

Övningar från [landslaget.nu](https://landslaget.nu)

GRÖN NIVÅ: 7-9 år

# Uppvärmning

- Följa John

Ca 2 varv runt stora salen

Ledaren håller innervarv och sätter tempo

Spelarna på led med lagom mellanrum i yttervarv

Förste spelaren väljer övning, på ledarens signal springer

första spelaren längst bak i ledet

Spelaren på tur först i ledet väljer ny övning

- Inför balans styrkeövning, förbygg knäskador

# Bollbehandlung

# Storslalom på helplan 1

**Nivå:**

Grön

**Syfte:**

Att ha full kontroll på bollen vid snabba vändningar.

**Beskrivning:**

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.

Efter några koner gör nästa spelare samma sak.

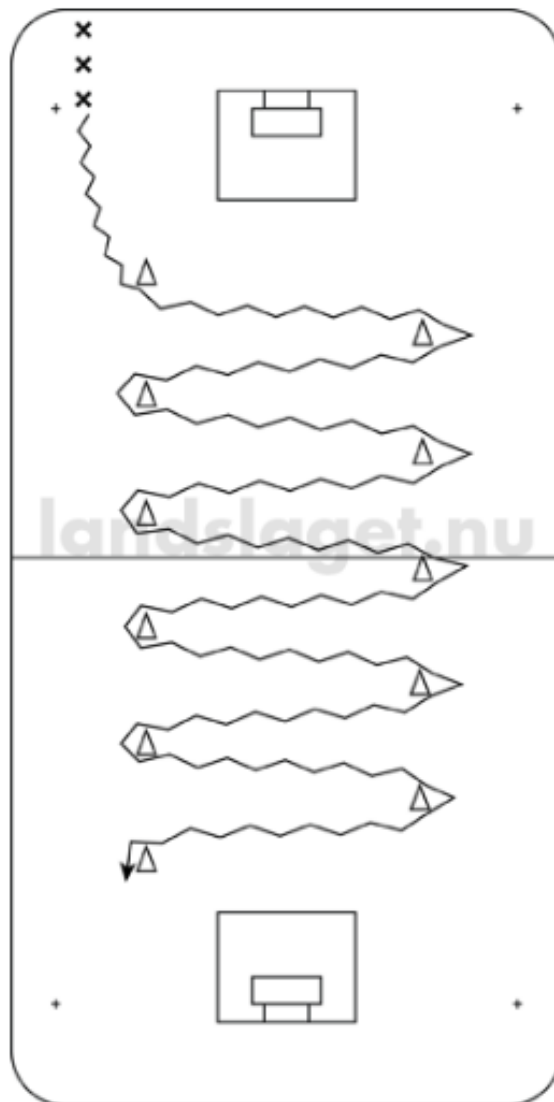
Osv.

**Att tänka på:**

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

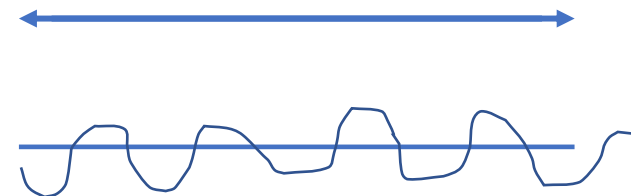
Efter sista konen joggar spelaren tillbaka längs ned sargen och ställer sig sist i ledet.



# 2

## Individuellt

- Driva boll rakt fram i tempo kortsida-kortsida ca 10 vändor
- Driva boll över linje i tempo kortsida –kortsida 5-10 vändor



Passningar

## Två led med löpning

# 3

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna passningar i högt tempo.

Beskrivning:

Förste spelaren i led A slår en passning till förste spelaren i led B.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led B.

Förste spelaren i led B slår en tillbakapassning till förste spelaren i led A.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led A.

Osv.

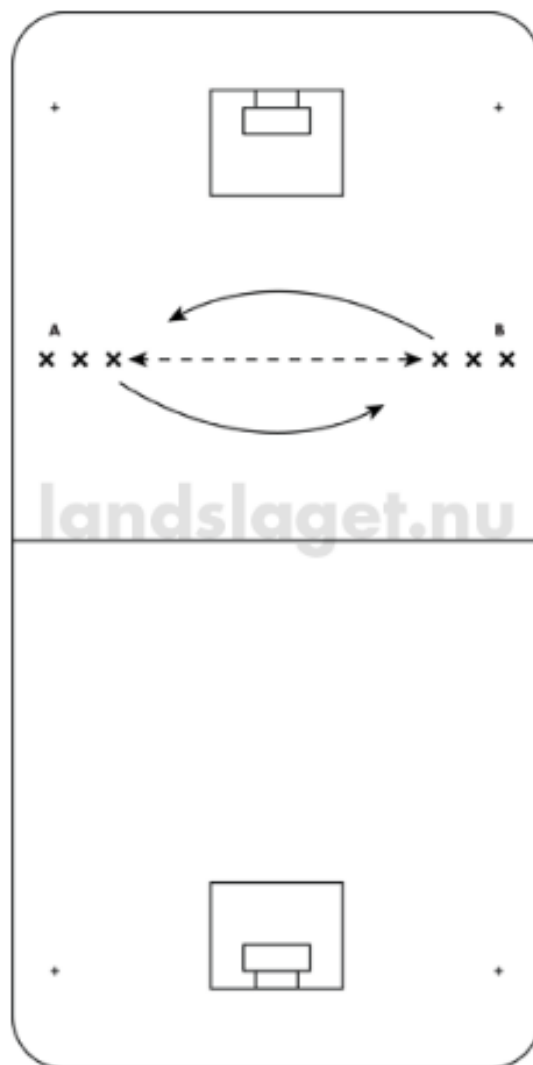
Lägg med fördel in att köra dubbelpassningar efter tag.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Hårda och precisa passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera passningarna genom att spela direkt, forehand, backhand, volley mm.



# Fyra led med löpning

## 4

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar.

Beskrivning:

Passningsövning med många varianter.

1. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i eget led.
2. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i motsatt led.
3. Passa bollen i sidled och ställ dig sist i motsatt led.
4. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i led bredvid.
5. Passa bollen diagonalt och ställ dig sist i motsatt led.

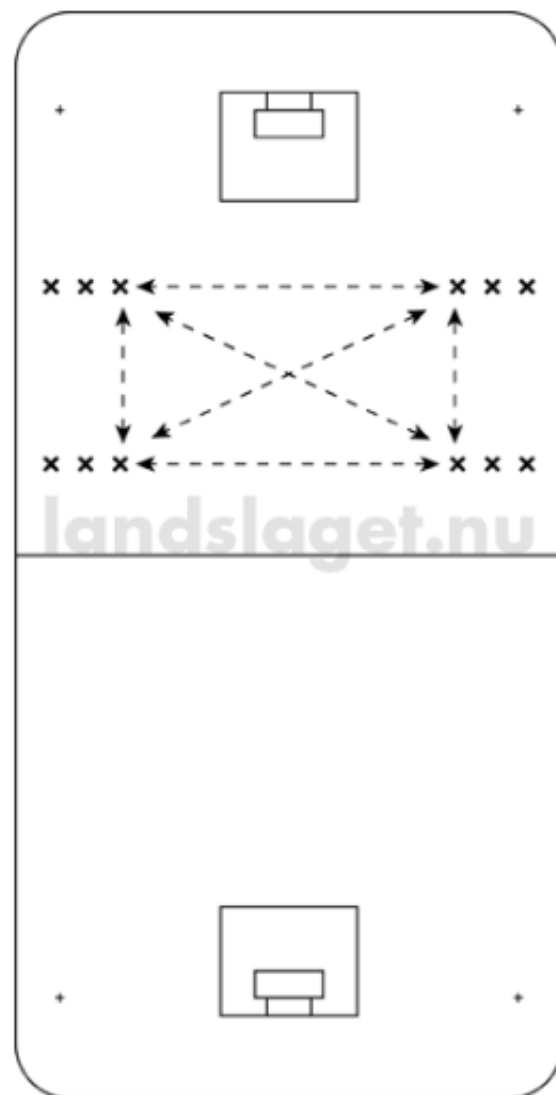
Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Hårda och precisa passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera passningarna genom att spela direkt, forehand, backhand, volley





# Fjärilen

## 5

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare A passar till spelare B som passar direkt till spelare C, som passar direkt till spelare D, som passar direkt till spelare A.

