

Upptäck möjligheterna med Träningsplanering

Träningsplanering är ett smart och tidseffektivt verktyg i SportAdmin som förenklar vardagen för ledare, skapar struktur och stärker kommunikationen inom föreningen. Nedan hittar du inspiration kring hur du kan arbeta med Träningsplanering i just din idrott och förening!

För alla - oavsett idrott



Återanvänd träningspass

Skapa bibliotek med färdiga pass som kan användas om och om igen.



Övningsbank

Bygg egna övningar enligt er röda tråd, eller använd övningar från Sportadmins övningsbank.



Planera i förväg

Både enstaka pass och hela säsongsupplägg.



Mobilanpassat gränssnitt

Allt som behövs är mobilen! Ha åtkomst direkt på planen, i hallen eller i simhallen.

Gymnastik



Pass för olika nivåer

Planera pass för olika nivåer, till exempel barn, trupp och elit.



Översikt

Få översikt på vad olika grupper tränar, särskilt vid rotation av ledare.



Säkerställ röd tråd

Säkerställ den röda tråden mellan olika nivåer i föreningen.



Skapa strukur

Skapa återkommande grundövningar som går att bygga vidare på över tid.

Fotboll



Pass med olika fokus

Planera träningar med fokusområden (passningsspel, speluppbyggnad, press)



Spelspecifika övningar

Lägg in spelspecifika övningar per position eller lagdel.



Säsongspanering

Med till exempel försäsong, matchperiod och återhämtningsveckor.



Dela mellan lag

Dela träningar mellan lag i samma åldersklass (t.ex. P14:1 och P14:2).

Simning



Tydlig utveckling

Skapa tydlig progression från nybörjare till tävlingsgrupp.



Planera pass

Planera pass med uppvärmning, teknikdel, huvudserie och avbad.



Återanvänd pass

Återanvänd pass för simskolor och grupper med samma nivå.



Hjälp nya tränare igång

Hjälp nya tränare att snabbt förstå föreningens träningsstruktur.

Ishockey



Åldersspecifik utveckling

Koppla övningar till åldersspecifik utveckling (t.ex. U9 vs U15).



Planera pass med tema

Planera isträningar med teman: skridskoteknik, passningar, spelförståelse.



Återanvänd pass

Återanvänd pass inom akademier eller klubb-samarbeten.



Dela övningar

Dela övningar mellan ledare och lag för ökad enhetlighet.

[Kom igång med träningsplanering →](#)



SportAdmin