|  |  |
| --- | --- |
| **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** | **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** |
| **20151024** | Teknikbana  |
| **< 09:00**: Hämta västar, dela upp spelare i grupper (~6 spelare/grp)**Samling, välkomna!****Uppvärmning**: Följa John – **TEMPO!!** Åka runt, växla tempo, köttbullar och spagetti, glida, höga knälyft,gå från pingvin till springa på skridskorna, stanna…**09:10 - 09:20**: Skridskoteknik - **Teknikbana**Min boll & passning – **Passningar och skjut mot mål****Vatten & Peppning****09:25 - 09:35 – Byt övning****Vatten & Peppning****09:40 - 09:50** Matchträning **-** **Två-mål** **Om tid över: Hajen, Toaletten, knuffa en kompis, åka med fart (följa John)** **”Sista fem”**: Avslutning: **"1-2-VSK"**Samla in gemensam utrustning, ställa i ordning för nästa gäng | STARTKör baklängesSnurra 1,5 varv**Skota** runt konorGlid på en skridsko”FULL FART”**Nivå 1**: Skridsko + klubba**Nivå 2**: Skridsko + klubba + boll |
| **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** | **Ispass VSK Flickor Bandyskolan** |
| Min boll och passningar | Två-mål |
| START | TVÅ-MÅL (Bygg upp banan med sarger)Nivå1: Två-mål – Lag/avbytare beroende av antal spelareNivå 2: Minst **X** passningar innan laget kan göra mål |

Två spelare åker parallellt, passar fram och tillbaka och skjuter sedan mot mål!