

Innebandyövningar

Storslalom på helplan

Nivå:

Grön

Syfte:

Att ha full kontroll på bollen vid snabba vändningar.

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.

Efter några koner gör nästa spelare samma sak.

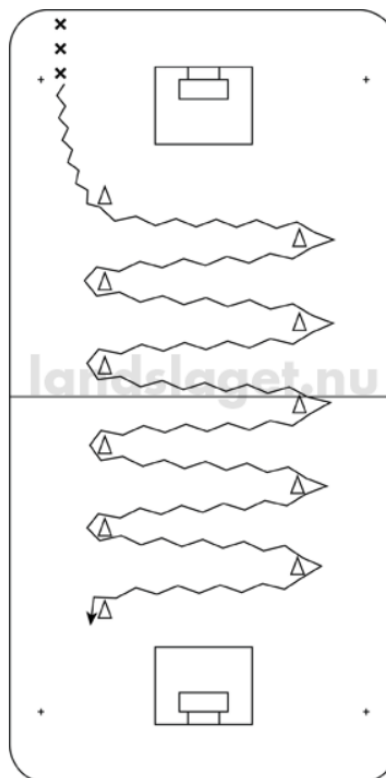
Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

Efter sista konen joggar spelaren tillbaka längs ned sargen och ställer sig sist i ledet.



Två led med löpning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna passningar i högt tempo.

Beskrivning:

Förste spelaren i led A slår en passning till förste spelaren i led B.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led B.

Förste spelaren i led B slår en tillbakapassning till förste spelaren i led A.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led A.

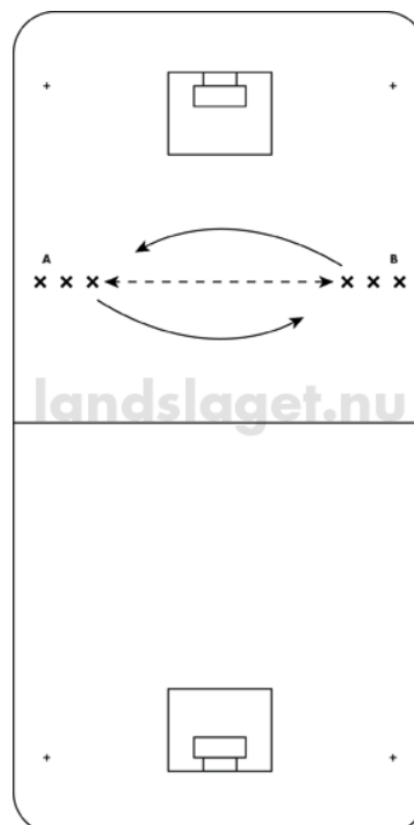
Osv.

Lägg med fördel in att köra dubbelpassningar efter tag.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Hårda och precisa passningar utan studs.



Fyra led med löpning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar.

Beskrivning:

Passningsövning med många varianter.

1. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i eget led.
2. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i motsatt led.
3. Passa bollen i sidled och ställ dig sist i motsatt led.
4. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i led bredvid.
5. Passa bollen diagonalt och ställ dig sist i motsatt led.

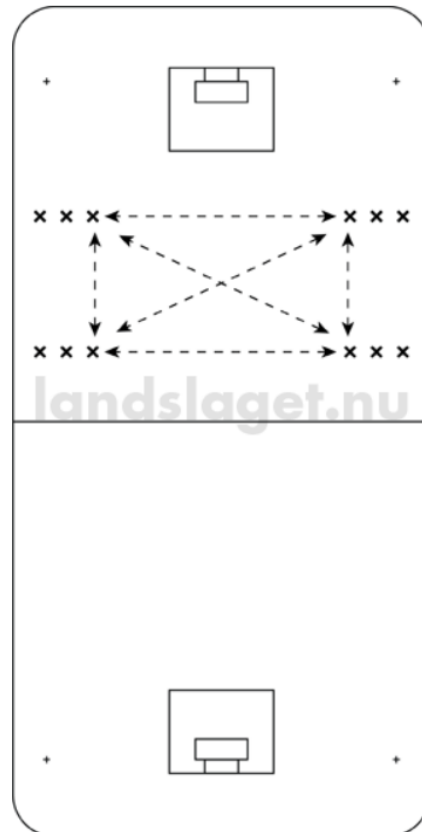
Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Hårda och precisa passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera passningarna genom att spela direkt, forehand, backhand, volley mm.



