

Brottarfys

Vad?

Styrka

Varför?

För att öka kondition och styrka

Hur?

Totalt 12 varv 1-6 sedan 6-1

Löpning över helplan

Styrkan: Burpee, sit ups och benböj

Varv 1 -2 Vanlig jogg

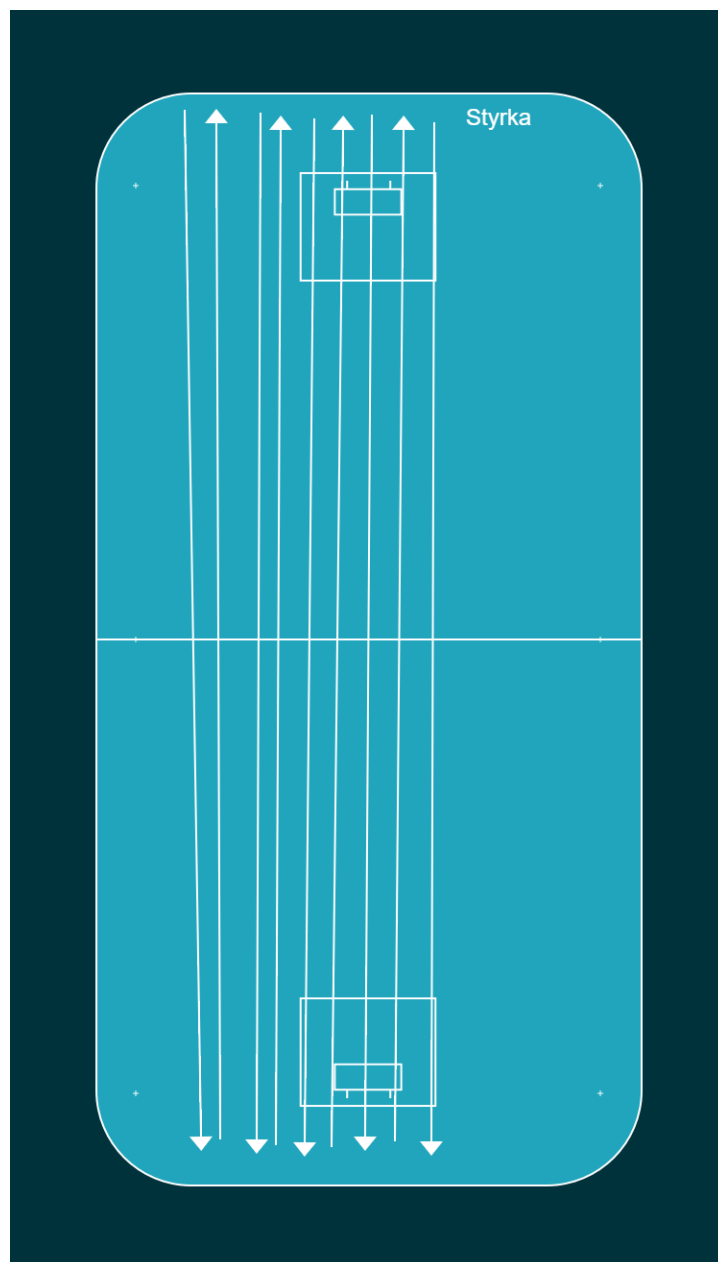
Varv 3-4 Indianhopp

Varv 5-6 Stegringslopp

Varv 6-5 Stegringslopp

Varv 4-3 Indianhopp

Varv 2-1 vanlig jogg



Uppvärmning jogg 6 varv

Vad?

Aktivering

Varför?

För att värma upp kroppen innan träning

Hur?

6 st varv runt hel plan. Övningar efter signal från ledare

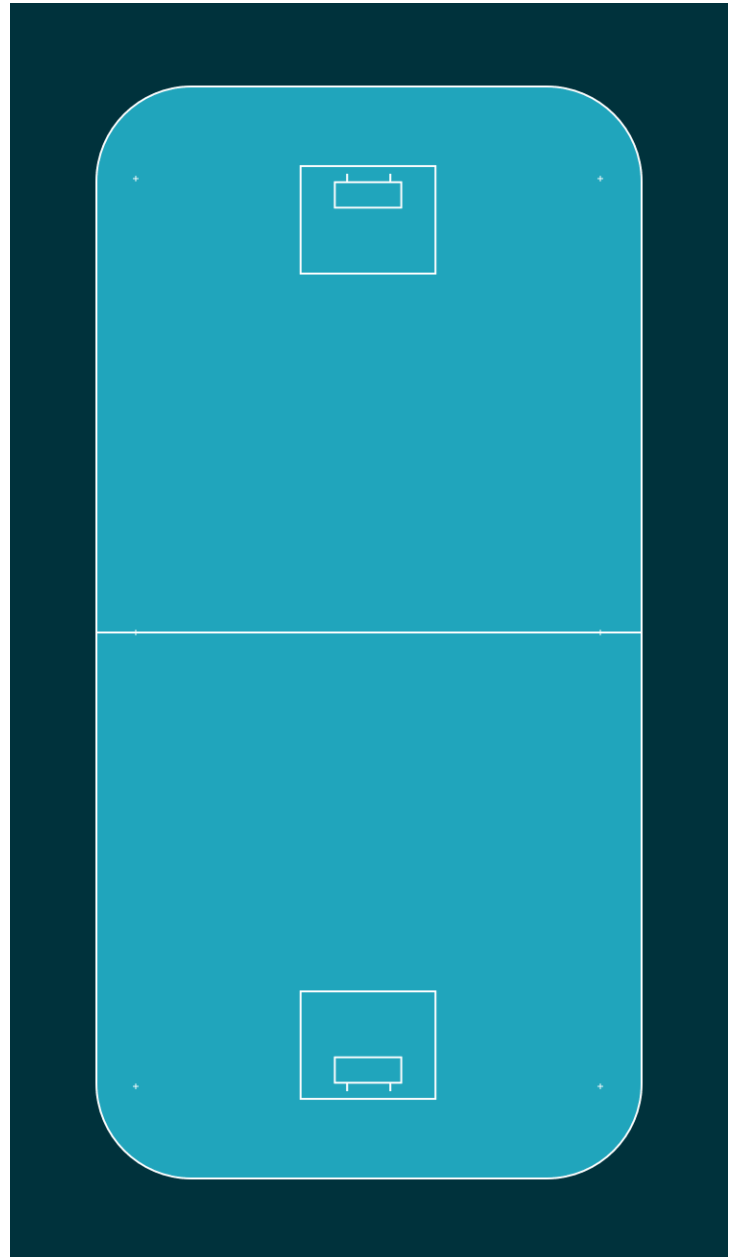
Varv 1 & 2. Jogg

Varv 3 indianhopp

Varv 4 höga knän

Varv 5 sidoförflyttning

Varv 6 Jogg



Uppvärmning skoboll

Vad?

Aktivering

Varför?

För att värma upp och komma igång.

Hur?

Dela upp gruppen i lag om 4-5 spelare

Anpassa planer efter antalet spelare

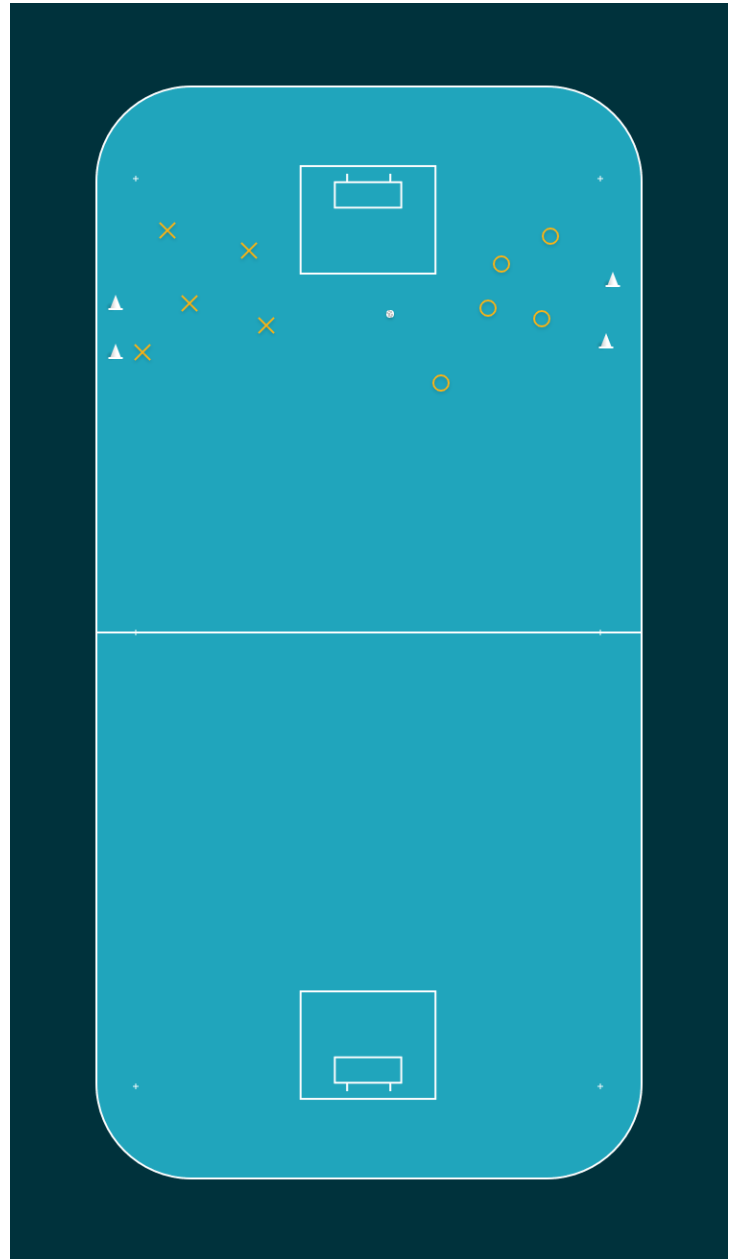
Spels sida till sida

Lägg gärna in någon fysövning vid mål

Organisation

Lag om 4-5 spelare

konor eller småmål



uppvärmning teknikbana

Vad?

Aktivering

Varför?

För att värma upp hela kroppen

Bana bör inte köras mer än 6 st varv

Hur?

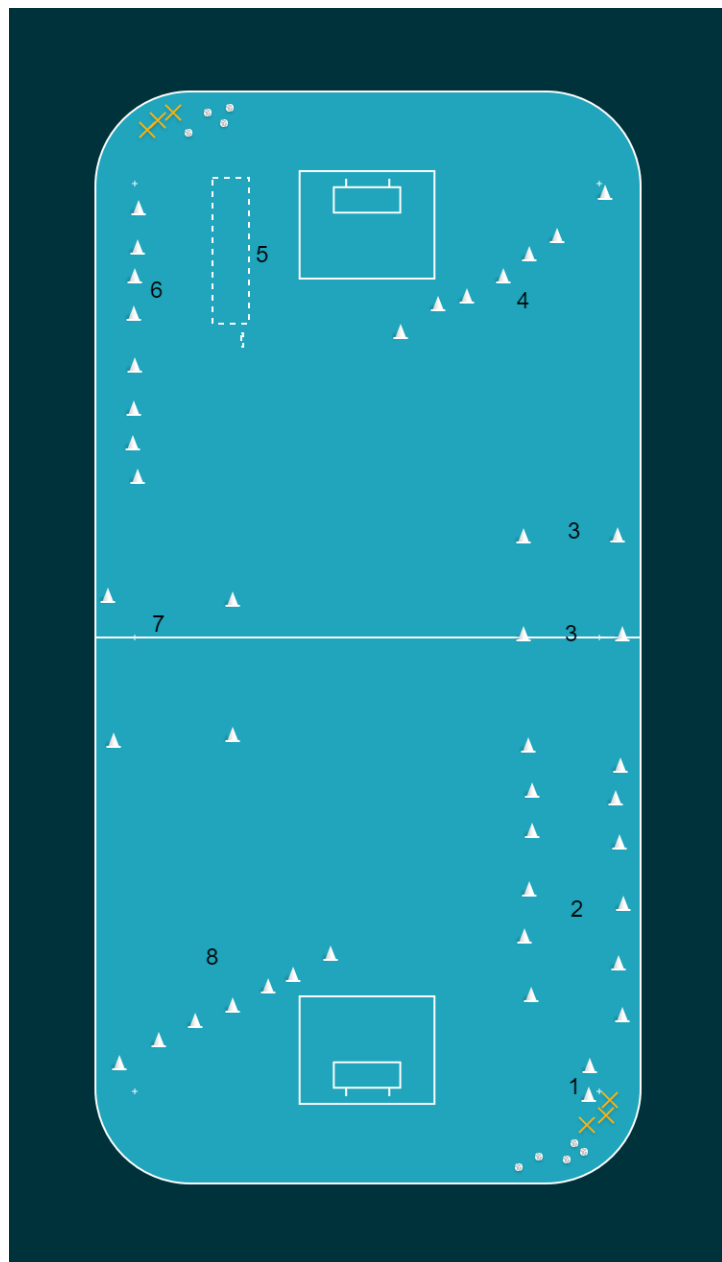
1. Börja med 8:an
2. Forehand dribbling
- 3 Snurr med boll
- 4 U fint och sedan båga för skott
- 5 Stege för snabba fötter
- 6 Tick tack
- 7 5 situts, 5 armhäv, 5 utfallsteg
8. Runda kon och båga för avslut

Organisation

Över hela planen

Anvisningar

Gör rätt och jobba med grunderna





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Löpmönster 3. Öppnande löpning.

