

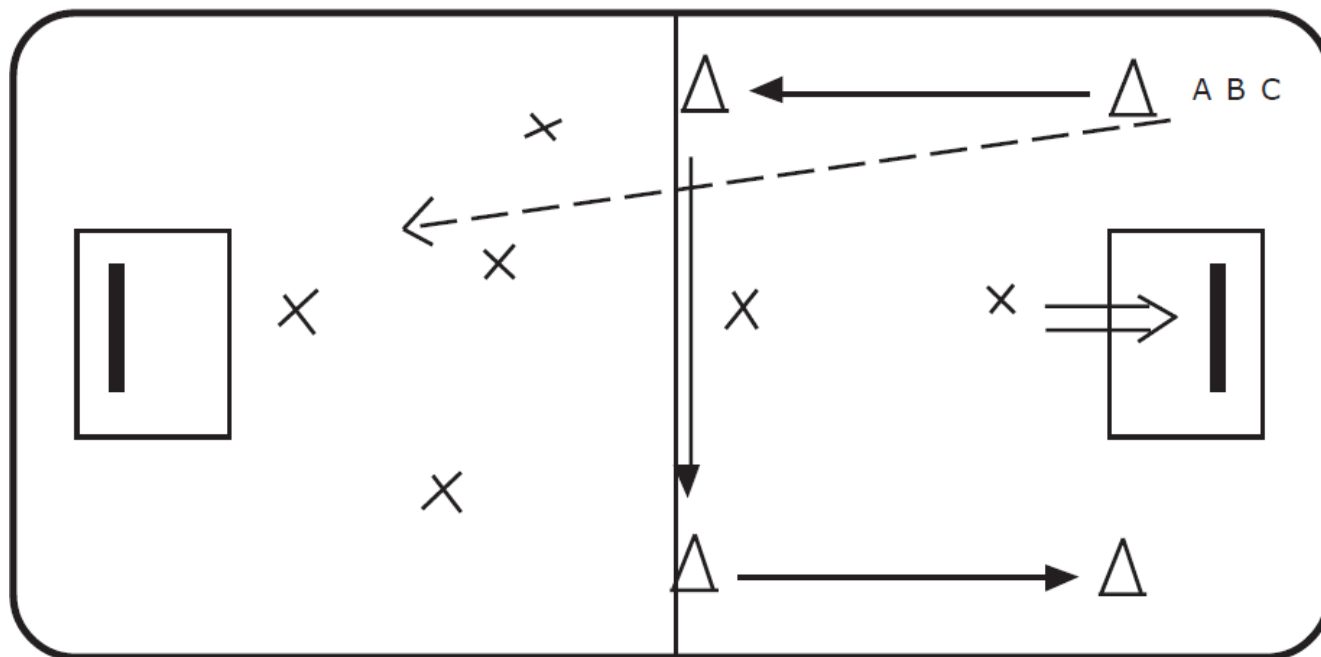


TRÄNINGSHANDBOK

UPPVÄRMNING



Innebandybrännboll



Instruktion: Som vanlig brännboll men med klubba och boll.
Innelaget slår ut bollen och springer. För att utelaget ska bränna måste dom skjuta bollen i målet, detta kan man göra genom att passa till varann.
Bara poäng när man bränner någon och när man kommer runt.

Syfte: Uppvärmningsövning där samspel har stor betydelse.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott 

Spelarled

A B C

Anfallsspieler

X

Försvvarsspelare

C

Boll

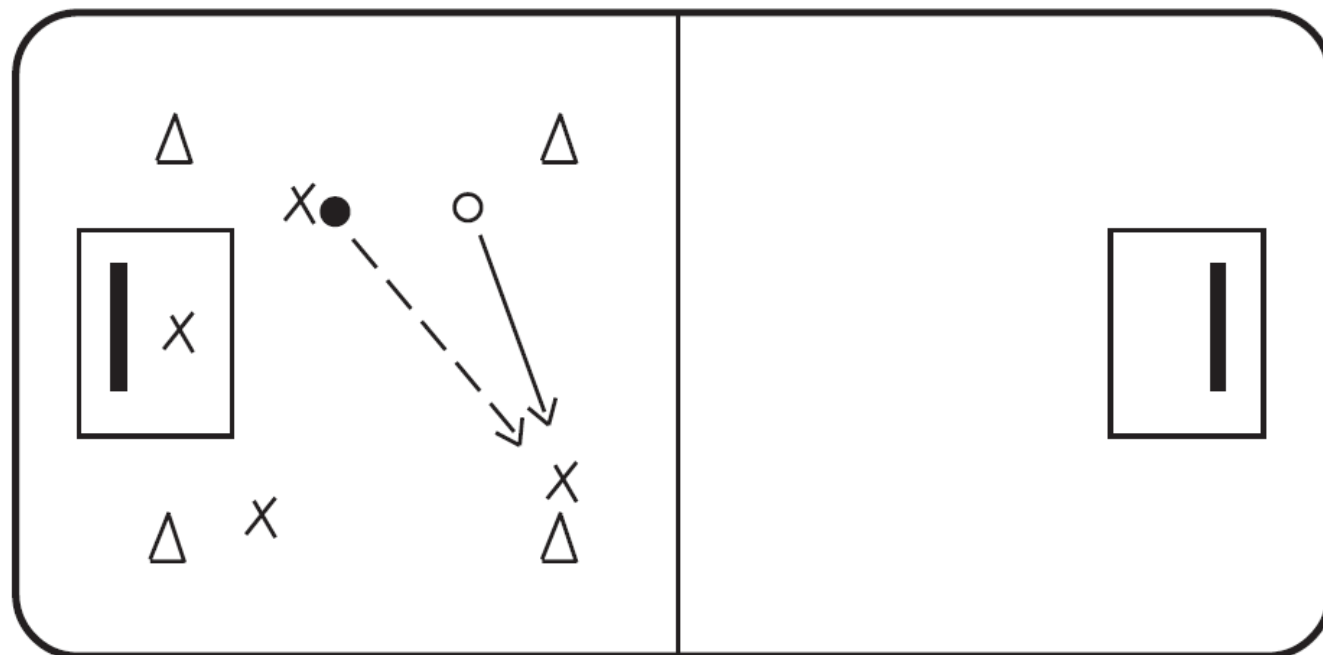
●

Kon

△



Tanketafatt



Instruktion: Som vanlig brännboll men med klubba och boll. Innelaget slår ut bollen och springer. För att utelaget ska bränna måste dom skjuta bollen i målet, detta kan man göra genom att passa till varann. Bara poäng när man bränner någon och när man kommer runt.
Syfte: Uppvärmningsövning där samspel har stor betydelse.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

O

Boll

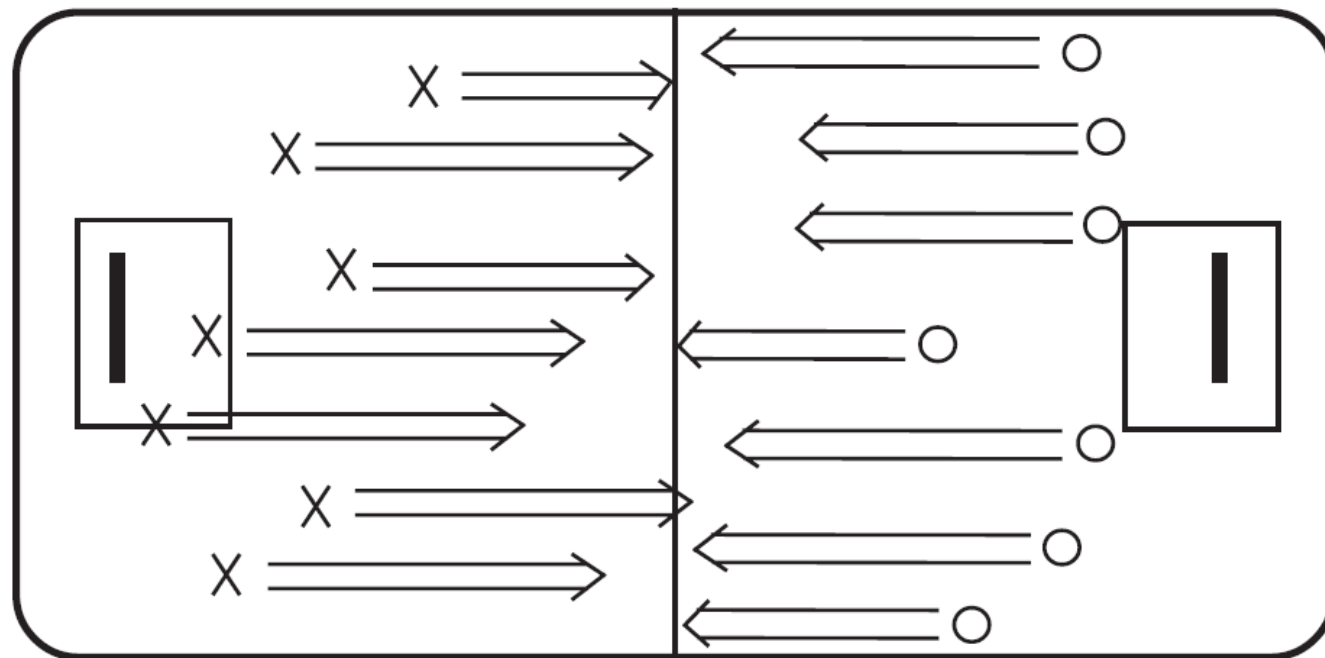
●

Kon

△



Rensa planhalvan



Instruktion: Dela ut 15 bollar/planhalva, Det gäller att skjuta över så många bollar som möjligt till motståndarsidan, den sida som har Minst bollar kvar vinner. Tid 2-3 minuter.

Syfte: Lekfull och rolig uppvärmning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

O

Boll

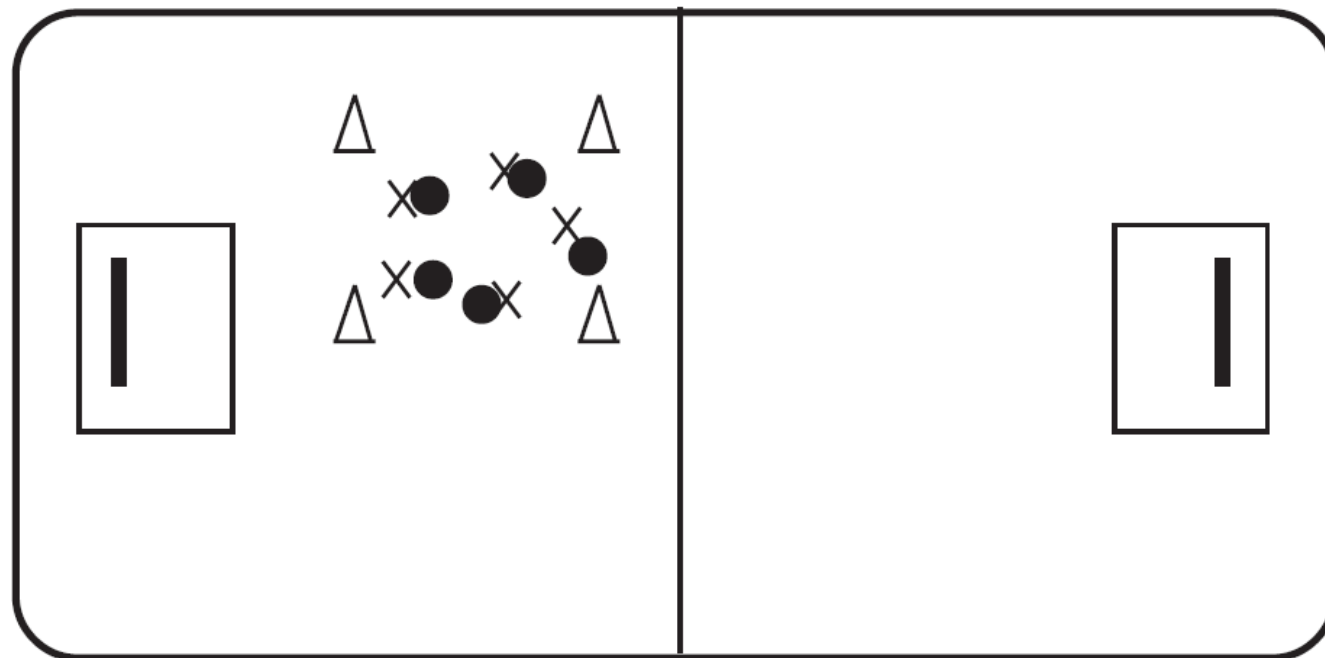
●

Kon

△



Utslagning



Instruktion: Dela upp planen i små fyrkanter, 6-8 personer i varje. Försök att slå ut kompisens boll samtidigt som du täcker din egen. Blir din boll utslagen får du ställa dig på sidan. Sist kvar i ringen med boll har vunnit. Tid 10 minuter.

