



Namn: Stationer Grön nivå

Nr:

Typ av övning:

Innebandy kul

Svårighetsgrad:

2/5

Syfte med övningen:

Hålla alla spelare igång

Mycket bolltid och många  
aktioner för spelarna

Ledare äger sin station  
och får känna alla  
spelare

Instruktion:

- ① Enkel slalom bana med skott
  - Runt konerna
  - Framlänges och baklänges
 Kan vara samma 1 och 2 men  
med byte
- ② Koner med växlingar. Dribbla  
mellan konerna
  - Korta växlingar
  - Variera tempo
- ③ Teknikbana med hinder
  - Sarg att Passa till eller  
springa runt
  - Bänk för balansgång
  - Koner för dribbling eller  
360° runt
- ④ 2v2 matcher eller bollek