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

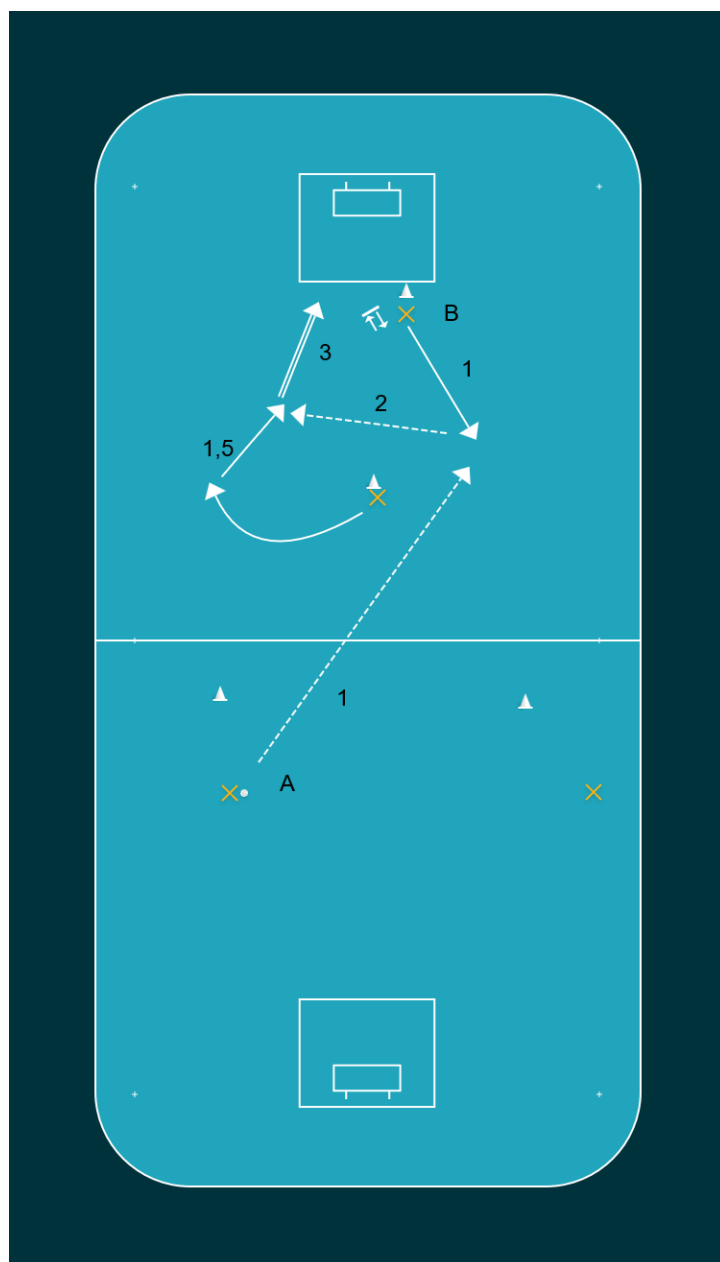
Lära sig att göra en öppnande löpning.

Hur?

Som öppvärmnings övning

Organisation

På motståndarens planhalva.



Carl Johan

Vad?

Komma till avslut och göra mål

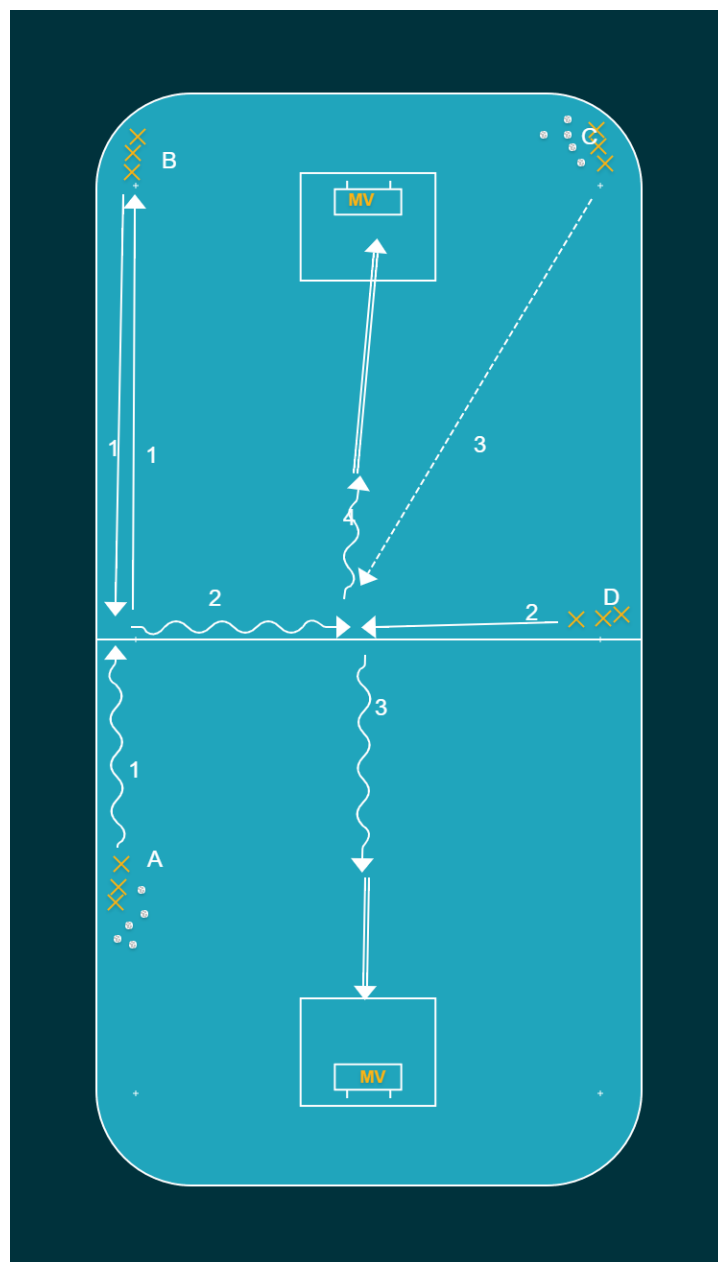
Hur?

1 A startar med boll och gör en över lappning till B A fortsätter löpning till hörnet

2 B böjer in efter mittlinjen och D startar löpning B överlappar till D

3 D tar med sig bollen och avslutar mot mål B får passning från C och avslutar

Rotation A-B-C-D



Avslut med back i ryggen

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

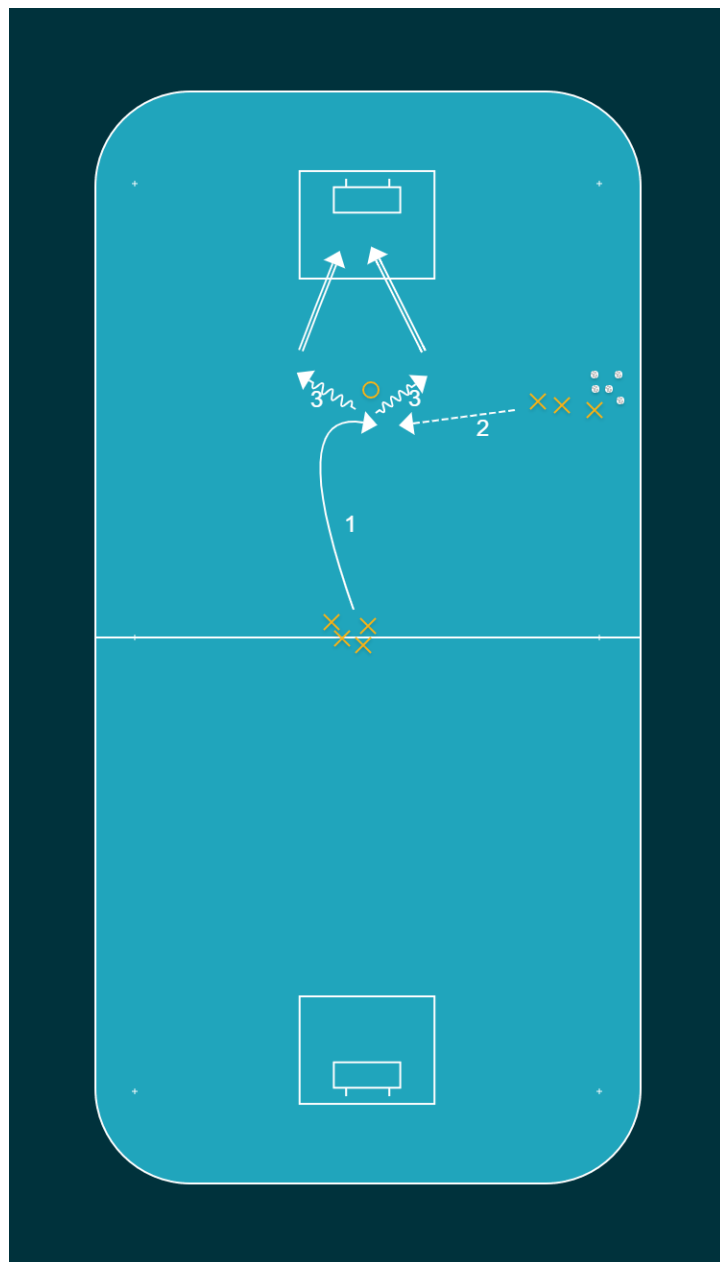
1 A springer mot back utan boll c.a 1 m före vänder han upp med klubban i backen mot passarena

