

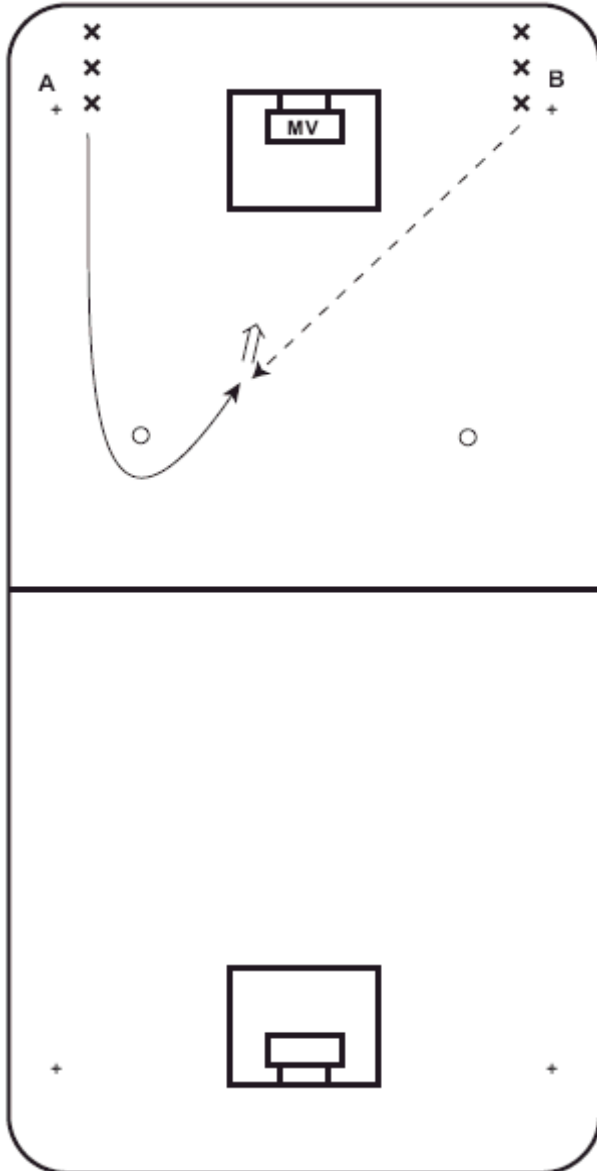


**ÖVNINGSBANK
för
Innebandy**

Basic



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.
O s v.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.
Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Pass och skott 2

Beskrivning:

Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen.

Spelare B slår en passning till A.

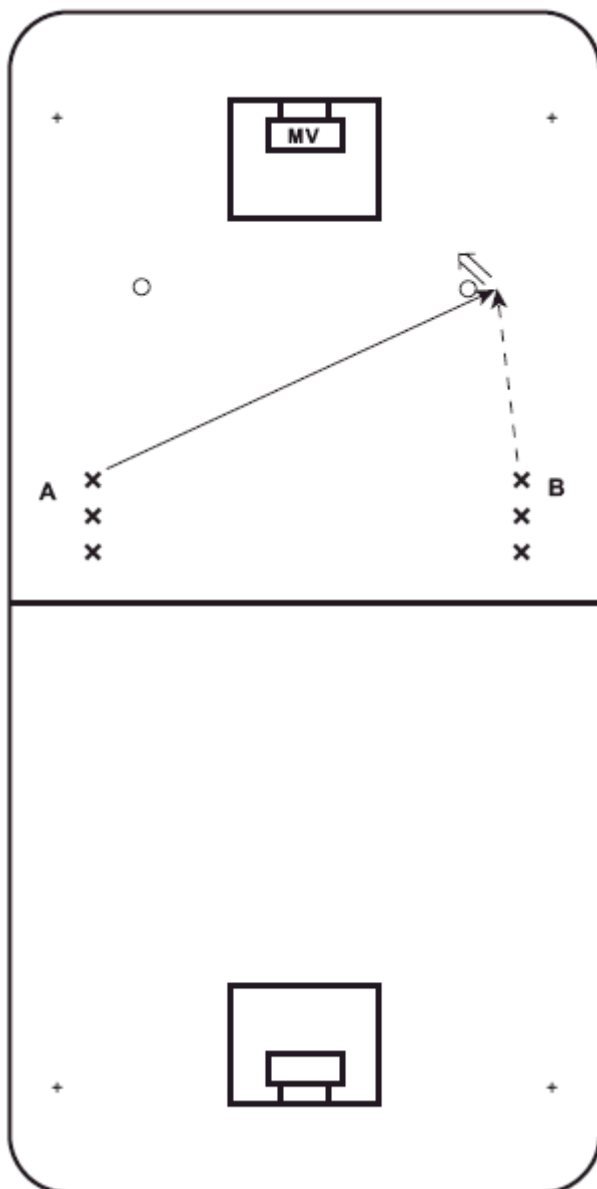
A tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

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.

Pass och skott 3

Beskrivning:

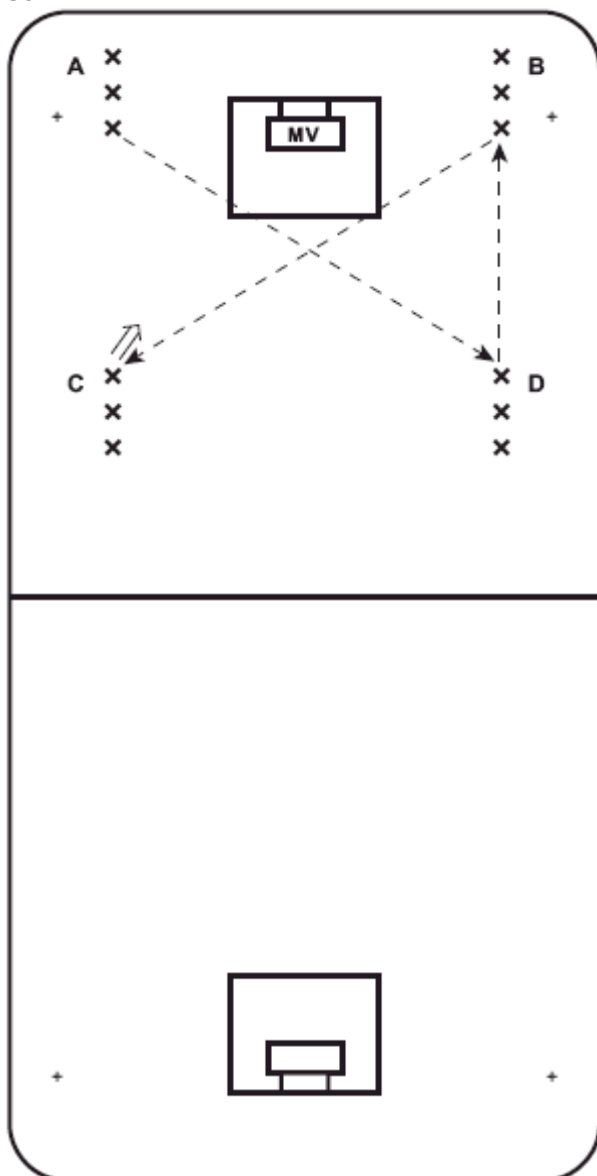
Spelare A slår en passning till D.

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.

Pass och skott 4

Beskrivning:

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

Får passning av förste spelaren i led B.

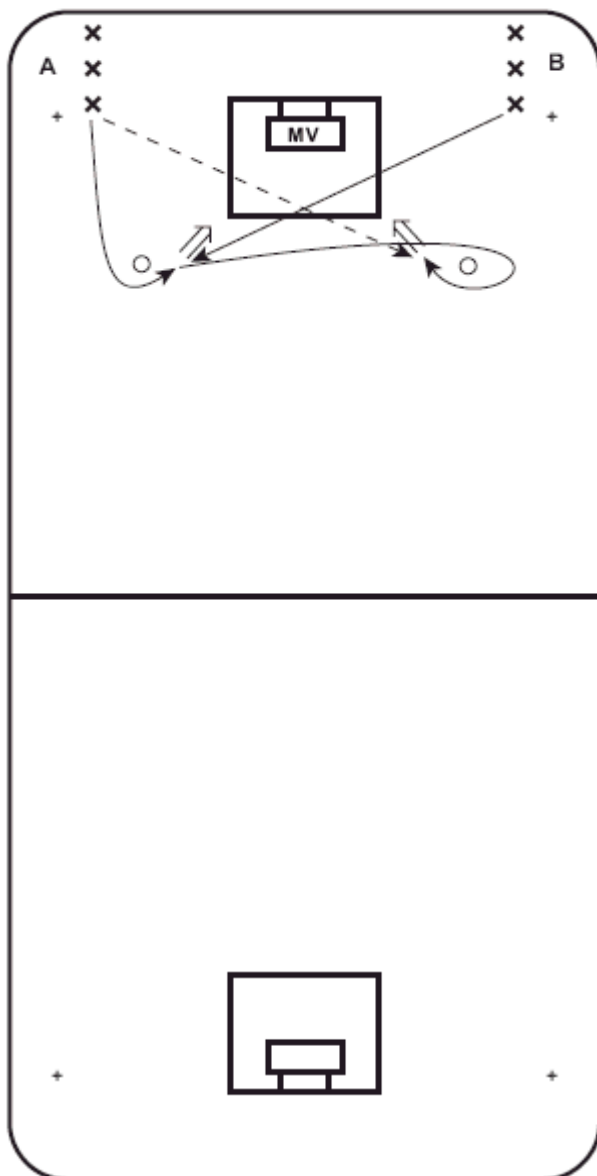
Skjuter direkt.

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.

Skotten ska träffa mål.

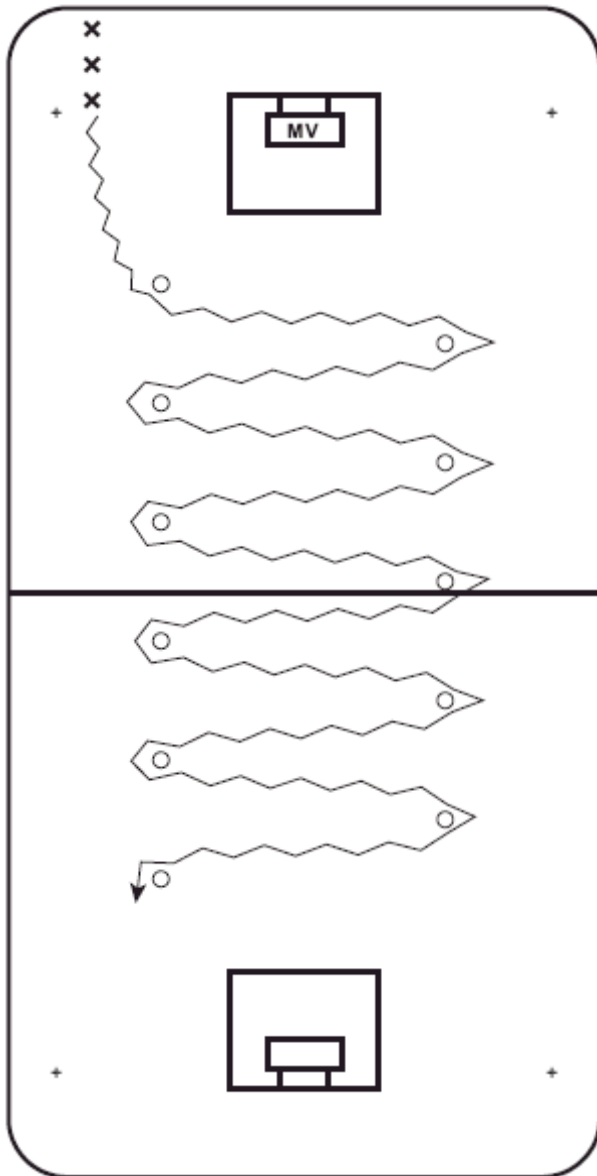
Spelaren byter led efter sista avslutet.

Teknikövningar

Bollbehandling 1

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.
Efter några koner gör nästa spelare samma sak.
Osv.



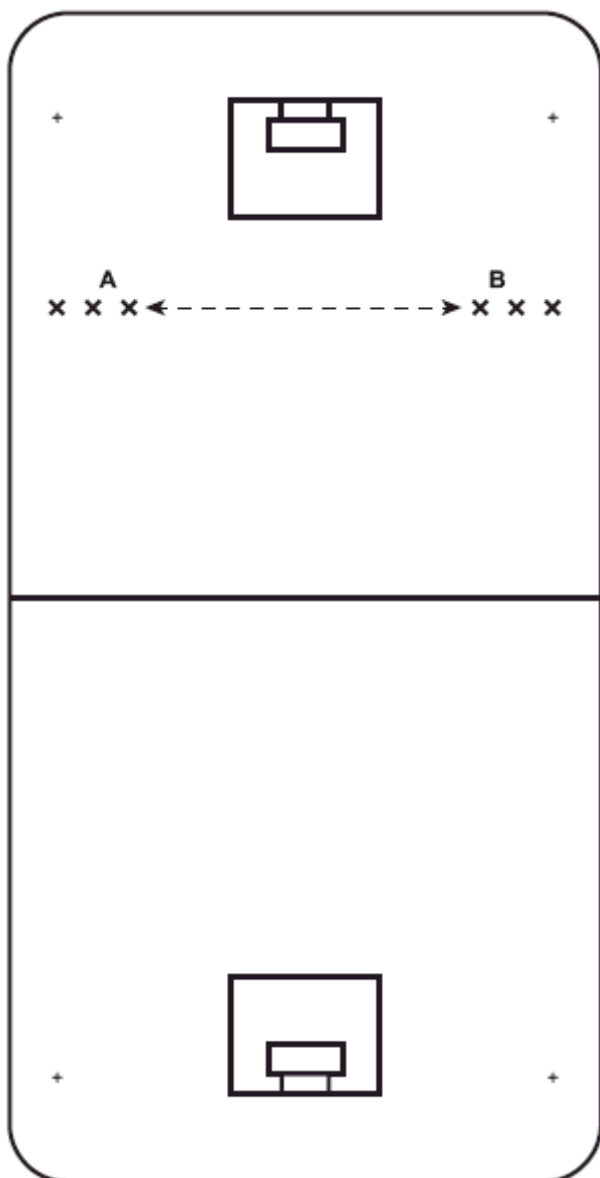
Att tänka på:

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.

Passningsövning 1

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.



Att tänka på:

Bollbehandling och skott 1

Beskrivning:

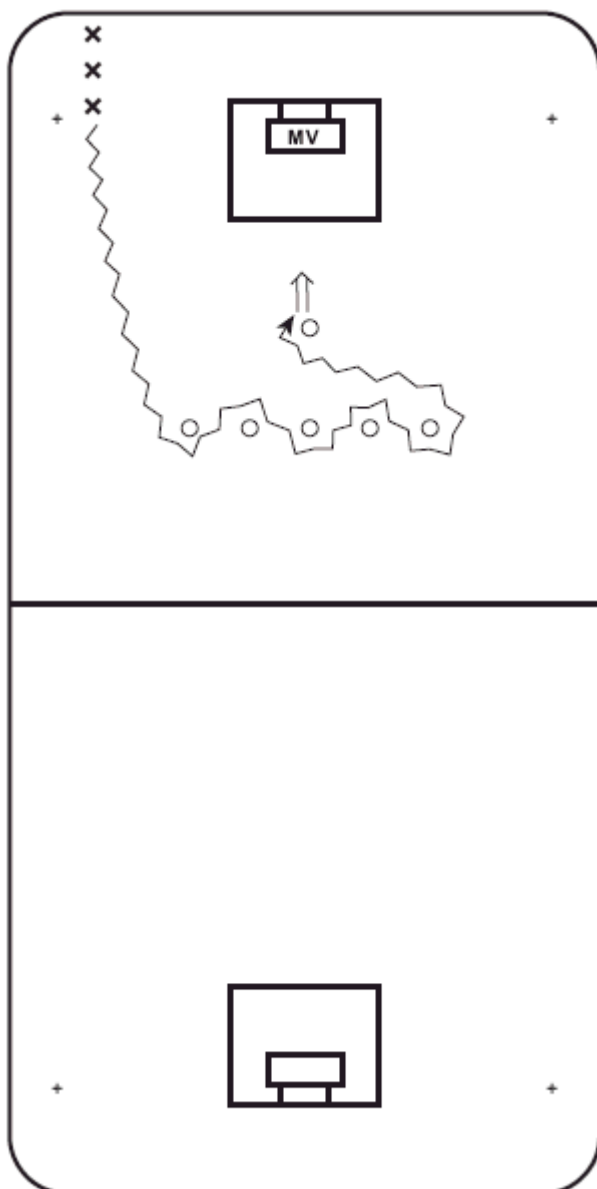
Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.

Vänder snabbt tillbaka och rundar konen i slottet.

Kommer till snabbt avslut.

Nästa spelare gör samma sak.

Osv.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Kör alltid spegelvänt också.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen

Bollbehandling, pass och skott 1

Beskrivning:

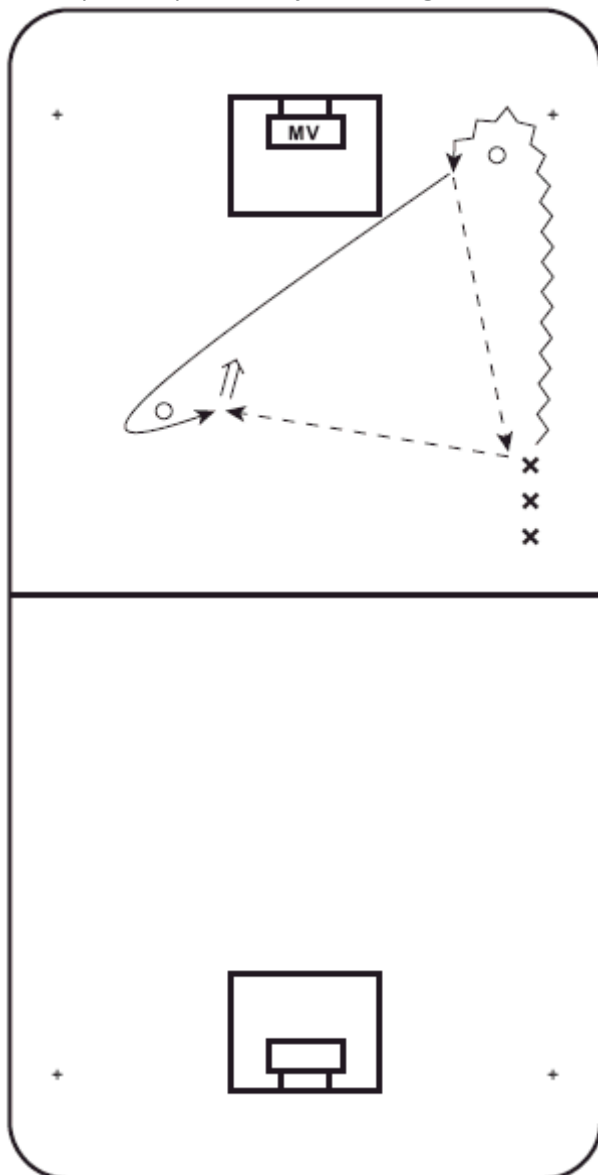
Förste spelaren i ledet springer med boll i högt tempo runt konen.

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.

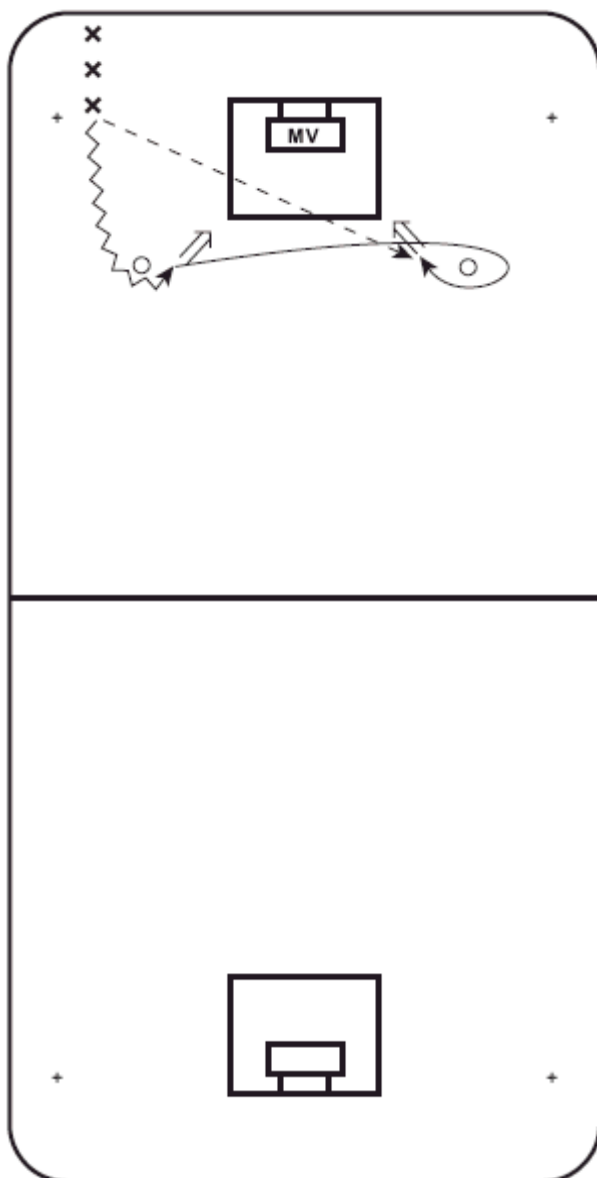
Skotten ska vara rejäla, snabba och träffa mål.

Kör den alltid spegelvänd också.

Bollbehandling, pass och skott 2

Beskrivning:

Förste spelaren i led A 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:

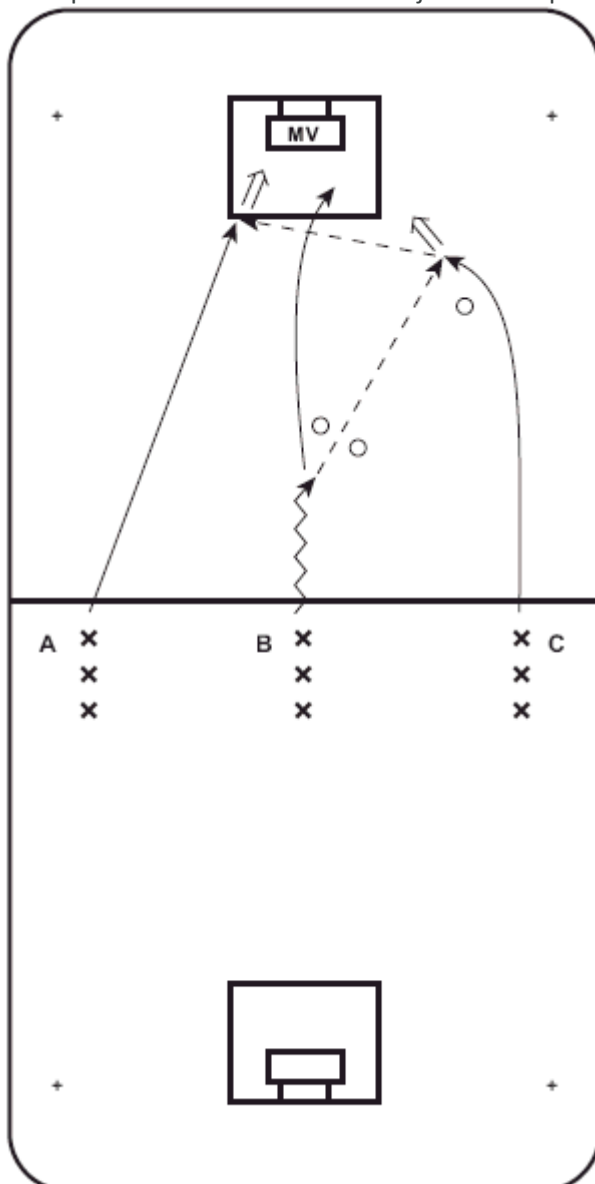
Högt tempo i löpningar.
Skotten ska träffa mål.
Kör alltid spegelvänt också.

Anfallsövning

2 mot 1 - övning 1

Beskrivning:

Spelare C springer i högt tempo utan boll och rundar konen.
Spelare B börjar samtidigt att springa med boll och slår en passning mellan konerna 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.

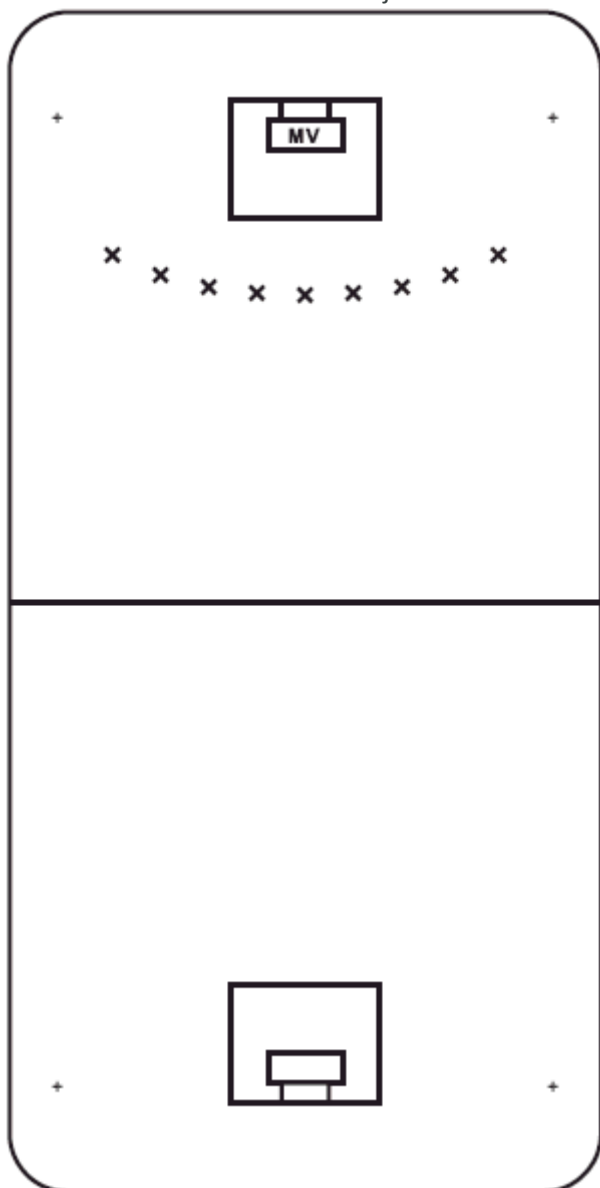
Uppvärmningsövning 1

Beskrivning:

Den mest klassiska övningen av alla. Variationerna är oändliga och kan på ett bra sätt användas som målvaktsövning och skottövning också. Nämner här ett fåtal varianter av övningen.

1. Utespelarna skjuter efter varandra från en sida till den andra.
2. Utespelarna skjuter från varannan sida in mot mitten. Bra träning av sidledsflyttningar för målvakten.
3. Varje spelare tilldelas ett nummer och tränaren ropar slumpvis ut numret på den som ska skjuta.
4. Går att bestämma i förväg vilken typ av skott som skall skjutas. Exempelvis utmed golvet, för att målvakten ska träna benen lite extra, eller i midjehöjd på målvakten, vilket ofta är det svåraste läget för honom.

Här är det bara att låta fantasin jobba.

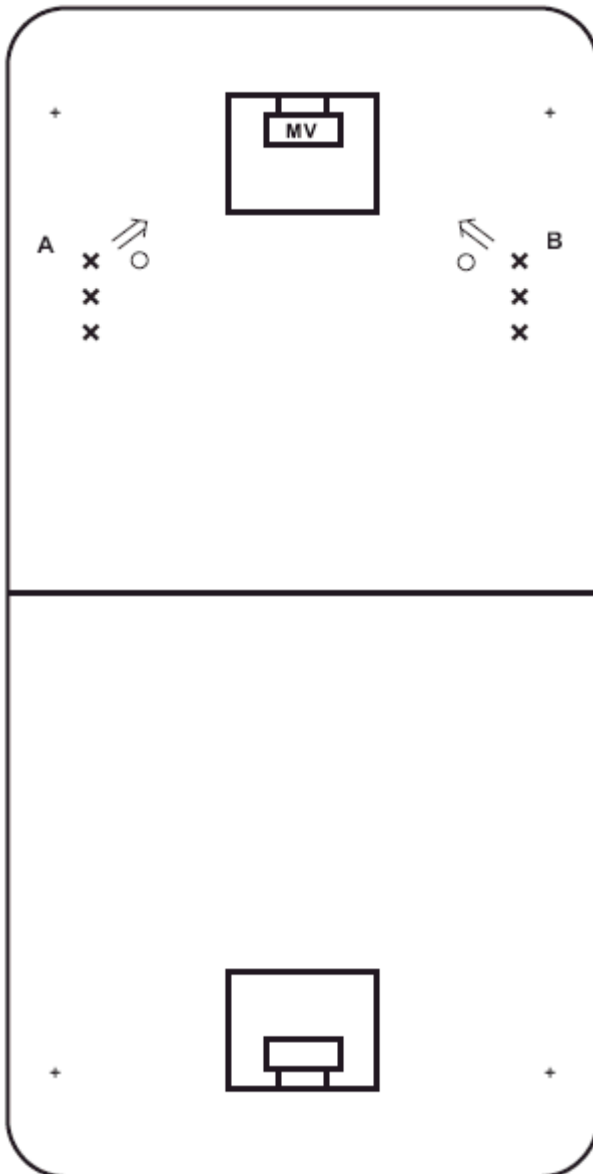


Målvaktsövningar

Sidledsförflyttning 1

Beskrivning:

Spelare A och B skjuter på liggande boll varannan gång.
Ställer sig sedan sist i respektive led.
Målvakten jobbar i sidled.



Att tänka på:

Skotten ska komma lagom tätt. Målvakten ska lagom ha hunnit förflyttat sig när skottet kommer.
Målvakten ska "glida" i förflyttningarna för att hålla tätt utmed golvet.
Det är bra om målvakten kan hålla händerna uppe hela tiden.

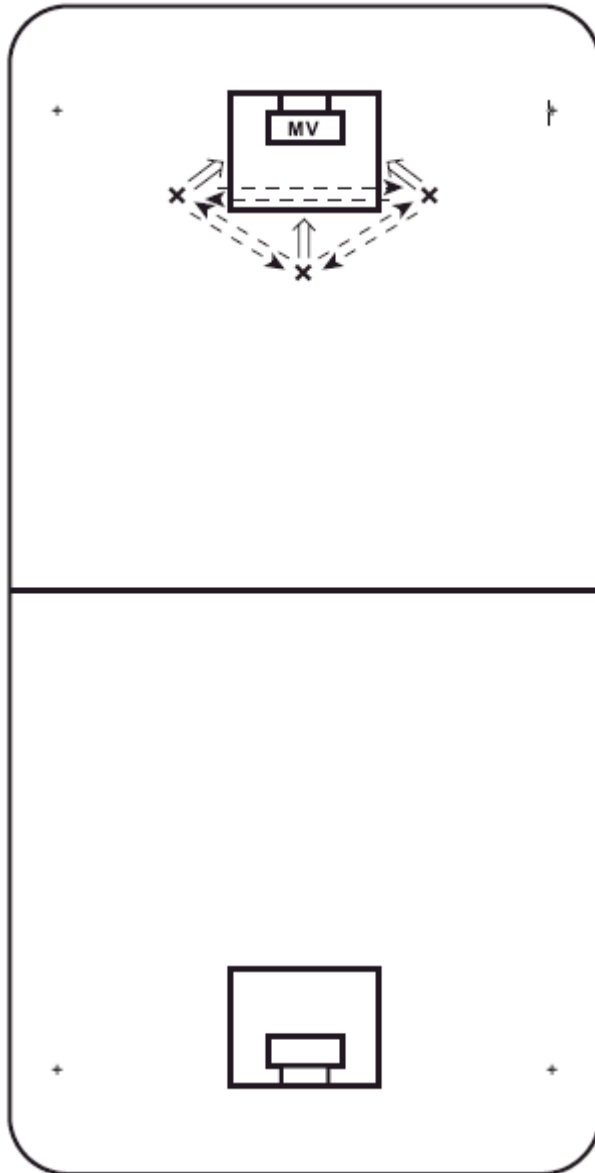
Sidledsförflyttning 2

Beskrivning:

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

Målvakten förflyttar sig hela tiden efter bollen.

De tre utespelarna 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.

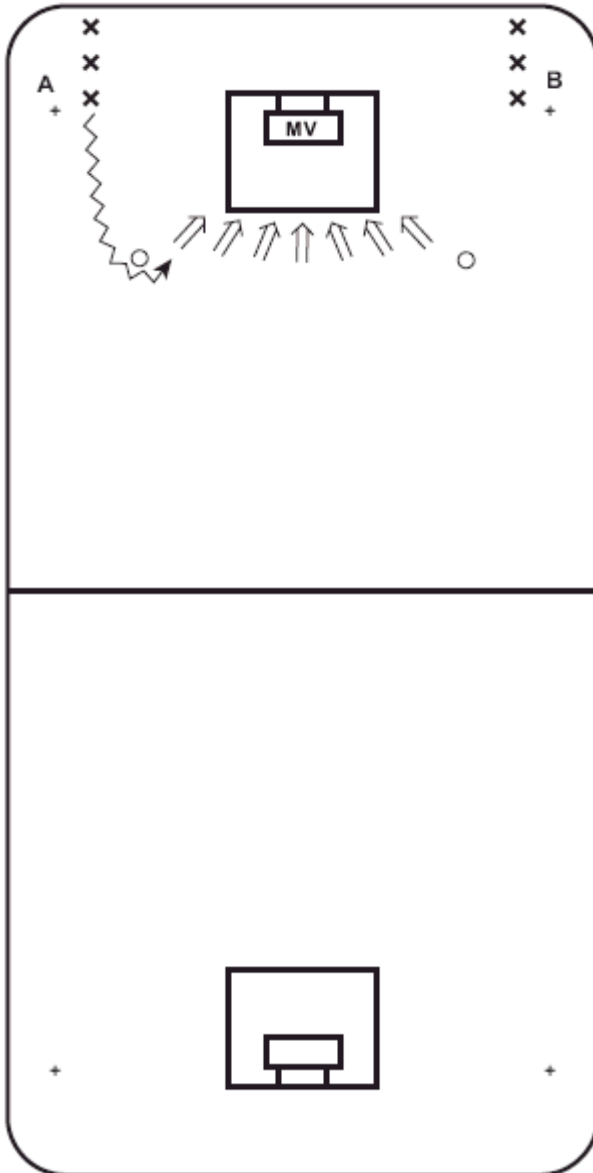
Händerna på lagom höjd i luften.

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

Sidledsförflyttning 3

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 uppe hela tiden.
Spelaren byter led efter avslut.

Fysövning 1

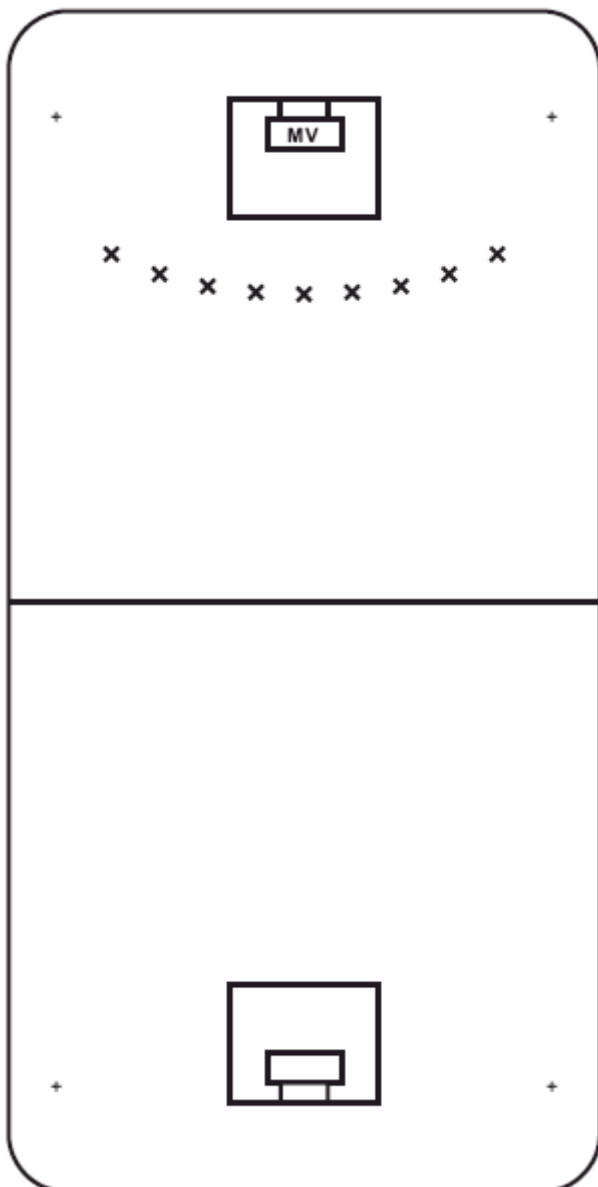
Beskrivning:

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

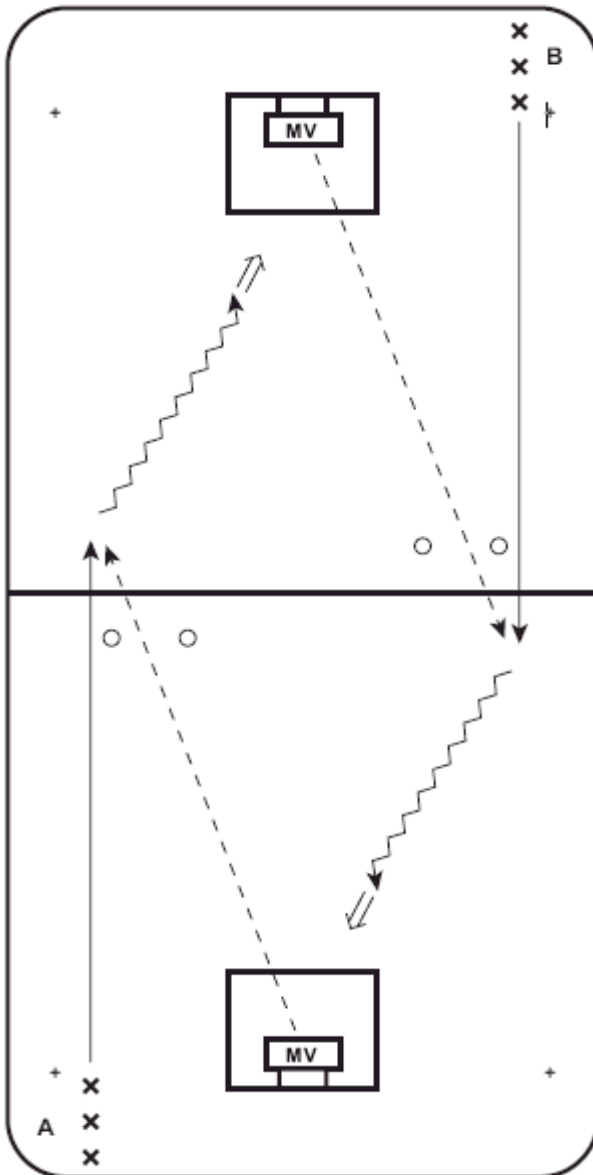
Övningen kan köras från en sida till en annan eller varannan sida in mot mitten.

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

Utkast 1

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.
Kör spegelvänt också.

Reaktionsövning 1

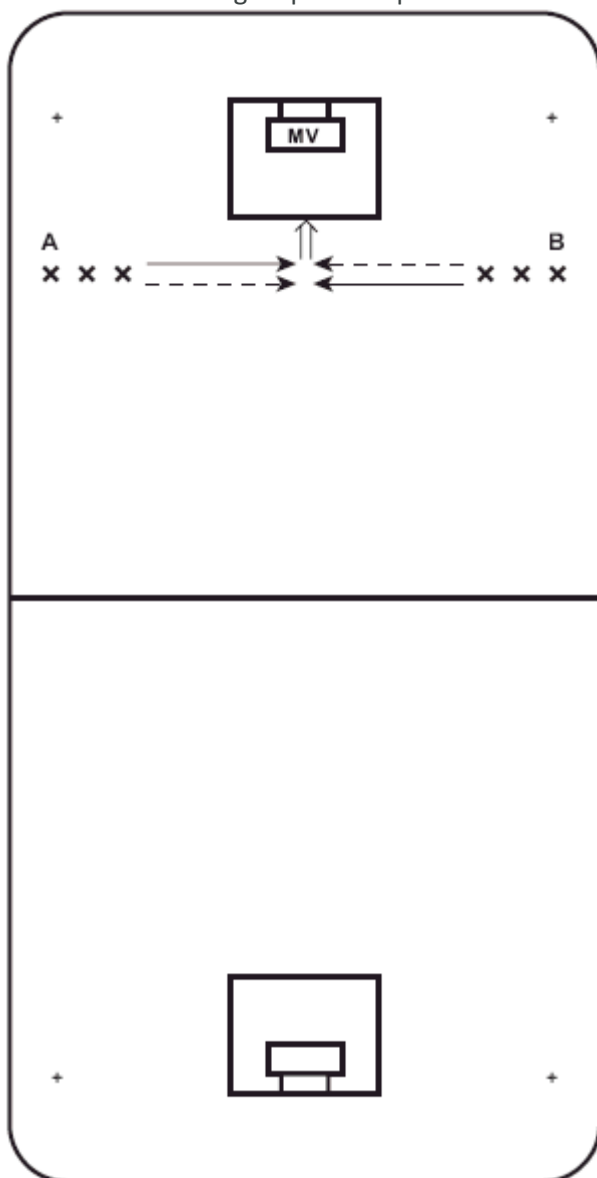
Beskrivning:

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.

Efter skott ställer sig respektive spelare sist i motsatt led.



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.

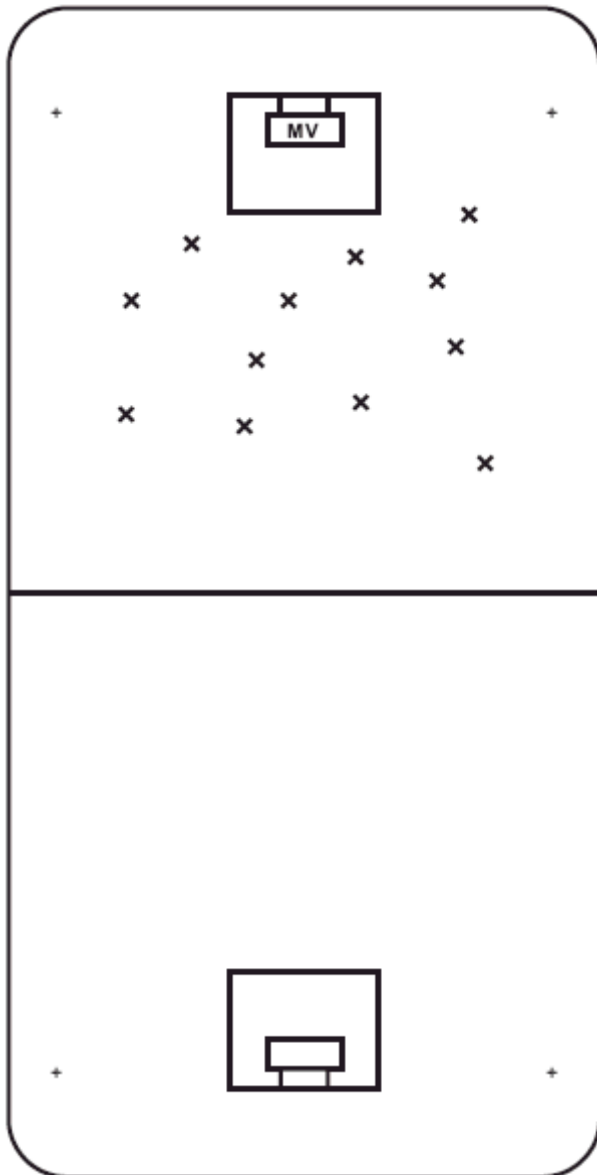
Variera höga och låga skott.

Reaktionsövning 2

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.

Reaktionsövning 3

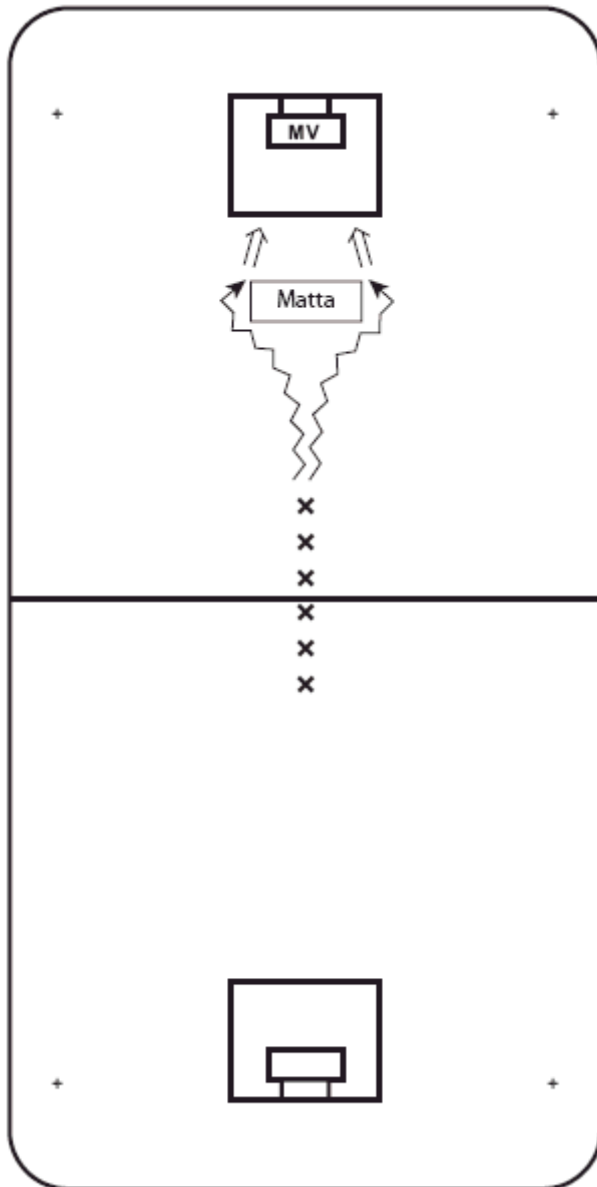
Beskrivning:

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.

Skott och närspel 1

Beskrivning:

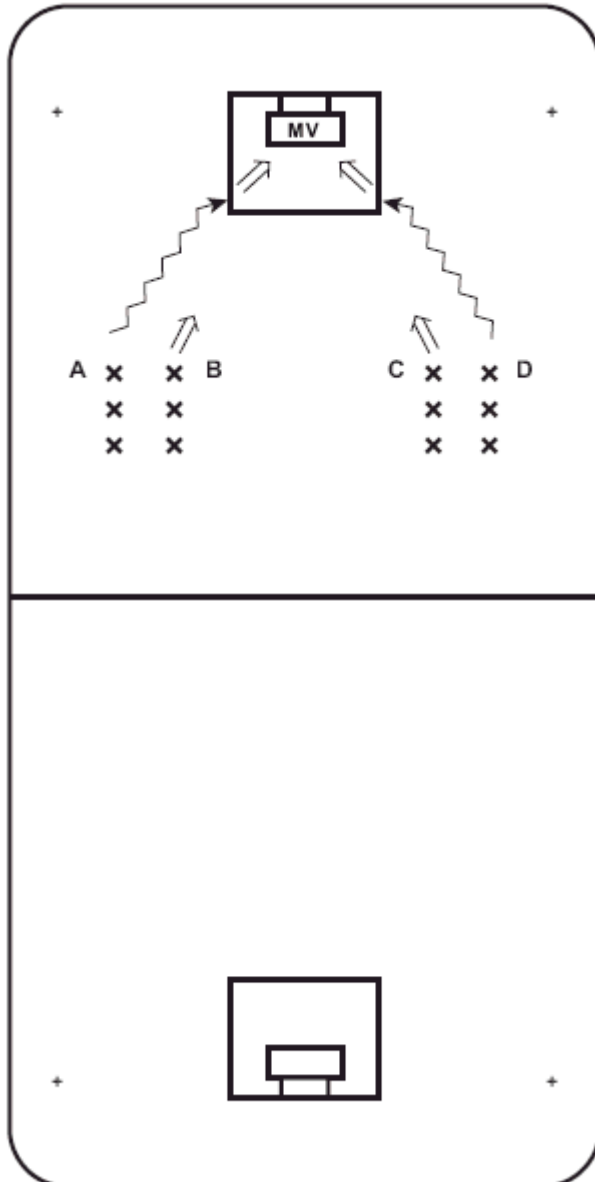
Spelare B skjuter.

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

Skott och närspel 2

Beskrivning:

Spelare A springer med boll och avslutar från sidan.

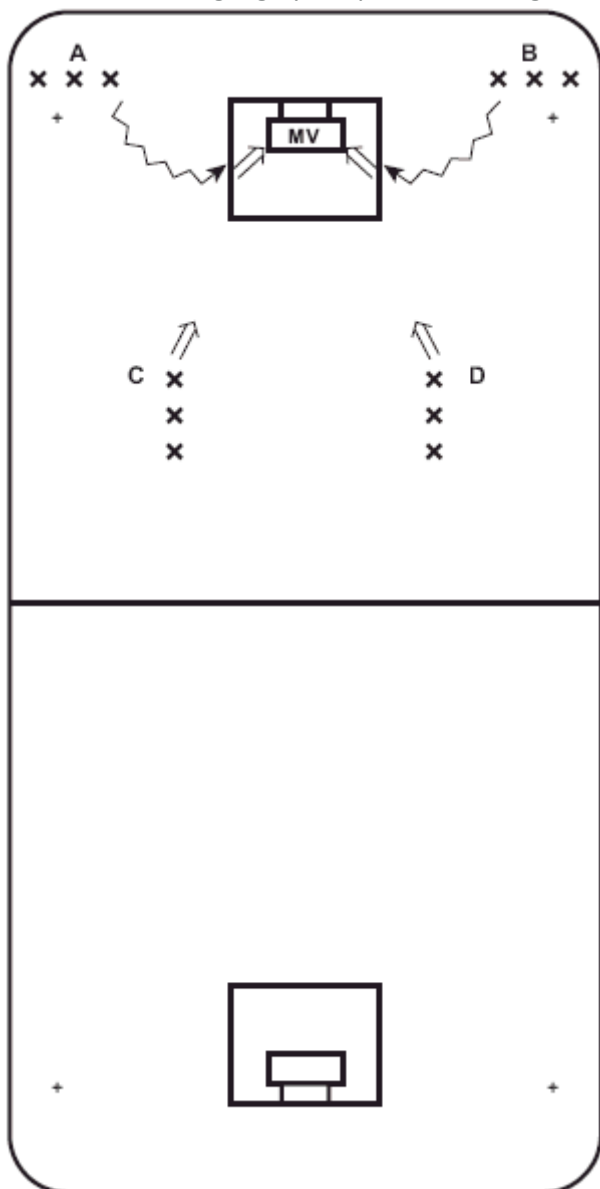
D skjuter.

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.

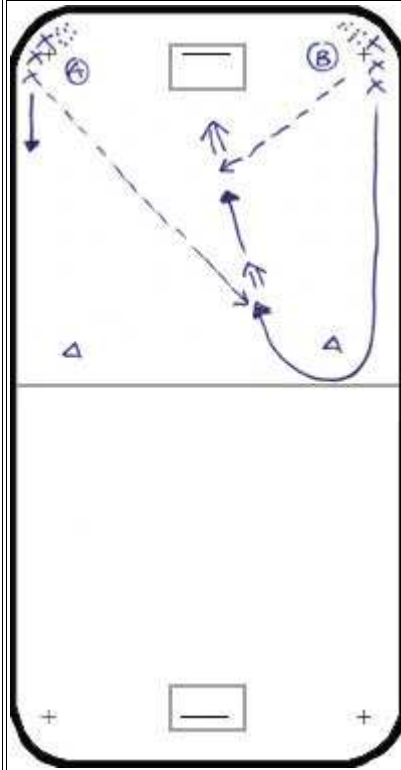


Att tänka på:

Rejåla skott och högt tempo i löpningar.

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

Innebandyövningar - Medelsvåra



Namn: Dubbeln
Nr: 5

Typ av övning: Uppvärmning,
Skott och
Passningar

Svårighetsgrad:
Blå

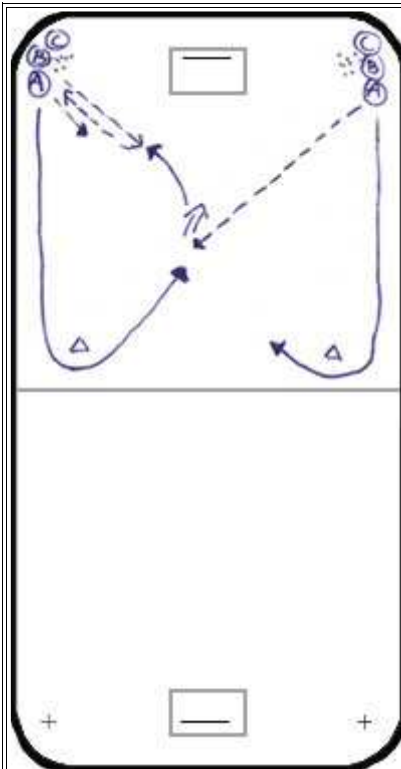
Syfte med övningen: Att träna på att ta avslut, vid två tillfällen efter varandra.

Instruktion: Spelare B startar löpning runt konan, får passning från bortre hörnet och skjuter. Spelaren får därefter pass från eget led och skjuter direkt. Den första passningen måste slås tidigt.

Varje spelare ska slå 2 passningar innan man börjar springa.

För att avsluten ska bli riktigt bra krävs bra passningar. Bra passningar kräver mycket träning och koncentration i passningsögonblicket.

Byte: A-B-A



Namn: Hörnen med bonus
Nr: 6

Typ av övning: Uppvärmning,
Passning och Skott

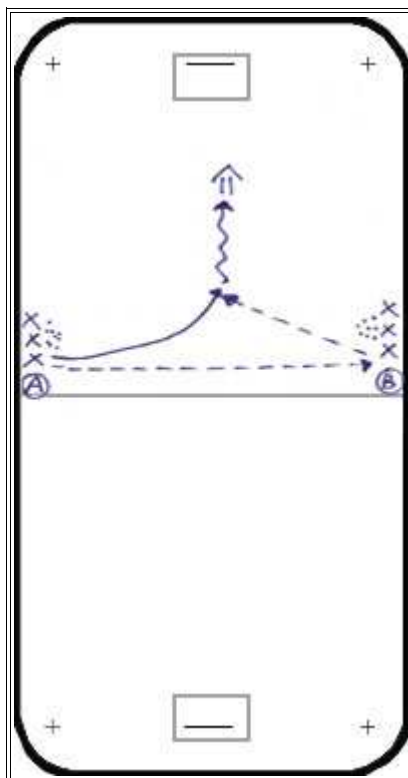
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: En uppvärmningsövning där du i första hand får träna passningar och uppmärksamhet efter ett avslut, men även skott och avslut. Övningen är en fortsättning på hörnen.

Instruktion: Spelare A löper upp och rundar kon och får passning från A i andra hörnet. A går på avslut, antingen direkt eller efter mottagning. Efter avslut vänder skytten åter mot det hörnet där han eller hon startade och får en passning av den som är först i ledet och passar bollen direkt tillbaka. Därefter passas bollen diagonalt till spelare A i andra ledet som rundat konan.

Ofta slutar vi helt upp att spela efter vi tagit ett avslut. I den här övningen får man lära sig att vara "vaken" även efter avslutet.

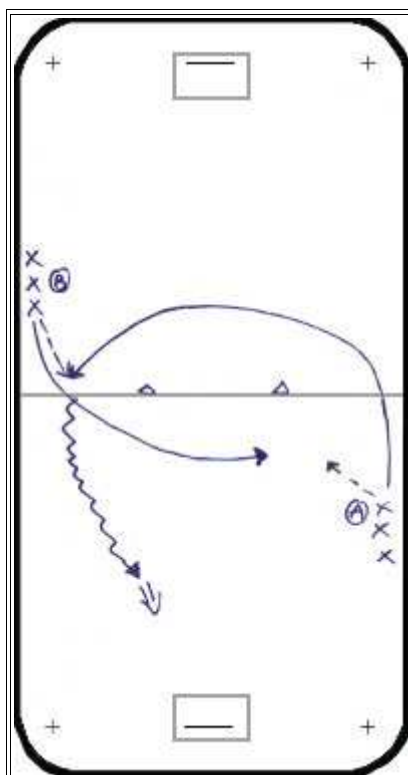
Byt led.



Namn: Dubbelslottet
Nr: 8
Typ av övning: Uppvärmning, Passning/Mottagning och Skott
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: I En bra uppvärmingsövning där du får öva passning/mottagning och avslut i fart. Dubbelslottet är en fortsättning på enkelslottet.

Instruktion: Spelare A passar bollen till spelare B och löper in i mitten i en båge. Spelare B passar bollen tillbaka till spelare A, som tar emot och går på avslut. Därefter passar B till A osv.

Byt led.



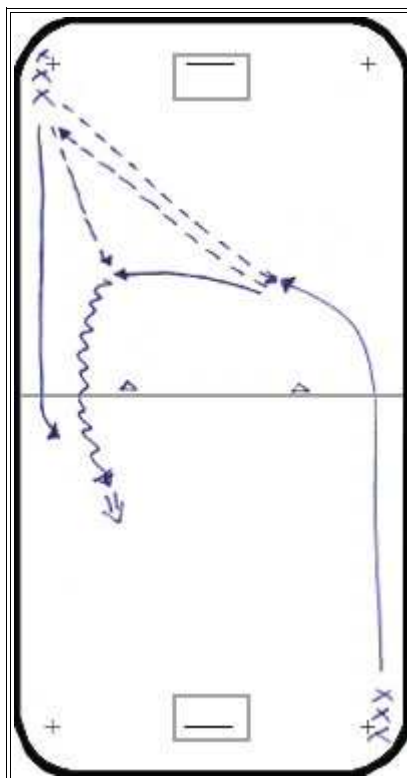
Namn: Bågen
Nr: 9
Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: En bra övning för att komma igång och ger bra träning att slå passningar till någon som kommer i fart.

Instruktion: Spelare A och B löper runt konerna och får när dom vänt upp en passning från andra ledet och går sedan på avslut.

OBS! Passningen ska slås lite framför den löpande spelaren och den som får passningen ska vara på väg att vända upp mot målet i mottagningsögonblicket.

Förställningsövning: Bågen 2

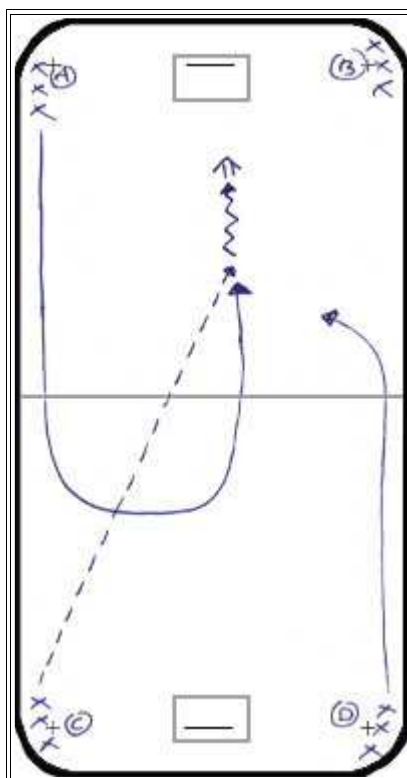
Byt led.



Namn: Bågen 2
Nr: 10
Typ av övning: Uppvärmning, Passning/Mottagning och Avslut
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att få fart i benen och träna passningar och mottagningar i fart. En fortsättning på bågen.

Instruktion: Förste spelaren i varje led startar båglöpning och får passning från förste spelaren i det diagonalt motsatta ledet. Direktpass tillbaka och när den löpande spelaren vänt upp, får denne bollen tillbaka. Därefter går spelaren på avslut.

Tempo, ordentliga passningar och riktiga båglöpningar är förutsättningar för att övningen ska bli bra.

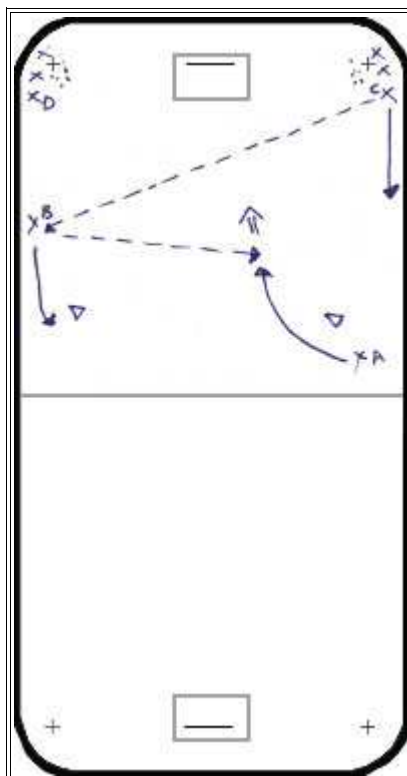


Namn: Solen
Nr: 11
Typ av övning: Uppvärmning, Passning/Mottagning och Avslut
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att träna på att slå och ta emot passningar i fart. En fortsättning på Bågen

Instruktion: Fyra led, ett i varje hörn. A & D startar samtidigt och rundar mittcirkeln. När spelaren vänt upp och har näsan mot målet får spelaren passningen på bladet. C passar A och B passar D, dvs man får en passning från ledet på samma långsida. När C & B slagit sina passningar börjar de löpa runt mittcirkeln för att få en passning. OBS! Passningen ska slås lite före den som löper, så man inte behöver stanna upp och därmed tappa fart.

Byte: A-B-A, C-D-C

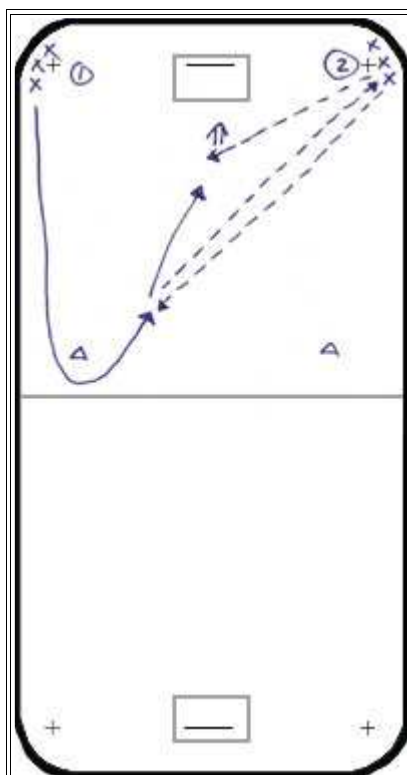
Ursprunglig övningskonstruktör: Patrik Israelsson



Namn: Tvärsöver
Nr: 12
Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att komma igång och träna passningar.

Instruktion: Spelare i två hörn. A startar vid konan och ska ta avslut. C slår en diagonalpass till förste spelaren i andra ledet, B som löpt upp halvvägs i banan, som i sin tur direktpassar bollen vidare till skytten A som ryckt in från konan och tar avslut. Därefter passar D bollen till C som passar vidare till B osv.

Ursprunglig övningskonstruktör:
 Mikael Karlberg



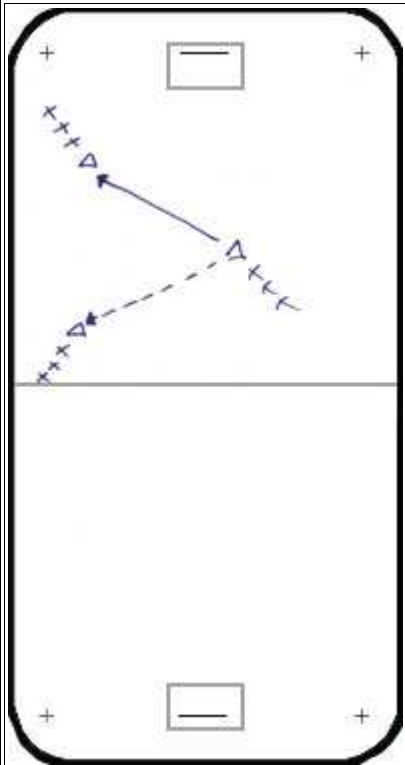
Namn: Hörnvägg
Nr: 13
Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att "komma igång" inför match och träning och att träna passning och mottagning i rörelse. En vidareutveckling av Hörnen.

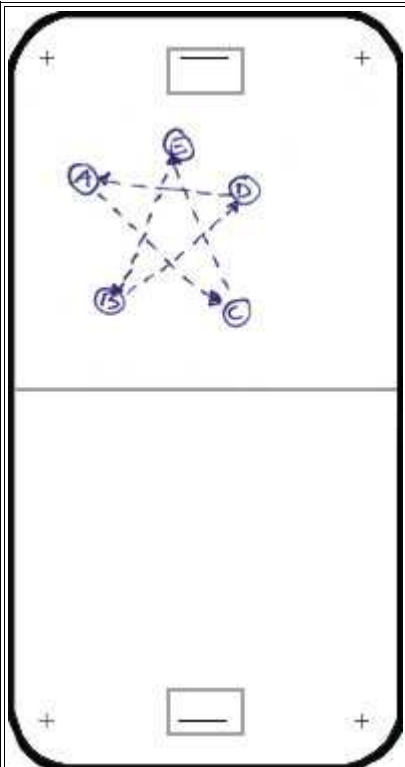
Instruktion: Spelare 1 i led 1 löper upp längs sargen, rundar konen och får pass från motsatta hörnet. Spelare 1 passar tillbaka och får tillbaka bollen igen, pang & avslut, gärna direkt. Därefter börjar spelare 1 i led 2 löpa osv.

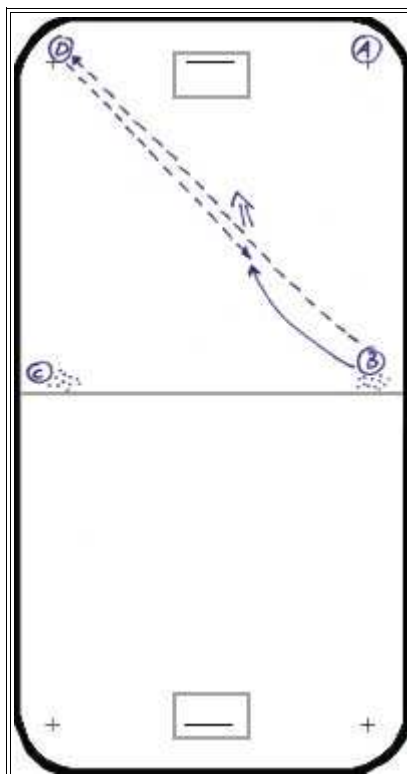
OBS! Se till att spelarna löper upp ordentligt och rundar konen annars kommer dom för nära mål, övningen tappar fart och det blir ont om plats.

Byte: 1-2-1

Ursprunglig övningskonstruktör:
 Stefan Edberg

	<p>Namn: Trekanten Nr: 16 Typ av övning: Passningsövning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passningar och spelförståelse</p>	<p>Instruktion: Spelaren med boll passar till något av leden och löper till det andra. Inget led får bli tomt. Ju skickligare man blir, desto högre bolltempo kan man hålla.</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Stefan Edberg</p> <p>Fortsättningsövningar: Enkelstjärnan, Fyra led.</p>
---	---	---

	<p>Namn: Enkelstjärnan Nr: 17 Typ av övning: Spanningsövning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna passningar, passningsspel och direktpassningar</p>	<p>Instruktion: A passar till C som passar bollen vidare till E. Denna passar bollen till B som passar till D, som passar bollen tillbaka till A.</p> <p>I första läget genomförs övningen stillastående med valfritt antal tillslag. När spelarna känner sig säkrare kan man slå direktpassningar och använda fler bollar. Även rörelse kan läggas in, då löper man dit man passerat. För att övningen ska fungera med rörelse måste man vara minst 6 stycken.</p>
---	--	--



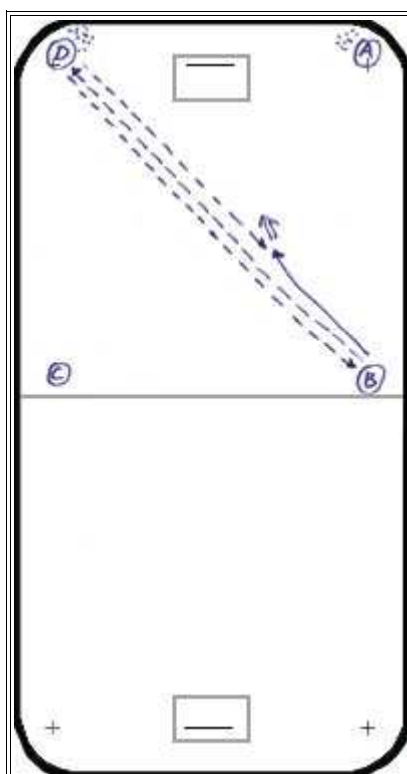
Namn: Slash
Nr: 20
Typ av övning: Skott och Passning
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att öva passning och direktskott.

Instruktion: Bollarna vid mittlinjens hörn. B passar till D som skjuter, gärna direkt. Därefter passar C till A osv.

Hitta rätt hårdhet och hastighet i passningarna till skytten. Ju skickligare spelare, desto hårdare kan passningen vara. Variera med backhand och forehandpassningar prova volley också.

Byte: A-B-C-D-A

Fortsättningsövningar: Slash II



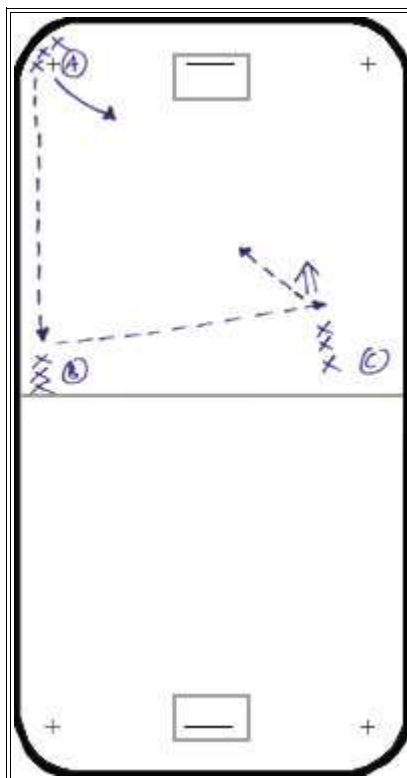
Namn: Slash II
Nr: 21
Typ av övning: Skott och Passning
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att öva passning och direktskott.

Instruktion: Bollar i hörnen. D passar diagonalt upp till B som passar tillbaka bollen till D som passar tillbaka till B ännu en gång. B har klivit in i banan och skjuter, gärna direkt. Därefter passar C till A osv.

Hitta rätt hårdhet och hastighet i passningarna till skytten. Ju skickligare spelare, desto hårdare kan passningen vara. Variera med backhand och forehandpassningar, prova volley också.

Byte: A-B-C-D-A

Fortsättningsövningar: L:et



Namn: L:et
Nr: 22
Typ av övning: Avslut och passning
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att förbättra passningsspelet i anfallszon, till exempel i power play. Att lära sig använda backarna och bortre back kommer på avslut.

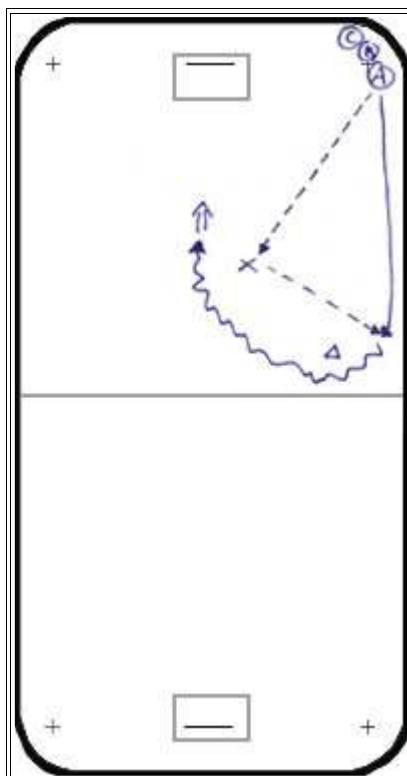
Instruktion: Pass från led A till led B. Spelaren i led B passar bollen vidare till C som tar några steg in i banan och avslutar. Sträva alltid efter direktskott.

Övningen kan utvecklas genom att ge spelaren i led C möjligheten att välja om man vill skjuta själv eller slå en diagonalpassning till spelare i led A som rört sig mot sin närmsta stolpe. Sträva efter direktpassningar.

Koncentration i passningarna krävs för att övningen ska fungera.

Fortsättningsövningar: Rörelsen, Storstjärnan.

Byte: A-B-C-A

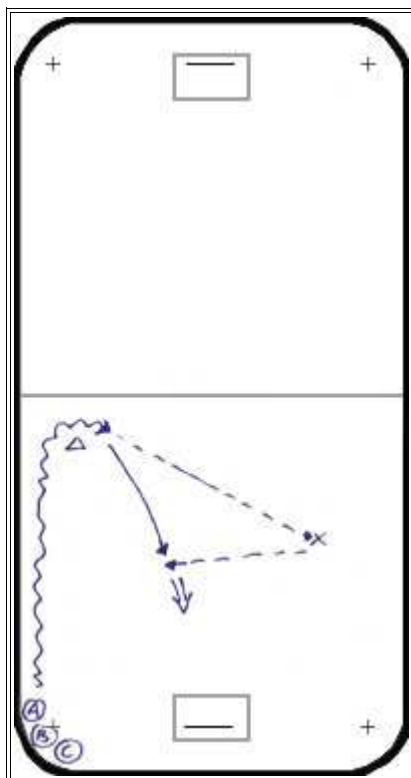


Namn: Passningen variant 1
Nr: 23
Typ av övning: Passningar och avslut
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att öva passning och avslut

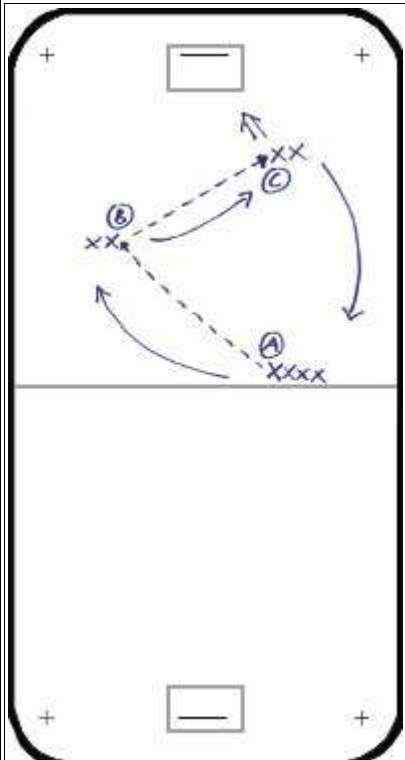
Instruktion: Spelare A passar till passaren (X), löper framåt och får tillbaka bollen. Därefter rundas konen och A går på avslut.

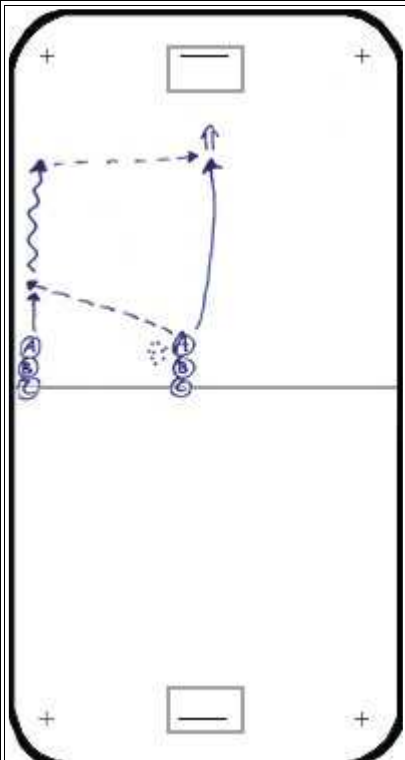
Fortsättningsövningar: Passningen variant 2, Passningen Helvariant.

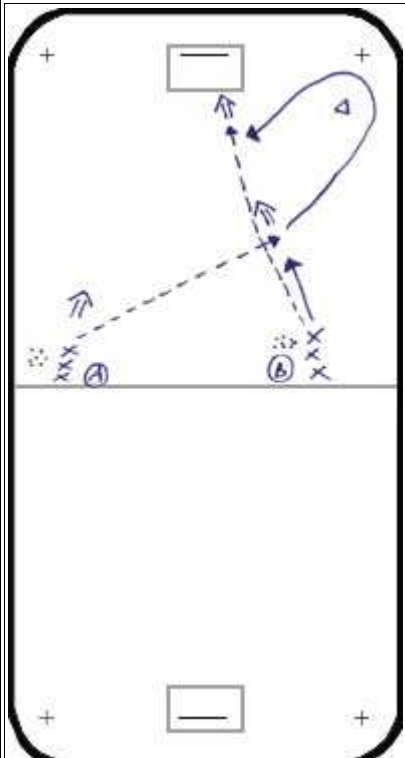
Ursprunglig övningskonstruktör: Martin Olofsson

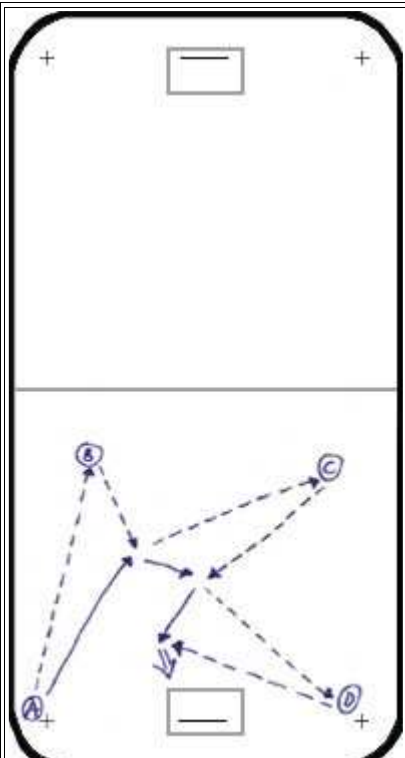
	<p>Namn: Passningen variant 2 Nr: 24 Typ av övning: Passningar och avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passning och avslut</p>	<p>Instruktion: Spelare A driver bollen förbi konen och passar sedan till passaren (X). A får tillbaka bollen och går på avslut. Fortsättningsövningar: Passningen Helvariant. Ursprunglig övningskonstruktör: Martin Olofsson</p>
---	--	---

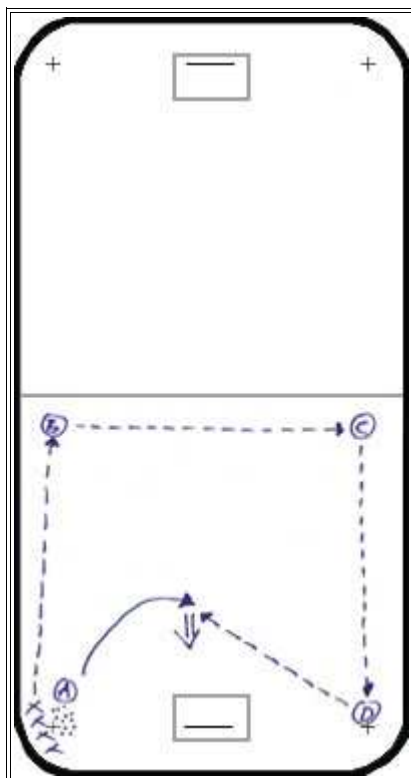
	<p>Namn: Passningen helvariant Nr: 25 Typ av övning: Passningar och avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passning och avslut</p>	<p>Instruktion: Spelare A passar till passaren (X), löper framåt och får tillbaka bollen. A driver sedan förbi konen med boll och passar sedan den andra passaren (X). A får tillbaka bollen och går på avslut. Ursprunglig övningskonstruktör: Martin Olofsson</p>
---	---	--

	<p>Namn: Direktpass Nr: 26 Typ av övning: Direktpass Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva direktpass</p>	<p>Instruktion: Förste spelaren i led 1 passar led 2 som passar vidare till led 3 som tar avslut. När man slagit passningen byter man led efter bollen. 2 personer vid led 2 & 3 räcker. Börja med 3 led, öka därefter till 5.</p> <p>Starta med 2 tillslag, övergå sedan till direktpassningar. Byt sida på leden så avslut även tas från andra sidan.</p> <p>OBS! Var koncentrerad i passningsögonblicket. Dåliga passningar bromsar upp övningen.</p> <p>Fortsättningsövningar: Rörelsen, Storstjärnan.</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Jenny Magnusson</p>
---	--	---

	<p>Namn: Enkel sidledspass Nr: 27 Typ av övning: Passning och avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passningar och direktskott</p>	<p>Instruktion: Spelare A i mittenledet passar ut på kanten. A ute vid sargen tar emot bollen, Avancerar i banan och passar tillbaka till A i mitten som löpt i en liten båge för att tajma avslutet. Avslutet ska ske direkt.</p> <p>Byt led.</p> <p>Fortsättningsövning: Sidledsspel</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Klaes Persson</p>
---	--	---

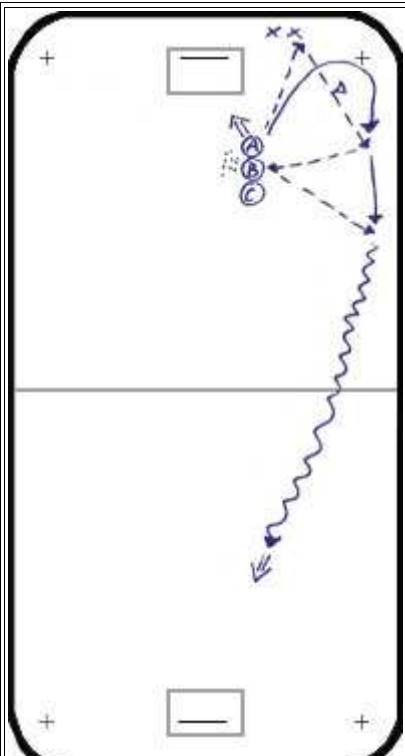
	<p>Namn: Dubbelsvanen Nr: 28 Typ av övning: Skott och passning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva direktskott och att lära sig att fullfölja ett avslut på mål efter det första avslutet</p>	<p>Instruktion: Spelare B löper snett inåt i banan och får en sidledspass från led A. B skjuter direkt, löper ner i hörnet och rundar konan och får pass från eget led och tar nytt avslut.</p> <p>Vill man lägga in en sidledsförflyttning för målvakten låter man spelare A skjuta efter spelare B:s andra avslut. Övningen kan genomföras åt båda hållen.</p> <p>Byte: A-B-A</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Johan Fredriksson</p>
---	--	---

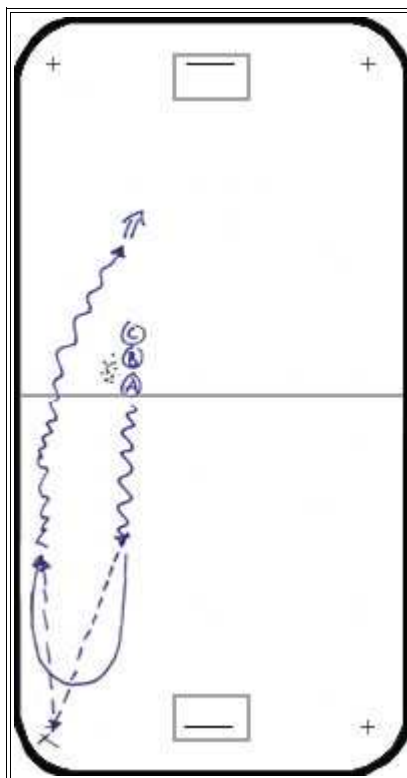
	<p>Namn: Storstjärnan Nr: 29 Typ av övning: Passningsövning med avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna passningar och mottagningar</p>	<p>Instruktion: A passar B. A löper upp till mitten av slottet och får tillbaka bollen av B. A passar vidare direkt till C som passar tillbaka till A som vidarebefodrar bollen till D och får tillbaka den i slottet och tar avslut.</p> <p>Sträva efter direktpassar A måste vara koncentrerad hela tiden.</p> <p>Byte: A-B-C-D-A</p> <p>Fortsättningsövning: Rörelsen</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Johannes Gustafsson</p>
---	---	---

	<p>Namn: Rörelsen Nr: 30 Typ av övning: Passningsövning med avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passningar som kan användas i lagets anfallsspel</p>	<p>Instruktion: A passar till B som passar vidare till C som lägger ner bollen i hörnet till D. A har under tiden rört sig in i slottet. D passar A som tar avslut. Sträva efter direktpassningar, det gör ditt lags anfallsspel annu mer svårstoppat och övningen bättre.</p> <p>Byte: A-B-C-D-A</p> <p>Fortsättningsövning: Sidledsspel</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Märten Blixt</p>
---	--	--

	<p>Namn: Vägpassen 1 Nr: 31 Typ av övning: Passning, uppvärmning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut</p>	<p>Instruktion: Spelare A löper ner och rundar konen och får passning från hörnet. A passar till sitt eget led och får bollen tillbaka. A båggar in på mål och tar avslut.</p> <p>Byt led.</p> <p>Fortsättningsövning: Vägpassen 2, 3, 4.</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Susanna Tuominen</p>
---	---	---

	<p>Namn: Väggpassen 2 Nr: 32 Typ av övning: Passning, uppvärmning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut</p>	<p>Instruktion: Spelare A passar ledet i hörnet, springer ner och rundar konen. Därefter får A tillbaka bollen och passar till B i ledet. A får tillbaka bollen igen och bågar in mot mål och går på avslut.</p> <p>Fortsättningsövning: Väggpassen 3 & 4.</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Susanna Tuominen</p>
---	--	---

	<p>Namn: Väggpassen 3 & 4 Nr: 33 Typ av övning: Passning, uppvärmning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna passningar</p>	<p>Instruktion: A i led 1 passar bollen ner i hörnet till led 2. A löper ner, rundar konen och får tillbaka bollen. A tar emot och passar till B i led 1 och får tillbaka bollen igen. Därefter går A på avslut.</p> <p>I väggpassen 4 startas övningen med ett skott från led 1, därefter passas en ny boll ner i hörnen och så genomförs övningen ovan i Väggpassen 3.</p> <p>Byte: 1-2-1</p> <p>Fortsättningsövning: Väggpassen 5 & 6.</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Susanna Tuominen</p>
---	---	---



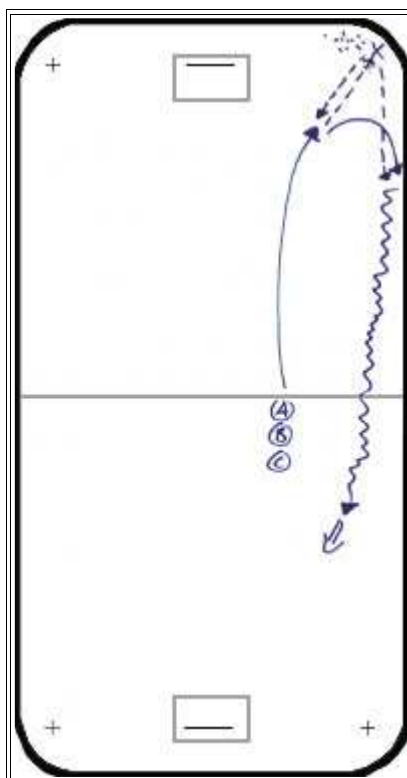
Namn: Stora U 1
Nr: 34
Typ av övning:
 Passningsövning
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att träna passningar i fart

Instruktion: Spelare A driver boll ner mot hörn. A passar ner i hörnet och löper i båge. När A vänt upp kommer pass från hörnet. A tar emot, driver mot mål och går på avslut.

