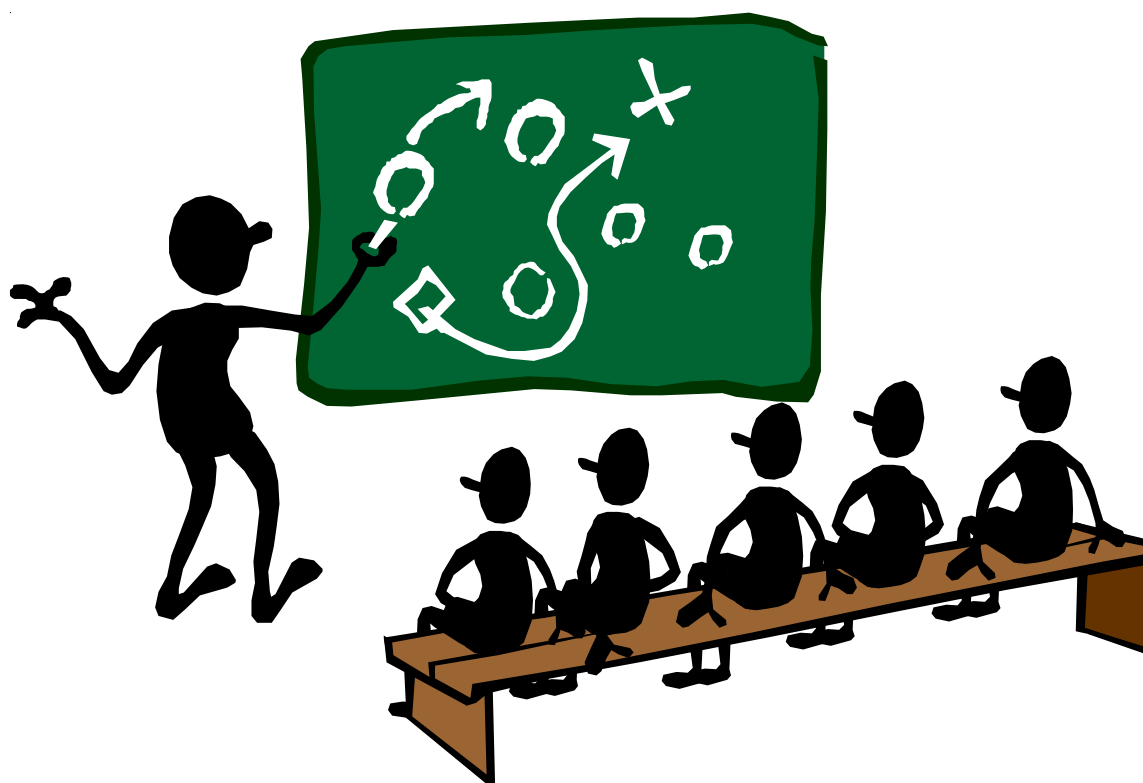


TRÄNINGSBOKEN 1

- ett grundmaterial för dig som tränare -




STOCKHOLMS
INNEBANDYFÖRBUND

FÖRORD

Detta material riktar sig till dig som ungdomstränare. Träningsboken ger dig ett basutbud av övningar som du kan träna med ditt lag. Samtliga övningar kan du som tränare utveckla vidare. Träningsboken ger dig också en kortare beskrivning av vad du bör tänka på innan match samt förenklade regler.

Träningsboken är framställd av Stockholms Innebandyförbund genom Kristina Landgren och Daniel Holm. Till hjälp har funnits ett antal ungdomstränare i distriktet.

I framtiden vill vi skapa fler och bättre träningsböcker för dig som tränare. Vi är därför tacksamma för Era synpunkter och idéer.

Skicka dina synpunkter till:

Stockholms Innebandyförbund
Smidesvägen 5, 3 tr
171 41 SOLNA

Lycka till med ditt innebandyledarskap!

Stockholms Innebandyförbund



ATT TÄNKA PÅ VID MATCH

Matchprotokollet:

max 20 spelare kan och får fyllas i. Maximala antalet ledare är 5 st. Målvakten ska markeras med "M". Varje lag måste också ha en lagkapten, som markeras med "K". Alla nummer mellan 2-99 får användas. Nummer 1 får endast målvakten ha. Målvakten får ha andra nummer än nr 1. Hemmalaget ser till att det finns matchprotokoll och att motståndarlaget får matchprotokollet i god tid före matchstart för ifyllande.

Ledarlicensen:

är obligatoriskt i alla ungdomsklasser, P/F9-J19. Ledarlicensen talar om att du som ledare är utbildad, den ska alltid tas med till match och uppvisas för domaren innan matchstart.

Sekretariatet:

hemmalaget är skyldiga att se till att det finns folk i sekretariatet som håller matchtiden, fyller i matchprotokollet och har koll på utvisningar.

Lagkaptenen:

är den ende spelaren i laget som har rätt att prata med domaren under match. Han eller hon har som skyldighet att bistå domarna under match. Lagkaptenen får endast bytas vid skada, sjukdom eller i värsta fall matchstraff. Lagkaptenensbindeln ska bäras på vänster arm.

Byten:

max 6 spelare på planen per lag inklusive målvakt. Målvakten får ersättas exempelvis i slutet av match av en sjätte utespelare. Fria antal byten gäller under match. Bytena får göras när man själv vill.

Klädsel:

utespelare ska ha en enhetlig klädsel i form av tröja, shorts och strumpor. Målvakten ska ha en mask som är godkänd av SIBF, samt långbyxor och tröja. Suspensoar och knäskydd rekommenderas. Många målvakter använder även magplatta, armbågsskydd och handskar. Även målvakten måste bära skor.

Klubban:

får inte ha en vinkel som överstiger 30 mm. Längd och hårdhet på klubban bör väljas efter eget tycke. Men ju yngre spelaren är, desto kortare och mjukare ska klubban vara. En lagom klubblängd är till naveln.

Övrig utrustning:

benskydd är inte obligatoriskt men används av många. Benskydden skyddar mot slag och skott. Glasögon skyddar ögon mot boll och klubba.

Följande saker tar spelarna av sig innan match:

klockor, ringar, örhängen och halskedjor tas av innan match för att minska risken för skador orsakade av dessa föremål.

Rapportera resultatet efter matchen:

på www.stockholminnebandy.nu

FÖRENKLADE REGLER

Det är inte tillåtet att:

- Lyfta, slå eller sparka på motståndarens klubba.
- Som utespelare får du inte hoppa upp från planen och stoppa bollen.
- Nicka bollen eller ta den med handen.
- Passa bollen med foten till en medspelare. Du får däremot själv röra bollen en gång med foten och sedan ta den med din klubba.
- Stoppa bollen med foten eller klubban över knähöjd.
- Placera klubban eller någon fot mellan en motståndares ben eller fötter.
- När du skjuter får du inte ha en bakåt eller framåtsving som är över höft-höjd. Det är däremot OK att ha en högre framåtsving om ingen annan spelare står i närheten.
- Kasta klubban.
- Tacklas. Det är däremot tillåtet att i kamp om bollen tränga motspelaren skuldra mot skuldra men inte om ni befinner er vid sarg eller målbur.
- Som utespelare beträda målvaktsområdet.
- Med klubba eller kropp spela till egen målvakt.

Målvakten får inte:

- Ta bollen med handen om han/hon befinner sig utanför målvaktsområdet.
- Kasta bollen över halva planen utan att den först når golvet.
- Med arm eller hand ta emot eller styra bort en boll från en spelare inom samma lag.

Fasta situationer:

- Efter mål är det alltid tekning vid mittpunkten.
- Vid tekning skall klubbladen placeras i en rät vinkel mot mittlinjen på varsin sida av bollen utan att röra den. Bollen ska ligga still. Man ska inte ha någon kroppskontakt och man får inte luta sig över på motståndarens planhalva
- När bollen hamnar över sargen döms inslag till det lag som ej hade ut bollen. Inslaget får gå direkt i mål.
- Vid frislag och inslag skall motståndaren och även klubban befinna sig minst tre (3) meter ifrån bollen. Detta gäller även vid tekning för de spelare som inte utför tekningen.

För övriga regeltolkningar hänvisar vi till den kompletta regelboken som kan köpas hos Svenska Innebandyförbundet, tfn 08-27 32 50

SARAS TIPS

- * Dribbla mycket med klubba och boll även när du inte tränar, t ex hemma eller på skolgården. Det är ett väldigt bra sätt att öva upp din teknik på.
- * Spela mycket innebandy på gatan istället för på datan.
- * Lyssna på vad din tränare har att säga.
- * Var envis! Om det inte går första gången så lyckas du säkert om du försöker en gång till.
- * Var en bra lagkamrat, en bra stämning ger bra resultat.
- * Den dyraste klubban behöver inte vara den bästa.
- * Glöm inte att ha roligt, allting går så mycket lättare när man har ett leende på läpparna.

Lycka till!

Skicka gärna dina synpunkter till:

Stockholms Innebandyförbund
Smidesvägen 5, 3 tr
171 41 Solna

Eller per mail: info@stockholminnebandy.nu

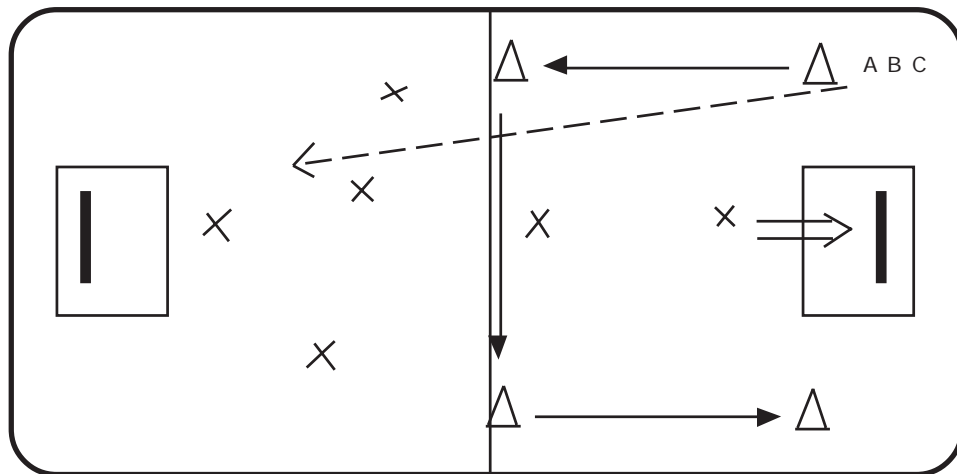
Lycka till med ditt innebandyledarskap!

Stockholms Innebandyförbund

ÖVNING

Uppvärmning: Innebandybrännboll

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Som vanlig brännboll men med klubba och boll. Innelaget slår ut bollen och springer. För att utelaget ska bränna måste dom skjuta bollen i målet, detta kan man göra genom att passa till varann. Bara poäng när man bränner någon och när man kommer runt.

Syfte: Uppvärmningsövning där samspel har stor betydelse.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

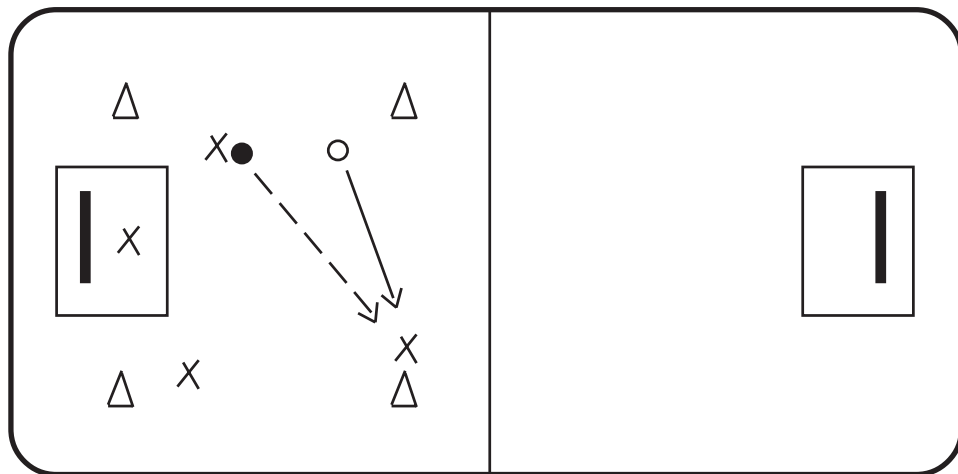
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Tanketafatt

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fem spelare och en boll, en som försöker kulla. De gäller för de fyra jagade att spela bollen till den som blir jagad. Den som har bollen kan ej bli kullad. Bytr vid kullning. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att snabbt spela bollen i trängda situationer.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

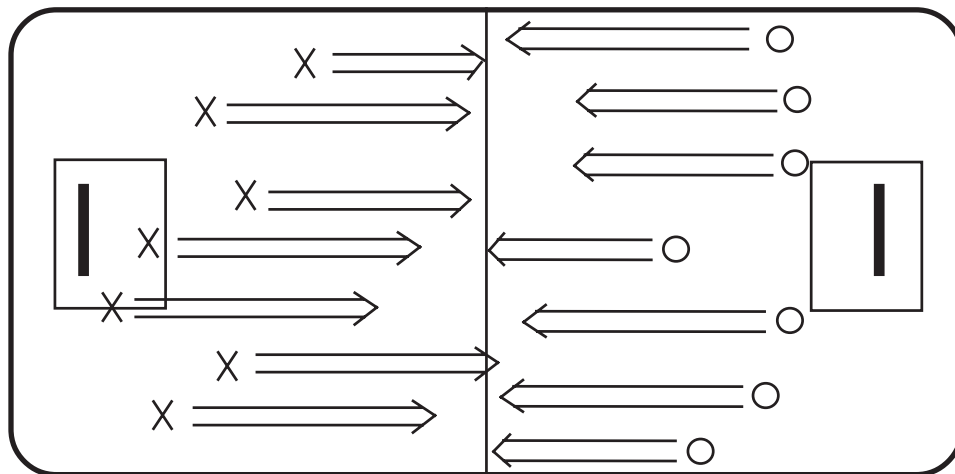
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Rensa planhalvan

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela ut 15 bollar/planhalva, Det gäller att skjuta över så många bollar som möjligt till motståndarsidan, den sida som har Minst bollar kvar vinner. Tid 2-3 minuter.

Syfte: Lekfull och rolig uppvärmning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

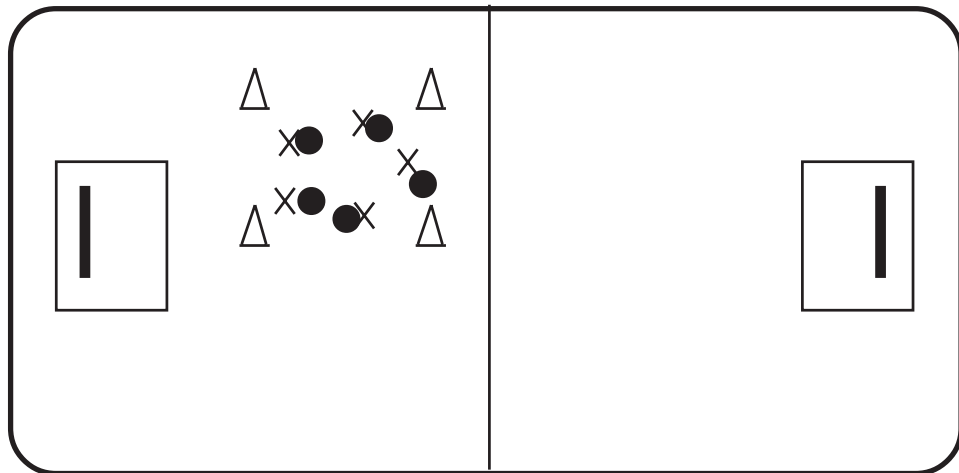
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Utslagning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela upp planen i små fyrkanter, 6-8 personer i varje. Försök att slå ut kompisens boll samtidigt som du täcker din egen. Blir din boll utslagen får du ställa dig på sidan. Sist kvar i ringen med boll har vunnit. Tid 10 minuter.

Syfte: Täcka bollen samt att få upp blicken och se vart motståndarna befinner sig.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

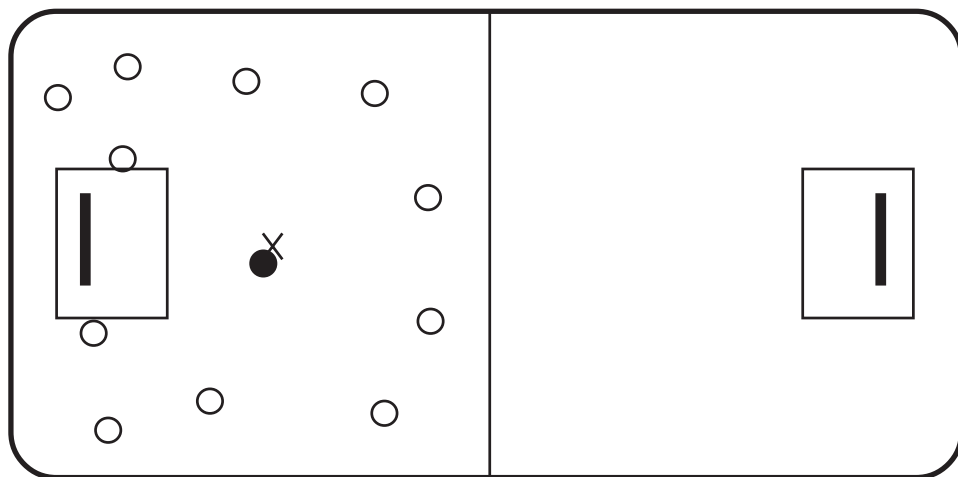
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Jägarboll

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Utse en jägare som ska försöka ta de andra genom att skjuta bollen på dem, blir du träffad så hjälper du jägaren att ta de andra. Den som är sist kvar vinner. Använd en mjuktennisboll och skott över knähöjd är ej tillåtna.

Syfte: Bli varm och mjuk i kroppen samt få upp koordinationsförmågan när du springer, går, hoppar och rullar för att inte bli träffad.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

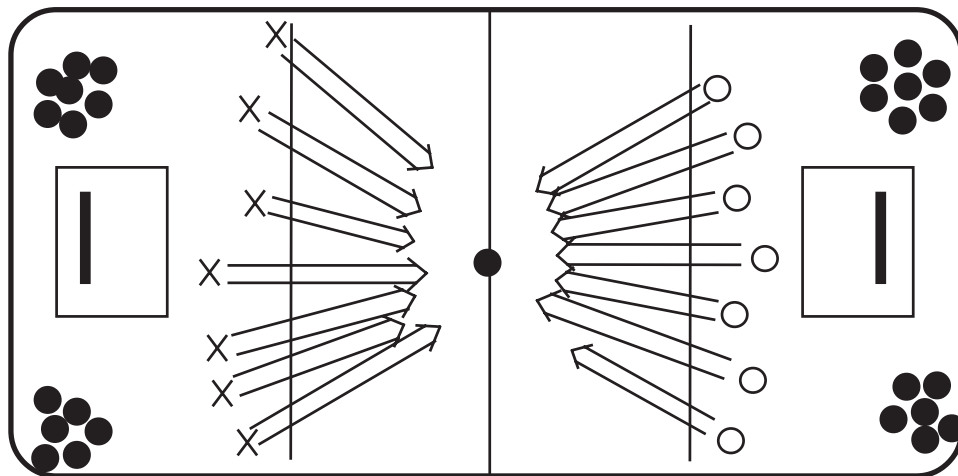
Boll

Kon

ÖVNING

Uppvärmning: Prickboll

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Lika många spelare bakom linjerna. Det gäller att skjuta på bollen (volleyboll) och få den att flytta sig. Hämta ny boll efter skott. Det lag som får bollen över motståndarlinjen har vunnit. Tid 10 minuter.

Syfte: Presiccionsträning samt lekfull uppmjukning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

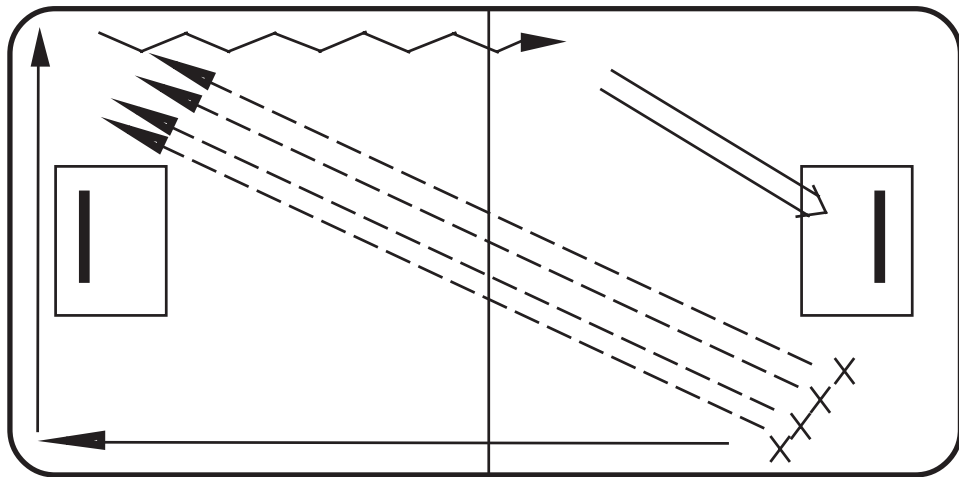
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Följa "John"

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Utse en spelare som "John" och låt dennes fantasi flöda. Byt efter en stund. Tid 10 minuter.

Syfte: Stärka samt låta gruppen känna sig delaktiga.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

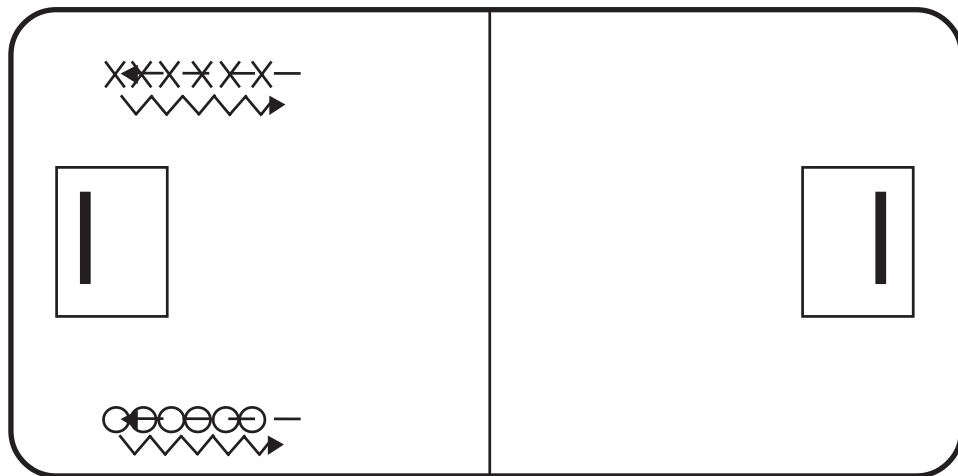
Boll

Kon

ÖVNING

Uppvärmning: Tunneln

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Den siste spelaren i ledet har boll och springer på signal och ställer sig längst fram i ledet, där slår han en passning mellan benen på sig själv och övriga lagmedlemmar. Den som nu står sist gör samma sak. Det lag som kommit till en förutbestämd linje först vinner.

Syfte: Få in tävlingsmomentet i träningen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll 

Rörelse framåt med boll 

Passning 

Skott 

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

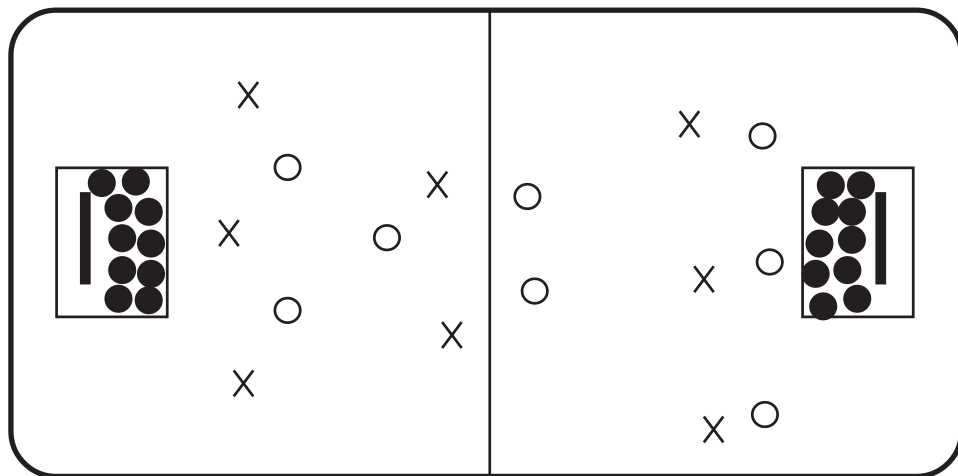
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Plundra boet

Målgrupp: 6-12 år



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

Boll
●

Kon
△

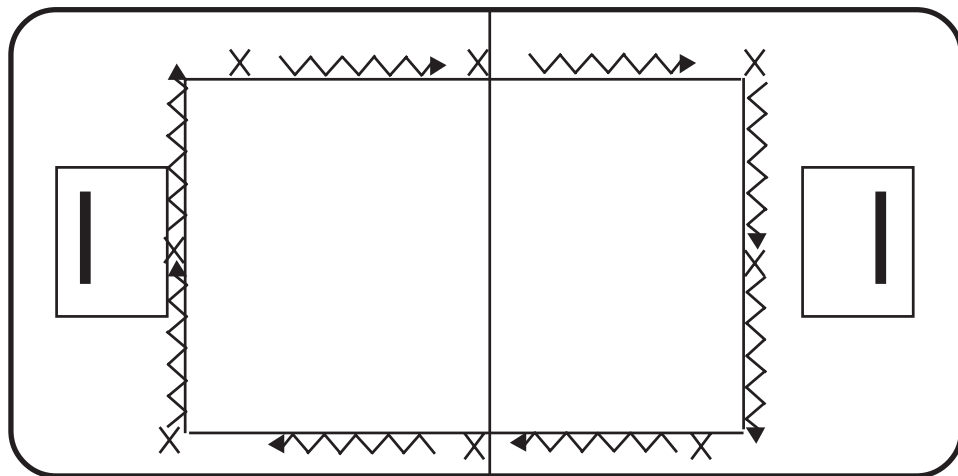
Instruktion: Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3x3 minuter.

Syfte: Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas.

ÖVNING

Uppvärmning: Linjer

Målgrupp: 6-12 år



Instruktion: Ge varje spelare varsin boll och bestäm en linje som spelarna ska springa på samtidigt som dom för med sig bollen. Byt linje efter några minuter. Tid 10 minuter.

Syfte: Öva upp bollkontrollen samt att få spelarna att lyfta upp blicken från bollen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

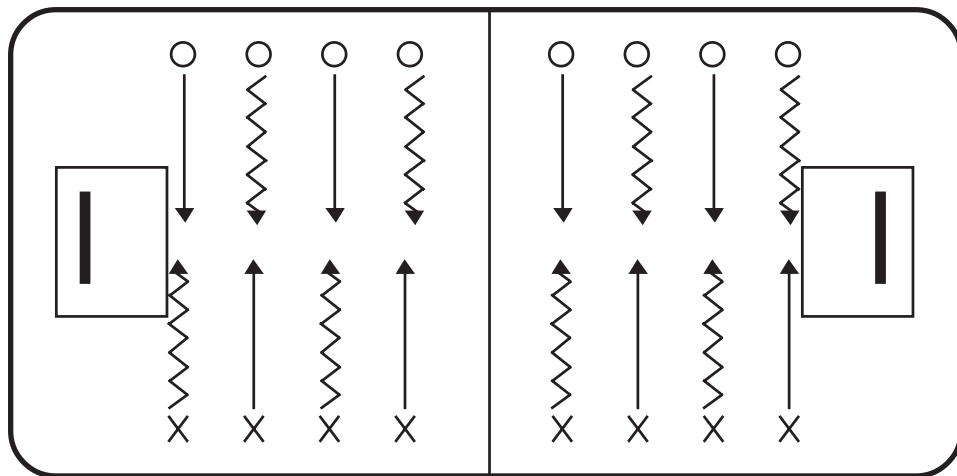
Boll

Kon

ÖVNING

Teknik: 1:1

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Använd hela planen och låt seplarna prova olika sorters finter. Tex kropps- och passningsfint. Den som försvarar kan vara lite passiv till en början. Byt uppgifter efter 2 min. Tid 6x2 min.

Syfte: Lära sig att utmana och komma förbi samt för försvarare att inte släppa någon förbi.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

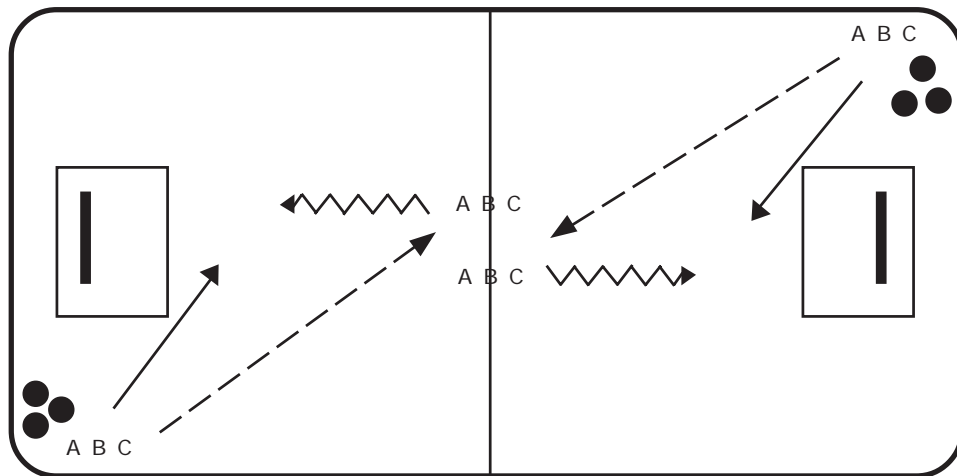
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Teknik: 1:1 med avslut

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela upp spelarna i fyra led. Övningen startas genom att backen slår upp en passning till forwarden som tar emot och utmanar backen som klivit in på banan. Byt positioner efter avslut. Tid 15 minuter.

Syfte: Lärsa sig att utmana och bli utmanad.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

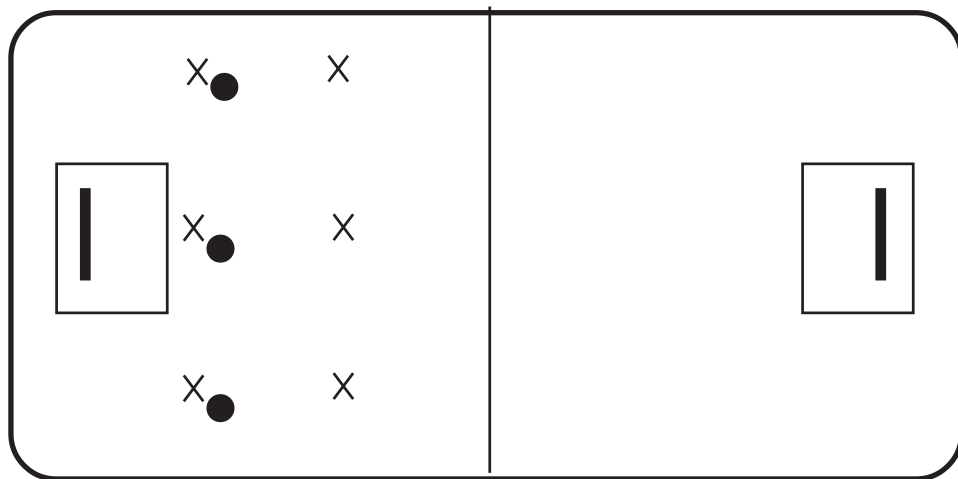
Boll

Kon

ÖVNING

Teknik: Jonglering

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två spelare som står nära varandra och jonglerar och spelar bollen till varandra i luften. Man kan även vara fler än två. Målvakterna tränar jonglering med händerna. Tid 10 minuter.

Syfte: Öva upp känslan och bollkontrollen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

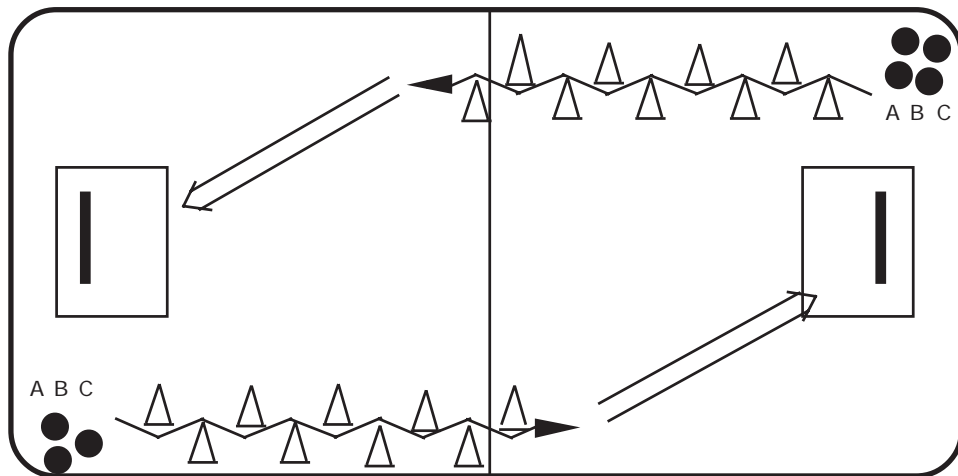
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Teknik: Slalombana

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet. Övningen kan byggas på genom att man efter avslut går på mål och styr eller tar retur på nästa avslut. Tid 10 minuter.

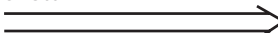
Syfte: Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.

Teckenförklaring:


Rörelse framåt utan boll 

Rörelse framåt med boll 

Passning 

Skott 

Spelarled
A B C

Anfallsspelare


Försvarsspelare

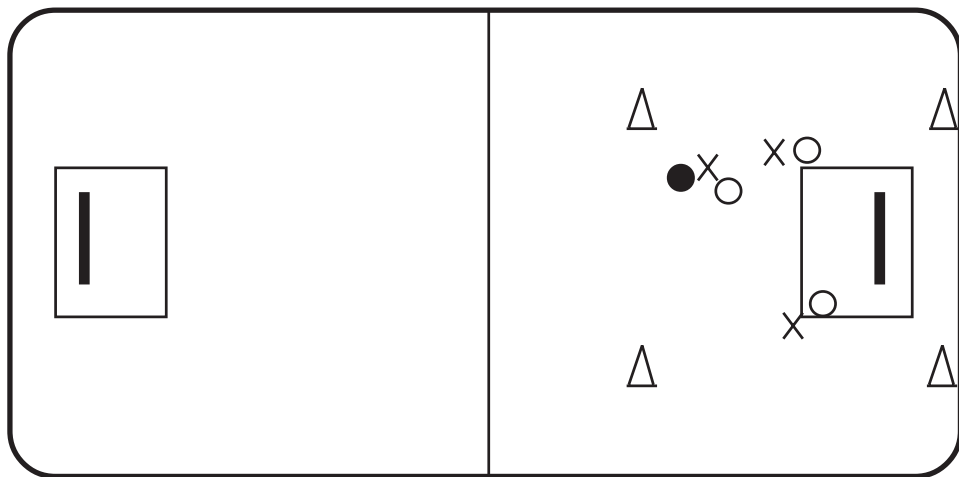

Boll


Kon


ÖVNING

Teknik: Smålagsspel

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Spela 3 mot 3 inom visst område. Lyckas försvararna slå ut bollen så byter man och försvararna anfaller. Kör i 2 minuter, sen tar du in 6 nya spelare. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att täcka bollen samt att snabbt hitta lösningar i spelet.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll
↗↘↗↘↗↘↗↘↗↘↗↘

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

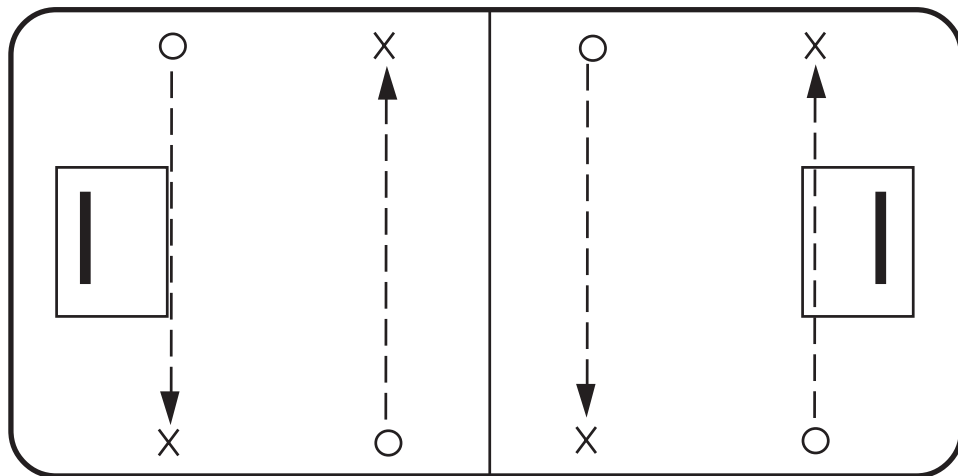
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Teknik: Lyftpass

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två spelare står mitt emot varandra och slår lyftpass till varandra. Mottagning och tillbakaspel. Öka avståndet succesivt. Tid 10 minuter.

Syfte: Hitta samspelet mellan mottagning och kontroll.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

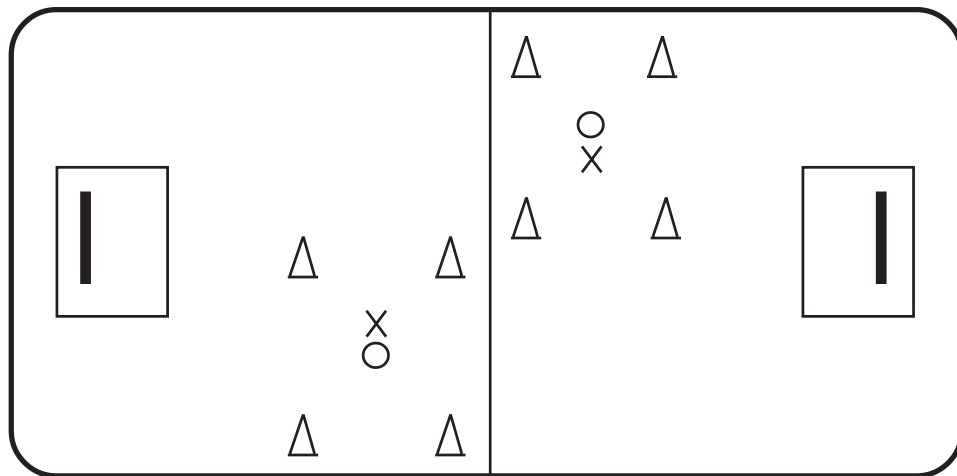
Boll

Kon

ÖVNING

Teknik: Tekning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela upp planen i små planer där spelarna spelar 1 mot 1 och ska försöka göra mål mellan konorna. Övningen startas med en tekning på signal. Byt motståndare efter 2 minuter. Tid 8x2 minuter.

Syfte: Tekningsträning samt att lära sig att utmana och försvara på små ytor.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

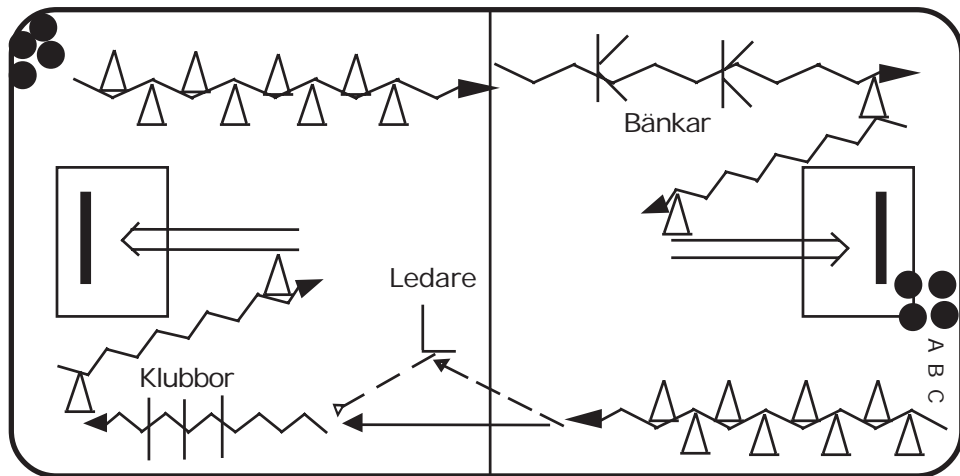
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Teknik: Dubbelslalom

Målgrupp: Alla åldrar



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ⇒

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

Boll
●

Kon
△

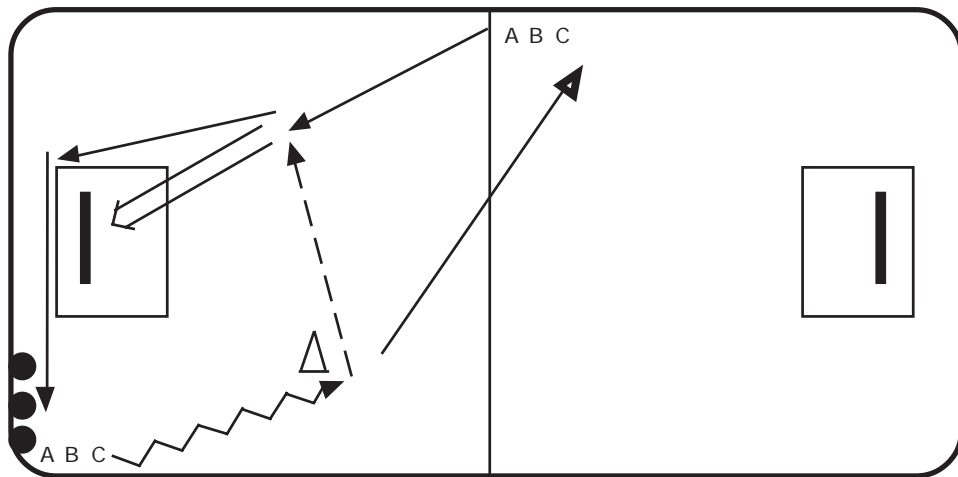
Instruktion: Spelarna börjar med slalom och väggpass därefter små lyftningar över klubborna, runda konan i hörnet och upp till nästa kon och ta avslut. Ny boll i hörnet slalom, lyftningar över bänkarna, runt konan i hörnet och upp till konan i mitten och ta avslut.

Syfte: Lära spelarna att ta med bollen i fart samt att titta upp var medspelare och hinder befinner sig.

ÖVNING

Passningar: Diagonalen

Målgrupp: Alla åldrar



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

Boll
●

Kon
△

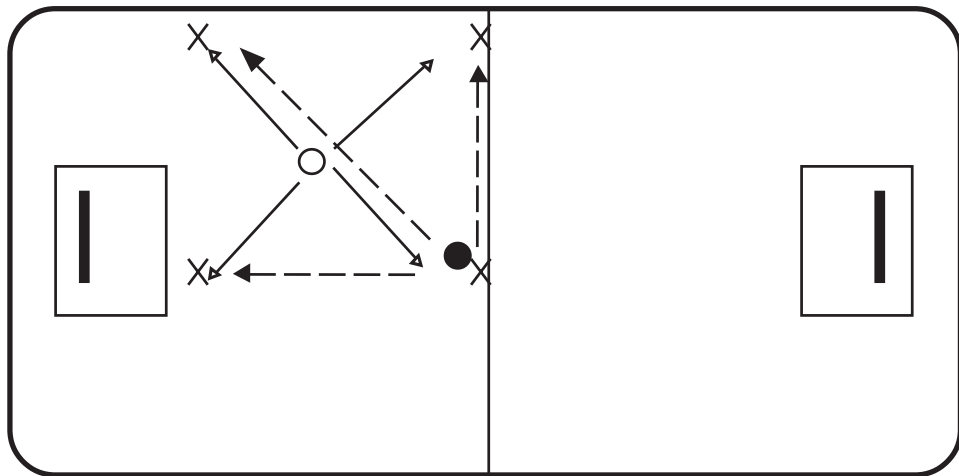
Instruktion: Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse. Prova efterhand direktskott. Tid 15 minuter.

Syfte: Tajma löpningar och pass/mottagning.

ÖVNING

Passningar: Kvadraten med jägare

Målgrupp: 8 år och äldre



Instruktion: Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bollen. Den som slår passningen som blir bryten får byta med jägaren och börja jaga. Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att passa förbi en jagande motståndare.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

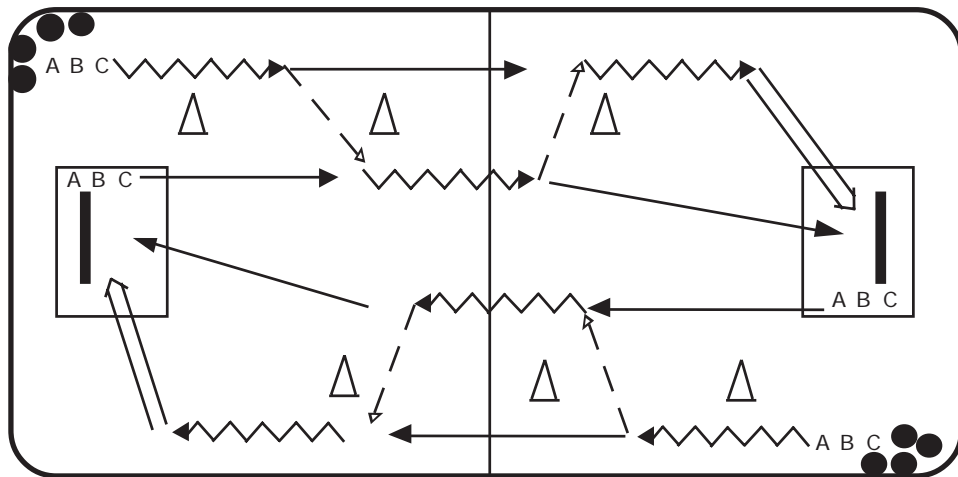
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Passningar: Sicksack

Målgrupp: 10 år och äldre



Instruktion: Två spelare startar samtidigt och spelar sig fram mellan konorna och avslutar. Börja i långsamt tempo och öka succesivt. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att spela bollen i fart med kontroll och känsla.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll
↗↘↗↘↗↘↗↘↗↘

Passning - - - - - →

Skott →→→→→

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

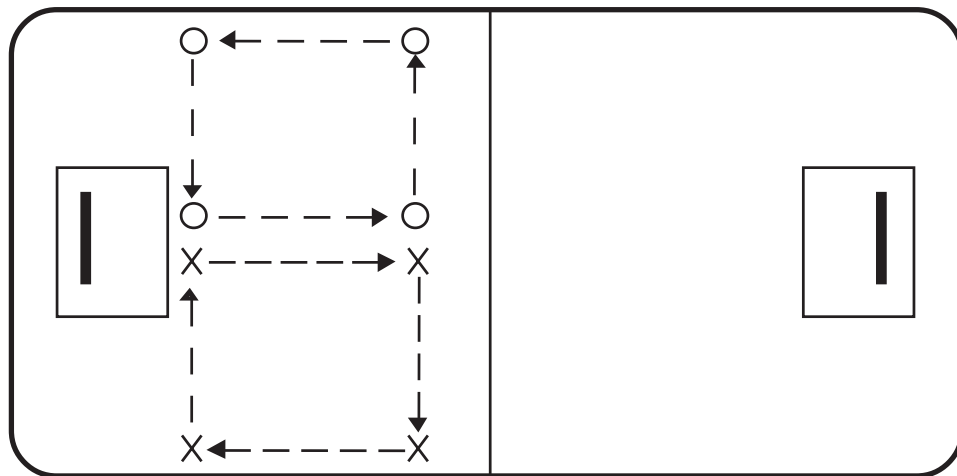
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Passningar: Kvadraten

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fyra spelare bildar en kvadrat, där man spelar bollen tillvarandra. Från början kan man köra med fritt antal tillslag för att sedan sänka antalet. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att leverera passningarna med både backhand och forehand.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare



Boll



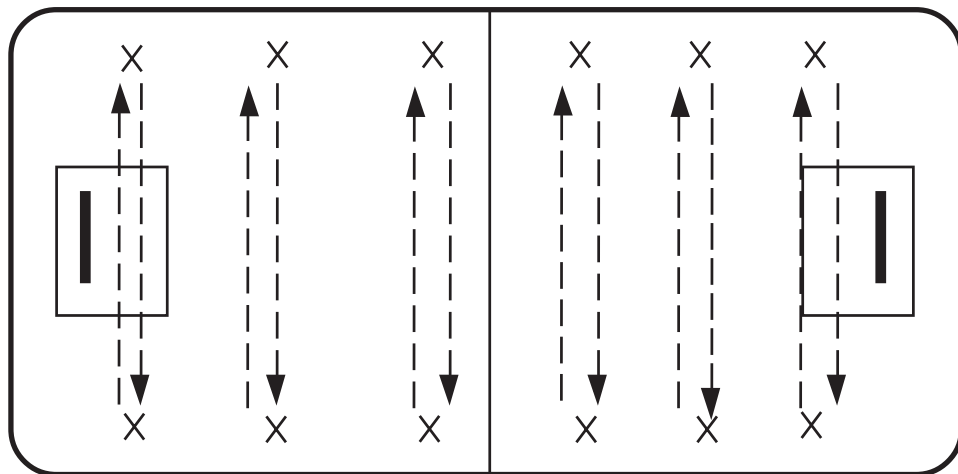
Kon



ÖVNING

Passningar: Grunder

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två och två enkla passningar till varandra, mottagning och tillbakapass, bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass.

Syfte: Hitta kontrollen på passningarna, lagom hårdhet och bra precision.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

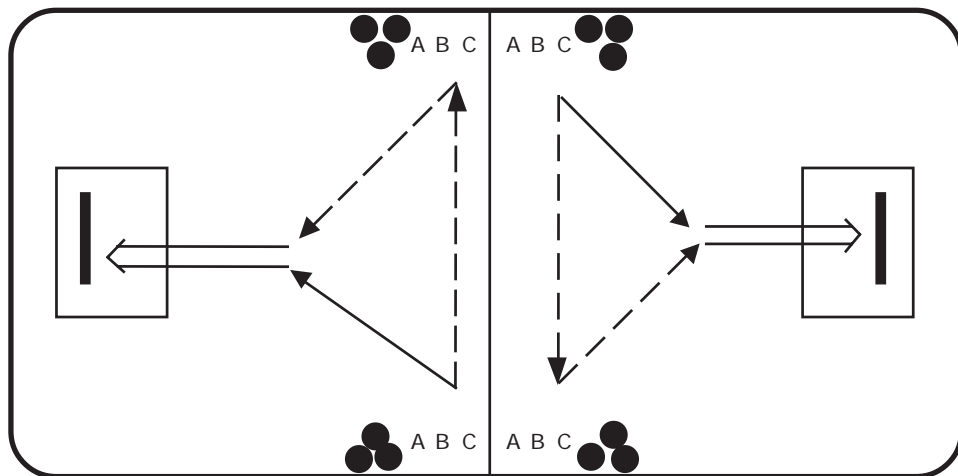
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Passningar: Väggen

Målgrupp: Alla åldrar



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



Kon



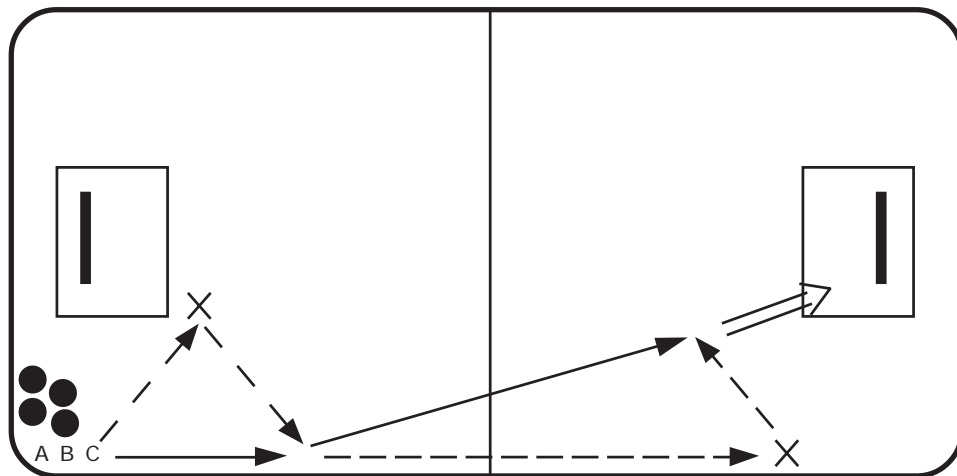
Instruktion: Dela upp spelarna i fyra led. Den förste i ena ledet slår en passning till förste spelaren i ledet mitt emot och löper in i banan och får tillbaka bollen och går på avslut. Varannan sida och efter avslut ställer man sig sist i ledet på motsatt sida. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att ta med bollen i fart samt att kunna slå en passning på en spelare i fart.

ÖVNING

Passningar: Dubbelväggen

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två fasta passare som spelar tillbaka på spelare som kommer i fart och avslutar. Passningarna byts ut efter tio passningar. Tid 15 minuter.

Syfte: Passa och ta emot bollen under fart samt för passarna att tajma passningarna med löpningarna.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

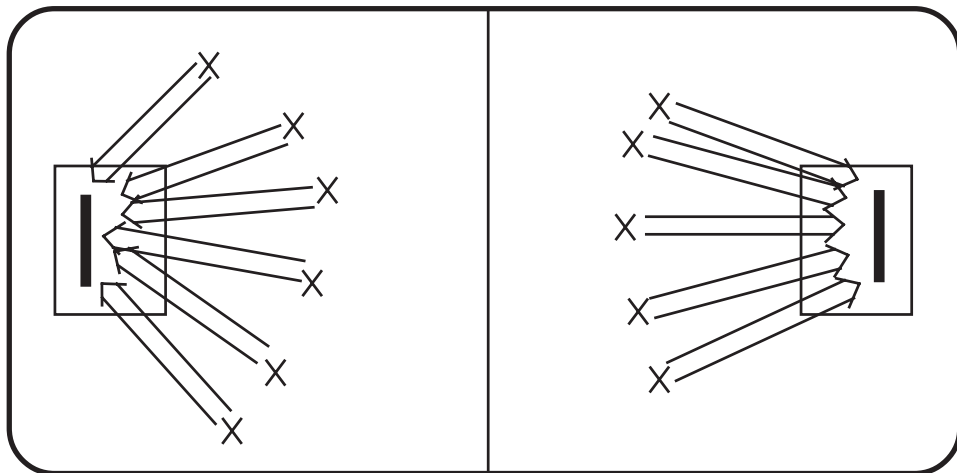
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Halvmåne

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Spelarna delas upp på planhalvorna och man skjuter från höger till vänster och sedan från vänster till höger, Prova olika sorters skott.

Syfte: Skottinläring samt att målvakten får träna att förflytta sig.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

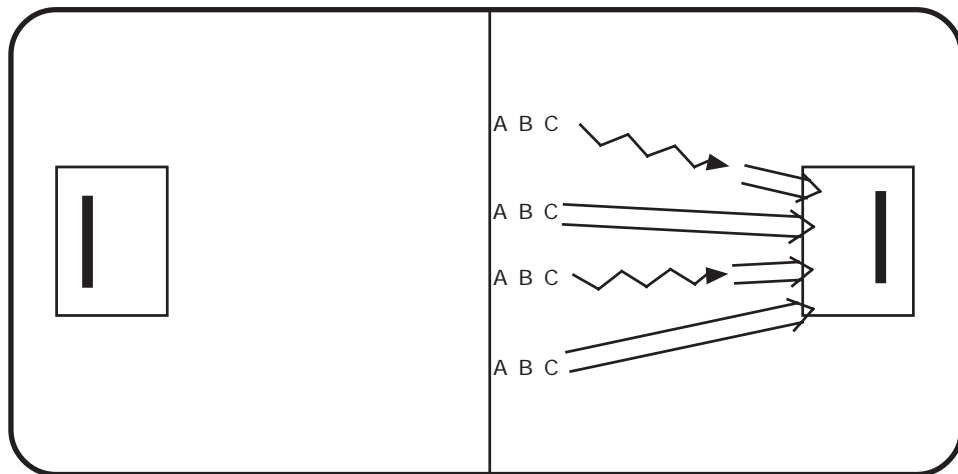
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Skott/dribbling

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fyra led där spelran byter medurs. Varannan skott, varannan dribbling. Tid 2x5 minuter så att målvakterna får vila och dricka vatten.

Syfte: Lära sig att avsluta från olika positioner samt att målvakterna får jobba med olika avslut.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

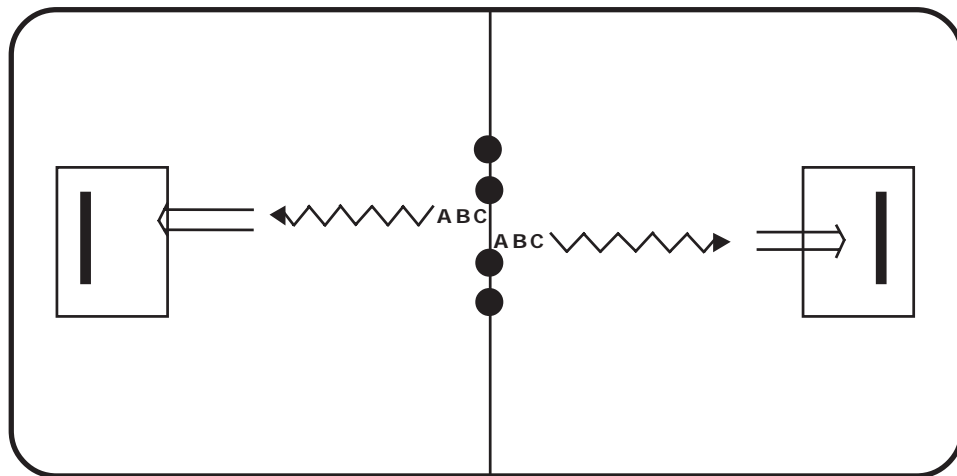
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Straffar

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Spelarna ställer upp på led och gör valfritt avslut.
Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att hitta luckor hos målvakterna samt för målvakterna att täppa till eventuella luckor.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

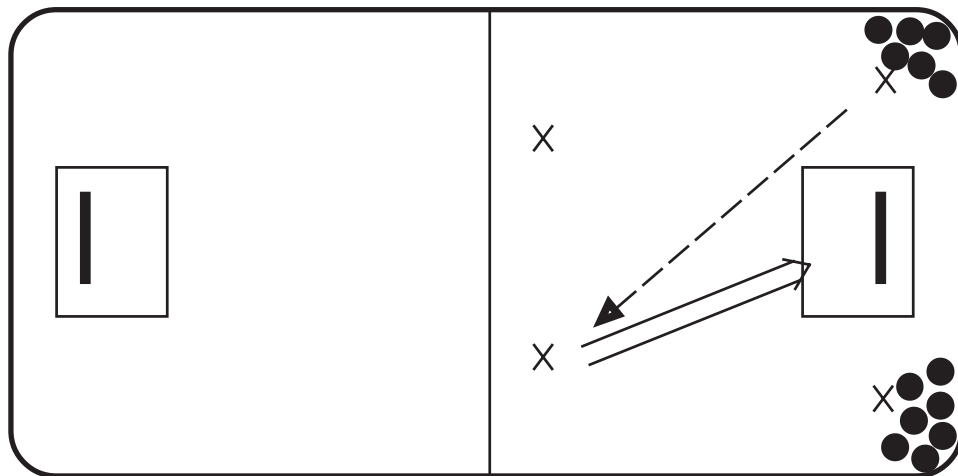
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Korset

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Diagonalpassning och skott. Varannan sida. Byt platser efter 2 pass/skott, byt medurs. Efterhand kan man prova direktskott. Tid 10 minuter.

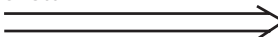
Syfte: Målvakten får jobba i sidled och skytten lär sig skjuta från distans.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll 

Rörelse framåt med boll 

Passning 

Skott 

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

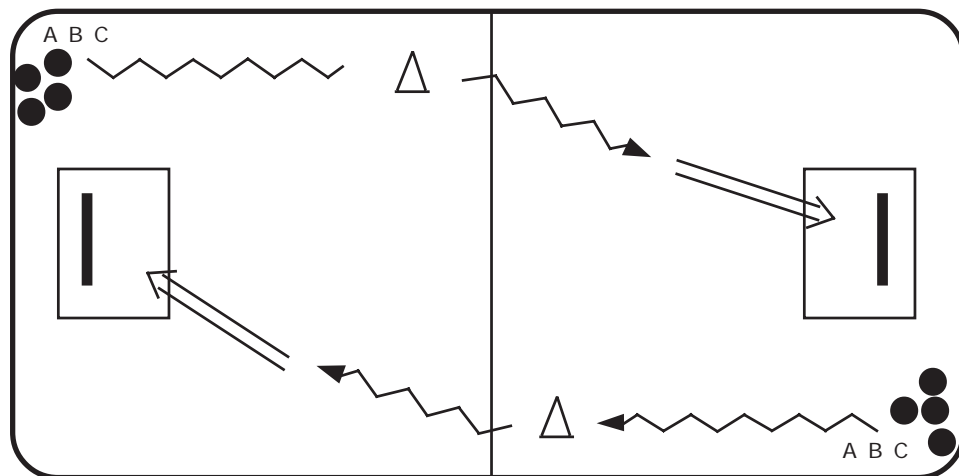
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Straffstaffet

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två lag, första spelarna i lagen startar samtidigt och springer upp till konan, gör en kullerbytta för att sedan fortsätta och avsluta. Efter avslut är det full fart tillbaka och växla. Först till tio mål vinner. Två omgångar.

Syfte: Avsluta i fart samt att träna rumsorientering.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



Kon



ÖVNING

Avslut: Slottet

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Den förste spelaren springer upp till konan och får passning från det motsatta hörnet och skjuter direkt. Efter passningen springer passningsläggaren upp och får passning och avslutar. Byt hörn efter avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig skjuta direkt och i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



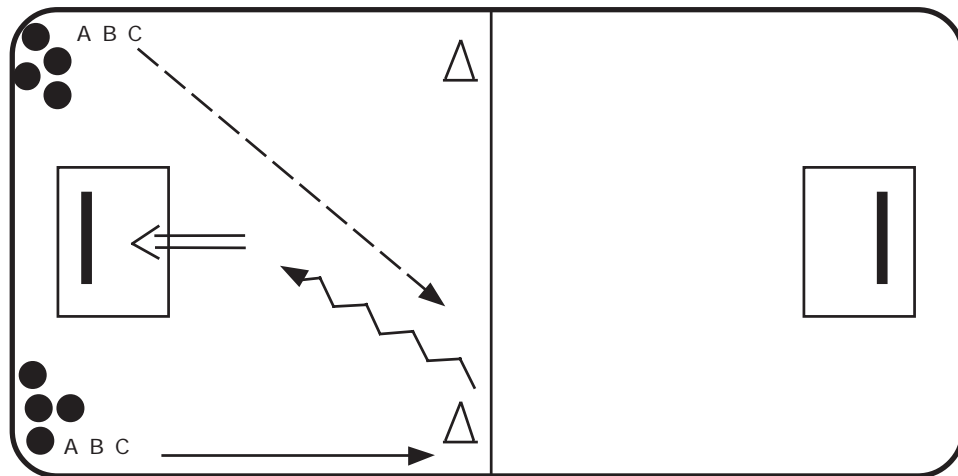
Kon



ÖVNING

Avslut: Hörnen

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Förste man i det ena ledet springer upp och rundar konan, får en passning från det andra ledet och går på avslut. Efter passningen sticker nästa spelare. Varannan sida. Tid 10 minuter.

Syfte: Ta emot bollen och avsluta i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



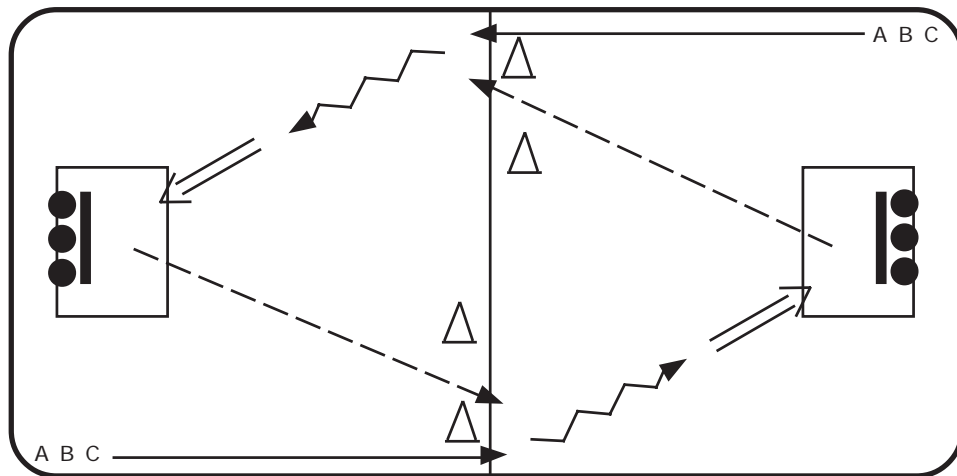
Kon



ÖVNING

Avslut: Kontring

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Lägg bollarna på målet. Målvakterna tar ögonkontakt med varandra och kastar samtidigt, det gäller för utespelarna att tajma löpningen med utkastet och sedan gå på avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Låta målvakterna vara med och styra uppspelet samt träna en snabb spelvändning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll
↗↘↗↘↗↘↗↘↗↘

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

Boll
●

Kon
△



**Vi lilar
schyst!**



Vi som spelar och tränar innebandy:

*Spelar efter innebandyns regler!
Försöker inte "filma" till oss ett domslut!
Fuskar oss inte till fördelar!
Respekterar domarens uppfattning!
Hånar inte motståndarna!
Uppmuntrar inte till fult spel!
Tackar alltid för spelad match!
Arbetar för att hålla innebandyn drog och våldsfri!
Personlig stil på och utanför planen!*