|  |  |
| --- | --- |
| **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 | START  Kör baklänges  Snurra 1,5 varv  **Skota** runt konor  Glid 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 spelare Nivå 2: Minst **X** passningar innan laget kan göra mål |

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