Byt led.

Fortsättningsövning: Stora U 2, 3, 4.

Ursprunglig övningskonstruktör:
 Johanna Jacobsson-Åhl



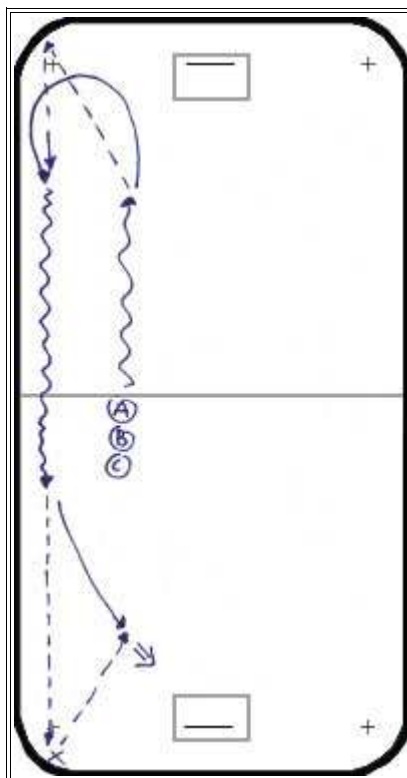
Namn: Stora U 2
Nr: 35
Typ av övning:
 Passningsövning
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att träna passningar i fart

Instruktion: Spelare A startar utan boll och får pass från hörn. A passar tillbaka, löper i båge och får tillbaka bollen. A driver mot mål och går på avslut.

Fasta passare i hörnet.

Fortsättningsövning: Stora U 3 & 4.

Ursprunglig övningskonstruktör:
 Johanna Jacobsson-Åhl

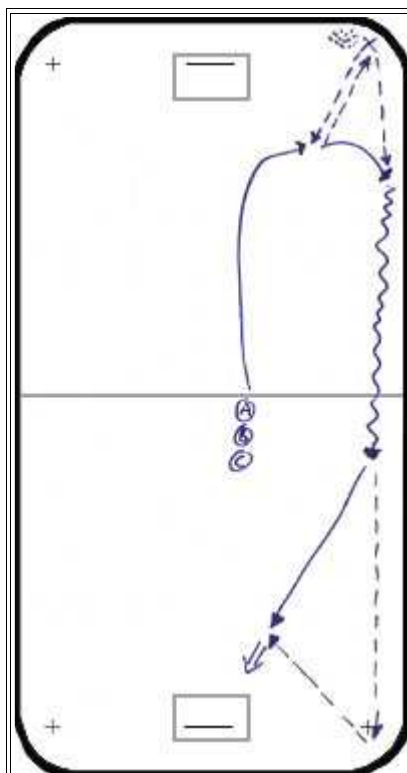


Namn: Stora U 3
Nr: 36
Typ av övning:
 Passningsövning
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att
 träna passningar i fart

Instruktion: Spelare A löper med boll mot hörnet och passar till den faste passaren. A bågloper och får tillbaka bollen när han/hon vänt upp. A driver med bollen över mittlinjen och slår pass ner i hörnet, får tillbaka och går på avslut.

Fortsättningsövning: Stora U 4,5 & 6.

Ursprunglig övningskonstruktör:
 Johanna Jacobsson-Åhl

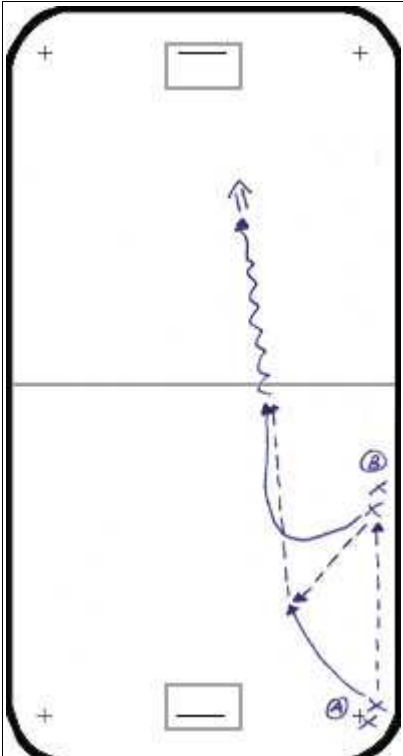


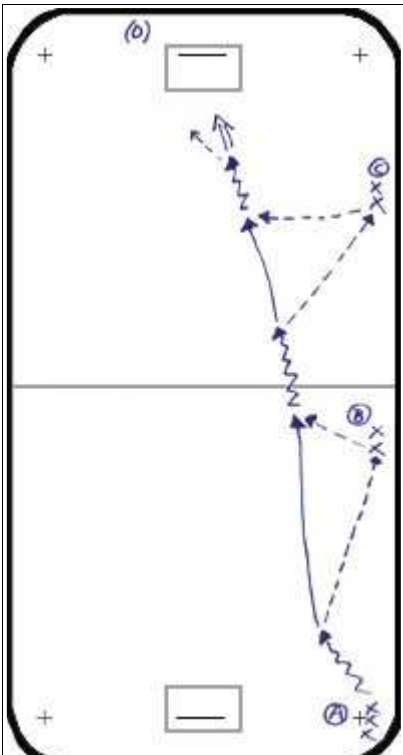
Namn: Stora U 4
Nr: 37
Typ av övning:
 Passningsövning
Svårighetsgrad: Blå
Syfte med övningen: Att
 träna passningar i fart

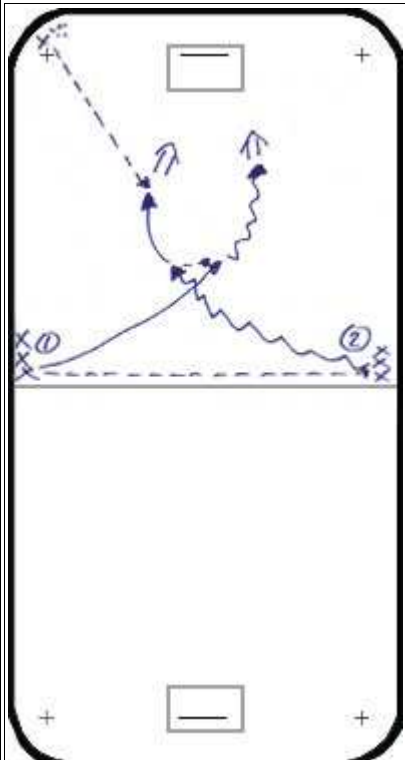
Instruktion: Spelare A löper utan boll mot hörnet, får pass och passar tillbaka till den fast passaren. A bågloper och får tillbaka bollen när han/hon vänt upp. A driver bollen över mittlinjen och slår pass ner i hörnet, får tillbaka och går på avslut.

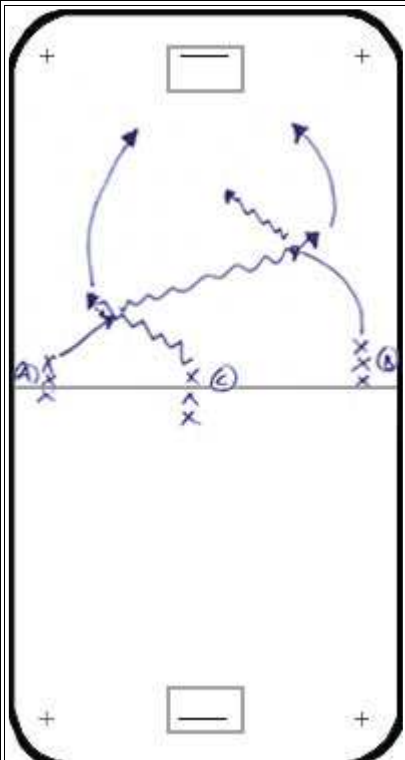
Fortsättningsövning: Stora U 5 & 6.

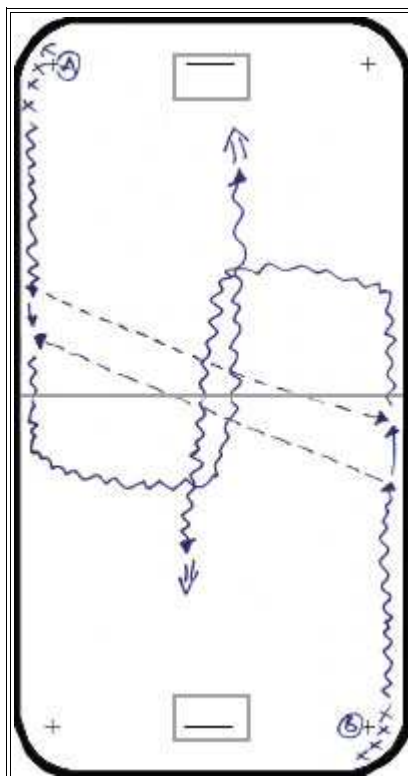
Ursprunglig övningskonstruktör:
 Johanna Jacobsson-Åhl

	<p>Namn: Den andra 8:an Nr: 38 Typ av övning: Passningsövning, Uppvärmning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passningar i flera moment i fart</p>	<p>Instruktion: Spelare A passar till spelare B, som passar tillbaka till A som löpt upp i banan och passar på nytt till B som löpt i bågr och tar emot bollen och går på avslut. Övningen körs åt två håll. Byte: A-B-A Fortsättningsövning: 8:an 3 & 4 Ursprunglig övningskonstruktör: Peter Svennson</p>
---	--	---

	<p>Namn: Tvåpass Nr: 39 Typ av övning: Passningsövning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passningar i två faser i fart</p>	<p>Instruktion: A startar i hörn med boll och tar några steg in i banan. A slår sedan passning till B och löper framåt för att få tillbaka bollen. A tar emot och passar bollen vidare till C, får tillbaka bollen och går sedan på avslut. Vill man ha in en tredje passning kan led D läggas till. Spelare A passar i så fall till D, får tillbaka bollen och tar avslut. Byte: A-D-C-B-A Fortsättningsövning: Väggpassen 5 & 6 Ursprunglig övningskonstruktör: Joakim Bäckström</p>
---	---	--

	<p>Namn: Enkel överlämning med skott Nr: 40 Typ av övning: Passnings och Avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva överlämningar</p>	<p>Instruktion: Spelare 1 passar bollen till spelare 2 som driver inåt i banan med bollen och gör en överlämning till spelare 1. Denne tar emot bollen och går på avslut. Spelare 2 får passning från hörn oc skjuter direkt</p> <p>Övningen kan genomföras från båda hållen. Byt ut passaren då och då, övriga byter mellan leden.</p> <p>Fortsättningsövning: Överlämningar 3-0</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl</p>
---	--	---

	<p>Namn: Överlämningar 3-0 Nr: 41 Typ av övning: Överlämningar och Passningar Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva överlämningar för att förvirra motståndaren</p>	<p>Instruktion: Spelare C driver snett framåt med boll och gör överlämning till A som löpt inåt i banan. C går på mål för att skymma eller ya retur. A fortsätter med boll och gör en överlämning till spelare B. A löper mot mål. B kan välja mellan att skjuta själv eller passa bollen till A eller C.</p> <p>Vid överlämningar ska spelaren utan boll löpa bakom spelaren med boll. Övningen kan genomföras åt två håll.</p> <p>OBS! Överlämningar används i första hand när man är lika många som motståndarna, för att förvirra motståndarna och få dom att "gå bort sig".</p> <p>Byte: A-B-C-A</p> <p>Fortsättningsövning: Överlämningar 3-2</p> <p>Ursprunglig övningskonstruktör: Katarina Tuominen</p>
---	--	---



Namn: Driv i steget

Nr: 42

Typ av övning:

Passningsövning, Bollförning och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva längre passningar, bollförning i högt tempo och att ta avslut efter en lång löpning

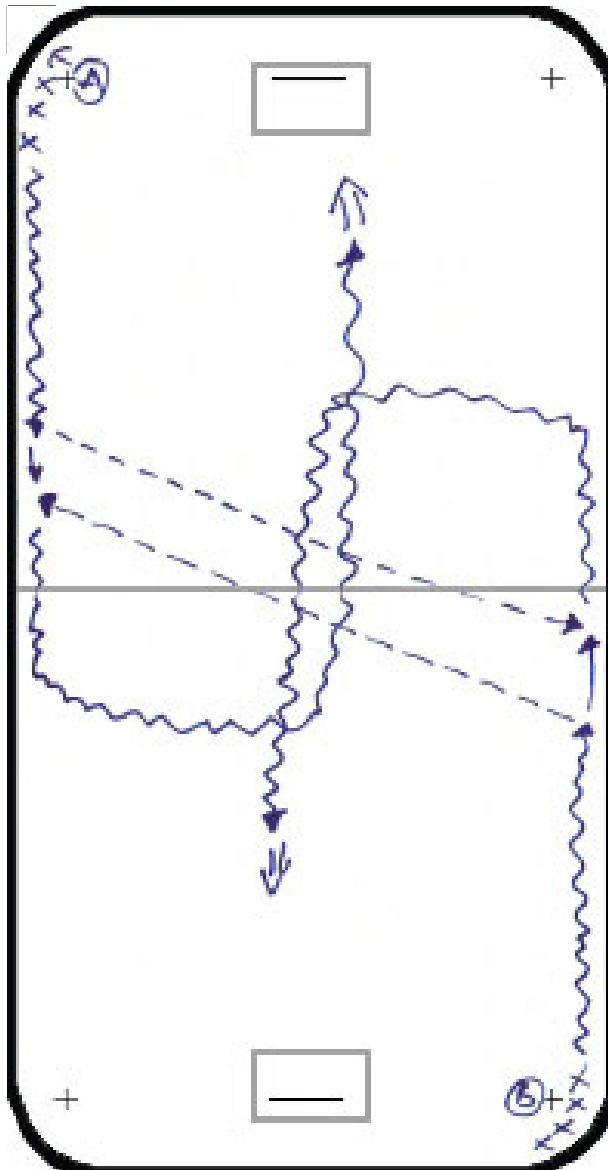
Instruktion: Spelare A & B startar samtidigt, en bit före mittlinjen Passar A & B bollen till varandra och tar emot bollen. De bågar sedan runt varandra i högt tempo och går sedan på avslut.

Övningen kan utvecklas till en 1-1 övning där spelarna som tagit avslut blir försvarare för nästa anfallande spelare.

Fortsättningsövning: Korsdrag 2

Ursprunglig övningskonstruktör:
Mårten Blixt

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Driv i steget

Nr: 42

Typ av övning: Passningsövning, Bollförning och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

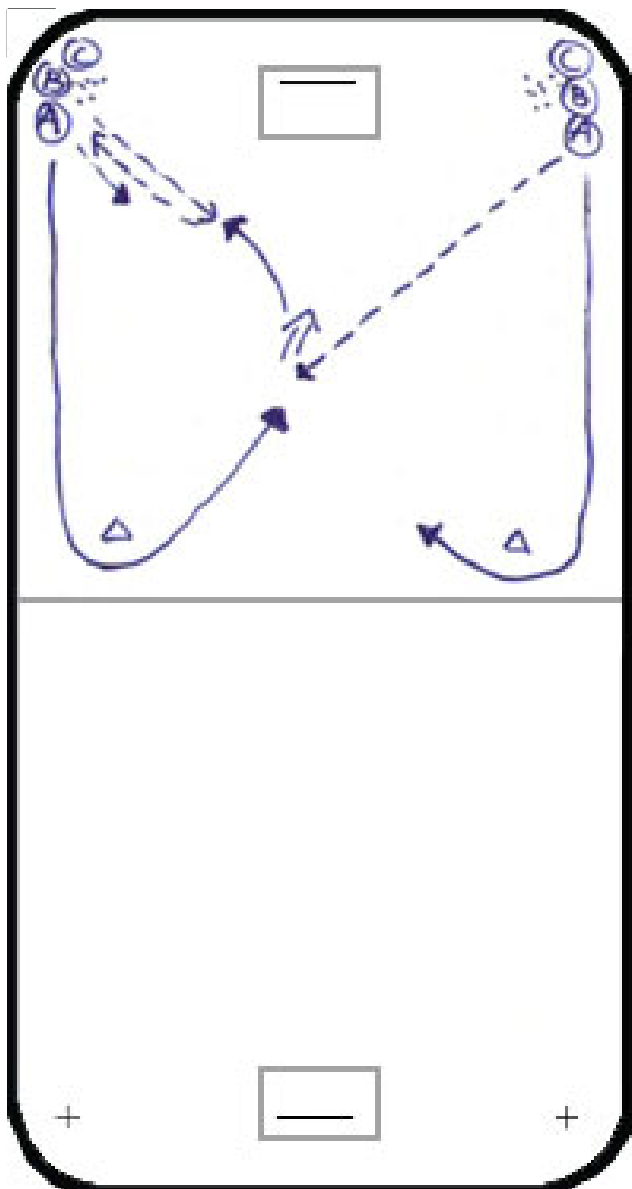
Syfte med övningen: Att öva längre passningar, bollförning i högt tempo och att ta avslut efter en lång löpning

Instruktion: Spelare A & B startar samtidigt, en bit före mittlinjen. Passar A & B bollen till varandra och tar emot bollen. De bågar sedan runt varandra i högt tempo och går sedan på avslut.

Övningen kan utvecklas till en 1-1 övning där spelarna som tagit avslut blir försvarare för nästa anfallande spelare.

Fortsättningsövning: Korsdrag 2

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Hörnen med bonus

Nr: 6

Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Skott

Svårighetsgrad: Blå

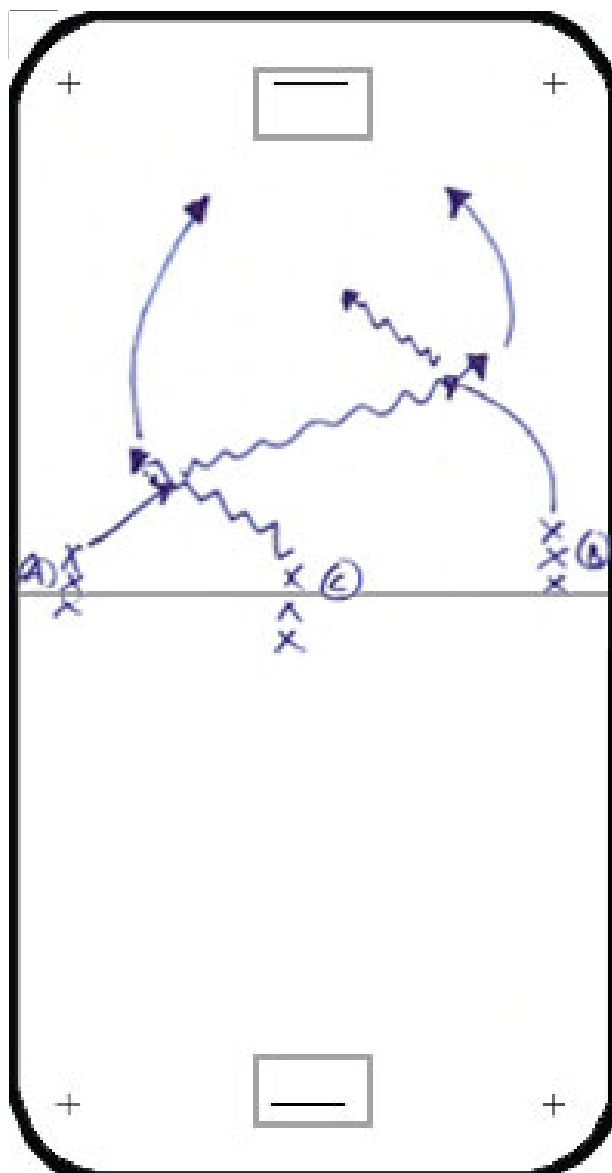
Syfte med övningen: En uppvärmningsövning där du i första hand får träna passningar och uppmärksamhet efter ett avslut, men även skott och avslut. Övningen är en fortsättning på hörnen

Instruktion: Spelare A löper upp och rundar kon och får passning från A i andra hörnet. A går på avslut, antingen direkt eller efter mottagning. Efter avslut vänder skytten åter mot det hörnet där han eller hon startade och får en passning av den som är först i ledet och passar bollen direkt tillbaka. Därefter passas bollen diagonalt till spelare A i andra ledet som rundat konan.

Ofta slutar vi helt upp att spela efter vi tagit ett avslut. I den här övningen får man lära sig att vara "vaken" även efter avslutet.

Byt led.

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Överlämningar 3-0

Nr: 41

Typ av övning: Överlämningar och Passningar

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva överlämningar för att förvirra motståndaren

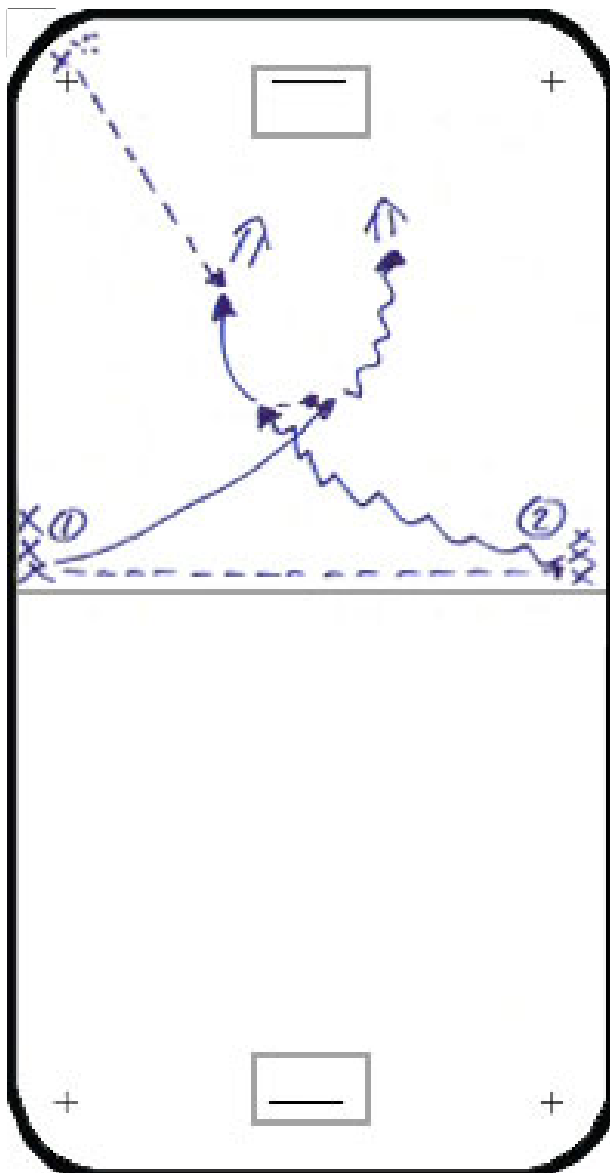
Instruktion: Spelare C driver snett framåt med boll och gör överlämning till A som löpt inåt i banan. C går på mål för att skymma eller ya retur. A fortsätter med boll och gör en överlämning till spelare B. A löper mot mål. B kan välja mellan att skjuta själv eller passa bollen till A eller C. Vid överlämningar ska spelaren utan boll löpa bakom spelaren med boll. Övningen kan genomföras åt två håll.

OBS! Överlämningar används i första hand när man är lika många som motståndarna, för att förvirra motståndarna och få dom att "gå bort sig".

Byte: A-B-C-A

Fortsättningsövning: Överlämningar 3-2

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Överlämning med skott

Nr: 40

Typ av övning: Passnings och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

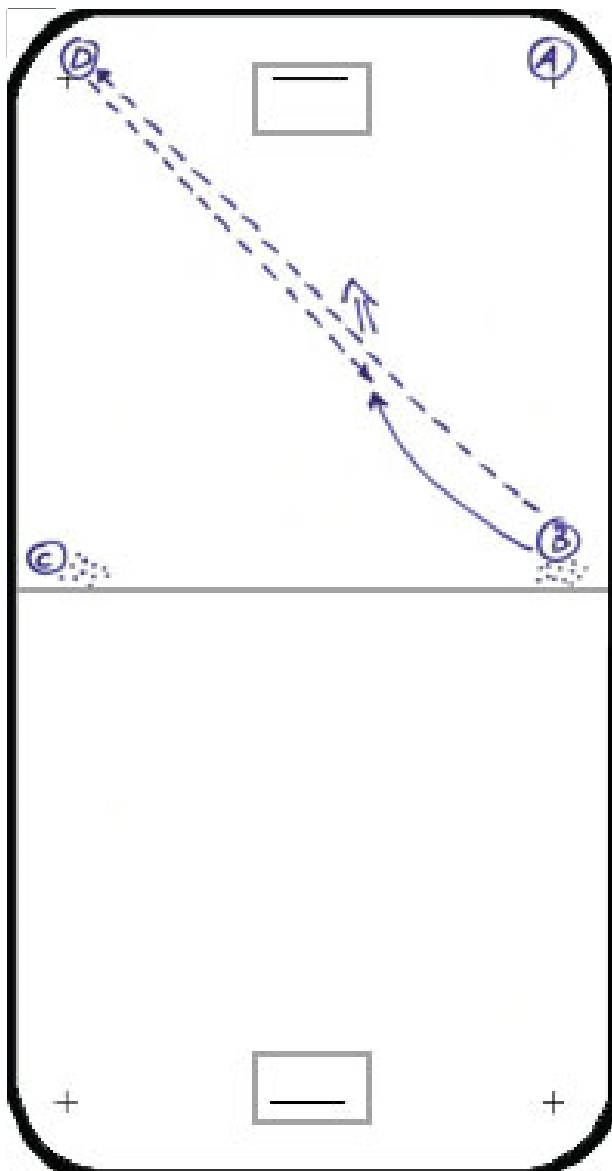
Syfte med övningen: Att öva överlämningar

Instruktion: Spelare 1 passar bollen till spelare 2 som driver inåt i banan med bollen och gör en överlämning till spelare 1. Denne tar emot bollen och går på avslut. Spelare 2 får passning från hörn och skjuter direkt

Övningen kan genomföras från båda hållen. Byt ut passaren då och då, övriga byter mellan leden.

Fortsättningsövning: Överlämningar 3-0

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Slash

Nr: 20

Typ av övning: Skott och Passning

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva passning och direktskott.

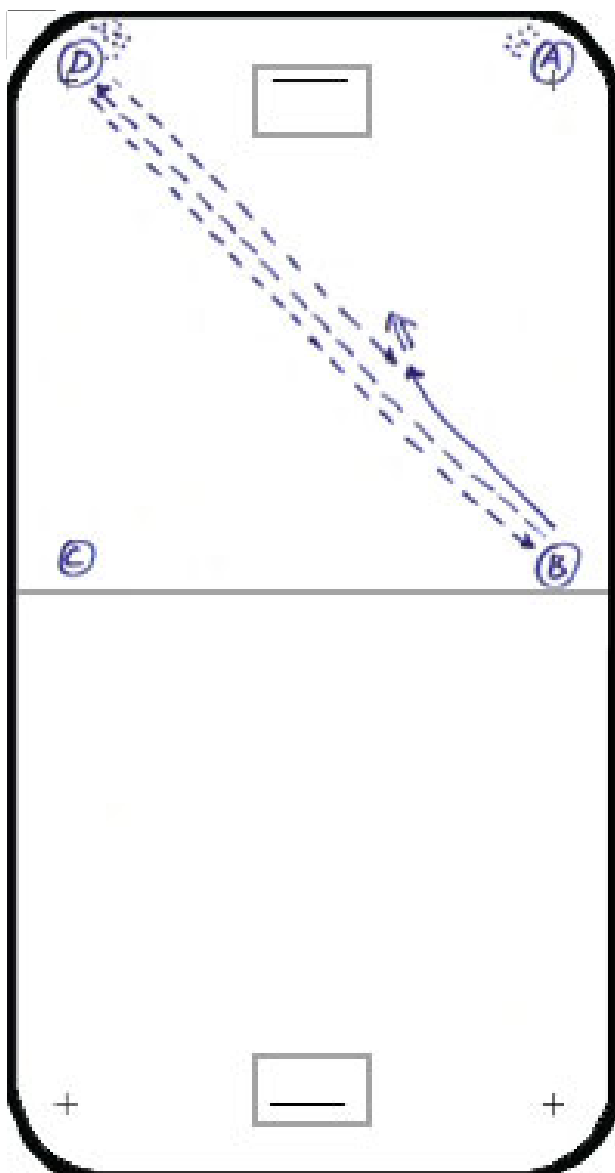
Instruktion: Bollarna vid mittlinjens hörn. B passar till D som skjuter, gärna direkt. Därefter passar C till A osv.

