

Försäsongssplan Distriktslaget Tjejer F - 09 (8 veckor)

Översikt – 8 veckor

- Vecka 1–2: Bas – Bygga grundkondition & teknik
 - Vecka 3–4: Stegring – Mer intensitet & introduktion till styrka
 - Vecka 5–6: Toppning – Högintensiv träning, explosivitet
 - Vecka 7–8: Matchförberedande – Fokus på matchtempo och återhämtning
-

Mål med teknikpassen

- Utveckla bollkontroll, skott, passningar och koordination
 - Förbättra speltempo och vänster/högerhand-teknik
 - Förbereda dig på tekniska moment i distriktsträningar
-

Teknikträning 2 gånger i veckan

Varje pass ca 45–60 minuter. Dela upp i fyra delar:

- Bollkontroll & klubbteknik (15 min)
 - Passningar/koordinationsövningar (10–15 min)
 - Skottträning (15–20 min)
 - Speltempo/avslut eller utmaning (10 min)
-

Exempel på teknikpass (kan roteras)

Del 1: Bollkontroll & teknik (15 min)

- Snabba dragningar fram och tillbaka (2×1 min)
- "8:an" runt koner (2×1 min)
- Dragning åt sidan & tillbaka (3×30 sek)
- Bollkontroll med endast en hand (höger/vänster)
- Finta kon – accelerera i 3 steg

Del 2: Passningar/koordination (10–15 min) Vid träning med andra!

- Vägpassning med bollkontroll (30 sek x 4)
- Pass + mottagning i rörelse (vänster/höger sida)

- "Zon-passing": Sätt upp 4 mål att träffa på vägg
- En-touch-passning mot vägg (30 sek x 3)

Del 3: Skottträning (15–20 min)

- Skott från stillastående (10 st från 3 vinklar)
- Dragskott i fart – börja med boll i rörelse (10/10)
- Finta – skott (vänster och höger sida)
- Snabba skott från passning (kompis/vägg) – 3×10

Del 4: Speltempo/reaktion (10 min)

- Reaktionsövningar: boll i rullning – skott direkt
- Styrda avslut: "Tänk spelare där" – välj skottvinkel
- Sprint – stanna – skott (5–6 reps)
- Spelutmaning: maxdragningar på 30 sek

Innebandy teknikövningar att göra hemma

Del 1. Bollkontroll & klubba

- **Dribbling på stället**
Stå still och för bollen fram och tillbaka med klubban, växla mellan höger och vänster sida. (2×1 min)
- **"8:an" runt fötterna**
Rulla bollen i en åtta runt fötterna, både framåt och bakåt, växla händer. (2×1 min)
- **Enhandsteknik**
Öva att kontrollera bollen med bara höger hand och sedan bara vänster hand, låt klubban glida mjukt och stadigt. (3×30 sek per hand)
- **Snabba små dragningar**
Gör korta snabba dragningar fram och tillbaka över en kort sträcka (t.ex. 1 meter), så snabbt som möjligt utan att tappa kontroll. (3×30 sek)

Del 2. Passningsövningar mot vägg

- **Passa och ta emot**
Stå ca 2-3 meter från en vägg och passa bollen mot väggen. Försök att fånga bollen direkt efter retur med klubban i rörelse. (3×1 min)
- **En-touch-passning**
Passa bollen mot väggen och ta emot den direkt med ett en-touch-mottag, utan att klubban stannar. (3×30 sek)
- **Zonpassning**
Markera 4 olika mål på väggen med tejp eller annat, försök passa bollen till varje mål med precision. (2×2 min)

Del 3. Skottövningar (om du har mål eller markerat mål)

- **Stilstående skott**
Skjut 10 skott från olika vinklar med både höger och vänster sida.
- **Dragskott i rörelse**
Öva dragskott medan du dribblar bollen långsamt framåt. (10 st per sida)
- **Snabba skott från passning**
Passa mot väggen och skjut snabbt direkt när bollen kommer tillbaka. (3×10)

Del 4. Koordination & snabbhet

- **Snabba fötter**
Stå still och låtsas springa snabbt på stället med korta steg, samtidigt som du gör snabba klubbörelser fram och tillbaka. (4×20 sek)
- **Sprint + stopp + skott**
Sprinta en kort sträcka (t.ex. 5 meter), stanna snabbt och gör ett snabbt skott mot mål (eller markerad plats). (5–6 reps)
- **Reaktion med boll**
Släpp bollen från klubban och försök fånga den igen snabbt, för att träna reaktionsförmåga.

Veckoschemat

Dag	Träning	beskrivning
Måndag	Löpning + bålstyrka	5 km + corepass
Tisdag	Egen teknikträning	Bollkontroll, skott, tempo
Onsdag	Vila eller lätt rörlighet	Stretch, promenad
Torsdag	Intervaller + styrka	Backintervaller + benstyrka
Fredag	Vila	-
Lördag	Egen teknikträning	Koordination, passning, avslut
Söndag	Kondition / cirkelfys	6 km jogg eller 30 min tabata

Träningstillfällen per vecka

- 4–5 pass
 - 2–3 fypass (uthållighet/styrka)
 - 2 innebandypass (eller teknik/spelträning)
-

Allmänt upplägg per vecka

Dag	Typ av pass	Innehåll
Måndag	Löpning + bålstyrka	Distans + core
Tisdag	Innebandy	Teknik, passningar, smålagsspel
Onsdag	Vila / lätt jogg	Aktiv återhämtning eller vila
Torsdag	Intervaller + styrka	Backintervaller + kroppsviktsträning
Fredag	Vila	-
Lördag	Innebandy + explosivitet	Smålagsspel + snabbhet
Söndag	Kondition	Cirkelfys eller långpass

Uthållighet – Progression

Vecka 1–2:

- 3–5 km lugn jogg (prata-tempo)
- 3×5 min intervaller, vila 2 min
- Backintervaller: 6×20 sek spring, gå ner

Vecka 3–4:

- 5–7 km jogg
- 4×4 min intervaller, vila 1,5 min
- Backintervaller: 8×30 sek, explosivt

Vecka 5–6:

- 7–8 km lätt distans 1 gång/vecka
- 6×3 min intervaller
- Sprintintervaller: 10×15 sek max

Vecka 7–8:

- Fartlek (växla tempo, 30-60-90 sek)
 - Matchlik intervallträning: 4×5 min (innebandyintensitet)
 - Jogga 3–4 km med 4 spurter i slutet
-

Styrka – Kroppsvikt & funktionell träning

- 2–3 styrkepass/vecka (30–45 min)
- Fokusera på ben, bål, axlar och rörlighet

Exempelpass (kan roteras):

Ben & bål – 2 rundor

- Knäböj – 15 rep
- Utfallssteg – 10 per ben
- Höftlyft – 20 rep
- Sidoplanka – 30 sek/ida
- Mountain climbers – 30 sek
- Tåhävningar – 20 rep

Explosivitet (från v. 3)

- Jump squats – 10 st
- Hopp i trapets – 3×5
- Grodhopp framåt – 3×6
- Snabba fötter i stege – 4×20 sek

Överkropp (från v. 2)

- Armhävningar – 10–15
- Planka – 1 min
- Rygglyft – 15
- Skulderbladsaktivering med gummiband – 10