

---

**X** Anfallande spelare / alltid  
Våra spelare i taktikavsnitt.

**O** Försvare / motståndare

**▲** Koner

**↑** Skott

**↻** Rörelse med boll

**↗** Rörelse utan boll

• Boll

— — Passning

**▩** Stående bänk

**▩** Liggande bänk

**L** Ledare

**A** Första moment alt. Spelare A

**B** Andra moment alt. Spelare B

**H** Stol

**■** Madrass

**M** Målvakt

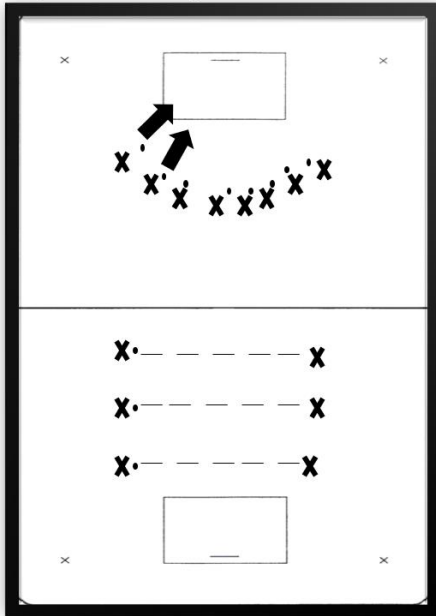
**I** Småmål

# Pass 1 – fokus passning och skott

Uppvärmning (10 min)

Hinderbana / dribbla med boll – 3 signaler = 3 olika uppgifter / Stafett / knäövningar

Syfte: Skott och pass

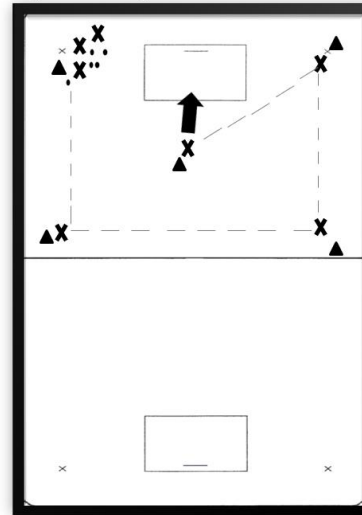


1. Spelarna står i en "halvmåne" och skjuter mot målvakten. Låt dem testa Slagskott, kombiskott, dragskott och handledsskott.

Tänk på att både förklara och visa för spelarna. Låt dem prova att skjuta de olika skotten på flera sätt ex. ta i så mycket som möjligt, träffa bara bollen osv. Ta hjälp av andra tränare om du känner dig osäker på de olika sätten att skjuta

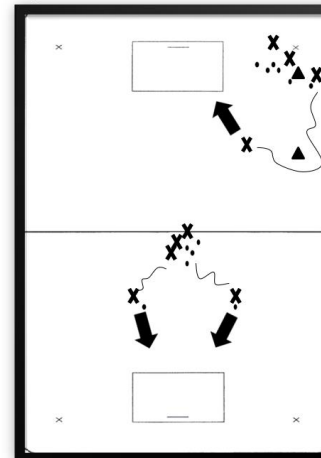
2. Spelarna står emot varandra och passar till varandra. Det är viktigt att man inte stressar fram övningarna. Ta det lugnt och börja med enkla övningarna innan ni tar in ex backhandpass.

Syfte: Passning



1. Femman är en övning där spelarna får rörelse efter pass som en naturlig del av innebandy. Dessutom så står man i grunduppställningen för 2-1-2 (likt femman på en tärning, därav namnet). Spelaren passar bollen och följer den enligt bilden. Se till att spelarna tar emot passningen ordentligt innan de passar vidare. Tänk på att anpassa avståndet mellan spelarna så att det inte blir för långt.

Syfte: Skott



1. Spelarna tar med sig en boll och springer i ett led från hörnet upp runt konen och skjuter mot mål. Övningen kallas masken eller ormen och går att göra från ett håll i taget eller från varannan sida. Man kan dessutom göra löpningarna olika långa.

2. Spelarna går åt vart annat håll så de får träna sig att skjuta från bägge hållen. Om du gör övning relativt nära mål så kan spelarna skjuta backhand när de avslutar.

3 eller 4 olika stationer, 10 min per station.

Spel

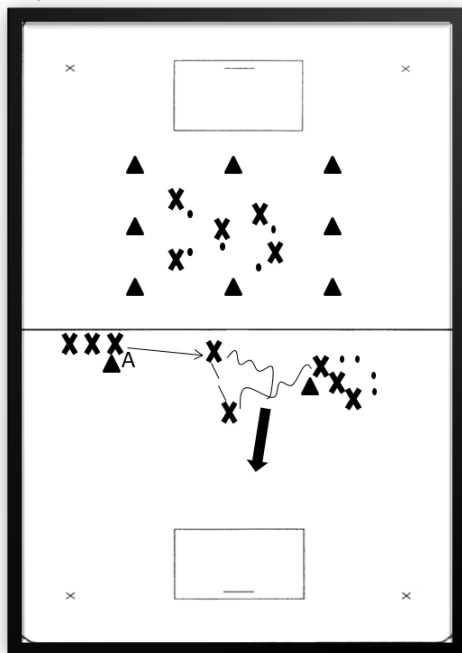
Stafetter / stretching

## Pass 2 – fokus bollkontroll

Uppvärmning (10 min)

Hinderbana / dribbla med boll – 3 signaler = 3 olika uppgifter / Stafett / knäövningar

Syfte: Bollkontroll

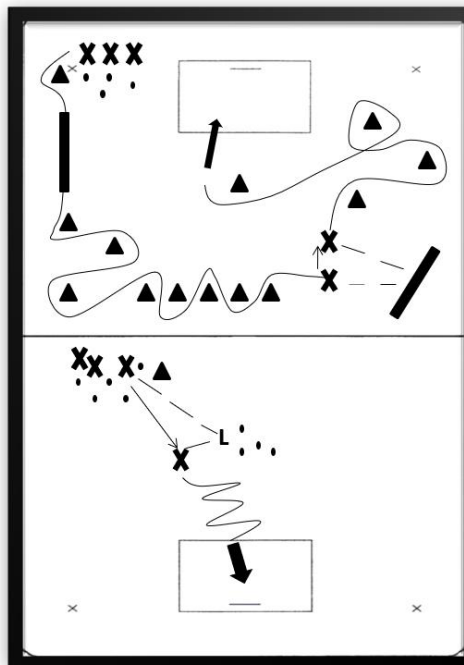


1. Sätt ut koner och/eller använd de befintliga linjerna för att markera ett område. Innanför detta område så skall spelarna försöka slå ut kompisarnas boll, samtidigt som de försvarar sin egen. Tänk på att det är "vanlig" regler som gäller, dvs. spelarna inte får lyfta klubbor osv. Börja med att man får gå in igen om bollen åker ut, men avsluta det som en tävling.

2. De två leden springer emot varandra och gör en överlämning, A, mottagaren går för avslut. Det skall inte vara en passning utan ett stopp av bollen när spelarna är bredvid varandra. Det är viktigt att spelaren som har bollen är närmre mål och täcker bollen vid överlämningen.



Syfte: Bollkontroll



1. Fortsätt med hinderbanor, men plocka in lite svårare moment och gör banorna längre. Kombiner gärna med passingsmottagning genom att "vägga" med sargen eller balans på en bänk.

2. Spelarna passar till en ledare och springer Efter bollen och tar med den mot mål i ett friläge.  
Se till att du som ledare har lite extra bollar ifall passningen skulle komma fel.



3 eller 4 olika stationer, 10 min per station

Spel

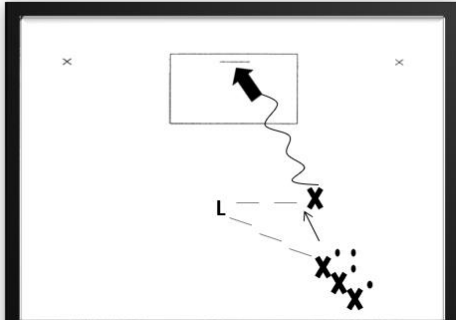
Stafetter / stretching

## Pass 3 – fokus reaktion/rörelse med boll

### Uppvärmning (10 min)

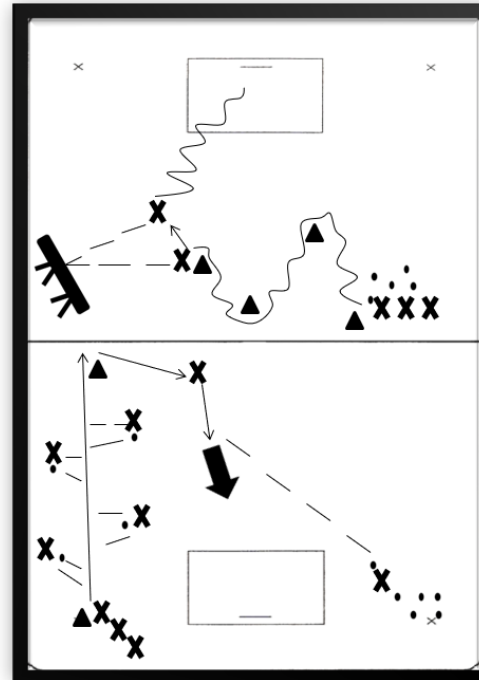
### Hinderbana / dribbla med boll – 3 signaler = 3 olika uppgifter / Stafett / knäövningar

#### Syfte: Reaktion/balans



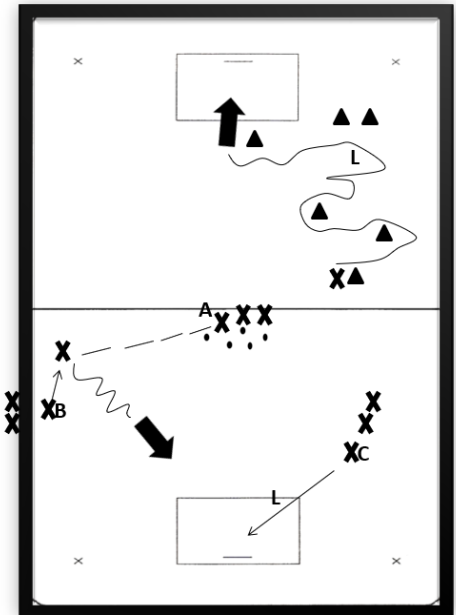
1. Spelaren passar inte till ledaren förrän ledaren ropar: passa, sitt namn eller annat som du som ledare tycker är lämpligt. Spelaren går sedan mot mål för avslut. Det bli lite bollkontroll i denna övningen men ditt syfte är reaktion. Var noga med att spelaren inte får passa för än du ropar.

#### Syfte: Passningar i rörelse



1. Spelaren rör sig genom hinderbanan och väggspelar med sig själv mot en bänk och avslutar sedan med ett friläge. Se till att friläget inte tar för lång tid men lägg vikten vid att passningen funkar. Det kan vara lite svårt innan de lär sig vart de skall träffa på bänken för att få bollen dit de vill.

#### Syfte: Skott i rörelse



1. Spelaren rör sig ner mot de första konerna och springer runt med kropp och boll. Efter detta göra spelaren en dragning på ledaren och bryter in i slottet. Sedan skjuter han/hon i farten vid mitten konen. Sätt gärna ut koner bakom ledaren så att spelarna inte tar en för rak linje mot mål om du vill ha skott. Annars är det friläge.
2. Spelare A spelar ut till spelare B som rört sig upp i fickan. B tar med sig bollen från fickan och skjuter mot mål. Spelare C går mot mål för att styra eller ta retur. Som ledare skall du agera back mot inlöpningen, men var mycket passiv så spelarna lyckas med övningen.

3 eller 4 olika stationer, 10 min per station

Spel

Stafetter / stretching