**Träning 2 Hestrafors 2023/2024**

**Uppvärmning:**

Löpning runt medspelare

[7. Löpning runt medspelare – Uppvärmning - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=IHp6bYjY_Es&list=PLqOStK0RO0qMdb5hK-VtNyjUAW99OiWHn&index=7)  
Tid: 5 minuter

Spegling

[10. Spegling – Uppvärmning - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=9NeSoVW9bsA&list=PLqOStK0RO0qMdb5hK-VtNyjUAW99OiWHn&index=10)  
Tid: 5 minuter

Knäböj med klubba, Utfallsgång  
[Knäböj – 1B – Knäböj med raka armar över huvudet - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=qFRBwHPWfAs&list=PLqOStK0RO0qMdb5hK-VtNyjUAW99OiWHn&index=12)  
[Utfall – 2C – Utfallsgång framåt - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=41KzPfrfXMc&list=PLqOStK0RO0qMdb5hK-VtNyjUAW99OiWHn&index=23)

Tid: 5 minuter

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

Tid: 5 minuter

Långa passningar “Bosse”

[Bosse - Coachsidan](https://coachsidan.se/ovningar/bosse/)  
Tid: 5 minuter

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

Tid: 5 minuter

Spel: 25 minuter