

Träning 4



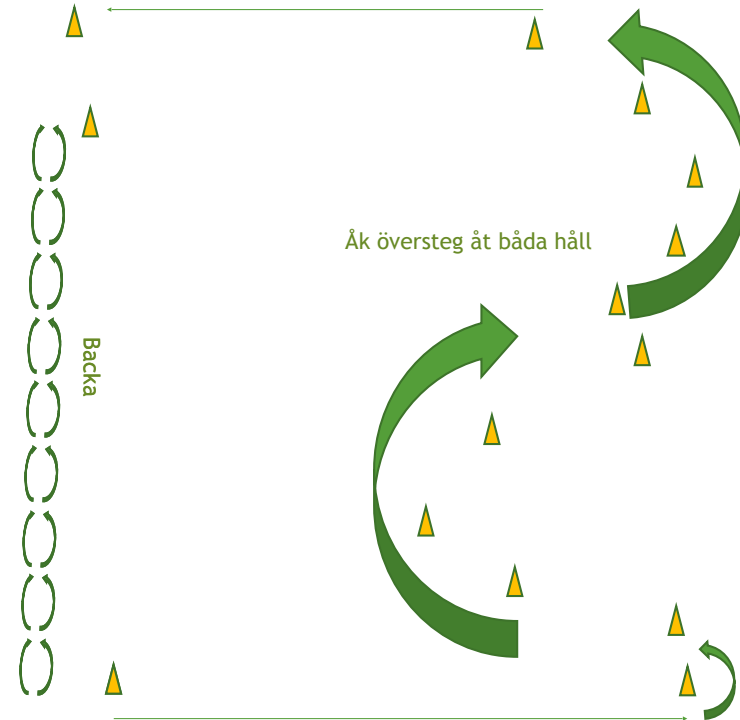
Västar till hälften.

Upprop och närvaro, Thomas 5 min

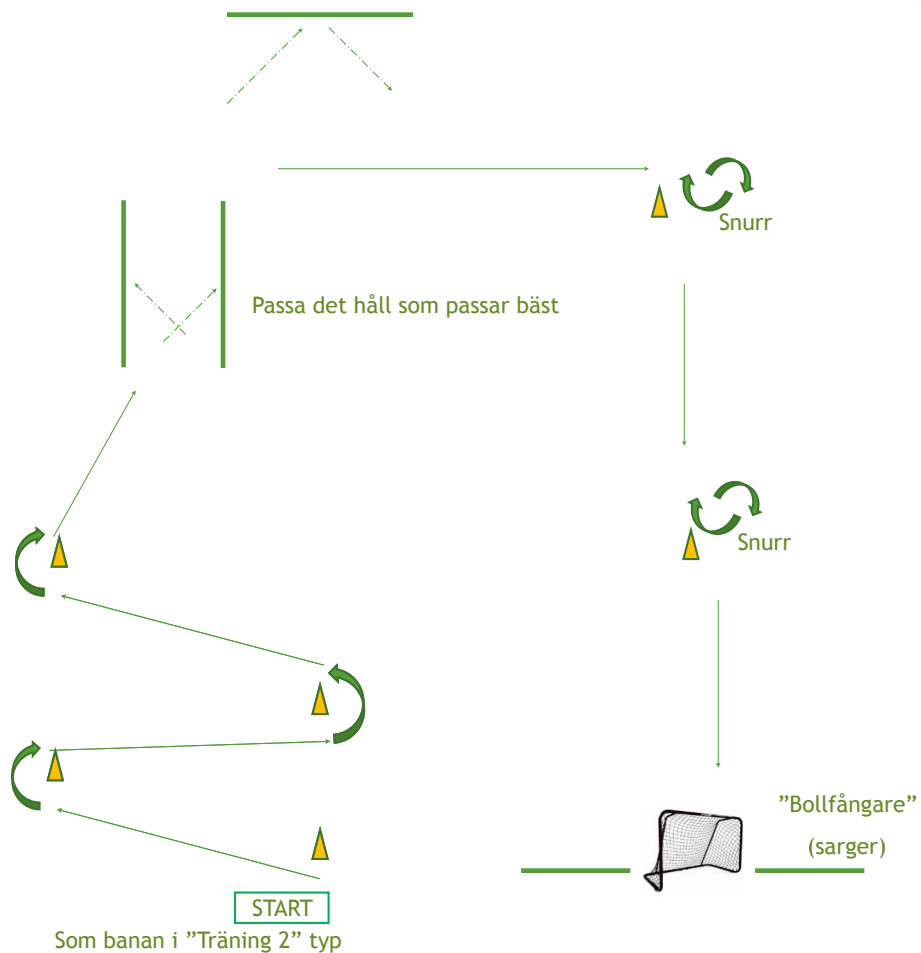
Uppvärmning: Micke och Rickard 5 min
framåt sträcka på sig / kryp ihop, snurr, backa.

Henrik Robert bygger banor

Övning 1: Skridskoteknik 10 Min



Övning 2: Bollteknik 10 min



Övning 3A: 2-mål 20 min

Dela på två planer. konor/däck till mål
ca 5 i varje lag. en ledare per lag.

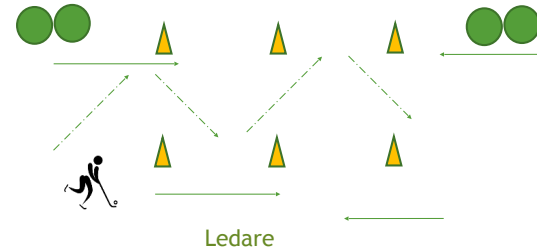
Fokus på att de passar till varandra.

Övning 3B: Alternativ för ej spelsugna

Passningsövning skjuta på mål

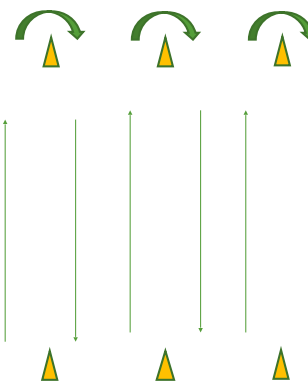


Barn passar i ena riktningen ställer sig i kön, första i kön kör åt andra hållet



Övning 4: Stafett

Varje ledare har ansvar att ordna 2 st 3-manna lag, instruera dom i hur det går till



Pojkarna står på led 3 vid varje Däck. 9-10 lag(däck)

Lagen har en KON som det ligger en boll inuti. Konen med bollen ska föras på isen runt andra däck och växla till näste man. När man åkt klart sitter man och väntar.

Vi kör 2 omgångar