**Träningsupplägg – VSK Bandyskola flickor 5-7 år**

Checklista:

|  |  |
| --- | --- |
| **På isen** | **Vid sidan av isen** |
| (Förslag på upplägg av 60 min träning)10 min Uppvärmning10 min Övningar 5 min Drickapaus10 min Övningar10 min Övningar15 min Avslutning | (Föräldrarna)* Ev information till föräldrarna
* Närvarolista i pärm/laget.se
 |
| Material: ”Bandyskolavagnen” (klubbor, bollar, västar, hinkar, konor), små mål, sarg, visselpipa | Material: Närvarolista |
| Tips: Lämpligt med ca 10 st tjejer på varje station/övning. Kort samling innan byte. |  |

Tips på övningar:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **#** | **Övning** | **Typ** | **Material** | **Beskrivning** |
|  | Följa John | Uppvärmning |  |  |
|  | ”Saga” / Följa John | Uppvärmning |  | Berätta en saga med rörelser som alla gör |
|  | Boll i hink | Övning | Bollar och två hinkar | Utveckling* Inte gå ner på knä bara skridskor i isen.
* Använda klubbor att hämta bollarna med (byt ev hinkarna mot mål)
* Gör en bana som man åker
 |
|  | Teknikbana/Hinderbana* Slalom
* Bubblor (fram- och baklänges)
* Öva ramla
* ”Sälen” under sarg
* Åka under klubba (böja knän)
* Baklänges
* Snurr/piruett
* Väggspel mot sarg
* Hoppa över hinder
* ”Hockeystopp”
* Glidövning (ta fart och glid på 1 eller 2 ben)
* ”Köttbullen” (ihopkurpen)
* ”Tuppåkning” (ett ben se ut som en tupp)
 | Övning | Beroende på |  |
|  | Städar och stökar | Övning | Konor | Hälften av konor ligger andra står i en ring. Dela upp i två lag ”reda” ställer upp konorna som ligger medan ”oreda” lägger ner de som står.  |
|  | Skridskoövning* Start/stopp
* Framlänges
* Bubblor
* Pingvinen
 | Övning |  |  |
|  | Passningsövningar* Passa 2 och 2
* Passa och byt plats med den man passar till (två led)
 | Övning | Bollar |  |
|  | Dribbla och skjuta mot mål (två parallella banor vid behov) | Övning | Bollar, konor och mål | Variant är att åka en bana av konor och kanske väggspela med en sarg del. |
|  | Spel | Övning | Boll och mål |  |
|  | ”Åkriktningslek” | Övning |  | Åk fritt i en stor fyrkant. Ropa namn som ni bestämt på de olika sidorna. |
|  | Stafetter av olika slag | Övning |  | Tex hämta bollar, åka en bana, … |
|  | Sista paret ut | Övning |  | Åker om hela ledet för att åka längst fram osv. |
|  | Häst och vagn | Övning | Klubbor | Man drar sin kompis som sitter på knä med två klubbor  |
|  | Liten ring backa ut till stor ring avsluta med raketen | Avslutning |  |  |
|  | Hajen / Svarte man | Avslutning | Avgränsat område |  |
|  | Istappen | Avslutning |  | ”Tagen”. Tagen = istapp. Kram från kompis = fri |
|  | Med klubbor i ring (ett, två VSK) | Avslutning |  |  |
|  | Raketen | Avslutning |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |