VSK BANDY
UNGDOM

KICKOFF

12/10 2025

GRUPP 3 / U13-U15

P-11/P-12/P-13

GRUPP 3 / U13-U15 P-11/P-12/P-13

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 / Lekar**
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.

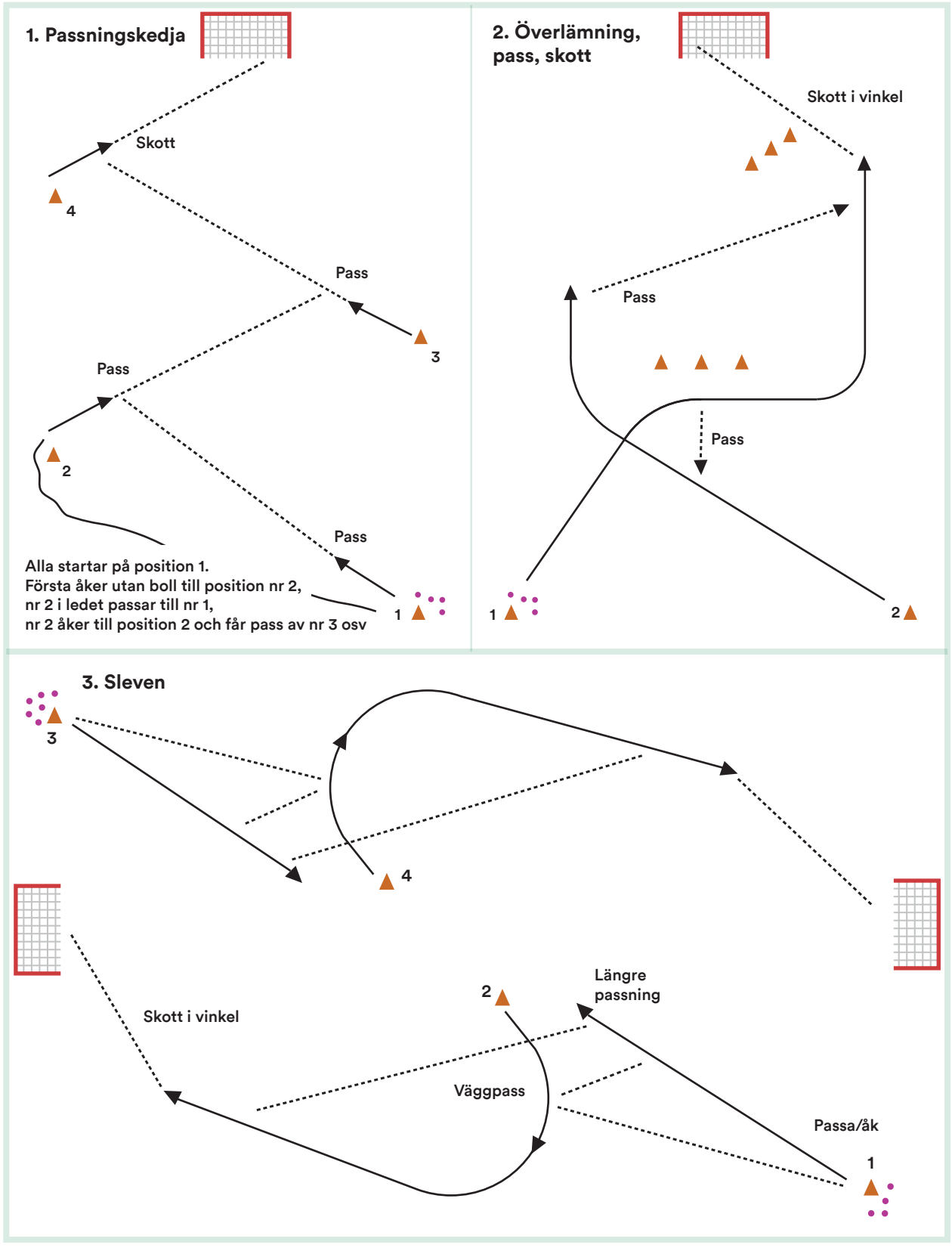
10.10-10.40 PASS 2 - TEORI

Vi pratar om schysst idrott och bra bandykompis under ledning av Schysst Framtid medarbetaren och VSK legendaren in the making Viktor Spångberg. Ledare följer med gruppen och sitter med på passet.

GRUPP 3 / U13-U15 P-11/P-12/P-13

11.20-12.20 PASS 3 - ISTTÄNING 1

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



SALBOHEDS ARENA

GRUPP 3 / U13-U15 P-11/P-12/P-13

12.40-13.40 LUNCH

Samla ihop laget och gå tillsammans till i ABB Arena Nord för att äta lunch (kostnad cirka 115 kr/person, som faktureras till respektive lag).

14.00-14.40 PASS 4 - FYSTRÄNING / LEKAR

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

Övning 1 - Forma VSK:

Syfte:
Träna på samarbete och har roligt tillsammans.

Gör såhär:
Be gruppen att tillsammans forma ordet ”VSK” med hjälp av sina kroppar.

Det enklaste sättet är att lägga sig ner på marken och bilda bokstäverna, men det går också att sitta eller stå.
För att utmana de aktiva kan du som ledare ta tid.

Övning 2 - Fysträning:

Syfte:
Prova på fysövningar för att se hur kroppen reagerar och i vilken muskel det känns.

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 armhävningsposition och jobba med bena upp mot bröstet (Bergsklättraren)
3. Skridskohopp sida till sida
4. Hoppar isär med benen samtidigt som man lyfter armarna över huvudet (Jumping jacks)
5. Lägg 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 senda magskulerna. (Hältouch)

Kör detta 3 varv eller vad de aktiva klarar av.

GRUPP 3 / U13-U15 P-11/P-12/P-13

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.

