



3. Innebandyövningar

På internet finns ett brett utbud av innebandyövningar att hämta. På www.tibk.nu finns länkar till olika innebandyövningar under menyn Länkar – Instruktion/Övningar.

I klubbens bibliotek finns det ytterligare material i ämnet.

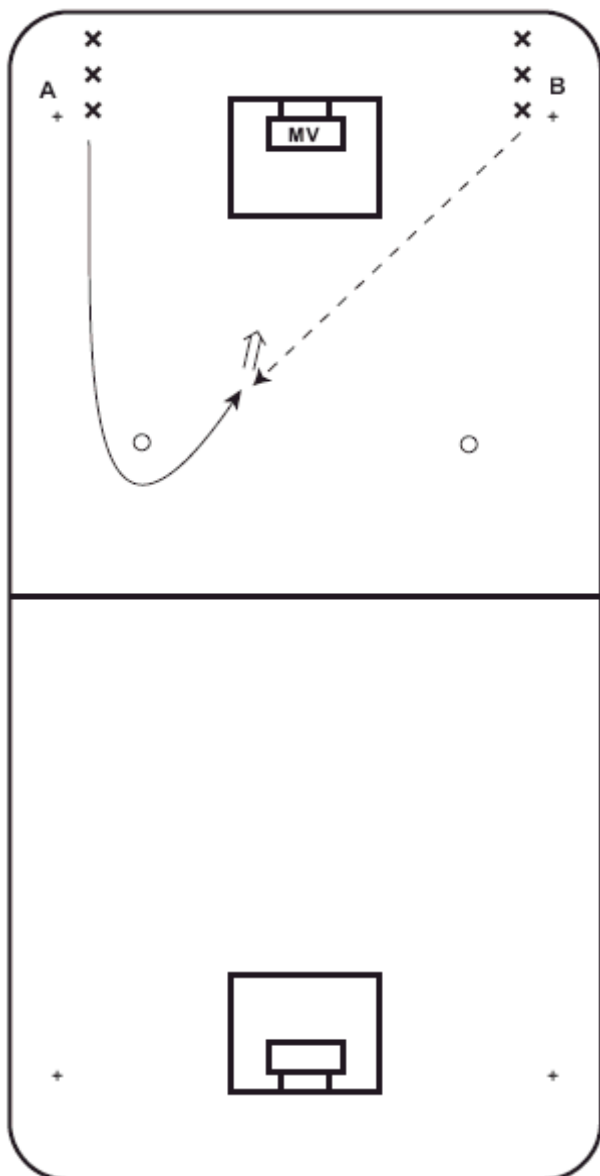
Här följer några förslag på grundläggande övningar:

Pass och skott 1

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en diagonalpassning till A.
A skjuter direkt.
Spelare B springer utan boll och rundar konen.
Spelare A slår en diagonalpassning till B.
B skjuter direkt.
O s v.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Pass och skott 2

Beskrivning:

Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen.

Spelare B slår en passning till A.

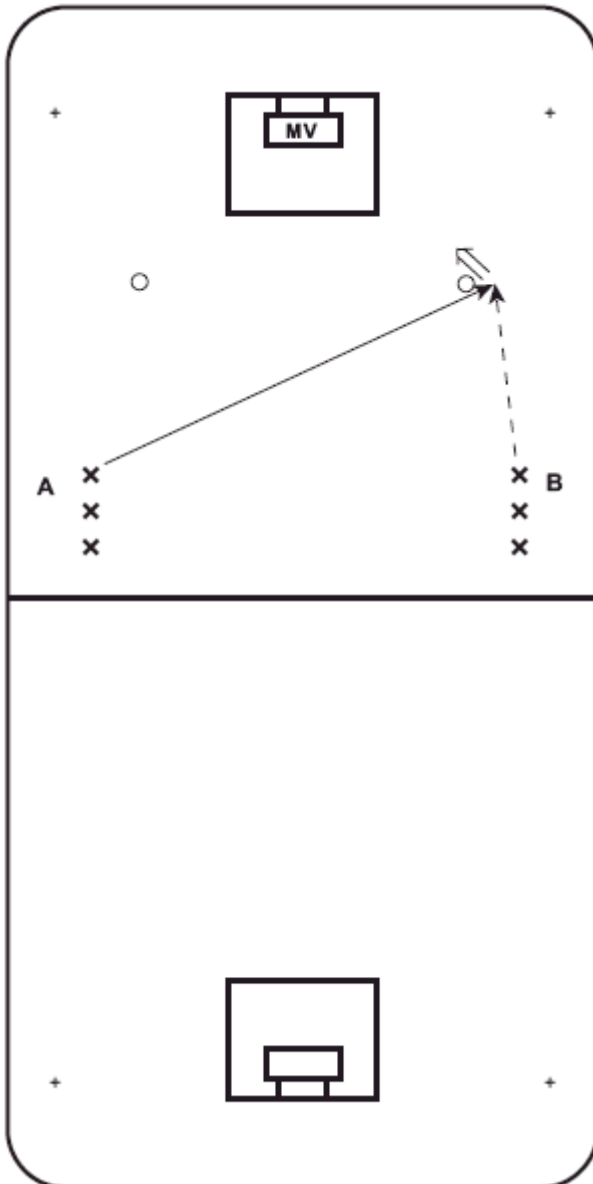
A tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Spelare B springer i högt tempo utan boll mot den andra konen.

Spelare A slår en passning till B.

B tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Osv.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Spelaren byter led efter avslutet.

Pass och skott 3

Beskrivning:

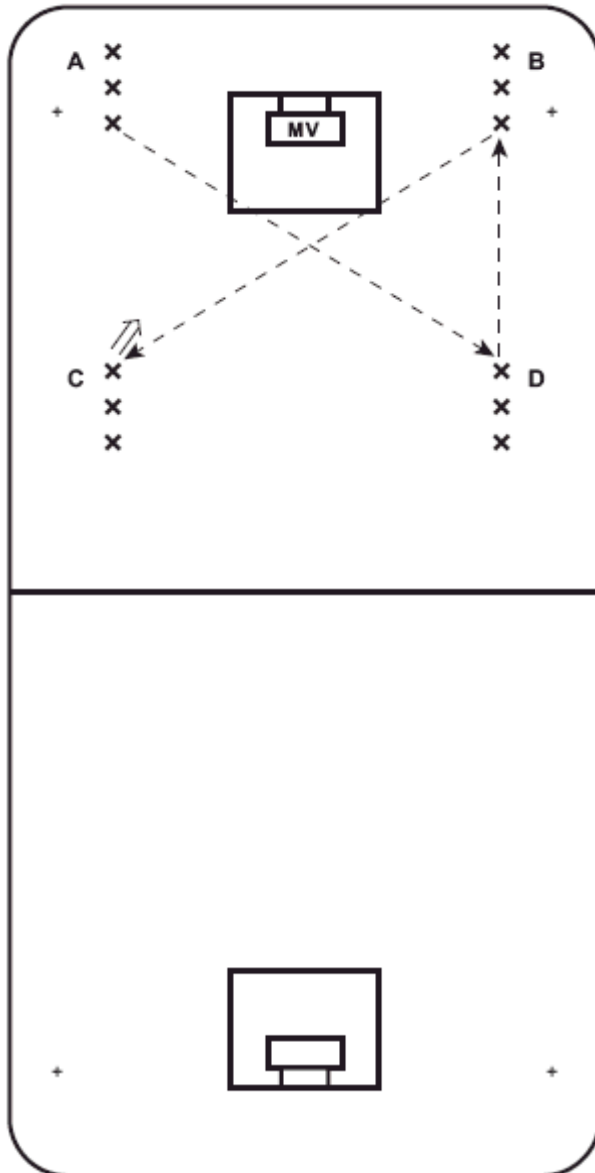
Spelare A slår en passning till D.

Spelare D slår en direktpassning till B.

Spelare B slår en direktpassning till C.

Spelare C skjuter direkt.

Osv.



Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Målvakten förflyttar sig efter bollen.

Spelarna byter led genom att A går till B, B går till D, D går till C och C går till A.

Kör spegelvänt också.

Pass och skott 4

Beskrivning:

Förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.

Får passning av förste spelaren i led B.

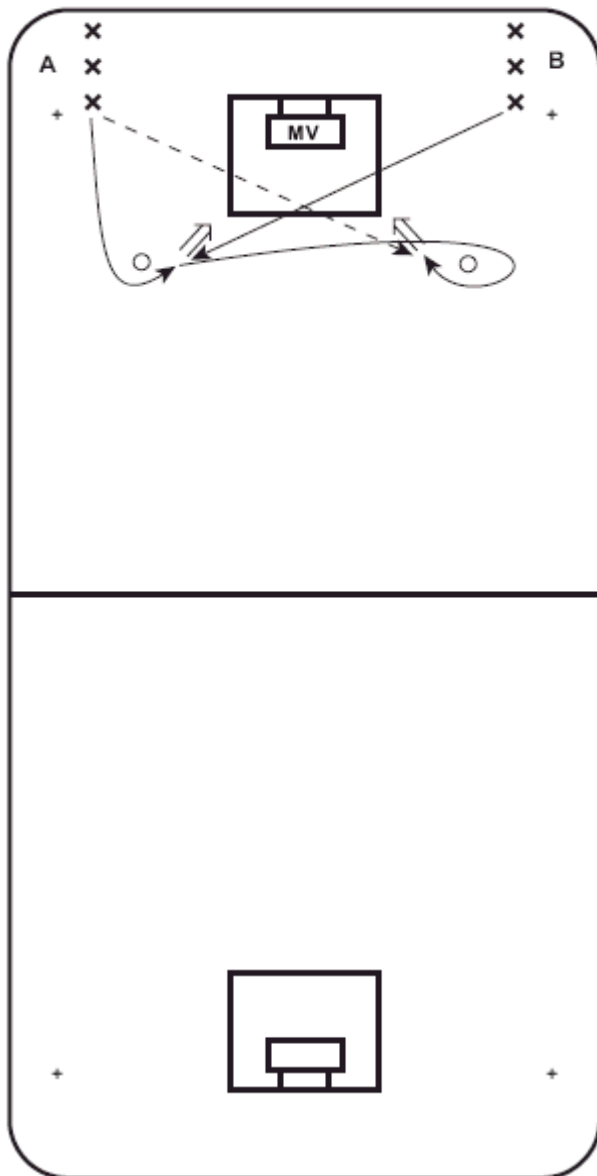
Skjuter direkt.

Löper i högt tempo runt den andra konen.

För passning av nästa spelare i led A och skjuter direkt.

Förste spelaren i led B gör samma sak.

Osv.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

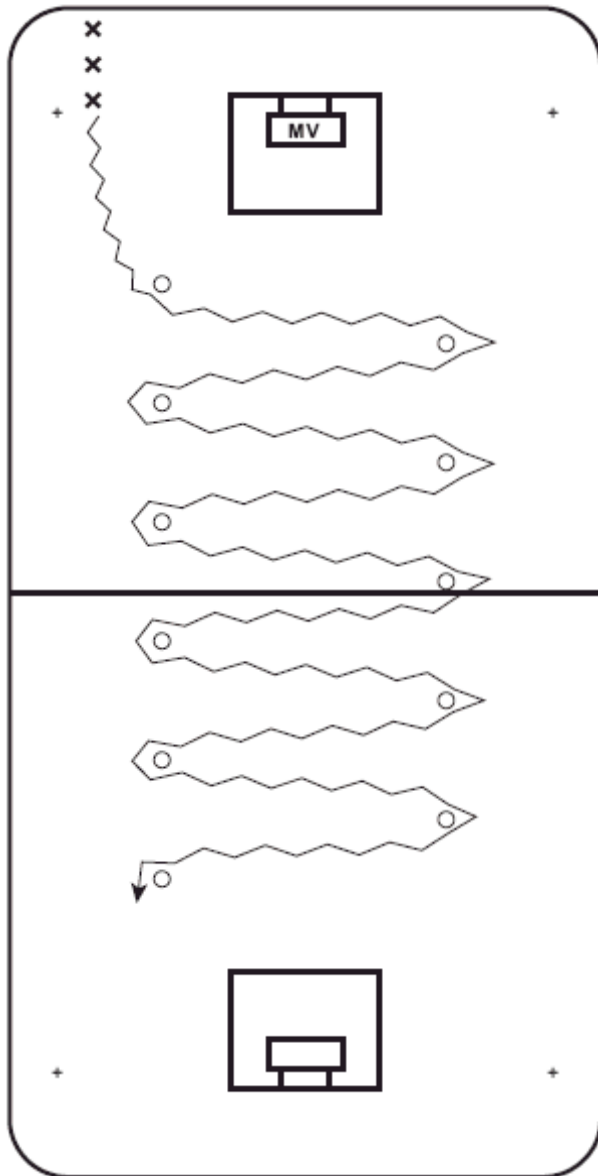
Spelaren byter led efter sista avslutet.

Teknikövningar

Bollbehandling 1

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.
Efter några koner gör nästa spelare samma sak.
Osv.



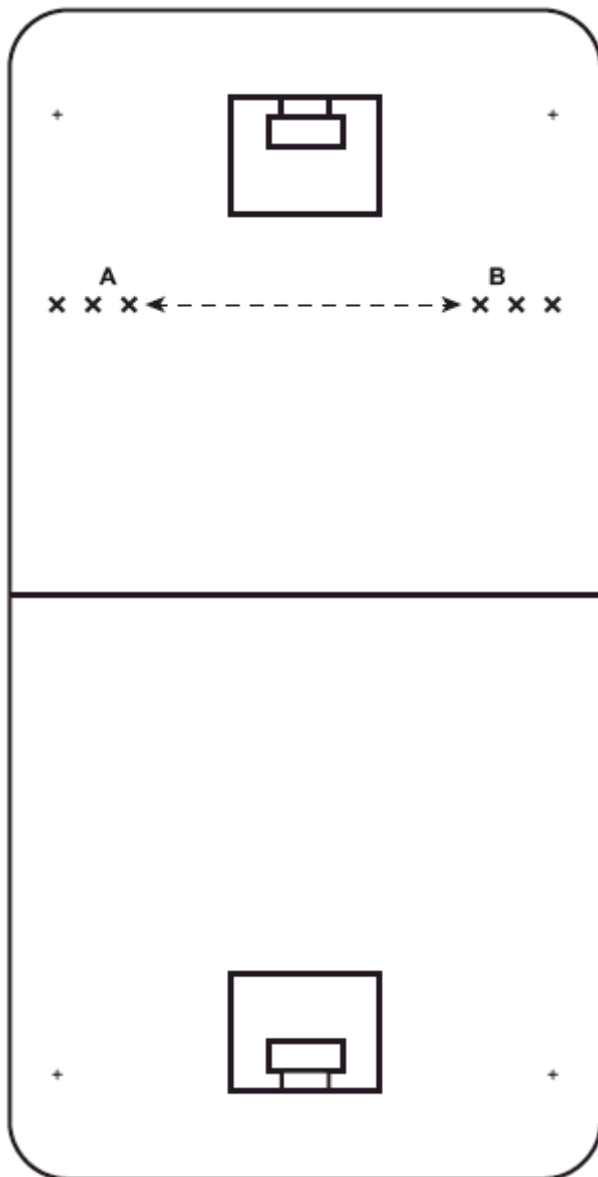
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.
Bollen ska behandlas genom hela löpningen.
Efter sista konen joggar spelaren tillbaka längs ned sargen och ställer sig sist i ledet.

Passningsövning 1

Beskrivning:

Förste spelaren i led A slår en passning till förste spelaren i led B.
Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led B.
Förste spelaren i led B slår en tillbakapassning till förste spelaren i led A.
Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led A.
Osv.



Att tänka på:

Bollbehandling och skott 1

Beskrivning:

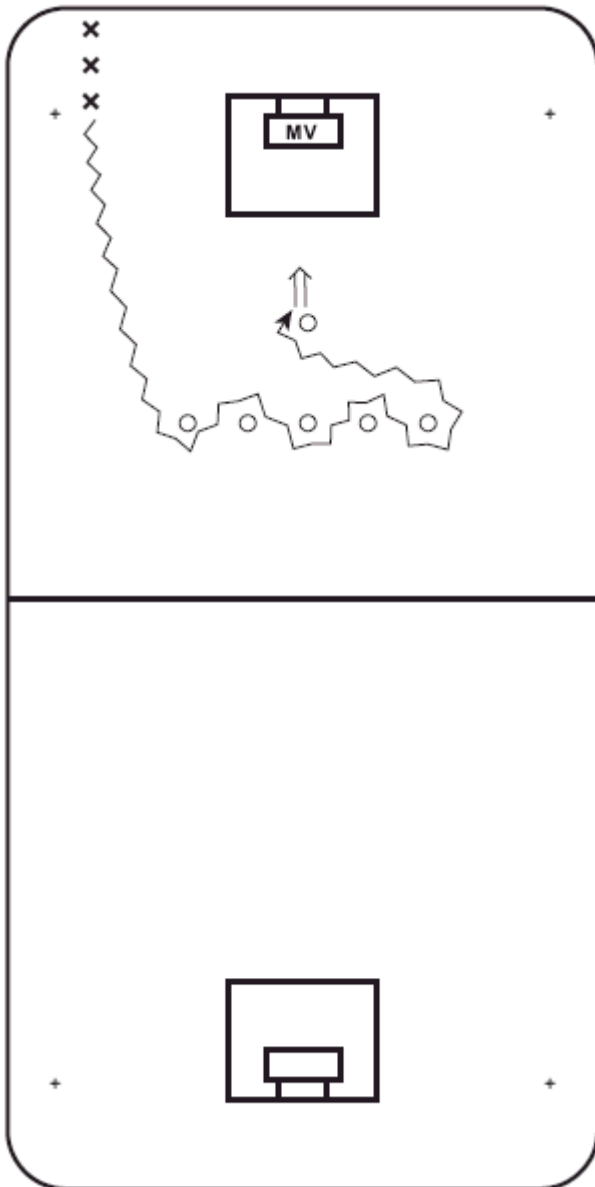
Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.

Vänder snabbt tillbaka och rundar konen i slottet.

Kommer till snabbt avslut.

Nästa spelare gör samma sak.

Osv.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Kör alltid spegelvänt också.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen

Bollbehandling, pass och skott 1

Beskrivning:

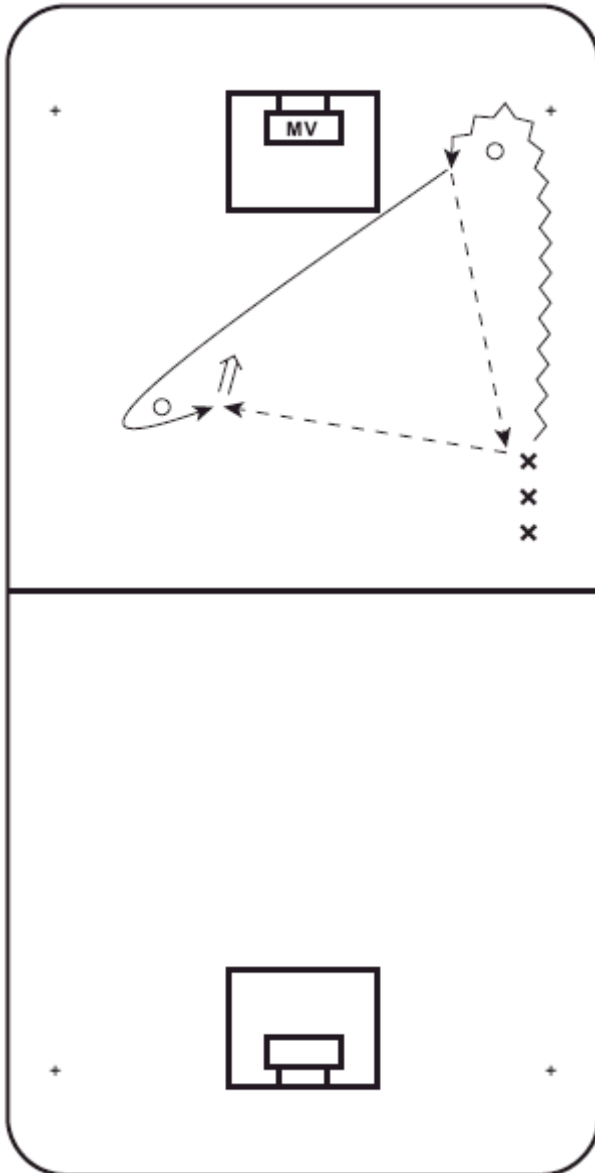
Förste spelaren i ledet springer med boll i högt tempo runt konen.

Passar bollen till nästa spelare som står i ledet.

Ruschar sedan runt den andra konen och vänder in mot slottet.

Samtidigt har passningsmottagaren som stod först i ledet slagit en passning tillbaka till den löpande spelaren.

Den löpande spelaren skjuter antingen direkt eller tar emot bollen och sedan skjuter snabbt.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska vara rejäla, snabba och träffa mål.

Kör den alltid spegelvänd också.

Bollbehandling, pass och skott 2

Beskrivning:

Förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.

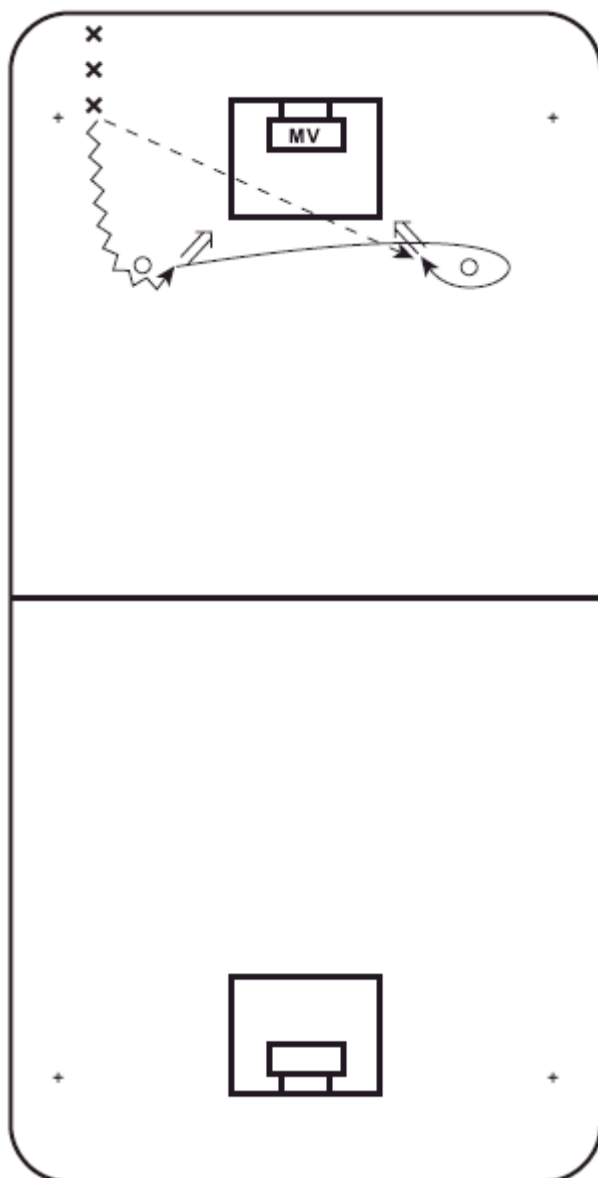
Kommer till ett snabbt avslut mot mål direkt efter konen.

Spelaren fortsätter löpa i högt tempo runt den andra konen.

För passning av nästa spelare ledet och skjuter direkt.

Nästa spelare gör samma sak.

Osv.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Kör alltid spegelvänt också.

Anfallsövning

2 mot 1 - övning 1

Beskrivning:

Spelare C springer i högt tempo utan boll och rundar konen.

Spelare B börjar samtidigt att springa med boll och slår en passning mellan konerna till C.

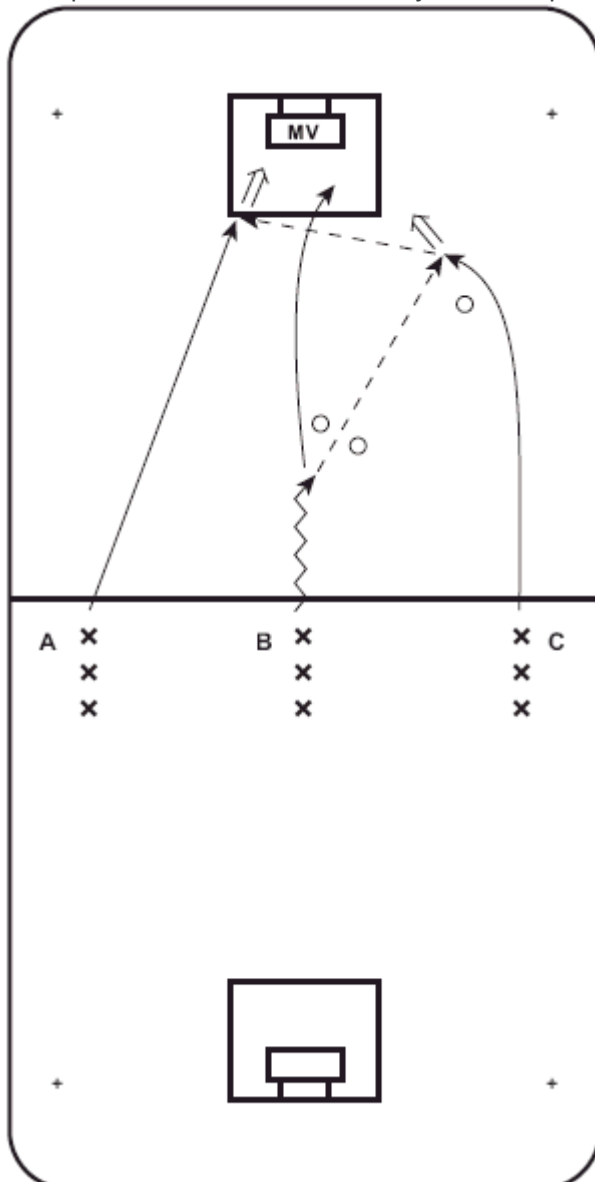
Spelare B springer sedan i högt tempo ner framför mål och agerar back.

Samtidigt som detta har skett har spelare A löpt ner mot mål.

Spelare C har nu två alternativ.

Antingen skjuter han på mål eller också passar han till spelare C som då skjuter på mål.

Den spelare av A och C som inte skjuter rusar på mål för att ta eventuell retur.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Viktigt att anpassa starten för löpningarna så att hela övningen går i fart och att spelarna inte ska behöva vänta på bollen.

Kör den alltid spegelvänd också.

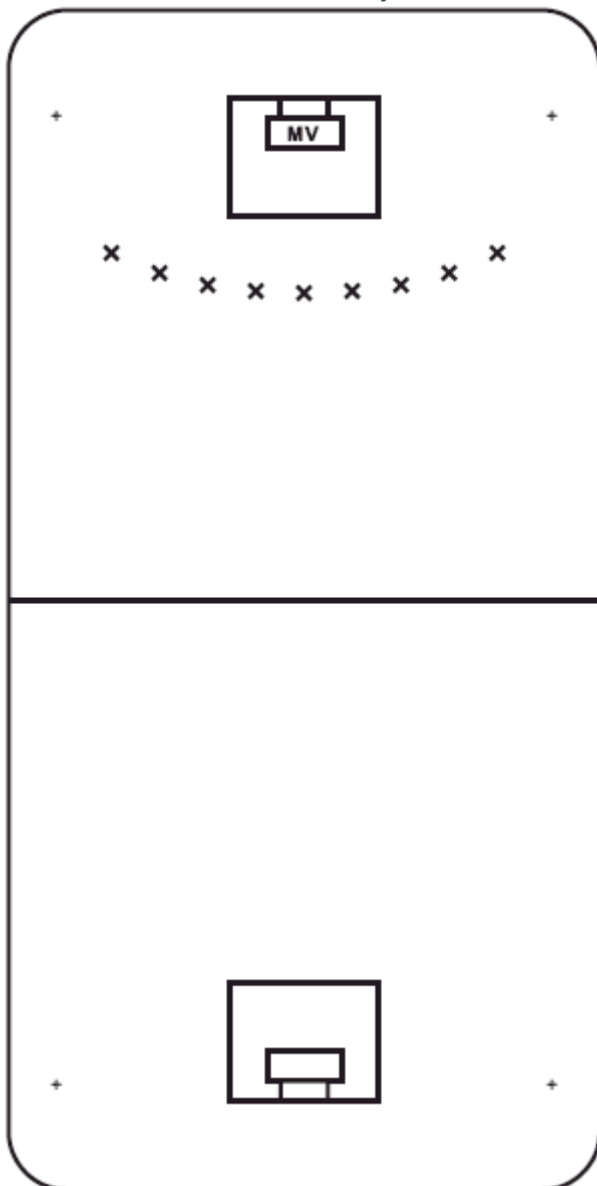
Uppvärmningsövning 1

Beskrivning:

Den mest klassiska övningen av alla. Variationerna är oändliga och kan på ett bra sätt användas som målvaktsövning och skottövning också. Nämner här ett fåtal varianter av övningen.

1. Utespelarna skjuter efter varandra från en sida till den andra.
2. Utespelarna skjuter från varannan sida in mot mitten. Bra träning av sidledsförflyttningar för målvakten.
3. Varje spelare tilldelas ett nummer och tränaren ropar slumpvis ut numret på den som ska skjuta.
4. Går att bestämma i förväg vilken typ av skott som skall skjutas. Exempelvis utmed golvet, för att målvakten ska träna benen lite extra, eller i midjehöjd på målvakten, vilket ofta är det svåraste läget för honom.

Här är det bara att låta fantasin jobba.

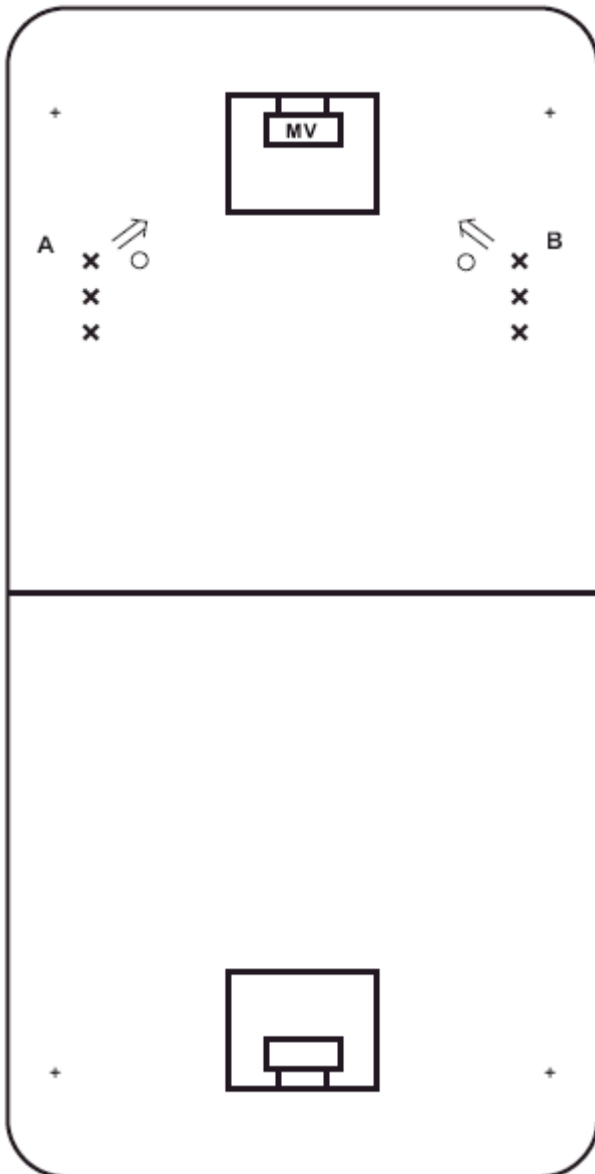


Målvaktsövningar

Sidledsförflyttning 1

Beskrivning:

Spelare A och B skjuter på liggande boll varannan gång.
Ställer sig sedan sist i respektive led.
Målvakten jobbar i sidled.



Att tänka på:

Skotten ska komma lagom tätt. Målvakten ska lagom ha hunnit förflyttat sig när skottet kommer.
Målvakten ska "glida" i förflyttningarna för att hålla tätt utmed golvet.
Det är bra om målvakten kan hålla händerna uppe hela tiden.

Sidledsförflyttning 2

Beskrivning:

De tre spelarna passar runt bollen mellan sig och skjuter med jämna mellanrum.

Målvakten förflyttar sig hela tiden efter bollen.

De tre utespelarna varierar hela tiden passningsgång och vem av dem som skjuter.



Att tänka på:

Sidledsförflyttningarna ska ske genom att målvakten glider fram och tillbaka.

Viktigt att hålla tätt utmed golvet.

Händerna på lagom höjd i luften.

Utespelarna får anpassa tempot så att målvakten lagom hinner förflytta sig.

Sidledsförflyttning 3

Beskrivning:

Målvakten sitter utmed sin högra stolpe.

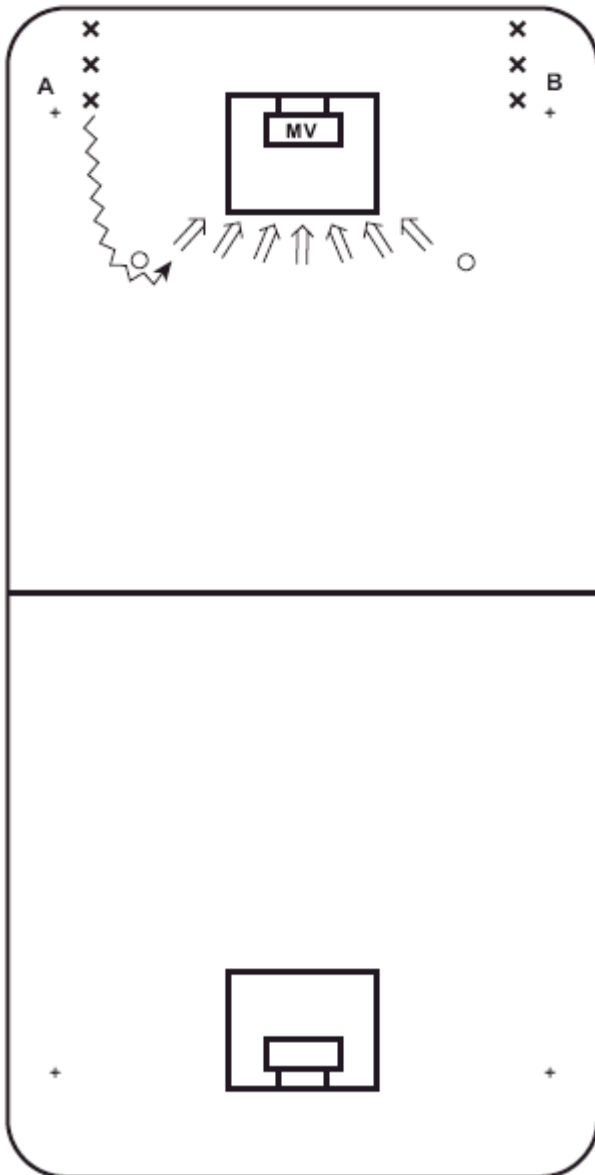
Förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.

Någonstans mellan de båda konerna kommer avslut mot mål.

Målvakten följer hela tiden med i sidled tills avslut kommer.

Förste spelaren i led B gör samma sak.

Osv.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Variera plats för avslut.

Målvakten ska hålla tätt utmed golvet i förflyttningarna.

Det är bra om målvakten kan hålla händerna uppe hela tiden.

Spelaren byter led efter avslut.

Fysövning 1

Beskrivning:

En fysövning för målvakten där han får jobba med lungor och lårmuskler. Bollarna ligger i målet.

Målvakten tar en boll, ställer sig upp, tar några kliv ut och rullar bollen till en utespelare.

Utespelaren skjuter direkt.

Samtidigt har målvakten snabbt backat tillbaka in i målet och sitter i position. Tar ny boll, reser sig upp, tar några kliv ut och rullar bollen.

Osv.



Att tänka på:

Ha gärna några bestämda linjer som målvakten ska sätta en fot utanför.

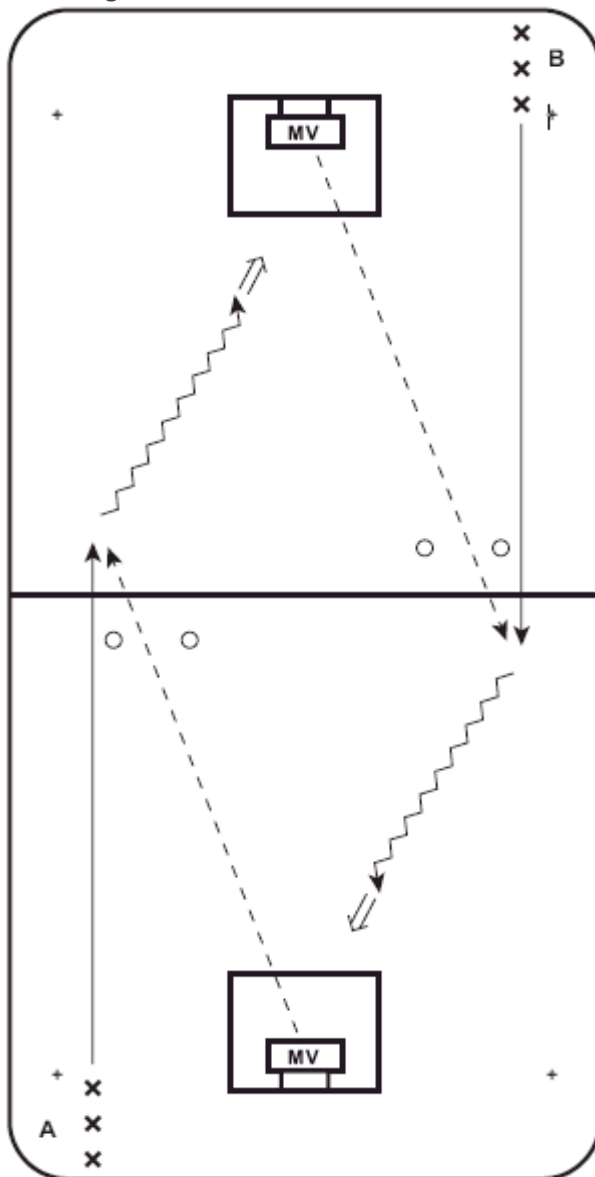
Övningen kan köras från en sida till en annan eller varannan sida in mot mitten.

Utespelarna bör visa vem som ska ha bollen innan målvakten rullar.

Utkast 1

Beskrivning:

Spelare A och B passerar samtidigt till respektive målvakt. Springer sedan i hög fart utmed sargen. När målvakterna fått bollen ställer de sig upp och kör ett hårt utkast, utan studs, mellan konerna. A och B passerar konerna samtidigt som utkastet kommer. De tar emot bollen i fart och går på avslut. Ställer sig sedan sist i motsatt led.



Att tänka på:

Viktigt att övningen startar samtidigt på båda sidorna.
Högt tempo i löpningar.
Utkasten ska ske vid rätt tidpunkt och vara rätt placerade och utan studs.
Rejåla och snabba avslut.
Kör spegelvänt också.

Reaktionsövning 1

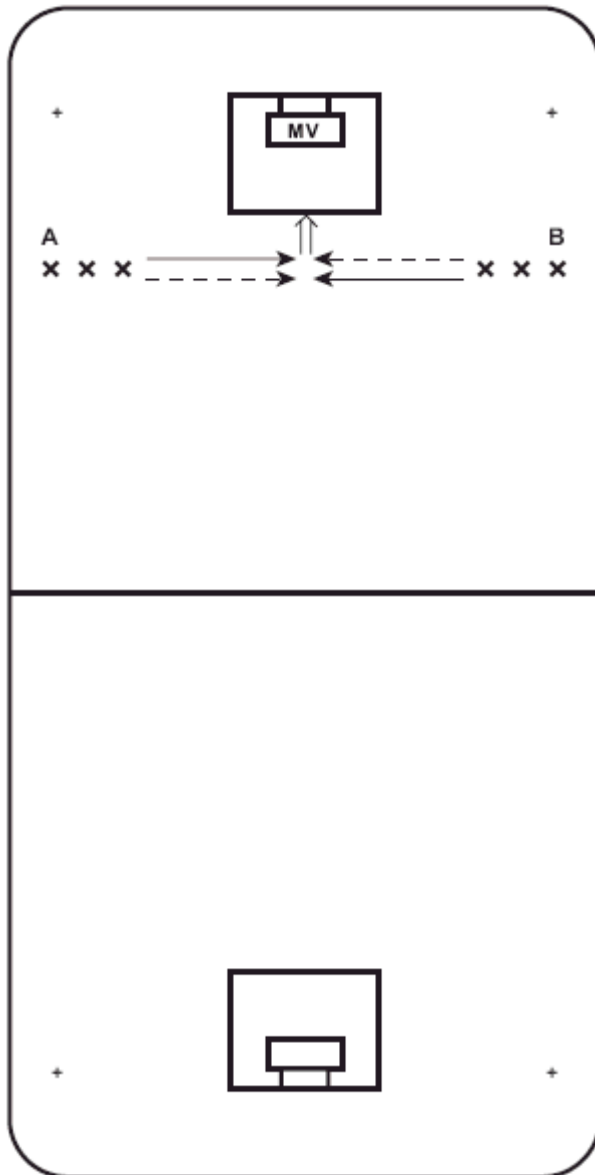
Beskrivning:

Spelare A springer utan boll in mot mitten.

Spelare B slår en pass till A som skjuter direkt.

Direkt efter passningen springer spelare B in mot mitten, får passning av nästa spelare A och skjuter direkt.

Efter skott ställer sig respektive spelare sist i motsatt led.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten får inte vara för hårda, då avståndet till målvakten är ganska litet.

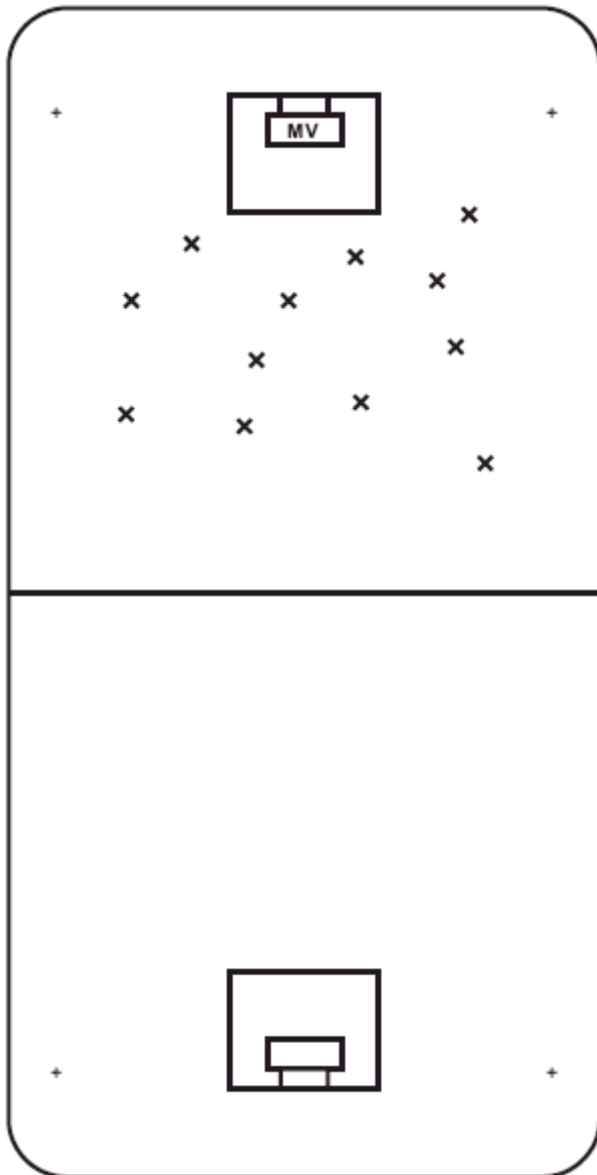
Variera höga och låga skott.

Reaktionsövning 2

Beskrivning:

Kan göras på flera sätt:

1. Spelarna rör sig med boll på samma planhalva. När tränaren ropar ett namn rycker denne mot mål och avslutar med skott eller dribbling.
2. Spelarna rör sig med boll på samma planhalva. De avslutar när de själva anser det lämpligt.
3. Punkt 1 eller 2, men gå ihop två och två och spela bollen mellan varandra innan mellan avsluten.



Att tänka på:

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.
Utespelarna ska leka mycket med bollarna. Bra teknikövning för dem.
Med två målvakter och många utespelare kan hela planen användas.

Reaktionsövning 3

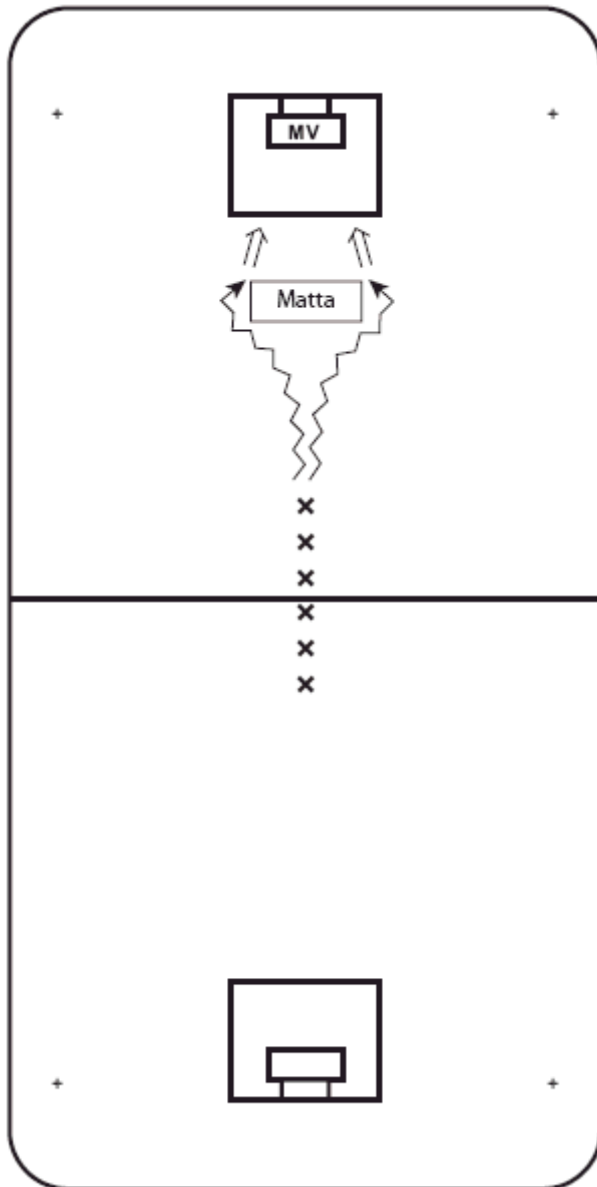
Beskrivning:

En matta hålls upp i "slottet".

Förste spelaren i ledet springer med boll bakom mattan och väljer vilken sida om mattan han ska avsluta på.

Skjuter ett snabbt skott.

Osv.



Att tänka på:

Mattan måste vara så hög att målvakten inte ser bakom den.

Högt tempo i löpningar.

Rejåla och snabba skott.

Variera sidorna för avsluten.

Skott och närspel 1

Beskrivning:

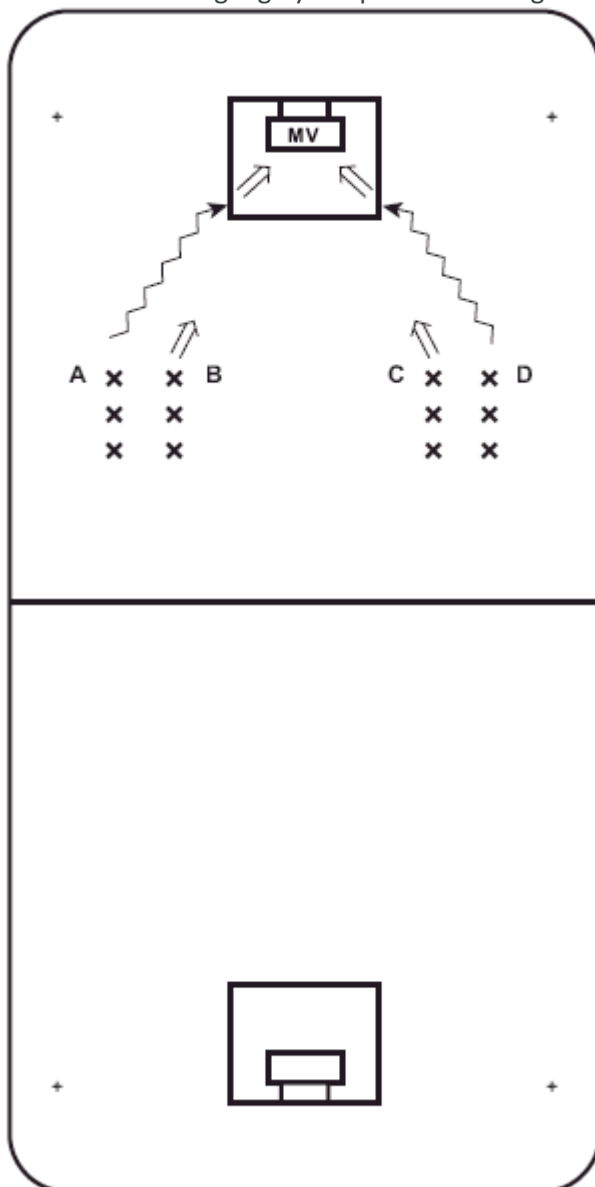
Spelare B skjuter.

Samtidigt springer A i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

Direkt efter detta skjuter spelare C, samtidigt som D springer i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

Osv.

Efter avslutad omgång byter spelarna led. A går till B, B till C, C till D och D till A.



Att tänka på:

Rejåla skott och högt tempo i löpningar.

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.

Skott och närspel 2

Beskrivning:

Spelare A springer med boll och avslutar från sidan.

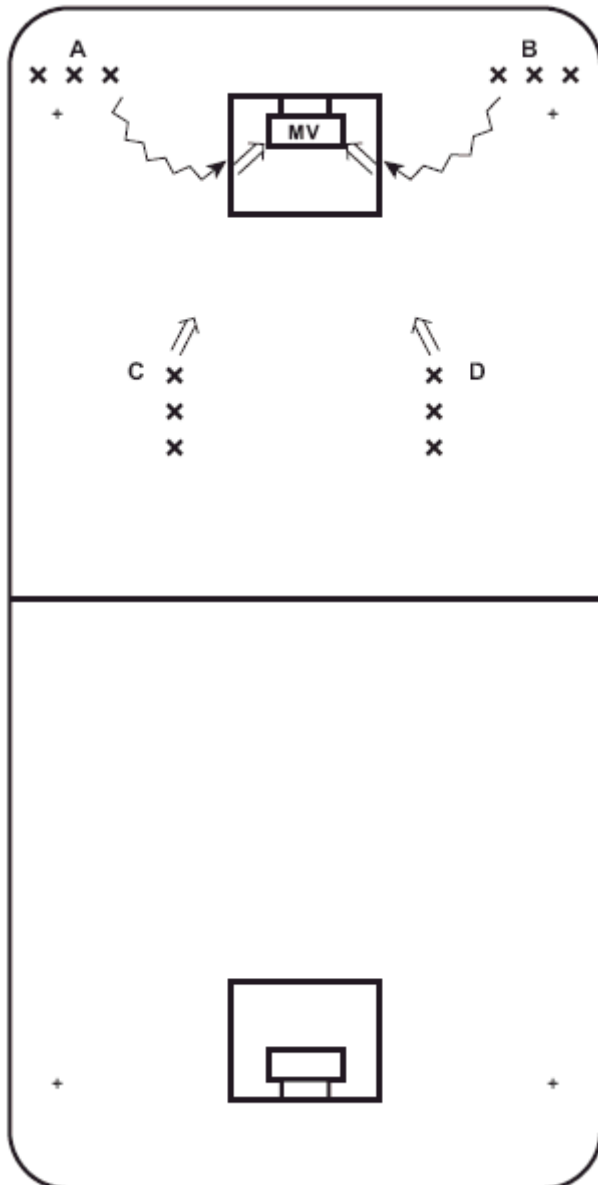
D skjuter.

C skjuter.

B springer med boll och avslutar från sidan.

Osv.

Efter avslutad omgång byter spelarna led. A går till B, B till D, D till C och C till A.



Att tänka på:

Rejåla skott och högt tempo i löpningar.

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.