

Träning

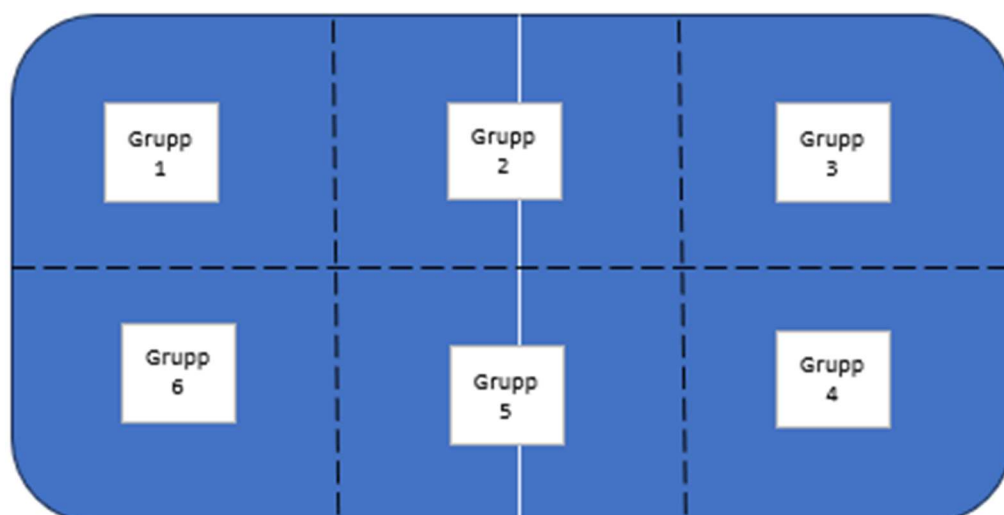
År	2026
Månad	September
När	Träning 1 i veckan
Tid	60 minuter

8/9 16.15 14/9 16.15 21/9 16.15

Aktivitet	Tid
Samling & avstämning deltagare (på plan)	5 min
Uppvärmning (OBS! Tiden kan utökas till 15 min. vid behov) Rörelsekontroll Syfte = Utveckla kroppskontroll & balans	10 min
Dricka paus	1 min
Övningar (OBS! Tiden kan minskas med 5 min. beroende på uppvärmningen) Teknik (jobbar ihop = grupp 1/6 & 2/5 & 3/4 från Rörelsekontroll) Passning & mottag stillastående – Jobba parvis en på vardera långsidan. Passning & mottag i rörelse – Jobba parvis, rör sig i sitt eget område. Skott: Dragskott, handledsskott och släpskott Syfte = Utveckla grundteknik	10 min 15 min
Dricka paus	1 min
Spel Dela upp stora plan i 4 planer och spela 3 mot 3 med små mål. Målburar vänds bak & fram för att främja passningsspel och undvika snabba enkla lösningar så som långskott. Syfte = Utveckla spelsinne	15 min
Jogga ner Syfte = Avslappning	3 min
Samling & avslut Vad har gått bra & mindre bra spelarnas åsikter + tränarens åsikt. Info nästa träning. (utanför plan)	5 min

Övningar (träning 1)

Rörelsekontroll



Övningar

Löpning på ställe (armar ska vara med i rörelserna).

Jobba 2 & 2 - Stå 2-3 meter ifrån varandra - Båda joggar fram och rundar kompisen och tillbaka till utgångsläge.

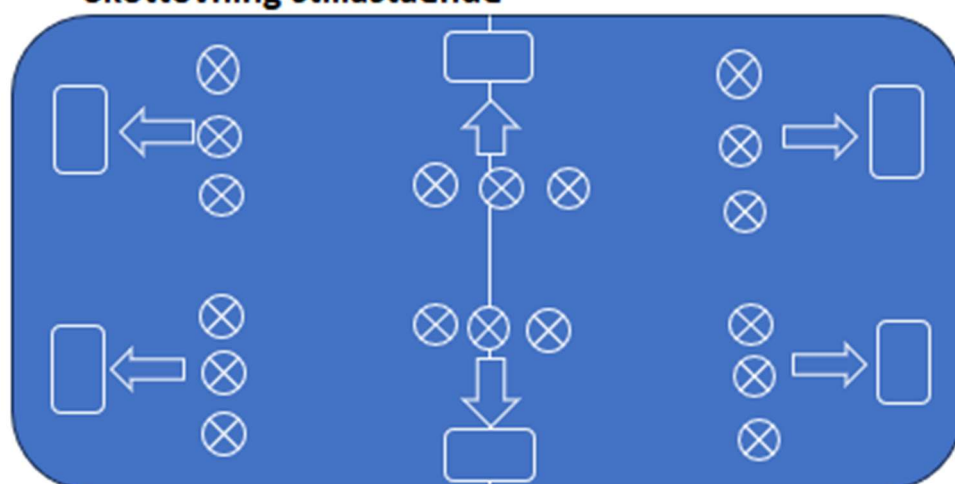
Sidhopp i låg ställning (varann höger respektive vänster sida).

Boxning - Träffa kompis hand (fötterna i rörelse hela tiden)

Översteg sidan (jobba med armarna).

Kasta innebandyboll till kompis som fångar den med höger eller vänster hand. Variera = stillastående/rörelse.

Skottövning stillastående



Skottövning (delar upp oss på 4-6 mål)

Huvudsak 3 olika skott varianter:

Släpskott

Dragskott

Handledsskott

Slagskott

Backhandskott

Träning

År	2026
Månad	September
När	Träning 2 i veckan
Tid	60 minuter

4/9 17.00

10/9 17.15

17/9 18.00

23/9 17.15

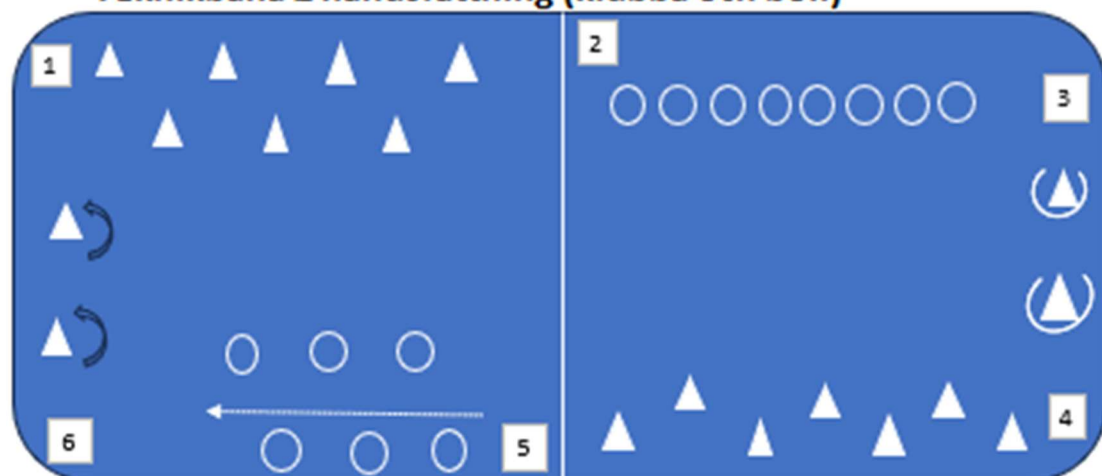
OBS! SAMLING SKER 15 MIN. INNAN STARTTID.

Aktivitet	Tid
Samling & avstämning deltagare (utanför plan)	5 min
Uppvärmning Doppboll Flera små planer. Spelare delas upp i lag om 3-4st. Regler = Poäng ges efter 5 pass i rad utan bolltapp till motståndare. Byt motståndare efter varje match. Syfte = Utveckla samspel och rörelse utan boll.	15 min
Dricka paus	1 min
Övningar Teknikbana 2 handsfattning 1 handsfattning Syfte = Utveckla grundteknik med klubban	20–25 min
Dricka paus	1 min
Spel Dela upp stora plan i 4 planer och spela 3 mot 3 med små mål. Variation = Målburar vänds bak & fram för att undvika långskott. Syfte = Utveckla spelsinne (rörelse utan boll & mycket passningar)	15–20 min
Jogga ner Syfte = Avslappning	3 min
Samling & avslut Vad har gått bra & mindre bra spelarnas åsikter + tränarens åsikt. Info nästa träning. (utanför plan)	5 min

Träning

Övningar (träning 2)

Teknikbana 2 handsfattning (klubba och boll)



1. Storslalom

Starta sker vid alla övningar.

2. Dribbla mellan koner.

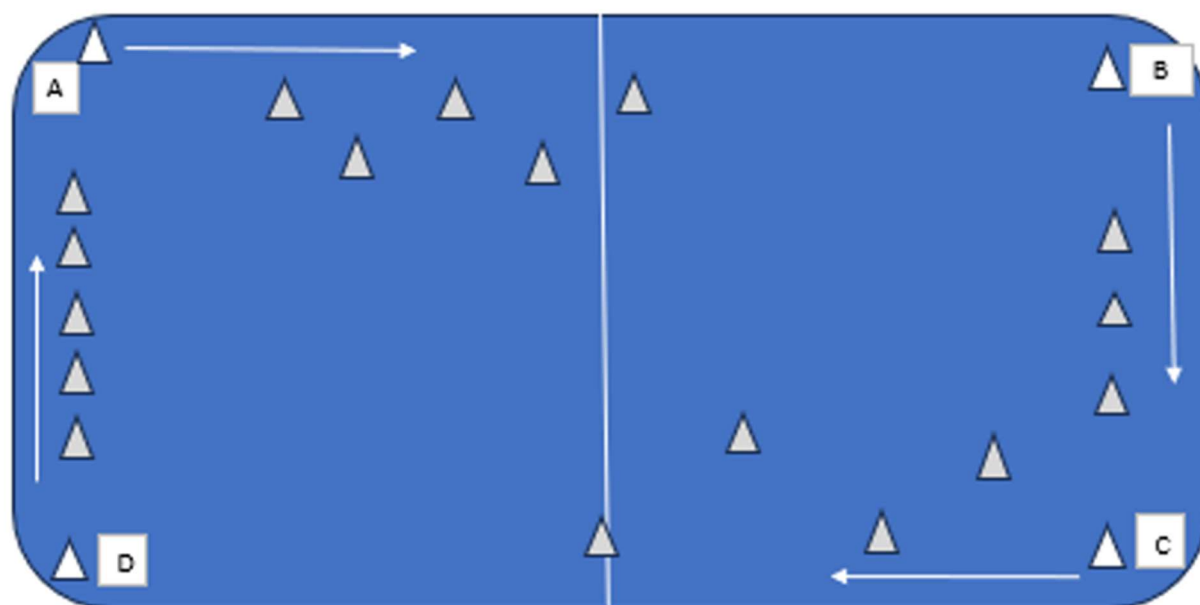
3. Runda koner på forehand sidan.

4. Slalom.

5. Koner till vänster rundas med 2 händer. Koner till höger rundas med 1 hand

6. Runda koner på backhand sidan.

Driva boll med en hand



Dela upp spelarna på A-B-C-D

🎾 Driver boll med en hand runt plan genom att runda koner.

Alternativ = Sätt in mål på plats B & D så spelare får gå på ett avslut på mål.