

# TEKNIKMÄRKE

Svenska Innebandyförbundets officiella teknikmärke



**GRÖNT**



*Svenska  
Innebandyförbundet*



## CHECKBOX

Kryssa för när du har klarat de olika övningarna

	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
Trixa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slalom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Precisionsskott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dribblingslinjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Precisionspassning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passningspolaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknik i kubik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Backhandskott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sargteknik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknikbanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Teknikmärket

Teknikmärket ger dig möjlighet att träna och utveckla din teknik. Du kan träna på teknikmärket i stort sett var som helst. Det enda du behöver är klubba och boll och lite fantasi. De flesta övningar kan du göra ensam.

Du tävlar mot dig själv.

## **Teknikmärket hjälper dig att träna**

⇒ bollbehandling

⇒ dribblingar

⇒ skott

⇒ passningar

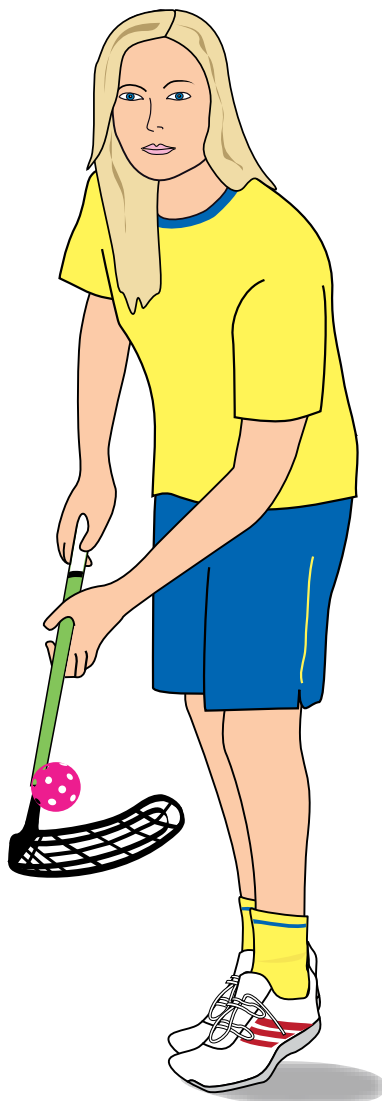
Teknikmärket består av tio olika övningar. Varje övning har tio svårighetsgrader. 1 är den enklaste och 10 är den svåraste. Teknikmärket är nivågrupperat i fyra olika svårighetsgrader grön, blå, röd och svart.

Du kan själv bocka vilka övningar du klarar av i protokollet. När du har klarat av alla övningar på en nivå kan du beställa ett märke som bevis på [www.innebandy.se/webbutiken](http://www.innebandy.se/webbutiken) eller hos din innebandyförning.

Övningarna har arbetats fram av Mikael Karlberg.

### **Så här genomför du övningen:**

Håll i klubban med båda händerna. Händerna måste hållas ovanför tekningslinjen. I första övningen ska bollen ligga kvar på bladet i fem sekunder. På nivå två ska du hålla bollen i luften. På nivå tre ska du låta bollen byta sida på bladet.





# Trixa

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen.

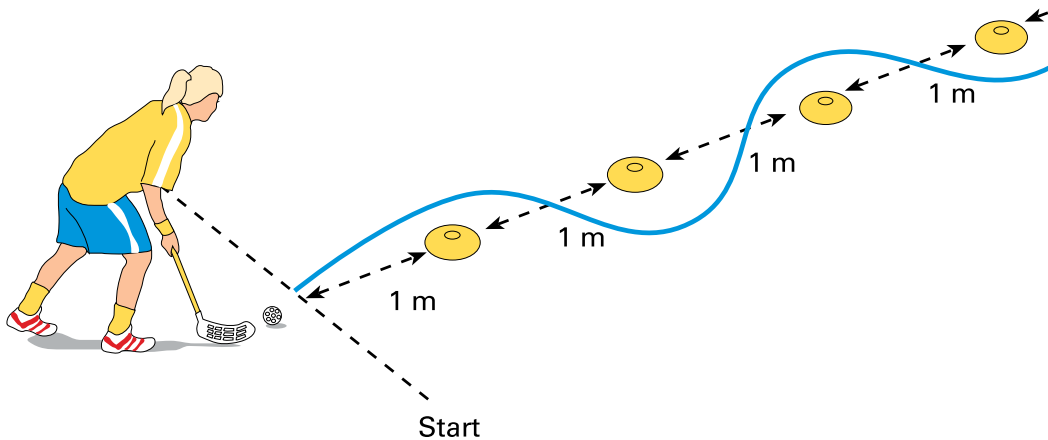
- 1 Lägg bollen på bladet och håll den på bladet i 5 sekunder.
- 2 Trixa till 5.
- 3 Håll bollen på forehandsidan, byt till backhandsidan utan att tappa bollen.

