



VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ VID TEKNIKTRÄNING

- Teknikträningen ska ske tidigt under träningspasset. Den blir bäst och effektivast om spelarna inte är trötta.
- Övningarna kan till en början utföras ganska långsamt, bara de är korrekta. Sedan ökas tempot successivt och eventuellt sätts även försvarare in i övningen.
- Viktigt är att så många som möjligt är så aktiva som möjligt så mycket som möjligt.
- Alla måste få mycket tid och plats under övningarna. Det är mycket tid med boll som ger resultat.

TEKNIKTRÄNING FÖR UTESPELARE

Det undebara med sporten innebandy är att det ofta är tekniken och lekfullheten som står i centrum. Det bör vara det i alla fall. Mycket frihet och lekfullhet ger inspirerade spelare som vågar göra det där lilla extra som ofta kan vara avgörande i olika situationer. För utespelarna är det i princip tre moment som måste tränas in, det är bollbehandling, skott och passningsmoment. Därför är det viktigt att träningspassen och övningarna anpassas så att alla spelare får stora möjligheter att utveckla detta.

BOLLBEHANDLING

- Spelaren måste obehindrat kunna göra vändningar åt båda håll.
- Spelaren måste kunna ha bra bollkontroll vid sidleds- och baklängesförflyttningar.
- Spelaren måste behärska tempoväxlingar.
- Bollbehandling vid stillastående spel, exempelvis med ryggen från sargen.

SKOTT OCH AVSLUT

- Under rörelse.
- Efter mottagning.
- Direktskott.

När grunderna för detta sitter kan exempelvis passiva motståndare placeras in i övningarna.

PASSNINGAR OCH PASSNINGSMOTTAGNINGAR

- Övas först in stillastående, sedan i fart.
- Mottagaren ska markera, med exempelvis klubba eller genom att peka, vart passningen skall komma.

NIVÅER

- Grön Nivå (6-9 år)
- Blå Nivå (9-12 år)
- Röd Nivå (12-16 år)
- Svart Nivå (Junior / Senior)

TAKTIK

- Anfallsspel
- Försvarsspel
- Uppvärmning

ALLMÄNT OM INNEBANDYTAKTIK

HUR SKALL JAG TÄNKA INNEBANDYTAKTIK?

Det val av innebandytaktik det egna laget ska göra och det sätt det ska spela på varierar givetvis från lag till lag. Det går att välja exempelvis högt eller lågt offensivt försvarsspel, zonförsvar eller man-mot-man-försvar i egen försvarszon etc. Variationerna och kombinationerna är många och det gäller att hitta det som passar det egna laget bäst.

När det gäller vilken taktik och vilket spelssystem laget bör använda sig av är det flera saker att ta hänsyn till:

SPELARMATERIAL

Det egna spelarmaterialet är det som bör styra valet av innebandytaktik och spelssystem allra mest. Ett ungt, snabbt och tekniskt lag bör givetvis spela på ett annorlunda sätt jämfört med ett äldre och mer rutinerat lag.

STORLEK PÅ PLANEN

Storleken på planen påverkar även det spelet till stor del. Spelet på en liten plan blir snabbare och intensivare. Då bör laget satsa på att spela rakare mot mål med snabba avslut. På en stor plan finns andra möjligheter att spela runt bollen och det krävs alltid fler passningar för att komma till bra avslut.

ANDRA LAGS SPELSYSTEM

Motståndarlagens sätt att spela kan i vissa moment och vissa matcher påverka hur det egna laget ska spela. När det sedan gäller ungdomslag bör åtminstone föreningens äldsta ungdomslag spela på samma sätt som seniorlaget gör. Detta för att övergången mellan ungdomslag och seniorlag ska gå så smidigt som möjligt.

INDIVIDUELL TAKTIK

Här rör det sig om hur spelaren ska agera vid olika situationer. Exempelvis hur han/hon ska täcka skott, hur han/hon ska spela utmed sargen eller hur han / hon ska agera vid 1-mot-1 situation. Här handlar det till stor del om att utveckla medvetenheten och tanke hos den individuella spelaren.

TAKTIK FÖR MINDRE ENHETER

Här kan det handla om hur backaren eller kedjorna ska agera vid olika situationer. Det kan dessutom vara hur backar och center ska samarbeta i försvarsspelet eller exempelvis samarbetet mellan vänsterback och vänsterforward vid någon speciell situation. Här finns en stor mängd olika kombinationer som bör tränas in.

TAKTIK FÖR HELA FEMMAN

Här handlar det givetvis om helheten. Det kan röra sig om uppspel, hur laget ska agera i anfallszon eller olika bitar i försvarsspelet. Även här finns det en stor mängd olika kombinationer. Boxplay och Powerplay ingår även i denna del.

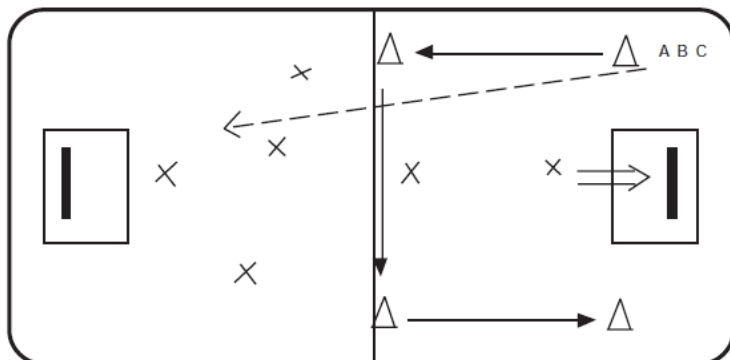
För att laget ska kunna lyckas med det taktiska fullt ut krävs givetvis att spelarna parallellt jobbar mycket med de tekniska bitarna, både när det gäller målvakt och utespelare.

UPPVÄRMNING

ÖVNING

Uppvärmning: Innebandybrännboll

Målgrupp: Alla åldrar



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

○

Boll

●

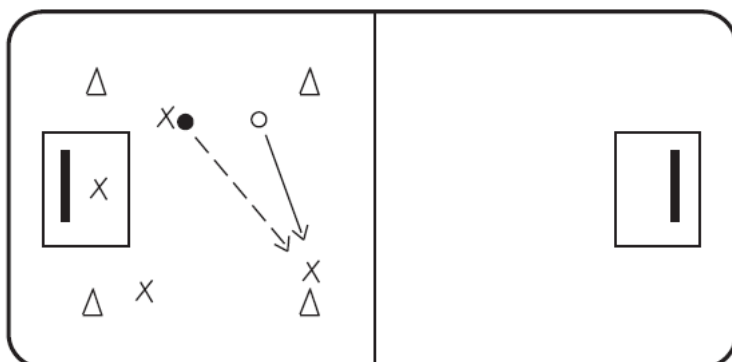
Kon

△

ÖVNING

Uppvärmning: Tanketafatt

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fem spelare och en boll, en som försöker kulla. De gäller för de fyra jagade att spela bollen till den som blir jagad. Den som har bollen kan ej bli kullad. Bytr vid kullning. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att snabbt spela bollen i trängda situationer.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

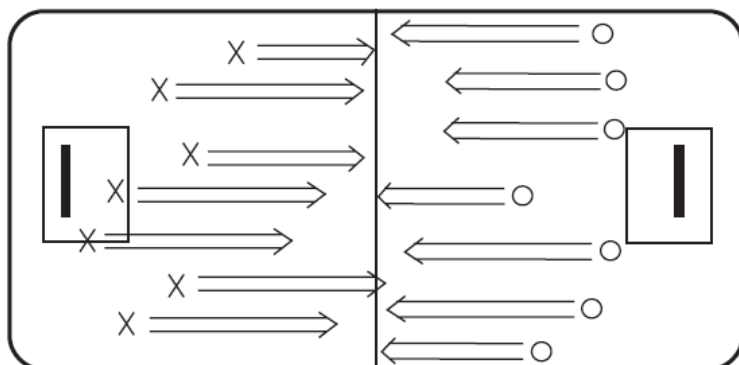
△

UPPVÄRMNING

ÖVNING

Uppvärmning: Rensa planhalvan

Målgrupp: Alla åldrar



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

●

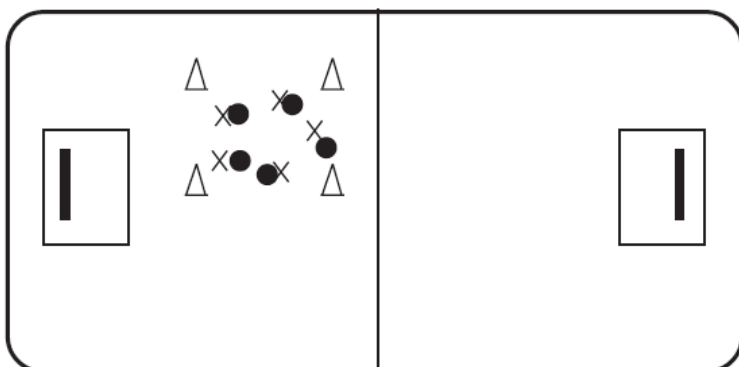
Kon

△

ÖVNING

Uppvärmning: Utslagning

Målgrupp: Alla åldrar



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

X

Försvarsspelare

O

Boll

●

Kon

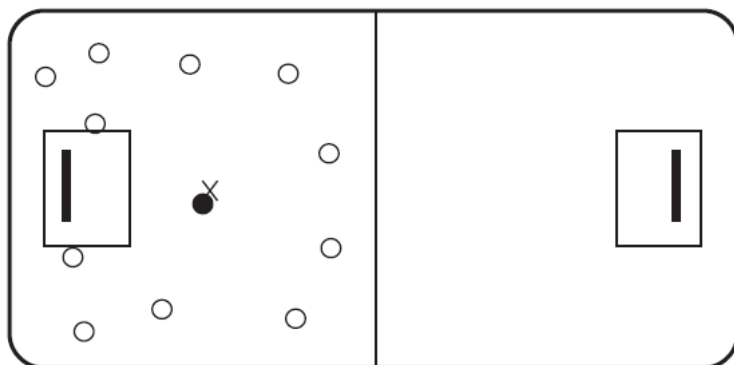
△

UPPVÄRMNING

ÖVNING

Uppvärmning: Jägarboll

Målgrupp: Alla åldrar



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 mjuktennissboll 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

X

Försvarsspelare

○

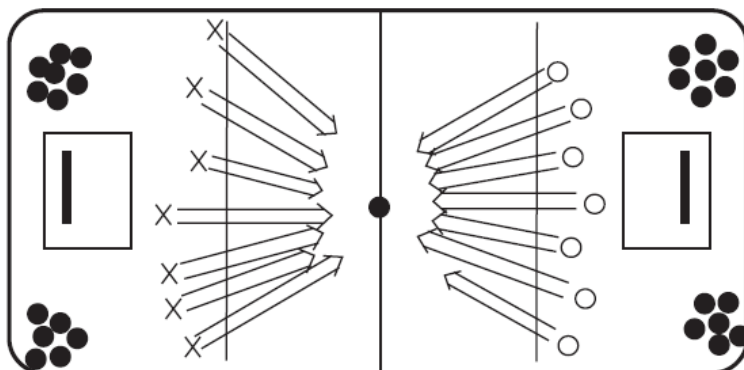
Boll ●

Kon △

ÖVNING

Uppvärmning: Prickboll

Målgrupp: Alla åldrar



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: Presiccionsträning samt lekfull uppmjukning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll ●

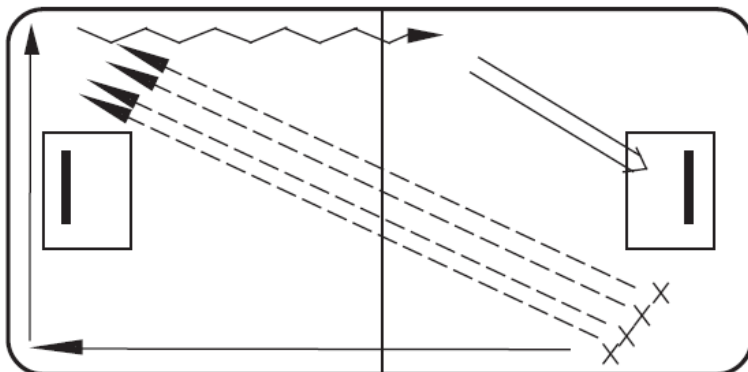
Kon △

UPPVÄRMNING

ÖVNING

Uppvärmning: Följa "John"

Målgrupp: Alla åldrar



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.

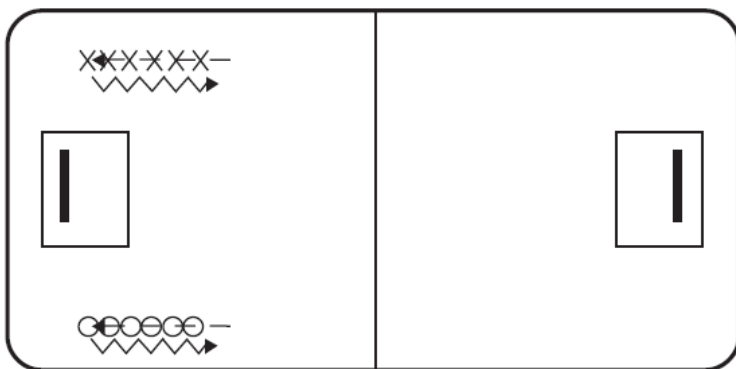
Teckenförklaring:

| | |
|--------------------------|-------------|
| Rörelse framåt utan boll | → |
| Rörelse framåt med boll | → |
| Passning | - - - - - → |
| Skott | → |
| Spelarled | A B C |
| Anfallsspelare | X |
| Försvarsspelare | ○ |
| Boll | ● |
| Kon | △ |

ÖVNING

Uppvärmning: Tunneln

Målgrupp: Alla åldrar



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:

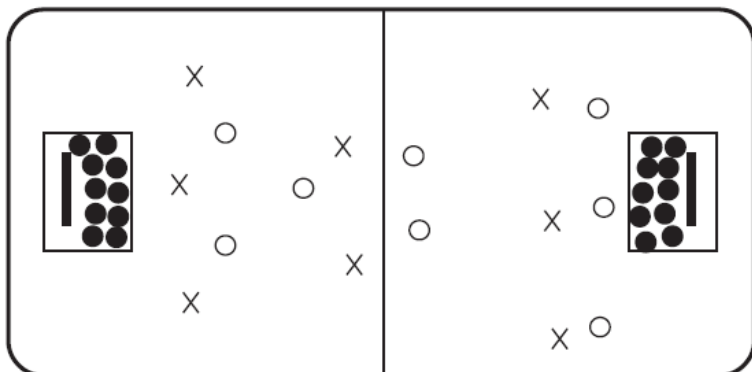
| | |
|--------------------------|-------------|
| Rörelse framåt utan boll | → |
| Rörelse framåt med boll | → |
| Passning | - - - - - → |
| Skott | → |
| Spelarled | A B C |
| Anfallsspelare | X |
| Försvarsspelare | ○ |
| Boll | ● |
| Kon | △ |

UPPVÄRMNING

ÖVNING

Uppvärmning: Plundra boet

Målgrupp: 6-12 år



Instruktion: Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3x3 minuter.

Syfte: Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

O

Boll

●

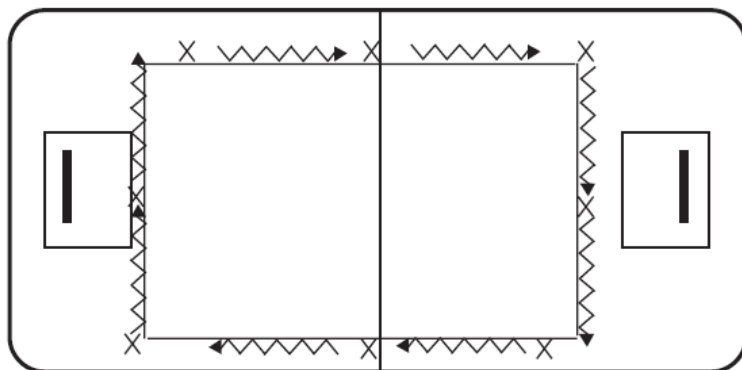
Kon

△

ÖVNING

Uppvärmning: Linjer

Målgrupp: 6-12 år



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

X

Försvarsspelare

O

Boll

●

Kon

△

GRÖN NIVÅ

(6 - 9 år)

INNEBANDYÖVNINGAR

Bollbehandling

- Storslalom på helplan.

Passningar

- Två led med löpning.
- Fyra led med löpning.
- Fjärilen.
- Passning två och två.
- Sicksackpass.

Passning och skott

- Diagonalpass och skott framifrån.
- Hörnen - Diagonalpass och skott.
- Hörnen - Pass bakifrån och skott.
- Hörnen - Dubbelskott 2.
- Kuvertet.

Bollbehandling, passning och skott

- Spegelvind.
- Enkla slottet.
- Dubbla slottet.
- Enkel överlämning.
- Lilla fickan.

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Inga

GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING

Storslalom på helplan

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.

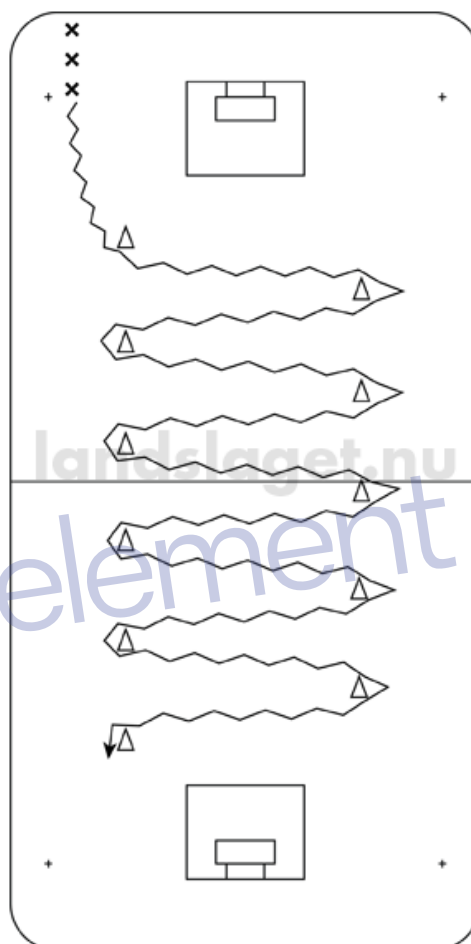
Osv.

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.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNINGAR

Två led med löpning

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.

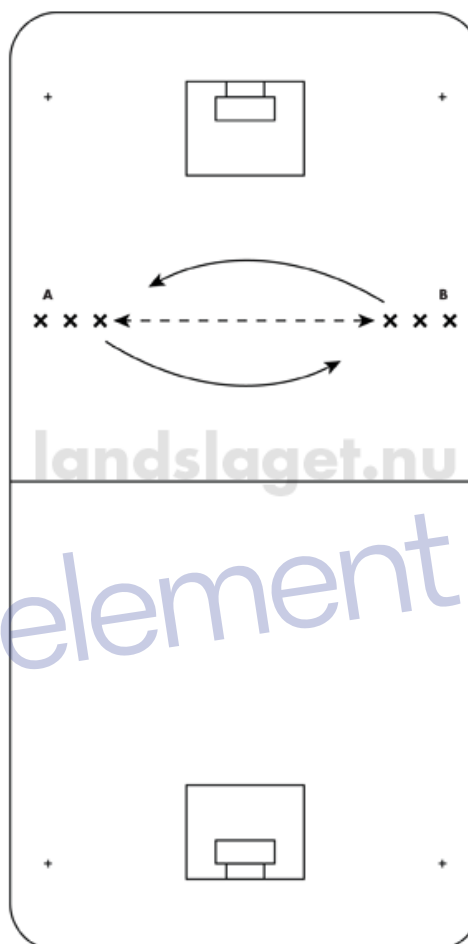
Lägg med fördel in att köra dubbelpassningar efter tag.

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.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNINGAR

Fyra led med löpning

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.

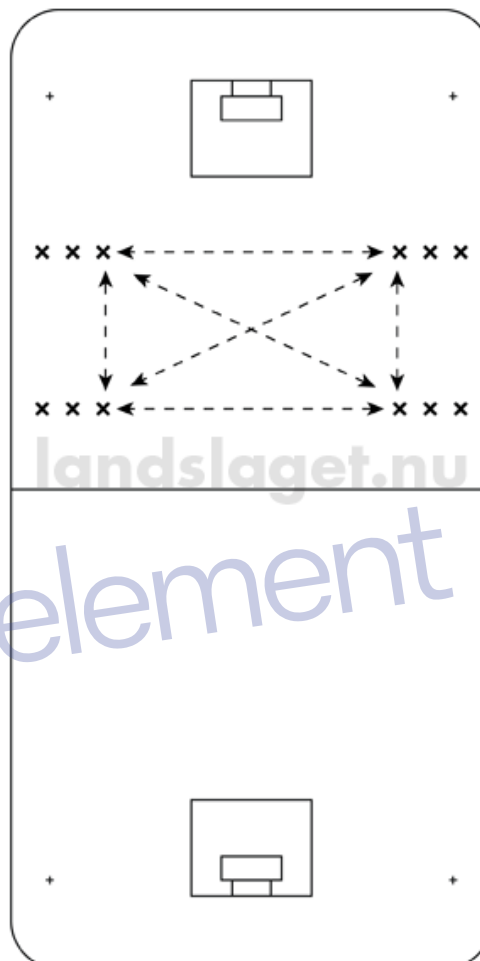
Osv.

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 mm.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNINGAR

Fjärilen

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.

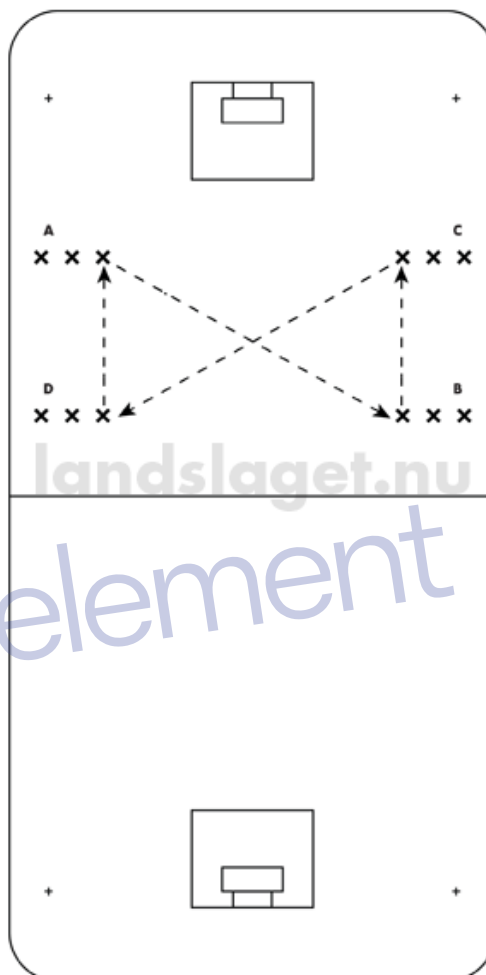
Osv.

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.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNINGAR

Passning två och två

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar.

Beskrivning:

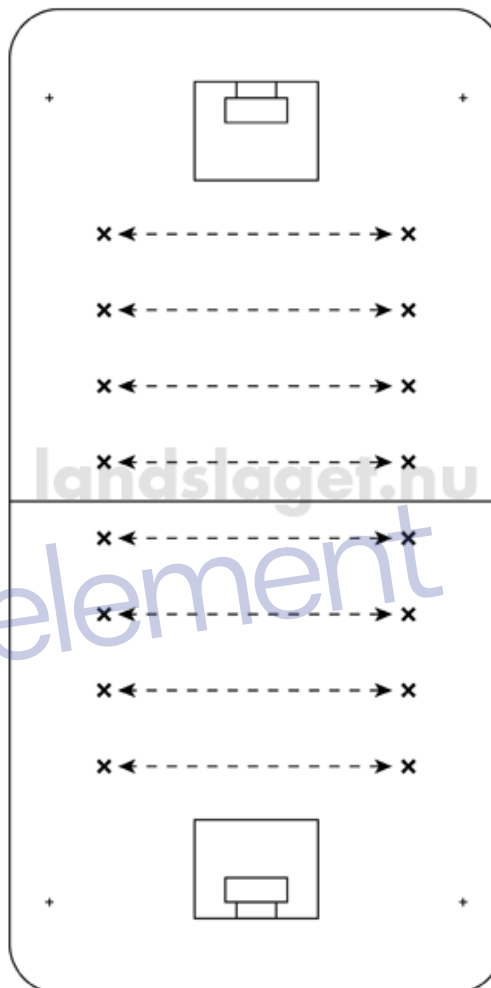
Passningsövning med många varianter.

1. Ta emot och passa.
2. Direktpass.
3. Variera mellan forehand, backhand och lyftpäss.
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.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNINGAR

Sicksackpass

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.

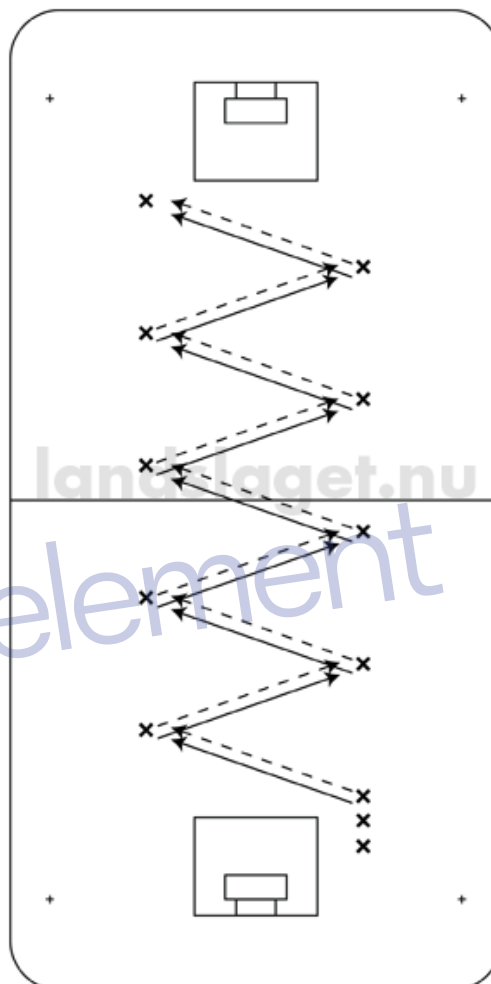
Spelaren på sista platsen tar emot bollen och ställer sig sist i spelarledet.

Att tänka på:

Hårda och precisa passningar utan studs.

Öka bolltempot efterhand.

Försök eftersträva direktpass.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Diagonalpass och skott framifrån

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direkt-skott 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.

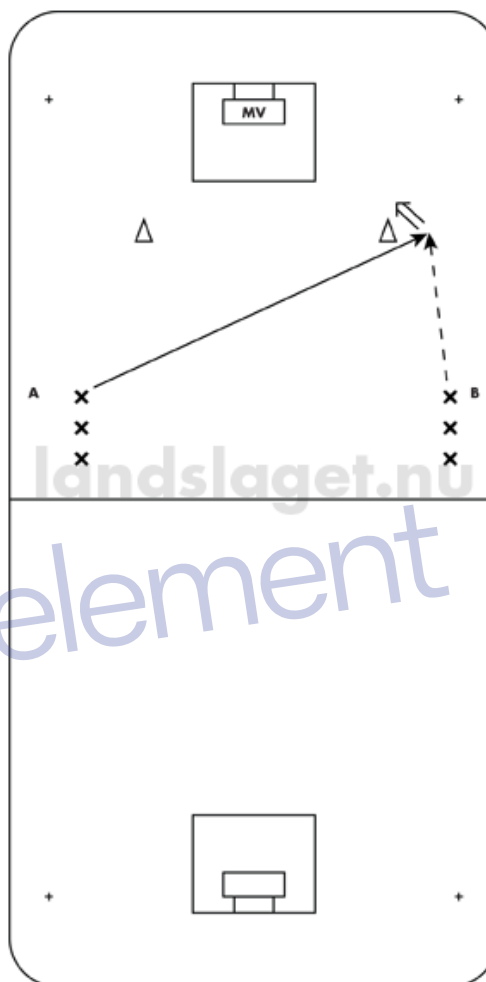
Att tänka på:

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.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Hörnen – diagonalpass och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direkt-skott 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.

Osv.

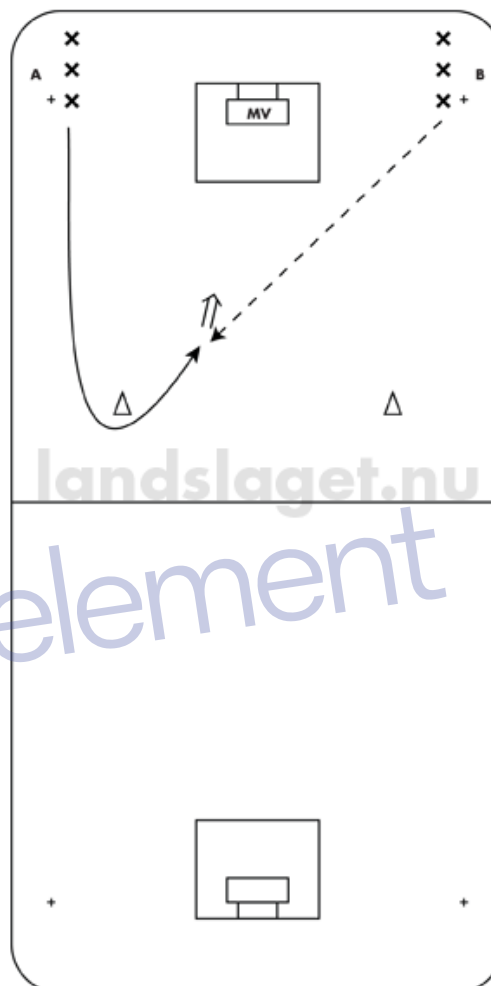
Att tänka på:

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.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Hörnen – Pass bakifrån och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

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

Beskrivning:

Spelaren som står först i ledet springer utan boll och rundar konen.

Nästa spelare i ledet passar till den spelaren som springer.

Spelaren skjuter direkt i farten.

Osv.

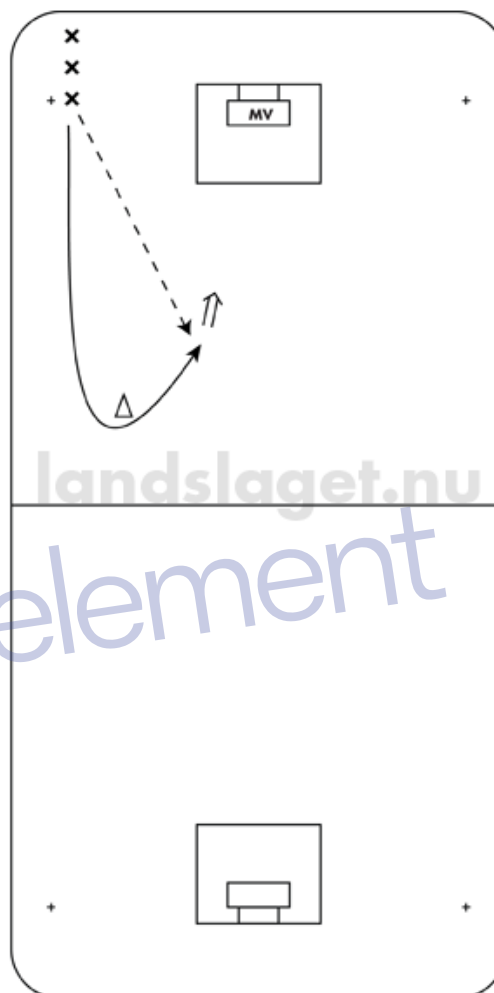
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Kör även spegelvänt.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Hörnen – Dubbelskott 2

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direkt-skott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Han får passning från led B, skjuter direkt och fortsätter att springa mot mål.

Spelaren får då ny passning från led A och skjuter återigen direkt.

Spelare B springer utan boll och rundar konen.

Han får passning från led A, skjuter direkt och fortsätter att springa mot mål.

Spelaren får då ny passning från led B och skjuter återigen direkt.

Osv.

Att tänka på:

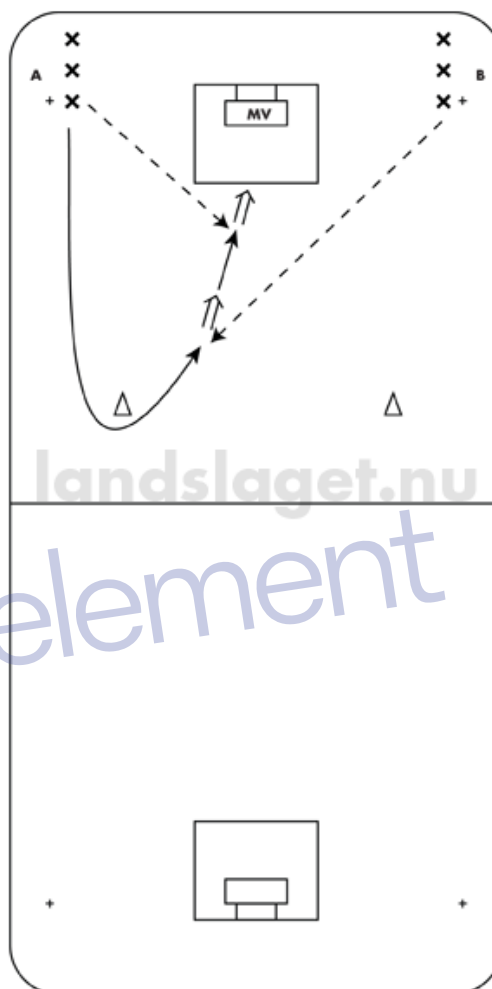
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Kuvertet

Nivå:

Grön

Syfte:

För att träna direktpass och direktskott.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till D.

Spelare D slår en direktpassning till B.

Spelare B slår en direktpassning till C.

Spelare C skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

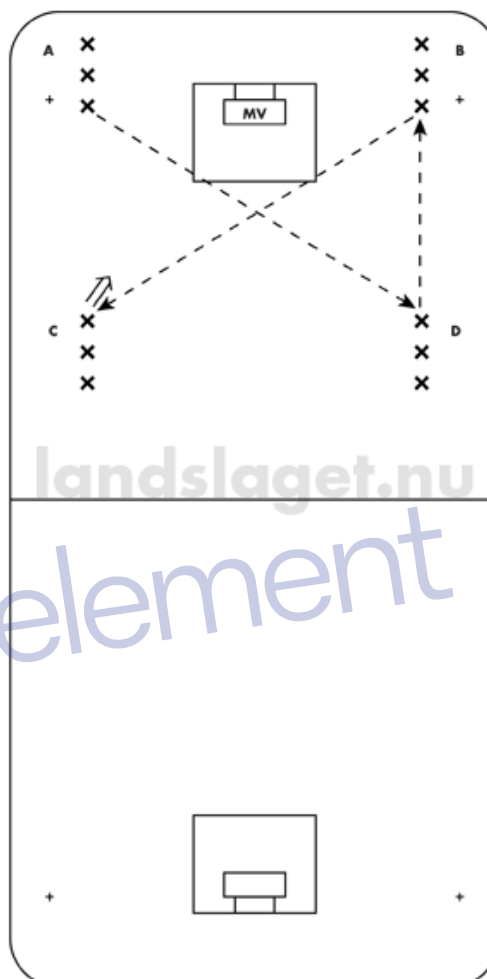
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Målvakten förflyttar sig efter bollen.

