**Träning 1 Hestrafors 2023/2024**

**Uppvärmning:**
Jojo jogg
[5. Jojo-jogg – Uppvärmning - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=sfm-1T0Uls4)
Sidledshopp med klapp
Tid: 5 minuter

Sidledshopp

[4. Sidledshopp mot mitten med handklapp – Uppvärmning - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=j8QSuMo8tOA)
Tid: 5 minuter

**Övningar:**
Halvmåne
[Innebandyövning - halvmåne kort avstånd - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Rlyw_M5Xb4c)

Tid: 5 minuter

Skott/passning
[Innebandyövning - Skott och passningsövning - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=vY9ueLZmZCw)
Tid: 5 minuter

Passning/kontring
[Ingela - Coachsidan](https://coachsidan.se/ovningar/ingela/)
Tid: 10 minuter

Teknikövningar
[Teknikövningar grön nivå - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=u0RkirpK8e8)

Tid: 5 minuter

Spel: 25 minuter