### **Tänk på detta:**

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

### **Så här genomför du övningen:**

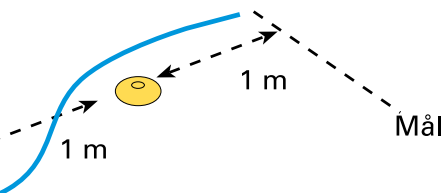
För bollen mellan konorna som i en slalombana med hjälp av klubban.



# Slalom

Använd både forehand och backhand.

- 1 Dribbla 5 konor utan tidtagning.
- 2 Dribbla 5 konor under 5 sek.
- 3 Dribbla 5 konor under 3 sek.

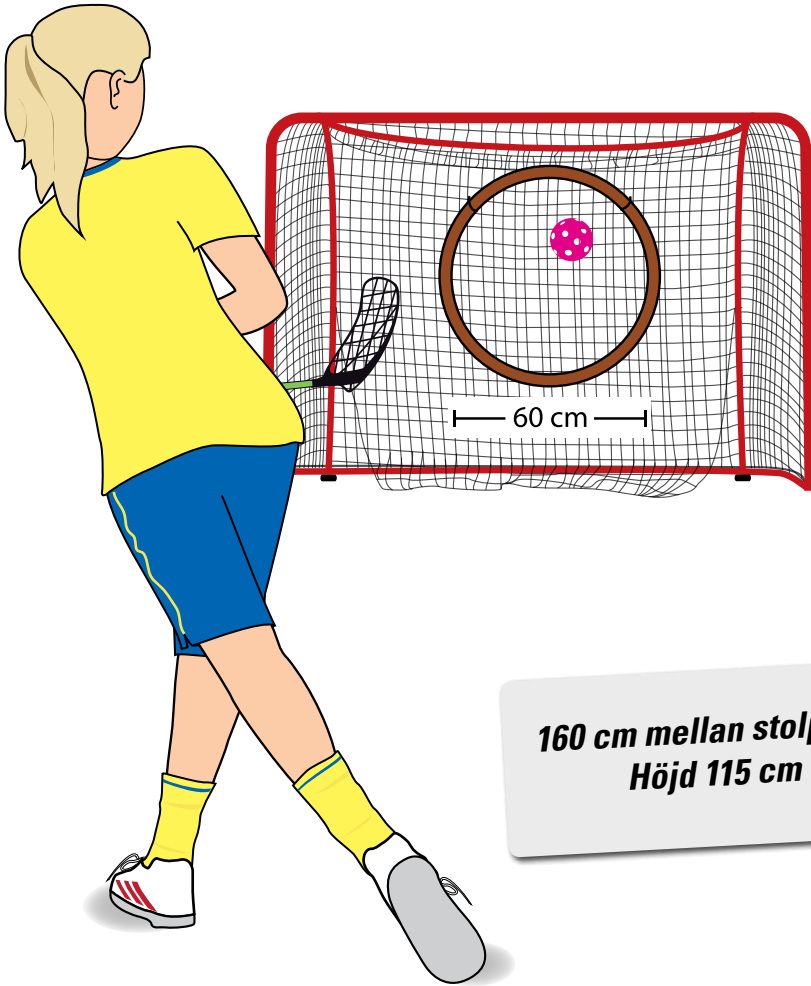


### **Tänk på detta:**

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.

**Så här genomför du övningen:**

Skjut bollen på valfritt sätt mot målet.



**160 cm mellan stolparna**  
**Höjd 115 cm**





## Precisionsskott

- 1 Skott i mål från 10 m, 3 av 5.
- 2 Skott i mål från 10 m, 5 av 5.
- 3 Skott i rockringen från 5 m, 1 av 3.

### **Tänk på detta:**

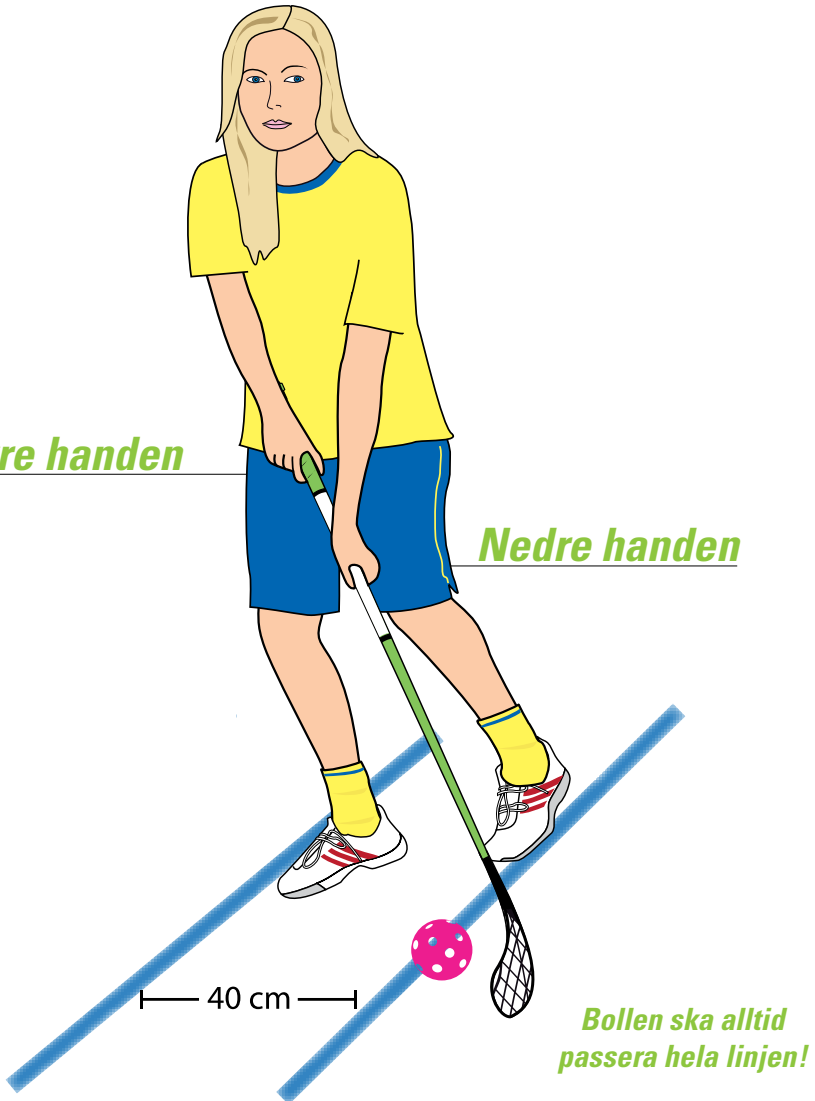
Det är lättare att pricka rätt med dragskott än med slagskott.

### **Så här genomför du övningen:**

Håll i klubban med båda händerna. För bollen fram och tillbaka över linjerna

**Övre handen**

**Nedre handen**



**Bollen ska alltid passera hela linjen!**



# Dribblingslinjen

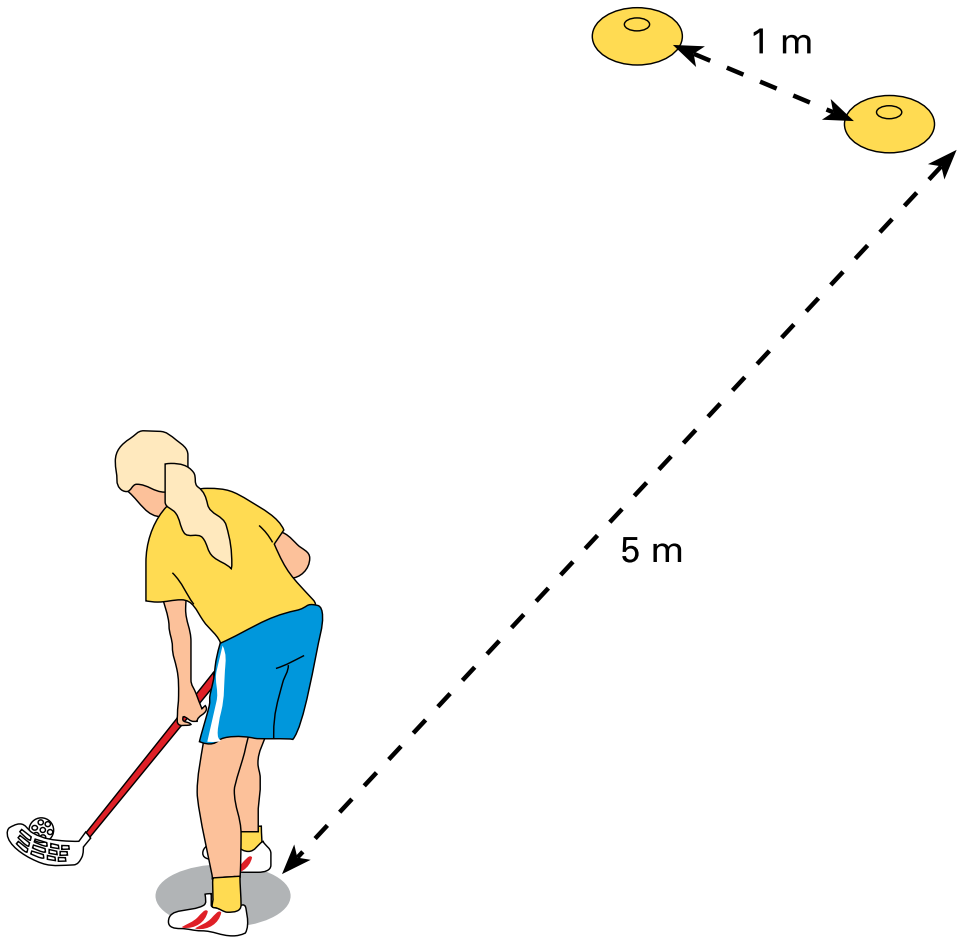
- 1 Dribbla över linjerna 10 gånger.
- 2 Dribbla över linjerna 30 gånger.
- 3 Dribbla över linjerna 25 gånger på 30 sek.

### **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.

**Så här genomför du övningen:**

Passa bollen längs golvet eller marken mellan konorna.





# Precisionspassning

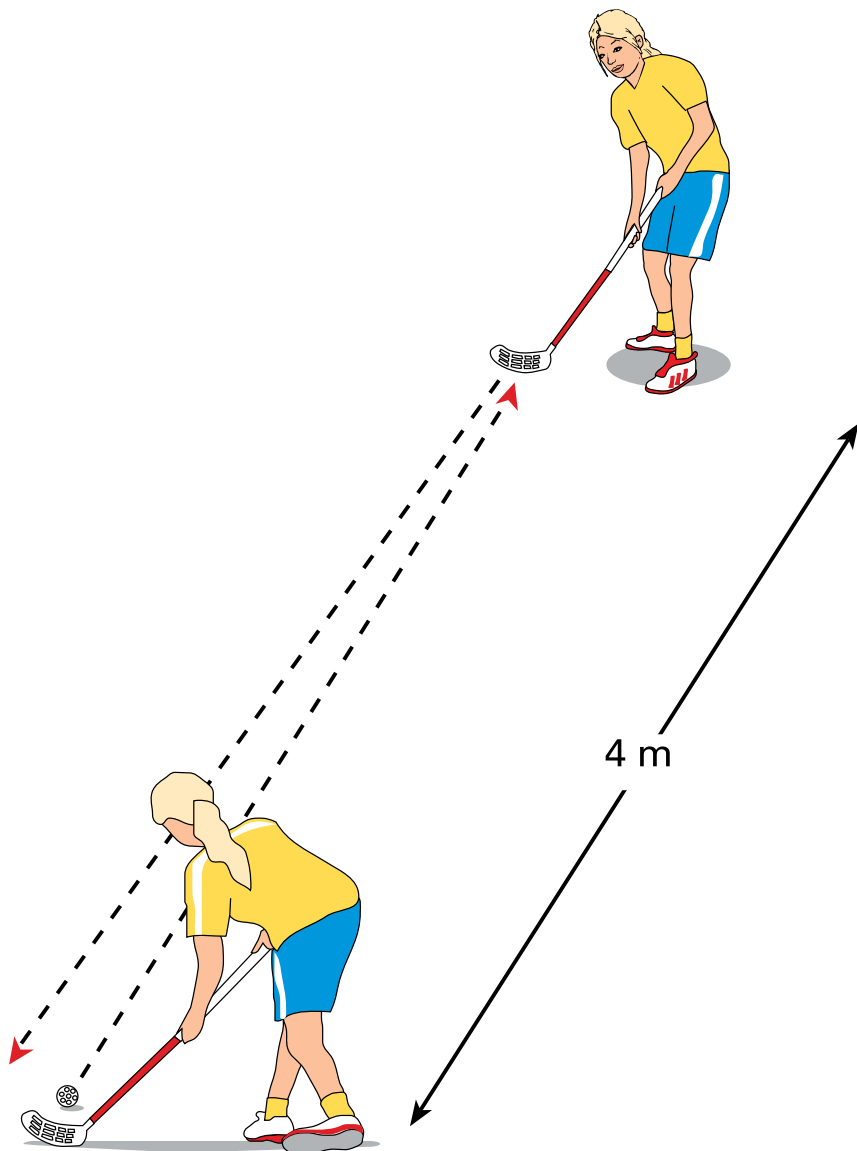
- 1 Passning mellan konor, 2 av 5.
- 2 Passning mellan konor, 3 av 5.
- 3 Passning mellan konor, 4 av 5.

## **Tänk på detta:**

Det är lättare att pricka rätt om du sveper i väg passningen som ett dragskott än om du "skjuter" i väg passningen som ett slagskott.

**Så här genomför du övningen:**

Passa bollen två och två.





# Passningspolaren

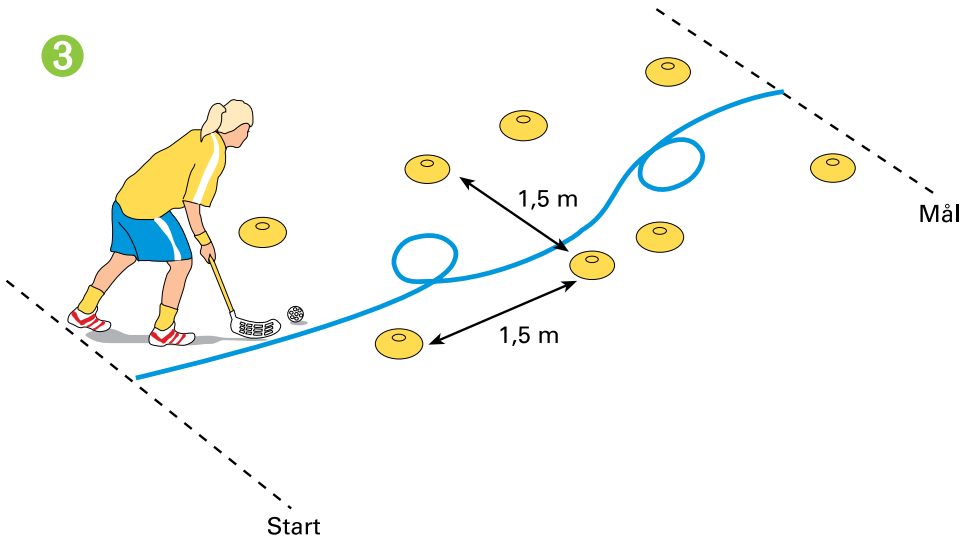
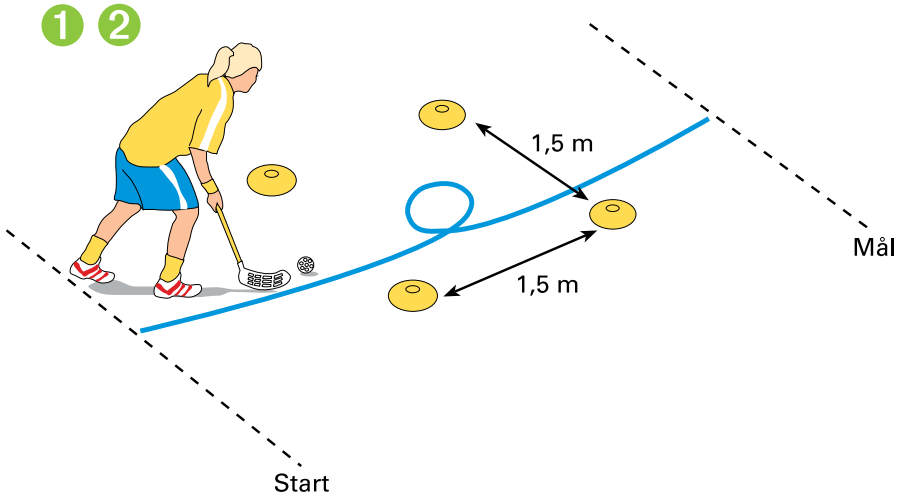
- 1 10 passningar med 4 meters mellanrum.
- 2 8 passningar med 4 meters mellanrum på 30 sek.
- 3 15 passningar med 4 meters mellanrum på 30 sek.

### **Tänk på detta:**

Stå "på tå" så att du snabbt kan flytta dig för att komma rätt till bollen och slå ett bra pass.

### **Så här genomför du övningen:**

Snurra runt med bollen på klubbladet. Du ska ha kontroll på bollen när övningen är avslutad.







## Teknik i kubik

- 1 Snurra ett varv i rutan med bollen på forehand.
- 2 Snurra ett varv i rutan med bollen på backhand.
- 3 Snurra ett varv i första rutan med bollen på forehand och ett varv i andra rutan med bollen på backhand.

### **Tänk på detta:**

Håll klubban och bollen nära kroppen. Se till att bollen har kontakt med klubbladet hela tiden.

**Så här genomför du övningen:**

Skjut bollen med backhandsidan.