Spelarna byter led genom att A går till B, B går till D, D går till C och C går till A.

Kör spegelvänt också.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Spegelvind

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer med boll från hörnet.

Samtidigt springer spelare B från mitten snett framåt in i banan.

Spelare A passar till spelare B som skuter direkt.

Spelare A ställer sig sist i led B och spelare B ställer sig sist i led A.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

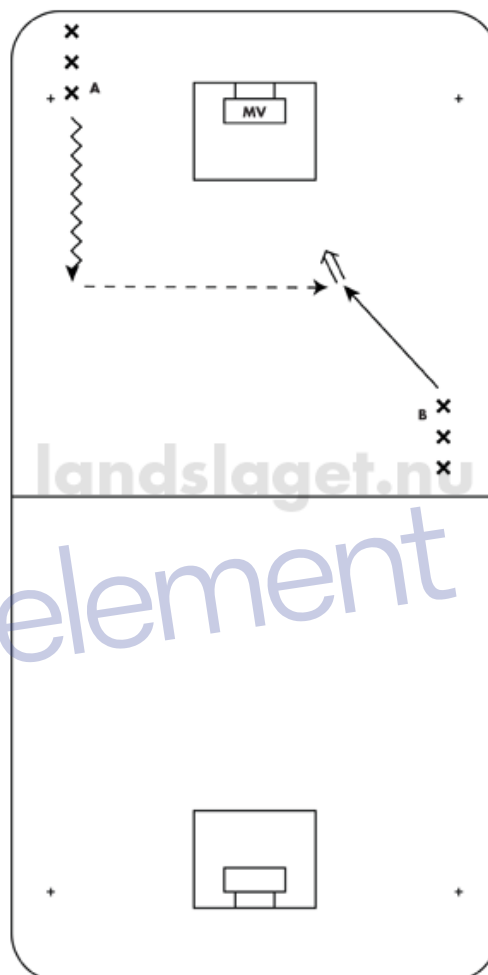
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Kör även spegelvänt.

Spelarna byter led efter avslutat moment.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Enkla slottet

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.

Beskrivning:

Spelare A springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då en passning från led B, tar emot bollen och skjuter.

Spelare B springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då en passning från led A, tar emot bollen och skjuter.

Osv.

Att tänka på:

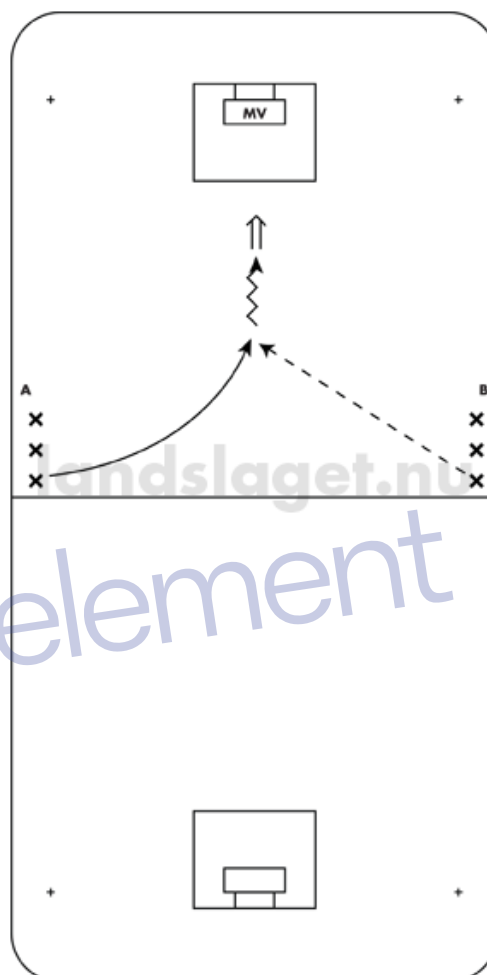
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Dubbla slottet

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då tillbaka en passning från led B, tar emot bollen och skjuter.

Spelare B slår en passning till spelare A och springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då tillbaka en passning från led A, tar emot bollen och skjuter.

Osv.

Att tänka på:

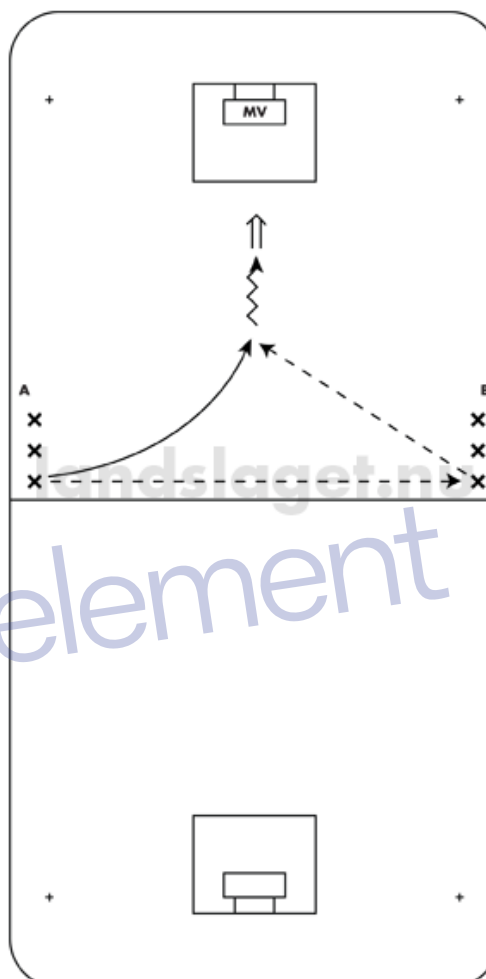
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Enkel överlämning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna passning, bollbehandling i fart, överlämning, avslut i fart och att gå på retur.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B som tar emot bollen och springer med den in mot slottet.

Samtidigt springer spelare A in mot slottet och tar emot en överlämning från spelare B.

Spelare A går på snabbt avslut och spelare B springer mot mål för eventuell retur.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

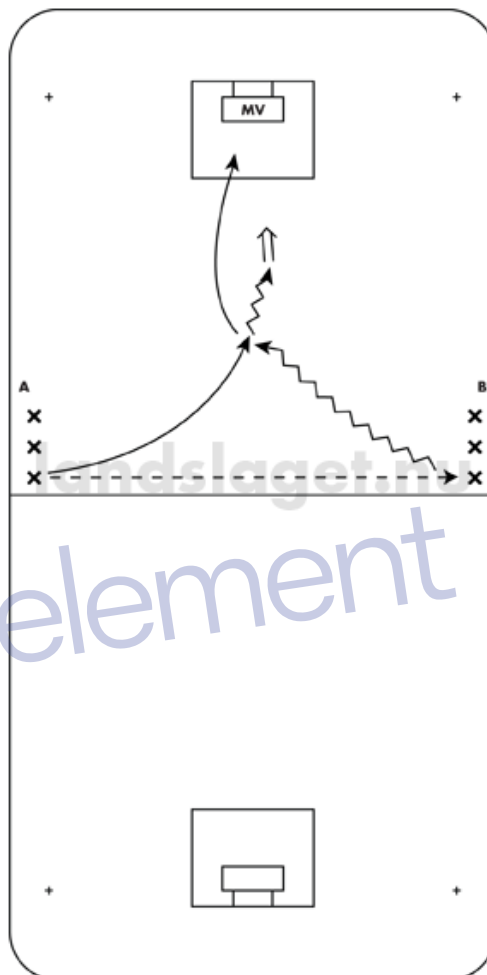
Högt tempo i löpningar.

Den spelare som ska ta emot bollen vid överlämningen springer alltid bakom bollförande spelare.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt också.



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Lilla fickan

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att öva inbrytning mellan motståndarnas backar och forwards, passning till spelare i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer i en båge in mot slottet, får en passning av spelare C, fortsätter några steg och går på avslut.

Spelare B gör samma sak.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

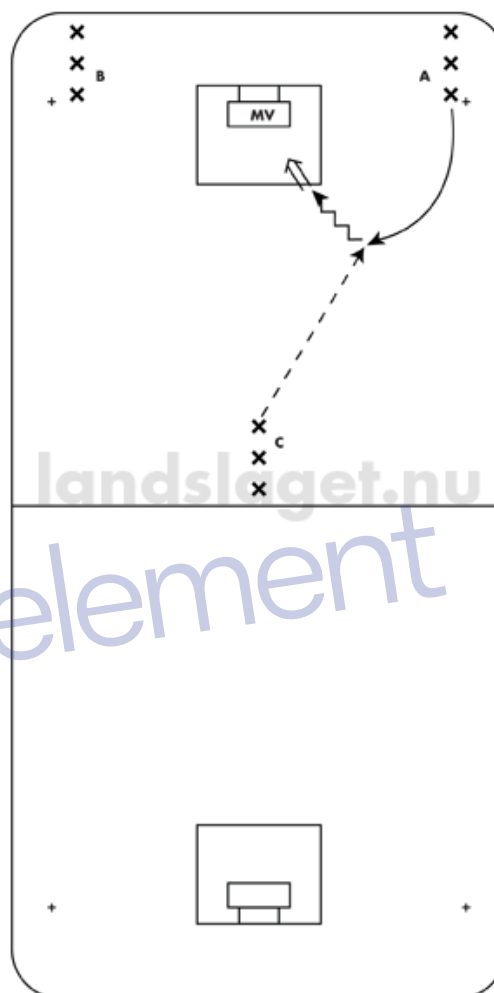
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Körs med fördel på båda planhalvorna samtidigt.



GRÖN NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

INGA ÖVNINGAR



GRÖN NIVÅ

INNEBANDYTAKTIK

INGA ÖVNINGAR



BLÅ NIVÅ

(9 - 12 år)

INNEBANDYÖVNINGAR

Passning och skott

- Hörnen - Dubbelskott
- Hörnen - Extra avslutningspassning
- Tvärsöver
- Hörnen - Väggspele tillbaka
- Hörnen - Dubbelskott diagonalt
- 8:an - Steg 1
- Slash
- Slash 2
- L:et
- Svanen
- Dubbelsvanen
- Storstjärnan
- Rörelsen
- Tillbakaspel till hörnet och skott

Bollbehandling, passning och skott

- Bågen 2
- Solen
- Hörnet - Dubbelskott med enkelpass
- Passningen - Variant 1
- Passningen - Variant 2
- Passningen - Helvarianten
- Väggspele med löpning och skott
- Väggspele från kortsidan
- Stora U - 1
- Stora U - 2
- Stora U - 3
- Stora U - 4
- 8:an - Steg 2
- Tvåpass
- Enkel överlämning med extraskott
- Korsdag 1
- Korsdag 2
- Överlämningar 3 mot 0
- Driv i steget

Anfall och försvar

- Två mot noll - Blå 1
- Tillbakaspel med diagonallöpning
- Diagonallöpningar med avslut

MÅLVAKTSÖVNINGAR

- Utkast
- Reaktion - Snabbskott
- Reaktion - Slumpskott
- Reaktion - Mattan
- Skott och närspel framifrån
- Skott och närspel från fyra håll
- Sidledsflyttningar - Triangel
- Sidledsflyttningar - Lång löpning

BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Hörnen – Dubbelskott

Nivå:

Blå

Syfte:

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

Beskrivning:

Spelare A springer och rundar konen.

Första spelaren i led B slår en diagonalpassning till A.

A skjuter direkt och fortsätter att springa mot mål.

Samtidigt slår andra spelaren i led B en passning till A som skjuter direkt.

Första spelaren i led B har under tiden sprungit och rundat konen.

Första spelaren i led A slår en diagonalpassning till B som skjuter direkt.

Samtidigt slår andra spelaren i led A en passning till B som skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

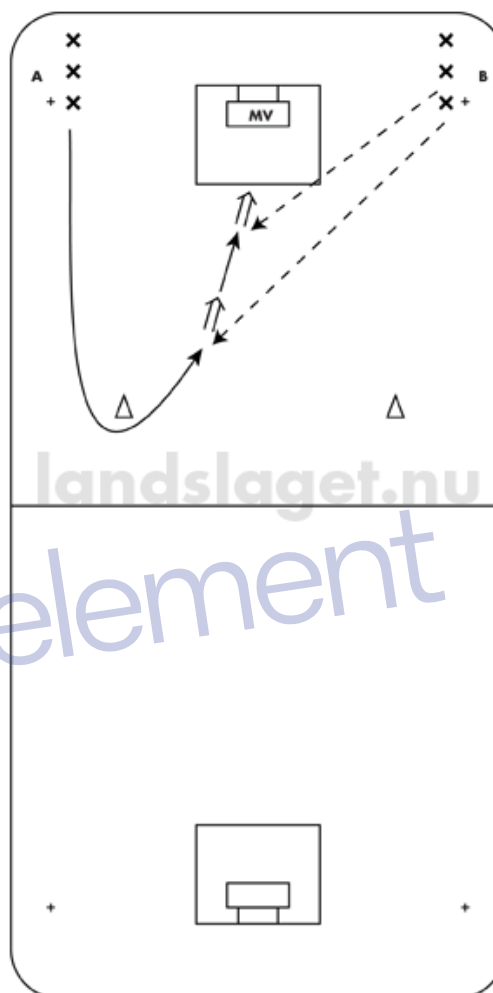
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Hörnen - Extra avslutningspassning

Nivå:

Blå

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direkt-skott i fart samt uppmärksamhet efter avslut.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Han får passning från led B, skjuter direkt och löper mot led A.

Spelaren får då ny passning från led A och spelar en direktpass tillbaka.

Då slås återigen en direktpass diagonalt upp mot spelare B som rundat konen.

Spelaren skjuter direkt och löper mot led B för extrapassning.

Osv.

Att tänka på:

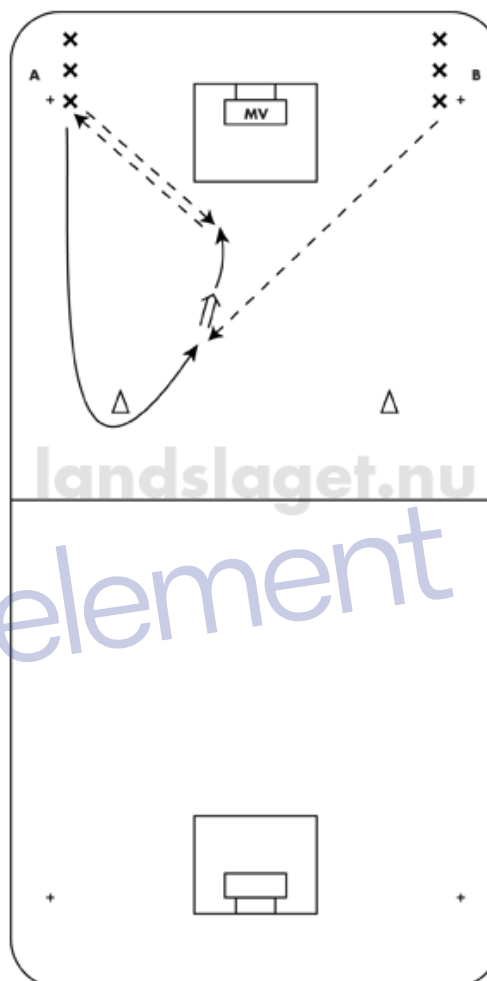
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Tvärsöver

Nivå:

Blå

Syfte:

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

Beskrivning:

Första spelaren i led A springer upp och rundar konen.

Samtidigt har första spelaren i led B tagit några steg upp och fått en passning från nästa spelare i led A.

Spelare B slår en direktpass till första spelare A som befinner sig i slottet och skjuter direkt.

Spelare B fortsätter runt konen på samma sätt som spelare A började.

Osv.

Att tänka på:

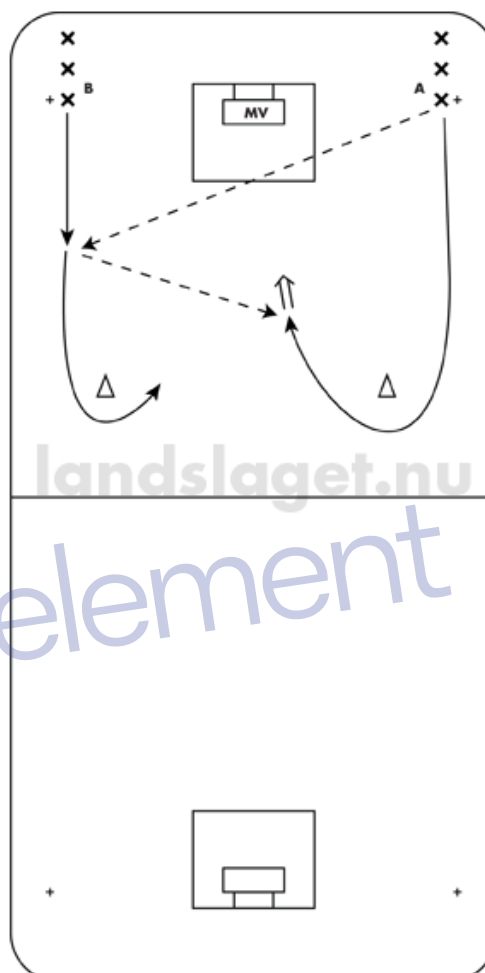
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Hörnen – väggspel tillbaka

Nivå:

Blå

Syfte:

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

Beskrivning:

Spelare A springer runt konen och får en passning av spelare B.

Spelare A slår en direktpass tillbaka och fortsätter springa mot mål.

Spelare B slår i sin tur en direktpassning tillbaka till spelare A som skjuter direkt.

Spelare B springer runt konen och får en passning av spelare A.

Spelare B slår en direktpass tillbaka och fortsätter springa mot mål.

Spelare A slår i sin tur en direktpassning tillbaka till spelare B som skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

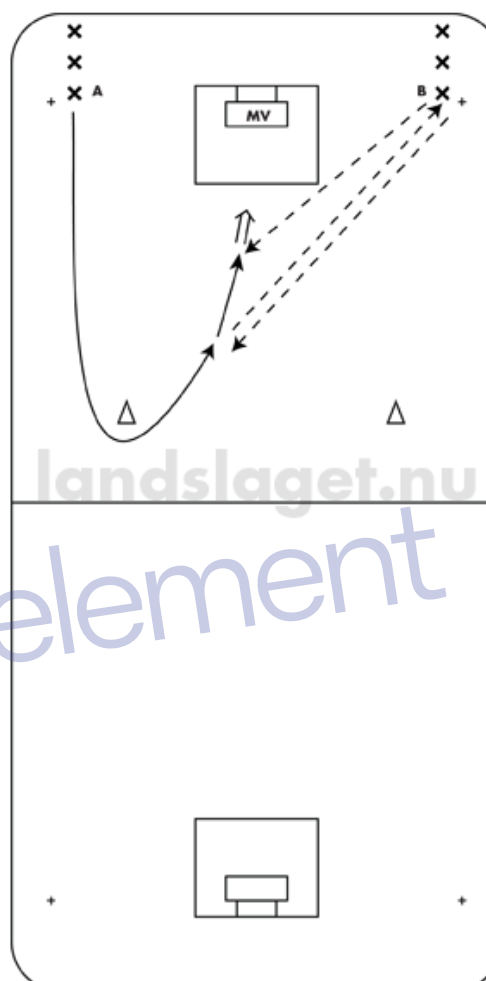
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Hörnen – Dubbelskott diagonalt

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart och direktskott i fart.

Beskrivning:

Förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.

Får passning av förste spelaren i led B.

A skjuter direkt.

A löper i högt tempo runt den andra konen.

För passning av nästa spelare i led A och skjuter direkt.

Förste spelaren i led B gör samma sak.

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.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Åttan – steg 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning tillbaka till back och direktavslut.

Beskrivning:

Spelare A i hörnet passar längs sargen till spelare B som befinner sig i backposition.

Spelare A springer in mot slottet och får tillbaka en direktpassning från spelare B.

Spelare A går på snabbt avslut.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

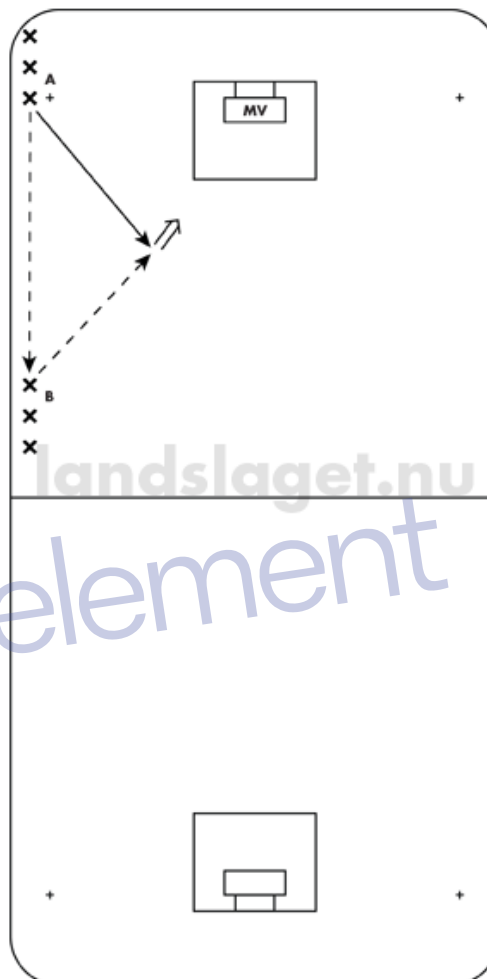
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt också.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Slash

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna lång passning, direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare C passar till spelare A och springer in mot slottet.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till spelare C som skjuter direkt.

Spelare B passar till spelare D och springer in mot slottet.

Spelare D slår en direktpass tillbaka till spelare B som skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

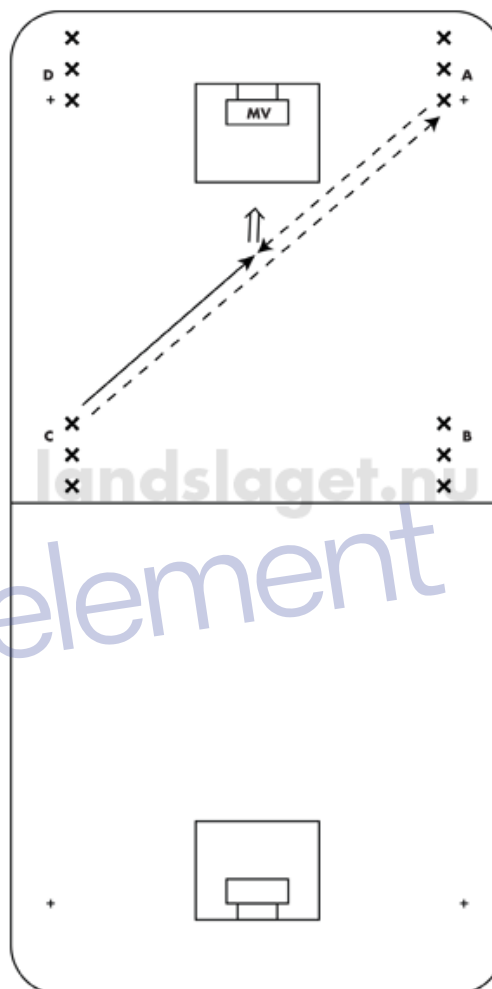
Passningarna ska vara rätt placerade.

Variera med forehand, backhand och volley.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Slash 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna lång passning, direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare C som slår en direktpass tillbaka.

Spelare C springer in mot slottet och får tillbaka en direktpass från spelare A.

Spelare C skjuter direkt.

Spelare D passar spelare B som slår en direktpass tillbaka.

Spelare B springer in mot slottet och får tillbaka en direktpass från spelare D.

Spelare B skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

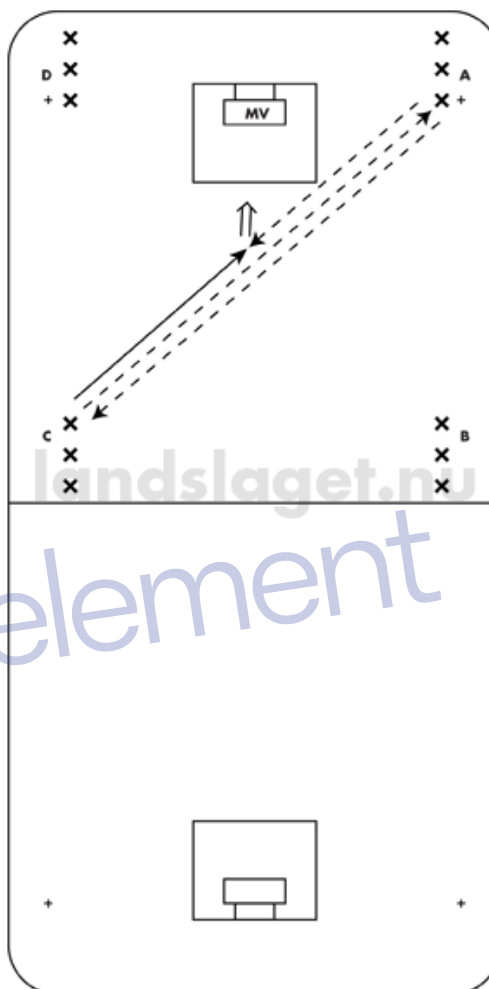
Passningarna ska vara rätt placerade.

Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

L:et

Nivå:

Blå

Syfte:

Att förbättra passningsspelet i anfallszon, att använda backarna och att gå på retur.

Beskrivning:

Spelare A i hörnet passar spelare B som slår en direkt-pass till spelare C.

Spelare C skjuter direkt och spelare A springer på mål för eventuell retur.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Variera med forehand- och backhandpass.

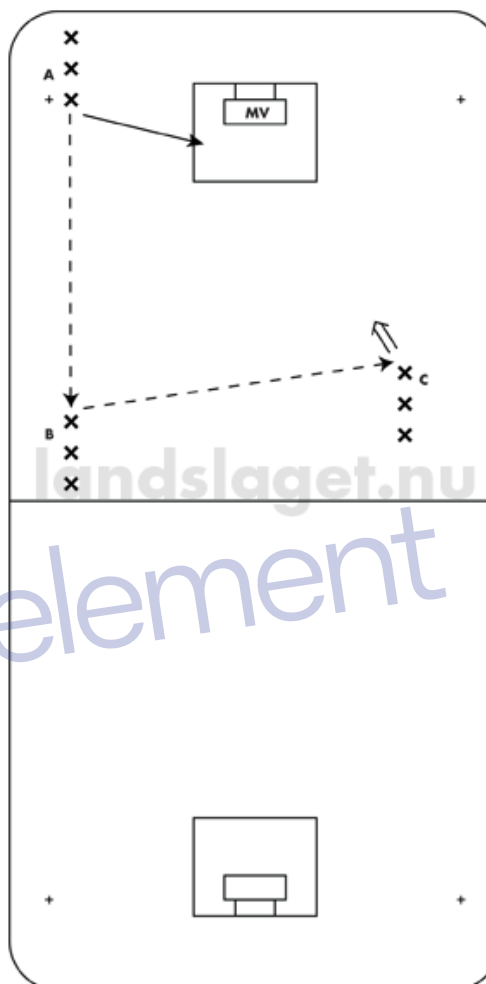
Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Bra sätt att utöka övningen är att låta spelare C välja om han ska skjuta eller passa spelare A som gått på mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Svanen

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning och direktskott i fart samt sidledsflyttning för målvakt.

Beskrivning:

Spelare B springer snett in mot slottet, får passning från spelare A och skjuter direkt.

Direkt efter det skottet skjuter spelare A ett distansskott, springer snett in mot slottet, får passning från spelare B och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

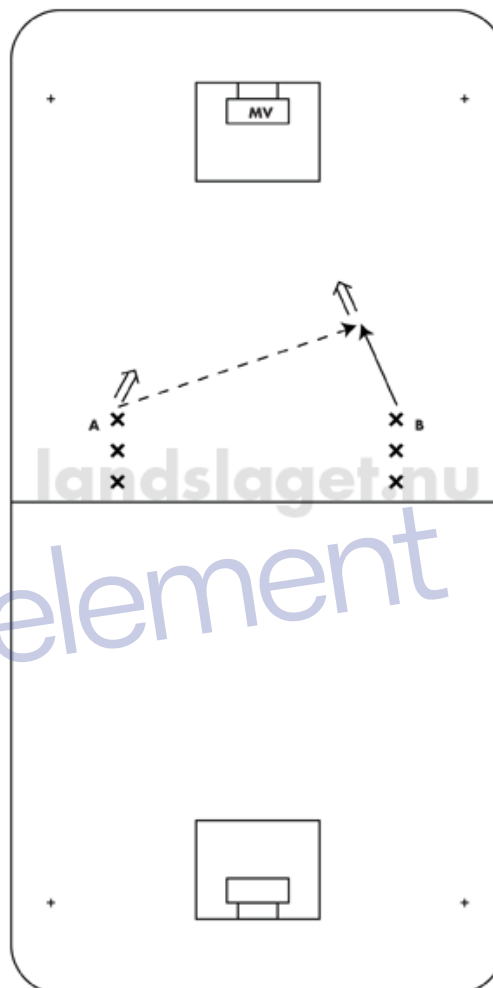
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Dubbelsvanen

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning och direktskott i fart samt att fullfölja löpning mot mål efter första skottet och sidledsflyttning för målvakt.

Beskrivning:

Spelare B springer snett in mot slottet, får passning från spelare A och skjuter direkt.

Spelare B springer sedan runt konen, får passning från eget led och skjuter direkt.

Direkt efter det skottet skjuter spelare A ett distansskott.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

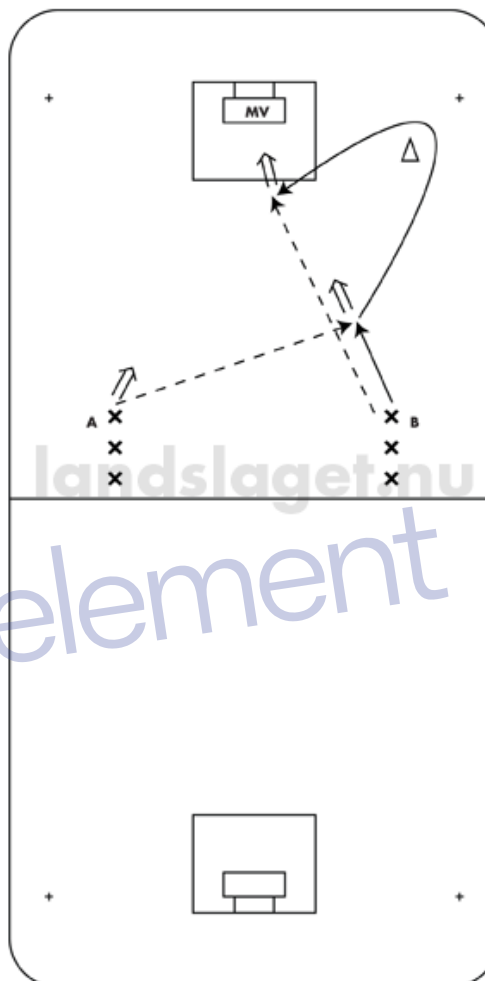
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Storstjärnan

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning samt positionsbyten med direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B och löper in mot slottet.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A, som i sin tur slår en direktpass till spelare C och förflyttar sig några meter.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som denna gång slår en direktpass till spelare D och förflyttar sig några meter igen.

Spelare D slår en direktpass tillbaka till spelare A som skjuter direkt.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

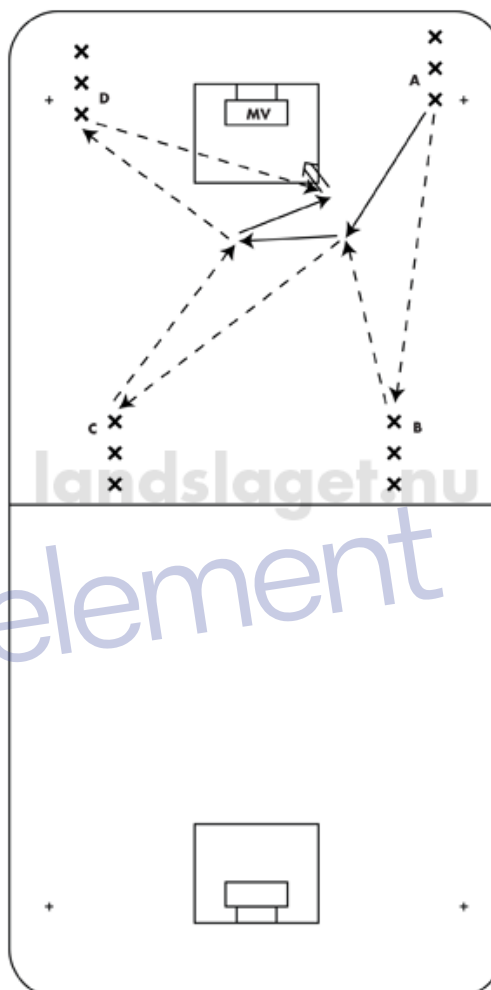
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Rörelsen

Nivå:

Blå

Syfte:

Att öva passningsspel i anfallszon samt direktskott.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B, som slår en direktpass till spelare C.

Spelare C slår en direktpass till spelare D som slår en direktpass till spelare A som löpt in i slottet.

Spelare A skjuter direkt

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

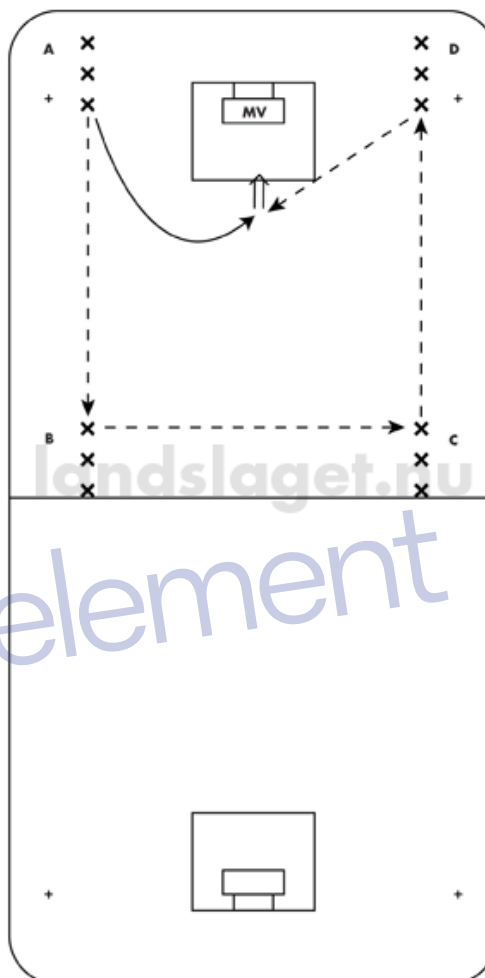
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

Tillbakaspel till hörnet och skott

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna snabba passningar utmed sargen för att locka ut motståndarna från slottet samt direktskott vid inspel.

Beskrivning:

Spelare A, som står placerad nere i hörnet, passar till spelare B, som är placerad utmed sargen.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till A.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till B.

Spelare B slår en direktpass till spelare C, som står placerad i slottet.

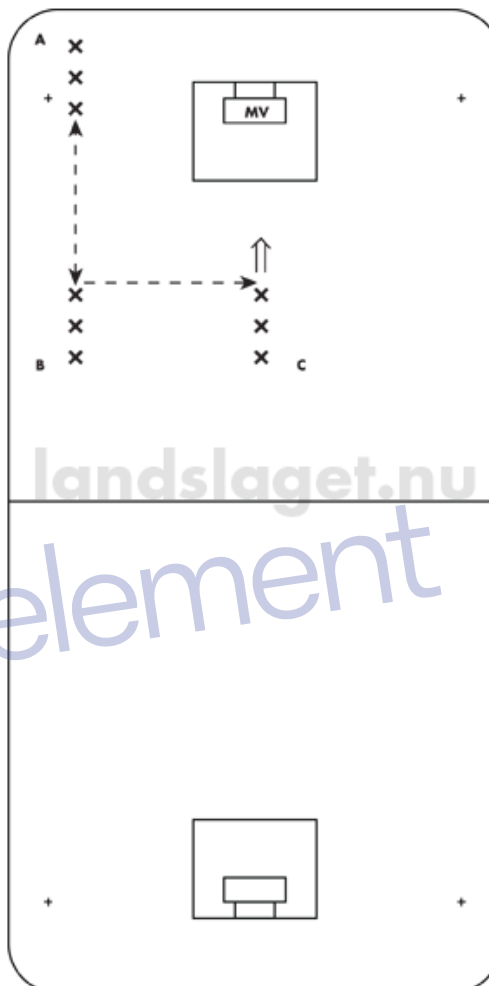
C skjuter direkt.

Att tänka på:

Passningarna ska vara snabba, rätt placerade och utan studs.

Kör den alltid spegelvänd också.

Byte led efter slutfört moment. A går till B, B går till C och C går till A.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Bågen 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, direktpass i fart, mottagning i fart, löpning med boll och avslut.

Beskrivning:

Första spelaren i båda leden börjar springa samtidigt i en båge runt konerna.

Spelaren får en passning från motsatt led och slår en direktpass tillbaka och fortsätter springa.

Ledet passar återigen tillbaka direkt och spelaren tar emot bollen och springer mot mål för avslut.

Osv.

Att tänka på:

Spelarna måste starta löpningen samtidigt.

Högt tempo i löpningar.

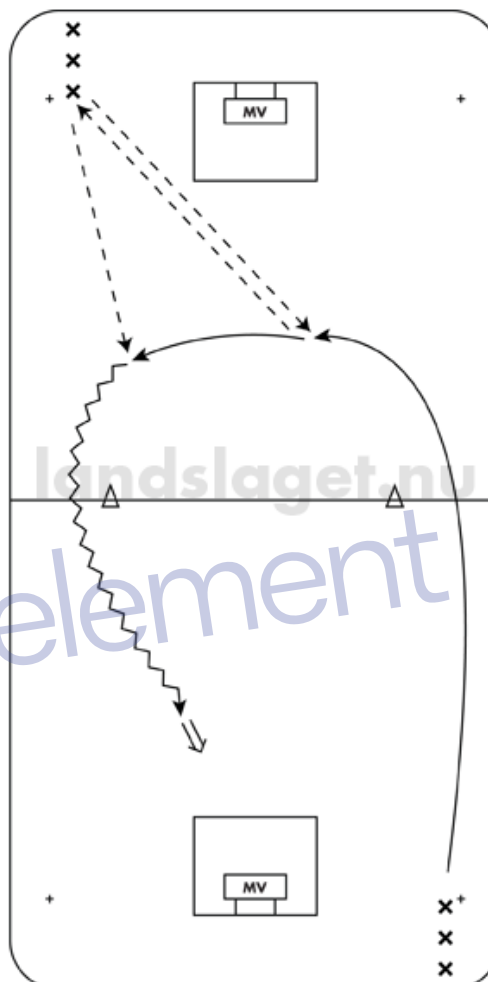
Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Solen

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A löper i högt tempo ned på andra planhalva, bångar runt och fortsätter mot mål.

Spelare B slår en lång passning till spelare A som tar emot bollen och går på avslut.

Spelare B fortsätter på samma sätt som spelare A började.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

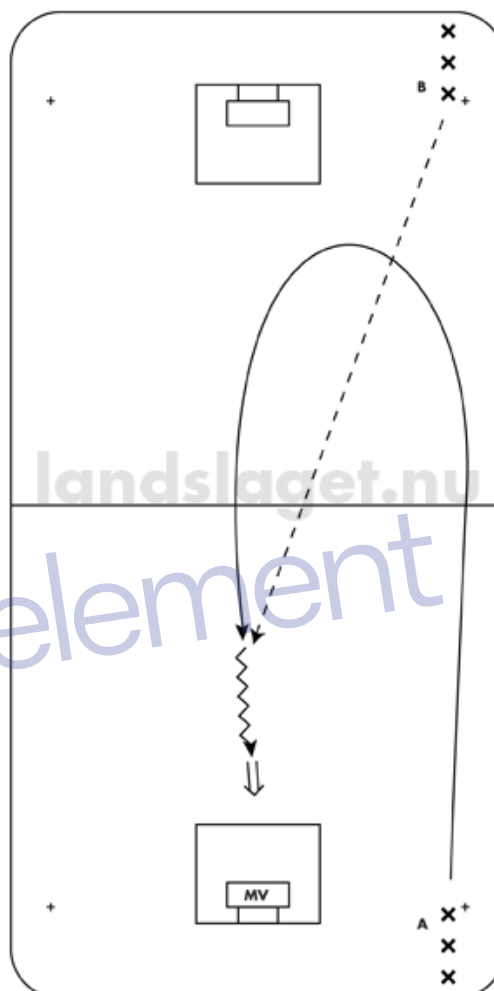
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren ställer sig sist i samma led efter avslutet.

Kör spegelvänt också eller från de andra hörnen samtidigt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Hörnet – dubbelskott med enkelpass

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna bollbehandling och avslut i fart, passning till någon i fart och direktskott i fart.

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll runt första konen.

Kommer till ett snabbt avslut mot mål direkt efter konen.

Spelaren fortsätter löpa i högt tempo runt den andra konen.

För passning av nästa spelare ledet och skjuter direkt.

Nästa spelare gör samma sak.

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.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.

Kör alltid spegelvänt också.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Passningen – variant 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, direktpass, mottagning i fart, bollbehandling i fart och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B och springer upp mot konen.

Spelare B passar tillbaka bollen till spelare A som rundar konen och går mot mål för avslut.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

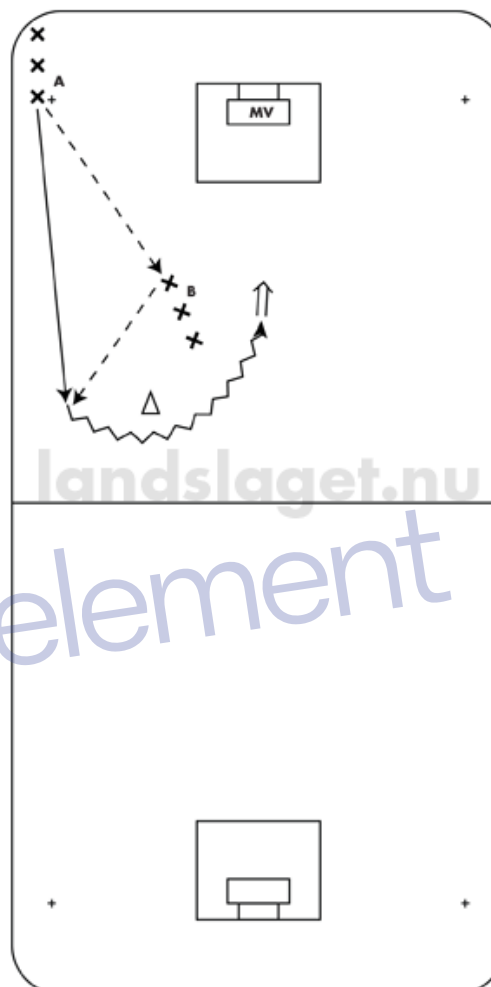
Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Passningen – variant 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna bollbehandling och passning i fart, direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer med bollen runt konen och passar spelare B.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A som sprungit mot mål.

Spelare A avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

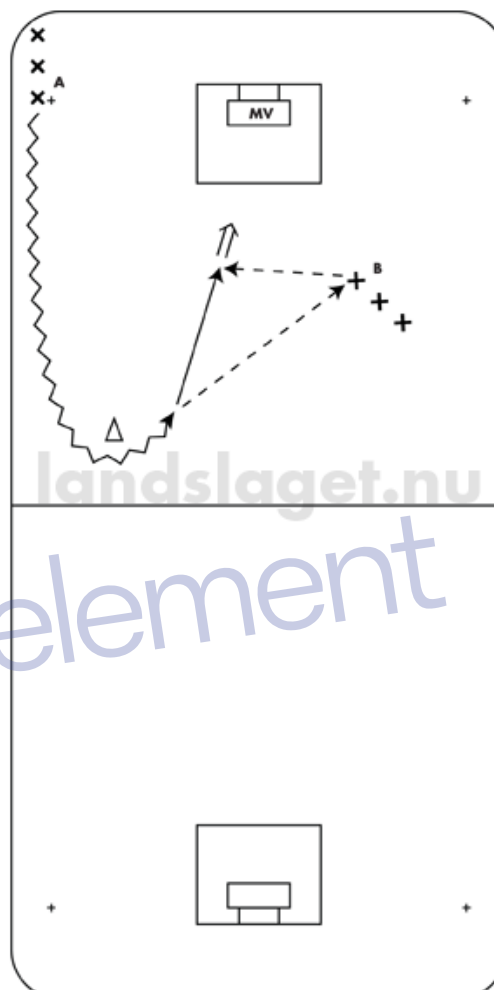
Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Passningen – helvarianten

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, direktpassning samt mottagning, bollbehandling, passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B och springer upp mot konen.

Spelare B passar tillbaka bollen till spelare A som rundar konen och passar bollen till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som sprungit mot mål.

Spelare A avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

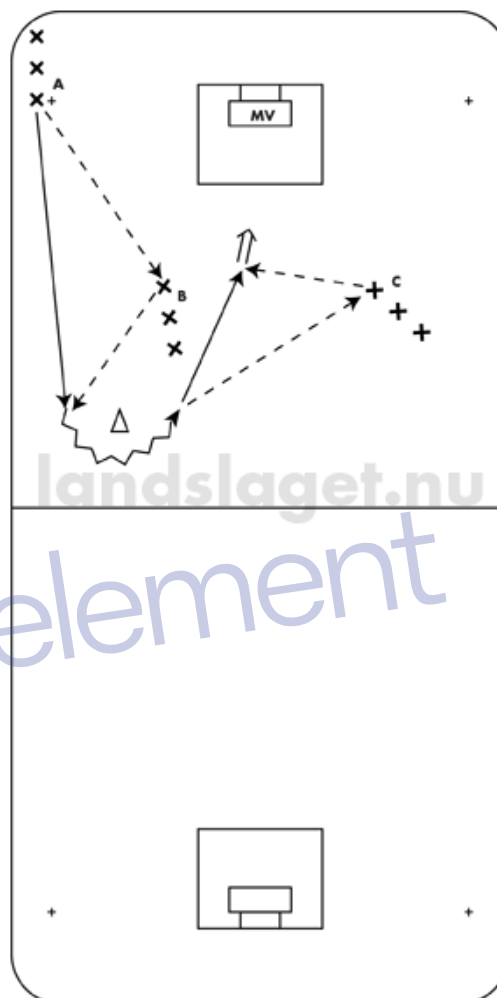
Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Väggspel med löpning och skott

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning samt mottagning, bollbehandling, passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A tar några steg framåt samtidigt som spelare B slår en passning.

Spelare A fortsätter några steg framåt med boll samtidigt som spelare B i hög fart springer in mot slottet.

Spelare B får en passning av spelare A och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

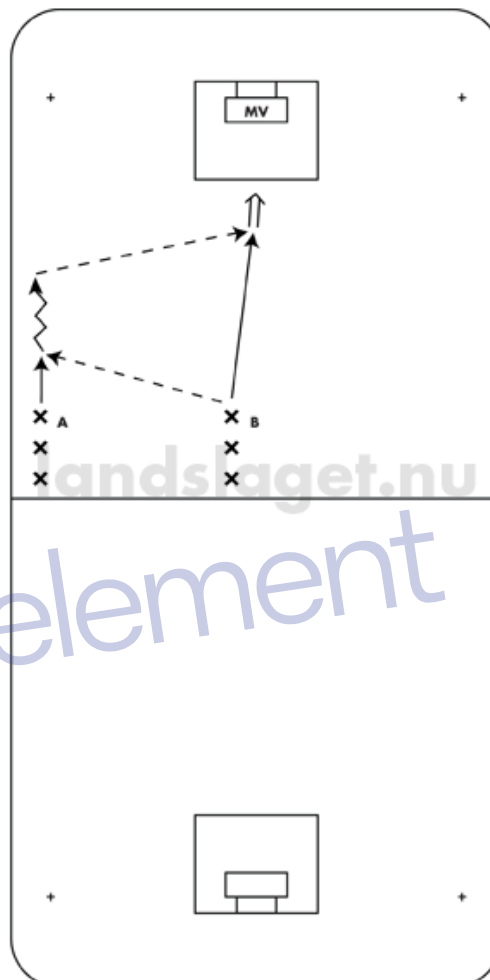
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Väggpass från kortsidan

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna väggspel, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer i en båge runt konen.

Spelare B passar tillbaka till spelare A som slår en direktpass till eget led.

Ledet passar direkt tillbaka bollen och spelare A behandlar bollen mot mål och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.

Avslut kan ske mot mål på egna planhalvan, så kan övningen utföras på båda planhalvor samtidigt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Stora U 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer med bollen mot hörnet, passar spelare B och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart mot mål och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Stora U 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll mot hörnet, får passning från spelare B, slår en direktpass tillbaka och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart mot mål och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Stora U 3

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer med bollen mot hörnet, passar spelare B och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart utmed sargen och passar bollen till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

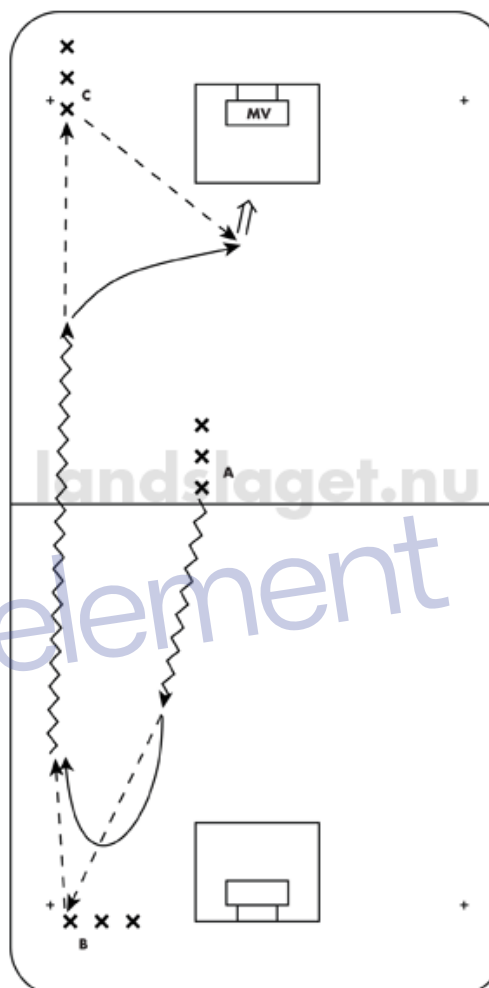
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Stora U 4

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll mot hörnet, får passning från spelare B, slår en direktpass tillbaka och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart utmed sargen och passar bollen till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

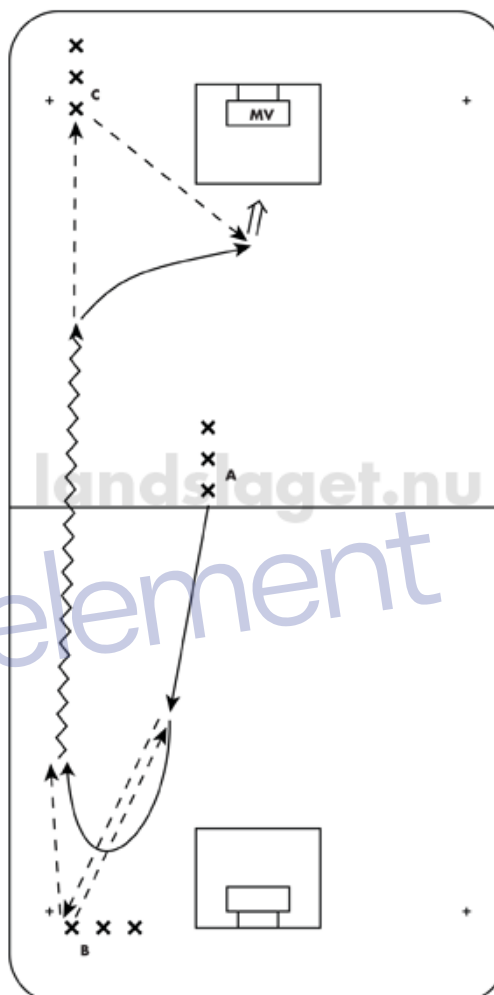
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Den andra 8:an

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer upp en bit i banan.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A och springer i en båge uppåt.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till spelare B som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

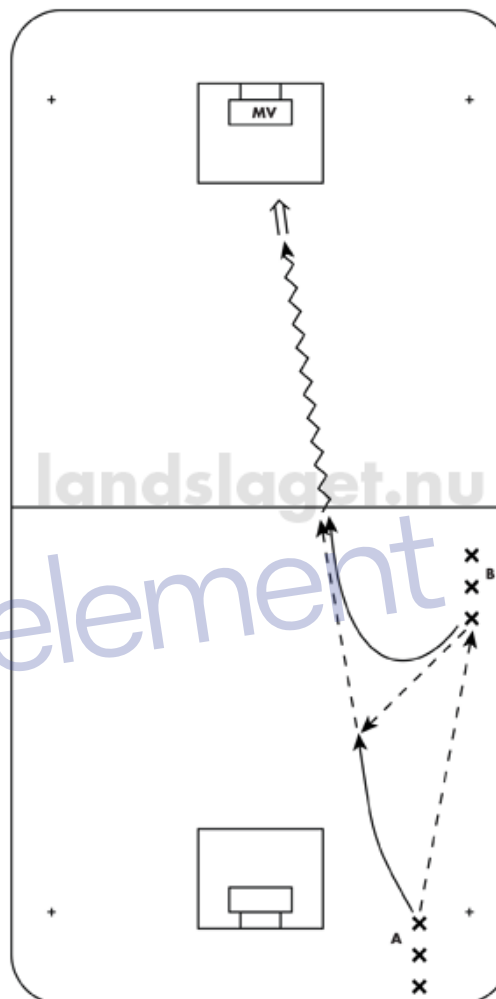
Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.

Körs med fördel åt båda håll samtidigt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Tvåpass

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer några steg med bollen och slår en passning till spelare B.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A som fortsätter framåt i banan.

Spelare A springer några steg med bollen och slår en passning till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

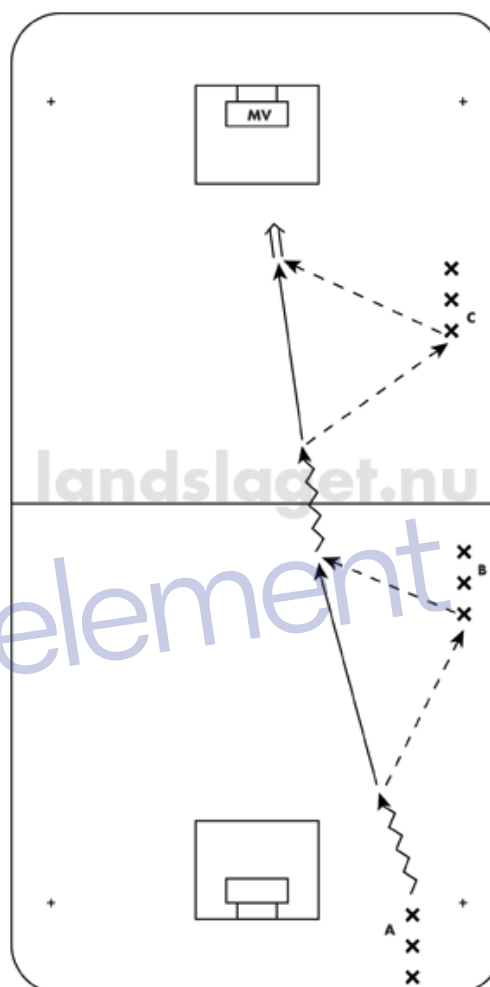
Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till C, C till B och B till A.

Kör alltid spegelvänt.

Körs med fördel åt båda håll samtidigt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Enkel överlämning med extraskott

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, bollbehandling, överlämning, avslut och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B som tar emot bollen och springer med den in mot slottet.

Samtidigt springer spelare A in mot slottet och tar emot en överlämning från spelare B.

Spelare A går på snabbt avslut och spelare B springer mot hörnet, får passning från spelare C och skjuter direkt.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

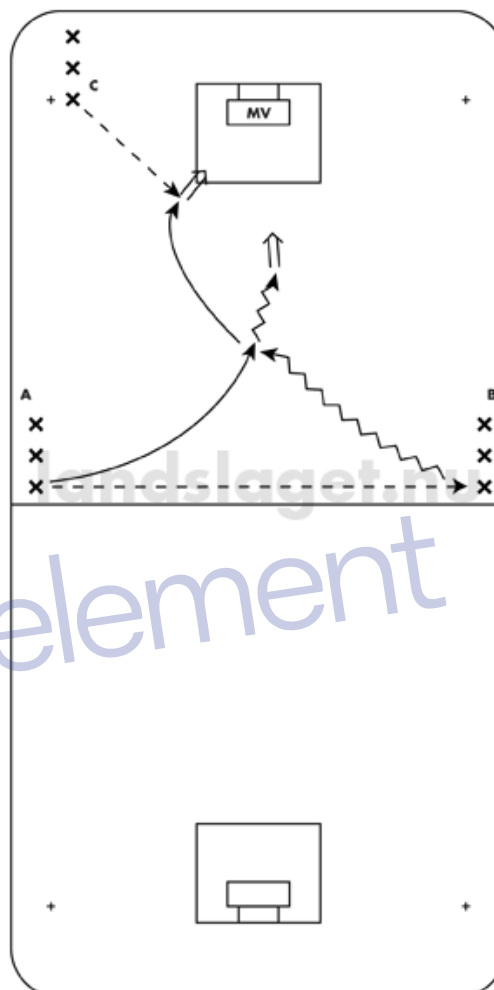
Högt tempo i löpningar.

Den spelare som ska ta emot bollen vid överlämningen springer alltid bakom bollförande spelare.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt också.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Korsdag 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A löper i högt tempo ned på andra planhalva, bångar runt och fortsätter mot mål.

Spelare B slår en lång passning till spelare A som tar emot bollen och går på avslut.

Spelare B fortsätter på samma sätt som spelare A började.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

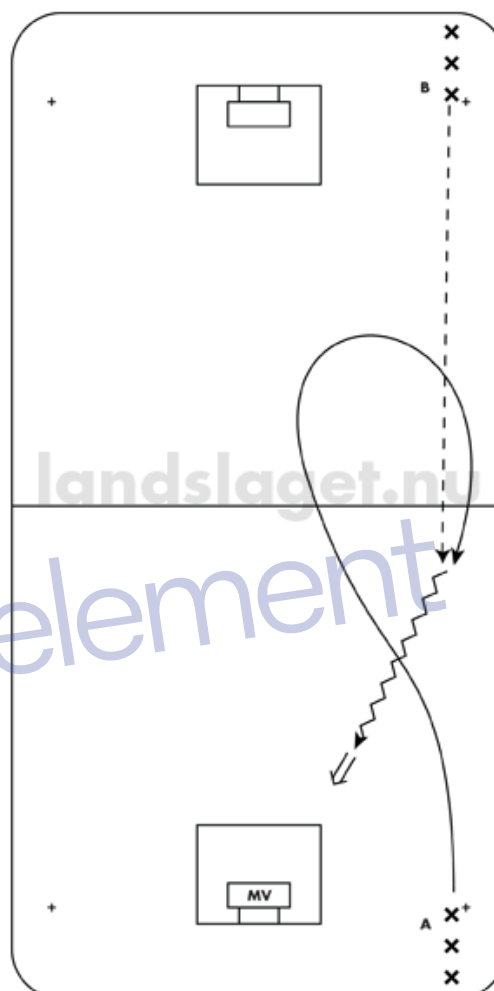
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren ställer sig sist i samma led efter avslutet.

Kör spegelvänt också eller från de andra hörnen samtidigt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Korsdag 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning till någon i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A löper i högt tempo ned på andra planhalva, bångar runt och fortsätter mot mål.

Spelare B har tagit några kliv upp i banan, får passning från spelare D, tar några kliv framåt med bollen och passar spelare A som tar emot bollen och går på avslut.

Spelare B bågar in mot mitten och fortsätter på samma sätt som spelare A.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

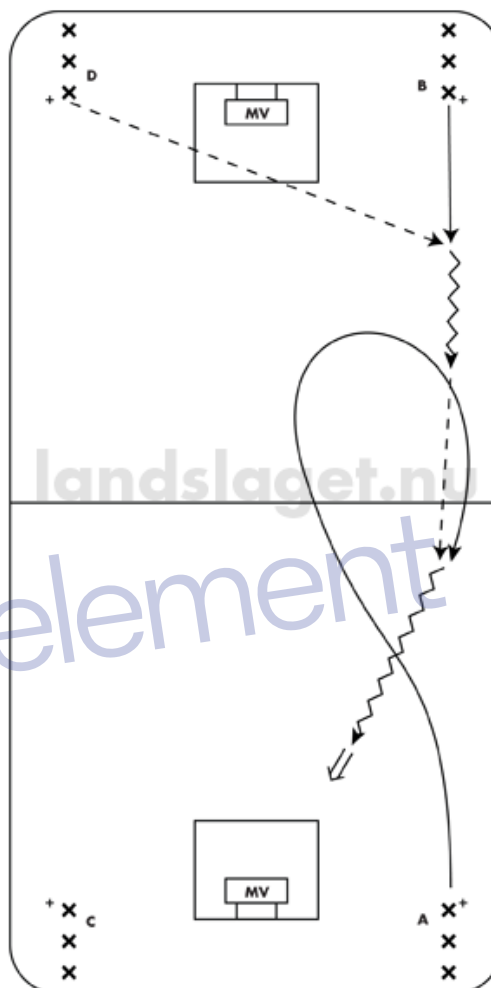
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till C, C till A, B till D och D till B

Kör från de andra hörnen samtidigt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Överlämningar 3 mot 0

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, bollbehandling, överlämning, avslut och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare C springer snett framåt med boll och gör en överlämning till spelare A som sprungit in mot banan.

Spelare A fortsätter snett framåt med boll och gör en överlämning till spelare B som rört sig framåt.

Spelare B kan skjuta själv eller passa bollen till spelare A eller spelare C som båda fortsatt mot mål.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

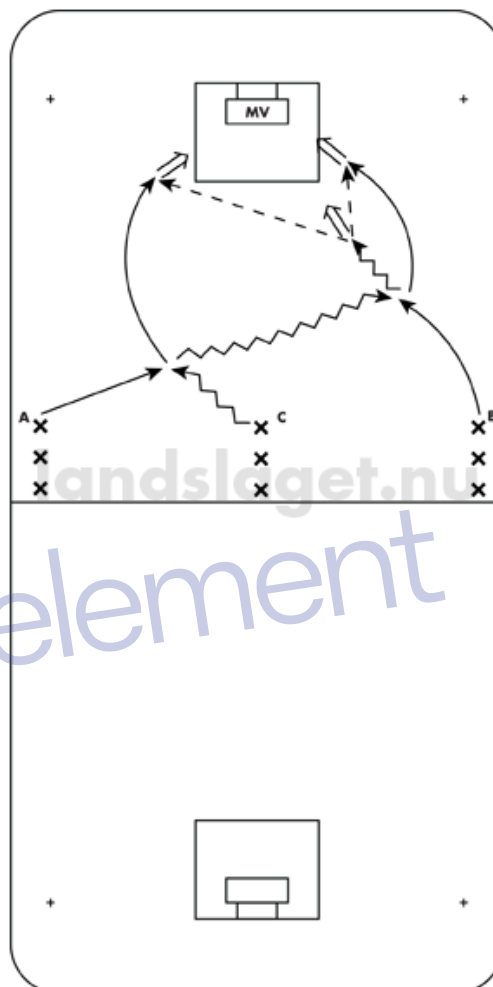
Den spelare som ska ta emot bollen vid överlämningen springer alltid bakom bollförande spelare.

Skotten ska träffa mål.

Gå på eventuella retur.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt också.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Driv i steget

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna lång passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Båda spelarna löper samtidigt med boll utmed sargen.

Några meter innan mittlinjen slår de en passning till spelaren på motsatt sida.

De tar emot passningen, springer med boll snett in mot mitten på andra planhalvan, bågar tillbaka och springer mot mål för avslut.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

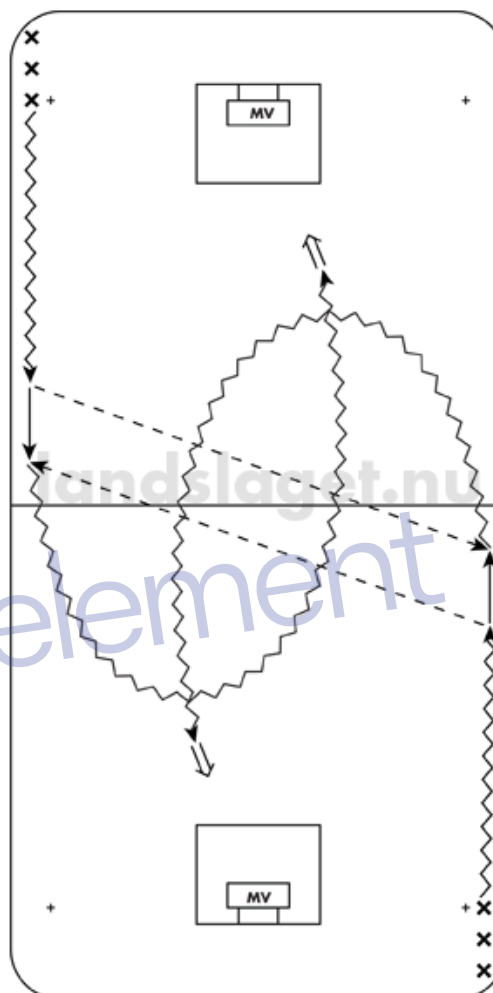
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - ANFALL OCH FÖRSVAR

Två mot noll - blå 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Enkelt avslut i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en kort pass till A och springer i en båge in mot mitten.

A springer några steg med bollen och passar sedan B i mitten.

B skjuter direkt.

A har då rusat på mål för att ta eventuell retur.

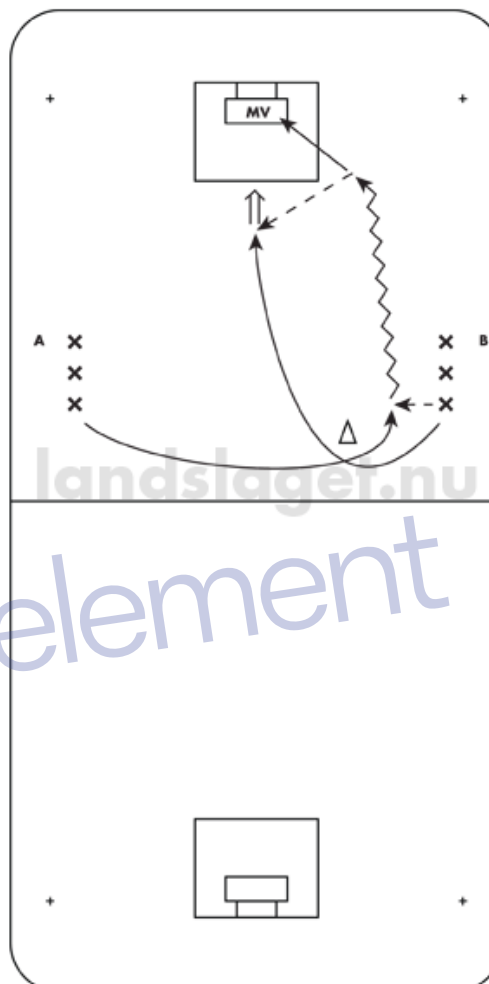
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Lägg tyngdpunkten på rejäla och snabba avslut. Ej spela sig fram till mållinjen. Sådana lägen uppstår sällan på match.

Kör den alltid spegelvänd också.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - ANFALL OCH FÖRSVAR

Tillbakaspel med diagonallöpning

Nivå:

Blå

Syfte:

Avslut i högt tempo med positionsbyte.

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer med boll i högt tempo runt konen.

Passar bollen till nästa spelare som står i ledet.

Ruschar sedan runt den andra konen och vänder in mot slottet.

Samtidigt har passningsmottagaren som stod först i ledet slagit en passning tillbaka till den löpande spelaren.

Den löpande spelaren skjuter antingen direkt eller tar emot bollen och sedan skjuter snabbt.

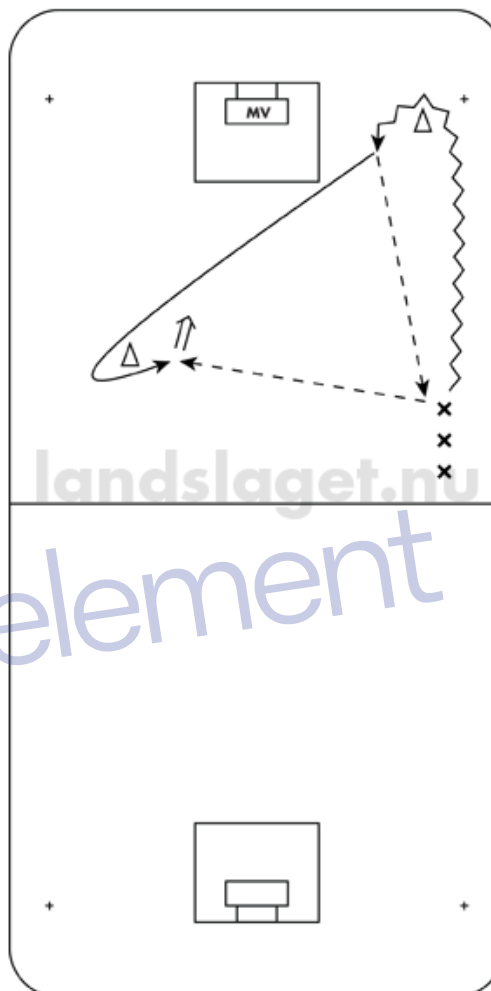
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska vara rejäla, snabba och träffa mål.

Kör den alltid spegelvänd också.



BLÅ NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - ANFALL OCH FÖRSVAR

Diagonallöpningar med avslut

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppspel med positionsbyte och enkelt avslut i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll diagonalt mot sargen.

Spelare B slår en passning till A och springer in i slottet.

A springer med bollen utmed sargen och passar sedan B i mitten.

B skjuter direkt.

A har då rusat på mål för att ta eventuell retur.

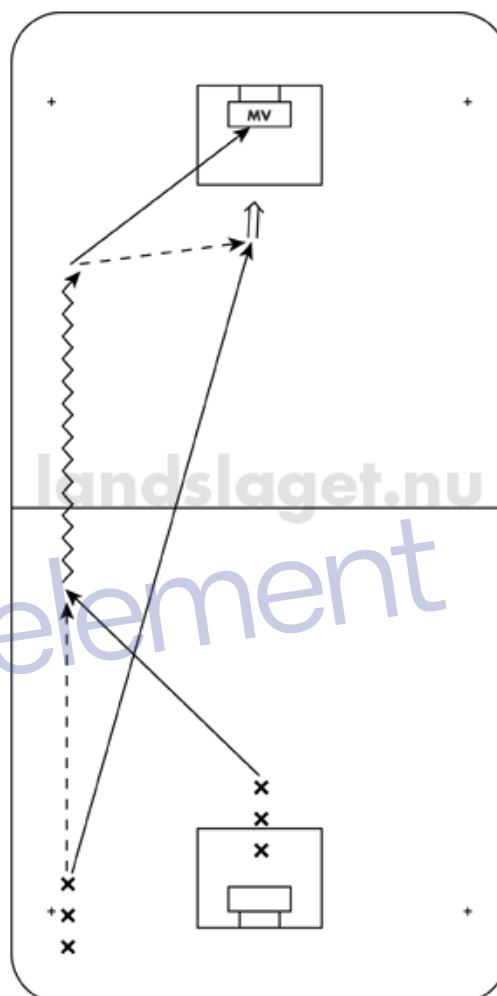
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Lägg tyngdpunkten på rejäla och snabba avslut. Ej spela sig fram till mållinjen. Sådana lägen uppstår sällan på match.

Kör den alltid spegelvänd också.



BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Utkast

Nivå:

Blå

Syfte:

Träna utkast med snabb återgång till grundposition för att täcka avslut.

Beskrivning:

Spelare A och B passerar samtidigt till respektive målvakt. Springer sedan i hög fart utmed sargen.

När målvakterna fått bollen ställer de sig upp och kör ett hårt utkast, utan studs, mellan konerna.

A och B passerar konerna samtidigt som utkastet kommer.

De tar emot bollen i fart och går på avslut.

Ställer sig sedan sist i motsatt led.

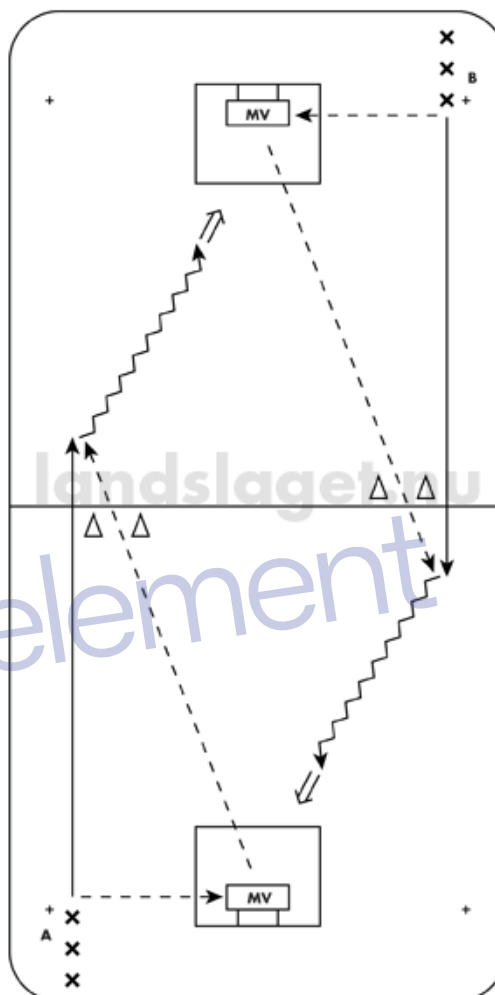
Att tänka på:

Viktigt att övningen startar samtidigt på båda sidorna.

Högt tempo i löpningar.

Utkasten ska ske vid rätt tidpunkt och vara rätt placerade och utan studs.

Rejåla och snabba avslut.



BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Reaktion – snabbskott

Nivå:

Blå

Syfte:

Träna upp reaktionsförmåga på snabba avslut nära mål.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll in mot mitten.

Spelare B slår en pass till A som skjuter direkt.

Direkt efter passningen springer spelare B in mot mitten, får passning av nästa spelare A och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten får inte vara för hårda, då avståndet till målvakten är ganska litet.

Variera höga och låga skott.

Efter skott ställer sig respektive spelare sist i motsatt led.



BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Reaktion - Slumpskott

Nivå:

Blå

Syfte:

Träna upp split vision och reaktionsförmåga.

Beskrivning:

Kan göras på flera sätt:

1. Spelarna rör sig med boll på samma planhalva.

När tränaren ropar ett namn rycker denne mot mål och avslutar med skott eller dribbling.

2. Spelarna rör sig med boll på samma planhalva.

De avslutar när de själva anser det lämpligt.

3. Punkt 1 eller 2, men gå ihop två och två och spela bollen mellan varandra innan mellan avsluten.

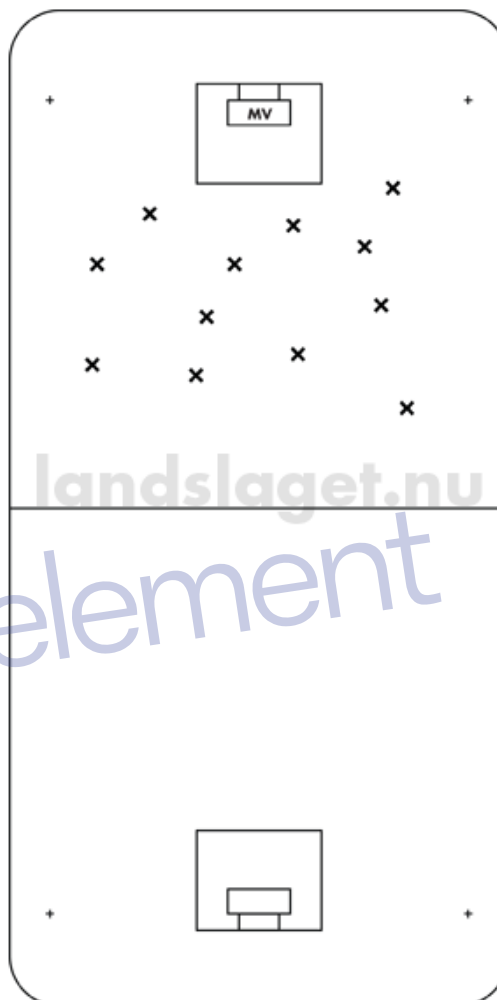
Att tänka på:

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.

Utespelarna ska leka mycket med bollarna.

Bra teknikövning för dem.

Med två målvakter och många utespelare kan hela planen användas.



BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Reaktion - Mattan

Nivå:

Blå

Syfte:

Träna upp split vision och reaktionsförmåga.

Beskrivning:

En matta hålls upp i "slottet".

Förste spelaren i ledet springer med boll bakom mattan och väljer vilken sida om mattan han ska avsluta på.

Skjuter ett snabbt skott.

Osv.

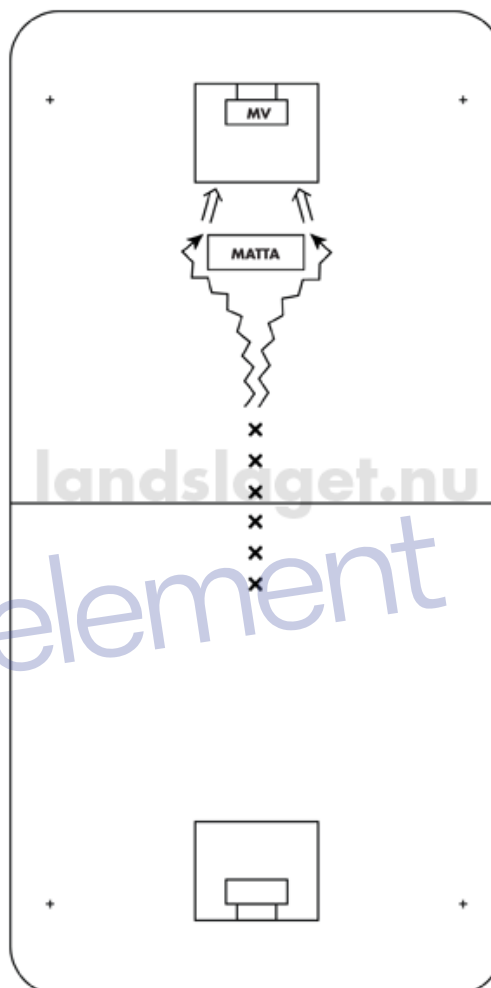
Att tänka på:

Mattan måste vara så hög att målvakten inte ser bakom den.

Högt tempo i löpningar.

Rejåla och snabba skott.

Variera sidorna för avsluten.



BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Skott och närspel framifrån

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna omställning mellan långskott och närspel, samt sidledsförflyttningar.

Beskrivning:

Spelare B skjuter.

Samtidigt springer A i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

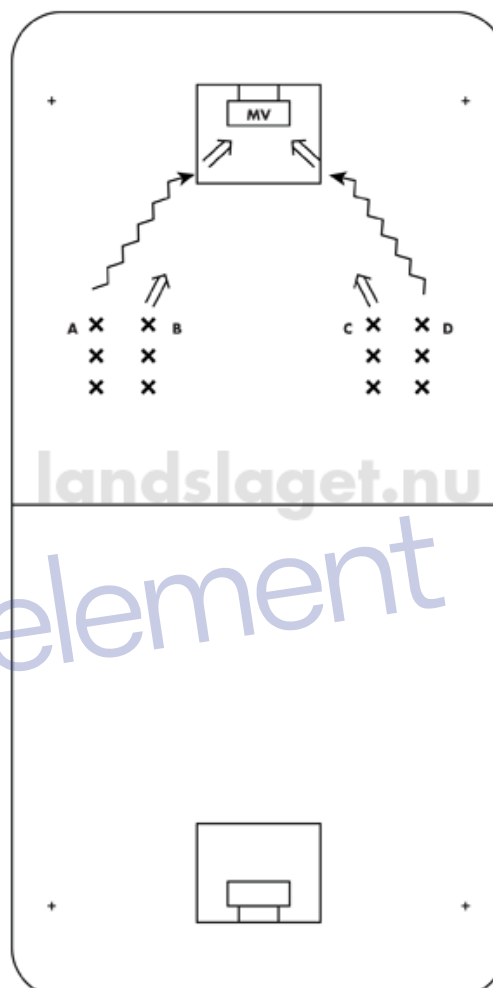
Direkt efter detta skjuter spelare C, samtidigt som D springer i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

Osv.

Efter avslutad omgång byter spelarna led. A går till B, B till C, C till D och D till A.

Att tänka på:

Rejåla skott och högt tempo i löpningar.



Avslutens frekvens ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.

BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Skott och närspel från fyra håll

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna omställning mellan långskott och närspel, samt sidledsförflyttningar.

Beskrivning:

Spelare A springer med boll och avslutar från sidan.

D skjuter.

C skjuter.

B springer med boll och avslutar från sidan.

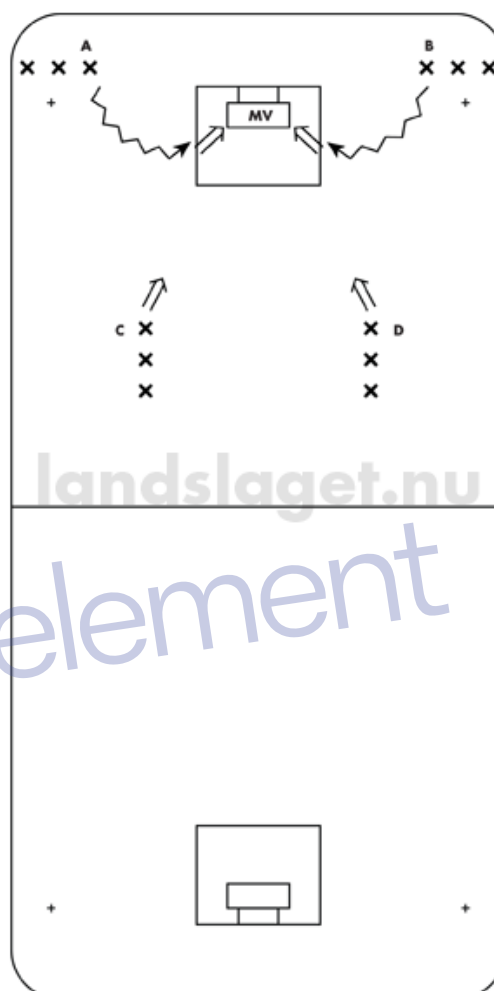
Osv.

Efter avslutad omgång byter spelarna led. A går till B, B till D, D till C och C till A.

Att tänka på:

Rejåla skott och högt tempo i löpningar.

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.



BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Sidledsförflyttningar – triangel

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna följsamhet samt snabba och täta sidledsförflyttningar.

Beskrivning:

De tre spelarna passar runt bollen mellan sig och skjuter med jämna mellanrum.

Målvakten förflyttar sig hela tiden efter bollen.

De tre utspelarna varierar hela tiden passningsgång och vem av dem som skjuter.

Att tänka på:

Sidledsförflyttningarna ska ske genom att målvakten glider fram och tillbaka.

Viktigt att hålla tätt utmed golvet.

Händerna på lagom höjd i luften.

Utespelarna får anpassa tempot så att målvakten lagom hinner förflytta sig.



BLÅ NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Sidledsförflyttningar – lång löpning

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna följsamhet och täta sidledsförflyttningar.

Beskrivning:

Målvakten sitter utmed sin högra stolpe.

Förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.

Någonstans mellan de båda konerna kommer avslut mot mål.

Målvakten följer hela tiden med i sidled tills avslut kommer.

Förste spelaren i led B gör samma sak.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Variera plats för avslut.

Målvakten ska hålla tätt utmed golvet i förflyttningarna.

Det är bra om målvakten kan hålla händerna från golvet hela tiden.

Spelaren byter led efter avslut.



RÖD NIVÅ

(12 - 16 år)

INNEBANDYÖVNINGAR

Passning och skott

- 8:an - Steg 3

Bollbehandling, passning och skott

- Stora U - 6
- Vägpass från hörnet med extrapassning
- 8:an - Steg 4
- Passning i fart

Anfall och försvar

- Två mot en - Röd 1

MÅLVAKTSÖVNINGAR

- Fysövning - Rulla boll



RÖD NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - PASSNING OCH SKOTT

8:an steg 3

Nivå:

Röd

Syfte:

Att träna direktpass och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer upp en bit i banan.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A och springer i en båge uppåt.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till spelare B.

Samtidigt har spelare C sprungit ned i en båge och in mot slottet. Spelare C får en passning från spelare B och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

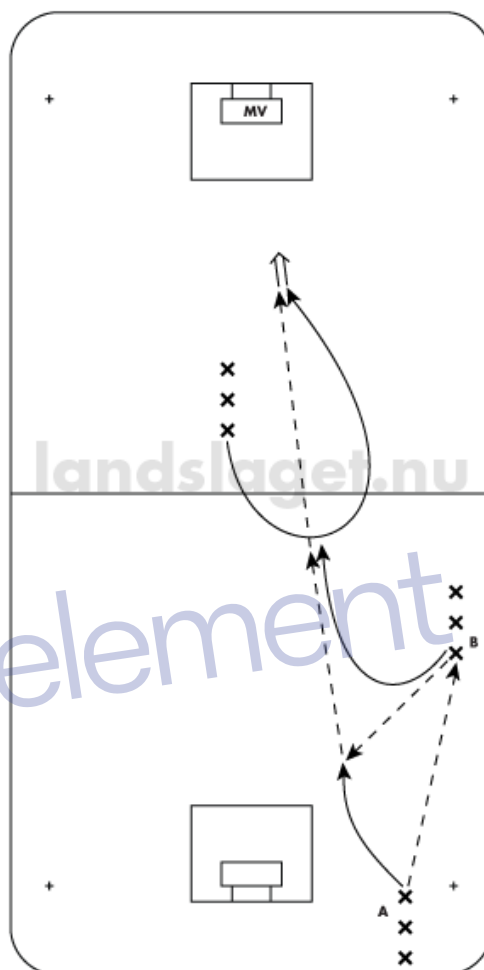
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



RÖD NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Stora U 6

Nivå:

Röd

Syfte:

Att träna direktpass, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll, får passning från spelare B, slår en direktpass tillbaka och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart utmed sargen och passar bollen till led A.

Led A slår en direktpass tillbaka till spelare A som tar emot bollen, springer in mot slottet och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

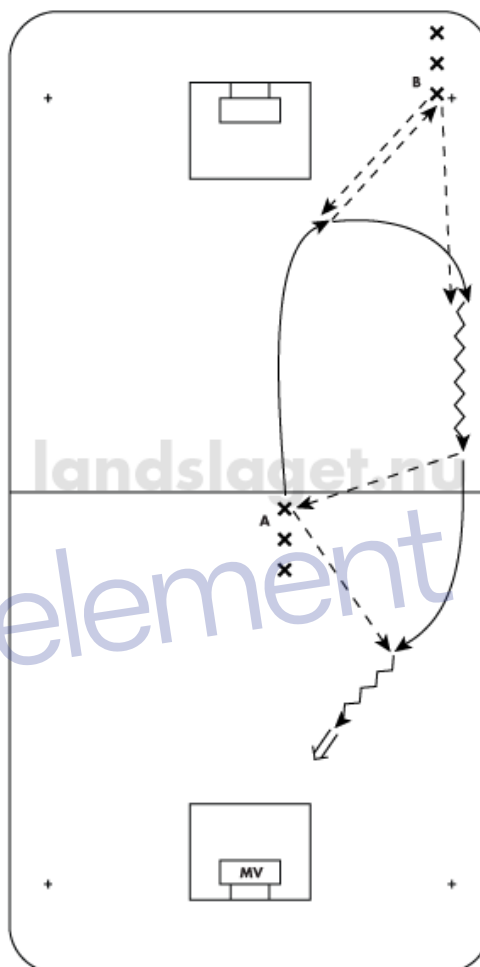
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



RÖD NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Väggpass från hörnet med extrapassning

Nivå:

Röd

Syfte:

Att träna väggspel, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B, rundar konen i hörnet och får tillbaka bollen.

Spelare A slår då en direktpass till led A som slår en direktpass tillbaka till spelare A som fortsatt springa utmed sargen.

Spelare A slår sedan en direktpass till led C, fortsätter framåt i hög fart utmed sargen och sneddar sedan inåt.

Led C slår en passning tillbaka till spelare A som tar emot bollen, springer in mot slottet och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

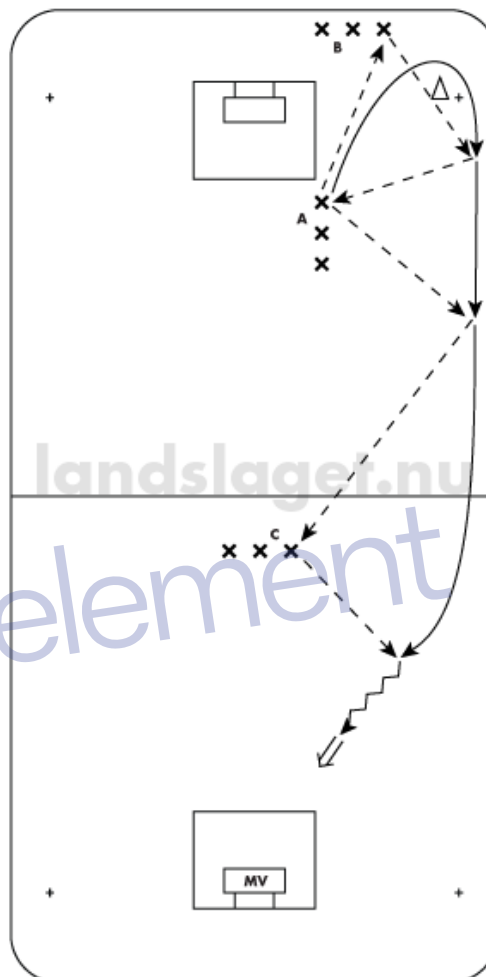
Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till C, B till A och C till B.

Kör alltid spegelvänt.

Kan med fördel köras åt båda håll samtidigt.



RÖD NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

8:an steg 4

Nivå:

Röd

Syfte:

Att träna direktpass, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer upp en bit i banan.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A och springer i en båge uppåt.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till spelare B.

Samtidigt har spelare C sprungit i en båge ut mot sargen. Spelare C får en passning från spelare B, tar några steg in mot slottet och avslutar.

Samtidigt fortsätter spelare B framåt, hämtar upp en boll vid led C och fortsätter mot mål för avslut.

Osv.

Att tänka på:

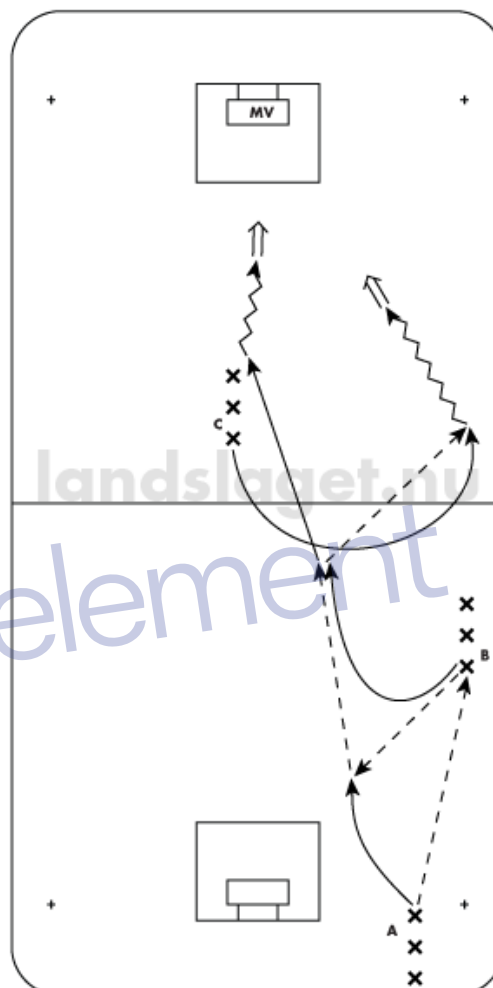
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



RÖD NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - BOLLBEHANDLING, PASSNING OCH SKOTT

Passning i fart

Nivå:

Röd

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A och spelare D springer runt i en lång båge och får varsin passning från motsatt hörn.

De fortsätter framåt med bollen, slår en passning ner till hörnet och rusar mot mål.

Inne i slottet får de tillbaka en passning och de skjuter direkt.

Sedan gör spelare B och spelare C samma sak.

Osv.

Att tänka på:

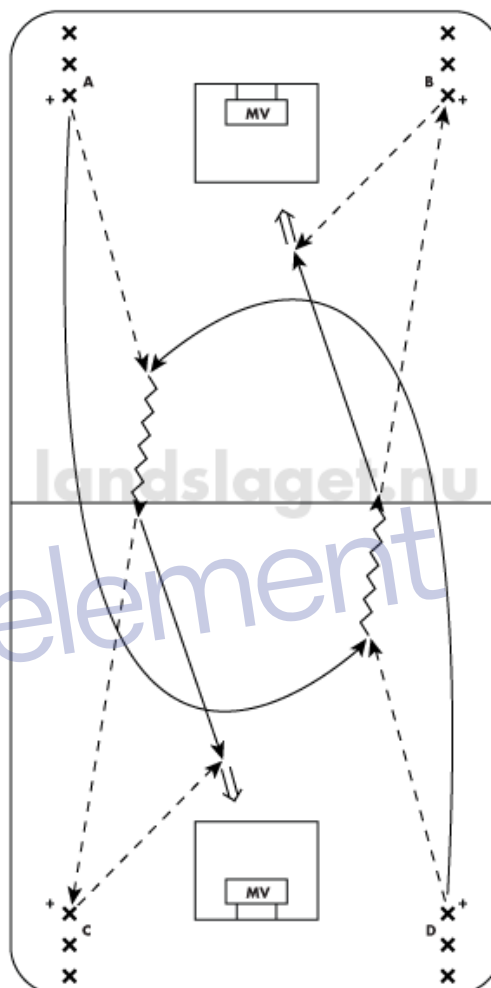
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till A, C till D och D till C.



RÖD NIVÅ

INNEBANDYÖVNINGAR - ANFALL OCH FÖRSVAR

Två mot en - röd 1

Nivå:

Röd

Syfte:

Kontringsspel samt försvar 1 mot 2 i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare C springer i högt tempo utan boll och rundar koren.

Spelare B börjar samtidigt att springa med boll och slår en passning till C.

Spelare B springer sedan i högt tempo ner framför mål och agerar back.

Samtidigt som detta har skett har spelare A löpt ner mot mål.

Spelare C har nu två alternativ.

Antingen skjuter han på mål eller också passar han till spelare C som då skjuter på mål.

Den spelare av A och C som inte skjuter rusar på mål för att ta eventuell retur.

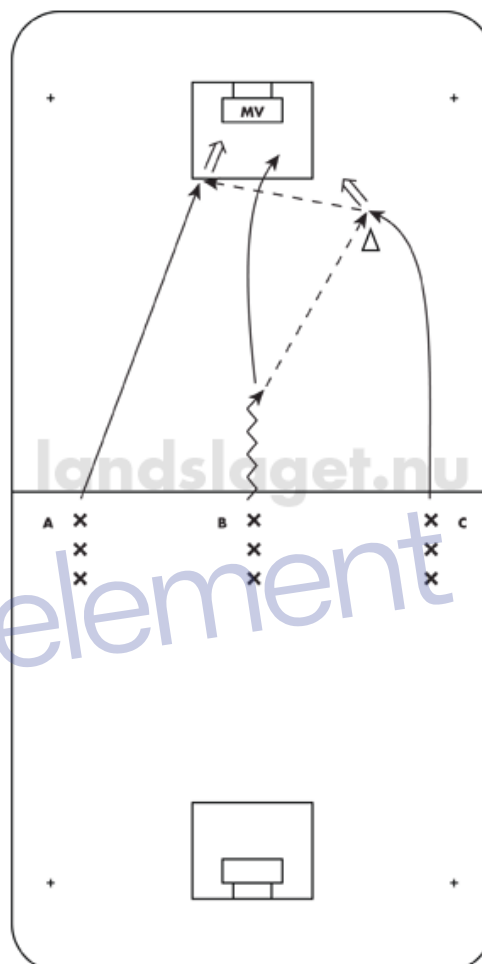
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Viktigt att anpassa starten för löpningarna så att hela övningen går i fart och att spelarna inte ska behöva vänta på bollen.

Kör den alltid spegelvänd också.



RÖD NIVÅ

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Fysövning – Rulla boll

Nivå:

Röd

Syfte:

En fysövning för målvakten där han får jobba med lungor och benmuskler.

Beskrivning:

En fysövning för målvakten där han får jobba med lungor och benmuskler.

Bollarna ligger i målet.

Målvakten tar en boll, ställer sig upp, tar några kliv ut och rullar bollen till en utspelare.

Utespelaren skjuter direkt.

Samtidigt har målvakten snabbt backat tillbaka in i målet och sitter i position.

Tar ny boll, reser sig upp, tar några kliv ut och rullar bollen.

Osv.

Att tänka på:

Ha gärna några bestämda linjer som målvakten ska sätta en fot utanför.

Övningen kan köras från en sida till en annan eller varannan sida in mot mitten.

Utespelarna bör visa vem som ska ha bollen innan målvakten rullar.



SVART NIVÅ

(Junior / Senior)

INNEBANDYÖVNINGAR

Bollbehandling

- *Kommande övning*

Passningar

- *Kommande övning*

Passning och skott

- *Kommande övning*

Bollbehandling, passning och skott

- *Kommande övning*

Anfall och försvar

- *Kommande övning*

Utkast, pass och skott

- *Kommande övning*

Utkast, bollbehandling, pass och skott

- *Kommande övning*

MÅLVAKTSÖVNINGAR

- *Kommande övning*

TAKTIK

ANFALLSPEL

Anfallsspel

Det som ofta anses är roligast att prata om och att träna på är just anfallsspelet. I avdelningen för anfallsspel tar vi upp saker som uppspel, kontringar, mm.

I menyn till höger (dator och surfplatta) eller nedan (smartphone) hittar du tips du kan ha nytta av till ditt lag.

Uppspel

Grunden i ett effektivt anfallsspel är uppspelen. Sättet bollen ska spelas upp avgörs givetvis av på vilket sätt laget har ställt upp i försvarszonen och på vilket sätt laget vill komma in i anfallszonen. Några olika typer av mål med uppspel:

- Säkra uppspel efter sarg så hela laget kan flyttas upp för att sätta tryck i anfallszonen.
- Flacka lyft mot motståndarmålet för att få snabba avslut, styrningar och retur. Lämpligt vid underläge i slutet av matchen.
- Höga lyror mot anfallshörnen för forwards att jobba på. Lämpligt vid spel 4 mot 5 eller vid ledning då man inte vill tappa för mycket folk i anfallszonen.
- Snabba raka uppspel direkt vid bollerövring i avsikt att skapa kontringslägen.

Oavsett typ av uppspel är det viktigt att alltid ha minst en avlastare (enkelt passningsalternativ).

Backars och avlastares uppgift är att skapa bredd i uppspelen. Forwards uppgift är att skapa djup.

Kontringar

Oavsett hur laget väljer att spela sitt ordinarie anfallsspel bör agerandet vid kontringar vara väl genomtänkta och inövade. När det gäller alla typer av kontringar gäller egentligen följande:

Håll högt bolltempo, kom alltid till avslut och krångla inte till det mer än nödvändigt!

2 mot 1

Avslut är krav!

Enklast är om bollföraren utmanar från kanten och medspelaren gör sig spelbar centralt eller går på retur. Stöter försvararen på bollföraren öppnas möjlighet till inspel, och tar han markering släpps bollföraren på skott.

TAKTIK

ANFALLSSPEL

3 mot 2

Den tredje spelaren ska inte vara bollförare. Försvarende forwards hinner ikapp honom lättare än någon av de andra. Bollen ska alltså snabbt fram till forward längre upp i banan. Avslut beror ofta mycket på försvarende lags agerande, men målet är att det ska ske från en relativt opressad spelare. Även här är det enklast om bollföraren kommer från kanten.

Då finns möjlighet att:

- bollföraren avslutar själv
- 2 mot 1-situation skapas genom att bollföraren söker upp närmaste försvarare och tar hjälp av överlappande medspelare
- passning hittar friställd medspelare om en av försvararna attackerar bollföraren

Uppspelsfas vid kontringar

Bollerövraren är den som startar kontringen och har därmed den viktigaste uppgiften. I samma ögonblick han erövra bollen måste han skapa sig en bild över läget, välja det bästa alternativet och slå en korrekt passning. Viktigt är att han alltid följer sin första intuition. **Det finns aldrig något bättre läge än "förstälaget"!**

Ju snabbare första aktionen är, desto större ytor får laget att anfalla på, eftersom motståndarna då får lite tid att organisera sig på.

Om bollföraren inte får full kontroll över situationen direkt är det bättre att lugna ner och slå en säker passning.

Samspel och löpvägar vid kontringar

Snabba spelvändningar klarar man inte utan bra kommunikation. Det krävs så pass bra kommunikation och samspel att backen, på tillrop från medspelare, ska våga slå en passning med ryggen vänd mot passningsmottagaren.

Det är viktigt med löpningar både på djupet och diagonalt. Djupledslöparen gör sig själv spelbar för långbollar, samt skapar ytor genom att dra isär motståndarförsvaret. Diagonallöparen gör sig spelbar mellan motståndarnas försvarare, samtidigt som han drar isär dessa försvarare i sidled.

Viktigt är att hela laget flyttar upp när bollen spelats upp. Det ger tyngd och understöd i anfallet, samt att laget hålls ihop om bollen förloras.

TAKTIK

FÖRSVARSSPEL

Försvarsspel

I grund och botten finns det två olika typer av försvarsspel, man-mot-man-försvar och zonförsvar.

Man-mot-man-försvarets styrka ligger i dess enkelhet, medan zonförsvaret ger spelarna större möjlighet att samarbeta. Vilket försvarssystem man ska använda sig av styrs av lagets egna förutsättningar. Vilket av systemen man än väljer, eller en kombination av båda, krävs det att spelaren fått sin arbetsfördelning klart definierad.

I menyn till höger (dator och surfplatta) eller nedan (smartphone) hittar du tips du kan ha nytta av till ditt lag.

Grundförutsättningar för bra försvarsspel

Grundförutsättningar för bra försvarsspel är:

- Disciplin, organisation och aggressivitet.
- Snabba omställningar när motståndarna erövrar bollen. Spelaren närmast motståndarnas bollförare agerar fördröjande, genom att hindra denne från att passa eller föra bollen uppåt, medan övriga spelare formerar sig.
- Understöd. Om någon spelare blir bortgjord av bollföraren måste någon annan ingripa direkt och försöka utnyttja dennes tillfälliga obalans.
- Markering sker alltid mellan motståndaren och det egna målet.
- Spelare ska täcka ytor som är attraktiva för motståndarna.
- Vid numerärt underläge i motståndarkontring måste passningsvägar skärmars av och försvararna ska försöka fördröja anfalet.

TAKTIK

FÖRSVARSSPEL

Zonförsvar

Zonförsvar går ut på att varje spelare ansvarar för ett speciellt område beroende på bollens placering.

Fördelar med zonförsvar

- Offensivt sett befinner sig varje spelare i rätt anfallsposition när bollen erövrats, vilket medför snabba spelvändningar.
- Defensivt sett finns det möjligheter att styra in motståndarna i försvarsfällor och försöka skapa 2 mot 1-övertag.
- Går dessutom att överbelasta delar av planen, krympa ytor och skära passningsvägar.
- Det finns ofta en medspelare som understöd på nära håll om en spelare går bort sig.

Nackdelar med zonförsvar

- Kan ta tid innan spelet vänder, när laget erövrat bollen.
- Spelarna blir lätt stillastående i försvarszonen vid etablerat motståndstryck.
- Många överlämningar av markeringar om motståndarlaget har stor rörlighet i sidled.

Man-mot-man-försvar

Man-mot-man-försvar går ut på att varje enskild spelare har ansvar för en specifik motståndare, som man sedan följer över hela planen.

Syftet med man-mot-man-försvar är inte att stjäla bollen från bolföraren. Det går ut på att stressa fram misstag och felpassningar, samtidigt som övriga spelare är markerade. Viktigt i den här typen av försvarsspel är att den enskilde försvarsspelaren inte "stöter bort sig".

Fördelar med man-mot-man-försvar

- lättorganiserat
- får ofta numerära överlägen i anfallsspelet när man vinner boll
- löpningarna det medför kan få igång ett passivt lag

Nackdelar med man-mot-man-försvar

- laget blir sårbart om någon tappar sin markering
- stor rörlighet hos motståndarna ger stora positionsbyten i egna laget
- utgångsläget för anfallsspelet försämras
- fysiskt krävande

TAKTIK

FÖRSVARSSPEL

Individuella grunder för bra försvarsspel

För att lagets försvarsspel ska fungera som helhet är det ett antal bitar som krävs av varje individuell spelare. Dessa individuella grunder är:

- god disciplin
- ta ansvar
- visa offervilja
- förmåga att improvisera
- god speluppfattning
- bra följsamhet
- fullgod teknik
- bra kondition
- bra styrka
- mycket aggressivitet
- ständig aktivitet
- taktiskt kunnande



pdfelement