

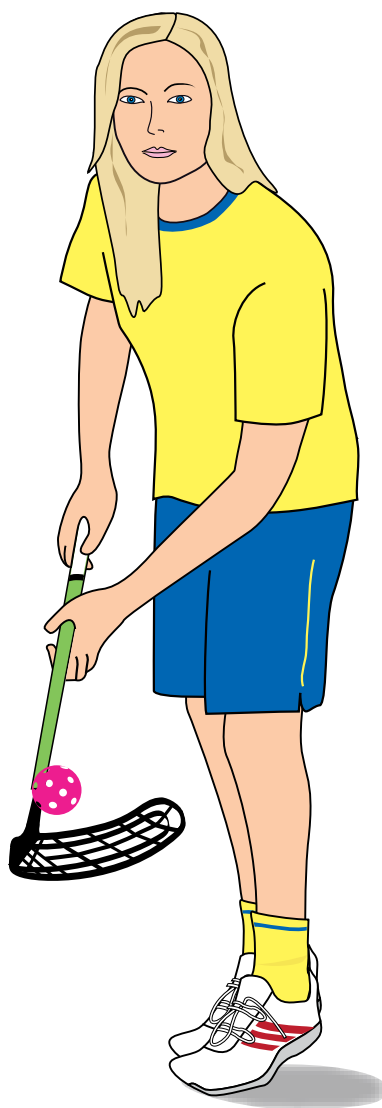
**F11/12 Teknikövningar hemma!!!**



**Övningarna görs de dagar då man inte har innebandyträning eller match (under minst 15 minuter). Vill man göra dem oftare är det bara bra 😊**

**Så här genomför du övningen:**

Håll i klubban med båda händerna. Händerna måste hållas ovanför tekningslinjen. Håll bollen i luften.



## Trixa

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen.

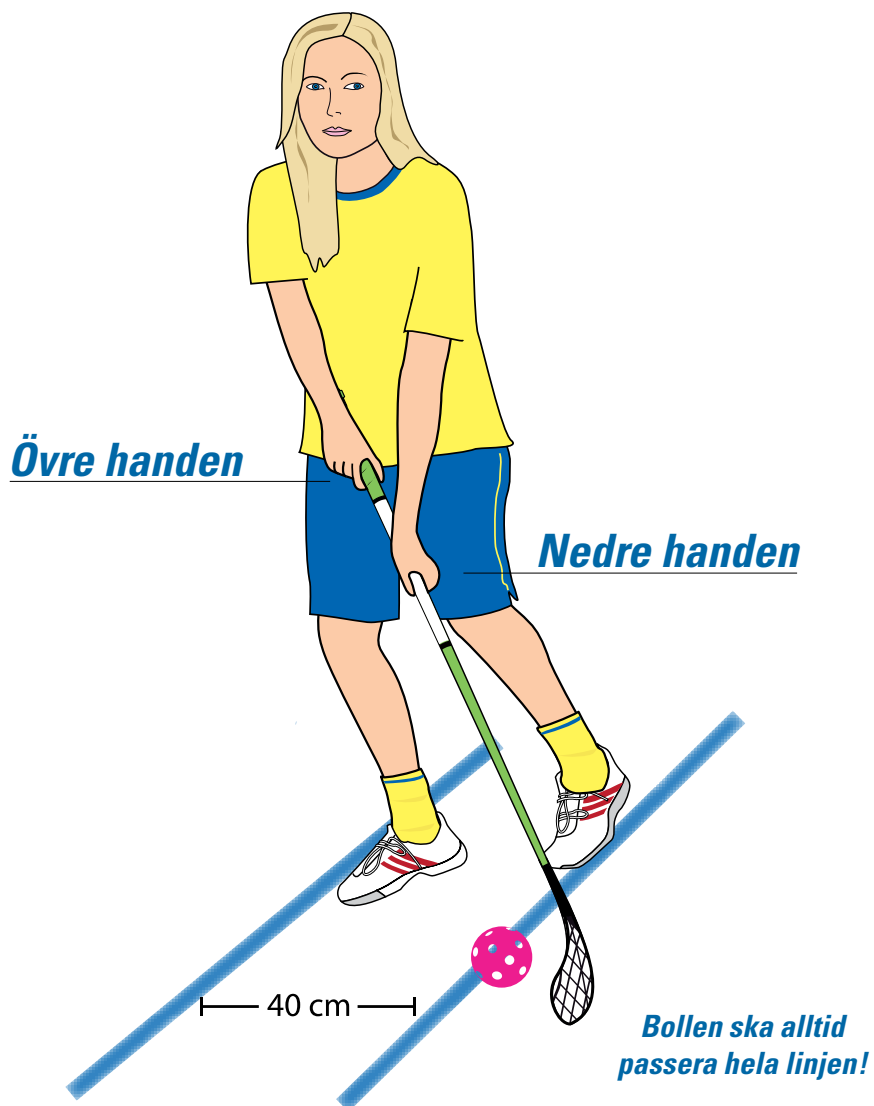
- 1 Trixa till 25.
- 2 Trixa till 50.
- 3 Trixa till 10, varannan forehand, varannan backhand.

