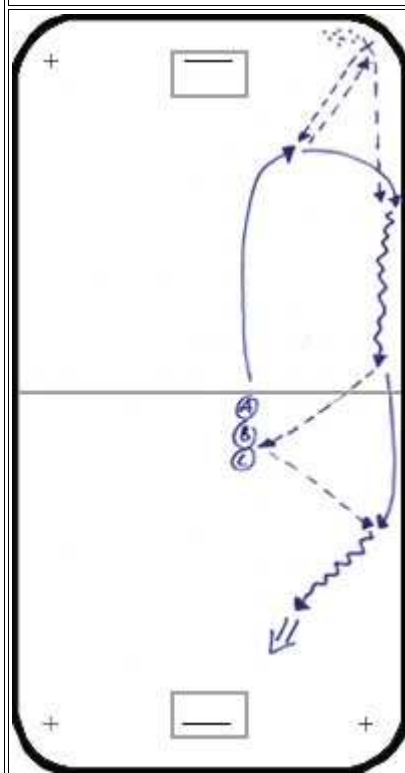


Källa: <http://www.gubbe.se/innebandy/ovningar.htm>

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.

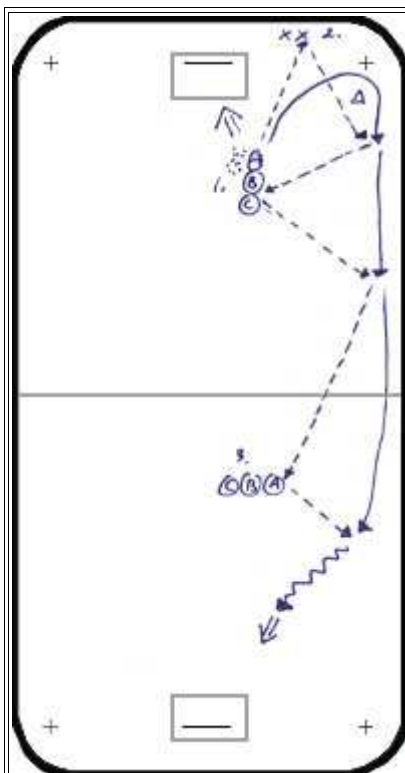
OBS! Slå passningen strax före den som ska få passningen.

Övningen körs på båda hållen.

Fast passare.

Fortsättningsövning: Stora U 7 & 8

Ursprunglig övningskonstruktör: Johanna Jacobsson-Åhl



Namn: Väggpassen 5 & 6
Nr: 47

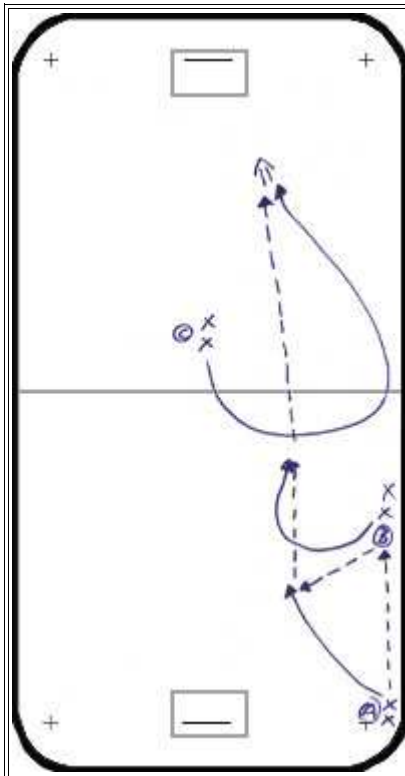
Typ av övning: Passningar
Svårighetsgrad: Röd
Syfte med övningen: Att träna passningar i flera moment

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



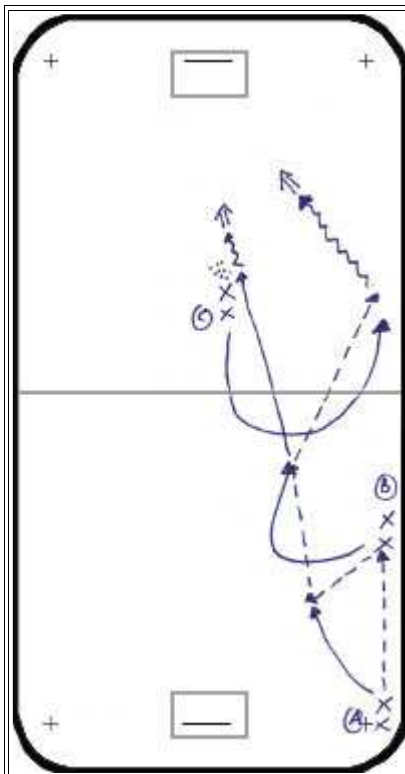
Namn: 8:an steg 3
Nr: 48
Typ av övning: Passningsövning
Svårighetsgrad: Röd
Syfte med övningen: Att öva passningar i flera olika steg till spelare i rörelse

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

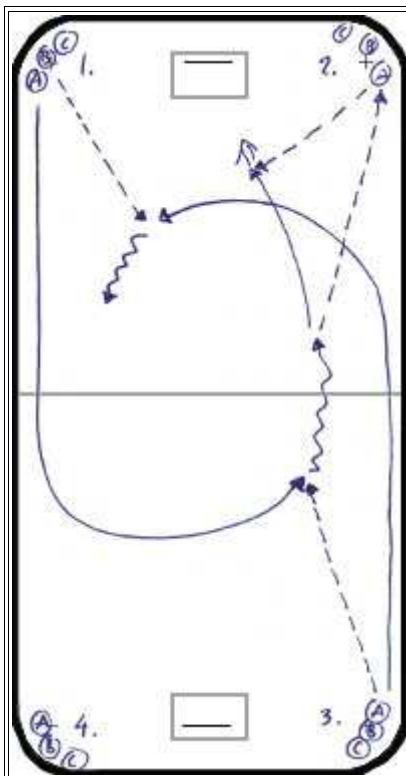


Namn: 8:an steg 4
Nr: 49
Typ av övning: Passningsövning
Svårighetsgrad: Röd
Syfte med övningen: Att öva passningar och skott i flera olika steg och i rörelse

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