VSK BANDY
UNGDOM

KICKOFF

12/10 2025

GRUPP 2 / U11-U13

F-13/P-14/P-15

GRUPP 2 / U11-U13 F-13/P-14/P-15

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 U11-U13

9.00	**Samling vid B-ingången ABB Arena Syd**
9.40-10.20	**Pass 1 - Skridskoteknik / Målvaktsträning**
10.50-11.20	**Pass 2 - Teori**
11-40-12.40	**Lunch**
12.50-13.20	**Pass 3 - Fysträning / Lekar**
14.00-15.00	**Pass 4 - Isträning**

9.40-10.20 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.

10.50-11.20 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.

11.40-12.40 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).

GRUPP 2 / U11-U13 F-13/P-14/P-15

12.50-13.20 PASS 3 - FYSTRÄNING / LEKAR

Dela in gruppen i respektive lag eller jämnt fördelade.
Kör varje lek/övning i cirka 10-12 minuter.

Övning 1 - Ordning i ledet:

Syfte:
Träna samarbete och hitta nya sätt att kommunicera.

Gör såhär:
Be de aktiva att ställa sig på rad bredvid varandra i ordning efter olika kategorier, från vänster till höger. Välj bland nedanstående exempel, eller kom på egna förslag.

- Bokstavsordning på för- eller efternamn (från A till Ö)
- När de steg upp på morgonen (från tidigast till senast)

Övning 2 - 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 3 - Lättare fysträning:

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

Gör såhär:
20 st armhävningar (Går bra att stå på knä)
20 st benböj
20 st situps
20 st utfallsteg

Kör detta 2 varv eller vad de aktiva klarar av.

GRUPP 2 / U11-U13 F-13/P-14/P-15

14.00-15.00 PASS 4 - ISTTÄNING

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

