

X = Anfallsspelare
 ⊗ = Anfallande Backar
 ○ = Försvarsspelare
 ⊙ = Målvakt
 (A)(B)(C) = Spelarled

 = väldigt enkel

 = enkel

 = lite svår

 = avancerad

① = Ledare

△ = Kon

⌋ = Bänk

● = Boll

→ = Rörelse framåt utan boll

↗ = Rörelse framåt med boll

◊→ = Rörelse bakåt utan boll

◊↗ = Rörelse bakåt med boll

→^o = Vändning 360° under rörelse framåt

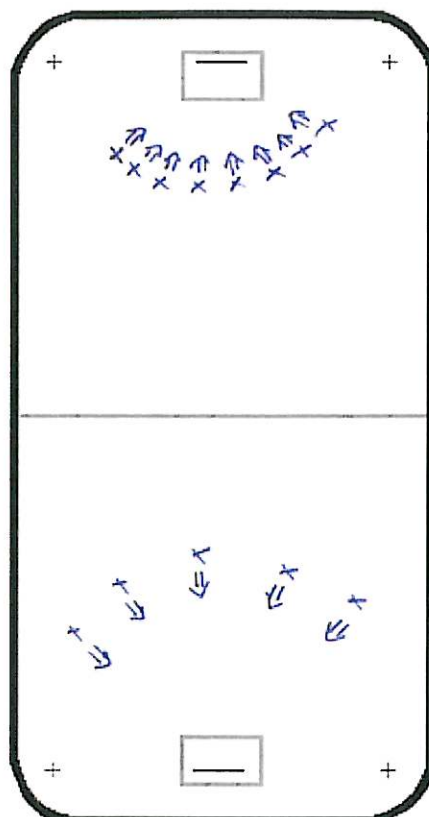
→|| = Rörelse framåt med stopp

→||| = Tempoväxling framåt

-----> = Passning

-----> = Lyftpassning

====> = Skott



Namn:

Halvmåne

Nr:

1

Typ av övning:

Uppvärmningsövning

Svårighetsgrad:

Grön

Syfte med övningen:

I första hand att värma upp målvakten, men även att träna skott.

Instruktion:

Spelarna står i en halvcirkel vid målet. Börja med lösa skott från det ena hållet till det andra. Hårdheten ökas successivt.

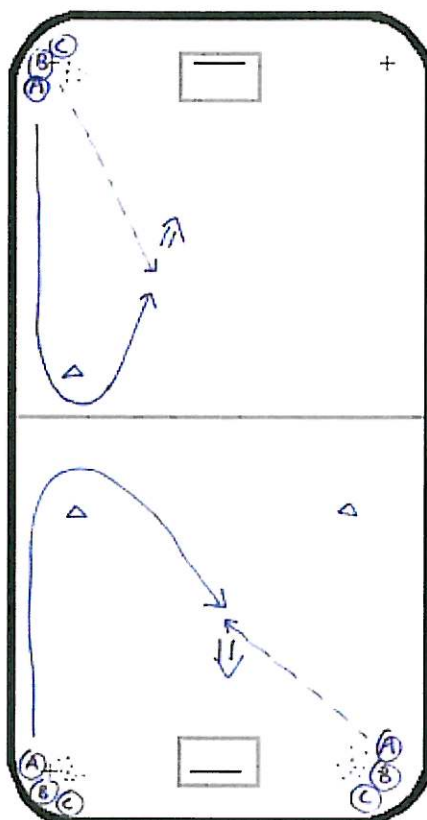
Förslag på varianter kan vara att skjuta från vartannat håll, väldigt nära och långt ifrån, höga och låga skott. Man kan också skjuta stillastående eller komma med fart.

Det viktigaste är att träffa mål. Är spelarna dåliga på att träffa mål kan man ta bort målet. Övningen är i första hand till för målvakterna.



**Svenska
Innebandyförbundet**





Namn:
Hörnen

Nr:
2 a & b

Typ av övning:
Uppvärmning,
passningar och skott
Svårighetsgrad:

Grön

Syfte med övningen:
Att komma igång
inför match eller
träning. För
nybörjare ger
övningen bra
skott och
passningsträning.

Instruktion:

Använd konor till en början. Variant 1 (pass från eget hörn): Spelare A löper upp och rundar konan och får sedan pass från B. Spelare A kan välja att skjuta direkt eller ta emot och därefter skjuta.

I variant 2 (pass från andra hörnet): När spelare A löpt upp och rundat konan kommer passning från A i motsatta hörnet. Därefter börjar A löpa upp mot konan. Varianter på övningen kan vara att göra löpningen längre eller kortare genom att ställa konorna på olika ställen, högre upp eller lägre ner i banan. Passningarna kan varieras från lösa till hårda, forehand och backhand, längs marken och på volley.

OBS! För att övningen ska ge något måste passningarna vara ordentliga och skotten ska träffa mål.

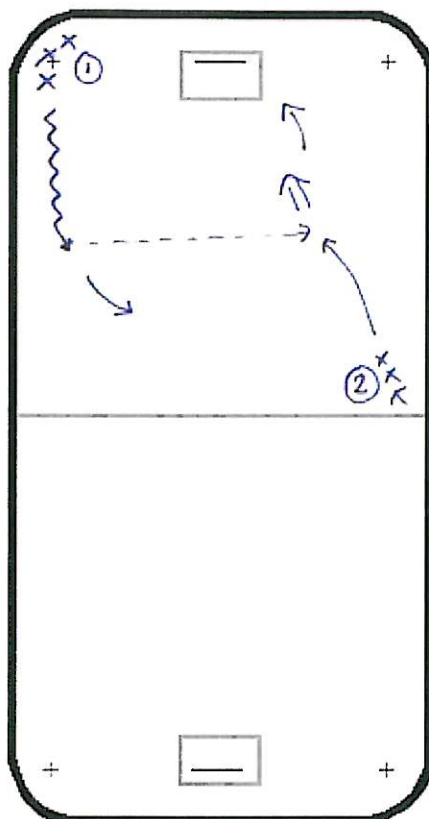
Fortsättningsövningar:

Spiegelvind, Två-skott, Dubbeln, Hörnen med bonus, Tvärsöver & Hörnvägg.



Svenska
Innebandyförbundet





Namn:
Spegelvind

Nr:
3

Typ av övning:
Uppvärmning, passning,
avslut

Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:
Att bli bättre på
att skjuta direkt
& att leverera bra
passningar.

Instruktion:

Spelare 1 löper med boll
från hörnet, spelare 2
löper från mitten snett
framåt i banan. Spelare 1
passar till spelare 2 som
skjuter direkt.

Passningarnas hårdhet
kan ökas efterhand. Se
till att träffa mål, sikte är
viktigare än kraft.

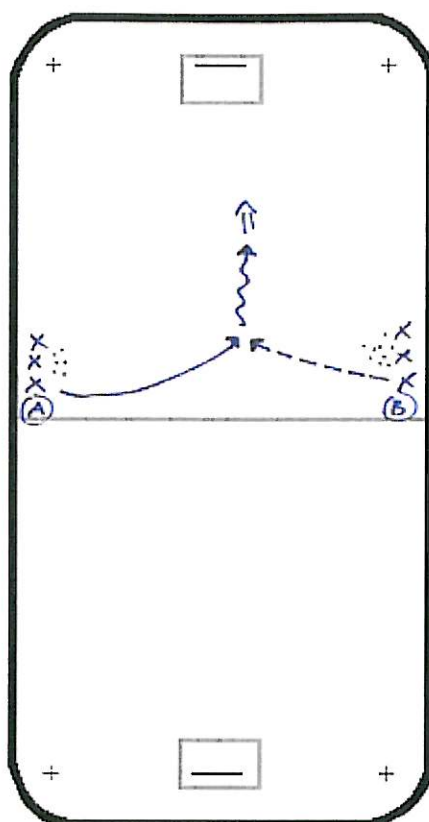
Byte: 1-2-1

Ursprunglig
övningskonstruktör:
Samuel Kåhre



Svenska
Innebandyförbundet





Namn:
Enkla slottet

Nr:
7

Typ av övning:
**Uppvärmning, passning
& skott**

Svårighetsgrad:

Grön

Syfte med övningen:
**Att värma upp
genom att öva
passning/
mottagning och
skott.**

Instruktion:

Spelare A löper in mot
mitten i en liten båge och får
pass från andra ledet,
mottagning och avslut.
Därefter börjar
spelare i nästa led löpa i
båge, i det här fallet spelare
B som får pass från det
motsatta ledet.

Byte: A-B-A

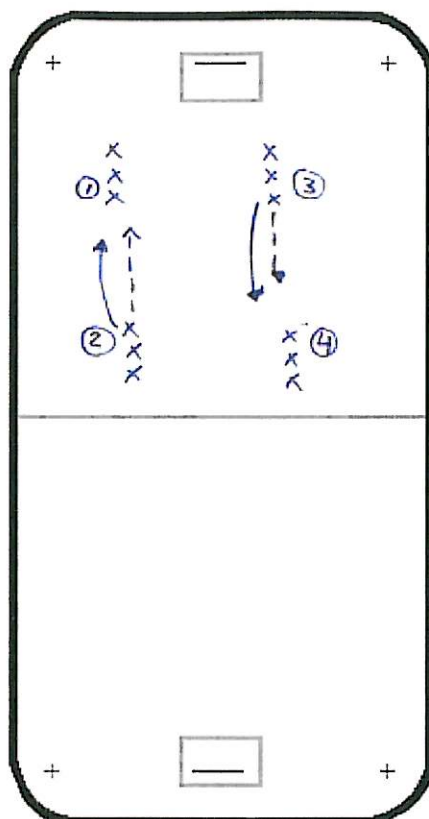
Fortsättningsövning:
Dubbelslottet

**Ursprunglig
övningskonstruktör:**
Johannes Gustafsson



**Svenska
Innebandyförbundet**





Namn:
Fyra led

Nr:
14

Typ av övning:
Passningar

Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:
Att träna
passningar i olika
former

Instruktion:

Fyra led med spelare.

Följande olika varianter
finns:

1, Passa bollen framåt &
ställa sig sist i sitt eget led

2, Passa bollen framåt &
byta led dit man passat
bollen

3, Passa bollen i sidled och
byt led rakt fram

4, Passa bollen rakt fram
och byt led i sidled

5, Passa bollen diagonalt
och byt led rakt fram eller i
sidled osv.

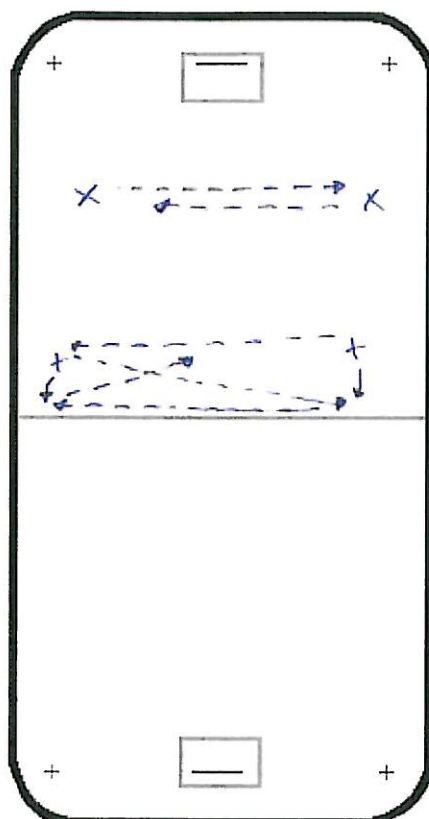
Variera passningarna,
forehand, backhand,
direkt, volley mm

Övning att fortsätta med:
Enkelstjärnan



Svenska
Innebandyförbundet





Namn:
Kuvertet & enkla
passningsövningar

Nr:
15

Typ av övning:
Passningar

Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:

Nöta passningar

Instruktion:

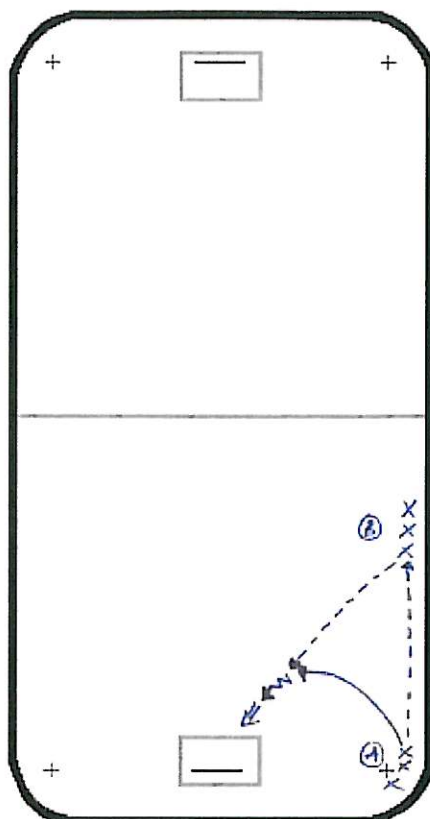
Börja 2 och 2. Spelarna passar till varandra. Variera avstånd, hårdhet, antalet tillslag. För att sporra spelarna kan man räkna passningarna under t ex 1 minut. När spelarna börjar bli säkrare på att passa till varandra, kan man testa kuvertet, där man fortfarande är 2 och 2. Den ene spelaren slår bara sneda passningar, den andre slår bara raka passningar. Av de passningarna bildas ett kuvertmönster. Det gör även att varannan passning blir backhand och varannan blir forehand.

Övningar att fortsätta med:
Trekanten, Enkelstjärnan,
Fyra led.



Svenska
Innebandyförbundet





Namn:

8:an steg 1

Nr:

18

Typ av övning:

Passning, skott,
uppvärmning

Svårighetsgrad:

Grön

Syfte med övningen:

Att öva passningar
i allmänhet och att
passa bak till back
i synnerhet.

Instruktion:

Spelare A i hörnet passar
längs sargen till spelare
B i backposition och löper
sedan in mot mål.
B passar tillbaka till A,
gärna direkt. A tar emot
och går på avslut.

Övningen kan genomföras
från båda hörnen

Byten: A-B

Fortsätt med: 8:an 2, 3 & 4

Skapare av

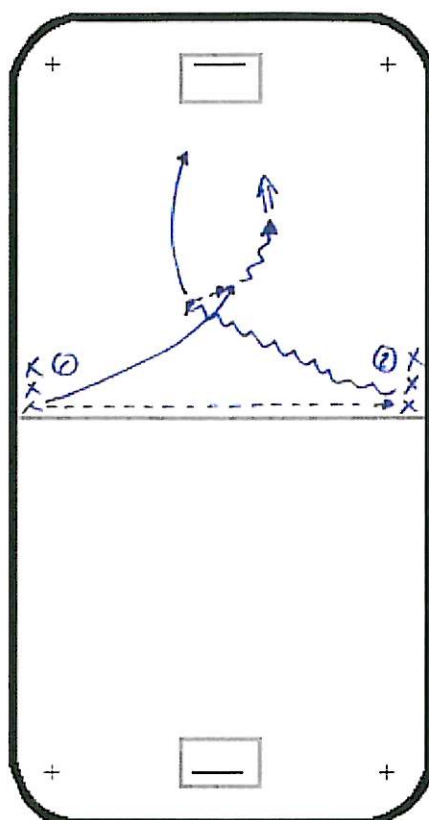
ursprungsövningen:

Peter Svensson



Svenska
Innebandyförbundet





Namn:
Enkel överlämning

Nr:
19

Typ av övning:
Passning, skott,
returtagning

Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:
Att öva överlämning
och att gå på retur.

Instruktion:

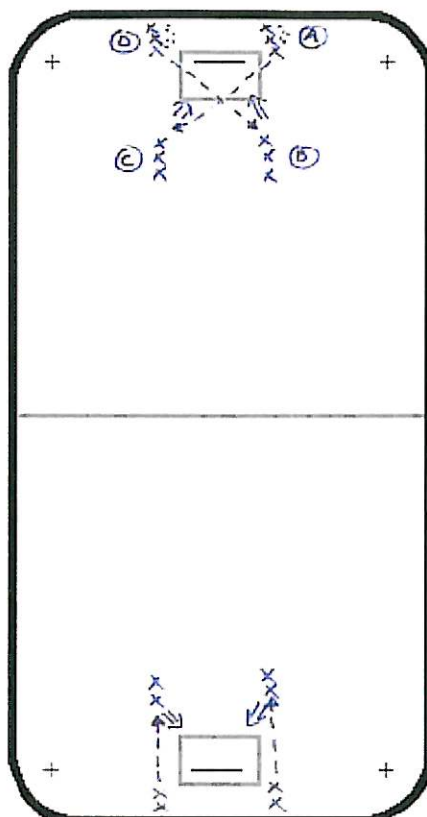
Spelare 1 passar till
spelare 2. Denne driver in
i mitten med bollen och
gör en överlämning till
spelare 1 som tar avslut.
Spelare 2 tar eventuell
retur.

Byt led eller slå första
passningen från varannan
sida

Fortsätt med: Enkel
överlämning med skott,
Överlämning 3-0

Ursprunglig övningsidé:
Johanna Jacobsson-Åhl





Namn:
Snabba skott

Nr:
59

Typ av övning:
Skottövning,
målvaktsövning
Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:
Att träna
målvaktens
reaktionsförmåga
i första hand,
men även träna
skott.

Instruktion:

I den diagonala varianten kommer passning diagonalt från A bakom mål till skytten C som avlossar skott direkt. Därefter passar D till B osv.

Man kan även slå passningar rakt.

Det är viktigt med ett bra tempo, men målvakten måste hinna förflytta sig i sidled. Snabba skott, gärna handledsskott gäller.

Byte: C-D-A-B-C osv.

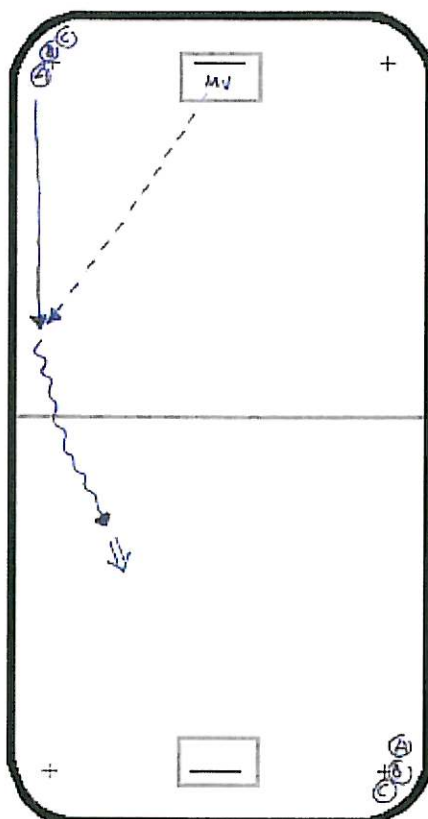
Tips på fortsättning: X:et

Ursprunglig
övningskonstruktör:
Joakim Ågren



Svenska
Innebandyförbundet





Namn:
Avslut med utkast 1

Nr:
97

Typ av övning:
Anfalls- och
målvaktsövning
Svårighetsgrad:

Grön

Syfte med övningen:

Öva anfall &
avslut efter
målvaktsutkast

Instruktion:

Spelare från ledet börjar springa och får utkast från målvakt. Spelaren tar emot bollen och går på avslut. Utkastet ska hamna framför spelaren, så att denne inte behöver stanna upp, utan kan behålla sin fart.

Målvakten strävar efter utkast längs marken som inte studsar för mycket.

Byt hörn

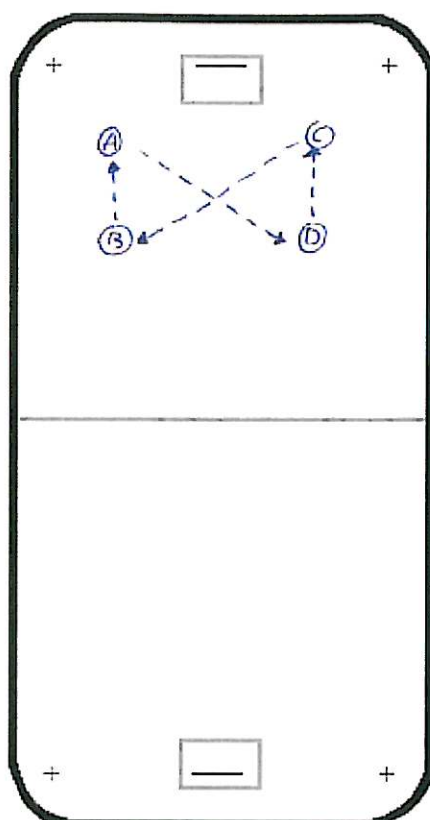
Tips på fortsättning:
Avslut med utkast 2 & 3

Ursprunglig övningskonstruktör:
Lena Birath



Svenska
Innebandyförbundet





Namn:
Fjärillen

Nr:
163

Typ av övning:
Passningsövning

Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:
**Att träna
passningar och
att förbättra
förmågan att slå
och ta emot
direktpassningar.**

Instruktion:

**Spelare A passar till D
som passar vidare till
C, som i sin tur passar
B som sedan passar
till A igen.**

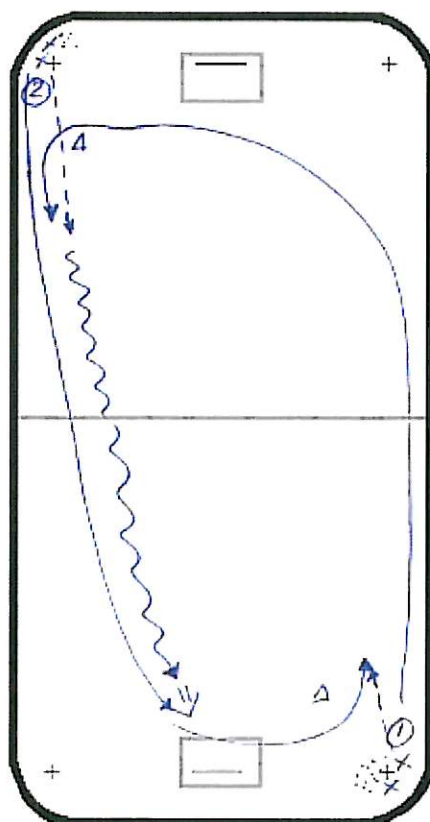
**Mönstret blir en fjäril.
Ju skickligare spelarna
är desto färre tillslag
kan man använda.**

**Prova att vända håll
efter ett tag för att göra
övningen lite
annorlunda.**



**Svenska
Innebandyförbundet**





Namn:
Rundan

Nr:
177

Typ av övning:
Konditionsövning

Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:
Att förbättra eller bibehålla flåset på ett matchlikt sätt.

Instruktion:

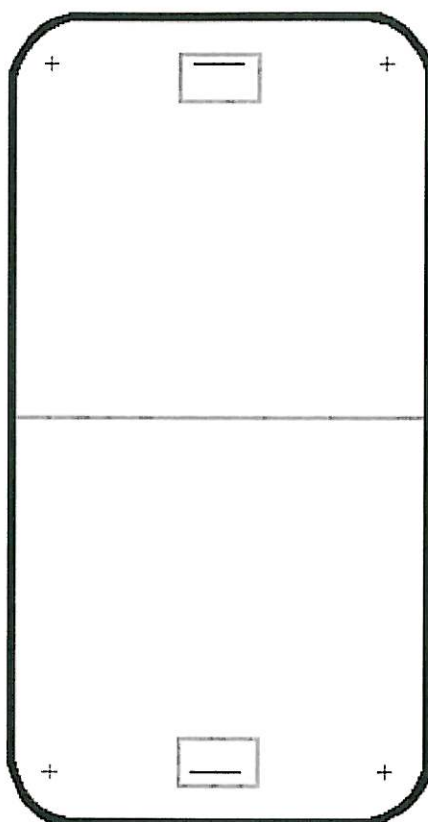
Spelare 1 löper utan boll och rundar konen på andra planhalvan. Efter att ha rundat konen får spelaren pass från led 2. Spelare 1 rusar på mål i full fart med bollen. Spelare 2 börjar jaga så fort denne slagit sin passning och gör sitt yttersta för att komma ikapp. Efter att spelare 2 har jagat klart, fortsätter denne förbi konen, får pass från led 1 och rusar på mål, den som slagit passningen rusar efter.

Ursprunglig övningskonstruktör:
Susanna Tuominen



**Svenska
Innebandyförbundet**





Namn:

Nr:

Typ av övning:

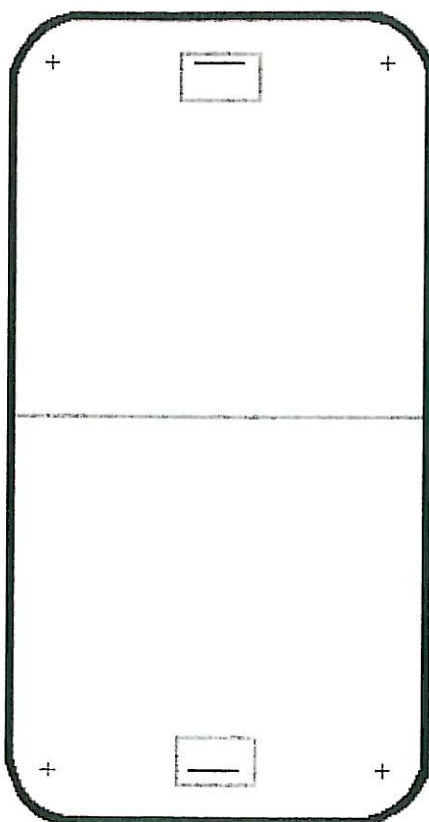
Svårighetsgrad:

Syfte med övningen:

Instruktion:



**Svenska
Innebandyförbundet**



Namn:

Nr:

Typ av övning:

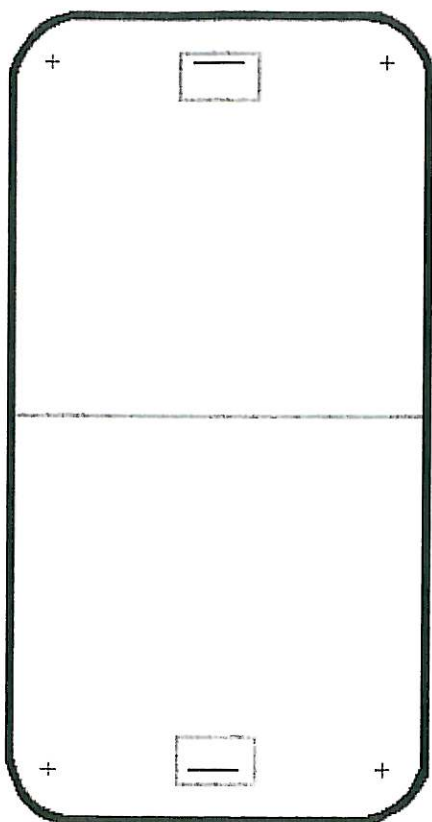
Svårighetsgrad:

Syfte med övningen:

Instruktion:



**Svenska
Innebandyförbundet**



Namn:

Nr:

Typ av övning:

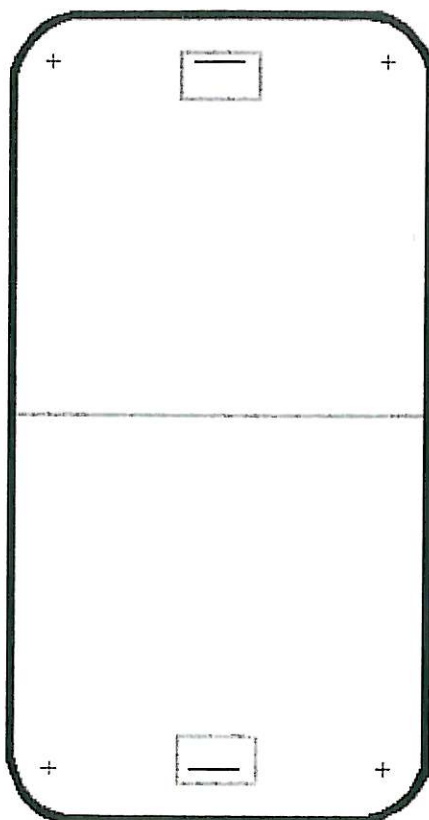
Svårighetsgrad:

Syfte med övningen:

Instruktion:



**Svenska
Innebandyförbundet**



Namn:

Nr:

Typ av övning:

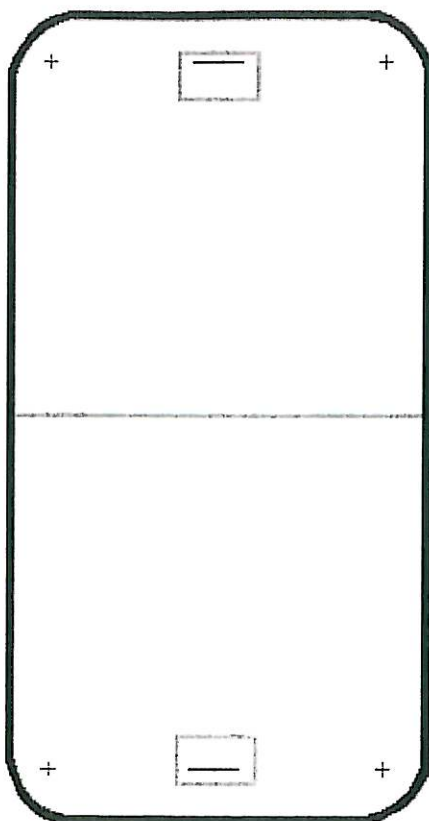
Svårighetsgrad:

Syfte med övningen:

Instruktion:



**Svenska
Innebandyförbundet**



Namn:

Nr:

Typ av övning:

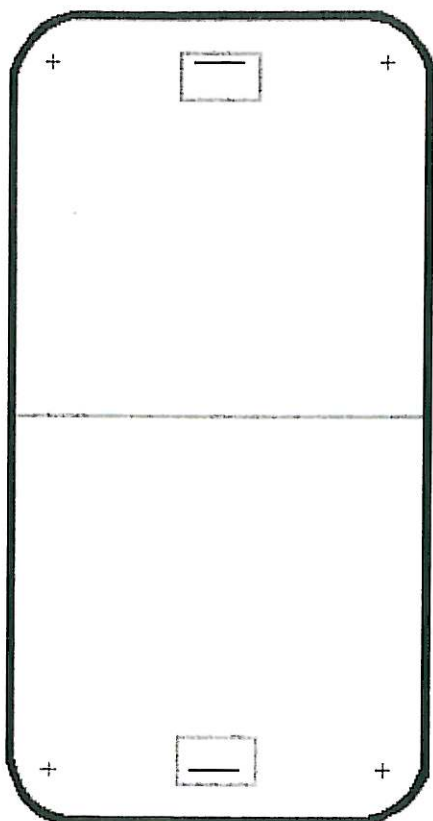
Svårighetsgrad:

Syfte med övningen:

Instruktion:



**Svenska
Innebandyförbundet**



Namn:

Nr:

Typ av övning:

Svårighetsgrad:

Syfte med övningen:

Instruktion:



**Svenska
Innebandyförbundet**