**160 cm mellan stolparna**  
**Höjd 115 cm**



# Backhandskott

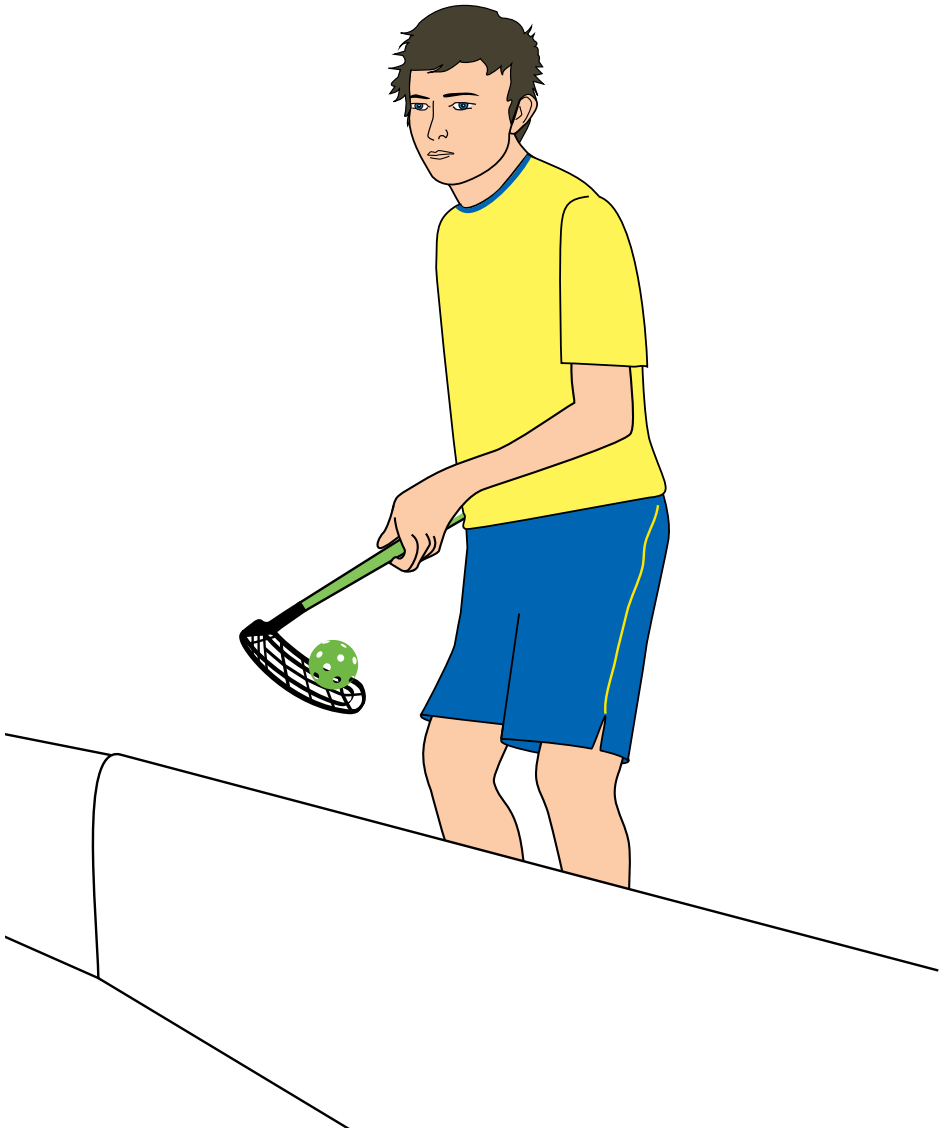
- 1 5 skott i mål på obegränsat antal försök från 5 meters avstånd.
- 2 3 skott av 5 i mål från 5 meters avstånd.
- 3 5 skott av 5 i mål från 5 meters avstånd.

### **Tänk på detta:**

Se till att träffa bollen rent med rakt blad. Har du för mycket hook blir det svårare att skjuta backhandskott.

### **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

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen

- 1 Lyft bollen över en sargbit, utan att kliva över med benen. Bollen får inte ramla av bladet. Lägg ned bollen på golvet.
- 2 Lyft bollen över en sargbit och kliv själv över sargbiten utan att bollen ramlar av bladet.
- 3 Lyft bollen över en sargbit med bollen på backhand, utan att kliva över sargbiten. Bollen får inte ramla av bladet.

### **Tänk på detta:**

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

### **Så här genomför du övningen:**

Dribbla bollen över planen eller den tänkta planen om du t ex är utomhus (ska vara 40 meter). Du måste ha kontroll på bollen hela tiden.





# Teknikbanan

- 1 Dribbla fram och tillbaka över hela planen, (40+40 meter).
- 2 Dribbla fram och tillbaka över hela planen på 25 sekunder, (40+40 meter).
- 3 Dribbla till mittlinjen och tillbaka (20+20 meter), sedan över hela planen och tillbaka (40+40 meter) på 40 sekunder.

### **Tänk på detta:**

Försök att ha bollen nära klubbladet. Försök att lyfta blicken från bollen för att se vart du springer.



Svenska Innebandyförbundet  
Box 1047, 171 21 Solna  
Tel: 08-27 32 50, fax: 08-82 22 14,  
info@innebandy.se, www.innebandy.se

*Besöksadress*  
Sundbybergsvägen 9, Solna