

Ispass 9:00-10:00 VSK P-11



08:55– 09:05 Samling med uppdelning i tre grupper

09:05 Uppvärmning, en tränare per grupp.

Skridskoåkning, översteg, stopp, åttan

09:15– 09:45 Huvudövningar, byte efter tio minuter

1. Skridskoövning

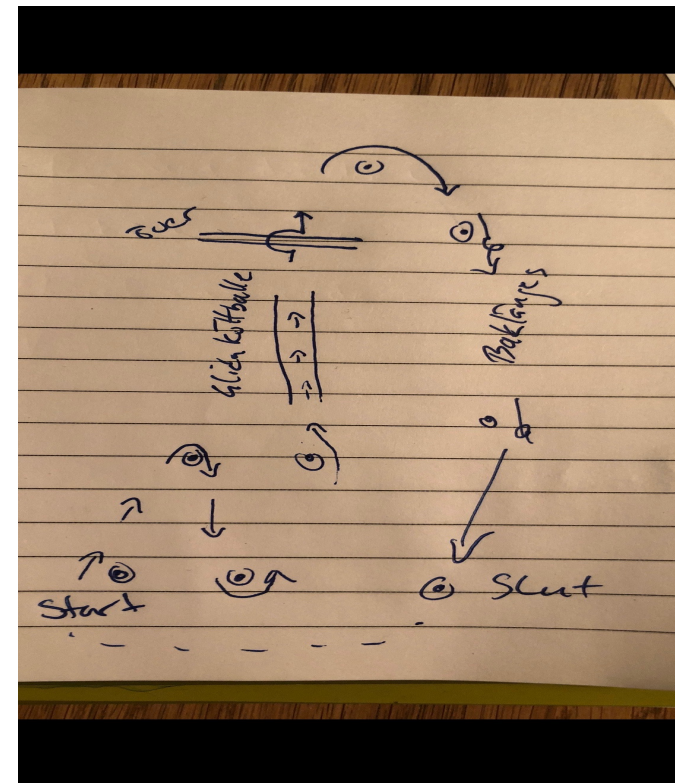
2. Passningsövning. Kontakt innan passning, titta på varandra.

3. Skridsko med boll

9:45-9:58 Spel 3 mot 3 och/eller lek

9:58-10:00 Avslutning, 1-2 VSK

Övning 1 : Skridskoövning



Övning 2 : Passningsövning

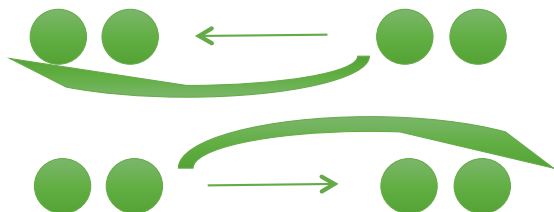


Denna övning kan anpassas beroende på hur det går.

1. Varje spelare passar sig själv mot sargen.
2. Två och två, passa till varandra. Öka avstånd när det är lämpligt och lägg även till rörelse.



3. Två led. Passa och åk till andra ledet. Bygg ev. bollfångare på sidorna



Övning 3 : Skridskoåkning med boll

