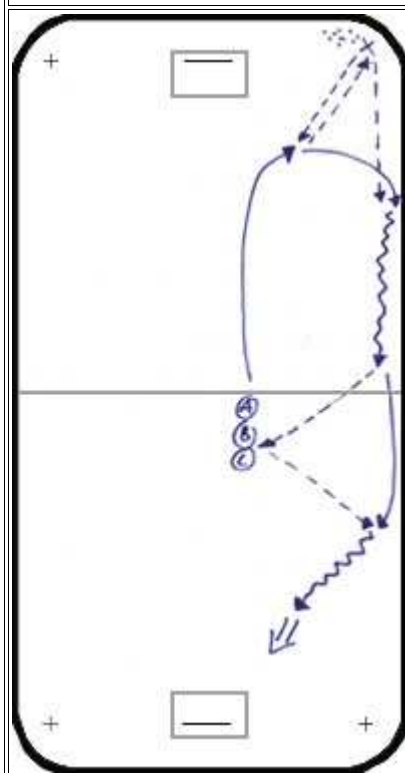


Källa: <http://www.gubbe.se/innebandy/ovningar.htm>

## Innebandyövningar - Svåra



**Namn:** Stora U 6  
**Nr:** 46

**Typ av övning:** Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Röd

**Syfte med övningen:** Öva passningar i fart

**Instruktion:** Spelare A startar utan boll och får pass från hörnet, passar tillbaka och löper sedan i båge. A får tillbaka bollen när han/hon är rättvänd. A driver framåt några steg och passar sedan B (nr 2 i egna ledet) och får tillbaka bollen. A tar emot bollen och går på avslut.

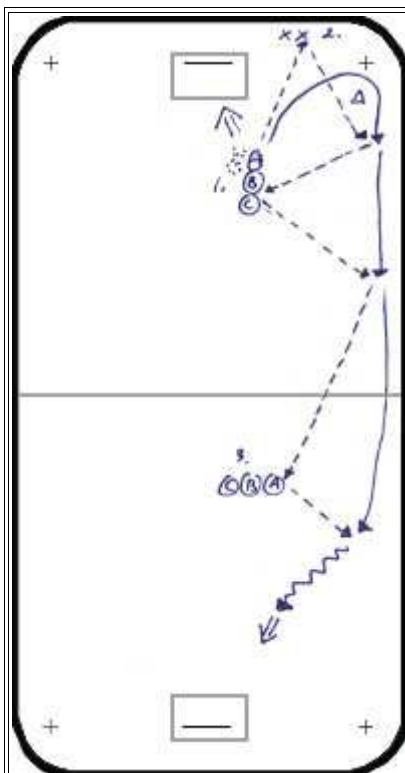
**OBS!** Slå passningen strax före den som ska få passningen.

Övningen körs på båda hållen.

Fast passare.

**Fortsättningsövning:** Stora U 7 & 8

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Johanna Jacobsson-Åhl



**Namn:** Väggpassen 5 & 6  
**Nr:** 47

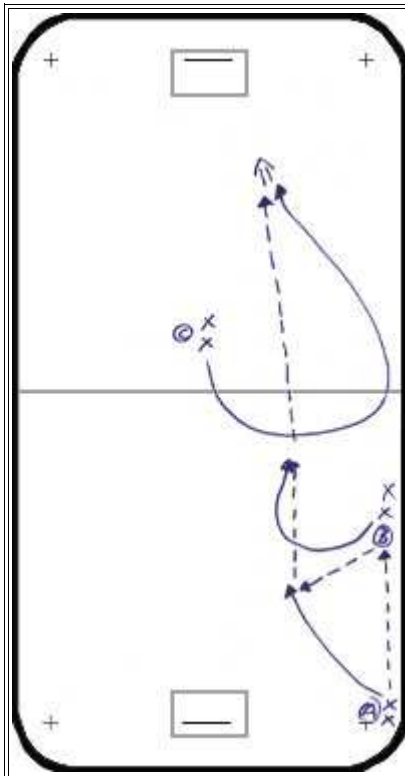
**Typ av övning:** Passningar  
**Svårighetsgrad:** Röd  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar i flera moment

**Instruktion:** A i led 1 passar bollen ner i hörnet till led 2. A löper ner, rundar konen och får tillbaka bollen. A tar emot och passar till B i led 1 och får tillbaka bollen igen. Därefter passas bollen till A i led 3, återigen passas bollen tillbaka till A som går på avslut.

I Väggpassen 6 startas övningen med skott från led 1, därefter passas en ny boll ner i hörnen och så genomförs övningen som ovan i Väggpassen 5.

**Byte:** 1-2-3 (man håller sig på samma sida)

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Susanna Tuominen



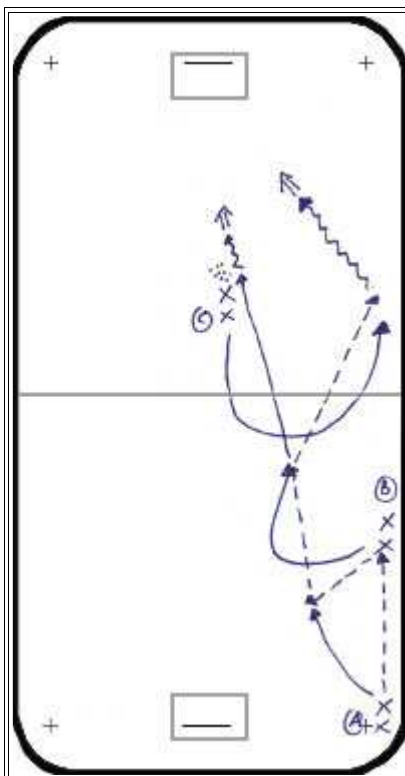
**Namn:** 8:an steg 3  
**Nr:** 48  
**Typ av övning:**  
 Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Röd  
**Syfte med övningen:** Att öva  
 passningar i flera olika steg till  
 spelare i rörelse

**Instruktion:** Spelare A passar till  
 Spelare B, som passar tillbaka till A.  
 Spelare A löper upp i banan och passar  
 upp på nytt till B som löpt i båge. B tar  
 emot bollen och passar vidare till C  
 som också löpt i båge. C går på avslut.

**Byte:** A-B-C-A

**Fortsättningsövning:** 8:an steg 4

**Ursprunglig övningskonstruktör:**  
 Peter Svensson

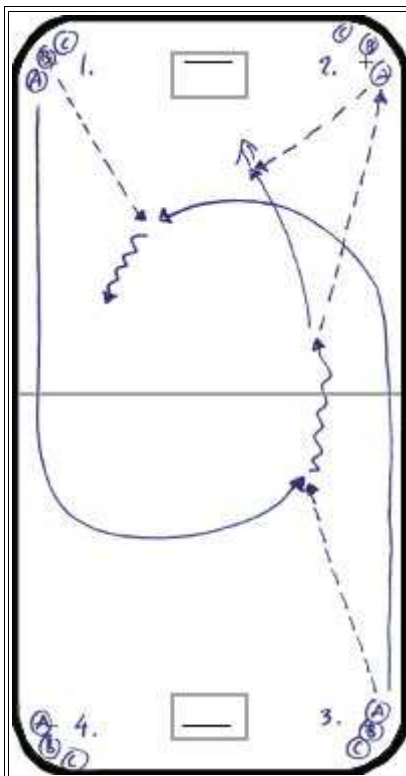


**Namn:** 8:an steg 4  
**Nr:** 49  
**Typ av övning:**  
 Passningsövning  
**Svårighetsgrad:** Röd  
**Syfte med övningen:** Att öva  
 passningar och skott i flera  
 olika steg och i rörelse

**Instruktion:** Spelare A passar till  
 spelare B, som passar tillbaka till A  
 som tagit några kliv framåt i banan. B  
 löper ut i båge och får pass från A.  
 Samtidigt har C löpt i båge och får  
 pass från B. C går på avslut och B  
 hämtar boll bakom led C och går också  
 på avslut.

**Byte:** A-B-C-A (på andra sidan)

**Ursprunglig övningskonstruktör:**  
 Peter Svensson



**Namn:** Passning i fart  
**Nr:** 50  
**Typ av övning:** Passning, Mottagning och Uppspel  
**Svårighetsgrad:** Röd  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar och mottagningar i uppspelsliknande former

**Instruktion:** Spelare A i led 1 och 4 börjar löpa i en stor båge. När dom är på väg att vända upp får dom passning från spelare B i det motsatta hörnet. Spelarna tar emot bollen, ökar farten, löper vidare in mot slottet, får tillbaka bollen och går på avslut.

Därefter startar A i led 2 & 3.

**Byte:** 3-4-3, 1-2-1

**Fortsättningsövning:** Nisse & uppspelsövningar

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Stefan Forsman