

- 1. Samling i ringen.** (3-5 minuter, 09:00)
 - Hur mår alla?
 - Namngenomgång (bra första veckorna samt om det kommit nya)
 - Berätta vad vi ska göra idag, samt regler, hög klubba, slå på klubban etc.

- 2. Uppvärmning** (5-6 min 09:05-09:10)
 - Lek, gärna innebandyrelaterat.

- 3. Teknik banan – avslut mot mål** (10-12 minuter, 09:10-09:25)
 - Runda koner med boll, avslut mot mål.
 - Bänkar som ligger ner för att lobba, avslut mot mål.
 - Passa en ledare och sedan få tillbaka den, avslut mot mål

- 4. Passningar 2 o 2** (5-6 minuter, 09:25-09:30)
 - **Viktigt:** Dela upp dem 2 o 2 på smart sätt så de får spela med olika.
 - 2 händer på klubban, fösa bollen framåt.
 - Röra på fötterna – mottagning av boll för att sedan passa tillbaka.

- 5. Match** (15 minuter, 09:30-09:45)
 - Blanda lagen, lägg klubborna i mitten och dela upp lika högar.
 - Byt lag med 5 minuters intervaller.
 - Räkna ej mål, försök låta alla teka eller ta frislåg.
 - **Reglerna:** Ej höga klubbor, ej slå på andras klubbor.

- 6. Avslut – alltid något kul.** (5 minuter, 09:45-09:50)
 - Kull, stafett, kullerbyttor etc.

- 7. Samling i ringen** (1 minut)
 - Avsluta med händerna in i mitten och ropa "STRÄNGNÄS"