

**Namn:**  
**Hörnen med bonus**

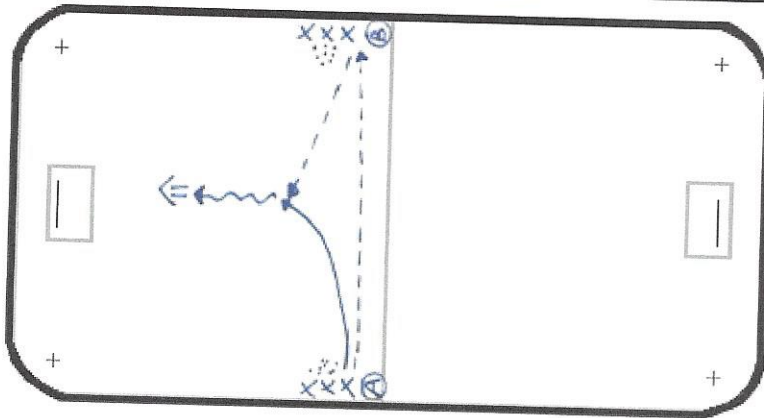
**Nr:**  
**6**

**Typ av övning:**  
Uppvärmning, passning  
& skott  
**Svårighetsgrad:**  
**Blå**

**Syfte med övningen:**  
**En uppvärmnings-  
övning där du i  
första hand får  
träna passningar  
och uppmärksam-  
het efter ett avslut,  
men även skott &  
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 att 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 & skott  
**Svårighetsgrad:**

**Blå**

**Syfte med övningen:**

**En bra**

uppvärmnings-

övning där du får

öva passning/

mottagning och

avslut i fart.

Dubbelslottet är

en fortsättning på

enkelslottet.

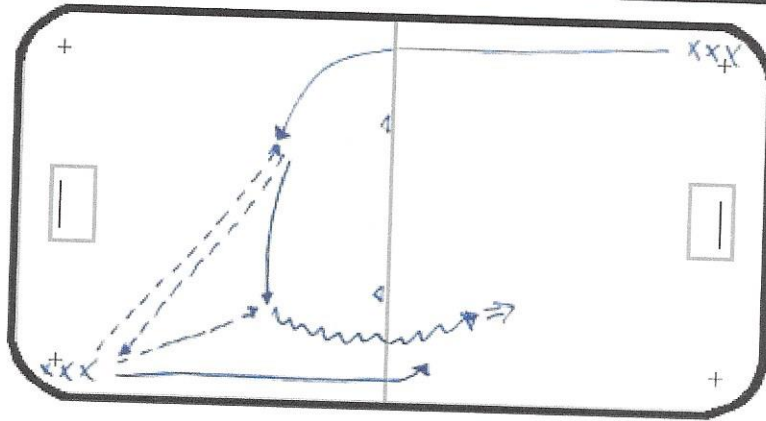
**Instruktion:**

Spelare A passar bollen till spelare B och löper in i mitten i 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 2**

Nr: **10**

Typ av övning:  
Uppvärmning, passning/  
mottagning & avslut  
Svårighetsgrad:

**Blå**

Syfte med övningen:

**Att få fart i benen  
och träna  
passningar och  
mottagningar i  
fart. En  
fortsättning på  
bågen.**

**Instruktion:**

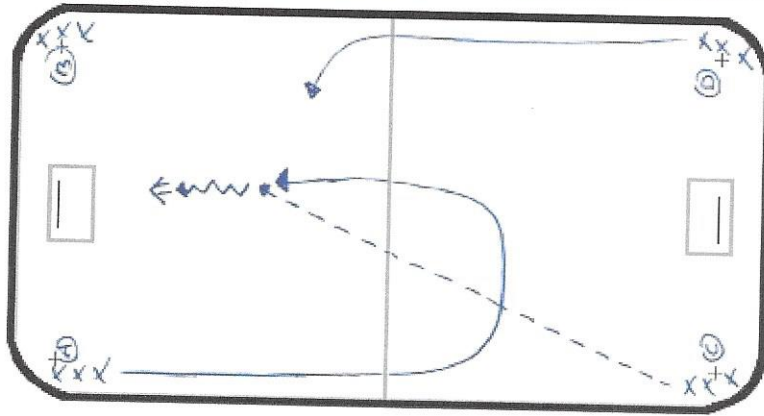
**Förste spelaren i varje  
led startar bågloppning  
och får passning från  
förste spelaren i det  
diagonalt motsatta ledet.  
Direktpass tillbaka och  
när den löpande  
spelaren vänt upp, får  
denne bollen tillbaka.  
Därefter går spelaren på  
avslut.**

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



Svenska  
Innebandyförbundet





Namn:  
**Solen**

Nr:  
**11**

Typ av övning:  
Uppvärmning, passning/  
mottagning & avslut  
Svårighetsgrad:

**Blå**

Syfte med övningen:

**Att träna på att slå  
och ta emot  
passningar i fart.  
En fortsättning på  
Bågen.**

**Instruktion:**

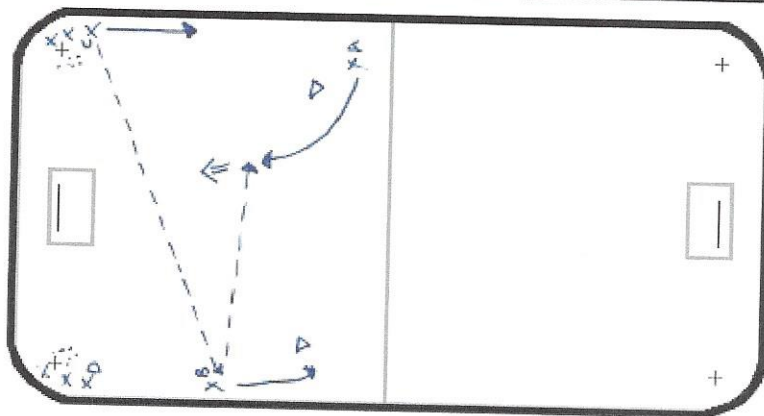
**Fyra led, ett i varje hörn. A & D startar samtidigt och rundar mittcirkeln. När spelaren vänt upp och har näsan mot målet får spelaren passningen på bladet. C passar A och B passar D, dvs man får en passning från ledet på samma långsida. När C & B slagit sina passningar börjar de löpa runt mittcirkeln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





TJECUSA Hörn



Namn:  
**Tvärsöver**

Nr:  
**12**

Typ av övning:  
Uppvärmning, passning  
& avslut  
Svårighetsgrad:

**Blå**

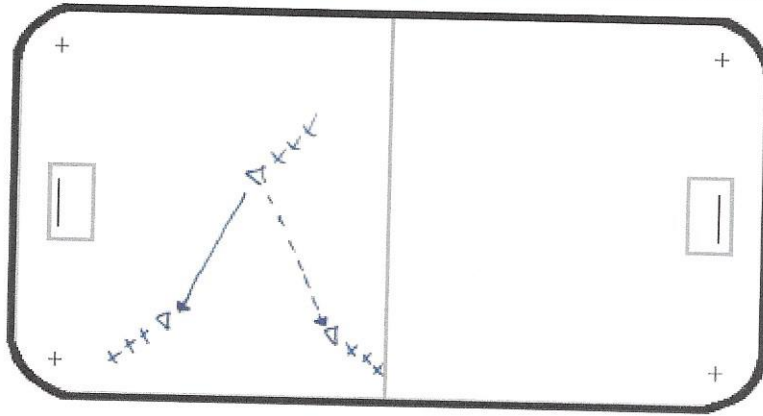
Syfte med övningen:

**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:  
**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**

**Övning att fortsätta  
med: Enkelstjärnan,  
Fyra led**

