

InnebandyForAll

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



*Gästriklands
Innebandyförbund*



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.0

NIVÅ

Grön

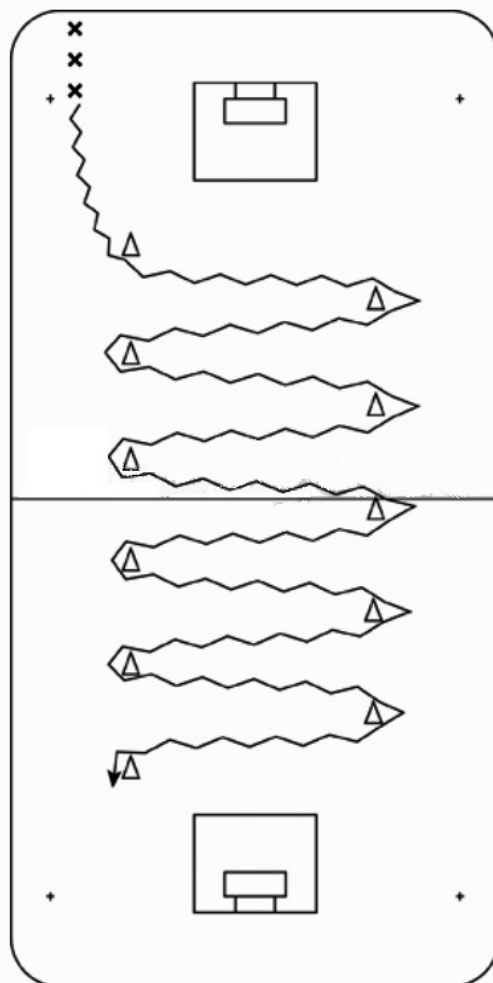
SYFTE

Ha kontroll över bollen med klubban och för den framåt i samband med vändningar utifrån konerna.

BESKRIVNING

Den första spelaren i ledet springer med boll och dribblar genom konerna.

Efter den sista konen joggar spelaren tillbaka längst sargen och ställer sig sist i ledet.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.1

NIVÅ

Grön

SYFTE

Att träna passningar.

BESKRIVNING

Den första spelaren i led A slår en passning till den första spelaren i led B.

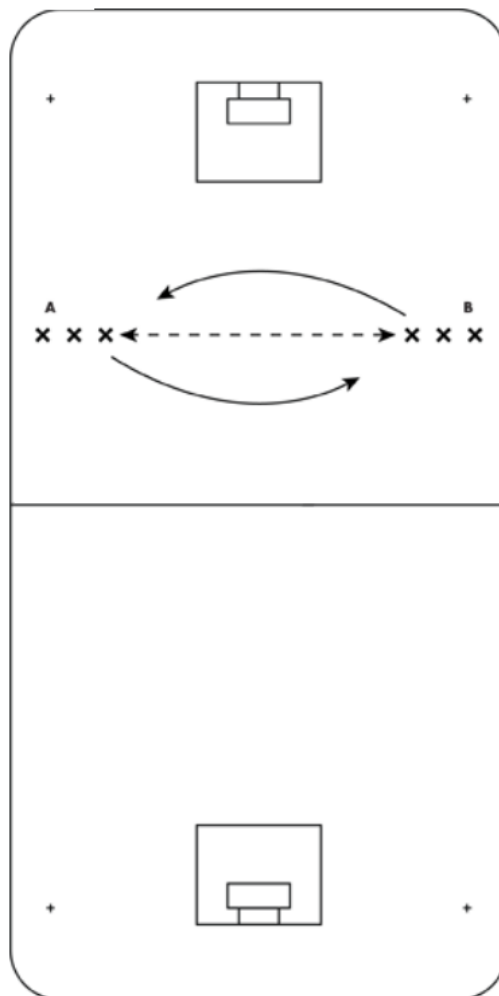
Spelar A springer sedan och ställer sig sist i led B.

Den första spelaren i led B slår en tillbakapassning till förste spelare i led A.

Spelare B springer sedan och ställer sig sist i led A.

Osv.

Du kan utveckla övningen genom att variera passningarna genom att spela direkt, forehand, backhand, volley osv.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.2

NIVÅ

Grön

SYFTE

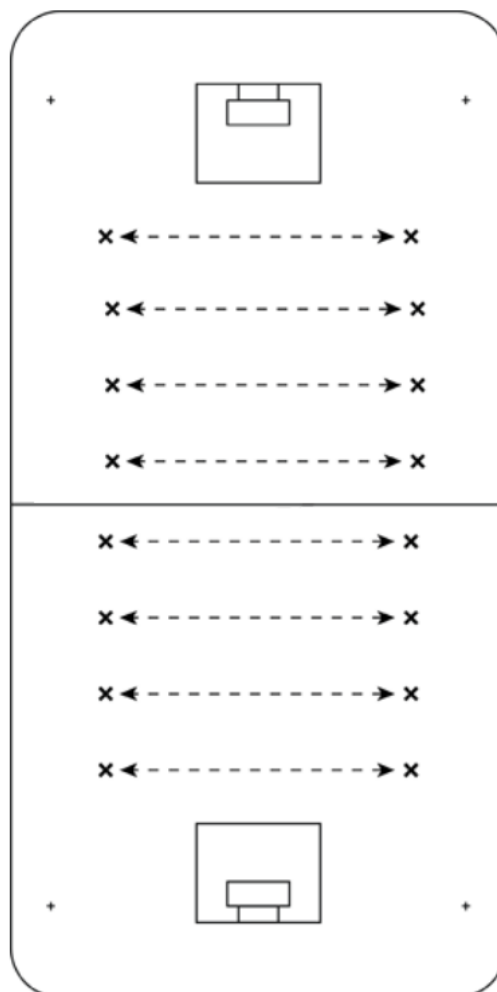
Att träna passningar.

BESKRIVNING

Passningsövning med många varianter.

1. Ta emot och passa
2. Direktpass
3. Variera mellan forehand, backhand och lyftpass
4. Variera avståndet
5. En spelare i taget springer framåt och sedan bakåt under snabba passningar

Osv



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.3

NIVÅ

Grön

SYFTE

Att träna passningar.

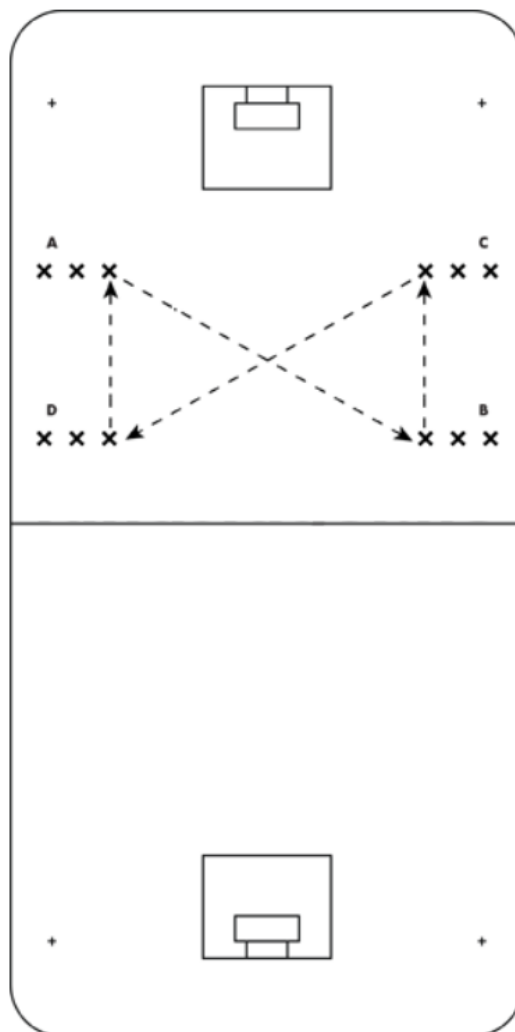
BESKRIVNING

Spelare A passar till spelare B som passar direkt till spelare C, som passar direkt till spelare D, som direkt passar till spelare A.

Osv.

Efter passning ställer sig spelaren sist i eget led.

Du kan utveckla övningen genom att variera forehand och backhand samt byta håll.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.4

NIVÅ

Grön

SYFTE

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

BESKRIVNING

Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen.

