

# TEKNIKMÄRKE

Svenska Innebandyförbundets officiella teknikmärke



**BLÅTT**



*Svenska  
Innebandyförbundet*



## CHECKBOX

| Kryssa för när du har klarat de olika övningarna |                          |                          |                          |
|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                  | Nivå 1                   | Nivå 2                   | Nivå 3                   |
| Trixa                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Slalom                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Precisionsskott                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dribblingslinjen                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Precisionspassning                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Passningspolaren                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Teknik i kubik                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Backhandskott                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sargteknik                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Teknikbanan                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Teknikmärket

Teknikmärket ger dig möjlighet att träna och utveckla din teknik. Du kan träna på teknikmärket i stort sett var som helst. Det enda du behöver är klubba och boll och lite fantasi. De flesta övningar kan du göra ensam.

Du tävlar mot dig själv.

## ***Teknikmärket hjälper dig att träna***

⇒ bollbehandling

⇒ dribblingar

⇒ skott

⇒ passningar

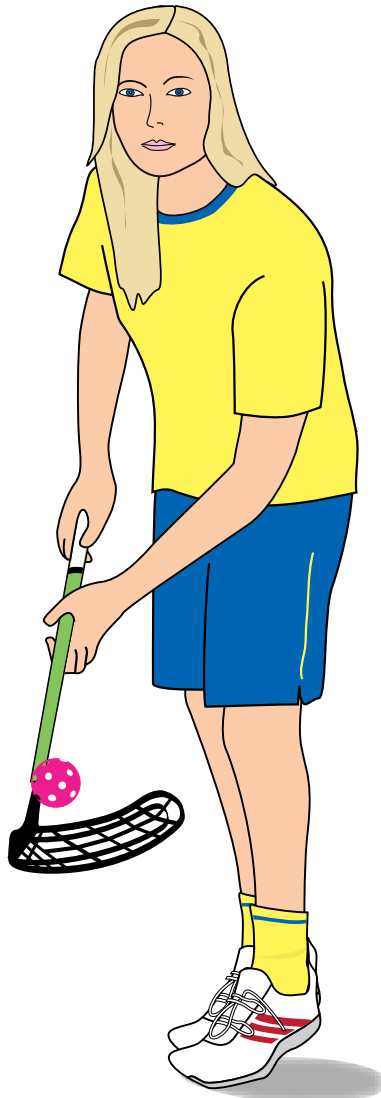
Teknikmärket består av tio olika övningar. Varje övning har tio svårighetsgrader. 1 är den enklaste och 10 är den svåraste. Teknikmärket är nivågrupperat i fyra olika svårighetsgrader grön, blå, röd och svart.

Du kan själv bocka vilka övningar du klarar av i protokollet. När du har klarat av alla övningar på en nivå kan du beställa ett märke som bevis på [www.innebandy.se/webbutiken](http://www.innebandy.se/webbutiken) eller hos din innebandyförning.

Övningarna har arbetats fram av Mikael Karlberg.

***Så här genomför du övningen:***

Håll i klubban med båda händerna. Händerna måste hållas ovanför tekningslinjen. Håll bollen i luften.





# Trixa

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen.

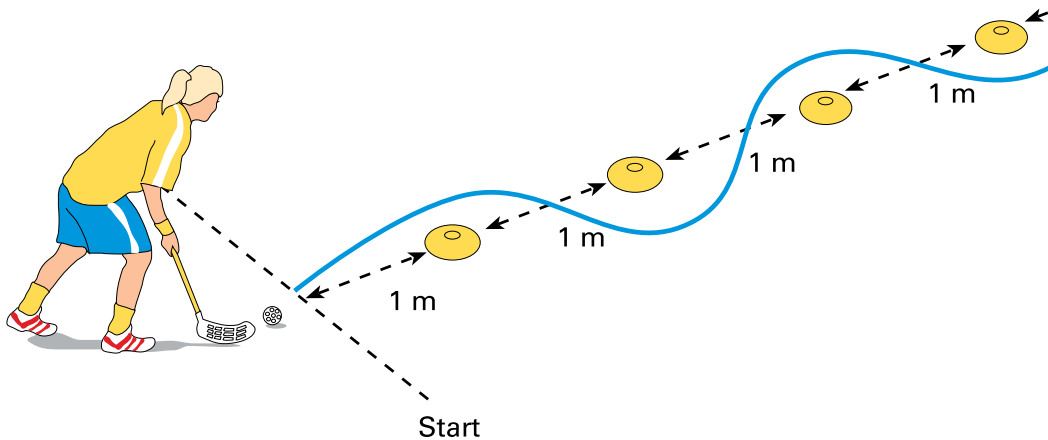
- 1 Trixa till 25.
- 2 Trixa till 50.
- 3 Trixa till 10, varannan forehand, varannan backhand.

### ***Tänk på detta:***

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

***Så här genomför du övningen:***

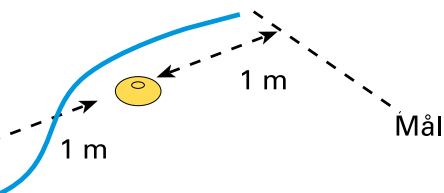
För bollen mellan konorna som i en slombana med hjälp av klubban.



# Slalom

Använd både forehand och backhand.

- 1 Dribbla baklänges 5 konor utan tidtagning.
- 2 Dribbla baklänges 5 konor under 7 sek.
- 3 Dribbla baklänges 5 konor under 5 sek.

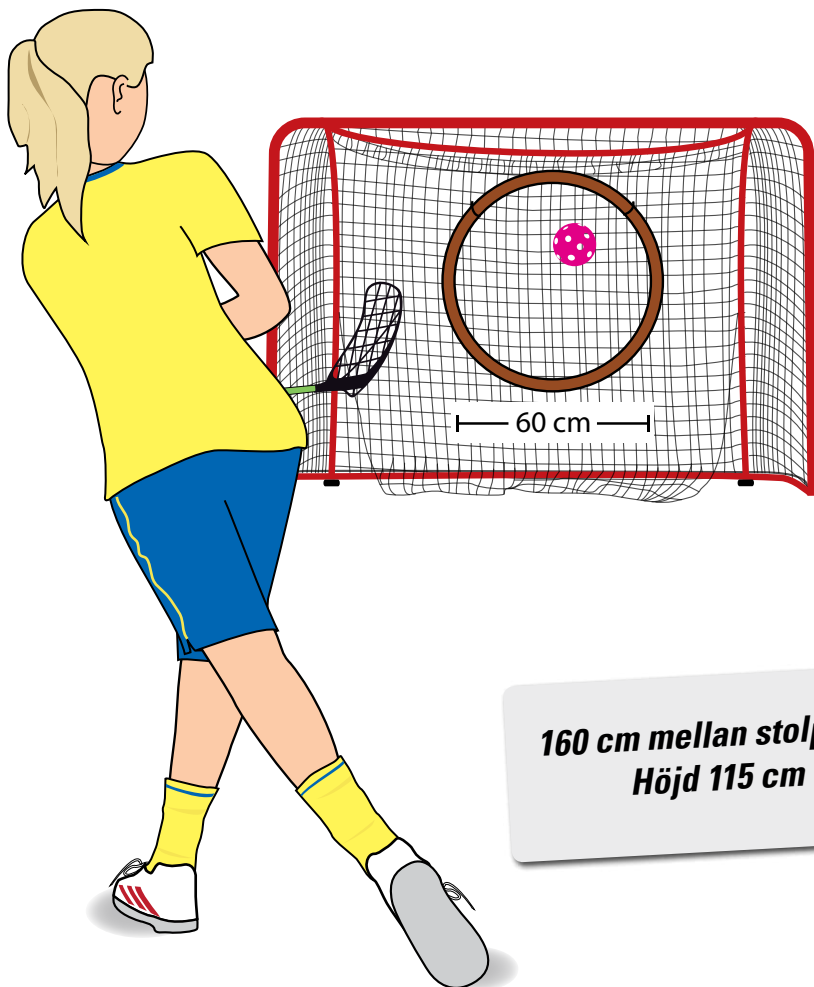


### ***Tänk på detta:***

Håll ett lösare grepp i klubban med den nedre handen så att du lättare kan kontrollera bollen genom att flytta den nedre handen över skaftet.

**Så här genomför du övningen:**

Skjut bollen på valfritt sätt mot målet.



**160 cm mellan stolparna  
Höjd 115 cm**



## Precisionsskott

- 1 Skjut 2 skott av 3 i rockringen från 5 meter.
- 2 Skjut 1 skott av 3 i rockringen från 10 meter.
- 3 Skjut 2 skott av 3 i rockringen från 10 meter.

### ***Tänk på detta:***

Det är lättare att pricka rätt med dragskott än med slagskott.

**Så här genomför du övningen:**  
För bollen fram och tillbaka över linjerna.

**Övre handen**

**Nedre handen**

40 cm

***Bollen ska alltid  
passera hela linjen!***



# Dribblingslinjen

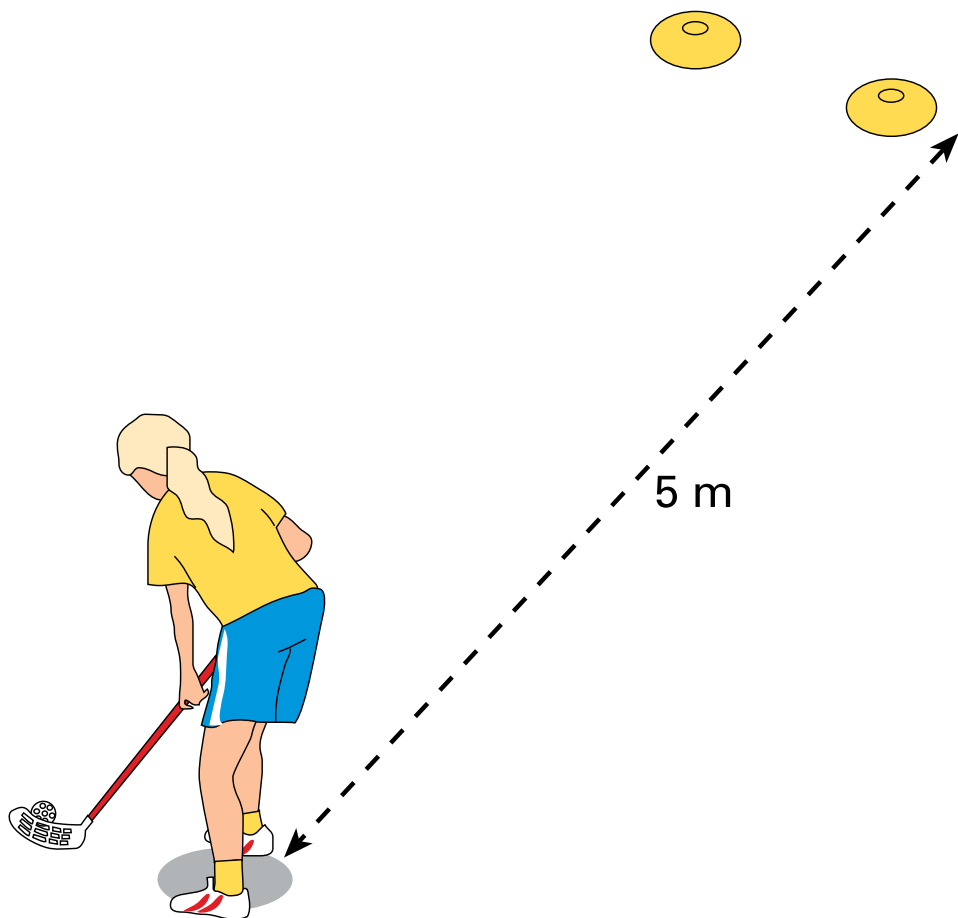
- 1 Dribbla över linjerna 50 gånger på 30 sek.
- 2 Dribbla över linjerna 10 gånger på 30 sek. Håll klubban endast med den övre handen.
- 3 Dribbla över linjerna 20 gånger på 30 sek. Håll klubban endast med den övre handen.

### **Tänk på detta:**

Håll ett lösare grepp i klubban med den nedre handen så att du lättare kan kontrollera bollen genom att flytta den nedre handen över skaftet. Ha klubban nära kroppen för att få bättre kontroll på bollen.

**Så här genomför du övningen:**

Passa bollen längs golvet eller marken mellan konorna.





# Precisionspassning

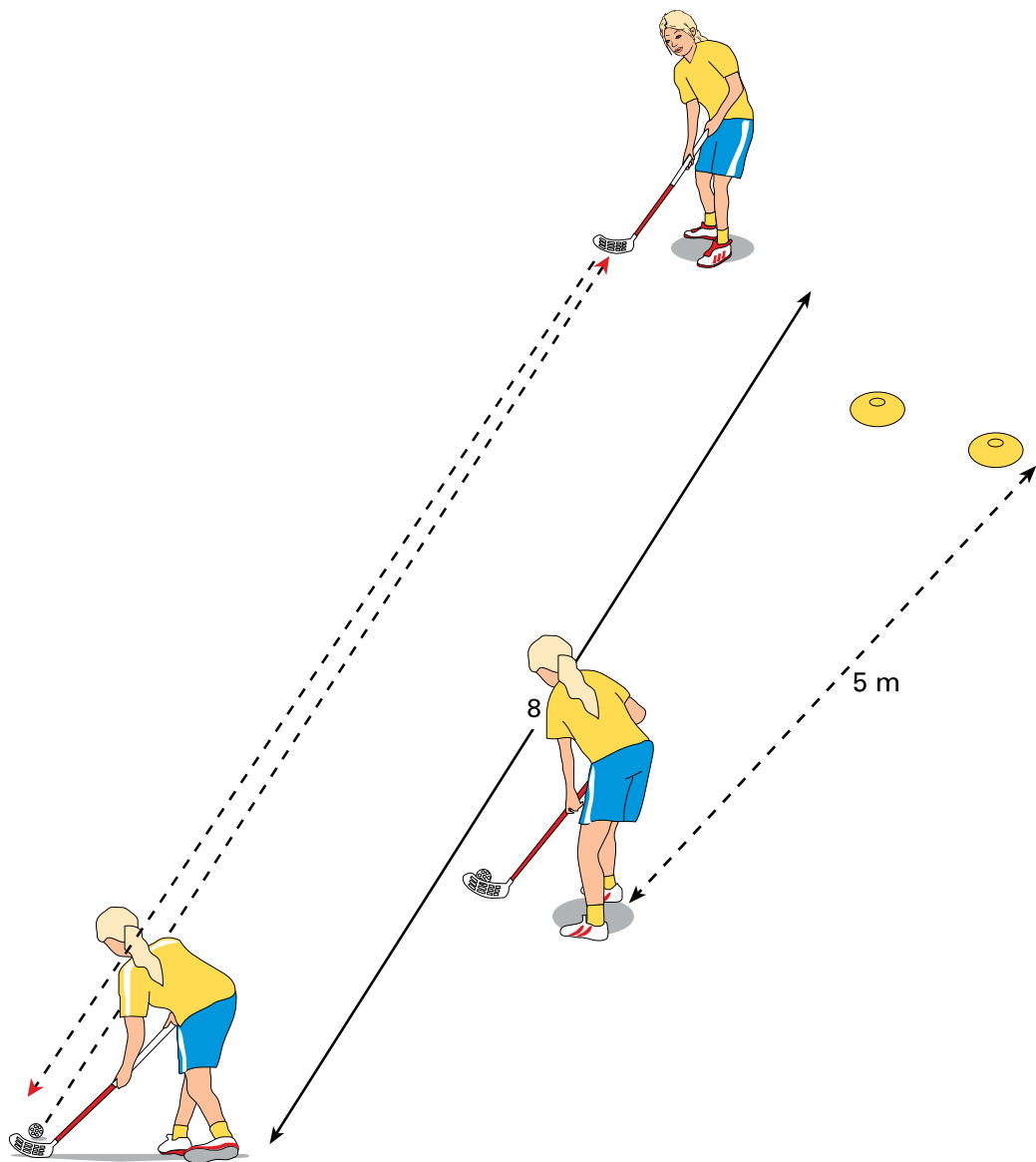
- 1 Passning mellan konor, 5 av 5, från 5 meters avstånd med 1 m mellan konorna.
- 2 Passning mellan konor, 3 av 5, från 5 meters avstånd med 0,5 m mellan konorna.
- 3 Passning mellan konor, 4 av 5, från 5 meters avstånd med 0,5 m mellan konorna.

### **Tänk på detta:**

Det är lättare att pricka rätt om du sveper i väg passningen som ett dragskott än om du "skjuter" i väg passningen som ett slagskott.

### ***Så här genomför du övningen:***

Passa bollen två och två. På den första nivån ska du passa varannan gång med forehand och varannan gång med backhand.





## Passningspolaren

- 1 20 st passningar varannan forehand varannan backhand med 4 meters avstånd.
- 2 25 st passningar på 30 sek med 4 meters avstånd.
- 3 20 st passningar på 30 sek med 8 meters avstånd.

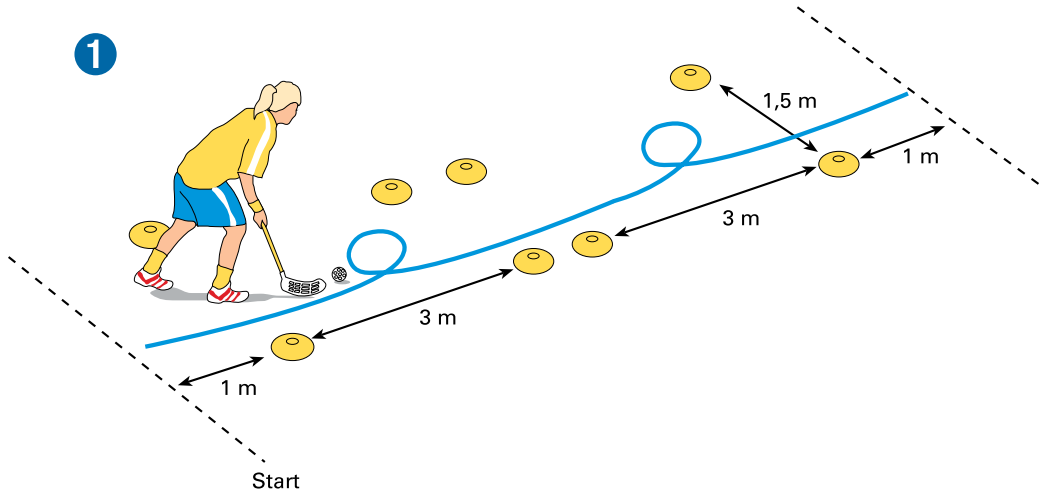
### ***Tänk på detta:***

Stå "på tå" så att du snabbt kan flytta dig för att komma rätt till bollen och slå ett bra pass.

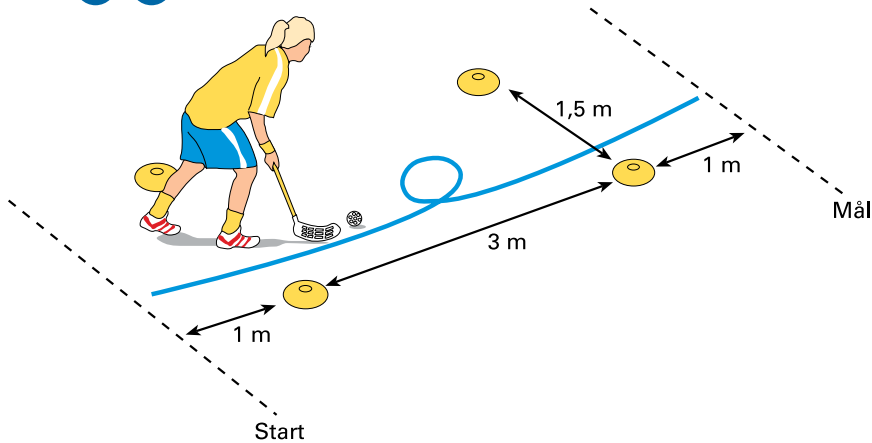
### ***Så här genomför du övningen:***

Snurra runt med bollen på klubbladet. En dubbel snurr inneär att du snurrar två varv. Fotfinten gör du genom att slå bollen mot insidan på foten och tillbaka till klubbladet. Du ska ha kontroll på bollen när övningen är avslutad.

1



2 3





# Teknik i kubik

- 1 Snurra två varv i första rutan med bollen på forehand och två varv i andra rutan med bollen på backhand.
- 2 Gör en fotfint innan rutan därefter en snurrfint i rutan.
- 3 Gör en fotfint innan rutan därefter en dubbel snurrfint i rutan (snurra två varv).

### ***Tänk på detta:***

Håll klubban och bollen nära kroppen. Se till att bollen har kontakt med klubbladet hela tiden.

**Så här genomför du övningen:**

Skjut bollen med backhandsidan.



**160 cm mellan stolparna**  
**Höjd 115 cm**



# Backhandskott

- 1 1 skott av 5 i rockringen från 5 meter.
- 2 2 skott av 5 i rockringen från 5 meter.
- 3 2 skott av 5 i mål från 10 meter.

### **Tänk på detta:**

Har du för mycket hook blir det svårare att skjuta backhandskott.

***Så här genomför du övningen:***

Håll bollen på klubbladet och genomför övningarna utan att bollen trillar av. Boll och klubba får vara över knähöjd.





# Sargteknik

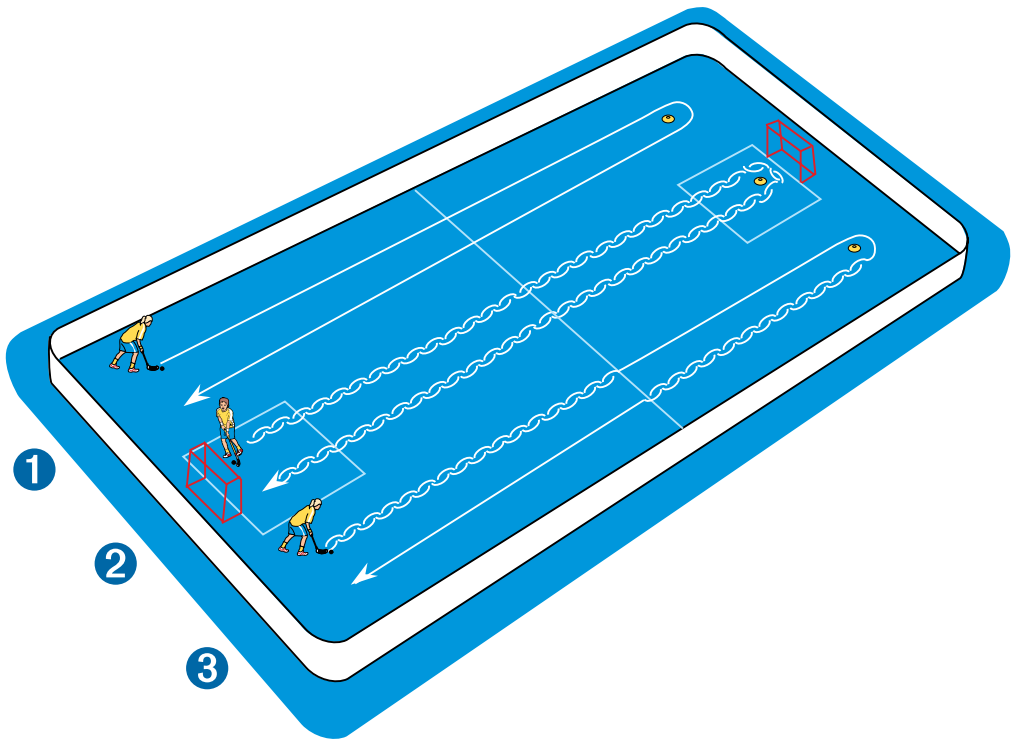
- 1 Lyft bollen över en sargbit med bollen på backhandsidan och kliv själv över sargbiten.
- 2 Kliv över sargen och tillbaka med bollen på forehand.
- 3 Kliv över sargen och tillbaka med bollen på backhand.

### ***Tänk på detta:***

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

### ***Så här genomför du övningen:***

Dribbla bollen över planen eller den tänkta planen om du t ex är utomhus (ska vara 40 meter). Du måste ha kontroll på bollen hela tiden. På den första övningen ska du dribbla fram och tillbaka över en (tänkt) linje medan du springer.





# Teknikbanan

- 1 Dribbla bollen fram och tillbaka över en tänkt linje över hela planen och tillbaka på 15 sekunder (40+40 meter).
- 2 Dribbla baklänges fram och tillbaka över hela planen på 35 sekunder, (40+40 meter).
- 3 Dribbla bollen baklänges till halva planen (20 meter). Vänd på mittlinjen och dribbla framlänges över andra halvan av planen (20 meter). Vänd vid förlängd mållinje och dribbla baklänges till mittlinjen (20 meter). Vänd på mittlinjen och dribbla framlänges över andra halvan av planen tillbaka till där du startade (20 meter).

### **Tänk på detta:**

Försök att ha bollen nära klubbladet. Försök att lyfta blicken från bollen för att se vart du springer.



*Svenska  
Innebandyförbundet*

Svenska Innebandyförbundet  
Box 1047, 171 21 Solna  
Tel: 08-27 32 50, fax: 08-82 22 14,  
[info@innebandy.se](mailto:info@innebandy.se), [www.innebandy.se](http://www.innebandy.se)

*Besöksadress*  
Sundbybergsvägen 9, Solna