Syfte: Täcka bollen samt att få upp blicken och se vart motståndarna befinner sig.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



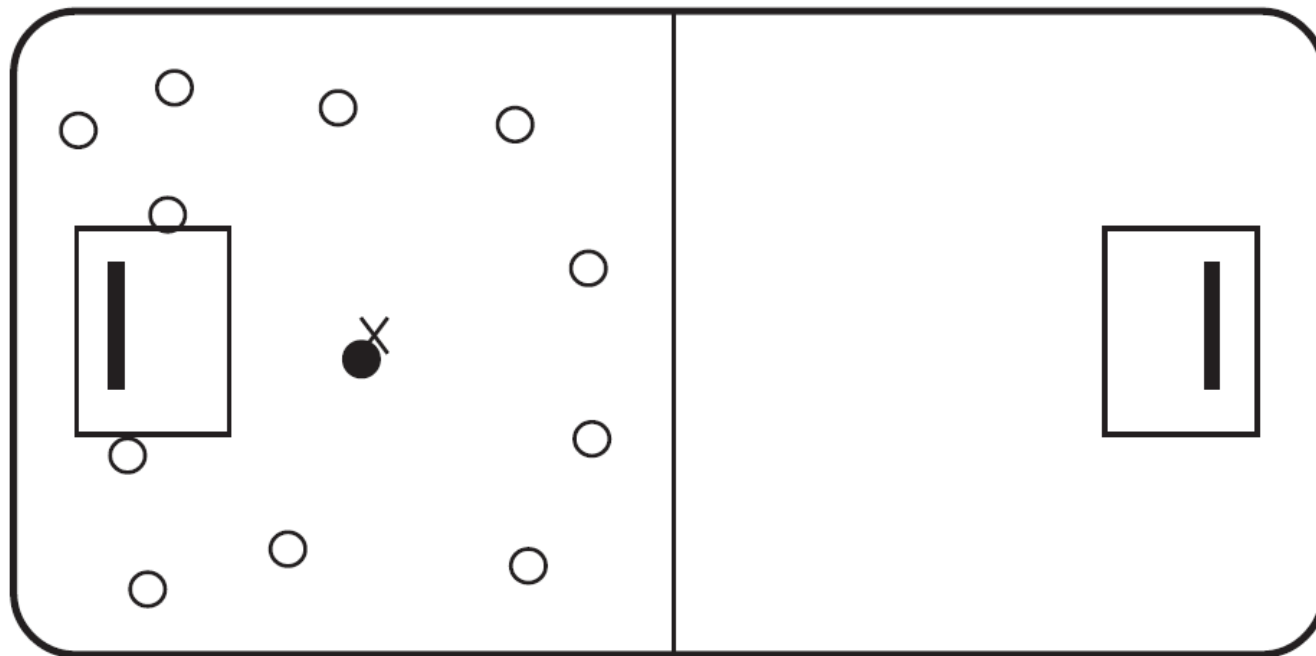
Boll



Kon



Jägarboll



Instruktion: Utse en jägare som ska försöka ta de andra genom att skjuta bollen på dem, blir du träffad så hjälper du jägaren att ta de andra. Den som är sist kvar vinner. Använd en mjuktennisboll och skott över knähöjd är ej tillåtna.

Syfte: Bli varm och mjuk i kroppen samt få upp koordinationsförmågan när du springer, går, hoppar och rullar för att inte bli träffad.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
—————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



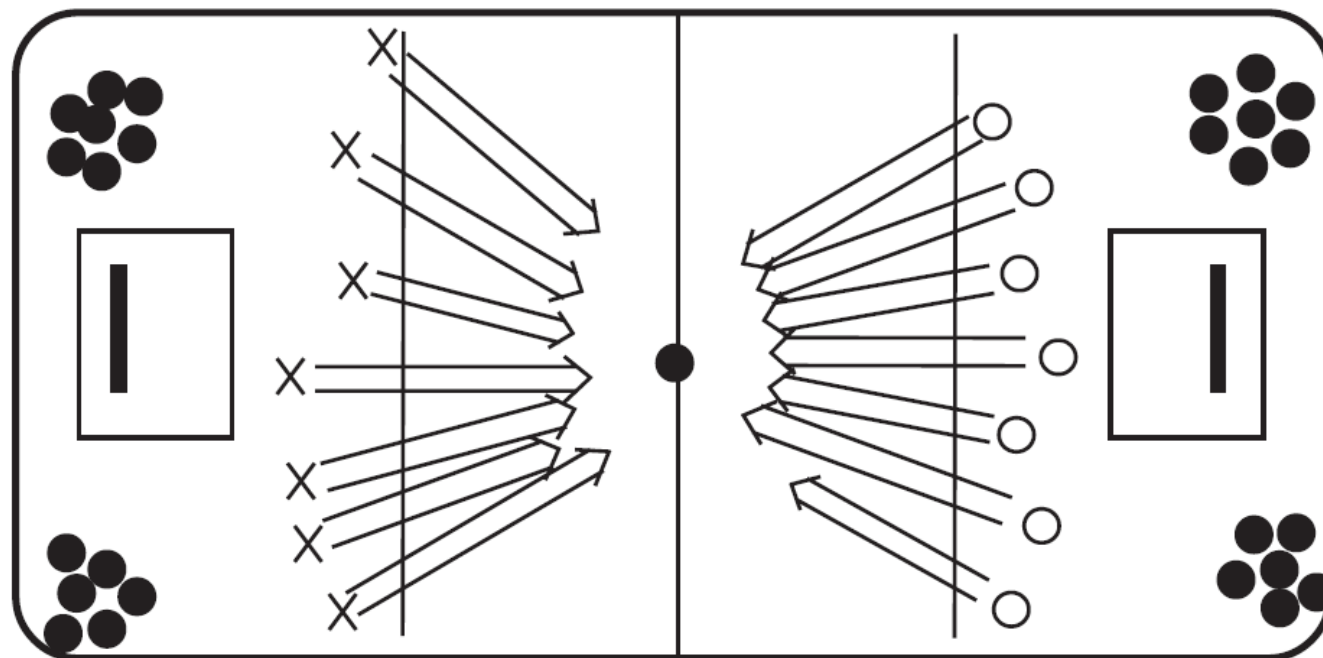
Boll



Kon



Prickboll



Instruktion: Lika många spelare bakom linjerna. Det gäller att skjuta på bollen (volleyboll) och få den att flytta sig. Hämta ny boll efter skott. Det lag som får bollen över motståndarlinjen har vunnit. Tid 10 minuter.

Syfte: Presicionsträning samt lekfull uppmjukning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

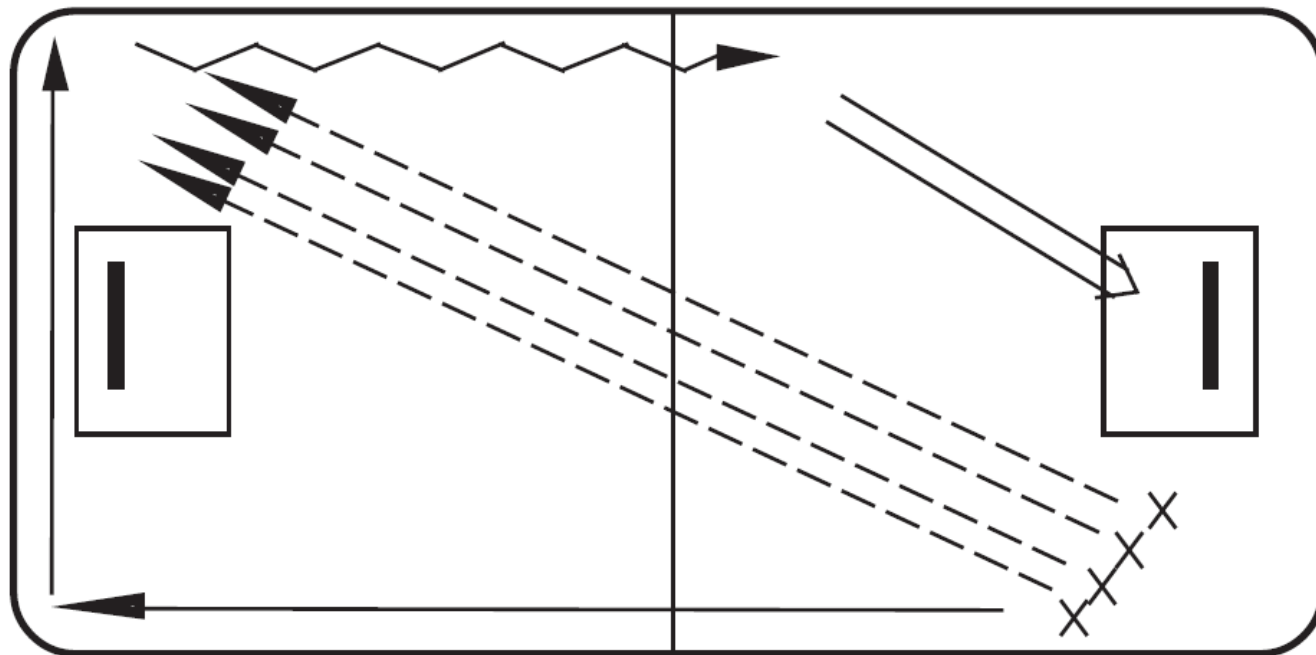
●

Kon

△



Följa "John"



Instruktion: Utse en spelare som "John" och låt dennes fantasi flöda. Byt efter en stund. Tid 10 minuter.

