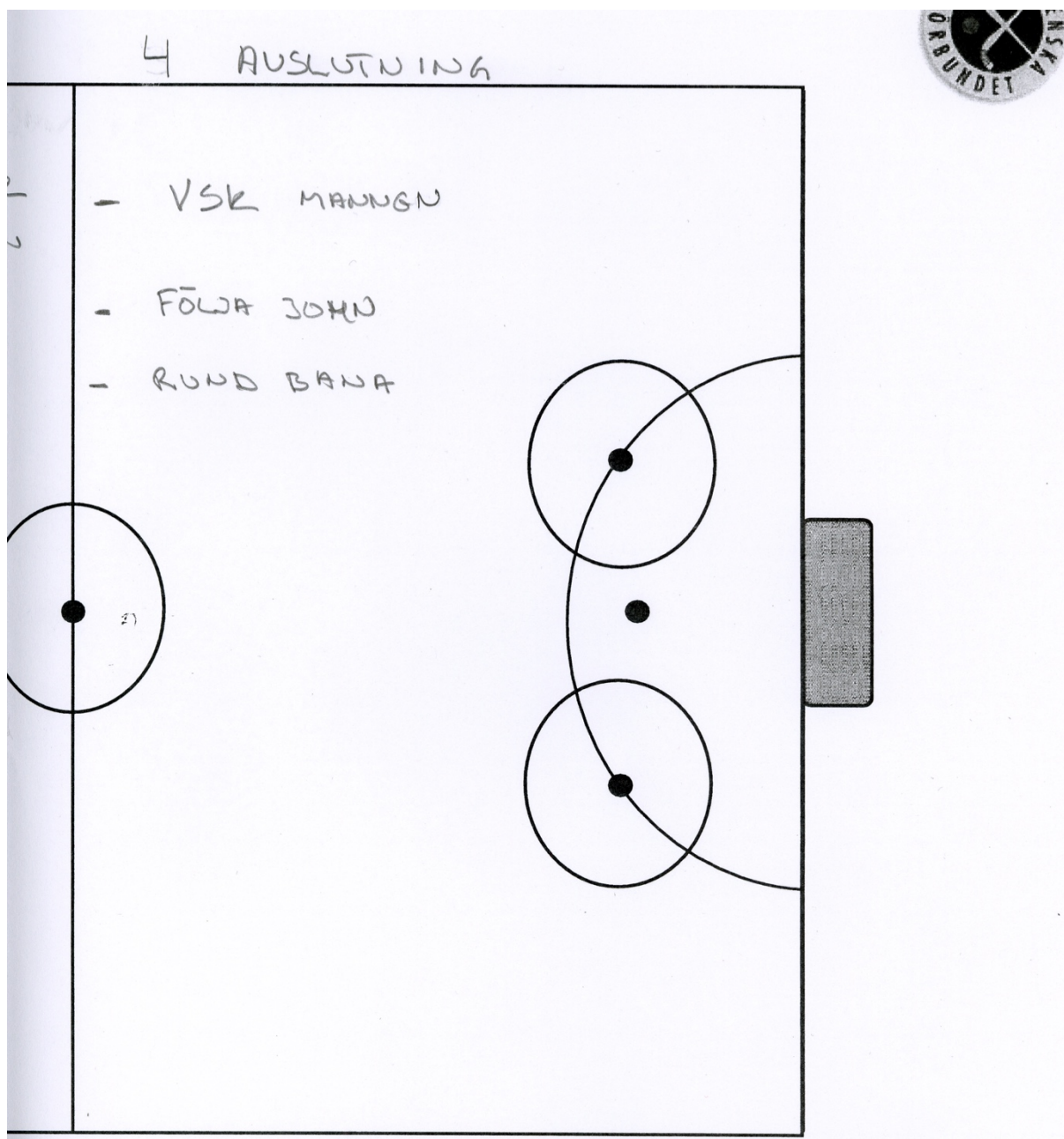
Övning 3 – Teknik och balans



Beskrivning:

Olika teknikövningar. Bubblor fram och baklänges. Flytta vikt mellan ben. Gå på skridskorna. Köttbulle, spaghetti och köttfärssås. Bromsa och stanna. Åk fram, böj på benen och upp igen.

Övning 4 – Avslutning



Beskrivning:

VSK mannen. Följa John. Rundbana. Monsterbana.