



Namn: Fyra led

Nr: 14

Typ av övning: Passningar

Svårighetsgrad: Grön

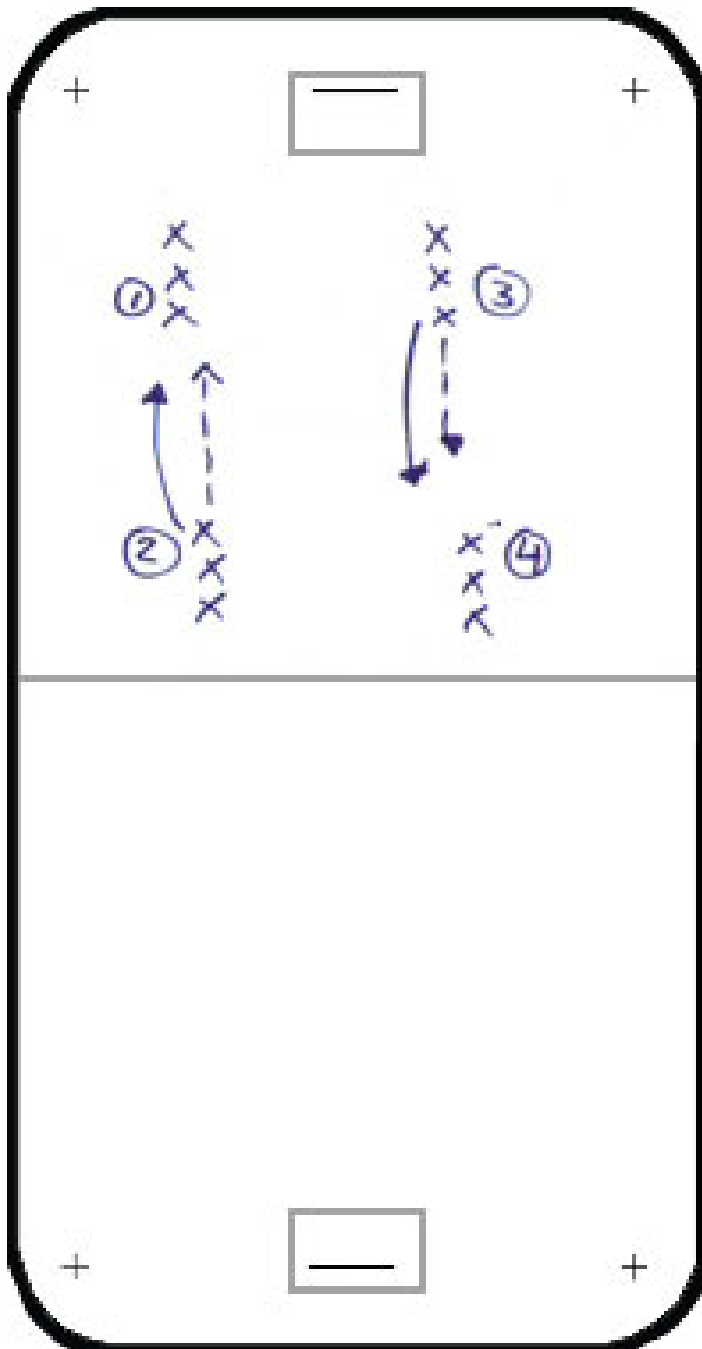
Syfte med övningen: Att träna passningar i olika former

Instruktion: Fyra led med spelare.

Följande olika varianter finns: 1, Passa bollen framåt och ställa sig sist i sitt eget led. 2, Passa bollen framåt och byt led dit man har passat bollen. 3, Passa bollen i sidled och byt led rakt fram. 4, Passa bollen rakt fram och byt led i sidled. 5, Passa bollen diagonalt och byt led rakt fram eller i sidled osv.

Variera passningarna, forehand, backhand, direkt, volley mm.

Fortsättningsövning: Enkelstjärnan





Namn: Hörnen

Nr: 2a&b

Typ av övning: Uppvärmning, Passningar och Skott

Svårighetsgrad: Grön

Syfte med övningen: Att komma igång inför match eller träning. För nybörjare ger övningen bra skott och passningsträning.

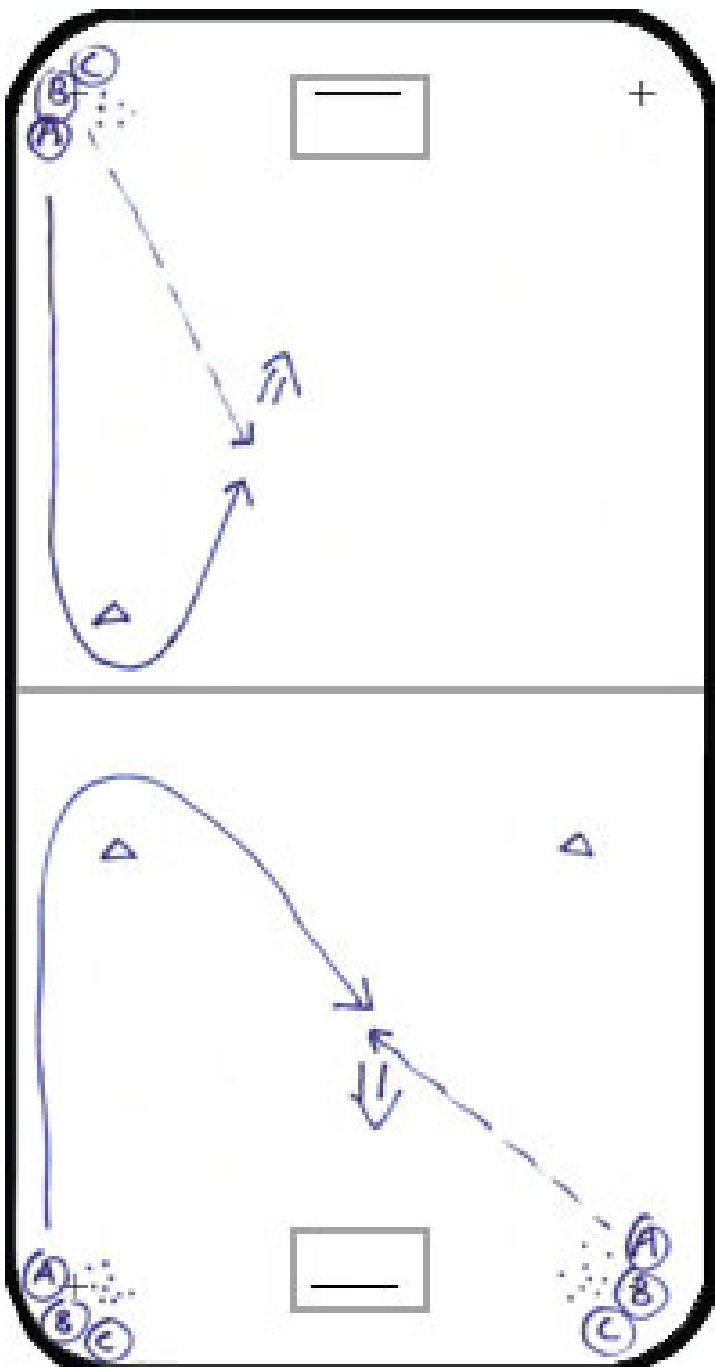
Instruktion: Använd koner till en början. Variant 1 (pass från eget hörn): Spelare A löper upp och rundar konan och får pass från B. Spelare A kan välja att skjuta direkt eller ta emot och därefter skjuta.

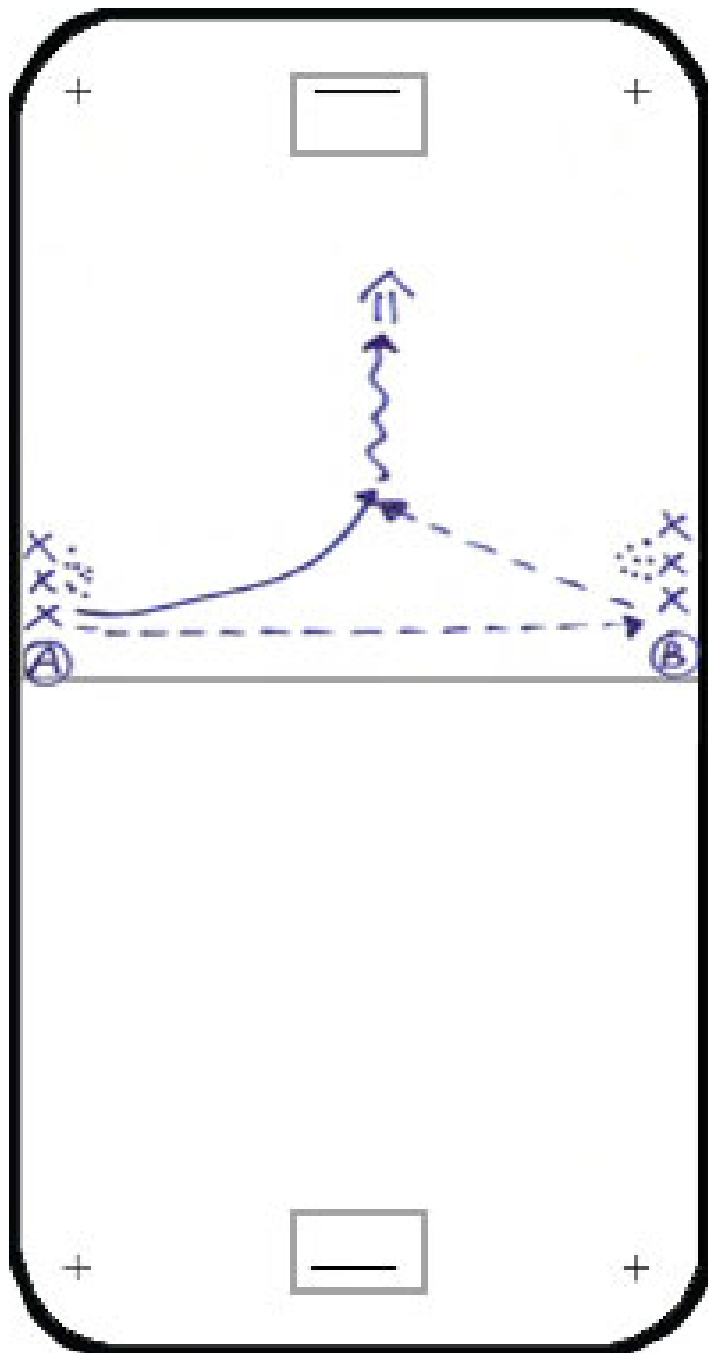
I variant 2 (pass från andra hörnet): När spelare A löpt upp och rundat konan kommer passning från A i motsatta hörnet. Därefter börjar A löpa upp mot konan.

Varianter på övningen kan vara att göra löpningen längre eller kortare genom att ställa konerna på olika ställen, högre upp eller längre ner i banan. Passningarna kan varieras från lösa till hårda, forehead och backhand, längs marken och på volley.

OBS! För att övningen ska ge något måste passningarna vara ordentliga och skotten ska träffa mål.

Fortsättningsövningar: Spegelvind, Två-skott, Dubbeln, Hörnen med bonus, Tvärsöver & Hörnvägg.





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: Passningen variant 2

Nr: 24

Typ av övning: Passningar och avslut

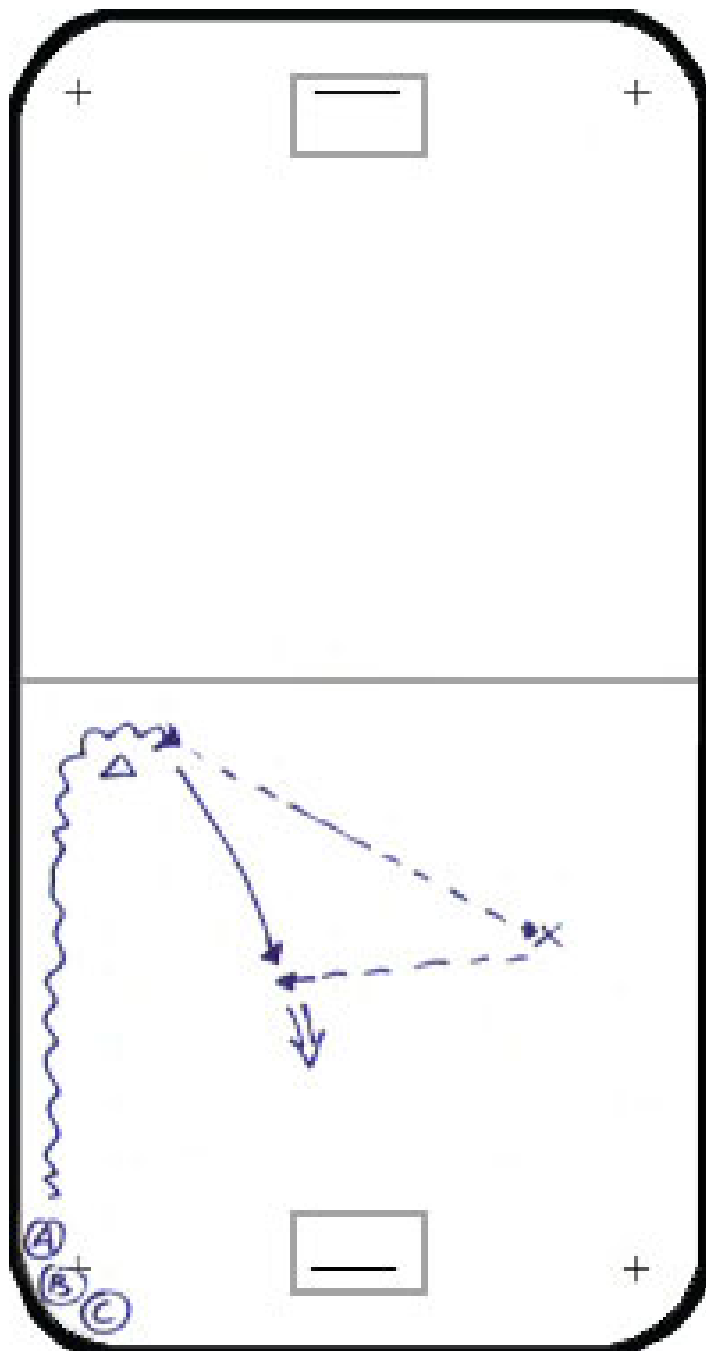
Svårighetsgrad: Blå

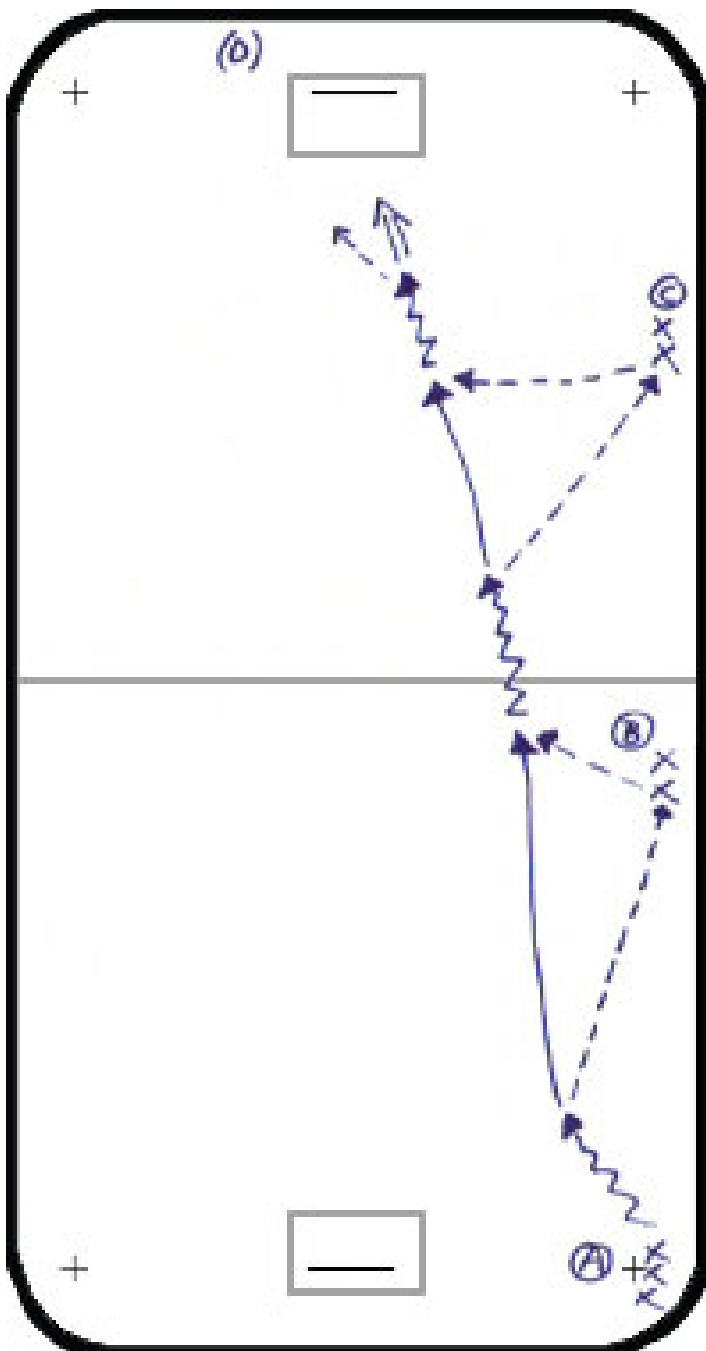
Syfte med övningen: Att öva passning och avslut