Syfte: Stärka samt låta gruppen känna sig delaktiga.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



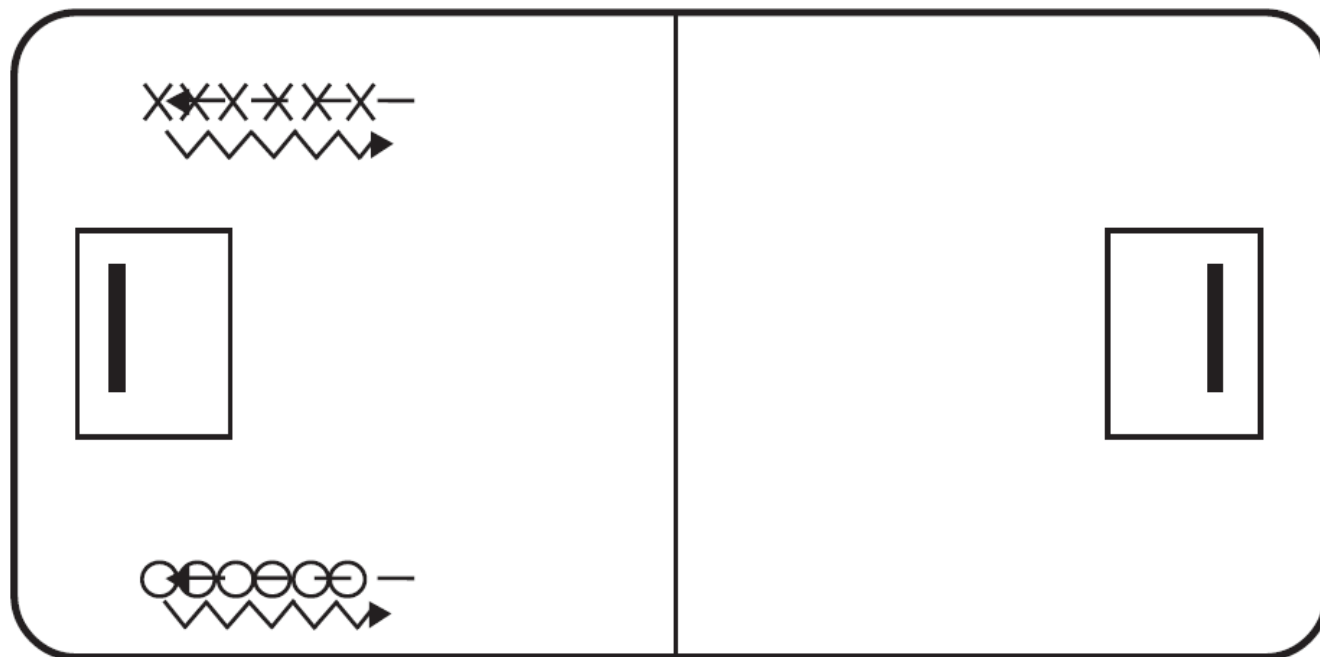
Boll



Kon



Tunneln



Instruktion: Den siste spelaren i ledet har boll och springer på signal och ställer sig längst fram i ledet, där slår han en passning mellan benen på sig själv och övriga lagmedlemmar. Den som nu står sist gör samma sak. Det lag som kommit till en förutbestämd linje först vinner.

Syfte: Få in tävlingsmomentet i träningen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
—————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



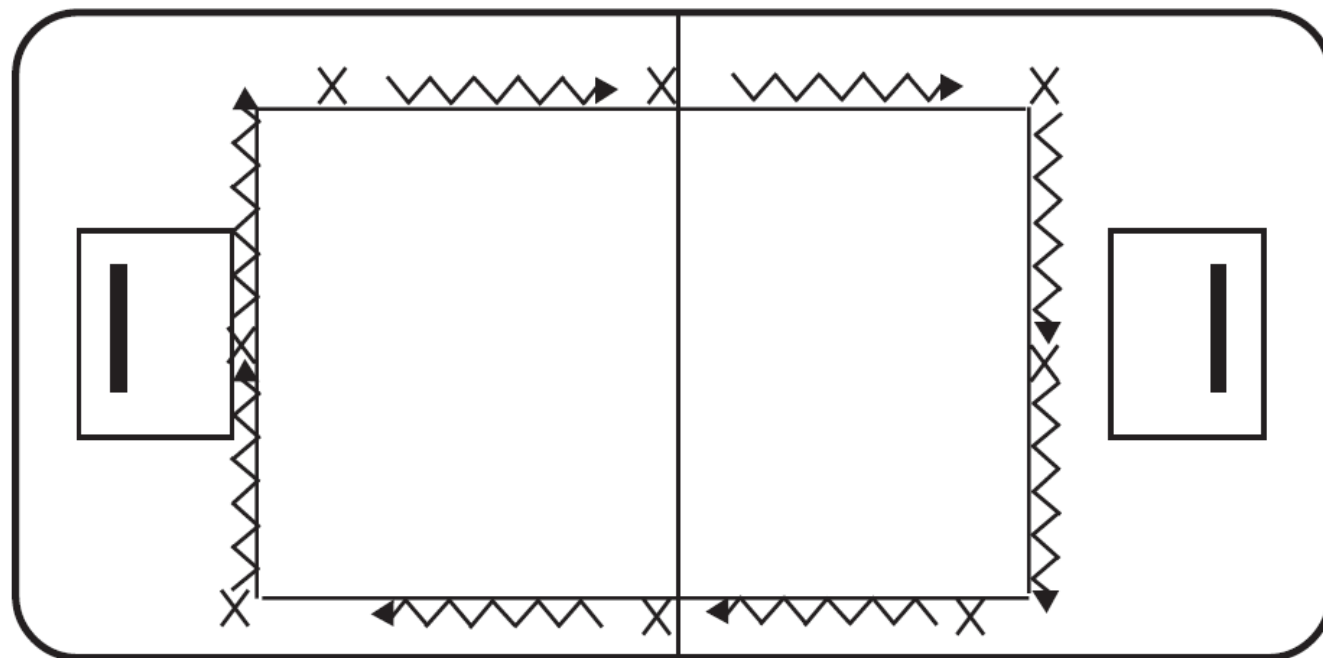
Boll



Kon



Linjer



Instruktion: Ge varje spelare varsin boll och bestäm en linje som spelarna ska springa på samtidigt som dom för med sig bollen. Byt linje efter några minuter. Tid 10 minuter.

Syfte: Öva upp bollkontrollen samt att få spelarna att lyfta upp blicken från bollen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning

Skott
——→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



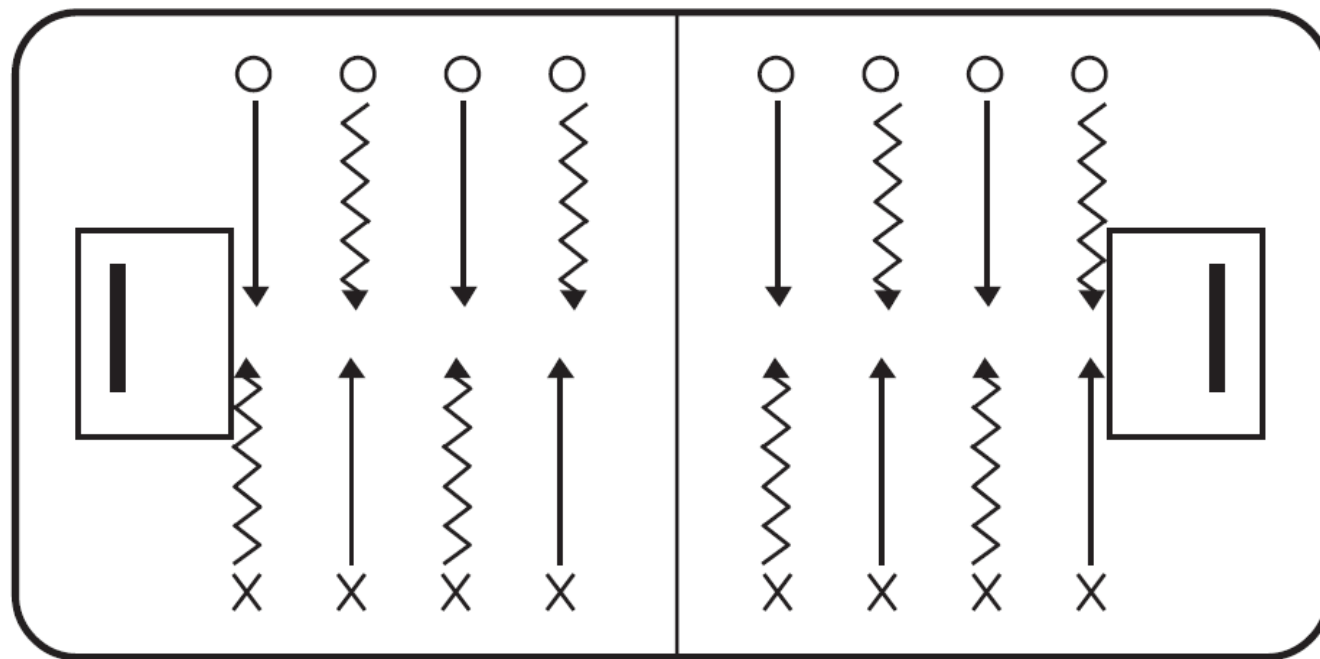
Kon



TEKNIK



1:1



Instruktion: Använd hela planen och låt spelarna prova olika sorters finter. Tex kropps- och passningsfint. Den som försvarar kan vara lite passiv till en början. Byt uppgifter efter 2 min. Tid 6x2 min.

Syfte: Lära sig att utmana och komma förbi samt för försvarare att inte släppa någon förbi.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

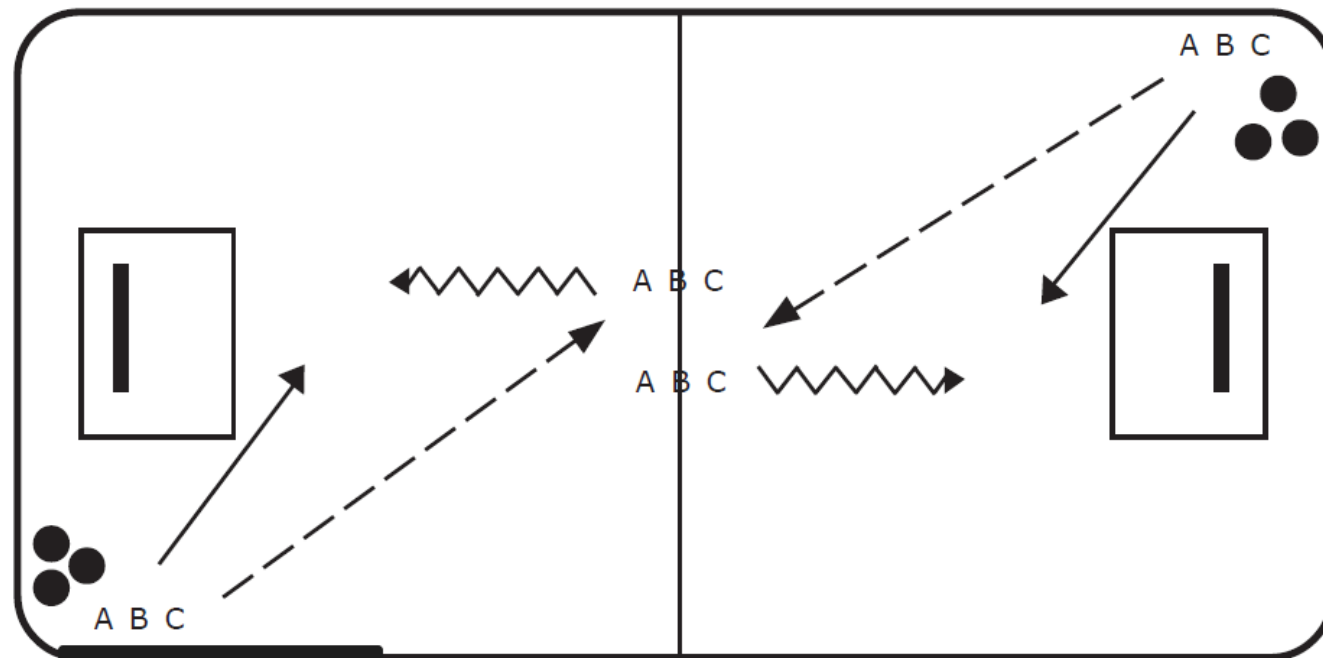
●

Kon

△



1:1 med avslut



Instruktion: Dela upp spelarna i fyra led. Övningen startas genom att backen slår upp en passning till forwarden som tar emot och utmanar backen som klivit in på banan. Byt positioner efter avslut. Tid 15 minuter.