2. Spelare B passar till A på bladet

3 Spelare A fintar åt ett håll och avslutar åt det andra hållet med ett drag skott

Leftare går till vänster och Rightare till höger

Rotaton A-B-A



IKSU Mellan 2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

1. A tar en löpning utan boll in till mitten av slottet och tar sedan en bågloppning

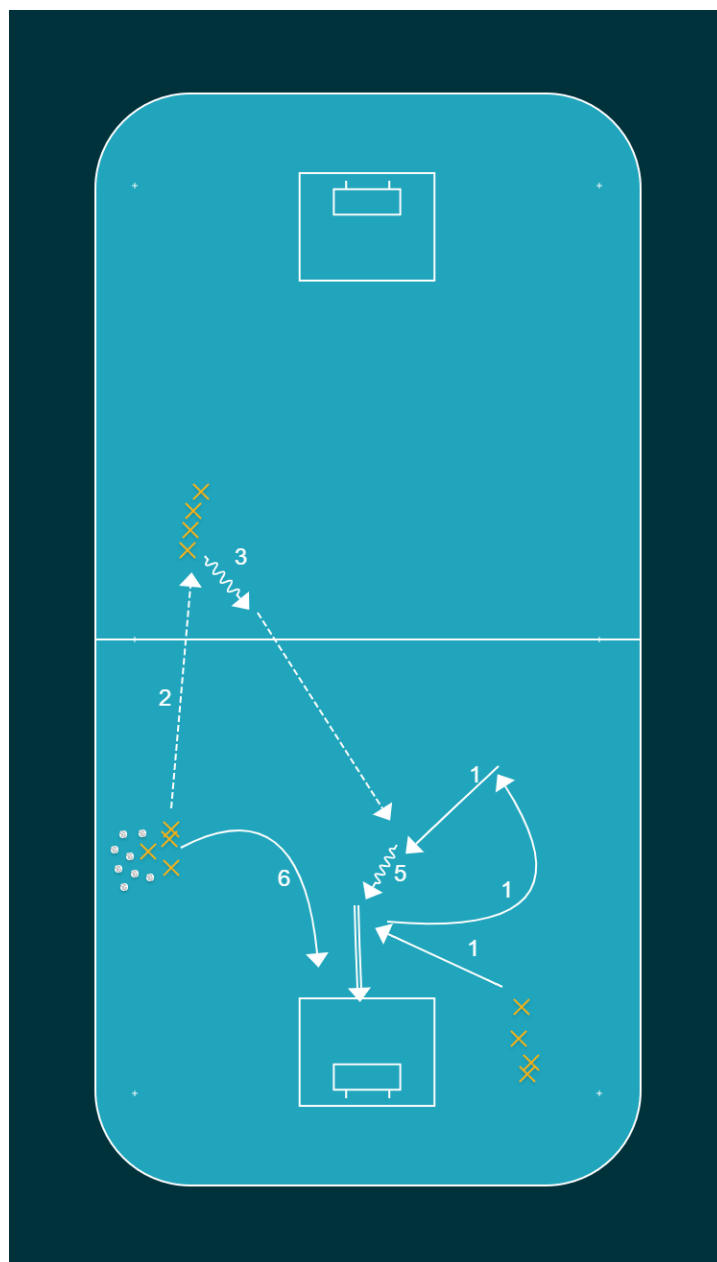
2. B passar C

3. C passar A

4. A tar avslut

5. B går på eventuell retur

Rotation A-B-C-A sv



04 Pass och Skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

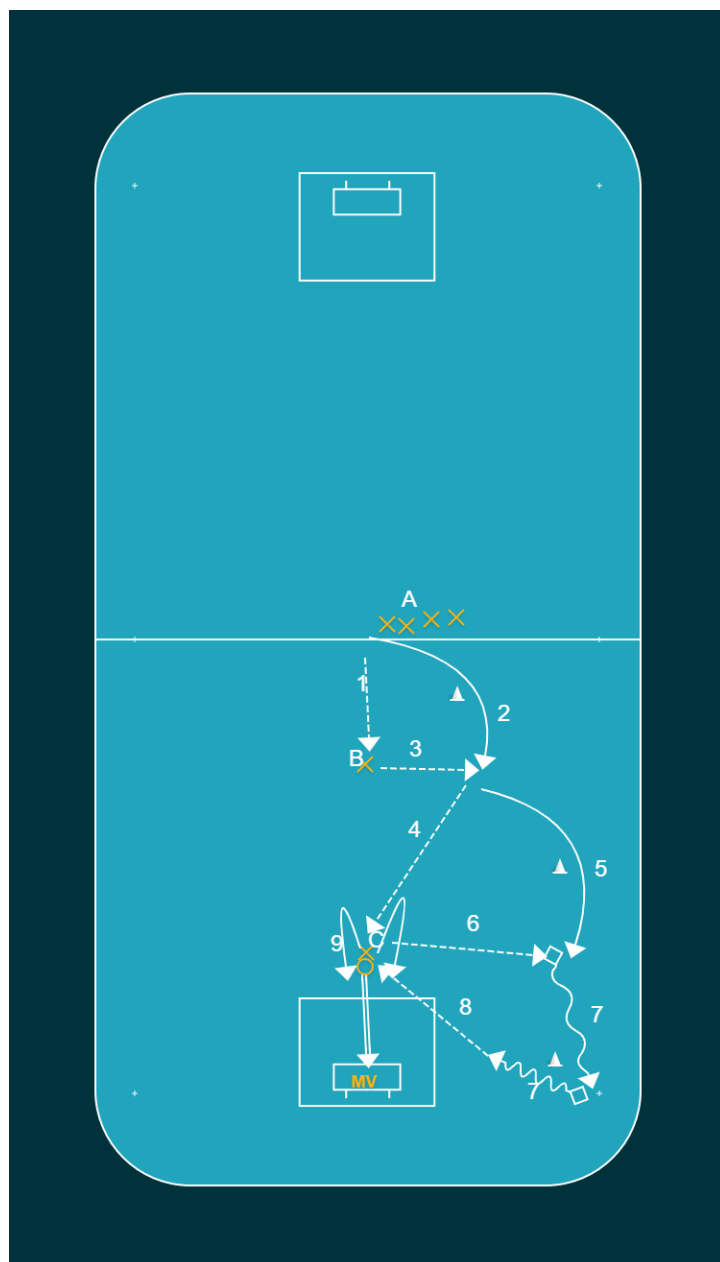
Hur?

1. A passar B
- 2 A löper i en båge
3. B passar A
4. A passar C
- 5 A löper i en båge
- 6 C passar A
- 7 A tar med sig boll runt konen
- 8 A passar C
- 9 C frigör sig från markering via en V löpning och avslutar med handledskott

Rotation A-C- B- A osv

Organisation

Bollar på mitten



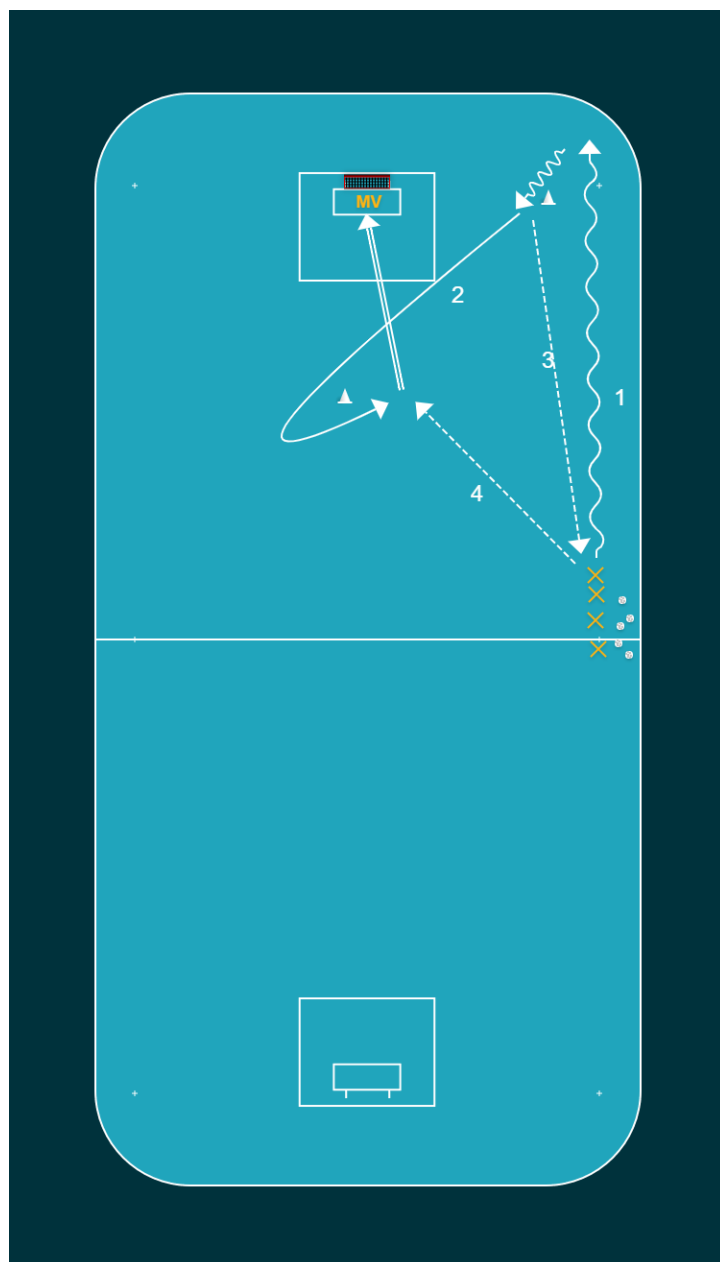
Triangeln

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

1. A driver bollen i högt tempo ner mot hörnet och rundar konen
2. A passar spelare 2 i led A så fort han rundat konen
3. A löper och rundar kon nr 2
- 4 Spelare A2 passar A som avslutar på mål



Uppspel via mitten

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

1 A lper snett framåt utan boll mot mitten

2 Andre spelarena i led E passar A

3 Spelare A passar bollen direkt till spelare B som löpt mot mitten (4)

5 Spelare B passar ner til spelare C

6 Spelare C tar med sig bollen något in mot slottet

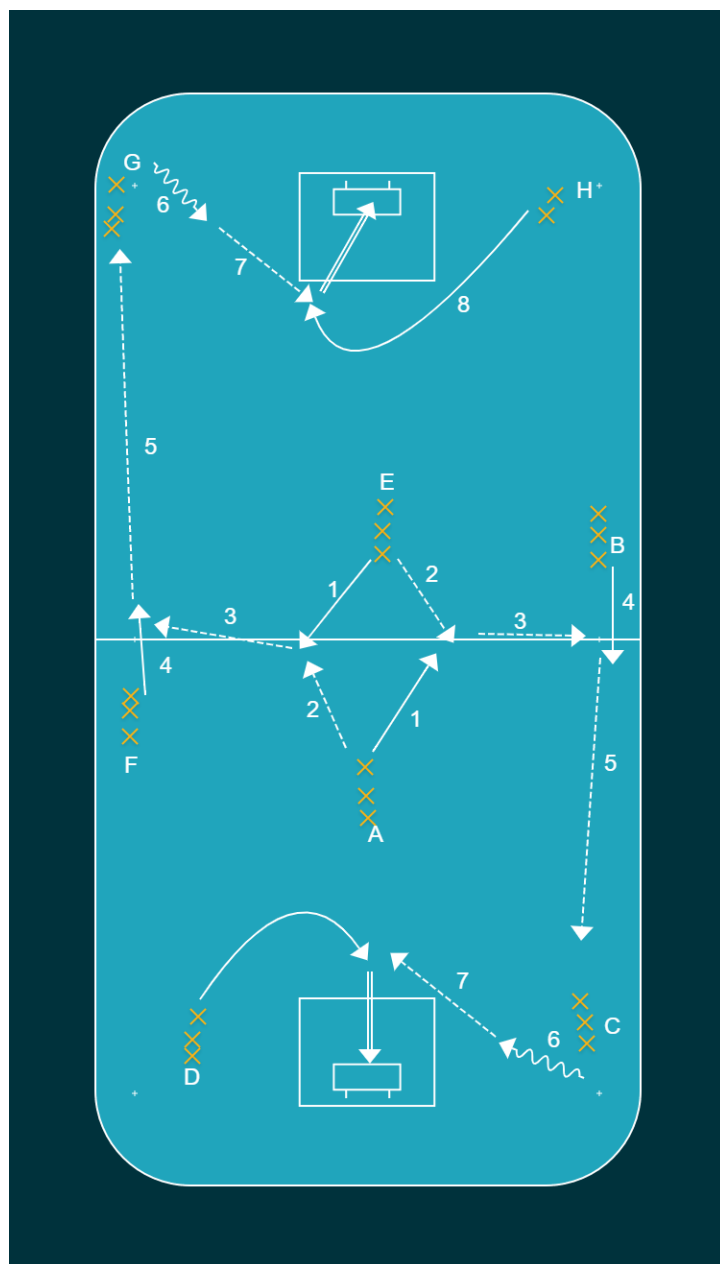
7 Spelare D tar en löpning in mot slottet och tar en avslutning

Vi kör på båda planhalvorna samtidigt

Byte/planhlava

A-B-C-D

E-F-G-H



3-1 och 3-2 på halvplan

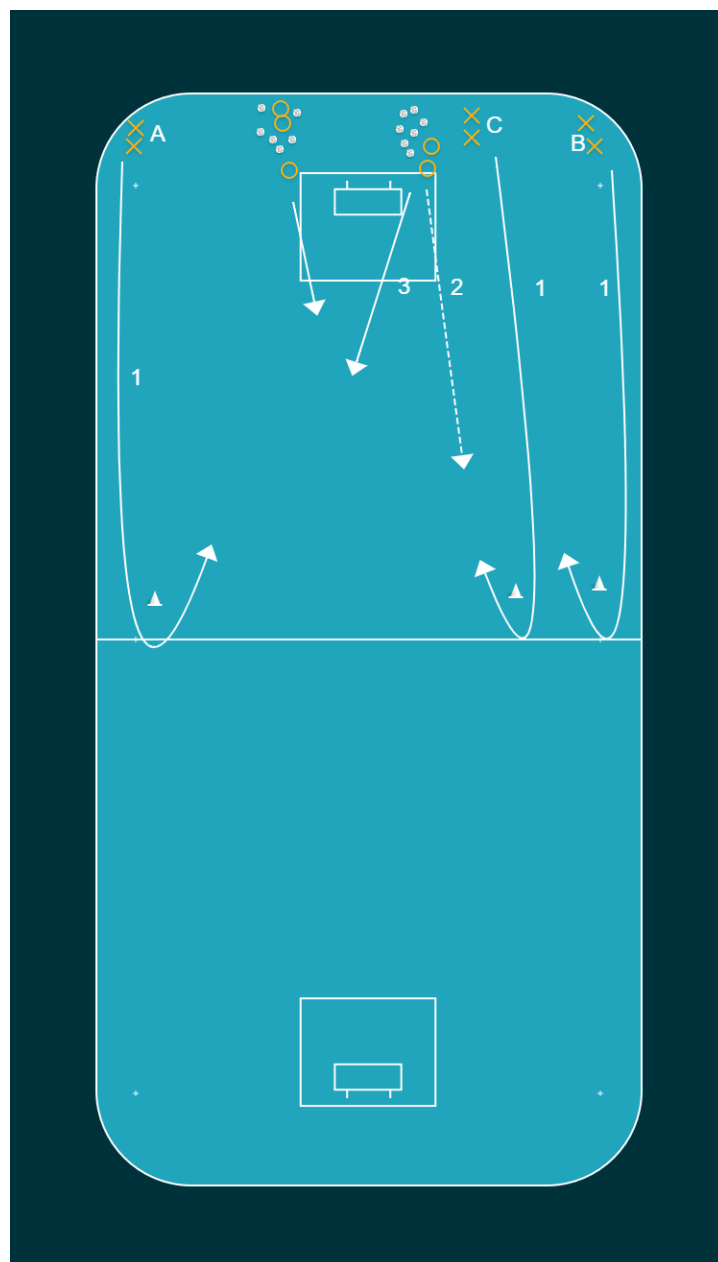
Vad?

Aktivering

Hur?

1. Spelare A, B & C löper och rundar konen
2. En back passar upp bollen till forward A eller B
3. Sedan spel 3-1

Stegring addera en försvarare



Solen variant 2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att kunna ta emot och passa och avsluta i fart

Hur?

A & G gör samma sak samtidigt

1. Löpning
2. Pass
3. Ta med sig boll 1-2
4. Pass
5. Löpning
6. Pass tillbaka
7. Avslut

Rotation A-D-A eller G-J-G

Organisation

12-18 spelare

Konor

Bollar

Anvisningar

Jobba med fart

Klubban i marken

Kvalité på passningar

Blicken upp



Skarven

Vad?

