



Träningsupplägg Troja U16

Månad	Tränings Period	Träning Tema/block	Kommentar	Träning Off ice
Augusti	1. Förberedelse träning 2. Teori 3. Spelgrunder IS	<ul style="list-style-type: none"> • Spelgrund: Forward & backar • Grunder – Teknik • Helplansövningar • Spelstrategi 	Spelartrupp: Roterar Teori – Spelidé Hög intensitet på träningarna ON/OFF - Ice	Explosiv Styrka Anaeroba intervaller Hög intensitet
September	1. Förberedelse träning 2. Teori 3. Spelgrunder IS	<ul style="list-style-type: none"> • Spelgrund: Forward & backar • Teknik – Grunder • Helplansövningar • Spelstrategi 	Spelartruppen bestäms (ej statisk under säsong) Jobba med Spelgrunder & spelarutveckling Teori – Spelidé Tävling Hög intensitet på träningarna ON/OFF - Ice	Explosiv Styrka Anaeroba intervaller Hög intensitet
Oktober	1. Tävlingsperiod Grundseriespel	<ul style="list-style-type: none"> • Smålagsspel • Helplansövningar • PP/BP • Spelvändningar • Grunder – Teknik 	Spelarsamtal Jobba med Spelgrunder & spelarutveckling Tävling	Hybrid & teknikträning Behålla form
November	1. Tävlingsperiod Grundseriespel	<ul style="list-style-type: none"> • Smålagsspel • Helplansövningar • PP/BP • Spelvändningar • Grunder – Teknik 	Spelarsamtal Jobba med Spelgrunder & spelarutveckling Tävling	Hybrid & teknikträning Behålla form
December	1. Tävlingsperiod Grundseriespel 2. Uppehåll /Uppbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> • Grunder – Teknik • Smålagsspel • Helplansövningar • Spelgrund: Forward & backar 	Jobba med Spelgrunder & spelarutveckling <u>Ökad träningsdos</u> Tävling <u>DM</u>	Explosiv Styrka Anaerob intervaller Hög intensitet
Januari	1. Uppehåll / Uppbyggnad 2. Tävlingsperiod Grundseriespel	<ul style="list-style-type: none"> • Grunder – Teknik • Helplansövningar • Spelstrategi • PP/BP • Spelvändningar 	Jobba med Spelgrunder & spelarutveckling <u>Ökad träningsdos</u> Tävling	Explosiv Styrka Anaerob intervaller Hög intensitet
Februari	1. Tävlingsperiod Grundseriespel	<ul style="list-style-type: none"> • Smålagsspel • Helplansövningar • Spelstrategi • PP/BP • Spelvändningar 	Jobba med Spelgrunder & spelarutveckling Tävling	Hybrid & teknikträning Behålla form
Mars	1. Tävlingsperiod Grundseriespel	<ul style="list-style-type: none"> • Smålagsspel • Helplansövningar • Spelstrategi • PP/BP 	Spelarsamtal Jobba med Spelgrunder & spelarutveckling	Hybrid & teknikträning Behålla form
April	1. Säsongsavslutning			