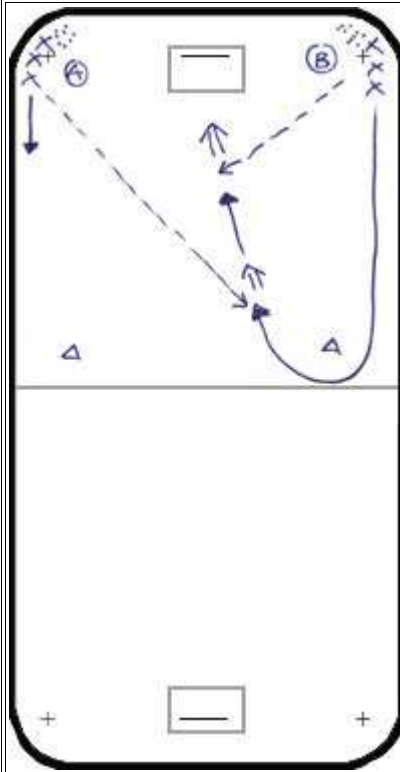


Källa: <http://www.gubbe.se/innebandy/ovningar.htm>

## Innebandyövningar - Medelsvåra



**Namn:** Dubbeln

**Nr:** 5

**Typ av övning:**

Uppvärmning,  
Skott och  
Passningar

**Svårighetsgrad:**

Blå

**Syfte med**

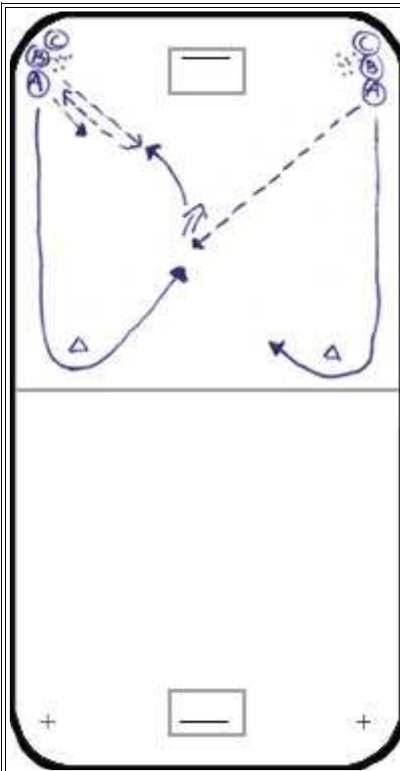
**övningen:** Att  
träna på att ta  
avslut, vid två  
tillfällen efter  
varandra.

**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

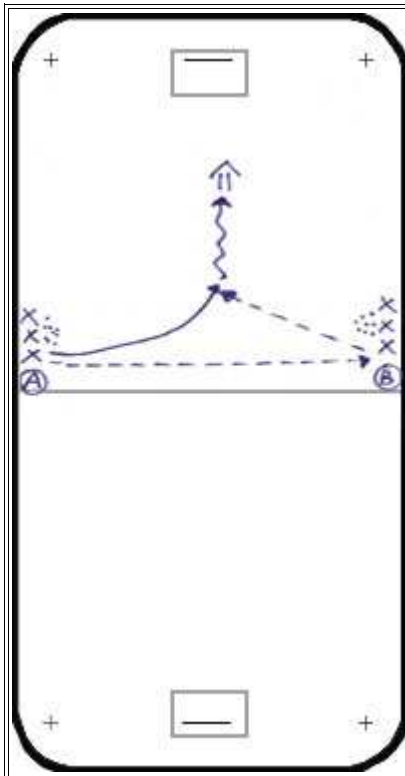
**Svårighetsgrad:** Blå

**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

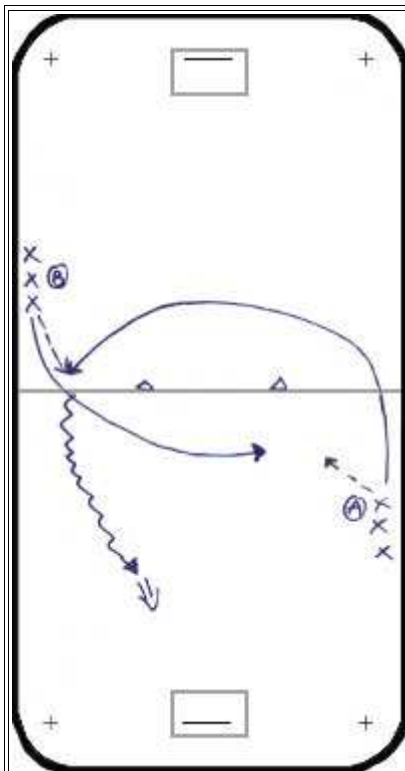
**Typ av övning:** Uppvärmning, Passning/Mottagning och Skott

**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

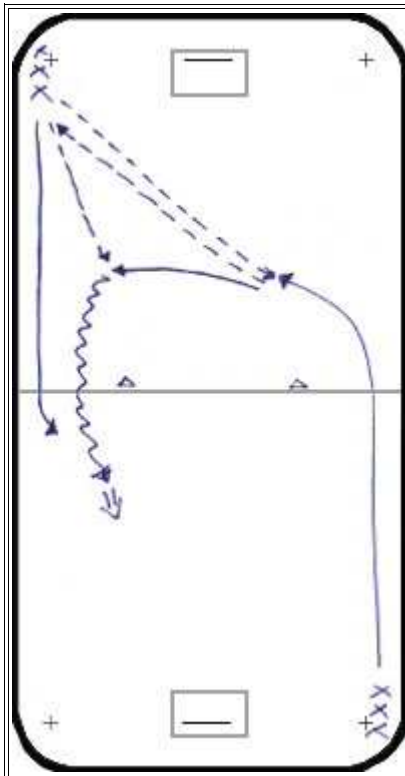
**Syfte med övningen:** En bra övning för att komma igång och ger bra träning att slå passningar till någon som kommer i fart.

**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

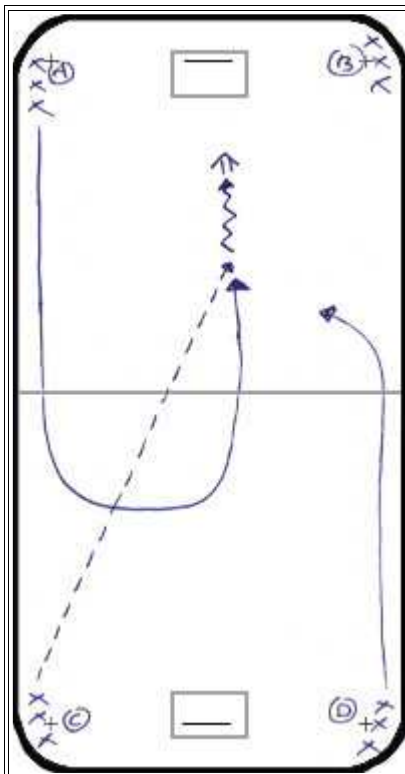
**Byt led.**



**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.

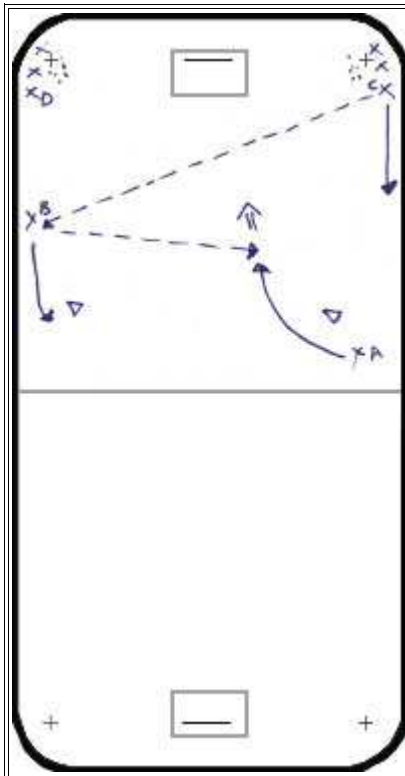


**Namn:** Solen  
**Nr:** 11  
**Typ av övning:** Uppvärmning, Passning/Mottagning och Avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att träna på att slå och ta emot passningar i fart. En fortsättning på Bågen

**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

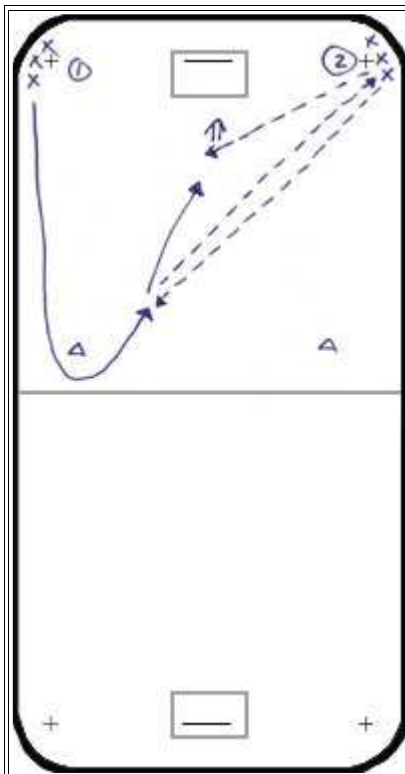
**Ursprunglig övningskonstruktör:**  
Patrik Israelsson



**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



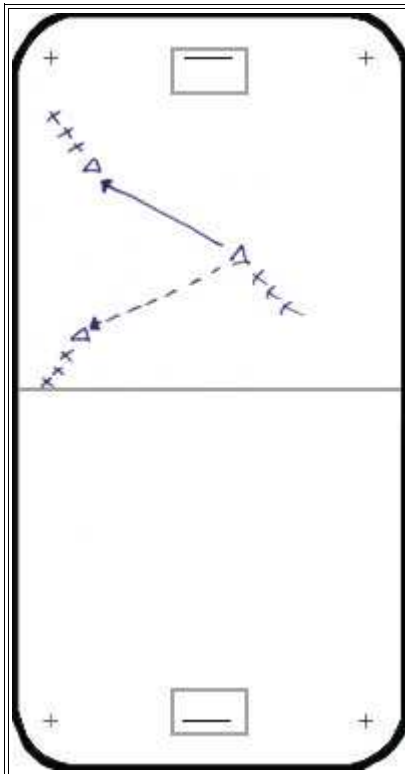
**Namn:** Hörnvägg  
**Nr:** 13  
**Typ av övning:** Uppvärmning, Passning och Avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att "komma igång" inför match och träning och att träna passning och mottagning i rörelse. En vidareutveckling av Hörnen.

**Instruktion:** Spelare 1 i 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

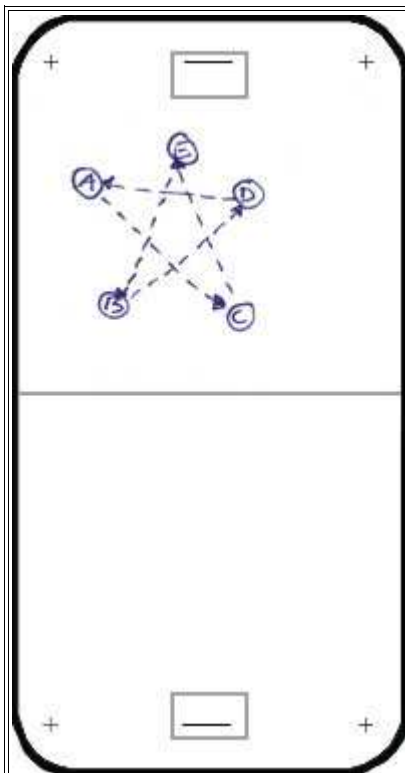


**Namn:** Trekanten  
**Nr:** 16  
**Typ av övning:** Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passningar och spelförståelse

**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.

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Stefan Edberg

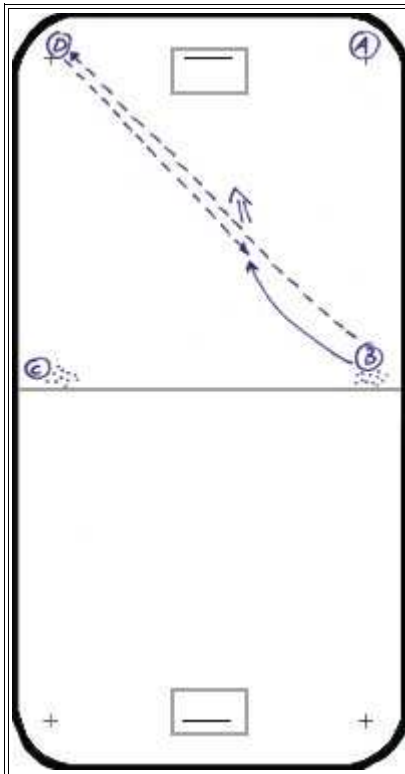
**Fortsättningsövningar:** Enkelstjärnan, Fyra led.



**Namn:** Enkelstjärnan  
**Nr:** 17  
**Typ av övning:** Spanningsövning  
**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.



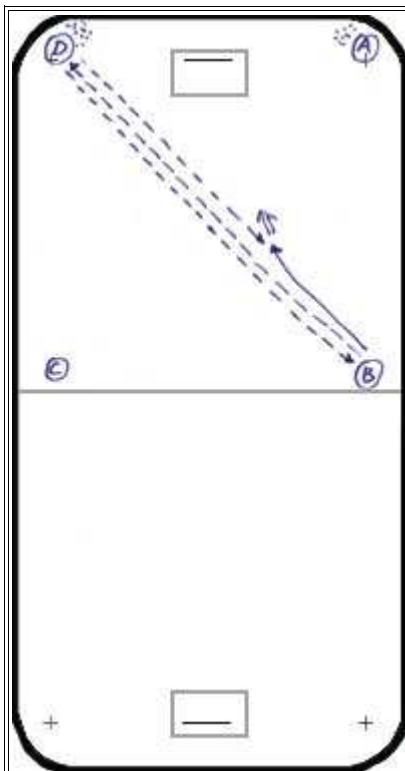
**Namn:** Slash  
**Nr:** 20  
**Typ av övning:** Skott och Passning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passning och direktskott.

**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



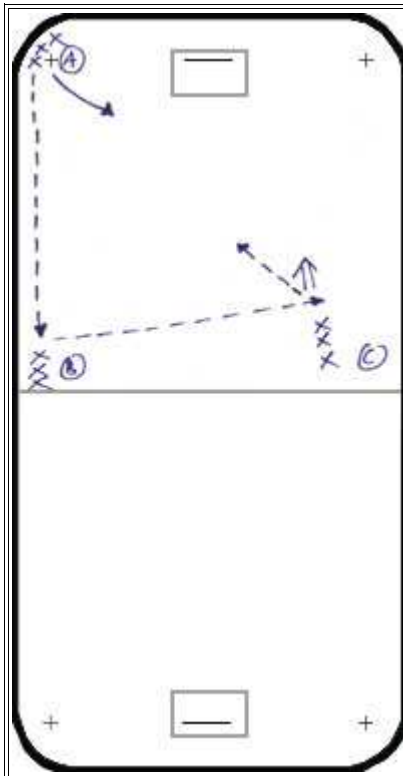
**Namn:** Slash II  
**Nr:** 21  
**Typ av övning:** Skott och Passning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passning och direktskott.

