



## Svansjakt

**Hur:** Som den traditionella leken Svansjakt men barnen har svansen på den sidan av kroppen som man har klubban. Om man är left (svansen vänster sida) och om man är right (svansen höger sida).

Börja med en större yta och minska efterhand så blir det svårare och svårare.

**Syfte:** Träna på att arbeta i ready position och att arbeta i en position så man täcker svansen (bollen) från sina motståndare.





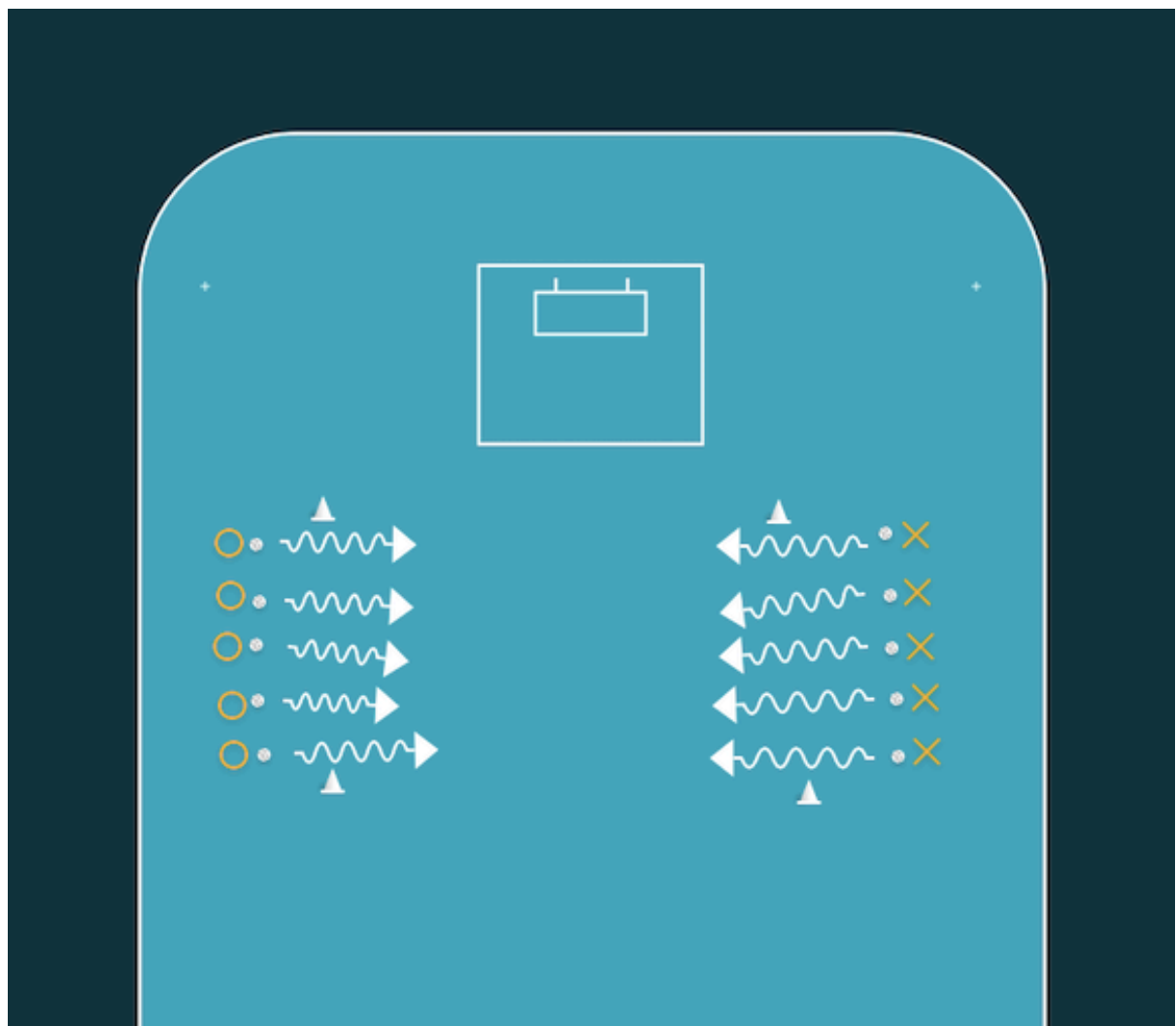
## Vimmel

**Hur:** Dela in barnen i två lag. Lagen ställer sig mot varandra. På signal ska barnen förflytta sig till motsatt sida av planen utan att nudda varandra. Inled leken långsamt och öka hastigheten allt eftersom.

Kan även genomföras utan boll och klubba.

Barnen kan även delas in i tre eller fyra lag som kommer mot varandra från olika sidor.

**Syfte:** Barnen tränar på att driva med boll, splitvision och rumsuppfattning.

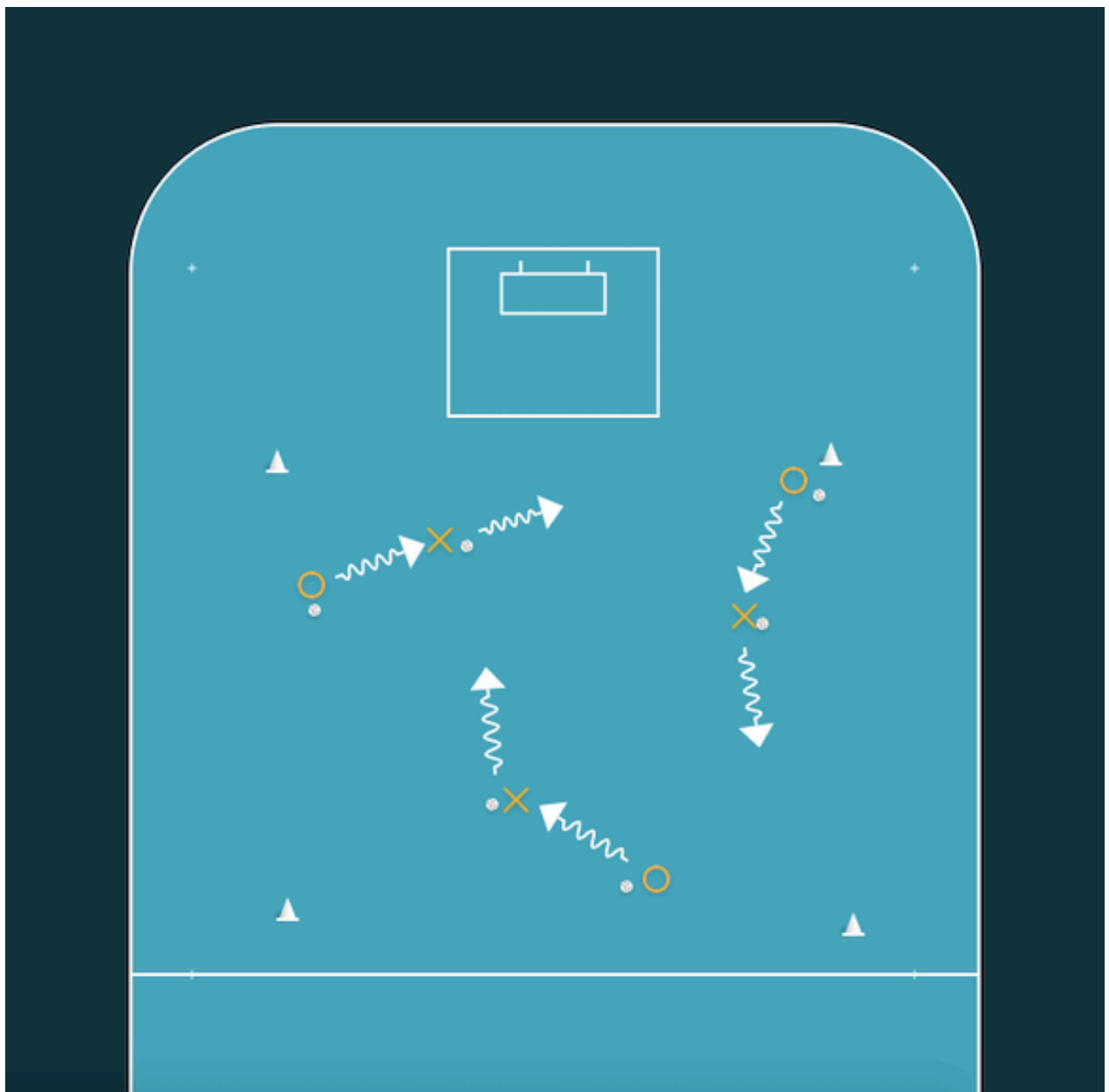




## Följa Kompis

**Hur:** Ett barn är "Kompis" och det andra barnet följer efter "Kompisen". Övningen kan göras på olika stora ytor och med olika antal kompispar.

**Syfte:** Dribbla med boll och kunna kolla upp för att följa kompisen. Splitvision och rumsuppfattning tränas så man inte krockar med andra barn.





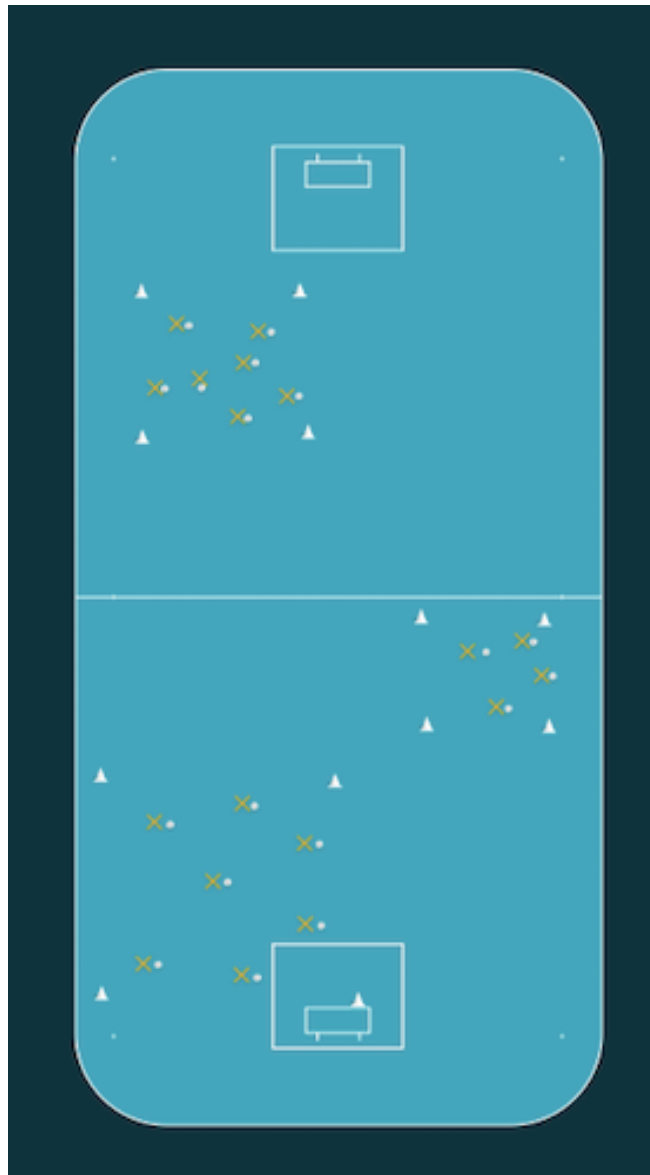
## Driva boll

**Hur:** Barnen har en varsin boll och dribblar runt på en begränsad yta (ytan kan anpassas efter nivå) och samtidigt undvika att krocka med varandra.

**Syfte:** Öva på att ha kontroll på och driva med boll utan att krocka med andra barn som samtidigt rör sig på samma yta.

Samtidigt som barnen dribblar kan de få olika uppgifter exempelvis

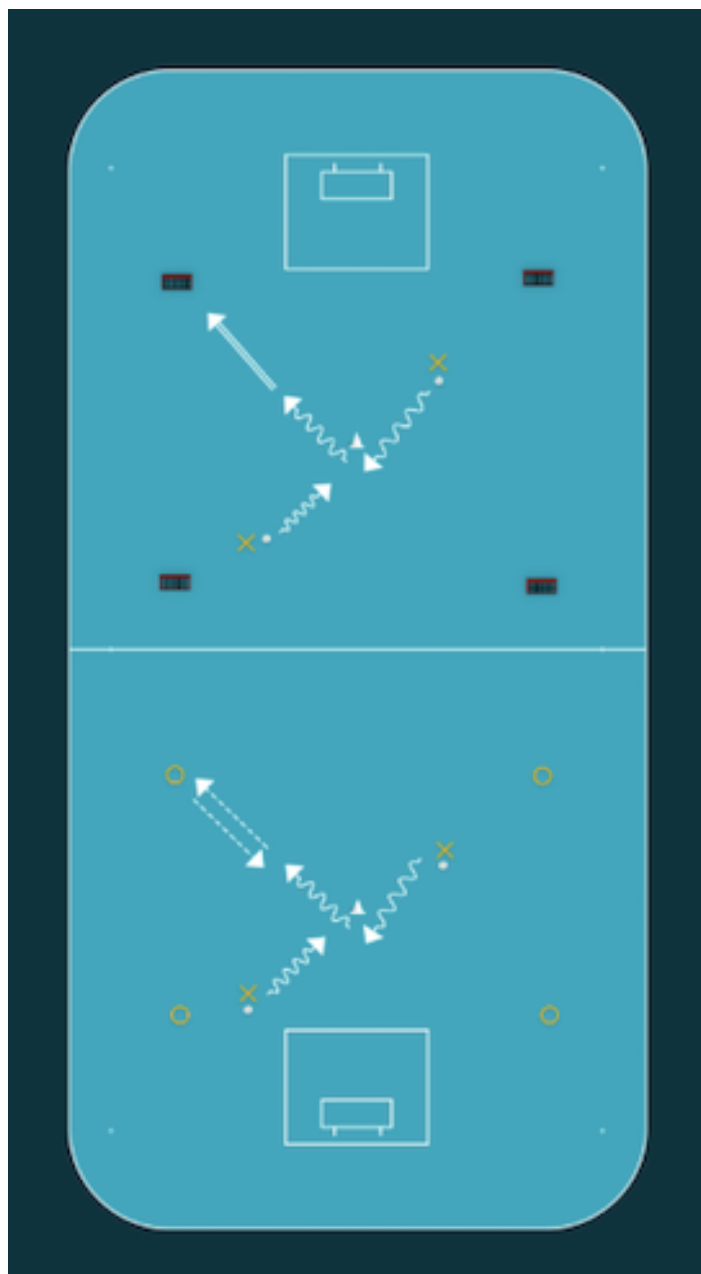
- Byta boll med kompis
- Snurra ett varv med boll
- Ta sig ut ur ytan och sedan in igen



## Runda konen

**Hur:** En bestämd yta markeras där barnen ska ta sig ut till någon av de 4 hörnen och antingen skjuta eller passa (beroende på övning). Därefter ska barnen tillbaks till mitten av ytan och runda konen och sedan upprepa genomförandet.

**Syfte:** Barnen tränar på splitvision och rumsuppfattning då flera barn rör sig på en yta. Även driva med boll och skott/passningar tränas.