Syfte: Lärsa sig att utmana och bli utmanad.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
~→

Passning
- - - - -→

Skott
====>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare

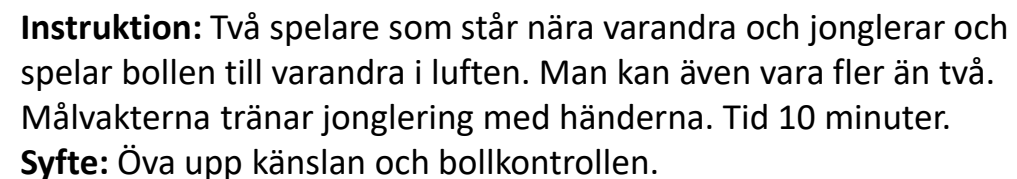


Boll



Kon

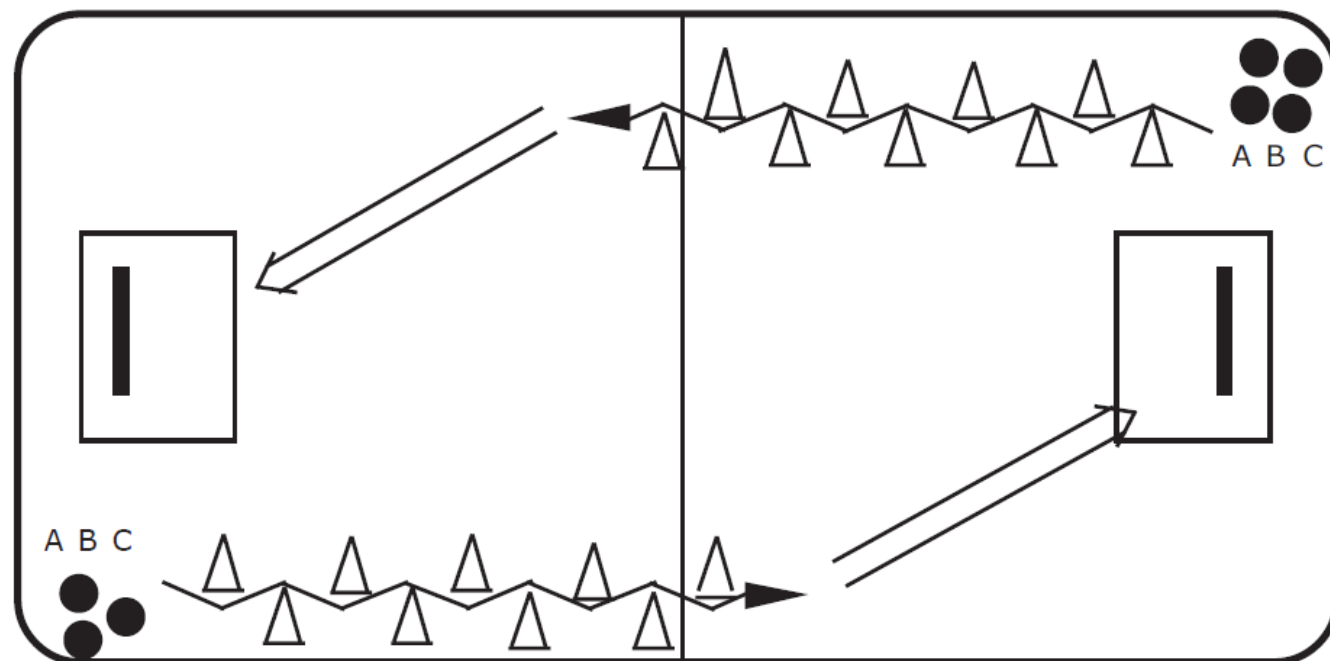




- △



Slalombana



Instruktion: Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet. Övningen kan byggas på genom att man efter avslut går på mål och styr eller tar retur på nästa avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

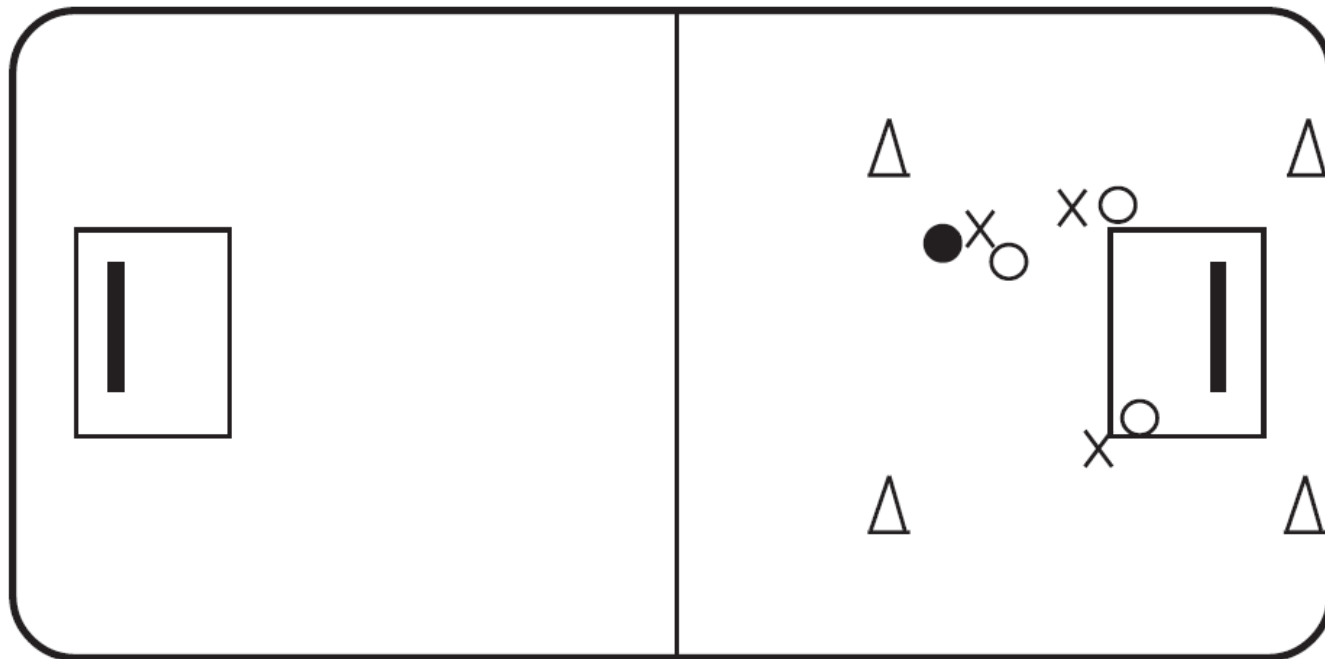
●

Kon

△



Smålagsspel



Instruktion: Spela 3 mot 3 inom visst område. Lyckas försvararna slå ut bollen så byter man och försvararna anfaller. Kör i 2 minuter, sen tar du in 6 nya spelare. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att täcka bollen samt att snabbt hitta lösningar i spelet.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

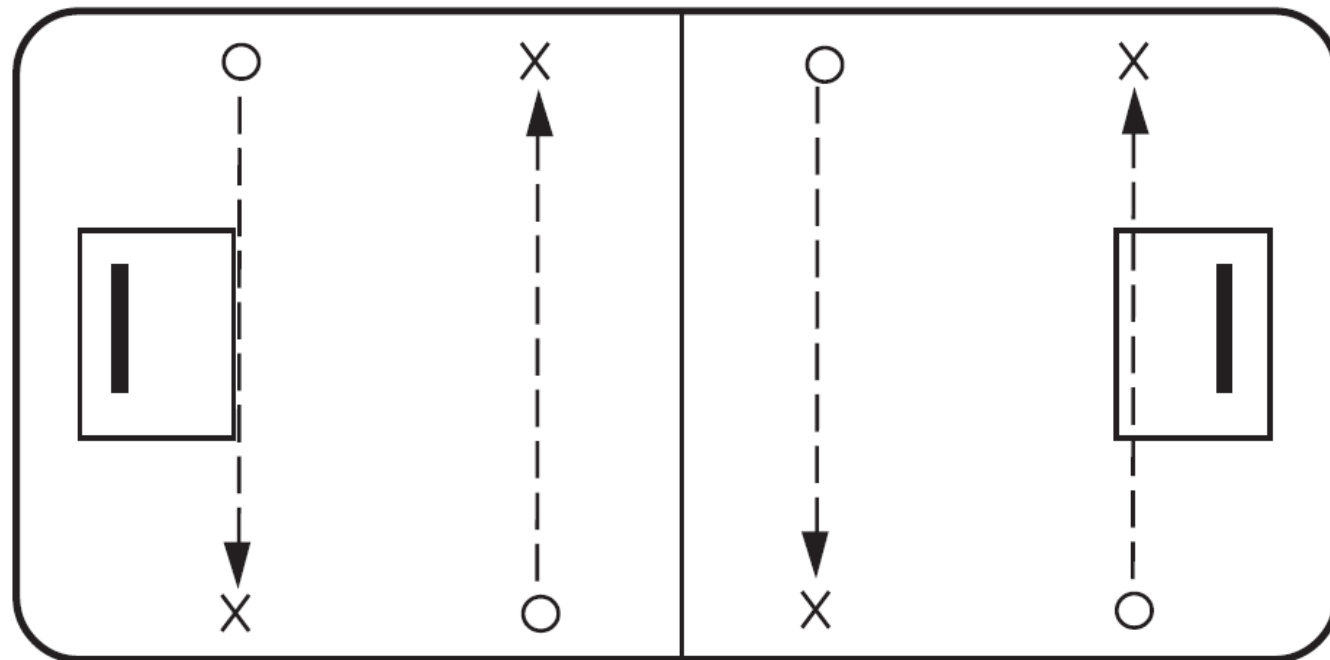
●

Kon

△



Lyftpass



Instruktion: Två spelare står mitt emot varandra och slår lyftpass till varandra. Mottagning och tillbakaspel. Öka avståndet succesivt. Tid 10 minuter.