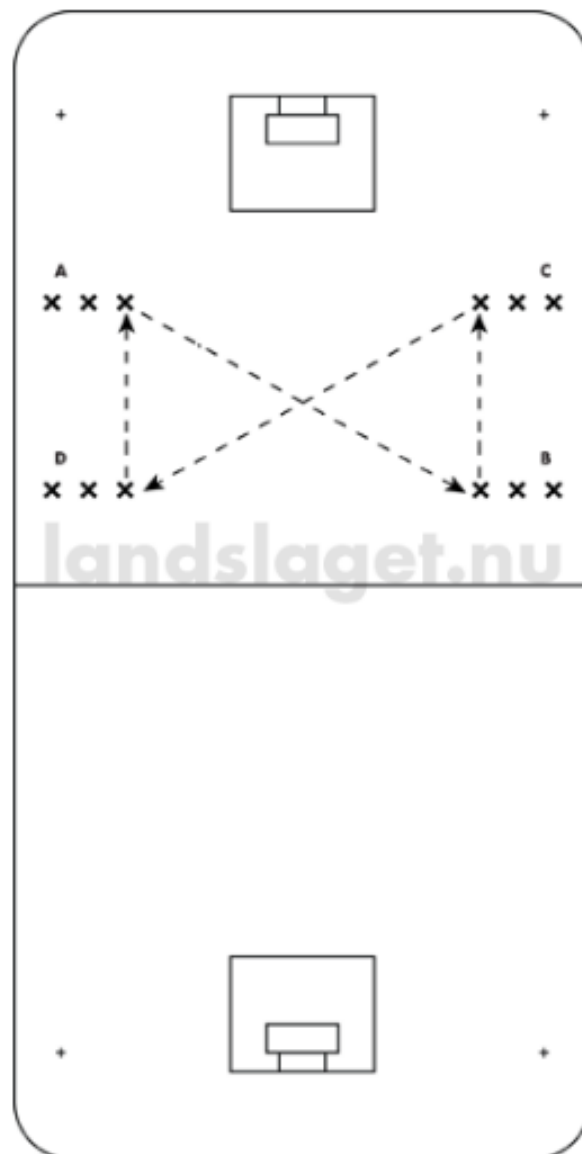
Osv.

Att tänka på:

Precisa och snabba passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera forehand och backhand samt byta håll.

Efter passning ställer sig spelaren sist i eget led.



# Passning två och två 6

**Nivå:**

Grön

**Syfte:**

Att träna olika slags passningar.

**Beskrivning:**

Passningsövning med många varianter.

1. Ta emot och passa.
2. Direktpass.
3. Variera mellan forehand, backhand och lyftpass.
4. Variera avståndet.
5. En spelare i taget springer framåt och sedan bakåt under snabba passningar.

Osv.

**Att tänka på:**

Hårda och precisa passningar utan studs.



# Sicksackpass

## 7

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna direktpassningar i högt tempo och snabba löpningar.

Beskrivning:

Bollen passas uppåt i ett sicksackmönster.

När passningen är slagen springer springer spelaren i högt tempo och tar den spelarens plats.

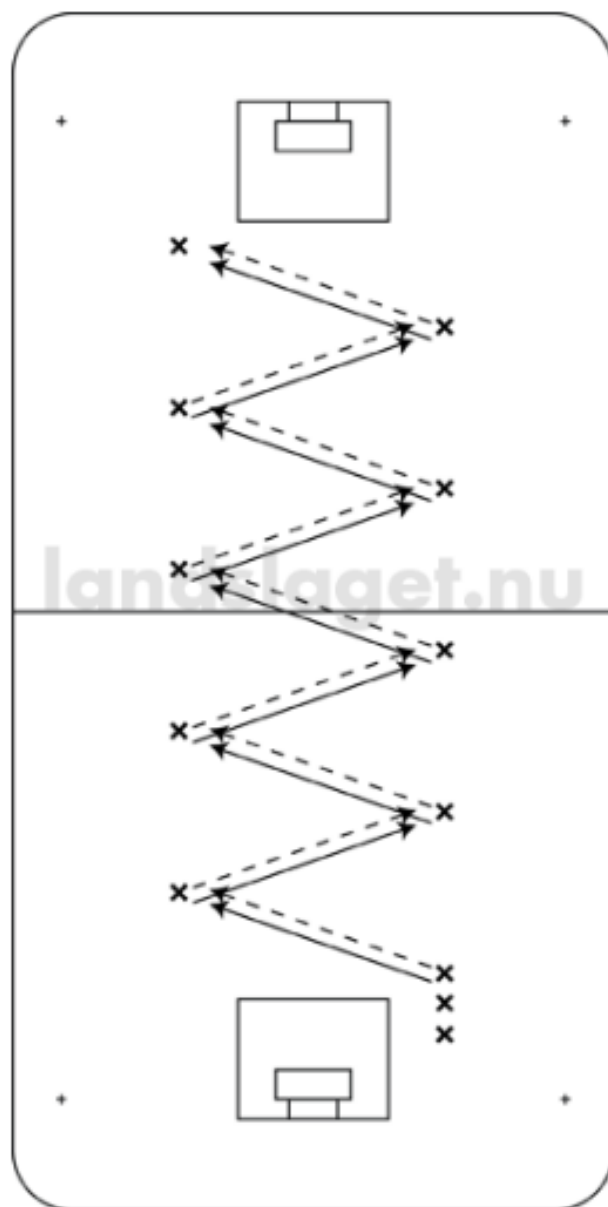
Spelaren på sista platsen tar emot bollen och ställer sig sist i spelarledet.

