

Tekniska moment i röda tråden

I = introducera, B = befäst, U = utveckla

Moment		Film	5 - 6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år
Grundläggande teknik	Bollförling (Ready position, hålla klubban rätt, två händer på klubban)	x	I	B	U	U	U	U	U	U	U	U
	Högerskytt eller vänsterskytt (få det rätt från början)		I	B	U	U	U	U	U	U	U	U
	Löpteknik	x			I	B	U	U	U	U	U	U
	Täcka boll	x			I	B	U	U	U	U	U	U
	Skydda boll	x				I	B	U	U	U	U	U
	Närkampsovnningar					I	B	U	U	U	U	U
	Täcka skott							I	B	U	U	U
	Returtagning och skymma målvakt								I	B	U	U
	Styrningar									I	B	U
Bollbehandling	Förflyttning med boll (framåt, bakåt och i sidled)	x	I	B	U	U	U	U	U	U	U	U
	Dribbling (förflytta bollen mellan forehand och backhand)			I	B	U	U	U	U	U	U	U
	Vändningar med boll	x		I	B	U	U	U	U	U	U	U
	Klubb fint (även med tempoväxling)	x			I	B	U	U	U	U	U	U
	Kroppsfint (även med tempoväxling)	x				I	B	U	U	U	U	U
	Snurrfint (även med tempoväxling)	x					I	B	U	U	U	U
	Spetsdragning (även med tempoväxling)	x						I	B	U	U	U
	Fotfint, passningsfint och skottfint (även med tempoväxling)	x							I	B	U	U
Skott	Svepskott		I	B	U							
	Dragskott			I	B	U	U	U	U	U	U	U
	Backhandskott	x			I	B	U	U	U	U	U	U
	Handledskott	x				I	B	U	U	U	U	U
	Volleyskott						I	B	U	U	U	U
	Kombiskott (slagskott)	x						I	B	U	U	U
Passningar och mottagningar	Passningar	x	I	B	U	U	U	U	U	U	U	U
	Mötande bollmottagning	x	I	B	U	U	U	U	U	U	U	U
	Backhandpass	x		I	B	U	U	U	U	U	U	U
	Direktpass						I	B	U	U	U	U
	Sargpass							I	B	U	U	U
Målvakt	Målvaktens grundställningar			I	B	U	U					
	Målvaktsövningar (med olika målvakter)							I	B	U	U	U
	Målvaktsträning organiserad av klubben för de mest intresserade							I	B	U	U	U

Taktiska moment i röda tråden

I = introducera, B = befäst, U = utveckla

[illegible]

Fysiska moment i röda tråden

I = introducera, B = befäst, U = utveckla

	Moment	Film	5 - 6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Snabbhets- träning	Fokus på reaktionsförmåga			I	B	U	U	U	U	U	U	U	U
	Träna korta sprinter/ruscher/förflyttningar ex stafetter			I	B	U	U	U	U	U	U	U	U
	Träna snabbhet i komplexa situationer						I	B	U	U	U	U	U
	Styrketräning med syfte att bli snabbare									I	B	U	U
	Utveckla snabbheten i innebandykontext							I	B	U	U	U	U
Styrke- träning	Utifrån enbart teknik			I	B	U	U	U	U				
	Med syfte att utveckla snabbhet (explosiv och bålträning)						I	B	U	U	U	U	U
	Börja bygga muskler/volym								I	B	U	U	U
	Bålträning						I	B	U	U	U	U	U
Motorik och rörlighet	Utveckla rörelsearsenalet, utmana och lär ut nya rörelser		I	B	U	U	U	U	U	U	U	U	
	Rytm, timing					I	B	U	U	U	U	U	
	Balansträning		I	B	U	U	U	U	U	U	U	U	U
	All koordinationsträning är i innebandykontext										I	B	U
Konditions- träning	Korta intervaller/stafetter (lek)			I	B	U	U						
	Distansträning								I	B	U	U	U
	Korta intervaller mindre än 90sek						I	B	U	U	U	U	U
	Långa intervaller							I	B	U	U	U	U

Utbildningsmoment i röda tråden

I = introducera, B = befäst, U = utveckla

[illegible]