Spelare B slår en passning till spelare A.

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

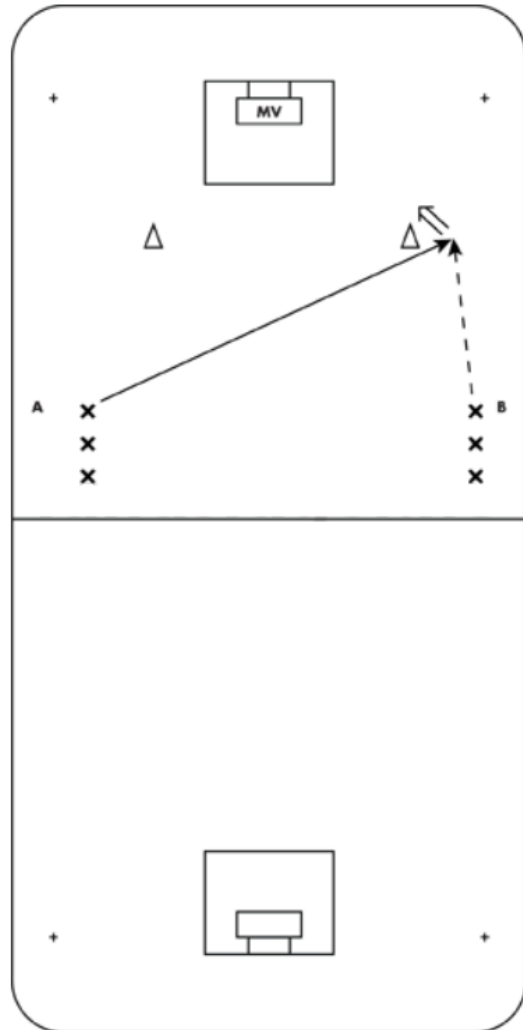
Spelare B springer i högt tempo utan boll mot den andra konen.

Spelare A slår en passning till B.

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

Osv.

Spelaren byter led efter avslutet.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.5

NIVÅ

Grön

SYFTE

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

BESKRIVNING

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en diagonalpassning till A.

A skjuter direkt.

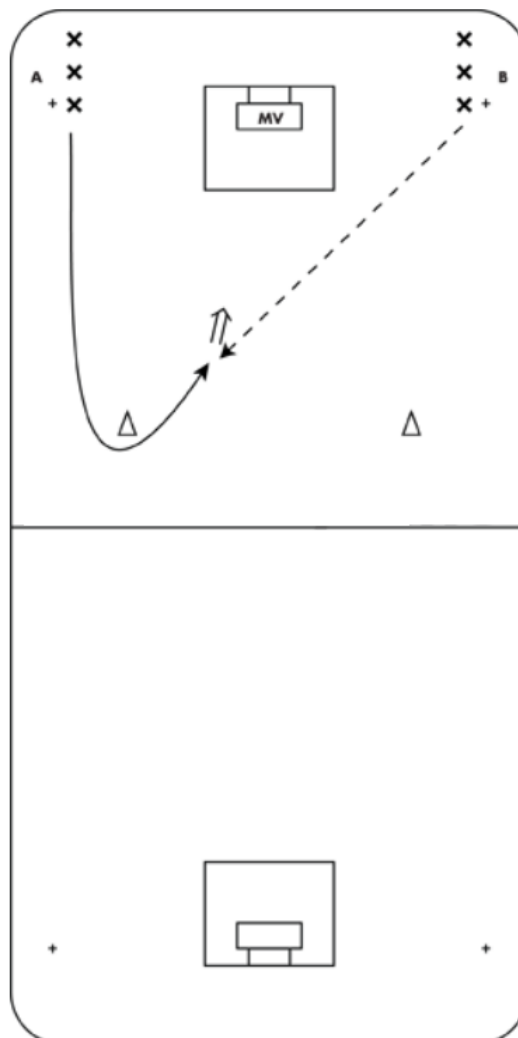
Spelare B springer utan boll och rundar konen.

Spelare A slår en diagonalpassning till B.

B skjuter direkt.

Osv.

