

Floorball Practices for 9-11 years old
Innebandyövningar för 9-11 åringar
Salibandyharjoituksia 9-11 vuotiaille

FLRBALL.COM



9-11 Years/År/Vuotta

These Floorball drills are created to be suitable for 9-11 year old Floorball players. To make the best use of the practice time, the drills are split up to small parts on the rink, so you can have many active players at the same time.

Innebandyövningarna är skapade för 9-11 år gamla innebandyspelare. För att på bästa sätt utnyttja träningstiden är övningarna uppdelade i stationer, så att du kan ha så många aktiva spelare som möjligt samtidigt ute på planen.

Salibandyharjoitteet sopivat parhaiten 9-11 vuotta vanhoille salibandyn pelaajille. Harjoitteet ovat piirretty pienille alueille jotta voit käyttää kentällä monta asemaa ja näin aktivoida mahdollisimman monta pelaajaa samaan aikaan.

Drawing explanation – Teckenförklaring – Harjoitussymbolit



Player (P1) – Spelare (P1) – Pelaaja



Defensive Player (D1) – Försvarsspelare (D1) – Puolustaja (D1)



Coach – Tränare – Valmentaja



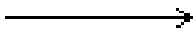
Ball – Boll – Pallo



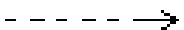
Goal – Mål – Maali



Cone – Kona – Tötterö / Kartio



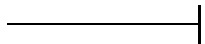
Running forward – Löpning Framlänges – Juoksua etuperin



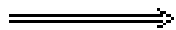
Pass – Pass – Syöttö



Running with ball – Löpning med boll – Juoksua pallon kanssa



Stop – Stopp – Pysähdys



Shot – Skott – Veto

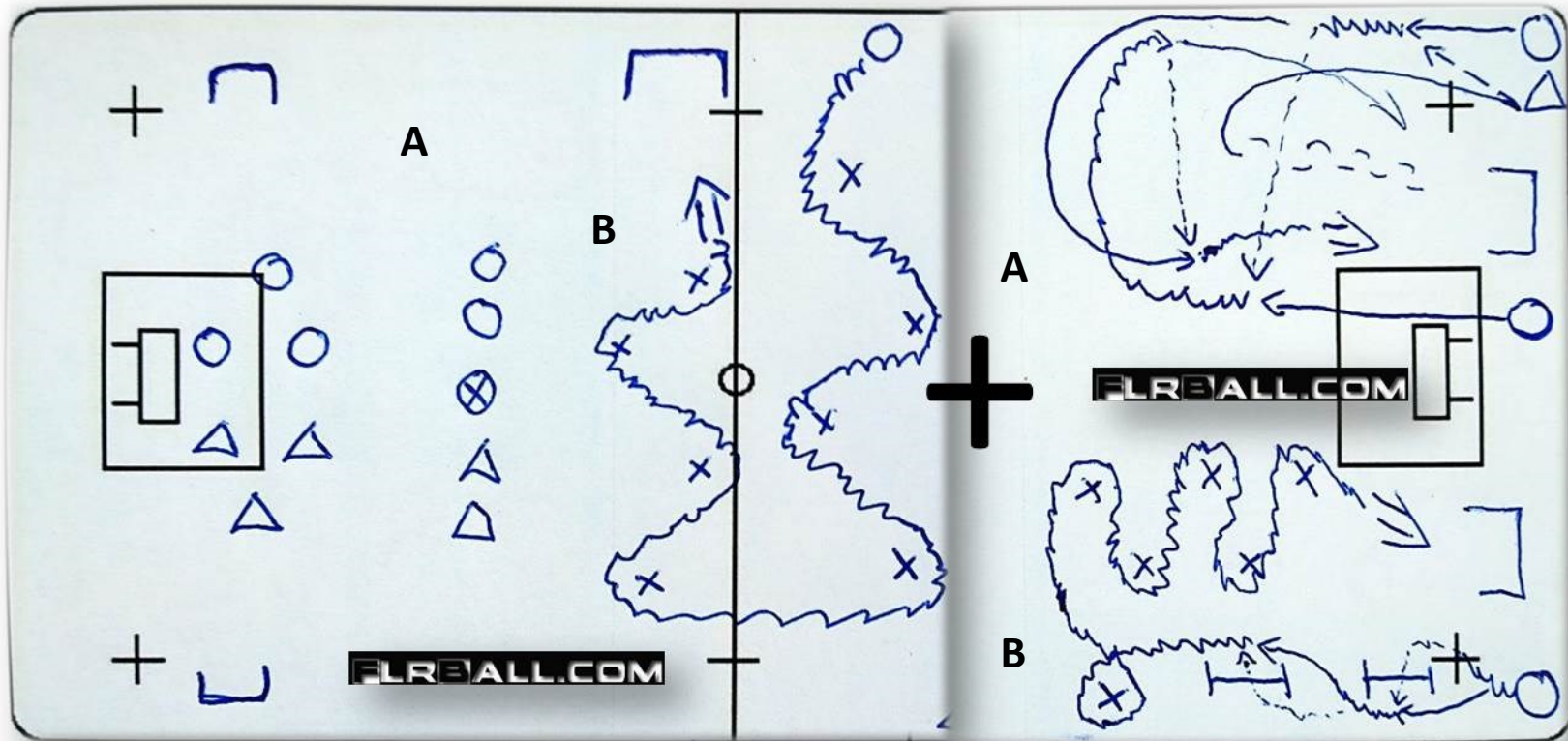


Acceleration – Acceleration – Kiihdytys



Running backward – Löpning Baklänges – Takaperin juoksua

Complete practices – Kompletta träningar – Valmiit harjoitukset



Use the Floorball practice numbering to put together complete Floorball practices.

- Warm up / skill drills 5-10 min.
- 3-5 stations 40-50 min.
- Game 0-15 min.

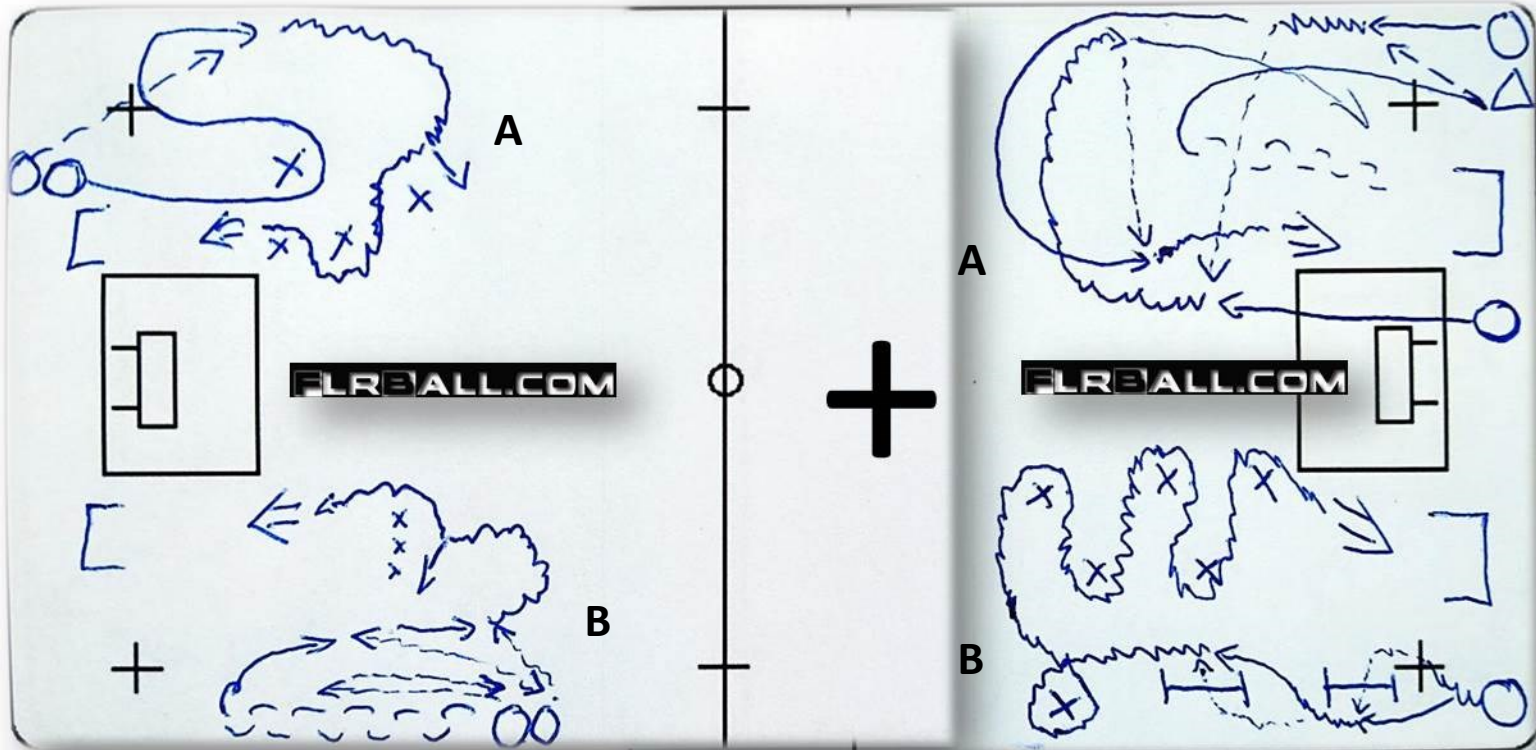
Sätt ihop kompletta innebandyträningar med hjälp av numreringen på träningarna.

- Uppvärmning / teknikträning 5-10 min.
- 3-5 Stationer 40-50 min.
- Match 0-15 min.

Yhdistä valmiit harjoitukset numeroitujen harjoitusten avulla.

- Lämmittely / Tekniikkaharjoittelu 5-10 min.
- 3-5 Asemaa 40-50 min.
- Peliä 0-15 min.

Mix for new practices – Mixa ihop nya träningar – Yhdistä uusia harjoituksia



Or mix together new Floorball practices by combining different pages.

- Warm up / skill drills 5-10 min.
- 3-5 stations 40-50 min.
- Game 0-15 min.

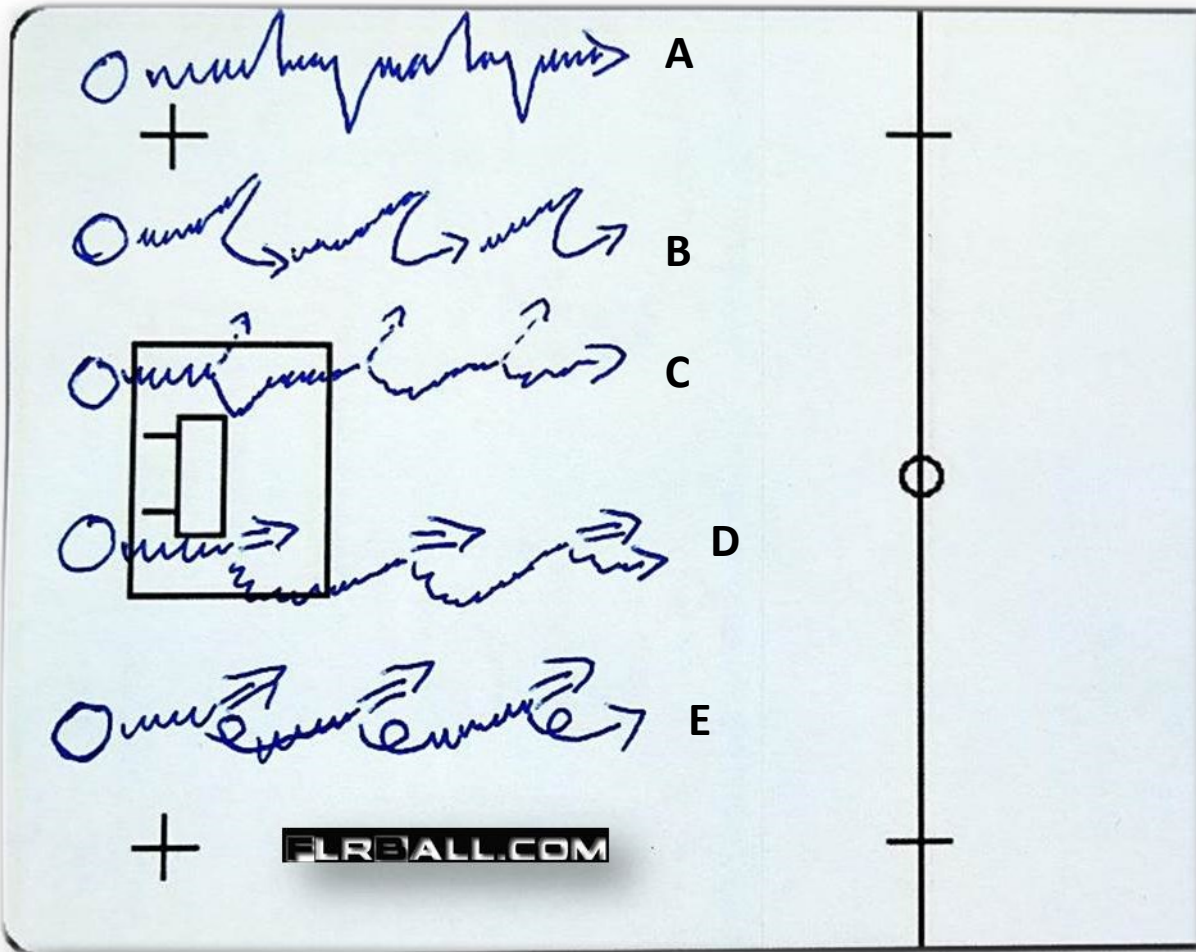
Eller mixa ihop nya innebandyträningar genom att kombinera innebandyövningar från olika sidor.

- Uppvärmning / teknikträning 5-10 min.
- 3-5 Stationer 40-50 min.
- Match 0-15 min.

Tai tee uusia salibandyharjoituksia yhdistämällä eri sivujen salibandy harjoitteita.

- Lämmittely / Tekniikkaharjoittelu 5-10 min.
- 3-5 Asemaa 40-50 min.
- Peliä 0-15 min.

Floorball Drill 1-5 – Innebandyövning 1-5 – Salibandyharjoite 1-5



Warm up and skill drills

- A. Short – long dribbles
- B. Toe drag – move to other side
- C. Pass deke – move to other side
- D. Shot deke – move to other side
- E. Shot deke – spin around

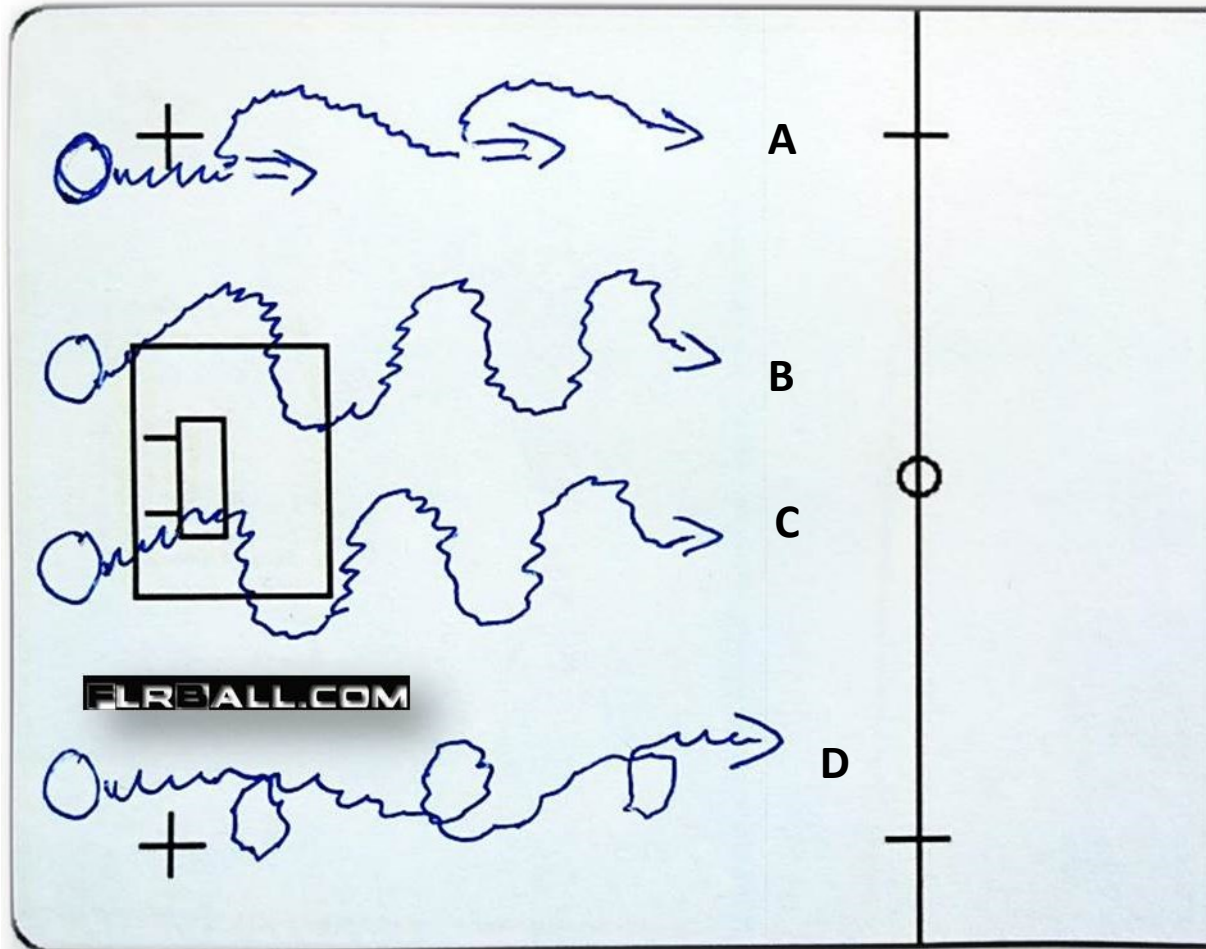
Uppvärmnings- och teknikövningar

- A. Korta – långa dragningar
- B. Dra tillbaks bollen med spetsen – åt sidan
- C. Passningsfint - förflyttning åt sidan
- D. Skottfint - förflyttning åt sidan
- E. Skottfint – snurra runt

Lämmittely- ja tekniikka harjoitteita

- A. Pallon käsittelyä - lyhyitä ja pitkiä
- B. Pallo takaisin lavan kärjellä – siirto sivulle
- C. Syöttöharhautus – siirto sivulle
- D. Vetoharhautus – siirto sivulle
- E. Vetoharhautus - pyörähdys

Floorball Drill 6-9 – Innebandyövning 6-9 – Salibandyharjoite 6-9



Warm up and skill drills

- A. Shot deke – Move to side with inside of the blade
- B. Slalom with ball touches on both sides of the blade
- C. Slalom, only forehand touches on the ball
- D. Full turns with ball

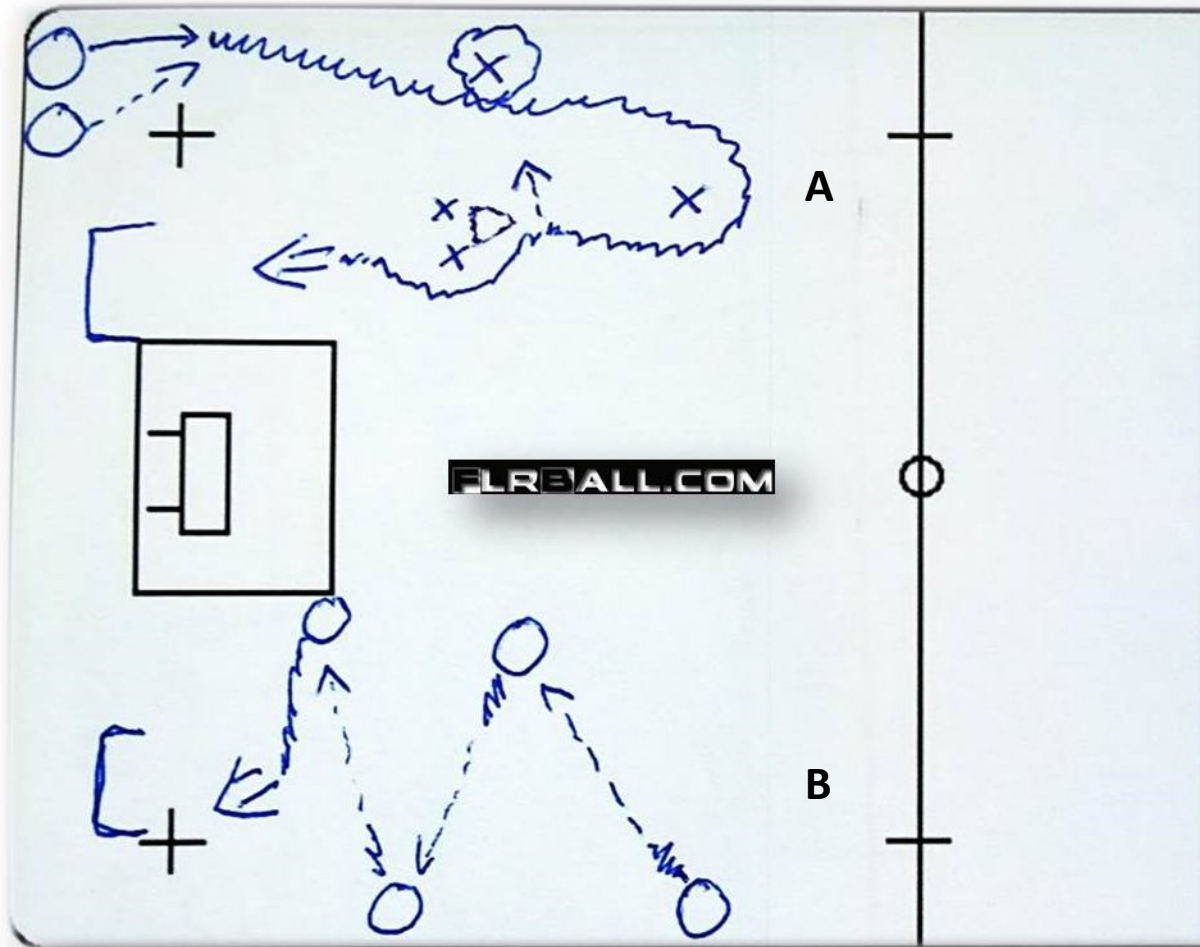
Uppvärmnings- och teknikövningar

- A. Skottfint – sidledsförflyttning med insidan av bladet
- B. Slalom – beröring av bollen med båda sidor av bladet
- C. Slalom – beröring av bollen endast med insidan av bladet
- D. Helomvändningar

Lämmittely- ja tekniikka harjoitteita

- A. Vetoharhautus pallo sivulle lavan sisäpuolella
- B. Pujottelua – Kosketuksia palloon lavan kummallakin puolella
- C. Pujottelua – Kosketuksia palloon vain lavan sisäpuolella
- D. Täyskäännöksiä

Floorball Drill 10-11 – Innebandyövning 10-11 – Salibandyharjoite 10-11



Practice 1

- A. Receive a pass, Gretzky turn, protect ball, deke and score. Cones or a coach as defensemen.
- B. Pass and follow.

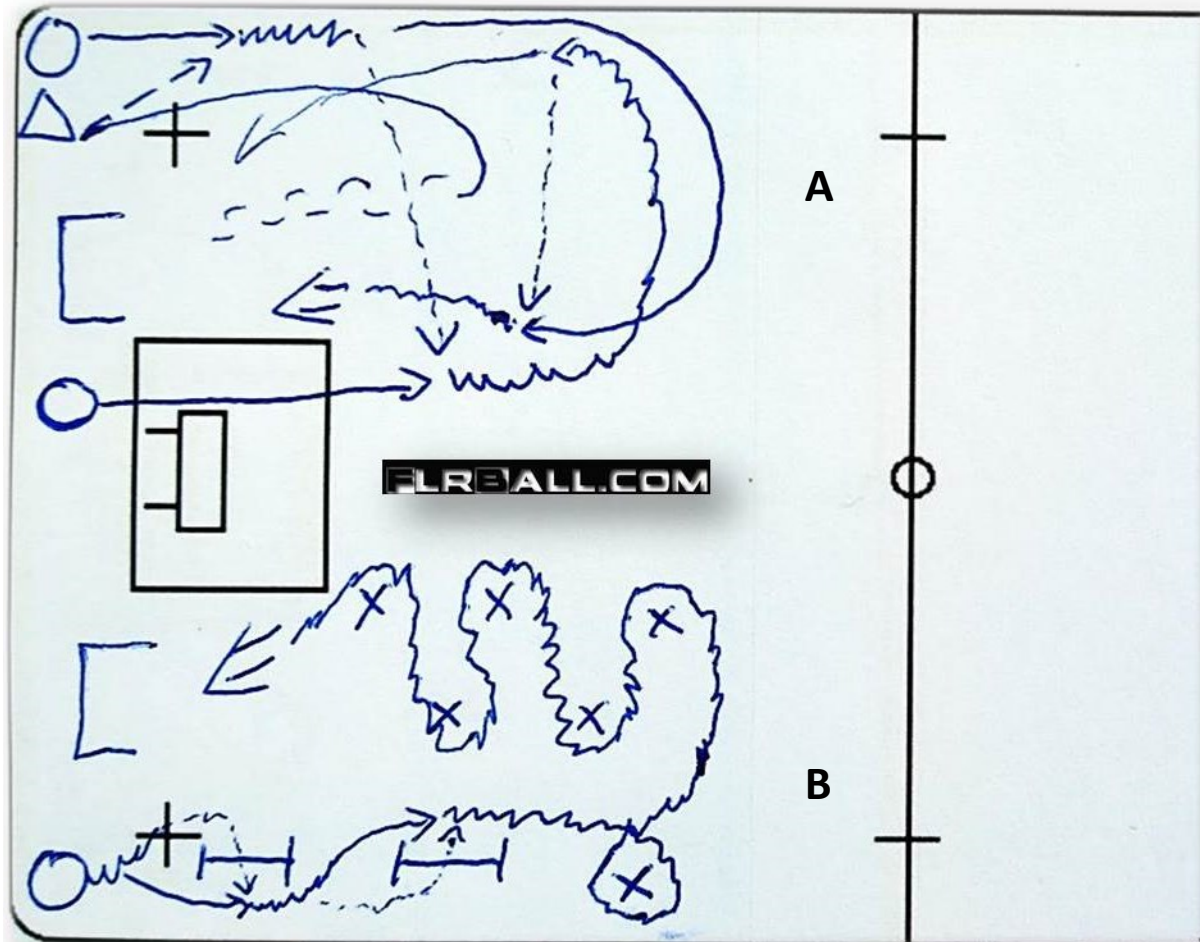
Träning 1

- A. Ta emot pass, frånvändning, skydda bollen, fint och avslut. Koner eller en ledare som försvarare.
- B. Passa och följ efter.

Harjoitus 1

- A. Syötön vastaanotto, Gretzky käännös, suojaa palloa, harhauta ja veto. Kartioita tai valmentaja puolustajana.
- B. Seuraa syöttöä, veto.

Floorball Drill 12-13 – Innebandyövning 12-13 – Salibandyharjoite 12-13



Practice 1

- A. 2 vs 1. 2 vs 2 add one defenseman. 3-2 or 3-1, by adding one forward from midline
- B. ball under obstacle, body on other side, Gretzky turn, slalom and shot.

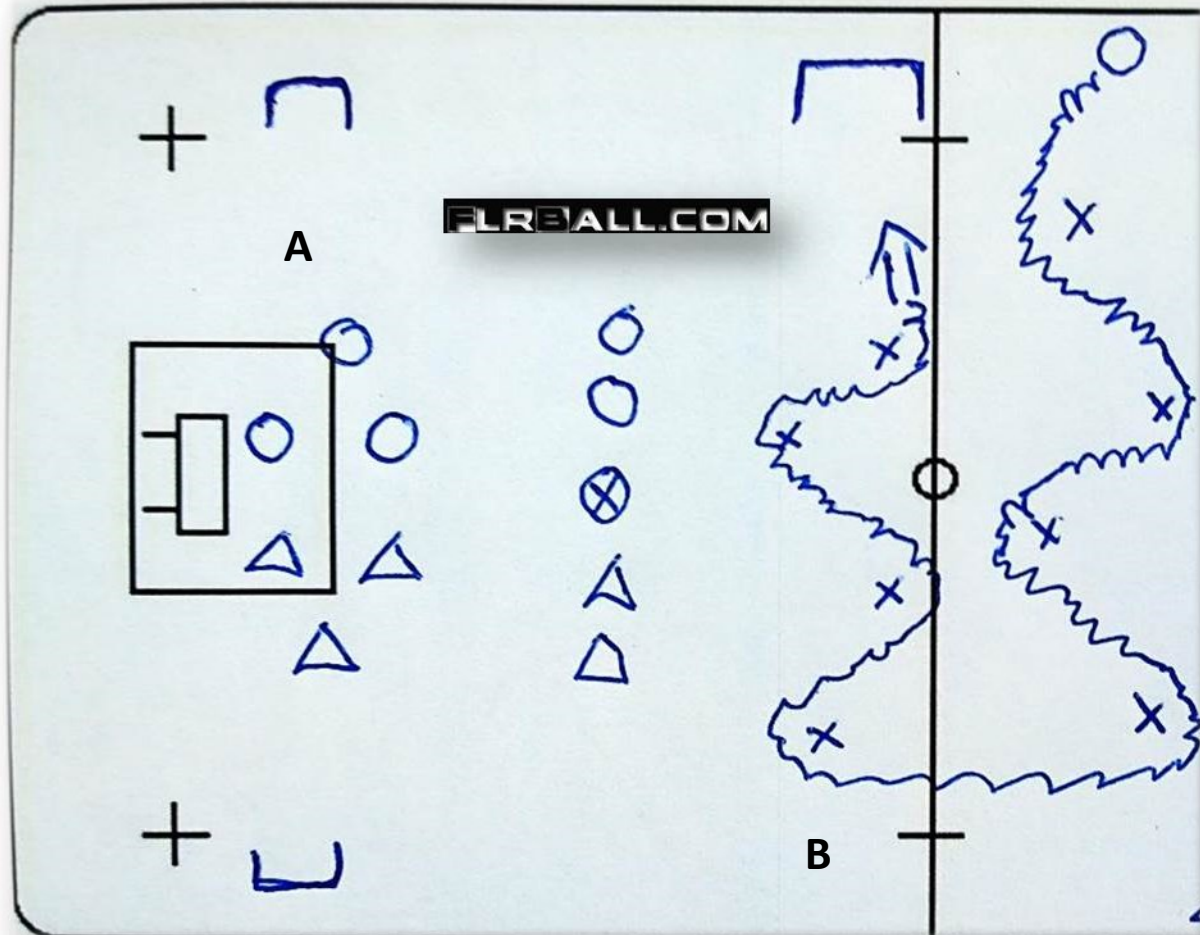
Träning 1

- A. 2 mot 1. Lägg till försvarare för 2 mot 2, 3 mot 2 alt. 3 mot 1, kan köras om en forward startar från mittlinjen.
- B. Boll under hindret, kroppen på andra sidan, frånvändning, slalom och avslut.

Harjoitus 1

- A. 2 vastaan 1. Lisäämällä puolustajan saat 2 vastaan 2. 3 vastaan 2 tai 3 vastaan 1 saadan lisäämällä hyökkääjä keskiviivalta.
- B. Pallo esteen alta, vartalo toiselta puolelta, Gretzky käännös, pujottelua ja veto.

Floorball Drill 14-15 – Innebandyövning 14-15 – Salibandyharjoite 14-15



Practice 2

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.
- B. Slalom and shot. Traditional slalom or ball on other side body on the other.

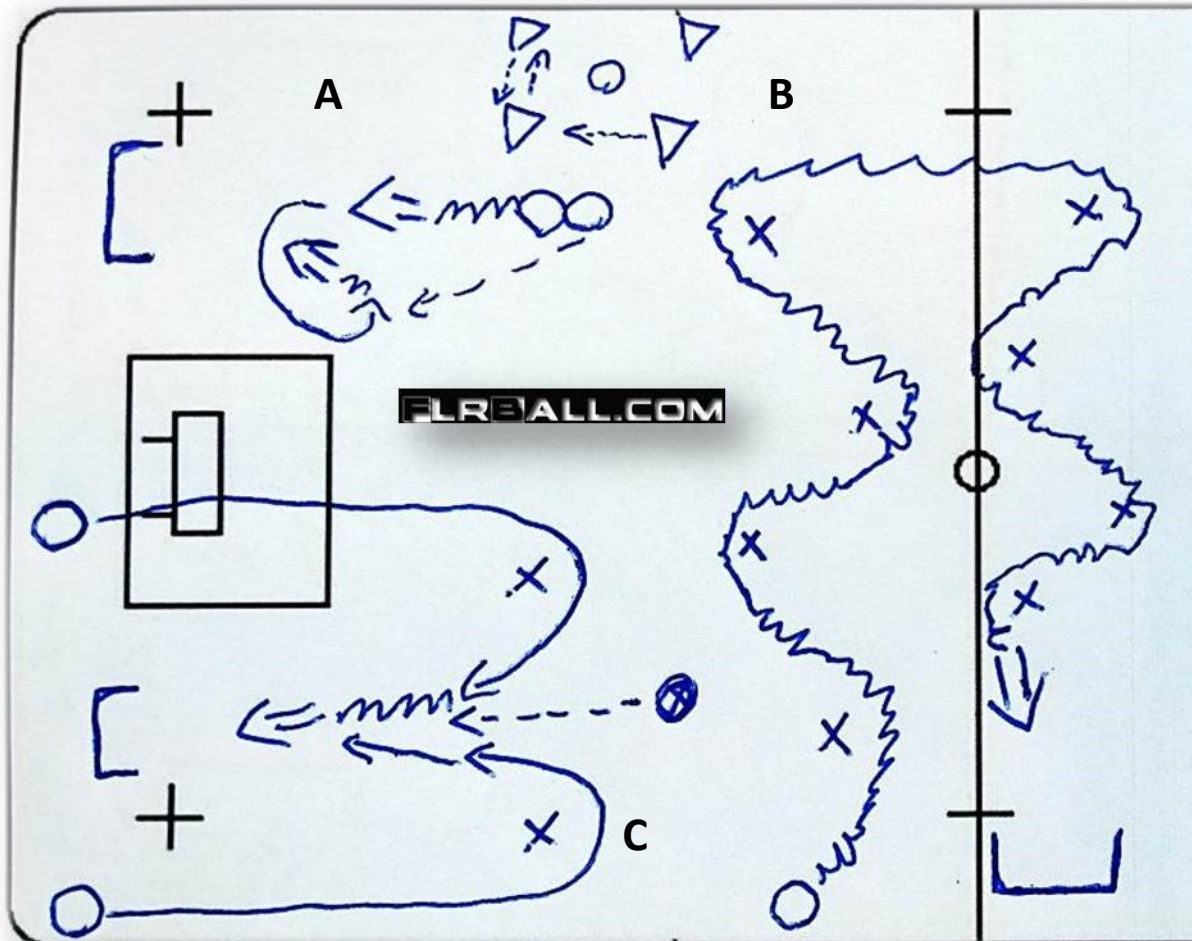
Träning 2

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman, direktskott, direkt passningar etc.
- B. Slalom med avslut, traditionellt eller boll på ena sidan kroppen på andra.

Harjoitus 2

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. Pujottelua ja veto, perinteisesti tai pallo kartion toiselta puolelta ja vartalo toiselta.

Floorball Drill 16-19 – Innebandyövning 16-19 – Salibandyharjoite 16-19



Practice 2

- Shot and follow the rebound, turn back and receive a pass and a new shot.
- Passes in a quadrant, one in the middle
- Start when coach passes the ball, fastest shoots. Change starting positions, knee, back, facing away etc.

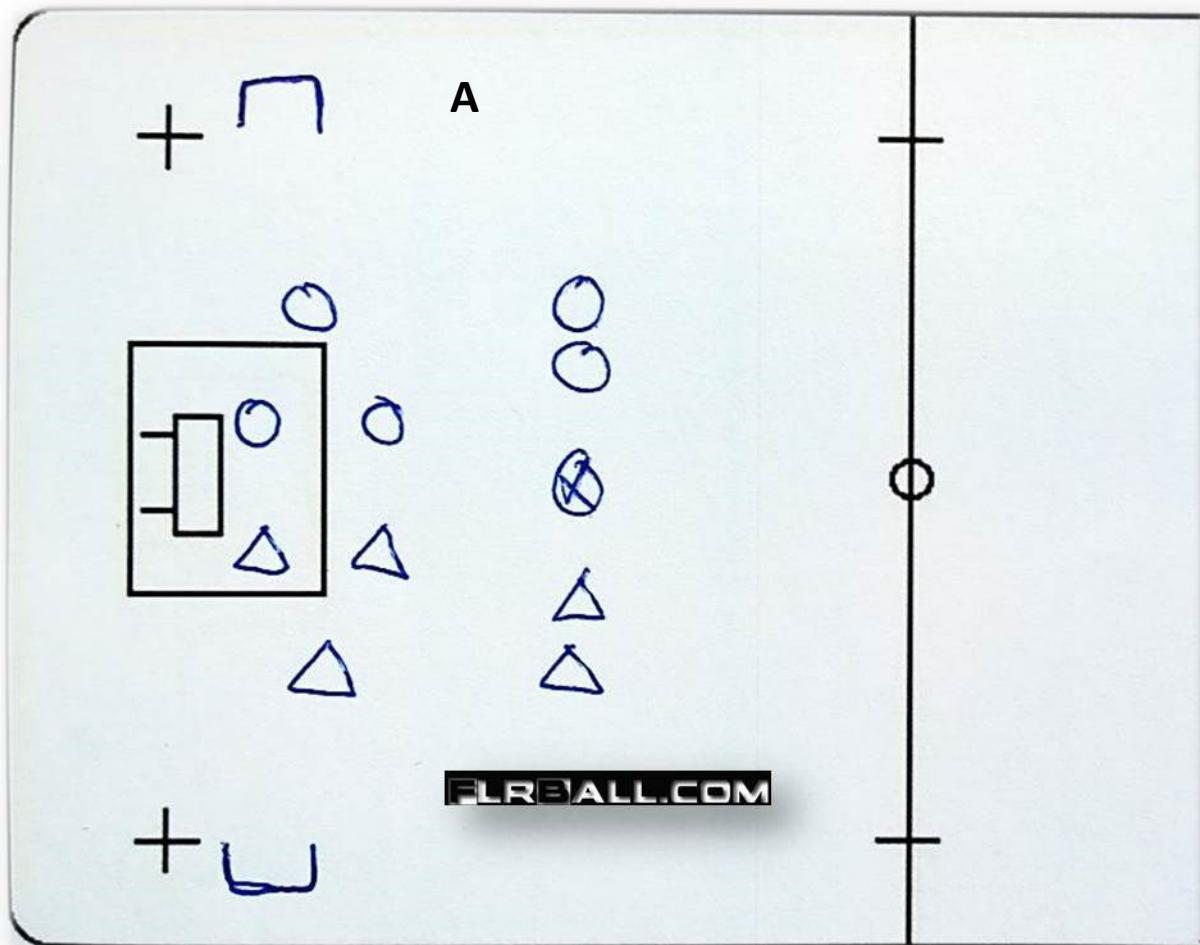
Träning 2

- Avslut och följ efter för att ta returen, vänd om, ta emot pass, avslut.
- Passningar i kvadrat, en i mitten.
- Starta när tränaren passar bollen, snabbast avslutar. Variera startpositionerna, på knä, mage etc.

Harjoitus 2

- Veto, seuraa ja ota rebound, ota vastaan syöttö ja uusi veto.
- Syöttöjä neliössä, yksi keskellä.
- Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Vaihtelee lähtöä, polvilta, mahallaan, selällään, kasvot laitaan y.m.

Floorball Drill 20 – Innebandyövning 20 – Salibandyharjoite 20



Practice 3

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.

Träning 3

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman, direktskott, direkt passningar etc.

Harjoitus 3

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erilaisia syöttöjä ja laukauksia.

Floorball Drill 21-23 – Innebandyövning 21-23 – Salibandyharjoite 21-23

Practice 3

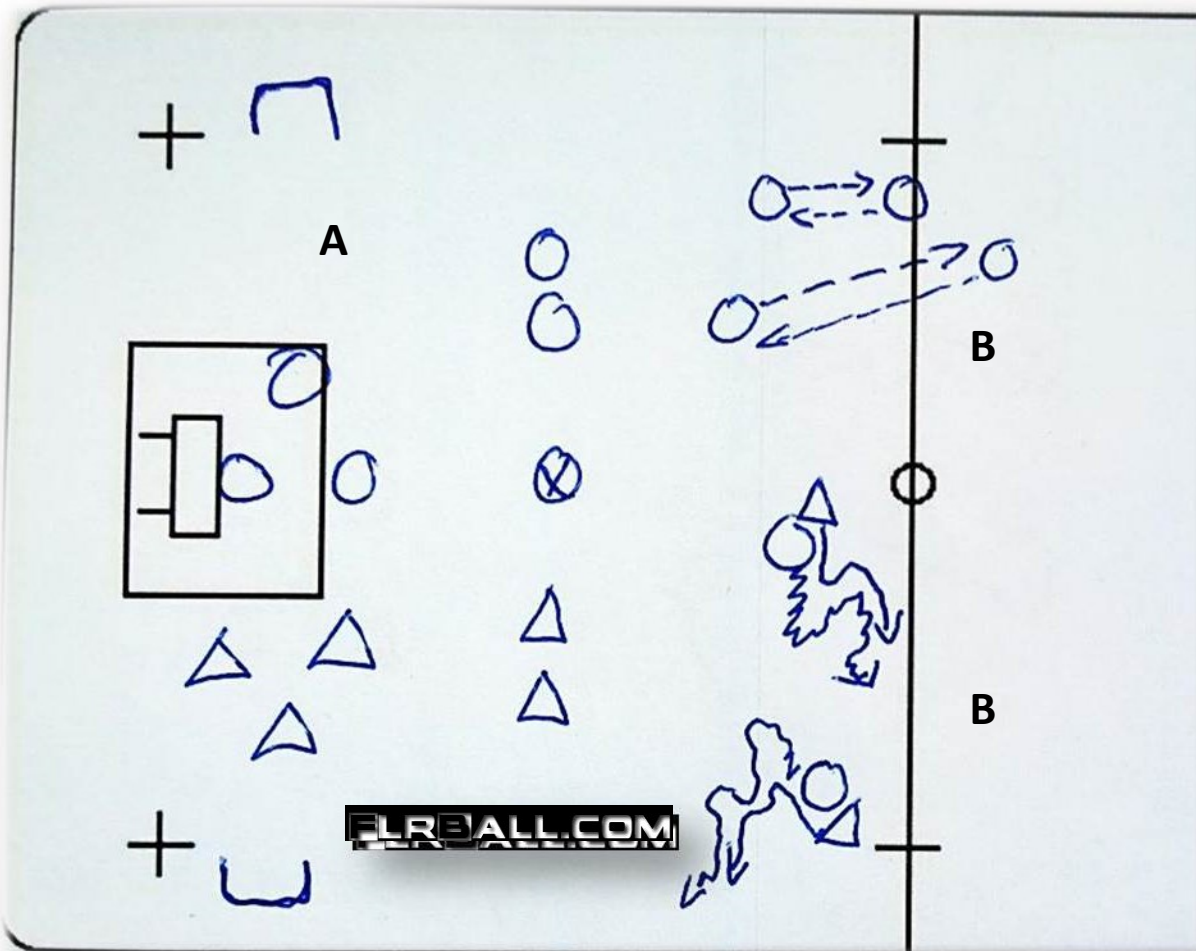
- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.
- B. A. Short and long passes, forehand and backhand.
- B. B. 1 vs 1

Träning 3

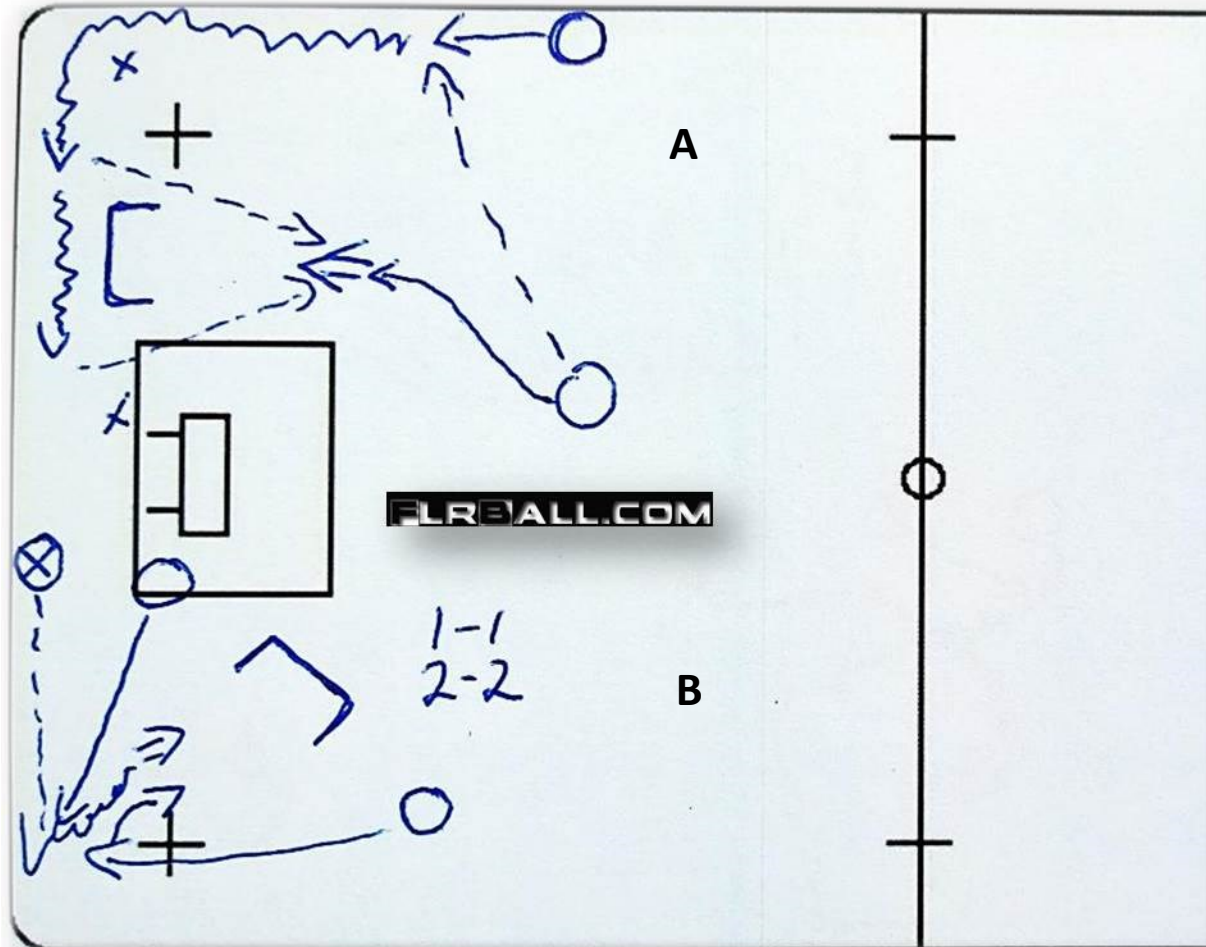
- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman, direktskott, direkt passningar etc.
- B. A. Långa och korta passningar, vanligt och backhand.
- B. B. 1 mot 1

Harjoitus 3

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. A. Lyhyitä ja pitkiä syöttöjä, normaalisti ja rystyllä.
- B. B. 1 vastaan 1



Floorball Drill 24-25 – Innebandyövning 24-25 – Salibandyharjoite 24-25



Practice 4

- A. Pass and pass back at first or second post, shot. With or without defensemen
- B. Coach passes the ball in to corner. 1 vs 1 or 2 vs 2. (Possible to run as 2 vs 1 or 3 vs 2 as well)

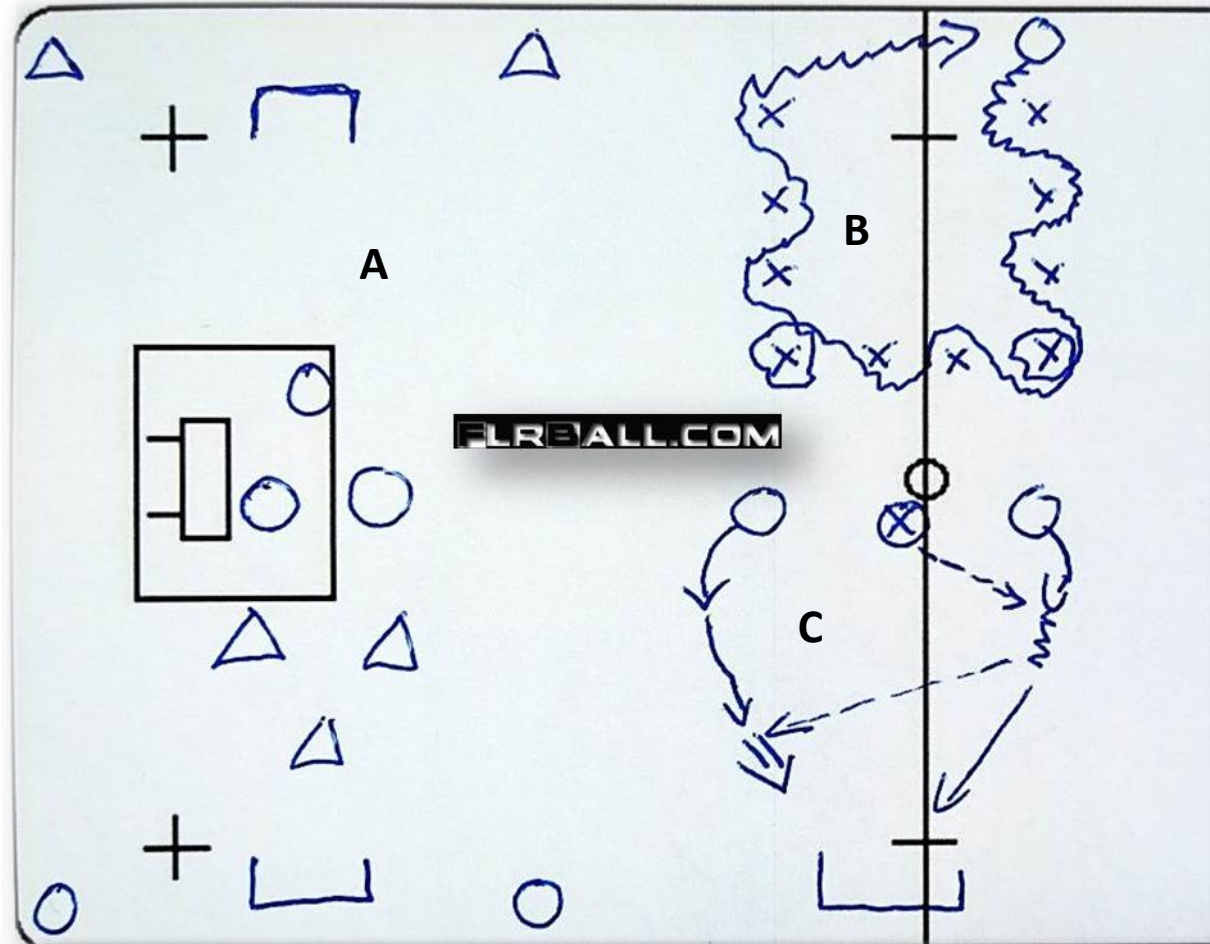
Träning 4

- A. Pass ut på kanten, pass in mitten vid första eller andra stolpen. Med eller utan försvarare (kan vara tränaren)
- B. Tränaren passar ut bollen i hörnet, 1 mot 1 eller 2 mot 2. (2 mot 1 eller 3 mot 2 går också)

Harjoitus 4

- A. Syöttö laitaa, syöttö takaisin keskelle ensimmäiseltä tai toiselta tolpalta, veto. Puolustajan kanssa tai ilman (valmentaja voi toimia passiivisena puolustajana)
- B. Valmentaja syöttää ja 1 vastaan 1 tai 2 vastaan 2. (2 vastaan 1, tai 3 vastaan 2 onnistuu myös)

Floorball Drill 26-28 – Innebandyövning 26-28 – Salibandyharjoite 26-28



Practice 4

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, type of shots, type of passes etc.
- B. Ball handling
- C. Pass from coach, 2 on goalie.

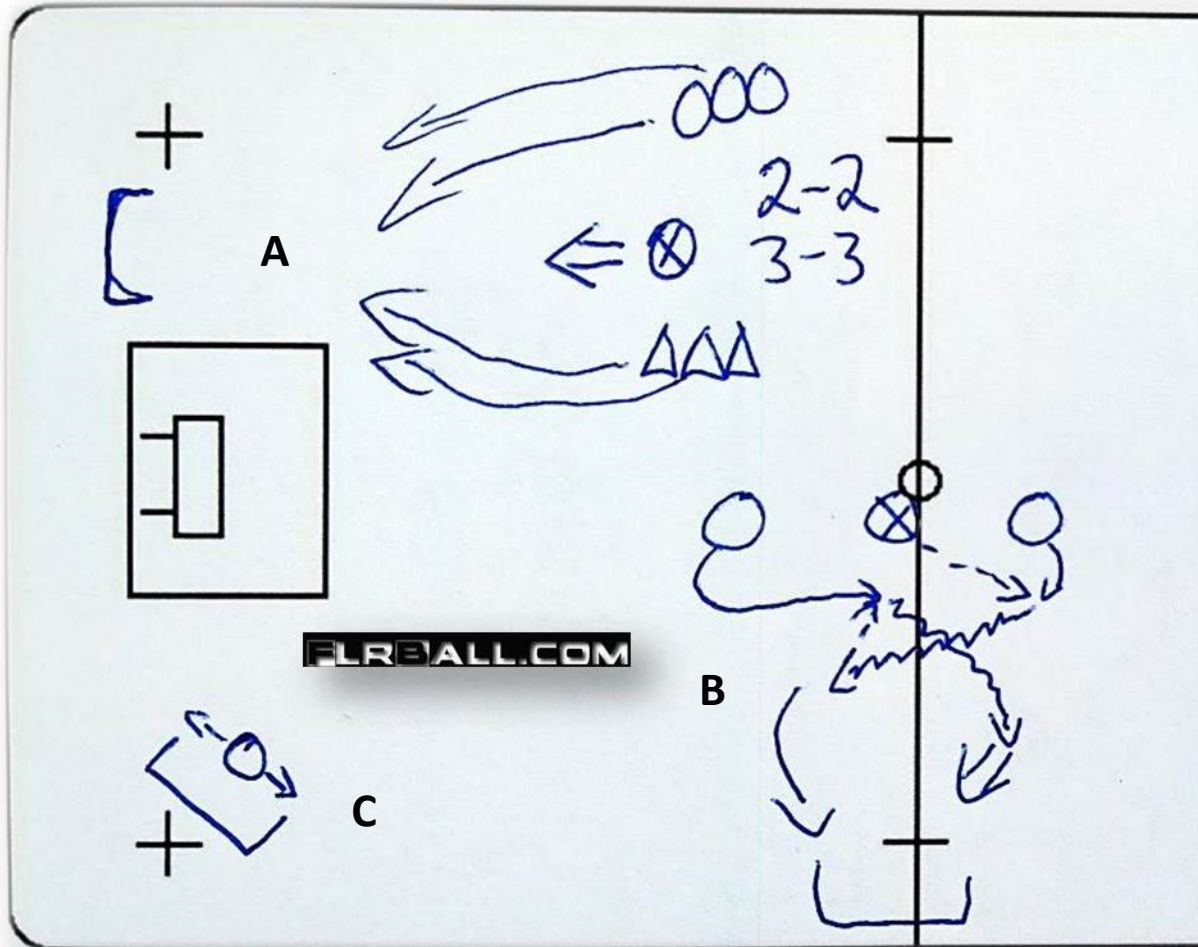
Träning 4

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman ibland, direktskott, direkt passningar etc.
- B. Bollbehandling
- C. Pass från tränaren, 2 mot målvakten.

Harjoitus 4

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. Pallonhallintaa
- C. Syöttö valmentajalta, 2 vastaan maalivahtia.

Floorball Drill 29-31 – Innebandyövning 29-31 – Salibandyharjoite 29-31



Practice 5

- Shot from coach, 2 on 2, 3 on 3, or 3 on 2. Defending teams passes the ball back to coach. Coach passes back and players swift roles.
- Pass from coach, 2 on goalie, shifting positions.
- Individual goalie practice.

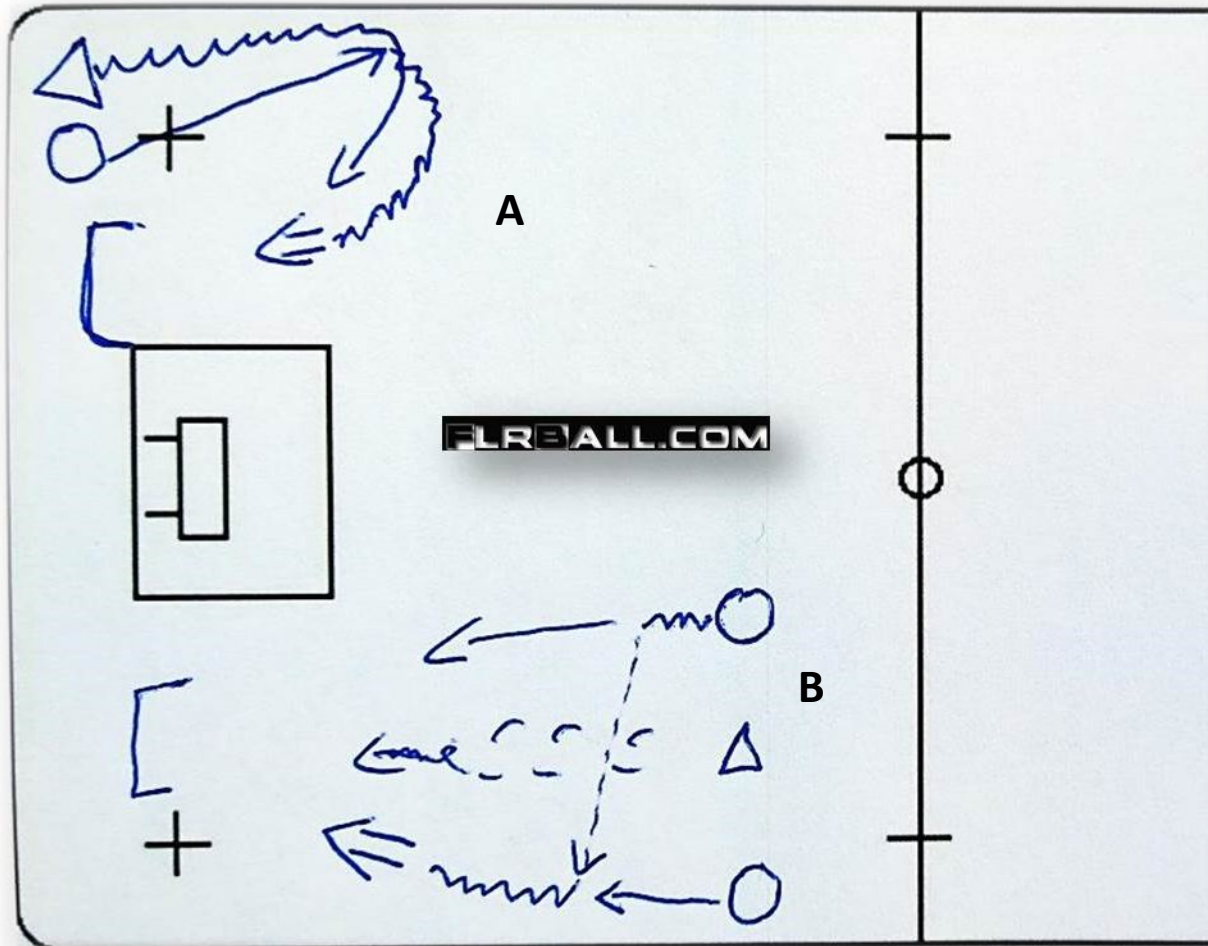
Träning 5

- Tränaren skjuter. 2 mot 2, 3 mot 3 eller 3 mot 2. Försvararna passar tillbaka bollen till tränaren och blir anfallare.
- Pass från tränaren, 2 mot målvakten, med överlämning.
- Individuell målvaktsträning.

Harjoitus 5

- Veto valmentajalta ja 2 vastaan 2, 3 vastaan 3 tai 3 vastaan 2, puolustajat syöttävät takaisin valmentajalle, saavat syötön takaisin ja hyökkäävät.
- Syöttö valmentajalta, 2 vastaan maalivahtia, paikanvaihoilla.
- Henkilökohtainen maalivahti valmennus.

Floorball Drill 32-33 – Innebandyövning 32-33 – Salibandyharjoite 32-33



Practice 5

- A. One player starts with the ball, second player checks and wins the ball, goes for goal and shoots (1-1 until the ball is dead).
- B. 2 on 1.

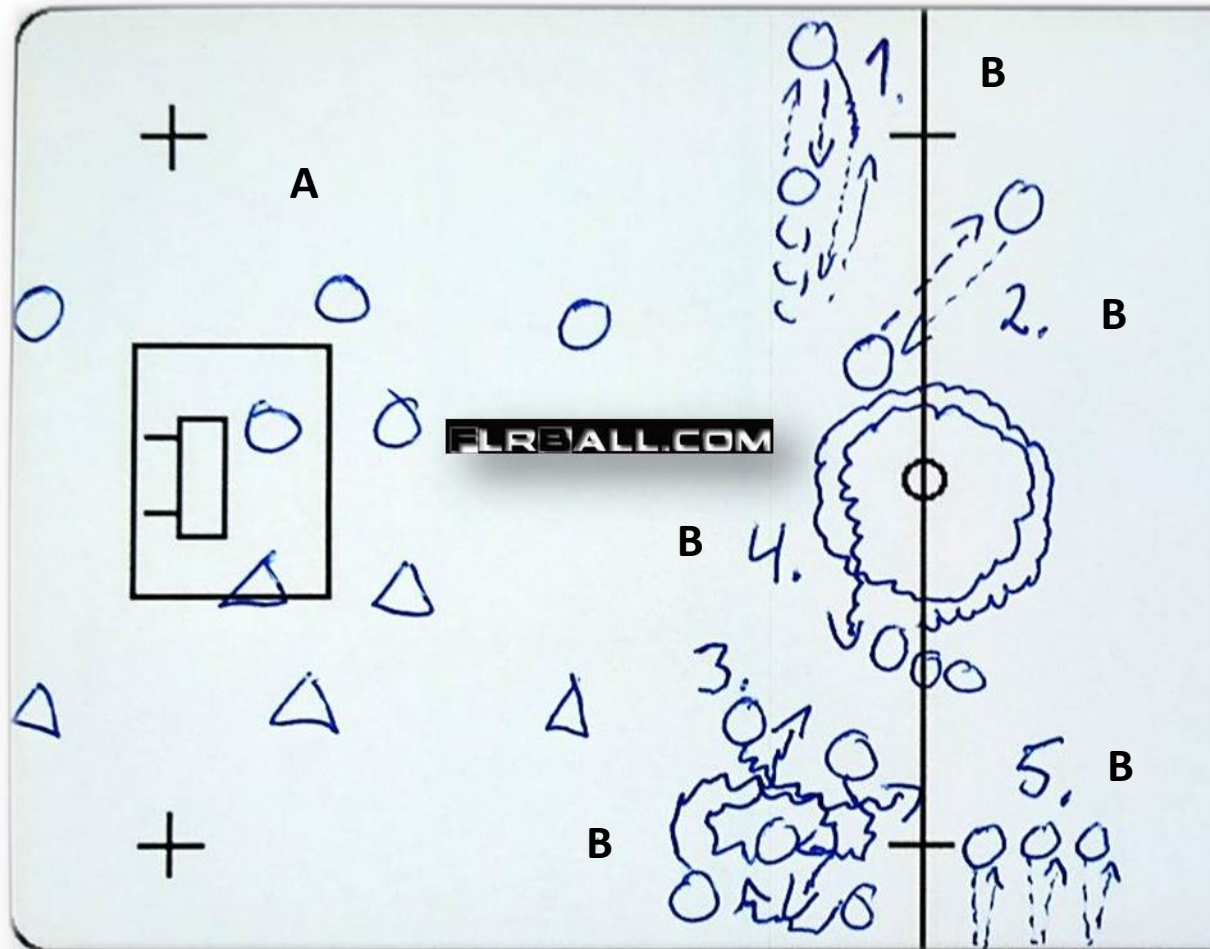
Träning 5

- A. En spelare med boll, den andra attackerar vinner bollen och gå på mål (1-1 tills bollen är död).
- B. 2 mot 1

Harjoitus 5

- A. Pelaaja yksi pallon kanssa, toinen pelaaja voittaa pallon laidassa, suuntaa maalille ja laukoo (1 v. 1 kunnes pallo on kuollut).
- B. 2 vastaan 1

Floorball Drill 34-39 – Innebandyövning 34-39 – Salibandyharjoite 34-39



Practice 6

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2
- B. 1. Moving backwards receiving passes. 2. Short and long passes. 3. Dribbling. 4. Circle running with ball. 5. Passes towards the board.

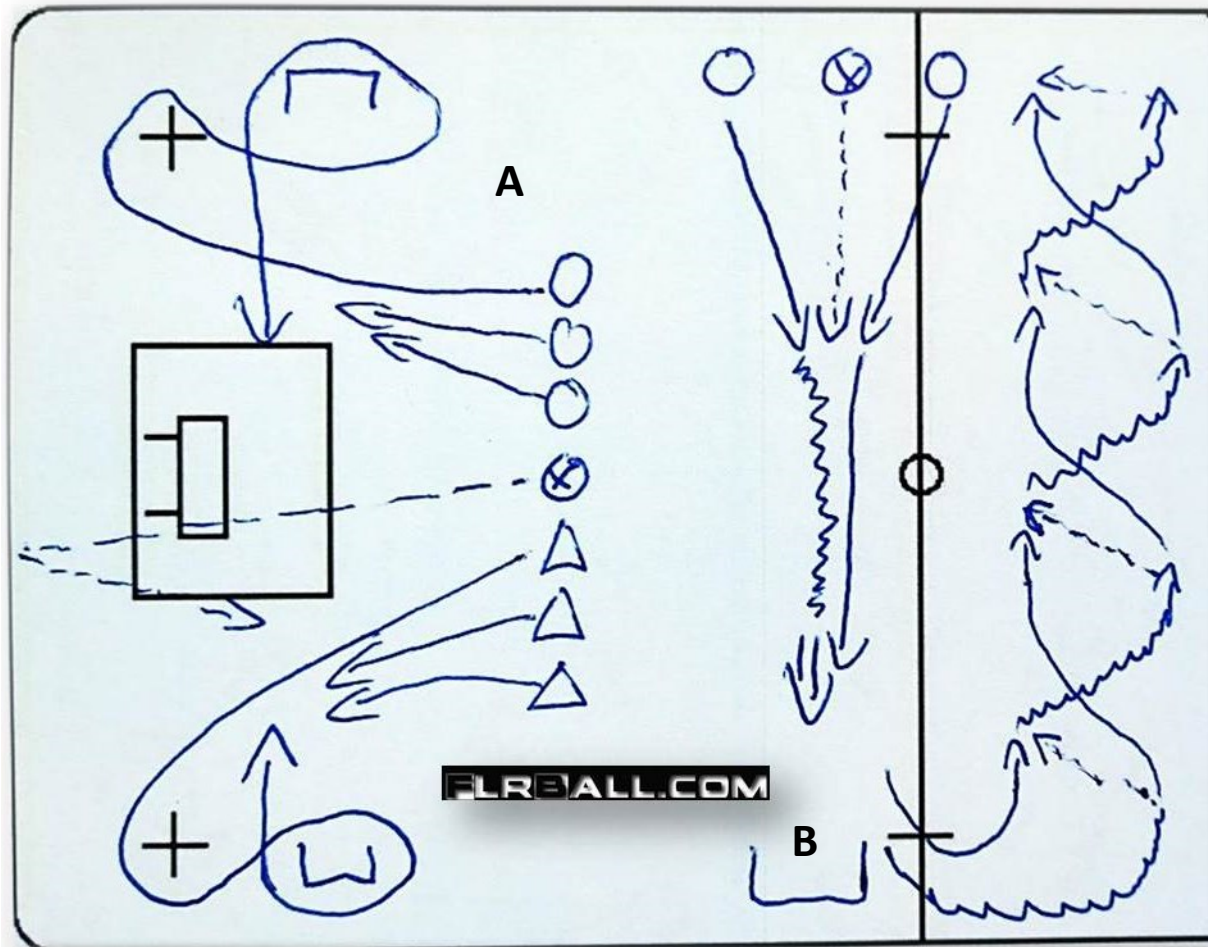
Träning 6

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2
- B. 1. En rör sig baklänges och får passningar. 2. Korta och långa passningar. 3. Dribbla med bollen. 4. Runt i cirkel med boll. 5. Passningar mot sarg.

Harjoitus 6

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2.
- B. 1. Yksi pelaaja liikkuu takaperin ja saa syöttöjä. 2. Lyhyitä ja pitkiä syöttöjä. 3. pallonkuljetusta. 4. Pallon kanssa ympyrää. 5. Syöttöjä laitaa.

Floorball Drill 40-41 – Innebandyövning 40-41 – Salibandyharjoite 40-41



Practice 7

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2
- B. Start when coach passes the ball, fastest shoots. Passes back, switch positions.

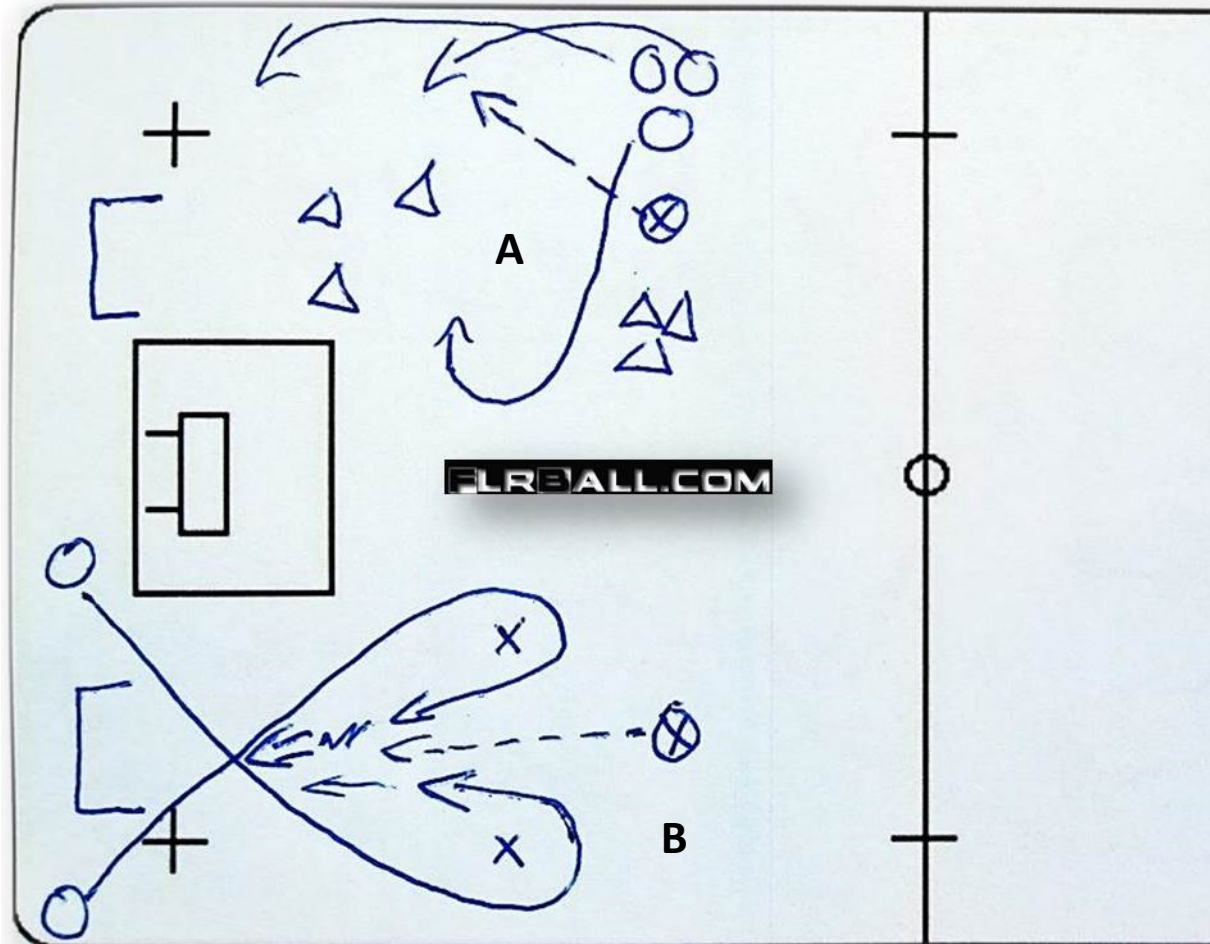
Träning 7

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2
- B. Starta när tränaren passar bollen, snabbast avslutar, passningar tillbaks med platsbyten.

Harjoitus 7

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. Lähe liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Syöttöjä takaisin paikanvaihdolla.

Floorball Drill 42-43 – Innebandyövning 42-43 – Salibandyharjoite 42-43



Practice 7

- A. Pass/shot from coach, 2 on 2, 3 on 3, or 3 on 2. Defending teams passes the ball back to coach. Coach passes back and players swift roles.
- B. Start when coach passes the ball, fastest shoots

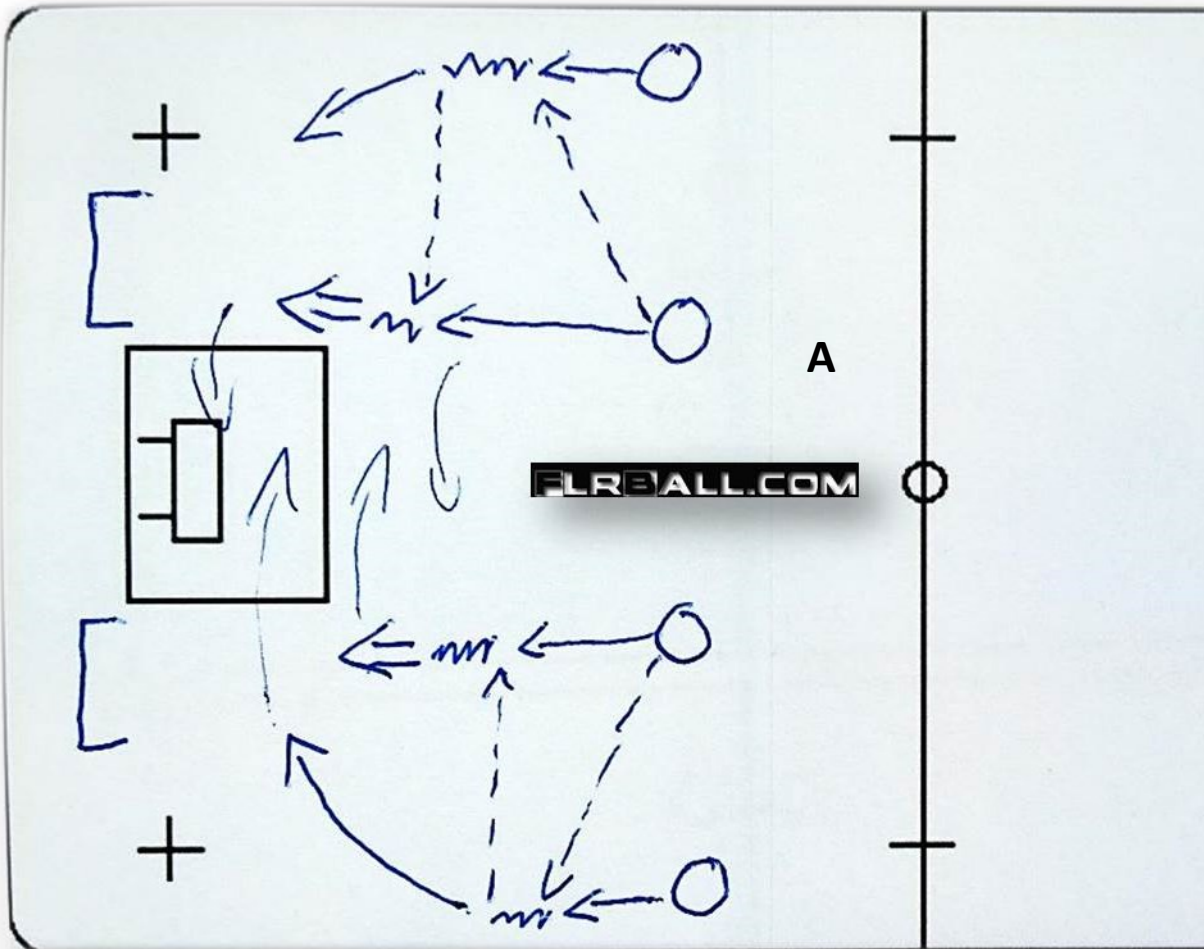
Träning 7

- A. Tränaren passar/skjuter. 2 mot 2, 3 mot 3 eller 3 mot 2, försvararna passar tillbaks bollen till tränaren och blir anfallare.
- B. Starta när tränaren passar bollen, snabbast avslutar.

Harjoitus 7

- A. Syöttö/veto valmentajalta ja 2 vastaan 2, 3 vastaan 3 tai 3 vastaan 2, puolustajat syöttävät takaisin valmentajalle, saavat syötön takaisin ja hyökkäävät.
- B. Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo.

Floorball Drill 44 – Innebandyövning 44 – Salibandyharjoite 44



Practice 8

- A. 2 on goalie, on two goals at the same time. Pair scoring goal first, goes to the other side to get the ball and try to get it in to their goal (2 vs 2).

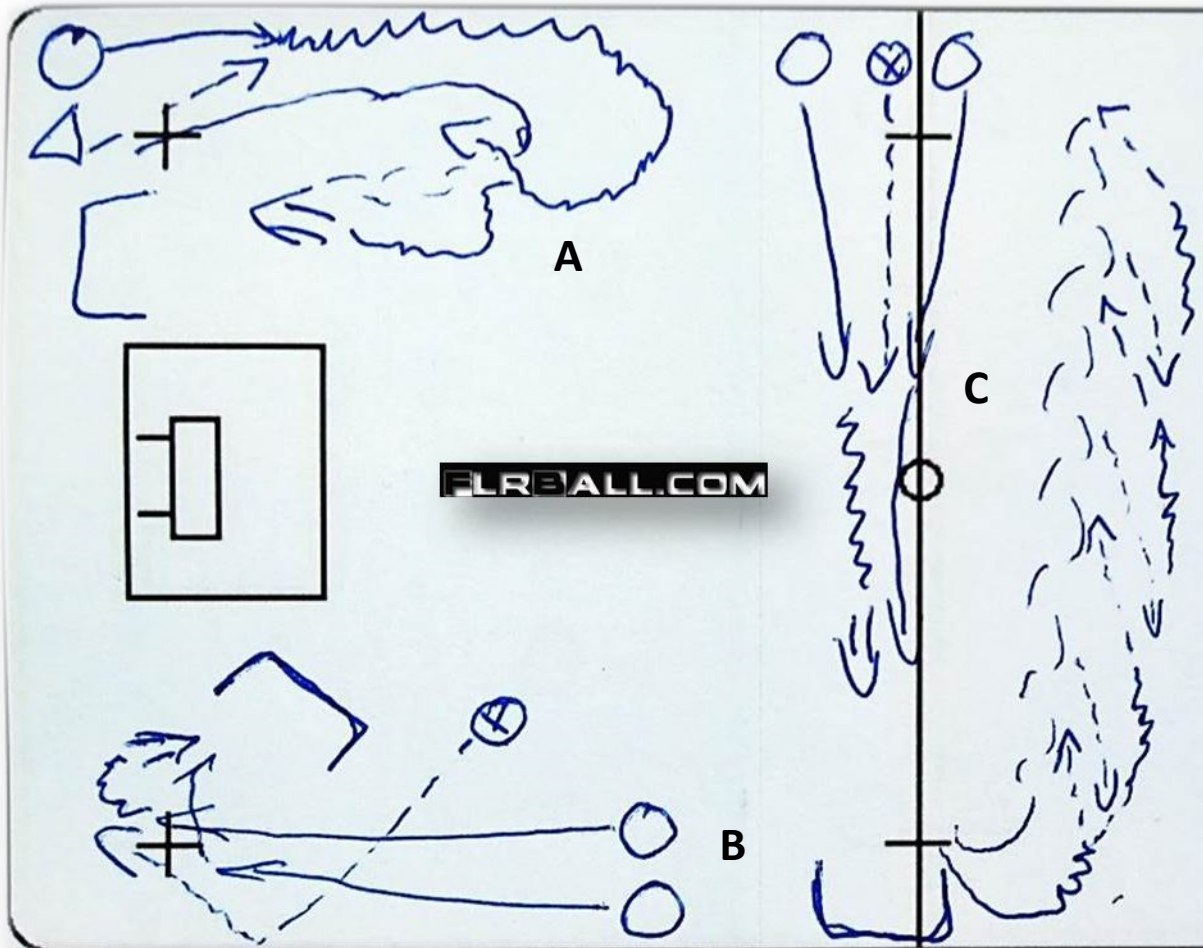
Träning 8

- A. 2 mot målvakt samtidigt på båda sidorna. Paret som gör först mål, springer över till andra sidan och försöker göra mål på sin sida (2 mot 2).

Harjoitus 8

- A. 2 vastaan maalivahti kahdella alueella samaan aikaan. Pari joka tekee ensiksi maalin menee toiselle puolelle ja yrittää saada pallon omalle maalille/maaliin (2 vastaan 2).

Floorball Drill 45-47 – Innebandyövning 45-47 – Salibandyharjoite 45-47



Practice 8

- A. 1 vs. 1
- B. Start when coach passes the ball, fastest shoots. Passes back, one running backwards.
- C. Start when coach passes the ball, fastest shoots.

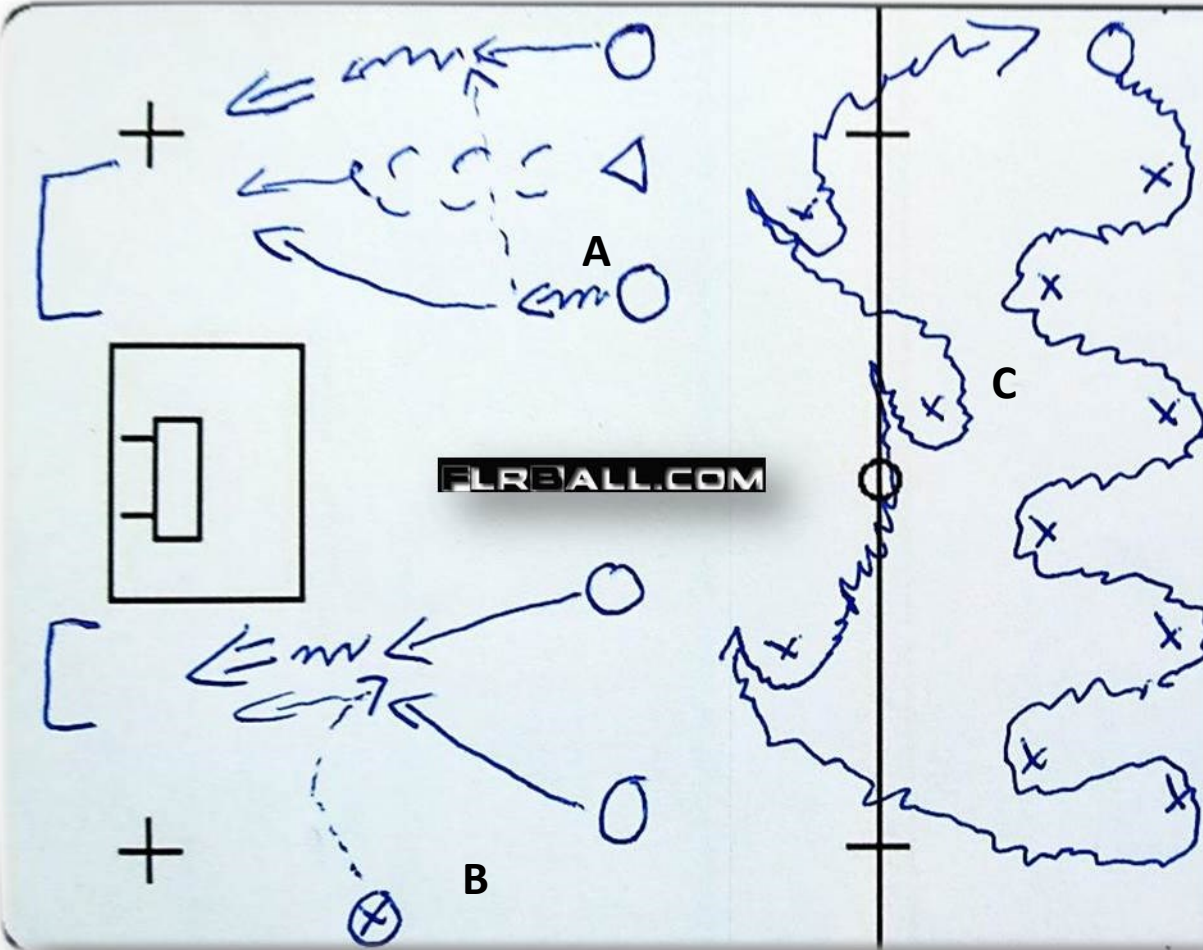
Träning 8

- A. 1 mot 1
- B. Starta när tränaren passar bollen, snabbast avslutar, passningar tillbaka, en springer baklänges.
- C. Starta när tränaren passar bollen, snabbast avslutar.

Harjoitus 8

- A. 1 vastaan 1
- B. Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Syöttöjä takaisin, yksi juoksee takaperin.
- C. Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo.

Floorball Drill 48-50 – Innebandyövning 48-50 – Salibandyharjoite 48-50



Practice 9

- A. 2 vs. 1
- B. Start when coach passes the ball, fastest shoots. Change starting positions, knee, back, stomach, facing away etc.
- C. Ball handling

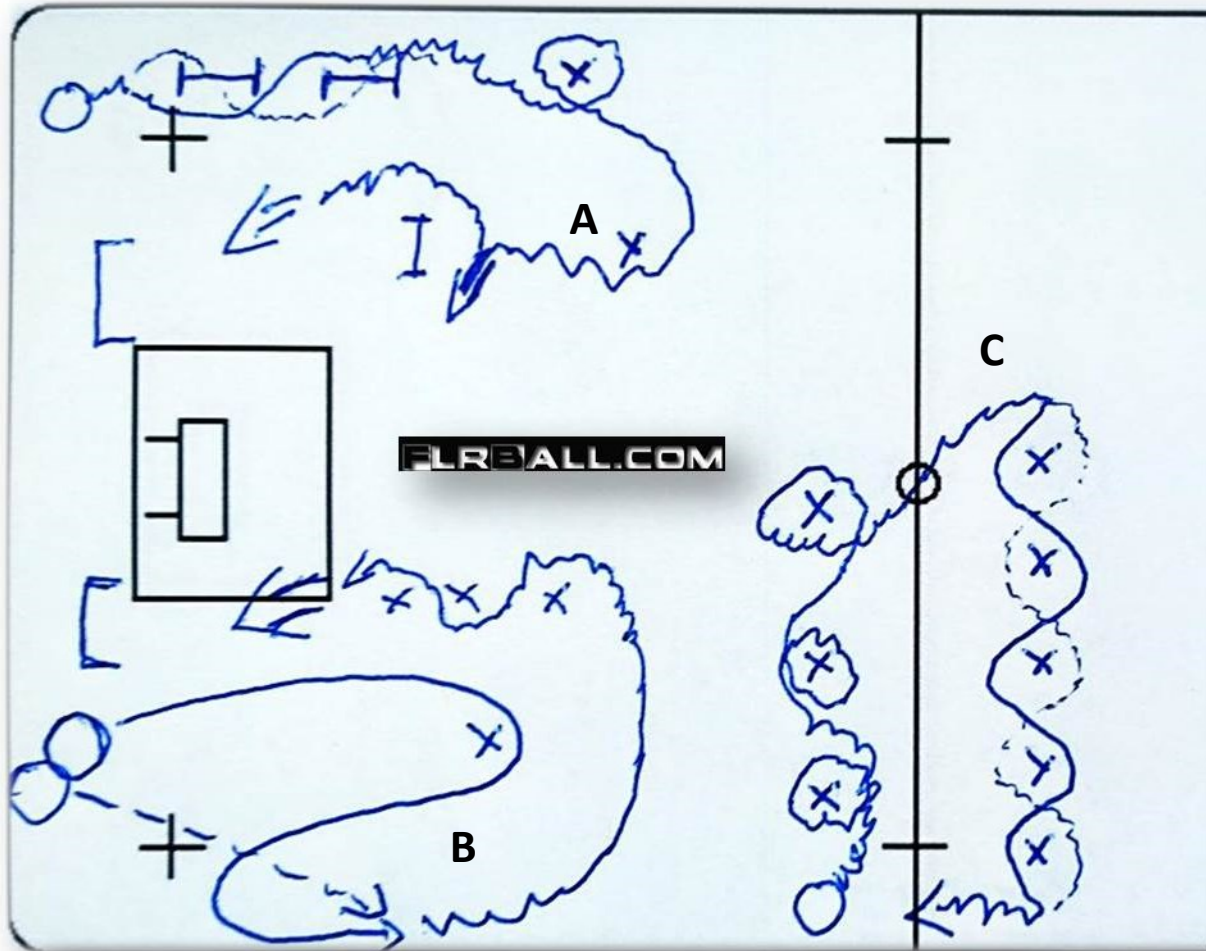
Träning 9

- A. 2 mot 1
- B. Starta när tränaren passar bollen, snabbast avslutar. Variera startpositionerna, på knä, mage, rygg etc.
- C. Bollkontroll

Harjoitus 9

- A. 2 vastaan 1
- B. Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Vaihtelee lähtöä, polvilta, mahallaan, selällään, kasvot laitaan y.m.
- C. Pallon käsittelyä

Floorball Drill 51-53 – Innebandyövning 51-53 – Salibandyharjoite 51-53



Practice 10

- Ball under/over obstacle, full turn, protect ball, deke and shot.
- Run up, to boarder, receive a pass, slalom and a shot.
- Ball control, full turns, slalom with ball on one side and body on other

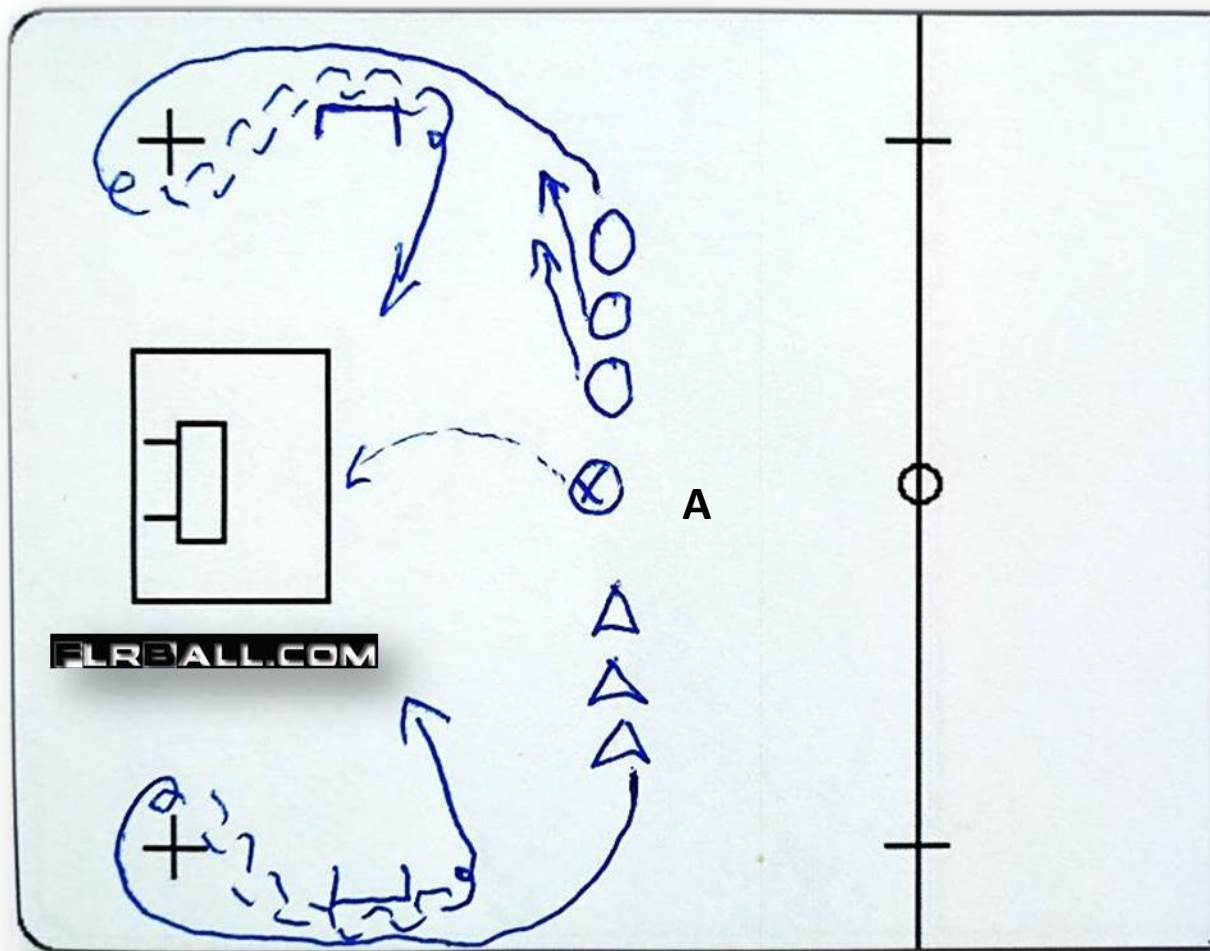
Träning 10

- Boll under/över hindret, helomvändning, skydda bollen, fint och avslut.
- Löpning framåt, ut på kanten, få pass, slalom och avslut.
- Bollkontroll, helomvändningar, slalom, boll på ena sidan kroppen på andra.

Harjoitus 10

- Pallo esteen ali/yli, täyskäännös, suojaa palloa, harhautus ja veto.
- Juoksua eteenpäin ja laitaan, syöttö, pujottelua ja veto
- Pallonhallintaa, täyskäännöksiä, pujottelua, pallo yhdeltä puolelta ja vartalo toiselta.

Floorball Drill 54 – Innebandyövning 54 – Salibandyharjoite 54



Practice 10

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2.
Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.

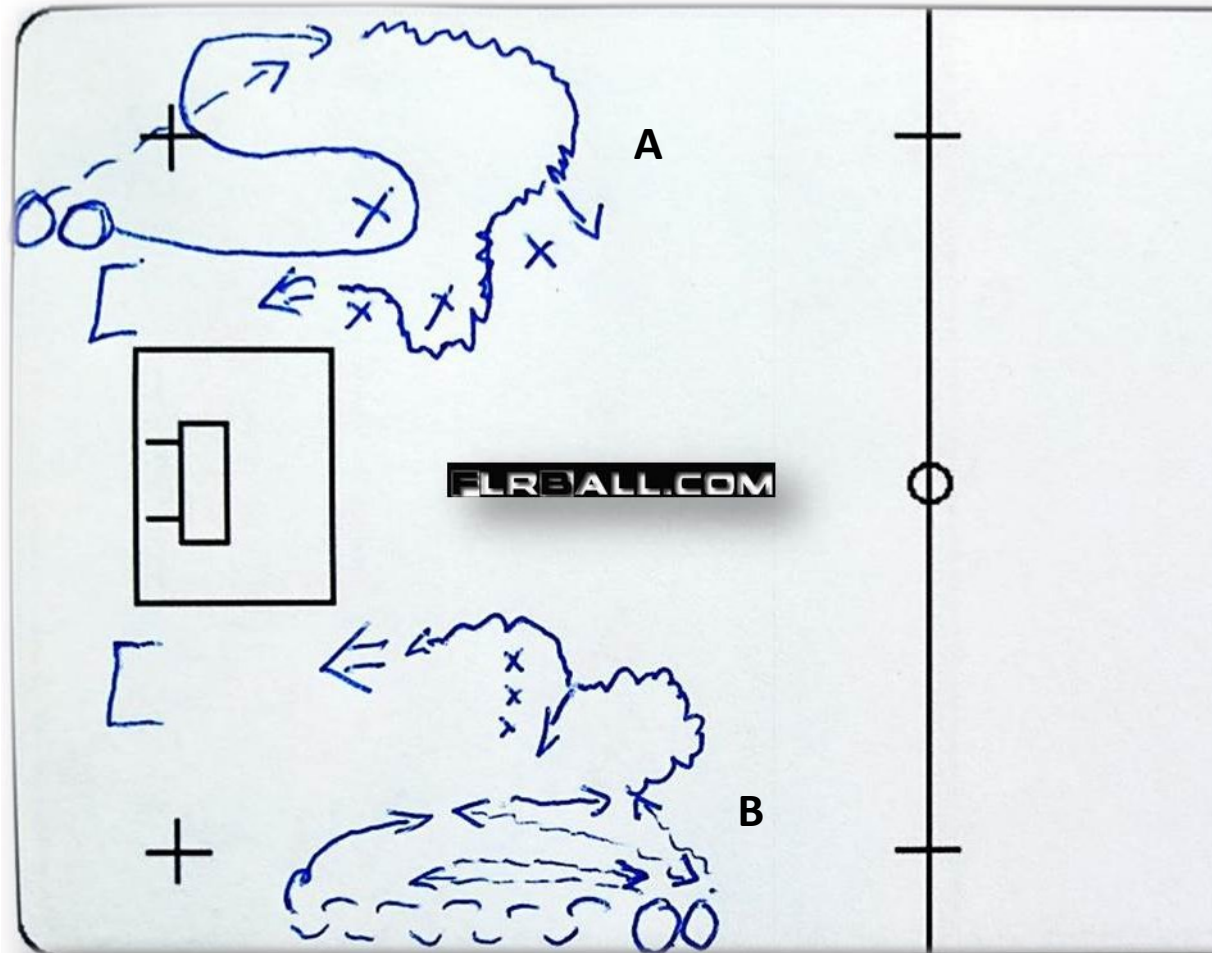
Träning 10

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2.
Använd olika teman, direktskott, direkt passningar etc.

Harjoitus 10

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erilaisia syöttöjä ja laukauksia

Floorball Drill 55-56 – Innebandyövning 55-56 – Salibandyharjoite 55-56



Practice 11

- A. Run up, to boarder, receive a pass, slalom and a shot.
- B. Running backwards, receive pass/passes, run forward receive pass/passes, deke and a shot follow on rebound.

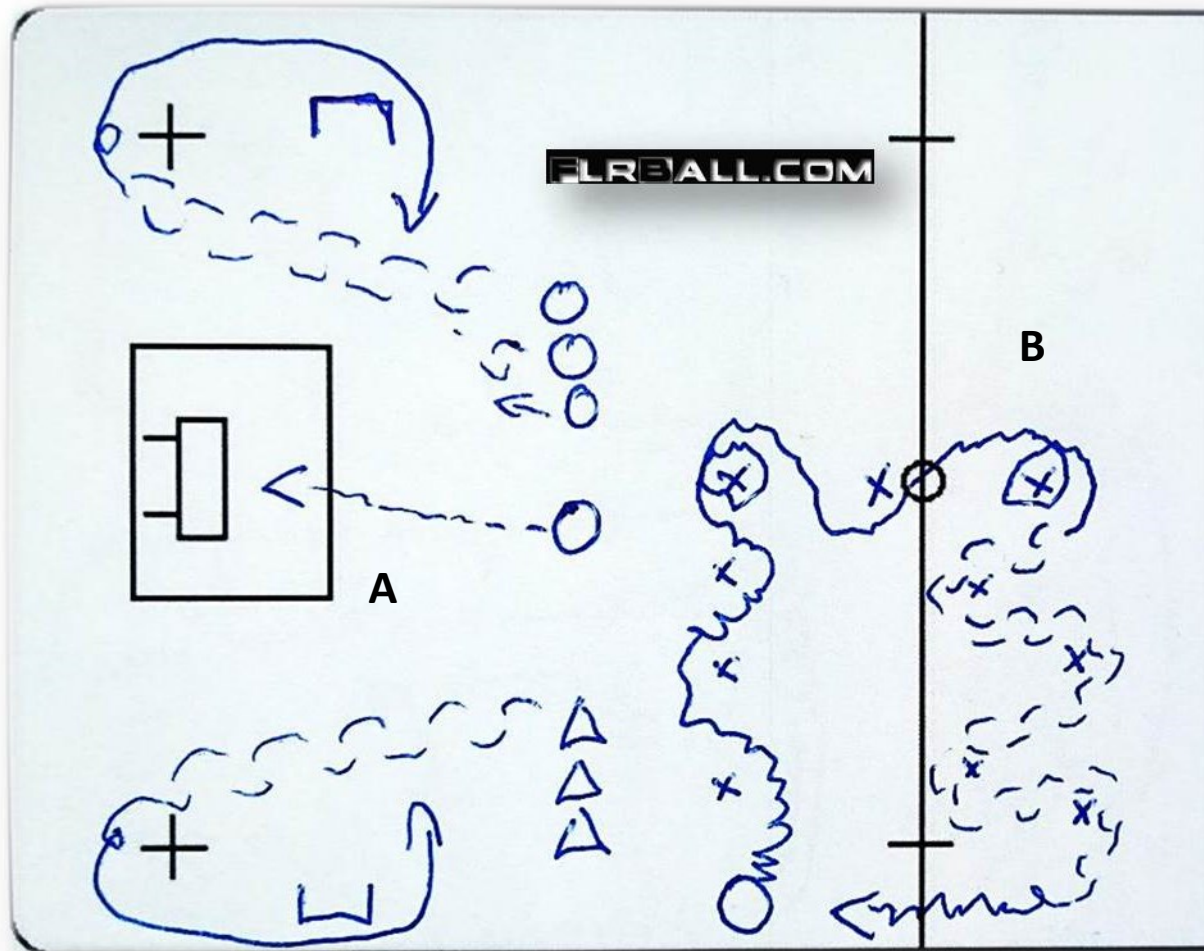
Träning 11

- A. Löpning framåt, ut på kanten, få pass, slalom och avslut.
- B. Löpning baklänges mottag pass/passningar, löpning framåt mottag pass/passningar, fint och avslut, följ efter för retur.

Harjoitus 11

- A. Juoksua eteenpäin ja laitaan, syöttö, pujottelua ja veto
- B. Juoksua takaperin syöttö/syöttöjä, juoksua etuperin syöttö/syöttöjä, harhautus ja veto seuraa tilannetta ja ota rebound.

Floorball Drill 57-58 – Innebandyövning 57-58 – Salibandyharjoite 57-58



Practice 11

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2.
Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.
- B. Ball control forward and backwards

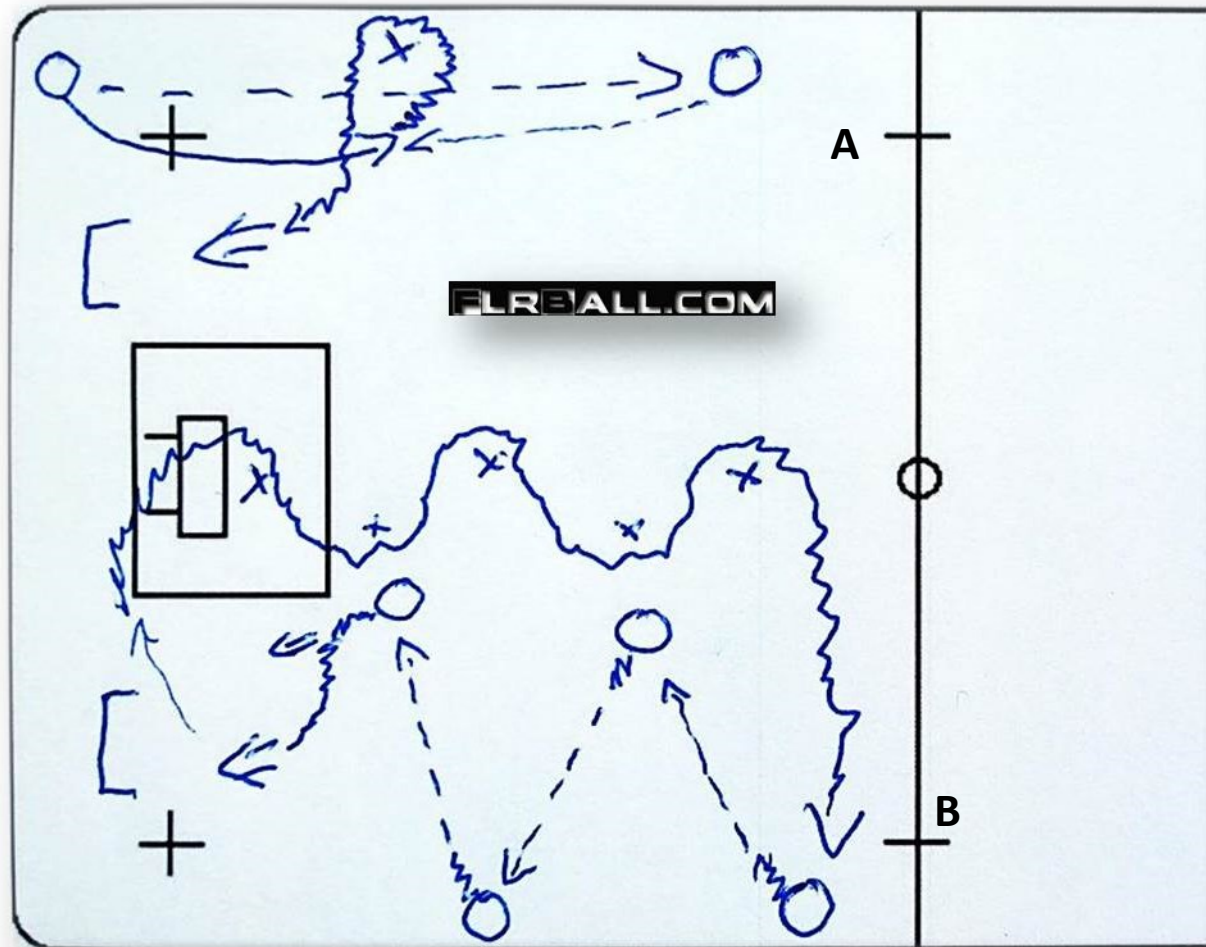
Träning 11

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2.
Använd olika teman, direktskott, direkt passningar etc.
- B. Bollkontroll fram- och baklänges

Harjoitus 11

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erilaisia syöttöjä ja laukauksia
- B. Pallonhallintaa etu- ja takaperin

Floorball Drill 59-60 – Innebandyövning 59-60 – Salibandyharjoite 59-60



Practice 12

- A. Pass up, receive back, turn away and take a shot, passing player follows for rebound.
- B. Pass and follow, slalom back with the ball.

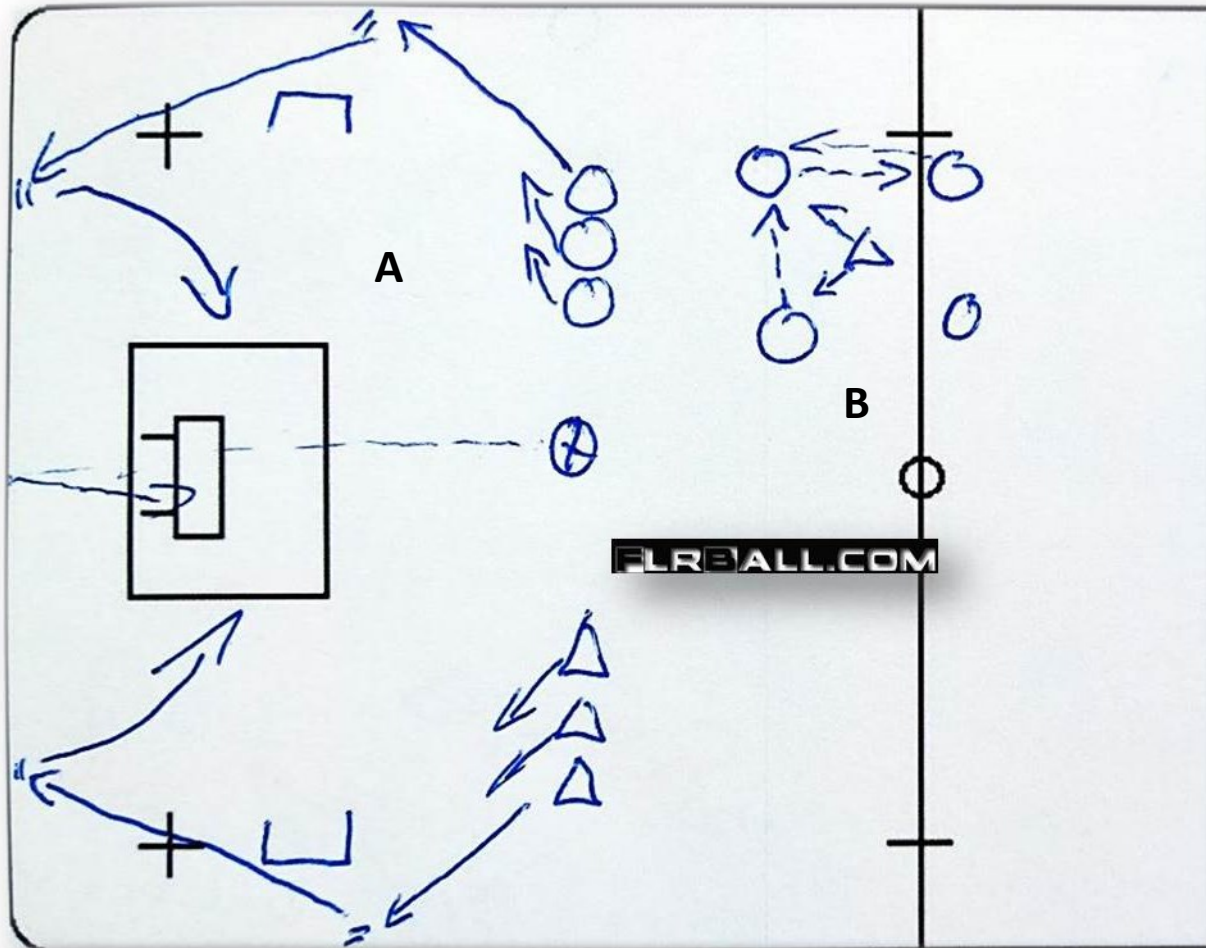
Träning 12

- A. Passning upp, få tillbaks bollen, frånvändning och avslut. Passande spelaren går på mål för retur.
- B. Passa och följ efter. Slalom tillbaka.

Harjoitus 12

- A. Syöttö, syöttö takaisin, käännös ja veto. Syöttävä pelaaja seuraa mukana maalille ja ottaa mahdollisen reboundin.
- B. Syötä ja seuraa, pujottelua takaisin.

Floorball Drill 61-62 – Innebandyövning 61-62 – Salibandyharjoite 61-62



Practice 12

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.
- B. Passes in a quadrant, one or two players in the middle.

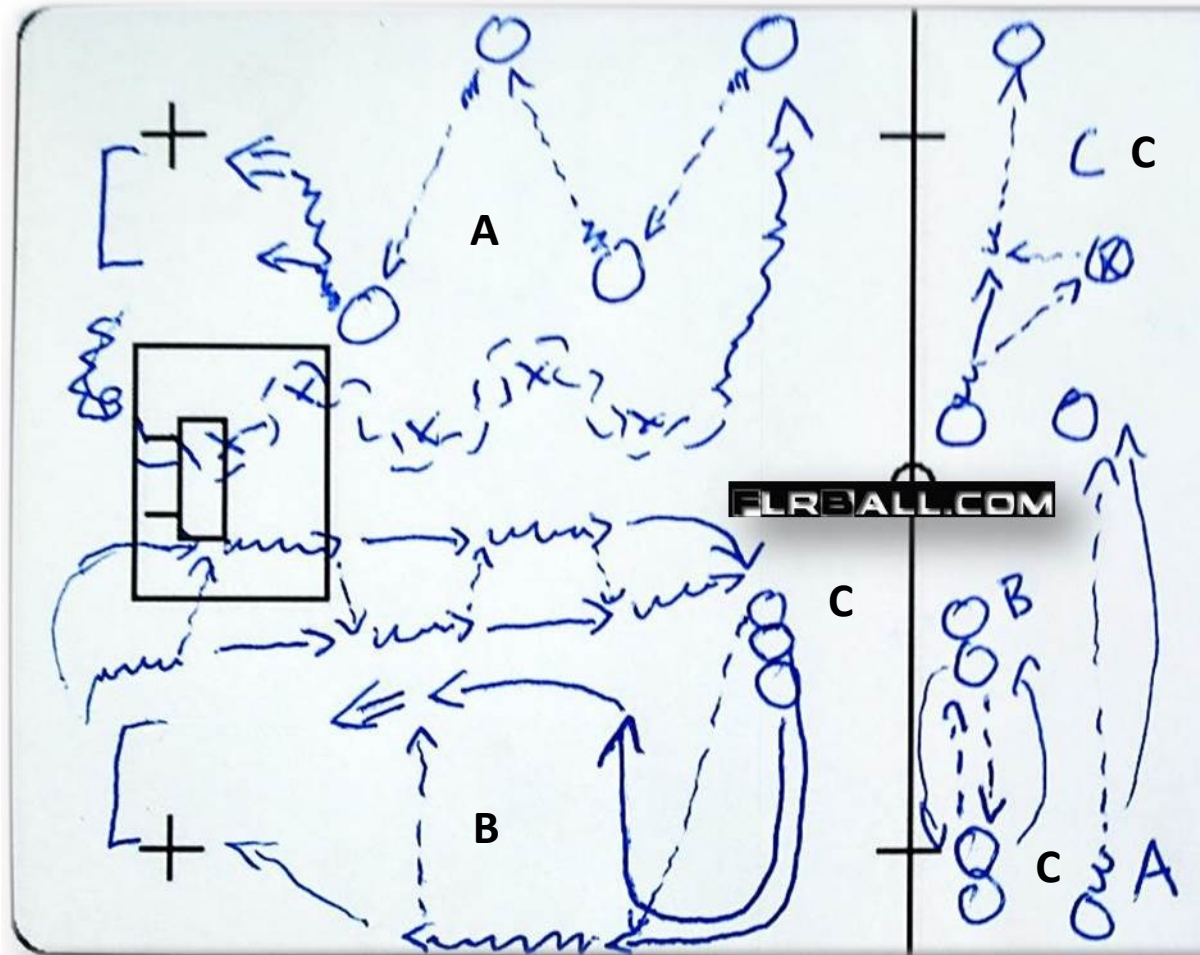
Träning 12

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman, direktskott, direkt passningar etc.
- B. Passningar i kvadrat, en eller två spelare i mitten.

Harjoitus 12

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erilaisia syöttöjä ja laukauksia
- B. Syöttöjä neliössä, yksi tai kaksi pelaajaa keskellä.

Floorball Drill 63-67 – Innebandyövning 63-67 – Salibandyharjoite 63-67



Practice 13

- Pass and follow, slalom back backwards with the ball.
- Two players out on the border, second receives a pass, passes to middle, shot, quick short passes back.
- A. Pass and follow (long) B. Pass and follow (short) C. Give and go passes.

Träning 13

- Passa och följ efter. Slalom baklänges tillbaka
- Två spelare ut på kanten, tvåan får pass, passar mitten, avslut, korta snabba pass tillbaka.
- A. Passa och följ efter (långa) B. Passa och följ efter (korta) C. Väggspele

Harjoitus 13

- Syötä ja seuraa, pujottelua takaperin takaisin
- Kaksi pelaajaa laitaa, toinen saa syötön, syöttö keskelle, veto, lyhyitä nopeita syöttöjä takaisin.
- A. Syötä ja seuraa (Pitkä) B. Syötä ja seuraa (Lyhyt) C. Seinäsyöttöjä.

Floorball Drill 68 – Innebandyövning 68 – Salibandyharjoite 68

Practice 13

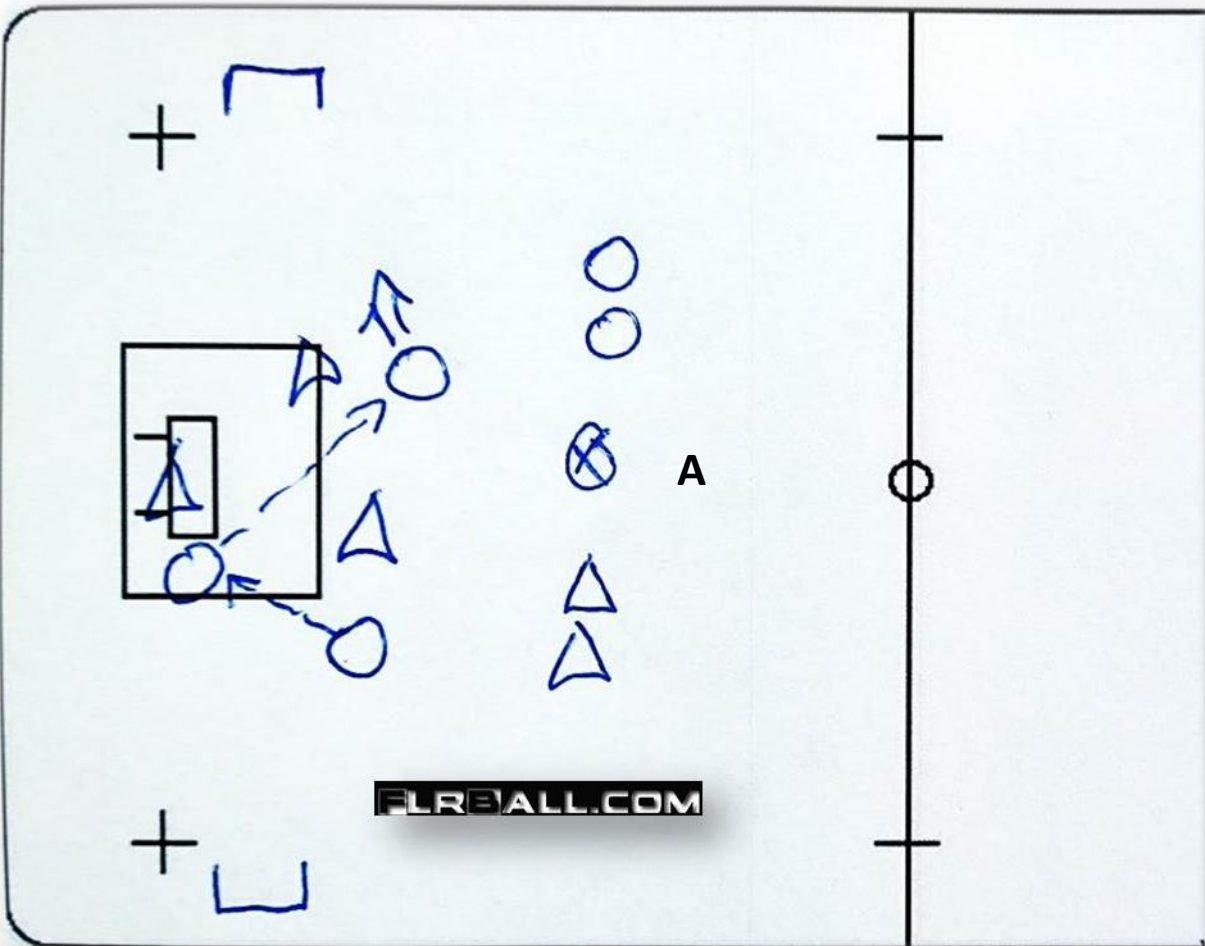
- A. Two passes before the team is allowed to score. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2.

Träning 13

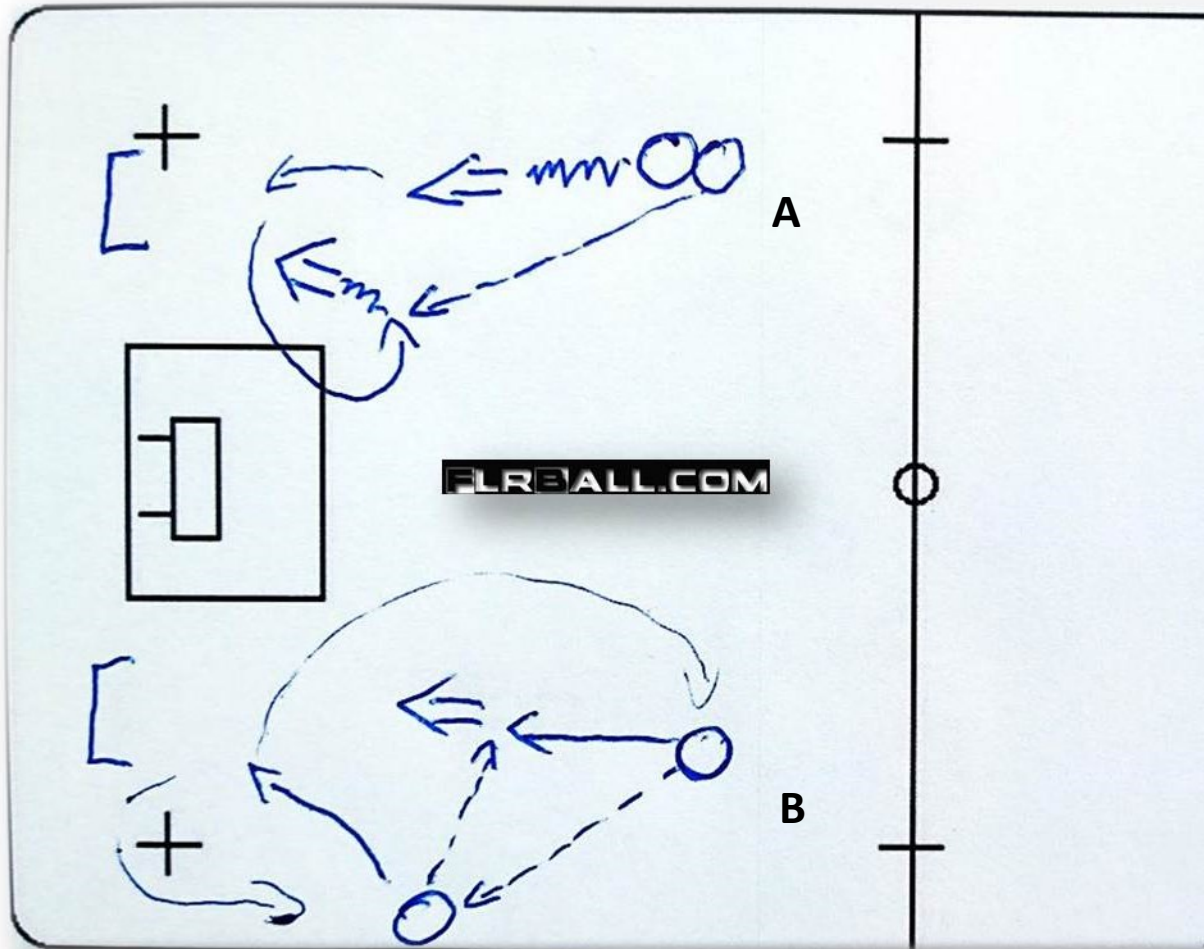
- A. Två passningar innan det är tillåtet att göra mål. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2.

Harjoitus 13

- A. Kaksi syöttöä ennekuin maalinteko on sallittua. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2.



Floorball Drill 69-70 – Innebandyövning 69-70 – Salibandyharjoite 69-70



Practice 14

- A. Take shot, follow for rebound, turn back, receive a pass, take shot.
- B. Give and go, shot, go for rebound, switch positions.

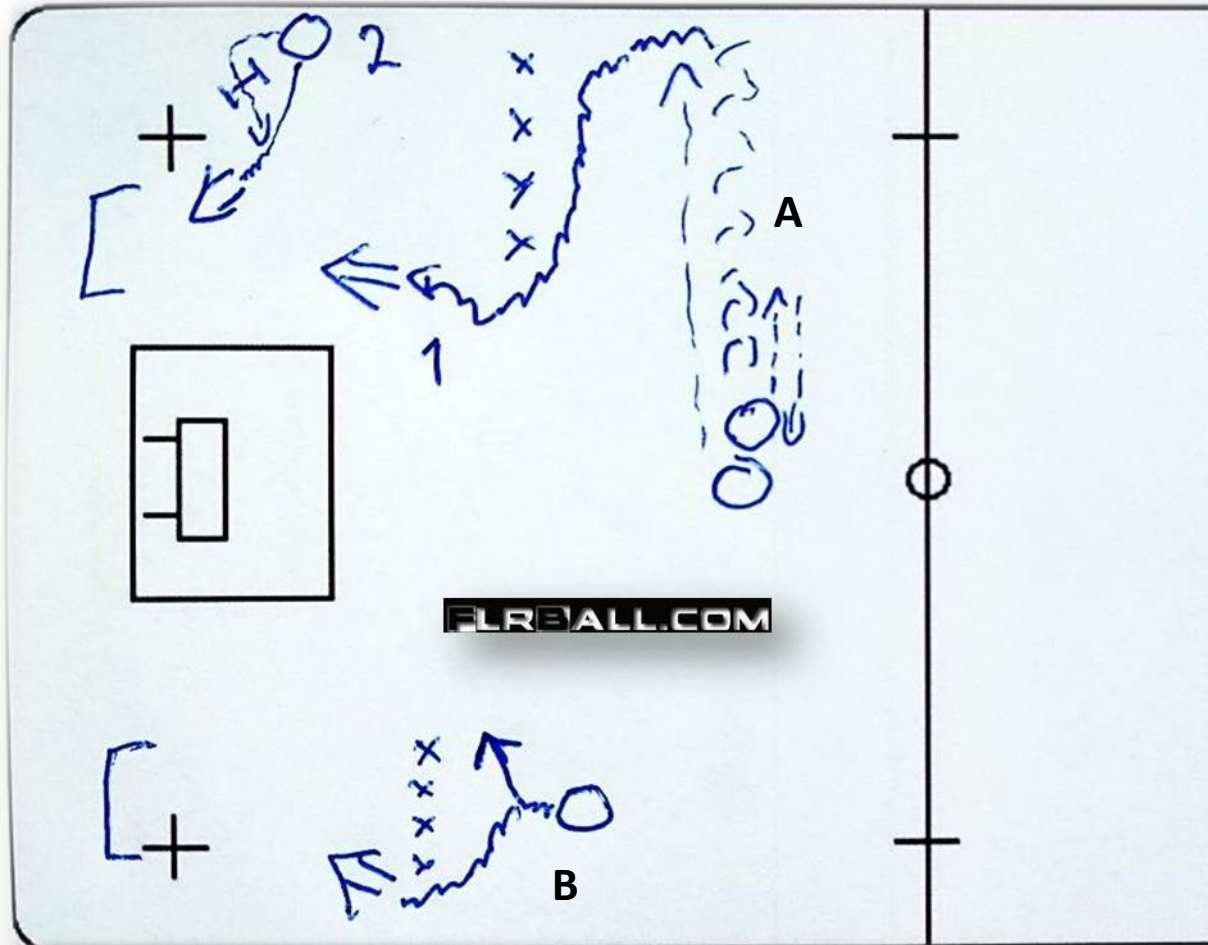
Träning 14

- A. Avslut, följ efter för en eventuell retur, vänd om, få ny passning, avslut.
- B. Väggspele, avslut, gå på eventuell retur, byt positioner.

Harjoitus 14

- A. Veto, seuraa ja ota mahdollinen rebound, käänny takaisin, uusi syöttö ja veto.
- B. Seinäsyöttö ja veto. Pelaajat ottavat mahdollisen reboundin ja vaihtavat paikkoja.

Floorball Drill 71-72 – Innebandyövning 71-72 – Salibandyharjoite 71-72



Practice 14

- A. Moving backwards, receive pass/passes, break in, shot. Player 2 put the ball under/over the obstacle and takes a shot.
- B. Deke and a quick shot.

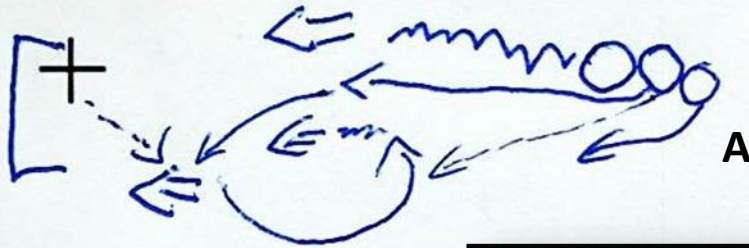
Träning 14

- A. Backa mot kanten, ta emot pass/passningar, bryt in och avsluta. Spelare 2 lägger bollen under/över hindret och avslutar.
- B. Fint och snabbt skott.

Harjoitus 14

- A. Takaperin laitaan, syöttö/syöttöjä, murtautuminen keskelle ja veto. Pelaaja 2 laittaa pallon esteen alta/yli ja laukoo.
- B. Harhautus ja nopea veto.

Floorball Drill 73-75 – Innebandyövning 73-75 – Salibandyharjoite 73-75



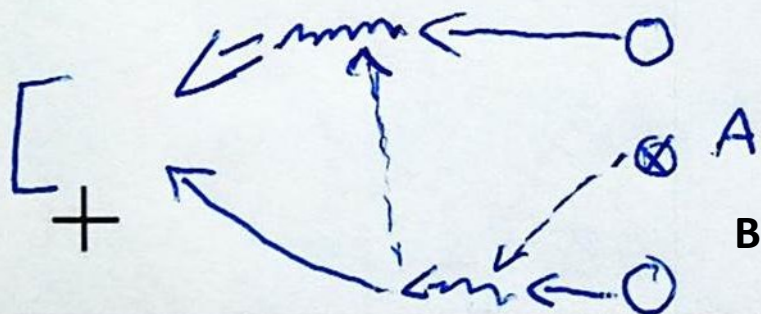
FLRBALL.COM

Practice 15

- A. First player shoots, second goes for rebound, turns back, receives a pass, third player follows for rebound.
- B. A. 2 on goalie B. 2 on goalie switch positions.

Träning 15

- A. Fösta spelaren skjuter, tvåan går på returen, svänger tillbaka, får pass, avslutar, trean springer för returen.
- B. A. 2 mot mv. B. 2 mot mv med platsbyte.



Harjoitus 15

- A. Ensimmäinen pelaaja laukoo, toinen seuraa ja ottaa mahdollisen reboundin, kääntyy takaisin, saa syötön ja laukoo, kolmas pelaaja ottaa reboundia.
- B. A. 2 vastaan mv. B. 2 vastaan mv paikanvaihdoilla.

Floorball Drill 76-78 – Innebandyövning 76-78 – Salibandyharjoite 76-78

Practice 15

- A. Player 1 shot and a pass to player 2, feint and a shot
- B. Passes and direct shots (3)
- C. Game 3-3 or 2-2 with goals turned away.

Träning 15

- A. Spelare 1 skjuter och passar därefter spelare 2, som fintar och avslutar.
- B. Passningar och direksskott (3)
- C. Match 3-3 eller 2-2 med målen vänd från varandra.

Harjoitus 15

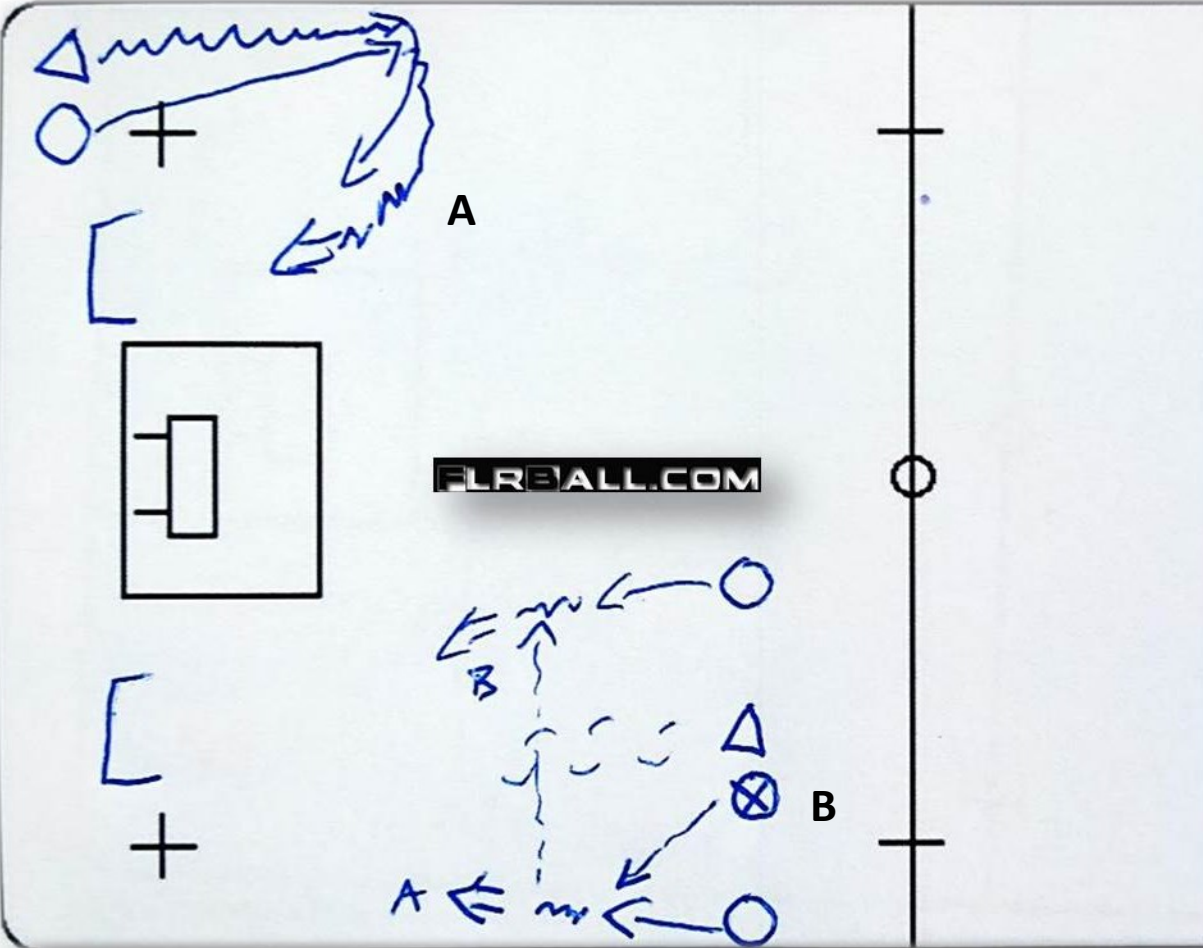
- A. Pelaaja 1 laukoo ja syöttää pelaajalle 2, joka harhauttaa ja laukoo.
- B. Syöttöjä ja vetoja (3)
- C. Peliä 3-3 tai 2-2 maalit käännetty pois toisistaan.



FLRBALL.COM



Floorball Drill 79-80 – Innebandyövning 79-80 – Salibandyharjoite 79-80



Practice 16

- A. 1 vs. 1 from border.
- B. 2 vs. 1

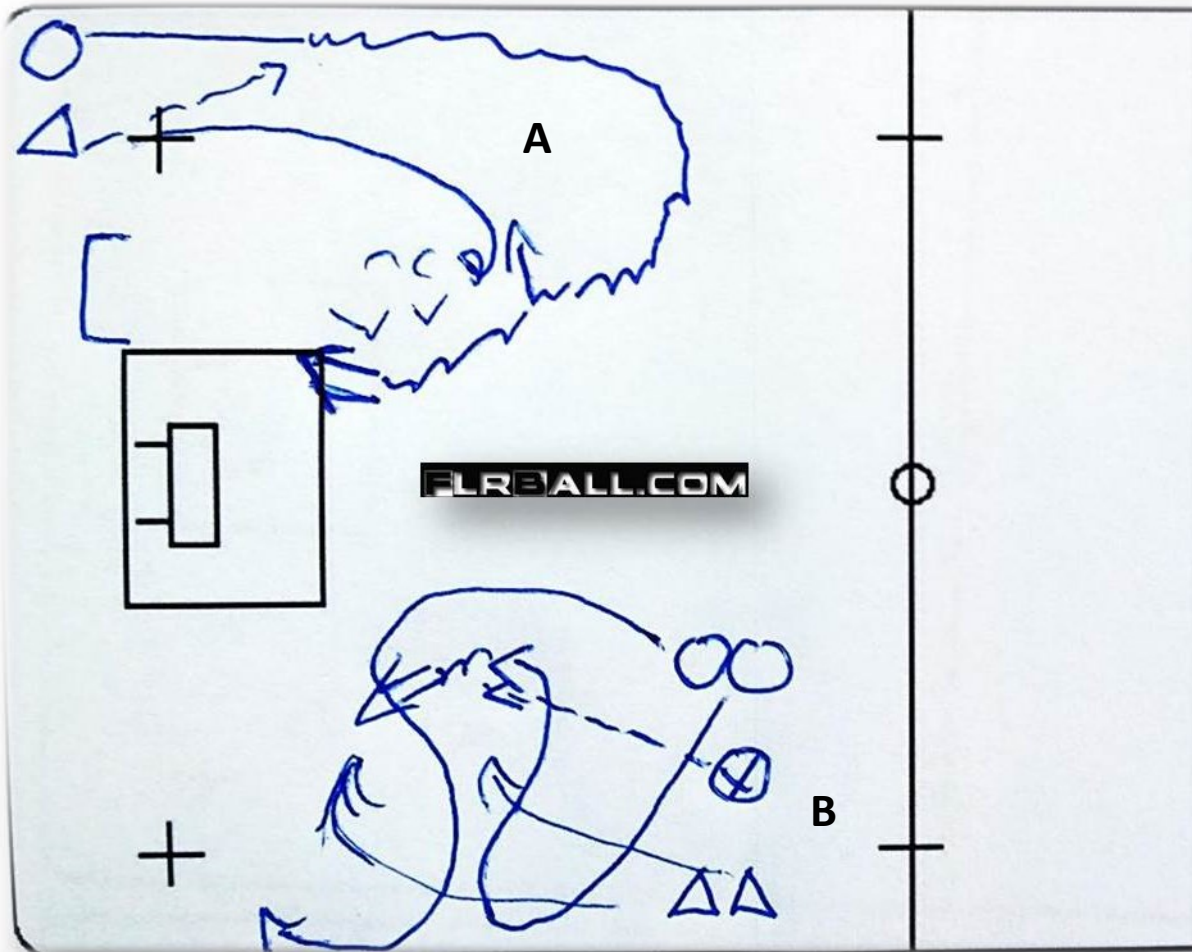
Träning 16

- A. 1 mot 1 från kanten
- B. 2 mot 1

Harjoitus 16

- A. 1 vastaan 1 laidasta.
- B. 2 vastaan 1

Floorball Drill 81-82 – Innebandyövning 81-82 – Salibandyharjoite 81-82



Practice 16

- A. 1 vs. 1
- B. Pass from coach, 2 on 2, 3 on 3, or 3 on 2. Defending teams passes the ball back to coach. Coach passes back and players swift roles.

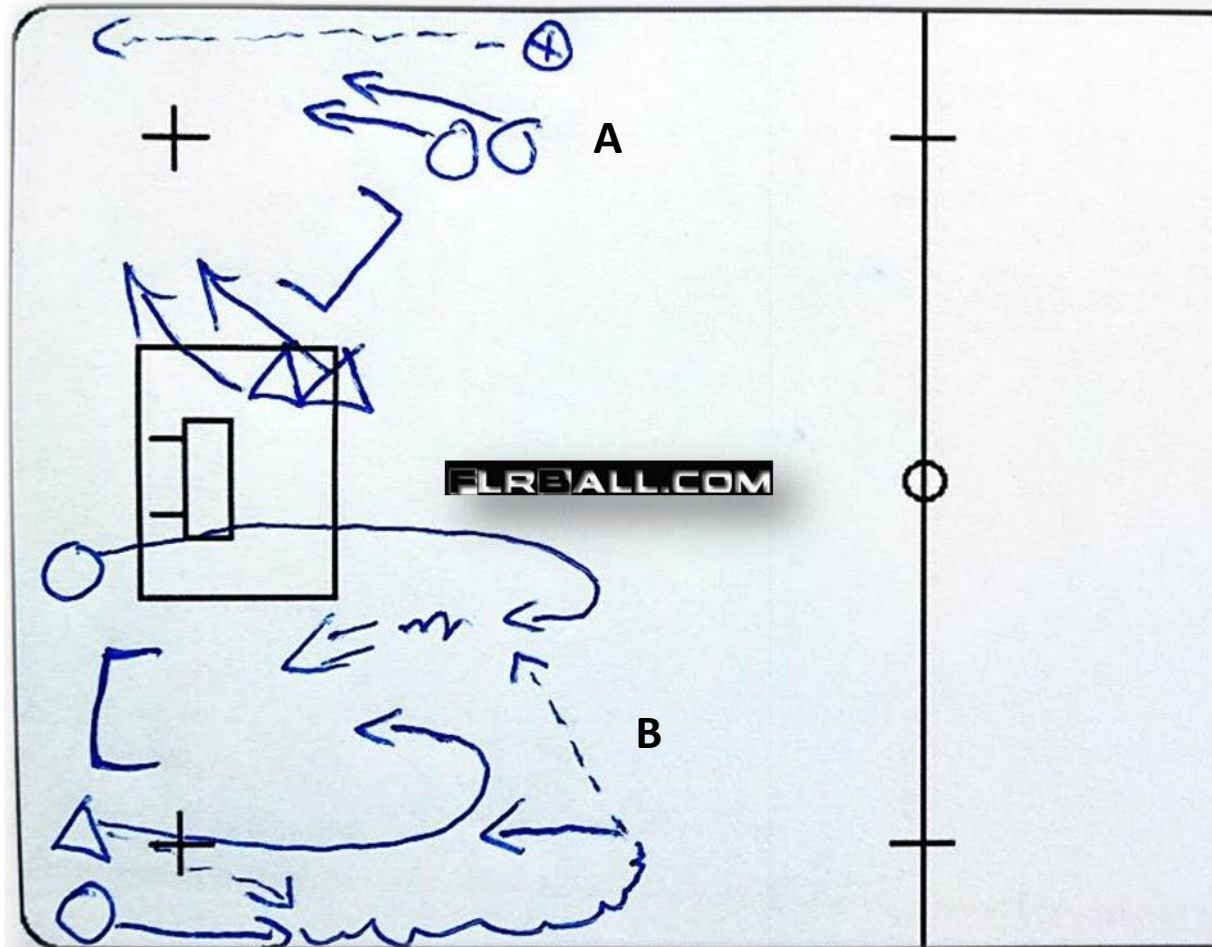
Träning 16

- A. 1 mot 1
- B. Tränaren passar. 2 mot 2, 3 mot 3 eller 3 mot 2. Försvararna passar tillbaka bollen till tränaren och blir anfallare.

Harjoitus 16

- A. 1 vastaan 1
- B. Syöttö valmentajalta ja 2 vastaan 2, 3 vastaan 3 tai 3 vastaan 2, puolustajat syöttävät takaisin valmentajalle, saavat syötön takaisin ja hyökkäävät.

Floorball Drill 83-84 – Innebandyövning 83-84 – Salibandyharjoite 83-84



Practice 17

- A. 2 vs. 2 Start when coach passes the ball
- B. 2 vs. 1

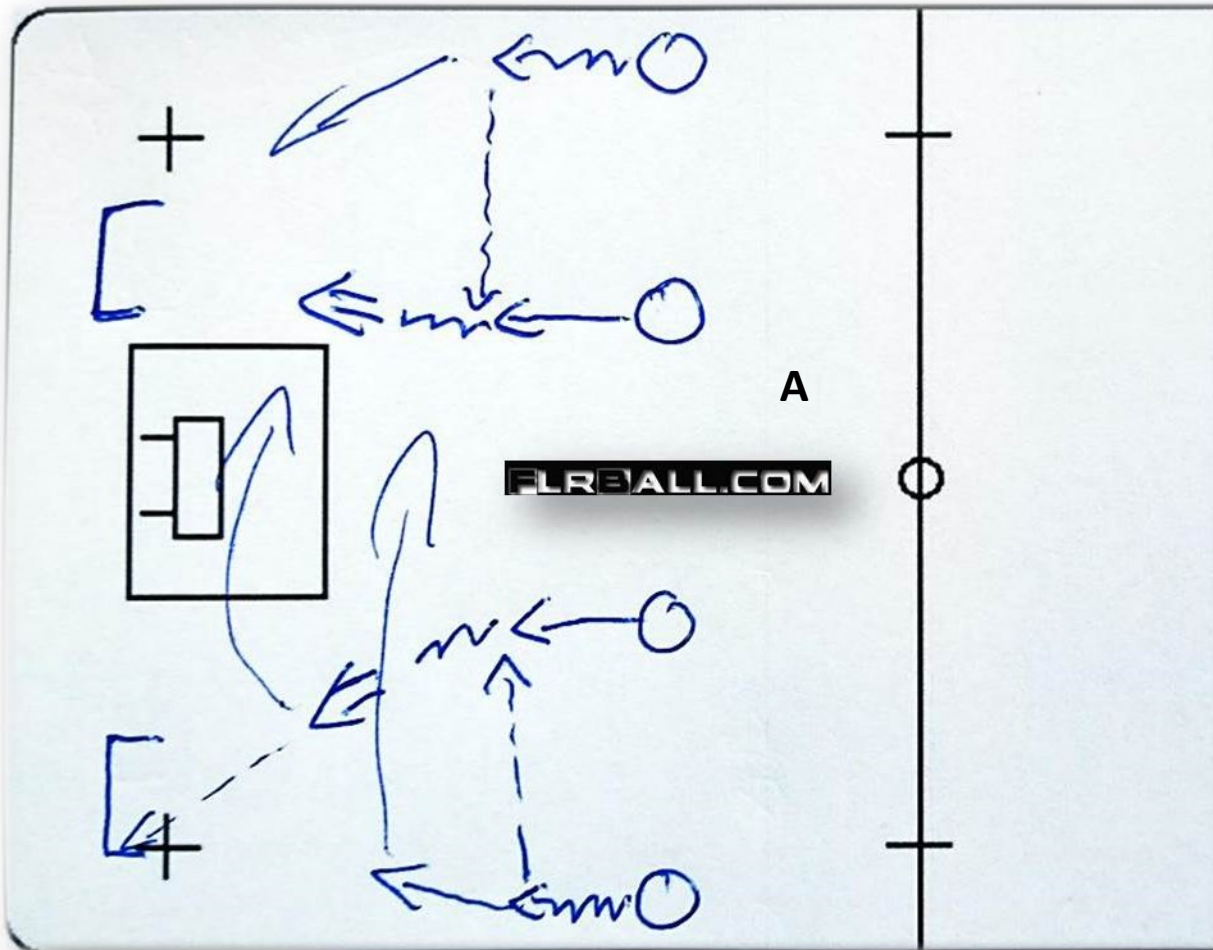
Träning 17

- A. 2 mot 2 Starta när tränaren passar bollen.
- B. 2 mot 1

Harjoitus 17

- A. 2 vastaan 2 lähde liikkeelle valmentajan syötöstä.
- B. 2 vastaan 1

Floorball Drill 85 – Innebandyövning 85 – Salibandyharjoite 85



Practice 17

- A. 2 on goalie, on two goals at the same time. Pair scoring goal first, goes to the other side to get the ball and try to get it in to their goal (2 vs 2).

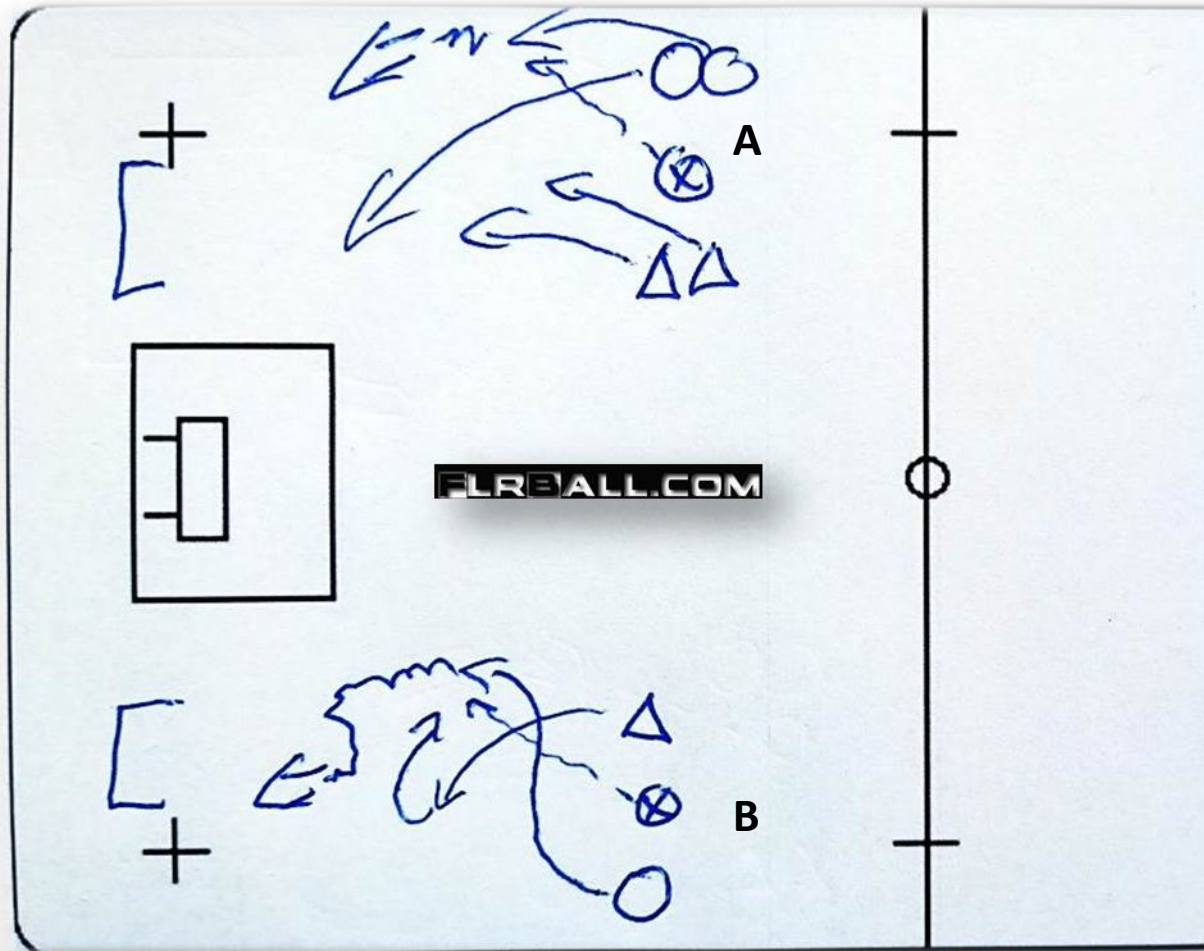
Träning 17

- A. 2 mot målvakt samtidigt på båda sidorna. Paret som gör först mål, springer över till andra sidan och försöker göra mål på sin sida (2 mot 2).

Harjoitus 17

- A. 2 vastaan maalivahti kahdella alueella samaan aikaan. Pari joka tekee ensiksi maalin, menee toiselle puolelle ja yrittää saada pallon omalle maalille/maaliin (2 vastaan 2).

Floorball Drill 86-87 – Innebandyövning 86-87 – Salibandyharjoite 86-87



Practice 18

- A. 2 on 2 Pass from coach, defending teams passes the ball back to coach. Coach passes back and players swift roles.
- B. 1 vs. 1 with same principle.

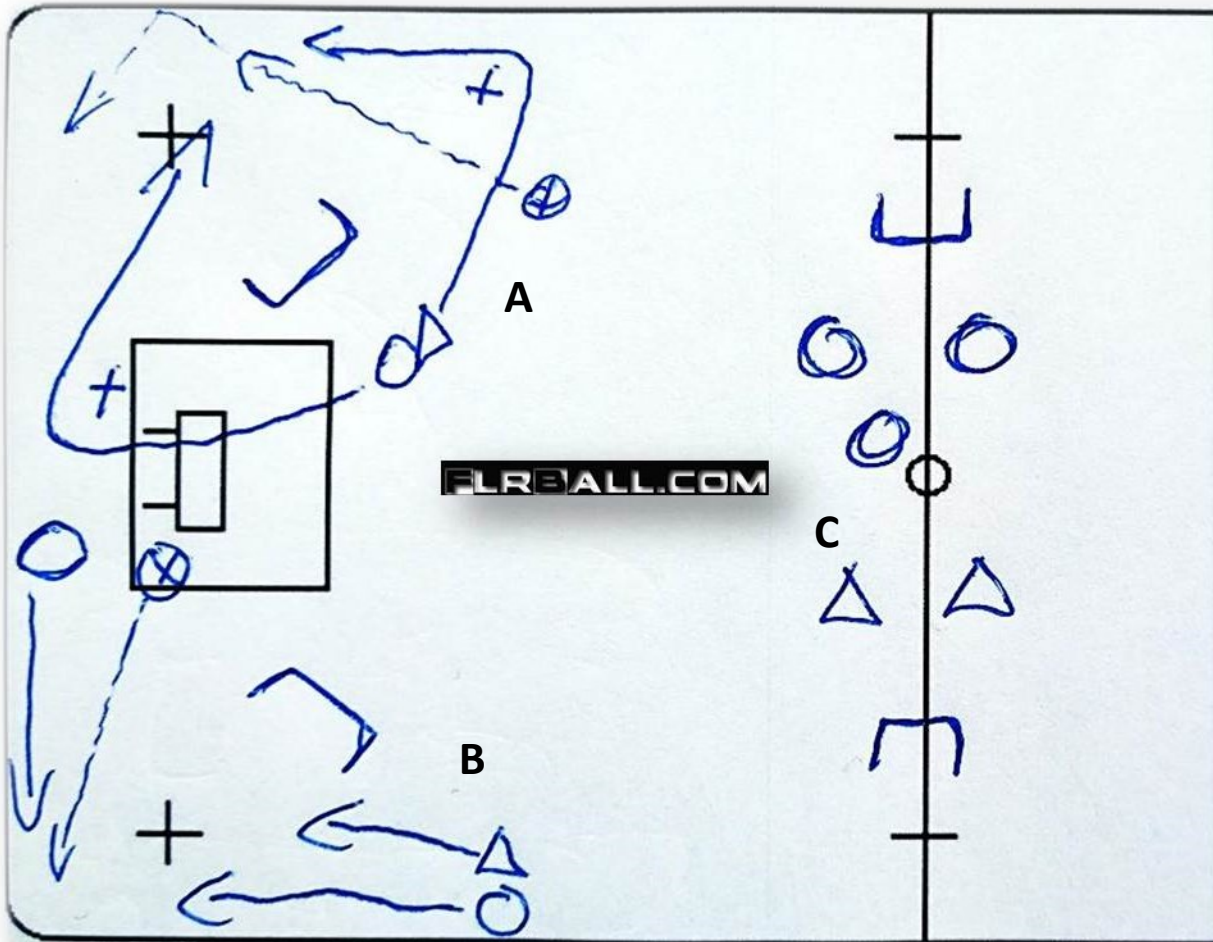
Träning 18

- A. Tränaren passar. 2 mot 2. Försvvararna passar tillbaks bollen till tränaren och blir anfallare.
- B. 1 mot 1 med samma princip

Harjoitus 18

- A. Syöttö valmentajalta ja 2 vastaan 2, puolustajat syöttävät takaisin valmentajalle, saavat syötön takaisin ja hyökkäävät.
- B. 1 vastaan 1 samalla periaatteella.

Floorball Drill 88-90 – Innebandyövning 88-90 – Salibandyharjoite 88-90



Practice 18

- A. Start when coach passes the ball, fastest shoots. Change starting positions, knee, back, stomach, facing away etc.
- B. 2 vs. 1 with same principle
- C. 3 vs. 3 goals turned away

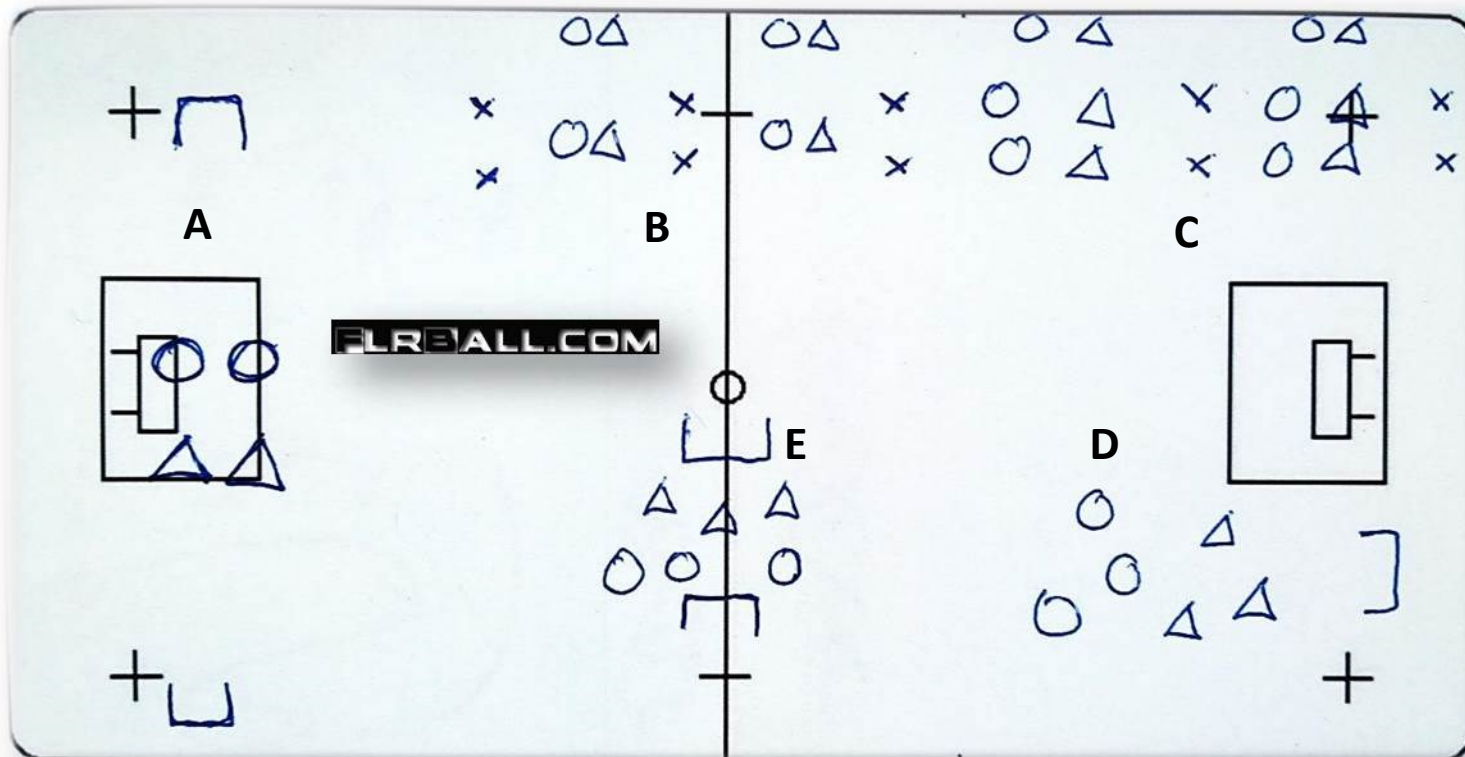
Träning 18

- A. Starta när tränaren passar bollen, snabbast avslutar. Variera startpositionerna, på knä, mage, rygg etc.
- B. 2 mot 1 med samma princip
- C. 3 mot 3 med målen frånvända.

Harjoitus 18

- A. Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Vaihtelee lähtöä, polvilta, mahallaan, selällään, kasvot laitain y.m.
- B. 2 vastaan 1 samalla periaatteella
- C. 3 vastaan 3, maalit käännetty pois toisistaan.

Floorball Drill 91-95 – Innebandyövning 91-95 – Salibandyharjoite 91-95



A. 2 vs. 2 or 3 vs. 3

B. 1 vs. 1

C. 2 vs. 2

D. 3 vs. 3 towards 1 goal

E. 2 vs. 2 or 3 vs. 3, with goals turned around.

A. 2 mot 2 eller 3 mot 3

B. 1 mot 1

C. 2 mot 2

D. 3 mot 3 mot 1 mål

E. 2 mot 2 eller 3 mot 3, med målen vänd från varandra.

A. 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 3

B. 1 vastaan 1

C. 2 vastaan 2

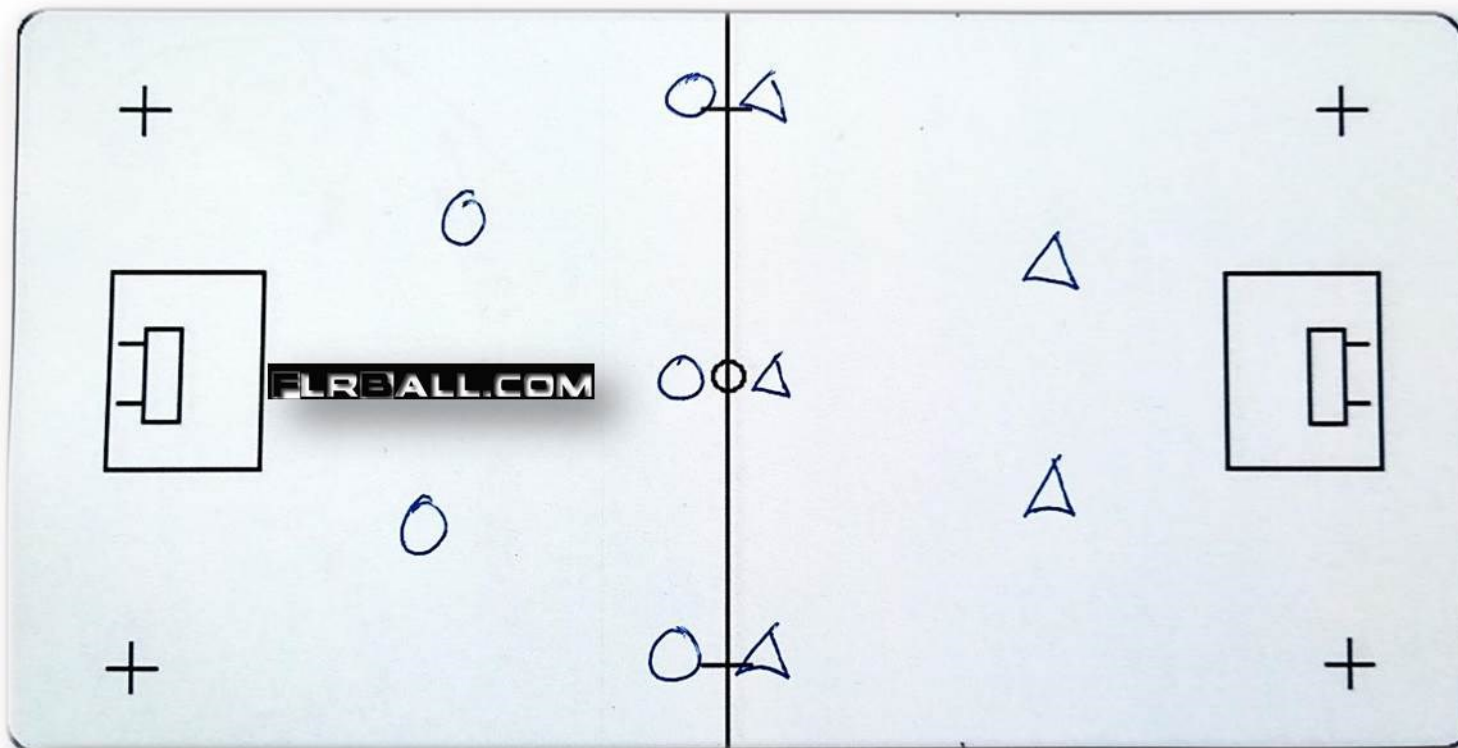
D. 3 vastaan 3 yhtä maalia kohden

E. 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 3, maalit käännetty pois toisistaan.

Use different themes (dekes, passes etc) Använd olika teman (finter, pass etc.)

Käytä eri teemoja (harhautuksia, syöttöjä)

Floorball Drill 96 – Innebandyövning 96 – Salibandyharjoite 96



Floorball game 5 on 5 on full rink, use 15 min. or the sometimes the full Floorball practice for game, that brings fun in to the Floorball practice and that's needed for young Floorball players.

5 mot 5 på helplan, använd 15 min. eller hela träningen någon gång till matchträning. Det skapar och behåller glädjen till innebandyn, för unga innebandyspelare.

5 vastaan 5 peli koko kentällä, käytä 15 min. tai joskus jopa koko salibandyharjoitus pelin harjoitteluun. Se tuo iloa ja intoa sabbään nuorelle pelaajalle, sitä tarvitaan.