

Träning 4 B



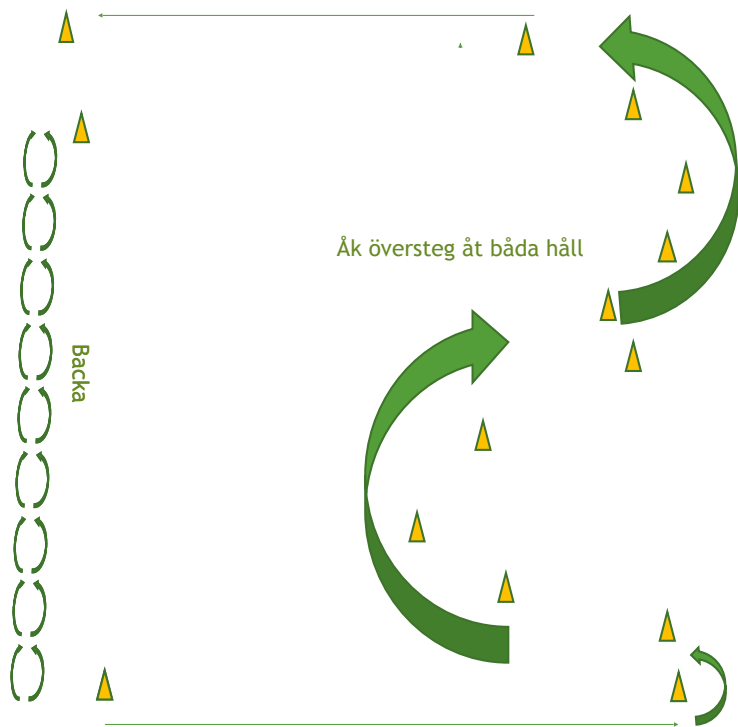
Västar till 3/4 (ca 7 av varje färg).

Upprop och närvaro, Thomas 5 min

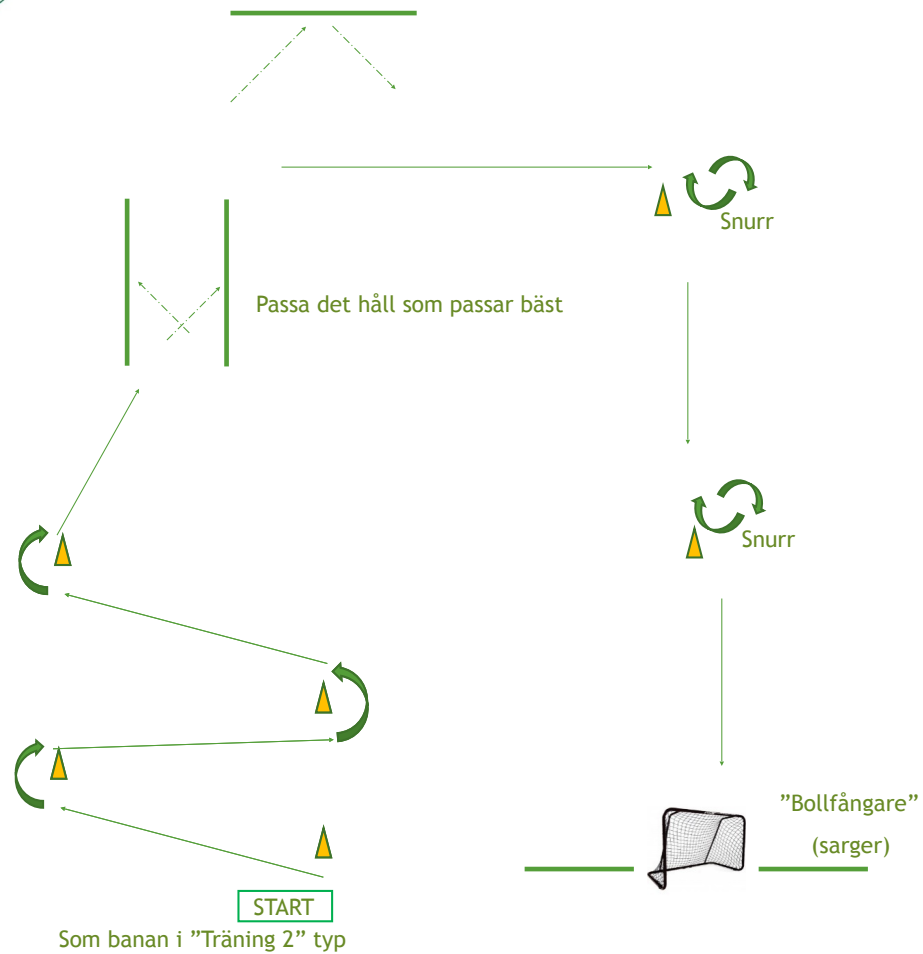
Uppvärmning: Micke och Rickard 5 min

framåt sträcka på sig / kryp ihop, snurr, backa.

Övning 1: Skridskoteknik 10 Min



Övning 2: Bollteknik 10 min



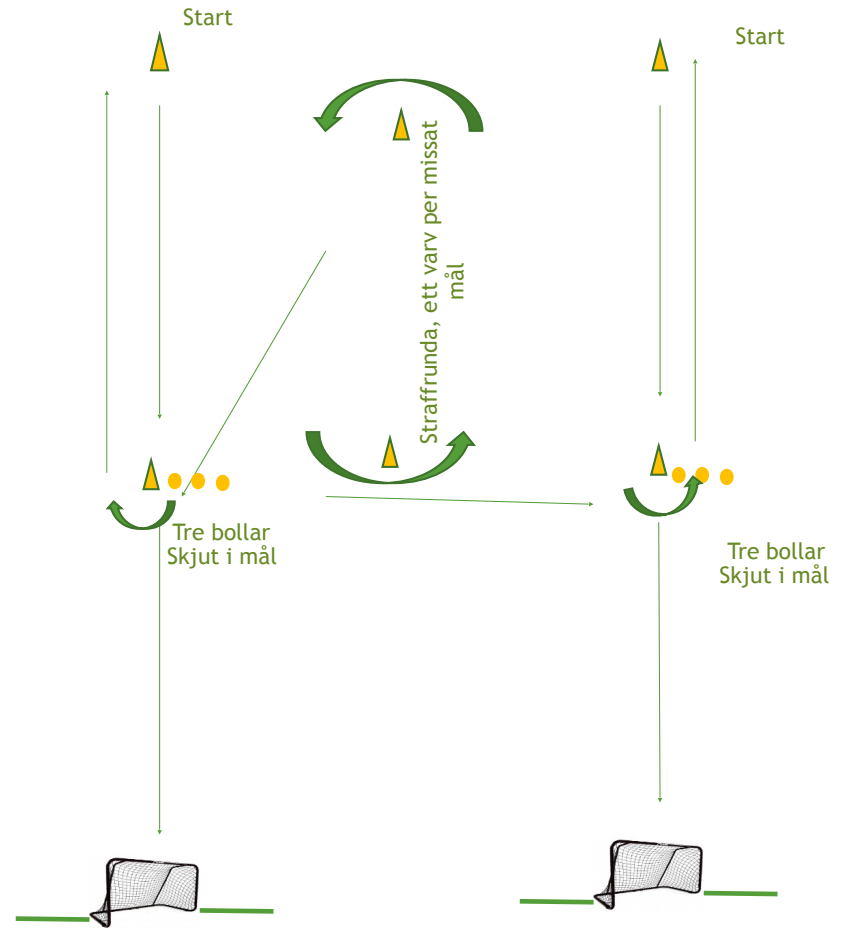
Övning 3A: 2-mål 10 min



Fokus på att de passar till varandra.

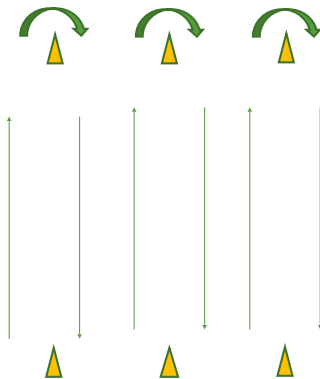


Övning 4: Skidskytte 10 min



Övning 5: 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