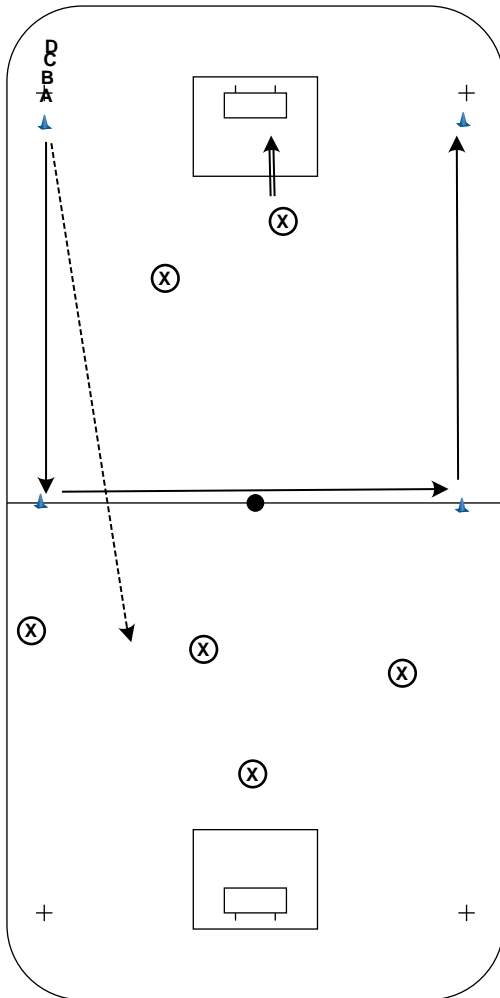


# Roliga uppvärmningar

## Roliga uppvärmningar

1/6

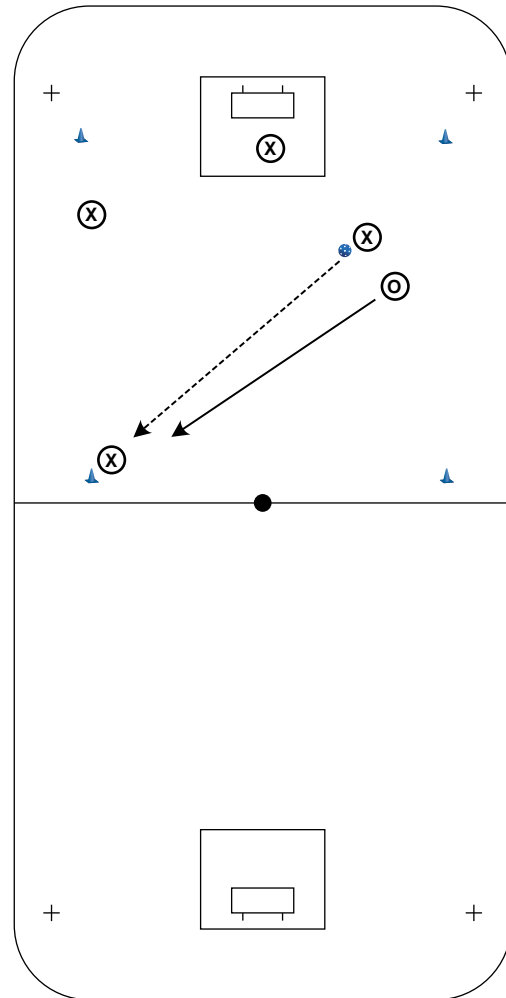


"Innebandybrännboll"  
Alla åldrar.

**Instruktion:**  
Som vanlig brännboll men med klubba och boll. Innelaget slår ut bollen och springer. För att utelaget ska bränna måste dom skjuta bollen i målet, detta kan man göra genom att passa till varann. Bara poäng när man bränner någon och när man kommer runt.

**Syfte:**  
Uppvärmningsövning där samspel har stor betydelse.

2/6



"Tanketafatt"

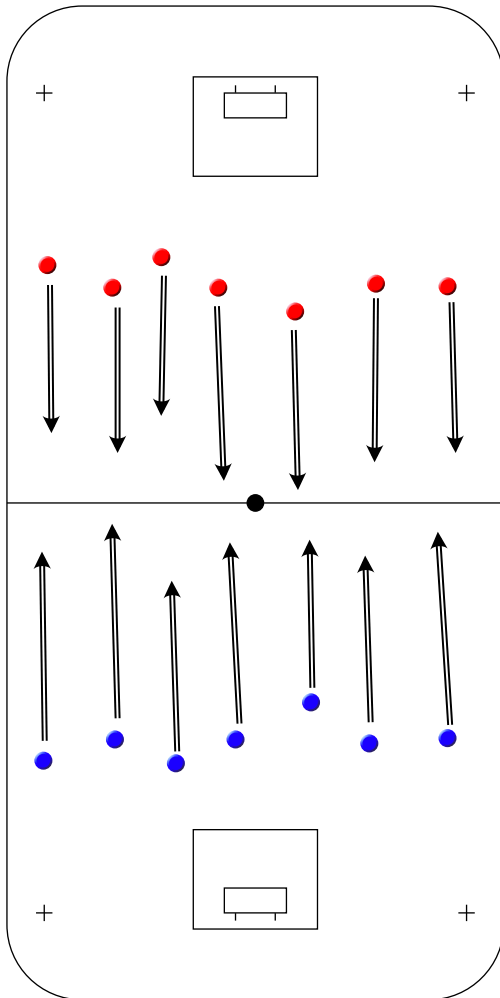
Målgrupp: Alla åldrar

**Instruktion:**  
Fem spelare och en boll, en som försöker kulla. Det gäller för de fyra jagade att spela bollen till den som blir jagad. Den som har bollen kan ej bli kullad. Byte vid kullning. Tid 10 minuter.

**Syfte:**  
Lära sig att snabbt spela bollen i trängda situationer.

# Roliga uppvärmningar

3/6



"Rensa planhalvan"

Målgrupp: Alla åldrar.

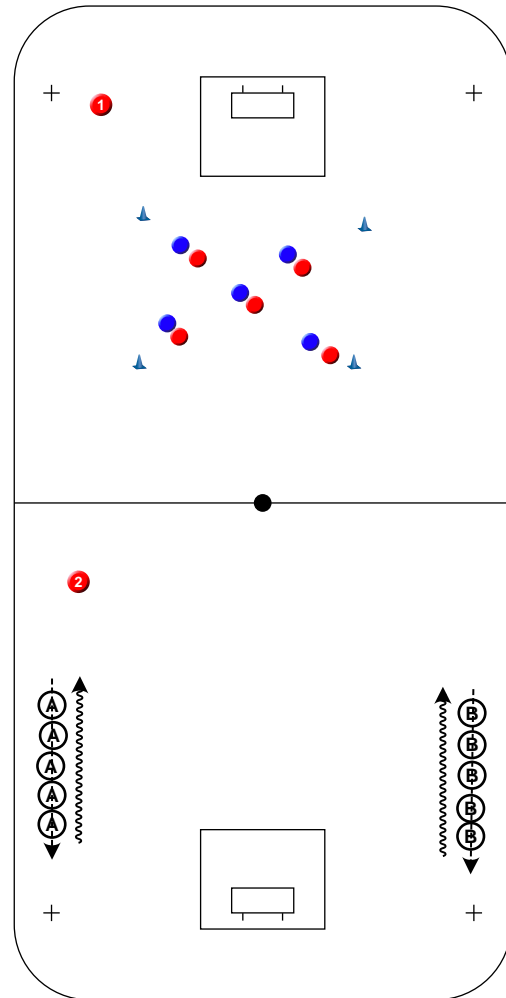
Instruktion:

Dela ut 15 bollar/Planhalva, det gäller att skjuta över så många bollar som möjlig till motståndarsidan, den sida som har minst bollar kvar vinner. Tid 2 - 3 minuter.

Syfte:

Lekfull och rolig uppvärmning.

4/6



1. Utslagning

Målgrupp: Alla åldrar

Instruktion:

Dela upp planen i små fyrkanter, 6 - 8 spelare i varje fyrkant. Försök att slå ut kompisens boll samtidigt som du täcker din egen. Bli din boll utslagen får du ställa dig på sidan. Sist kvar i rutan med boll vinner. Tid 10 minuter.

Syfte:

Täcka boll samt att få upp blicken och se vart motståndarna befinner sig.

2. Tunneln

Målgrupp: Alla åldrar.

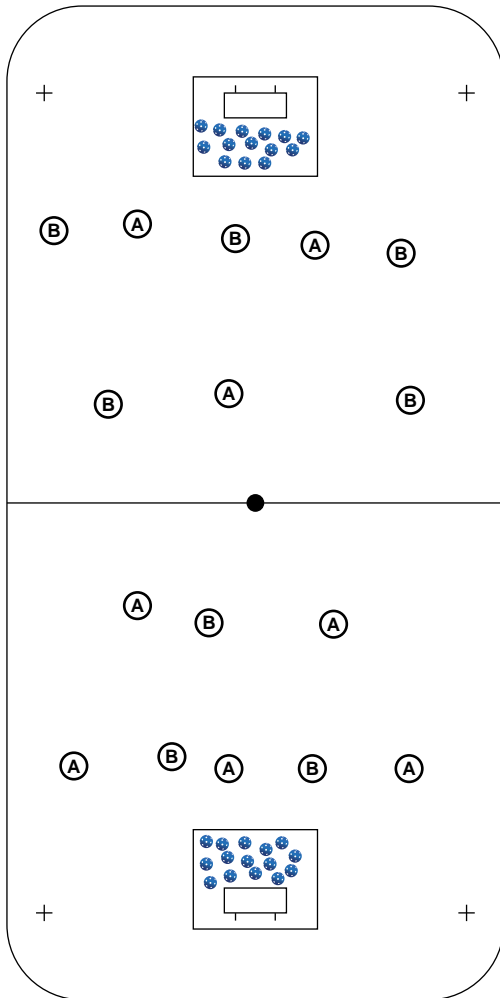
Den siste spelaren i ledet har bolloch springer på signal och ställer sig längst fram i ledet, där slår han en passning mellan benen på sig själv och övriga lagmedlemmar. Den som nu står sist gör samma sak. Det lag som kommit till en förutbestämde linje först vinner.

Syfte:

Få in tävlingsmoment i träningen.

# Roliga uppvärmningar

5/6

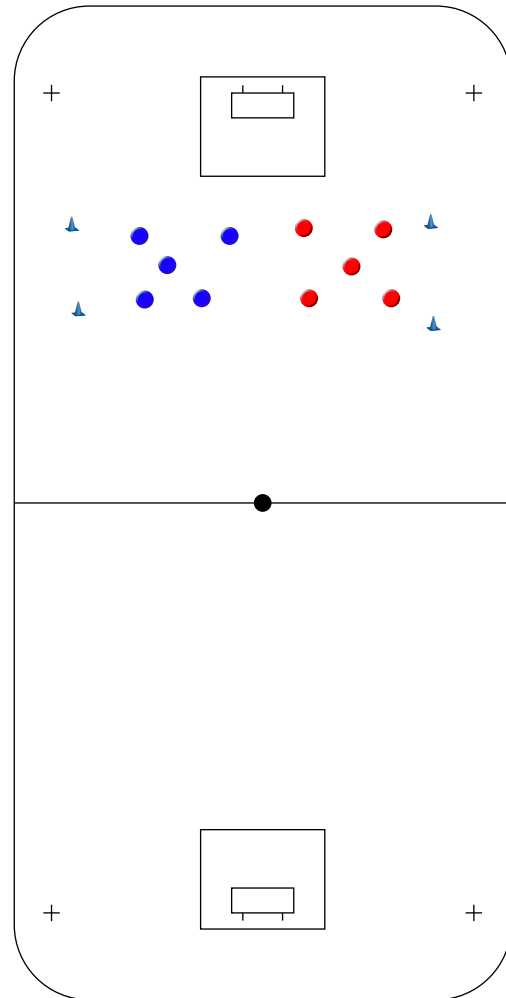


"Plundrar boet"  
Målgrupp: 6 - 12 år

**Instruktion:**  
Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3 X 3 minuter.

**Syfte:**  
Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas.

6/6



"skoboll"  
Målgrupp: Alla åldrar.

**Instruktion:**  
Två lag. Man tar av sig en sko och använder den som klubba, jätteroligt.

**Syfte:**  
Uppvärmning, rolig övning för att få en bra stämning i laget.