

PULS • POWER • PLAY

FLOORBALL FITNESS

KOM MED I GEMENSKAPEN!



VAD ÄR FLOORBALL FITNESS?

INFO

Med Floorball Fitness har din förening möjlighet att erbjuda ett roligt och effektivt sätt att träna innebandy. Konceptet är enkelt, flexibelt och fokuserar på gemenskap och ett lekfullt idrottsutövande oavsett tidigare erfarenhet och ambitionsnivå. Träningspasset kombinerar spel med klubba och boll, med inslag som förbättrar både styrka och kondition. De termer som används är **Puls**, **Power**, **Play**. Floorball Fitness erbjuder många hälsofördelar i ett och samma träningspass och kräver inga förkunskaper.

Puls – Power – Play

Puls ger dig uppvärmningen som förbereder kroppen för aktivitet. Med innebandyspecifika uppvärmningsövningar får du chans att känna på boll och klubba samtidigt som du får öva tekniska moment.

Power ger en blandning av styrkeövningar för hela kroppen. Syftet är att allmänt stärka upp kroppen i sin helhet, men även att lägga fokus på de muskelgrupper som behöver stärkas för idrotten.

Play lägger fokus på att spela innebandy och det finns flera olika spelvarianter att välja på. Efter en bra start på passet har du här en utmaning för hela kroppen men även för huvudet. Ta gärna in rörlighetsövningar under passet. I Power-delen finns angivet vilka övningar som även passar som rörlighetsövningar.

Kom med i gemenskapen!

Floorball Fitness är ett enkelt sätt att bredda och utveckla sin föreningsverksamhet på. Träningen bedrivs av föreningen och det är deltagarna som ser till att träningen håller igång. Det är en möjlighet att locka nya medlemmar till föreningen och kanske en grupp människor som inte testat på innebandy tidigare.

I Floorball Fitness kan deltagarna turas om att vara instruktör. Ni kan även dela på passet så att en håller i uppvärm-

ning, en håller i en styrkedel och en i spelet.

Det är bra om någon eller några har ett övergripande ansvar för träningen vad gäller planering av passet, genomförandet samt sammanstrålningen av gruppen.

Om ni har frågor eller behöver hjälp på något vis - kontakta oss på Sport Fitness. Kontaktuppgifter hittar du sist i häftet.

Tips!

Skapa gärna en grupp i sociala medier, t ex Facebook, för att kommunicera med deltagare inför och efter träningspasset.



Floorball Fitness har ett enkelt upplägg, men det är bra om någon eller några har ett övergripande ansvar för träningen vad gäller planering av passet, genomförandet samt kommunikation ut i gruppen. Det kan vara att någon naturligt tar en tränarroll, eller så gör man upp ett rullande schema för ett antal veckor.

Välkomna till träningen

- Samla gruppen och välkomna alltid deltagarna ordentligt så att de blir sedda.

- Ge information om dagens träningspass.
- Lämna gärna utrymme för deltagarnas önskan om vilka övningar passet ska bestå av. Kanske leder det till ett ökat intresse att vara med och leda passet?
- Förbered träningsytan för det planerade träningspasset och kör igång!
- Avsluta passet på topp och snacka ihop er om nästa träningspass.
- Använd eventuellt en kommunikationsplattform, t ex Facebook, till att planera träningen och för löpande kontakt.

Med Floorball Fitness får ni det bästa av innebandyträningen. Reglerna är de samma som i vanligt innebandyspel, men det rena matchspelet är lagt till sidan för att fokusera på att ha kul tillsammans och att våga testa nya saker.

Ett pass kan genomföras på en timme och kan utövas på olika platser. I sport-

hallen, i träningslokalen, utomhus – ja i stort sett var som helst, och passet anpassas efter platsen.

Utrustning Det som främst behövs är en innebandyklubba och boll. Använd de innebandymål som finns i hallen eller portabla pop up-mål. Det går även bra att sätta upp koner som mål. Linjer i hallen anger er yta men det går också

bra att göra upp träningsytan själv med hjälp av golvmarkeringar eller koner.

Det är bara fantasin som sätter gränser för hur träningen genomförs – så länge deltagarna håller fokus och har roligt under tiden de tränar. Kombinera bollspel med konditions- och styrke-träning för ett allsidigt träningspass.

Minuter

1-20	Puls
21-40	Power
41-60	Play (här kan ni även kombinera Puls och Power)







Alternativ 1

Teknikövningar i par och uppvärmningsövningar nr 1 och 3.
Styrkeövningar i par kombinerat med rörlighetsövningar, t ex cirkelträning.
Innebandyspel Spelövningar nr 2 och 5.

Alternativ 2

Uppvärmningsövningar nr 2 och 4, och rörlighetsövningar.
Innebandyspel med inslag av styrkeövningar.
Innebandyspel på bana 1 och cirkelträning på bana 2.

Borgskalan är en beskrivning av upplevd ansträngningsgrad. Värdet på Borgskalan kan uppskattas till pulsslag om man sätter till 0 efter värdet på skalan. Presentera Borgskalan för gruppen så att de kan utmana sig på sin nivå. Med hjälp av Borgskalan kan varje deltagare få en förståelse om den egna ansträngningsnivån och träningseffekten. Det betyder att de tränade innebandy-spelarna och de nya motionärerna kan träna tillsammans i Floorball Fitness.

-  På övningskortet ser du denna symbol. Den ger en vägledning
-  för hur ansträngande övningen
-  bör vara för dig.
- 
- 
- 

Värde	Upplevelse	Träningseffekt
 20	Maximalt ansträngande	Maxprestation (genom t ex högintensiv träning med maximal ansträngning)
 19	Extremt ansträngande	Effektiv konditionsträning (genom t ex inslag av intervaller och högre intensitet)
 18		
 17	Mycket ansträngande	Konditions- och hälsoeffekter (genom t ex pulshöjande motionsformer)
 16		
 15	Ansträngande	Positiva hälsoeffekter (genom t ex vardagsmotion)
 14		
 13	Något ansträngande	Uppvärmning/nedvarvning
 12		
 11	Lätt	Ingen
 10	Mycket lätt	
 9	Extremt lätt	
 8		
 7	Vila	
 6		

Floorball Fitness Puls

Starta upp passet med uppvärmning för att göra kroppen redo för träning. Värm upp muskler och leder och fokusera på träningsstunden.

Uppvärmningen anpassas till gruppens deltagare. Ha fokus på glädje och gemenskap så följer det med under resten av träningspasset.

Ta hjälp av övningskortet **Floorball Fitness Puls** för en bra inledning på passet. Uppvärmningen kan pågå i 10–20 minuter med fokus på att väcka de muskler och leder som ska användas i träningen. Blanda till exempel pulshöjande övningar, tekniklekar, lättare styrkeövningar och rörlighetsövningar.

Börja lugnt för att sakta öka intensitet för att få upp pulsen successivt. Anpassa övningarna efter deltagarnas dagsform och förutsättning.

Tips! Här går det även utmärkt att ta in spelvarianter från **Floorball Fitness Play**.

Uppvärmning 1 (10 min)

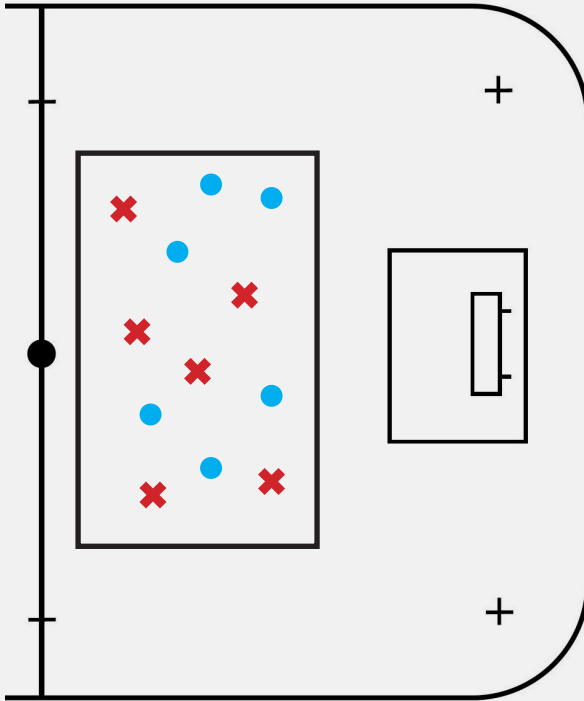
3 min lätt löpning till musik,
3 min rörlighetsövningar och
4 min "Svansjakt".

Uppvärmning 2 (15 min)

5 min med "Gör si gör så",
5 min med rörlighetsövningar och
5 min med lätta styrkeövningar.

Uppvärmning 3 (20 min)

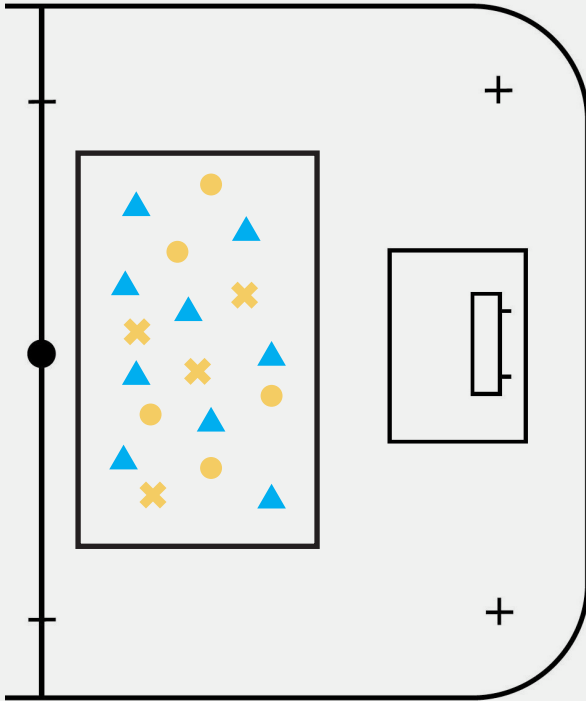
5 min fri lek med boll och klubba,
5 min "Driva boll" och
10 min "Tjuva boll".



Svansjakt är ett bra sätt att värma upp hela kroppen och få upp pulsen inför spel. Här får ni träna på att arbeta med innebandyns ready position genom att täcka er svans från era motståndare.

Beskrivning

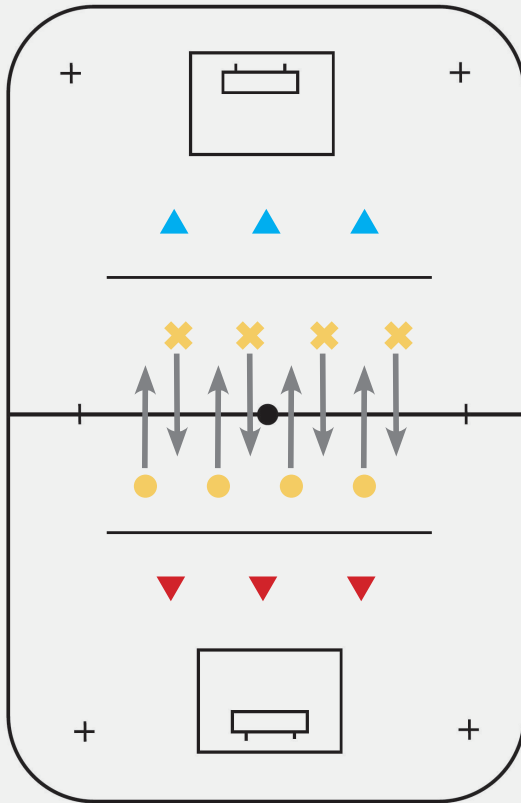
- Markera upp en träningsyta.
- Varje lag får en färg på band.
- Om du håller klubban *left* så fäst ett band som svans på vänster sida. Håller du klubban *right* så fäst ett band på höger sida.
- Du ska ta svansen från dina motståndare och samtidigt skydda din egen svans.
- När man tar någons svans så lämnar man tillbaks den till personen direkt efter, alternativt samla på dig så många band som möjligt. Bestäm spelvariant innan ni startar övningen.



I detta uppvärmningsspel tränar du rumsuppfattning och var du befinner dig i förhållande till andra spelare på plan. Tänk att du ska ha koll på vad som händer framför, bakom och runtomkring dig. Tänk split vision.

Beskrivning

- Markera upp en träningsyta. Ytans storlek beror på hur många spelare ni är.
- Dela upp i två lag.
- Det ena laget vill att alla koner ska vara rättvända, medan det andra laget vill att konerna ska vara upp och ner.
- Under en bestämd tidsintervall rör ni er runt i området och vänder konerna åt det håll som ditt lag vill ha dem.
- När spelet är slut räknar ni konerna för att se vilket lag som vann. Starta sedan en ny omgång.



Här ska ni förflytta er från linje till linje och plocka över koner till ditt lags sida. Du får öva snabbhet, snabba vändningar och att hämta hem.

Beskrivning

- Markera upp två linjer på ca 10 meters avstånd på varsin sida av träningsytan.
- Dela upp i två lag.
- Ställ upp koner bakom varje linje. Använd lika många koner som spelare i laget.
- Laget ställer sig på sin linje.
- Målet är att laget ska plocka så många koner som möjligt från det andra laget, och placera dem bakom sin linje. Du får bara ta en kon i laget.
- Bestäm hur länge spelet ska pågå och hur många omgångar ni ska spela.



Rör er över hela träningsytan med eller utan boll och klubba och testa samtidigt er reaktionsförmåga. Här gäller det att ha både ögon och öron öppna för vad instruktören gör och säger.

Beskrivning

- Rör er joggandes runt om i hallen – antingen med eller utan klubba och boll.
- När instruktören säger ”gör så” ska alla härma samma rörelse som instruktören visar. Exempelvis höga knän, snurra ett varv eller ett hopp.
- Om ledaren säger något annat än ”gör så” får ni inte härma rörelsen.

Lägg till ett ”straff” om spelaren härmar en övning som inte ska härmas, till exempel 5 armhävningar. Använd övningskortet märkta **Power** för tips på övningar.





Följa kompis är en bra övning för att förbättra din teknik i dribbling och att driva bollen. Samtidigt som du måste ha koll på vad kompisen gör framför dig måste du hålla koll runt omkring dig så att du inte krockar med andra spelare. Mycket att hålla ordning på! Precis så händelserik som innebandy är.

Beskrivning

- Använd hela planen eller markera upp en träningsyta med koner eller använd de linjer som finns.
- Varje spelare har en klubba och en boll.
- En spelare är "kompis" och din uppgift är att följa kompisen och göra som hen gör.
- Byt roll med varandra efter en viss tid så att båda får vara följare respektive kompis.

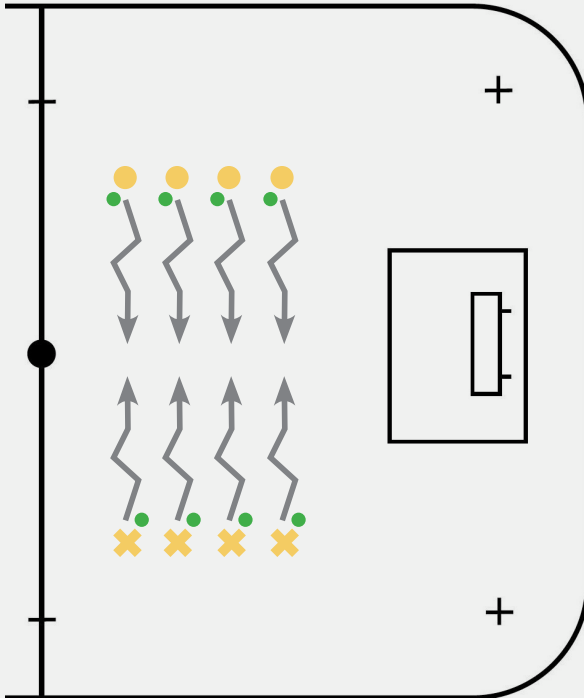


Träna på att ha kontroll på bollen genom att dribbla den både korta och långa avstånd. Passa den även till andra spelare. Se till att ni inte krockar bara!

Beskrivning

- Markera upp en eller flera träningsytor. Använd koner för att rama in ytorna.
- Med varsin klubba och boll ska ni dribbla runt, ha kontroll på bollen och samtidigt undvika att krocka med varandra.
- Samtidigt som ni rör er inom ytan kan ni få uppdrag av instruktören, till exempel byta boll med annan deltagare, snurra ett varv med bollen, ta er till en annan yta för att göra ett uppdrag.



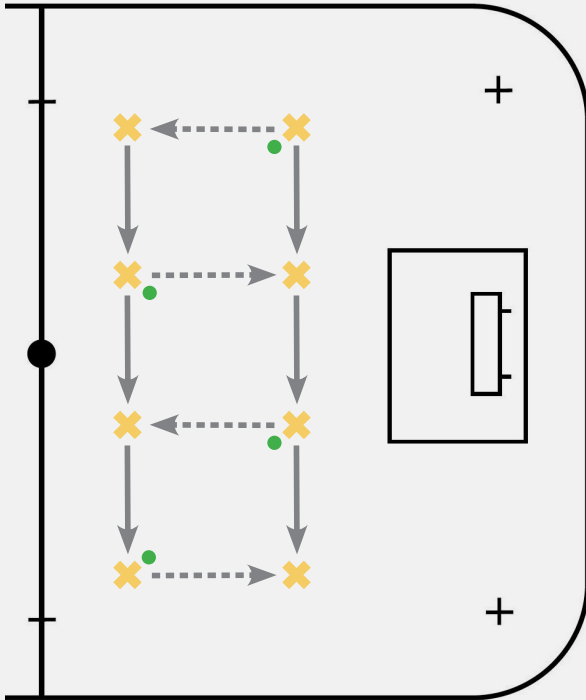


I den här övningen får ni tillfälle att öva både driv med bollen, split vision och rumsuppfattning, och det gäller att vara alert för hastigheten ökar efter hand. Mycket att hålla ordning på samtidigt!

Beskrivning

- Markera upp en träningsyta. Använd koner för att rama in ytorna.
- Dela upp i två lag och ställ er mitt emot varandra.
- Med varsin klubba och boll ska ni förflytta er till motsatt sida utan att nudda varken de i ditt eget lag eller personerna i det andra laget.
- Efter hand ökar antingen hastigheten för hur snabbt ni ska förflytta er eller/och så minskar ytan som ni får röra er inom.

Övningen kan även göras med fler lag som då har utgångsposition från flera håll. Markera bara fler ytor på planen.



Här har spelarna hela utrymmet på planen för att träna på att slå passningar till varandra samtidigt som man har fart med sig.

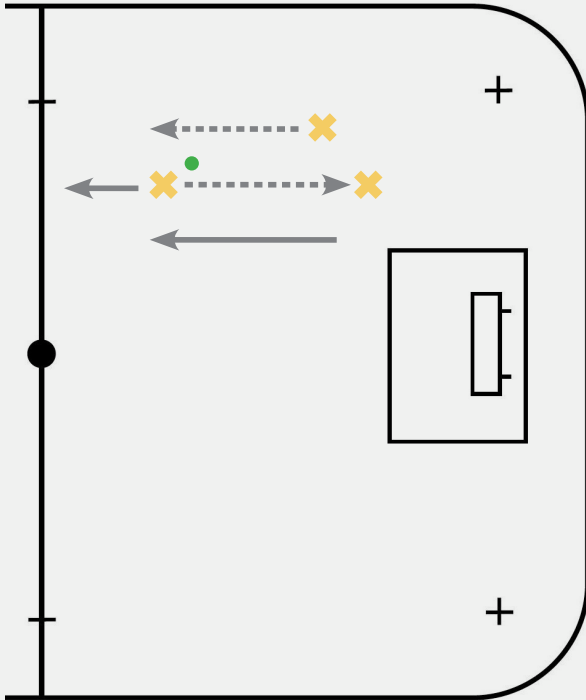
Beskrivning

- Spelarna går ihop två och två med varsin innebandyklubba och en gemensam boll.
- Spelarna ställer sig med 3-4 meter mellan sig.
- Sedan joggar spelarna runt i hallen och samtidigt slår passningar till varandra i sidled.

Gör upp en bana i hallen med hjälp av koner för att leda spelarna runt i en mer utmanande bana.

SPRINGA OCH PASSA BAKLÄNGES

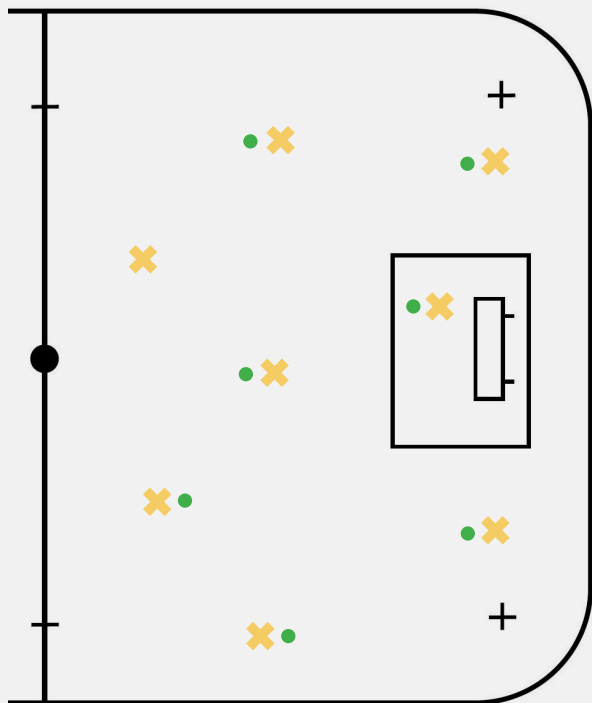
PULS 10



Innebandyspelet handlar om att röra sig i sidled, framåt men även att röra sig bakåt. I denna övning får spelarna öva på att slå passningar till varandra i rörelse.

Beskrivning

- Använd hela spelplanen.
- Spelarna går ihop två och två med varsin innebandyklubba och en gemensam boll.
- Spelarna ställer sig med 3-4 meter mellan sig.
- Den ena personen börjar med bollen och rör sig framåt. Den andra personen börjar utan boll och rör sig baklänges.
- Den som rör sig framåt ska slå passningar till den som rör sig baklänges som i sin tur passar tillbaks bollen.
- Efter 1-2 minuter byter man position så båda får springa både framåt och bakåt. Upprepa till exempel 6 omgångar.

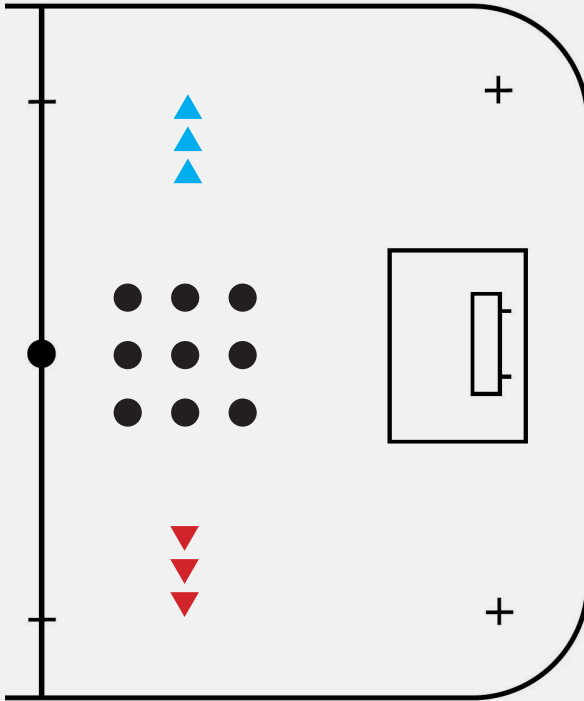


Den här övningen har det mesta! Spelarna övar på bollbehandling, duellspel, brytningar och speluppfattning.

Beskrivning

- Använd en yta på ungefär 20 × 10 meter. Större yta om ni är många spelare.
- Övningen börjar med att alla spelare rör sig inom den markerade ytan med varsin boll.
- Efterhand tas en boll bort, vilket gör att en spelare blir bolljagande. Den som inte har boll vill vinna en boll, genom att på ett regelmässigt korrekt sätt ta boll från en annan spelare. Den spelare som förlorar sin boll får sedan försöka ta någon annans boll osv.
- Ta bort ytterligare en boll och gör två spelare till bolljagande.
- Efter hand blir det färre och färre bollar och fler och fler spelare som jagar efter boll.

Viktigt att notera att man inte ska slå ut någon annans boll, utan man ska vinna boll om man inte har någon. Boll som åker utanför sarg eller den konade linjen är borta och kan inte tas in igen.



Mästaren över alla stafetter är Tre i rad där deltagarna skall använda både huvudet och benen.

Beskrivning

- Sätt ut 9 koner i en kvadrat.
- Varje lag har 3 band i varsin färg. Om ni har olika färger på bollar så kan ni använda dem.
- Nu gäller det att först få "Tre i rad" genom att springa till konerna och lägga sitt band på en kon åt gången.
- Om man inte har tre i rad när alla band är fördelade får man börja flytta på dem mellan konerna.

Gör det extra roligt Lagkamraterna ska stå med ryggen mot planen medan de väntar på sin tur. Då får huvudet verkligen användas. Ni kan också bestämma att ni ska springa eller hoppa på ett visst sätt mellan konerna.

Skruva upp intensiteten Lägg till en extra intervall. Innan spelaren får flytta på ett band måste spelaren springa upp till konen och sedan tillbaka till start för att sedan vända tillbaks till konerna och flytta på bandet. Spelaren får börja med intervallen när medspelaren innan vänder tillbaka till konerna för att flytta bandet.

Floorball Fitness Power

Innebandy spelas med hela kroppen och det är viktigt att stärka och stabilisera kroppens leder och muskler för att hålla sig skadefri. Därför är det bra att tidigt i passet lägga in några övningar som passar just för innebandyspelaren.

Hur går styrketräningen till?

Här är några exempel på hur styrketräningen kan läggas upp. Använd gärna styrkeövningar som moment i både Floorball Fitness Puls och Floorball Fitness Play. Det ger en varierad och allsidig träning. Övningskortet är enkla att plocka ut ur häftet och placera på träningsytan för att deltagarna ska kunna se beskrivning av övningarna.

Parträning Alla genomför samma övning i par. Bestäm i förväg antalet repetitioner av övningen. 8–12 repetitioner i 2–3 set är en bra vägledning. Ni kan även utgå från ett bestämt tidsintervall för hur länge övningen ska utövas.

Cirkelträning Välj ut ett antal övningar för cirkelträningen. Övningarna kan genomförs individuellt eller i par under 30–60 sekunder. Vila i 15–30 sekunder och byt sedan till nästa övning. Tidsintervallet för aktivitet och paus kan variera.

”Dagens träningspass” Gör så många repetitioner som möjligt under ett bestämt tidsintervall utan paus. Välj ut

5–7 övningar som skall utföras på 15–20 minuter. Varje deltagare kan själv sätta sitt mål för hur många repetitioner som ska genomföras inom tidsramen.

Notera

- Du ska inte göra övningar som orsakar smärta eller obehag.
- Var uppmärksam på att leder och hållning är i rätt position när övningen utförs.
- Pusha och peppa varandra för att klara av den sista jobbiga repetitionen!

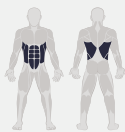


Beskrivning Sitt på rumpan, lyft upp benen och håll fötterna en bit ovanför golvet. Luta dig bakåt och håll kroppen som ett V. Håll balansen här medan bollen kastas fram och tillbaka mellan dig och din partner. Använd både en och två händer.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak. Tänk att någon drar i en tråd som är fäst på huvudet.

Justering Gör övningen **lättare** genom att sätta fötterna i golvet med böjda knän och luta dig längre bak för att hålla kvar spänningen i magen. Gör övningen **dynamisk** genom att lägga dig på rygg när bollen har kastats och res dig sedan upp för att fånga den igen.



UTFALLSSTEG MED ROTATION

POWER 03



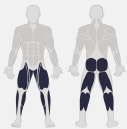
Beskrivning Håll en klubba framför kroppen. Spänn magmuskulerna och gå framåt med utfallssteg. Lyft på ett ben och ta ett kontrollerat steg framåt. Landa mjukt och sjunk ner med det bakre knät mot golvet. Roter överkroppen över det främre benet och för klubban så långt till sidan som du klarar av. Roter tillbaka och ta dig fram till utgångsposition men utan att sätta i andra foten. Påbörja nästa steg direkt.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bälmuskulerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak. Tänk att någon drar i en tråd som är fäst på huvudet.

- Låt knäna peka i samma riktning som fötterna.
- Håll höfter och knän stilla när du roterar i överkroppen.

Justering Gör övningen **lättare** genom att stanna till med båda fötterna i golvet innan du tar nästa steg, och att inte gå ner så djupt i knäna. Gör övningen **svårare** genom att gå upp på tå när du kliver fram och innan du tar nästa steg. För klubban över huvudet med raka armar medan du står på tå. Ni kan även stå två och två i utfallsposition och passa en boll till varandra. Byt ben efter t ex 10 passningar.



KNÄBÖJ MED KLUBBA

POWER 04



Beskrivning Stå höftbrett med fötterna, med tårna riktade framåt. Håll en klubba ovanför huvudet. Gör en knäböj genom att sätta dig bak. Gå ner så djupt som möjligt med rak rygg. Håll kvar hela foten i golvet.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak. Tänk att någon drar i en tråd som är fäst på huvudet.
- Låt knäna peka i samma riktning som fötterna.
- Håll blicken rakt fram.

Justering Gör övningen **lättare** genom att hålla klubban rakt fram eller bakom nacken. Gör övningen **svårare** genom att komma upp på tå när du kommer tillbaka till stående. Gör övningen **i par** med två klubbor. Håll i en klubba i varje hand och gå ner samtidigt.





Beskrivning Stå i par framför varandra. Båda tar tag om klubban med båda händerna. Den ena drar medan den andra håller emot, och sedan omvänt. Baksidan av armen aktiveras samt musklerna i ryggen. Det är en parövning där det gäller att ge varandra ett riktigt motstånd.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak.
- Stå i ready position dvs. med ena foten längre fram, och böj lätt på knäna.

Justering Gör det till en **tävling** där det handlar om att dra klubban ur händerna på den andre.





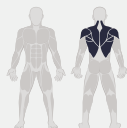
Beskrivning Lägga er på mage bredvid varandra med ca en meters avstånd. Den ena placerar bollen på utsidan av axeln, gör ett litet rygglyft och rullar bollen in under bröstkorgen. Partnern tar över bollen, gör ett rygglyft och rullar bollen till andra sidan. Rulla tillbaka bollen, och byt sida efter ett visst

antal repetitioner eller ett bestämt tidsintervall.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmuskulerna.
- Titta snett framåt ner i golvet så att nacken blir en naturlig förlängning av ryggraden.

Justering Gör övningen **svårare** genom att lyfta benen när du höjer bröstkorgen, och spänn i baksida lår och säte. Om man inte kan lyfta bröstkorgen tillräckligt högt kan man också utföra övningen liggandes mittemot varandra.





Beskrivning Ligg på mage och sätt händerna i golvet i höjd med axlarna med fingrarna pekandes framåt. Placera knäna i golvet och häv dig upp till raka armar. Håll kroppen i en stark position med utsträckta höfter. Sänk kroppen mot golvet utan att landa helt. Bröstat stannar 5–10 cm från golvet. Låt armbågarna peka utåt. Pressa upp kroppen till

utgångsposition och upprepa övningen.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- Håll kroppen sträckt och stark utan att böja i ländryggen.
- Fäst blicken i golvet under hela övningen.

Justering Gör övningen **lättare** genom att flytta bak sätet. Sänk bröstkorgen mot golvet utan att sträcka ut helt i höften. Det går även bra att höja upp överkroppen och placera händerna på till exempel en bänk. Gör övningen **svårare** genom att göra armhävningen på tå. Håll kroppen i en rak linje.



SIDOPLANKA

POWER 08

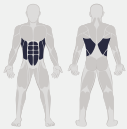


Beskrivning Gör övningen i par genom att hålla i varsin ände av klubban och försök få den andra lite ur balans. Bålen och axelns muskler kommer få en utmaning. Ligg på sidan med den undre foten i golvet och vila på underarmen med armbågen placerad rakt under axeln. Sträck den övre armen mot taket. Spänn magmuskulerna och lyft upp höften från golvet. Håll en stund, och sänk ner igen. Upprepa.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmuskulerna.
- Håll en rak linje från fot till axel. Tänk att du står mellan två väggar.

Justering Gör övningen **lättare** genom att sätta i knät på det undre benet. Du kan även stödja dig med den andra handen i golvet. Gör övningen **svårare** genom att lägga ifrån er klubban och istället rotera långsamt in under kroppen och tillbaks.



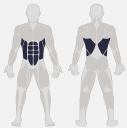


Beskrivning Ligg på mage på golvet, huvud mot huvud. Placera händerna rakt under axlarna. Spänn bälten och pressa upp dig från golvet till en planka på fötter och händer. Håll kroppen i en rak linje. Passa en boll mellan er med hjälp av händerna.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak.
- Pressa isär skulderbladen och tänk att du breddar ryggen.

Justering Gör övningen **lättare** genom att komma ner till en planka på knä om det blir för svårt att hålla en rak linje på tå. Gör övningen **svårare** genom att förflytta dig framlänges och baklänges med händer och fötters hjälp. Använd även fötterna för att passa till varandra.



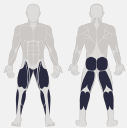


Beskrivning Stå framför varandra och greppa tag om varandras handleder. Ställ er på ett ben och sträck det andra benet rakt fram. Sätt er bak genom att böja på benet och gå så långt ner att hälen kan stanna kvar i golvet. Res er upp och upprepa övningen några gånger innan ni byter sida.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna. Undvik att svanka i ryggen.
- Håll uppe bröstet så att du inte faller ihop i överkroppen när du böjer i knät.
- Låt knät peka i samma riktning som tårna när du böjer i knät.

Justering Gör övningen **lättare** genom att göra enbensböjen en person åt gången. Gå inte djupare än att sätet är i samma höjd som knäna.





Beskrivning Stå på ett ben med lätt böjt knä. Håll ryggen rak, fäll ryggen framåt genom att böja i höften. Håll höfterna parallella med golvet. Fäll ryggen till horisontalläge där det bakre benet tillsammans med ryggen blir en rak linje. Gå tillbaka till ursprungsläge. Upprepa på samma ben eller byt ben.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- Gör övningen långsamt och fokusera på balansen.

Justering Gör övningen **lättare** genom att hålla armarna rakt ut som ett flygplan som hjälp att hålla balansen. Gör övningen **svårare** genom att komma upp på tå eller gör ett hopp när du kommit upp till upprätt position.



Innebandy är ett lagspel som innebär att passa, fånga och skjuta med boll och klubba. Det är viktigt att träna på grundteknik när man ska spela. Det finns många roliga spelvarianter och på ett eller annat sätt tränar du innebandyspelets olika moment.

Hur går spelet till?

Utgångspositionen kallas ready position. I ready position blir du mer redo att förflytta dig och stadigare om

du går in i en närkamp. Öva på att passa till varandra. Stå i par 2-3 meter ifrån varandra, och variera sedan avståndet.

- Stå med lätt böjda ben,
- ha tyngden på främre delen av foten *och*
- spänn bålmsklerna för att hålla ryggen i en bra position.
- Se till att hela överkroppen följer med när du roterar från sida till sida.

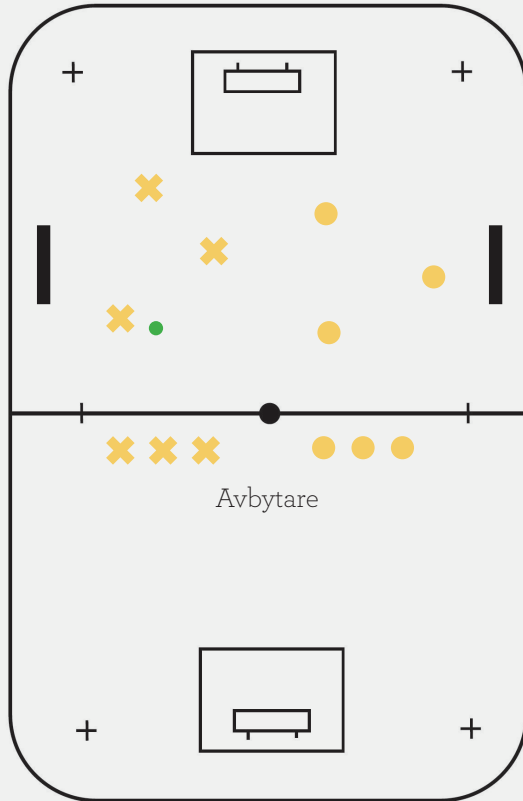
Det vanliga är att om du är högerhänt håller du klubban med höger hand överst och om du är vänsterhänt håller du klubban med vänster hand överst. För att kolla av att du greppar klubban rätt kan du fälla ut tummarna längs klubban och om tummarna pekar neråt längs klubban så greppar du den korrekt.

Floorball Fitness Play följer inbandyns allmänna spelregler. Det här kan du tänka på:

- Spelaren får inte slå på motståndarens klubba (skaft eller blad) eller ben.
- Vid spel med målvakt får målvaktsområdet inte beträdas av spelare.
- Otillåten trängning döms när en spelare på annat sätt än skuldra mot skuldra tränger undan en motståndare, exempelvis i ryggen eller med handen/armen.
- Klubbans blad får inte användas ovanför knähöjd.
- Spelaren får inte röra bollen med hand eller arm.
- Nicks döms när bollen tar på spelarens huvud.
- Vid match sker tekning vid spelets start, efter mål och vid onaturliga spelsituationer. Det är inget måste med tekning vid dessa spelsituationer.

Ha kul!

I Floorball Fitness används både stor och liten plan. Använd små mål och tejpa eventuellt upp målområdet. Annars går det bra att markera upp planen med koner eller golvmarkeringar. Band i olika färger kan användas för att dela upp lag och kommer till användning i uppvärmnings- och spelövningarna.



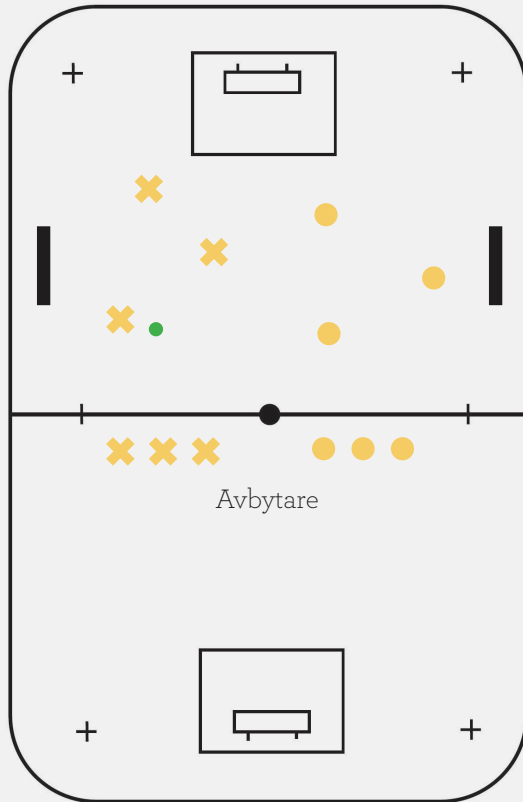
Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Vanligt spel enligt innebandyns regler
- 2 lag med 3 spelare på plan/lag





Innebandy Flex spelas med lite annorlunda regler jämfört med vanlig innebandy för att särskilt passa nybörjare samtidigt som spelet får högt tempo med pulshöjande träning.

Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

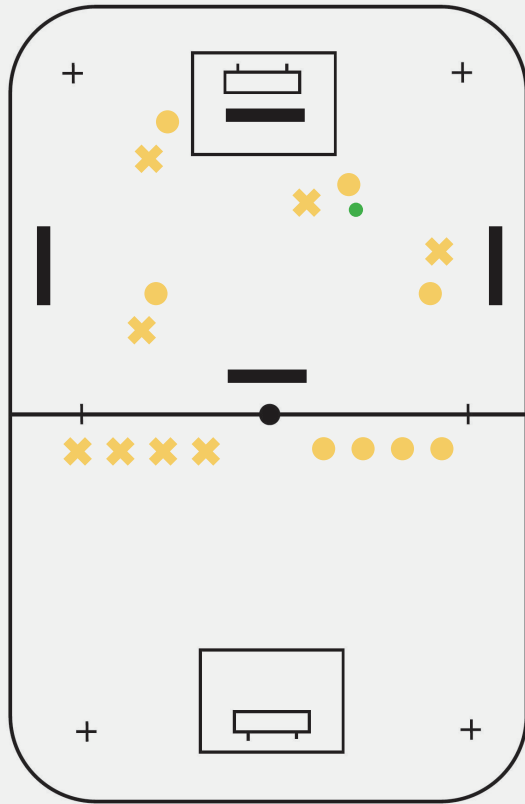
Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Inga slag på klubban eller bollen. Du får endast täcka och bryta passningar. Inga tacklingar.
- Offensiv foul. Du får inte springa in i din motståndare med bollen.
- Inga skott från egen planhalva.
- Backa hem med hela laget efter att ni gjort mål.
- Om bollen går över sargen – den som hämtar bollen först sätter igång spelet igen genom inkast.



MÅL, MÅL, MÅL, MÅL

PLAY 05



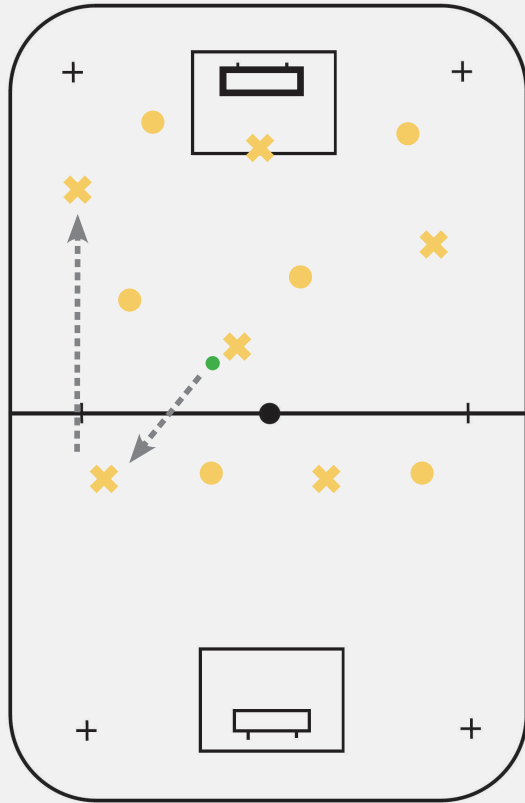
Här används vanliga regler men dubbelt så många mål. Lite som ett flipperspel.

Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 4 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 4 spelare på plan/lag. Använd avbytare som hoppar in en efter en efter ett visst antal minuter.
- På plan finns 4 st småmål – ett på varje sida. Båda lagen får göra mål på samtliga fyra mål.
- Efter att ett mål har gjorts på ett av målen får inte nästa mål göras på samma mål, utan måste göras på något av de andra tre målen.



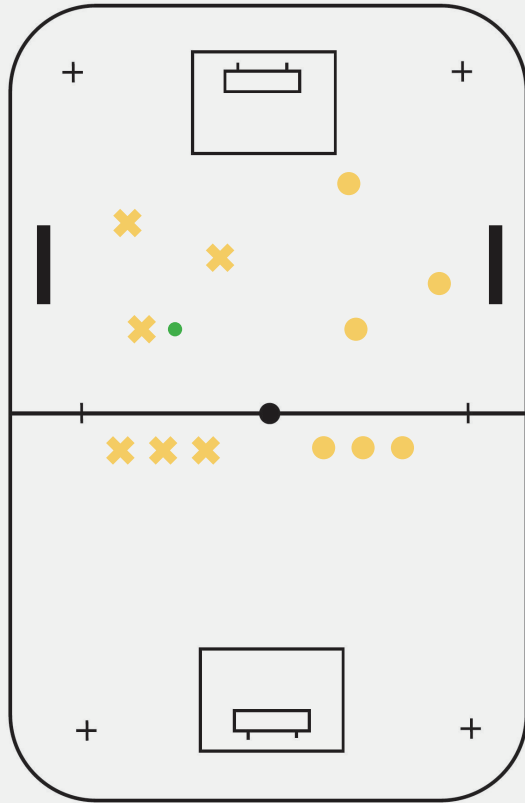
Väggen innebär att bara ett mål används och båda lagen har samma uppdrag - att både göra mål på och försvara ett och samma mål.

Plan och utrustning

- Halv planhalva
- 1 litet mål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 4 spelare på plan/lag + minst 2 avbytare/lag.
- Båda lagen ska göra mål och samtidigt försvara ett och samma mål.
- Avbytare i respektive lag är med i spelet genom att spelare på planen kan passa avbytare.



Det finns annan utrustning att använda för att få till ett kul spel! Tärningen kan ge matchen en häftig vändning.

Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- 1 tärning
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- När en spelare har gjort mål går hen utanför planen och kastar

tärningen. Antalet prickar på tärningen avgör hur många poäng målet är värt, men om tärningen landar på en 5:a så drar man av 5 poäng på sitt resultat.

- Det andra laget vet inte om vad motståndarna har för antal poäng utan detta avslöjas när matchen är färdigspelad.

Skruva upp intensiteten Lägg till utmaning för till exempel en 6:a på tärningen, till exempel att man måste göra 6 knäböj för att få behålla poängen. Använd övningskorten märkta **Power** för tips på övningar.



I detta spel spelar oerfarna och erfarna spelare tillsammans uppdelade i lag efter erfarenhetsnivå. Men oroa er inte – alla utmanas!

Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

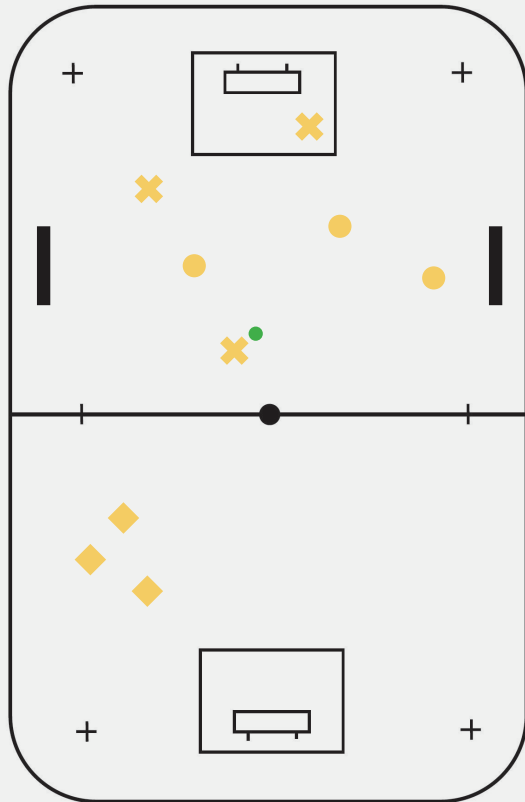
Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Spelarna delas upp i tre olika nivåer – nybörjare, viss vana och erfarna. Vilken nivå man är på markeras med västar eller band.
- Antalet poäng vid mål avgörs beroende på vilken nivå spelaren har.

Erfarna spelare = 1 poäng

Spelare med viss vana = 2 poäng

Nybörjare = 3 poäng



Belöningen är en rolig kombination av spel och styrketräning, och det blir tuffare och tuffare och tuffare!

Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar i två olika färger till två av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 3 lag med 3 spelare på plan/lag.
- När ett lag släpper in mål lämnar laget planen och ska genomföra sin "belöning" som är någon form

av styrkeövning. Exempel på övningar är armhävningar, knäböj, utfallssteg, situps, rygglyft.

Använd övningskorten märkta

Power för tips på övningar.

- Vid första tillfället gör laget t ex 10 repetitioner av en övning. Vid andra insläppta målet lägger man till 3 repetitioner så det blir 13. Vid fortsatt insläppta mål läggs ytterligare 3 repetitioner till osv.
- När laget som släppt in mål lämnar planen för att genomföra sin belöning, går det andra laget in på plan och återupptar spelet. Nästa match har då börjat och pågår tills det blir mål.



Gör spelet lite mer lättsamt med musik i bakgrunden. Så länge låten spelar pågår matchen! Kort låt, lång låt – kanske musikstilen kan förändra spelets intensitet?

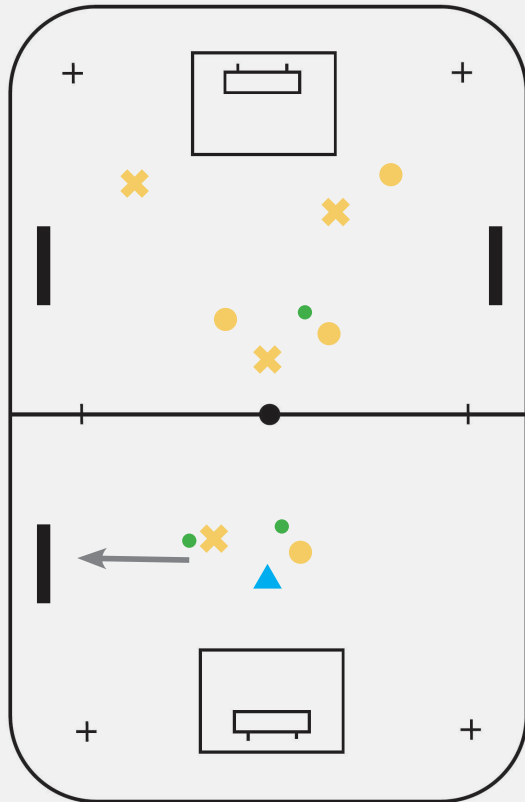
Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen
- Musikanläggning, t ex mobiltelefon och högtalare

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Matchernas längd styrs av musiken. En match är lika lång som en låt mellan 3–6 min. När låten är slut är matchen slut.
- Vinnande lag får 2 poäng. Vid oavgjort får lagen 1 poäng var.
- Nästa match börjar när nästa låt börjar spelas.
- Lagen räknar ihop sina poäng efter att hela spelet är slut. Laget med flest poäng vinner.





Bänknötarna handlar inte om att bara sitta på bänken. Här ges möjlighet att fila på teknik och samla poäng till laget även under spelvilan.

Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen
- Material till prickskytte, trix m.m. (t ex koner, bollar, mål)

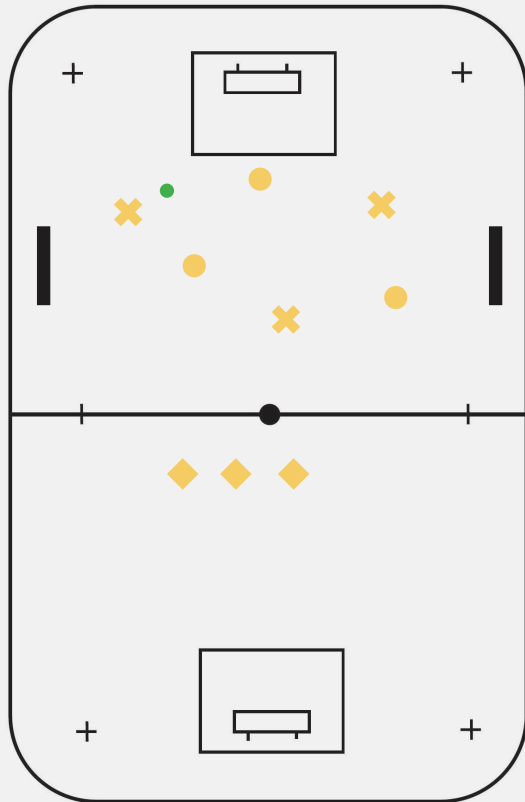
Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag + minst 1 avbytare/lag.

- När ett lag gör mål får det laget 1 poäng.
- Avbytare i respektive lag har möjlighet att samla in fler poäng till sitt lag genom olika övningar som prickskytte, trixa med bollen m.m.
- När matchen är slut räknar man ihop poängen både från spelet och från avbytare på sidan av planen.
- Under spelets gång byter laget spelare som vanligt. Spelaren som har varit på plan blir bänknötare och får då försöka samla in poäng till laget genom exempelvis prickskytte.

ÄTA UPP ELLER ÄTAS UPP

PLAY 12



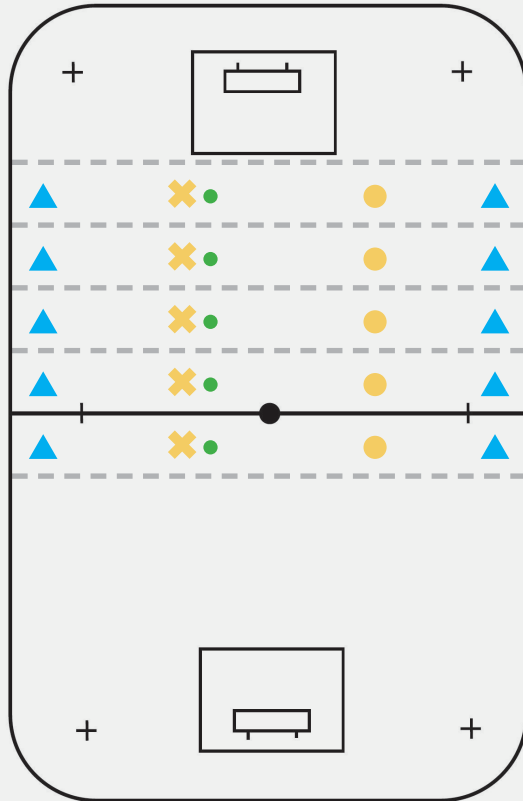
Här handlar det om att som lag överleva på plan! Så länge ni gör mål får ni fortsätta spela, annars får ni lämna spelplanen och svälta på bänken.

Plan och utrustning

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar i två färger till två av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 3 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Två lag börjar på plan och spelar mot varandra. Det lag som först gör ett mål stannar kvar på plan, det andra laget lämnar planen och det tredje laget kommer in. Nästa match börjar spelas.
- **Förslag:** det lag som först har kommit upp i 10 mål (10 delsegrar) har vunnit. De andra två lagen fortsätter spela mot varandra om silver och brons.



Duellen är precis vad det är - möte en mot en, och till slut står en vinnare kvar. Ni kan med fördel markera upp flera spelplaner så att fler matcher spelas parallellt.

Plan och utrustning

- Avgränsad spelyta på 5 × 15 m
- Koner eller småmål
- Bollar

Beskrivning

- Använd en kon som mål alternativt småmål.

- Ett lag består av 1 spelare.
- Spelarna möter varandra en mot en. Flera matcher kan pågå på olika ytor samtidigt.
- Matcherna är ungefär 2 min långa. Efter en match byter man motstånd.
- Spelarna gör mål genom att träffa motståndarens kon, eller göra mål i motståndarens mål.
- Om man vill kan spelarna räkna antalet vinster för att sedan utse en vinnare efter ett givet antal omgångar.

Projektet **Sport Fitness** är framtaget med stöd av Framåtfonden som är ett samarbete mellan Riksidrottsförbundet och Svenska spel.

Framåt för fler i rörelse!



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL

Projektet **Sport Fitness** drivs i samarbete med RF-SISU Skåne, Skånes Ishockeyförbund, Skånes Handbollförbund och Skånes Innebandyförbund.

Tack till Anna Katrine Sand vid Danske Håndbold Forbund för inspiration till Sport Fitness.

Grafisk design Misan Friberg, Art Industry.

Foto Torbjörn Lagerwall

Tryck JustNu, 2020

Tack till alla vänner som ställt upp som modeller, bollplank och testpersoner.

sportfitness@skanskidrott.se



Skåne



Skånes
Innebandyförbund

