

Svenska Bandyförbundet

Spelarutbildning



Träning utanför is

1. Vad bör vi själva träna utöver isträning?
2. Hur behåller vi rörligheten under isperioden?
3. Hur behåller vi spänsten under isperioden?
4. Hur behåller vi styrkan under isperioden?
5. Vilka teknik moment kan vi utföra utanför is?
6. Vad kan vi lära oss av att se vårt A-lag i träning?
7. Vad kan vi lära oss av att se vårt A-lag eller andra elitserielag?
8. Vad kan jag lära mig av att se och följa en spelare på min position?
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