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





Namn: Tvåpass

Nr: 39

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva passningar i två faser i fart

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

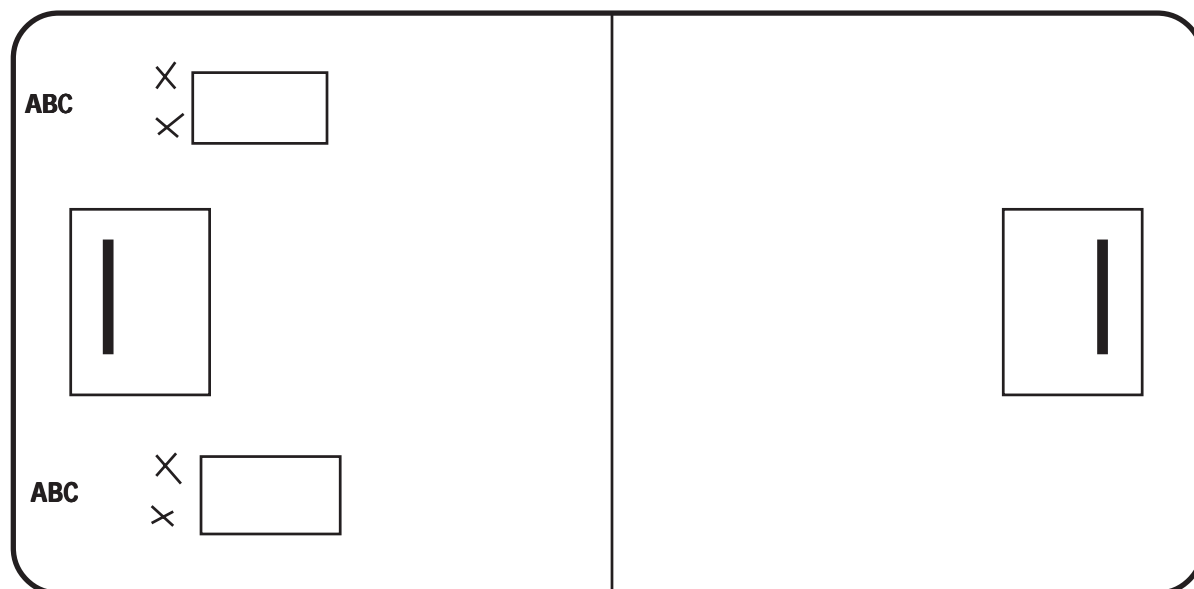
Fortsättningsövning: Väggpassen 5 & 6

Ursprunglig övningskonstruktör: Joakim Bäckström

ÖVNING

Övningens namn: "Madrassrace", uppvärmningsövning

Målgrupp: Åtta och äldre (lite tyngd behövs)



Instruktion: Två lag med varsin tjockmadrass, lägg madrassen så att den glatta sidan är neråt. Man springer två och två eller tre om de går och slänger sig på madrassen, den åker då framåt. När de två kastat sig måste de tillbaka först innan de andra kan starta. Först till mitten vinner.

Syfte: Rolig uppvärmning som kan tillföra många skratt.

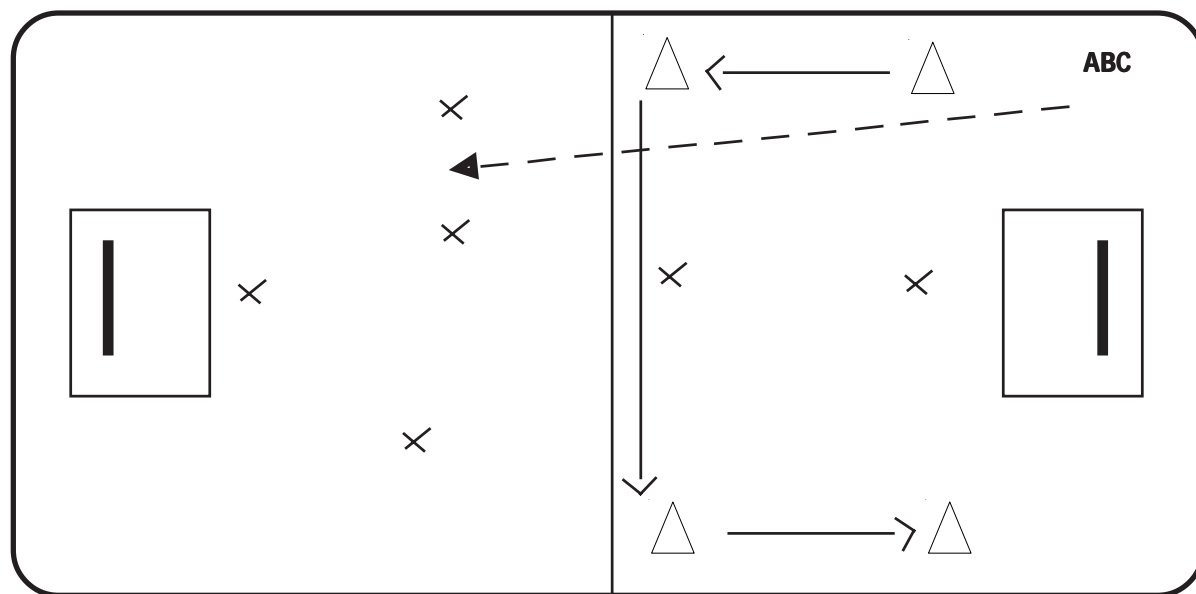
Teckenförklaring

- X Anfallsspelare
- Försvarellare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: 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: Uppvärmning där samspelet har stor betydelse.

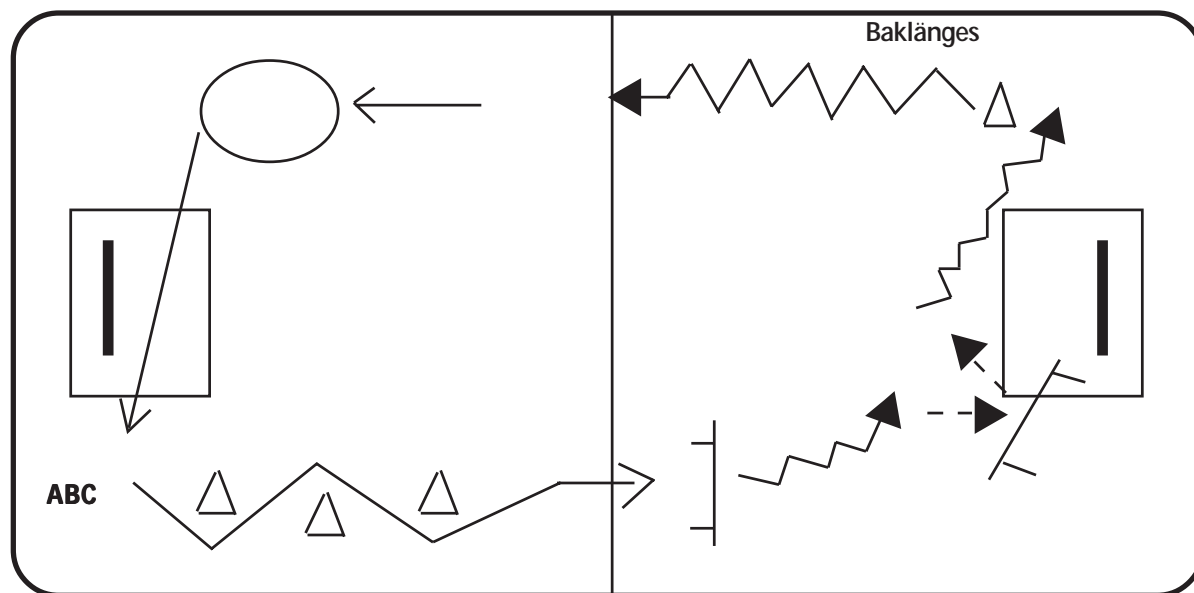
Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Försvarellare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: Teknikbana

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Led i hörn, slalom mellan koner med boll, lyfta bollen över en bänk, väggspel med en bänk, behandla bollen baklänges, in i ringen och jonglera med bollen tex. 10 ggr. Lägga gärna till och ta bort moment!

Syfte: Öva bollkänsla.

Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇨ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled