

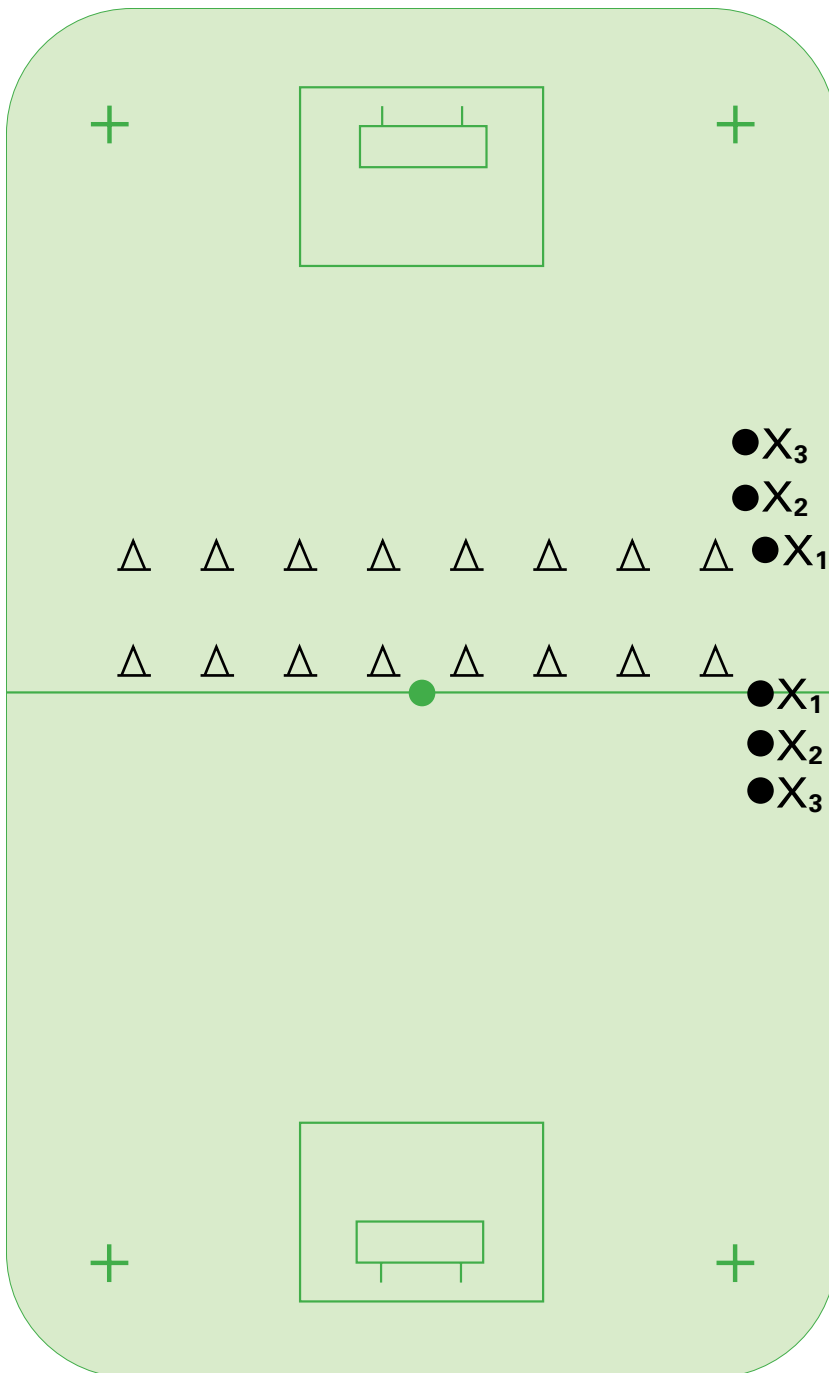
INNEBANDYSPELAREN

ÖVNINGAR



*Svenska
Innebandyförbundet*

1



**Huvud-
moment**

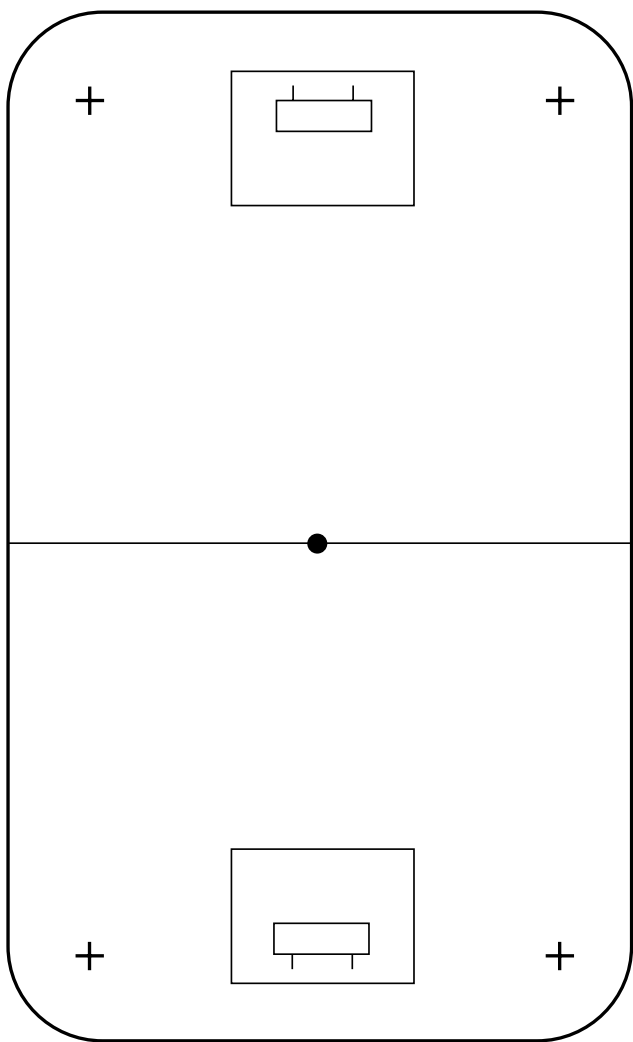
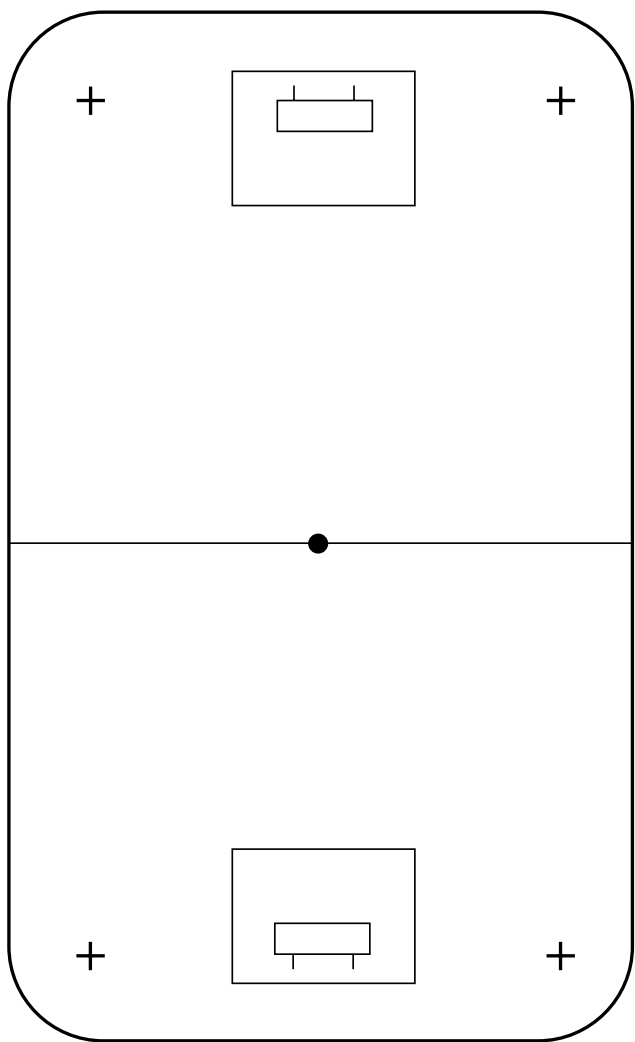
Växlingar – i viss fart (*Bollbehandling*)

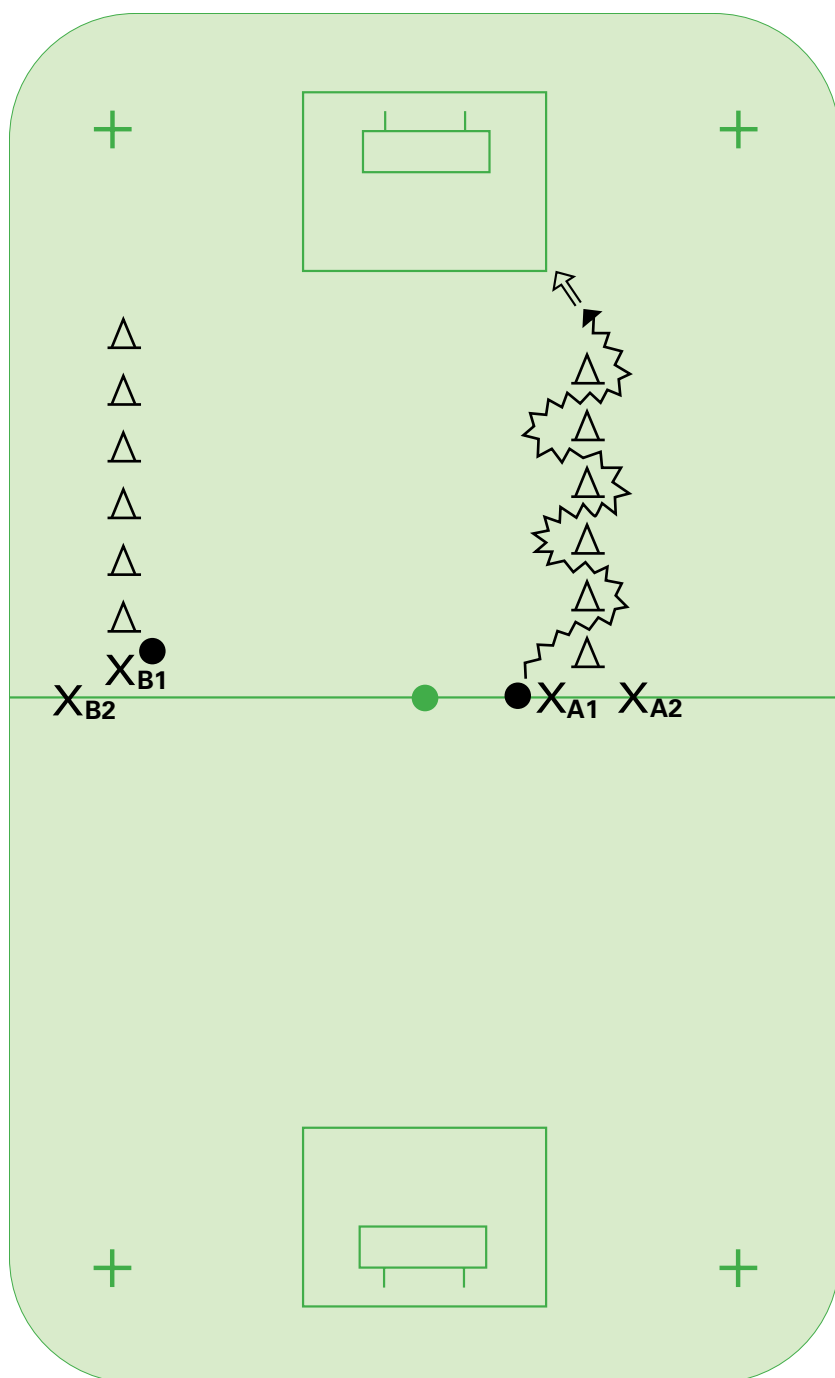
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Ställ upp 10 konor och spelare i led med var sin boll framför konorna. Utför växlingar mellan konerna. Gå över konerna. När alla i ledet har kört växlingarna så kör man tillbaka.

**Egna
anteckningar**





Huvud- moment

Växlingar – i viss fart (*Bollbehandling*)

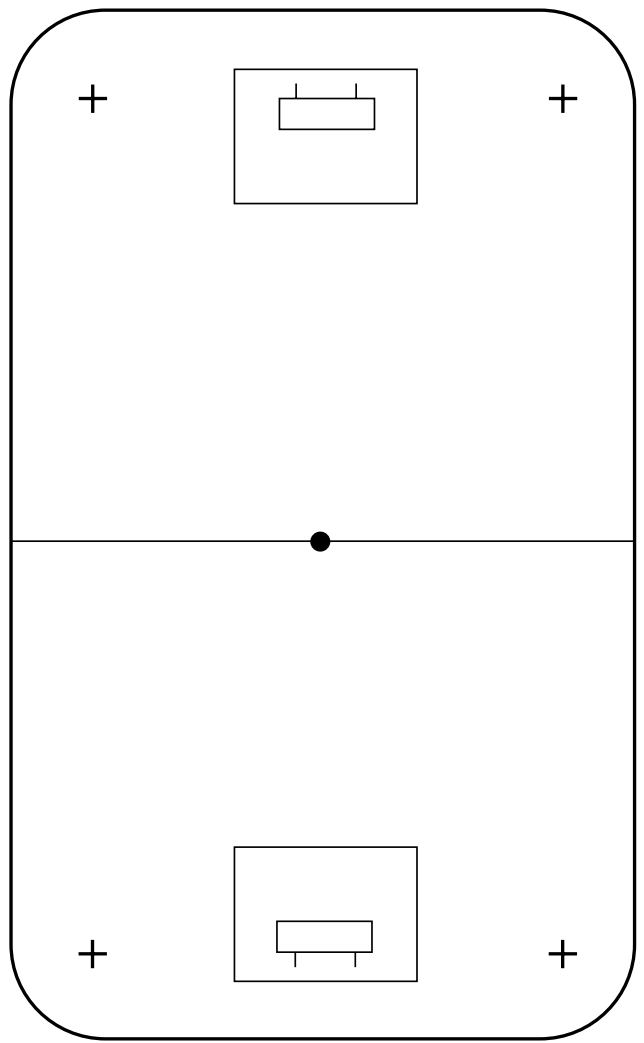
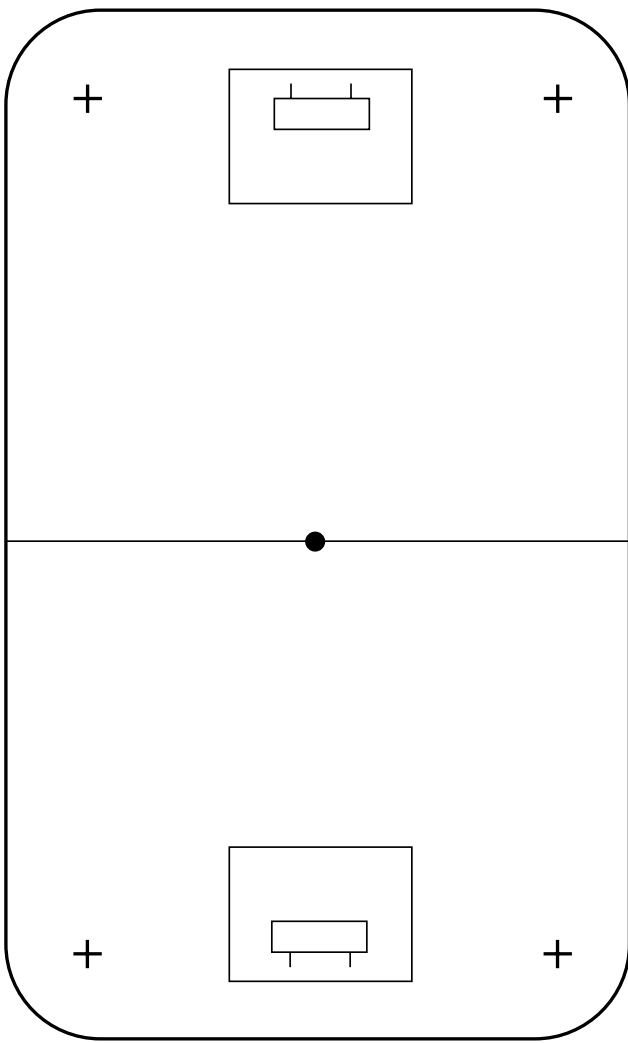
Ytterligare moment

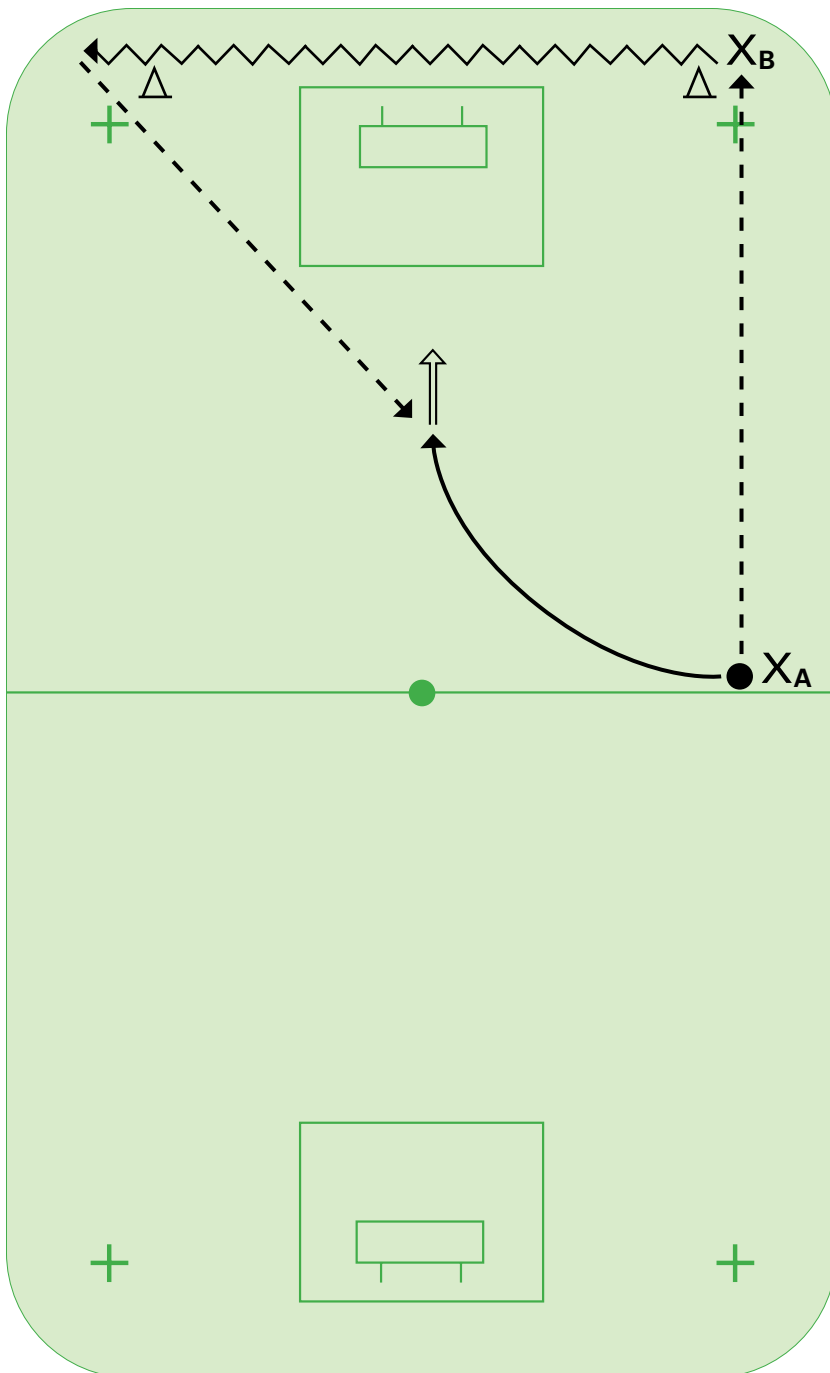
Dragskott – i viss fart (*Skott*)

Förklaring

Led A: En spelare startar och utför växlingar mellan konerna samtidigt som spelaren går över konerna.
Avsluta med ett dragskott. Led B: Startar när spelare A har avslutat. Byt led mellan A och B.

Egna anteckningar





Huvudmoment

Sveppassning – stillastående
(Passningar)

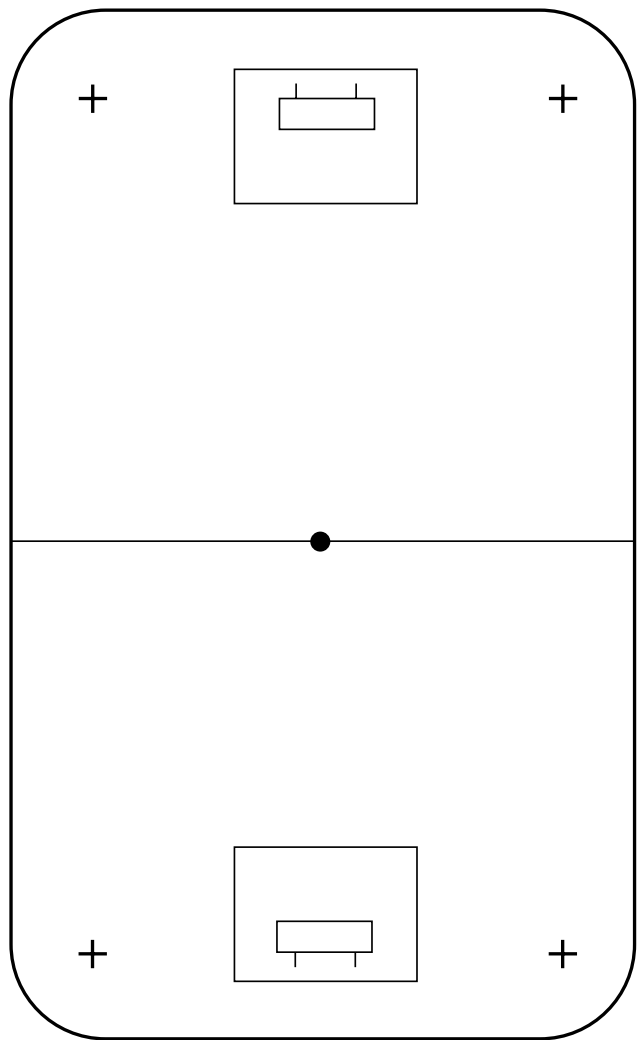
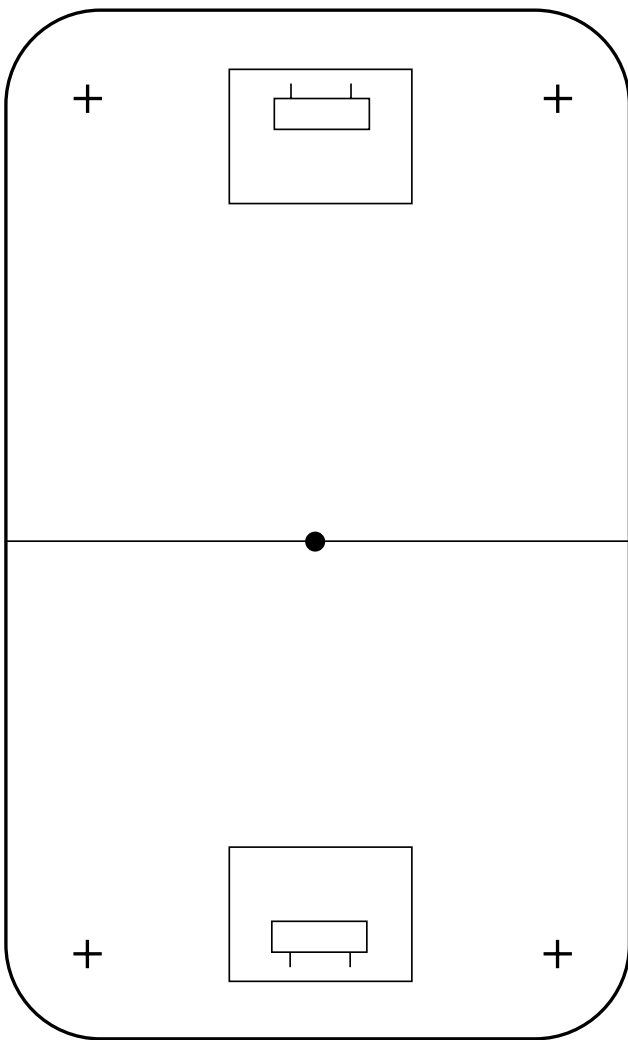
Ytterligare moment

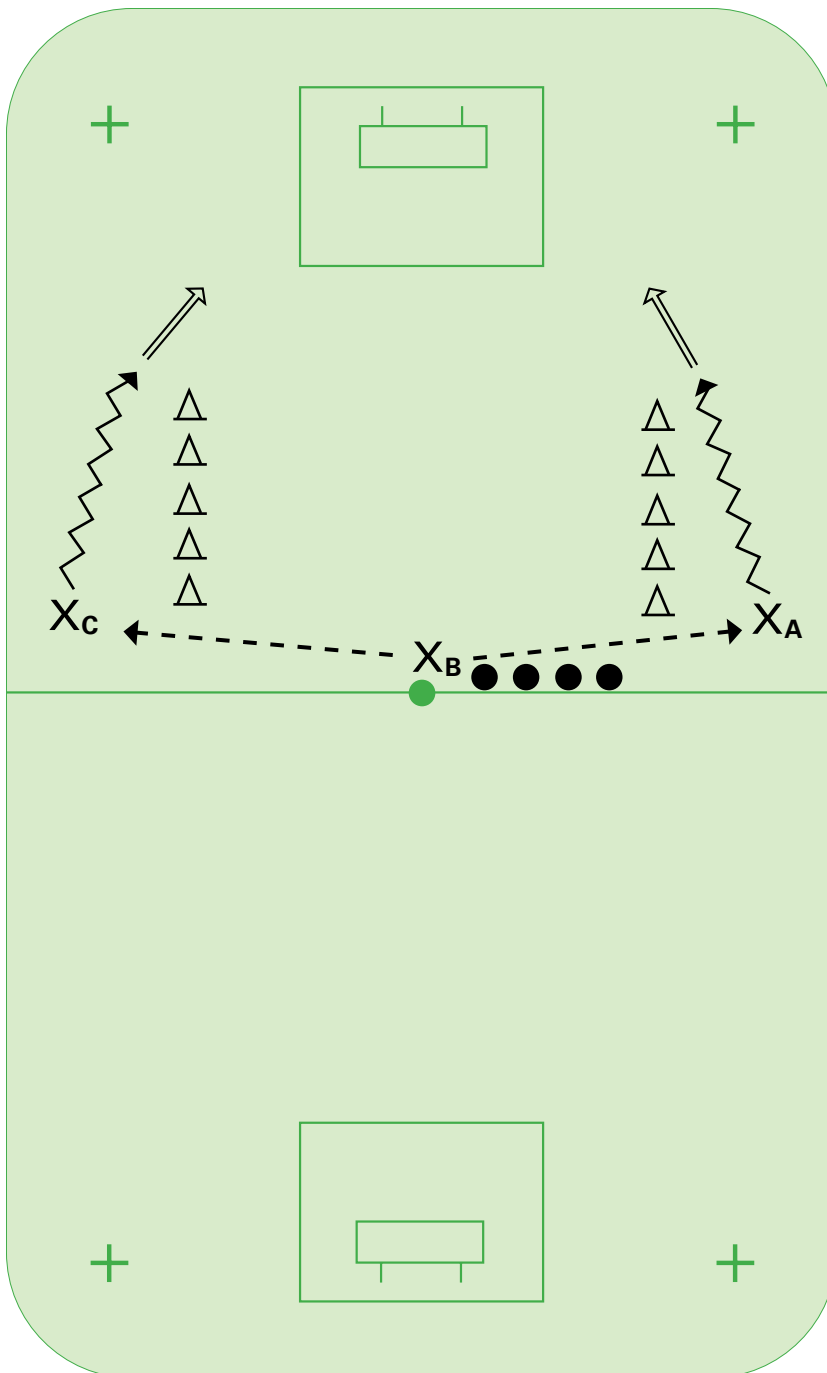
Driva boll – i viss fart (Bollbehandling),
Mottagning – forehand – stillastående
(Mottagningar),
Dragskott – i viss fart (Skott)

Förklaring

A slår en sveppassning till B. B driver boll bakom mål till nästa hörn. När B passerat den bortre konan så sveppassar han/hon upp till A som sprungit in i banan. A tar emot passningen på forehandsidan och skjuter ett dragskott. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar





Huvudmoment

Driva boll – i viss fart (*Bollbehandling*)

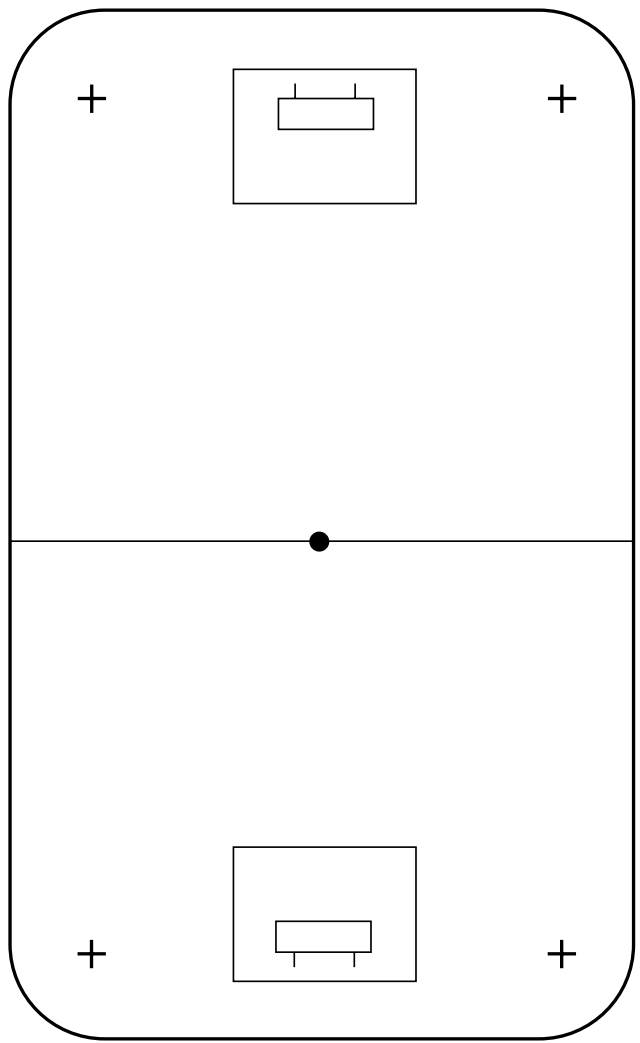
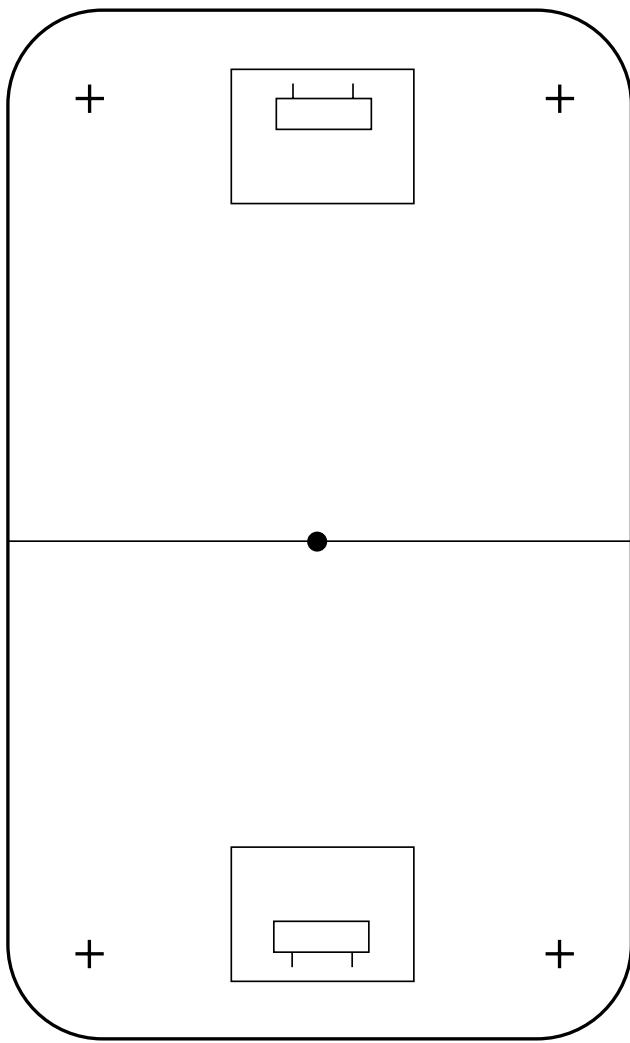
Ytterligare moment

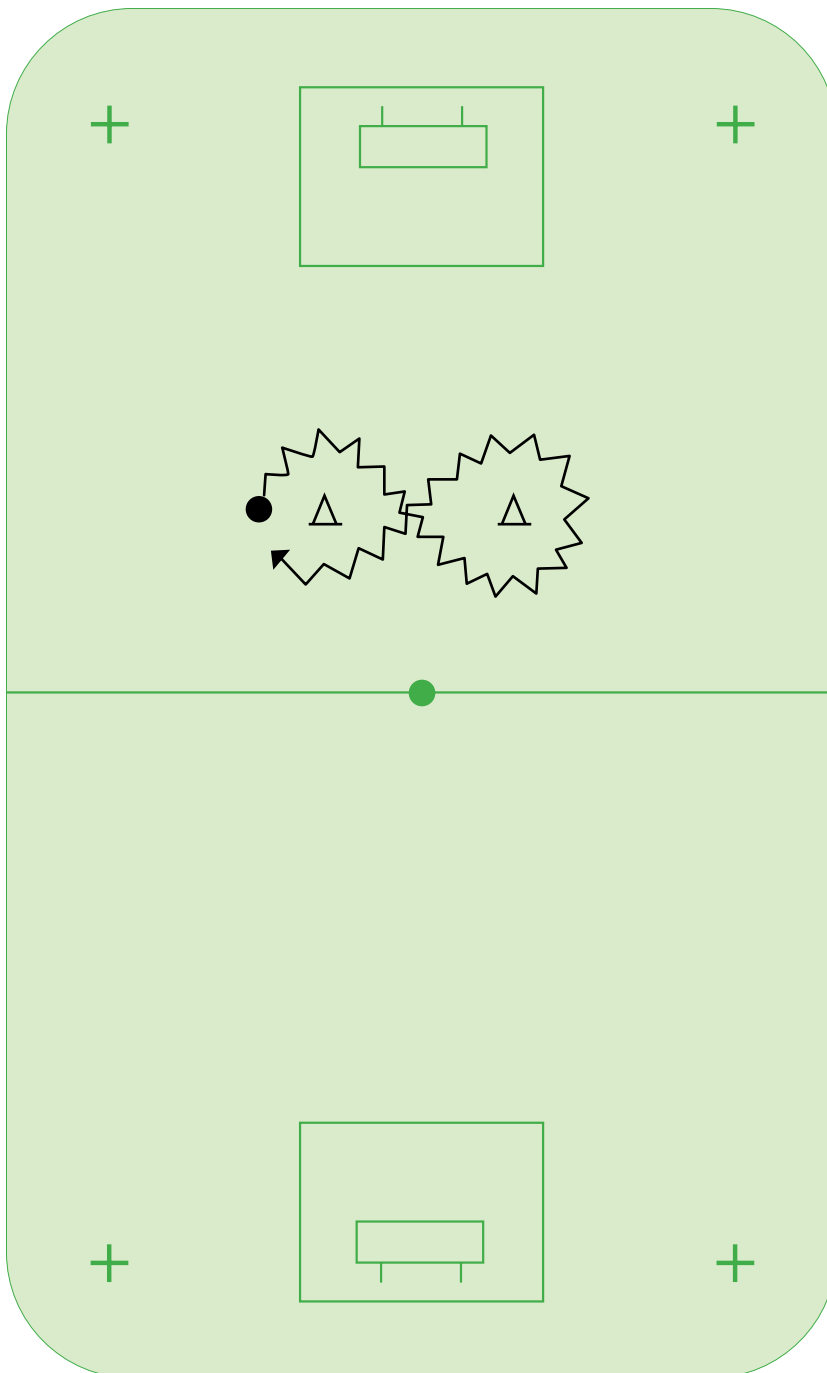
Sveppassning – stillastående (*Passningar*),
Dragskott – i viss fart (*Skott*),
Mottagning – forehand – stillastående (*Mottagningar*)

Förklaring

B slår en sveppassning ut till C som tar emot bollen på forehandsidan och driver bollen framåt utanför konerna. C avslutar med ett dragskott i viss fart. Därefter passar B till A osv. Ledbyte: A–B–C–A

Egna anteckningar





Huvud- moment

Driva boll – i viss fart (*Bollbehandling*)

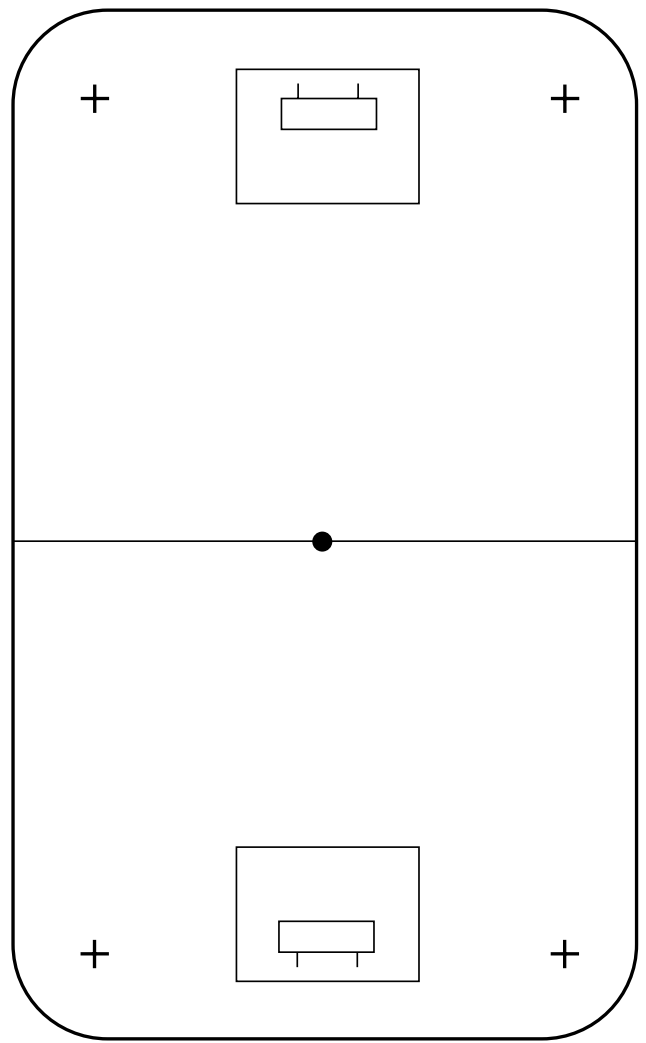
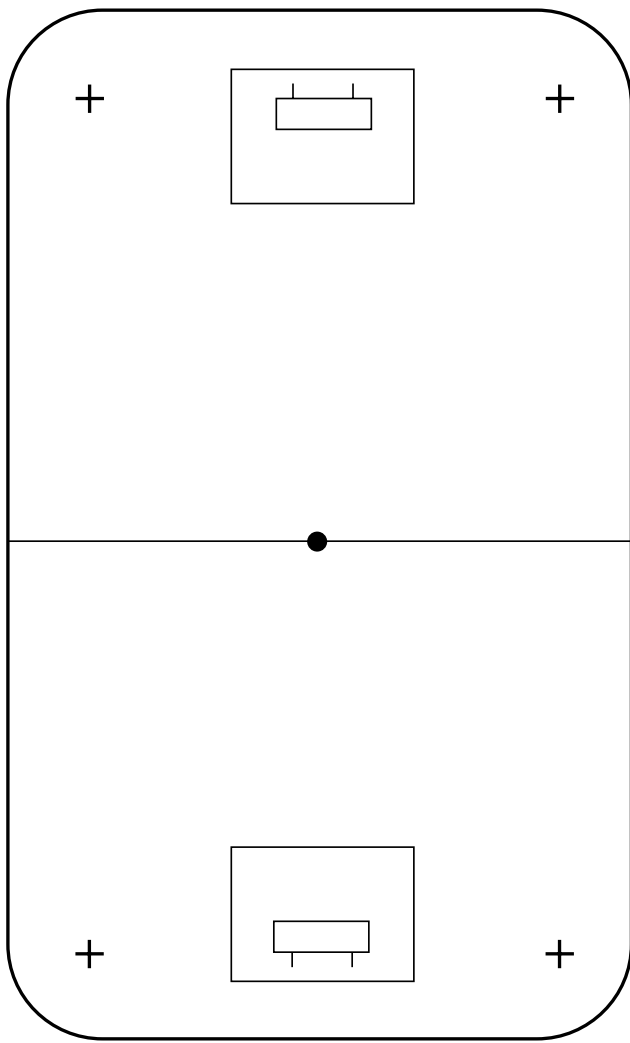
Ytterligare moment

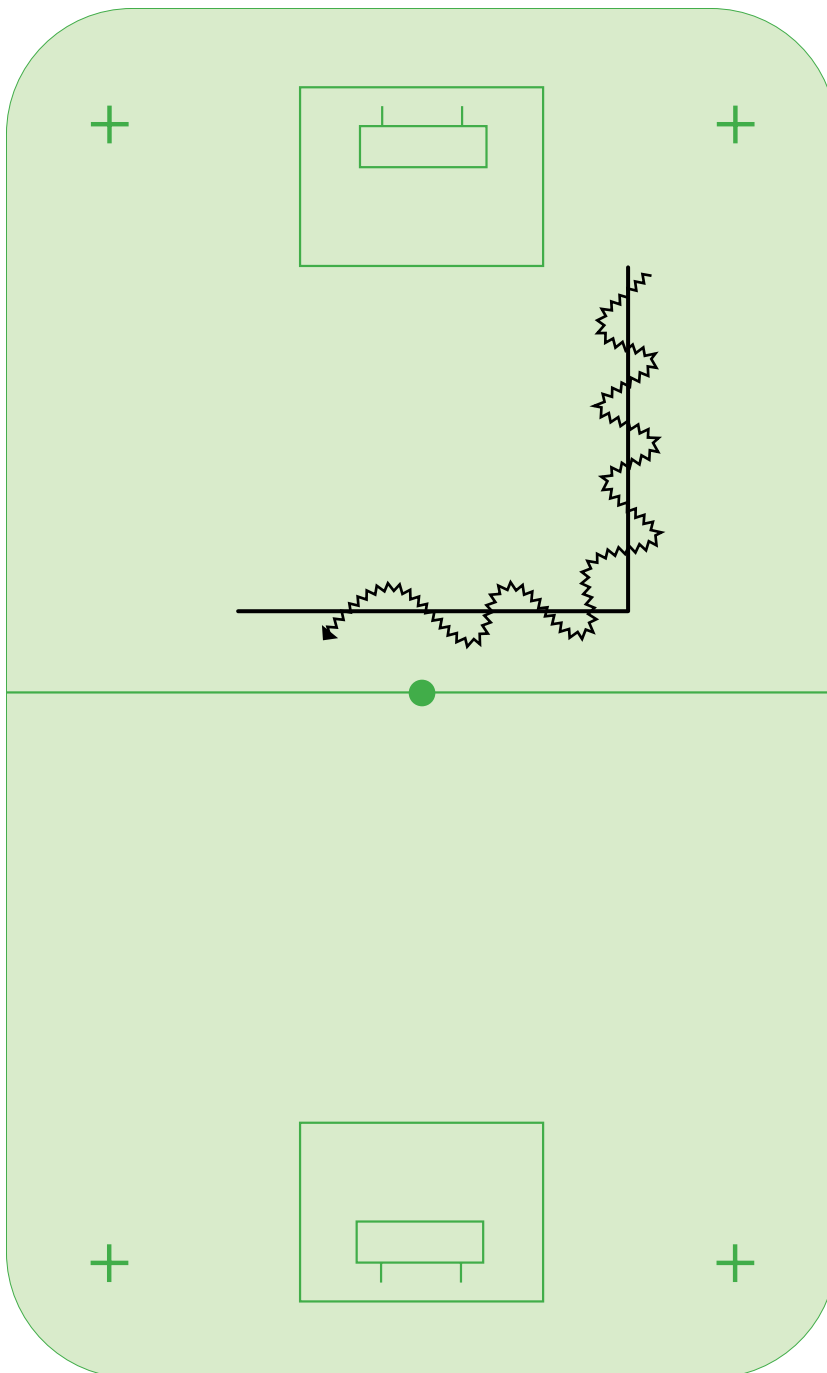
Split vision (*Bollbehandling*),
Växlingar – i viss fart (*Bollbehandling*)

Förklaring

Ställ två konor 50 cm från varandra. Håll sedan klubban med två händer och låt bollen bilda en 8:a. Här kan man välja mellan att göra växlingar eller bara genom att föra bollen runt konerna. När man blir duktigare kan man runda konerna både med boll och fötter.

Egna anteckningar





**Huvud-
moment**

Driva boll – i viss fart (*Bollbehandling*)

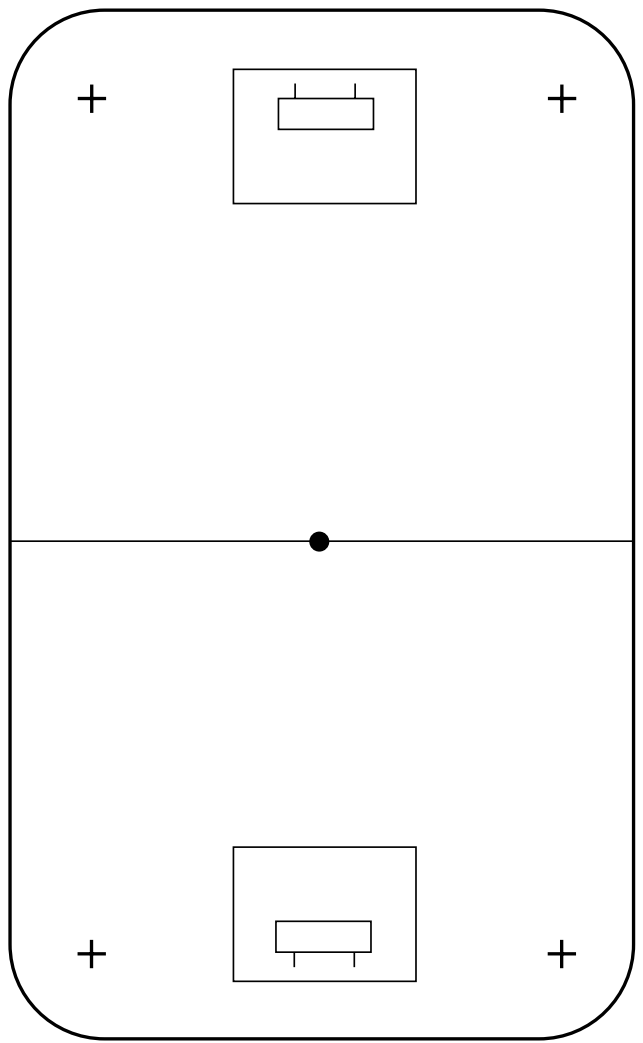
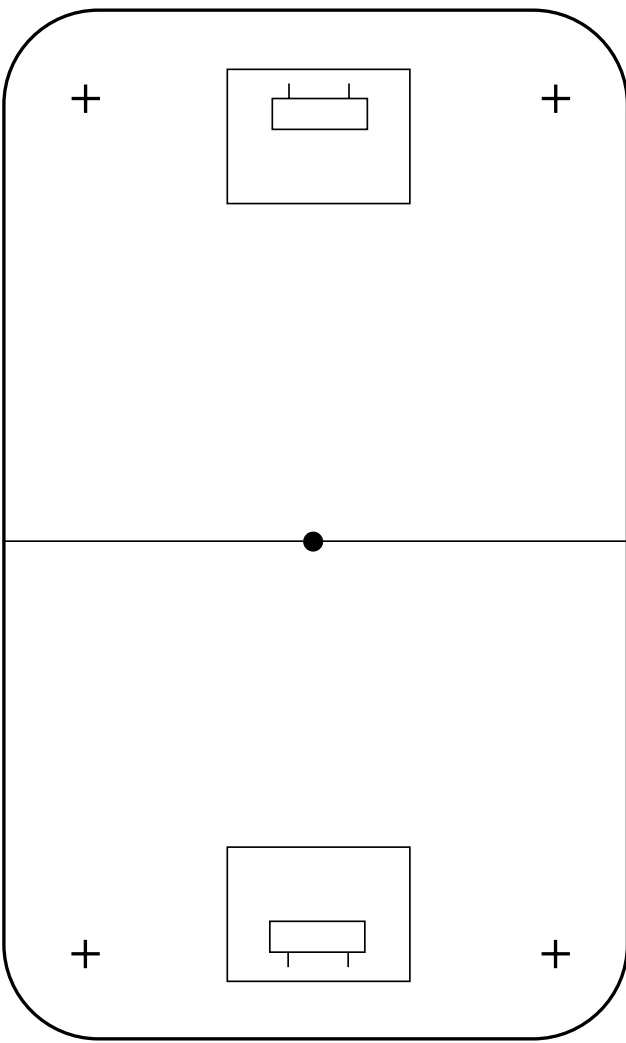
**Ytterligare
moment**

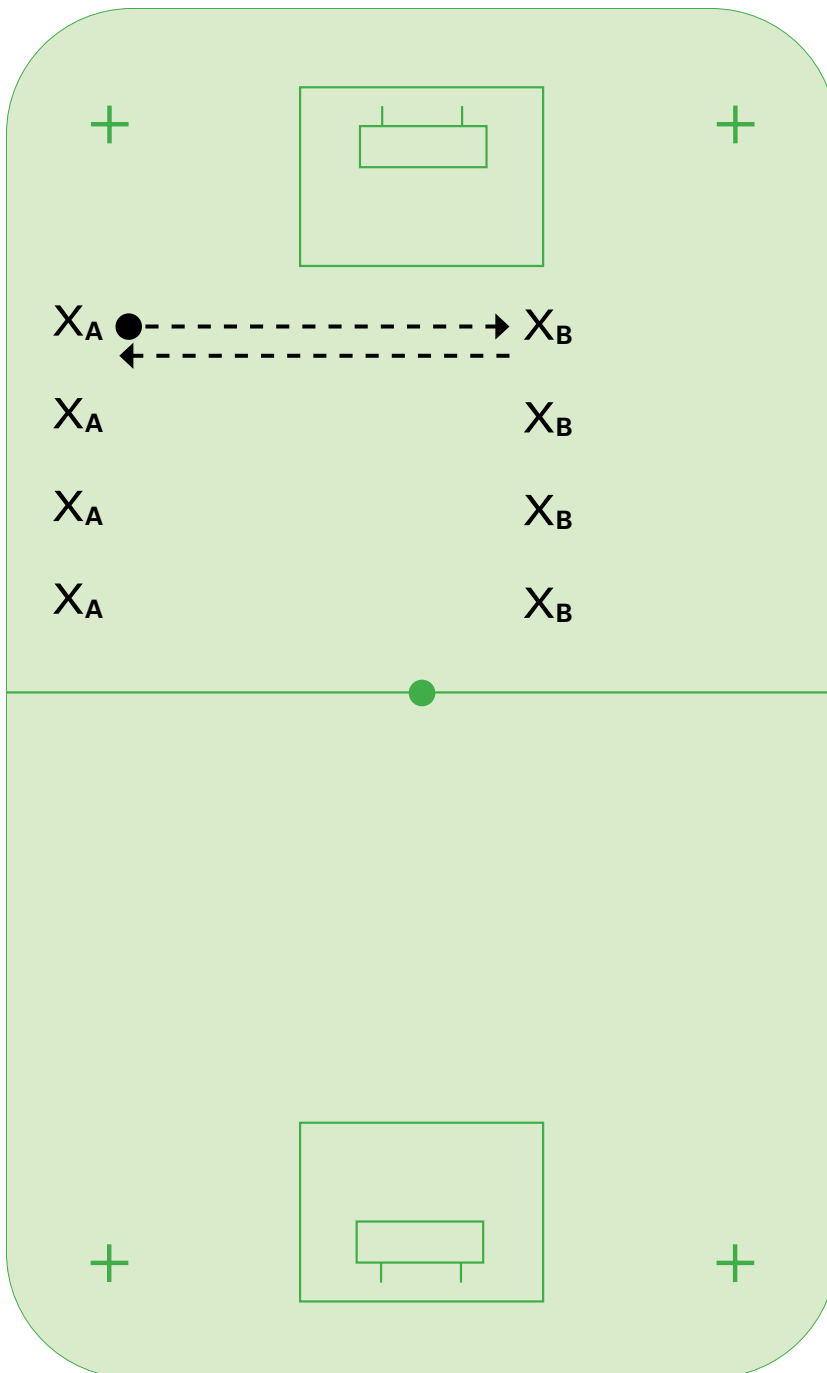
Split vision (*Bollbehandling*),
Växlingar – i viss fart (*Bollbehandling*)

Förklaring

Alla spelare har var sin boll och ska springa runt i hallen och dribbla bollen över linjer i viss fart. Spelarna får på så vis träna på att driva boll att utföra växlingar, men även att titta upp för att se var andra spelare och andra linjer befinner sig.

**Egna
anteckningar**





Huvud- moment

Sveppassning – stillastående
(Passningar)

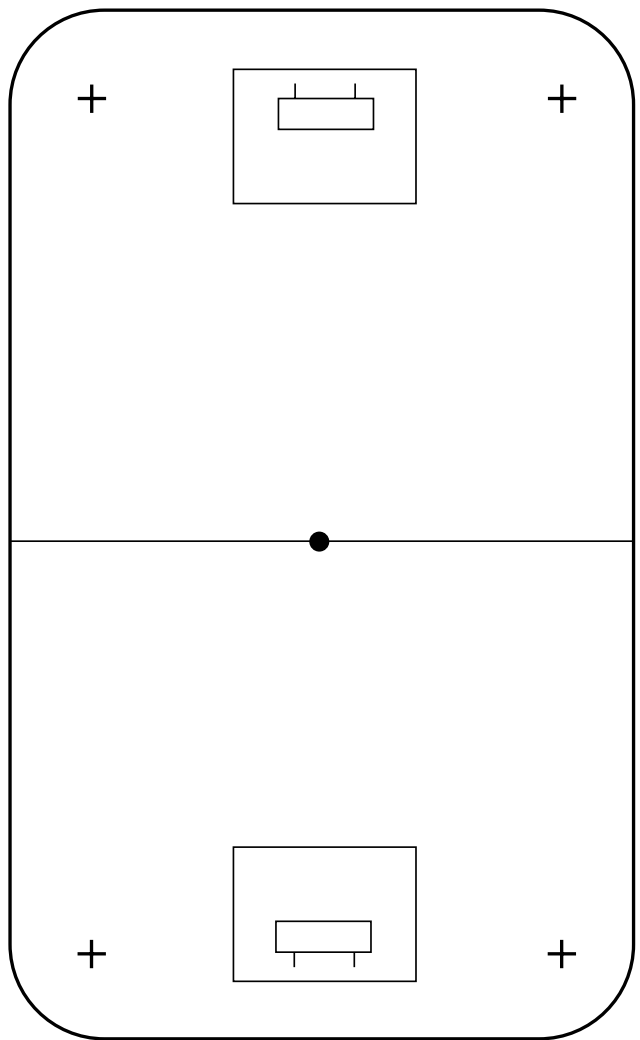
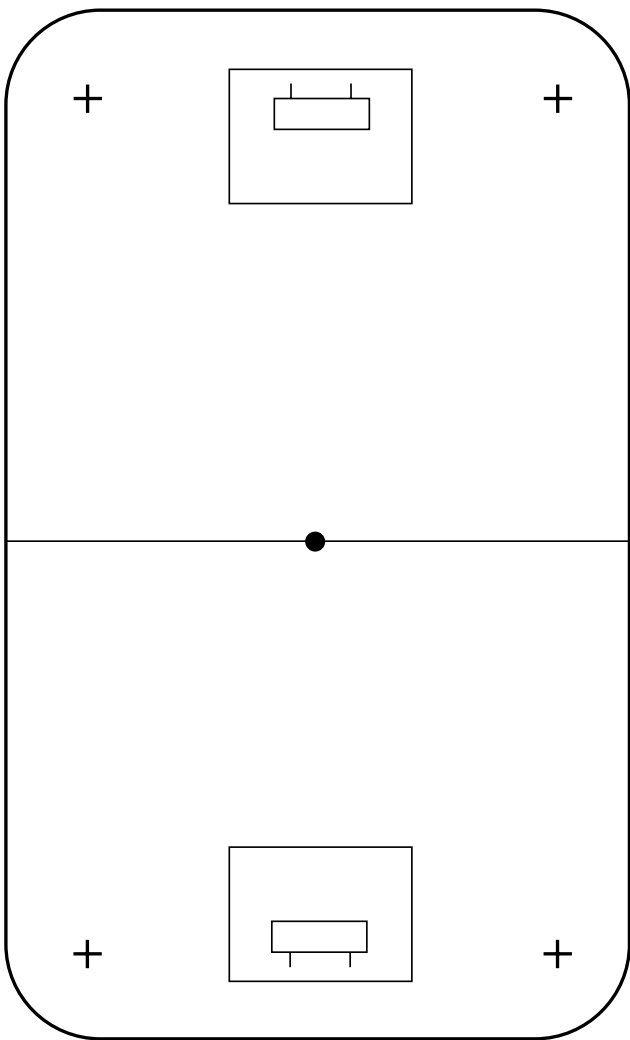
Ytterligare moment

Mottagning – forehead –
stillastående (Mottagningar)

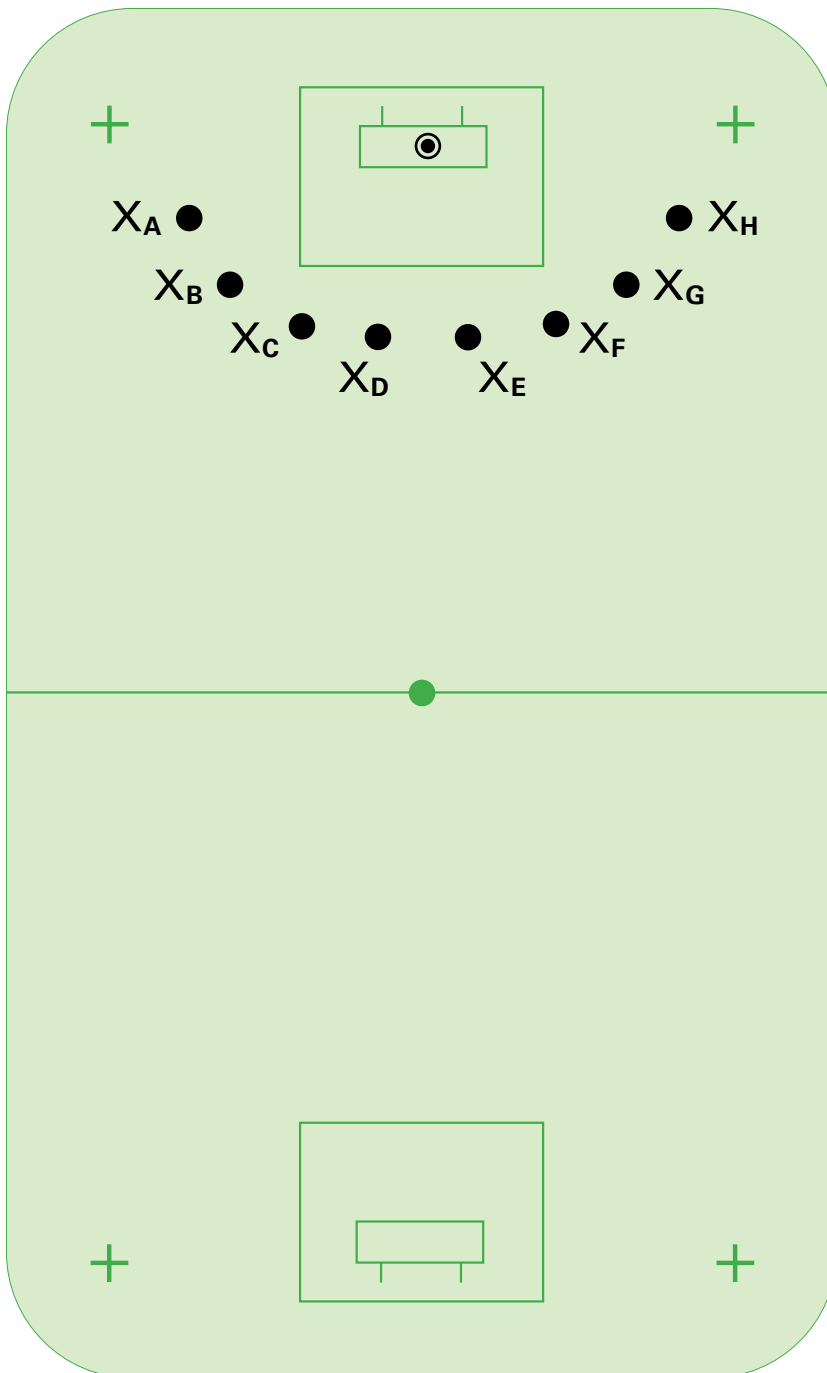
Förklaring

Spelare A slår en sveppassning till spelare B som tar emot bollen med en rejäl mottagning och stannar bollen. Därefter slår B en sveppassning tillbaka till A. Det är viktigt att spelarna står i ready position och inte har för bråttom, utan att passning och mottagning görs noggrant och med god precision. Avståndet kan ökas efterhand.

Egna anteckningar



A series of ten horizontal lines for writing, evenly spaced and spanning the width of the page.



Huvudmoment

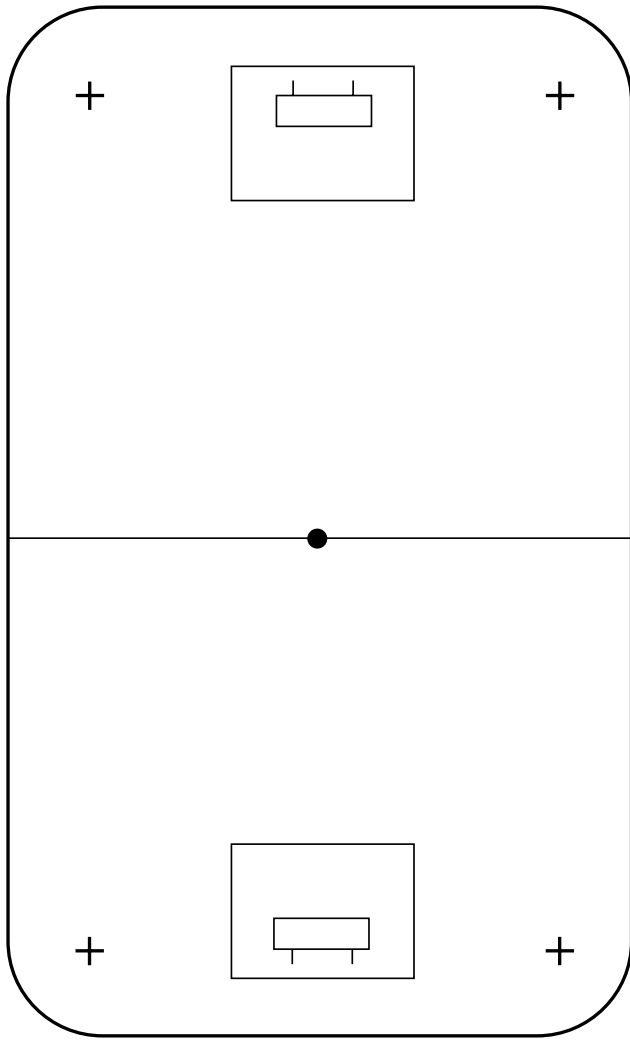
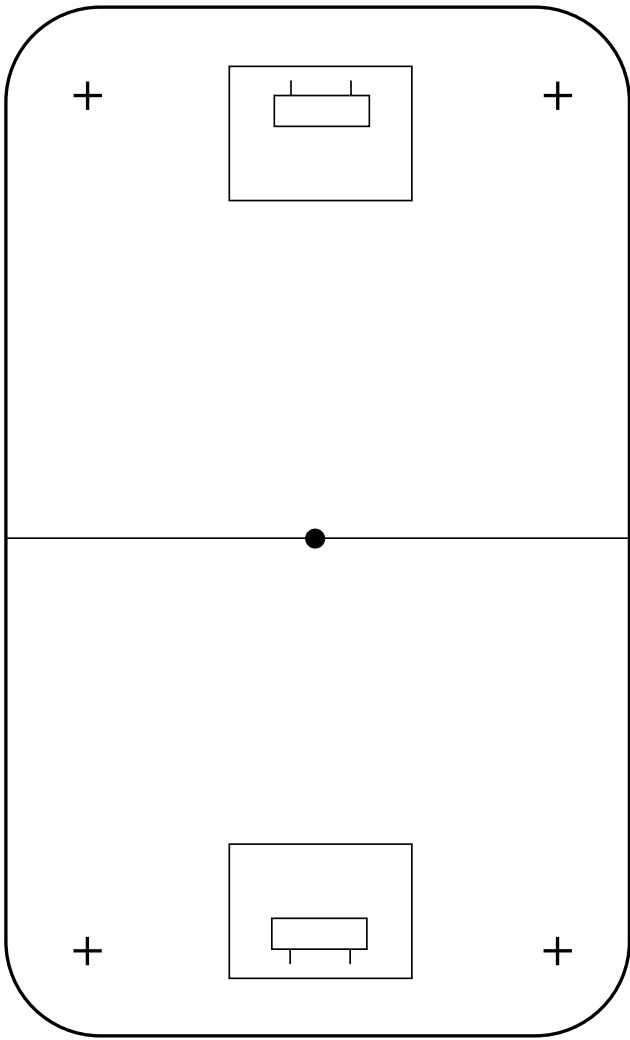
Dragskott – stillastående (Skott)

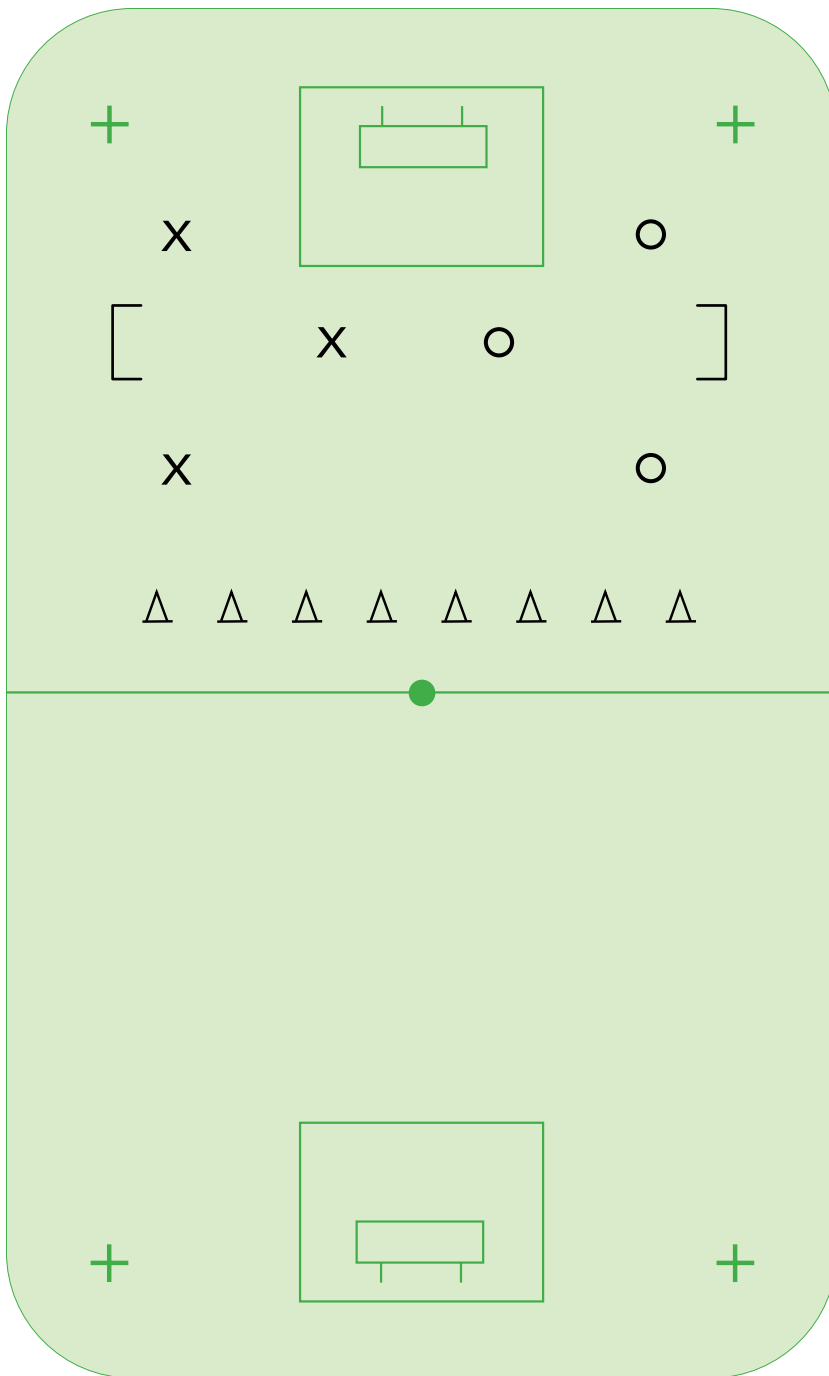
Ytterligare moment

Förklaring

Spelarna ställer upp i en halvcirkel. Spelare A inleder med att skjuta ett dragskott. Spelare B skjuter strax efter och därefter C osv. Övningen kan användas på andra nivåer och då kan skottet bytas ut mot andra skott. Man kan också löpa fram någon meter och sedan skjuta för att öka skottets svårighetsgrad.

Egna anteckningar





**Huvud-
moment**

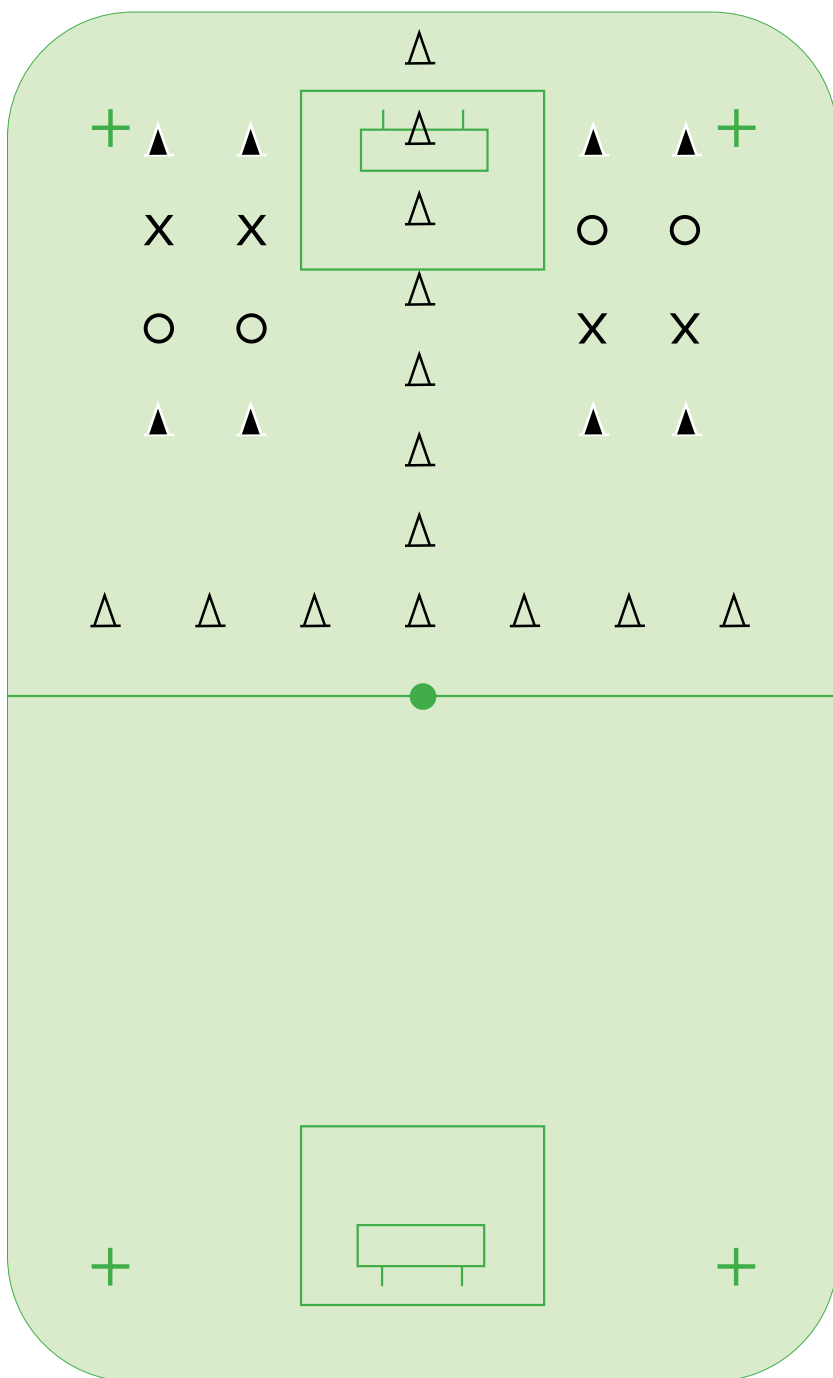
Spelförståelse

**Ytterligare
moment**

Förklaring

Dela upp stor plan till mindre planer och dela in spelarna 3 och 3. Små målburar och vanliga regler. Genom att spela 3 mot 3 får spelarna chansen att röra bollen mycket oftare och mer än i 5 mot 5 spel.

**Egna
anteckningar**



**Huvud-
moment**

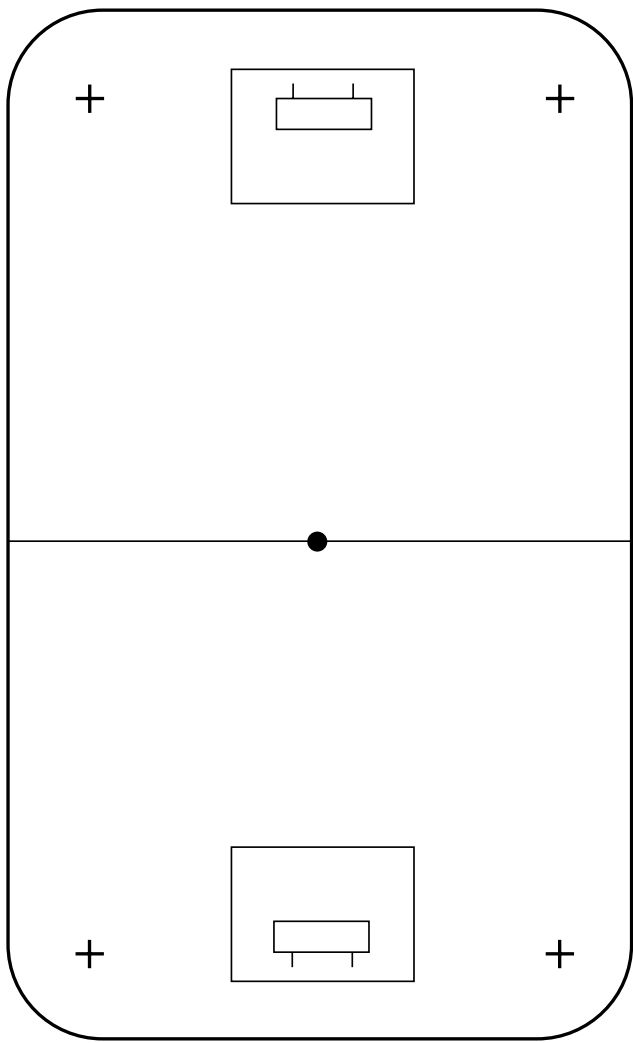
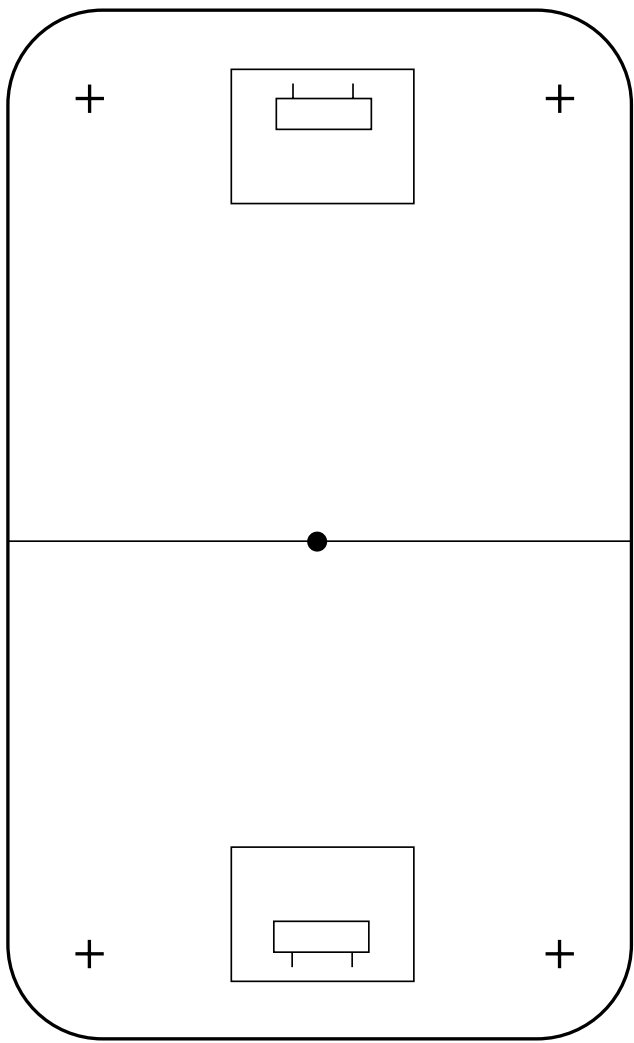
Spelförståelse

**Ytterligare
moment**

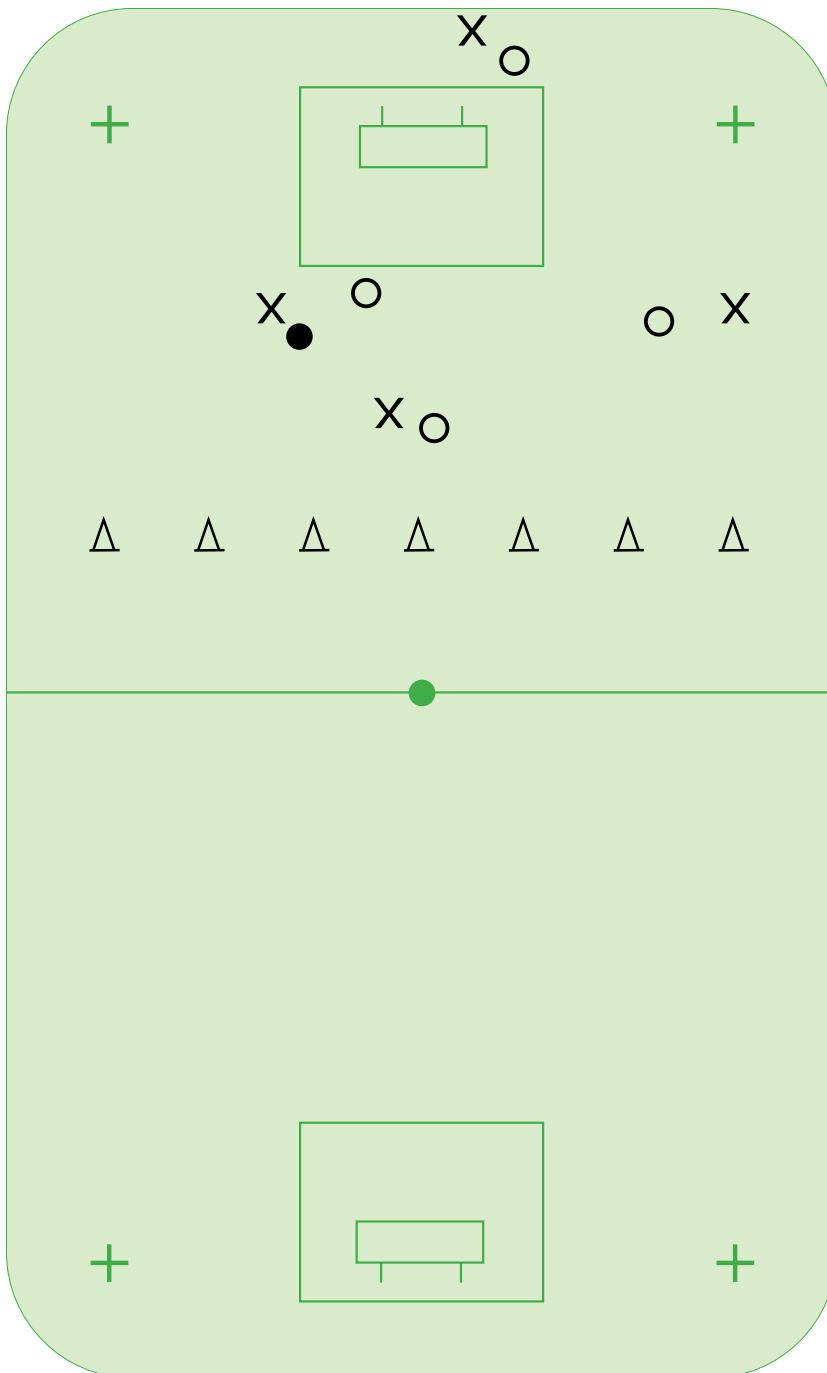
Förklaring

Spelarna delas in 2 och 2 och väljer ut ett annat par att möta. Små mål sätts upp och planerna avgränsas med konor. Att spela 2 och 2 gör att man får träna på att hela tiden göra sig spelbar om man inte har bollen och som bollförare får man både träna på att hålla boll och att söka lösningar.

**Egna
anteckningar**



A series of horizontal lines for writing.



**Huvud-
moment**

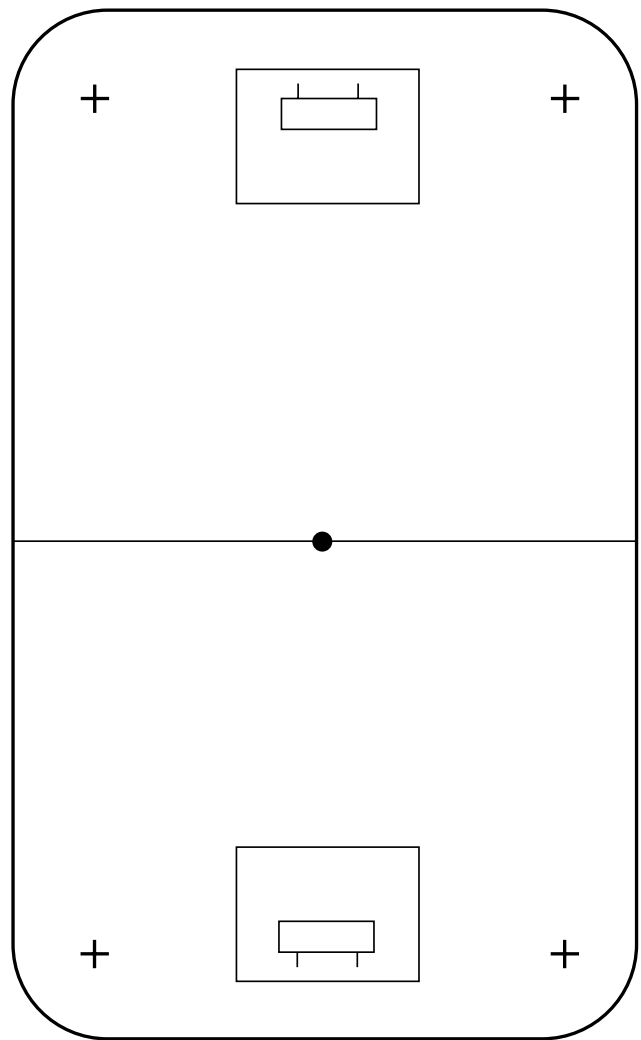
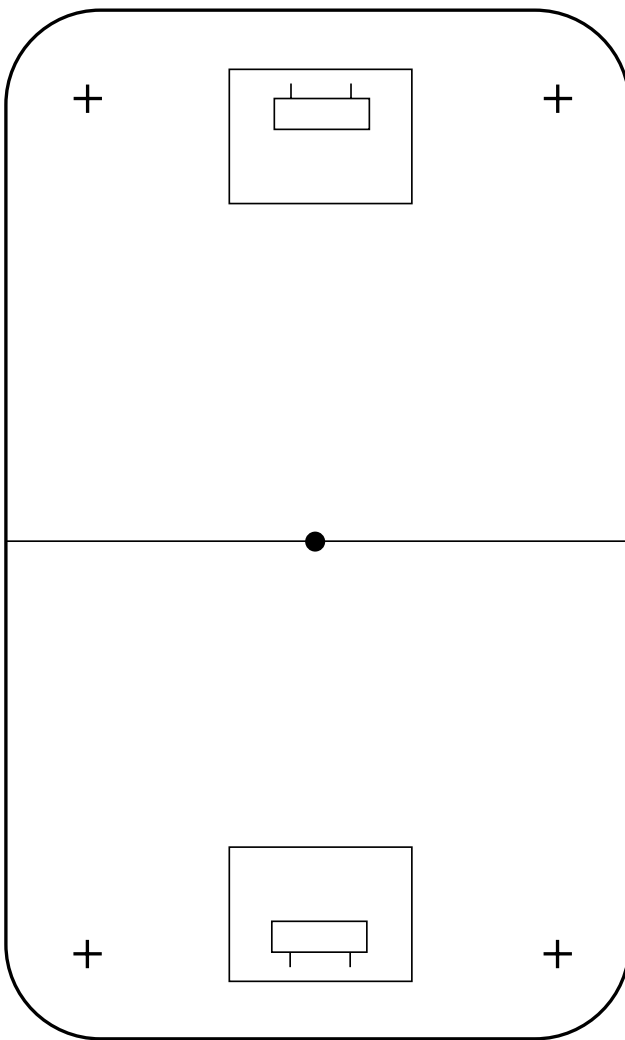
Spelförståelse

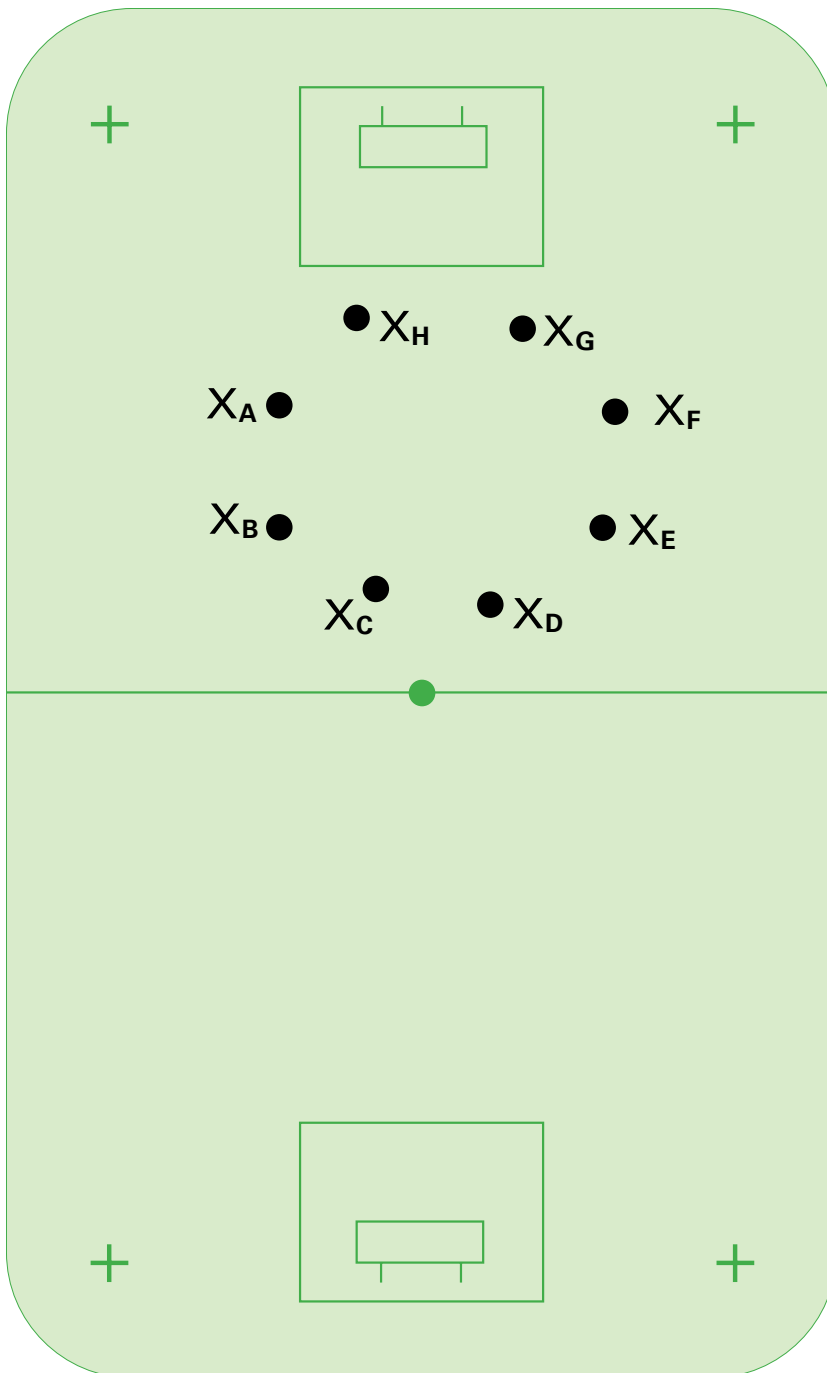
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Det laget som försvarar ska se till att försvara sig i form av man–man, dvs att varje spelare ansvarar för var sin motståndare. Det laget med boll ska försöka hålla bollen inom laget. Så fort det försvarande laget vinner bollen, så byter man roller och det tidigare försvarande laget blir anfallande och det tidigare anfallande blir försvarande och ska återvinna bollen genom man–man.

**Egna
anteckningar**





**Huvud-
moment**

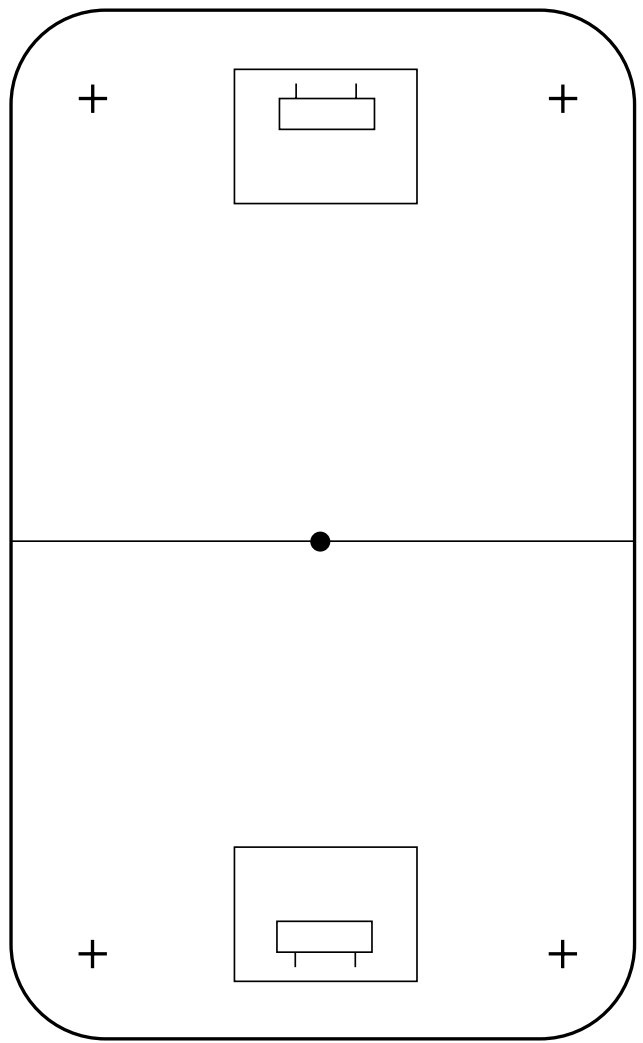
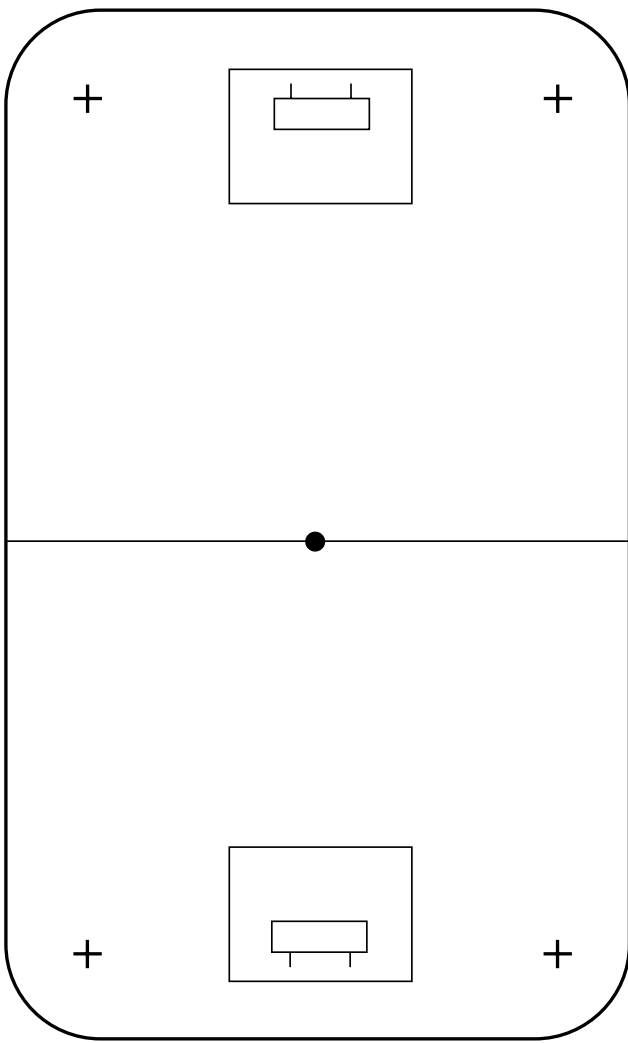
Bollbehandling – Bli kompis med bollen

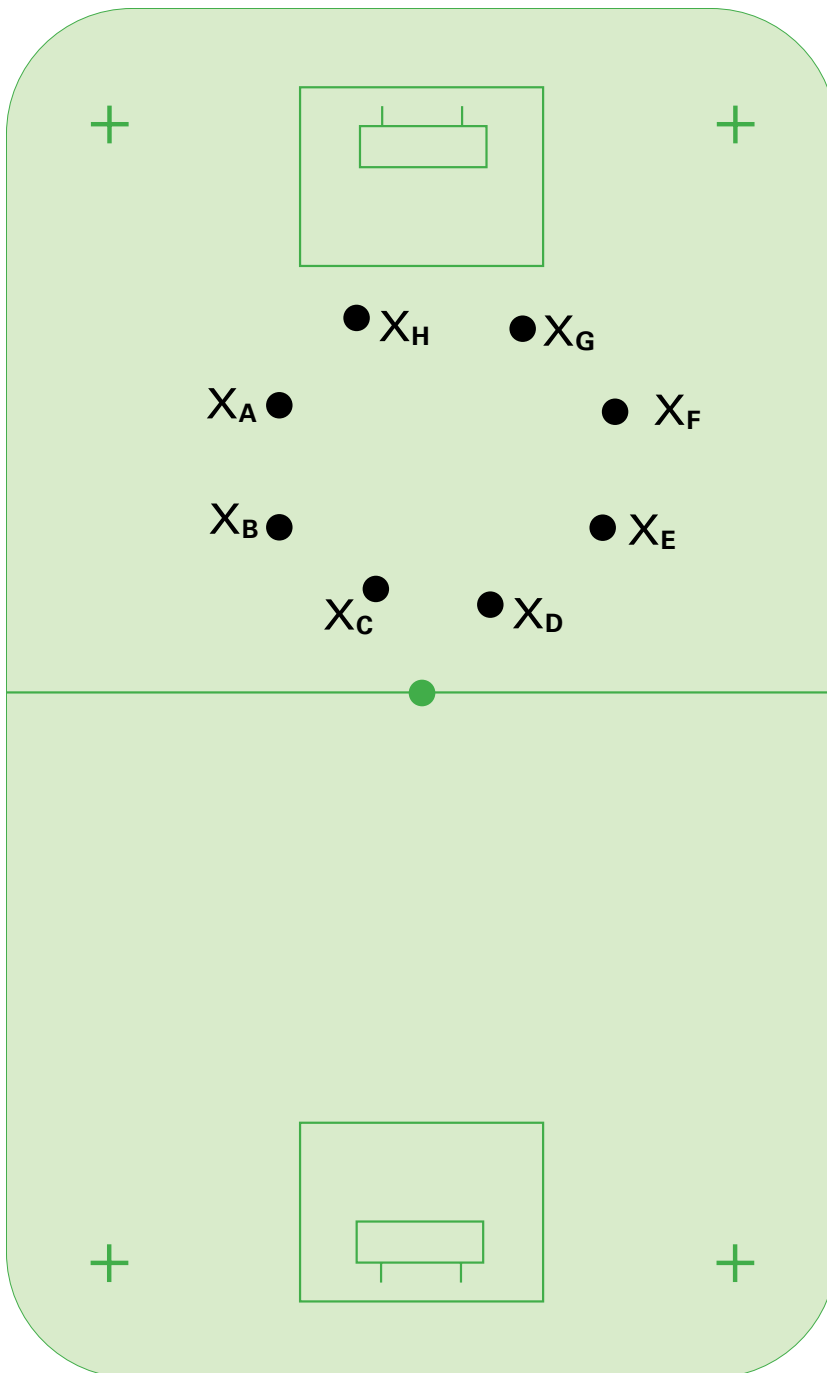
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Spelarna har var sin boll och lägger upp bollen på bladet med hjälp av handen. Sedan ska spelarna försöka hålla bollen kvar på bladet när bladet är i luften. Viktigt att spelarna har två händer på klubban. Det underlättar om den nedre handen placeras lite längre ner.

**Egna
anteckningar**





**Huvud-
moment**

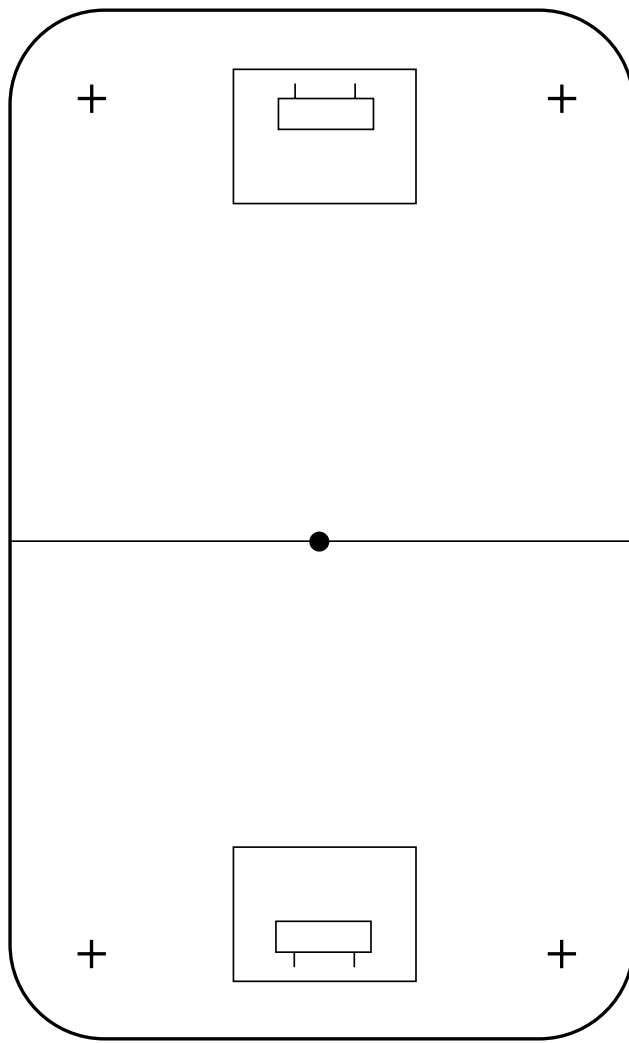
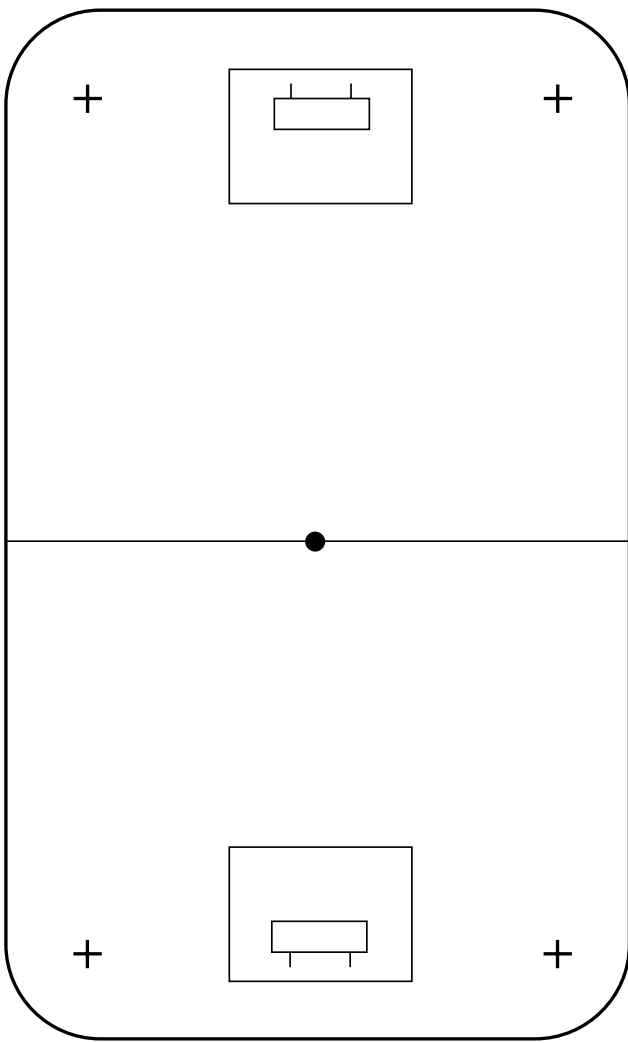
Bollbehandling – Bli kompis med bollen

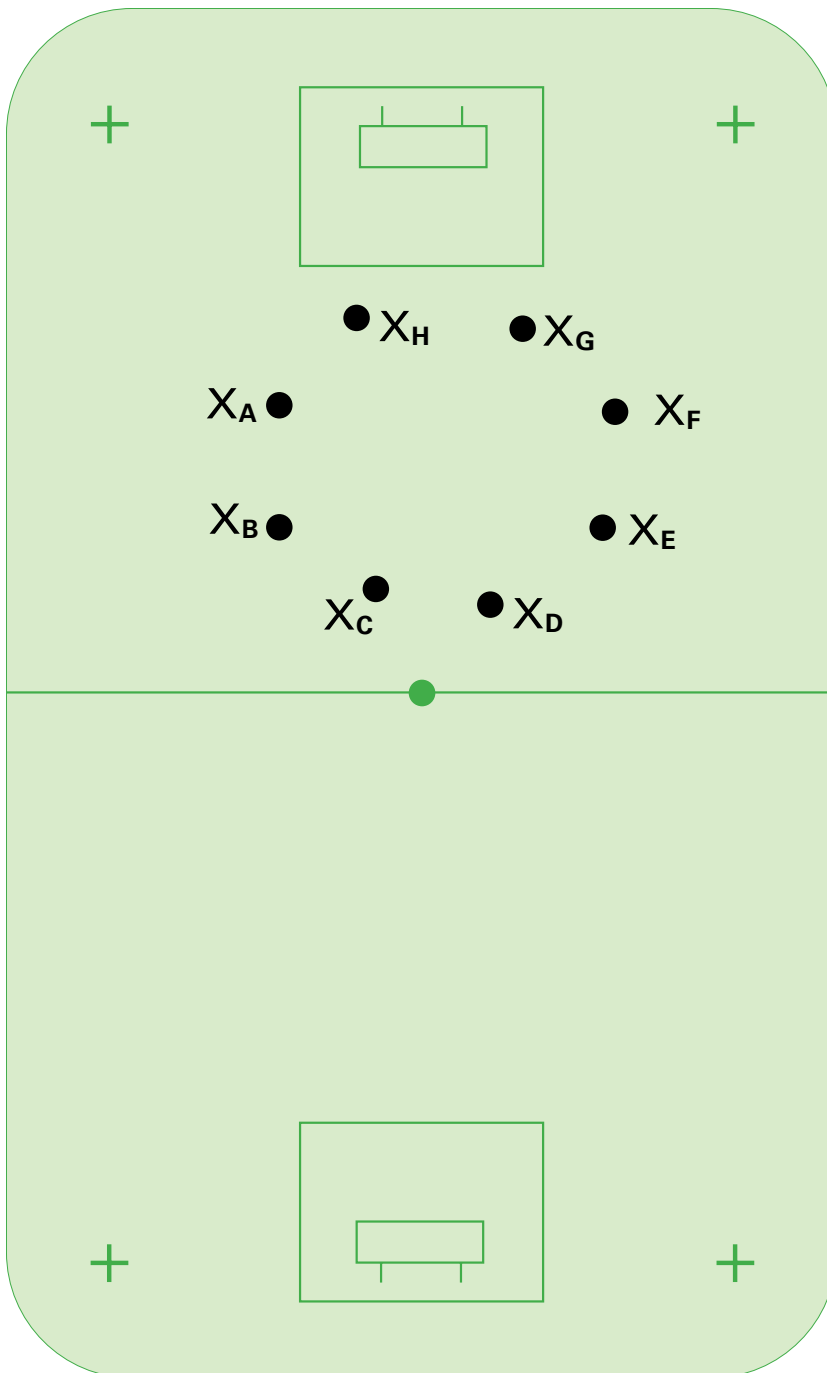
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Spelarna sprider ut sig och ska med bladets hjälp få upp bollen på bladet och sedan bibehålla bollen på bladet. Att hålla nedre handen lite längre ner än vanligt kan underlätta.

