



**VSK BANDY
UNGDOM**

KLICK OFF

SÖNDAG 11 OKT - 2026

GRUPP 1 / U8-U10

P-17/P-18/P-19

PRAKTISK INFORMATION:

- En gemensam samling för gruppen inleder dagen.
- Varje lag har tillgång till ett omklädningsrum under hela dagen.
- Ta med kläder och utrustning för både isträning inomhus i ABB Arena Syd och fysträning utomhus – lager på lager och gärna handskar!
- VSK -tröja ska användas under ispassen.
- Ledare och lagvärdar finns på plats för att stötta och hålla ihop grupperna.

SCHEMA U8-U10

9.40	Samling vid B-ingången ABB Arena Syd
10.20-11.00	Pass 1 - Skridskoteknik / Målvaktsträning
11.30-12.00	Pass 2 - Teori
12.00-12.40	Lunch
13.00-14.00	Pass 3 - Isträning
14.20-15.00	Pass 4 - Fysträning / Lekar

10.20-11.00 PASS 1 - SKRIDSKOTEKNIK / MÅLVAKTSTRÄNING

Skridskoteknik leds av Damlagets Ellen Spång.

Ledare är med på isen som vanligt och stöttar upp.

Målvaktsträning leds av Fredrik Winberg. Varje lag meddelar hur många målvakter man vill ha med på målvaktsträningen. Ledare som har för avsikt att bli målvaktstränare deltar också på isen.

11.30-12.00 PASS 2 - TEORI

Vi pratar om schysst idrott och bra bandykompis under ledning av

Schysst Framtid med medverkande av spelare från representationslagen.

Ledare följer med gruppen och sitter med på passet.

12.00-12.40 LUNCH

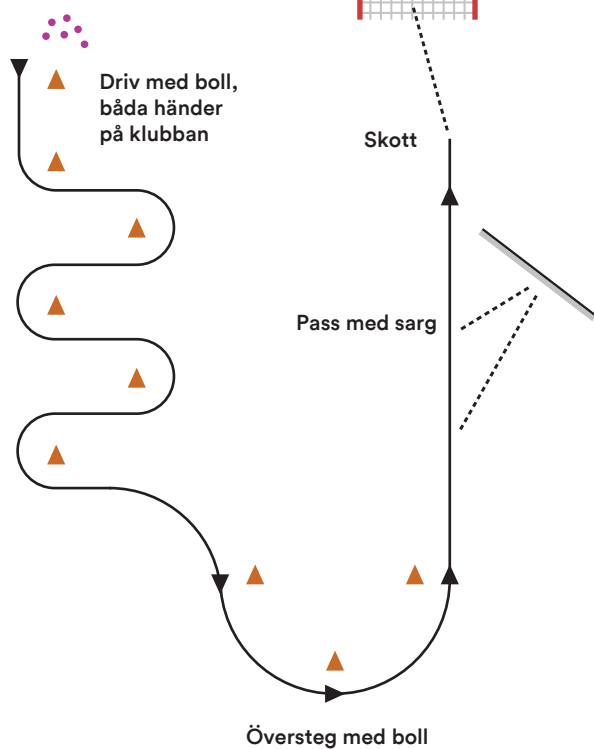
Samla ihop laget och gå tillsammans till kiosken i ABB Arena Syd.

Där serveras Hamburgare med bröd.

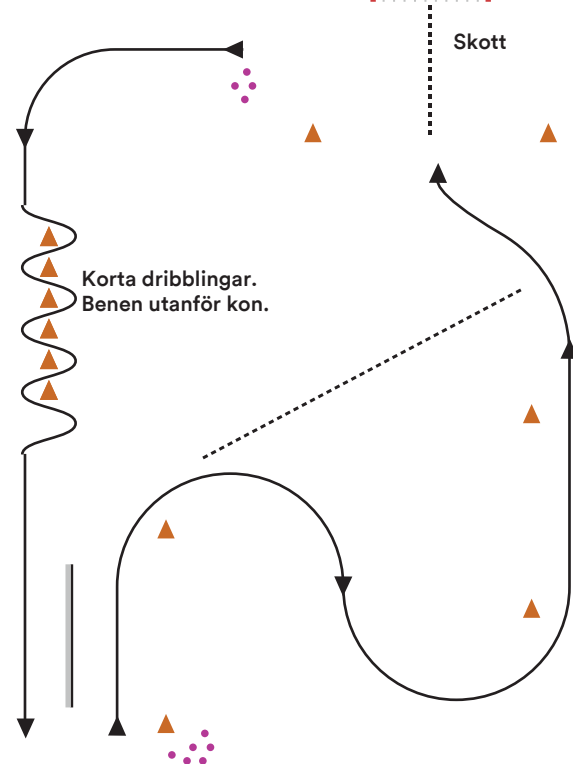
13.00-14.00 PASS 3 - ISTTÄNING

Dela in alla i 4 st grupper. 4 stationer med cirka 12-14 min på varje station.

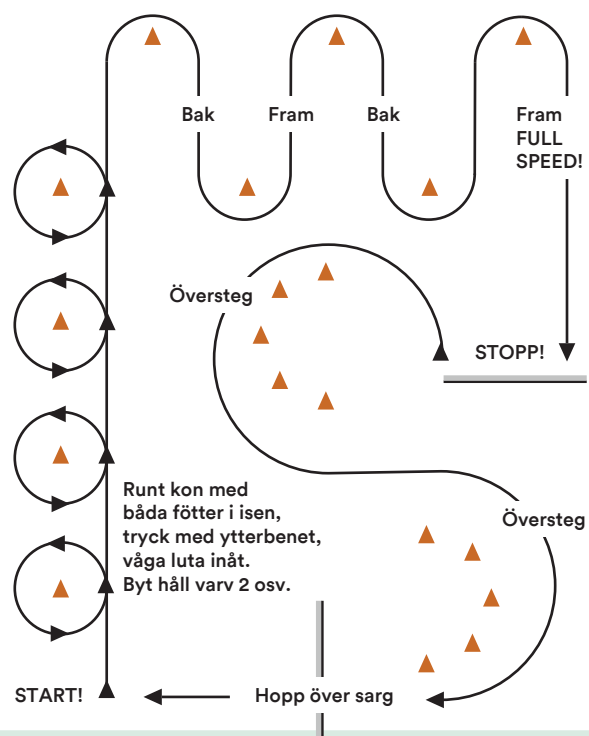
1. Klubbteknik, pass, skott



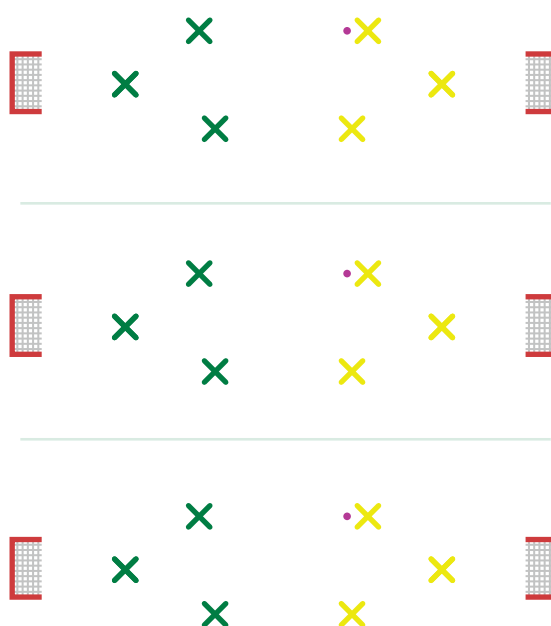
2. Passning, rättvänd, klubbteknik



3. Skridskobana



4. Smålagsspel



14.20-15.00 PASS 4 - FYSTRÄNING / LEKAR

Dela in gruppen i respektive lag eller jämnt fördelade.
Kör varje lek/övning i cirka 15-20 minuter.

Övning 1 - Bokstavs jakt - VSK:

Syfte:

Träna på samarbete och har roligt tillsammans.

Gör så här:

Dela in gruppen i flera lag. Lagen får sedan 10 minuter på sig leta reda på och samla ihop så många fysiska föremål som möjligt som börjar på V, S och K. Föremålen måste kunna tas med till lagets bas.

Räkna sedan föremålen och se vilket lag som samlade flest.

Övning 2 - Lättare fysträning:

Syfte:

Prova på lättare styrkeövningar för att se hur kroppen reagerar och i vilken muskel det känns.

Gör så här:

- 10 st armhävningar (Går bra att stå på knä)
- 10 st benböj
- 10 st situps
- 10 st utfallsteg

Kör detta 2 varv eller vad de aktiva klarar av.