



**VSK BANDY
UNGDOM**

KLICK OFF

SÖNDAG 11 OKT - 2026

GRUPP 3 / U13-U15

P-14/F-13/P-13/P-12

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 U13-U15

8.20	Samling vid B-ingången ABB Arena Syd
9.00-9.40	Pass 1 - Skridskoteknik / Målvaktsträning
10.10-10.40	Pass 2 - Teori
11.20-12.20	Pass 3 - Isträning 1
12.40-13.40	Lunch
14.00-14.40	Pass 4 - Fysträning / Samarbetsövning
15.20-16.10	Pass 5 - Isträning

9.00-9.40 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.

10.10-10.40 PASS 2 - TEORI

Vi pratar om schysst idrott och bra bandykompis under ledning av

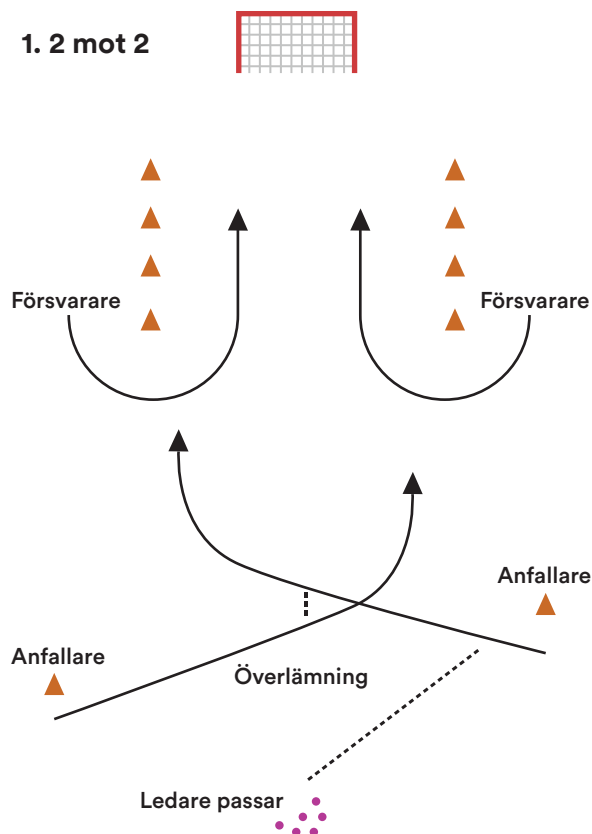
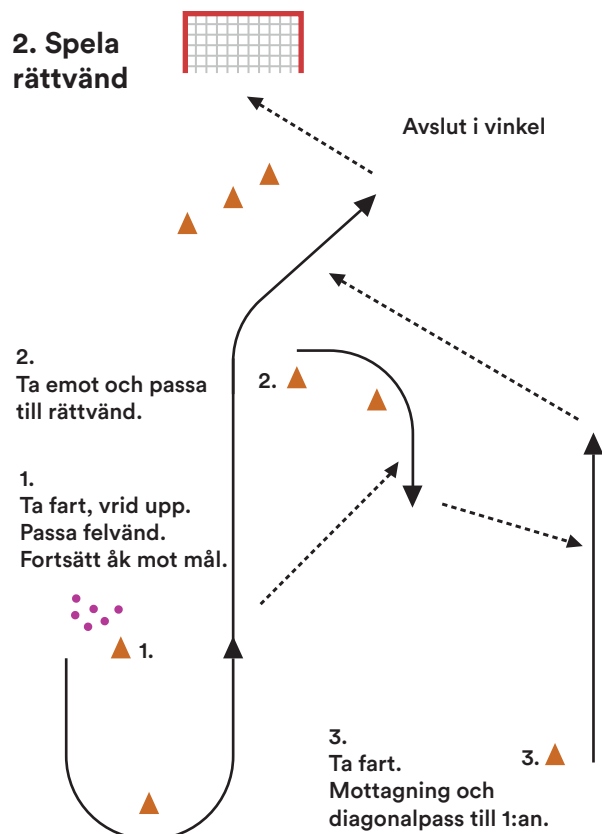
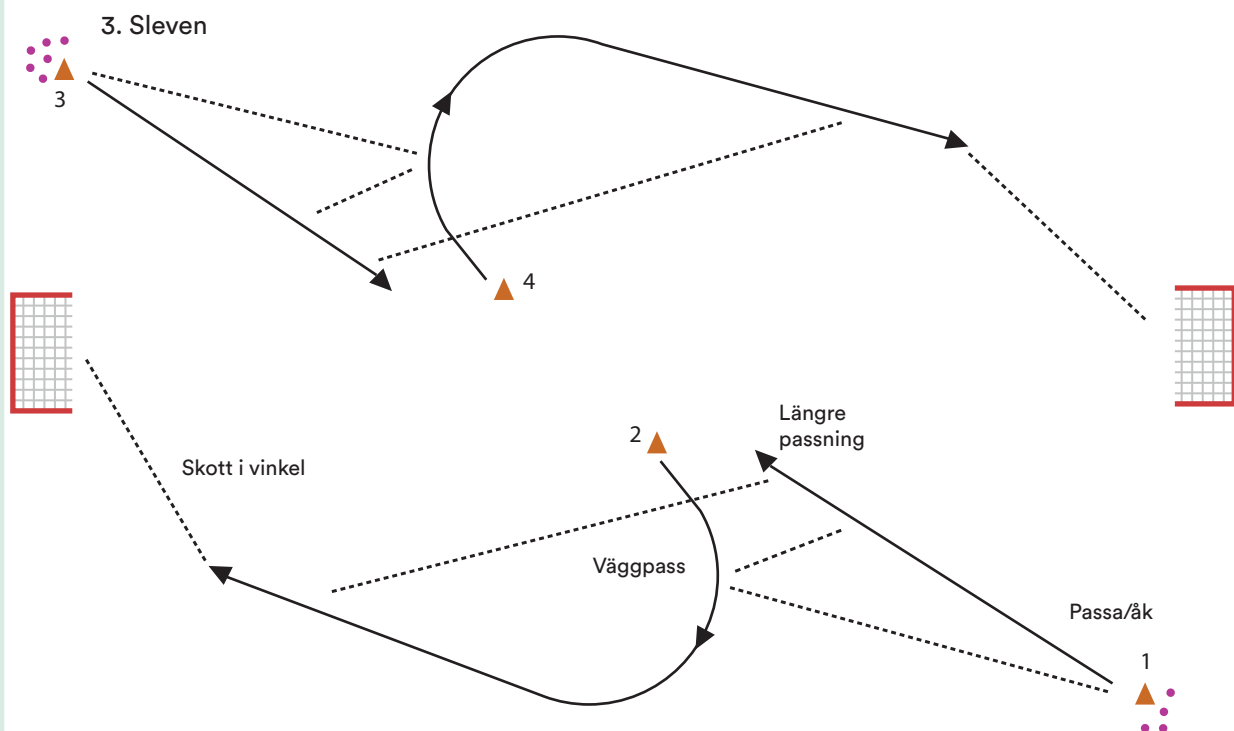
Schysst Framtid med medverkande av spelare från representationslagen.

Ledare följer med gruppen och sitter med på passet.

11.20-12.20 PASS 3 - ISTÄNING 1

Dela in alla i 3 st grupper. 3 stationer med cirka 15-18 min på varje station.

Börja med gemensam uppvärmning.

1. 2 mot 2**2. Spela rättvänd****3. Sleven**

12.40-13.40 LUNCH

Samla ihop laget och gå tillsammans till kiosken i ABB Arena Syd.
Där serveras Hamburgare med bröd.

14.00-14.40 PASS 4 - FYSTRÄNING / SAMARBETSÖVNING

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 såhär:
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 - Fysträning:

Syfte:
Fysövningar för att öka kroppens stabilitet och bli starkare.

Gör såhär:
Cirkelfys med 5 st övningar. Kör varje övning i 30 sek, vila 30 sek och kör nästa.

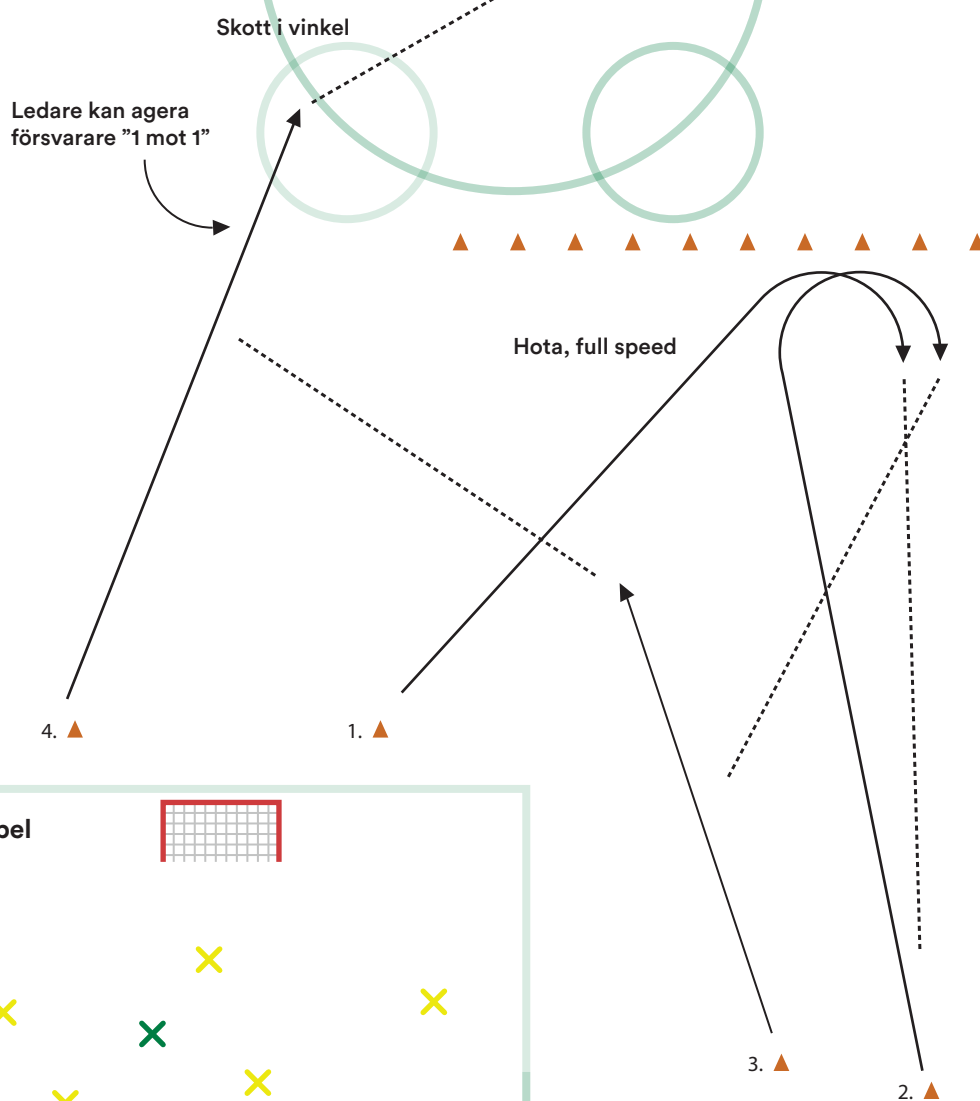
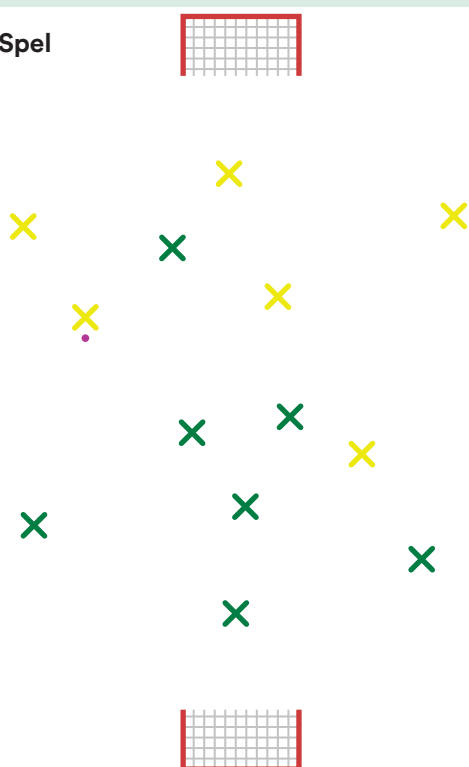
1. Spring på stället med höga knän
2. Stå i armhävningssposition och jobba med bena upp mot bröstet (Bergsklättraren)
3. Skridskohopp sida till sida
4. Hoppa isär med benen samtidigt som man lyfter armarna över huvudet (Jumping jacks)
5. Lagg dig platt på marken med böjda ben och ryggen nedåt. Nudda höger häl med höger hand och sen vänster häl med vänster hand. Jobba så du känner full kontakt med de sända magskulerna. (Hältouch)

Kör detta 3 varv eller vad de aktiva klarar av.

15.20-16.10 PASS 5 - ISTTÄNING 2

Dela in alla i 3 st grupper. 3 stationer med cirka 15-18 min på varje station.

Börja med gemensam uppvärmning.

1. Baka, baka**2. Spel****3. Spel på liten yta**
"10 pass inom laget"