**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.

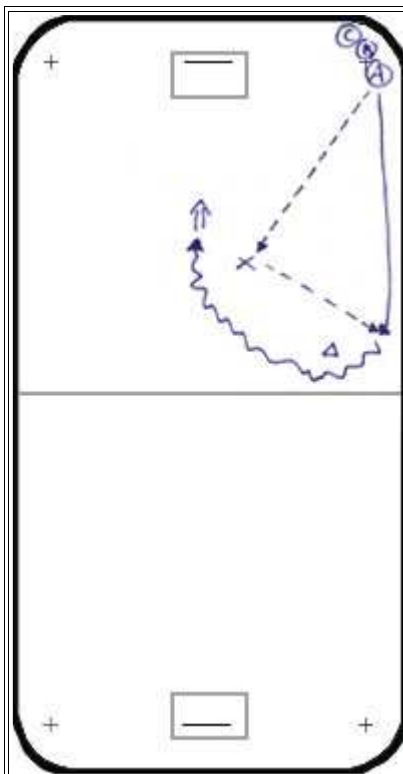
**Instruktion:** Pass från led A till led B. Spelaren i led B passar bollen vidare till C som tar några steg in i banan och avslutar. Sträva alltid efter direktskott.

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

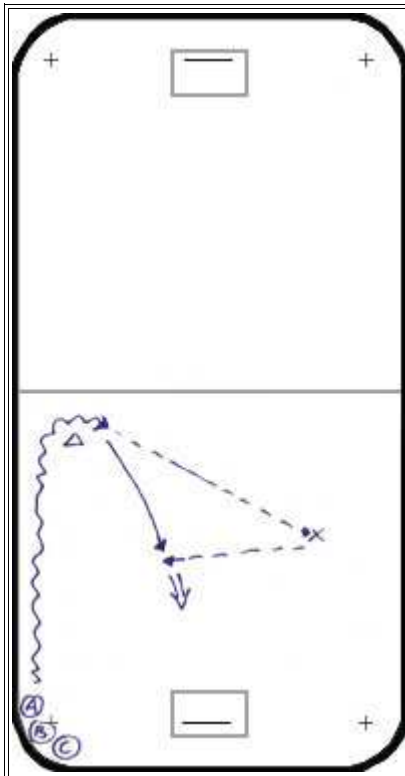


**Namn:** Passningen variant 1  
**Nr:** 23  
**Typ av övning:** Passningar och avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passning och avslut

**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

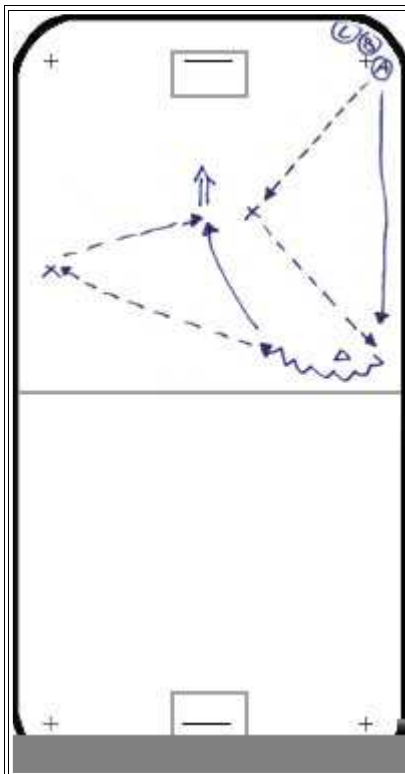


**Namn:** Passningen variant 2  
**Nr:** 24  
**Typ av övning:** Passningar och avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passning och avslut

**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

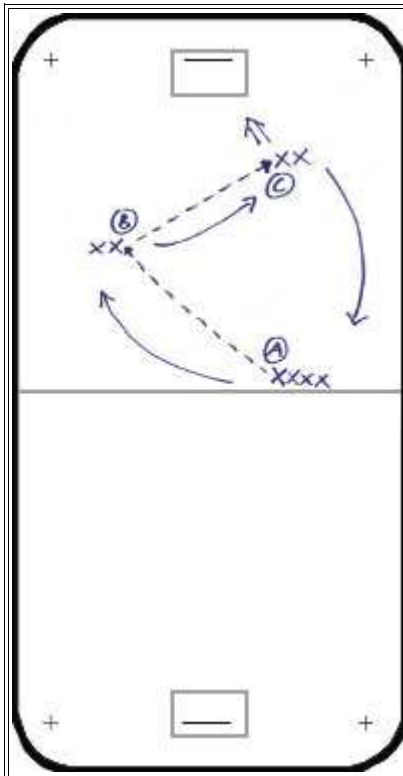


**Namn:** Passningen helvariant  
**Nr:** 25  
**Typ av övning:** Passningar och avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passning och avslut

**Instruktion:** Spelare A passar till passaren (X), löper framåt och får tillbaka bollen. 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





**Namn:** Direktpass  
**Nr:** 26  
**Typ av övning:** Direktpass  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva direktpass

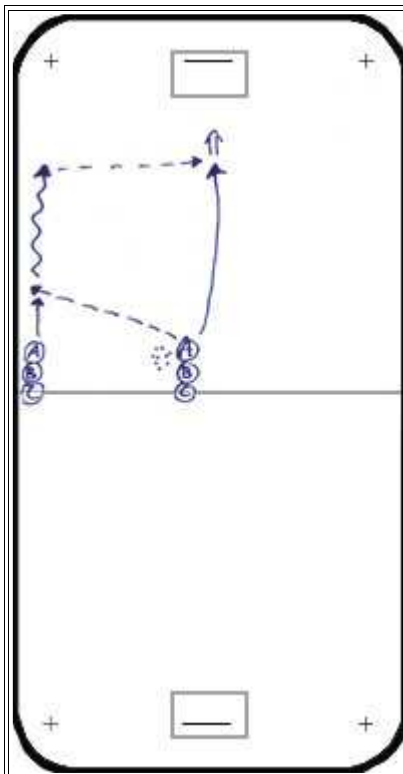
**Instruktion:** Förste spelaren i led 1 passar led 2 som passar vidare till led 3 som tar avslut. När man slagit passningen byter man led efter bollen. 2 personer vid led 2 & 3 räcker. Börja med 3 led, öka därefter till 5.

Starta med 2 tillslag, övergå sedan till direktpassningar. Byt sida på leden så avslut även tas från andra sidan.

**OBS!** Var koncentrerad i passningsögonblicket. Dåliga passningar bromsar upp övningen.

**Fortsättningsövningar:** Rörelsen, Storstjärnan.

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Jenny Magnusson



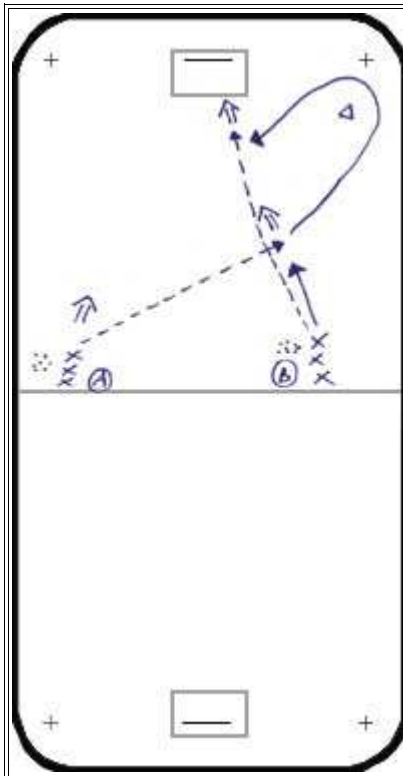
**Namn:** Enkel sidledspass  
**Nr:** 27  
**Typ av övning:** Passning och avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passningar och direktskott

**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.

**Byt led.**

**Fortsättningsövning:** Sidledsspel

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Klaes Persson



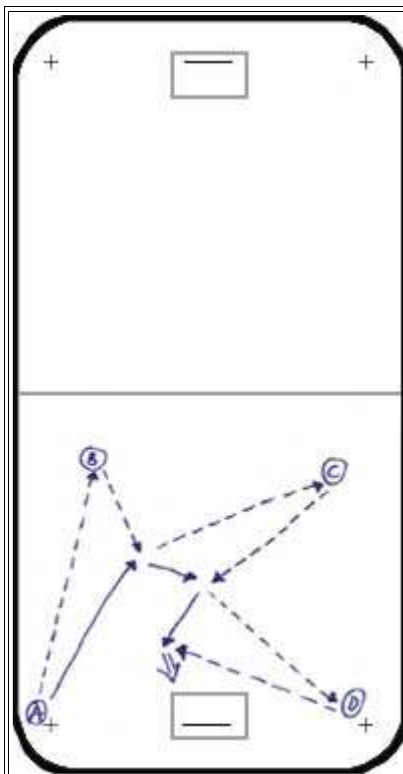
**Namn:** Dubbelsvanen  
**Nr:** 28  
**Typ av övning:** Skott och passning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva direktskott och att lära sig att fullfölja ett avslut på mål efter det första avslutet

**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.

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.

**Byte:** A-B-A

**Ursprunglig övningskonstruktör:**  
 Johan Fredriksson



**Namn:** Storstjärnan  
**Nr:** 29  
**Typ av övning:** Passningsövning med avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar och mottagningar

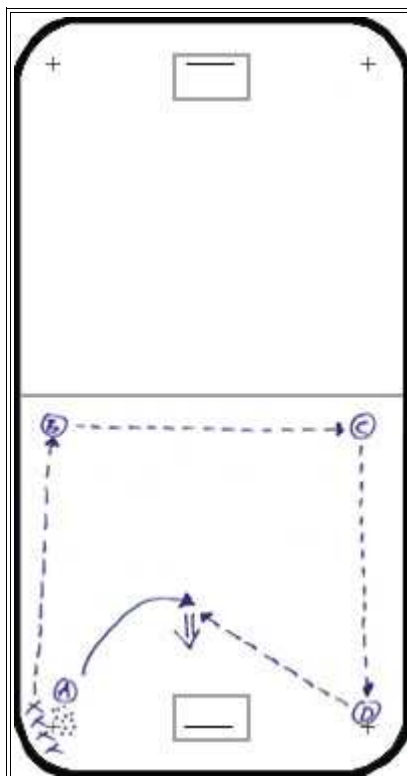
**Instruktion:** A passar B. A löper upp till mitten av slottet och får tillbaka bollen av B. A passar vidare direkt till C som passar tillbaka till A som vidarebefodrar bollen till D och får tillbaka den i slottet och tar avslut.

Sträva efter direktpassar A måste vara koncentrerad hela tiden.

**Byte:** A-B-C-D-A

**Fortsättningsövning:** Rörelsen

**Ursprunglig övningskonstruktör:**  
 Johannes Gustafsson



**Namn:** Rörelsen  
**Nr:** 30  
**Typ av övning:** Passningsövning med avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passningar som kan användas i lagets anfallsspel

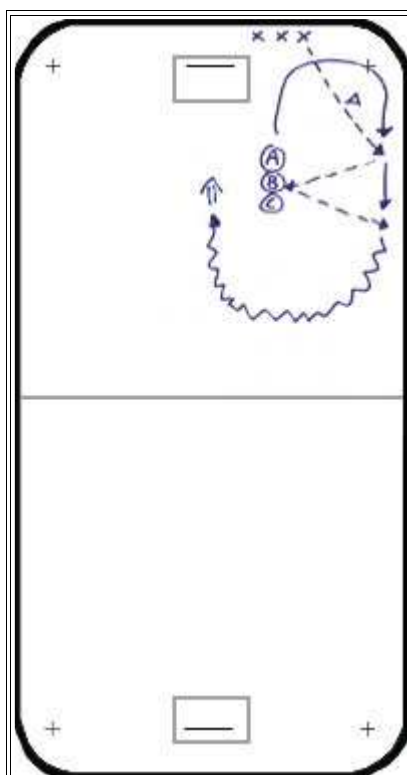
**Instruktion:** A passar till B som passar vidare till C som lägger ner bollen i hörnet till D. A har under tiden rört sig in i i slottet. D passar A som tar avslut.

Sträva efter direktpassningar, det gör ditt lags anfallsspel annu mer svårstoppat och övningen bättre.

**Byte:** A-B-C-D-A

**Fortsättningsövning:** Sidledsspel

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Märten Blixt



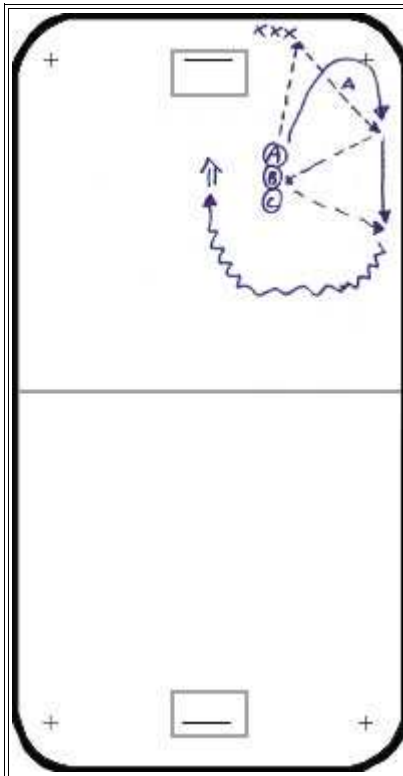
**Namn:** Vägpassen 1  
**Nr:** 31  
**Typ av övning:** Passning, uppvärmning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut

**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:** Vägpassen 2, 3, 4.

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Susanna Tuominen

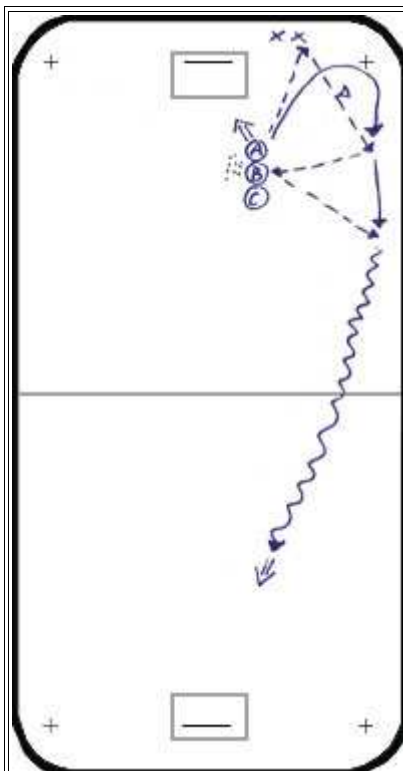


**Namn:** Väggpassen 2  
**Nr:** 32  
**Typ av övning:** Passning, uppvärmning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut

**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.

**Fortsättningsövning:** Väggpassen 3 & 4.

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Susanna Tuominen



**Namn:** Väggpassen 3 & 4  
**Nr:** 33  
**Typ av övning:** Passning, uppvärmning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar

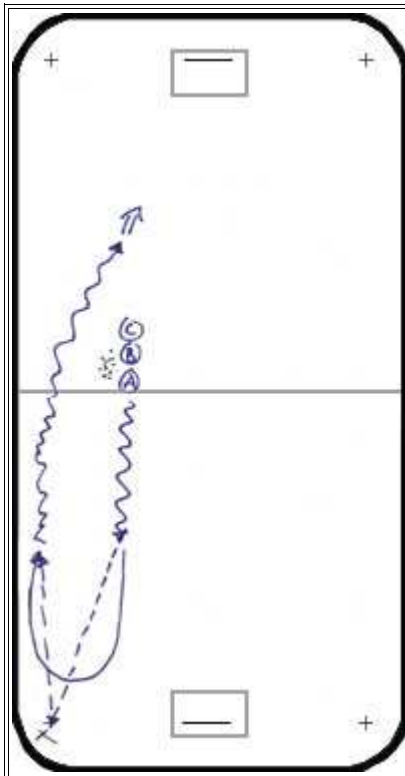
**Instruktion:** A i led 1 passar bollen ner i hörnet till led 2. A löper ner, rundar konen och får tillbaka bollen. A tar emot och passar till B i led 1 och får tillbaka bollen igen. Därefter går A på avslut.

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.

**Byte:** 1-2-1

**Fortsättningsövning:** Väggpassen 5 & 6.

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Susanna Tuominen



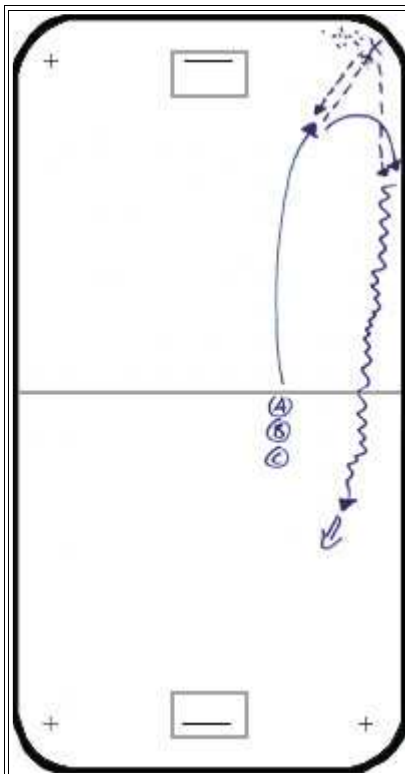
**Namn:** Stora U 1  
**Nr:** 34  
**Typ av övning:**  
 Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att  
 träna passningar i fart

**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



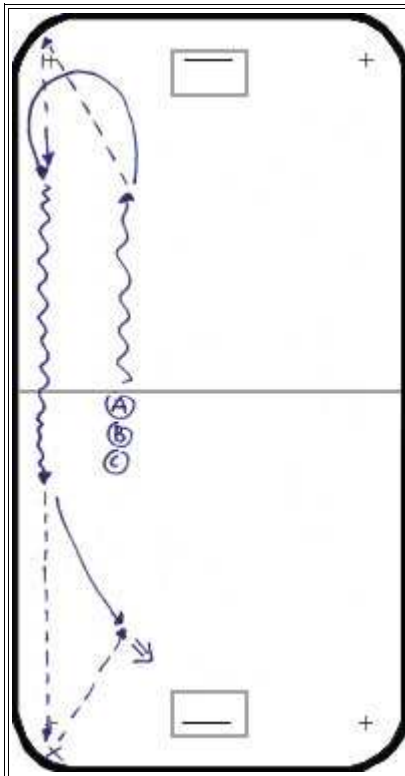
**Namn:** Stora U 2  
**Nr:** 35  
**Typ av övning:**  
 Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att  
 träna passningar i fart

**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

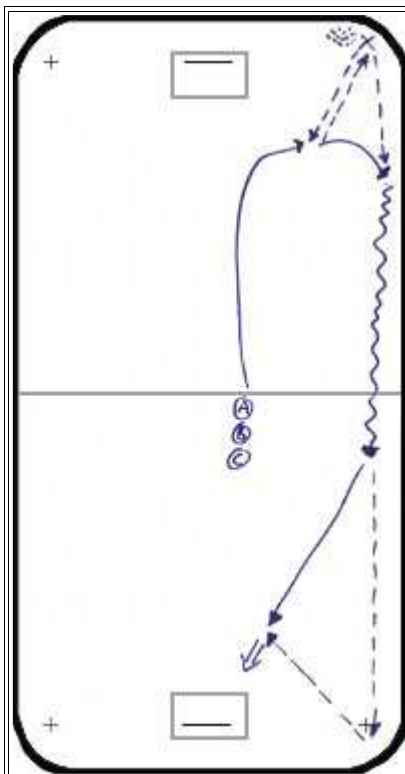


**Namn:** Stora U 3  
**Nr:** 36  
**Typ av övning:**  
 Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att  
 träna passningar i fart

**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

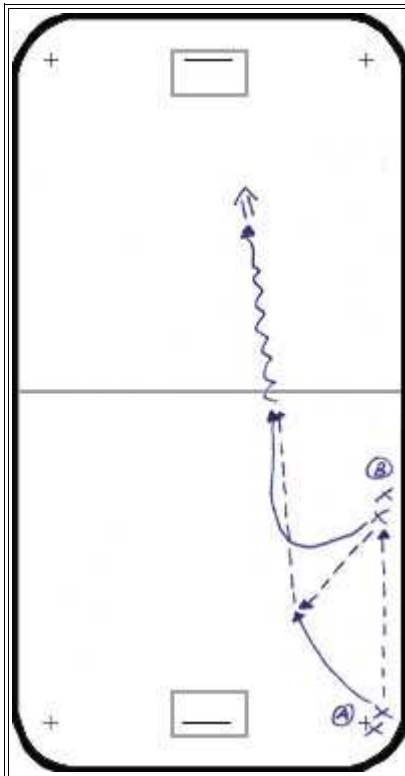


**Namn:** Stora U 4  
**Nr:** 37  
**Typ av övning:**  
 Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att  
 träna passningar i fart

**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



**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

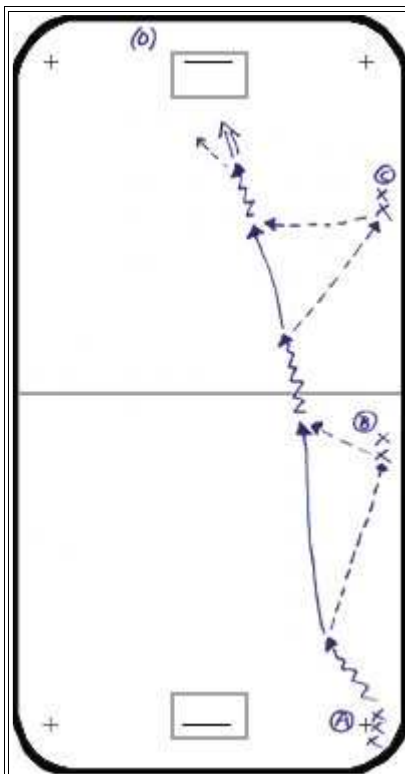
**Instruktion:** Spelare A passar till spelare B, som passar tillbaka till A som löpt upp i banan och passar på nytt till B som löpt i bågr och tar emot bollen och går på avslut.

Övningen körs åt två håll.

**Byte:** A-B-A

**Fortsättningsövning:** 8:an 3 & 4

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Peter Svennson



**Namn:** Tvåpass  
**Nr:** 39  
**Typ av övning:** Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva passningar i två faser i fart

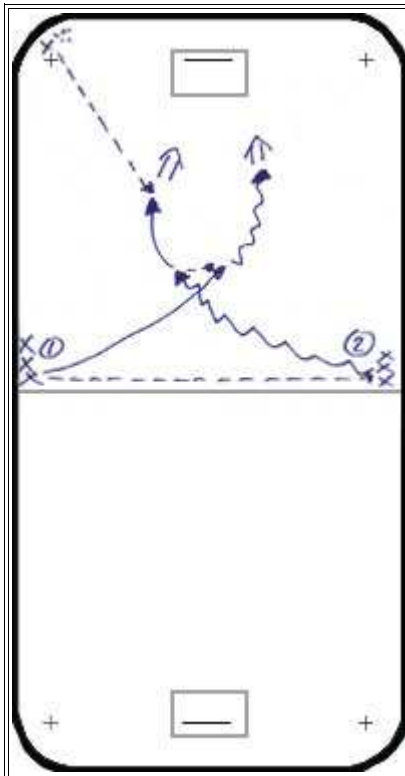
**Instruktion:** A startar i hörn med boll och tar några steg in i banan. A slår sedan passning till B och löper framåt för att få tillbaka bollen. A tar emot och passar bollen vidare till C, får tillbaka bollen och går sedan på avslut.

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



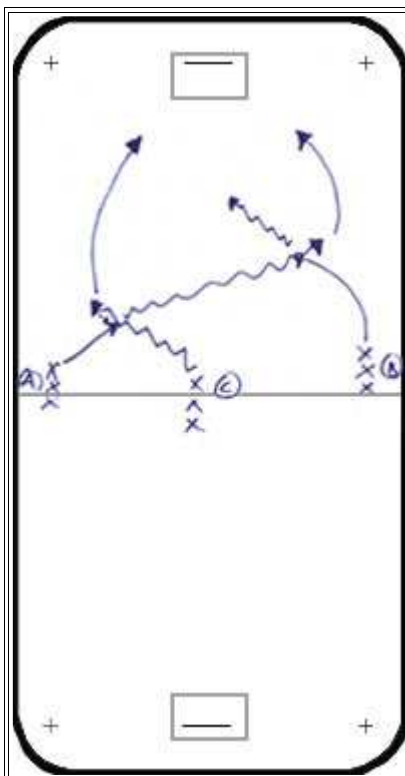
**Namn:** Enkel överlämning med skott  
**Nr:** 40  
**Typ av övning:** Passnings och Avslut  
**Svårighetsgrad:** Blå  
**Syfte med övningen:** Att öva överlämningar

**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 oc skjuter direkt

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

**Fortsättningsövning:** Överlämningar 3-0

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Johanna Jacobsson-Åhl



**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.

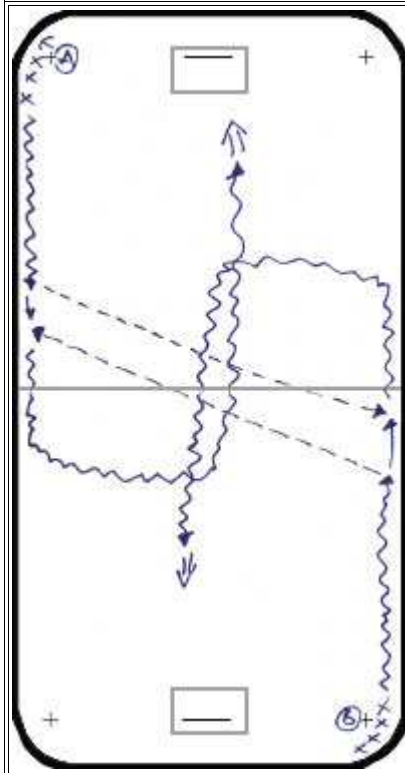
**OBS!** Överlämningar används i första hand när man är lika många som motståndarna, för att förvirra motståndarna och få dom att "gå bort sig".

**Byte:** A-B-C-A

**Fortsättningsövning:** Överlämningar 3-2

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Katarina Tuominen





**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