

Träningsupplägg Ekeby IF P18 Innebandy

| Tisdagar (17:00-18:00) | |
|------------------------|-------------------------------------|
| Tid | Aktivitet |
| 15 min | Uppvärmning – Banankull, tunnelkull |
| 15 min | Popcornboll |
| 20-30 min | Hinderbana/stationsbana |
| 10 min | Match (om tid finnes) |

| Lördagar (09:00-10:00) | |
|------------------------|--|
| Tid | Aktivitet |
| 15 min | Uppvärmning – Banankull, tunnelkull |
| 15 min | Träningspass, dela upp laget i två grupper och byt plats efter halva tiden Grupp 1 – Sicksack mellan koner, avslut på mål Grupp 2 – Få pass av ledare, avslut på mål |
| 15 min | Under hökens alla vingar och/eller Vem är rädd för Svarte Petter |
| 15 min | Match (om tid finnes) |

Vattenpauser flera gånger under passet. Viktigt att de dricker vatten.