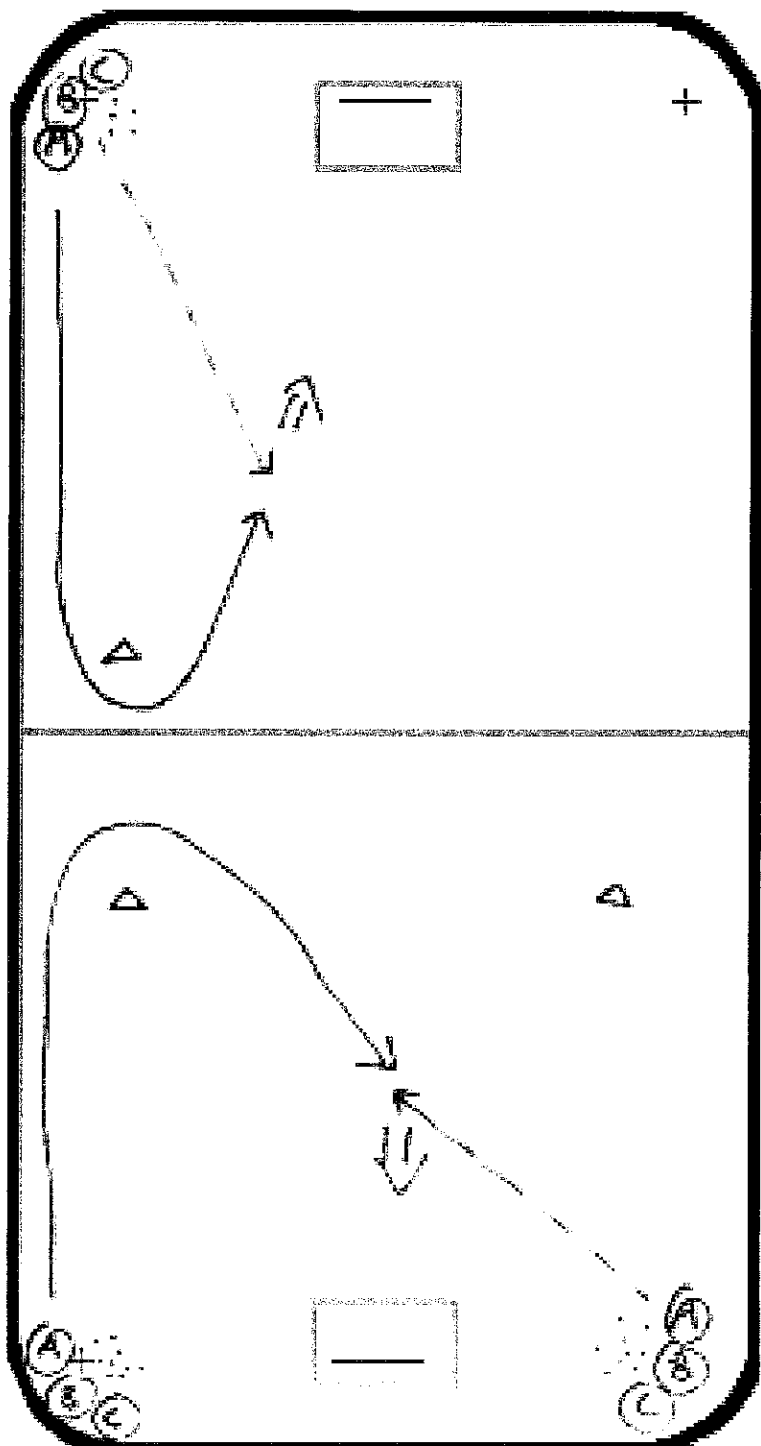




INNEBANDY-ÖVNINGAR

Hämtade från
www.gubbe.se/innebandy





Namn: Hörnen

Nr: 2a&b

Typ av övning: Uppvärmning, Passningar och Skott

Svårighetsgrad: Grön

Syfte med övningen: Att komma igång inför match eller träning. För nybörjare ger övningen bra skott och passningsträning.

Instruktion: Använd koner till en början. Variant 1 (pass från eget hörn): Spelare A löper upp och rundar konan och får pass från B. Spelare A kan välja att skjuta direkt eller ta emot och därefter skjuta.

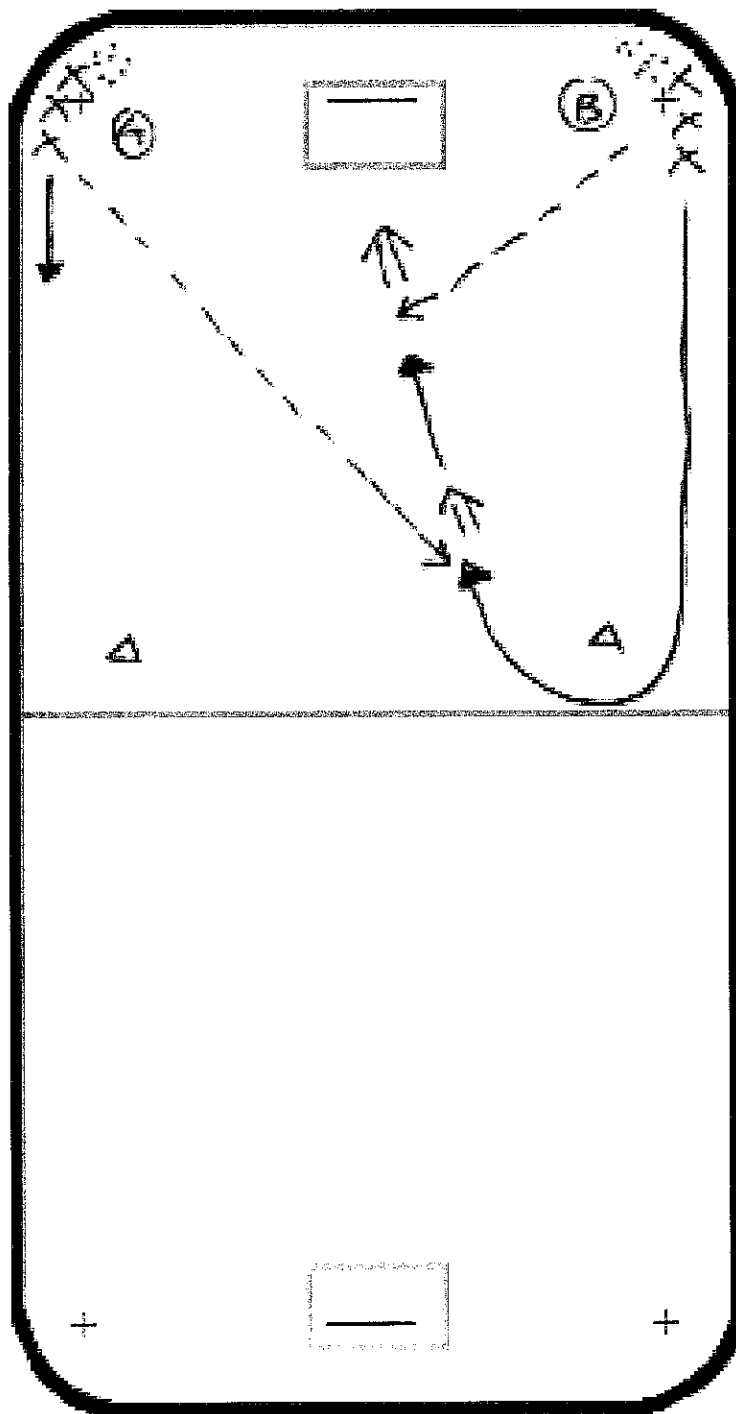
I variant 2 (pass från andra hörnet): När spelare A löpt upp och rundat konan kommer passning från A i motsatta hörnet. Därefter börjar A löpa upp mot konan.

Varianter på övningen kan vara att göra löpningen längre eller kortare genom att ställa konerna på olika ställen, högre upp eller längre ner i banan. Passningarna kan varieras från lösa till hårda, forehand och backhand, längs marken och på volley.

OBS! För att övningen ska ge något måste passningarna vara ordentliga och skotten ska träffa mål.

Fortsättningsövningar: Spegelvind, Två-skott, Dubbeln, Hörnen med bonus, Tvärsöver & Hörnvägg.





Namn: Dubbeln

Nr: 5

Typ av övning: Uppvärmning, Skott och Passningar

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att träna på att ta avslut, vid två tillfällen efter varandra.

Instruktion: Spelare B startar löpning runt konan, får passning från botre hörnet och skjuter. Spelaren får därefter pass från eget led och skjuter direkt. Den första passningen måste slås tidigt.

Varje spelare ska slå 2 passningar innan man börjar springa.

För att avsluten ska bli riktigt bra krävs bra passningar. Bra passningar kräver mycket träning och koncentration i passningsögonblicket.

Byte: A-B-A



Namn: Hörnen mä bonus

Nr: 6

Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Skott

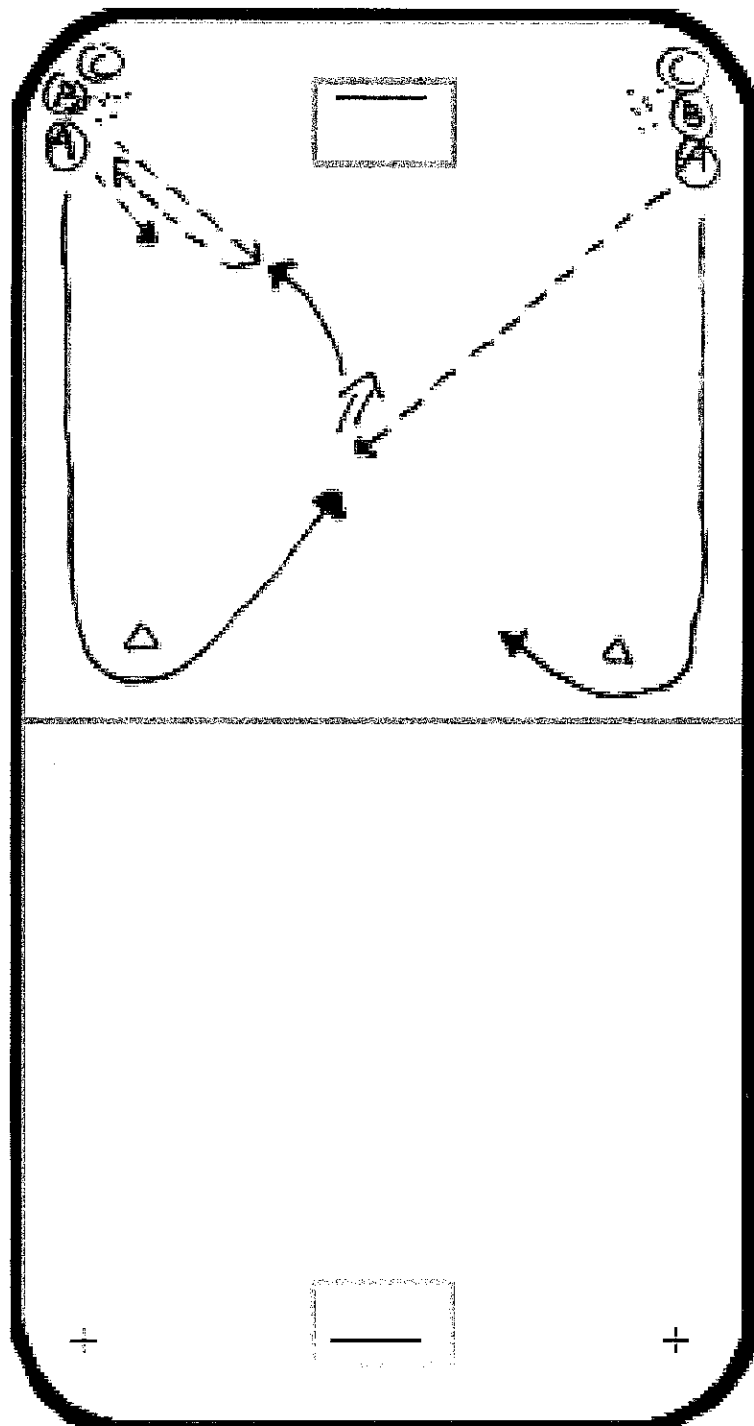
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: En uppvärmingsövning där du i första hand får träna passningar och uppmärksamhet efter ett avslut, men även skott och avslut. Övningen är en fortsättning på hörnen.

Instruktion: Spelare A löper upp och rundar kon och får passning från A i andra hörnet. A går på avslut, antingen direkt eller efter mottagning. Efter avslut vänder skytten åter mot det hörnet där han eller hon startade och får en passning av den som är först i ledet och passar bollen direkt tillbaka. Därefter passas bollen diagonalt till spelare A i andra ledet som rundat konan.

Ofta slutar vi helt upp att spela efter vi tagit ett avslut. I den här övningen får man lära sig att vara "vaken" även efter avslutet.

Byt led.





Namn: Dubbelslottet

Nr: 8

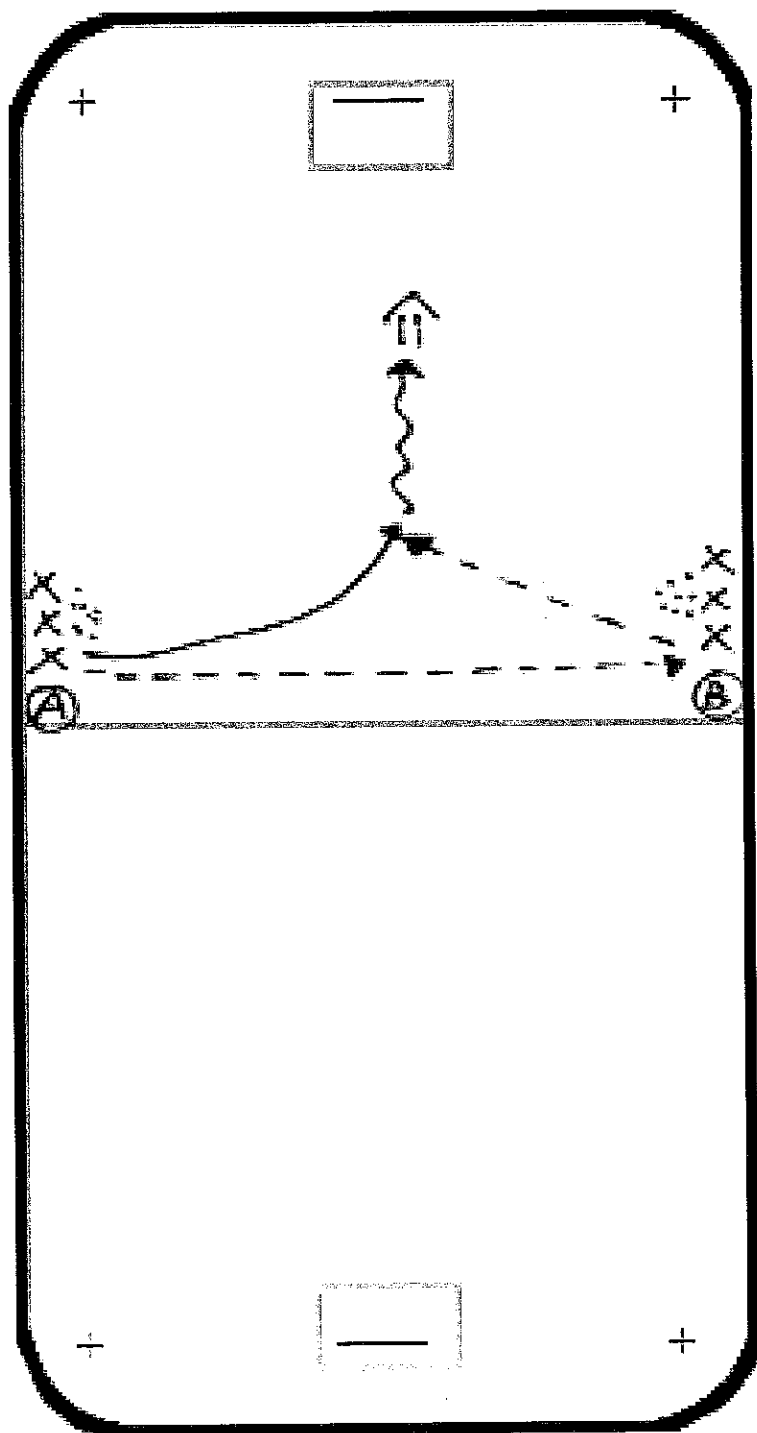
Typ av övning: Uppvärmning,
Passning/Mottagning och Skott

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: I En bra
uppvärmingsövning där du får öva
passning/mottagning och avslut i fart.
Dubbelslottet är en fortsättning på
enkelslottet.

Instruktion: Spelare A passar bollen till
spelare B och löper in i mitten i en båge.
Spelare B passar bollen tillbaka till
spelare A, som tar emot och går på
avslut. Därefter passar B till A osv.

Byt led.





Namn: Bågen

Nr: 9

Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

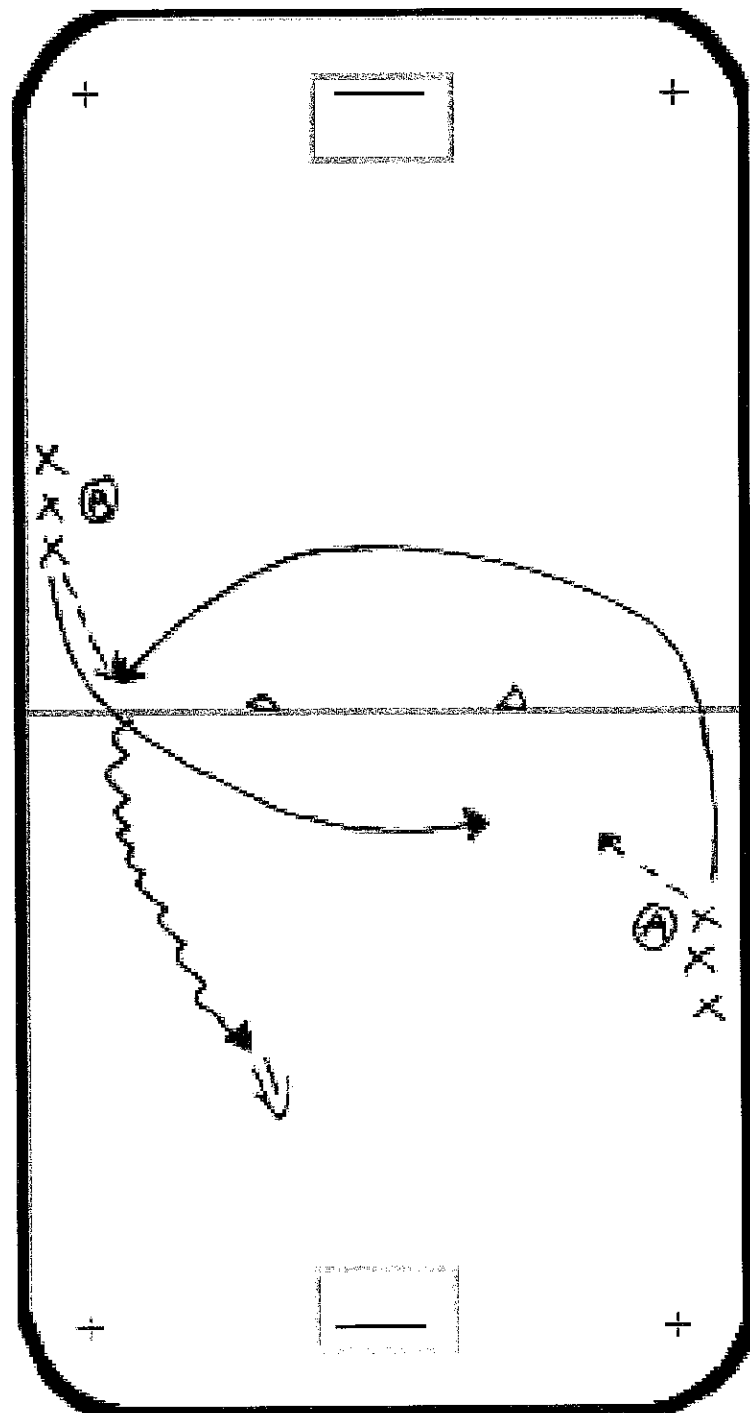
Syfte med övningen: En bra övning för att komma igång och ger bra träning att slå passningar till någon som kommer i fart.

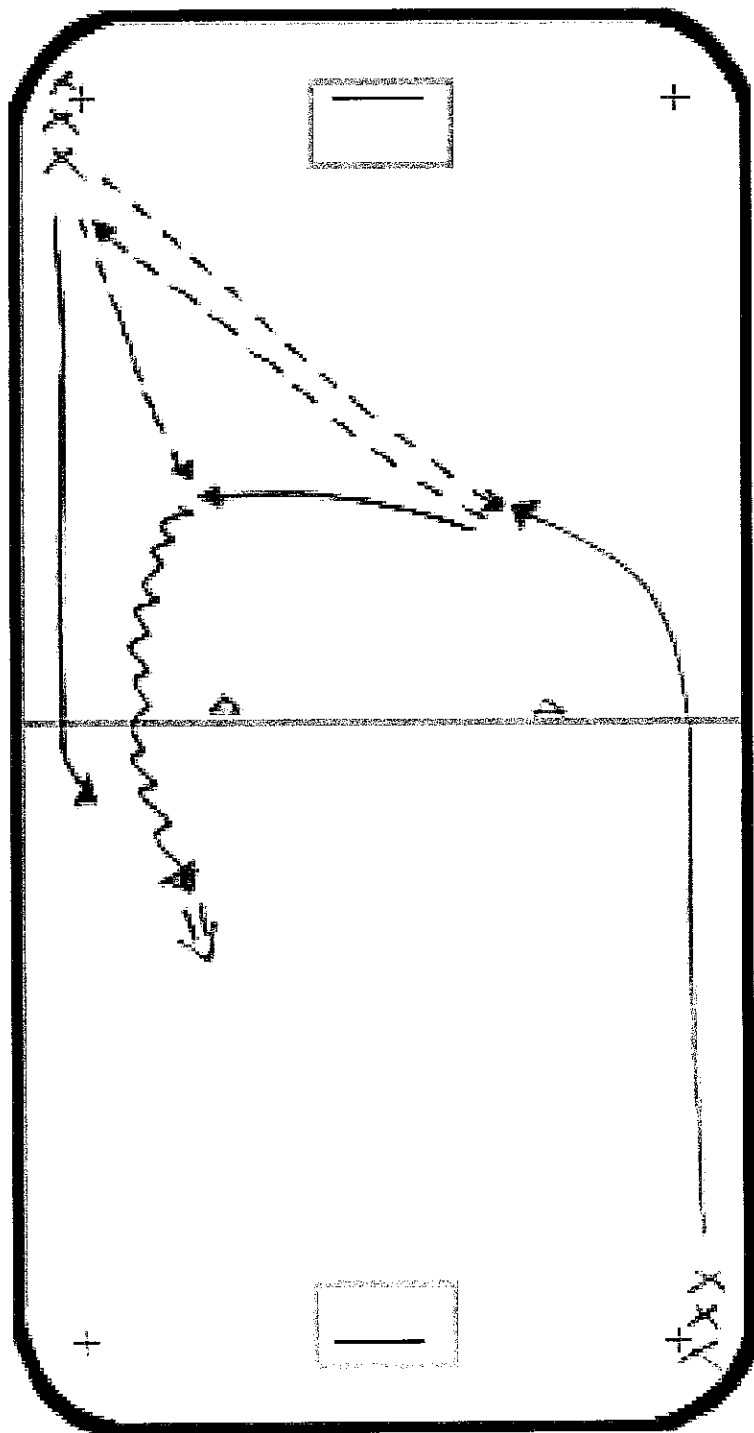
Instruktion: Spelare A och B löper runt konerna och får när dom vänt upp en passning från andra ledet och går sedan på avslut.

OBS! Passningen ska slås lite framför den löpande spelaren och den som får passningen ska vara på väg att vända upp mot målet i mottagningsögonblicket.

Förställningsövning: Bågen 2

Byt led.





Namn: Bågen 2

Nr: 10

Typ av övning: Uppvärmning,
Passning/Mottagning och Avslut

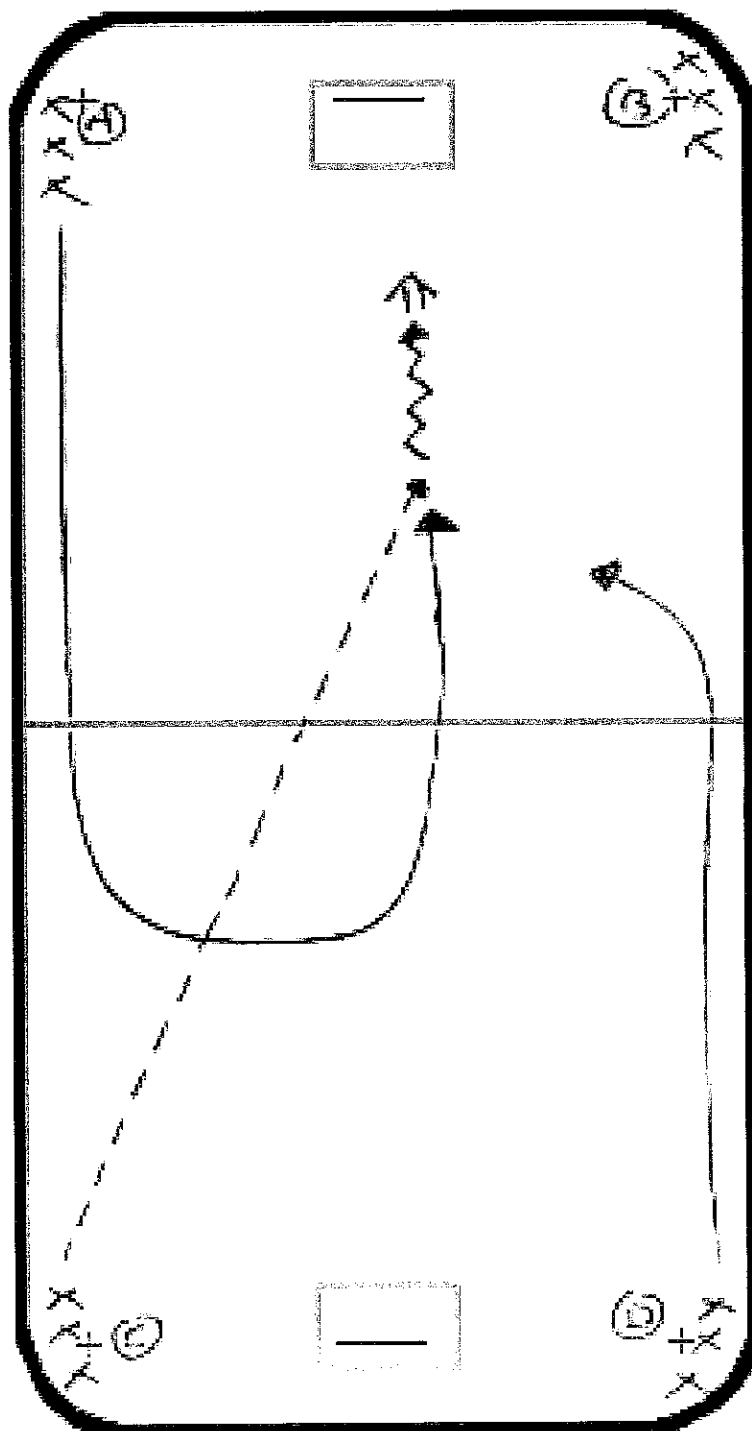
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att få fart i benen och träna passningar och mottagningar i fart. En fortsättning på bågen

Instruktion: Förste spelaren i varje led startar bågloppning och får passning från förste spelaren i det diagonalt motsatta ledet. Direktpass tillbaka och när den löpande spelaren vänt upp, får denne bollen tillbaka. Därefter går spelaren på avslut.

Tempo, ordentliga passningar och riktiga bågloppningar är förutsättningar för att övningen ska bli bra.





Namn: Solen

Nr: 11

Typ av övning: Uppvärmning,
Passning/Mottagning och Avslut

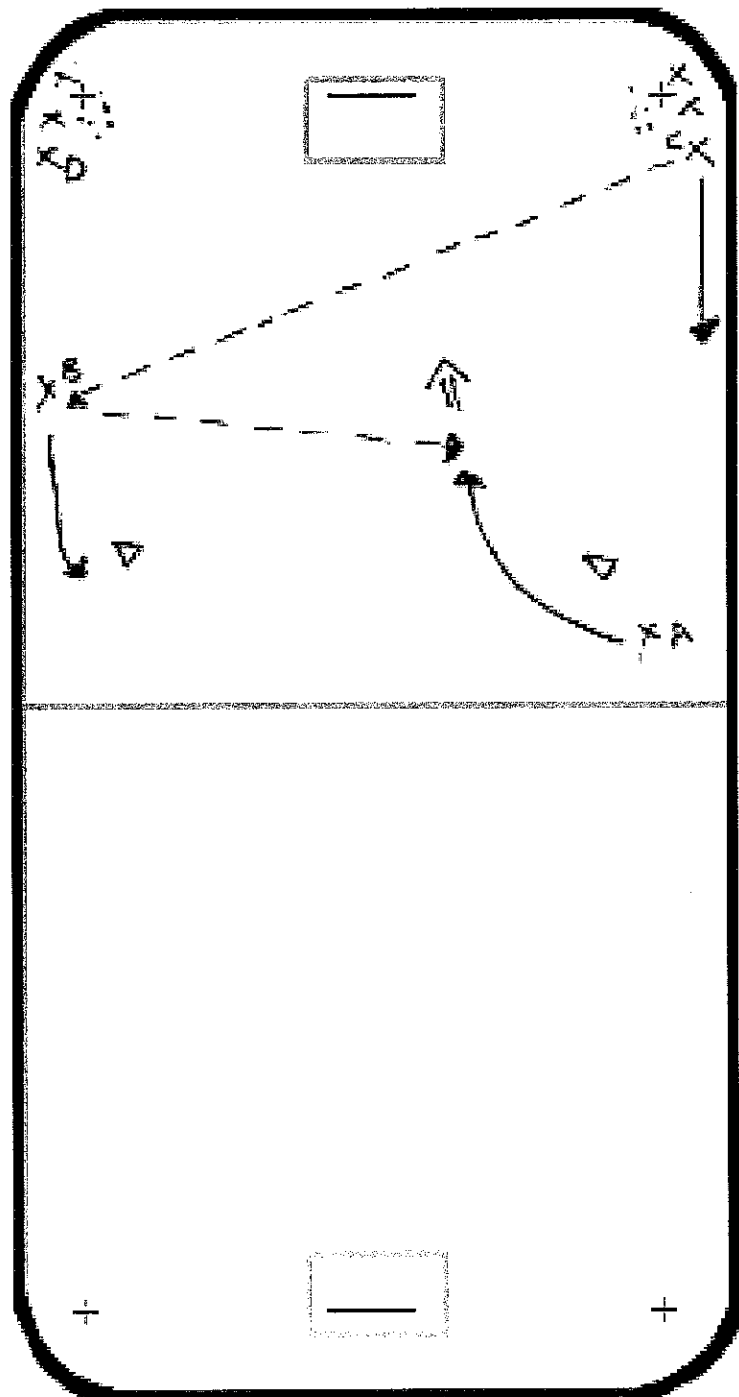
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att träna på att slå och ta emot passningar i fart. En fortsättning på Bågen

Instruktion: Fyra led, ett i varje hörn. A & D startar samtidigt och rundar mittcirkeln. När spelaren vänt upp och har näsan mot målet får spelaren passningen på bladet. C passar A och B passar D, dvs man får en passning från ledet på samma långsida. När C & B slagit sina passningar börjar de löpa runt mittcirkeln för att få en passning.

OBS! Passningen ska slås lite före den som löper, så man inte behöver stanna upp och därmed tappa fart.

Byte: A-B-A, C-D-C



Namn: Tvärsöver

Nr: 12

Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att komma igång och träna passningar.



Instruktion: Spelare i två hörn. A startar vid konan och ska ta avslut. C slår en diagonalpass till förste spelaren i andra ledet, B som löpt upp halvvägs i banan, som i sin tur direktpassar bollen vidare till skytten A som ryckt in från konan och tar avslut. Därefter passar D bollen till C som passar vidare till B osv.

Ursprunglig övningskonstruktör: Mikael Karlberg



Namn: Hörnvägg

Nr: 13

Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

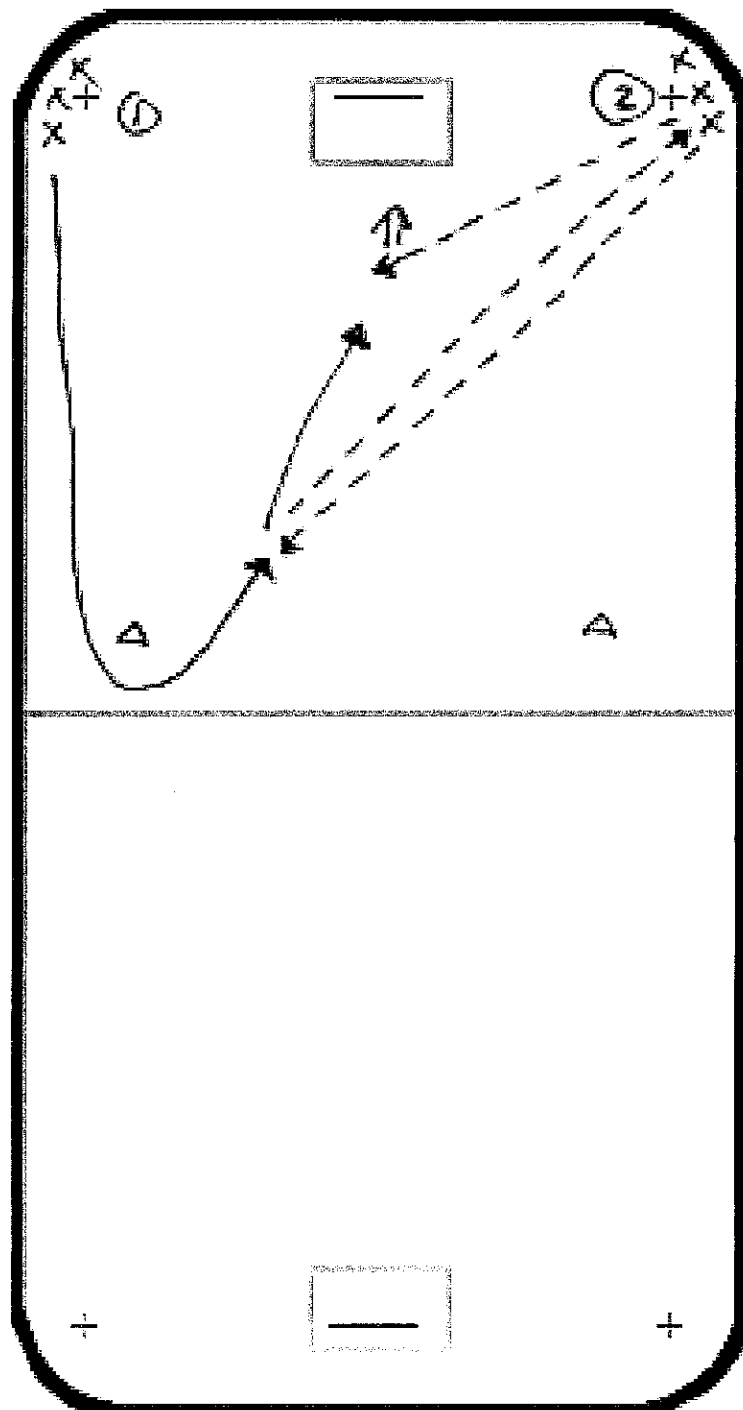
Syfte med övningen: Att "komma igång" inför match och träning och att träna passning och mottagning i rörelse. En vidareutveckling av Hörnen.

Instruktion: Spelare 1 i led 1 löper upp längs sargen, rundar konen och får pass från motsatta hörnet. Spelare 1 passar tillbaka och får tillbaka bollen igen, pang & avslut, gärna direkt. Därefter börjar spelare 1 i led 2 löpa osv.

OBS! Se till att spelarna löper upp ordentligt och rundar konan annars kommer dom för nära mål, övningen tappar fart och det blir ont om plats.

Byte: 1-2-1

Ursprunglig övningskonstruktör: Stefan Edberg





Namn: Fyra led

Nr: 14

Typ av övning: Passningar

Svårighetsgrad: Grön

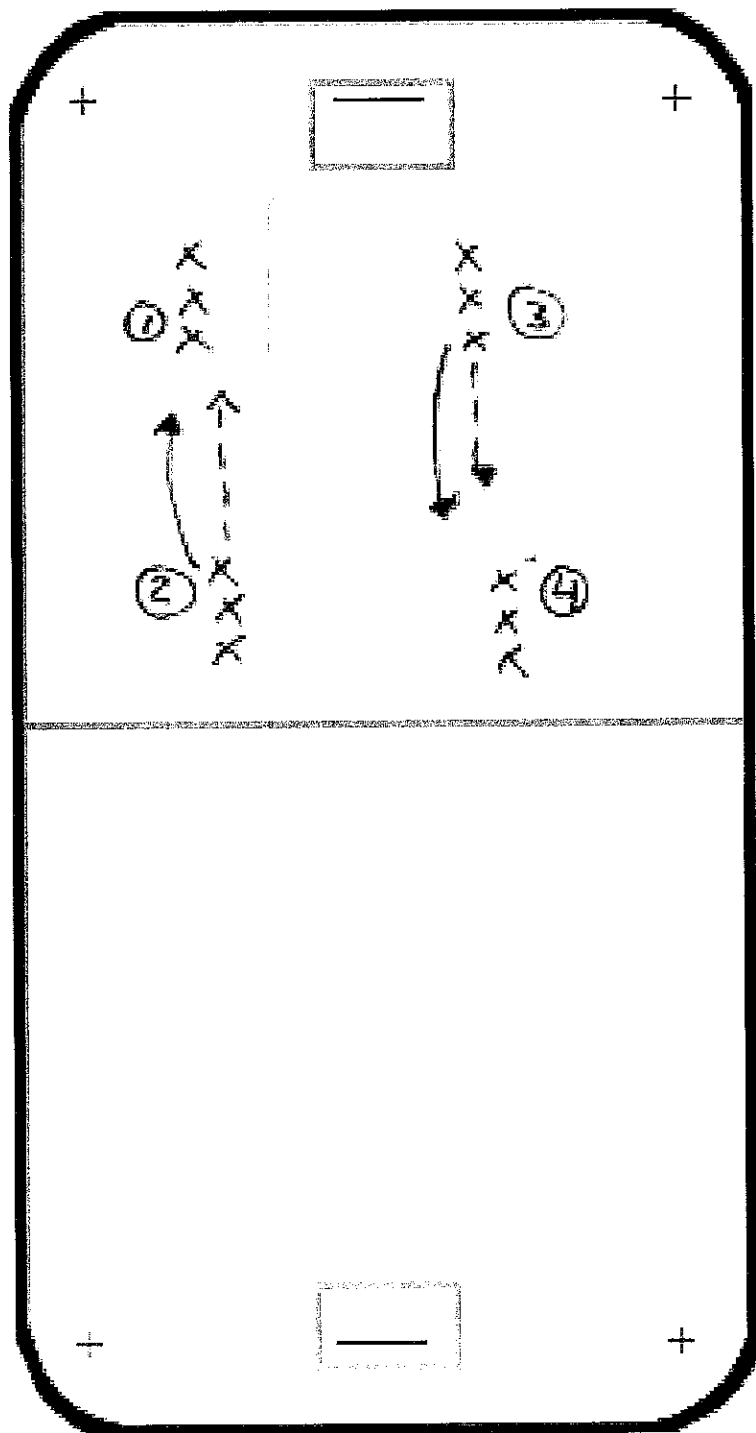
Syfte med övningen: Att träna passningar i olika former

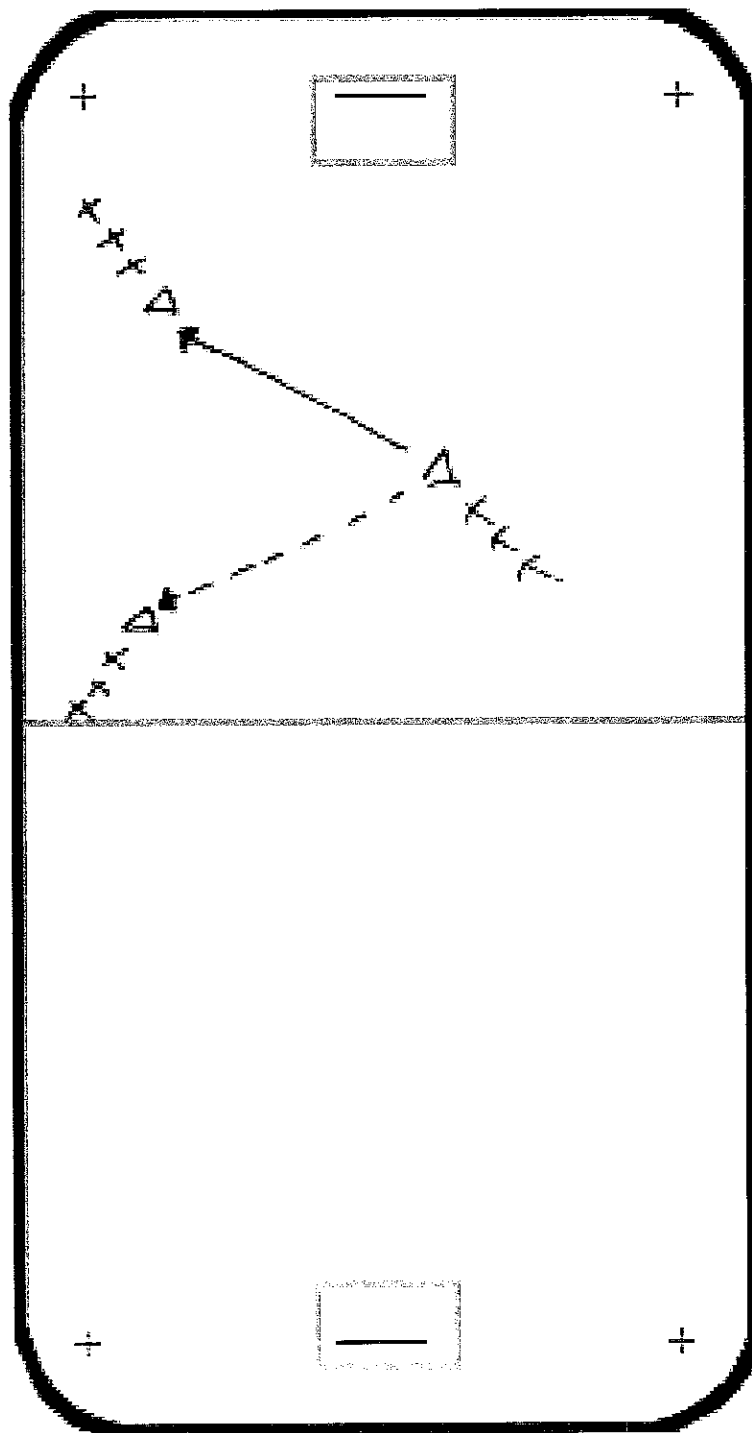
Instruktion: Fyra led med spelare.

Följande olika varianter finns: 1, Passa bollen framåt och ställa sig sist i sitt eget led. 2, Passa bollen framåt och byt led dit man har passat bollen. 3, Passa bollen i sidled och byt led rakt fram. 4, Passa bollen rakt fram och byt led i sidled. 5, Passa bollen diagonalt och byt led rakt fram eller i sidled osv.

Variera passningarna, forehand, backhand, direkt, volley mm.

Fortsättningsövning: Enkelstjärnan





Namn: Trekanten

Nr: 16

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva passningar och spelförståelse



Instruktion: Spelaren med boll passar till något av leden och löper till det andra. Inget led får bli tomt. Ju skickligare man blir, desto högre bolltempo kan man hålla.

Ursprunglig övningskonstruktör: Stefan Edberg

Fortsättningsövningar: Enkelstjärnan, Fyra led.



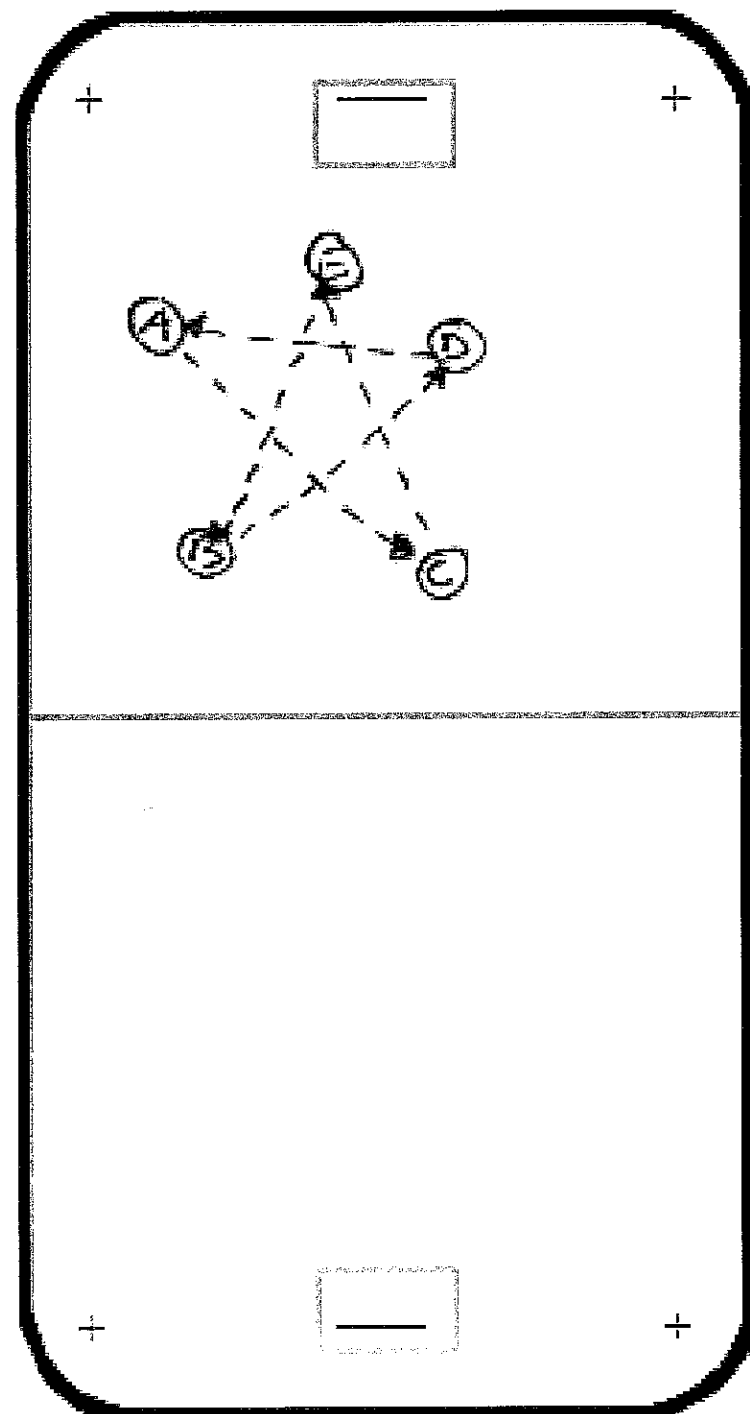
Namn: Enkelstjärnan

Nr: 17

Typ av övning: Spaaningsövning

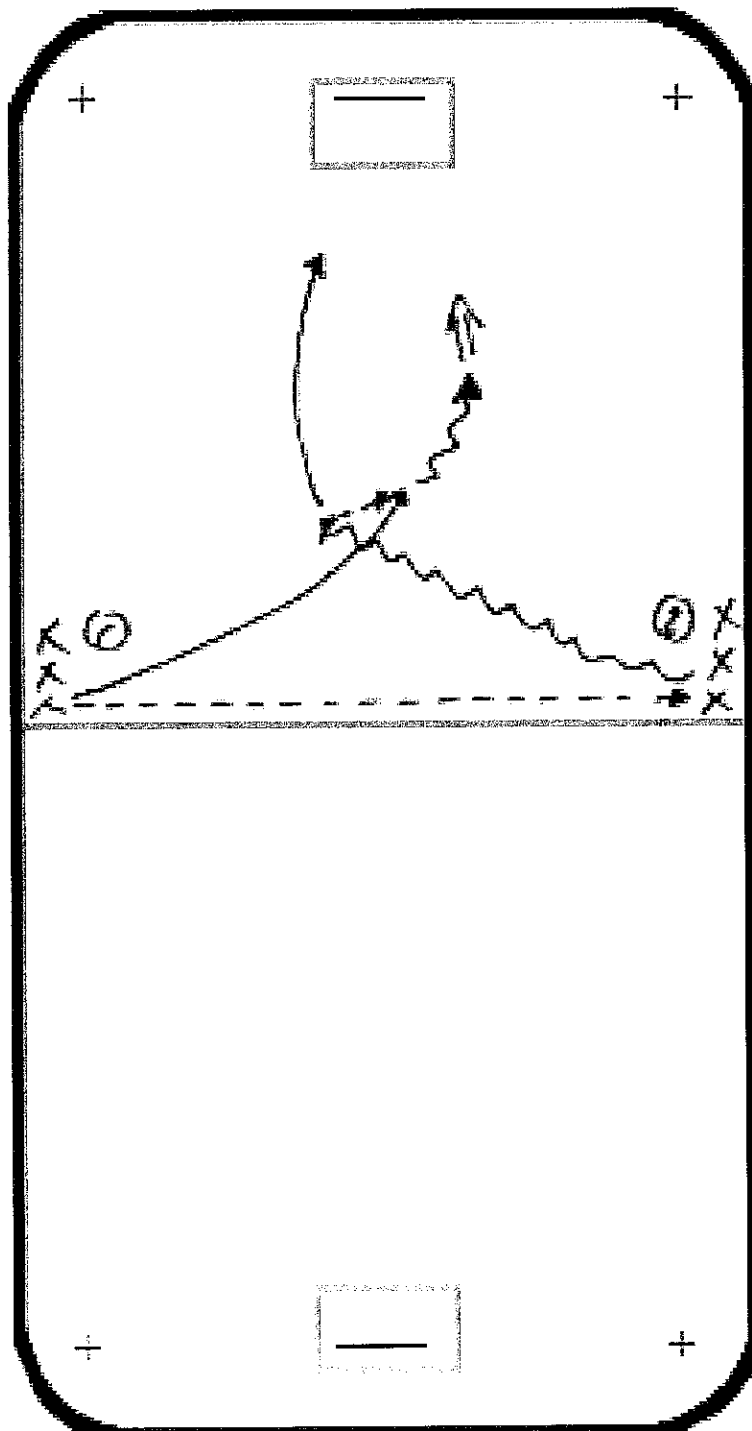
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att träna passningar, passningsspel och direktpassningar



Instruktion: A passar till C som passar bollen vidare till E. Denna passar bollen till B som passar till D, som passar bollen tillbaka till A.

I första läget genomförs övningen stillastående med valfritt antal tillslag. När spelarna känner sig säkrare kan man slå direktpassar och använda fler bollar. Även rörelse kan läggas in, då löper man dit man passat. För att övningen ska fungera med rörelse måste man vara minst 6 stycken.



Namn: Enkel överlämning

Nr: 19

Typ av övning: Passning, Skott och Returtagning

Svårighetsgrad: Grön

Syfte med övningen: Att öva överlämning och att gå på retur.

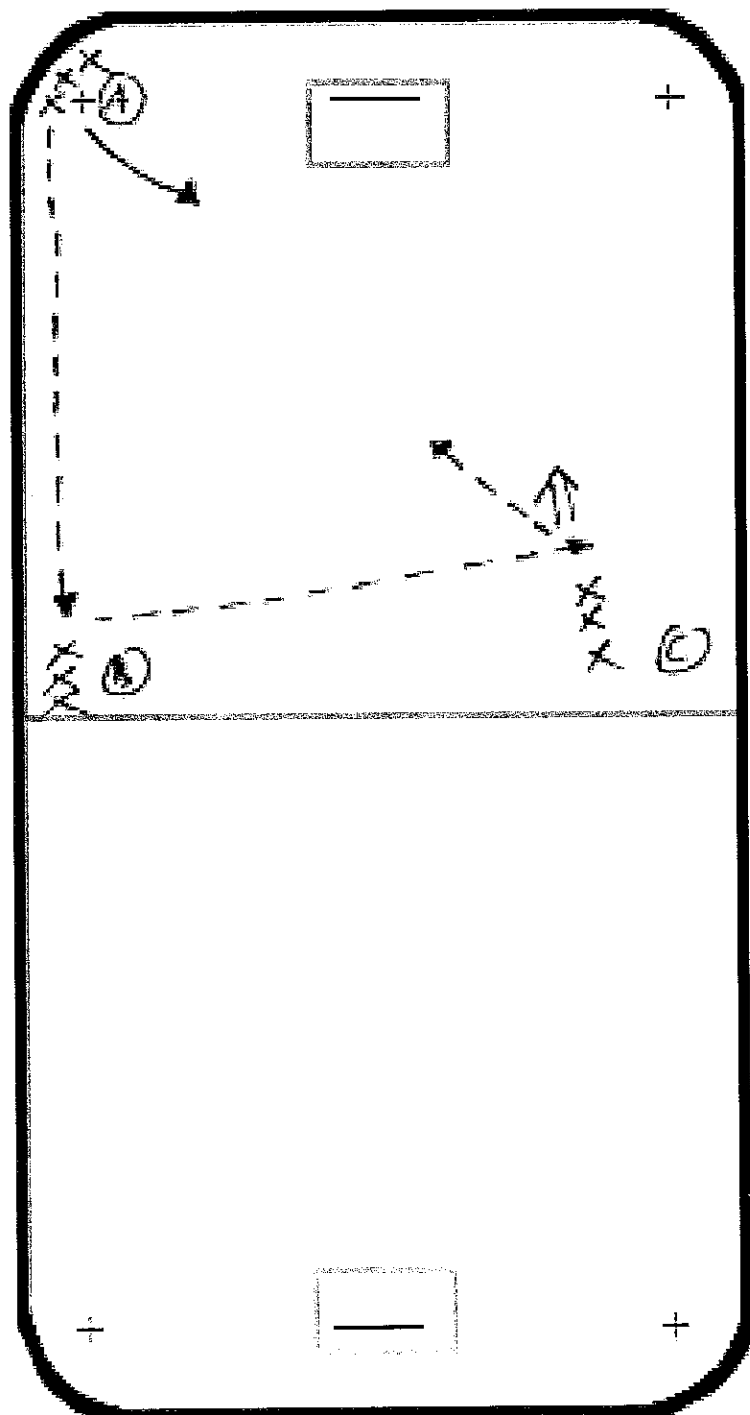
Instruktion: Spelare 1 passar till spelare 2. Denne driver in i mitten med bollen och gör en överlämning till spelare 1 som tar avslut. Spelare 2 tar eventuell retur.

Byt led eller slå första passningen från varannan sida.

Forstärtningsövningar: Enkel överlämning med skott, Överlämning 3-0.

Ursprunglig övningskonstruktör:
Johanna Jacobsson-Åhl





Namn: L:et

Nr: 22

Typ av övning: Avslut och passning

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att förbättra passningsspelet i anfallszon, till exempel i power play. Att lära sig använda backarna och bortre back kommer på avslut.

Instruktion: Pass från led A till led B. Spelaren i led B passar bollen vidare till C som tar några steg in i banan och avslutar. Sträva alltid efter direktskott.

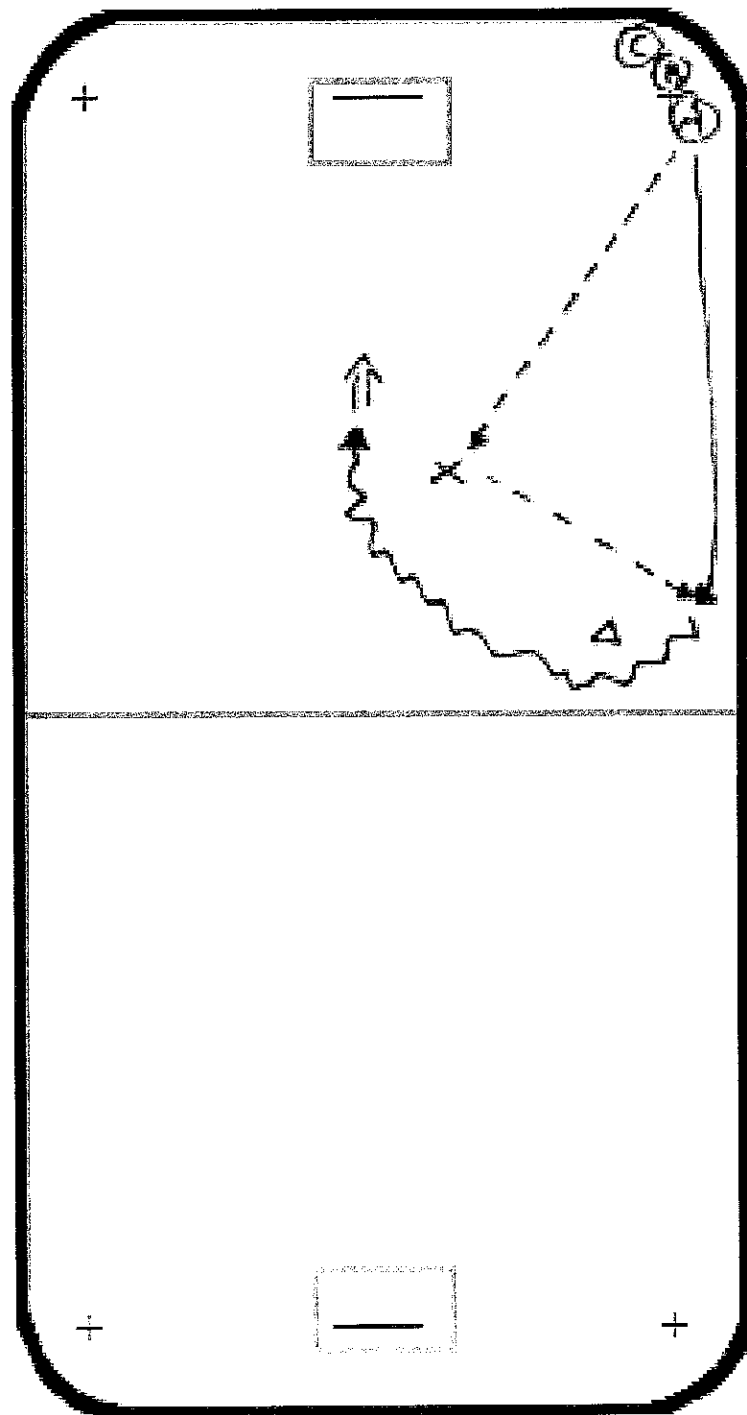
Övningen kan utvecklas genom att ge spelaren i led C möjligheten att välja om man vill skjuta själv eller slå en diagonalpassning till spelare i led A som rört sig mot sin närmsta stolpe. Sträva efter direktpassningar.

Koncentration i passningarna krävs för att övningen ska fungera.

Fortsättningsövningar: Rörelsen, Storstjärnan.

Byte: A-B-C-A





Namn: Passningen variant 1

Nr: 23

Typ av övning: Passningar och avslut

Svårighetsgrad: Blå

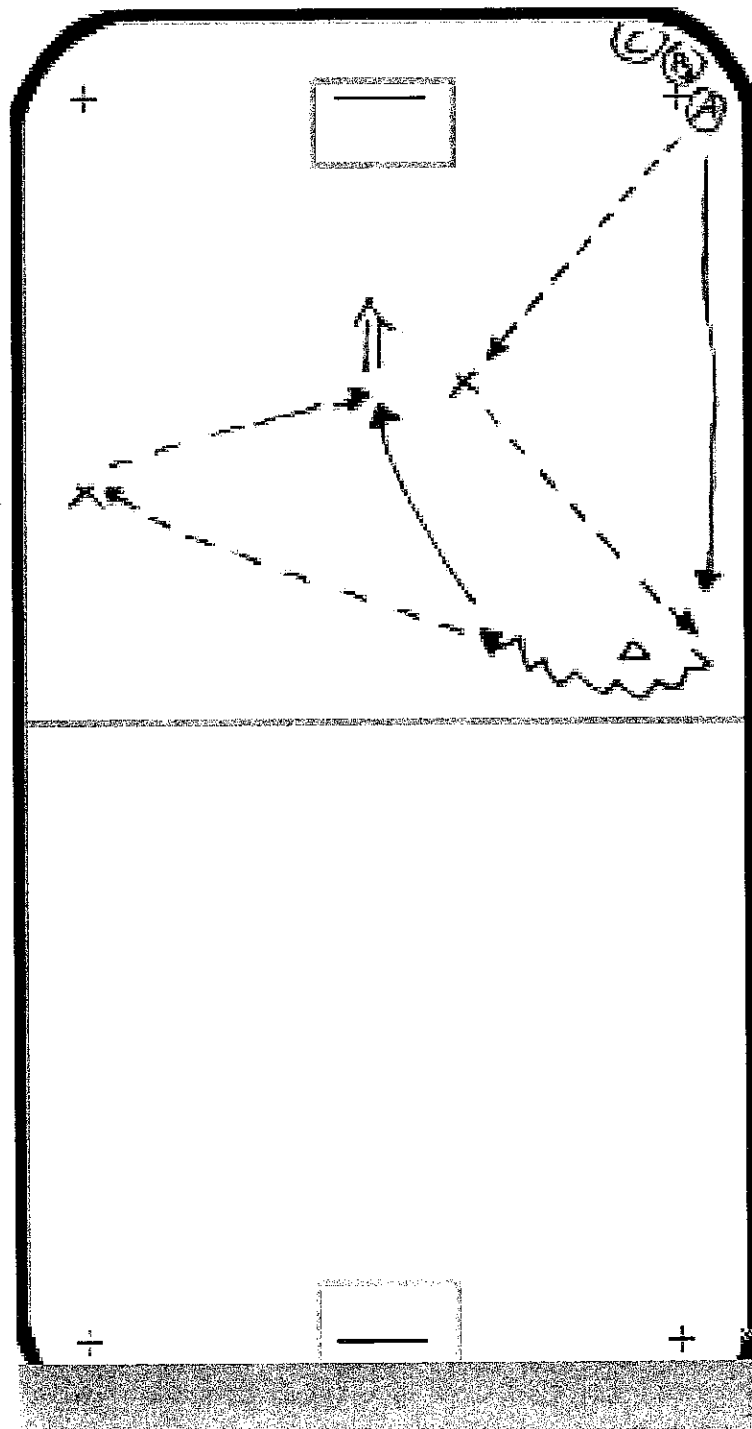
Syfte med övningen: Att öva passning och avslut



Instruktion: Spelare A passar till passaren (X), löper framåt och får tillbaka bollen. Därefter rundas konen och A går på avslut.

Fortsättningsövningar: Passningen variant 2, Passningen Helvariant.

Ursprunglig övningskonstruktör: Martin Olofsson



Namn: Passningen helvariant

Nr: 25

Typ av övning: Passningar och avslut

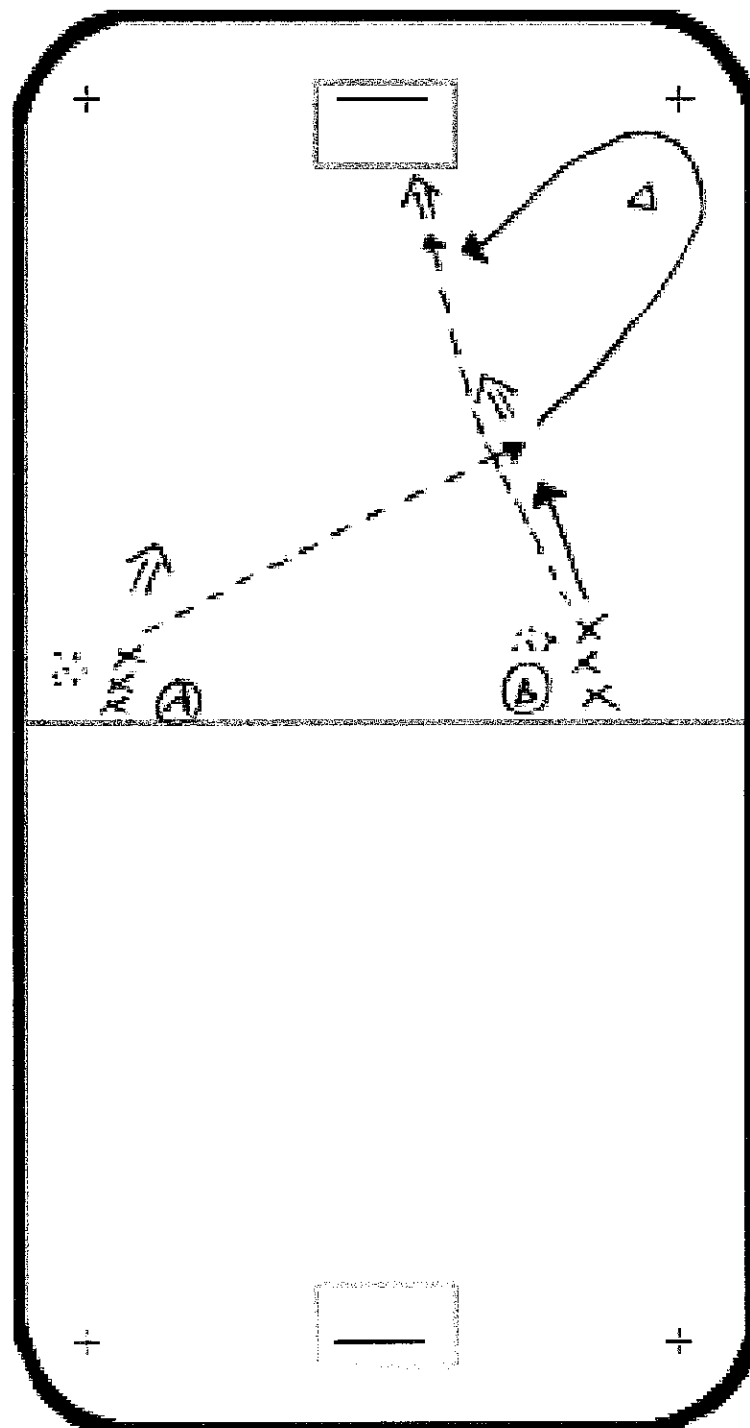
Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva passning och avslut



Instruktion: Spelare A passar till passaren (X), löper framåt och får tillbaka bollen. A driver sedan förbi konen med boll och passar sedan den andra passaren (X). A får tillbaka bollen och går på avslut.

Ursprunglig övningskonstruktör: Martin Olofsson



Namn: Dubbelsvanen

Nr: 28

Typ av övning: Skott och passning

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva direktskott och att lära sig att fullfölja ett avslut på mål efter det första avslutet

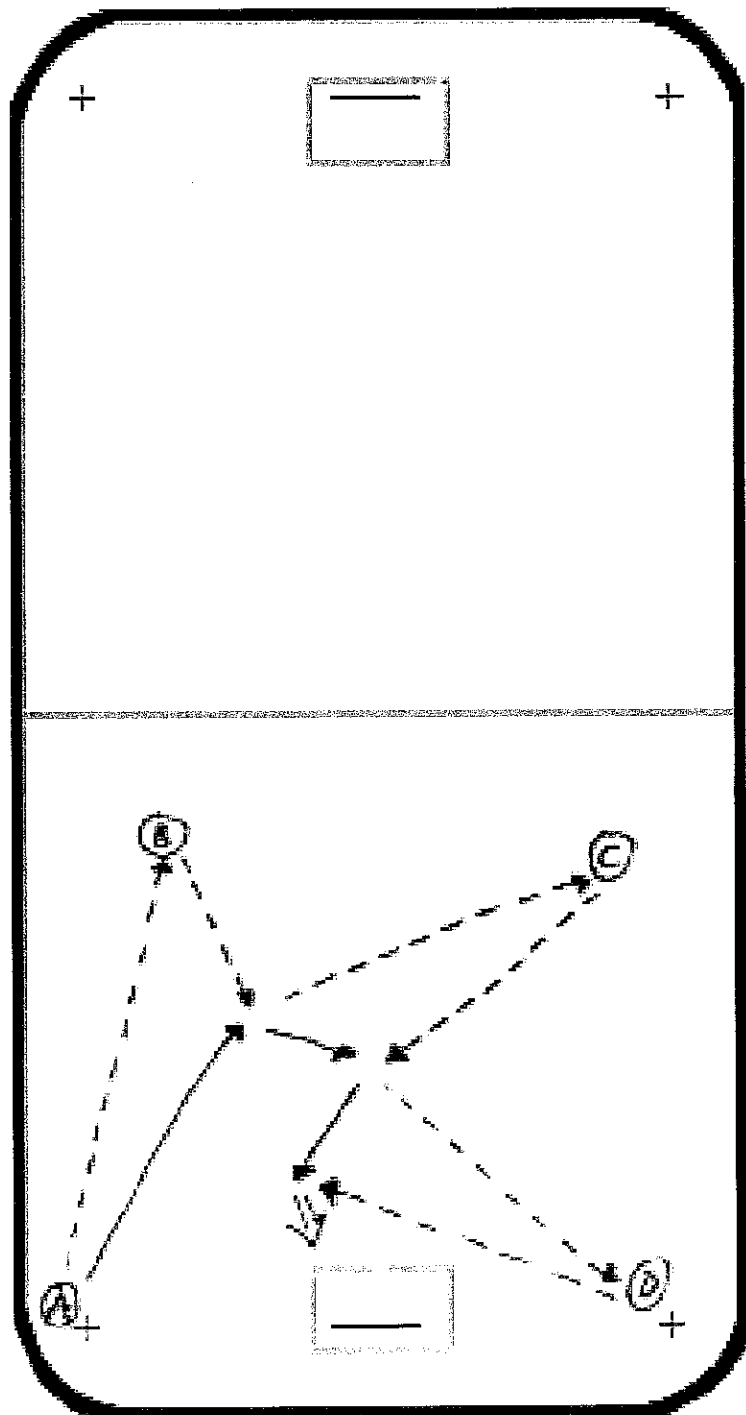
Instruktion: Spelare B löper snett inåt i banan och får en sidledspass från led A. B skjuter direkt, löper ner i hörnet och rundar konan och får pass från eget led och tar nytt avslut.

Vill man lägga in en sidledsförflyttning för målvakten låter man spelare A skjuta efter spelare B:s andra avslut. Övningen kan genomföras åt båda hållen.

Byte: A-B-A

Ursprunglig övningskonstruktör: Johan Fredriksson





Namn: Storstjärnan

Nr: 29

Typ av övning: Passningsövning med avslut

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att träna passningar och mottagningar



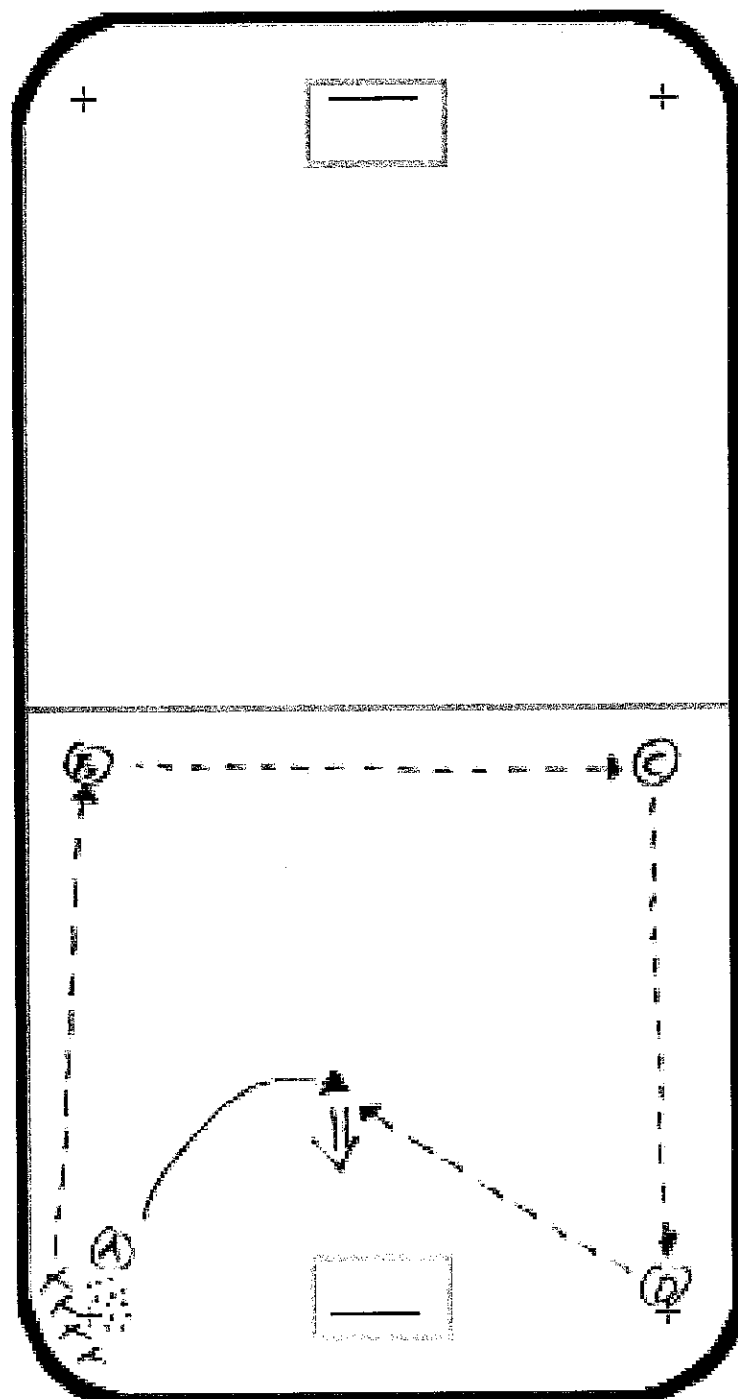
Instruktion: A passar B. A löper upp till mitten av slottet och får tillbaka bollen av B. A passar vidare direkt till C som passar tillbaka till A som vidarebefodrar bollen till D och får tillbaka den i slottet och tar avslut.

Sträva efter direktpassar A måste vara koncentrerad hela tiden.

Byte: A-B-C-D-A

Fortsättningsövning: Rörelsen

Ursprunglig övningskonstruktör: Johannes Gustafsson



Namn: Rörelsen

Nr: 30

Typ av övning: Passningsövning med avslut

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva passningar som kan användas i lagets anfallsspel

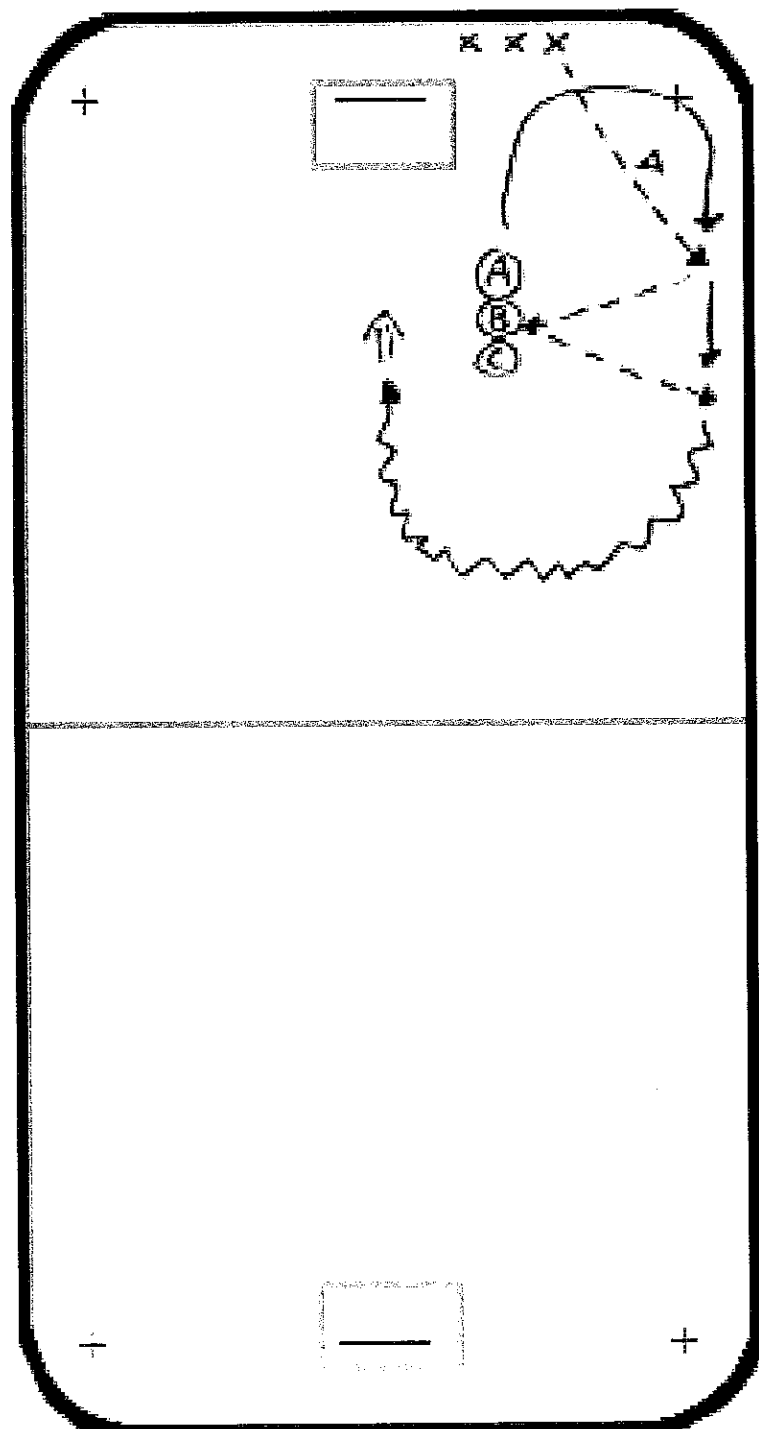
Instruktion: A passar till B som passar vidare till C som lägger ner bollen i hörnet till D. A har under tiden rört sig in i slottet. D passar A som tar avslut.

Sträva efter direktpassningar, det gör ditt lags anfallsspel annu mer svårstoppat och övningen bättre.

Byte: A-B-C-D-A

Fortsättningsövning: Sidledsspel

Ursprunglig övningskonstruktör: Mårten Blixt



Namn: Väggpassen 1

Nr: 31

Typ av övning: Passning, uppvärming

Svårighetsgrad: Blå

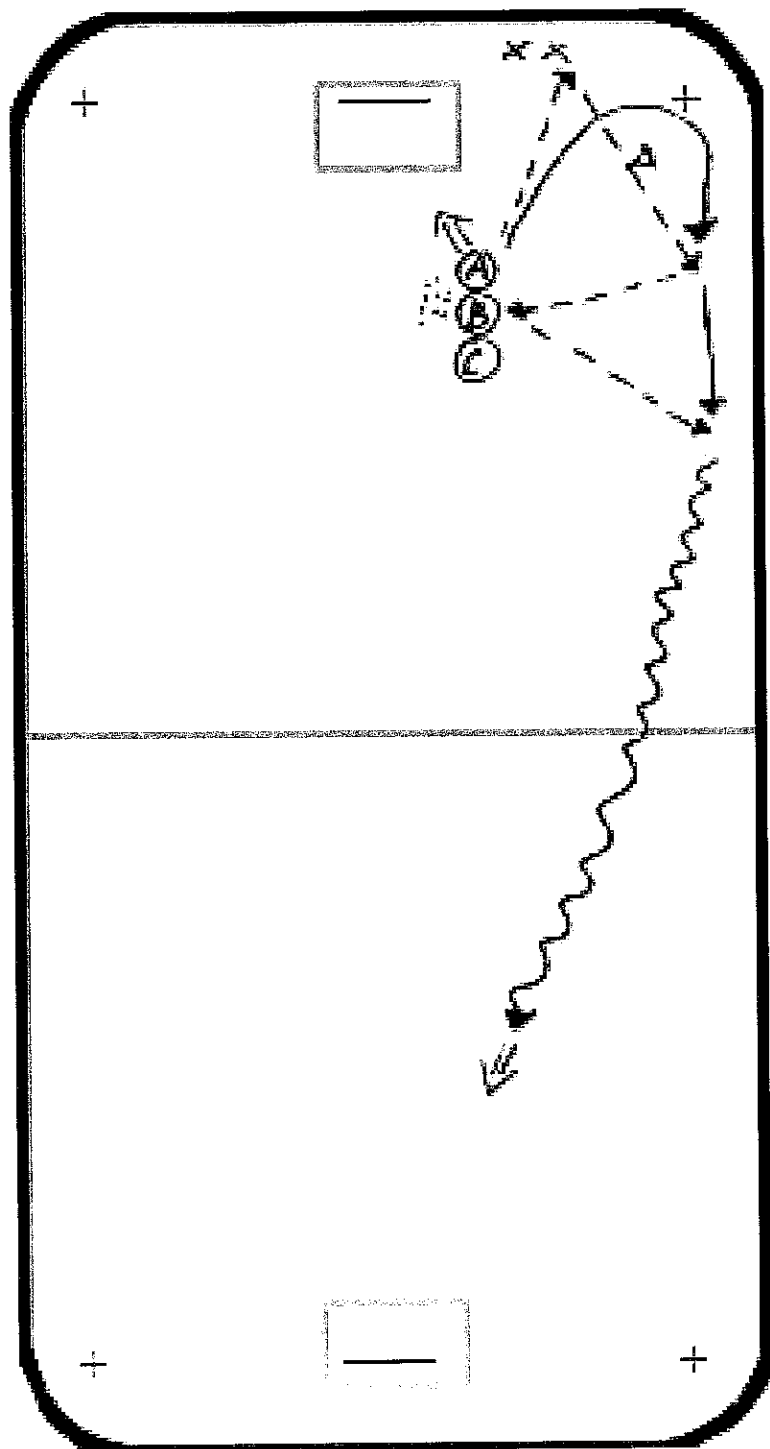
Syfte med övningen: Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut

Instruktion: Spelare A löper ner och rundar konen och får passning från hörnet. A passar till sitt eget led och får bollen tillbaka. A bågar in på mål och tar avslut.

Byt led.

Fortsättningsövning: Väggpassen 2, 3, 4.

Ursprunglig övningskonstruktör: Susanna Tuominen



Namn: Vägghpassen 3 & 4

Nr: 33

Typ av övning: Passning, uppvärming

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att träna passningar



Instruktion: A i led 1 passar bollen ner i hörnet till led 2. A löper ner, rundar konan och får tillbaka bollen. A tar emot och passar till B i led 1 och får tillbaka bollen igen. Därefter går A på avslut.

I vägghpassen 4 startas övningen med ett skott från led 1, därefter passas en ny boll ner i hörnen och så genomförs övningen ovan i Vägghpassen 3.

Byte: 1-2-1

Fortsättningsövning: Vägghpassen 5 & 6.

Ursprunglig övningskonstruktör: Susanna Tuominen



Namn: Stora U 1

Nr: 34

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Blå

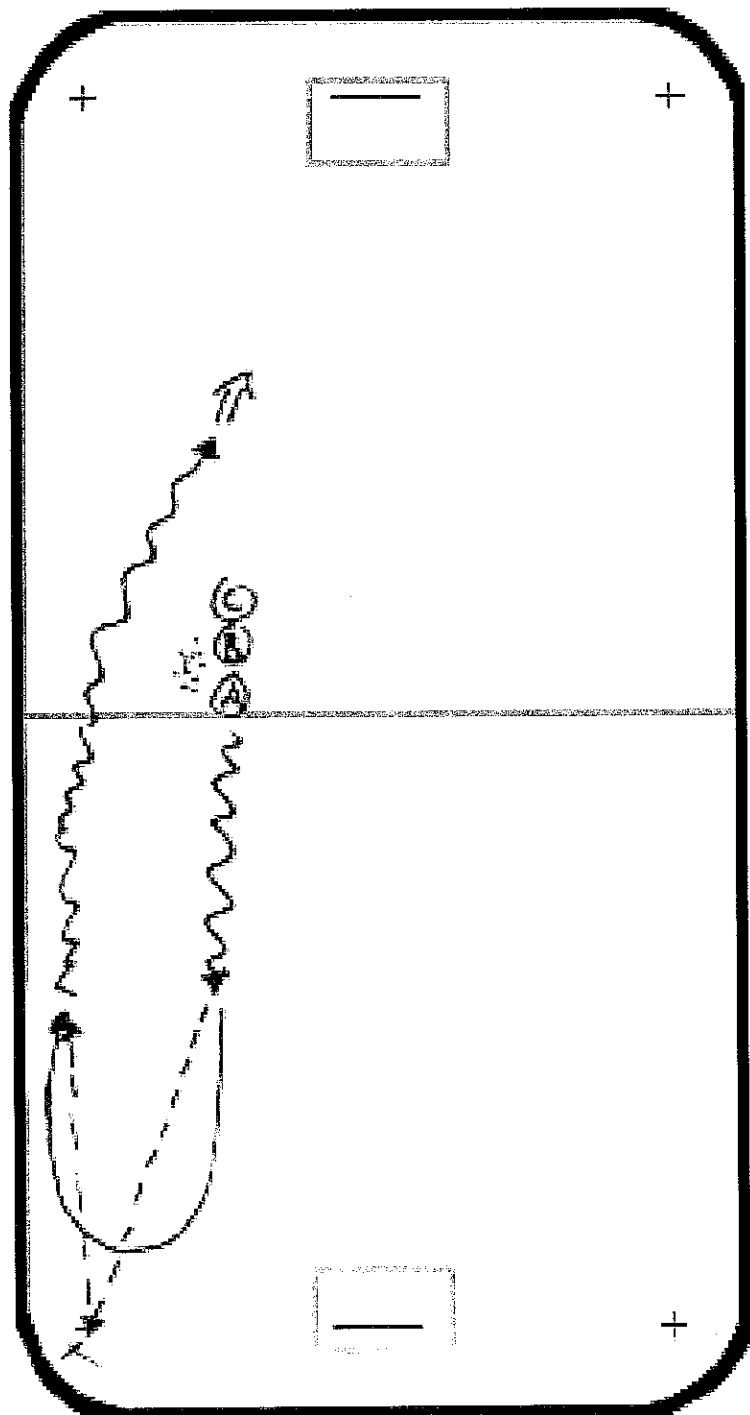
Syfte med övningen: Att träna passningar i fart

Instruktion: Spelare A driver boll ner mot hörn. A passar ner i hörnet och löper i båge. När A vänt upp kommer pass från hörnet. A tar emot, driver mot mål och går på avslut.

Byt led.

Fortsättningsövning: Stora U 2, 3, 4.

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl





Namn: Stora U 2

Nr: 35

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Blå

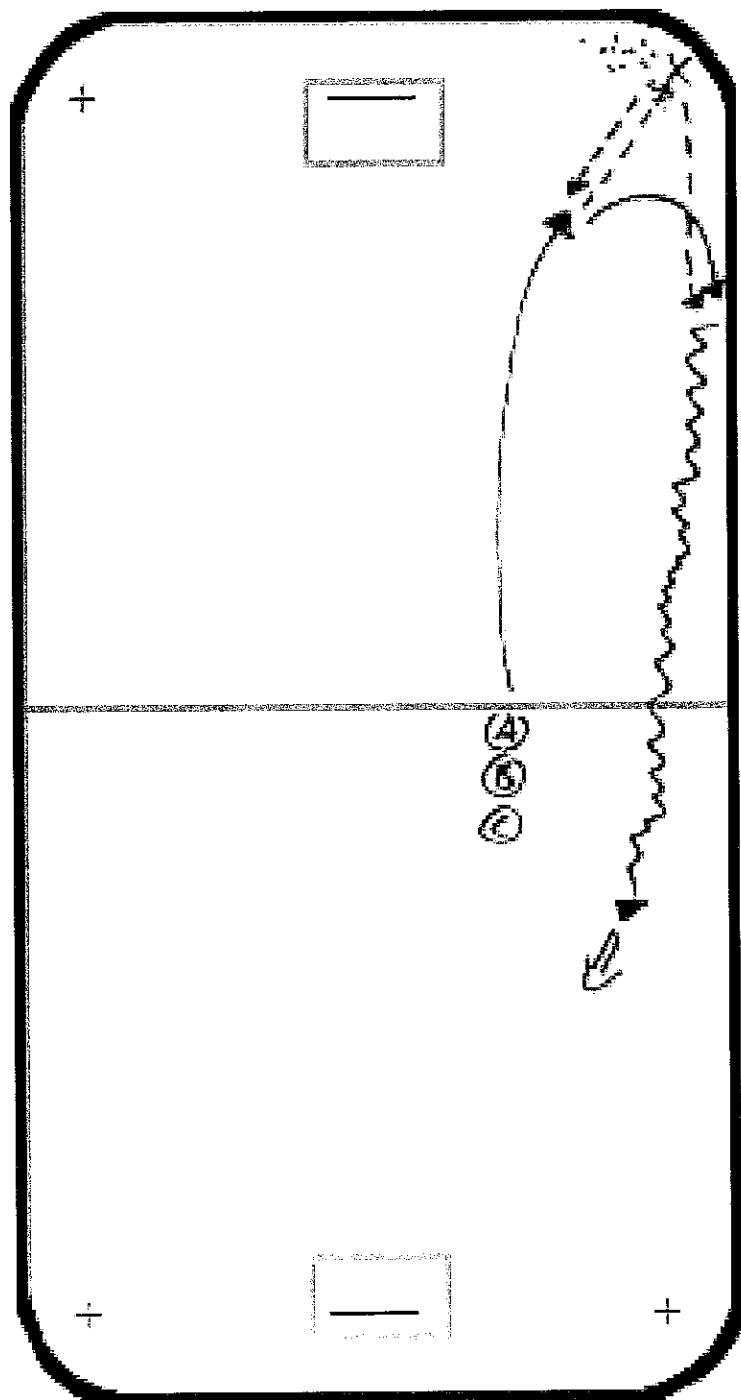
Syfte med övningen: Att träna passningar i fart

Instruktion: Spelare A startar utan boll och får pass från hörn. A passar tillbaka, löper i båge och får tillbaka bollen. A driver mot mål och går på avslut.

Fasta passare i hörnet.

Fortsättningsövning: Stora U 3 & 4.

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl





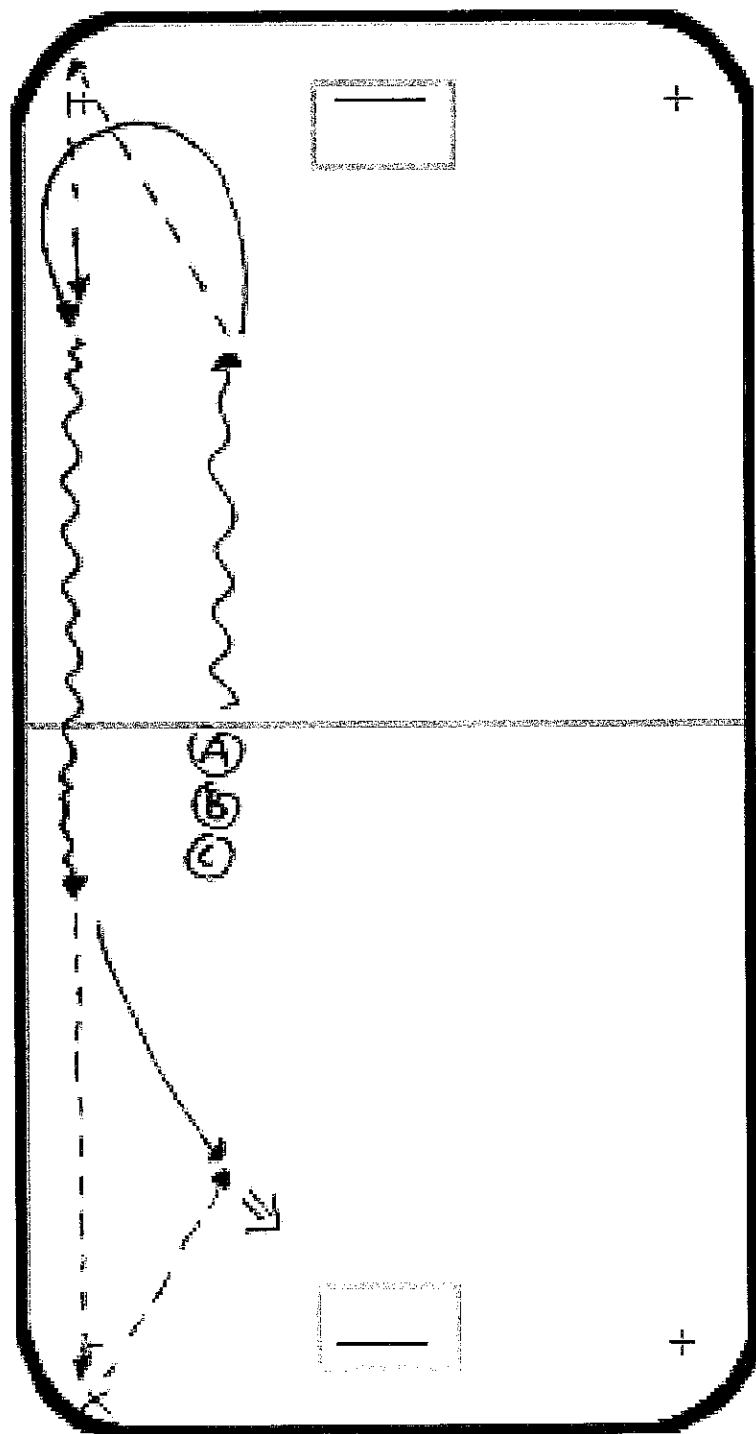
Namn: Stora U 3

Nr: 36

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Blå

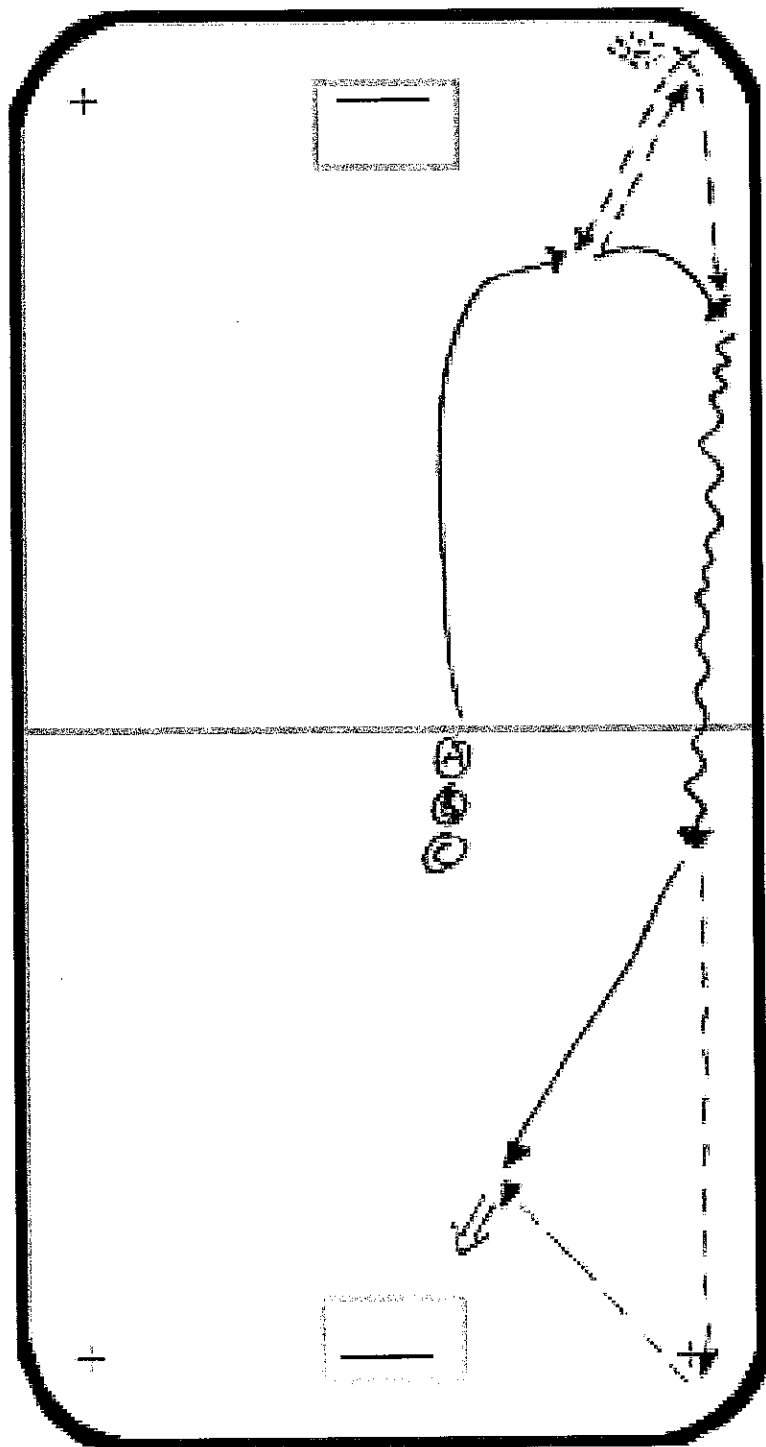
Syfte med övningen: Att träna passningar i fart



Instruktion: Spelare A löper med boll mot hörnet och passar till den faste passaren. A bågloper och får tillbaka bollen när han/hon vänt upp. A driver med bollen över mittlinjen och slår passer i hörnet, får tillbaka och går på avslut.

Fortsättningsövning: Stora U 4,5 & 6.

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl



Namn: Stora U 4

Nr: 37

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Blå

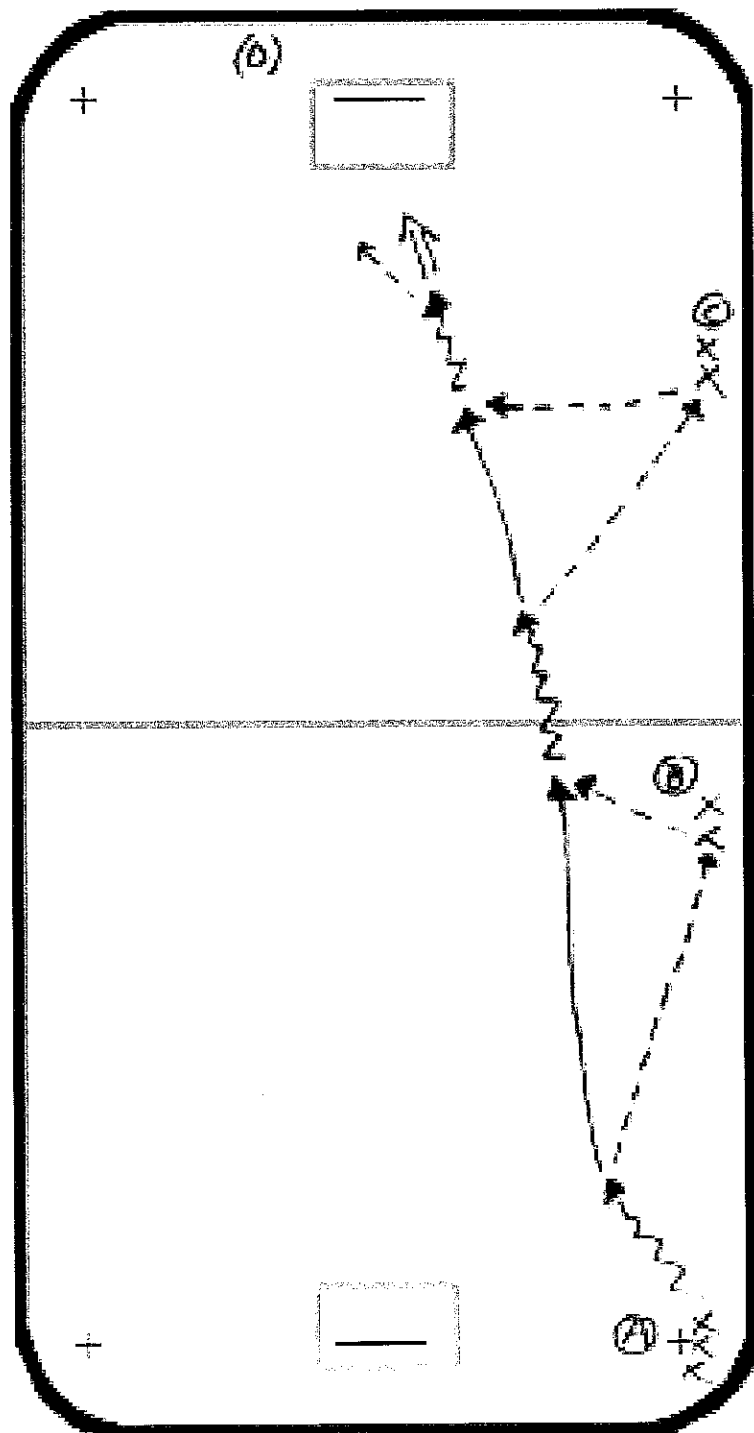
Syfte med övningen: Att träna passningar i fart

Instruktion: Spelare A löper utan boll mot hörnet, får pass och passar tillbaka till den fast passaren. A bågloper och får tillbaka bollen när han/hon vänt upp. A driver bollen över mittlinjen och slår pass ner i hörnet, får tillbaka och går på avslut.

Fortsättningsövning: Stora U 5 & 6.

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl





Namn: Tvåpass

Nr: 39

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva passningar i två faser i fart

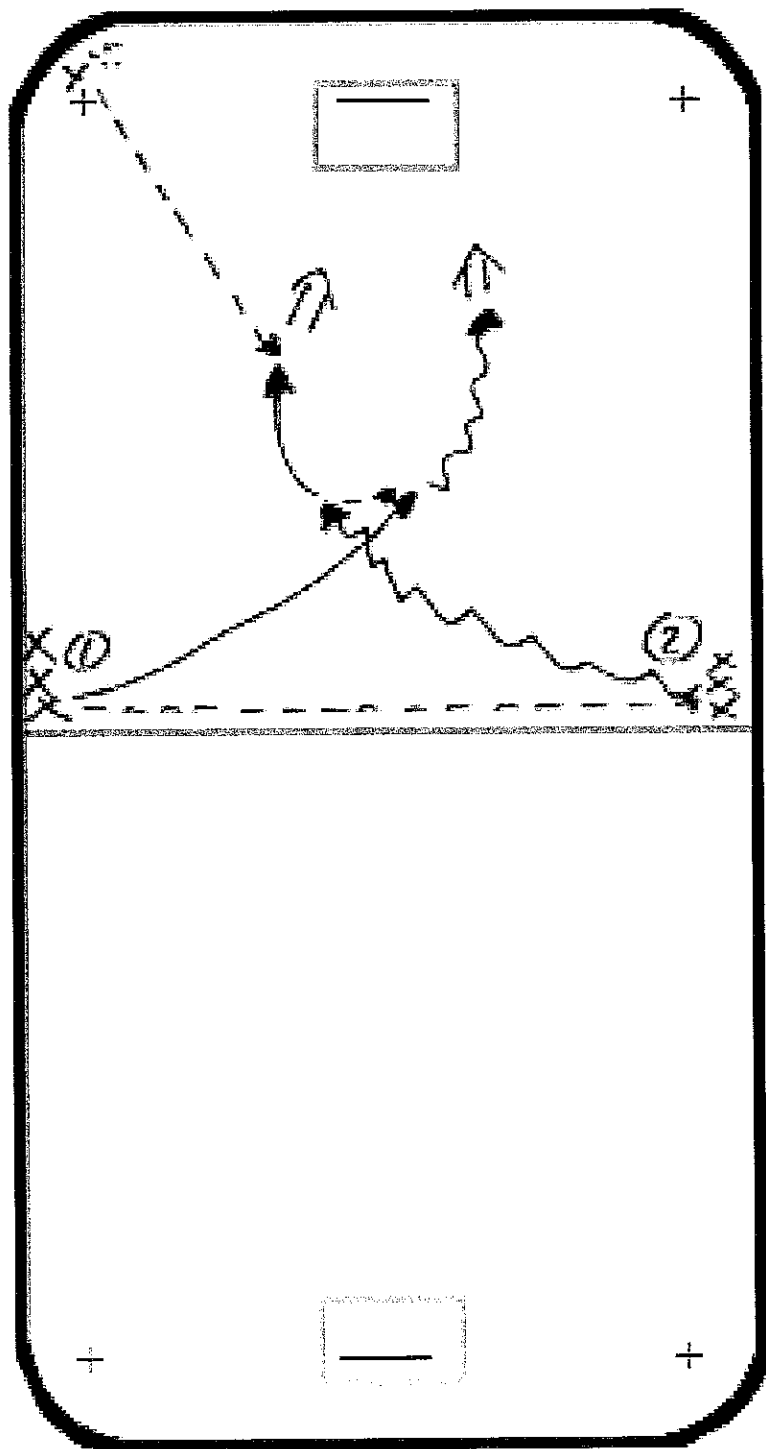
Instruktion: A startar i hörn med boll och tar några steg in i banan. A slår sedan passning till B och löper framåt för att få tillbaka bollen. A tar emot och passar bollen vidare till C, får tillbaka bollen och går sedan på avslut.

Vill man ha in en tredje passning kan led D läggas till. Spelare A passar i så fall till D, får tillbaka bollen och tar avslut.

Byte: A-D-C-B-A

Fortsättningsövning: Väggpassen 5 & 6

Ursprunglig övningskonstruktör: Joakim Bäckström



Namn: Enkel överlämning med skott

Nr: 40

Typ av övning: Passnings och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva överlämningar

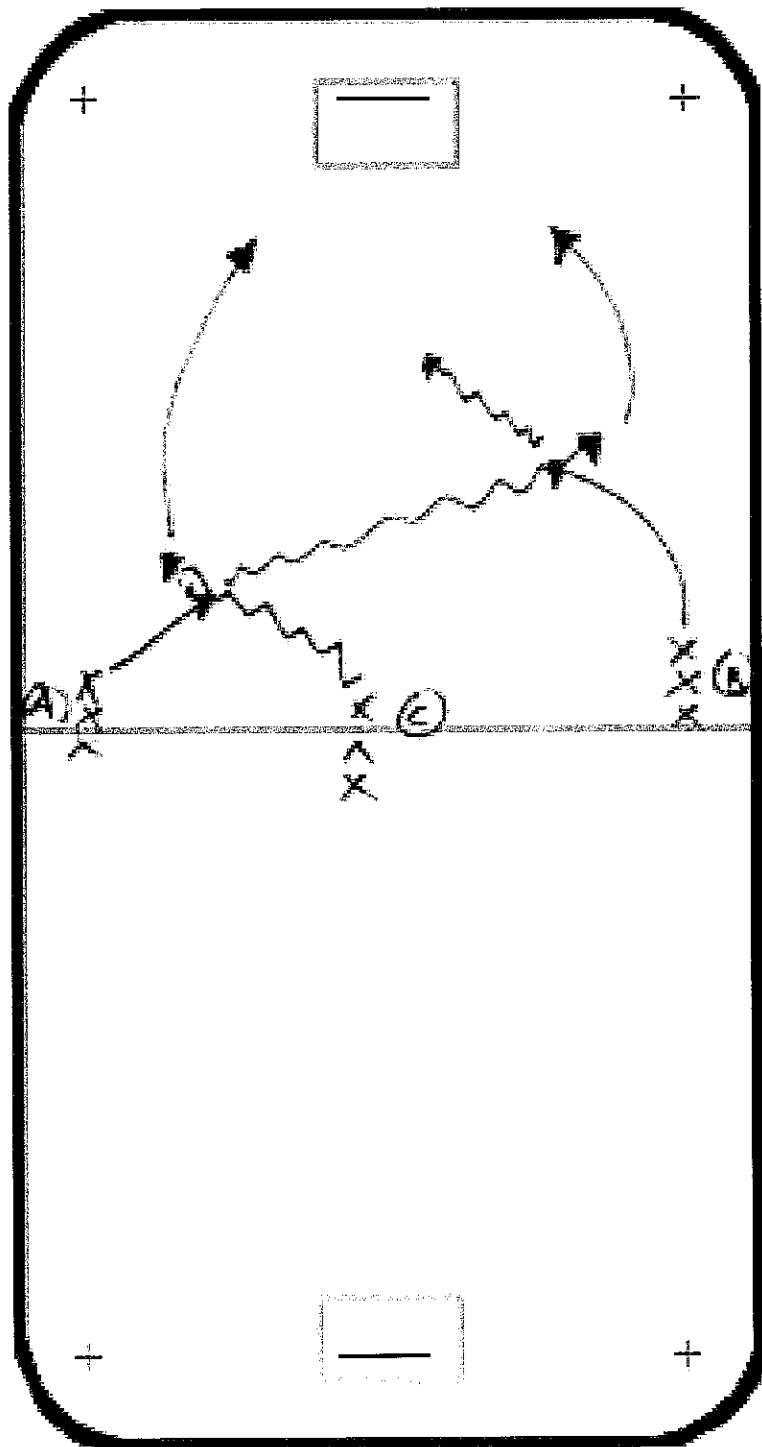
Instruktion: Spelare 1 passar bollen till spelare 2 som driver inåt i banan med bollen och gör en överlämning till spelare 1. Denne tar emot bollen och går på avslut. Spelare 2 får passning från hörn oc skjuter direkt

Övningen kan genomföras från båda hållen. Byt ut passaren då och då, övriga byter mellan leden.

Fortsättningsövning: Överlämningar 3-0

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl





Namn: Överlämningar 3-0

Nr: 41

Typ av övning: Överlämningar och Passningar

Svårighetsgrad: Blå

Syfte med övningen: Att öva överlämningar för att förvirra motståndaren

Instruktion: Spelare C driver snett framåt med boll och gör överlämning till A som löpt inåt i banan. C går på mål för att skymma eller ya retur. A fortsätter med boll och gör en överlämning till spelare B. A löper mot mål. B kan välja mellan att skjuta själv eller passa bollen till A eller C.

Vid överlämningar ska spelaren utan boll löpa bakom spelaren med boll. Övningen kan genomföras åt två håll.

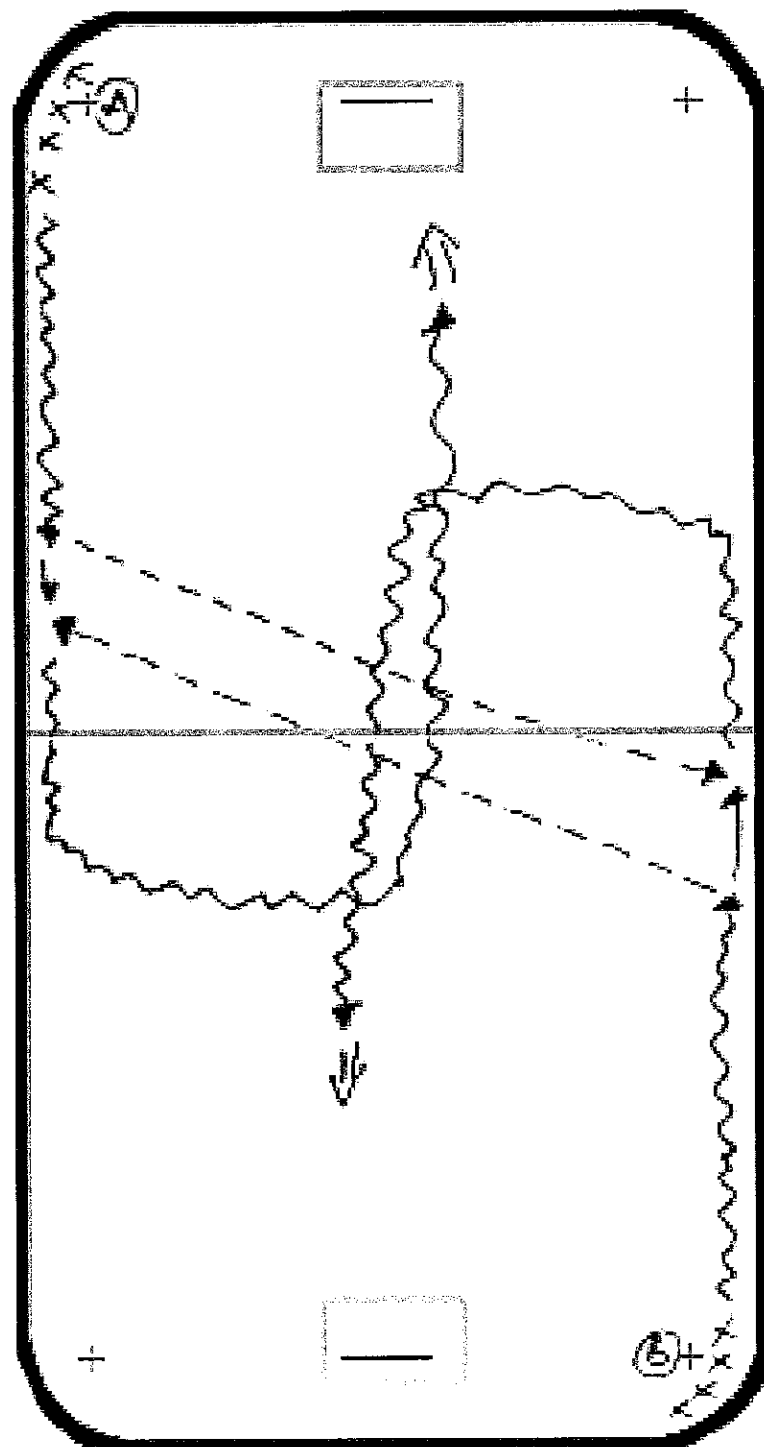
OBS! Överlämningar används i första hand när man är lika många som motståndarna, för att förvirra motståndarna och få dom att "gå bort sig".

Byte: A-B-C-A

Fortsättningsövning: Överlämningar 3-2

Ursprunglig övningskonstruktör: Katarina Tuominen





Namn: Driv i steget

Nr: 42

Typ av övning: Passningsövning, Bollförning och Avslut

Svårighetsgrad: Blå

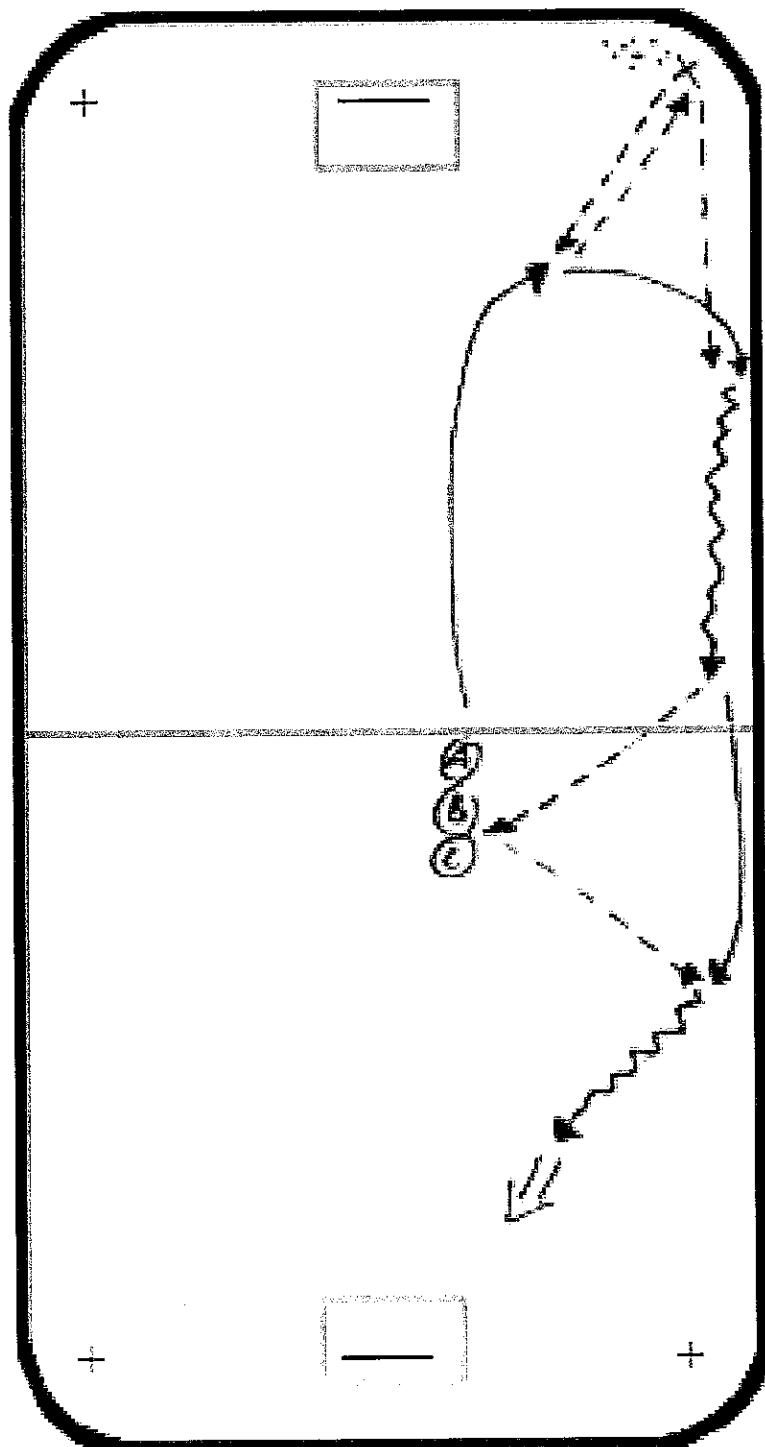
Syfte med övningen: Att öva längre passningar, bollförning i högt tempo och att ta avslut efter en lång löpning

Instruktion: Spealre A & B startar samtidigt, en bit före mittlinjen Passar A & B bollen till varandra och tar emot bollen. De bågar sedan runt varandra i högt tempo och går sedan på avslut.

Övningen kan utvecklas till en 1-1 övning där spelarna som tagit avslut blir försvarare för nästa anfallande spelare.

Fortsättningsövning: Korsdrag 2

Ursprunglig övningskonstruktör: Mårten Blixt



Namn: Stora U 6

Nr: 46

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Öva passningar i fart

Instruktion: Spelare A startar utan boll och får pass från hörnet, passar tillbaka och löper sedan i båge. A får tillbaka bollen när han/hon är rättvänd. A driver framåt några steg och passar sedan B (nr 2 i egna ledet) och får tillbaka bollen. A tar emot bollen och går på avslut.

OBS! Slå passningen strax före den som ska få passningen.

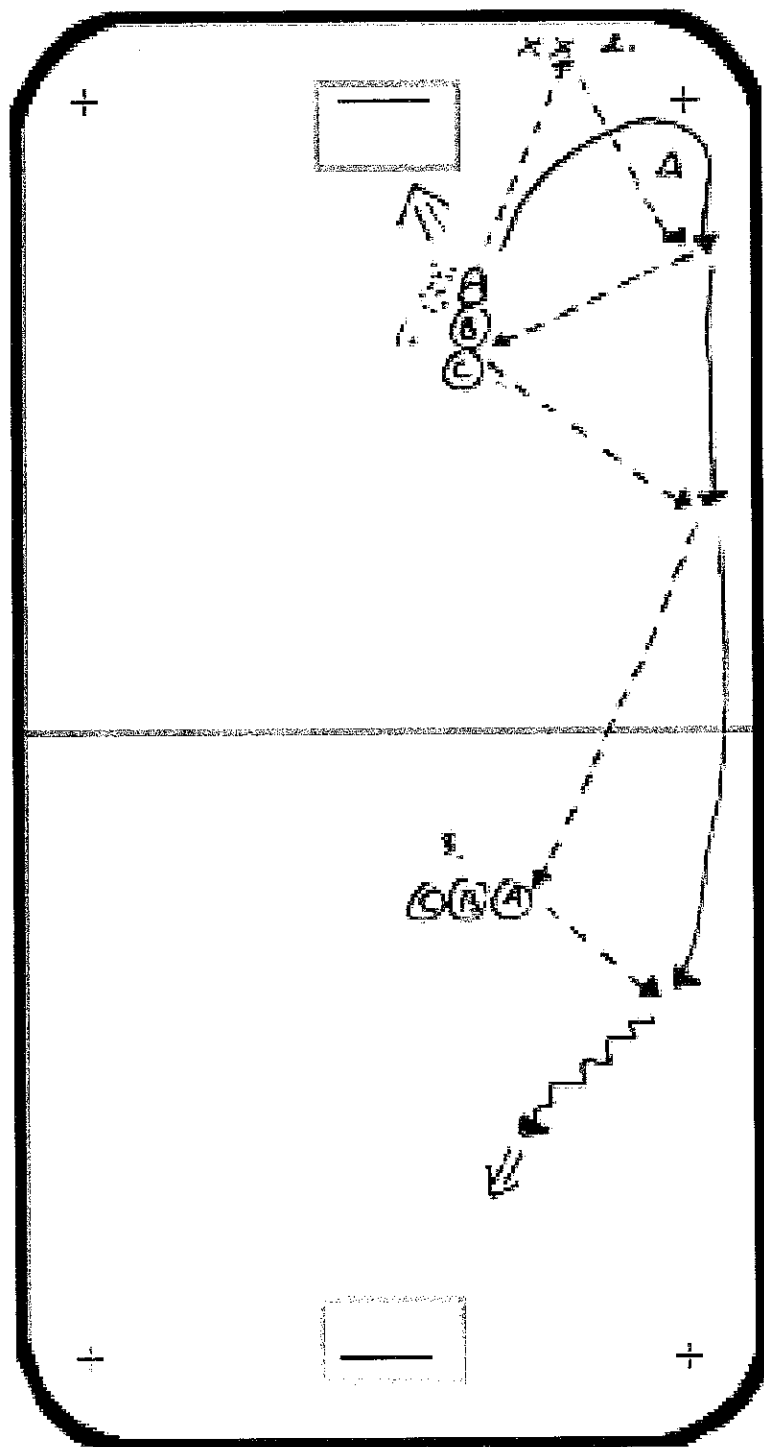
Övningen körs på båda hållen.

Fast passare.

Fortsättningsövning: Stora U 7 & 8

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl





Namn: Väggpassen 5 & 6

Nr: 47

Typ av övning: Passningar

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Att träna passningar i flera moment

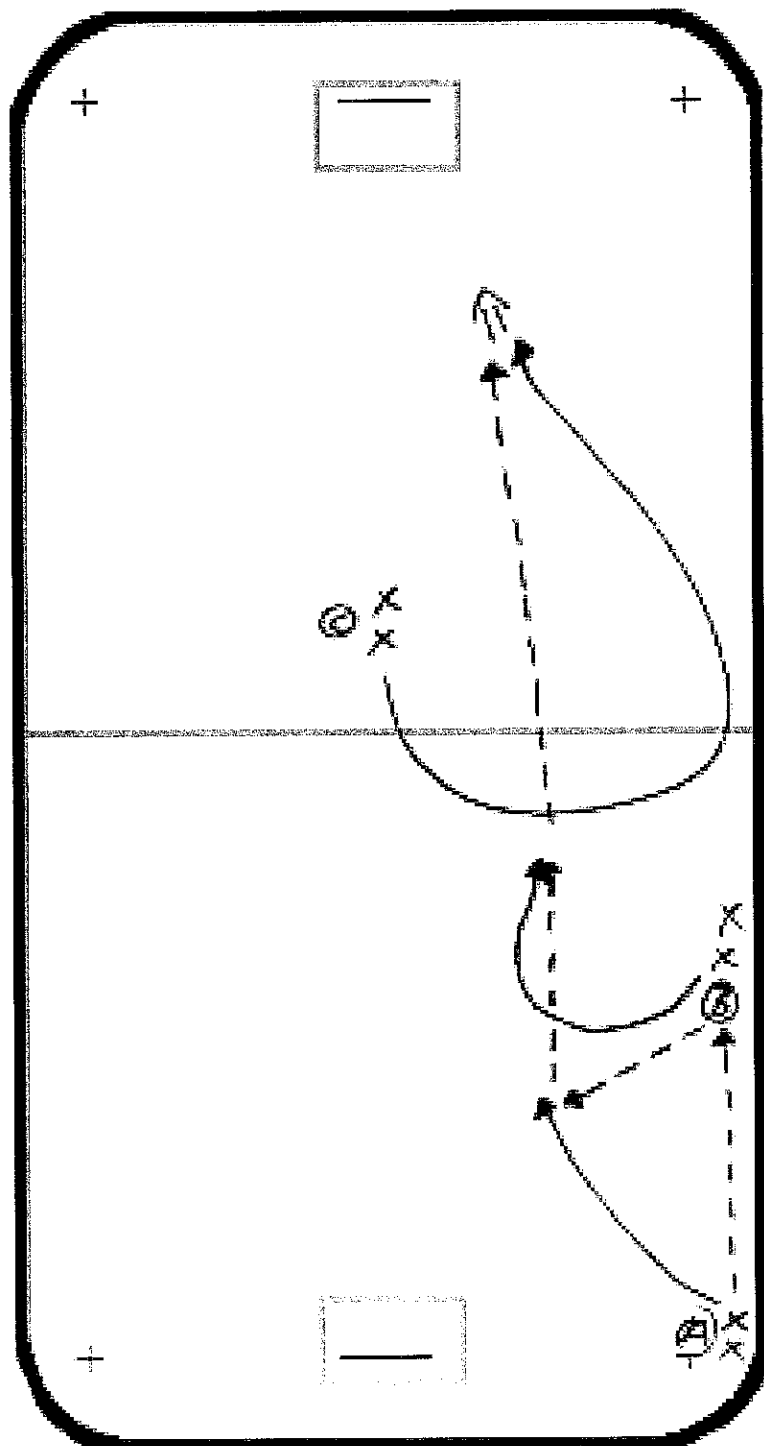
Instruktion: A i led 1 passar bollen ner i hörnet till led 2. A löper ner, rundar konen och får tillbaka bollen. A tar emot och passar till B i led 1 och får tillbaka bollen igen. Därefter passas bollen till A i led 3, återigen passas bollen tillbaka till A som går på avslut.

I Väggpassen 6 startas övningen med skott från led 1, därefter passas en ny boll ner i hörnen och så genomförs övningen som ovan i Väggpassen 5.

Byte: 1-2-3 (man håller sig på samma sida)

Ursprunglig övningskonstruktör: Susanna Tuominen





Namn: 8:an steg 3

Nr: 48

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Att öva passningar i flera olika steg till spelare i rörelse

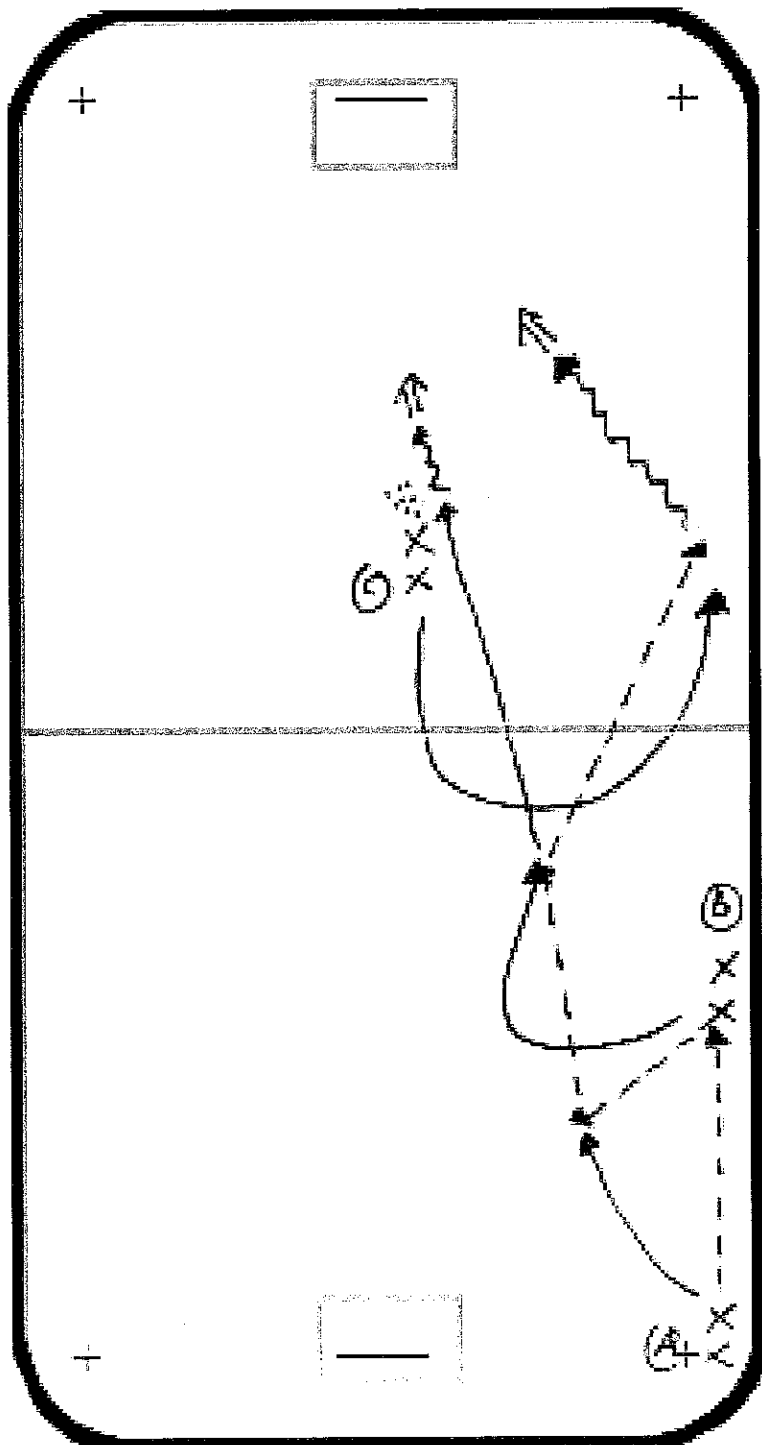
Instruktion: Spelare A passar till Spelare B, som passar tillbaka till A. Spelare A löper upp i banan och passar upp på nytt till B som löpt i båge. B tar emot bollen och passar vidare till C som också löpt i båge. C går på avslut.

Byte: A-B-C-A

Fortsättningsövning: 8:an steg 4

Ursprunglig övningskonstruktör: Peter Svensson





Namn: 8:an steg 4

Nr: 49

Typ av övning: Passningsövning

Svårighetsgrad: Röd

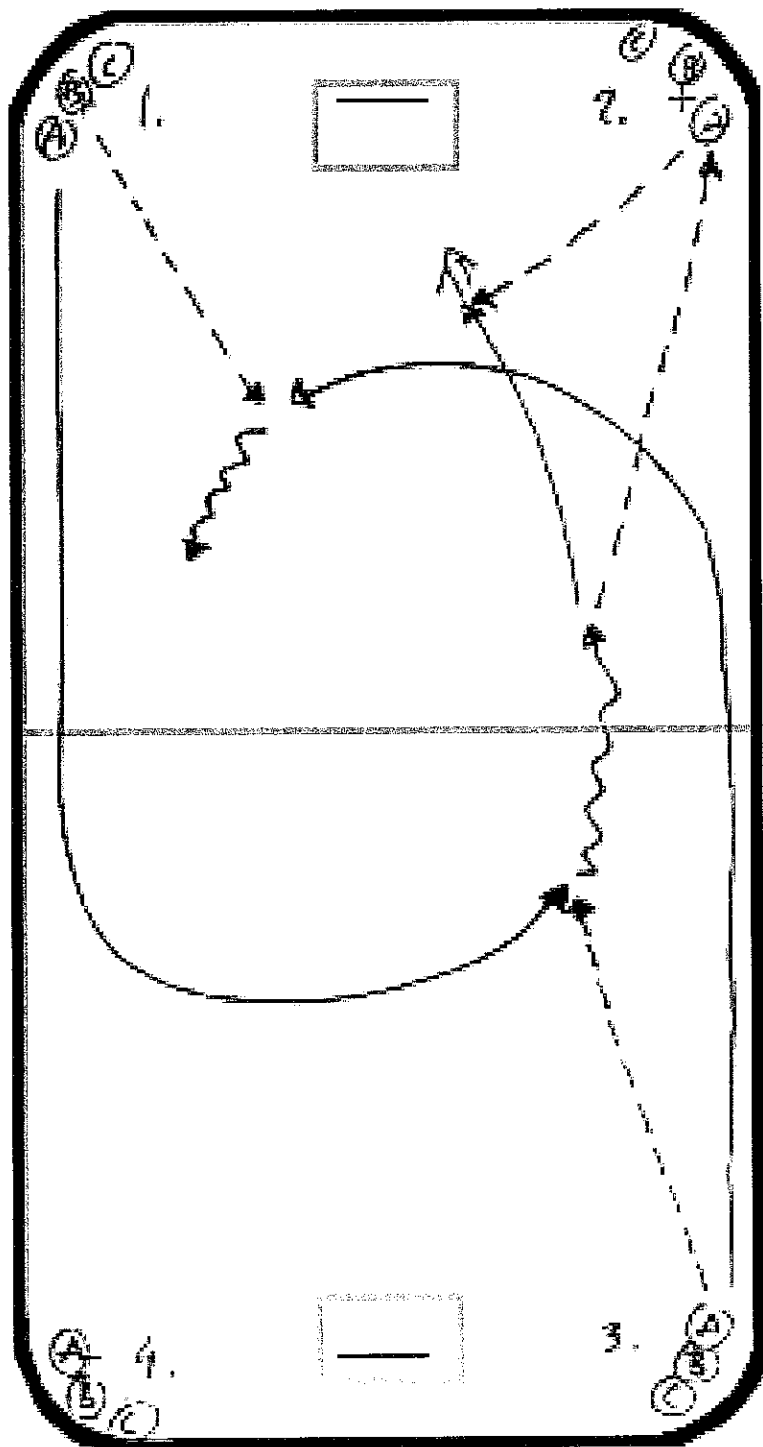
Syfte med övningen: Att öva passningar och skott i flera olika steg och i rörelse

Instruktion: Spelare A passar till spelare B, som passar tillbaka till A som tagit några kliv framåt i banan. B löper ut i båge och får pass från A. Samtidigt har C löpt i båge och får pass från B. C går på avslut och B hämtar boll bakom led C och går också på avslut.

Byte: A-B-C-A (på andra sidan)

Ursprunglig övningskonstruktör: Peter Svensson





Namn: Passning i fart

Nr: 50

Typ av övning: Passning, Mottagning och Uppspel

Svårighetsgrad: Röd

Syfte med övningen: Att träna passningar och mottagningar i uppspelsliknande former

Instruktion: Spelare A i led 1 och 4 börjar löpa i en stor båge. När dom är på väg att vända upp får dom passning från spelare B i det motsatta hörnet. Spelarna tar emot bollen, ökar farten, löper vidare in mot slottet, får tillbaka bollen och går på avslut.

Därefter startar A i led 2 & 3.

Byte: 3-4-3, 1-2-1

Fortsättningsövning: Nisse & uppspelsövningar

Ursprunglig övningskonstruktör: Stefan Forsman