**Förslag på övningar för P/F06 träning**

**Nedan finns en bruttolista på olika enkla övningar att köra på träningen. Allt i syfte att lära våra barn grunderna i innebandy – och hela tiden använda klubba och boll.**

**Regelgenomgångar bör man ta lite då och då för att bygga upp deras regelkunskap succesivt och friska upp minnet på de som kan.**

**Passningar**

Tänk på: Hålla klubban på rätt sätt

 Visa vilken sida du vill ha passningen

Passa på klubbsidan

 Hålla bollen på marken

2-2: korta passningar (ca 2 meter)

 Långa passningar (över 3 meter)

 Direktpassningar utan att stanna bollen

3-3: passa i triangel för att ytterligare öva på rätt sida samt byta riktning på bollen

**Skott**

Dragskott (viktigast)

Slagskott

Knackskott (kan vara för avancerat nu)

Skott på stillaliggande boll

Skott på rullande boll (passning framifrån, från hörn, från sidan)

**Klubbteknik**

Tänk på: att hålla klubban med båda händer

Kolla så de har klubba i rätt längd

Kolla så de har klubba åt rätt håll

Teknikbana m konor, bänkar mm – kan avslutas på mål eller bara köra run

* Banan kan vara solid eller ”oregelbunden” med längre och kortare avstånd/bredd
* Bänkar kan bollen lyftas över om man vill göra det mer avancerat

**Spelövningar**

2 anfallare mot 1 back och avslut

1 mot 1 och försöka dribbla förbi

Att gå köksvägen

**Övrigt**

Straffar

Stafetter (med klubba och boll, tex en teknikbana)