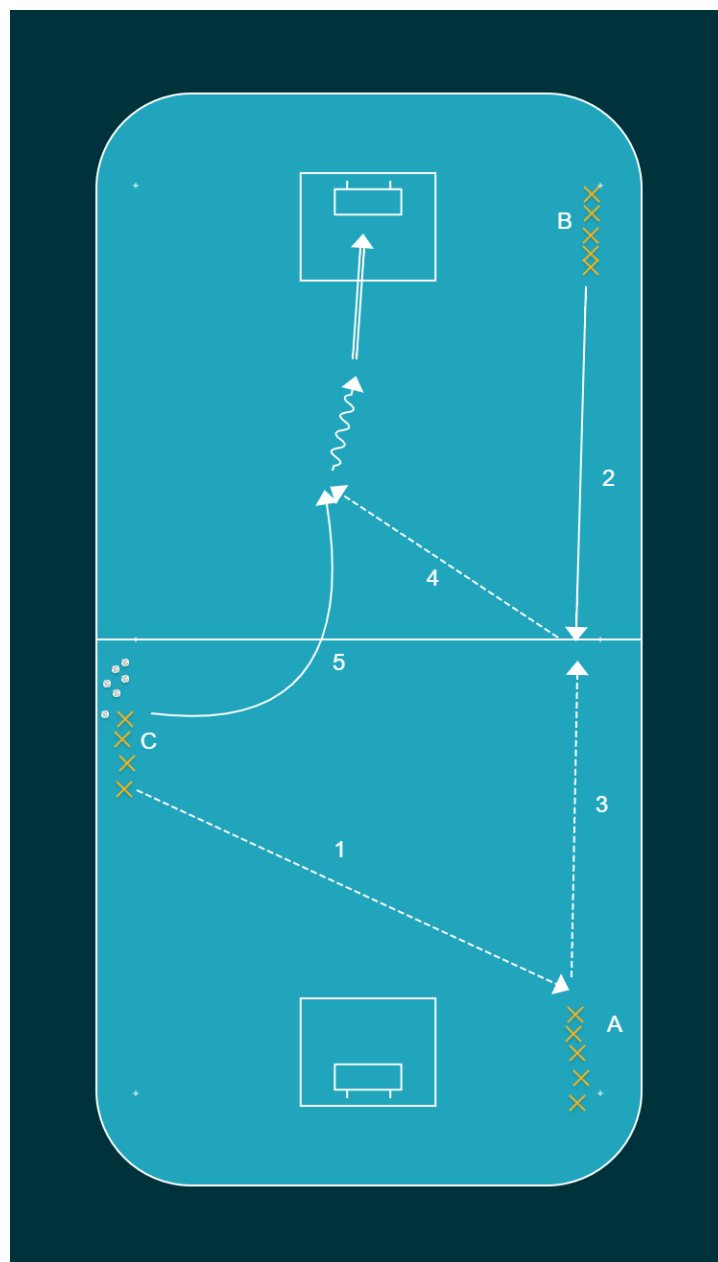
Speluppbyggnad

Hur?

1. C passar A
2. B löper utan boll
- 3 A direktpassar till B
- 4 B skarvar till C som gjort båg löpning mot mitten(5)
- 6 . C tar med sig bollen och avslutar

Rotation

A-C, B-A, C-B



Uppvärmning jogg 6 varv

Vad?

Aktivering

Varför?

För att värma upp kroppen innan träning

Hur?

6 st varv runt hel plan. Övningar efter signal från ledare

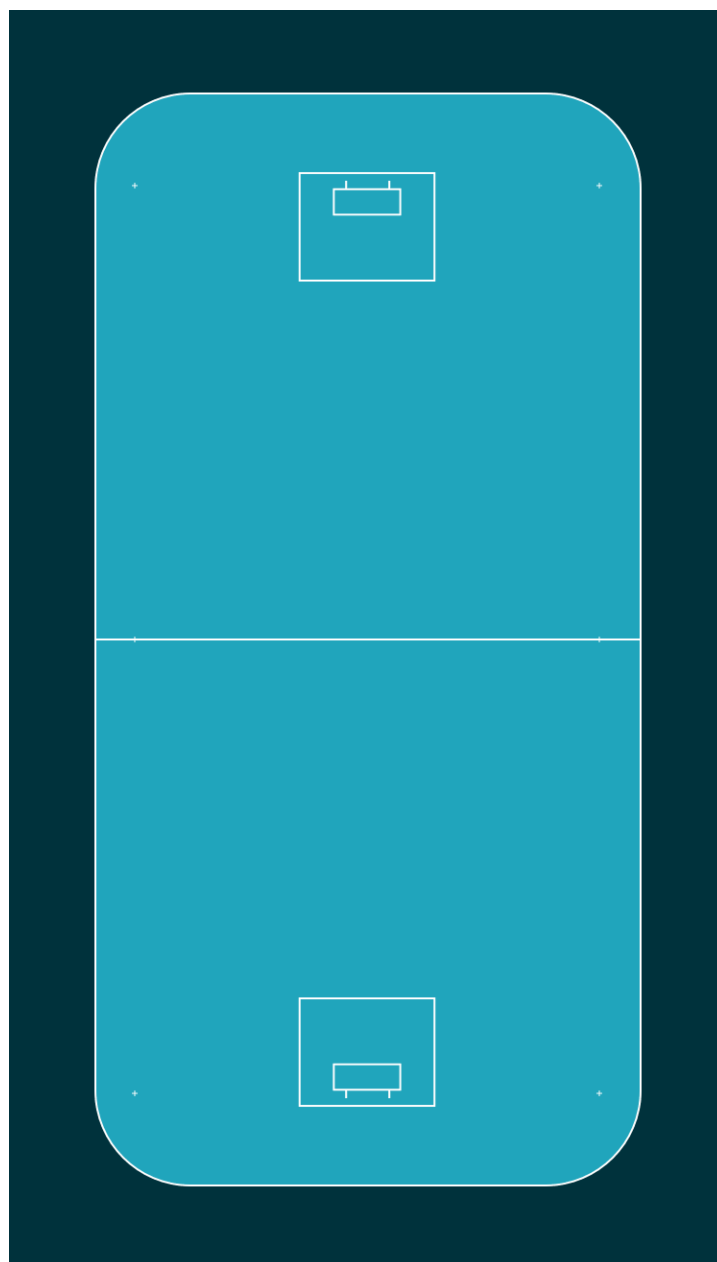
Varv 1 & 2. Jogg

Varv 3 indianhopp

Varv 4 höga knän

Varv 5 sidoförflyttning

Varv 6 Jogg



IKSU Mellan 2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

1. A tar en löpning utan boll in till mitten av slottet och tar sedan en bågloppning

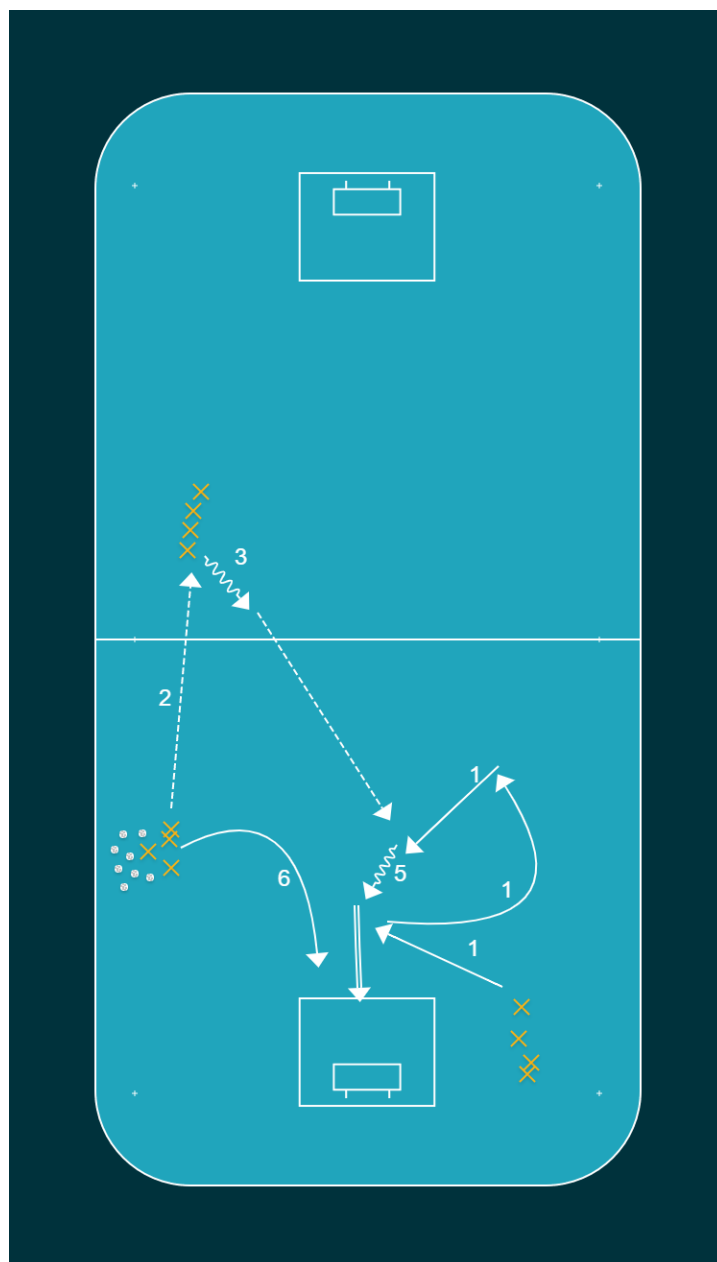
2. B passar C

3. C passar A

4. A tar avslut

5. B går på eventuell retur

Rotation A-B-C-A sv



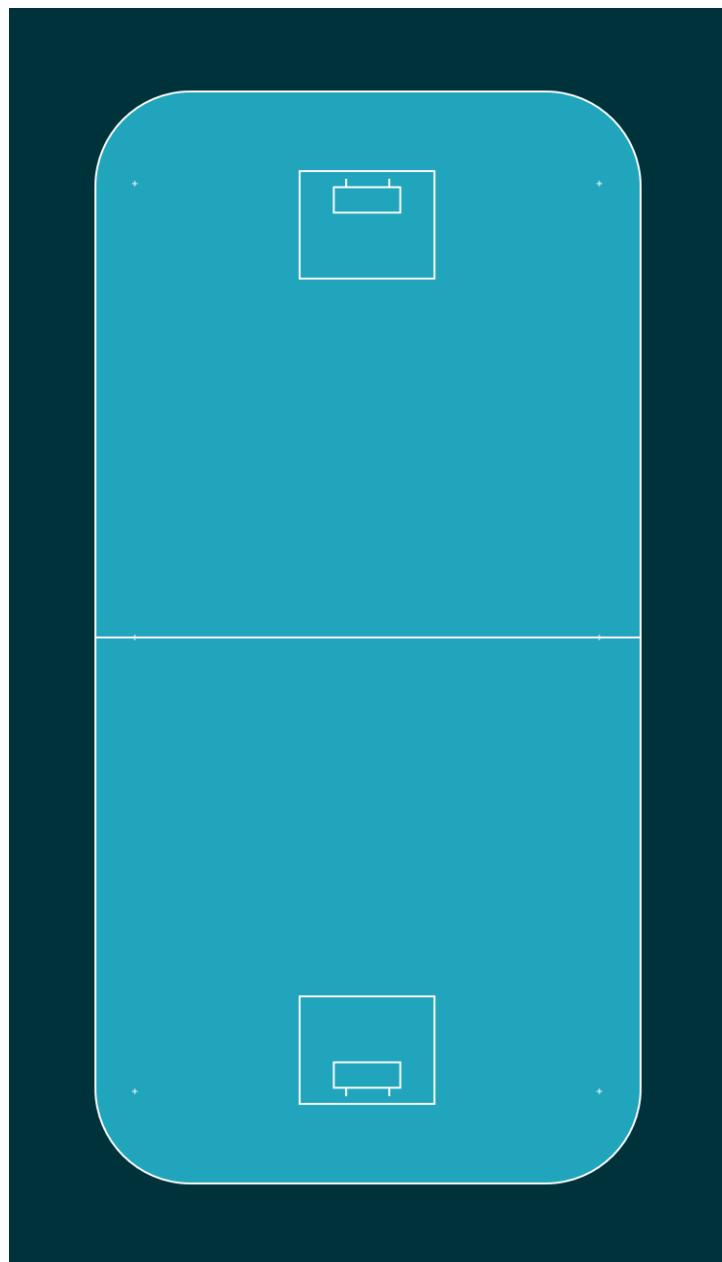
Larres passnings övning

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att kunna ha fart och bra teknik i passningsspelet



Övning L

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

- 1 Spelare 1 i Led A passar spelare 1 i led B
2. Spelare 1 i led A tar en löpning utab boll runt kona
3. Spelare 1 i lae B passar tillbaka bollen till spelare 2 i led A
4. Spelare 2 i led A passar spelaren som löpt runt konan och han tar ett avslut