Syfte: Hitta samspelet mellan mottagning och kontroll.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
—————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

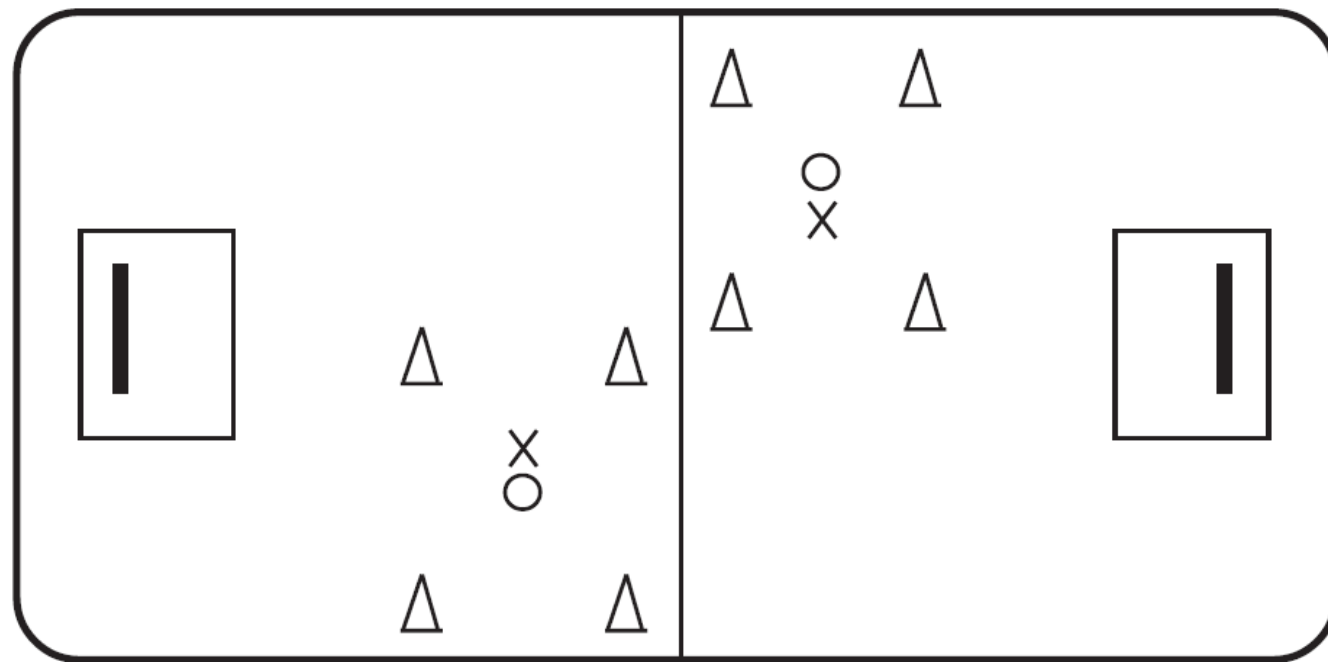
●

Kon

△



Tekning



Instruktion: Dela upp planen i små planer där spelarna spelar 1 mot 1 och ska försöka göra mål mellan konorna. Övningen startas med en tekning på signal. Byt motståndare efter 2 minuter. Tid 8x2 minuter.

Syfte: Tekningsträning samt att lära sig att utmana och försvara på små ytor.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

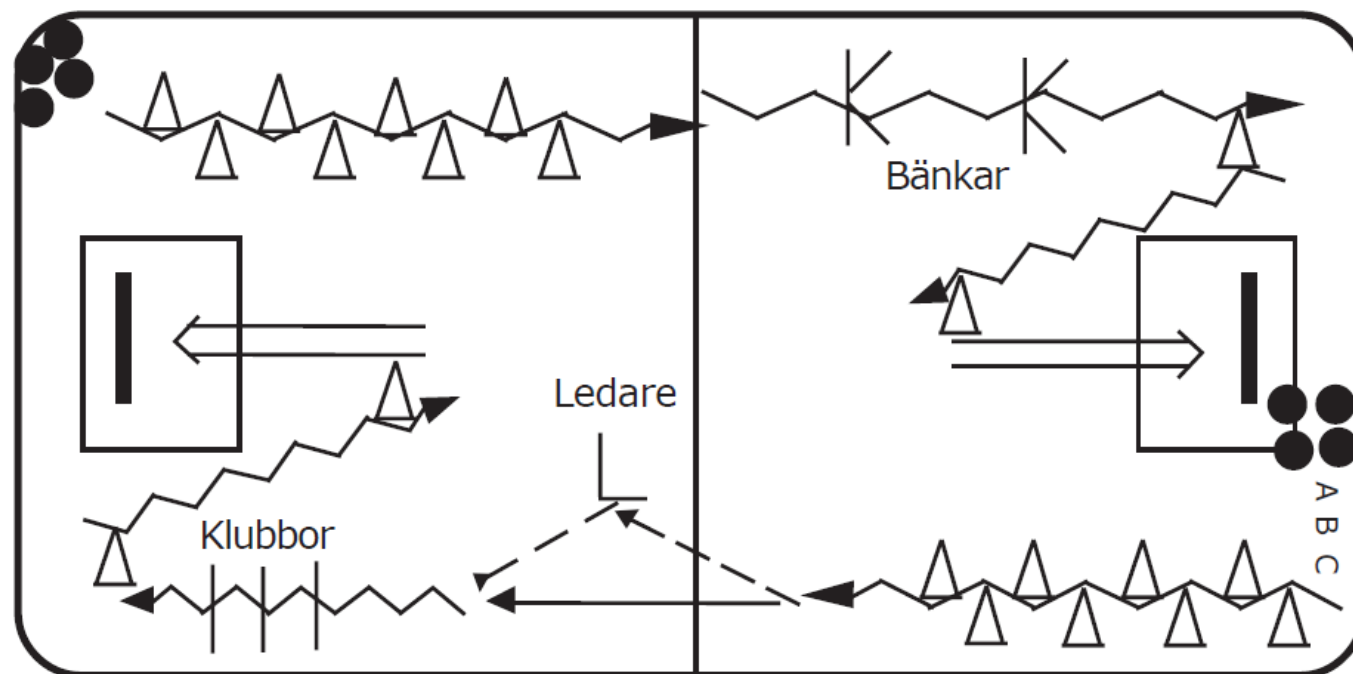
●

Kon

△



Dubbelslalom



Instruktion: Spelarna börjar med slalom och väggpass därefter små lyftningar över klubborna, runda konan i hörnet och upp till nästa kon och ta avslut. Ny boll i hörnet slalom, lyftningar över bänkarna, runt konan i hörnet och upp till konan i mitten och ta avslut.

Syfte: Lära spelarna att ta med bollen i fart samt att titta upp var medspelare och hinder befinner sig.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



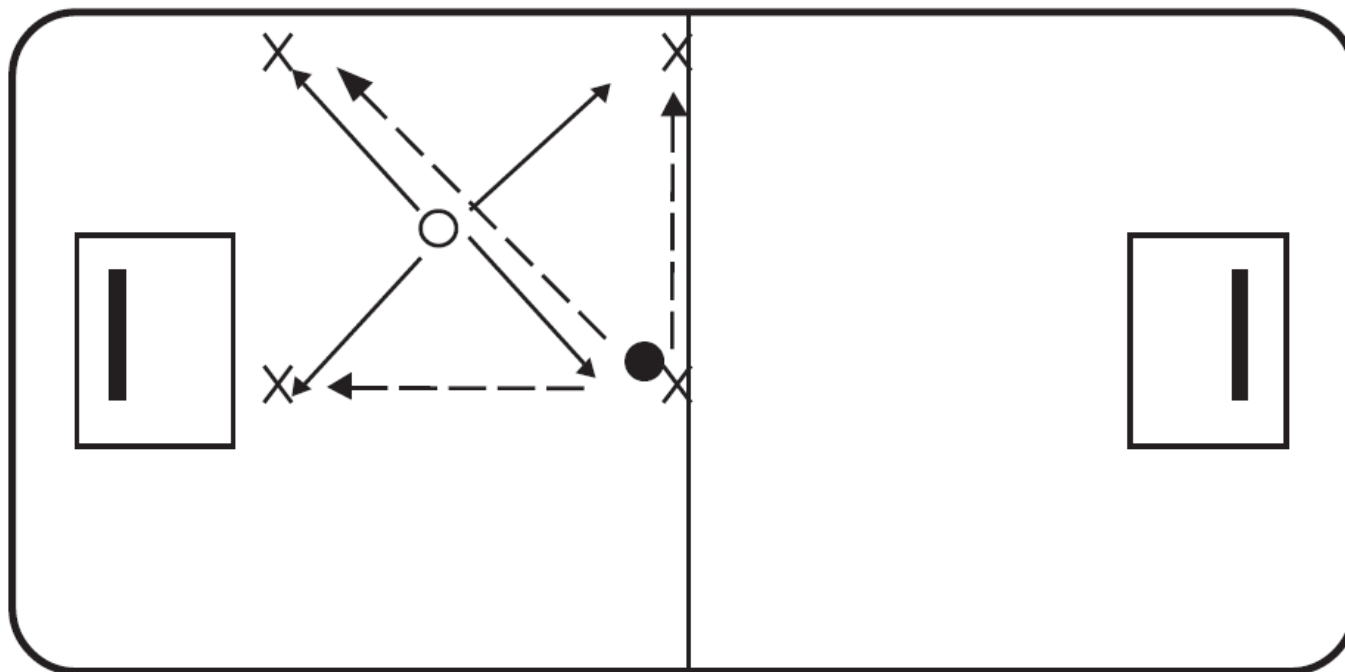
Kon



PASSNINGAR



Kvadraten med jägare



Instruktion: Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bollen. Den som slår passningen som blir bryten får byta med jägaren och börja jaga. Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att passa förbi en jagande motståndare.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
—————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



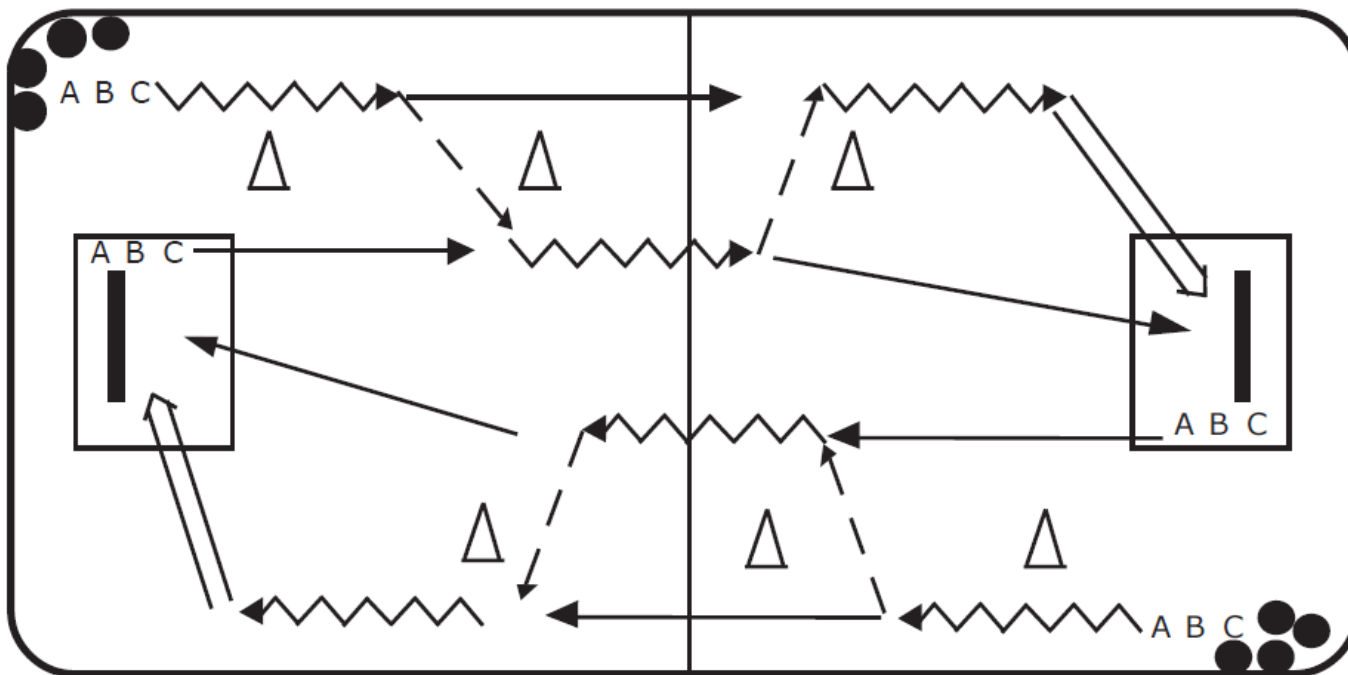
Boll



Kon



Sicksack



Instruktion: Två spelare startar samtidigt och spelar sig fram mellan konorna och avslutar. Börja i långsamt tempo och öka succesivt. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att spela bollen i fart med kontroll och känsla.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott —————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

