

Svenska Bandyförbundet

Spelarutbildning



Träning på is

1. Hur skall vi förbereda oss inför en träning på is?
2. Hur vill vi att tränaren skall informera om innehållet i träningen?
3. Hur kan jag som spelare påverka att träningen på is blir effektiv?
4. Vilka delar bör finnas med i ett träningspass på is?
5. Hur gör vi för att utveckla skridskotekniken (manövrering)?
6. Hur gör vi för att utveckla klubbtekniken?
7. Hur gör vi för att utveckla skottekniken?
8. Vad kan vi träna mera individuellt på våra ispass?
9. Sammanfatta vad Ert lag skall fokusera på?
10. Gör en uppföljning vad ni gjort samt vilken effekt det gett?

Att tänka på

- Arbeta i självlärande grupper där ledaren ställer frågor ur ovanstående ämneskategori.
- Låt spelarna diskutera frågeställningen i grupper (tre och tre).
- Diskutera därefter i stor grupp de olika svarsalternativen.
- Räkna med att arbetsmaterialet kräver 2-4 utbildningstillfällen á 45 minuter