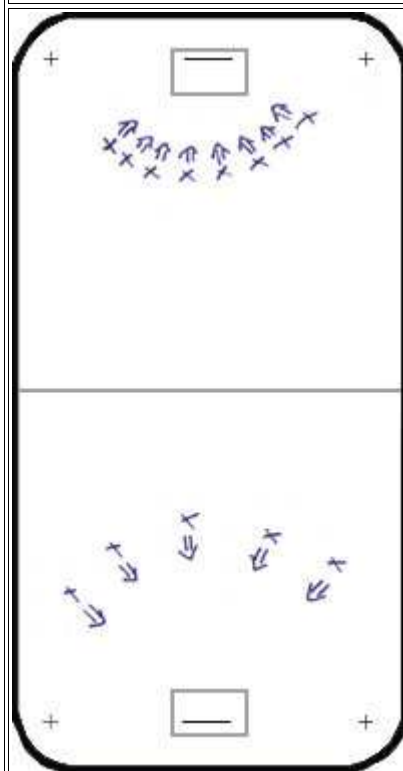


Källa: <http://www.gubbe.se/innebandy/ovningar.htm>

## Innebandyövningar - Lätta

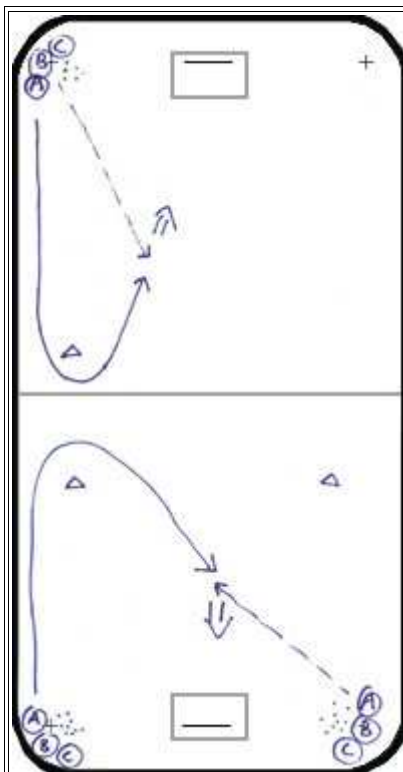


**Namn:** Halvmåne  
**Nr:** 1  
**Typ av övning:** Uppvärmning  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** I första hand att värma upp målvakten, men även att träna skott.

**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.

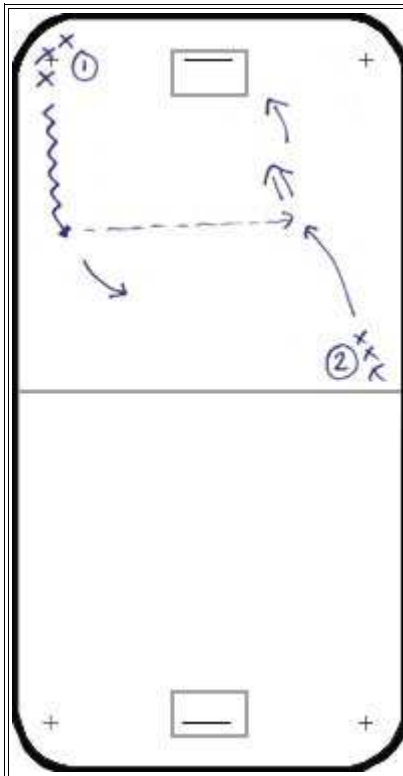
**Instruktion:** Använd koner till en början. Variant 1 (pass från eget hörn): Spelare A löper upp och rundar konan och får pass från B. Spelare A kan välja att skjuta direkt eller ta emot och därefter skjuta.

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:** Spelvind, Två-skott, Dubbeln, Hörnen med bonus, Tvärsöver & Hörnvägg.

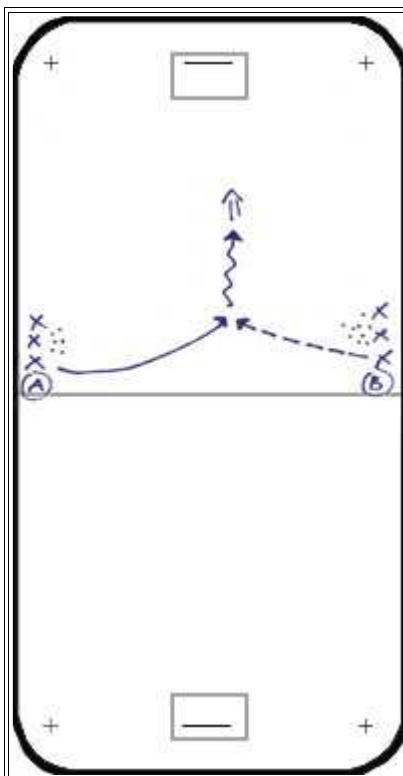


**Namn:** Spegelvind  
**Nr:** 3  
**Typ av övning:** Uppvärmning, Passning och Avslut  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** Bli bättre på att skjuta direkt och all leverera bra passningar.

**Instruktion:** Spelare 1 löper med boll från hörnet, spelare 2 löper från mitten snett framåt i banan. Spelare 1 passar till spelare 2 som skjuter direkt.

Passningarnas hårdhet kan ökas efterhand. Se till att träffa mål, sikte är viktigare än kraft.

**Byta:** 1-2-1  
**Ursprunglig övningskonstruktör:** Samuel Kåhre



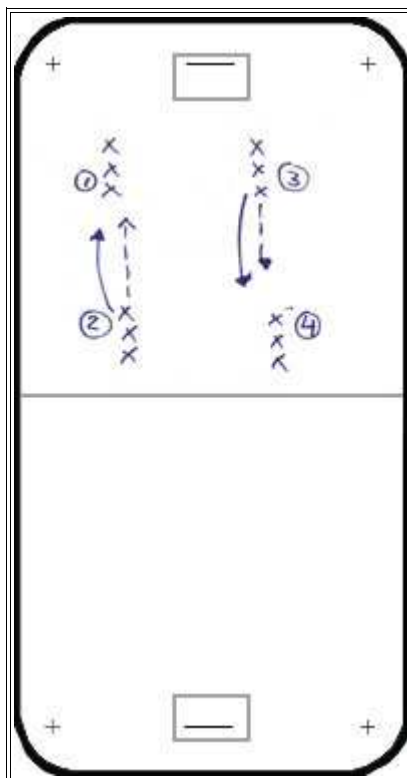
**Namn:** Enkla slottet  
**Nr:** 7  
**Typ av övning:** Uppvärmning, Passning och Skott  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** Att värma upp genom att öva passning/mottagning och skott.

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

**Byte:** A-B-A

**Fortsättnings övning:** Dubbelslottet

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Johannes Gustafsson



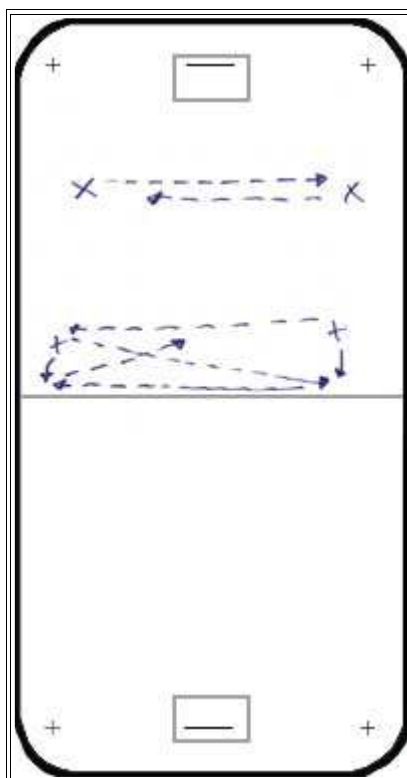
**Namn:** Fyra led  
**Nr:** 14  
**Typ av övning:** Passningar  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** Att träna passningar i olika former

**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.

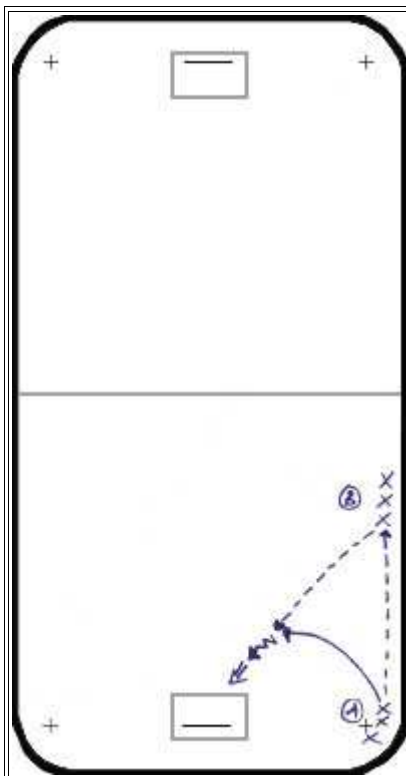
**Fortsättningsövning:** Enkelstjärnan



**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.



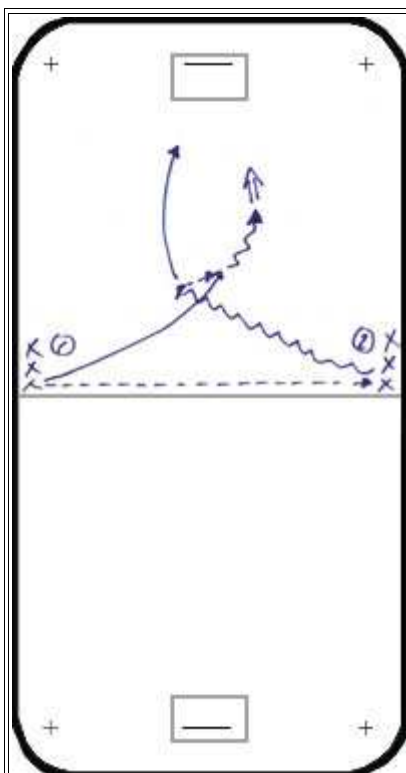
**Namn:** 8:an steg 1  
**Nr:** 18  
**Typ av övning:** Passning, Skott och Uppvärmning  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** Att öva passningar i allmänhet och att passa bak till back i synnerhet.

**Instruktion:** Spelare A i hörnet passar längs sargen till spelare B i backposition och löper sedan in mot mål. B passar tillbaka till A, gärna direkt. A tar emot och går på avslut. Övningen kan genomföras från båda hörnen.

**Byte:** A-B

**Fortsättningsövningar:** 8:an 2, 3 & 4.

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Peter Svensson



**Namn:** Enkel överlämning  
**Nr:** 19  
**Typ av övning:** Passning, Skott och Returtagning  
**Svårighetsgrad:** Grön  
**Syfte med övningen:** Att öva överlämning och att gå på retur.

**Instruktion:** Spelare 1 passar till spelare 2. Denne driver in i mitten med bollen och gör en överlämning till spelare 1 som tar avslut. Spelare 2 tar eventuell retur.

Byt led eller slå första passningen från varannan sida.

**Forstättningsövningar:** Enkel överlämning med skott, Överlämning 3-0.

**Ursprunglig övningskonstruktör:** Johanna Jacobsson-Åhl