**TKH Ispraktik**

*60 minuters ispass*

0-2 min Ut med alla puckar, koner, däck, målburar osv. Låt deltagarna göra vad de vill.

2-5 min Gruppsamling. Berätta att nyckeln till friheten ligger i att vi ledare möter spelarna i det de gör! Prata om vikten av att gå ner på ett knä eller två, att man lyssnar, gör sitt bästa och framförallt är en snäll kompis.

5-20 Skridskoteknik, med eller utan puck. Förslagsvis utan puck till en början innan de får kontroll på grunderna. Försök att köra utan klubba eller med klubban i två händer framför sig för att man inte ska stödja på klubban.

20-40 min 3 stationer med olika övningar/lekar. Finns exempel på dokumentsidan. 5 min per station, deltagarna är både instruktörer och spelare. Viktigt att de får jobba med tekniska Grunder – Skridskoteknik, klubbteknik, pass-/mottagsteknik.

40-57 min Matchspel x2! Täbyspelet, 4 målburar, massor av puckar. Några deltagare är ”hinder”. Två lag, flest puckar i mål vinner. På andra sidan genomförs annat matchspel, exempelvis som någon deltagare tar fram.

57-60 Avslutningsamling där vi peppar och uppmuntrar de kring dagens pass. Några ledare kan börja plocka ihop om det behövs. Avsluta med raketen m.m.

Exempel på tävlingar

TÄVLING! 4 lag, lägg däck på 4 tekningspunkter i mittzon, det lag som samlat flest puckar vinner. (Detta är tävling för vuxna, barnen behöver inte tävla mot varandra utan kan gemensamt tävla genom att alla samlar in alla puckar. Ledarna försöker hindra dem som exempelvis väljer att hämta puckarna genom att dribbla).

TÄVLING! Samma 4 lag, samma tävling. Bygg på med något nytt, exempelvis att nu skall puckarna Staplas upp på tekningspunkten, eller att nu får ingen använda klubban när de hämtar puckarna.

STAFETT! 4 lag, utgångspunkt på tekningspunkterna i mittzon. Åka runt leden. För varje varv hakar en spelare på ”tåget”. När alla deltagare är i tåget och har kört ett varv så sätter de säg ner i mittcirkeln = vinnare.