**Tänk på detta:**

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

**Så här genomför du övningen:**

För bollen fram och tillbaka över linjerna.



## Dribblingslinjen

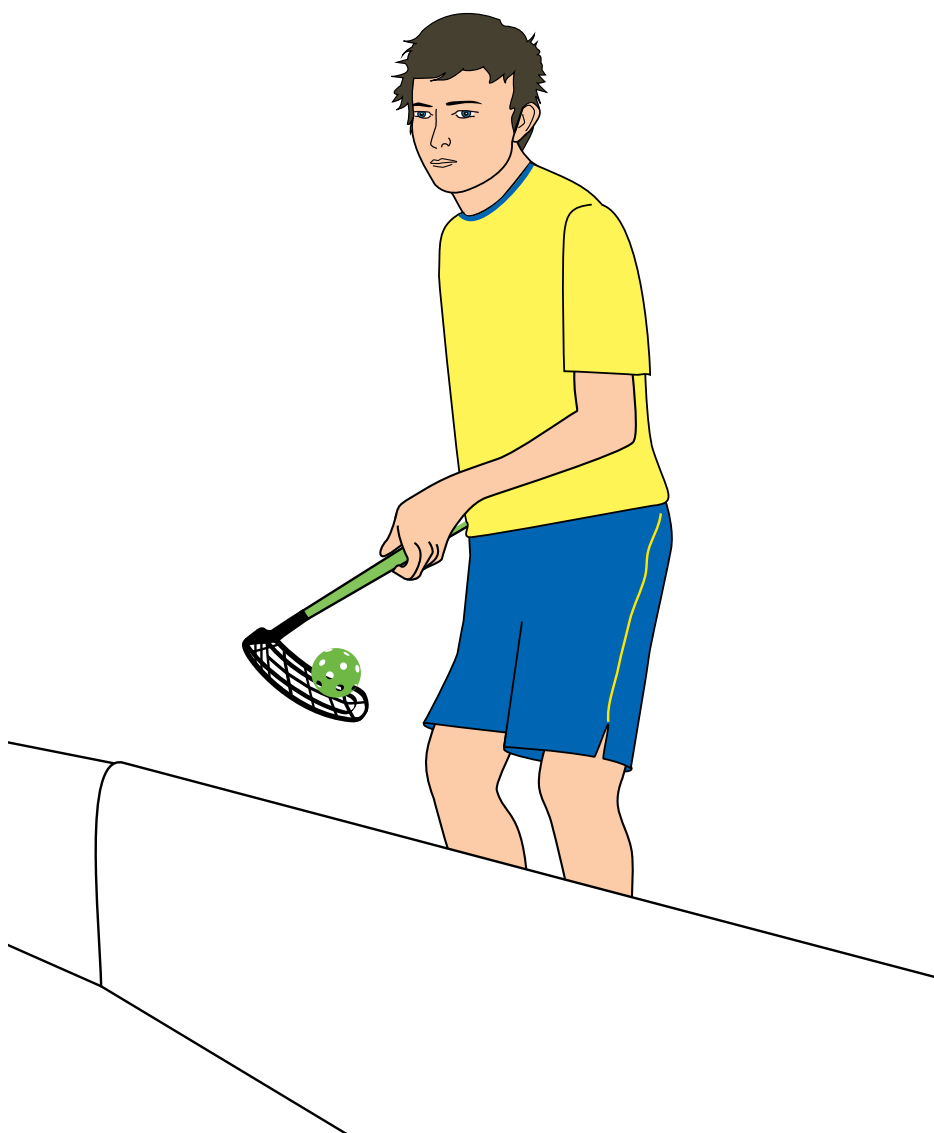
- 1 Dribbla över linjerna 50 gånger på 30 sek.
- 2 Dribbla över linjerna 10 gånger på 30 sek. Håll klubban endast med den övre handen.
- 3 Dribbla över linjerna 20 gånger på 30 sek. Håll klubban endast med den övre handen.

### **Tänk på detta:**

Håll ett lösare grepp i klubban med den nedre handen så att du lättare kan kontrollera bollen genom att flytta den nedre handen över skaftet. Ha klubban nära kroppen för att få bättre kontroll på bollen.