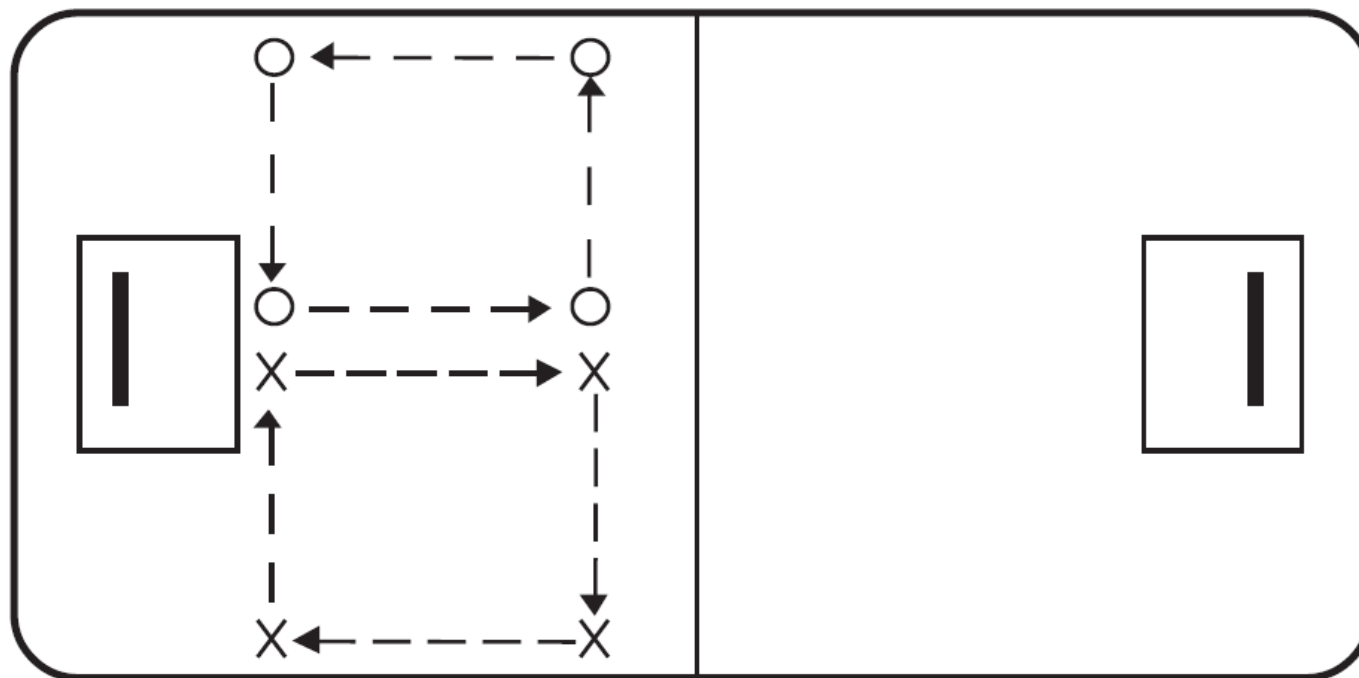
●

Kon

△



Kvadraten



Instruktion: Fyra spelare bildar en kvadrat, där man spelar bollen tillvarandra. Från början kan man köra med fritt antal tillslag för att sedan sänka antalet. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att leverera passningarna med både backhand och forehand.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
====>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

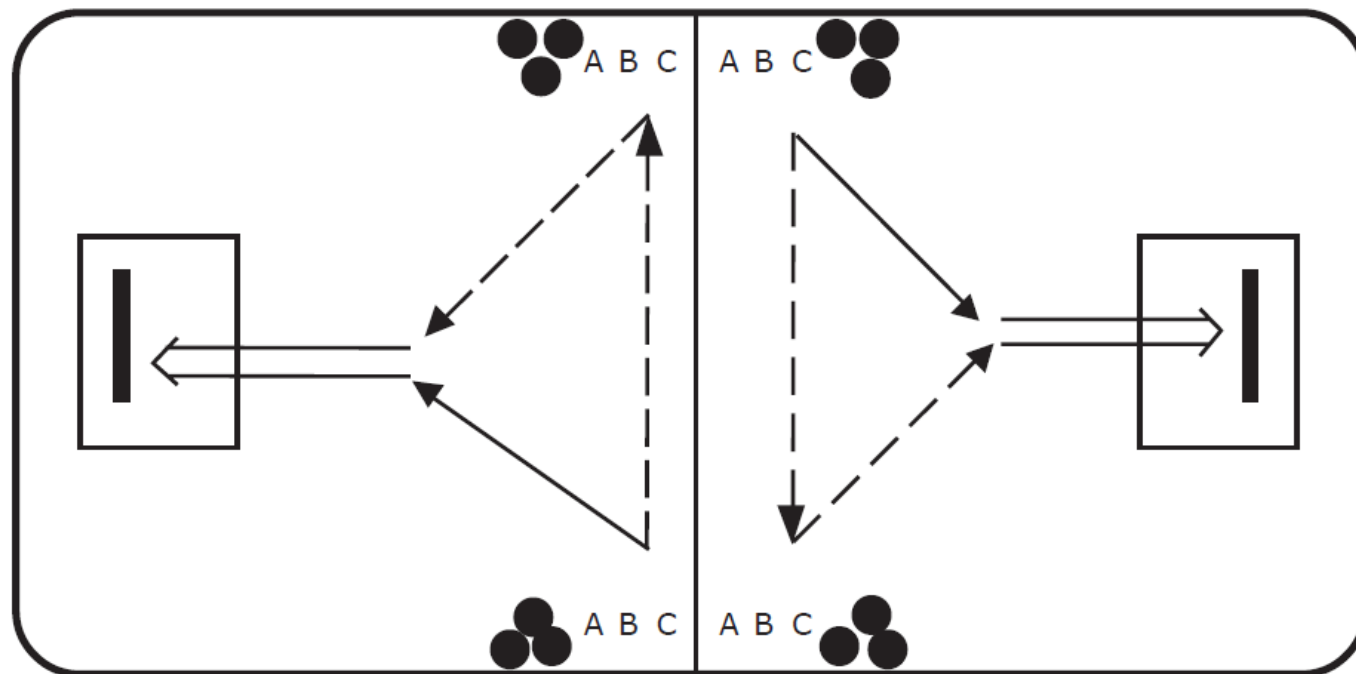
●

Kon

△



Väggen



Instruktion: Dela upp spelarna i fyra led. Den förste i ena ledet slår en passning till förste spelaren i ledet mitt emot och löper in i banan och får tillbaka bollen och går på avslut. Varannan sida och efter avslut ställer man sig sist i ledet på motsatt sida. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att ta med bollen i fart samt att kunna slå en passning på en spelare i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - -

Skott
—————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



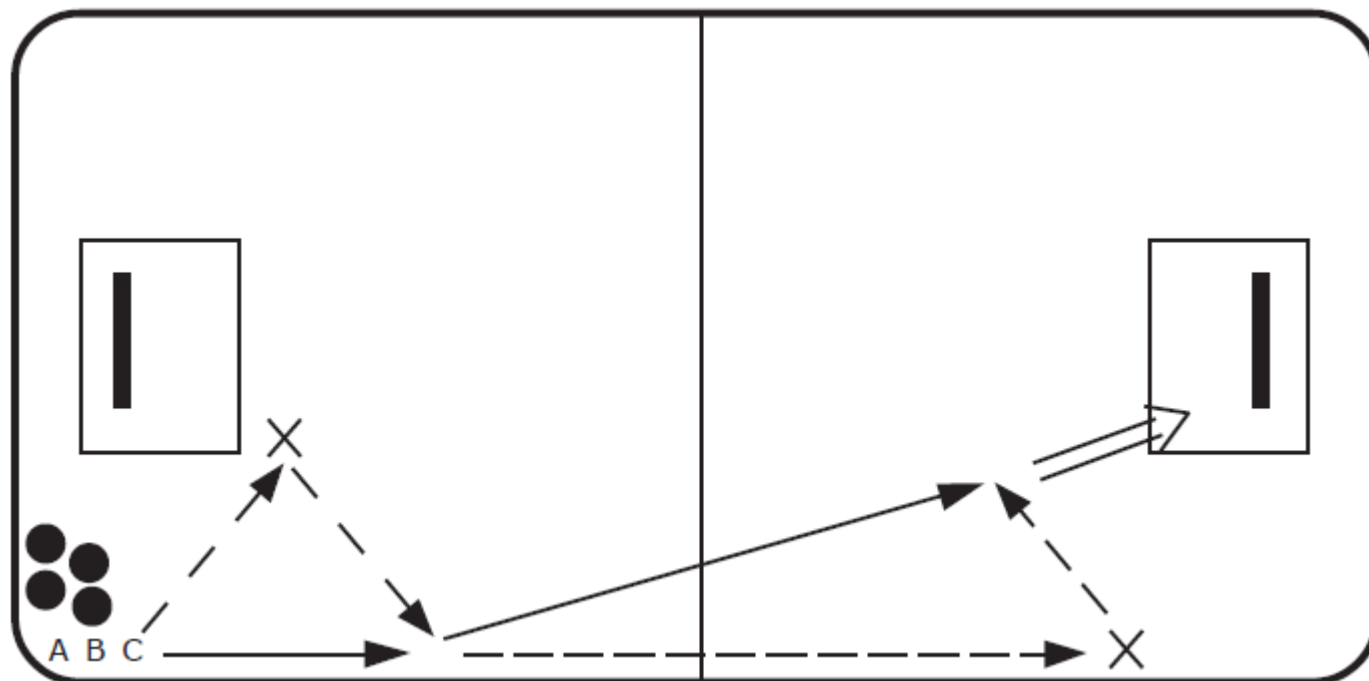
Boll



Kon



Dubbelväggen



Instruktion: Två fasta passare som spelar tillbaka på spelare som kommer i fart och avslutar. Passningarna byts ut efter tio passningar. Tid 15 minuter.