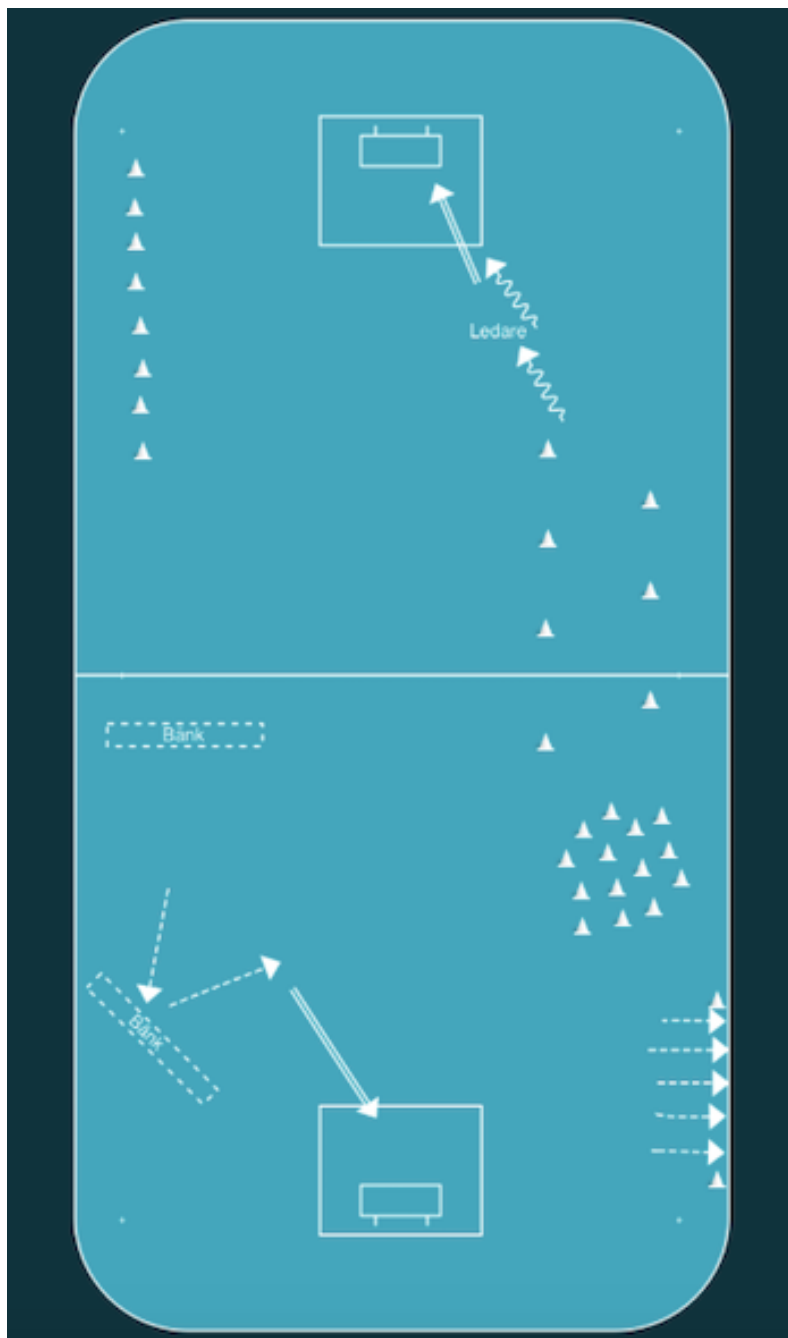


## Teknikbana

**Hur:** Använd kreativiteten när du sätter upp en teknikbana.

Tänk på att göra teknikbanan så alla barn hela tiden är aktiverade och inte står i led!

**Syfte:** Varierande övningar som tränar på många olika tekniska innebandymoment

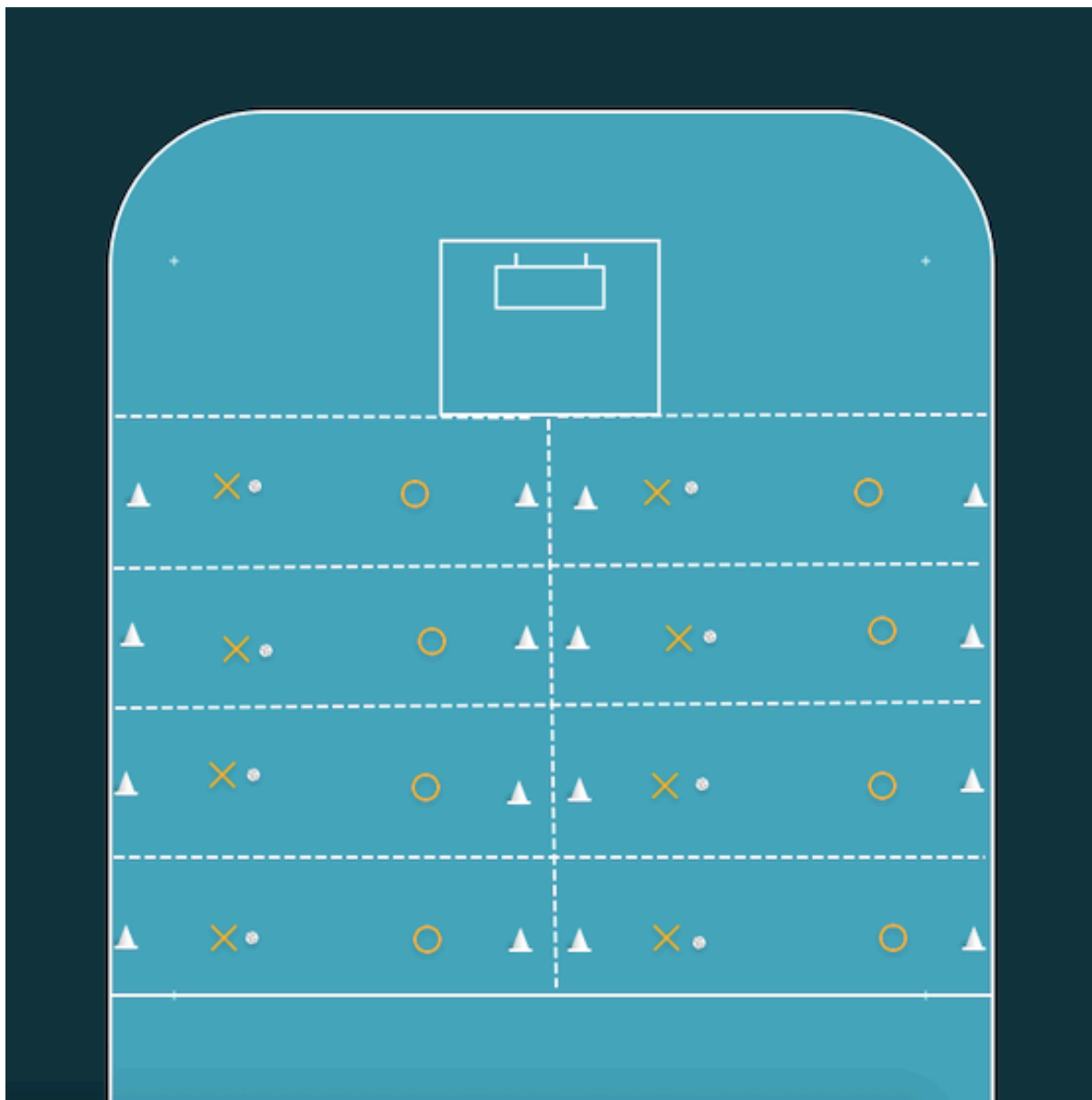




## Spel 1 mot 1

**Hur:** Två barn möter varandra på en begränsad yta där de har ett varsitt mål (en kon)

**Syfte:** Träna på att möta en spelare 1 mot 1. Som bollförare ta sig förbi spelaren och som icke bollförare att försvara sig och vinna tillbaks bollen.





## Spel med teman

**Hur:** Använd flera mål på spelplanen, låt några stå bak och fram. Va kreativ!  
Välj vilken storlek på planen och antalet spelare ni vill ha.

**Syfte:** Barnen tränar sin spelförståelse när de utmanas med att det finns flera mål på planen när de spelar.

Andra teman kan även vara antal passningar inom laget osv.







## Siffermatch

**Hur:** Ledare säger hur många barn som ska in på planen och spela. Ledare blåser av matchen och barnen kommer ut till avbytarbänken och ledare säger då en ny siffra på antalet barn som ska ut och spela.

**Syfte:** Barnen får träna på att spela med olika antal spelare på plan. Även att lyssna och vara uppmärksam på hur många barn som ska in på plan.