Hitta rätt hårdhet och hastighet i passningarna till skytten. Ju skickligare spelare, desto hårdare kan passningen vara. Variera med backhand och forehandpassningar prova volley också.

Byte: A-B-C-D-A

Fortsättningsövningar: Slash II

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Slash II

Nr: 21

Typ av övning: Skott och Passning

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva passning och direktskott.

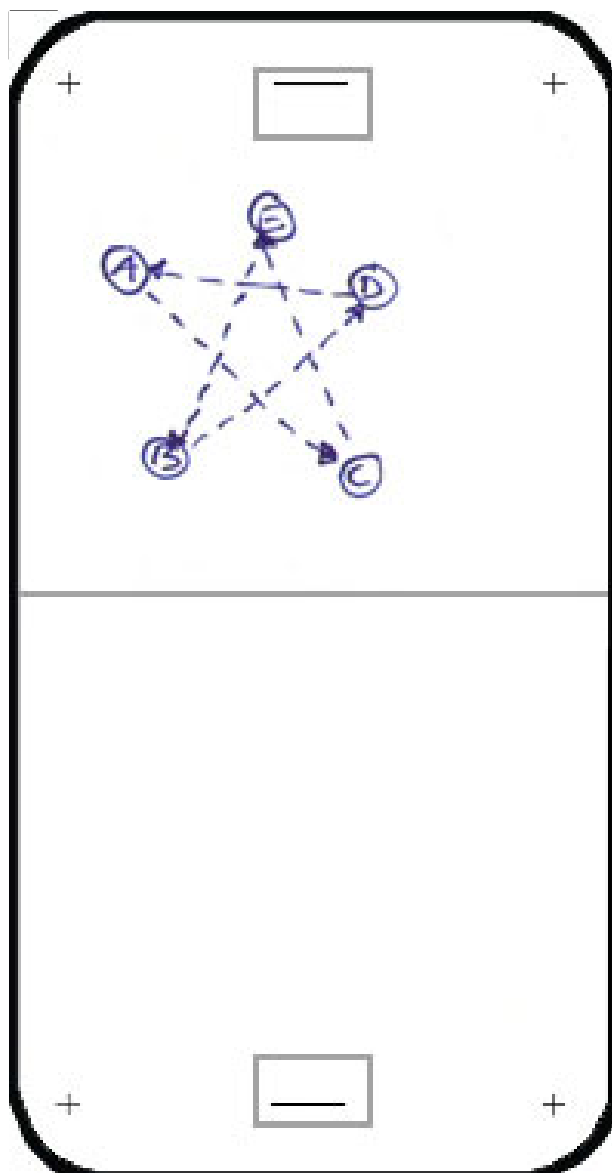
Instruktion: Bollar i hörnen. D passar diagonalt upp till B som passar tillbaka bollen till D som passar tillbaka till B ännu en gång. B har klivit in i banan och skjuter, gärna direkt. Därefter passar C till A osv.

Hitta rätt hårdhet och hastighet i passningarna till skytten. Ju skickligare spelare, desto hårdare kan passningen vara. Variera med backhand och forehandpassningar, prova volley också.

Byte: A-B-C-D-A

Fortsättningsövningar: L:et

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Enkelstjärnan

Nr: 17

Typ av övning: Spaaningsövning

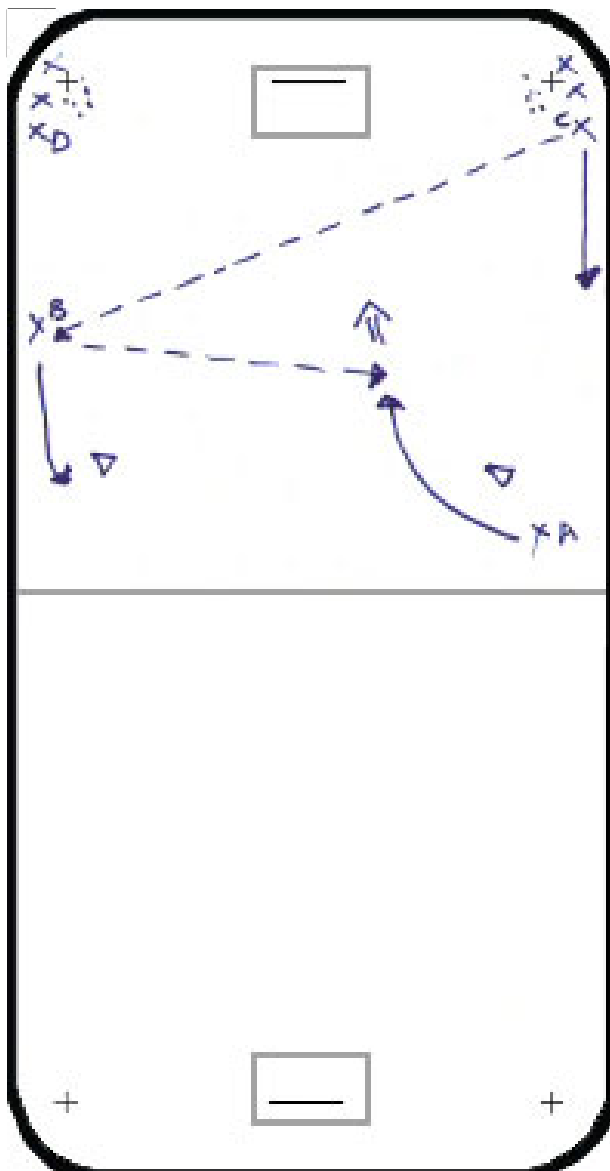
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att träna passningar, passningsspel och direktpassningar

Instruktion: A passar till C som passar bollen vidare till E. Denna passar bollen till B som passar till D, som passar bollen tillbaka till A.

I första läget genomförs övningen stillastående med valfritt antal tillslag. När spelarna känner sig säkrare kan man slå direktpassar och använda fler bollar. Även rörelse kan läggas in, då löper man dit man passat. För att övningen ska fungera med rörelse måste man vara minst 6 stycken.

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Tvärsöver

Nr: 12

Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut

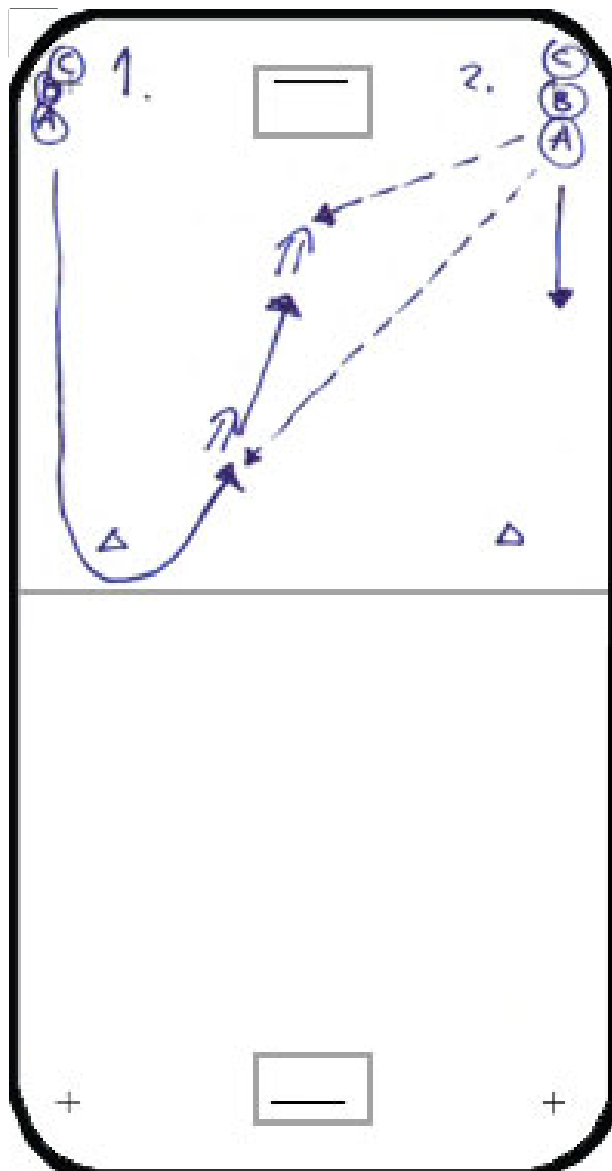
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att komma igång och träna passningar.

Instruktion: Spelare i två hörn. A startar vid konan och ska ta avslut. C slår en diagonalpass till förste spelaren i andra ledet, B som löpt upp halvvägs i banan, som i sin tur direktpassar bollen vidare till skytten A som ryckt in från konan och tar avslut. Därefter passar D bollen till C som passar vidare till B osv.

Ursprunglig övningskonstruktör: Mikael Karlberg

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Två-skott

Nr: 4

Typ av övning: Uppvärmning, Skott och Passning

Svårighetsgrad: Blå

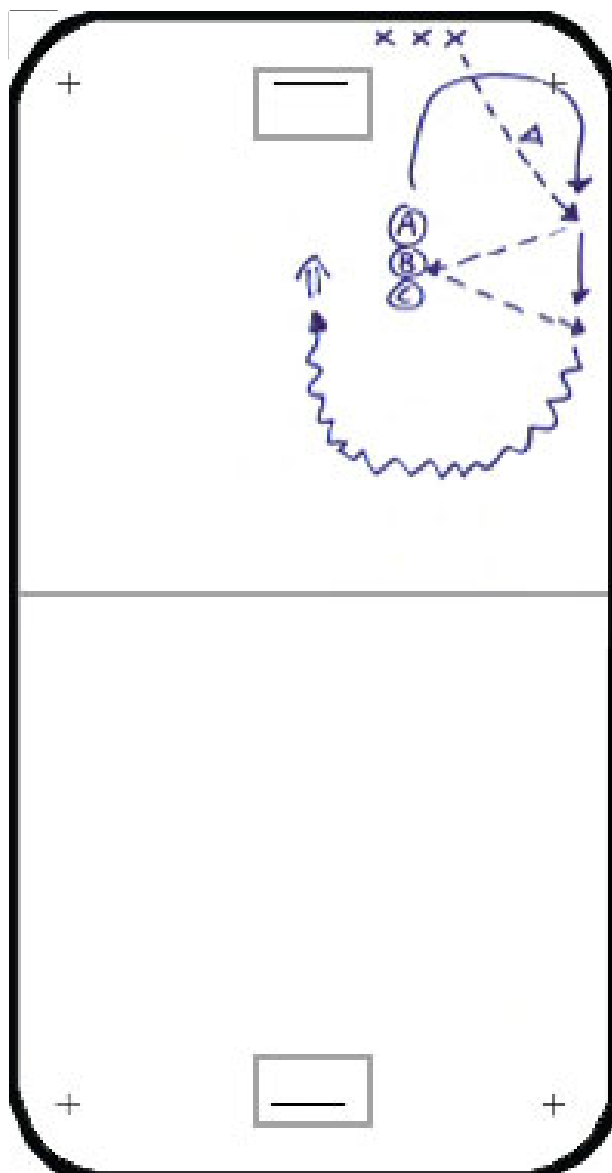
Syfte med övningen: Att värma upp målvakten och träna skott. Övningen är en fortsättning på Hörnen

Instruktion: Spelare A i led 1 löper upp och rundar konan och får en tidig passning från spelare A i led 2 (motsatta ledet) och tar avslut. Därefter passar spelare B i led 2 till spelare a som tar nytt skott, samtidigt som spelare A i led 2 börjar löpa. Varje spelare slår 2 passar innan man löper själv.

I början är det lämpligt att spelarna tar emot bollen innan skottet, efterhand när de blir skickligare kan de börja skjuta direkt. För att kunna skjuta direkt krävs välriktade och hårda passningar.

Byte: 1-2-1

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Väggpassen 1

Nr: 31

Typ av övning: Passning, uppvärmning

Svårighetsgrad: Blå

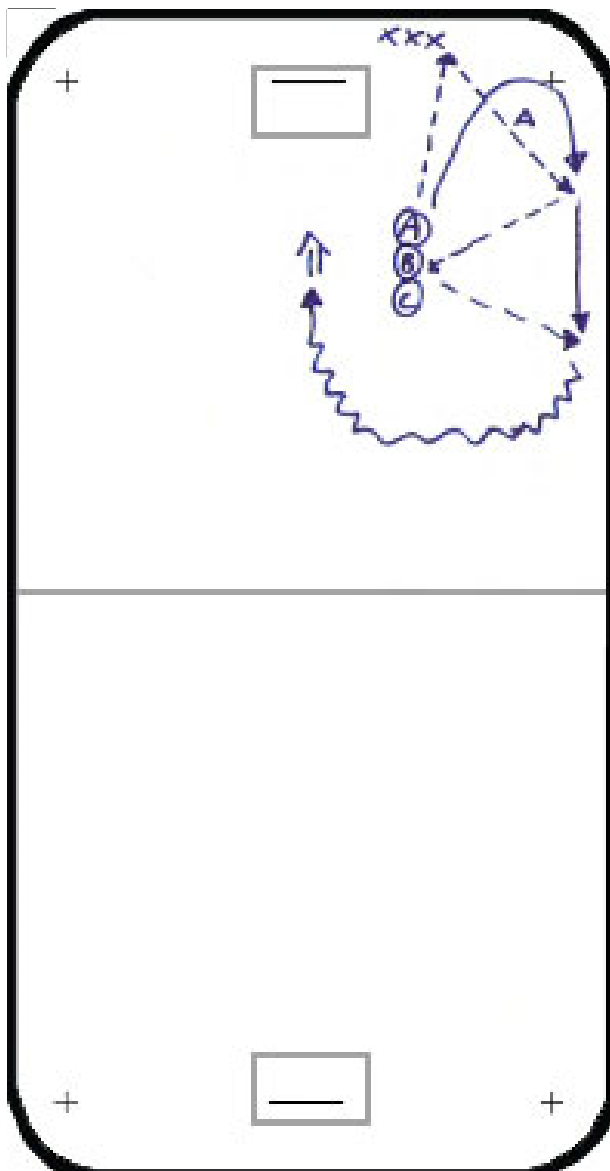
Syfte med övningen: Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut

Instruktion: Spelare A löper ner och rundar konen och får passning från hörnet. A passar till sitt eget led och får bollen tillbaka. A båggar in på mål och tar avslut.

Byt led.

Fortsättningsövning: Väggpassen 2, 3, 4.

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Vägpassen 2

Nr: 32

Typ av övning: Passning, uppvärmning

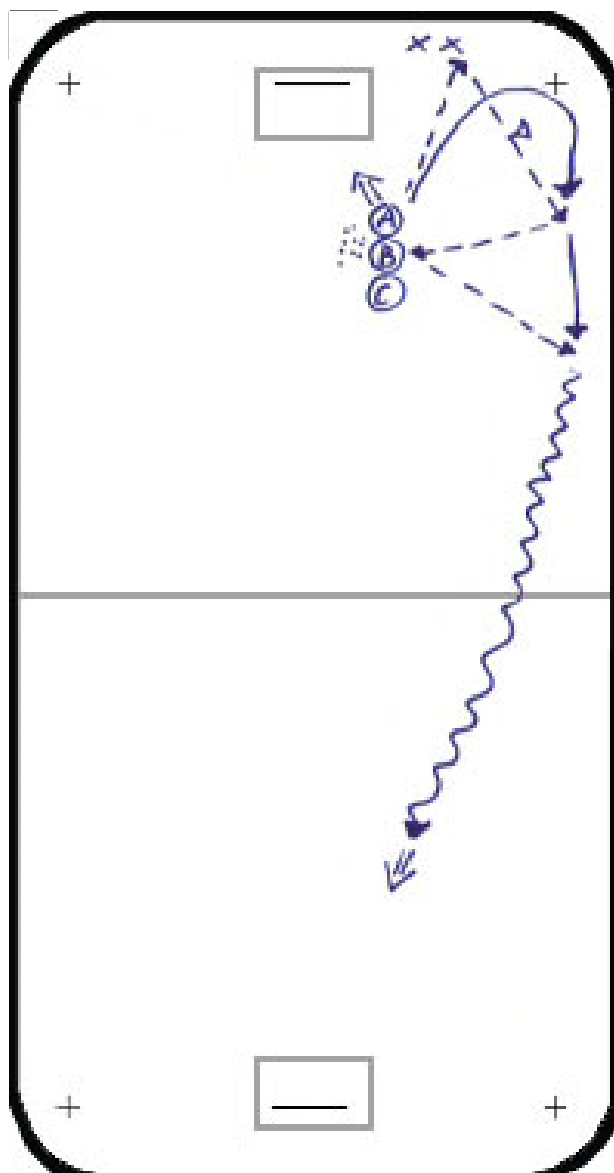
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut

Instruktion: Spelare A passar ledet i hörnet, springer ner och rundar konen. Därefter får A tillbaka bollen och passar till B i ledet. A får tillbaka bollen igen och båggar in mot mål och går på avslut.

Fortsättningsövning: Vägpassen 3 & 4.

Svårighetsgrad: **Medelsvår**



Namn: Vägpassen 3 & 4

Nr: 33

Typ av övning: Passning, uppvärmning

Svårighetsgrad: **Blå**

Syfte med övningen: Att träna passningar

Instruktion: A i led 1 passar bollen ner i hörnet till led 2. A löper ner, rundar konan och får tillbaka bollen. A tar emot och passar till B i led 1 och får tillbaka bollen igen. Därefter går A på avslut.

I vägpassen 4 startas övningen med ett skott från led 1, därefter passas en ny boll ner i hörnen och så genomförs övningen ovan i Vägpassen 3.

Byte: 1-2-1

Fortsättningsövning: Vägpassen 5 & 6.

Övning: Teknikbanan

Syfte:

Uppvärmningsövning med fokus på att träna upp bollkontroll, passning och skott.

Instruktion:

Börja med halva gruppen i varsitt hörn. Blå koner, A och B startar samtidigt.

A-ledet gör enligt följande:

1. A driver bollen med backhand genom första 10 konerna.
2. A chippar bollen över bänkarna.
3. A snurrar två gånger mellan konerna.
4. A dribblar forehand till backhand mellan konerna
5. A vänder upp mot mitten på plan, rundar konen och skjuter på mål.
6. A ställer sig sist i led B.

B-ledet gör enligt följande:

1. B driver bollen med forehand genom första 10 konerna.
2. B balanserar bollen på klubban samtidigt som man går balansgång på bänkarna.
3. B snurrar en gång mellan konerna.
4. B avanserar till gul kon och passar till en ledare.
5. B skär in i banan och avslutar på mål.
6. B ställer sig sist i led A.

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll

→

Skott

→

Passning

- - - - -

Rörelse med boll

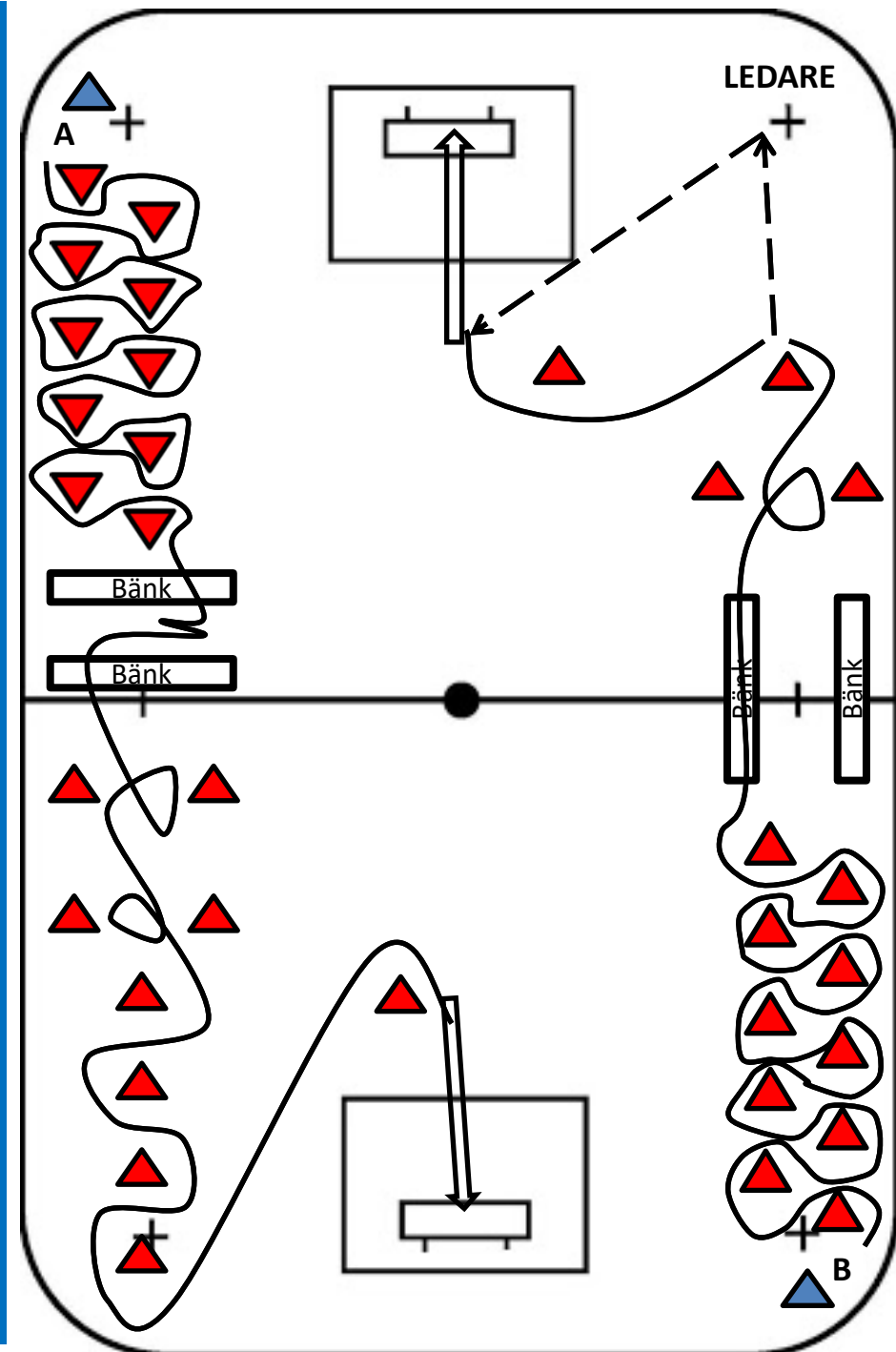
~~~~~

Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Guldtian

Tid: 10 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att träna olika avslut, skottträning. Byt sida efter 5 minuter.

## Instruktion:

Börja med att ha två spelare vid varje onummerad kon, vid platsbyte så går man längs med sargen och bakom mål.

1. A driver boll runt kon 1.
2. A avslutar med dragsskott.
3. A springer runt kon 2.
4. B passar bollen till A.
5. A avslutar med slagskott.
6. A avanserar mot mål.
7. C passar bollen till A.
8. A avslutar med handledsskott.
9. Rörelse A-B, B-C, C-A

*Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.*

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarellare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

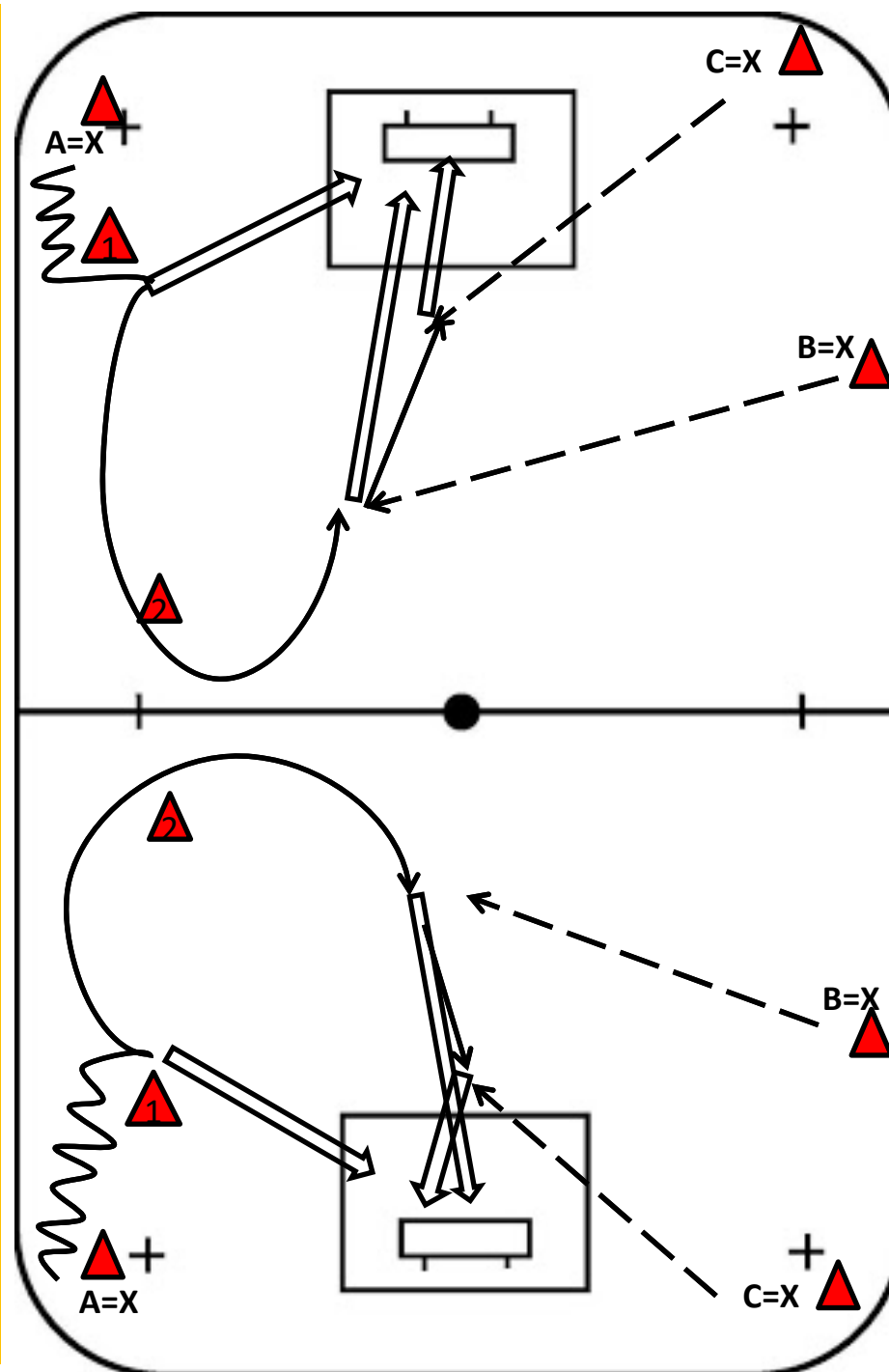


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Guldtian 2

Tid: 10 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att träna olika avslut, skottträning. Byt sida efter 5 minuter.

## Instruktion:

Börja med att ha två spelare vid varje onummerad kon, vid platsbyte så går man längs med sargen och bakom mål.

1. A driver boll runt kon 1.
2. A avslutar med dragskott.
3. A springer runt kon 2.
4. B passar bollen till A.
5. A avslutar med slagskott.
6. A avanserar mot mål.
7. C passar bollen till A.
8. A avslutar med handledsskott.
9. A vänder runt.
10. E kommer upp i rygg på A och agerar passiv försvarare.
11. D passar A.
12. A gör mottagning och fint åt något håll samt avslutar.
13. Rörelse A-D, D-B, B-C, C-E, E-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

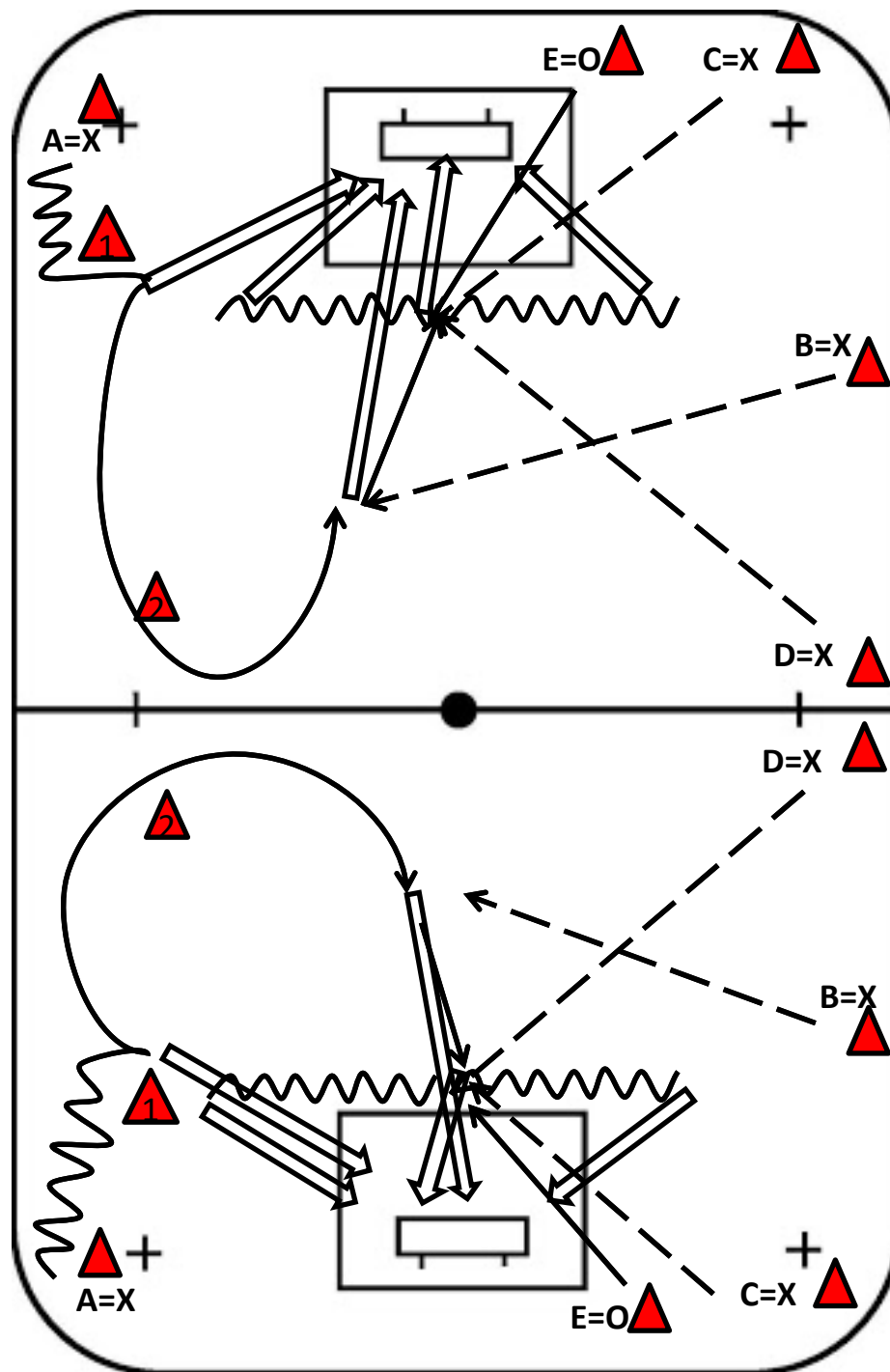


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Slottet

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på snabbt passningsspel och mycket rörelse i slottet. Byt sida efter halva tiden.

## Instruktion:

Börja med att ha minst två spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man längs med sargen, mittlinjen och bakom mål.

1. A passar till B.
2. A springer in i första slottet.
3. B passar bollen tillbaka till A
4. A passar bollen till C.
5. A springer in i andra slottet.
6. C passar bollen tillbaka till A.
7. A passar bollen till D.
8. A backar in i första slottet.
9. D passar A.
10. A avslutar på mål.
11. Rörelse A-B, B-C, C-D, D-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarellspelare O

Rörelse utan boll

Skott

Passning

Passning

Passning

Passning

Rörelse med boll

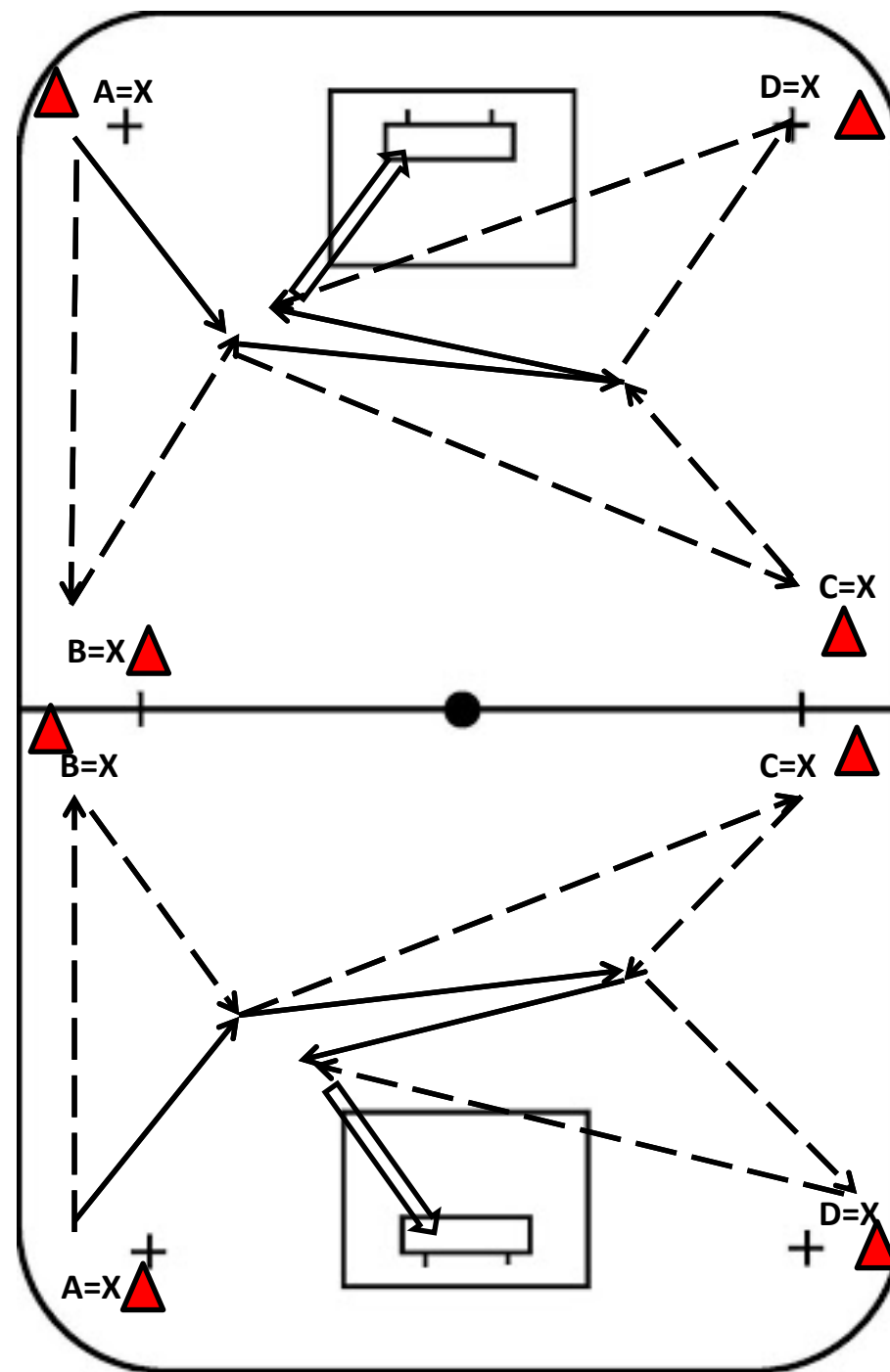


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Slottet 2

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på snabbt passningsspel och mycket rörelse i slottet. Byt sida efter halva tiden.

## Instruktion:

Börja med att ha minst två spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man längs med sargen, mittlinjen och bakom mål.

1. A passar till B.
2. A springer in i första slottet.
3. B passar bollen tillbaka till A
4. A passar bollen till C.
5. A springer in i andra slottet.
6. C passar bollen tillbaka till A.
7. A passar bollen till D.
8. A backar upp i andra slottet eller in i första slottet.
9. D tittar var A tar vägen och passar A.
10. A avslutar på mål.
11. Rörelse A-B, B-C, C-D, D-A

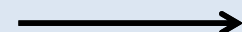
Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

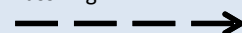
Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

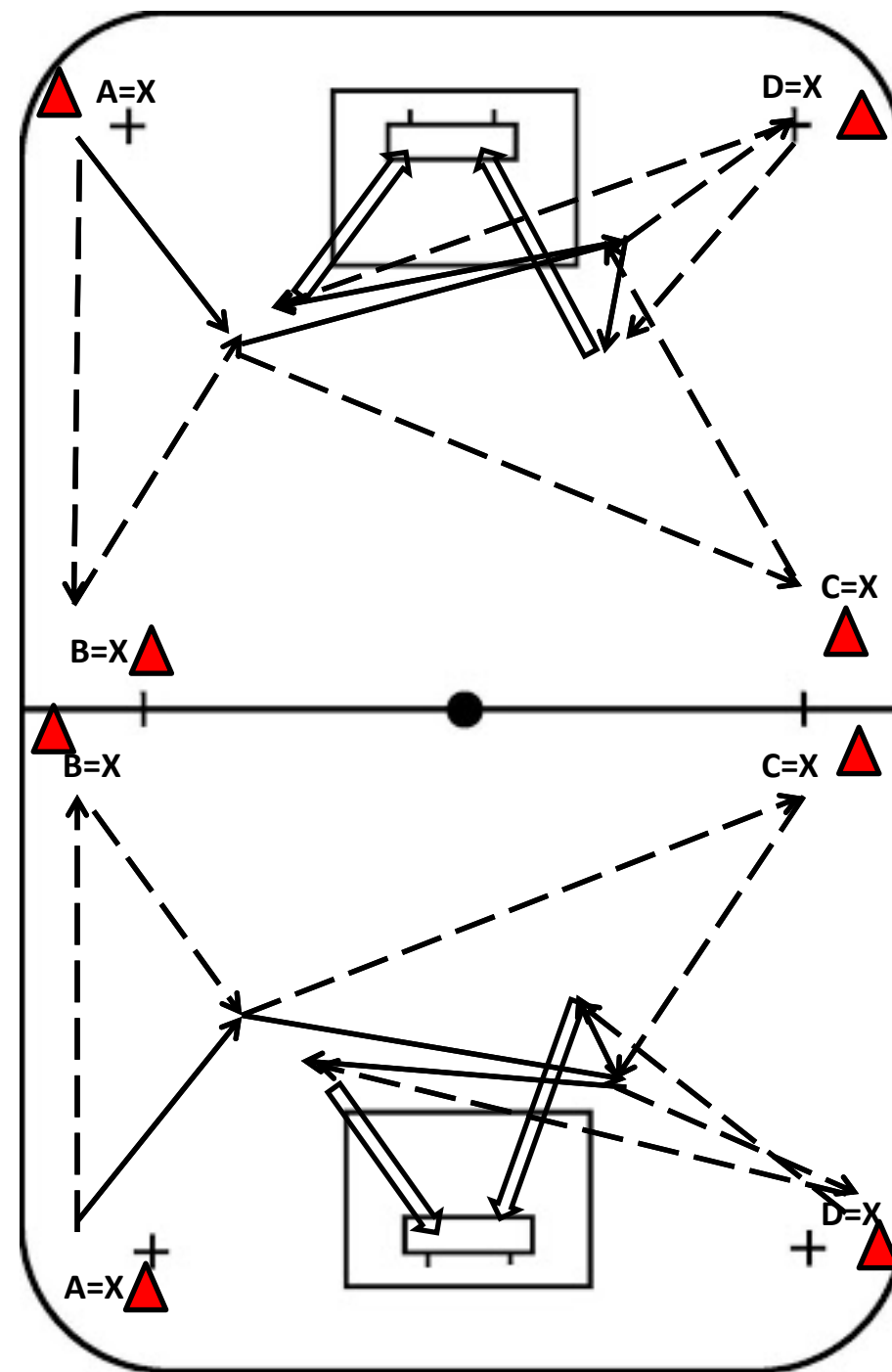


Kon



Spelarled

A B C D E





## Övning:

# Slottet 3

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på snabbt passningsspel och mycket rörelse i slottet. Byt sida efter halva tiden.

## Instruktion:

Börja med att ha minst två spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man längs med sargen, mittlinjen och bakom mål.

1. A passar till B.
2. A springer in i första slottet.
3. B passar bollen tillbaka till A
4. B rör sig mot mål och gör sig spelbar på bortre stolpen.
5. A passar bollen till C.
6. A springer in i andra slottet.
7. C passar bollen tillbaka till A.
8. A passar bollen till D.
9. A backar upp i andra slottet eller in i första slottet.
10. B tittar vad A går åt för håll och gör sig spelbar på bortre stolpen.
11. D tittar var A tar vägen och passar A.
12. A avslutar på mål/passar bollen till B
13. Rörelse A-B, B-C, C-D, D-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll

Skott

Passning

Passning

Passning

Passning

Rörelse med boll

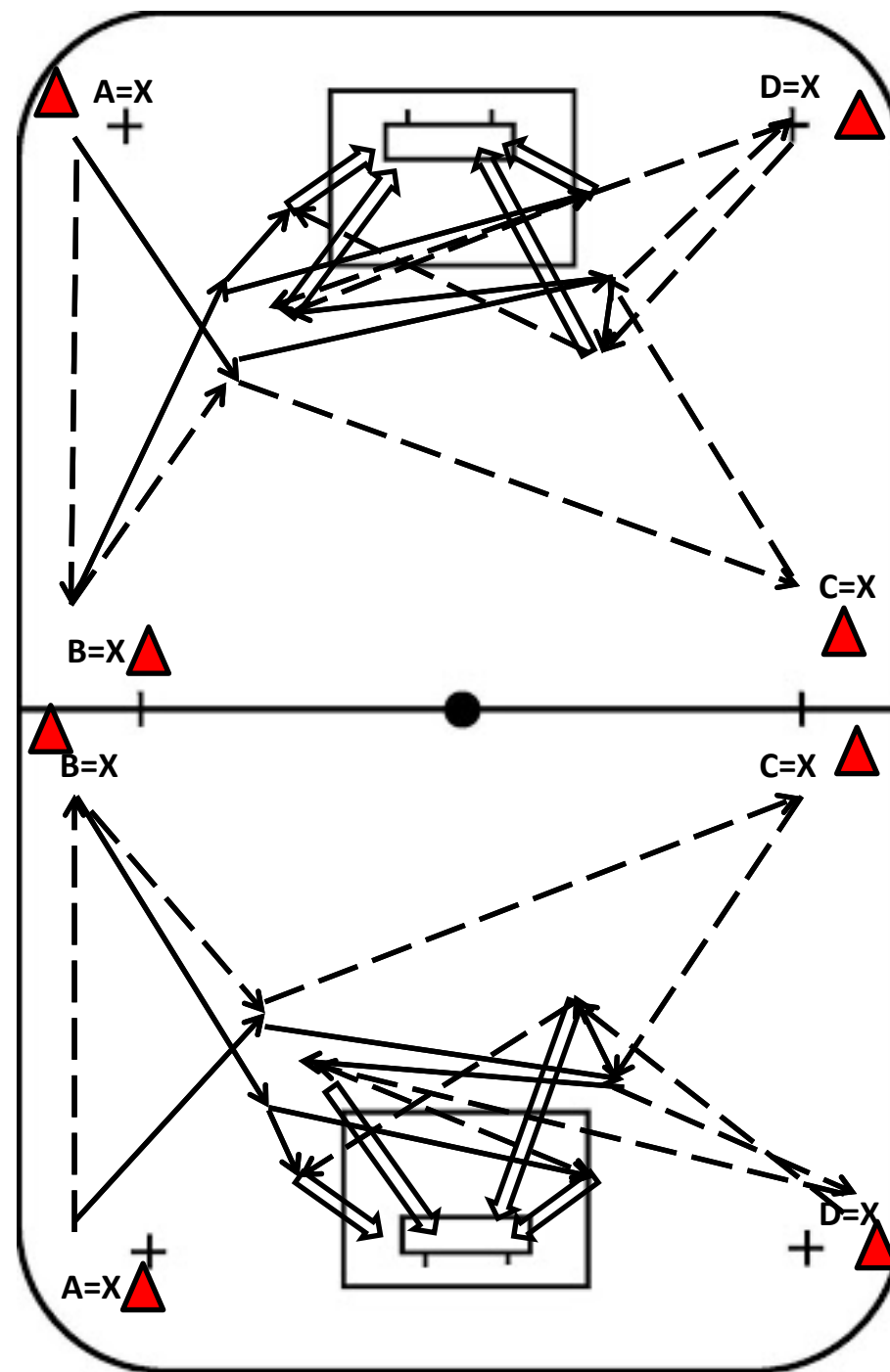


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Väggen

Tid: 10 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, väggspel. Byt sida efter 5 minuter.

## Instruktion:

Börja med att ha 3-5 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom mål. Bollar vid A konen.

1. A löper ner och rundar krysset
2. B passar till A när den rundat krysset från hörnet.
3. A passar till sitt eget led.
4. A löper uppåt i banan och får tillbaka bollen.
5. A tar emot bollen och rundar A ledet.
6. A skjuter på mål
7. Rörelse A-B, B-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

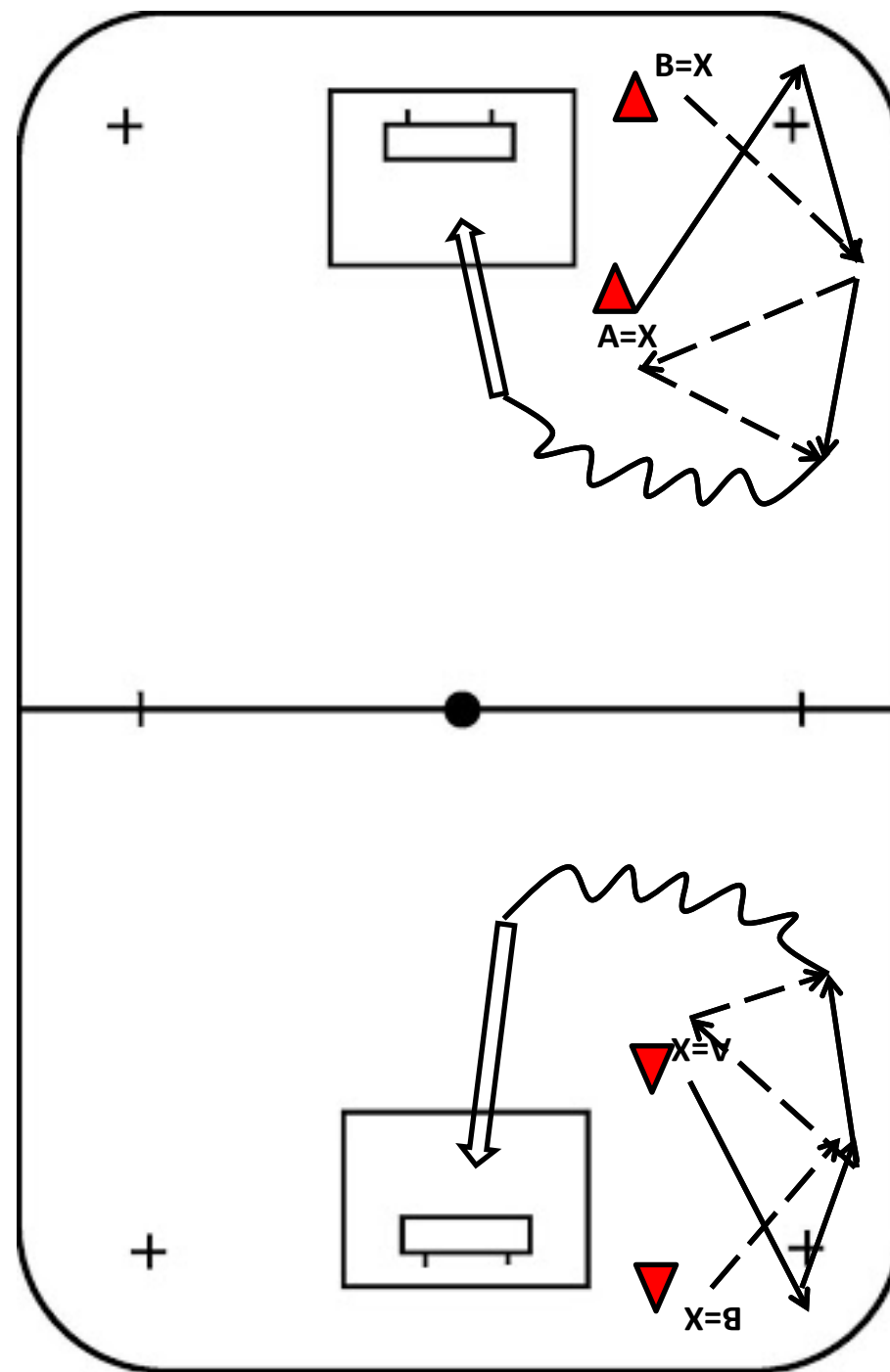


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Väggen 2

Tid: 10 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, väggspel. Byt sida efter 5 minuter.

## Instruktion:

Börja med att ha 3-5 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom mål. Bollar vid A konen.

1. A passar B.
2. A löper ner och rundar krysset
3. B passar till A när den rundat krysset från hörnet.
4. A passar till sitt eget led.
5. A löper uppåt i banan och får tillbaka bollen.
6. A tar emot bollen och rundar A ledet.
7. A skjuter på mål
8. Rörelse A-B, B-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

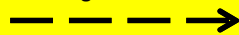
Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

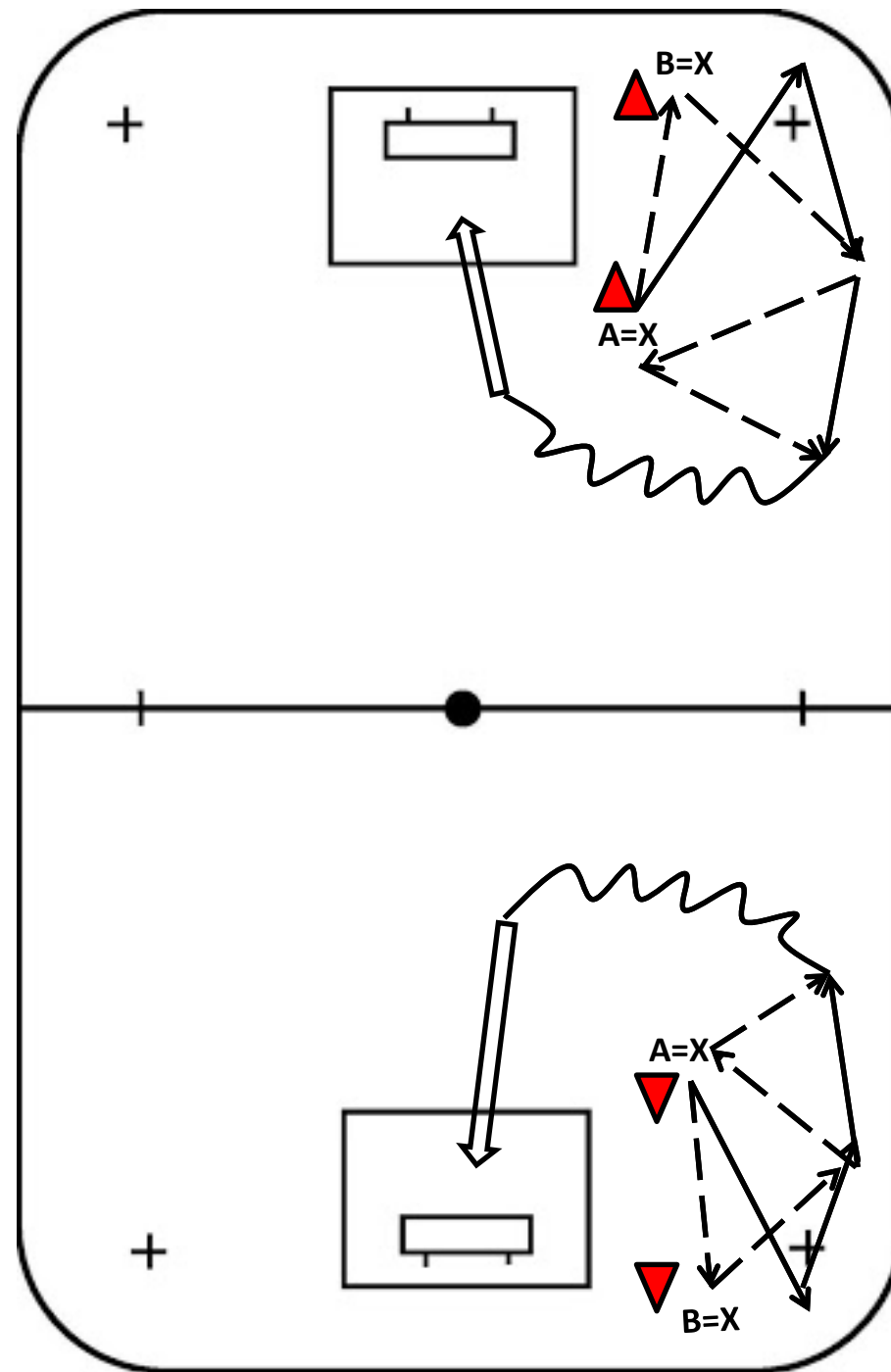


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Väggen 3

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, väggspel.

## Instruktion:

Börja med att ha 3-5 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom mål. C och D leden gör likadant som A och B leden. Leden börjar samtidigt. Bollar vid A och C konerna.

1. A passar B.
2. A löper ner och rundar krysset
3. B passar till A när den rundat krysset från hörnet.
4. A passar till sitt eget led.
5. A löper uppåt i banan och får tillbaka bollen.
6. A tar emot bollen och driver bollen mot mål.
7. A skjuter på mål
8. Rörelse A-D, D-C, C-B, B-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

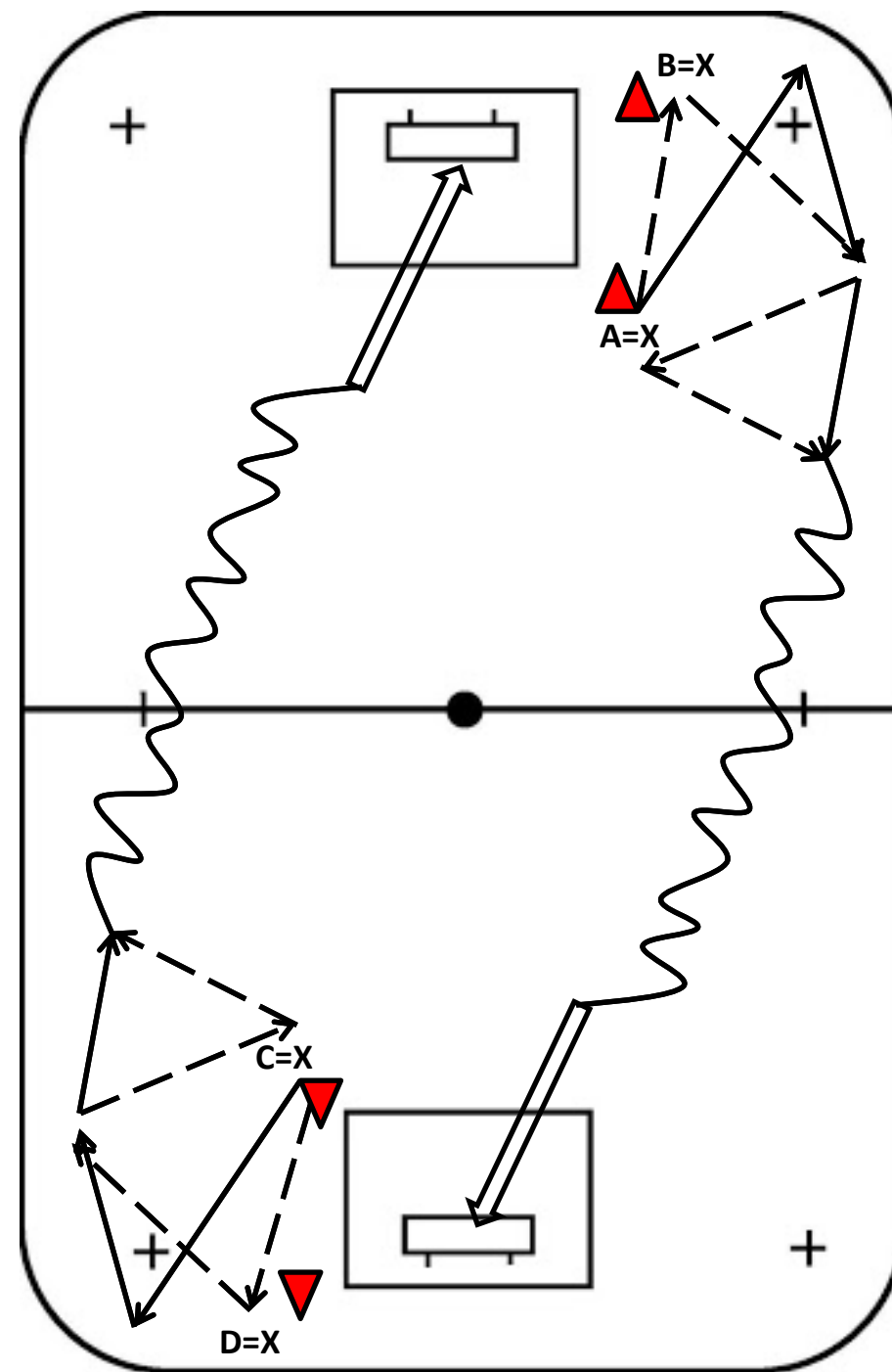


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Väggen 4

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, väggspel.

## Instruktion:

Börja med att ha 3-4 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom mål. E, F, G och H leden gör likadant som A, B, C och D leden. Leden börjar samtidigt. Bollar vid A och F konerna

1. A passar B.
2. A löper ner och rundar krysset
3. B passar till A när den rundat krysset från hörnet.
4. A passar till sitt eget led.
5. A löper uppåt i banan och får tillbaka bollen.
6. A passar till C.
7. A löper uppåt i banan och får tillbaka bollen.
8. A passar till D.
9. A löper in mot mål och får tillbaka bollen.
10. A skjuter på mål.
11. Rörelse A-D, D-E, E-G, G-F, F-H, H-B, B-C, C-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X  
Försvarsspelare O  
Rörelse utan boll

Skott  
Passning

Rörelse med boll

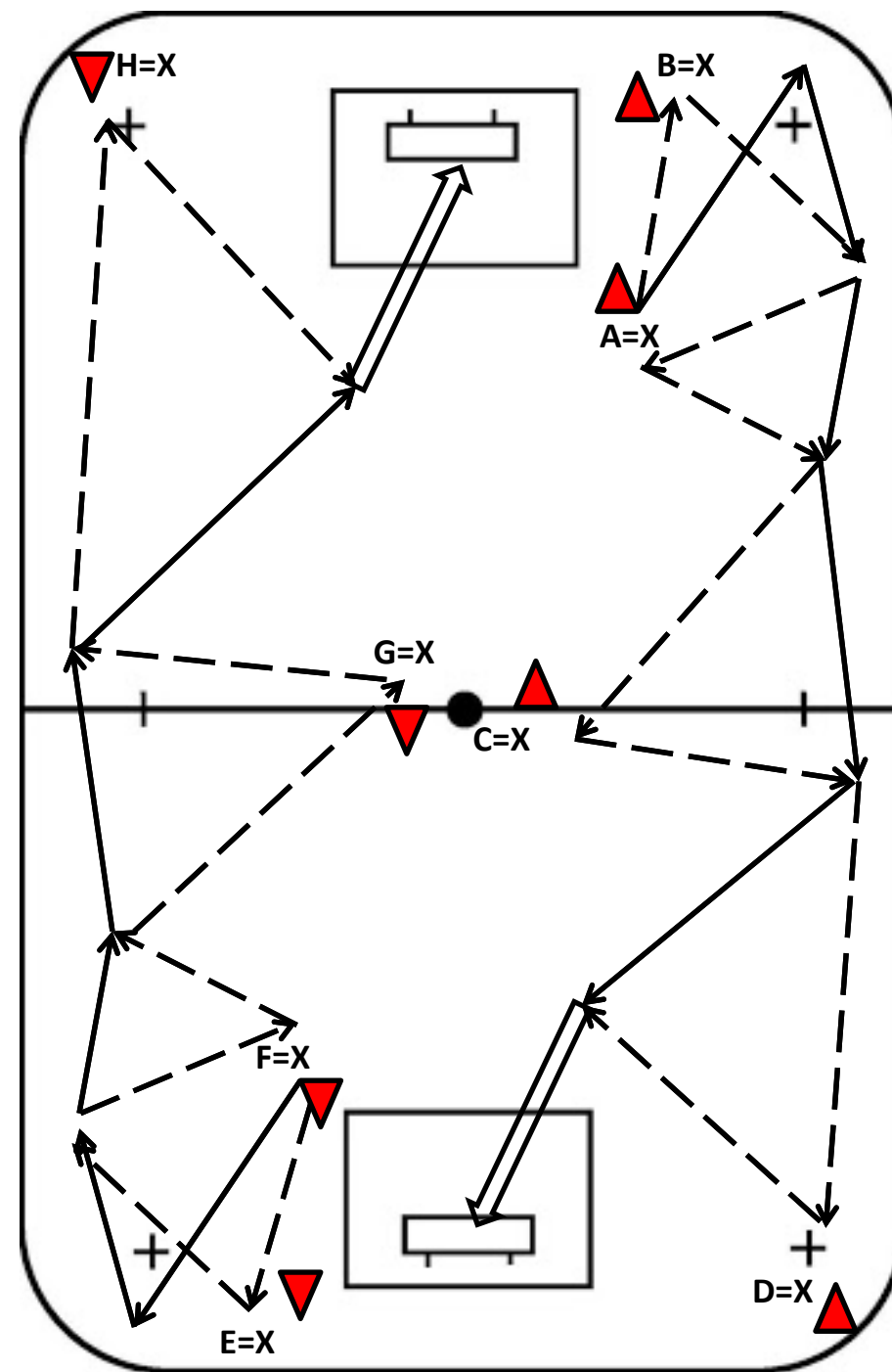


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Väggen 5

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, väggspel.

## Instruktion:

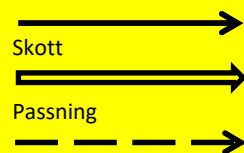
Börja med att ha 3-4 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom mål. D, E och F leden gör likadant som A, B och C leden. Leden börjar samtidigt. Bollar vid A och E konerna.

1. A passar B.
2. A löper ner och rundar krysset
3. B passar till A när den rundat krysset från hörnet.
4. A passar till sitt eget led.
5. A löper uppåt i banan och får tillbaka bollen.
6. A passar till C.
7. A löper in mot mål och får tillbaka bollen.
8. A skjuter på mål.
9. Rörelse A-C, C-D, D-E, E-F, F-B, B-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X  
Försvarsspelare O  
Rörelse utan boll



### Rörelse med boll

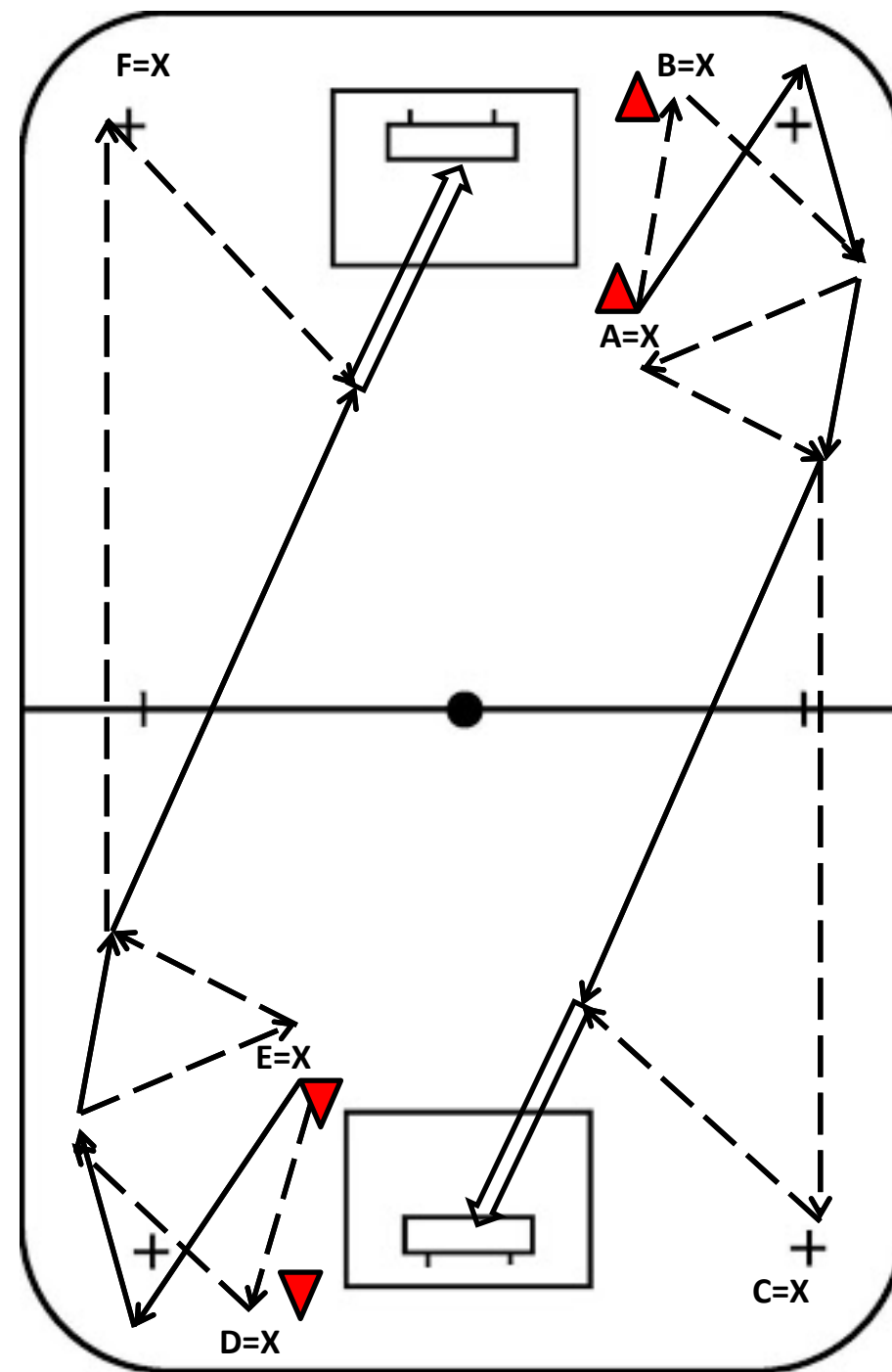


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Klapp klapp

Tid: 10 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, direktpassning. Byt sida efter 5 minuter.

## Instruktion:

Börja med att ha 3-4 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom mål, mittlinjen och bakom mål.

1. A driver bollen in mot mitten och passar till B vid första gula konen.
2. C löper in några steg i banan när A passar B.
3. B passar till C, sträva efter direktpass.
4. C skjuter på mål, sträva efter direktskott.
5. Rörelse A-B, B-C, C-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

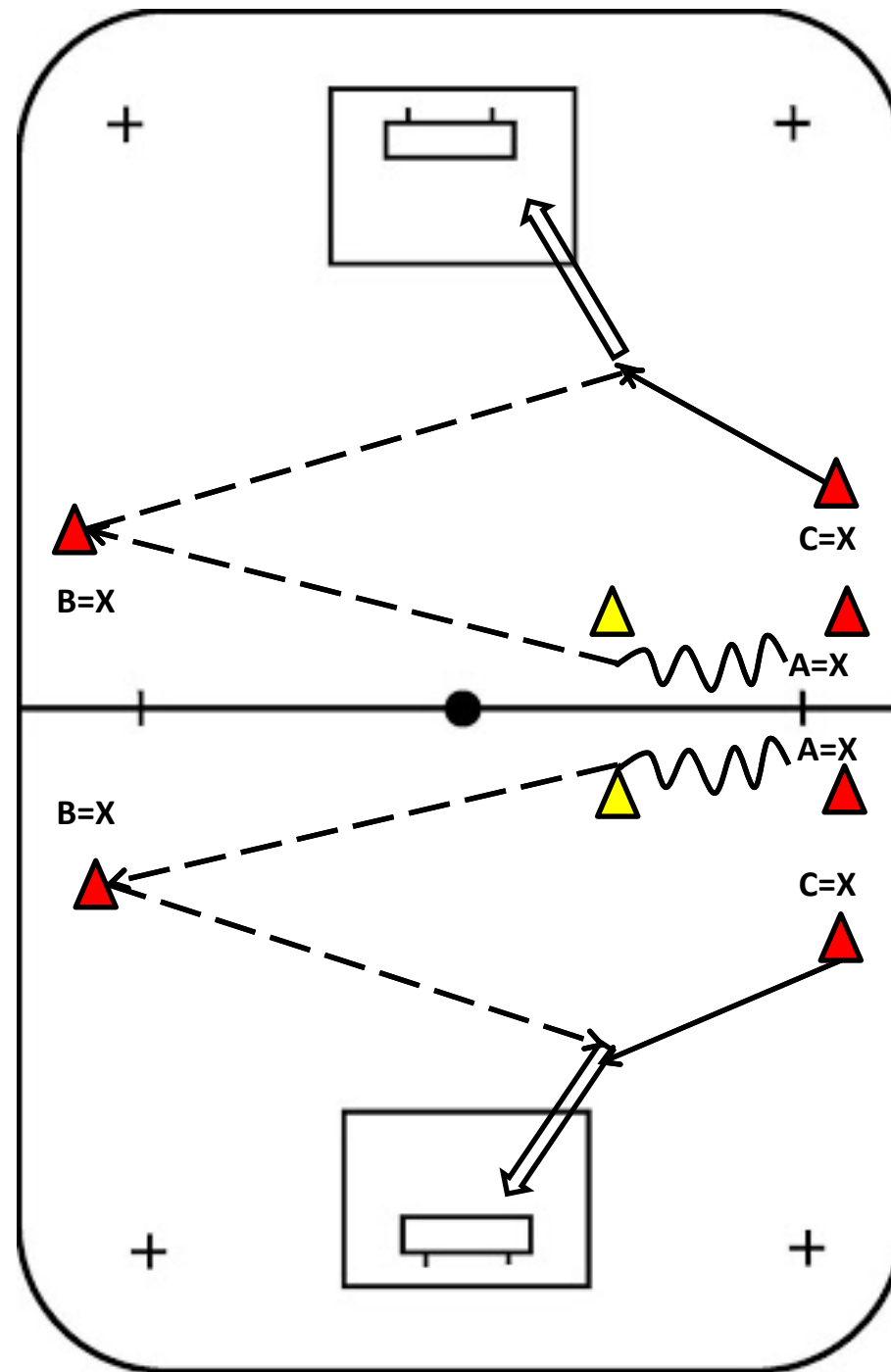


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Klapp klapp 2

Tid: 10 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, direktpassning. Byt sida efter 5 minuter. Variera mellan att skjuta och passa, räkna antal gånger det blir mål på skott respektive pass.

## Instruktion:

Börja med att ha 3-4 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom mål, mittlinjen och bakom mål.

1. A driver bollen in mot mitten och passar till B vid första gula konen.
2. C löper in några steg i banan när A passar B.
3. B passar till C, sträva efter direktpass.
4. D löper in till bortre stolpen.
5. C skjuter på mål/passar D, sträva efter direktskott/pass.
6. Rörelse A-B, B-C, C-D. D-A

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

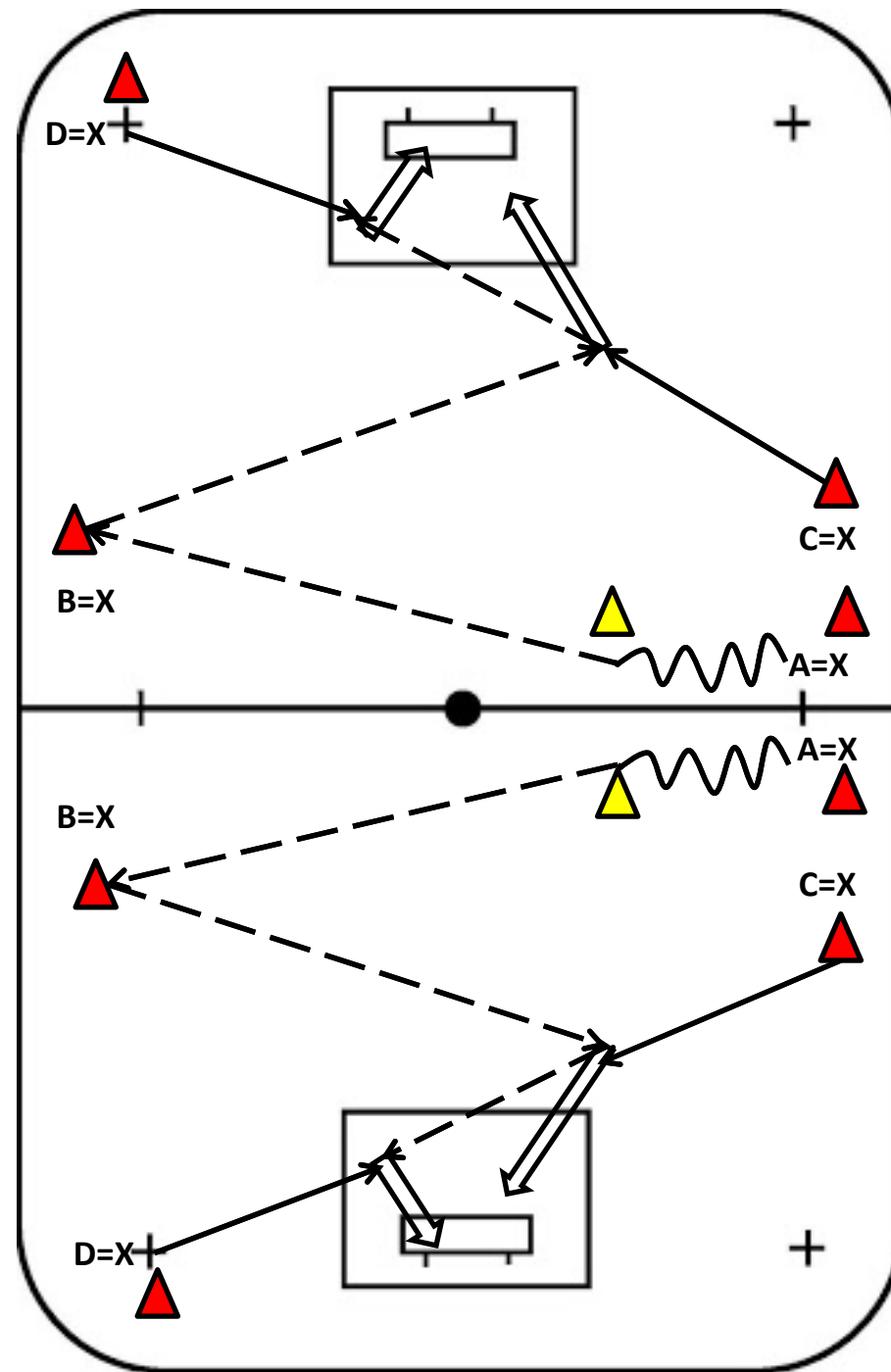


Kon



Spelarled

A B C D E





## Övning:

# Anfall 3 mot 1

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på uppspel, passning och avslut. Sträva efter att få till anfall med bra flyt och snabba kombinationer. Forward över på korsvis förflyttning.

## Instruktion:

Börja med att ha minst 2 spelare vid varje kon, platsbyte sker efter visst antal gånger på varje position.

1. A passar bollen till E, samtidigt startar B och C sina löpningar, B löper mellan blåa och gula konen, C löper mellan gula och röda konen.
2. E passar bollen till A.
3. D löper in i banan och spelar back.
4. A kontrollerar bollen och driver bollen några steg upp i banan.
5. A passar B eller C som nu befinner sig på motsatt sida mot var de startade, B och C är noggranna med att hålla sig nära sargen för att bredda spelet.
6. A följer med lite bakom B eller C redo att skjuta/passa.
7. B eller C kontrollerar bollen /passar direkt/skjuter.
8. Rörelse A-A, B-B osv, byt plats efter ca 5 anfall.

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

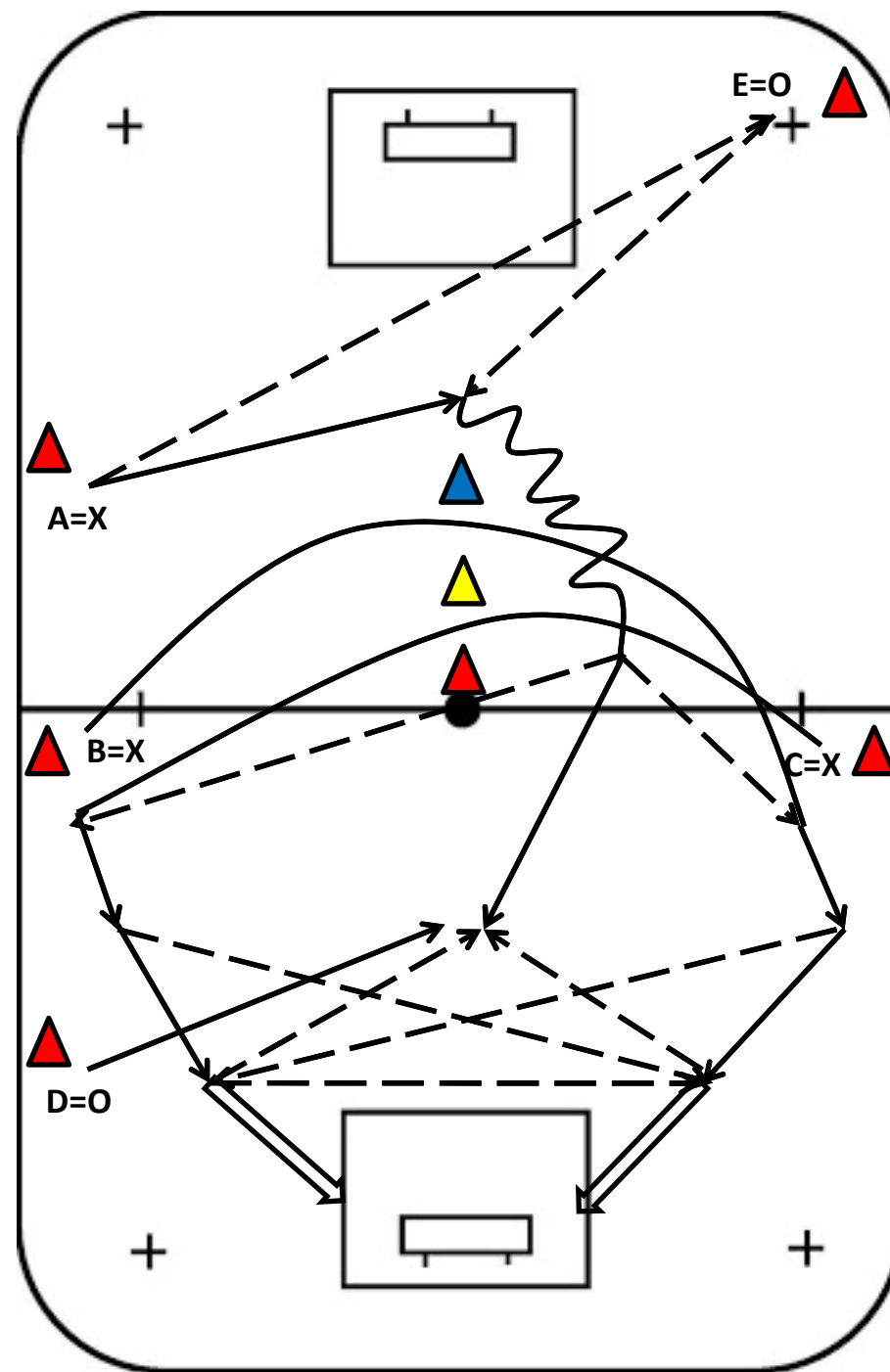


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Anfall 3 mot 2

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på uppspel, passning och avslut. Sträva efter att få till anfall med bra flyt och snabba kombinationer. Forward över på korsvis förflyttning.

## Instruktion:

Börja med att ha minst 2 spelare vid varje kon, platsbyte sker efter visst antal gånger på varje position.

1. A passar bollen till E, samtidigt startar B och C sina löpningar, B löper mellan blåa och gula konen, C löper mellan gula och röda konen.
2. E passar bollen till A.
3. D löper in i banan och agerar back.
4. A kontrollerar bollen och driver bollen några steg upp i banan.
5. E springer och jagar ikapp och agerar back.
6. A passar B eller C som nu befinner sig på motsatt sida mot var de startade, B och C är noggranna med att hålla sig nära sargen för att bredda spelet.
7. A följer med lite bakom B eller C redo att skjuta/passa.
8. B eller C kontrollerar bollen /passar direkt/skjuter.
9. Rörelse A-A, B-B osv, byt plats efter ca 5 anfall.

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

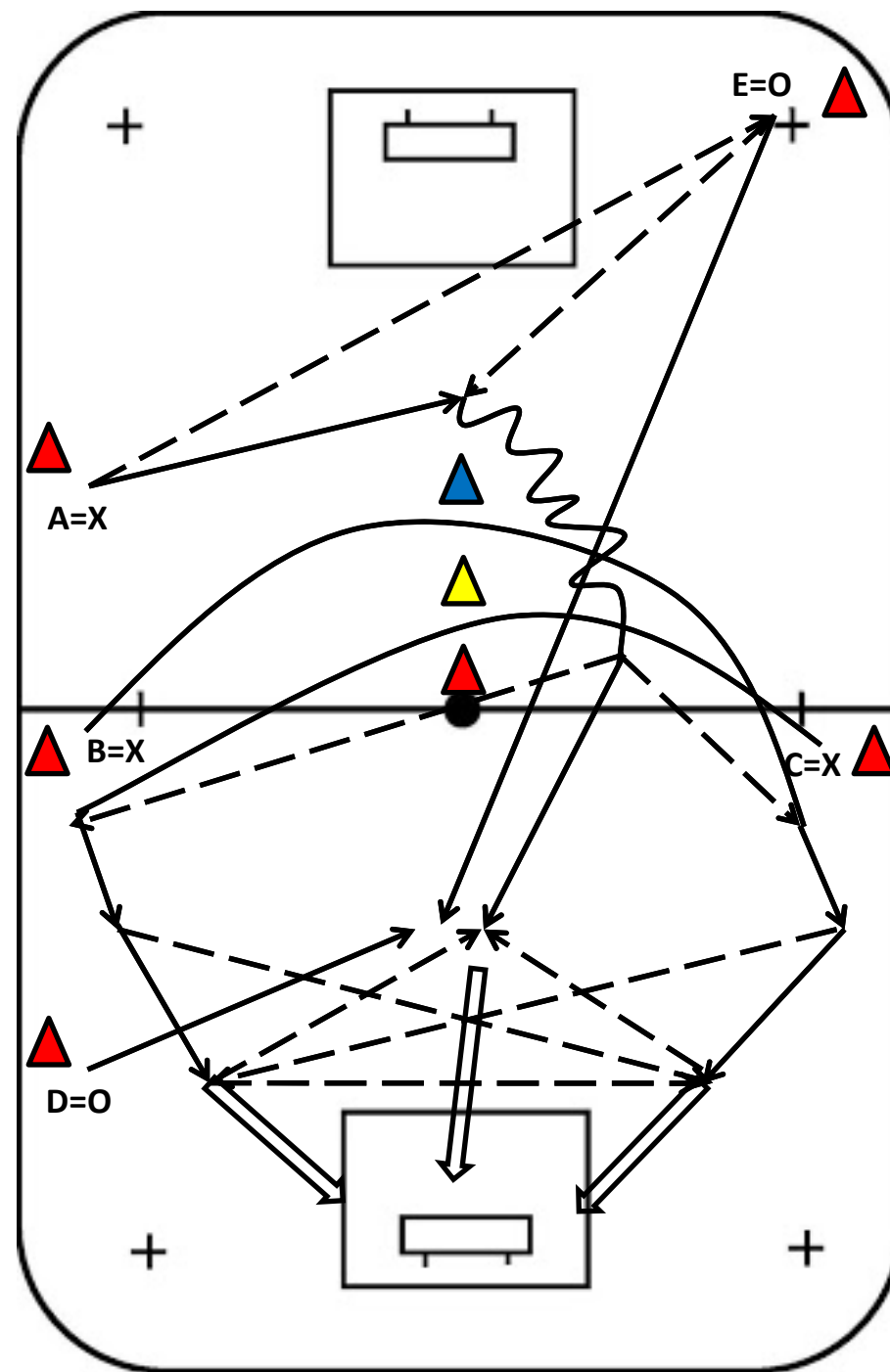


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# Back till back

Tid: 10 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, back till back. Byt sida efter 5 minuter.

## Instruktion:

Börja med att ha 4-6 spelare vid kryssen och 1 spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man bakom målet och byter då till motsatt kryss från där man startade.

1. Spelare A passar till spelare B.
2. Spelare A springer efter bollen och rundar kon 1.
3. Spelare B passar till spelare C.
4. Spelare C passar bollen direkt till spelare A som nu tar emot bollen på mitten av planen.
5. Spelare A skjuter eller dribblar målvakten.
6. Spelare D passar till spelare C.
7. Spelare D springer efter bollen och rundar kon 2.
8. Spelare C passar till spelare B.
9. Spelare B passar bollen direkt till spelare D som nu tar emot bollen på mitten av planen.
10. Spelare D skjuter eller dribblar målvakten.
11. Rörelse A-D, D-A spelare B och C är fasta och bytes efter halva tiden.

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

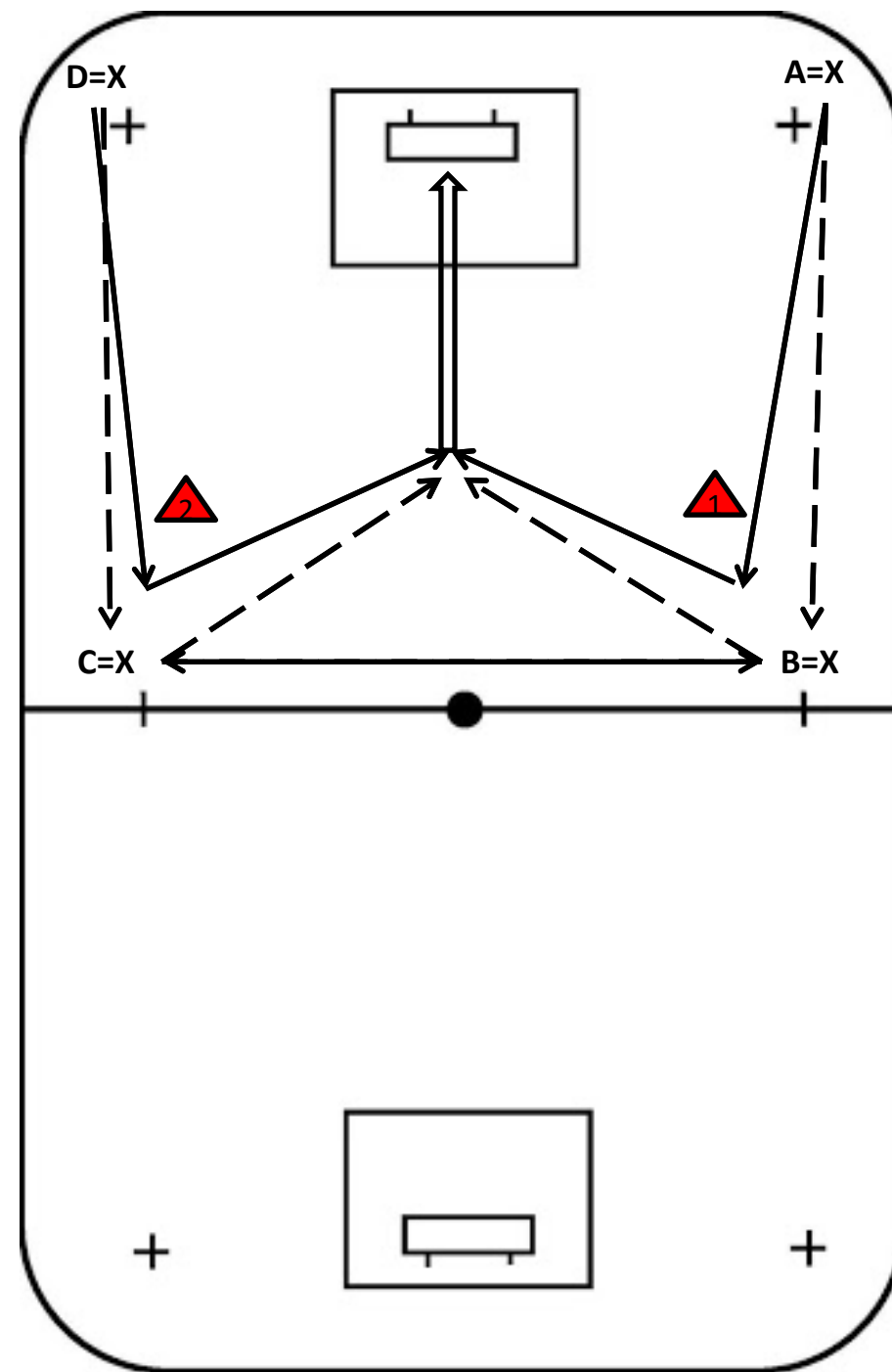


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# VIB Superchallenge, boll mot bänk

Tid: Max 30 sekunder

## Syfte:

Koncentrationstest av sina egna färdigheter och egenskaper, hur ligger jag till? Har jag blivit bättre sedan förra testet? Övningen bör genomföras 3 ggr/säsong, efter ca tre träningar, halvvägs in och när det återstår ca 3 träningar.

## Instruktion:

Ledarna för anteckningar om respektive spelare och kontrollerar varje moment.

Boll mot bänk, går ut på att med direktpass skjuta bollen mot en bänk under 30 sekunder, försök få till så många träff mot bänken som möjligt. Det är tillåtet att använda både backhand och forehand.

## Regler:

- Spelaren får inte gå över linjen.
- Klubban får inte gå över linjen på marken.
- Passar spelaren bollen över bänken så är tiden slut, då räknas de träffar som är.

1. Placera bänken på mittlinjen.
2. Spelaren placeras bakom en linje passande för ålder, inte för långt bort max fem meter, hitta en linje som kommer vara kvar vid nästa test. Ledaren antecknar från vilken linje testet gjordes på i protokollet.
3. På signal börjar spelaren passa bollen mot bänken.
4. Passning sker under en tid av 30 sekunder, ta tid!

## Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

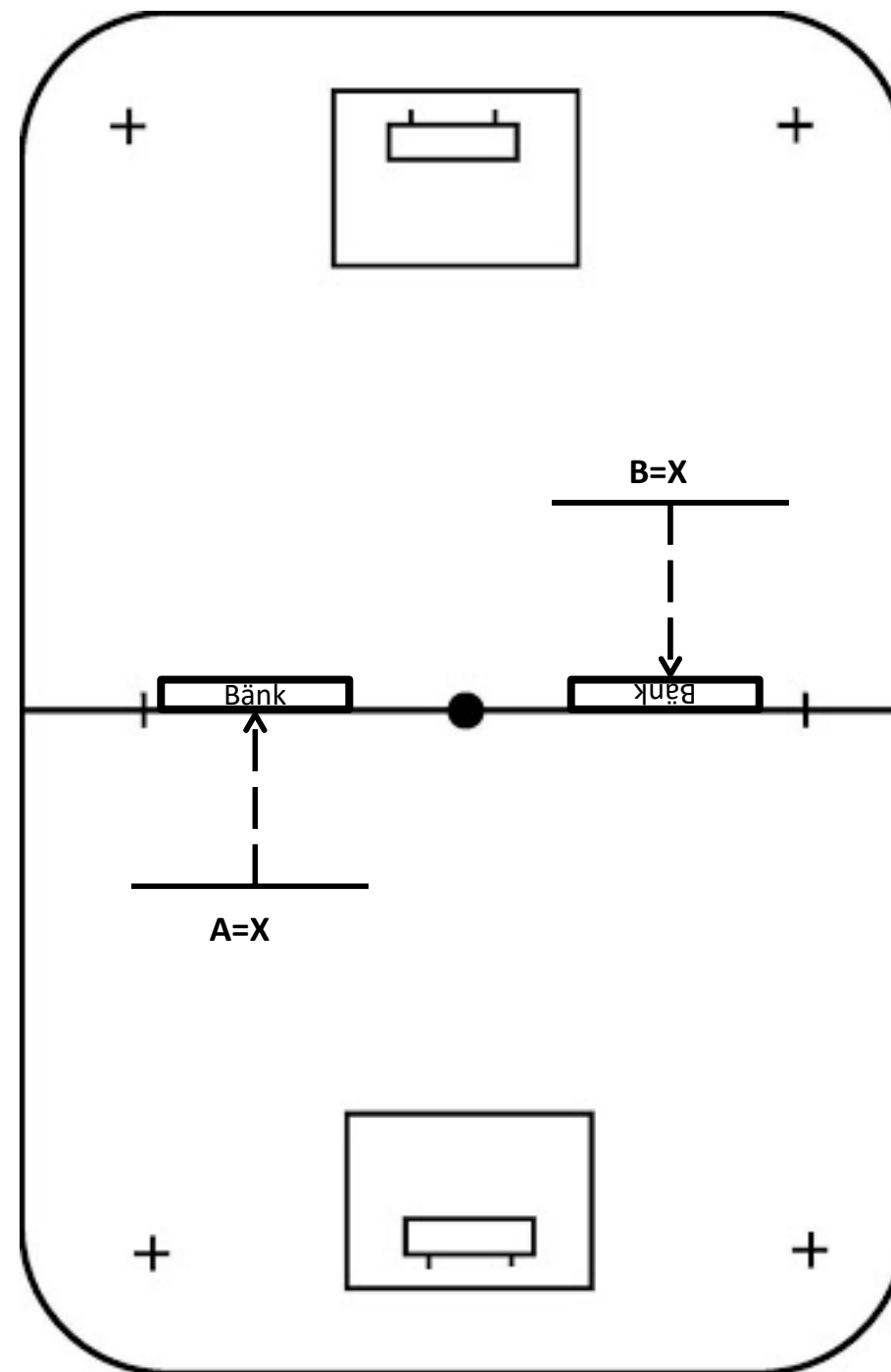


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# VIB Superchallenge, träffsäkerhet

Tid: Max 30 sekunder

## Syfte:

Koncentrationstest av sina egna färdigheter och egenskaper, hur ligger jag till? Har jag blivit bättre sedan förra testet? Övningen bör genomföras 3 ggr/säsong, efter ca tre träningar, halvvägs in och när det återstår ca 3 träningar.

## Instruktion:

Ledarna för anteckningar om respektive spelare och kontrollerar varje moment.

Träffsäkerhet, går ut på att med skott skjuta bollen mot mål, varje spelare skjuter 5 skott inom 30 sekunder, försök få till så många poäng som möjligt. Alla typer av skott är tillåtna.

## Regler:

- Spelaren får inte gå över linjen. Om klubban går över linjen räknas de poäng som är.
  - Klubban får inte gå över linjen på marken. Om klubban går över linjen räknas de poäng som är.
  - Om tiden går ut innan spelaren är klar räknas de poäng som är.
  - Poäng enligt följande:
    - 3 poäng, ribba, ribbamål
    - 2 poäng, stolpe, stolpemål
    - 1 poäng, mål
1. Spelaren placeras bakom en linje passande för ålder, inte för långt bort max tio meter, hitta en linje som kommer vara kvar vid nästa test. Ledaren antecknar från vilken linje testet gjordes på i protokollet
  2. På signal börjar spelaren skjuta bollen mot mål.
  3. Skotten sker under en tid av 30 sekunder, ta tid!

## Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

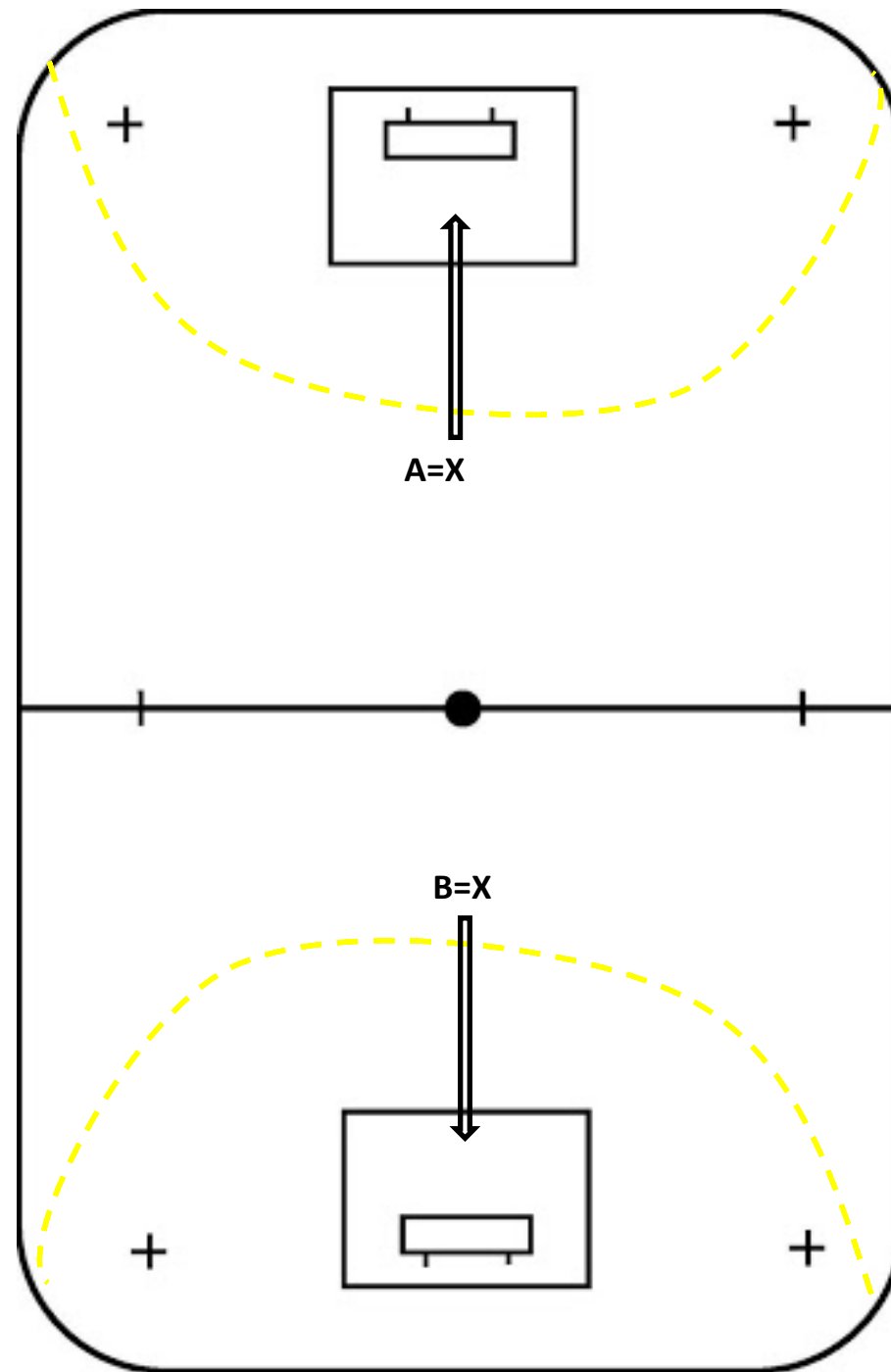


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# VIB Superchallenge, jonglering

Tid: Max 30 sekunder

## Syfte:

Koncentrationstest av sina egna färdigheter och egenskaper, hur ligger jag till? Har jag blivit bättre sedan förra testet? Övningen bör genomföras 3 ggr/säsong, efter ca tre träningar, halvvägs in och när det återstår ca 3 träningar.

## Instruktion:

Ledarna för anteckningar om respektive spelare och kontrollerar varje moment.

Jonglering, går ut på att med så många tillslag som möjligt jonglera en boll på klubban, två typer av jonglering utförs, den ena med klubbladets ovansida, den andra med klubbans skaft, maxtid på varje är 30 sekunder, försök få till så tillslag som möjligt.

## Regler:

### • Klubbladets ovansida:

- Spelaren lyfter upp bollen med bladet och börjar jonglera, kanträff räknas som träff.

### • Klubbans skaft:

- Spelaren börjar med bollen i handen, kastar upp bollen och jonglerar.

1. När spelaren har sin första träff börjar tiden, spelaren jonglera så länge han kan. Ledaren tar tid och räknar antal träff samt skriver upp i protokollet.
2. Jongleringen pågår i max 30 sekunder.

## Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

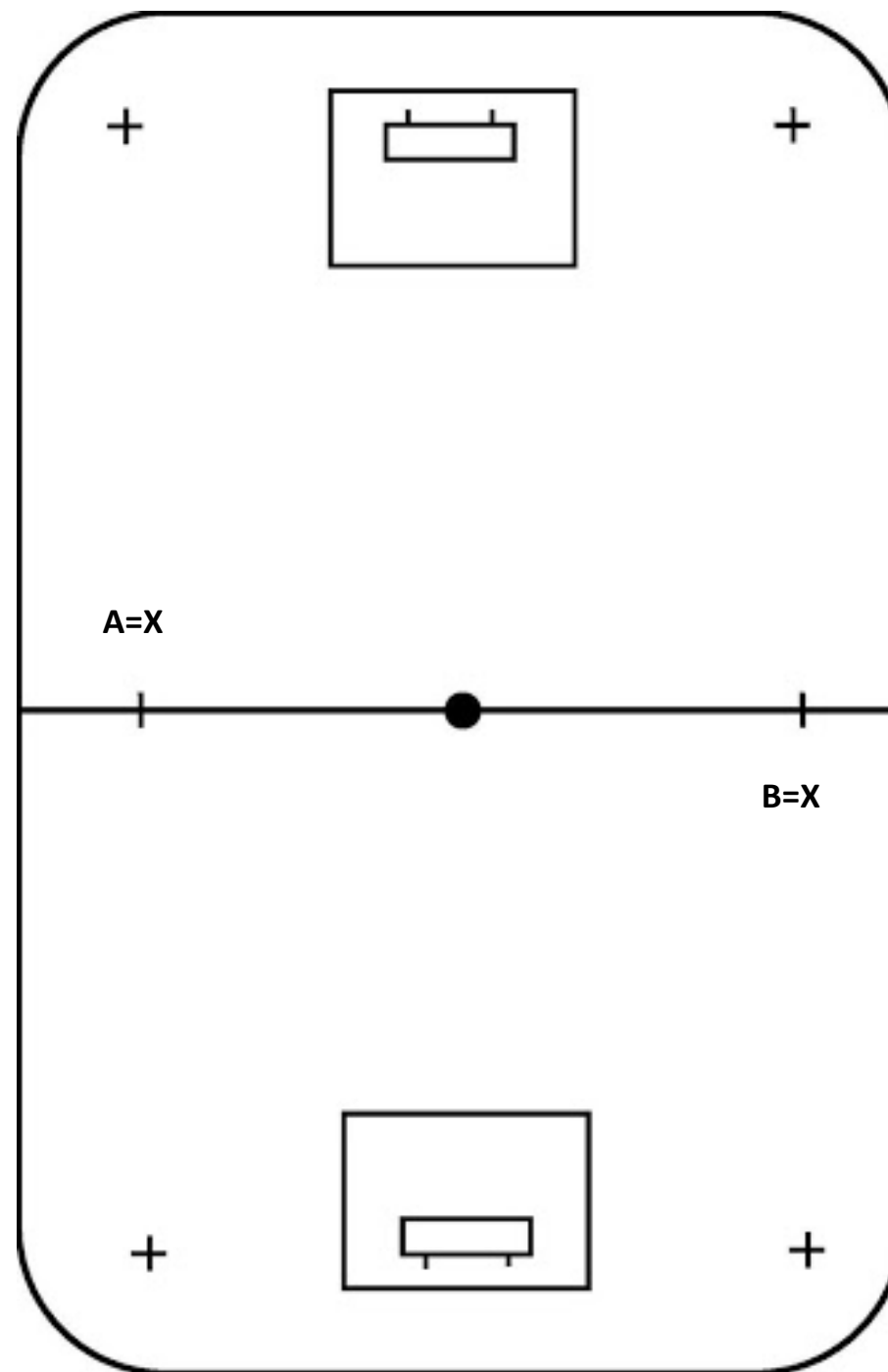


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# VIB Superchallenge, hämta bollar

Tid: Individuellt

## Syfte:

Koncentrationstest av sina egna färdigheter och egenskaper, hur ligger jag till? Har jag blivit bättre sedan förra testet? Övningen bör genomföras 3 ggr/säsong, efter ca tre träningar, halvvägs in och när det återstår ca 3 träningar.

## Instruktion:

Ledarna för anteckningar om respektive spelare och kontrollerar varje moment.

Hämta bollar går ut på att så fort som möjligt placera in bollar i ett mål, fem bollar placeras ut, en på mittpunkten och en på respektive kryss längs med mållinjen.

## Regler:

- Hämta bollar och placera dem i ett av målen.
  - Bollarna måste hämtas och placeras i mål i tur och ordning.
  - Första bollen hämtas vid kryss 1
  - Andra bollen hämtas vid kryss 2
  - Tredje bollen hämtas vid kryss 3
  - Fjärde bollen hämtas vid kryss 4
  - Femte bollen hämtas vid mittpunkten
  - Skott från halva plan får inte ske.
  - Sluttiden räknas då sista bollen är i mål
1. Spelaren börjar på signal från ledaren.
  2. Ledaren tar tid.
  3. Spelaren skyndar sig så gott han kan.
  4. Ledaren skriver upp sluttiden i protokollet.

## Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

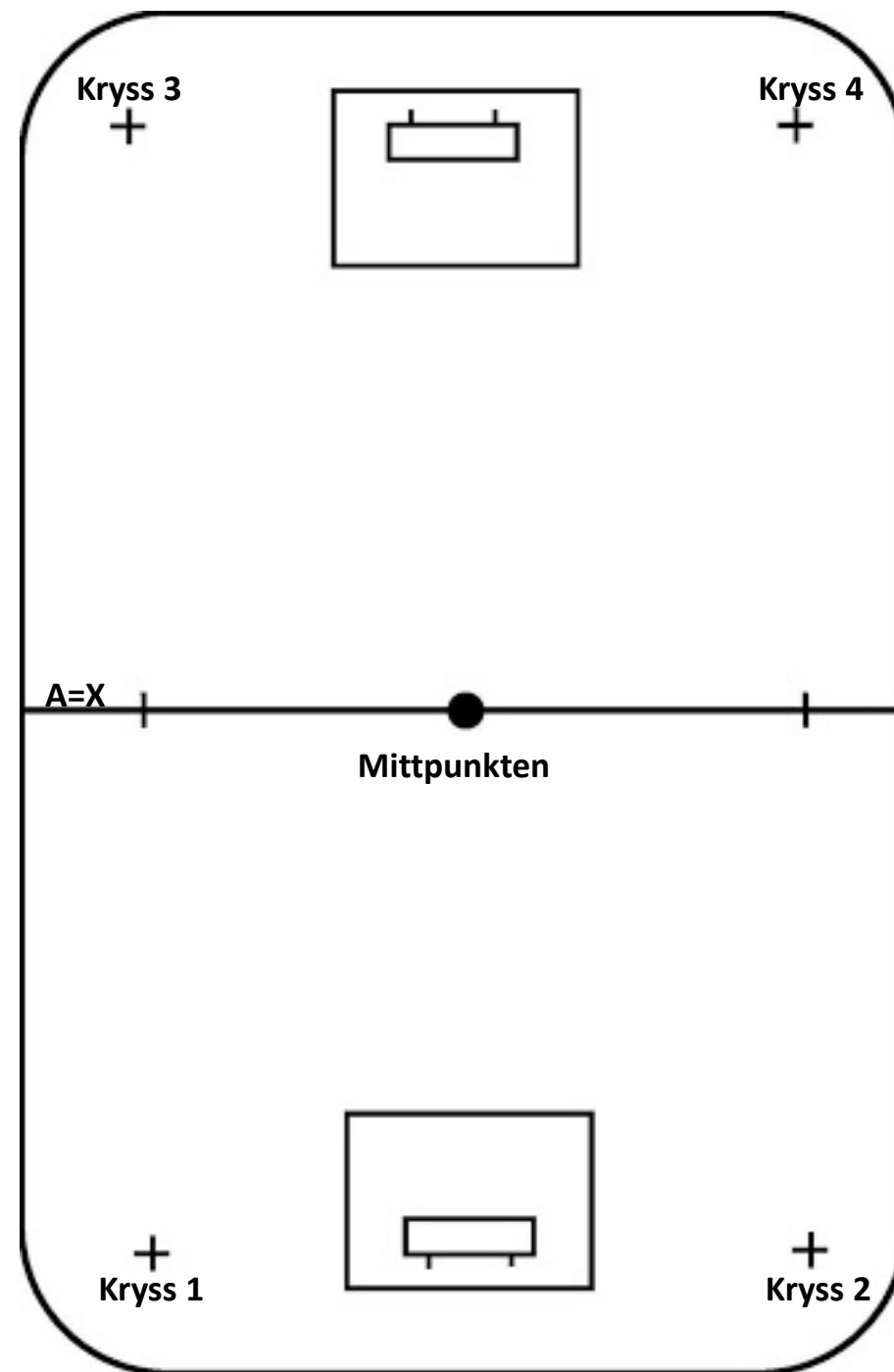


Kon



Spelarled

A B C D E



## Övning:

# VIB Superchallenge, dribblaren

Tid: Individuellt

## Syfte:

Koncentrationstest av sina egna färdigheter och egenskaper, hur ligger jag till? Har jag blivit bättre sedan förra testet? Övningen bör genomföras 3 ggr/säsong, efter ca tre träningar, halvvägs in och när det återstår ca 3 träningar.

## Instruktion:

Ledarna för anteckningar om respektive spelare och kontrollerar varje moment.

Dribblaren går ut på att så fort som möjligt ta sig igenom en slalombana av konor, konor placeras ut i exakt lika mönster som föregående gång, ta hjälp av linjer i golv eller saker som alltid används vid träning för uppmättning av bana.

## Regler:

- Om bollen, klubban eller spelaren rör kon läggs det på 1 sekund/tillfälle på sluttiden.
  - Spelaren får använda endast klubbladets båda sidor.
1. Spelaren börjar med bollen på krysset.
  2. På signal från ledaren startar spelaren.
  3. Ledaren tar tid.
  4. Spelaren skyndar sig så gott han kan.
  5. Spelarens tid slutar då boll och spelare är över mittlinjen.
  6. Ledaren skriver upp sluttiden i protokollet.

## Teckenförklaring:

Anfallsspelare X

Försvarsspelare O

Rörelse utan boll



Skott



Passning



Rörelse med boll

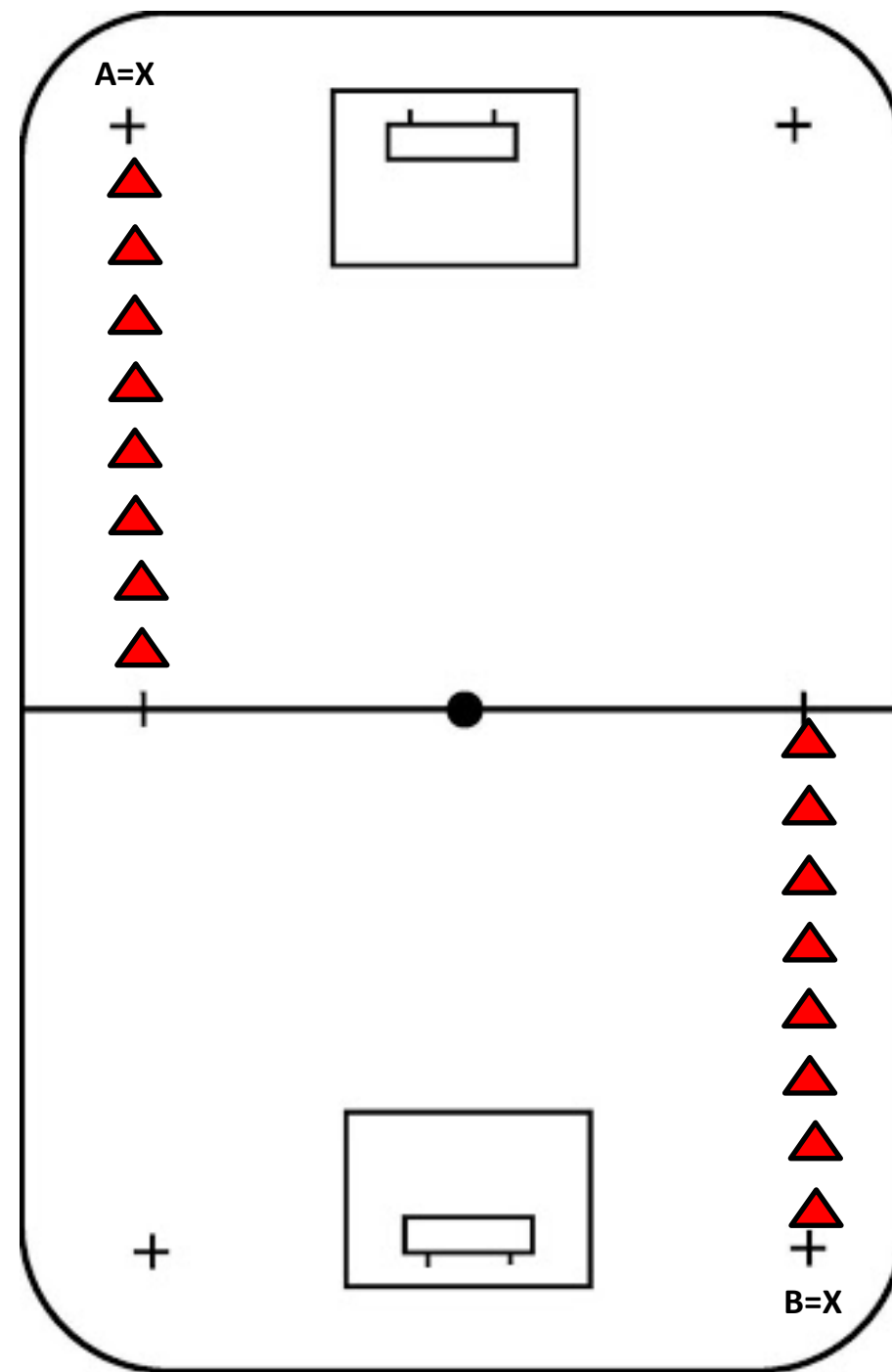


Kon



Spelarled

A B C D E





## Övning:

# Mall

Tid: 15 minuter

## Syfte:

Övning med fokus på att öva på passningsspel, väggspel. Byt sida efter 5 minuter.

## Instruktion:

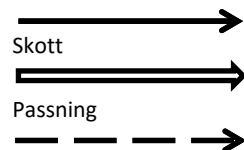
Börja med att ha ... spelare vid varje kon, vid platsbyte så går man längs med ...., ..... och .....

1. .
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. Rörelse .....

Påminn barnen om att akta sig för skott då de befinner sig runt målet.

### Teckenförklaring:

Anfallsspelare X  
Försvarsspelare O  
Rörelse utan boll



Rörelse med boll



Kon



Spelarled

A B C D E