Syfte: Passa och ta emot bollen under fart samt för passarna att tajma passningarna med löpningarna.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
= = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



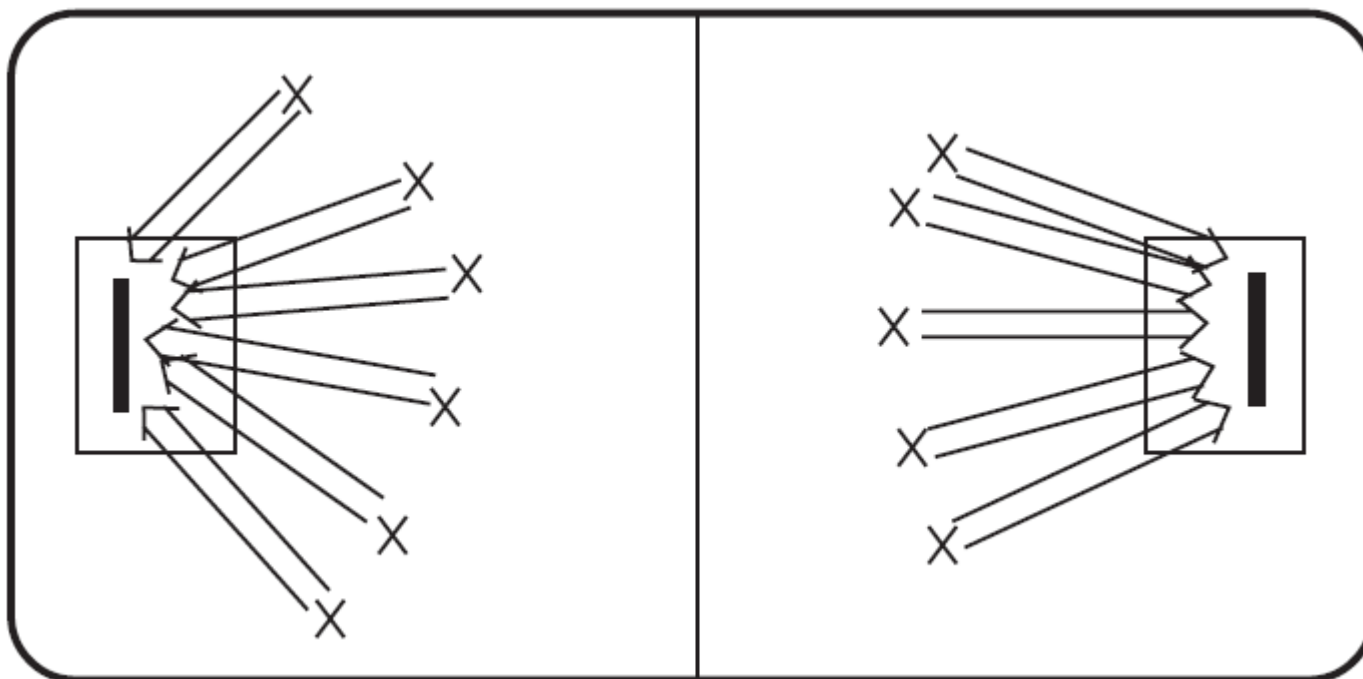
Kon



AVSLUT



Halvmåne



Instruktion: Spelarna delas upp på planhalvorna och man skjuter från höger till vänster och sedan från vänster till höger, Prova olika sorters skott.

Syfte: Skottinläring samt att målvakten får träna att förflytta sig.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



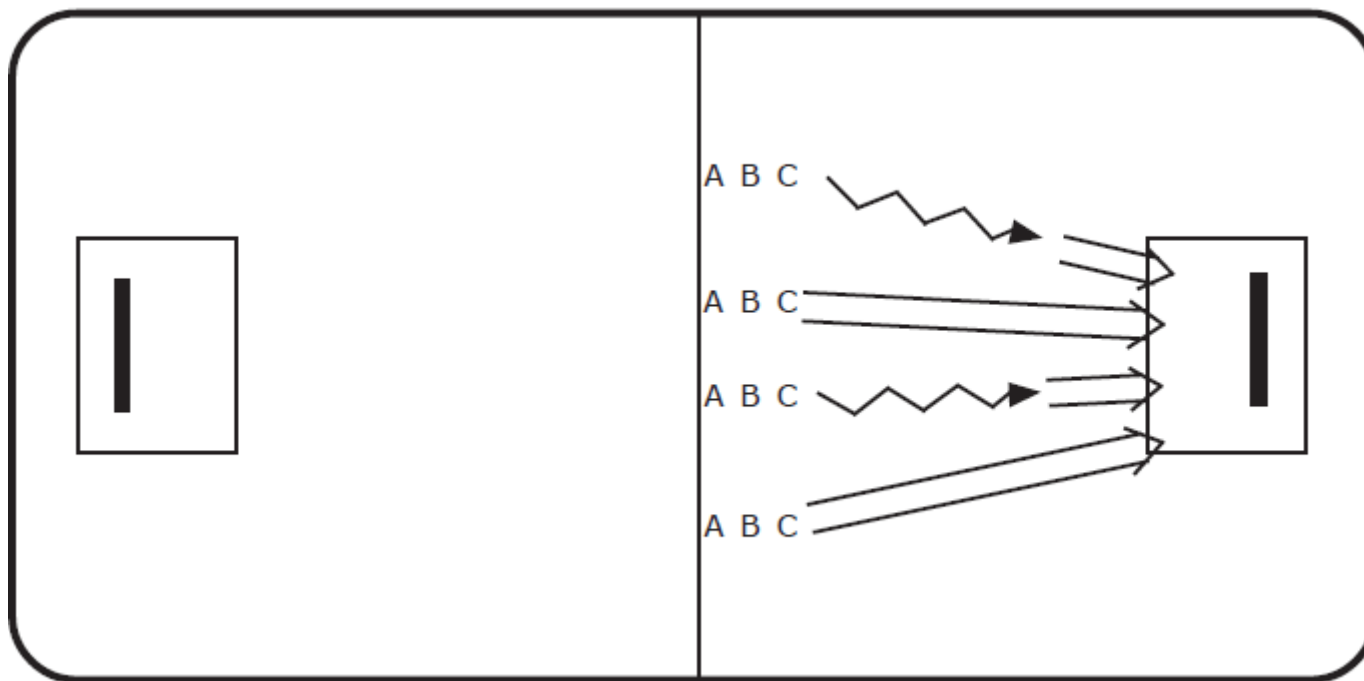
Boll



Kon



Skott/dribbling



Instruktion: Fyra led där spelran byter medurs. Varannan skott, varannan dribbling. Tid 2x5 minuter så att målvakterna får vila och dricka vatten.

Syfte: Lära sig att avsluta från olika positioner samt att målvakterna får jobba med olika avslut.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
→

Passning
- - - - - →

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



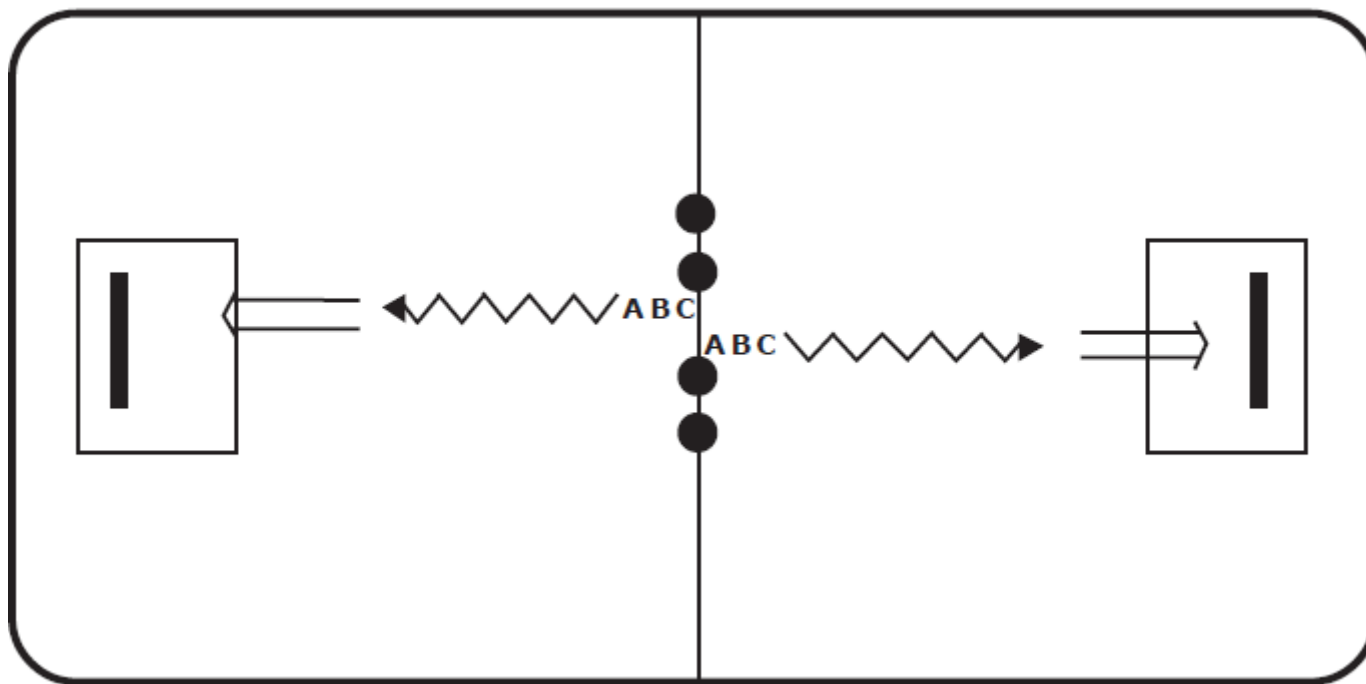
Boll



Kon



Straffar



Instruktion: Spelarna ställer upp på led och gör valfritt avslut.

Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att hitta luckor hos målvakterna samt för målvakterna att täppa till eventuella luckor.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
====>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

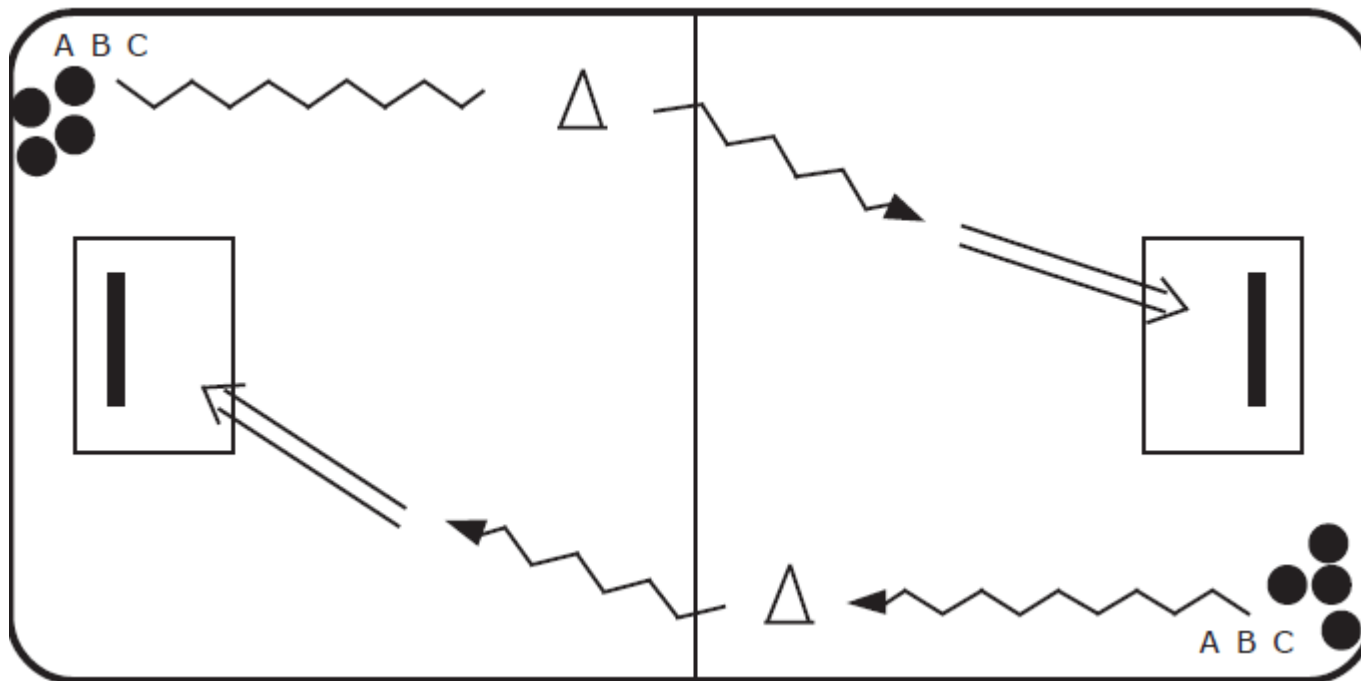
●

Kon

△



Straffstaffet



Instruktion: Två lag, första spelarna i lagen startar samtidigt och springer upp till konan, gör en kullerbytta för att sedan fortsätta och avsluta. Efter avslut är der full fart tillbaka och växla. Först till tio mål vinner. Två omgångar.

