Träningar vecka 40-41

Fokus: Komma ner djupare I åkställning  
Syfte: Ta nästa kliv i skridskoåkning/klubbteknik

# Uppvärmning 15min:

Utespelare: Vanlig uppvärmning med varierande inslag (C-skär, bubblan, frammåt, bakåt osv)  
Mv: T-Push, shuffle samt stabil grundställning (stående och ”sittande”)  
Övningsexempel:  
Chart, pie chart

Description automatically generated

# Zon1 – Teknikslinga med avslut

Anpassa slingan efter antal barn så vi inte får för långa köer.   
Avslut ska tas i höjd med tekningscirklarna, gå på retur (spela klart pucken)  
Ledare ska ”stressa”   
Byt hörn efter halva tiden

Diagram

Description automatically generated

# Mittzon – Spel med fotboll samt staffett/lek 15min

Tjuv och polis, barnen får välja ”straff”

Spel med fotboll. Bara händer får användas och man får inte hålla i bollen eller kasta den, bara stöta/slå. Inget liggande spel utan målet är att spelarna ska böja på knäna.

Chart, scatter chart

Description automatically generated

# Zon 2 – Spel 15min

Dela zonen i 2.

Smålagsspel 3vs3 så långt det går.  
Avbryt och ändra förutsättningar, exempel:

* Pass innan mål
* Bara backhand/forhand
* 2 puckar osv

Diagram

Description automatically generated