Fjärilen

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare A passar till spelare B som passar direkt till spelare C, som passar direkt till spelare D, som passar direkt till spelare A.

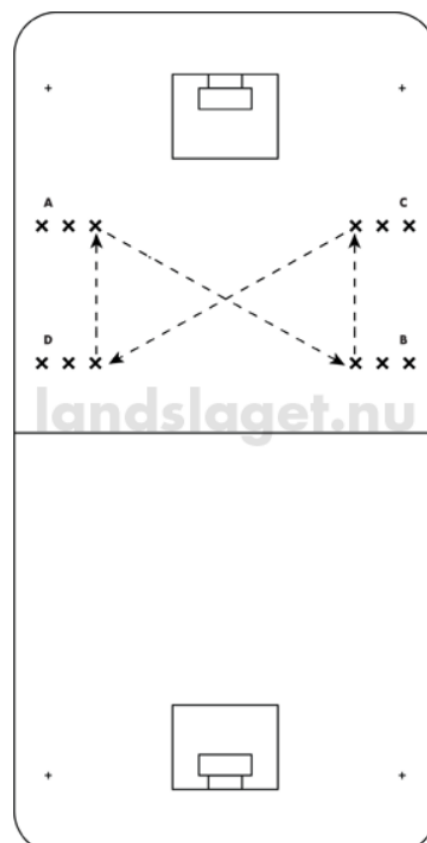
Osv.

Att tänka på:

Precisa och snabba passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera forehand och backhand samt byta håll.

Efter passning ställer sig spelaren sist i eget led.



Passning två och två

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar.

Beskrivning:

Passningsövning med många varianter.

1. Ta emot och passa.
2. Direktpass.
3. Variera mellan forehand, backhand och lyftpass.
4. Variera avståndet.
5. En spelare i taget springer framåt och sedan bakåt under snabba passningar.

Osv.

Att tänka på:

Hårda och precisa passningar utan studs.



Sicksackpass

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna direktpassningar i högt tempo och snabba löpningar.

Beskrivning:

Bollen passas uppåt i ett sicksackmönster.

När passningen är slagen springer spelaren i högt tempo och tar den spelarens plats.

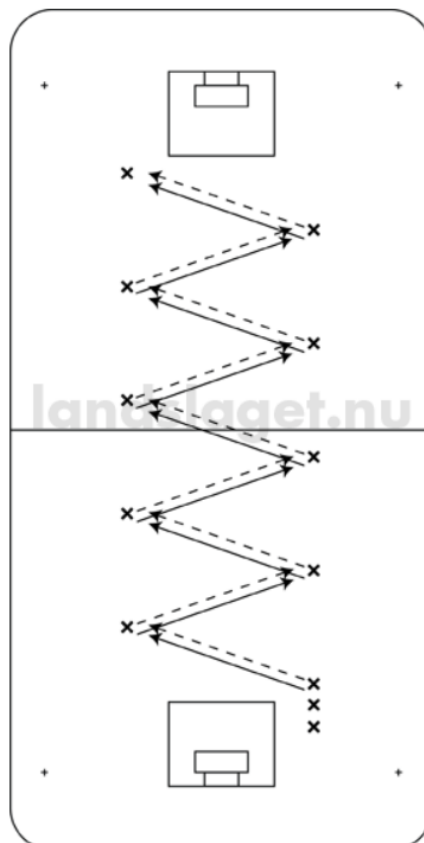
Spelaren på sista platsen tar emot bollen och ställer sig sist i spelarledet.

Att tänka på:

Hårda och precisa passningar utan studs.

Öka bolltempot efterhand.

Försök eftersträva direktpass.



Diagonalpass och skott framifrån

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen.

Spelare B slår en passning till A.

A tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Spelare B springer i högt tempo utan boll mot den andra konen.

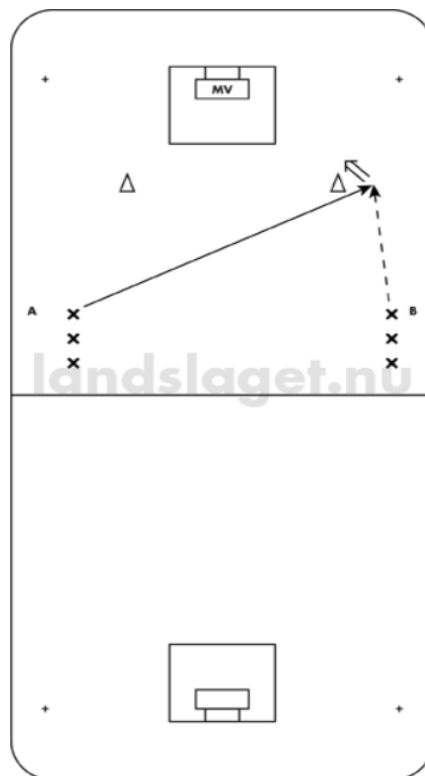
Spelare A slår en passning till B.

B tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.



Hörnen – diagonalpass och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en diagonalpassning till A.

A skjuter direkt.

Spelare B springer utan boll och rundar konen.

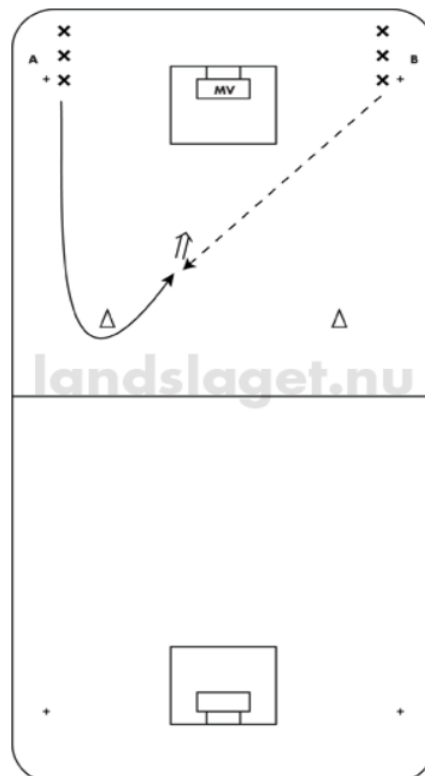
Spelare A slår en diagonalpassning till B.

B skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.



Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Spelaren byter led efter avslutet.

Hörnen – Dubbelskott 2

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.



Hörnen – Pass bakifrån och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelaren som står först i ledet springer utan boll och rundar konen.

Nästa spelare i ledet passar till den spelaren som springer.

Spelaren skjuter direkt i farten.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Kör även spegelvänt.



Kuvertet

Nivå:

Grön

Syfte:

För att träna direktpass och direktskott.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till D.

Spelare D slår en direktpassning till B.

Spelare B slår en direktpassning till C.

Spelare C skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

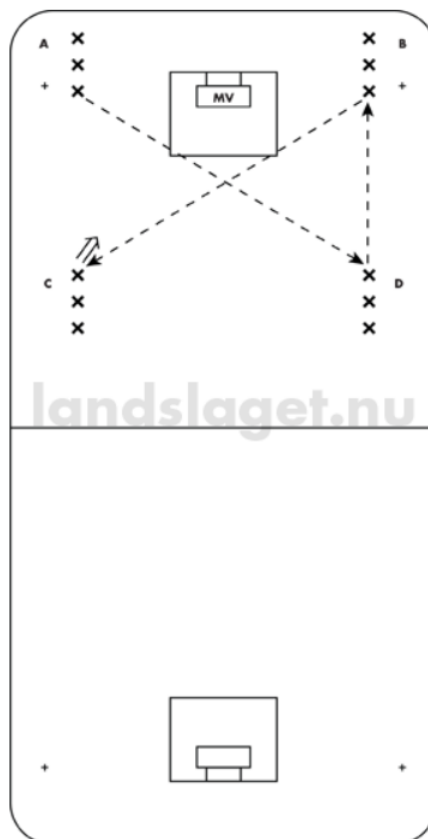
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Målvakten förflyttar sig efter bollen.

Spelarna byter led genom att A går till B, B går till D, D går till C och C går till A.

Kör spegelvänt också.



Spegelvind

Nivå:

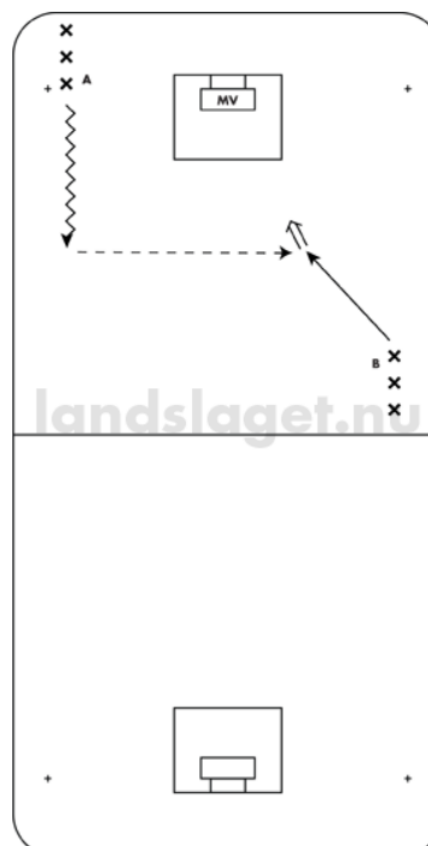
Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer med boll från hörnet.



Enkla slottet

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.

Beskrivning:

Spelare A springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då en passning från led B, tar emot bollen och skjuter.

Spelare B springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då en passning från led A, tar emot bollen och skjuter.

Osv.

Att tänka på:

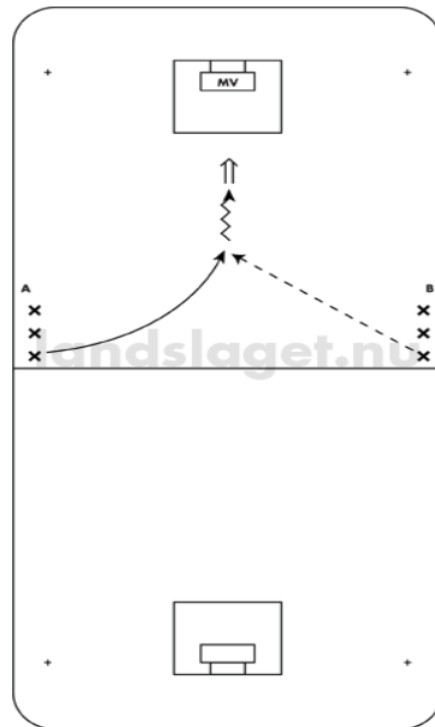
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Dubbla slottet

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då tillbaka en passning från led B, tar emot bollen och skjuter.

Spelare B slår en passning till spelare A och springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då tillbaka en passning från led A, tar emot bollen och skjuter.

Osv.

Att tänka på:

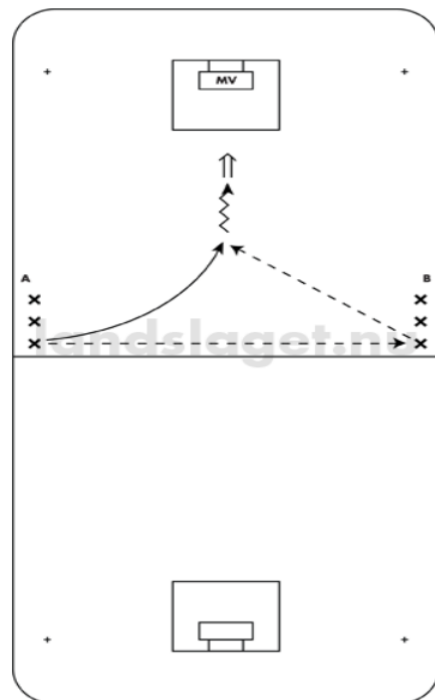
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Lilla fickan

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att öva inbrytning mellan motståndarnas backar och forwards, passning till spelare i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer i en båge in mot slottet, får en passning av spelare C, fortsätter några steg och går på avslut.

Spelare B gör samma sak.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

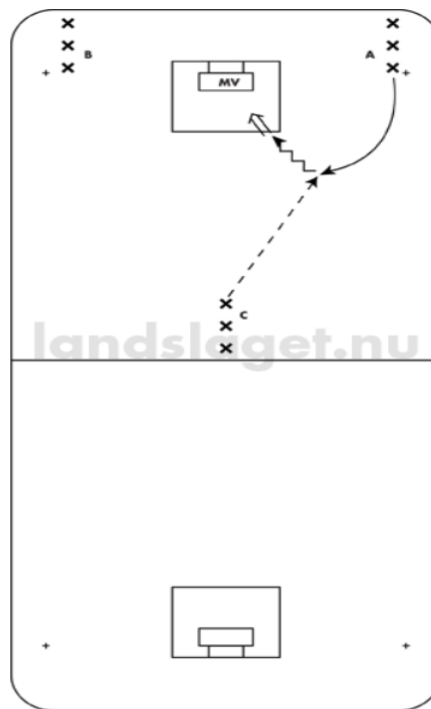
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Körs med fördel på båda planhalvorna samtidigt.



Enkel överlämning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna passning, bollbehandling i fart, överlämning, avslut i fart och att gå på retur.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B som tar emot bollen och springer med den in mot slottet.

Samtidigt springer spelare A in mot slottet och tar emot en överlämning från spelare B.

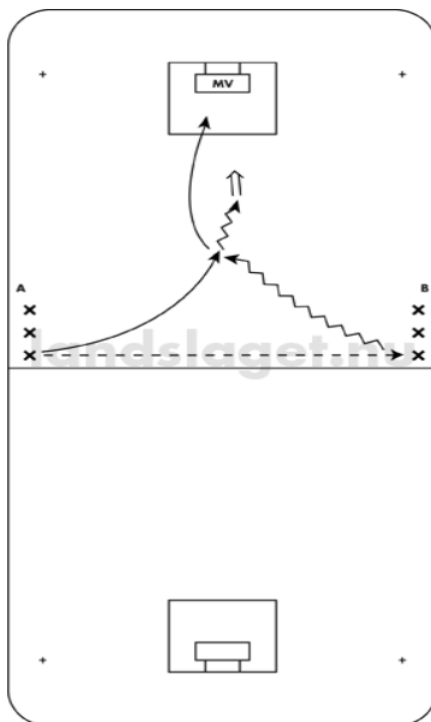
Spelare A går på snabbt avslut och spelare B springer mot mål för eventuell retur.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Högt tempo i löpningar.



Den spelare som ska ta emot bollen vid överlämningen springer alltid bakom bollförande spelare.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt också.