Att tänka på:

Hårda och precisa passningar utan studs.

Öka bolltempot efterhand.

Försök eftersträva direktpass.



# Passningar och skott

# Diagonalpass och skott framifrån

Nivå:  
Grön

# 8

## Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

## Beskrivning:

Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen.

Spelare B slår en passning till A.

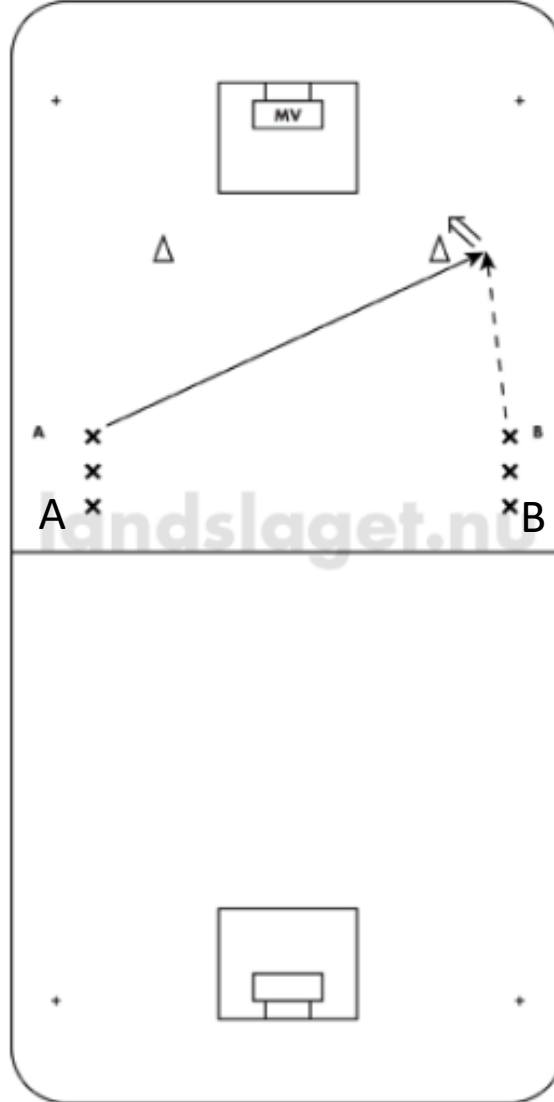
A tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Spelare B springer i högt tempo utan boll mot den andra konen.

Spelare A slår en passning till B.

B tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Osv.



## Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Spelaren byter led efter avslutet.

# Hörnen – diagonalpass och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en diagonalpassning till A.

A skjuter direkt.

Spelare B springer utan boll och rundar konen.

Spelare A slår en diagonalpassning till B.

B skjuter direkt.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Spelaren byter led efter avslutet.



Övningar från Hagunda IF

Nivåer enl. Svensk Innebandys

Utvecklingsmodell (SIU)

**Grön 6-9 år: rörelseglädje**

**Blå 9-12 år: lära sig träna**

**Röd 12-16 år: träna för att träna**



**Anpassade för ungdomslagen**





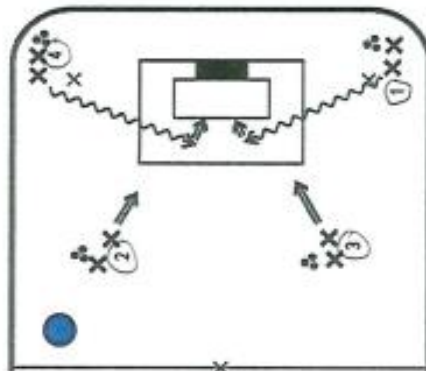
## ***Inledning:***

Detta häfte är gjort för att ge uppslag och tips på vad man kan använda för övningar inom några olika områden. Många övningar börjas bäst med ledare som fasta punkter för att få fart på övningarna. Efter hand kan spelarna besätta alla positioner själva.

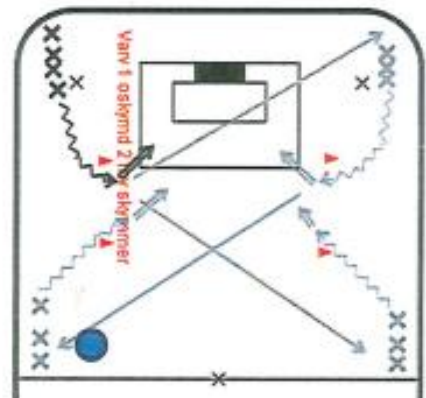
Övningarna är nivåmarkerade för att visa i vilken ordning man kan börja.

- Steg 1
- Steg 2
- Steg 3

Prova er fram vad som passar er grupp bäst!

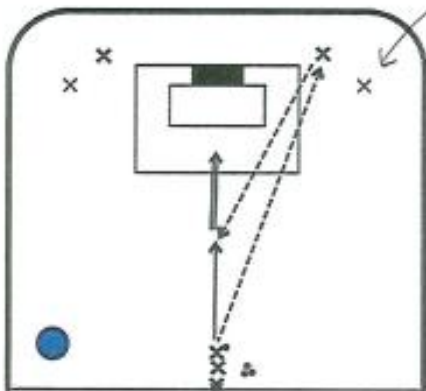


**MV Sockerdricka**  
Hörn driver in, skott diagonalt led, skott andra ledet och inbryt från andra hörn. Flytta medsols.



**Ormen**  
Spelarna ställer sig på led med varsin boll. Sedan strömmar de med avslut. Den som är först i ledet eller coach bestämmer nästa position. En andra målvakt kan skymma sikten efter ett tag.

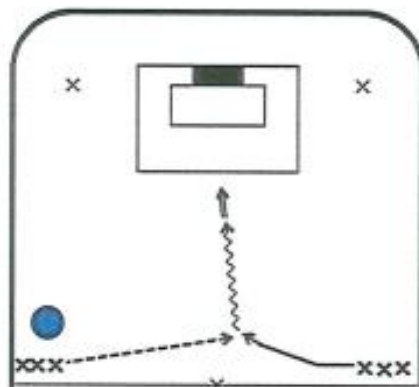
*Böj'n med ett av ledare passar bollen.*



**Enkel skottövning.**  
Passa ner på valfri sida passaren väggar tillbaka, avslut från slottet.

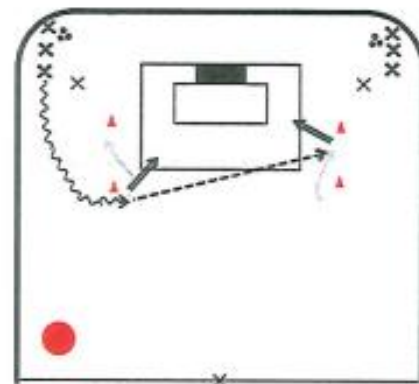
Först valfritt, sedan enbart handledsskott.

# Skottövningar



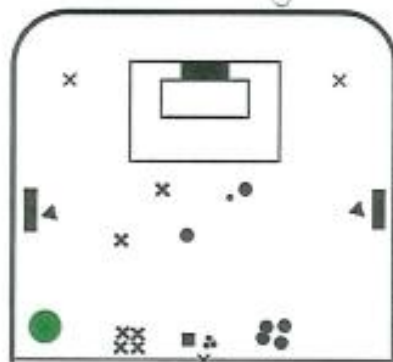
**Pass, kontroll och avslut**  
Spelaren i det ena ledet springer in i mitten (ropa gärna på bollen och visa med klubban). Spelaren i andra ledet spelar in bollen. Spelaren gör en mottagning och går mot mål för avslut.

Passaren startar sedan nästa omgång.



**Båge alt diagonal** (Lite svårare övning)  
Båga upp runt övre konen. Välj avslut eller pass mot nedre borte konen för avslut. Efter det sjunker man ner till nedre konen och övningen börjar om på borte sidan

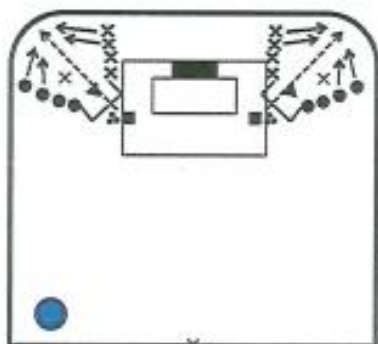
Bra övning - då alla måste ha boll



### Spel 2 mot 2

Spela på liten plan med 2 utspelare + MV i varje lag. Spela tills det blir mål eller 35-45 sek. Vid signal så låter spelarna bollen vara och två nya i varje lag rusar in och spelar.

Det gör att alla måste vara delaktiga och alla kommer med i spelet på ett bra sätt.



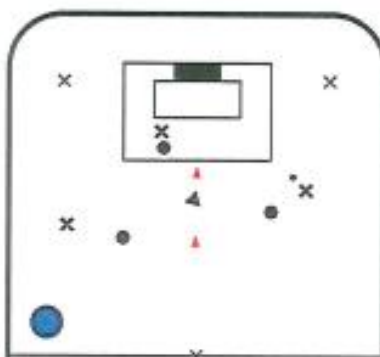
### Hörmatch

2 lag bildar "sarg" på varje sida av målet. Boll kastas in bakifrån målet och in i hörnet. De 2 yttersta reagerar och går in och försöker vinna kampen och komma till snabbt avslut. Man får ta retur på eget lags skott. Spelarna ställer sig sist i ledet och ny match börjar.



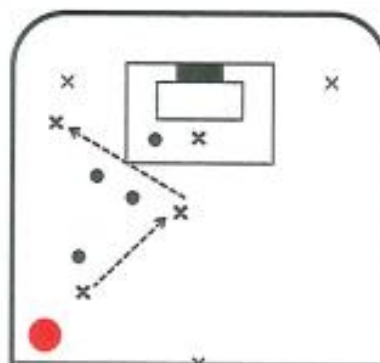
### Smålagsspel

2 lag men 3 konmål passa genom valfritt mål till lagkamrat för att göra mål.



### Match mål från två håll

2 lag spelar mot 1 mål. Mål kan göras från båda håll. Alternativt används en målbur eller annat som bara behöver träffas. Här tränas spel samt rörelse på målvakten



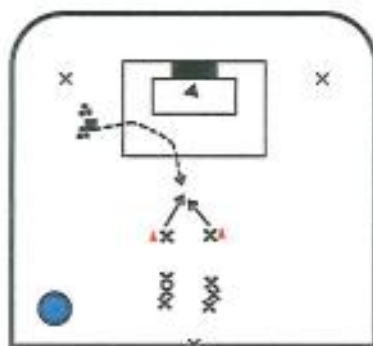
### Spel:

2 lag  
Träna passningsspelet.  
3 pass i rad inom laget = poäng.

Blir det för lätt, lägg till passningar.

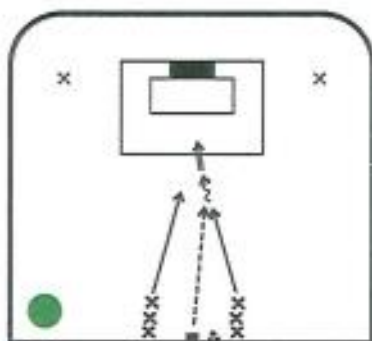
# Spelövningar





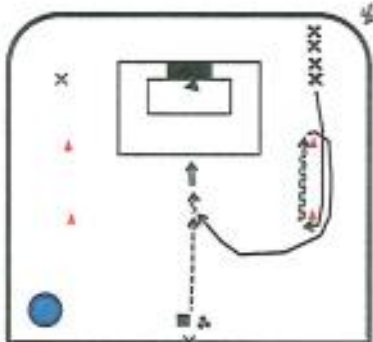
### Kamp, använd kroppen

1 mot 1 kampas om en höjdboll som kastas upp och in i slottet. Båda försöker att få ner bollen och komma till avslut. Kommer man inte åt hindrar man avslutet.



### Löpduell 1 mot 1

Ställ upp 2 led. Båda tittar mot målet och reagerar på den inkastade bollen som kommer in i synfältet. Först till bollen avslutar, den andra förhindrar.



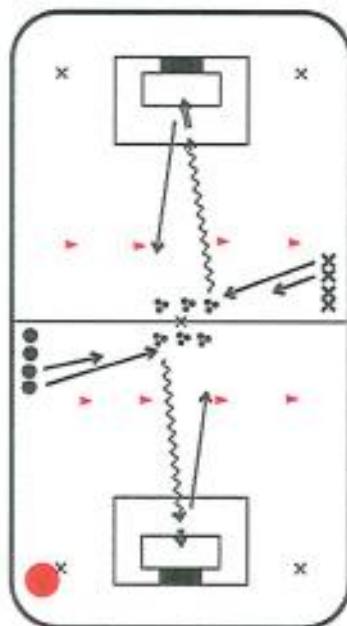
### Lill-Gaborik

Spring på utsida av främre konen, backa tillbaka på insidan, maxlöp fram och runda konen innan passning kommer som avslutas på.

Ställ upp i nästa led tills alla är klara.

*Snabba fötter*

# Fart/kampövningar



### Stafett frilägen

Gör 2 lag och lägg bollar i mittcirkeln. Sätt ut koner som en gräns på båda sidor. Stata med att startspelarna rusar in, tar en boll och går på friläge. Spelaren får ta 3 retur. Vid mål springer den och växlar med 2:an i ledet. Vid miss tar man 1 varv runt målet innan man växlar.

Variant: Ett avslut, hämta ny boll innan för markeringen i mitten. 3 försök annars ett varv igen.



### Gaborik

Löp fram, backa utåt, framåt åt sidan, backa tillbaka och ta bågen. Förbi konen får man pass för avslut.

# Målvakterna



## Ballbuster\*

Målvakten i målet, bollarna på mål och en tränare/annan målvakt bakom. Målvakten tittar framåt och sitter i redoposition. Den bakom målet droppar in bollar framför som målvakten kastar sig fram och räddar.

Stegring 1: Efter fångad boll snabbt upp i utkastposition och ev.kast.

Stegring 2: Droppa bollar rakt ner framför målvakten, hinner den fånga bollen innan 2 studs eller allra helst innan studs(svårt).

Syfte: Reaktion, returkontroll rörlighet. (Jobba klart!)

## Ballbuster II\*

MV i mål, coach/annan MV sitter framför med 3 bollar. De två första bollarna kastas så MV får agera och den 3:e rullas ut åt sidan i målgården som en retur. Målvakten kastar sig ut och greppar, reser sig upp och gör ansats för att kasta.

Stegring: Den som kastar bollarna kan finta och röra sig fram och tillbaka.

Syfte: Reaktion, returkontroll rörlighet. (Jobba klart!)

## Målvaktsmatch *Bra att göra när utspelarna har passningsövningar*

2 MV med varsitt mål med lagom avstånd och extrabollar på målen. Målvakterna kastar bollar och försöker göra mål på varandra. Reglerna anpassar man efter målvakterna eller att de kan vara med och bestämma.

Syfte: Målvakterna får både rädda och träna utkast. De lär sig också att de tjänar på att försöka överraska motståndaren.

## Sargen

MV i mål, spelare med boll i mittcirkeln och en coach bakom en sargbit framför målvakten som skymmer. Utespelarna avslutar valfritt i en ström. Viktigt att MV hinner bli redo mellan avsluten.

Stegring 1: MV tittar ut på ena sidan, skotten kommer på andra.

Stegring 2: Sargbiten hålls vågrät en halvmeter över golvet så MV inte ser skottet komma. Håll målvakten långt in i målet och låt den rädda med benen.

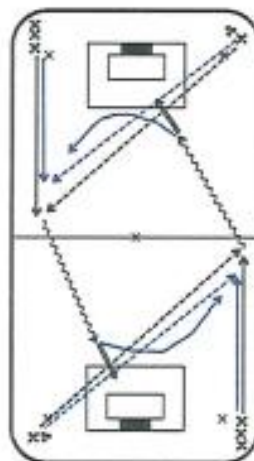
Syfte: Reaktion, läsa skymda avslut och placering

## Mattan

MV i mål, spelare med boll i mittcirkeln och en tjockmatta i "slottet". Spelarna väljer själv sida av mattan och skjuter när de kommit så fort de kommit utanför.

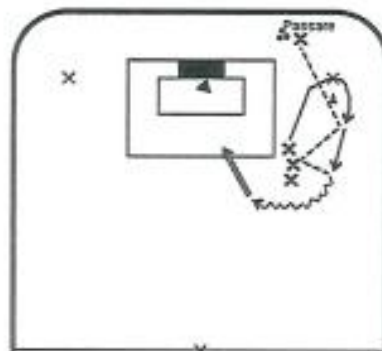
Syfte: Reaktion, placering och sidledsflyttning.

# Utmaningar



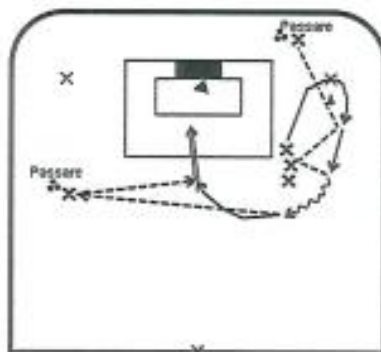
## Avslut och hemjobb

Ryck upp längs sargen och få en pass från andra hörnet. Accelerera mot mål för avslut. Direkt efter avslut jagar du spelaren som precis startat på din sida. Spelaren i hörnet får inte gå förrän avslutet är taget. Hinner man bryta så får man ta avslutet själv. Den som jagat blir passare.



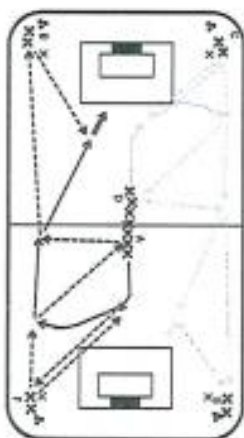
## Hörnvändning, vägg & båge 1

Löp ner och vänd i hörnet. Få bollen från Passaren bakom mål. Väggspeja med ledet och båga in och skjut.



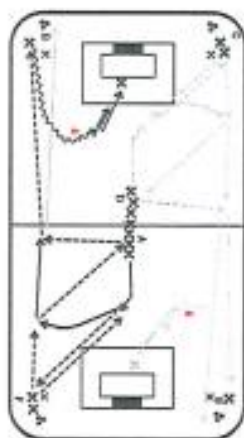
## Hörnvändning, vägg & båge 2

Löp ner och vänd i hörnet. Få bollen från ledet bakom mål. Vägga med ledet, ta med bollen passa till den andra passaren för ännu en vägg och sedan avslut.



**Vända på hörn med väggar**  
Ledet i mitten börjar genom att möta i mitten, vägga med hörnet fortsätta till fickan och få en ny pass. Vägga med startledet. Spela ner i hörn, få tillbaka, avsluta och gå för retur.

Byte: A-B-C-D-E-F-A



**Vända på hörn med båge**  
Ledet i mitten börjar genom att möta i mitten, vägga med hörnet fortsätta till fickan och få en ny pass. Vägga med startledet. Spela ner i hörn, gå snabbt ner i hörnet. Hörnspelaren tar med sig bollen i fart, bågar in och skuter. Efter skott går man på ev. retur ställer man sig framför mål och skymmer/tar retur få tillbaka, avsluta och gå för retur.

Byte: A-B-C-D-E-F-A



## Överlapp med val 2

Vägga med sargbiten, explodera, vägga bakom konen och gör en överlämning på utsidan. Spelaren i hörnet håller hög fart runt konen och väljer avslut eller pass till andra sidan. Efter det sjunker man ner på den nedre konen. Spelaren på bortre tar avslut eller retur innan man exploderar över hela banan och får en pass från ledet som startade innan man tar avslut och sedan ställer sig framför mål och skymmer/tar retur. Byt sida när man är klar med hela övningen.