Träningsupplägg:

Innebandy

Lekar

Samarbetsövningar

Hinderbana

**Innebandyövningar (en teknikbana + 1-2 andra övningar)**

Teknikbanor (flera varianter att välja mellan)

Skotträning med vuxen målvakt

”Match” där lagen har olika färg på bollarna

”Match” mot dom vuxna där det gäller att få in flest bollar i motståndarnas mål. Vuxen som mv i deras lag. Barn som mv i deras lag.

Skjuta över bollar på motståndarens sida. Mot vuxna.

Springa förbi många konor + småplintar etc från ena kortsidan till den andra

Passa med föräldrarna – byt föräldrar

Halv julgran (passa från mitten ner i hörn till vuxen, få tillbaka bollen i mitten och skjuta mål)

Lekar

Iskull/banankull

Moroten

Vända på konor (mot dom vuxna)

Spökboll (kräver inköp av skumgummibollar)

Följa John (ev i samband med hinderbana)

Följa uppmaningar (en ledare ger gruppen nya uppgifter hela tiden. T.ex. hoppa på ett ben till…, spring det snabbaste ni kan till… Gå baklänges till… etc)

Samarbetsövningar

Hjälpas åt att dra två personer på varsin matta från ena sidan till andra.

Gå skottkärra

Hjälpas åt att flytta alla bollar från en punkt till en annan på x antal minuter

Langa bollar mellan varandra till en punkt (man måste stå på en lågplint, matta eller liknande så man inte kan röra sig så mycket)

Stafetter (barn mot vuxna)

Gå balansgång bredvid varandra och hålla i varandra

Köra hinderbanan 2 och 2

Hinderbana

3 olika varianter att variera mellan

Köra hela havet stormar

Köra hinderbanan med innebandyklubba med sig (måste hålla den med två händer där det går)

Köra hinderbanan med klubba och boll (dribbla runt/över/under hindren)

Ev lägga in ett hinder där man använder klubba och boll (t.ex skjuta mål). Då ligger klubbor och bollar kvar vid det ”hindret”.