**Egna
anteckningar**





**Huvud-
moment**

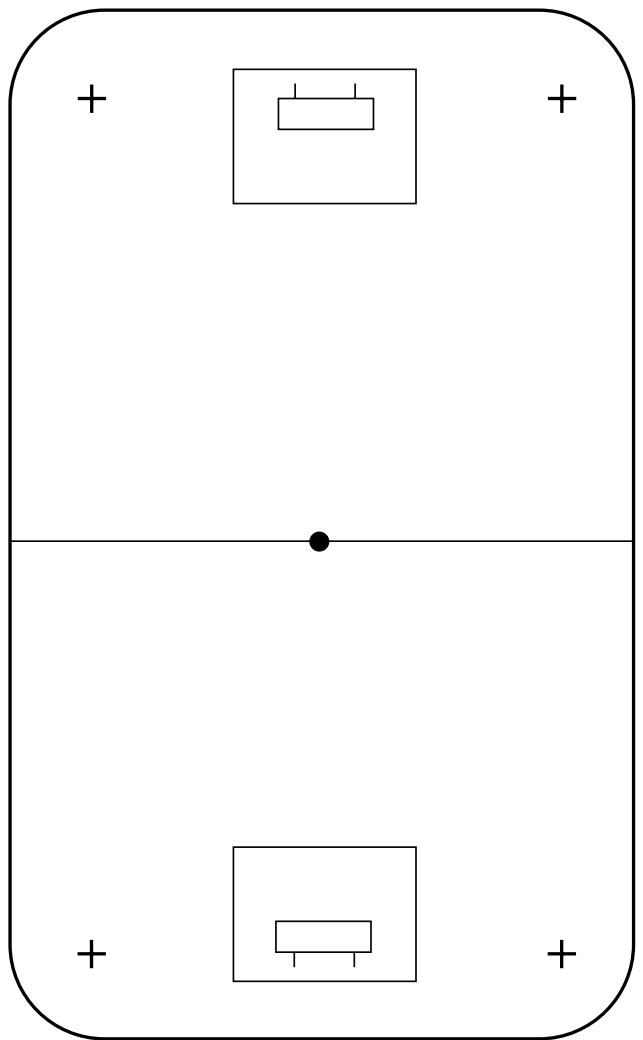
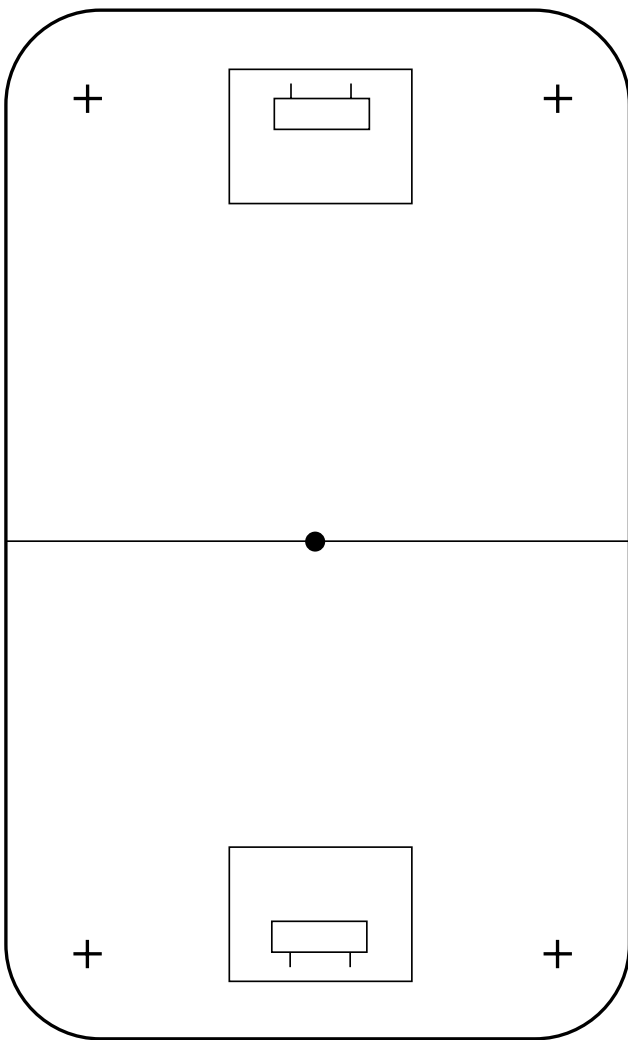
Bollbehandling – Bli kompiss med bollen

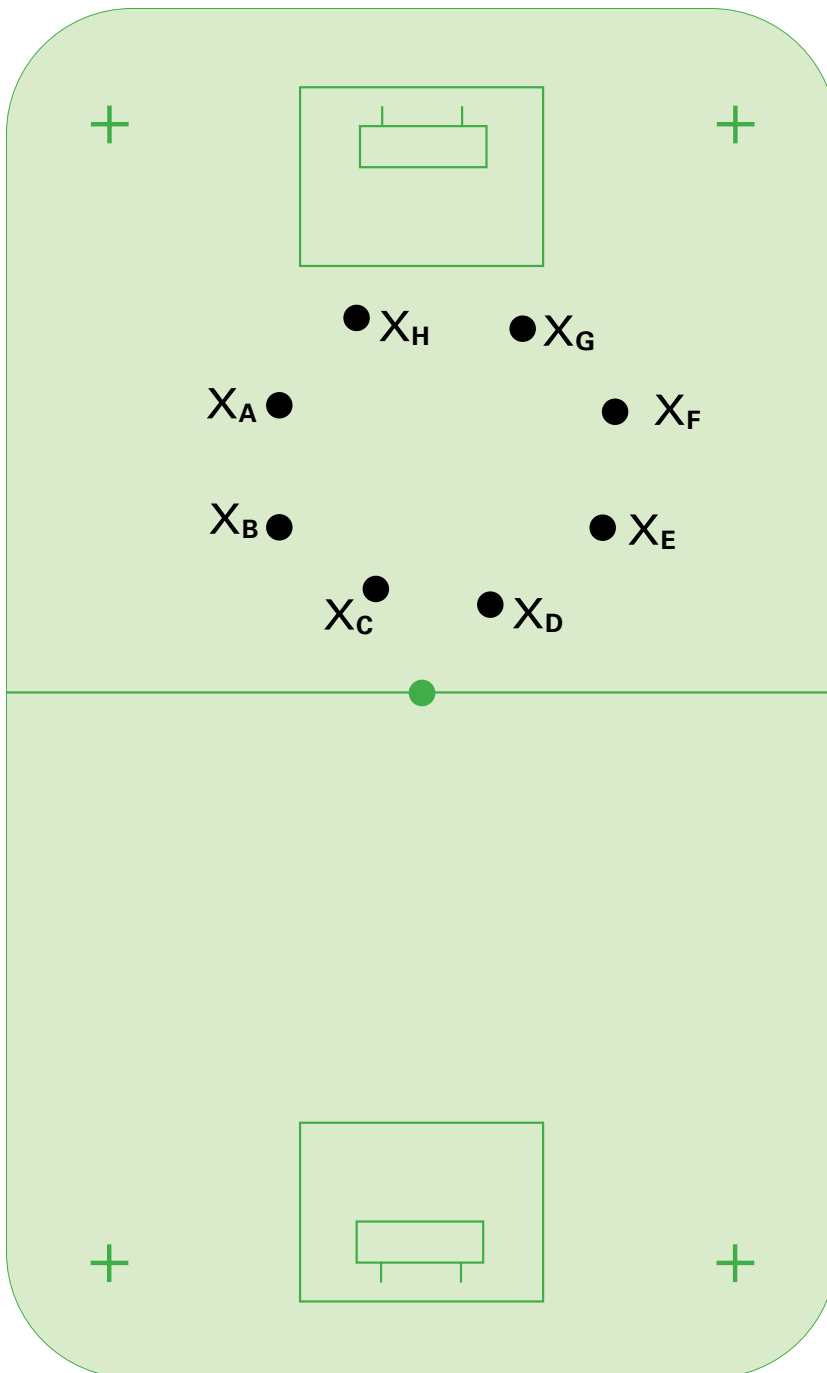
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Spelarna får om de vill lägga upp bollen på bladet med handen. Spelarna ska sedan hålla bollen i luften genom att "trixa"; dvs genom att slå på bollen med bladet så att bollen studsar lätt uppåt och sedan när bollen är på väg ner slå till bollen igen. Man kan räkna antalet trixningar och försöka slå sitt eget personliga rekord.

**Egna
anteckningar**





**Huvud-
moment**

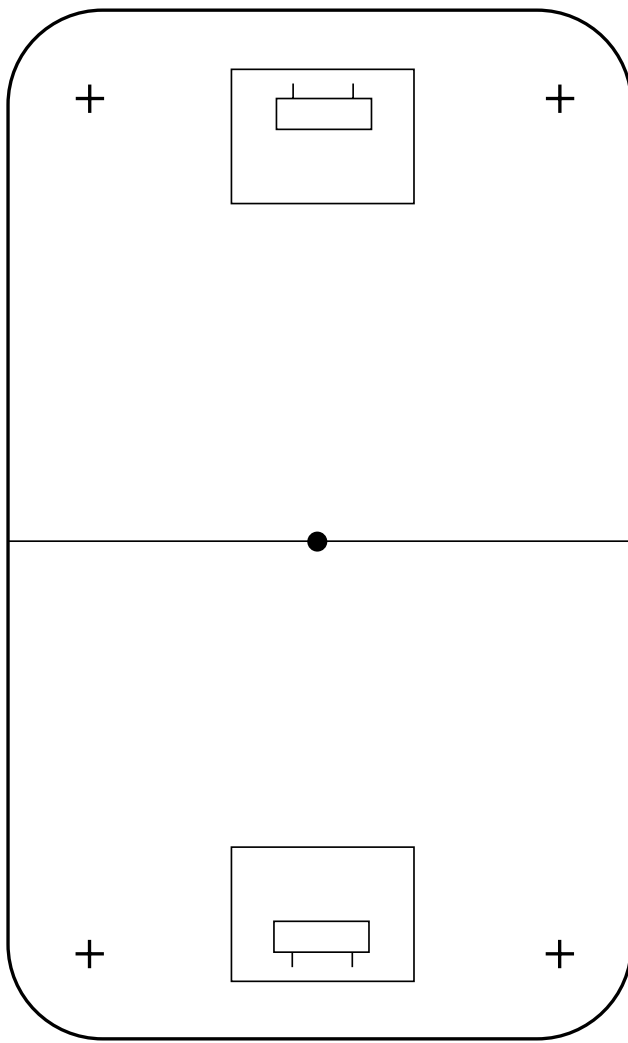
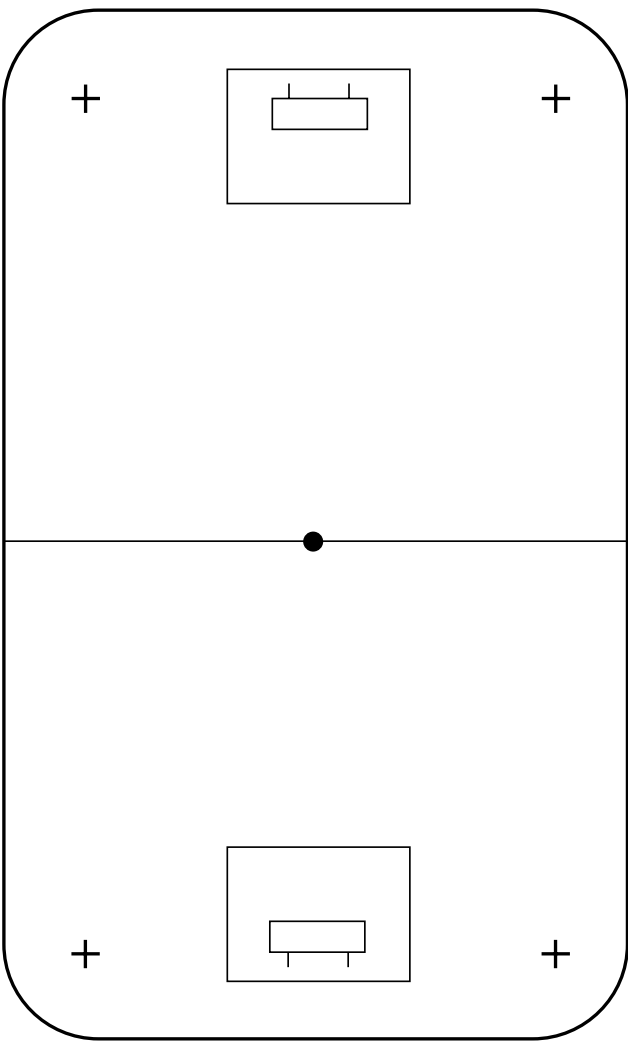
Bollbehandling – Bli kompis med bollen

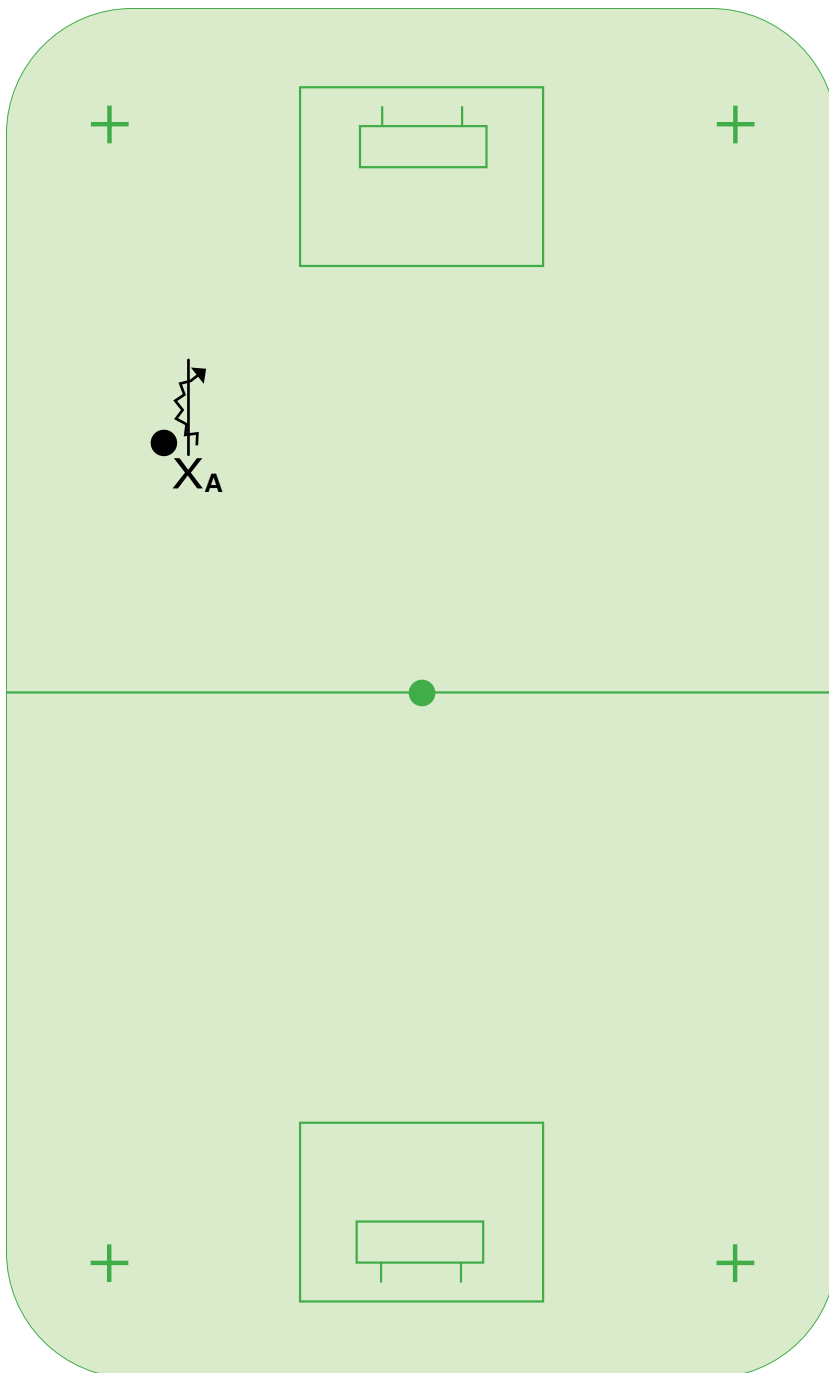
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Spelarna ska med hjälp av bladet få upp bollen i luften och sedan trixa med bollen och hålla den i luften. Varannan gång forehand och varannan gång backhand. Man kan om man vill även använda sig att bladets högkant för att försvåra svårighetsgraden. Jobba gärna med att slå personliga rekord och att träna med sig själv.

**Egna
anteckningar**





Huvud- moment

Split vision (*Bollbehandling*)

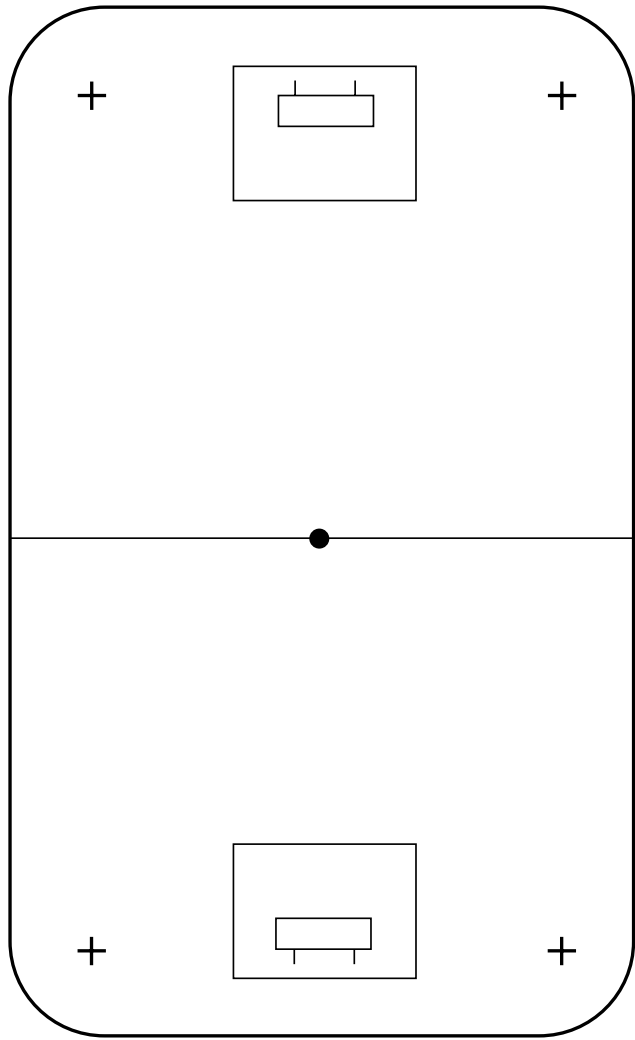
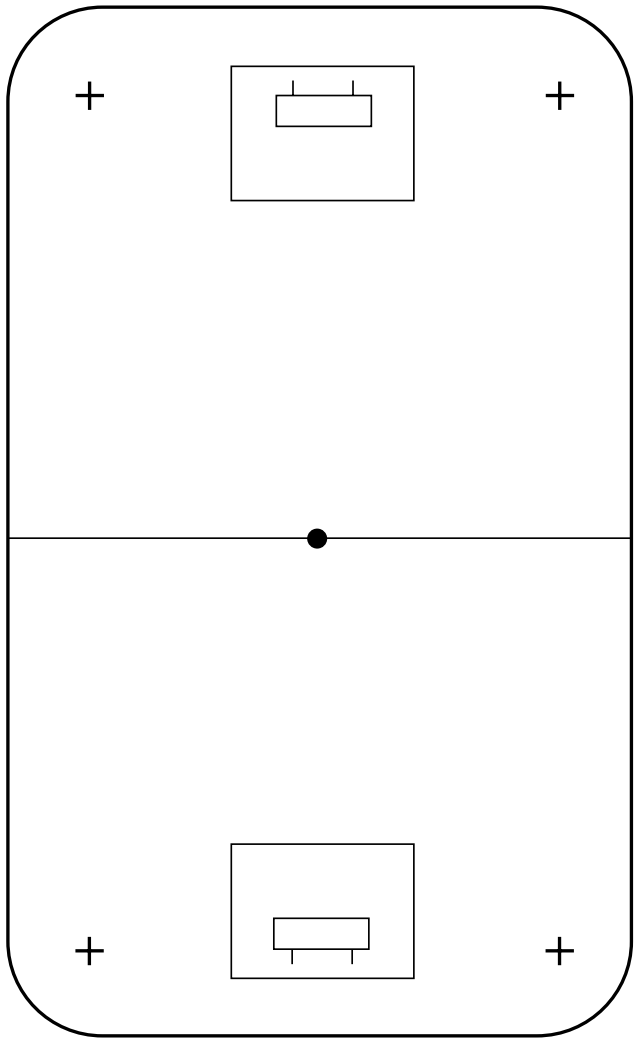
Ytterligare moment

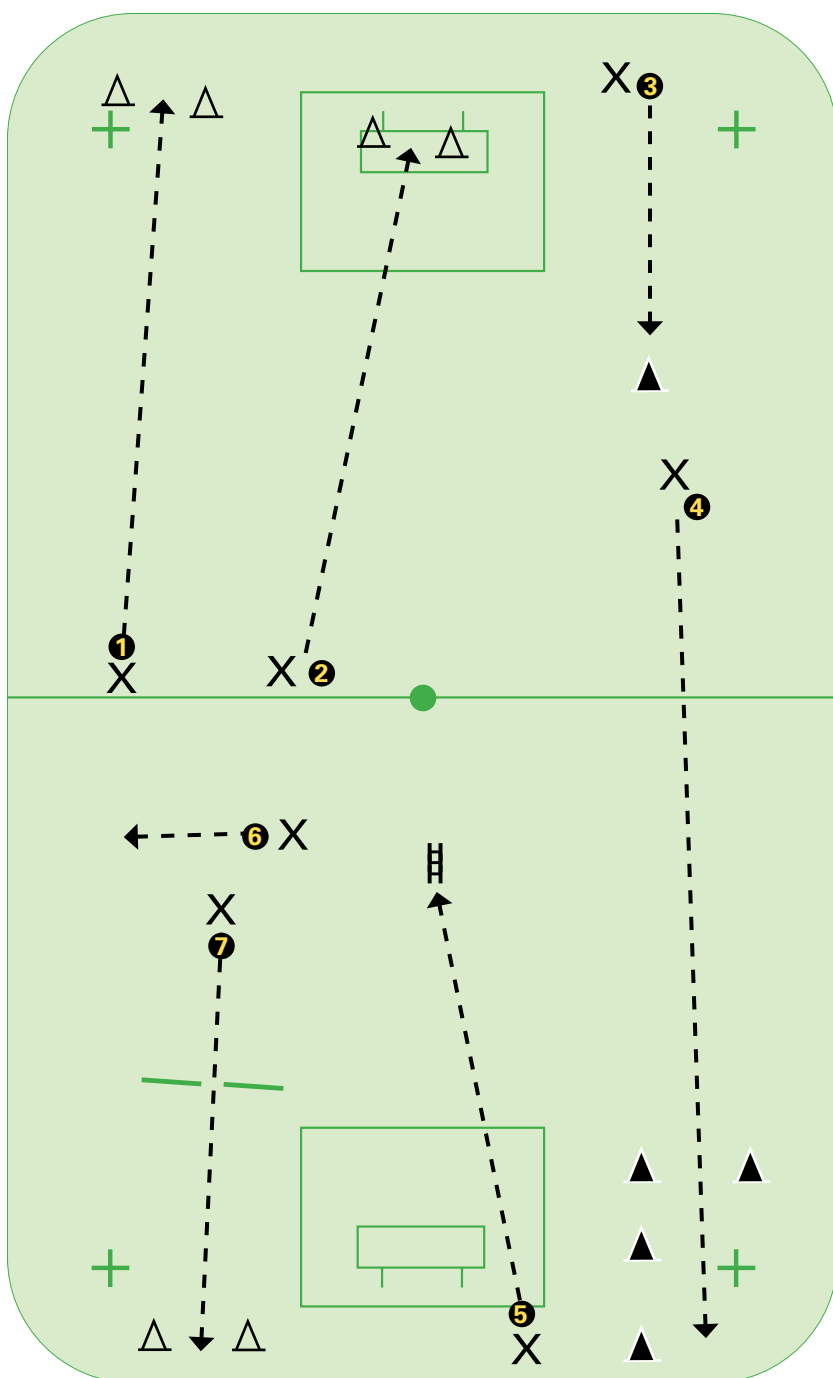
Växlingar – stillastående
(*Bollbehandling*)

Förklaring

Spelaren ställer sig vid en linje med boll. Spelaren gör växlingar stillastående över linjen samtidigt som spelaren tittar på den övre sargkanten för att träna sin split vision. Målet är att titta på den övre sargkanten och samtidigt kunna se bollen.

Egna anteckningar





**Huvud-
moment**

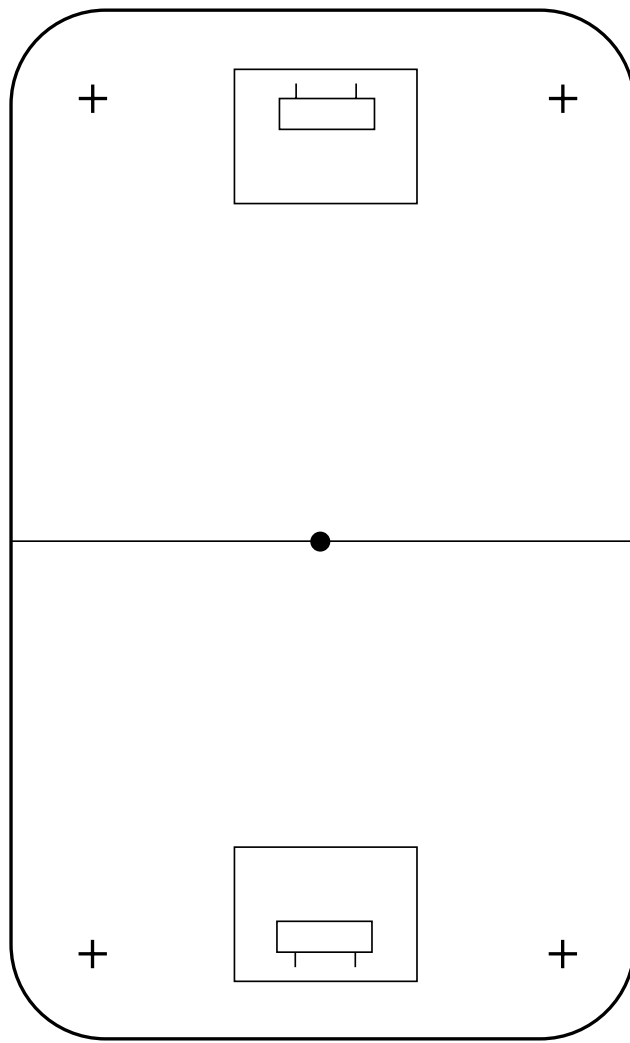
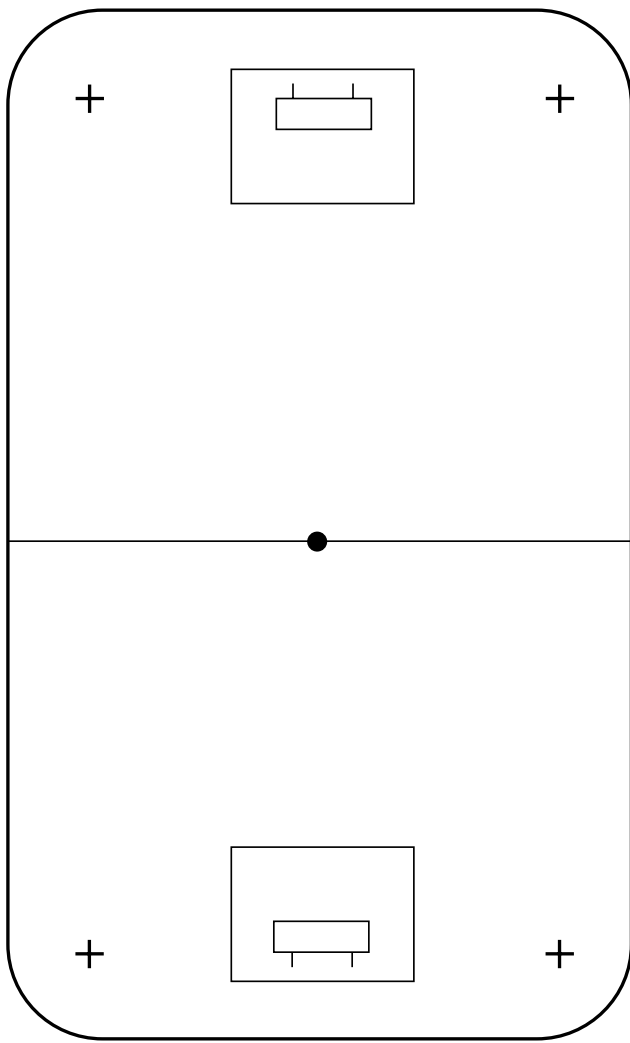
Sveppassning – stillastående
(Passningar)

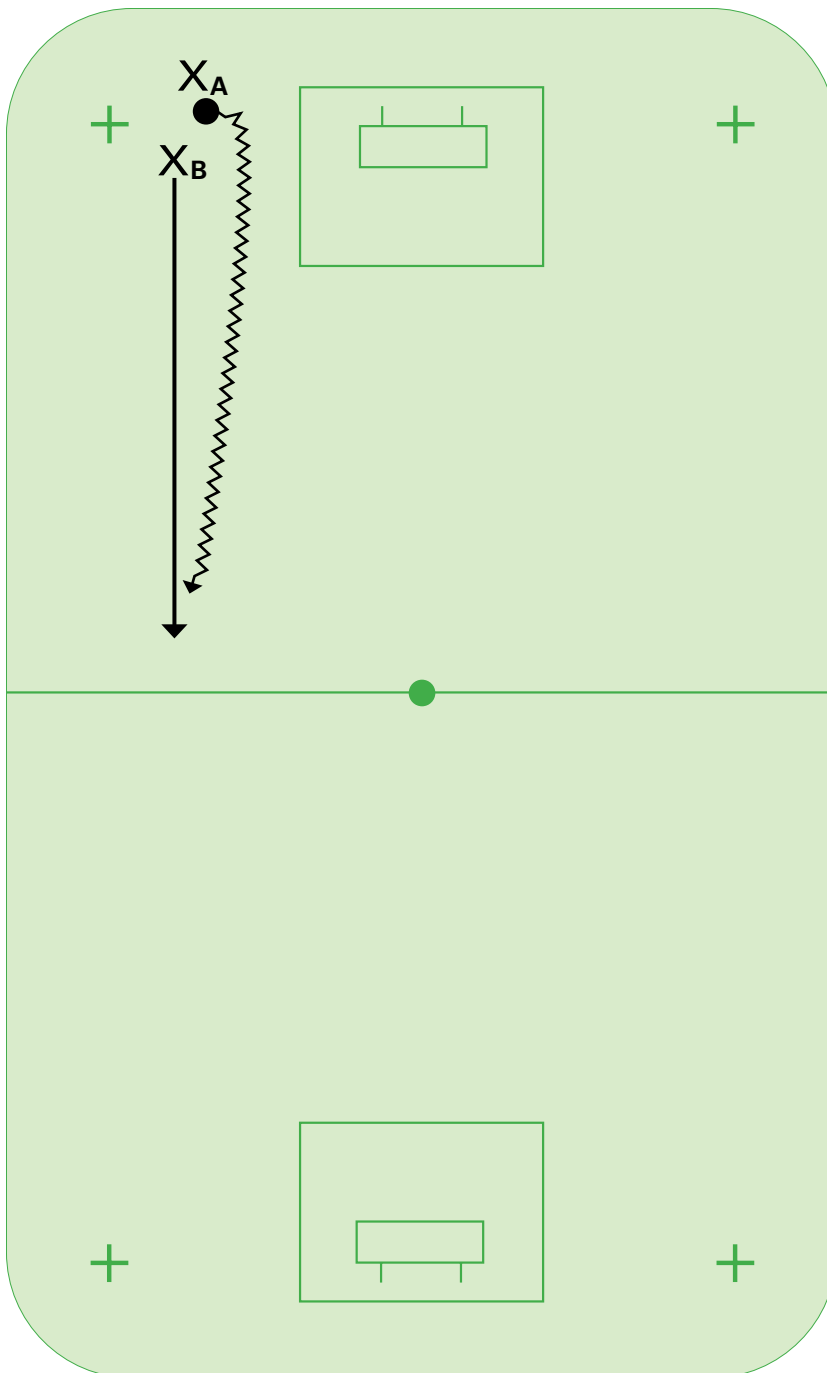
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Spelarna ska utmanas genom olika "golfhål". Dessa är markerade på skissen med siffror. Man ska genom en sveppassning slå bollen "i hål" eller på eller mellan angivna hinder. Skissen innehåller bara förslag. Använd fantasin för att skapa många olika varianter.

**Egna
anteckningar**





**Huvud-
moment**

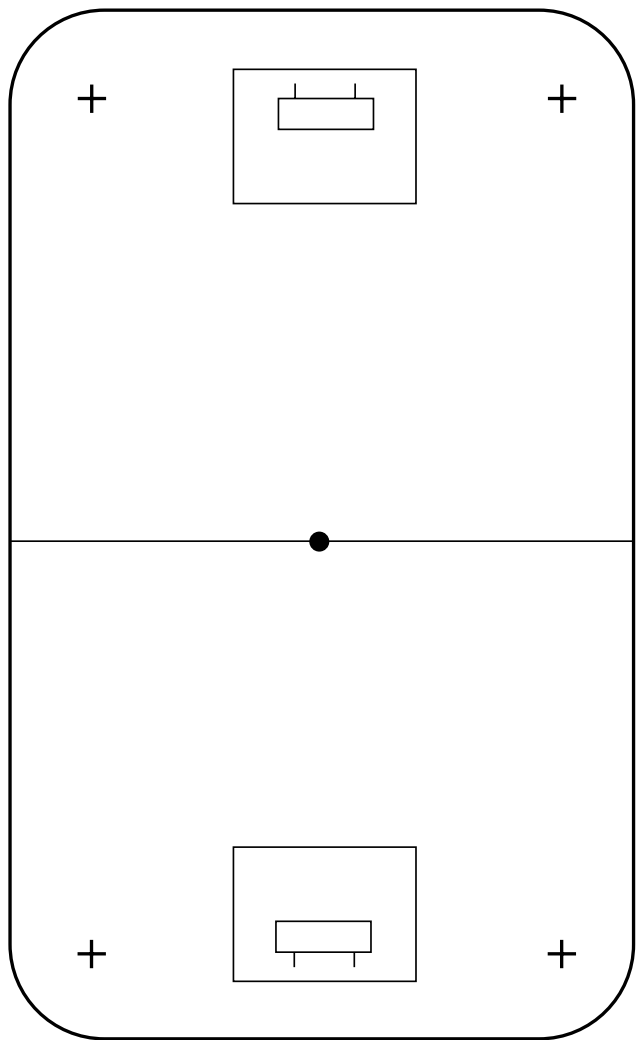
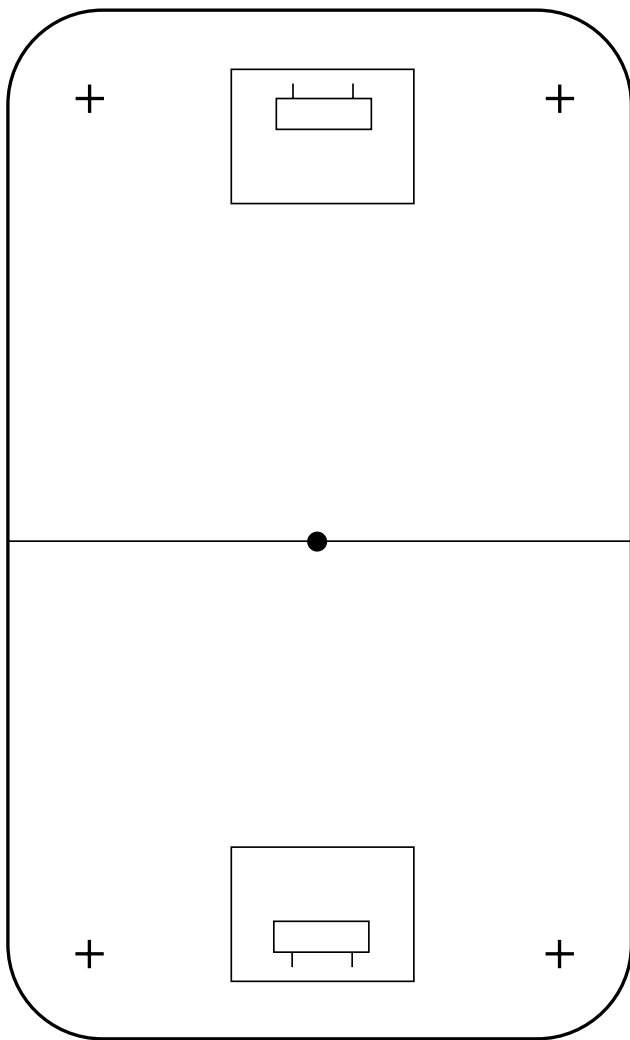
Driva boll – i viss fart (*Bollbehandling*)

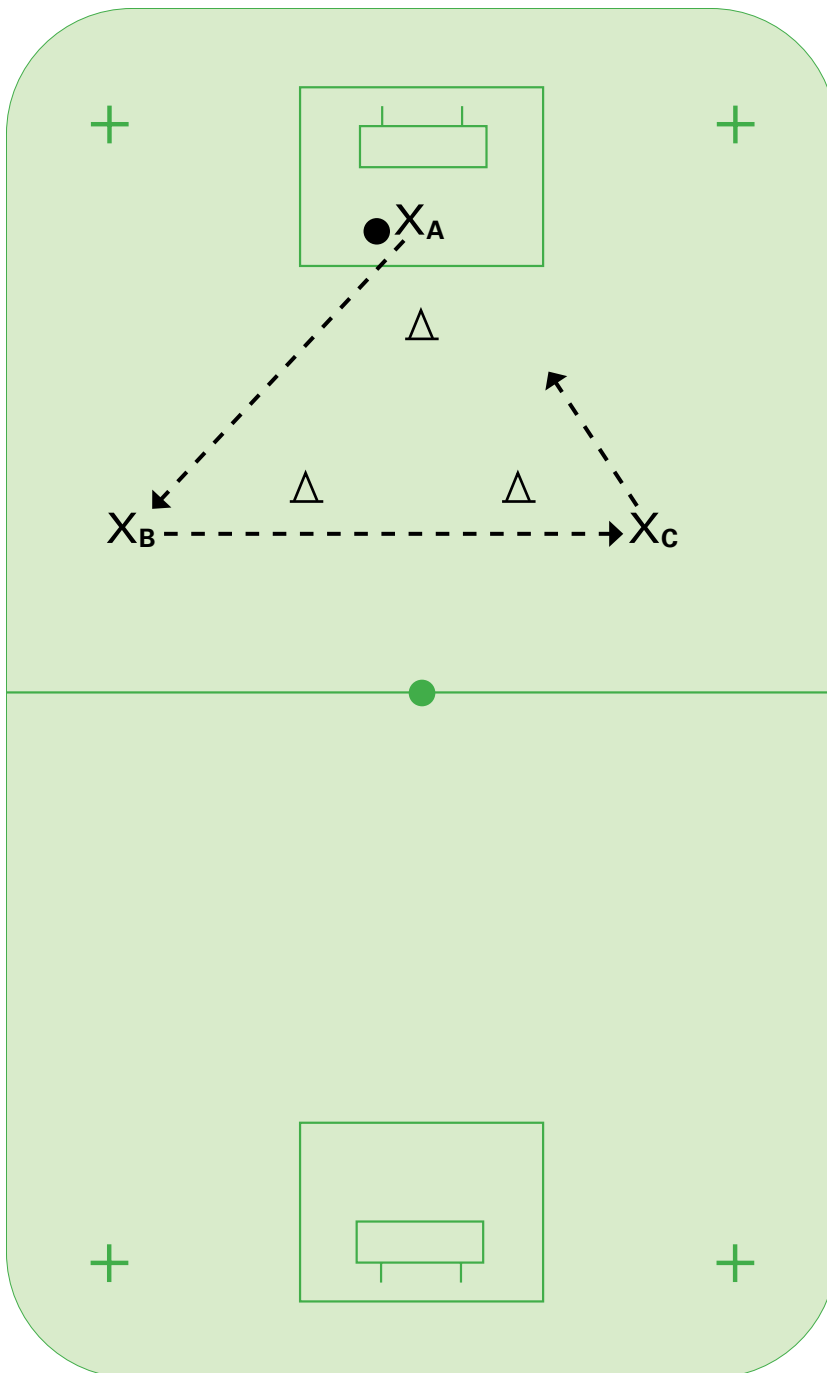
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Spelare A driver boll framåt i viss fart. B startar samtidigt som A, men löper baklänges utan boll. Tanken är att spelare A's fart med boll är lika hög som spelare B's baklängeslöpning.

**Egna
anteckningar**





Huvud- moment

Sveppassning – stillastående
(Passningar)

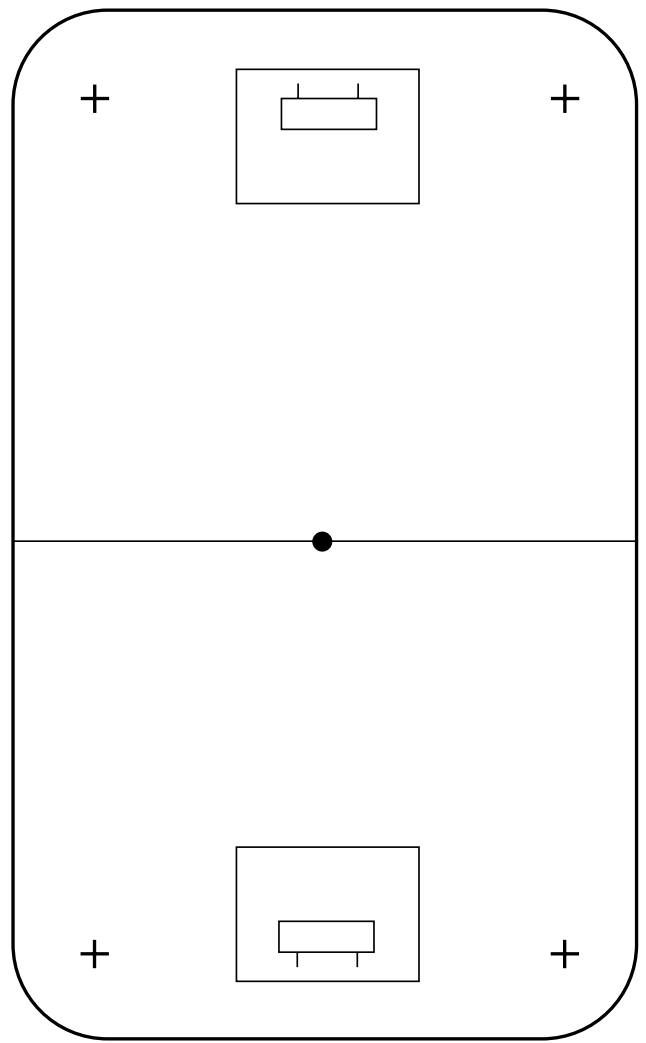
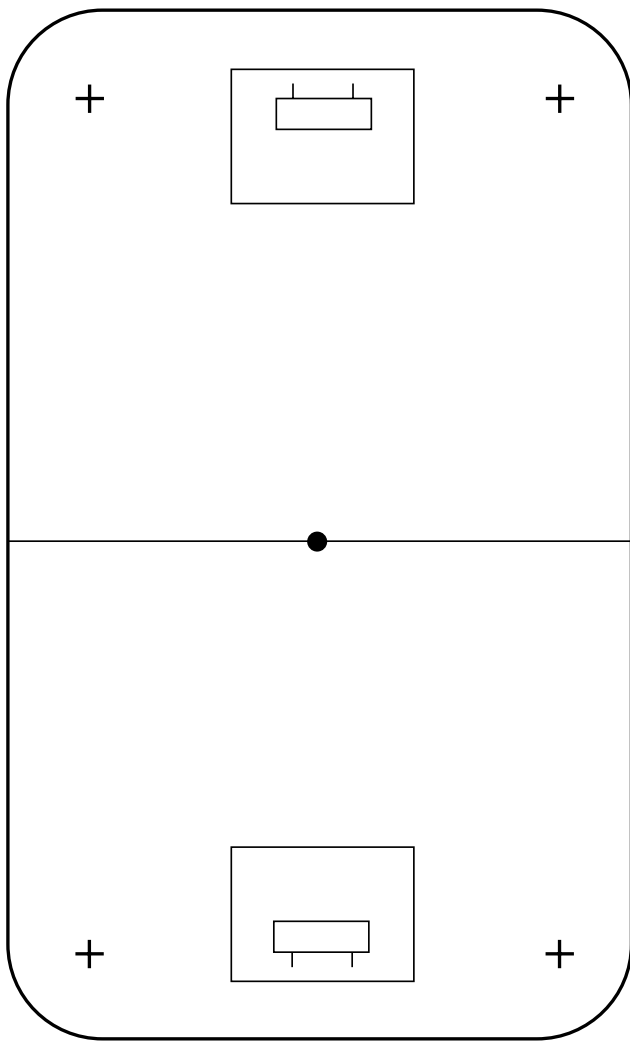
Ytterligare moment

Mottagning – forehand –
stillastående (Mottagningar)

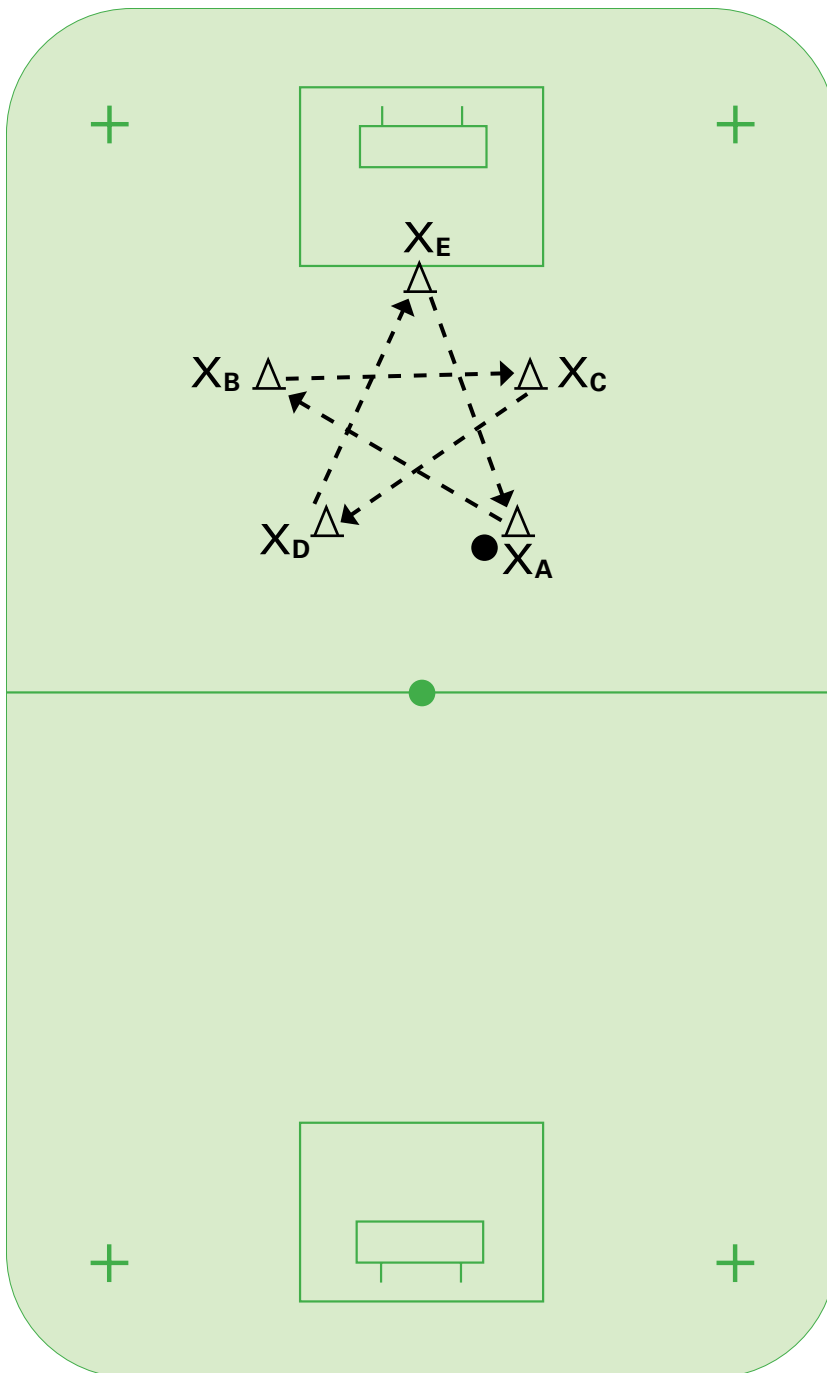
Förklaring

Spelare A börjar med boll och slår en sveppassning till B som tar emot på forehandsidan och stannar bollen. Sedan slår B en sveppassning till C som tar emot bollen och stannar den. Syftet med att stanna bollen är att verkligen fokusera på själva mottagningen, annars blir det lätt att man slår iväg bollen snabbt vidare utan att fullfölja mottagningen rejält.

Egna anteckningar



A series of 12 horizontal lines for writing, arranged in two columns of six lines each.



Huvudmoment

Sveppassning – stillastående
(Passningar)

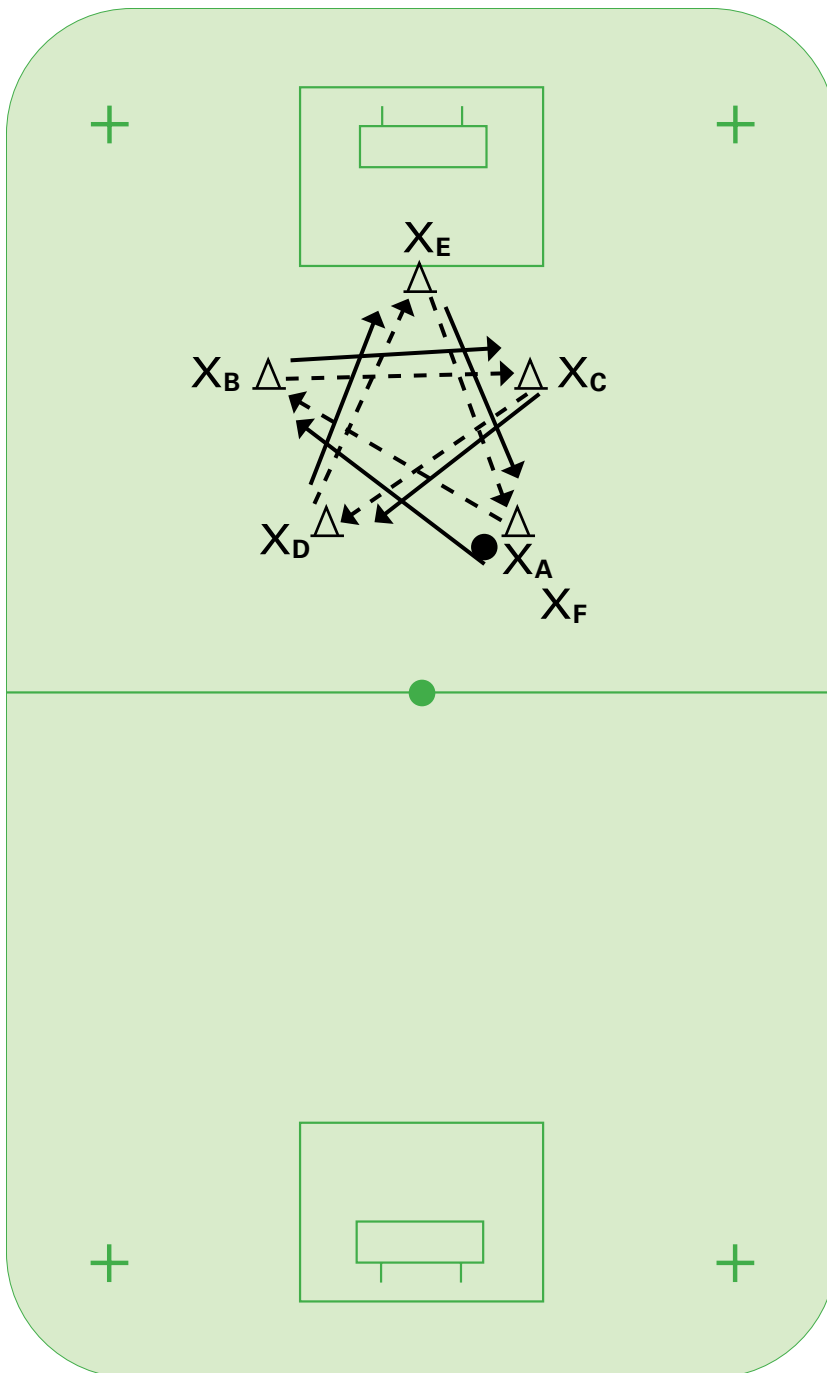
Ytterligare moment

Mottagning – forehand – stillastående
(Mottagningar)

Förklaring

5 spelare placeras ut enligt skissen. A slår en sveppassning till B som tar emot på forehandsidan. Efter en rejäl mottagning passas bollen vidare med hjälp av en sveppassning till C som tar emot bollen på forehandsidan och i sin tur passar vidare till D. Därifrån på samma sätt till E som sluter stjärnan genom att passa tillbaka bollen till A. Spelarna står kvar vid sin kon och fokus är på passning och mottagning. Är man fler eller färre spelare kan man ändra figuren utifrån antalet personer, men behålla syftet med övningen.

Egna anteckningar



Huvudmoment

Sveppassning – stillastående
(Passningar)

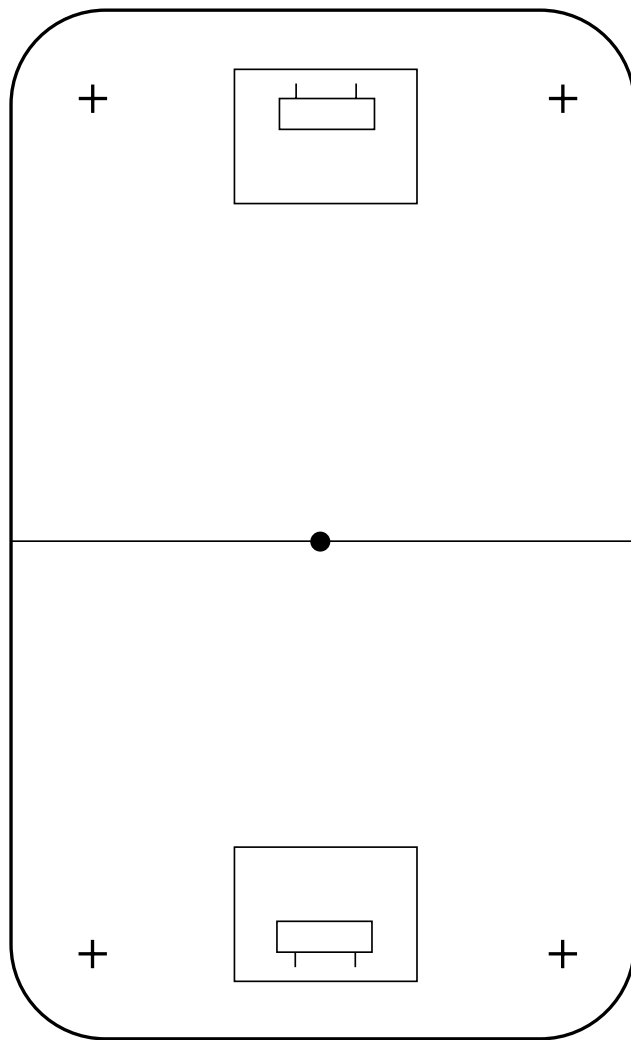
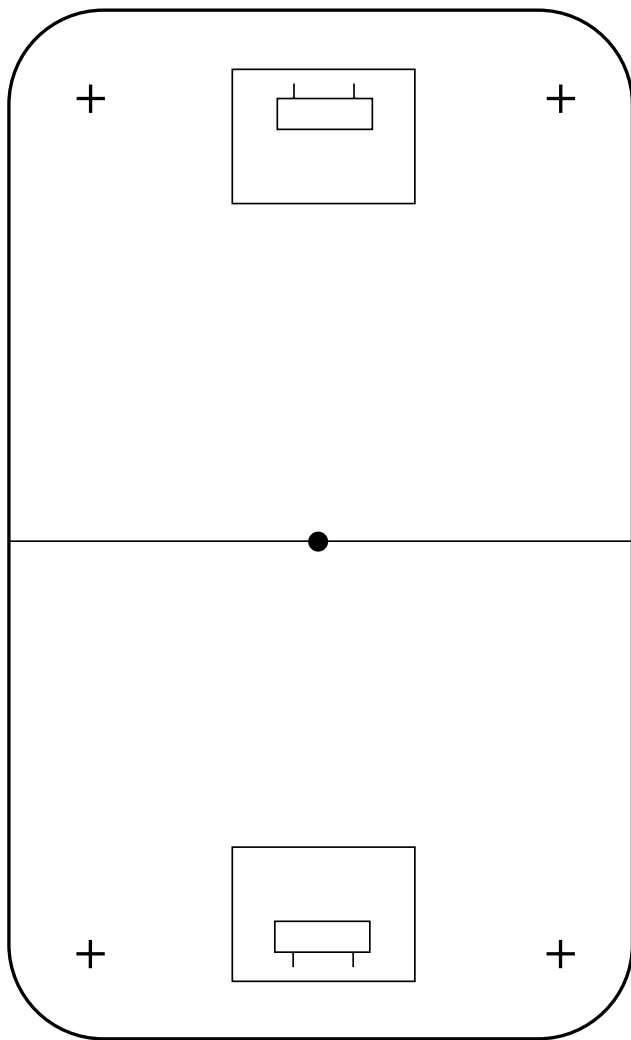
Ytterligare moment

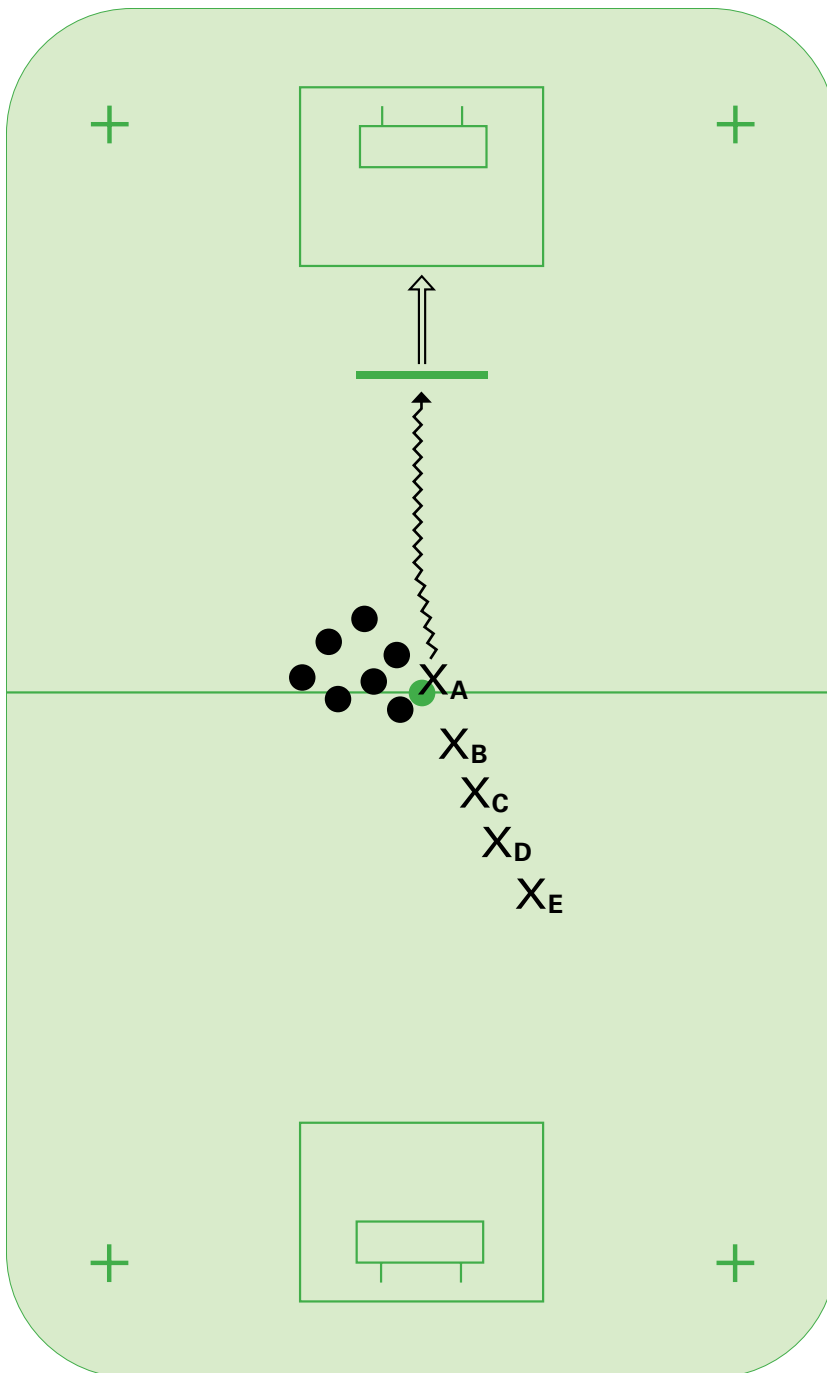
Mottagning – forehand – stillastående
(Mottagningar)

Förklaring

Spelare A slår en sveppassning till B som tar emot bollen med en mottagning på forehandsidan och ser till att få kontroll på bollen. B slår sedan en sveppassning till C som tar emot osv. Efter slagen passning byter man kon dit man passat bollen. Det innebär att spelare A byter till spelare B's kon som i sin tur byter till C. Det krävs 6 spelare, där den 6:e spelaren (F) startar vid samma kon som A. Då övningen tränar passning och mottagning stillastående är det viktigt att spelarna tar tid på sig och inte har för bråttom med nästa passning. Att man byter kon efter slagen passning är till för att vänja spelarna att lära sig att byta position efter slagen passning.

Egna anteckningar





Huvudmoment

Driva boll – i viss fart
(Bollbehandling)

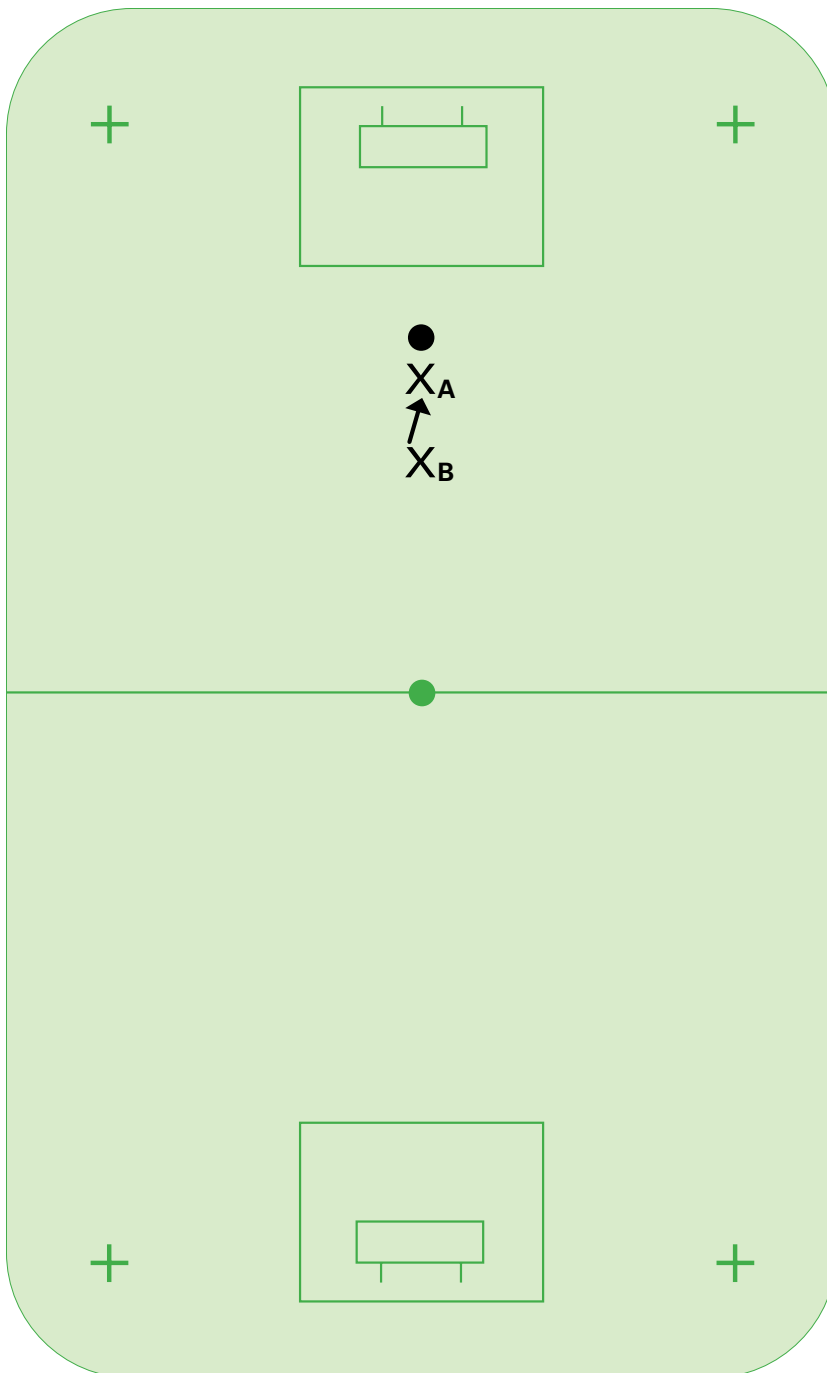
Ytterligare moment

Dragskott – i viss fart (Skott)

Förklaring

Spelarna ställer upp på led med bollar i en hög (i det här fallet i mittcirkeln). Förste spelaren tar en boll och driver boll i viss fart. Vid angiven linje avlossar spelaren ett dragskott i viss fart. Som mål kan man ha ett mål med eller utan målvakt, en sargbit eller rockring. Det viktigaste är att ha något spelarna kan sikta mot och att de tävlar mot sig själva. Sätt upp enkla och motiverande mål för spelarna.

Egna anteckningar



Huvud- moment

Ready position (*Grunder –
Innebandyspelaren*)

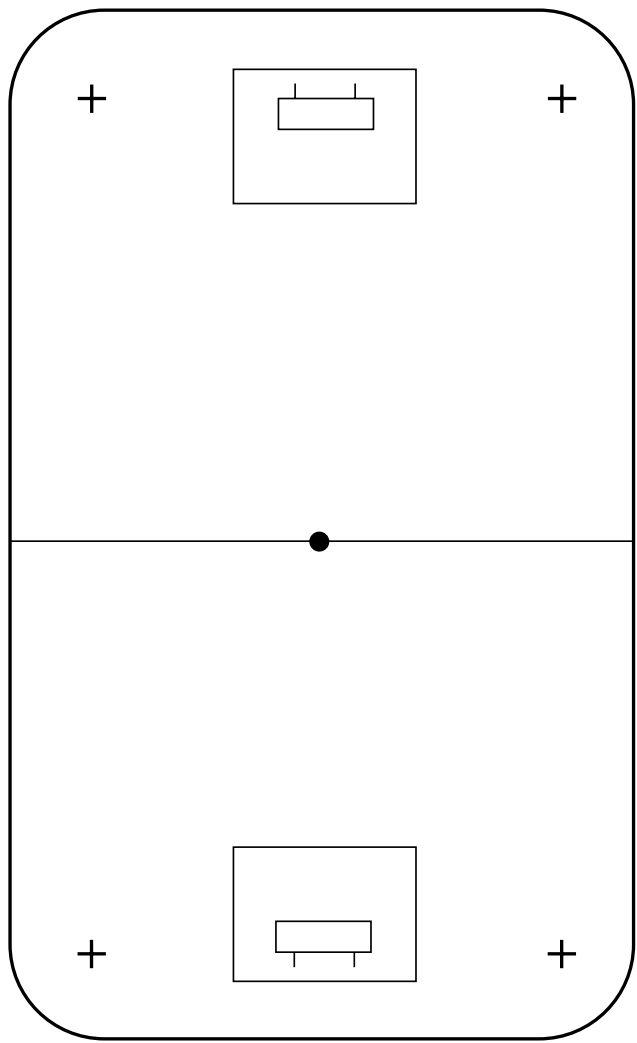
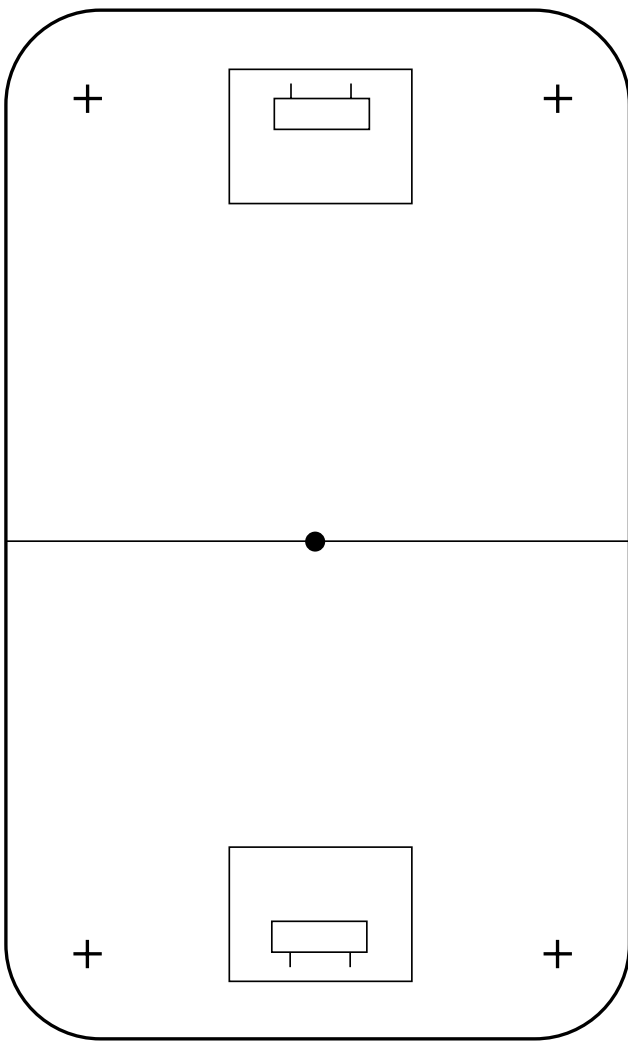
Ytterligare moment

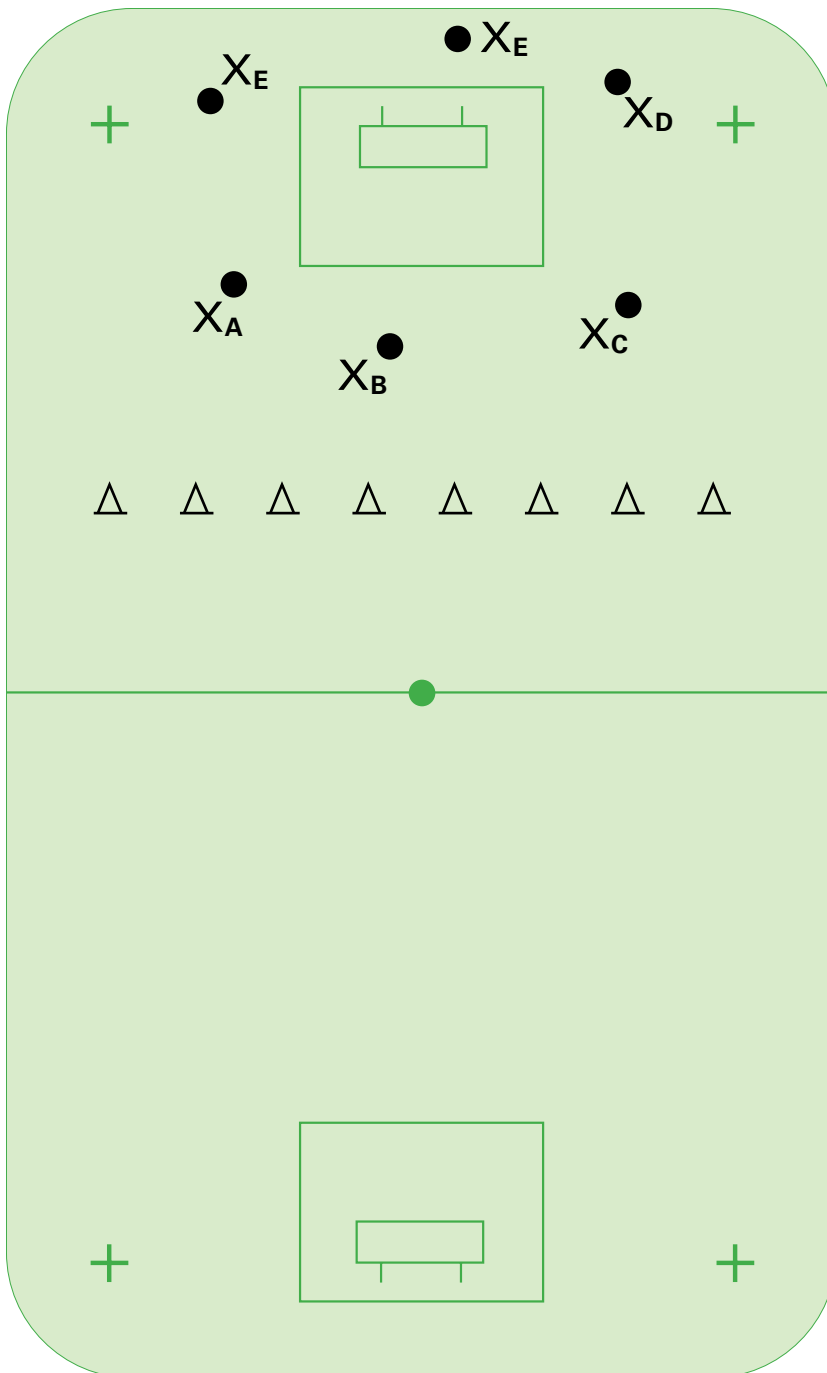
Växlingar – stillastående
(*Bollbehandling*)

Förklaring

Spelare A står i ready position och behandlar boll. Spelare B knuffar lätt på Spelare A så att denne får träna på att stå i ready position och att stå stabilt med god balans. Knuffarna ska vara lätta. Byt efter en stund.