Syfte: Avsluta i fart samt att träna rumsorientering.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning

Skott
→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

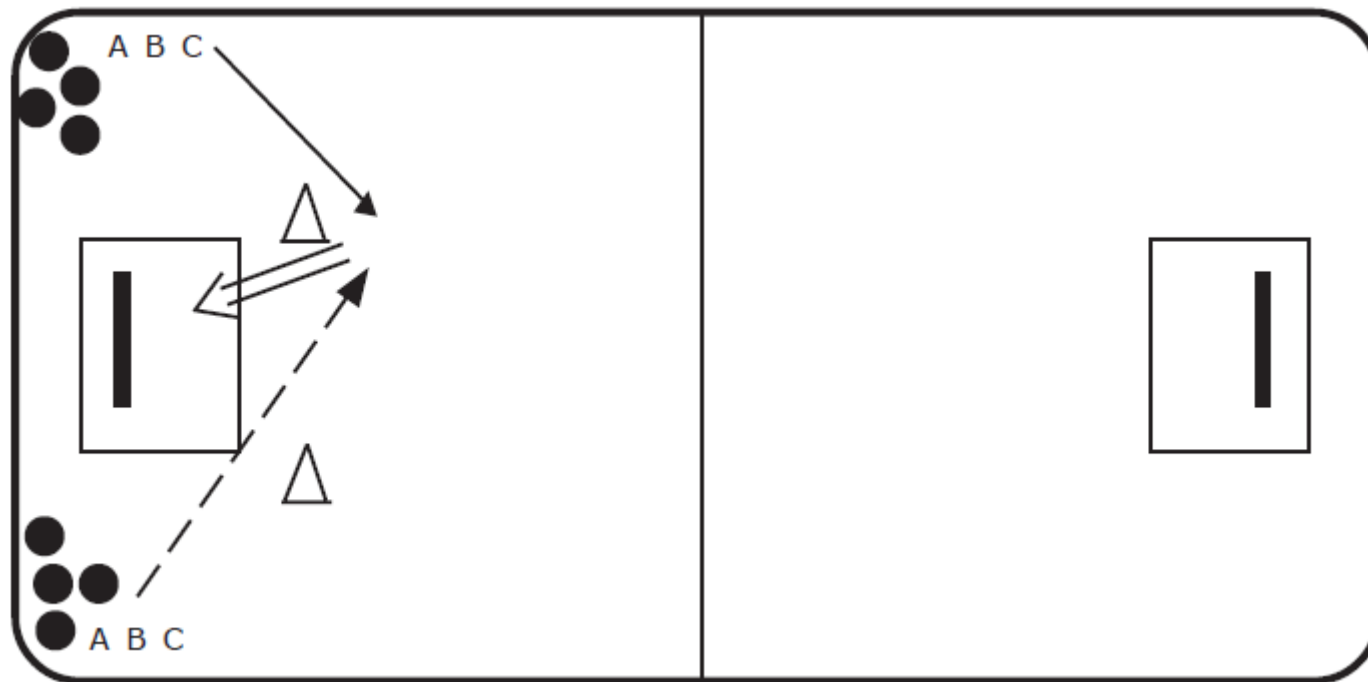
●

Kon

△



Slottet



Instruktion: Den förste spelaren springer upp till konan och får passning från det motsatta hörnet och skjuter direkt. Efter passningen springer passningsläggaren upp och får passning och avslutar. Byt hörn efter avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig skjuta direkt och i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning

Skott
——→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

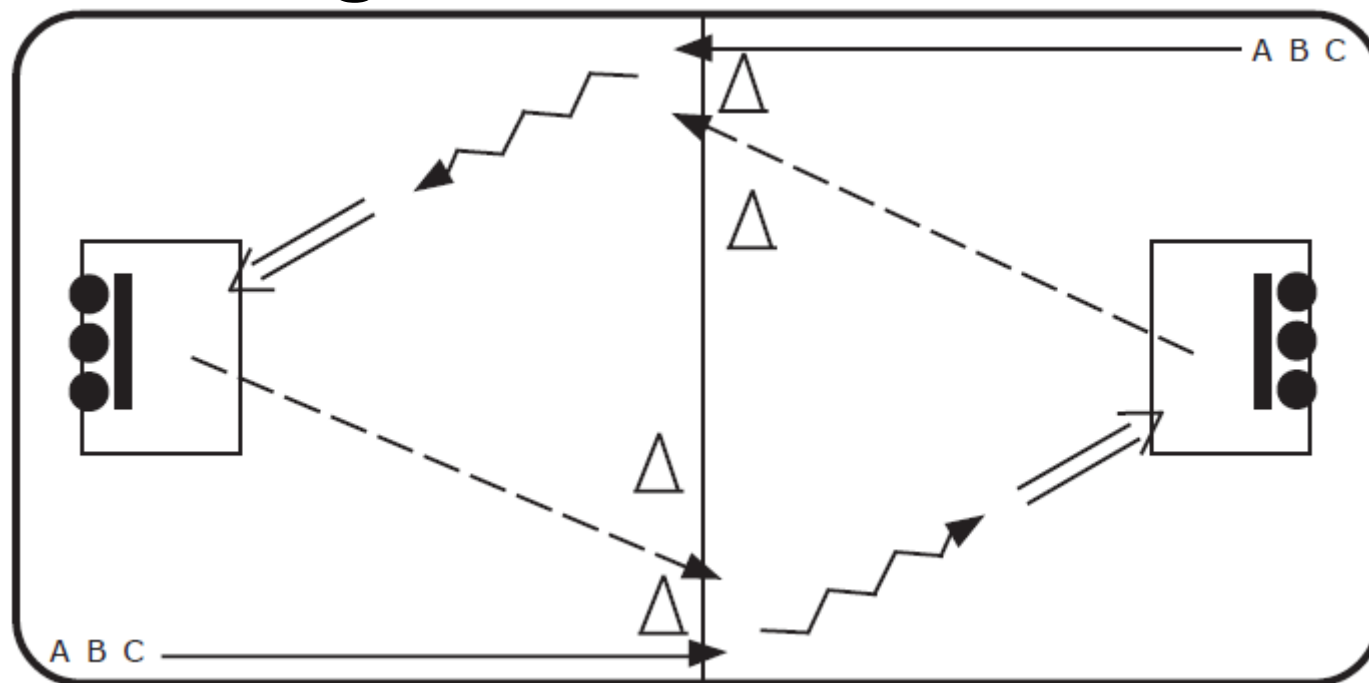
●

Kon

△



Kontring



Instruktion: Lägg bollarna på målet. Målvakterna tar ögonkontakt med varandra och kastar samtidigt, det gäller för utespelarna att tajma löpningen med utkastet och sedan gå på avslut. Tid 10 minuter.
Syfte: Låta målvakterna vara med och styra uppspelet samt träna en snabb spelvändning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
= = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

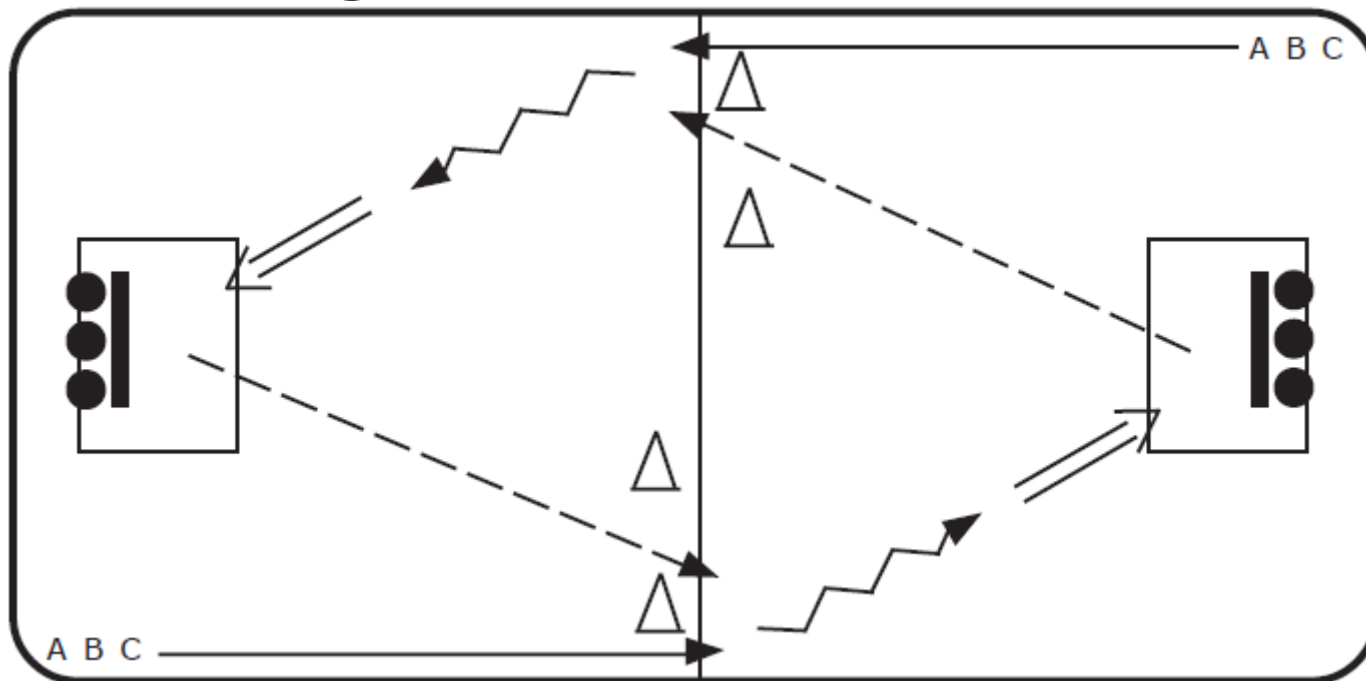
●

Kon

△



Kontring



Instruktion: Lägg bollarna på målet. Målvakterna tar ögonkontakt med varandra och kastar samtidigt, det gäller för utespelarna att tajma löpningen med utkastet och sedan gå på avslut. Tid 10 minuter.
Syfte: Låta målvakterna vara med och styra uppspelet samt träna en snabb spelvändning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning

Skott
==>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

△



Inspirerad av Stockholms innebandyförbunds...



BACKADALEN.NU | 0722 - 526696 | kansli@backadalen.nu