

Innan ok med bollar på plan

SAMLING: sittande NAMN

Lägg ned klubbor

Upprop

Presentation

Visa "READY POSITION"  
Hörmövningar:

ATT HÅLLA KLUBBAN

"  
VÄXLINGAR

PASS MOT VÄGG / FÖRÄLDER / SYSKON

---

Uppvärmningslek: Tunnelkull

Teknikövning: Växlingar stående/gående  
Driva boll  
Pass mot vägg  
Pass med kompis  
Pass i fyrkant

Smålagsspel 2 mot 2 konor

Teknikövning:

Avsluta med kyckling och räv  
lek  
stafett:

Innebandy

UNDVIK KÖER  
TRÄNA TEKNIK  
MÅNGA BOLLAR  
SMÅLAGSSPEL  
Uppmuntra träna hemma

Samling:



sitta

utan klubba

Stä. (kompis krypa)

\* Tunnelkull



Driva boll

\* Växlingar stående  
-||- gående

\* Passa mot vägg

Stående  
Gående  
Löpande

Trä övningar:

Passa

-||-

stilla

gång

-||-

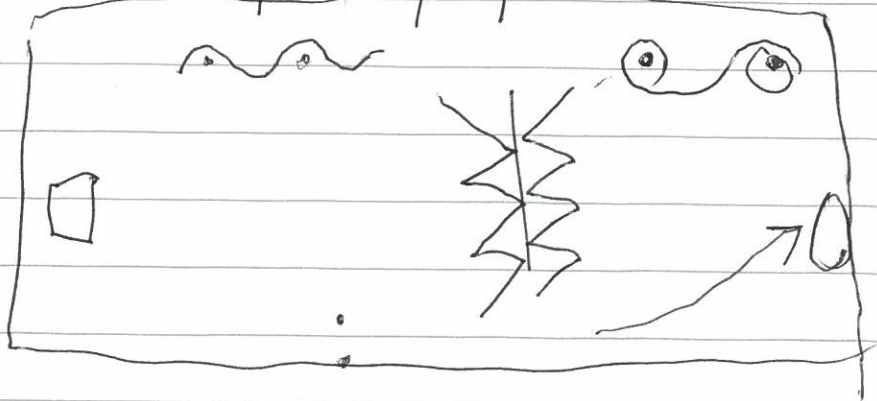
löpning

\* Konstlalom → mål

\* Hörnen.

Bana på varje planhalva

★ Match



○ Kycklingar & räven

# INLEDNING

På grön nivå handlar det om att "bli kompis med bollen". Att prova på och leka innebandy, där vi vill att spelarna ska testa och prova på nya saker.

En stor del av teknikträningen på grön nivå består av isolerad träning, som innebär teknikträning utan motståndare. I det skedet kan det innebära en del nöjande. Det långsiktiga målet är att tekniken görs funktionell, d v s att den kommer att fungera i diverse spelsituationer på planen.

*Vi tycker att man ska börja med några saker åt gången och att verkligen lära sig dessa. Det i sin tur gör att det blir lättare att lära sig ytterligare saker. Det viktigaste är att man får träna på rätt saker på rätt nivå för att kunna bli så bra som man kan bli.*

När spelarna utvecklar sin generella teknik gör det att de kan rikta sin uppmärksamhet mot annat än att just kontrollera bollen. Tidspresen kan ökas, utrymmet kan göras mindre och precisionen skärps. Bolltekniken försämras snabbt om den inte underhålls. Innebandyspelare behöver precis som alla andra bollidrottare ha mycket bollkontakt hela året.

På grön nivå har barnen hunnit utveckla en viss motorisk styrning, balans samt mer välkoordinerade rörelser. Detta i kombination med ett nästan fullt utvecklat nervsystem gör att barnen är redo att lära sig **kombinationsmotorik**, d v s övning av kombinationer där grundfärdigheter ingår. För innebandys del innebär det att springa och samtidigt behandla bollen. Har de motoriska grundfärdigheterna lärts in bra tidigare, kommer de koordinationsmässiga egenskaperna snabbt att förbättras i denna fas i kombination med en bred, omfattande och varierad träning.

Fokus på grön nivå ligger på tre övergripande moment.

## 1. Två händer på klubban

Vi vill att spelarna tidigt ska lära sig att ha två händer på klubban. Det gör att man är mer stabil och balanserad i sitt agerande med boll. Ready position blir mer naturligt och tekniska utföranden med boll blir mer kraftfullt.

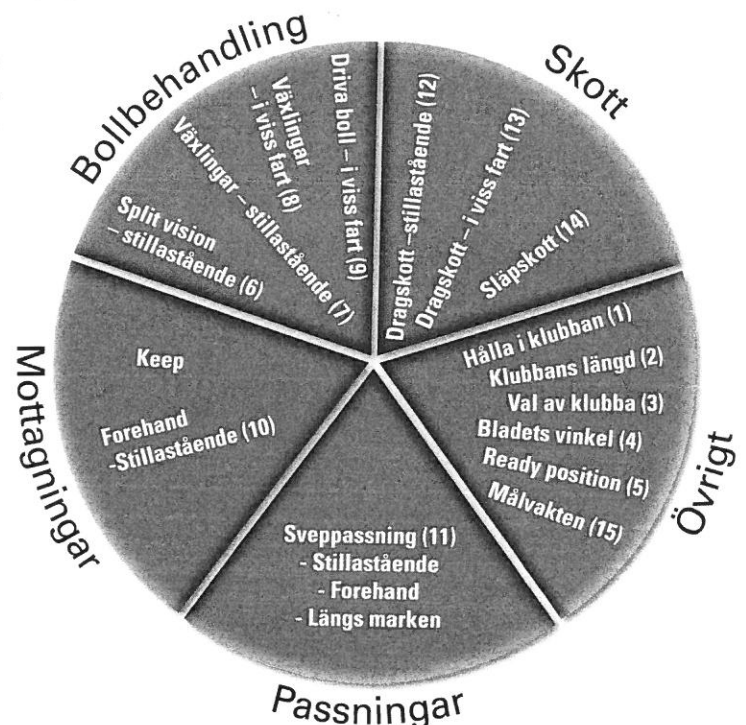
## 2. Stillastående i inledningskedet

Inläring är lättare stillastående till en början. Genom att börja stillastående eller i långsam fart är det lättare att lära sig, lära sig rätt och att prova på nya saker. Då mycket på grön nivå handlar om att lära sig och prova på nya saker är det lämpligt att börja stillastående. När spelaren har utvecklat sina färdigheter gäller det att gå vidare och träna momentet i fart, för att göra kunskapen funktionell.

## 3. Forehand

Forehandsidan är för de flesta något lättare att kontrollera än backhand. Därför är det lämpligt att börja med forehand-passningar, mottagningar och skott. Vi ser gärna att spelarna har så raka blad som möjligt.

På grön nivå läggs grunden för att bli en bra innebandyspelare tekniskt sätt. De gröna momenten är få, men grundläggande. Det är viktigt att lära sig de gröna momenten ordentligt, då de sedan ligger till grund för många av momenten på nästa nivå. I figur 1, den gröna cirkeln finns de olika tekniska momenten på grön nivå.



Figur 1. Tekniska moment på grön nivå

Lika viktigt som vad man ska lära sig är hur man går till väga. Nedan finns vår inlärningsmodell med de olika faserna spelarna ska genomgå när det gäller varje moment. Grön nivå handlar



**MOMENT:** Ready position  
**KATEGORI:** Grunder – Innebandyspelaren

**Målsättning**

Att agera med ready position vid samtliga tekniska moment.

**Teoretisk bakgrund**

Ready position är den hållning spelaren har i aktiva spelsituationer, med en låg tyngdpunkt fördelad lika på båda fötterna, som hålls axelbrett. Något böjda knän och överkroppen lätt framåtlutad. Det ger utspelaren överblick, balans och aktionsberedskap som gör att man snabbt kan förhålla sig till de situationer som dyker upp.

Den sänkta tyngdpunkten gör att balansen blir klart bättre. Det ger stora fördelar i bollbehandling och närkamper. Passningarna hålls lättare efter marken, skotten blir mer pressade, mottagningarna blir mjukare och man kan komma längre i dragningarnas ytterlägen när man dribblar och fintar.



**Kopplingar**

Ready position



Split vision



**Övningar**



Samtliga



Innebandyspelaren 1

Lättare

Förändrad svårighetsgrad

Innebandyspelaren 6

Svårare



**MOMENT: Växlingar – stillastående**  
**KATEGORI: Bollbehandling**

### Målsättning

Att klara nivå 1, 2 och 3 i övning 4 (*Dribblingslinjen*) på *Teknikmärket Grön*. Att klara av att göra växlingar med split vision istället för att bara stirra på bollen är ett stort plus.

### Teoretisk bakgrund

Klubban hålls med två händer. Händerna hålls relativt högt upp på skaftet. Bollen ska flyttas från bladets forehandsida till bladets backhandsida och sedan tillbaka till forehandsidan igen. Man kan göra detta i större och mindre rörelser eller långa och korta. Det är viktigt med ready position och att fötterna gör små rörelser hela tiden och inte är stillastående.

Det finns ett samband mellan växlingar och god bollbehandling. En god förmåga att utföra växlingar påverkar bollbehandlingen i positiv bemärkelse.

### Kopplingar

Ready position



Split vision



Växlingar i viss fart



### Övningar



23



Innebandyspelaren 5

Lättare

Förändrad  
svårighetsgrad

Innebandyspelaren 8

Svårare

INNEBANDYSPELAREN

**TRÄNINGSPASSETS UPPLÄGG**

**SPEL**

- Spel på liten plan.
  - Precis som matchspel på grön nivå.
- Alla ska röra bollen så mycket som möjligt.
- Undvik att ha många som vilar.

Svenska Innebandyförbundet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

INNEBANDYSPELAREN

**TRÄNINGSPASSETS UPPLÄGG**

**LEKAR**

- Stor del av träningen.
- Lägg in lite då och då under träningspasset.
- Gärna med atletiska inslag.
- Viktigt att det är roligt.

Svenska Innebandyförbundet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

INNEBANDYSPELAREN

**TRÄNINGSPASSETS UPPLÄGG**

**AVSLUTNING**

- Avsluta med något roligt.
- Summera det ni har gjort på träningen.
- Informera om nästa träningstillfälle.

Svenska Innebandyförbundet

---

---

---

---

---

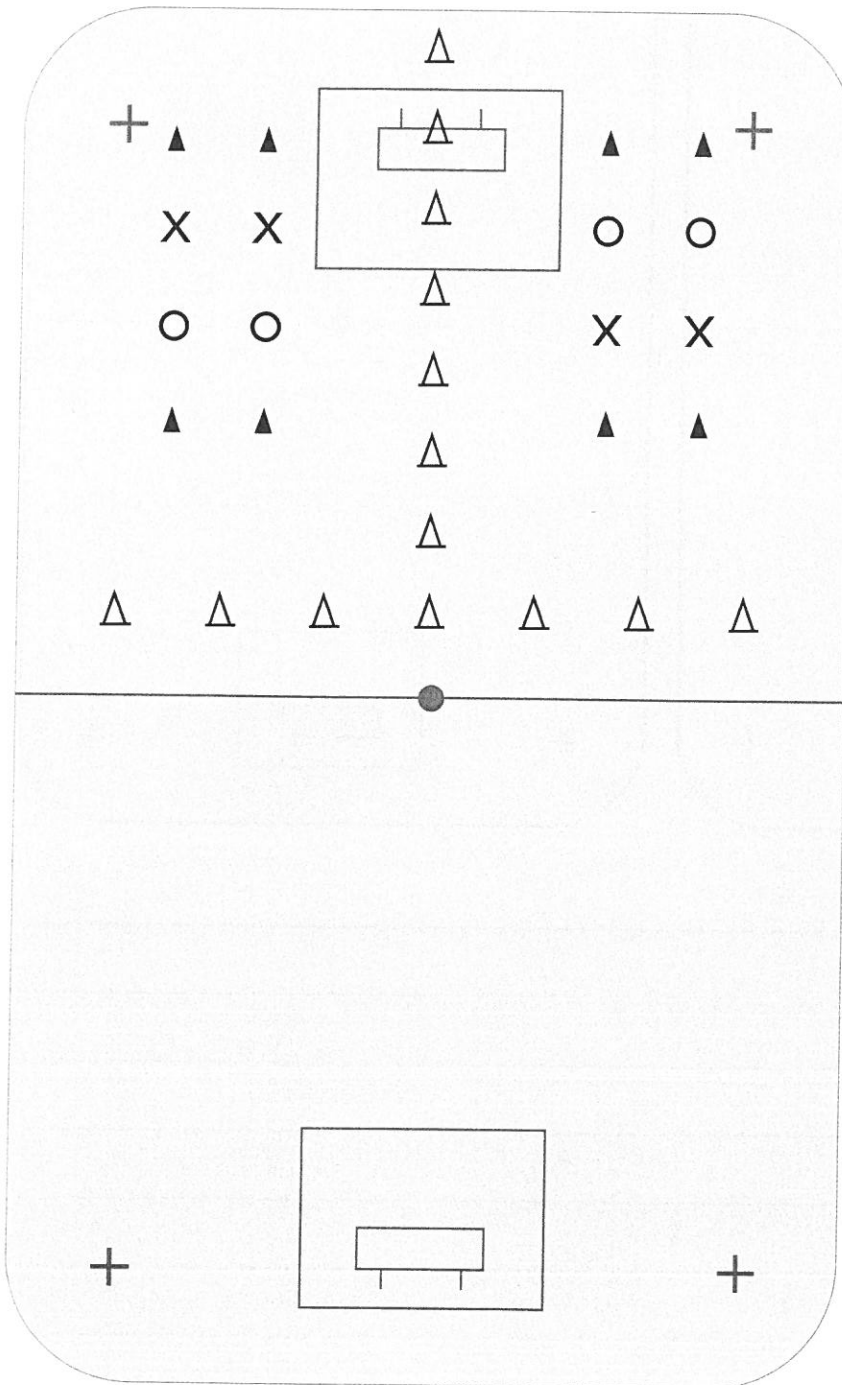
---

---

---

---

---



**Huvud-  
moment**

Spelförståelse

**Ytterligare  
moment**

**Förklaring**

Spelarna delas in 2 och 2 och väljer ut ett annat par att möta. Små mål sätts upp och planerna avgränsas med konor. Att spela 2 och 2 gör att man får träna på att hela tiden göra sig spelbar om man inte har bollen och som bollförare får man både träna på att hålla boll och att söka lösningar.

**Egna  
anteckningar**

---



---



---



---



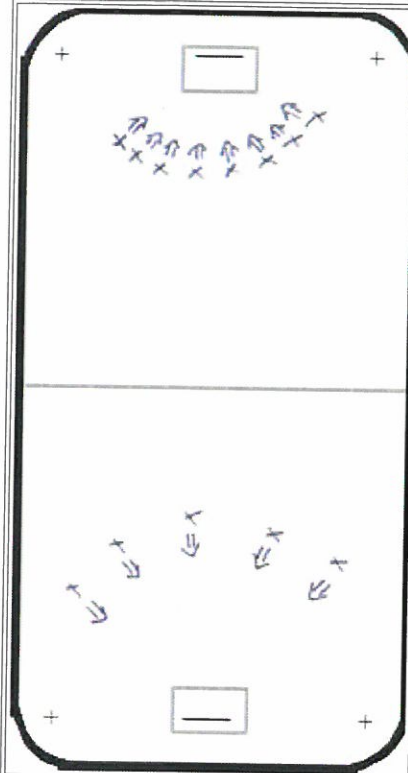
---



---

Källa: <http://www.gubbe.se/innebandy/ovningar.htm>

## Innebandyövningar - Lätta



**Namn:** Halvmåne

**Nr:** 1

**Typ av övning:** Uppvärmning

**Svårighetsgrad:** Grön

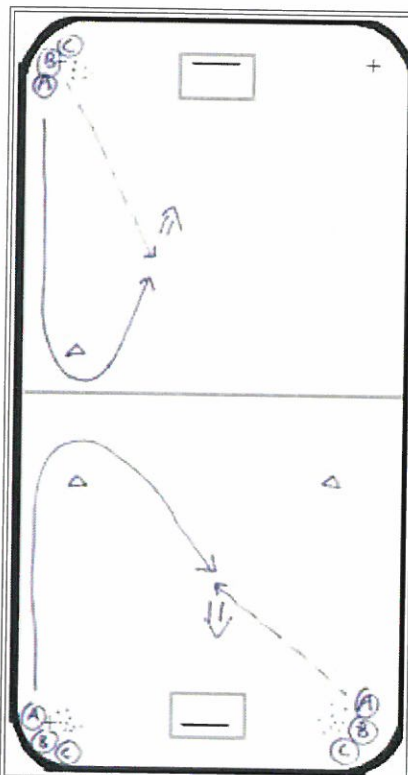
**Syfte med övningen:**

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 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 e i första hand till för målvakterna.



**Namn:** Hörnen

**Nr:** 2a&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 koner till en början. Variant 1 (pass från eget hörn): Spelare A löper upp och rundar konan och får pass från B. Spelare A kan välja att skjuta direkt eller ta emot och därefter skjuta.

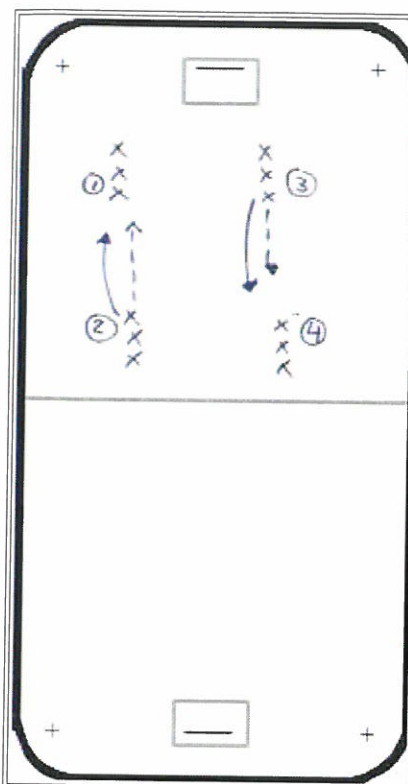
I variant 2 (pass från andra hörnet): När spelare A löpt upp och rundat konan kommer passning från A i motsatta hörnet. Därefter börjar A löpa upp mot konan.

Varianter på övningen kan vara att göra löpningen längre eller kortare genom att ställa konerna på olika ställen, högre upp eller längre 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.



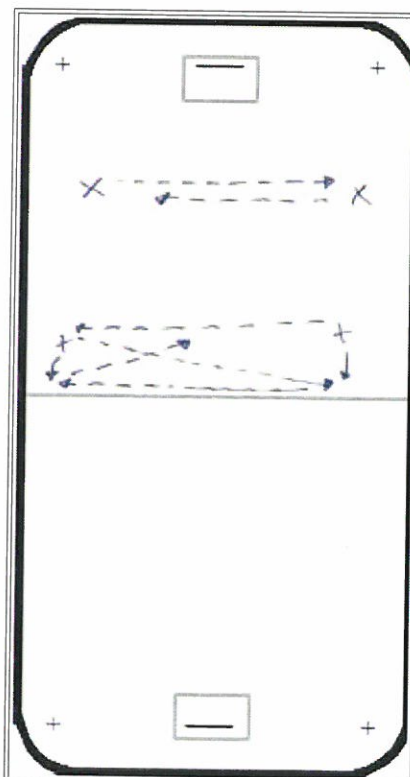


**Namn:** Fyra led  
**Nr:** 14  
**Typ av övning:** Passningar  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar i olika former

**Instruktion:** Fyra led med spelare.  
 Följande olika varianter finns: 1, Passa bollen framåt och ställa sig sist i sitt eget led. 2, Passa bollen framåt och byta led dit man har 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.

**Fortsättningsövning:** Enkelstjärnan



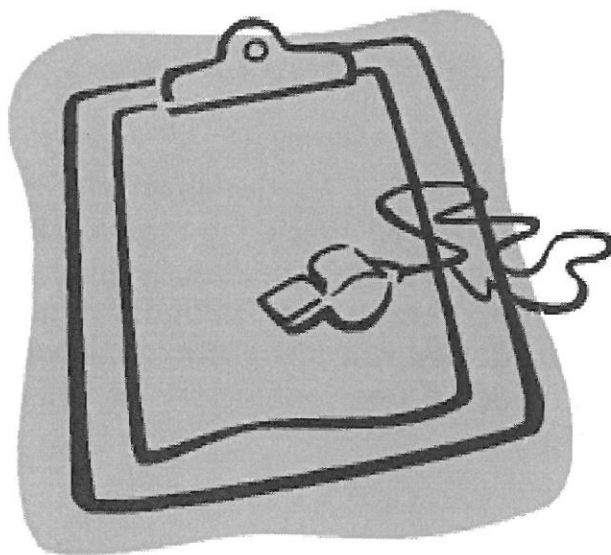
**Namn:** Kuvertet och Enkla passningsövningar  
**Nr:** 15  
**Typ av övning:** Passningar  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** Nöta passningar

**Instruktion:** Börja 2 och 2. Spelarna passar till varandra. Variera avstånd, hårdhet antalet tillslag. För att sporra spelarna kan man räkna passningar 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 passningar bildas ett kuvertmönster. Det gör även att varannan passning blir backhand och varannan blir forehand.

**Fortsättningsövningar:** Trekanten, Enkelstjärnan, Fyra led.

# TRÄNINGSBOKEN 2

- ett grundmaterial för dig som tränare -



  
**STOCKHOLMS**  
INNEBANDYFÖRBUND

### **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. Lagkaptensbindeln 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 som avviker i färg från det egna lagets. Suspensoar och knäskydd rekommenderas. Många målvakter använder även magplatta, armbågs- skydd 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](http://www.stockholminnebandy.nu)

## 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: [jennie.stengard@stockholminnebandy.nu](mailto:jennie.stengard@stockholminnebandy.nu)

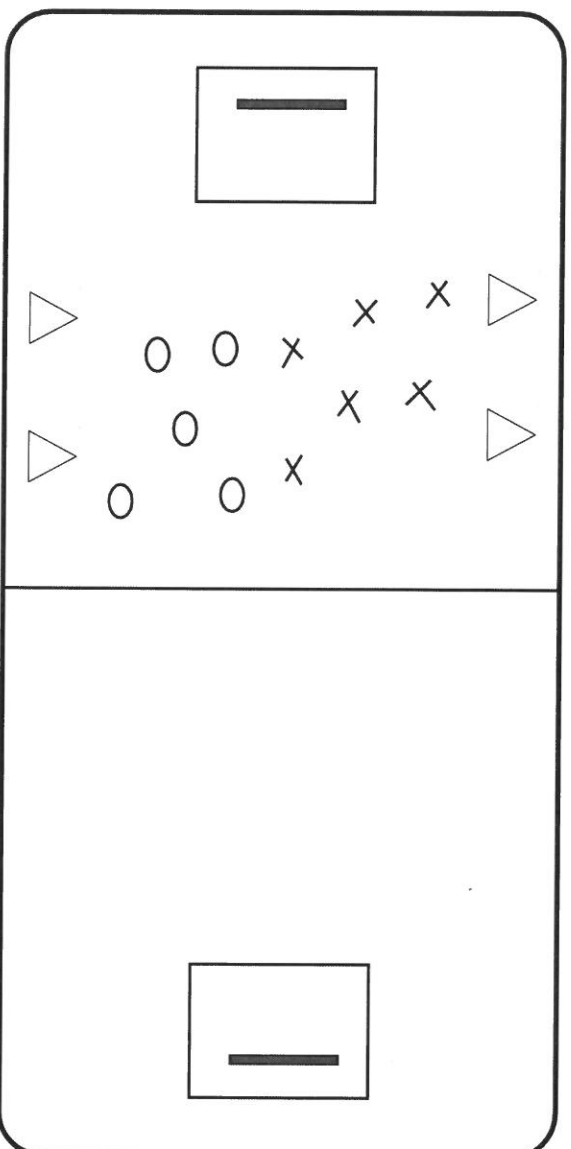
Lycka till med ditt innebandyledarskap!

*Stockholms Innebandyförbund*

# ÖVNING

Övningens namn: "Skoboll", rolig uppvärmning

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Två lag. Man tar av sig en sko och använder den som klubb, jätteroligt!!

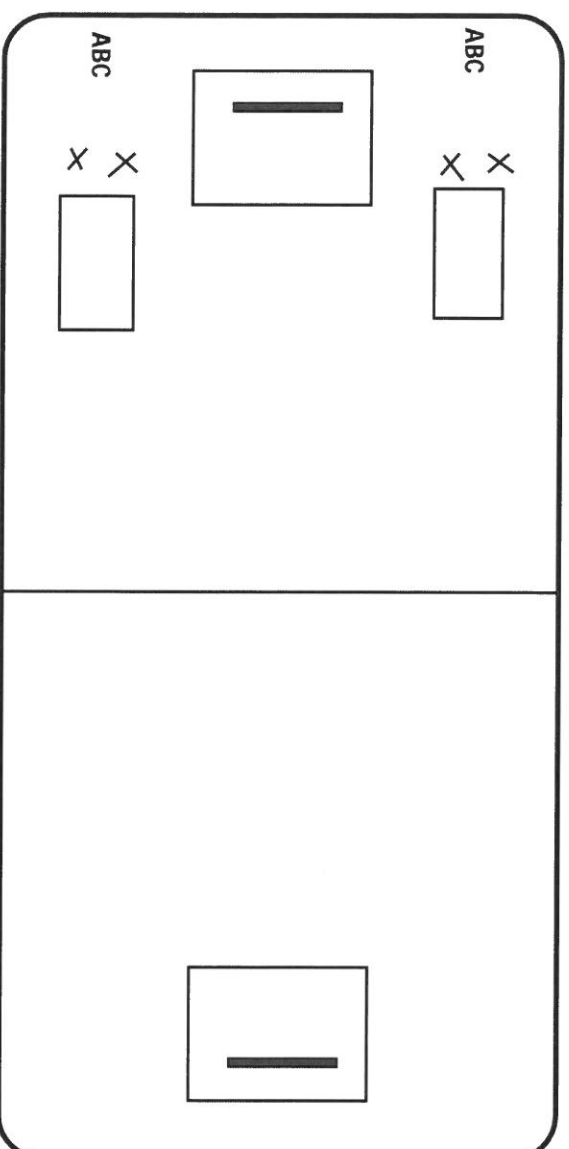
**Syfte:** Uppvärmning, rolig övning för att få en bra stämning i laget.

Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇌	Skott
- - - →	Passning
⚡	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

# ÖVNING

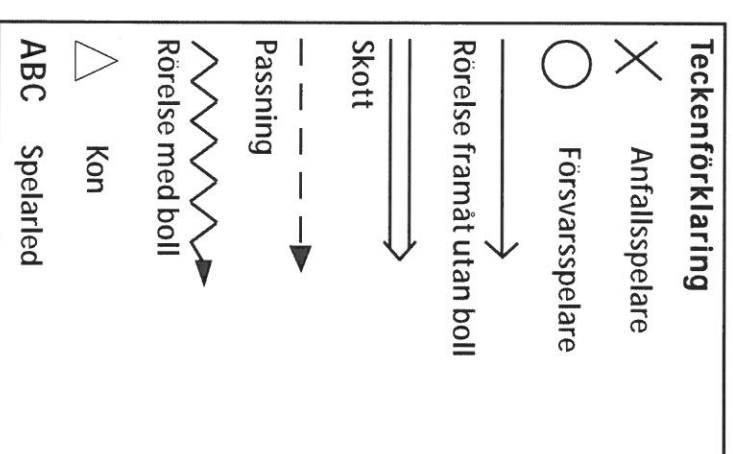
Övningens namn: "Madrassrace", uppvärmningsövning

Målgrupp: Åtta och äldre (lite tyngd behövs)



**Instruktion:** Två lag med varsin tjockmadrass, lägg madrassen så att den glatta sidan är neråt. Man springer två och två eller tre om de går och slänger sig på madrassen, den åker då framåt. När de två kastat sig måste de tillbaka först innan de andra kan starta. Först till mitten vinner.

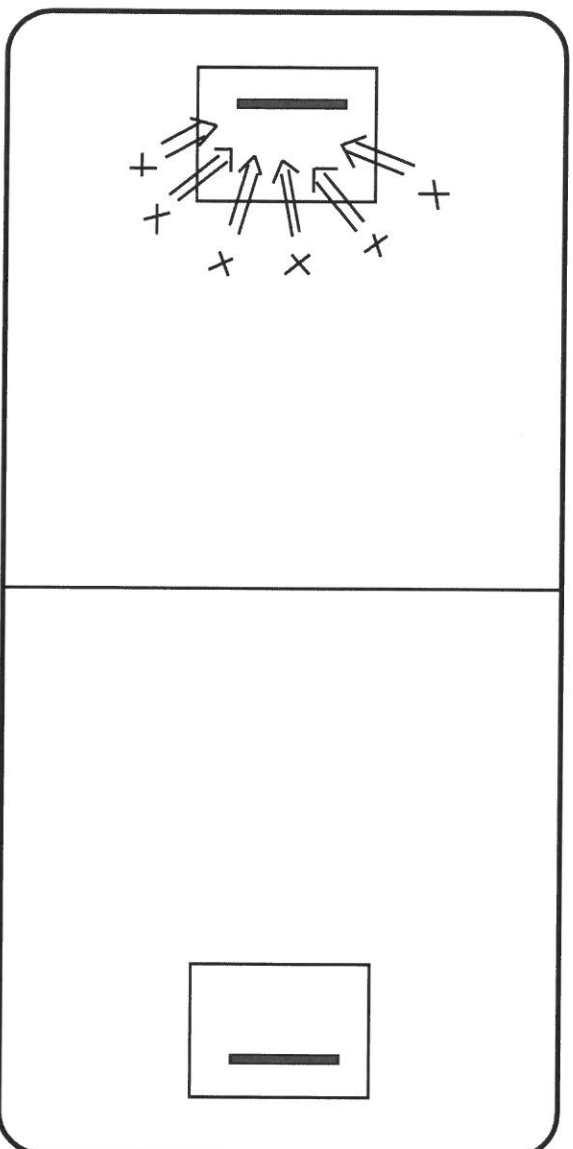
**Syfte:** Rolig uppvärmning som kan tillföra många skratt.



# ÖVNING

Övningens namn: Halvmåne

Målgrupp: Alla åldrar



Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇄	Skott
- - - →	Passning
~ ~ ~ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

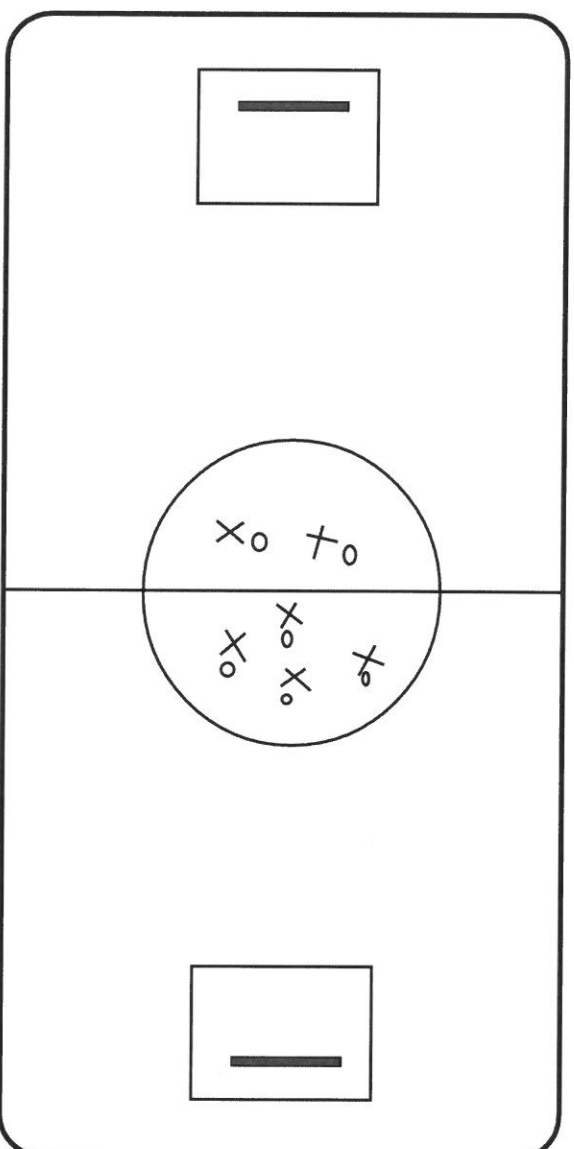
**Instruktion:** Spelarna ställer sig i en halvmåne runt målet och skjuter en och en. Efter ett tag om målvakten vill, kan man skjuta från varannat håll så att målvakten får röra sig i sidled. Bra målvaktsuppvärmning. Se till att spelarna träffar måll!

**Syfte:** Uppvärmning för målvakt.

# ÖVNING

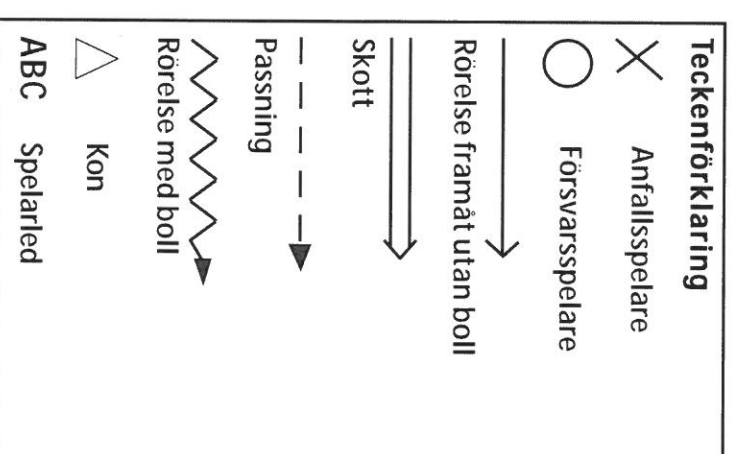
Övningens namn: "Cirkeln", teknikövning

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Alla spelare i mittcirkeln med varsin boll. Man ska försöka slå ut de andras bollar men också täcka sin egen. Slås din boll ut får man ställa sig på sidan.

**Syfte:** Öva bollkontroll, öva på att se upp!

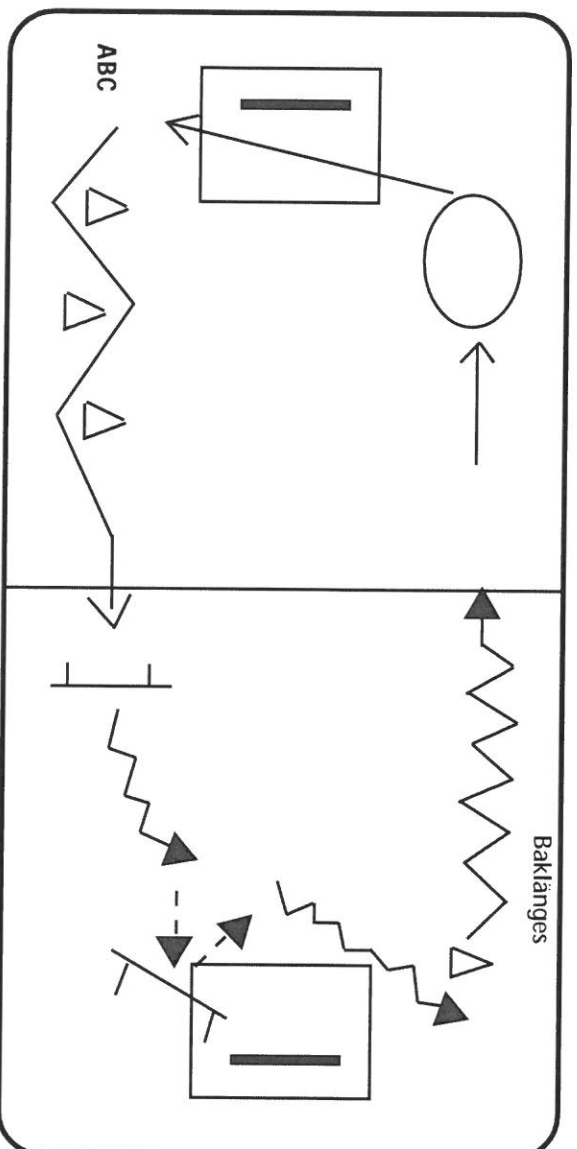




# ÖVNING

Övningens namn: Teknikbana

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Led i hörn, slalom mellan koner med boll, lyfta bollen över en bänk, väggspel med en bänk, behandla bollen baklänges, in i ringen och jonglera med bollen tex. 10 ggr.  
Lägg gärna till och ta bort moment!

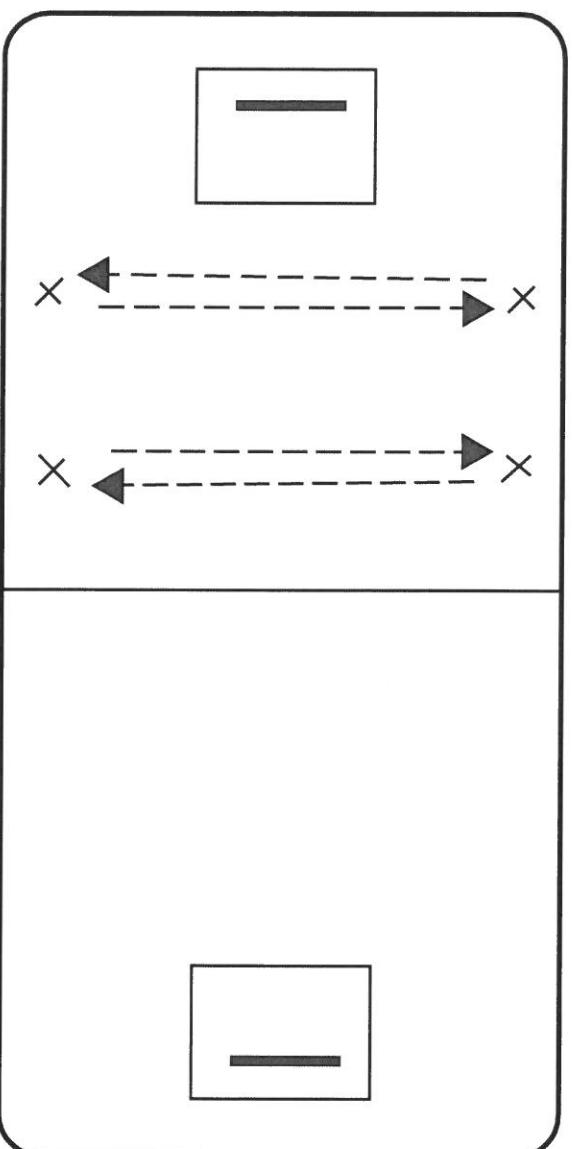
**Syfte:** Öva bollkänsla.

Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇄	Skott
- - - - ->	Passning
⚡	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Pass två och två

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Två och två, pass med mottagning. Variera mellan alla möjliga sorters passningar. Höga & låga, backhand & forehand, direkt & med mottagning, långa & korta.

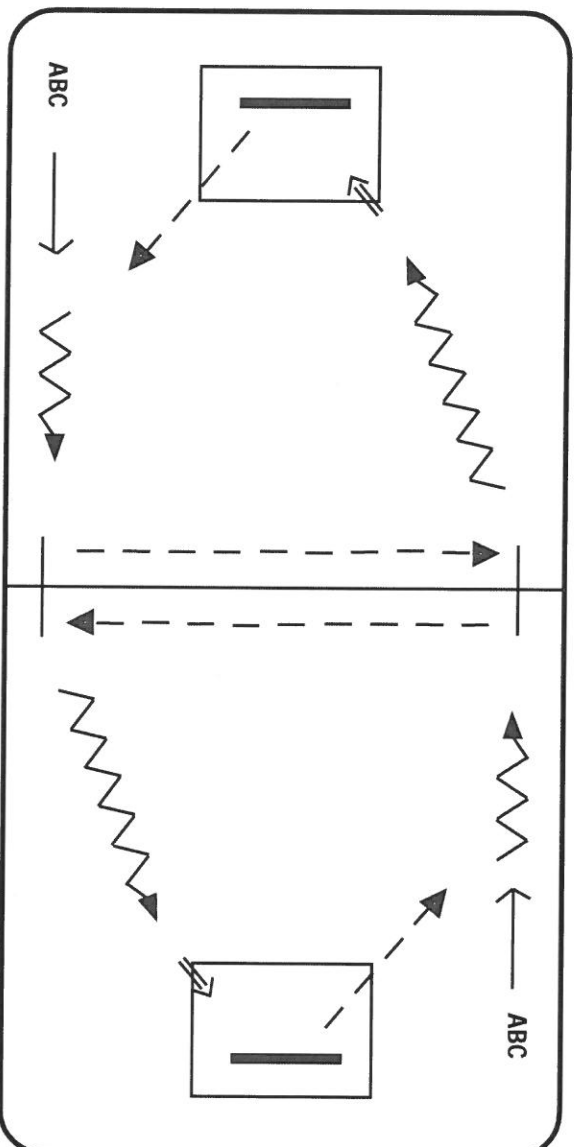
**Syfte:** Öva upp bollkänslan och lära sig passa bollen på alla möjliga sätt.

Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇄	Skott
- - - - - →	Passning
~~~~~ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: "Tvärsöver", passningsövning

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Målvakterna rullar ut bollen samtidigt, när spelarna kommit till mitten passar dom bollen samtidigt över till den andre och går sedan på mål och avslutar.

**Syfte:** Bollbehandling och passningar.

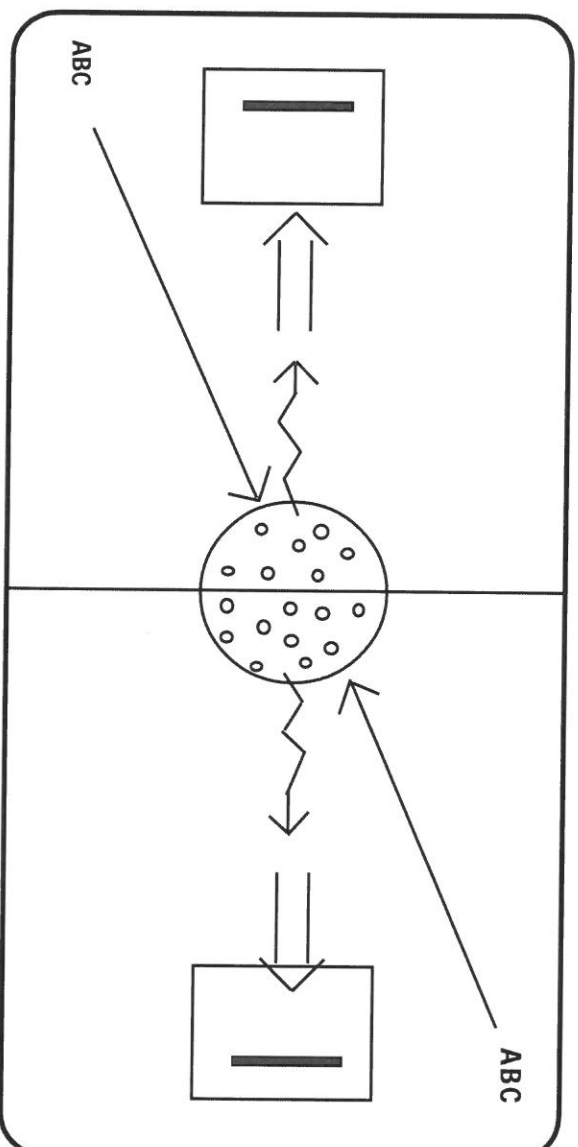
Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarellpelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇌	Skott
- - - - - →	Passning
~~~~~ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled



# ÖVNING

Övningens namn: Skottstafett

Målgrupp: Alla åldrar



**Instruktion:** Lag i två hörn, de första spelarna i de båda hörnen springer samtidigt upp och tar en boll på mitten och avslutar på mål, ingen retur. När spelare ett har tagit avslut, börjar nästa osv.

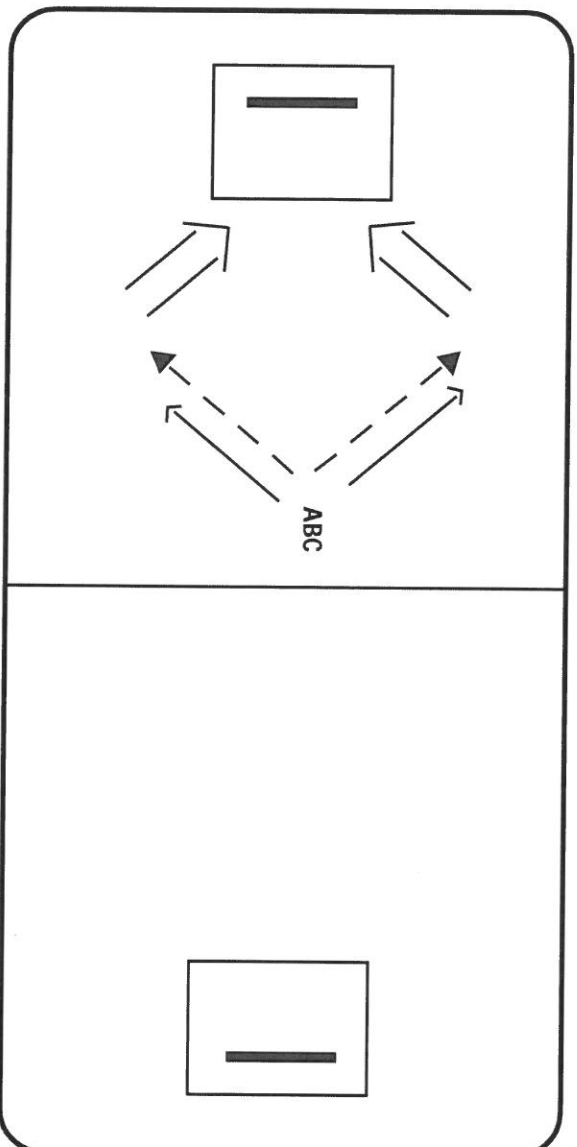
**Syfte:** Bollbehandling i stressade situationer.

Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇌	Skott
- - - →	Passning
⚡ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelareled

# ÖVNING

Övningens namn: Skott från sidorna

Målgrupp: Åtta och äldre



Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇔	Skott
- - - →	Passning
~~~~~ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

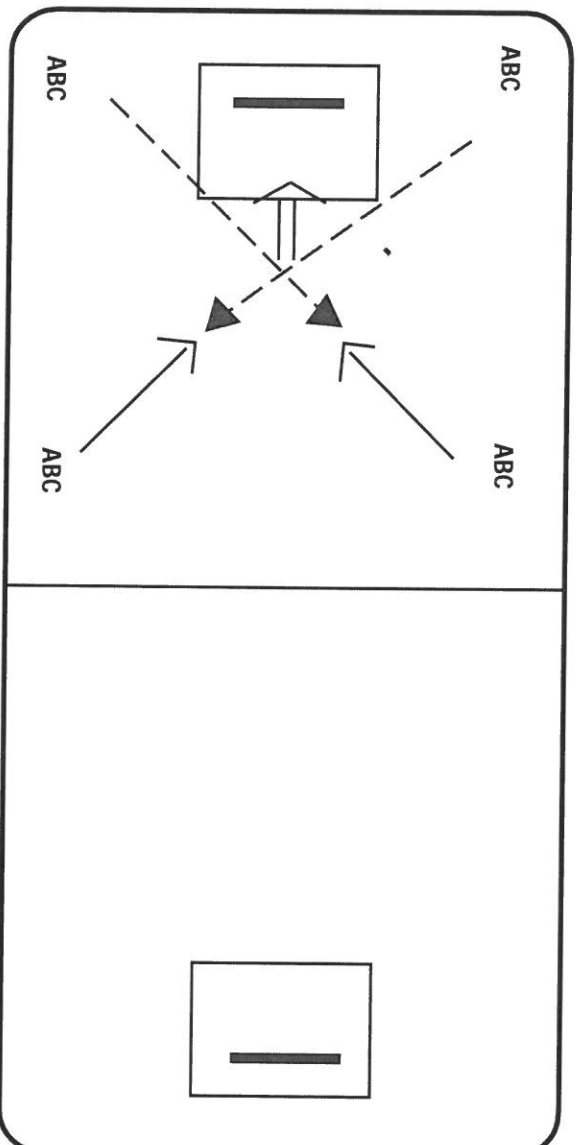
**Instruktion:** Led på mitten, förste man springer ut mot kanten och får pass från nummer två i ledet, avslutar sedan med ett skott från sidan. Den som passar springer ut åt andra hållet och får pass och tar avslut osv.

**Syfte:** Övning för målvakt att flytta sig i sidled, samt övning för spelare att skjuta från kanterna.

# ÖVNING

Övningens namn: Direktskott

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Fyra led. Pass från varannat led nere i hörnen, till diagonalledet. Spelaren från skottleden löper in i mitten och försöker skjuta direktskott. Vill man inte eller inte kan direkt, får man ta emot bollen och sen skjuta. Rotation medsols.

**Syfte:** Öva skott.

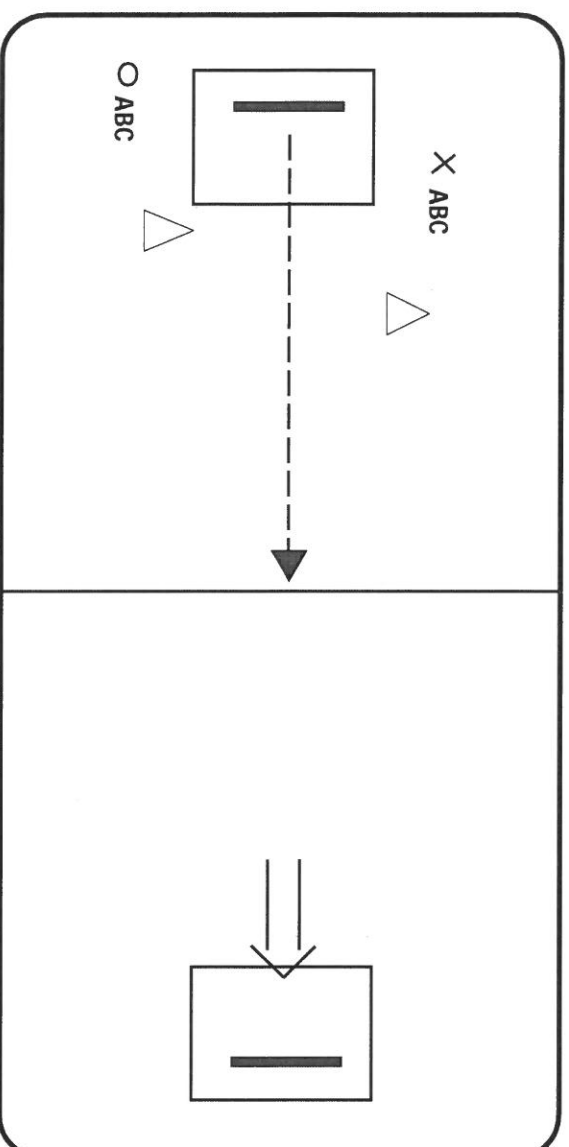
Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
→	Skott
- - - →	Passning
~ ~ ~ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled



## ÖVNING

Övningens namn: "Friläge med häng"

Målgrupp: Åtta och äldre



Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇌	Skott
- - - - ->	Passning
~~~~~>	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

**Instruktion:** Anfallaren står lite längre fram än försvararen. Vid signal springer båda och då kastar målvakten ut bollen. Anfallaren ska avsluta och försvararen ska försöka komma i kapp och ta bollen, platsbyte när man kommer tillbaka.

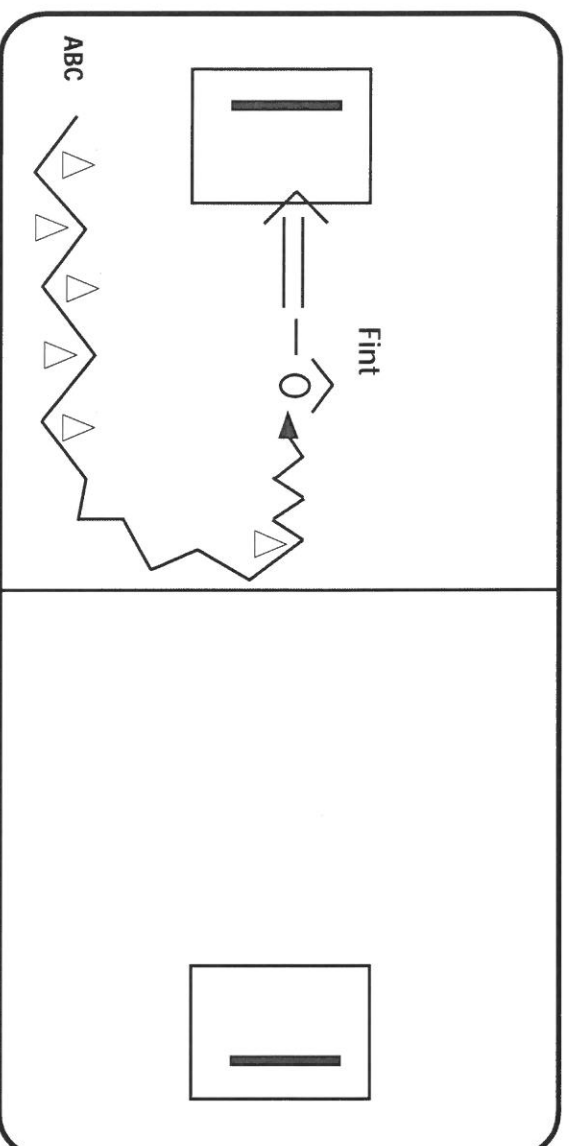
**Syfte:** Öva avslut i hög fart och att man ska jobba hem.



# ÖVNING

Övningens namn: Teknikbana med fint och avslut

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Slalom genom koner, upp till mitten, runda kon. Finta försvararen i slottet, sedan avslut. Byt ut försvararen efter några gånger.

**Syfte:** Öva bollkontroll i matchsituationer.

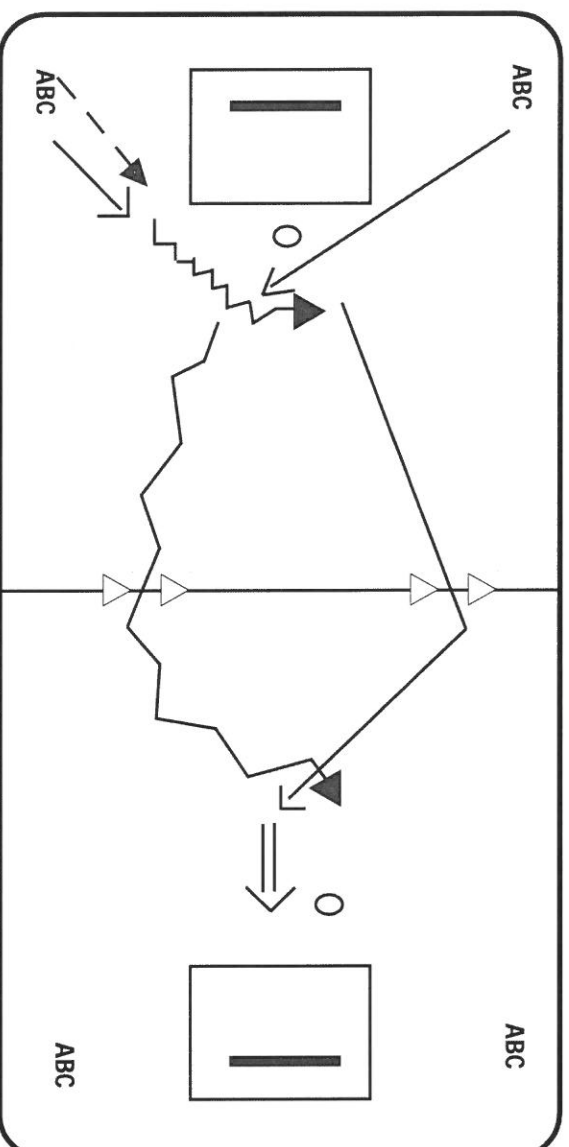


Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇄	Skott
- - - - - →	Passning
⚡	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

## ÖVNING

Övningens namn: Överlämningsövning

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Folk i alla hörn, försvarsspelare framför målen. Första paret på ena sidan börjar med en överlämning och springer sedan genom konerna där en ny överlämning sker, därefter avslut. Andra sidan kan köra samtidigt men går inte genom konerna utan springer på utsidan.

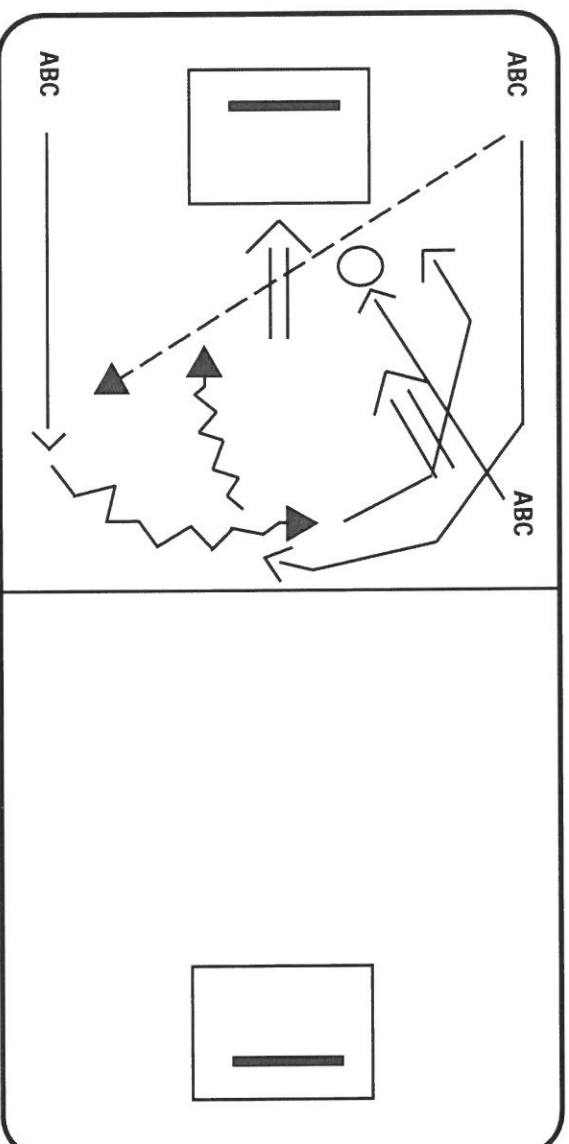
**Syfte:** Öva överlämningar och avslut.

Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
O	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇌	Skott
- - - - - →	Passning
~~~~~ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

## ÖVNING

Övningens namn: Två mot en

Målgrupp: Åtta och äldre



**Instruktion:** Ledet som står på mitten är försvarare och börjar med att lägga ett skott på målvakten. Anfallaren i led ett passar över till den andra som bugar upp och gör en överlämning på mitten, försvararen har då gått in i mitten, två mot en.

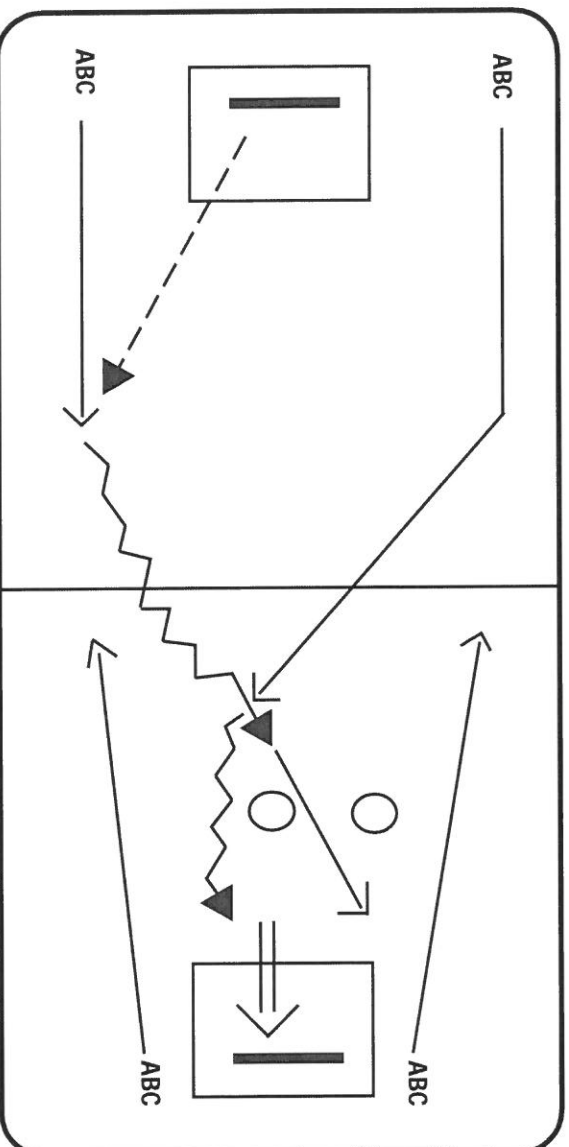
**Syfte:** Öva försvar och anfall.

Teckenförklaring	
X	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇄	Skott
- - - - - →	Passning
∩∩∩∩∩∩∩∩∩∩ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Två mot två med snabba spelvändningar

Målgrupp: Tio och äldre



**Instruktion:** Två spelare startar från ena sidan och får utkast från målvakt. Två backar väntar in de två anfallarna. Efter taget avslut startar två nya spelare från led på den planhalvan där avslutet tagits. De två som varit anfallare blir försvarare och ska jobba hem och hindra "kontrarna" från att göra mål. Därefter fram och tillbaka i högt tempo.

**Syfte:** Öva snabba spelvändningar och två mot två.

