

Namn:
Halvmåne

Mr:

1

Typ av övning:

Uppvärmningsövning

Svårighetsgrad:

Grön

Syfte med övningen:

I första hand att värma upp målvakten, men även att träna skott.

Instruktion:

Spelarna står i en halvcirkel vid målet. Börja med lösa skott från det ena hållet till det andra. Hårdheten ökas successivt.

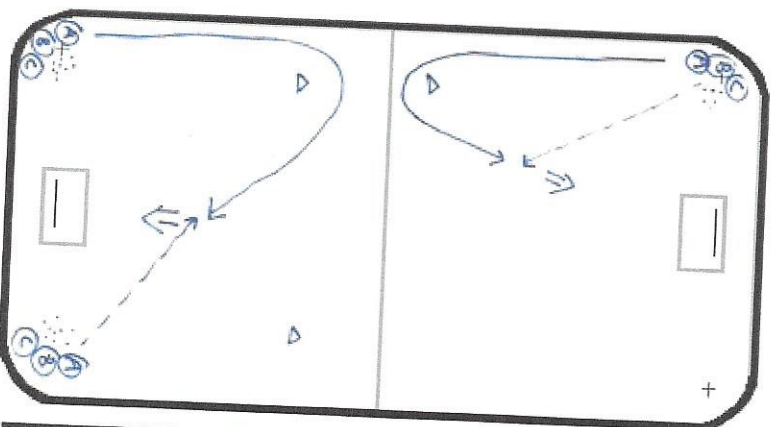
Förslag på varianter kan vara att skjuta från vartannat håll, väldigt nära och långt ifrån, höga och låga skott. Man kan också skjuta stillastående eller komma med fart.

Det viktigaste är att träffa mål. Är spelarna dåliga på att träffa mål kan man ta bort målet. Övningen är i första hand till för målvakterna.



**Svenska
Innetbandyförbundet**





Namn:
Hörnen

Mr:
2 a & 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.

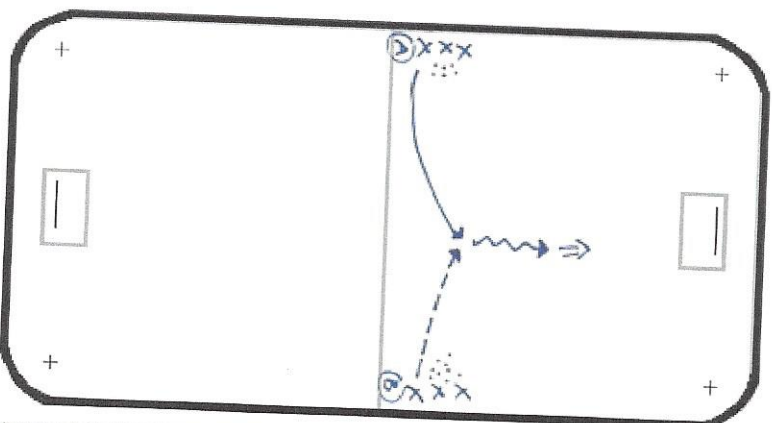
Instruktion:

Använd konor till en början. Variant 1 (pass från eget hörn): Spelare A löper upp och rundar konan och får sedan 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 öppningen längre eller kortare genom att ställa konorna på olika ställen, högre upp eller lägre 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.



**Svenska
Innebandyförbundet**





Namn:
Enkla slottet

Mr:
7

Typ av övning:
Uppvärmning, passning
& skott

Svårighetsgrad:
Grön

Syfte med övningen:
Att värma upp
genom att öva
passning/
mottagning och
skott.

Instruktion:

Spelare A löper in mot mitten i en liten båge och får pass från andra ledet, mottagning och avslut. Därefter börjar spelare i nästa led löpa i båge, i det här fallet spelare B som får pass från det motsatta ledet.

Byte: A-B-A

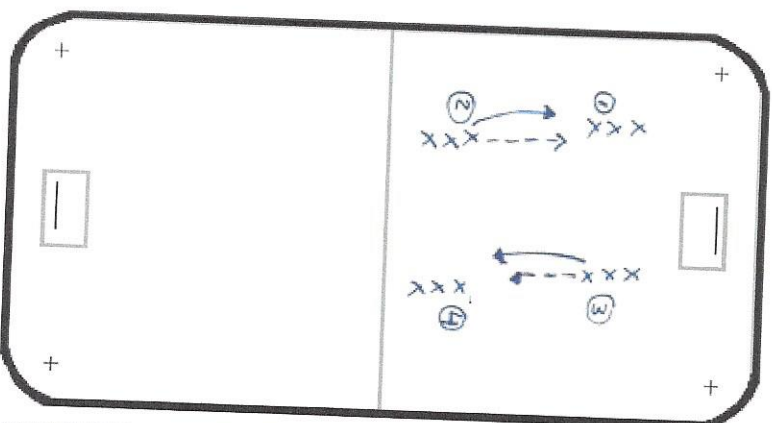
Fortsättningsövning:
Dubbelslottet

**Ursprunglig
övningskonstruktör:**
Johannes Gustafsson



**Svenska
Innebandyförbundet**





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:

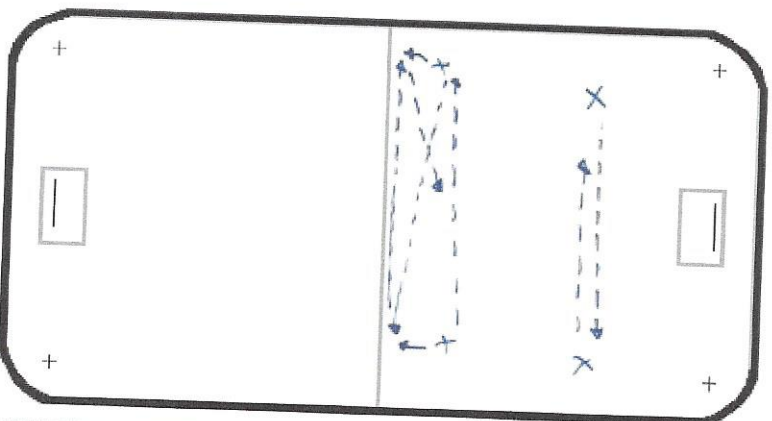
- 1, Passa bollen framåt & ställa sig sist i sitt eget led
 - 2, Passa bollen framåt & byta led dit man passat bollen
 - 3, Passa bollen i sidled och byt led rakt fram
 - 4, Passa bollen rakt fram och byt led i sidled
 - 5, Passa bollen diagonalt och byt led rakt fram eller i sidled osv.
- Variera passningarna, forehand, backhand, direkt, volley mm
- Övning att fortsätta med:
Enkelsjörman



**Svenska
Innebandyförbundet**



STRÅTISVA



Namn: Kuvertet & enkla
passningsövningar

Mr: 15

Typ av övning: Passningar

Svårighetsgrad: Grön

Syfte med övningen:

Nöta passningar

Instruktion:

Börja 2 och 2. Spelarna passar till varandra. Variera avstånd, hårdhet, antalet tillslag. För att sporra spelarna kan man räkna passningarna under t ex 1 minut. När spelarna börjar bli säkrare på att passa till varandra, kan man testa kuvertet, där man fortfarande är 2 och 2. Den ene spelaren slår bara sneda passningar, den andre slår bara raka passningar. Av de passningarna bildas ett kuvertmönster. Det gör även att varannan passning blir backhand och varannan blir forehand.
Övningar att fortsätta med:
Trekanten, Enkelsjätman, Fyra led.



Svenska
Innebandyförbundet

