

Skridskoövningar Bandyskolan

- ❖ Stå i åkställning, lätt böjda ben, rak i överkropp, upp med blicken. Avslappnad i axlar.
- ❖ Hitta balansen ståendes flytta vikten från höger till vänster
- ❖ Start(springa igång)
- ❖ Stopp! (luta kroppen åt motsatt håll, böj och tryck benen ner i isen.
- ❖ Knä-upp
- ❖ Vända-Vända tillbaks
- ❖ Bubblor
- ❖ Gå omlott(överstegsträning)
- ❖ Omlottåkning framåt(överstegsträning)
- ❖ Översteg i cirklar.(åttan)
- ❖ Start baklänges
- ❖ Vända få med farten.
- ❖ Åkning i Pyramid, Fyrkant med en kona i mitten, in och ut till nästa kona.
- ❖ Åkriktningsslek, Åk fritt i en stor fyrkant. Ropa namn så skall de åka till resp. sida.
- ❖ Skridskobana

Bollövningar Bandyskolan

- ❖ Vän med Bollen (2 händer i klubban, bollen (långt) framför kroppen)
- ❖ Slalom mellan koner – Dels långa svängar och kort sväng med koner på rad.
- ❖ Stå still och dribbla med bollen (eventuellt också när man lyssnar på tränaren)
- ❖ Pass i sarg.
- ❖ Lyft över sarg +hoppa över själv.
- ❖ Dribbla flera inom begränsat område. (Lägg till koner i området=Konskogen).
- ❖ Passningar
 - Stillastående till varandra.
 - Kolonnen (Pass rakt fram till varandra i fart, ca 3+3 bakom koner).
 - Kolonnen med överlämning istället för passning.
 - Passning i sidled 2+2.
- ❖ Skott-teknik
 - Stillastående och i Fart.