**Så här genomför du övningen:**

Håll bollen på klubbladet och genomför övningarna utan att bollen trillar av. Boll och klubba får vara över knähöjd.



## Sargteknik

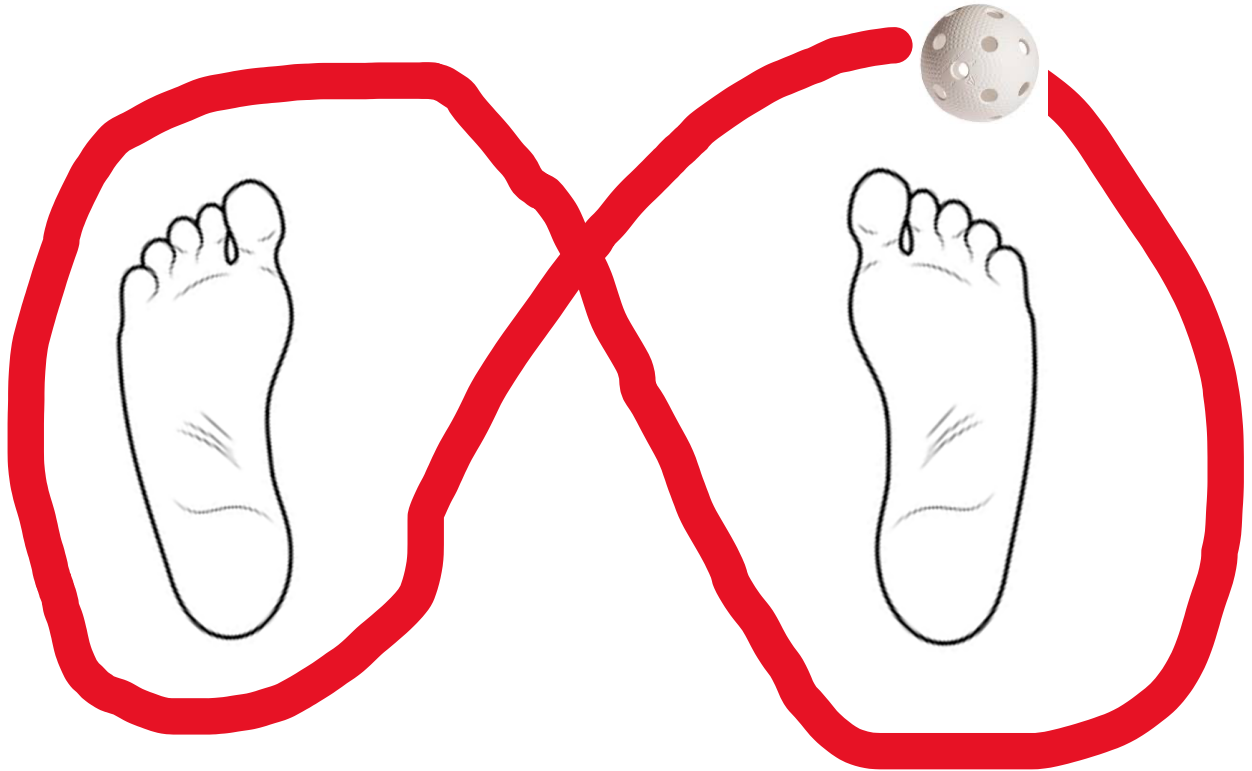
- 1 Lyft bollen över en sargbit med bollen på backhandsidan och kliv själv över sargbiten.
- 2 Kliv över sargen och tillbaka med bollen på forehand.
- 3 Kliv över sargen och tillbaka med bollen på backhand.

Istället för en sarg kan man hemma kliva över en liggande stol eller liknande.

**Tänk på detta:**

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

**Stå bredbent och för bollen med klubban i en 8:a mellan fötterna.**



**Ett alternativ är att föra bollen i en 8:a framför sig, dvs framför fötterna.**



# Målvakter

## ***Fånga boll***

- Be en förälder eller syskon kasta bollar till dig. Öva på att greppa bollen med en hand.
- Gör det svårare genom att växla vänster och höger hand.
- Låt målvakten ta emot bollar med snabbare och snabbare tempo.
- Målvakten "håller en ballong flygande i luften" och får samtidigt bollar kastade till sig.
- Variera ståendes och sittandes i grundställning.
- Är du själv kan du kasta en innebandyboll i väggen och fånga den när den kommer tillbaka.

## ***Utkast (görs utomhus)***

- Öva utkast och pröva längre och kortare avstånd.
- Sätt upp saker som du ska "pricka med innebandybollen".
- Testa olika sätt att kasta.