Spelaren byter led efter avslutet.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.6

NIVÅ

Grön

SYFTE

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

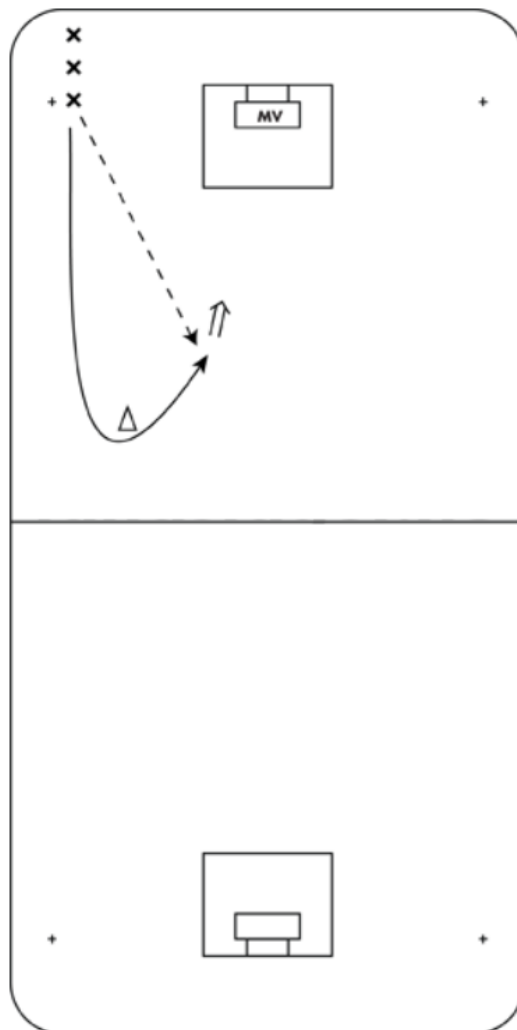
BESKRIVNING

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

Nästa spelare i ledet passar en passning till spelaren som springer.

Spelaren skjuter direkt i farten.

Osv.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

ÖVNING 1.7

NIVÅ

Grön

SYFTE

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

BESKRIVNING

Spelare A springer i en båge in mot slottet.

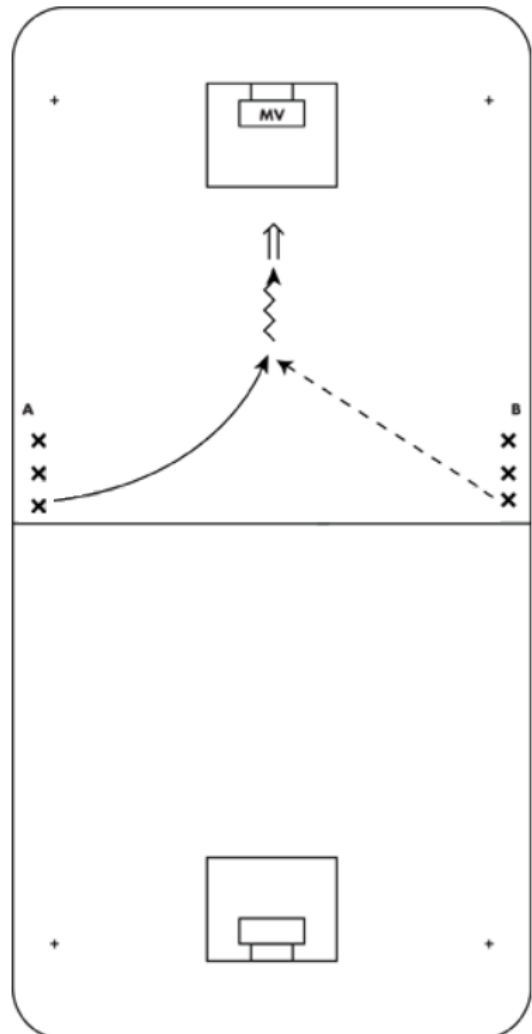
Spelaren får då en passning från led B, tar emot bollen och skjuter.

Spelare B springer i en båge in mot slottet.

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

Osv.

Spelaren byter led efter avslutet.



**Gästriklands
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

InnebandyForAll

Övningarna är hämtade från

<http://landslaget.nu/>



*Gästriklands
Innebandyförbund*



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö