

Träningsupplägg innebandy KFUM Falun

1.

Efter uppvärmning i korridor:

1. "Hörnen", börja backa, få pass från led, passa tillbaka. Upp till mitten och vänd för att få boll av motsatt led.
2. 2 mot 1 (uppvärmningsövning). Backar bakom mål med bollar, forwards i hörn.
3. 1 mot 1, kamp i hörn. Springer från två olika led ned mot hörn. Får boll av fast passare/tränare.
4. 1 mot 1 framför mål, boll kommer från mitten av fast passare/tränare
5. Spel

2.

Efter uppvärmning i korridor:

1. 2 mot 1 (uppvärmningsövning). Backar bakom mål med bollar, forwards i hörn.
2. 1 mot 1, forward passar en lång pass till back som passar tillbaka och möter sedan upp 1 mot 1.
3. 3 mot 2 över helplan
4. Zonspel över hela plan, 2 forwards mot 2 backar, center mot center, 2 forwards mot 2 backar.
5. Spel

3.

Efter uppvärmning i korridor:

1. "Hörnen", börja backa, få pass från led, passa tillbaka. Upp till mitten och vänd för att få boll av motsatt led.
2. 1 mot målvakt, snabbt avslut. Ett led passar ned bollen till led i hörn, direkt in på avslut på första stolpen eller runda målet och avslut på andra stolpen.
3. Lika som övning innan men passar upp till spelare som kommer med fart in på mål. Dvs. passa första eller andra stolpen.
4. 1 mot 1, kamp i hörn, liten yta. Bänkar som sarg och ett mål. Körs i båda hörn.
5. Spel

4.

Efter uppvärmning i korridor:

1. 2 mot 1 (uppvärmningsövning). Backar bakom mål med bollar, forwards i hörn.
2. 1 mot målvakt. Led i hörn (bollar), mittencirkeln och i hörn. Övningen körs på ena långsida. Mittenledet startar övningen snett ned mot hörn, får pass från hörn och vänder upp, passar långpass till andra hörn, pass tillbaka och avslut.
3. 1 mot 1. Led i hörn (bollar), mittencirkeln och i hörn. Övningen körs på ena långsida. Mittenledet startar övningen snett ned mot hörn, får pass från hörn och vänder upp och möter en back på andra sidan plan.
4. 3x 1 mot 1 på en tredjedel av planen. Alla 3 par kör samtidigt två mål med målvakter. 1.30-2 min byten, sen byter man par som kör.
5. Spel

5.

Efter uppvärmning i korridor:

1. Teknikövning, slalom, pass och skott.
2. Skottträning - handledskott och "dragskott" på stilla/rullande boll.
3. "Solen". Led i hörn (diagonalt). Båda springer samtidigt runt mitten och får pass av motsatt led. Vänd mot sidan du kom ifrån avsluta 1 mot 1 mot fast back.
4. "Solen". Led i hörn (diagonalt). Båda springer samtidigt runt mitten och får pass av motsatt led. Vänd mot sidan du kom ifrån och gå på avslut. Personen som passar jagar efter för att stressa motståndaren. För att sedan vända och få boll av motsatt led och avsluta mot de håll du kom ifrån med jagande person bakom.
5. Spel