**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