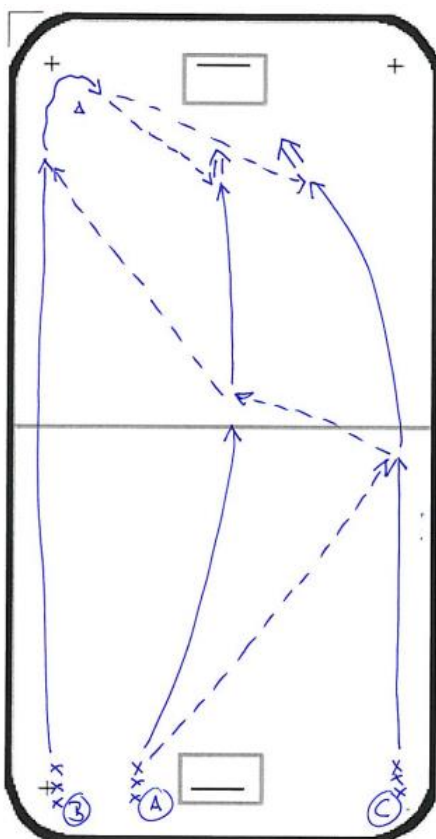




Namn: Anfallskombination

Nr: 105

Typ av övning: Anfalls och kontringsövning.

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Att öva anfall och kontringsspel med avslut i olika varianter.

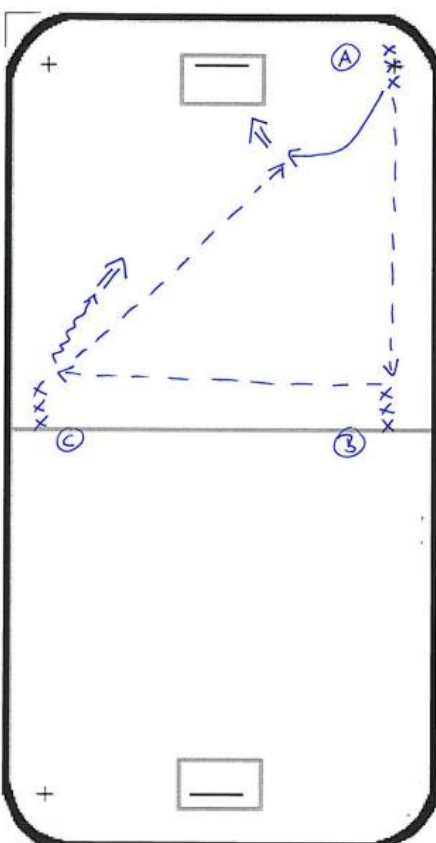
Instruktion: Spelare C löper längs sarg och får en passning av C strax före mittlinjen. C väggar tillbaka till A som kommer med fart i mitten. Samtidigt har B löpt längs sin kant och får pass från A strax före hörnet, B tar emot och avvaktar passningslägen. A rusar på första stolpen, C rusar på andra. B väljer alternativ och spelaren som får bollen avslutar med ett direktskott!

Efterhand läggs 1 eller 2 försvarare in i övningen för att göra övningen mera matchlik. Övningen ska genomföras i högt bolltempo.

Byte: A-B-C



Källa:  Svenska Innebandyförbundet



Namn: Backskott/Passning

Nr: 73

Typ av övning: Skott & Passning

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Att öva passningar, men framför allt lära sig att det finns fler alternativ och att välja det bästa av dem. Övningen är fortsättning på L:et.

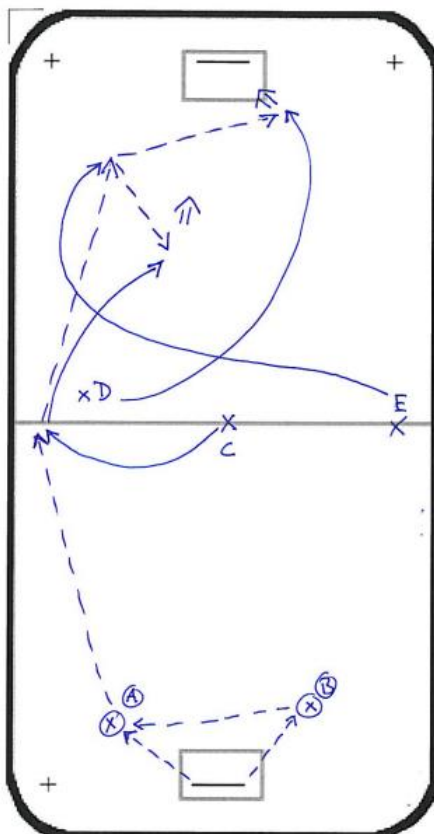
Instruktion: A passar B som vidarebefordrar bollen till C som skjuter direkt om passningen är bra, eller tar några steg in i banan, eller slår en diagonalpass till till A om denna har ett bättre läge.

Övningen är bra för att träna bolltempo i powerplay.

Byte: A-B-C-D.