Egna anteckningar





**Huvud-
moment**

Driva boll – i viss fart (*Bollbehandling*)

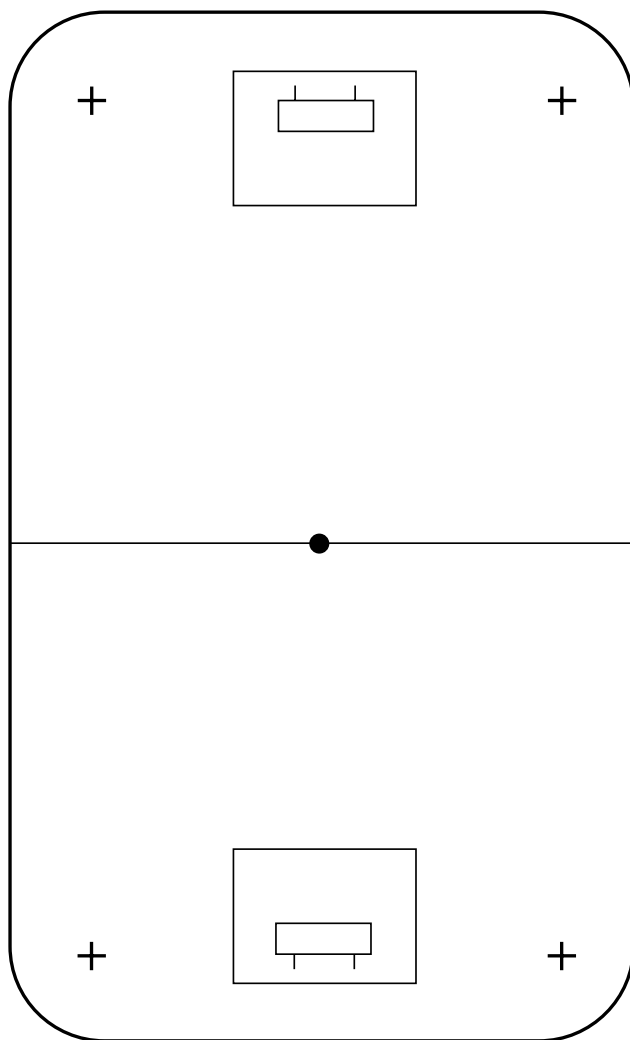
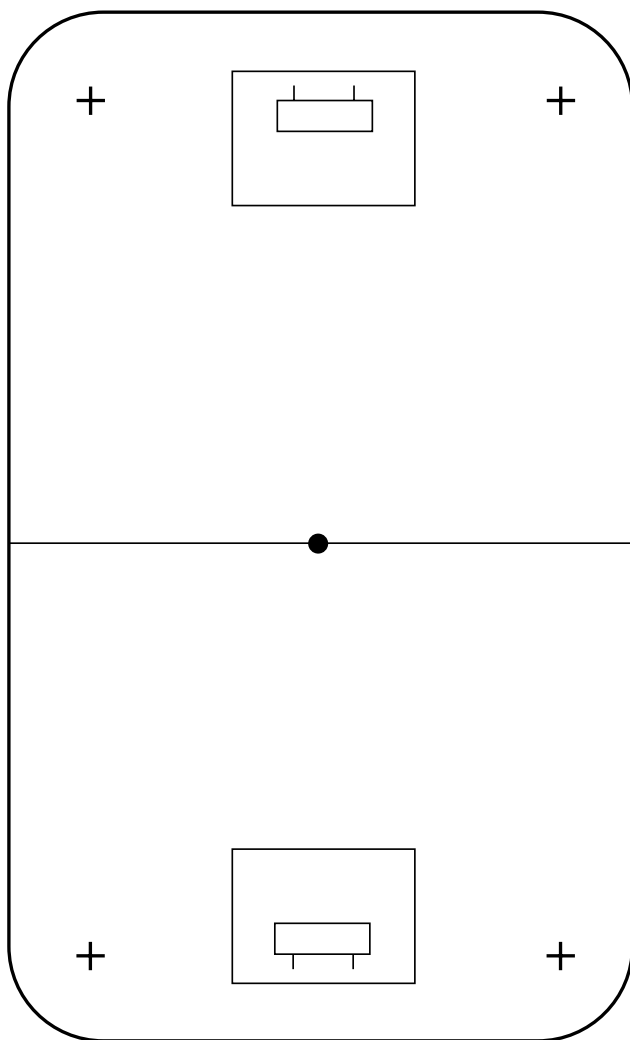
**Ytterligare
moment**

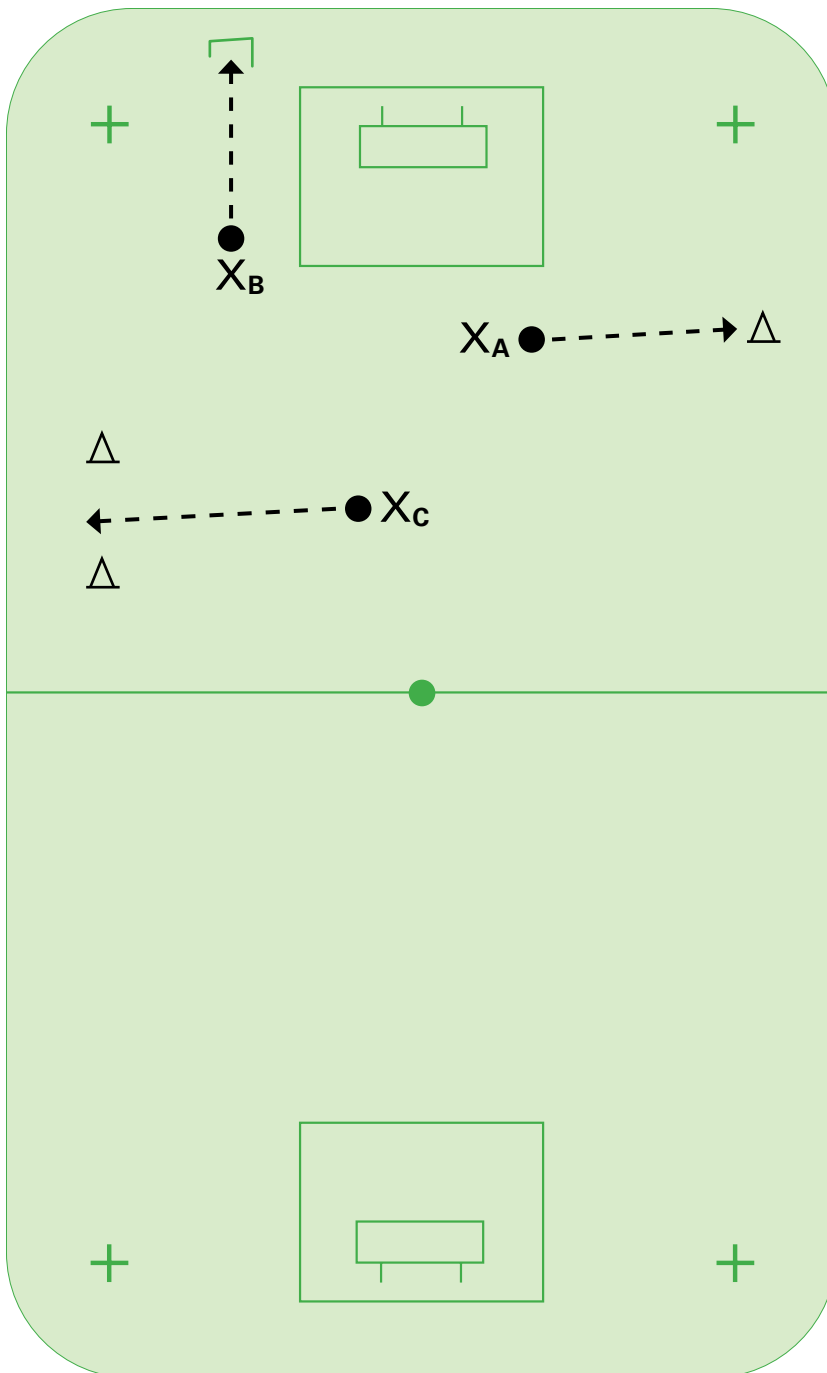
Split vision (*Bollbehandling*)

Förklaring

En del av planen avgränsas, gärna där hörnen inkluderas. Spelarna har var sin boll vid övningens start. Vid angiven signal sätts övningen igång, efter 45–30 sek blåser man av igen. De spelare som har kontroll över sin boll då erhåller var sin poäng. Då tas en boll bort, men alla spelarna stannar kvar på området. Nu blir det en spelare som måste jaga efter en boll när övningen blåses igång igen. Efter 45–30 sek blåser man av igen. De som har kontrollerat bollinnehav får en poäng. Sedan fortsätter man så. Är det väldigt många spelare och väldigt få bollar blir det väldigt grötigt, så det kan vara bra att summera poängen och bryta tidigare än när det bara är en boll kvar.

**Egna
anteckningar**





**Huvud-
moment**

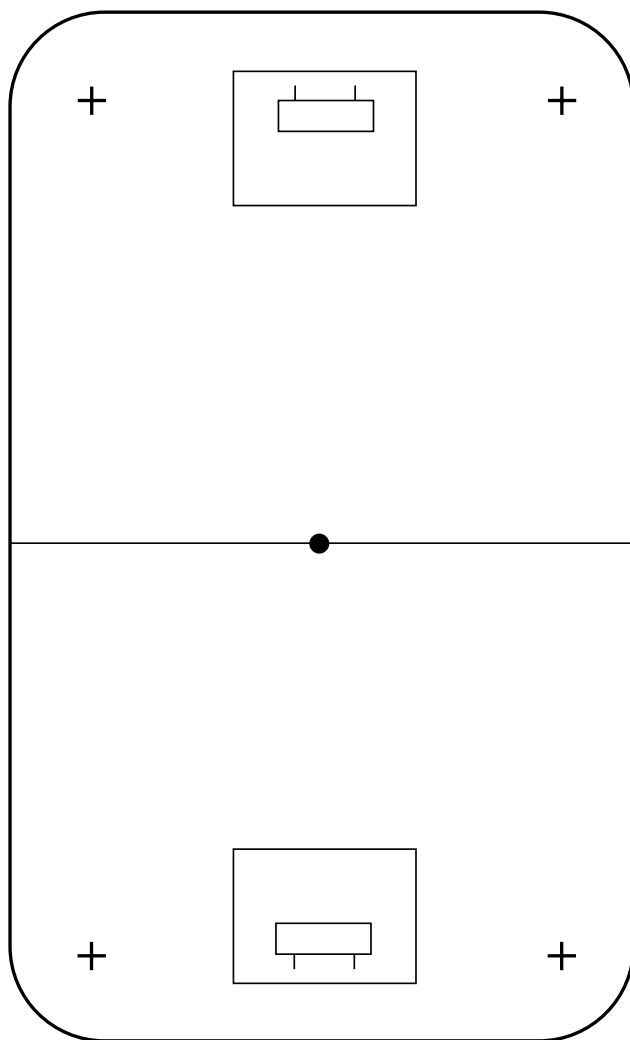
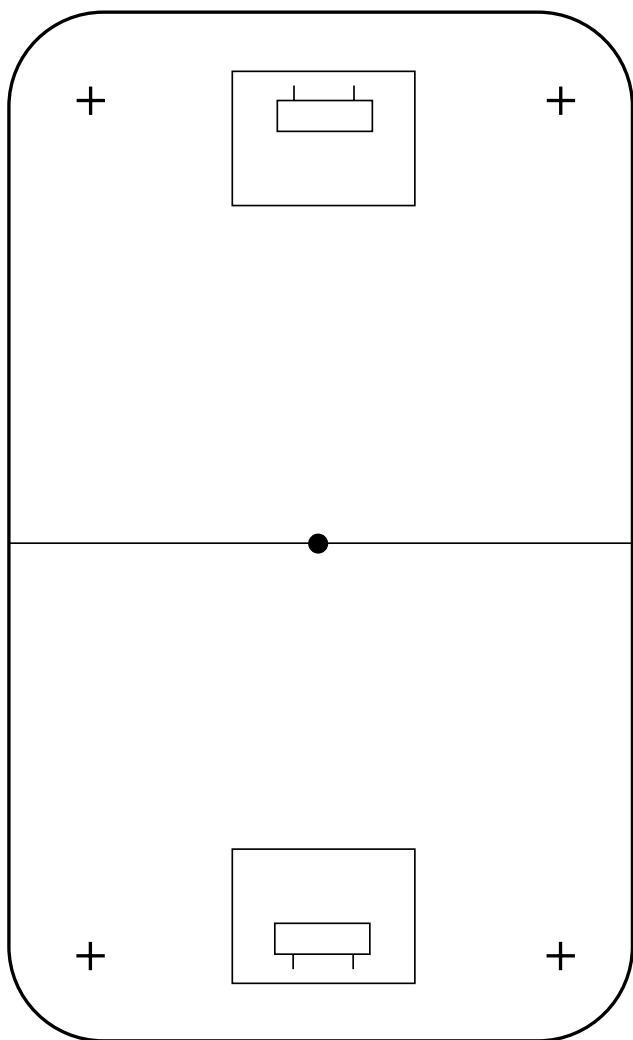
Svepppassning – stillastående
(Passningar)

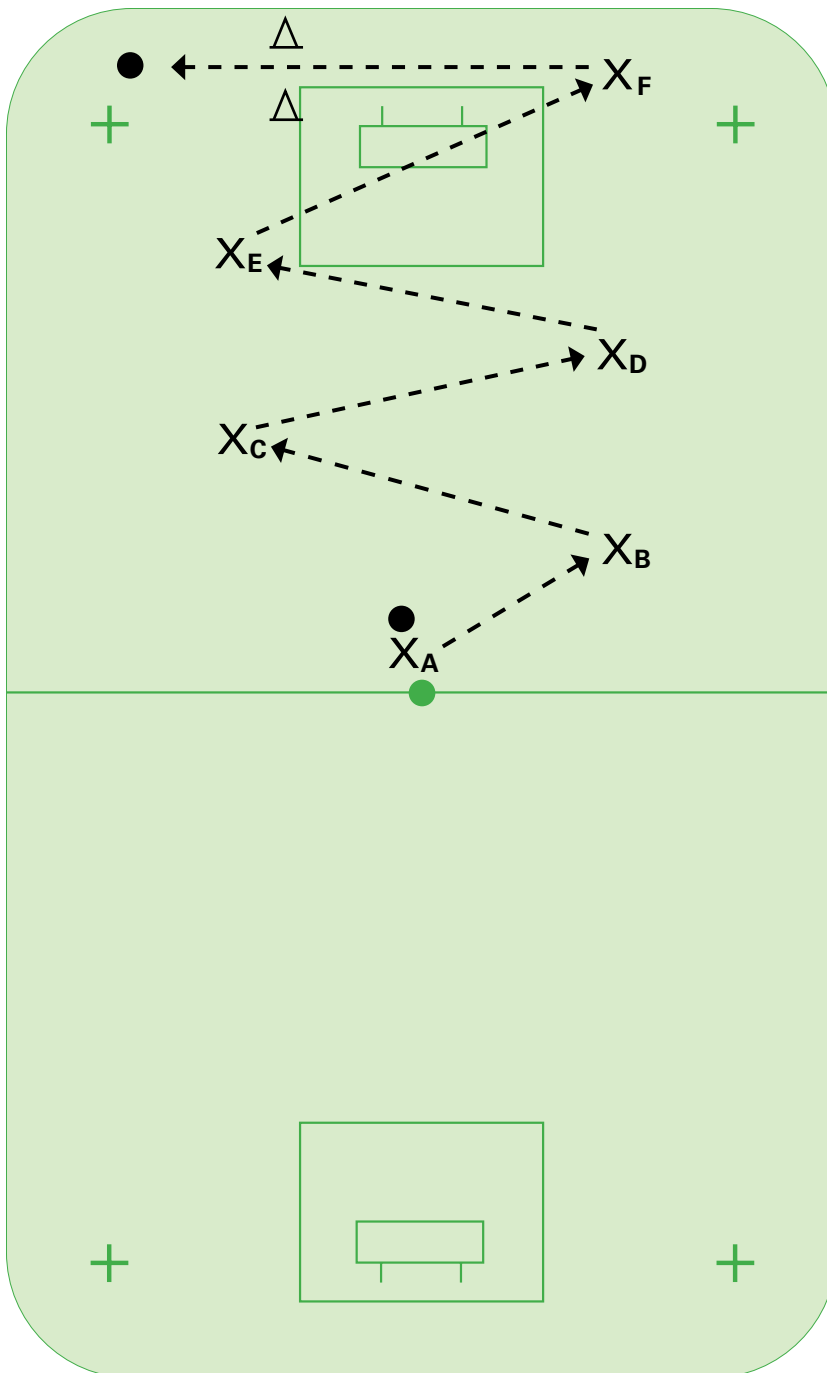
**Ytterligare
moment**

Förklaring

Spelarna sprider ut sig på planen med var sin boll och skapar ett hinder. Spelaren ska sedan med hjälp av en prickpassning träffa på hindret eller mellan uppsatta hinder. Spelare A har en figur som denne ska försöka träffa med en svepppassning. Spelare B har en liten häck som bollen ska träffa mellan benen. C ska träffa mellan de två uppsatta konerna. Låt fantasin flöda och hinta på alla möjliga hinder. Inspirera spelarna genom att uppmuntra dom att tävla med sig själva och att slå sina personliga rekord.

**Egna
anteckningar**





Huvud- moment

Sveppassning – stillastående
(Passningar)

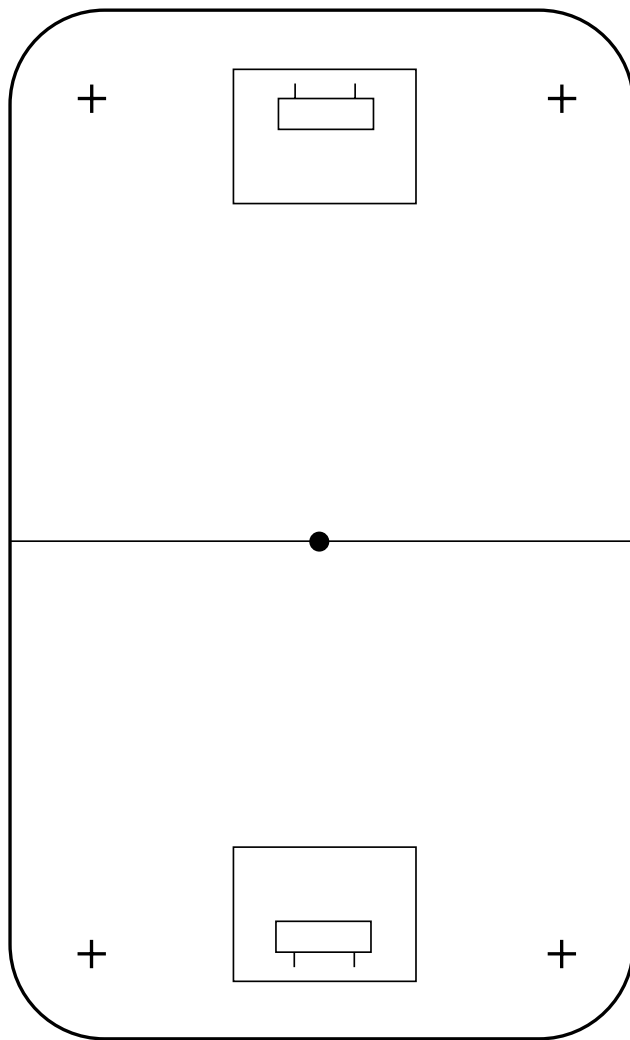
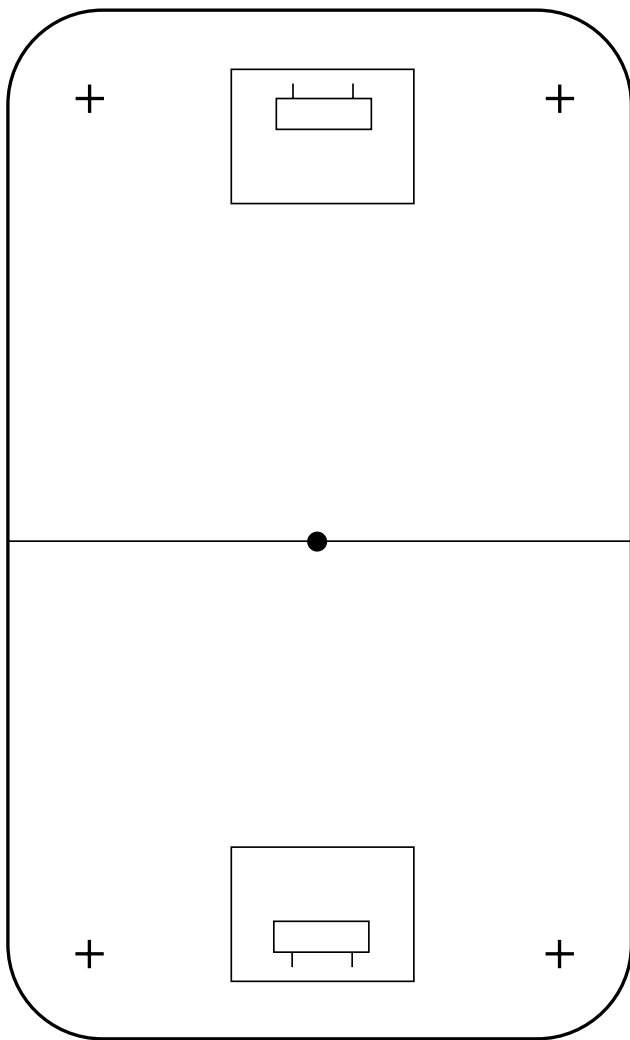
Ytterligare moment

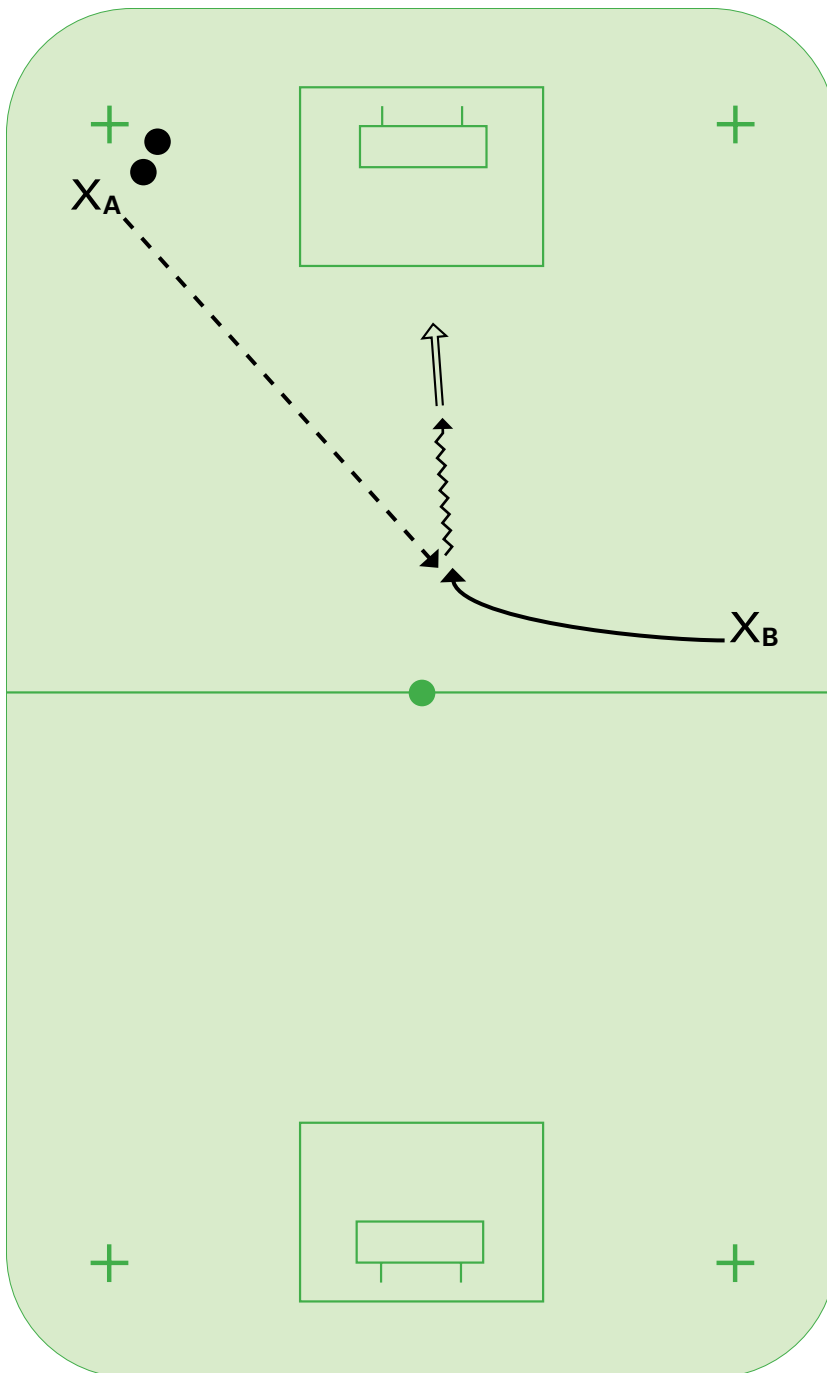
Mottagning – forehand –
stillastående (Mottagningar)

Förklaring

Spelare A inleder med att slå en passning till B som tar emot bollen med forehand. Bollen sveppassas sedan vidare efter den rejäla mottagningen till C osv. Spelarna ska vara stillastående för att fokusera på passnings och mottagningsrörelsen. Efterhand kan spelarna byta position efter slagen passning. Dvs A går till B, B går till C osv.

Egna anteckningar





Huvud-moment

Mottagning – forehead – stillastående (*Mottagningar*)

Ytterligare moment

Sveppassning – stillastående (*Passningar*),
Dragskott – i viss fart (*Skott*)

Förklaring

A slår en sveppassning till spelare i led B som möter och tar emot bollen på forehead och skjuter ett dragskott i viss fart. Byt led: A–B–A

Egna anteckningar