Byte A till B-A osv

Organisation

Bollar vid sidan ppå mittlinjen

Konor

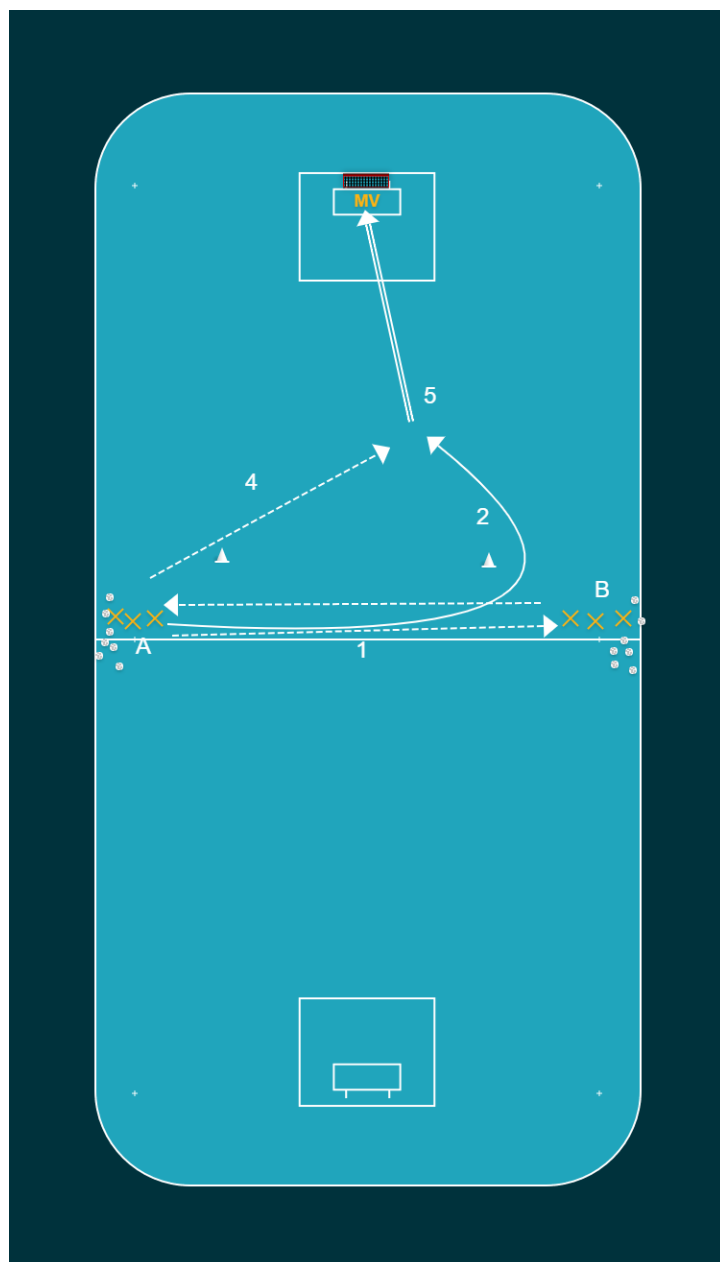
Anvisningar

Kvalité på passningar

Kommunikation

Blicken upp

Skott på mål



Bågavslut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

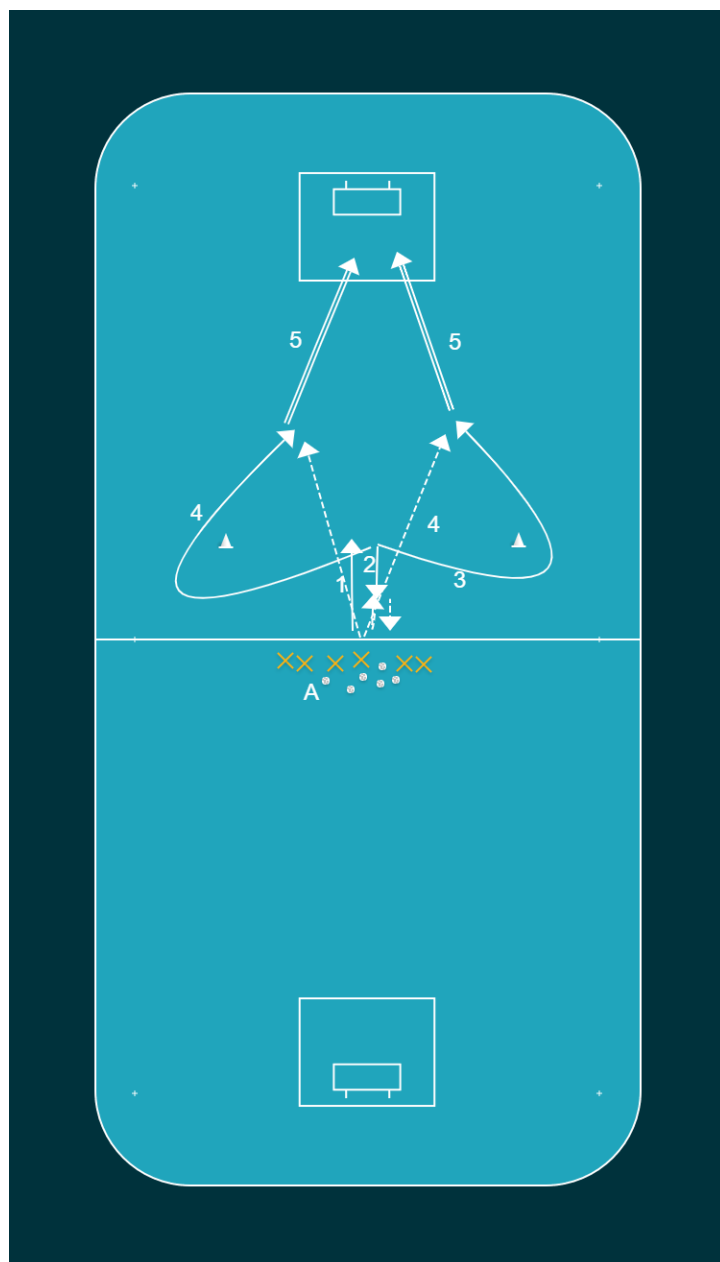
Hur?

1. Spelare A rör sig framåt 2-3 meter, stannar och vänder sig om
2. A får passning från spelare i kön, A passar tillbaka
3. A väljer håll och får passning från ledet.
4. A avslutar

Organisation

Bollar på mitten

8-10 spelare



enkel skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

1. Spelare A tar med sig bollen och rundar konen

2 A passar B som tajmar sin rörelse framåt utan boll och sedan avslutar med slag eller dragskott

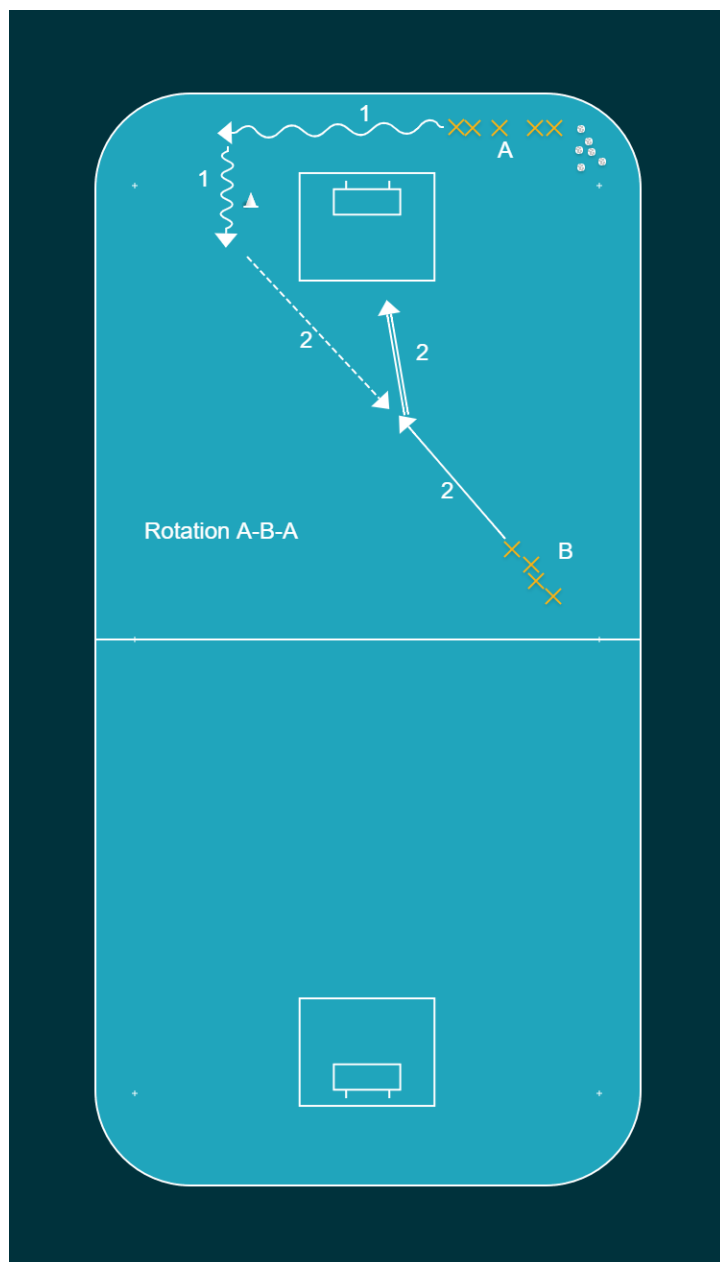
Organisation

8-10 spelare

konor, bollar

Anvisningar

Ha fokus på tekniken



Dubbelskott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

C tar en löpning utan boll i båge

A passar C, C skjuter slagskott

C fortsätter framåt och får passning från B

C skjuter hanledsskott

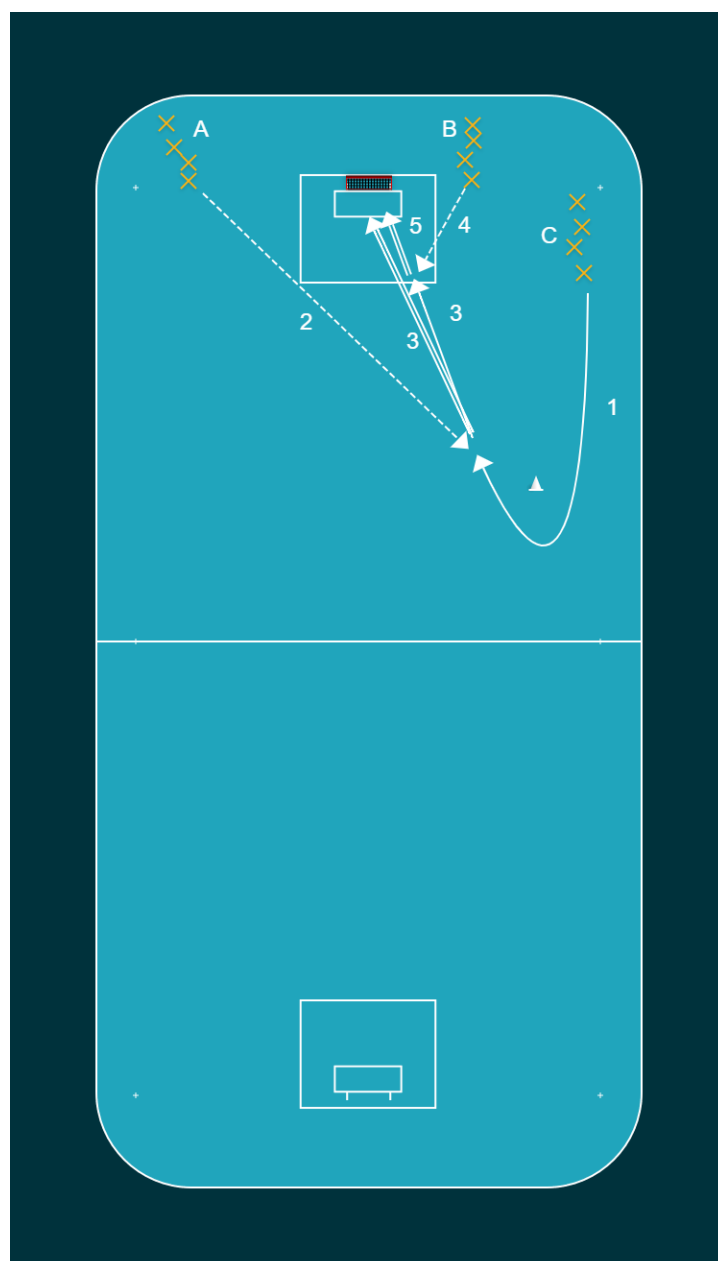
Organisation

Bollar vid kö A och B

Konor

8-10 spelare

Rotation A-B-C-A



Passningsövning upp med blicken

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna få upp blicken och leverar bra passningar

Hur?

1. A löper i ready position till mitt emellan grupperna
2. D passar A
- 3 A passar tillbaka till D
- 4 A sido förflyttar sig till snett framåt (väljer själv håll)
- 5 D passar A
- 6 A passar tillbaka till D
- 7 D passar lång till B

Organisation

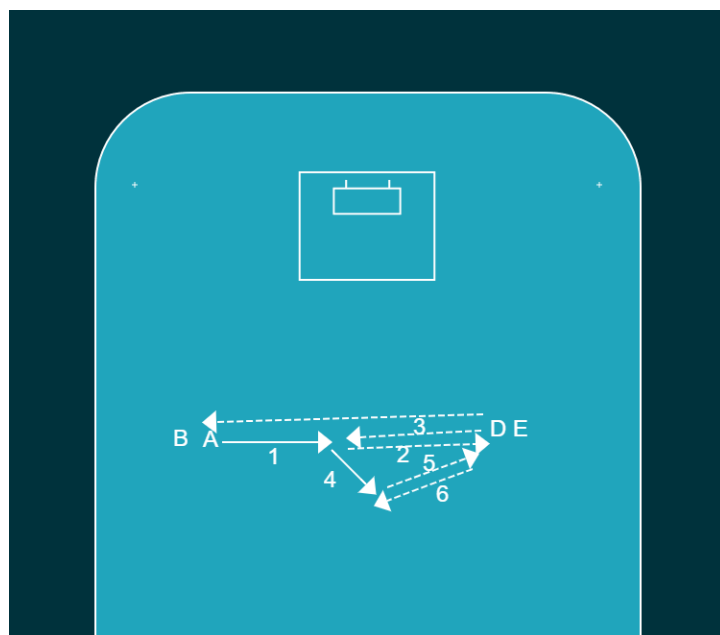
4 st spelare

Anvisningar

Blicken upp

Kvalité på passningarna

Gör detta i så hög fart man klarar av



Guldtian

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på olika typer av skott

Hur?

1. A driver boll runt kon 1 och skjuter dragkott
 2. A rundar kon 2
 3. B passar boll till A, A avslutar med hockey skott
 4. A avancerar mot mål
 - 5 C passar A som avslutar med handledsskott
- B och C är fasta passas som bytts med jämna mellan rum

Organisation

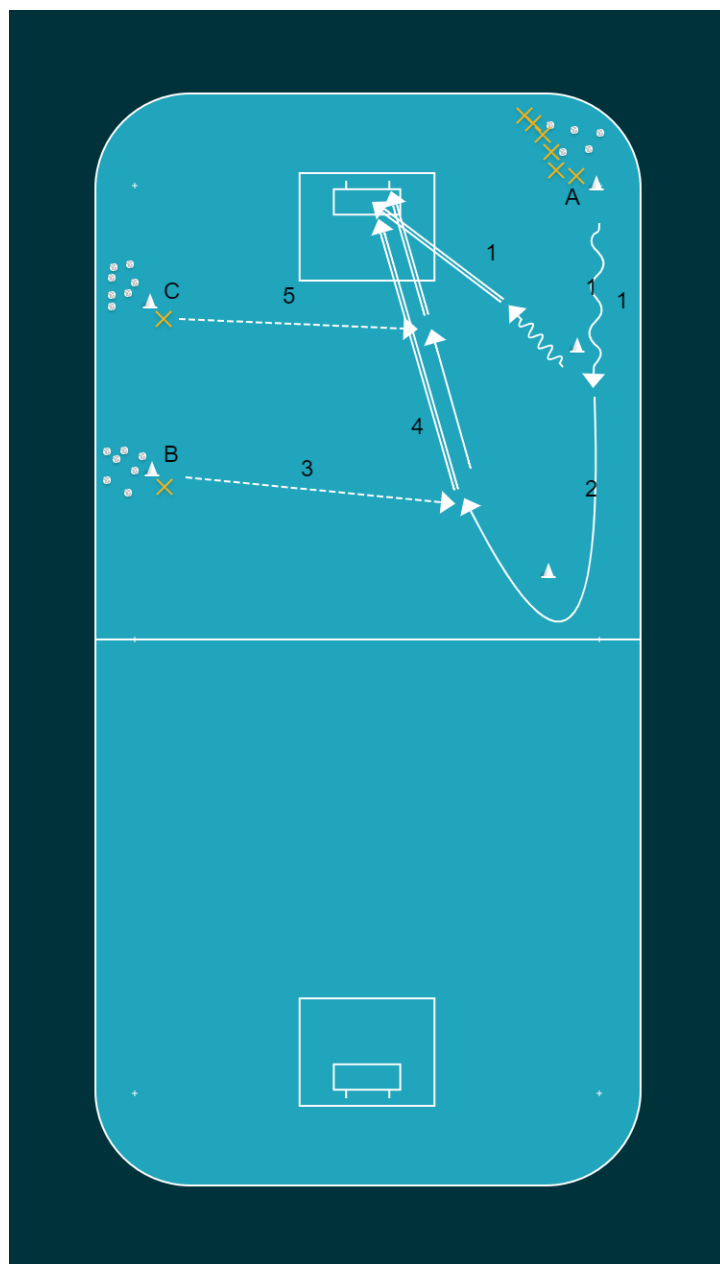
Bollar konor

Anvisningar

Fokus på blicken upp vid skottet

Kommunikation

Träffa mål



Hörnen

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att värma upp målvakter och utspelare

Hur?

A löper runt kon och får passning från B

A avslutar på mål

B löper runt kon och får passning från A

Osv

Rotation A-B-A osv

Organisation

8-15 spelare

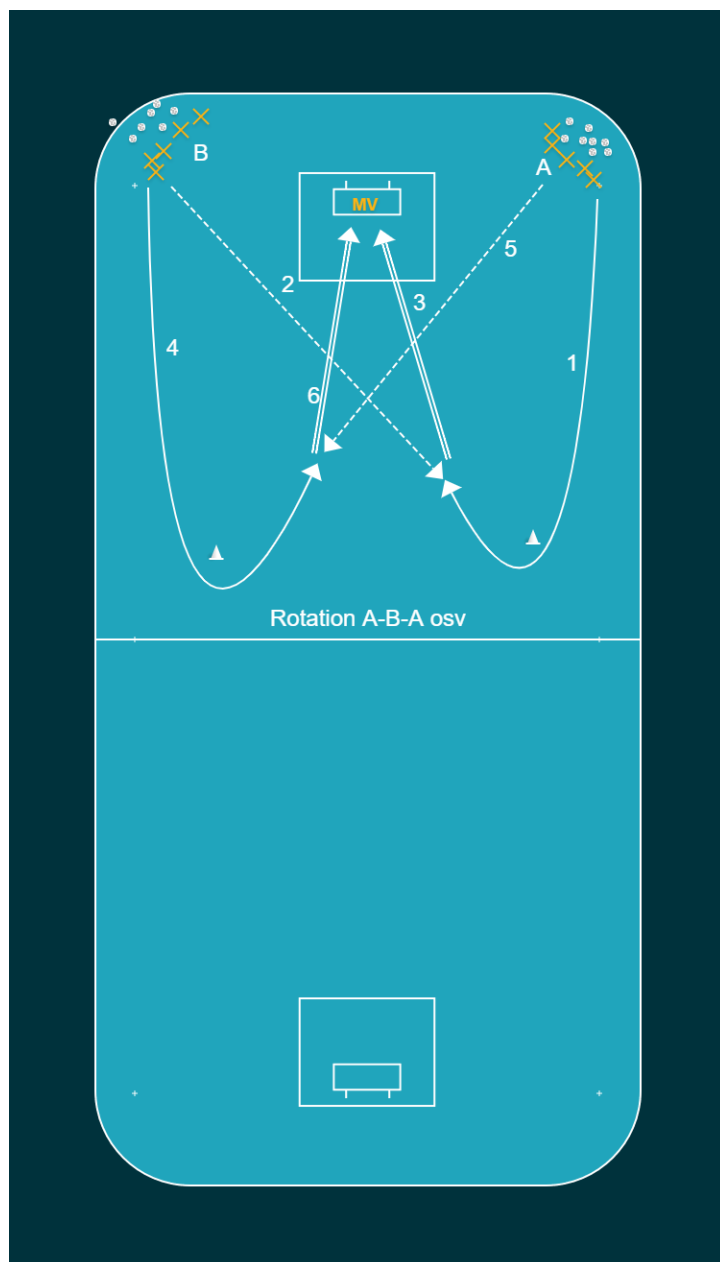
konor, bollar

Anvisningar

Blicken upp

Kommunikation

Avslut på mål



Hörnen Variant 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att förbättra förmågan att ta snabb avslut på direkt passningar

Hur?

1. B tar en löpning utan boll

2 A tajmar sin löpning med boll till sin position

3 A passar B som löpt runt konen

4 B avslutar

A tar löpning runt konen

B tajmar löpning med boll och passar A som avslutar osv osv

rotation A-B-A

Organisation

8-12 spelare

konor

bollar i hörnen

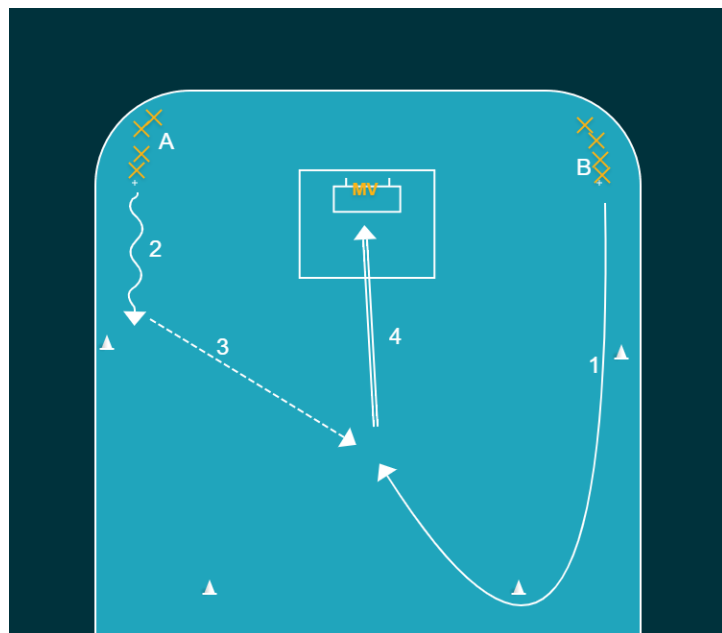
Anvisningar

Tajma löpningarna

Klubban i backen

Kommunikation

Kavalité på passningar



Passningsövning upp med blicken

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna få upp blicken och leverar bra passningar

Hur?

1. A löper i ready position till mitt emellan grupperna
2. D passar A
- 3 A passar tillbaka till D
- 4 A sido förflyttar sig till snett framåt (väljer själv håll)
- 5 D passar A
- 6 A passar tillbaka till D
- 7 D passar lång till B

Organisation

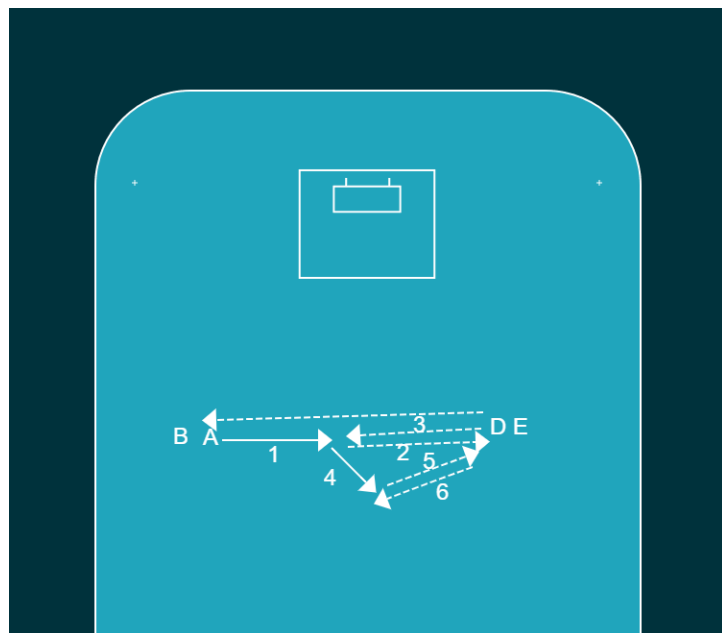
4 st spelare

Anvisningar

Blicken upp

Kvalité på passningarna

Gör detta i så hög fart man klarar av



Skultuna

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Kunna ha bollkontroll i hög fart och kunna avsluta.

Hur?

A löper runt kon 1

D passar A

A avslutar med direktskott

A löper runt kon 2 får passning från led A

At avslutar med direktskott

A löper längs långsidan

A får pass av C på mittplan

A tar med sig bollen 5 meter och avslutar med hockeyskott

A fortsätter löpning och får passning av B avslutar då med handled eller backhand skott

Kan stegras via att man lägger in försvarsspelare

Rotation A-B-C-D-A

Organisation

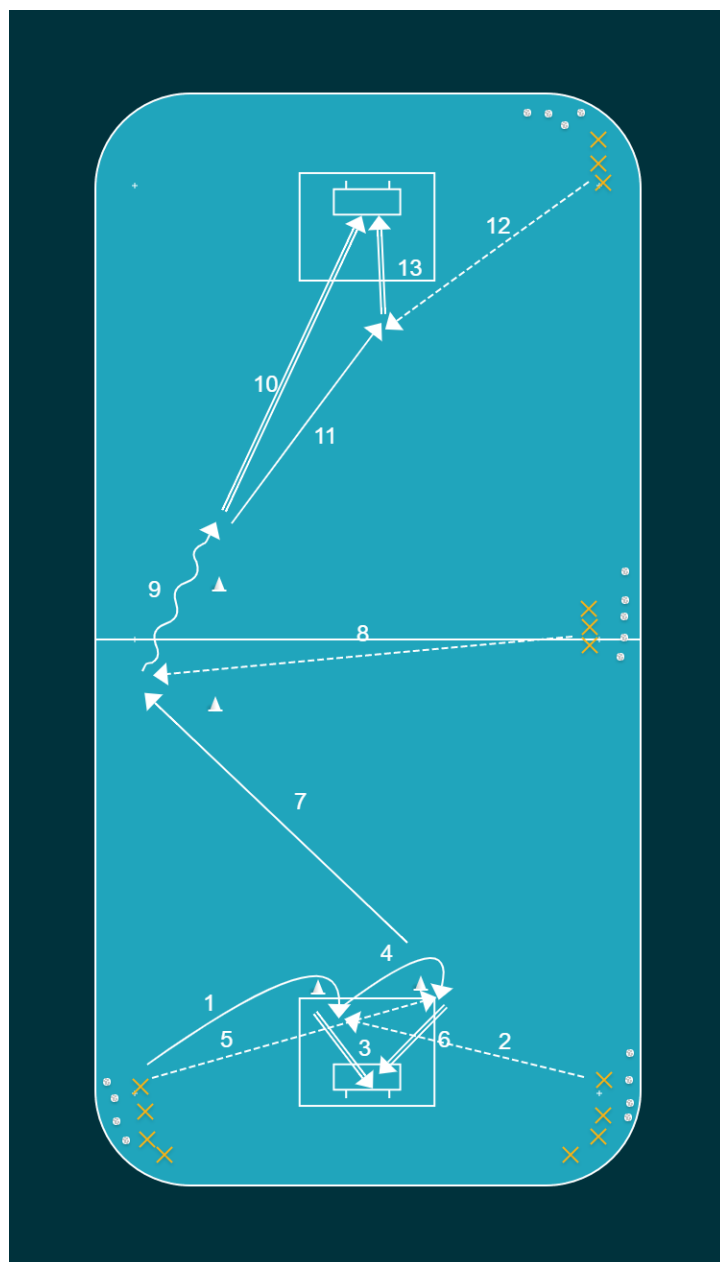
Jobbar över helplan

Bollar vid led A, B , C ,D

4 st konor

Anvisningar

Fokus på farten och att avsluten träffar mål.



Skarven

Vad?

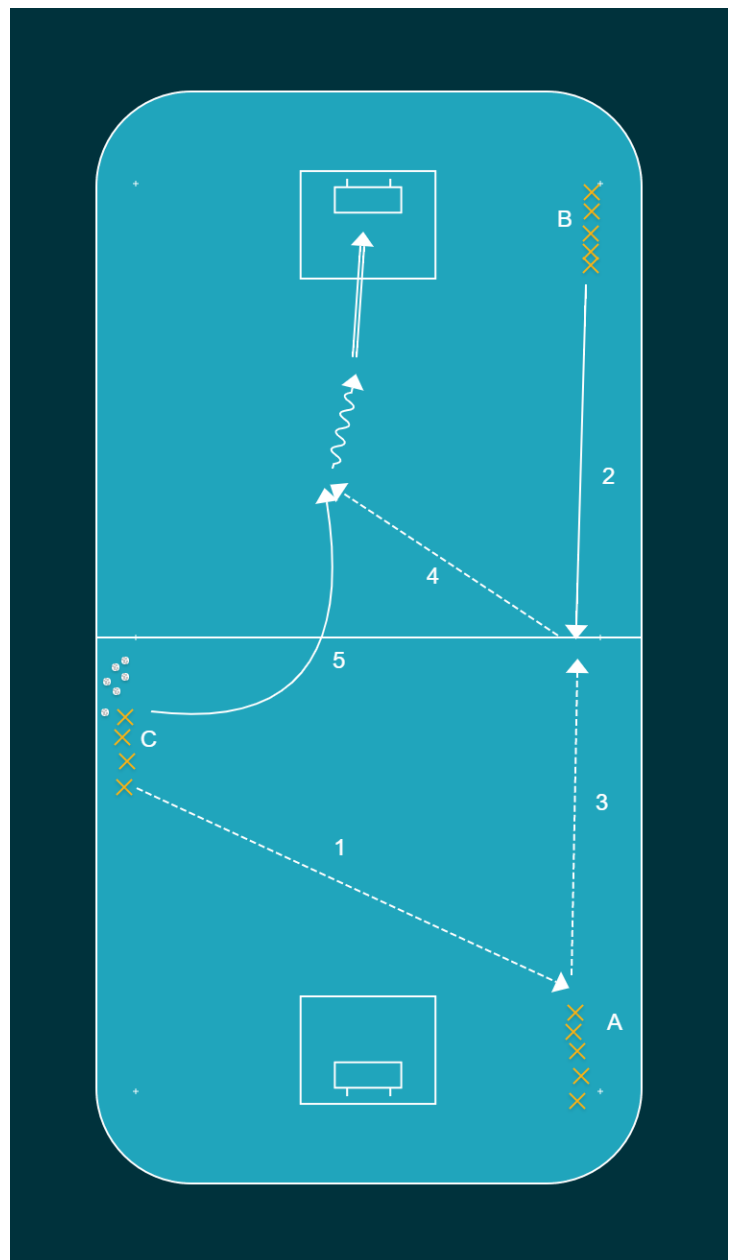
Speluppbyggnad

Hur?

1. C passar A
2. B löper utan boll
- 3 A direktpassar till B
- 4 B skarvar till C som gjort båg löpning mot mitten(5)
- 6 . C tar med sig bollen och avslutar

Rotation

A-C, B-A, C-B



Triangelkott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att förbättra skott och kunna avsluta i fart

Hur?

A passar B

B passar C och A börjar tajma löpningen

C passar A för Avslut

Rotation A-B-C-A

Organisation

8-10 spelare

konor

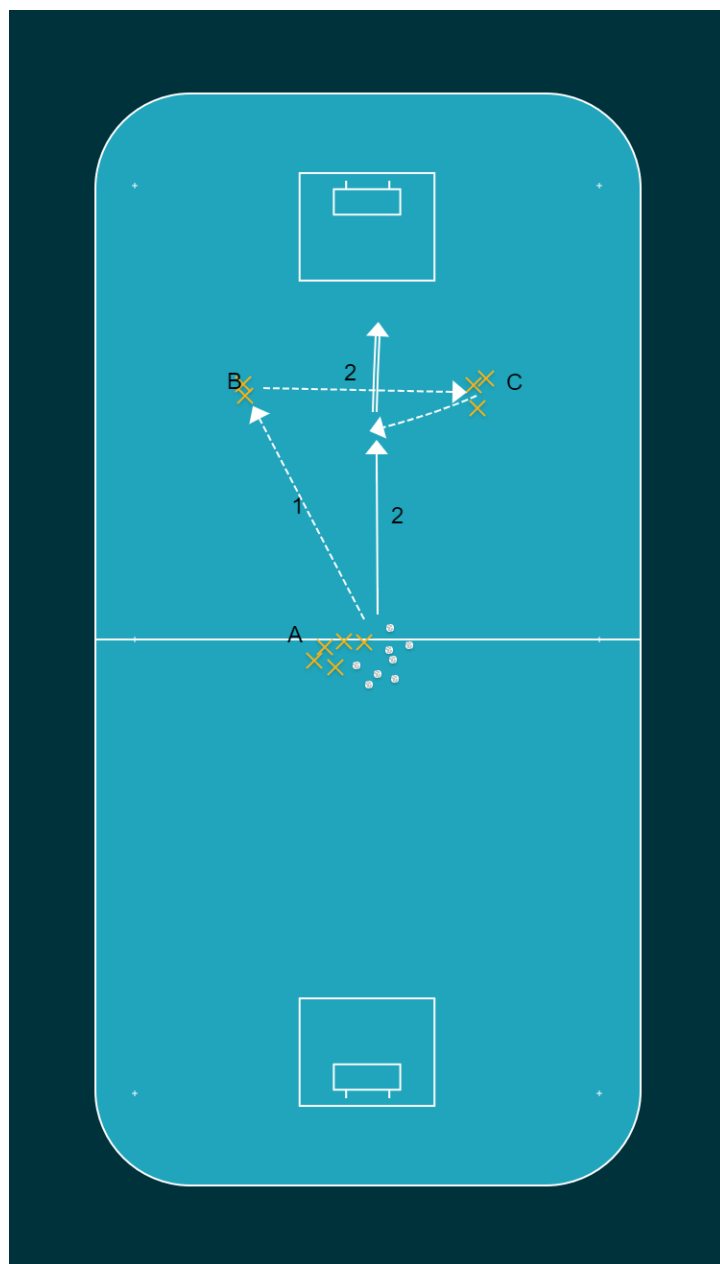
Bollar på mitten

Anvisningar

Blicken upp

Tajma löpningen

Avsluta på mål



Give n go med avslut

Vad?

Aktivering

Varför?

Öva tempoväxlingar

Slå noggranna passningar

upp med blicken

Kommunikation

Hur?

1. B påbörjar löpning mot A
 2. A slår passning mot mötande B
 3. B tar med boll och bågar runt konan och droppar den till A som tagit ny yta
 4. B fortsätter sin löpning
 5. C påbörjar sin löpning
 - 6 A slår längre passning till mötande C
 - 7 C slår direkt passning till B
 - 8 B driver med bollen några meter och tar sedan avslut
- rotation A-B-C-E-F-G-A

Organisation

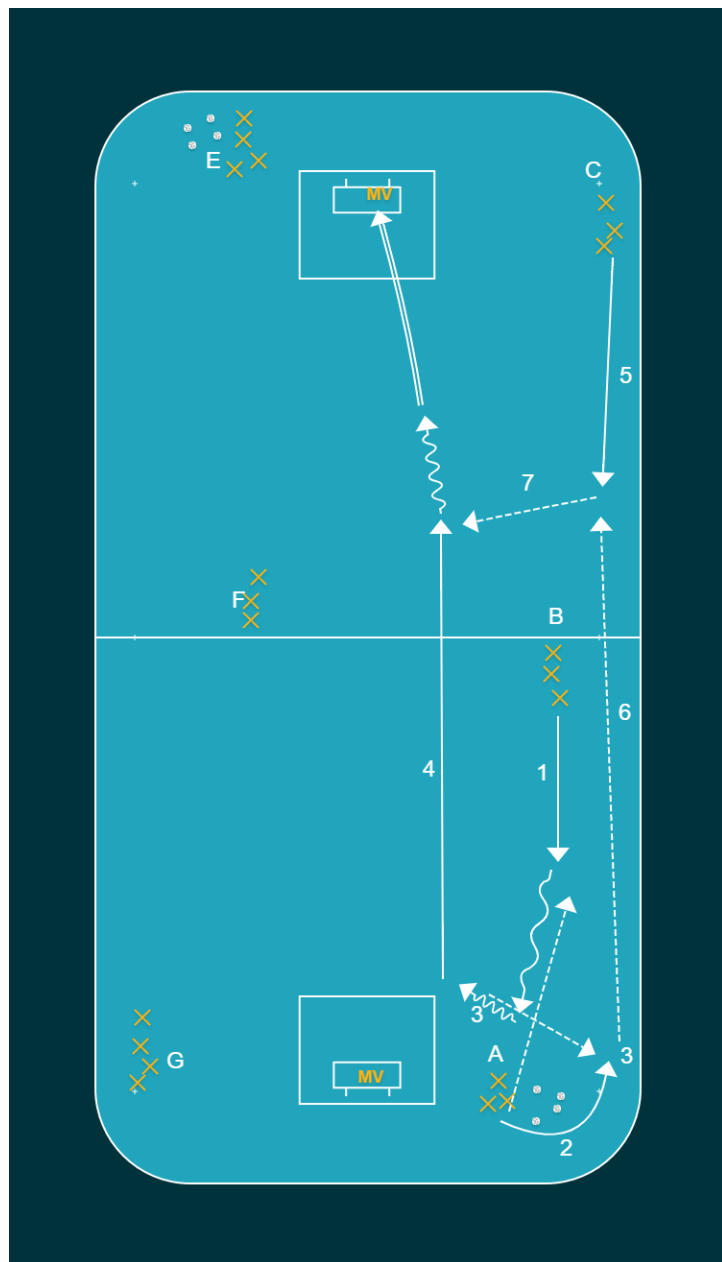
Över hela planen , övningen körs från båda hållen

Anvisningar

Up med blicken

Kommunikation

Noggranna passningar



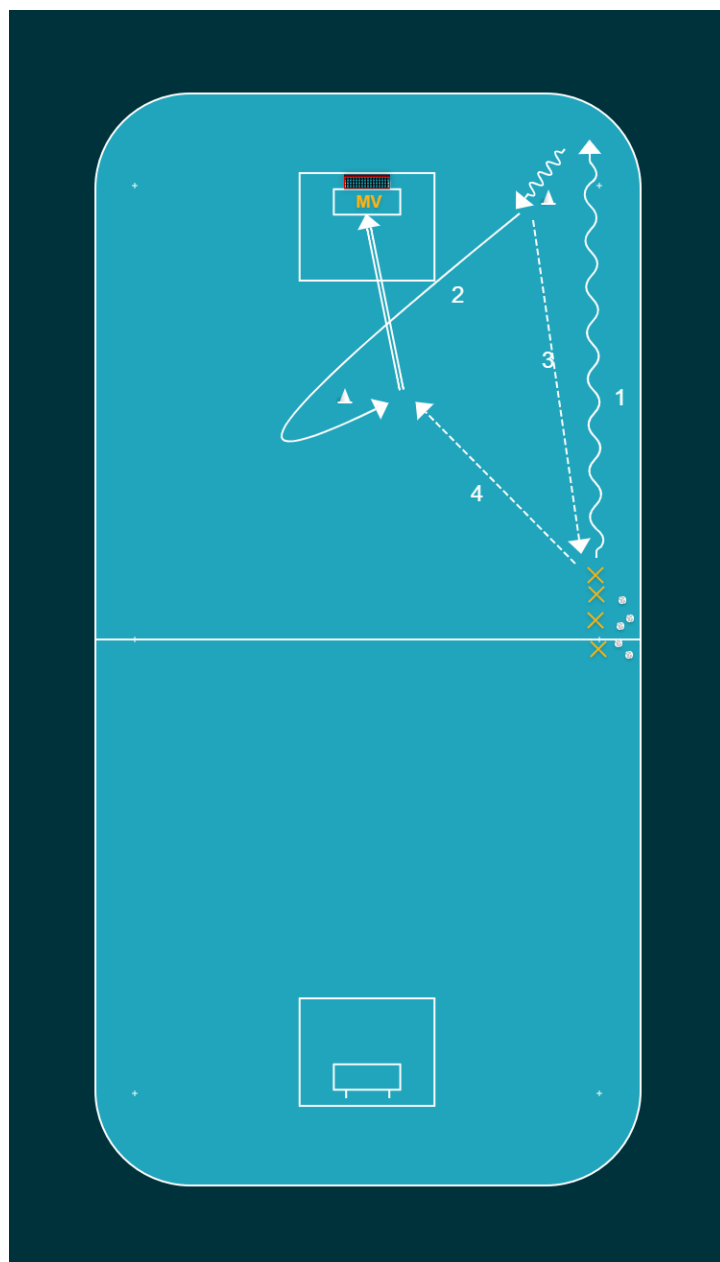
Triangeln

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

1. A driver bollen i högt tempo ner mot hörnet och rundar konen
2. A passar spelare 2 i led A så fort han rundat konen
3. A löper och rundar kon nr 2
- 4 Spelare A2 passar A som avslutar på mål



VIB pass

Vad?

Aktivering

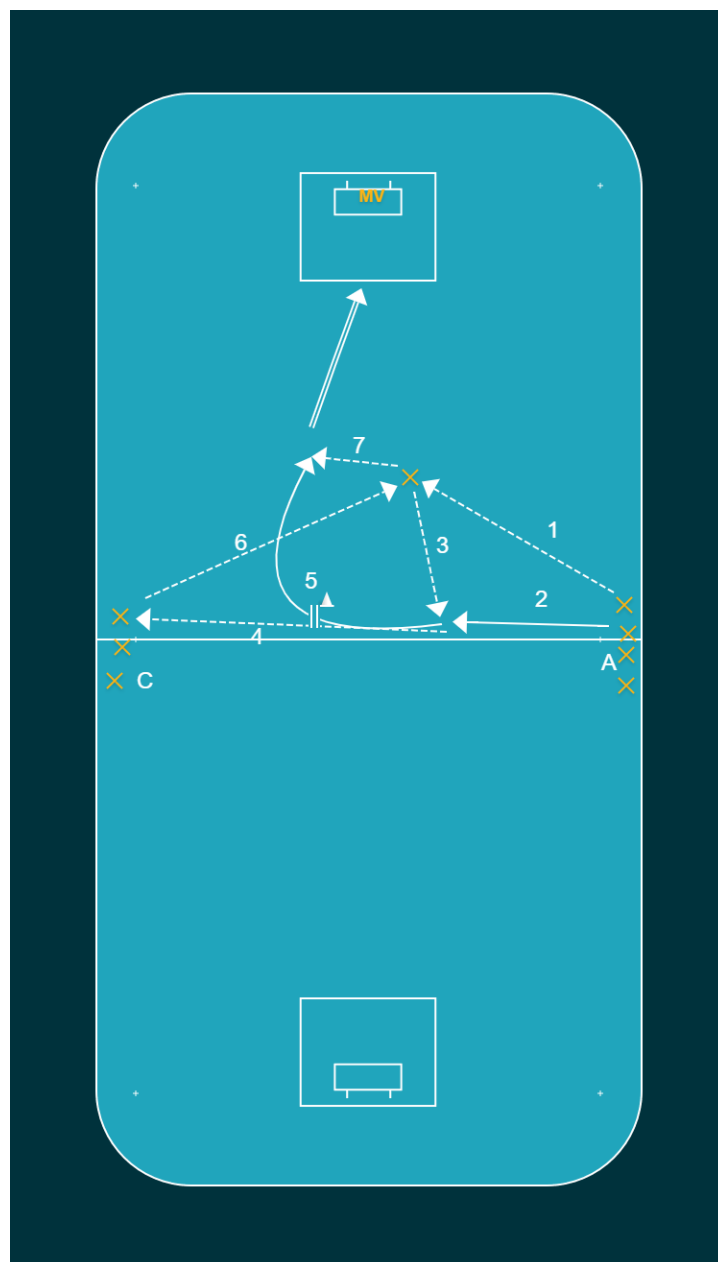
Hur?

1. A passar B
 2. A löper utan boll
 - 3 B passat tillbaka till A
 - 4 A passar direkt till C
 - 5 A löper en båge utanför konan med tempovxling
 - 6 C passar B
 - 7 B passar A som tar avslut
- Sen är det C som startar övningen & springer samma som A

Rotation

A-C-A

B är fast



3-1 och 3-2 på halvplan

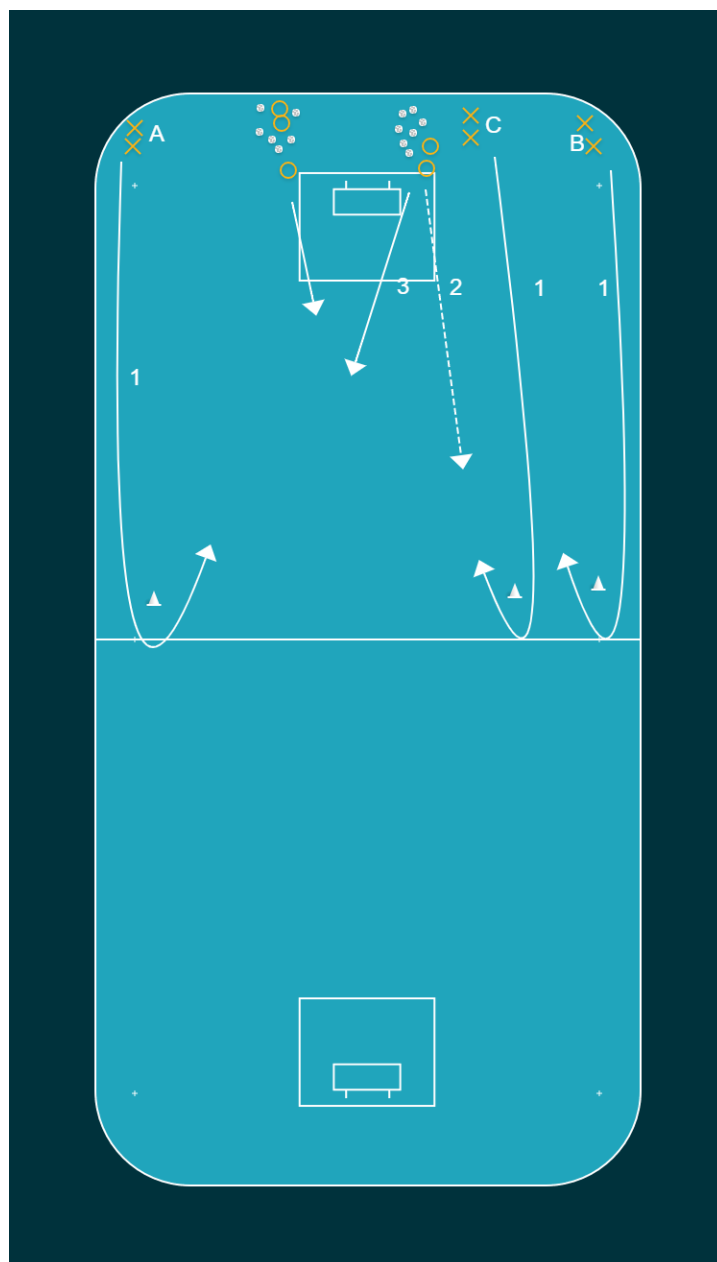
Vad?

Aktivering

Hur?

1. Spelare A, B & C löper och rundar konen
2. En back passar upp bollen till forward A eller B
3. Sedan spel 3-1

Stegring addera en försvarare



Passningsövning upp med blicken

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna få upp blicken och leverar bra passningar

Hur?

1. A löper i ready position till mitt emellan grupperna
2. D passar A
- 3 A passar tillbaka till D
- 4 A sido förflyttar sig till snett framåt (väljer själv håll)
- 5 D passar A
- 6 A passar tillbaka till D
- 7 D passar lång till B

Organisation

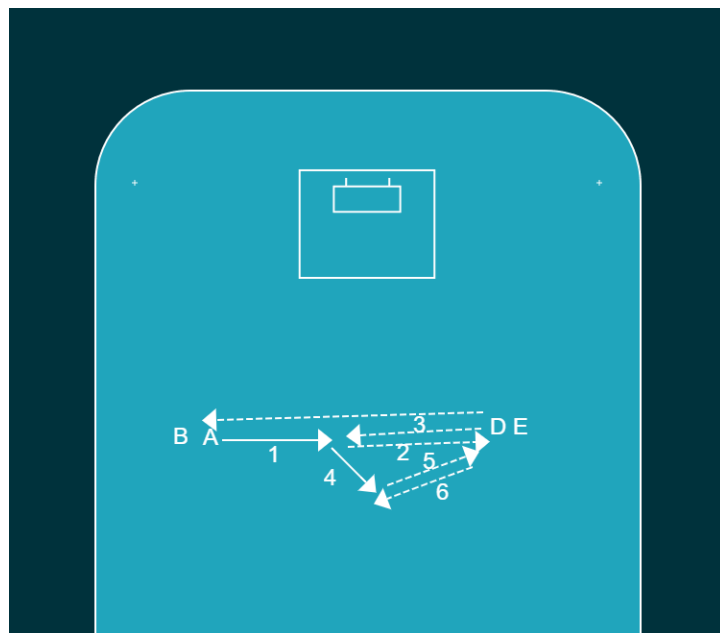
4 st spelare

Anvisningar

Blicken upp

Kvalité på passningarna

Gör detta i så hög fart man klarar av



Komplex

Vad?

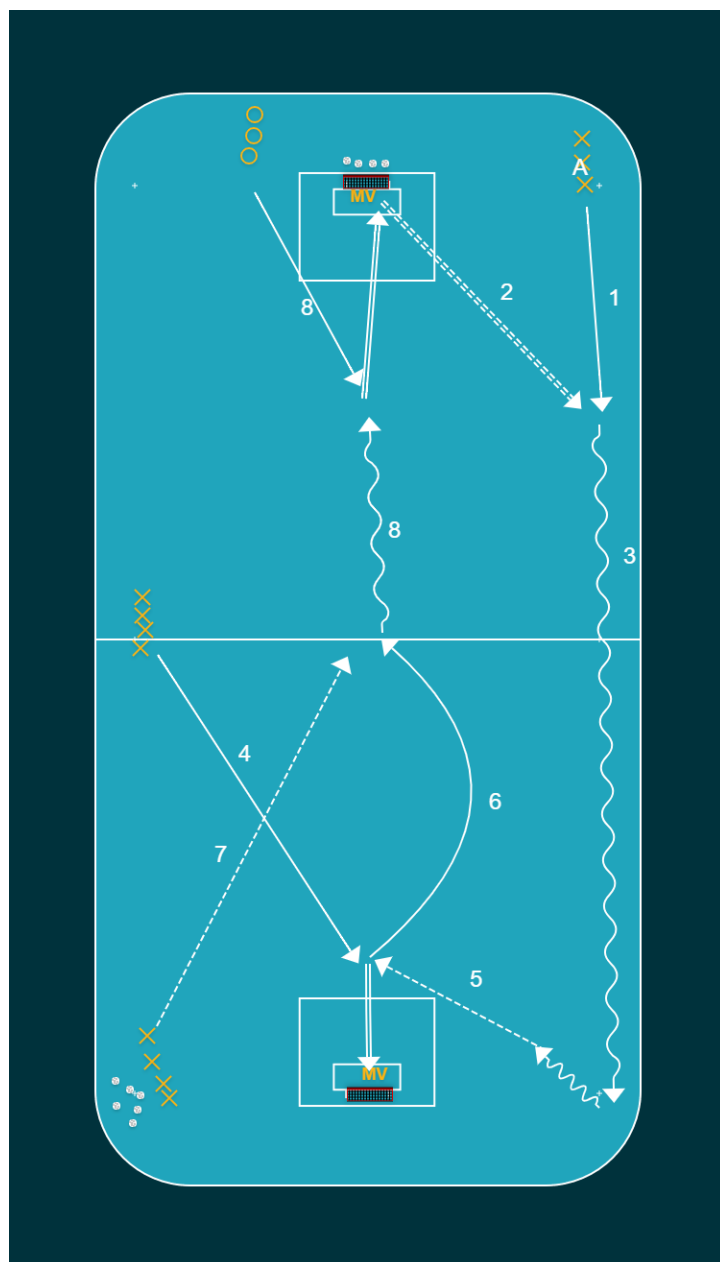
Komma till avslut och göra mål

Hur?

1. A tar en löpning
2. MV gör ett utkast till A
3. A tar med sig bollen och rundar kon
4. C tar en löpning mot mål
5. A passar C som tar direktavslut
6. C tar en båg löpning
7. B passar C
8. C löper mot försvarare och försöker avsluta

Organisation

Bollar på mål och vid B





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

3 mot 3

Vad?

Komma till avslut och göra mål