Källa:  Svenska Innebandyförbundet



Namn: Femman

Nr: 138

Typ av övning: Uppspelsövning (2-1-2)

Svårighetsgrad: Röd

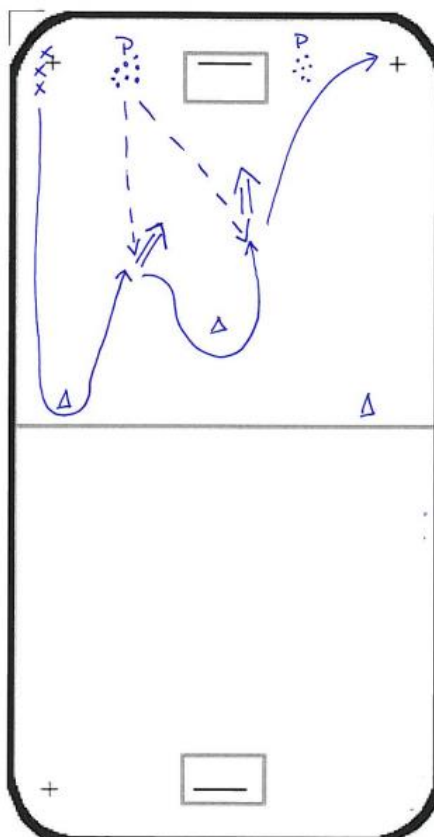
Syfte med övningen: Öva uppspel med "breda backar" när Mv har bollen.

Instruktion: Centern startar i mitten och forwards på var sin kant. Målvakt rullar till back, backen passar till den andra backen i sidled som sedan passar upp bollen till centern som löpt i en båg mot sargen. Centern spelar direkt ner i hörnet till forwarden E som löpt diagonalt. Forwarden E har 2 alternativ, antingen att söka forward D vid bortre stolpen eller snett inåt bakåt till centern C som kommer i en andravågs löpning.

Övningen startas 5-0, efterhand kan backar läggas in för en mera matchlik övning.



Källa:  Svenska Innebandyförbundet



Namn: Handleden

Nr: 66

Typ av övning: Skott

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Att öva direktskott.

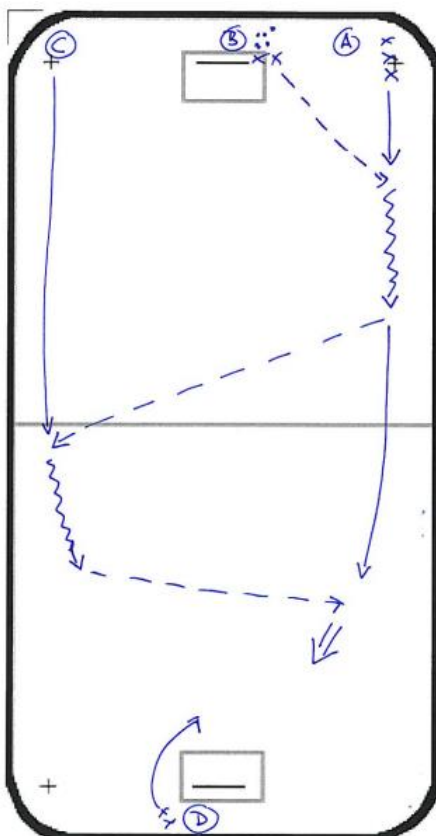
Instruktion: A löper runt första konen och får sedan en passning och skjuter direkt, löper runt den andra konen och får nästa passning, här måste avslutet vara et handledsskott. När A skjutit handledsskottet startar B osv. Invänta de andra spelarna och kör övningen från andra hållet.

Övningen genomförs från ett hörn i taget. Byt passare med jämna mellanrum.

Byte: A-B-C-D.



Källa:  Svenska
Innebandyförbundet



Namn: Jakten

Nr: 104

Typ av övning: Anfallsövning, spelvändning.

Svårighetsgrad: Röd

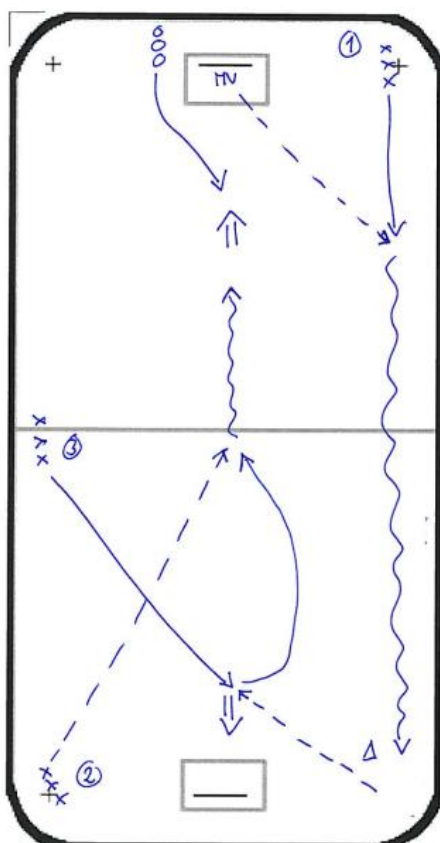
Syfte med övningen: Att öva snabb kontring och hemjobb.

Instruktion: Spelare B passat till A som sätter fart och har spelare C med sig på andra sidan. A och C ska hålla bredd och göra sig spelbara för varandra. Så fort B slagit första passningen börjar denna jaga för att stoppa kontringen.

Efterhand kan Backen D läggas in i övningen för att göra övningen mera matchlik. Övningen ska genomföras i högt bolltempo.



Källa: Svenska Innebandyförbundet



Namn: Komplex original

Nr: 110

Typ av övning: Anfall, passning, avslut, målvaktsutkast 1-1.

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Att öva målvaktsutkast, passning och avslut.

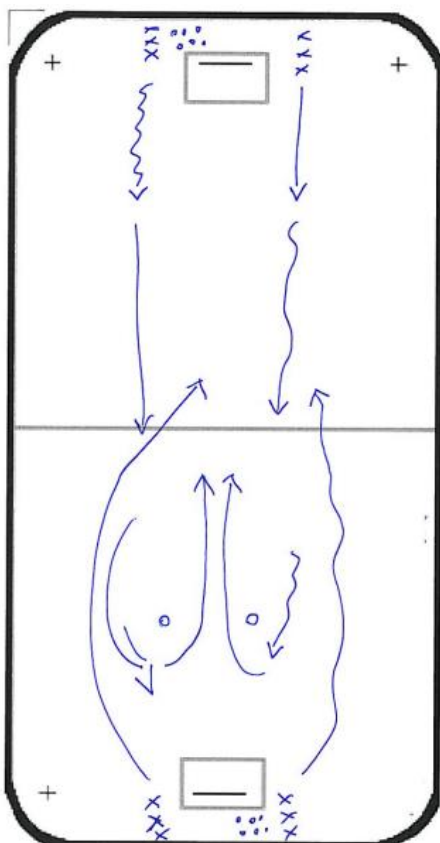
Instruktion: Spelare från led 1 löper efter sargen och får ett utkast, tar emot och löper ner mot konen i hörnet. Spelare i led 3 rusar in i slottet och får passning från hörnet, avsluta med direktskott. Därefter vänder spelaren som avslutat mot mittlinjen och får en passning från led 2. Driv mot mål och utmana backen som klivit in i banan.

Spelaren 1 måste titta upp innan passen slås in i banan, risk för "Indian".

Byte: 3-2-1-3, fasta backar.



Källa: Svenska Innebandyförbundet



Namn: Rock 'n Roll

Nr: 150

Typ av övning: Anfall, försvar och konditionsövning.

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Öva snabba spelvändningar i 2 mot 2 och att försvara sig mot kontringar. Även bra konditionsövning.

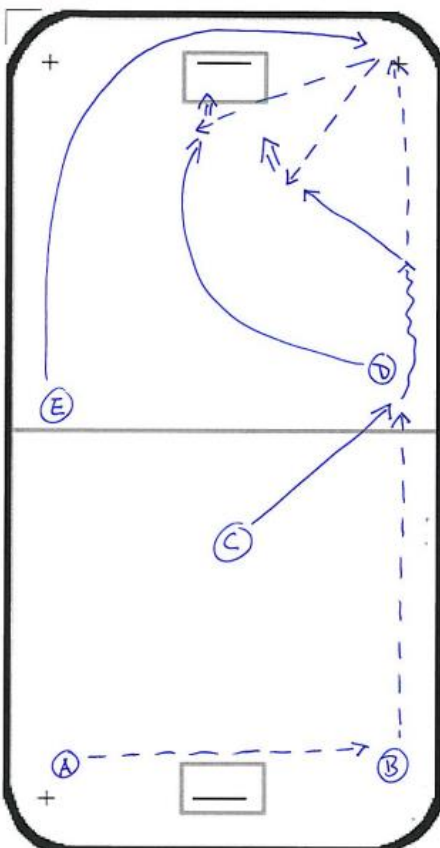
Instruktion: Två led bakom varje mål. Två spelare startar ett anfall mot två försvarare. Anfallarna försöker att komma till ett snabbt avslut. När skottet är taget startar två nya anfallare från bakom mål en kontring, de två tidigare anfallarna jagar nu ikapp som försvarare osv.

Alla spelare blir anfallare och försvarare.

Övningen genomförs på tid.



Källa:  Svenska Innebandyförbundet



Namn: Trad uppspel 2

Nr: 140

Typ av övning: Uppspelsövning (2-1-2)

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Öva uppspel i en 2-1-2 uppställning.

Instruktion: Spelare A och B är backar och ställer upp brett. A passar B som slår upp bollen direkt längs sargen till centern C som tar emot och spelar vidare till forward E som gjort en lång löpning bakom mål. E kan sedan välja att passa tillbaka till C som går på mål eller till D som gått in i slottet. E styr anfallet och väntar in ett bra passningsläge.

Övningen startas 5-0, efterhand kan backar läggas in för en mera matchlik övning.



Källa:  Svenska Innebandyförbundet