

#InnebandyForAll

Övningsbank BLÅ
Senast uppdaterad: 2017-01-10
Version 1.1



*Gästriklands
Innebandyförbund*



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.0

NIVÅ

Blå

SYFTE

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

BESKRIVNING

Spelare A springer och rundar konan.

Första spelare i led B slår en diagonalpassning till spelare A.

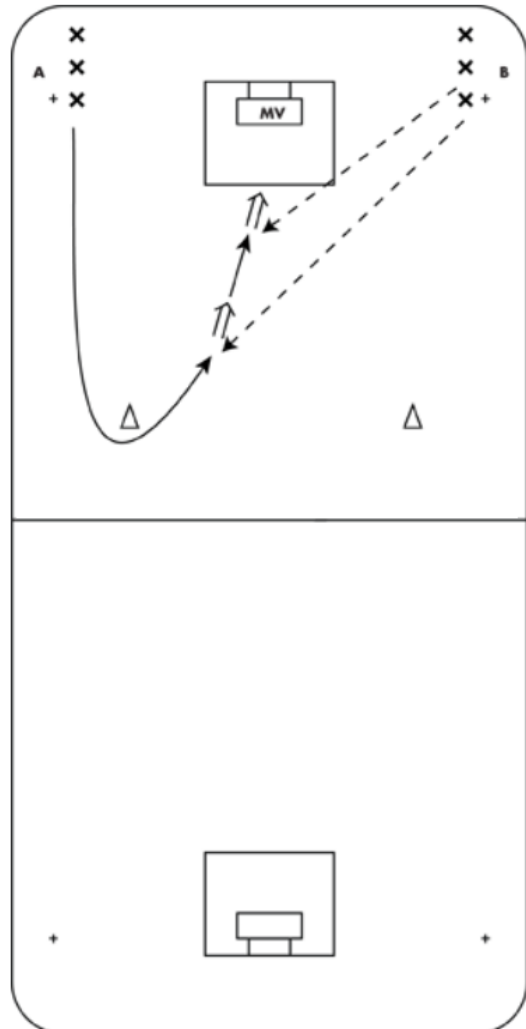
A skjuter direkt och fortsätter springa mot mål.

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

Första spelare i led B har under tiden sprungit och rundat konan.

Första spelare i led A slår en diagonalpassning till spelare B.

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



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.1

NIVÅ

Blå

SYFTE

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart samt uppmärksamhet efter avslut.

BESKRIVNING

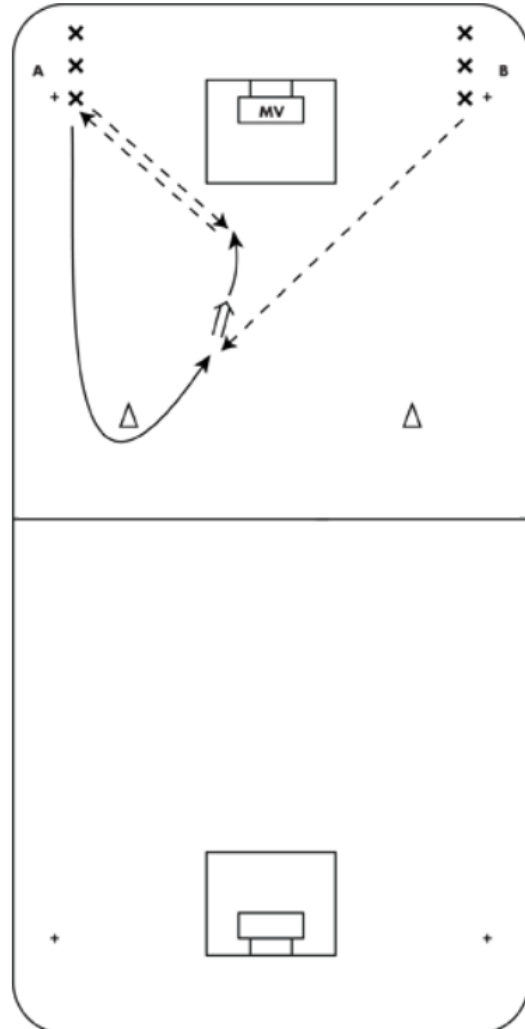
Spelare A springer utan boll och rundar konan.

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

Spelare får då ny passning från led A och spelar ett direktpass tillbaka.

Då slås återigen ett direktpass diagonalt upp mot spelare B som rundar konan.

Spelare skjuter direkt och löper mot led B för extrapassning.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.2

NIVÅ

Blå

SYFTE

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

BESKRIVNING

Första spelare i led A springer upp och rundar konan.

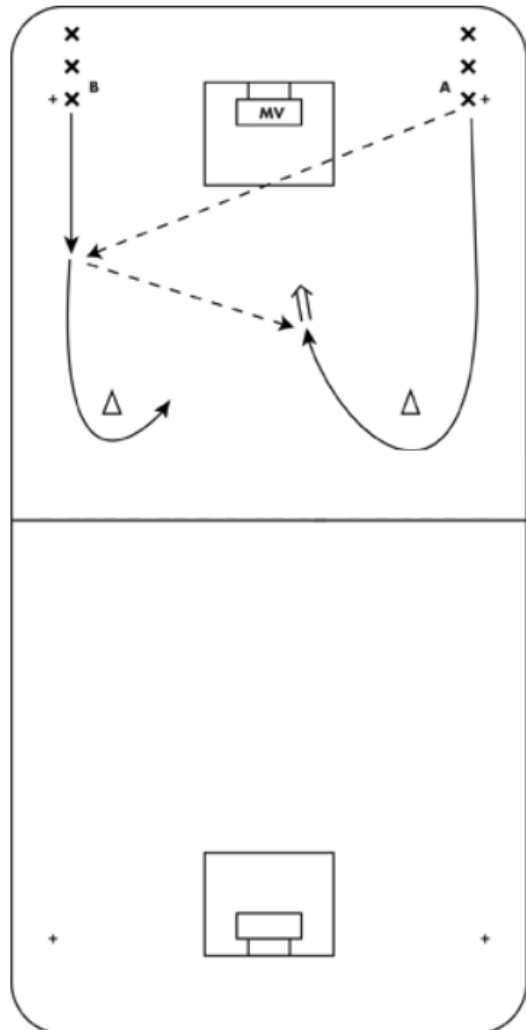
Samtidigt har första spelare i led B tagit några steg upp och fått en passning från nästa spelare i led A.

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

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

Osv.

Spelaren byter led efter avslutet.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.3

NIVÅ

Blå

SYFTE

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

BESKRIVNING

Första spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konan .

Får passning av förste spelare i led B.

A skjuter direkt.

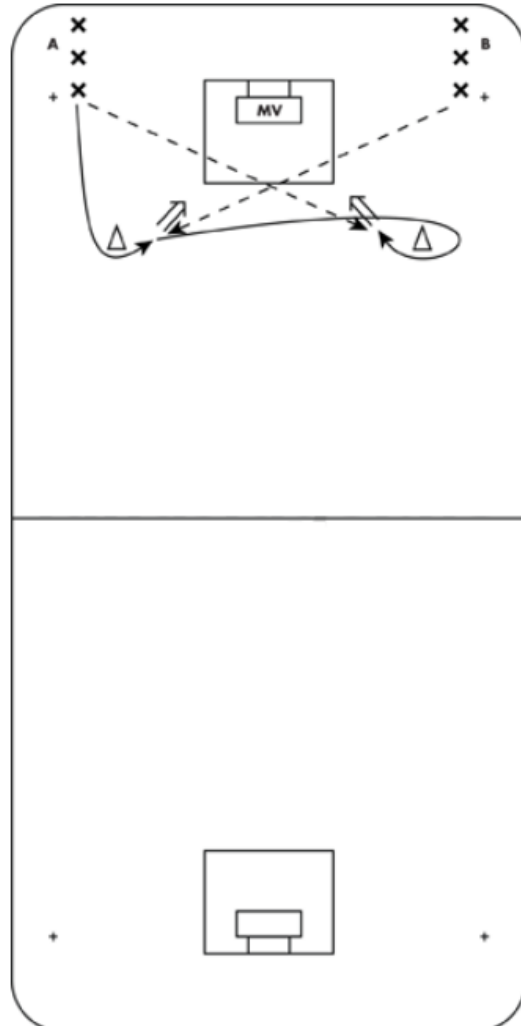
A löper i högt tempo runt den andra konan.

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

Första spelaren i led B gör samma sak.

Osv.

Spelaren byter led efter avslutet.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.4

NIVÅ

Blå

SYFTE

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

BESKRIVNING

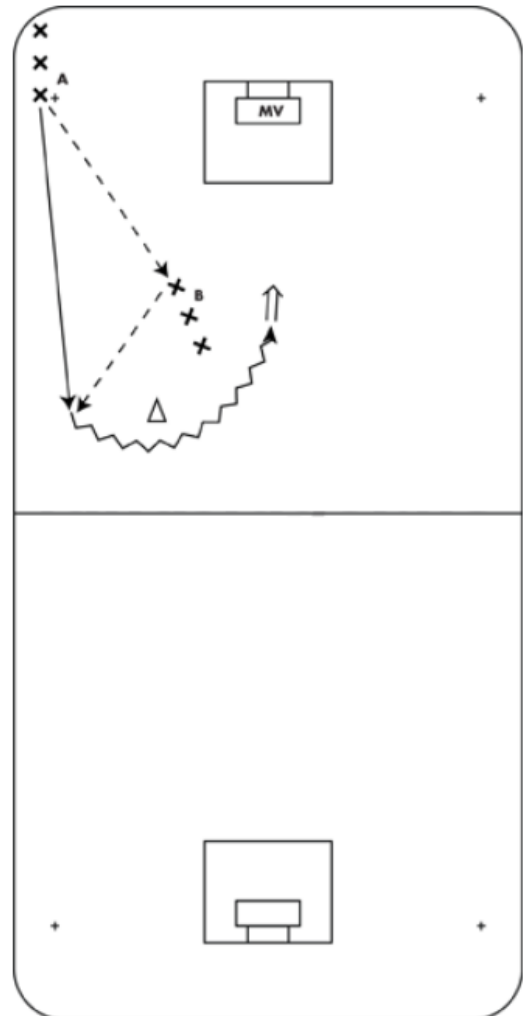
Spelare A passar spelare B och springer upp mot konan.

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

Osv.

Spelare byter led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.5

NIVÅ

Blå

SYFTE

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

BESKRIVNING

Spelare A passar spelare B och springer upp mot konan.

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

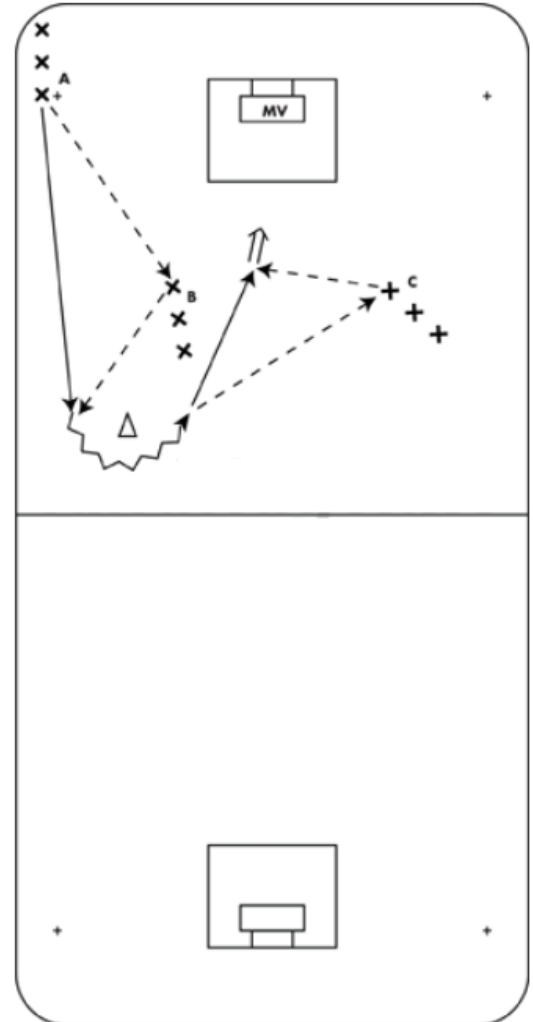
Spelare C slår ett direktpass tillbaka till spelare A som sprungit mot mål.

Spelare A avslutar.

Osv.

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

Kör alltid spegelvänt.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.6

NIVÅ

Blå

SYFTE

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

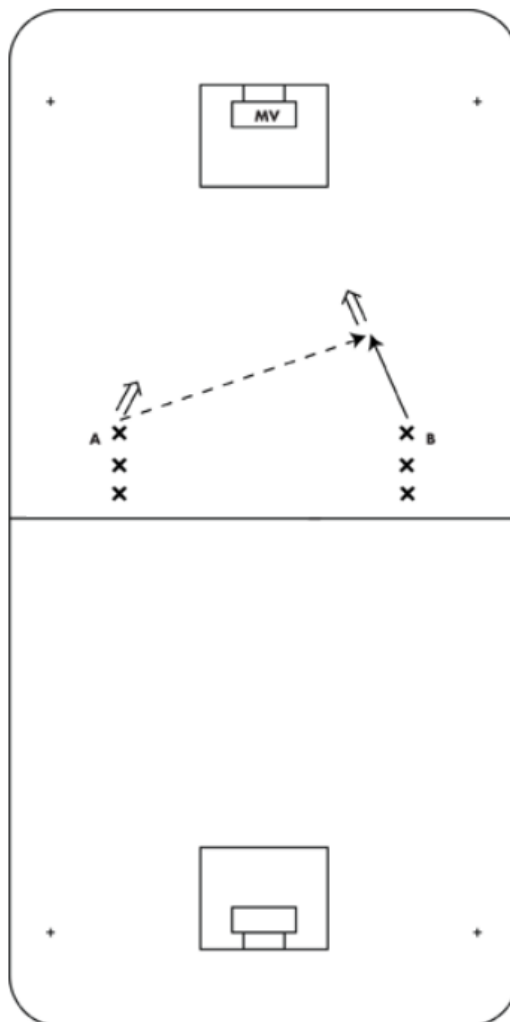
BESKRIVNING

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

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

Osv.

Byt led efter avslutat moment.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.7

NIVÅ

Blå

SYFTE

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

BESKRIVNING

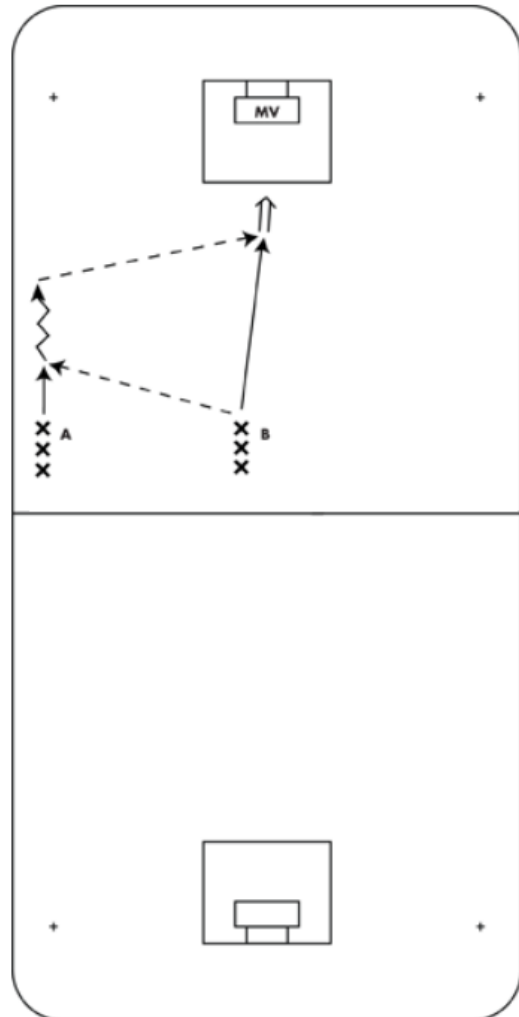
Spelare A tar några steg framåt samtidigt som spelare B slår en passning.

Spelare 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.

Spelare byter led efter avslutat moment.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 2.8

NIVÅ

Blå

SYFTE

Avslut med högt tempo med positionsbyte.

BESKRIVNING

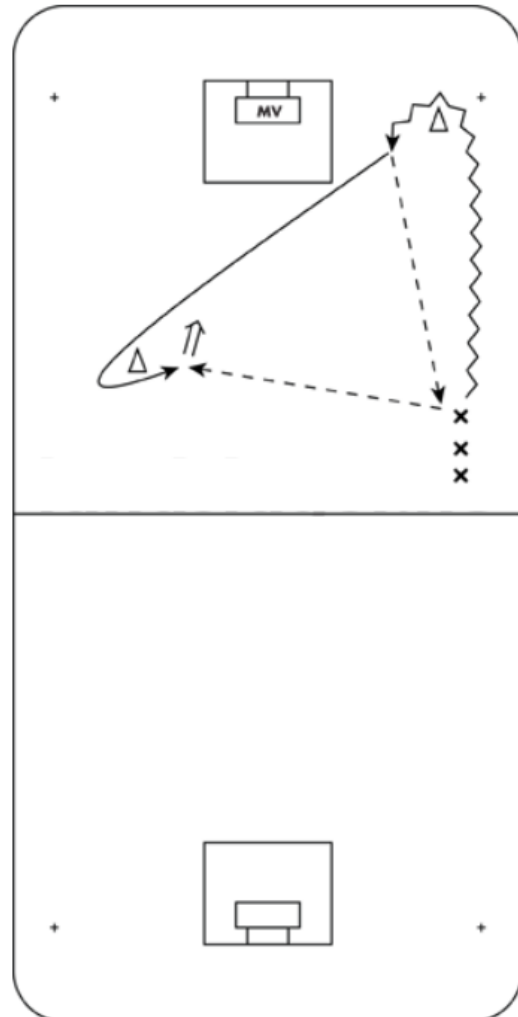
Första spelaren i ledet springer med boll i högt tempo runt konen.

Passar bollen till nästa spelare som står i ledet.

Springer 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 direkt eller tar emot bollen och skjuter sedan snabbt.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

#InnebandyForAll



*Gästriklands
Innebandyförbund*



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö