

Övning 1.



Antal spelare: 8-10 st.

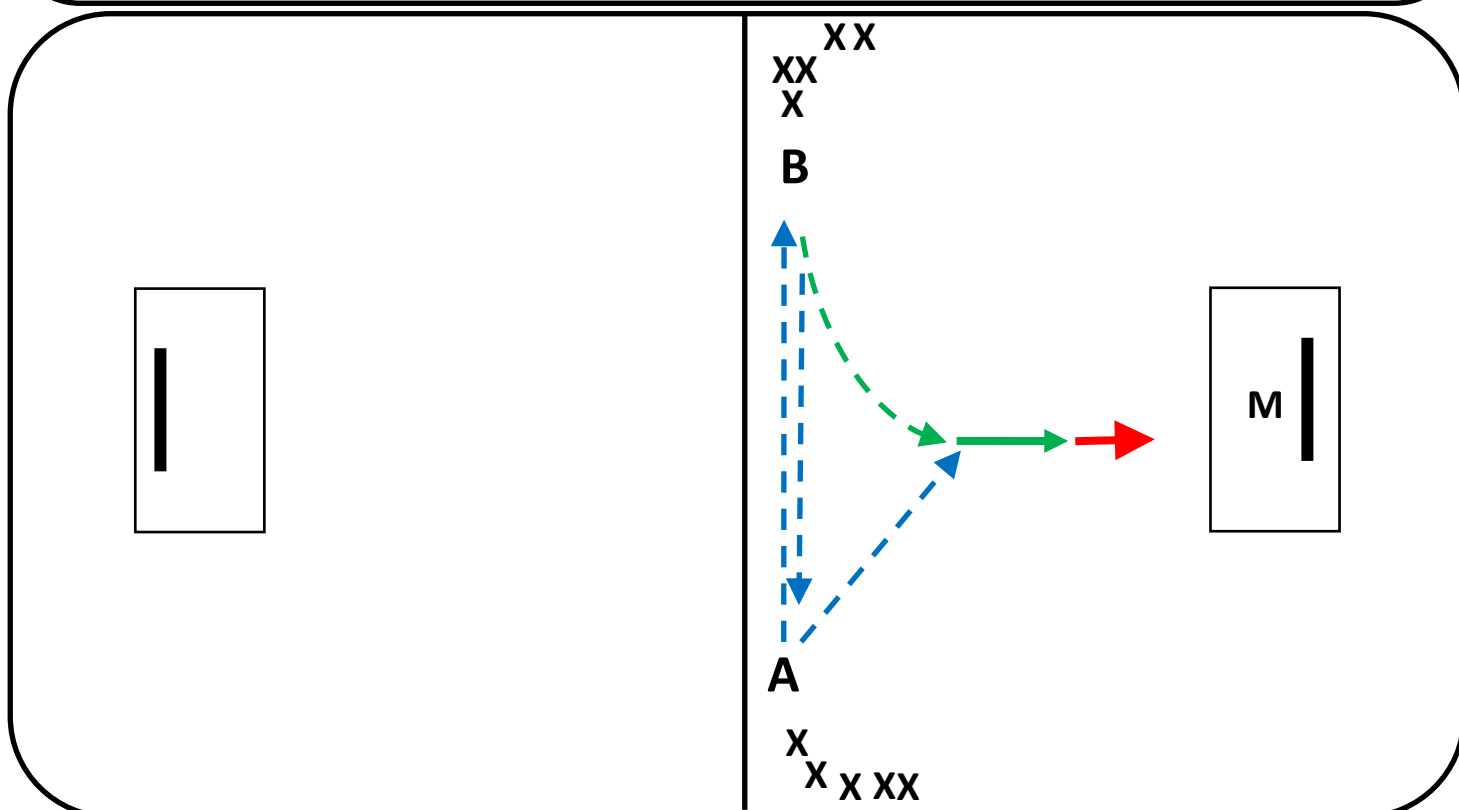
Antal ledare: 1-2 st. ledare

Antal koner: 0 st

Antal målvakter: 1 målvakt

Annan utrustning

Saknas målvakt, använd målskynke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförandande / Beskrivning

(Bollar vid varje grupp)

Spelare A passar till **spelare B** som passar tillbaka.

Spelare B tar en löpning in mot mål. **Spelare A** tajmar och passar till **spelare B** som avslutar med skott mot målvakt.

Spelare B skiftar sida efter avslut mot målvakt.

Spelare A startar från andra sidan.

Tips! Lägg till att spelare kör 10 upphopp/situps när man ansluter sig till ledet.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT/AVSLUT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Slå passningen i rätt läge och lite framför. Ha bra tempo så att målvakt får jobba. Avslut på mål! - Efter skott, gå åt sidan. (skifta sida)

Övning 2.



Antal spelare: 8-10 st.

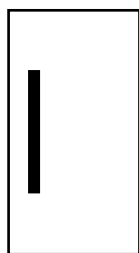
Antal ledare: 1-2 st. ledare

Antal koner: 2 st

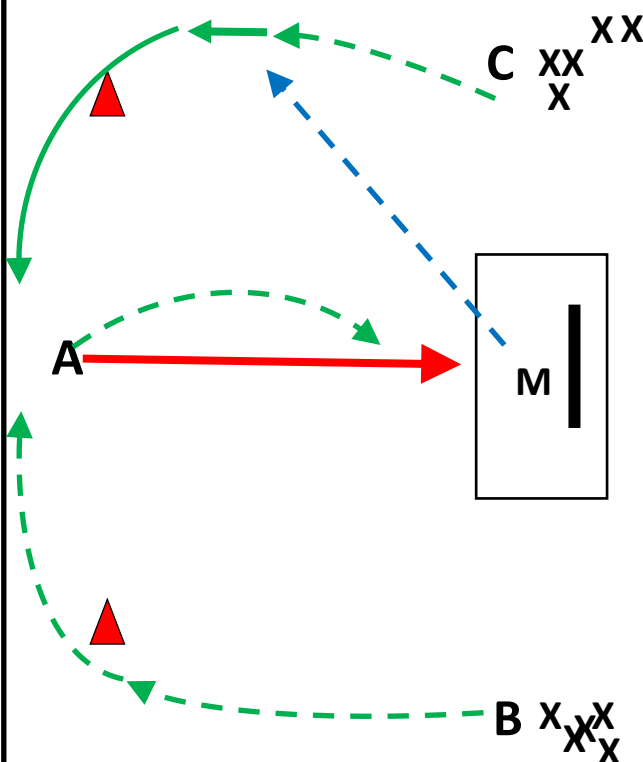
Antal målvakter: 1 målvakt

Annan utrustning

Saknas målvakt, använd målskyrke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



X
X
X



Utförande / Beskrivning

Spelare i båda hörnen samt spelare i mitten (Backar helst)
(Bollar hos backar och uppe på målet)

Spelare A (back) skjuter skott på målvakt som fångar bollen. Löper sedan in och agerar försvarare. **Spelare B och C** startar samtidigt. Målvakt väljer ut en spelare och gör ett utkast.

Spelare B och C rundar koner. Möter varandra och gör ett "drop".

Spelare B och C kommer mot försvarare och avslutar på mål.

SPELARE X

MÅLVAKT M

LEDARE L

KON/MARKERING ▲

SKOTT/AVSLUT →

PASSNING - - - →

LÖPNING **UTAN** BOLL - - - →

LÖPNING **MED** BOLL ——— →

Att tänka på i denna övning

Ett bra skott så målvakt kan fånga bollen.

Bollen skall rulla vid utkast. Bra tempo i övningen.

Våga kom med fart skott direkt bra passningar

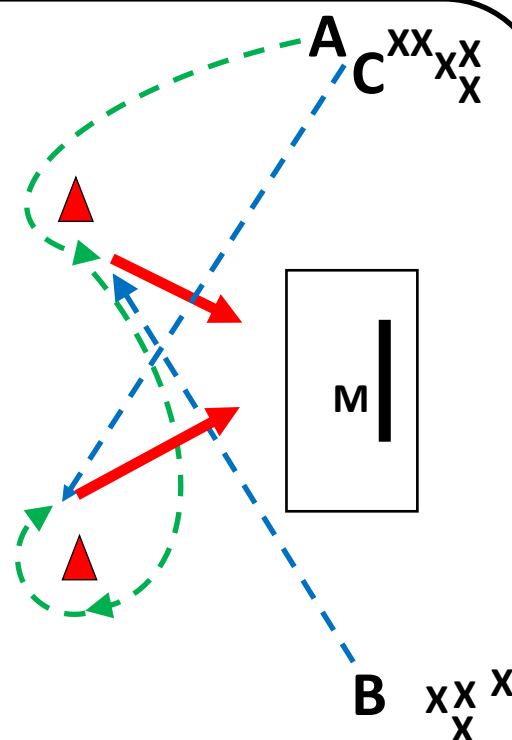
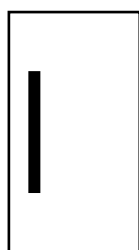
Övning 3.

Antal spelare: 8-10 st
Antal ledare: 1-2 st ledare
Antal koner: 2 st
Antal målvakter: 1 målvakt



Annat utrustning:

Saknas målvakt, använd målskynke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförande / Beskrivning

Spelare A tar en löpning och rundar kon.

Spelare B slår en pass till **Spelare A** som skjuter direkt, tar ny löpning mot andra konen och rundar den. Får ett nytt pass från **Spelare C** och skjuter direktskott.

Springer undan efter andra skottet och skiftar led.

Tips! 10 upphopp/situps när man ansluter sig till ledet.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Slå passningen i rätt läge. **Direktskott!** Eftersom det är meningen att ha rätt högt tempo i denna övning, så behöver man vara koncentrerad även i ledet. Bollarna på marken.

Vara redo när det är ens tur. - **Målvakt** - Kom ut, Göra sig stor!!!

Övning 4.



Antal spelare: 10-12 st.

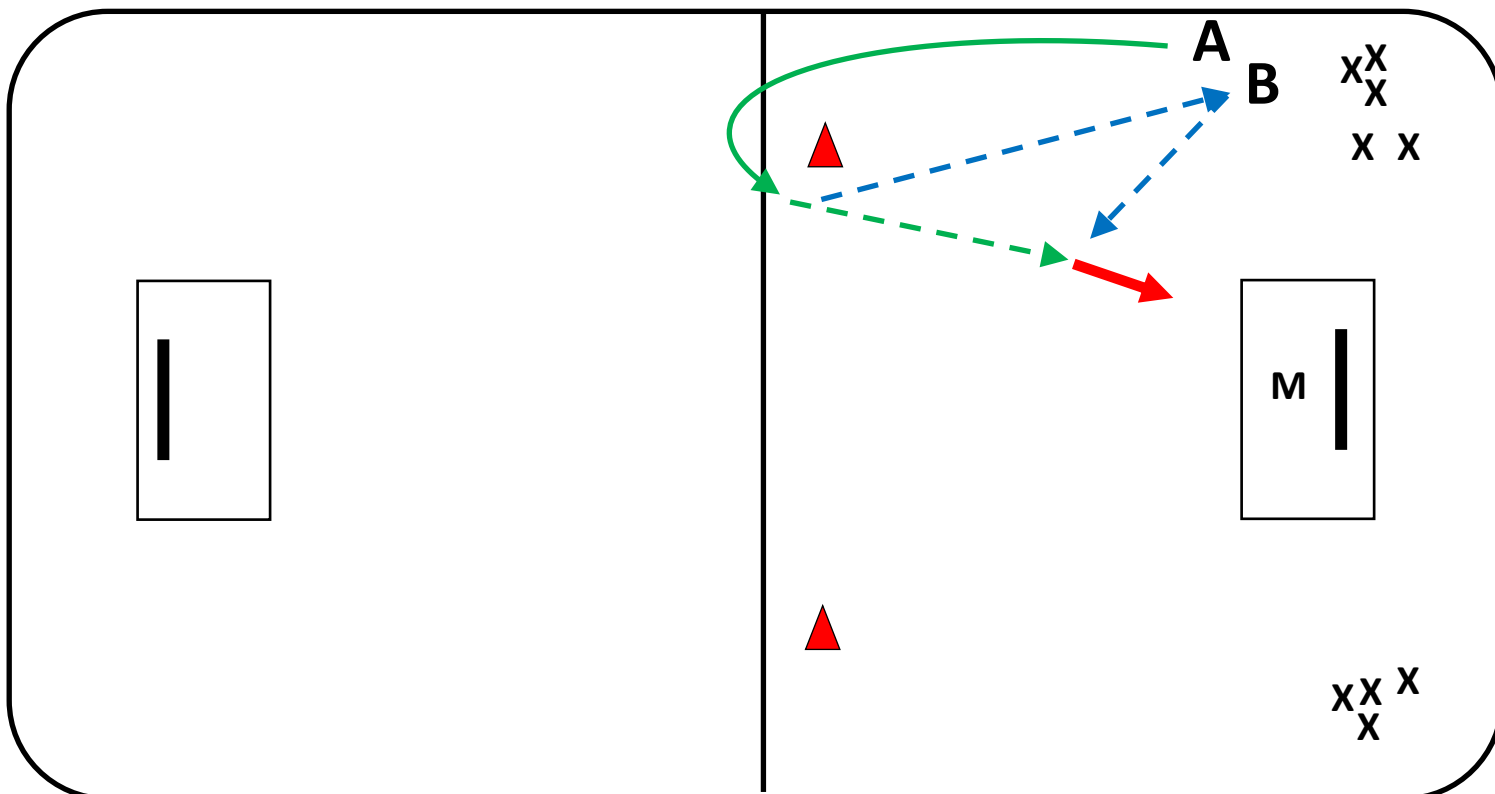
Antal ledare: 1-2 st. ledare

Antal koner: 2 st.

Antal målvakter: 1 målvakt

Annan utrustning:

Saknas målvakt, använd målskynke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförande / Beskrivning

Spelare A driver med boll mot kon och rundar.
Direkt efter att **spelare A** rundar konen slår **spelare A** en hård passning till mot **spelare B**.

Tar därefter en löpning in mot mål för att ta emot direkt passningen som kommer från **spelare B**. - Skott direkt!!!
Efter skott gå undan snabbt och byt sida.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Passningar på bladet på klubban. Hård och rullande. Ha koll på var spelare befinner sig.
Koncentration i ledet. Innebandyklubban vid golvet så att skott kan avlossas direkt.
Killen som passar blir hjälpt av att se var passningen skall komma.
Peppa varandra och beröm. Både spelare och målvakt

Övning 5.



Antal spelare: 10-15 st.

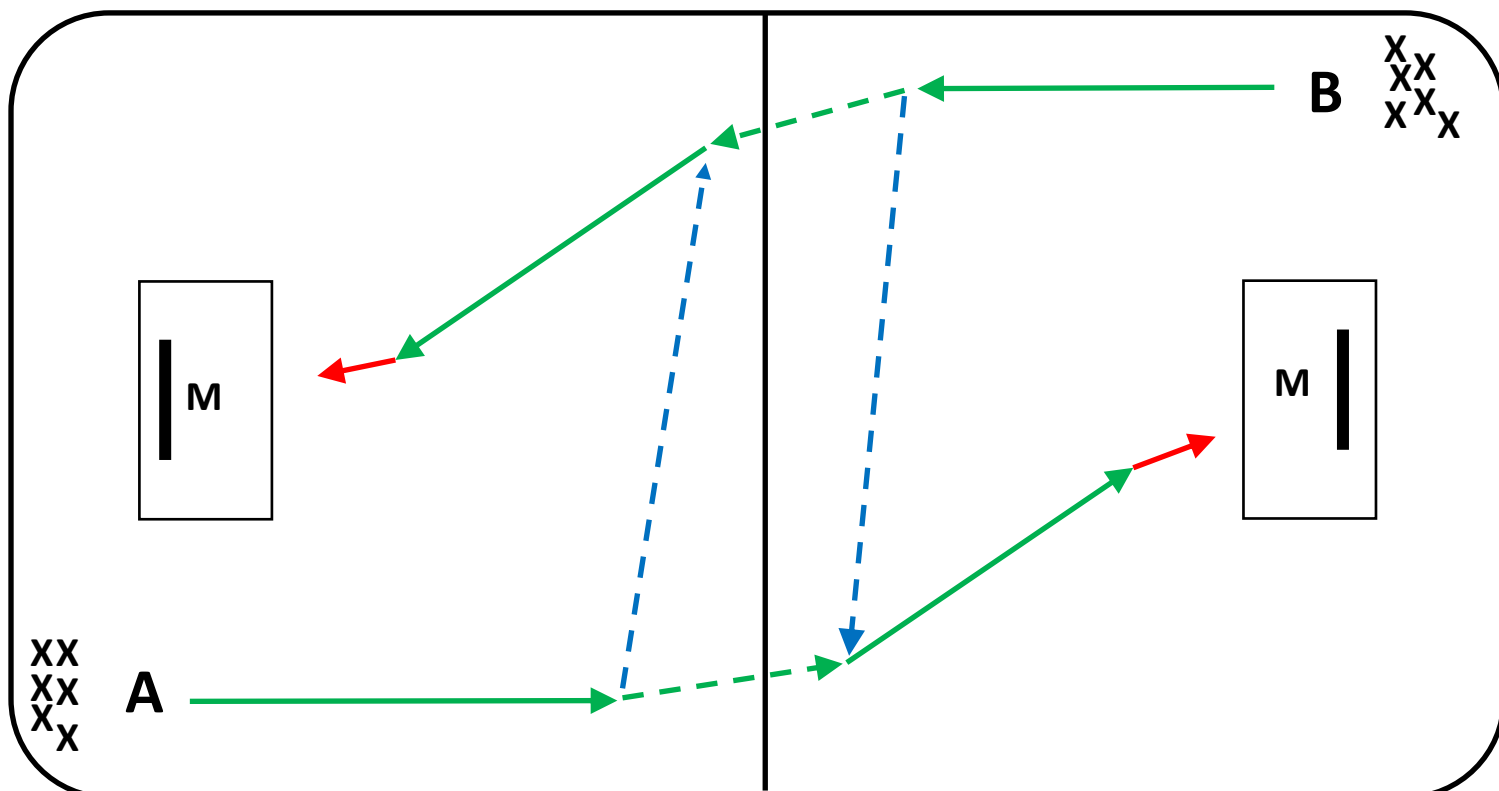
Antal ledare: 1-2 st. ledare

Antal koner: 0 st.

Antal målvakter: 1-2 målvakt

Annan utrustning:

Saknas målvakt, använd målskyrke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförandande / Beskrivning

Spelare A och **Spelare B** startar samtidigt med boll.
Passning samtidigt till varandra.

Slå passningen en bit framför. Ta emot passning med fart och gå på mål. Avslut genom skott.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	⋯→
LÖPNING UTAN BOLL	⋯→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Starta samtidigt. Slå en hård passning en bit framför. Försök slå även backhandpass.
Snabba löpningar. Uppmärksamhet vid passning. Kommer passen bakom tappar man tempot i övningen.

Övning 7.

Antal spelare: 10-15 st.

Antal ledare: 1-2 st ledare

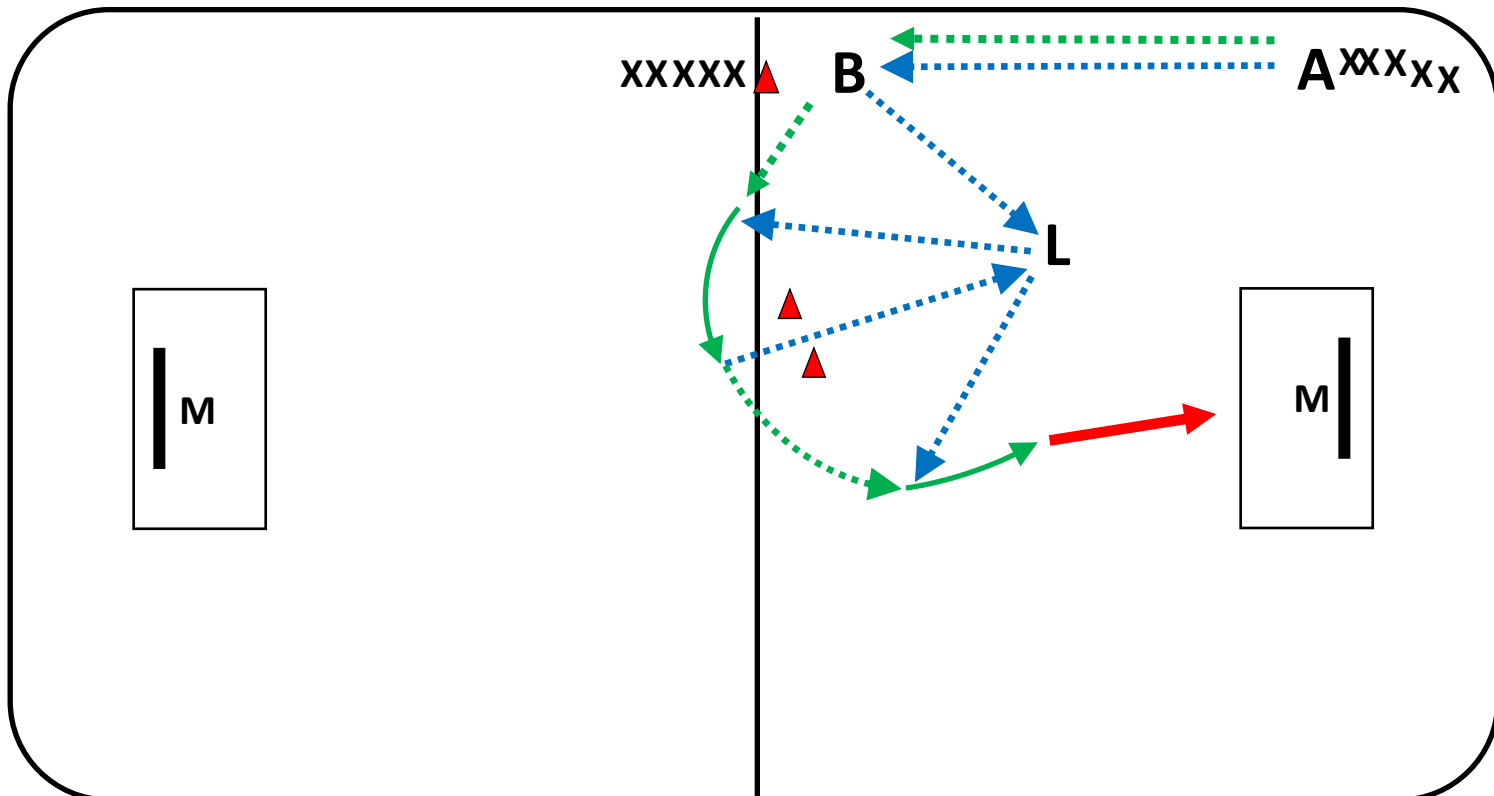
Antal koner: 3 st

Antal målvakter: 1-2 målvakter



Annann utrustning:

Saknas målvakt, använd målskyrke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförandande / Beskrivning

Spelare A slår en pass till *Spelare B* som passar till *Ledare* .
Spelare B tar en löpning in mot mitt, får passning av ledare.
Spelare B driver med boll. Vägpass mellan med ledare. Passning mellan koner. Får tillbaka passning Avslutar med skott.

Spelare A byter med *spelare B*.
Spelare B ansluter sig till ledet som *spelare A* startade ifrån.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Rätt adress på passningar. Golvrull på passningar. Ej för lösa passningar .

Använd röst när passning skall komma.

Koncentration - Peppa varandra...

Övning 8.



Antal spelare: 8-10 st

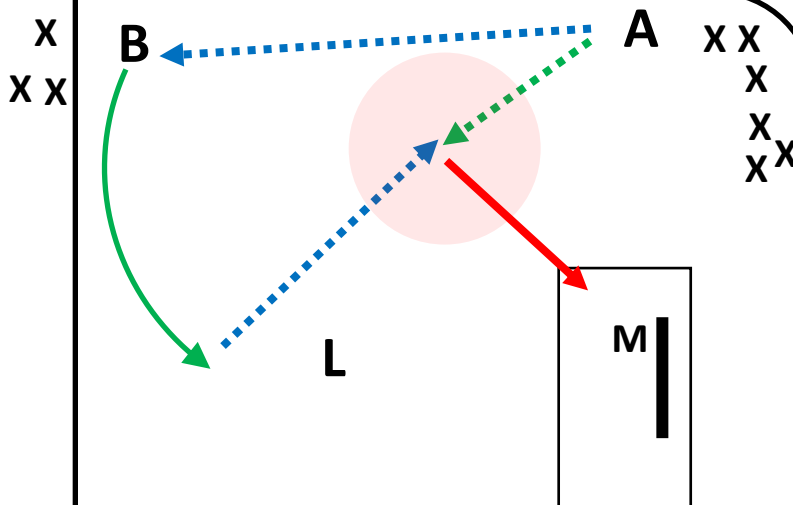
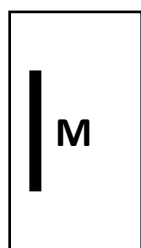
Antal ledare: 1 st

Antal koner:

Antal målvakter: 1 st

Annan utrustning:

Saknas målvakt, använd målskynke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförandande / Beskrivning

Hälften av spelare i hörnet (forwards) hälften av spelare upp vid mittlinje. (Backar)

Spelare A slår en pass upp till spelare B. Efter passning löper Spelare A upp och tar position för att vara beredd på skott.

Spelare A gå in mot mitt och framåt in mot slottet.

Spelare B slår en pass till Spelare A som står redo för direkt skott.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	⋯→
LÖPNING UTAN BOLL	⋯→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Att ha backar uppe vid mittlinje och ha forwards/center nere i hörnet.

Målvakt: Kom ut och skär av vinkel.— Skifta sida efter 10 minuter.

Övning 9.



Antal spelare: 6-8 st

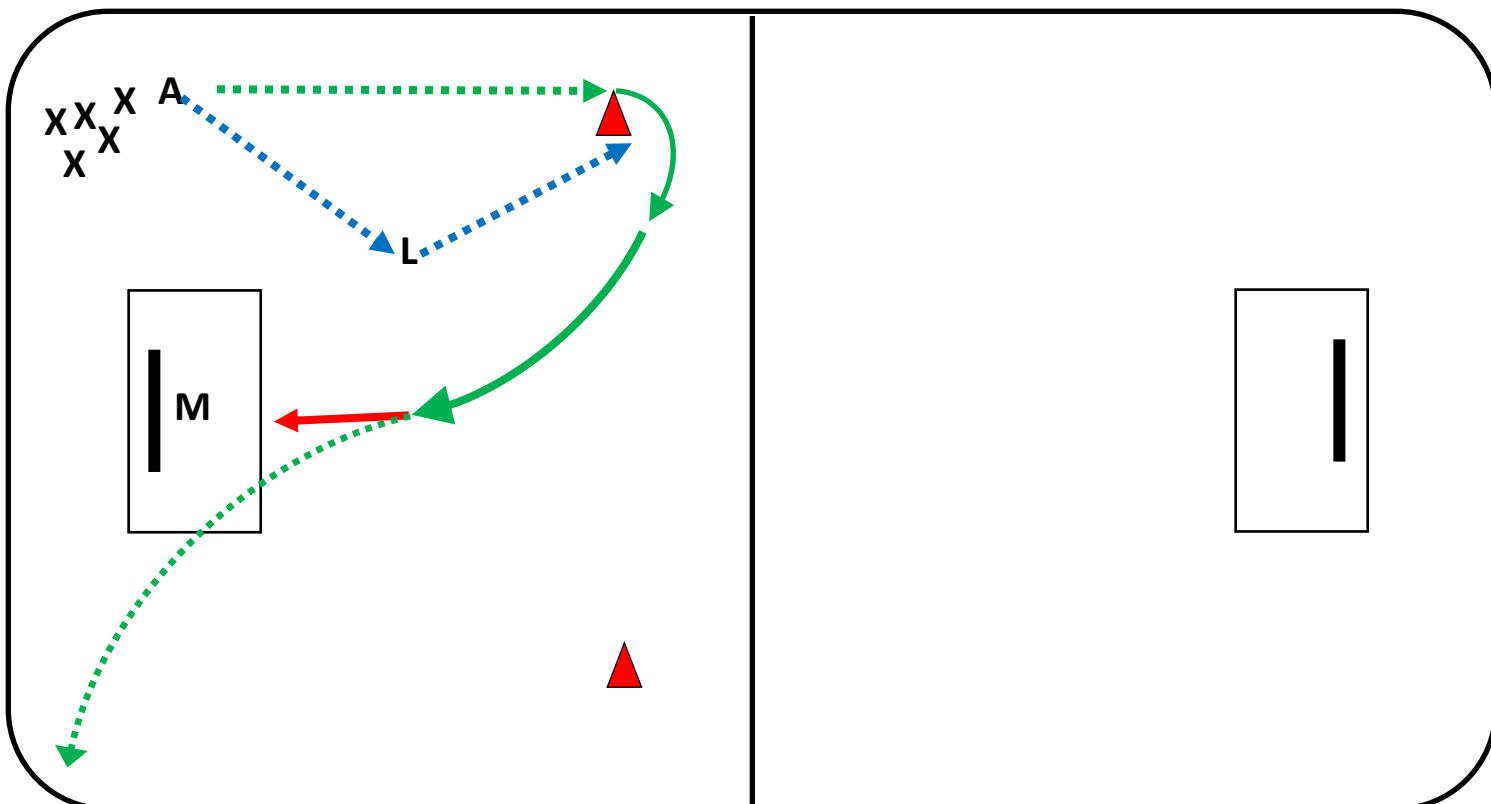
Antal ledare: 1-2 st

Antal koner: 2 st

Antal målvakter: 1 målvakt

Annat utrustning:

Saknas målvakt, använd målskytte eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförande / Beskrivning

(Bollar i båda hörnen)

Spelare A passar **Ledare**.

Spelare A tar löpning upp mot kon och rundar den med fart.

Tar emot passning från ledare. Driver med bollen för att snabbt gå på avslut genom ett dragskott eller backhand

Skifta sida efter direktskottet. Kör spegelvänt!

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Ordentliga passningar, Koncentration i ledet. Pricka mål.

Rätt inställning.

Målvakt kommer ut från mål och skär av skottvinkel.

Övning 9.



Antal spelare: 5-6 st

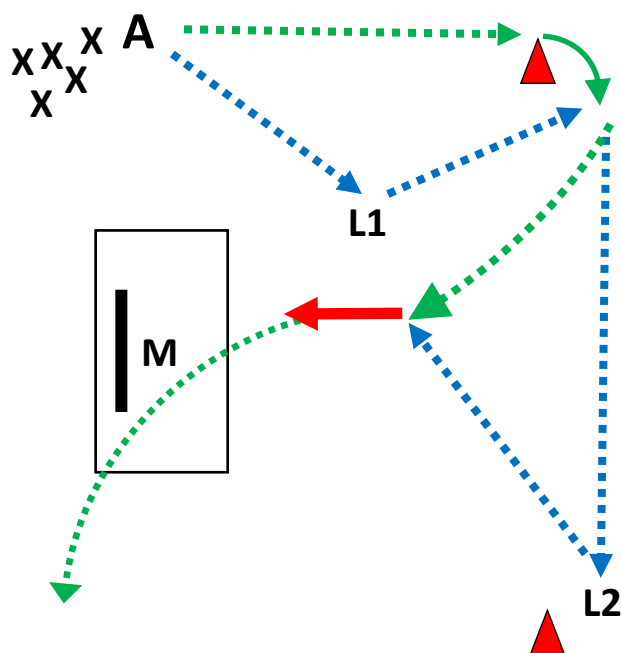
Antal ledare: 2 st

Antal koner: 2 st

Antal målvakter: 1 målvakt

Annat utrustning:

Saknas målvakt, använd målskynke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförande / Beskrivning

(Bollar i båda hörnen)

Spelare A passar **Ledare 1**. **Spelare A** tar löpning upp mot kon. Tar emot passning från **Ledare 1**. Slår en långpass till **Ledare 2**.

Spelare A driver mot mål och får tillbaka en passning av **Ledare 2**. Avslutar på mål.

Skifta sida efter avslutet. Kör spegelvänt!

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Ordentliga passningar, Koncentration i ledet. Klubban i golvet när passningen kommer i sista passningsmomentet. Rätt inställning. Målvakt kommer ut från mål och skär av skottvinkel.

Övning 10.



Antal spelare: 8-12 st

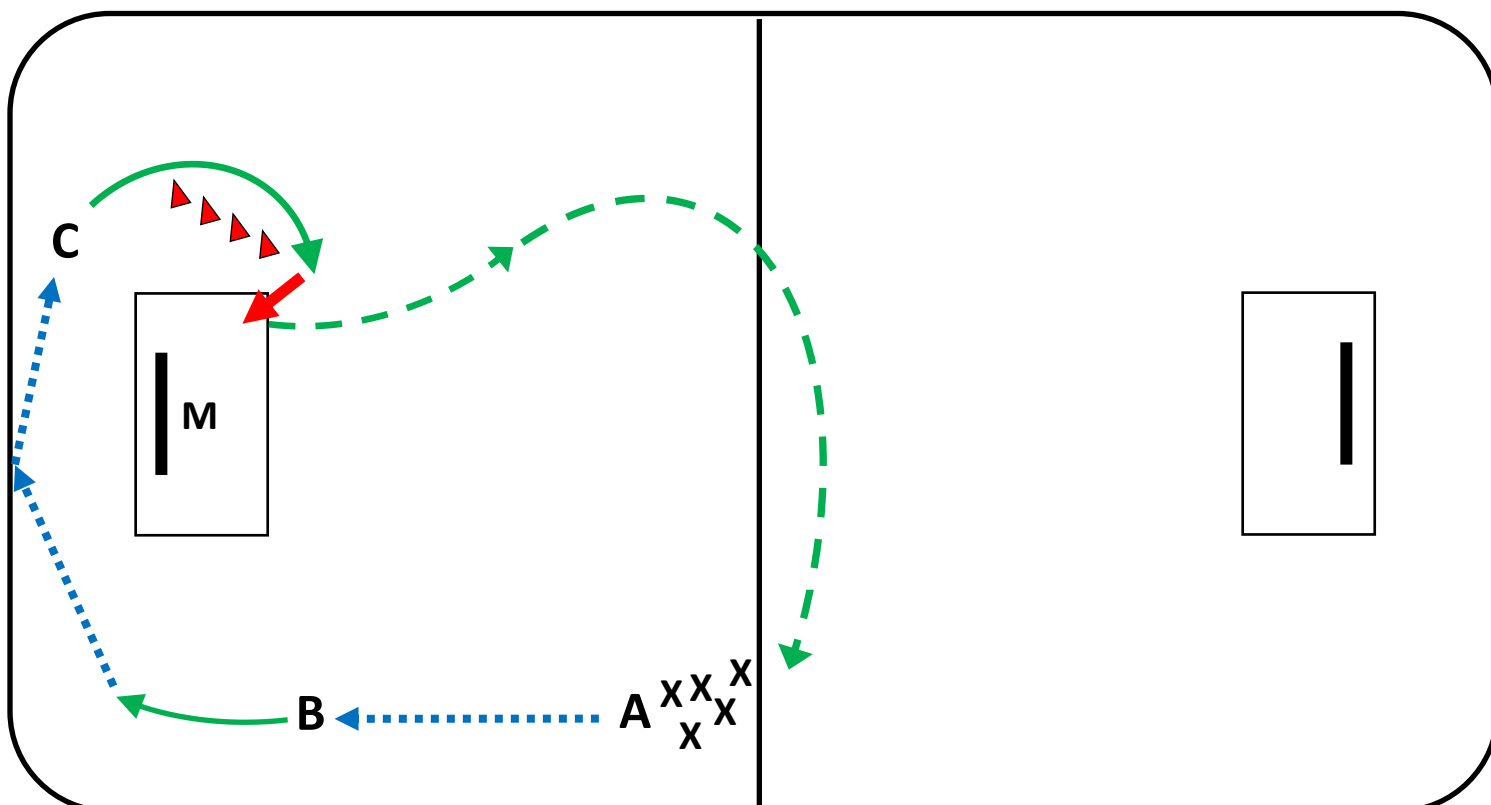
Antal ledare: 2 st

Antal koner: 4 st st

Antal målvakter: 1 målvakt

Annat utrustning:

Saknas målvakt, använd målskyrke eller en rak sargbit som ställs framför målet.



Utförande / Beskrivning

(Bollar vid gruppen)

A passar till B. som tar emot passning. Vänder sig med boll driver ner med boll mot kortsidan. Slår en passning via sargen till C som tar emot passning och driver på med boll utanför koner och går in och tar ett avslut. Skifta efter 10 minuter (spegelvänt)

A byter plats med B.

B byter plats med C.

C ansluter sig i ledet.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	⋯→
LÖPNING UTAN BOLL	⋯→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

*Ordentliga passningar, Koncentration i ledet. Visa med klubban var passning skall komma. Ta emot passningar följsamt. När man rundat konlinjen och går in för skott. **Pricka mål!!!** Målvakt kommer ut från mål och skär av skottvinkel.*

Övning 11. Boström Special



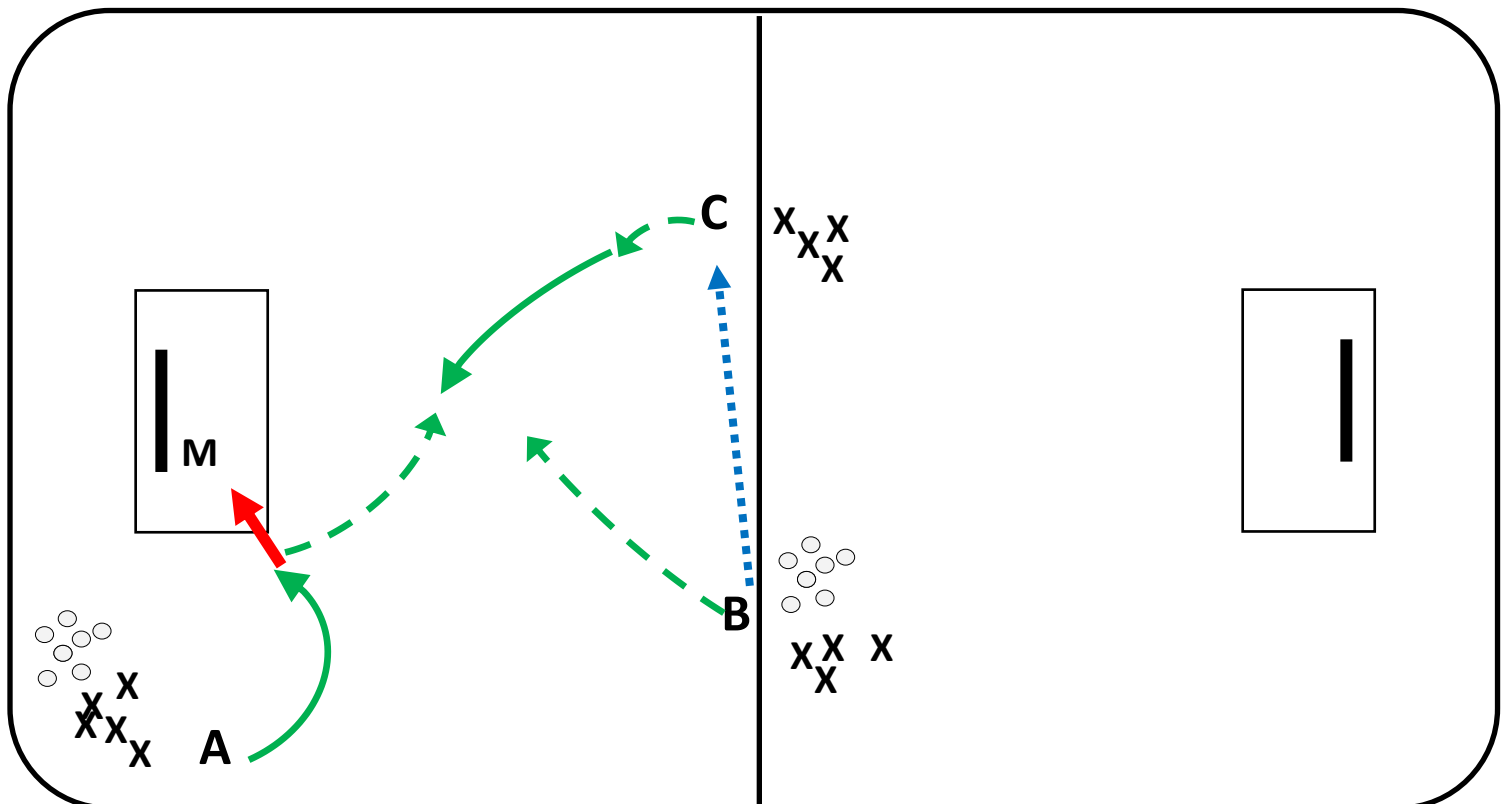
Antal spelare: 8-10 st

Antal ledare:

Antal koner:

Antal målvakter: 1

Annan utrustning:



Utförande / Beskrivning

Spelare A går in från kanten och går på avslut. Efter skott så agerar spelare A back. *Spelare B* slår en diagonalpass till *spelare C*. *Spelare B* och *C* kommer mot mål (2 mot 1) mot spelare A

Efter avslut skiftar spelare B och C led.

Spelare A går tillbaka i sitt led. Efter 7 minuter skiftar man.

A → B B → C C → A

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	⋯→
LÖPNING UTAN BOLL	⋯→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Koncentration i leden. Spelare A skall pricka mål. Målvakt skall komma ut och skära av vinkel.

Spelare A snabbt upp och agera back. Bra passningar på bladet. Bra tempo.

Efter avslut från antingen spelare B eller C så går man undan snabbt och upp i leden

Gör sig beredd på nytt.

Övning 12. MP Special.



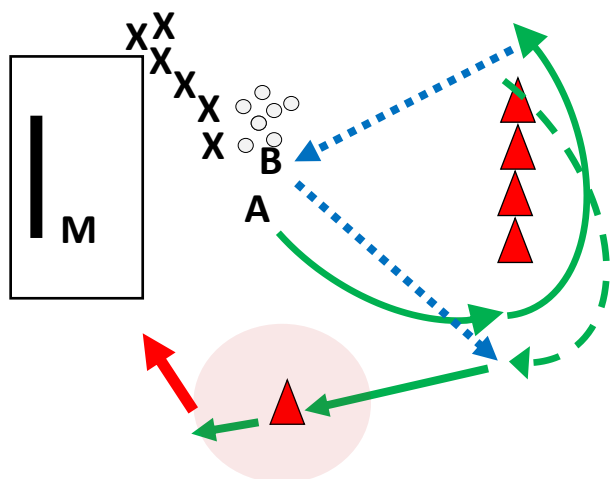
Antal spelare: 6-8 st

Antal ledare: 1 ledare

Antal koner: 5 koner eller figurer

Antal målvakter: 1-2 st

Annan utrustning:



Utförandande / Beskrivning

Bollar och spelare på samma plats. Spelare A tar löpning med boll och rundar koner/figurer. Ryggen emot och skyddar bollen. Slår en passning till Spelare B. Tar löpning tillbaka samma väg. Får tillbaka passning av Spelare B. Driver mot kon. Boll ena sidan av kon, löpning på andra sidan.

Avslutat med "skott" på mål. Ställer sig därefter i ledet.

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Att täcka bollen när man rundar konerna. Meningen att man skall skydd bollen. Noggrann med passningar. Memorera var är målet när skottet skall avlossas. Högt tempo. Målvakt noggrann med placering. Skär av vinkel, rätt position

Övning:



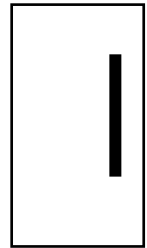
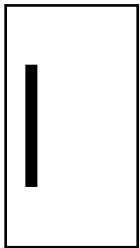
Antal spelare:

Antal ledare:

Antal koner:

Antal målvakter:

Annan utrustning:



Utförandande / Beskrivning

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning

Övning:



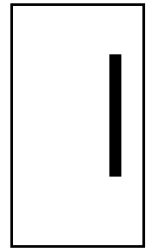
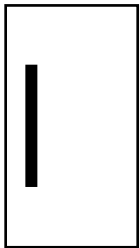
Antal spelare:

Antal ledare:

Antal koner:

Antal målvakter:

Annan utrustning:



Utförandande / Beskrivning

SPELARE	X
MÅLVAKT	M
LEDARE	L
KON/MARKERING	▲
SKOTT	→
PASSNING	→
LÖPNING UTAN BOLL	→
LÖPNING MED BOLL	→

Att tänka på i denna övning