

Träningsplan off-ice

12

Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

	7-10 år		11-12 år		13-14 år		15-16 år	
	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.
Lek-fantasi-rytmik	x		x			x		x
Koordination	x		x		x			x
Kombinationsmotorik	x		x		x			x
Balans	x		x		x		x	
Allsidig-komplex träning	x		x		x			x
Rörlighet		x		x	x		x	
Snabbhet-frekv.-reakt.-aktion	x		x		x		x	
Styrka - egen kropp		x	x		x		x	
Styrka - parövningar			x		x		x	
Styrka - M-bollar				x	x		x	
Styrka inläring redskap				x	x		x	
Styrka mobil						x		x
Styrka redskap-skivstång						x	x	
Spänst-hopp					x			x
Aerob (kondition)				x		x	x	
Anaerob (teknikinr.mjölksyratr.)								x
Spelförståelse								
Spelförståelse-passningsskugga	x			x		x		
Spelförståelse-skapa/krympa		x	x		x			x
Spelförståelse-”give and go”		x	x		x			x
Spelförståelse-split-vision		x	x		x			x
Spelförståelse-spelbredd		x	x		x			x
Spelförståelse-speldjup	x		x		x			x
Spelförståelse-zonspel						x		x
Spelförståelse- man/man spel			x		x			x

