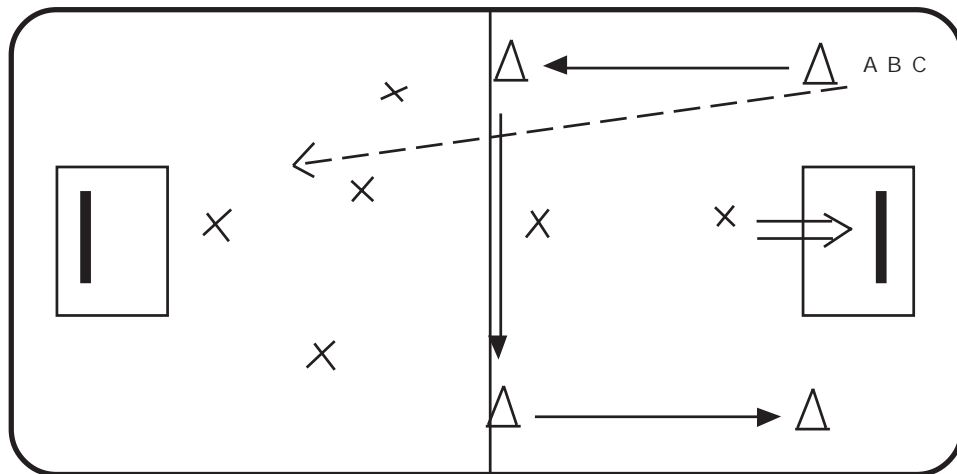


ÖVNING

Uppvärmning: Innebandybrännboll

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Som vanlig brännboll men med klubba och boll. Innelaget slår ut bollen och springer. För att utelaget ska bränna måste dom skjuta bollen i målet, detta kan man göra genom att passa till varann. Bara poäng när man bränner någon och när man kommer runt.

Syfte: Uppvärmningsövning där samspel har stor betydelse.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
= = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

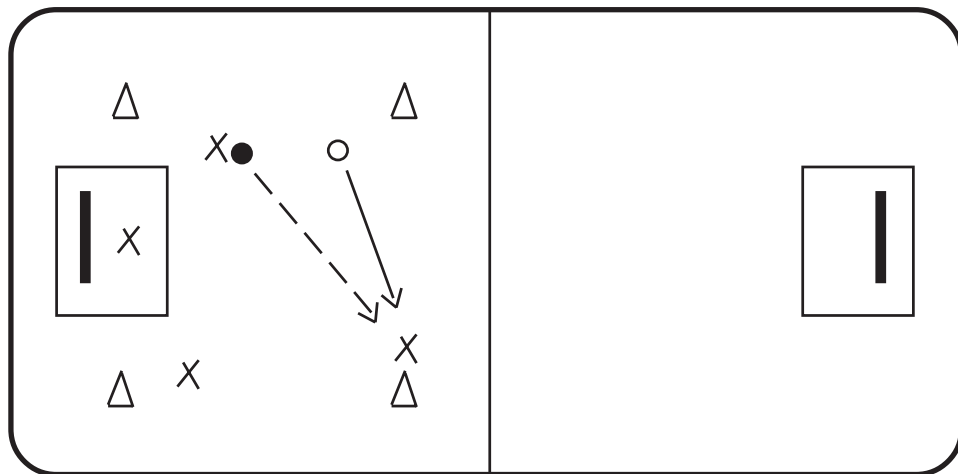
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Tanketafatt

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fem spelare och en boll, en som försöker kulla. De gäller för de fyra jagade att spela bollen till den som blir jagad. Den som har bollen kan ej bli kullad. Bytr vid kullning. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att snabbt spela bollen i trängda situationer.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

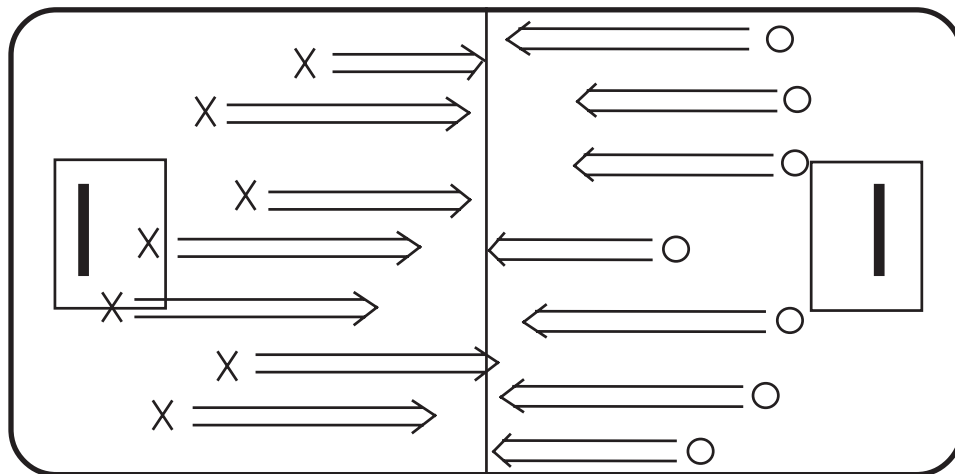
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Rensa planhalvan

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela ut 15 bollar/planhalva, Det gäller att skjuta över så många bollar som möjligt till motståndarsidan, den sida som har Minst bollar kvar vinner. Tid 2-3 minuter.

Syfte: Lekfull och rolig uppvärmning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare



Boll



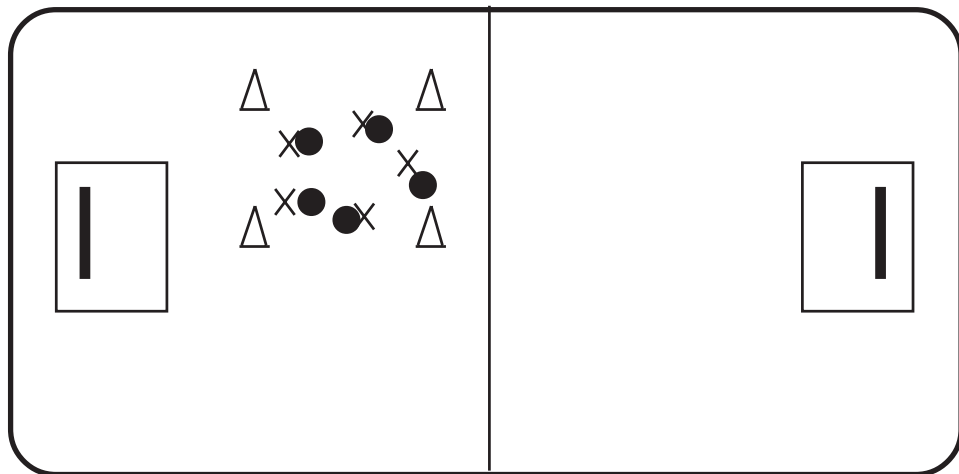
Kon



ÖVNING

Uppvärmning: Utslagning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela upp planen i små fyrkanter, 6-8 personer i varje. Försök att slå ut kompisens boll samtidigt som du täcker din egen. Blir din boll utslagen får du ställa dig på sidan. Sist kvar i ringen med boll har vunnit. Tid 10 minuter.

Syfte: Täcka bollen samt att få upp blicken och se vart motståndarna befinner sig.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

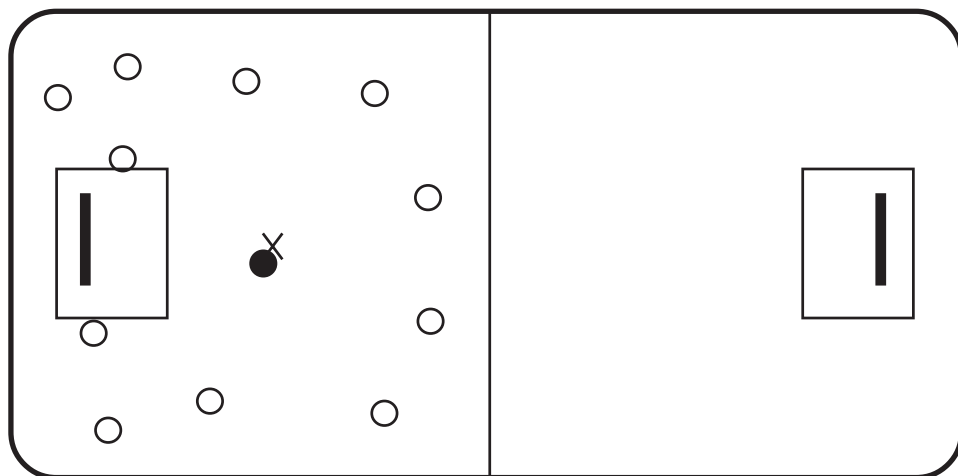
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Jägarboll

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Utse en jägare som ska försöka ta de andra genom att skjuta bollen på dem, blir du träffad så hjälper du jägaren att ta de andra. Den som är sist kvar vinner. Använd en mjuktennisboll och skott över knähöjd är ej tillåtna.

Syfte: Bli varm och mjuk i kroppen samt få upp koordinationsförmågan när du springer, går, hoppar och rullar för att inte bli träffad.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



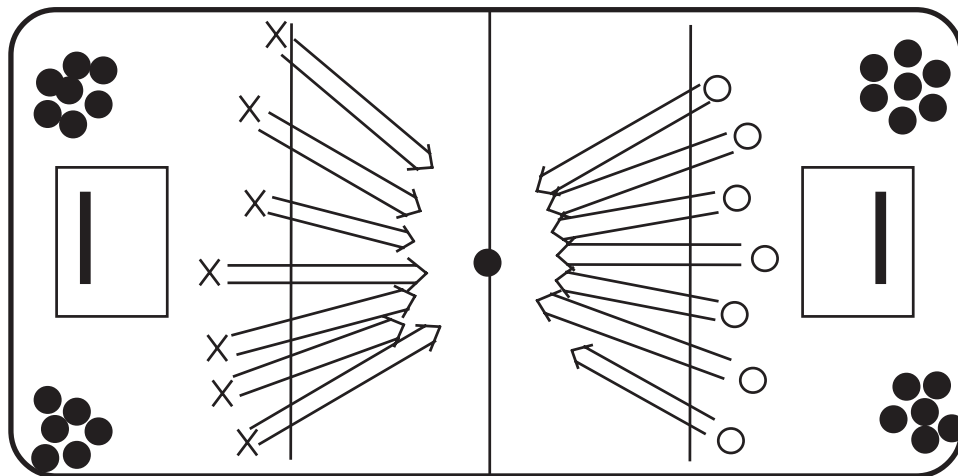
Kon



ÖVNING

Uppvärmning: Prickboll

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Lika många spelare bakom linjerna. Det gäller att skjuta på bollen (volleyboll) och få den att flytta sig. Hämta ny boll efter skott. Det lag som får bollen över motståndarlinjen har vunnit. Tid 10 minuter.

Syfte: Presiccionsträning samt lekfull uppmjukning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
~→

Passning
- - - →

Skott
==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

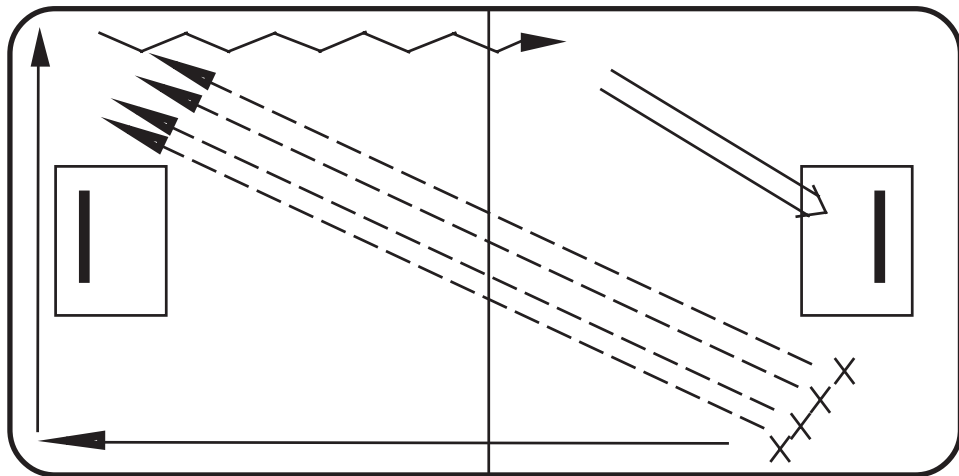
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Uppvärmning: Följa "John"

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Utse en spelare som "John" och låt dennes fantasi flöda. Byt efter en stund. Tid 10 minuter.

Syfte: Stärka samt låta gruppen känna sig delaktiga.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll
~>

Passning
- - ->

Skott
=>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare



Boll



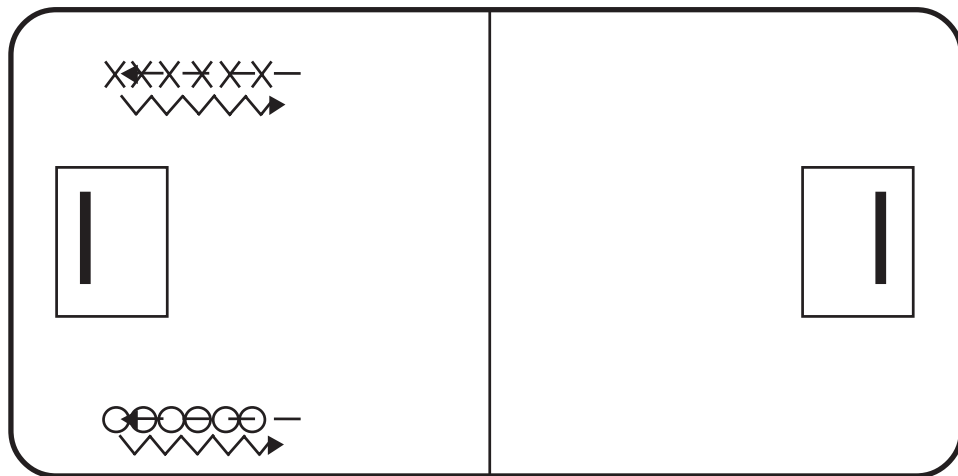
Kon



ÖVNING

Uppvärmning: Tunneln

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Den siste spelaren i ledet har boll och springer på signal och ställer sig längst fram i ledet, där slår han en passning mellan benen på sig själv och övriga lagmedlemmar. Den som nu står sist gör samma sak. Det lag som kommit till en förutbestämd linje först vinner.

Syfte: Få in tävlingsmomentet i träningen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

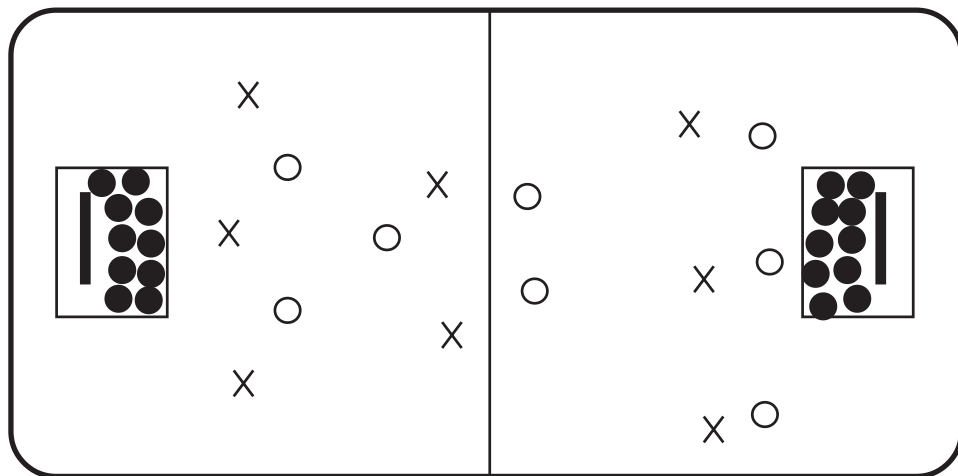
Boll

Kon

ÖVNING

Uppvärmning: Plundra boet

Målgrupp: 6-12 år



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

Boll
●

Kon
△

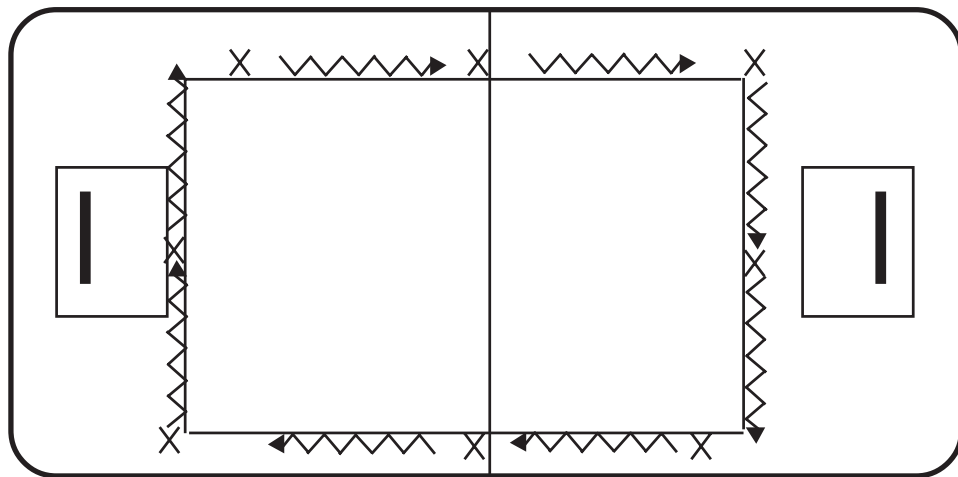
Instruktion: Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3x3 minuter.

Syfte: Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas.

ÖVNING

Uppvärmning: Linjer

Målgrupp: 6-12 år



Instruktion: Ge varje spelare varsin boll och bestäm en linje som spelarna ska springa på samtidigt som dom för med sig bollen. Byt linje efter några minuter. Tid 10 minuter.

Syfte: Öva upp bollkontrollen samt att få spelarna att lyfta upp blicken från bollen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

Boll
●

Kon
△