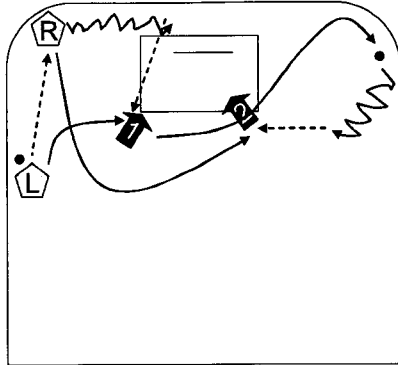


Hörn-8:a

Kategori: Spelmoment
Halvplan
Svårighetsgrad: ***



Teckenförklaring

	Spelare		Passning
	Skott/avslut		Löp utan boll
	Retur		Löp med boll
	Kon		Boll

Instruktion: Spelare i två positioner. Gärna ett led för Rightare och ett för leftare, om fördelningen är någotsånar jämn, annars får det fungera ändå.

L passar till R, som löper med boll bakom mål och släpper boll från bakom mål snett bakåt vid första stolpen, L avslutar direkt. L fortsätter sin löpning ner i andra hörnet, hämtar ny boll, driver några meter innan passning slås till R som löpt in i banan. Direktavslut.

Övningen tränar möjliga varianter och lösningar i anfallszon.

www.innebandyblocket.se - Ordning och reda under träning och match

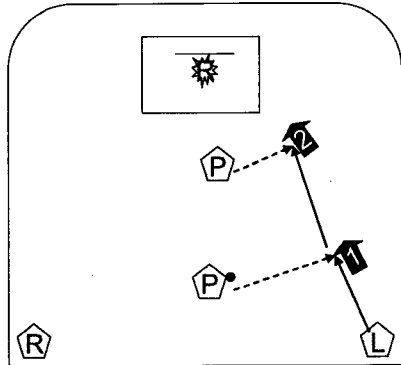
! För att skriva ut den här övningen, högerklicka och välj "Print" från menyn.

Tillbaka Huvudmeny Avsluta



Omvänd

Kategori: Grundövning
Halvplan
Svårighetsgrad: **



Teckenförklaring

	Spelare		Passning
	Skott/avslut		Löp utan boll
	Retur		Löp med boll
	Kon		Boll

Instruktion: Leftspelare på höger kant, leftspelare på vänsterkanten. Fasta passare i mitten med bollar.

Leftspelare startar från mittlinjen, löper framåt och får passning från P, därefter fortsätter L framåt och får ny passning från nästa P. Direktavslut i båda fallen. Eventuell retur tas på andra avslutet.

Är det många fler L än R, så kör man två eller tre L i rad och sedan R.

Övningen syftar till att träna direktavslut, där passningen kommer från inåt i banan.

www.innebandyblocket.se - Ordning och reda under träning och match

! För att skriva ut den här övningen, högerklicka och välj "Print" från menyn.

Tillbaka Huvudmeny

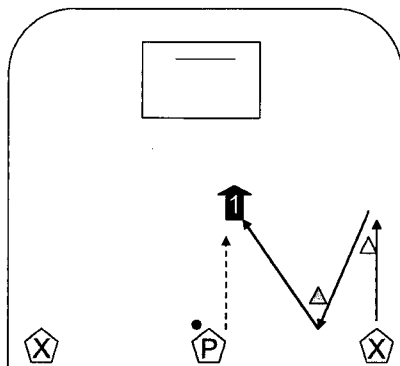


Direktsnabben

Kategori: Snabbhet

Halvplan

Svårighetsgrad: ganska enkel



Teckenförklaring

	Spelare		Passning
	Skott/avslut		Löp utan boll
	Retur		Löp med boll
	Kon		Boll

Instruktion: Spelare L startar med snabb löpning framåt, för att sedan backa och sedan löpa framåt igen och få passning från P och sen gå på avslut.

Viktigt med fotarbetet hela tiden och att man bibehåller koncentrationen vid avslutet.

Spelarna väljer själva från vilken kant de vill löpa ifrån.

Tio vänder med rejäl vila emellan räcker, annars är risken stor att det blir konditionsträning istället för snabbhetsträning.

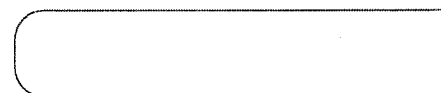
www.innebandyblocket.se - Ordning och reda under träning och match

! För att skriva ut den här övningen, högerklicka och välj "Print" från menyn.

Tillbaka

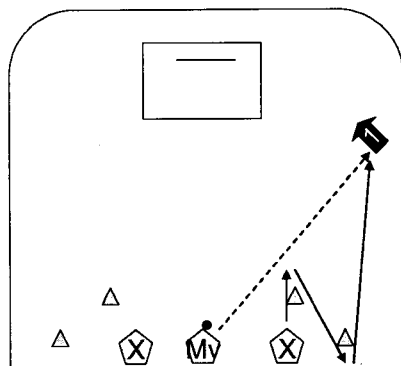
Printmeny

Avsluta



Snabbhet med utkast

Kategori: Snabbhetsträning
Halvplan
Svårighetsgrad: **



Teckenförklaring

	Spelare		Passning
	Skott/avslut		Löp utan boll
	Retur		Löp med boll
	Kon		Boll

Instruktion: Spelare X startar med snabb löpning framåt, för att sedan backa och sedan löpa framåt igen och få ett utkast från målvakt och sen gå på avslut.

Viktigt med fotarbetet hela tiden och att man bibehåller koncentrationen vid avslutet.

Spelarna väljer själva från vilken kant de vill löpa ifrån.

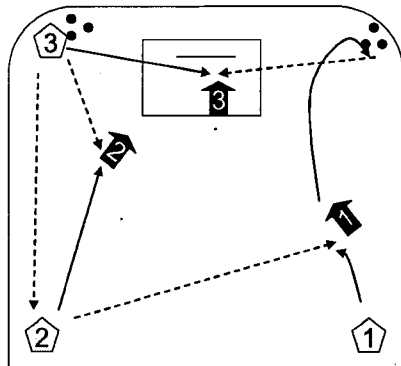
www.innebandyblocket.se - Ordning och reda under träning och match

! För att skriva ut den här övningen, högerklicka och välj "Print" från menyn.

Tillbaka Huvudmeny Avsluta

Målvaktskvadraten

Kategori: Grundövning
Halvplan
Svårighetsgrad: ***



Teckenförklaring

	Spelare		Passning
	Skott/avslut		Löp utan boll
	Retur		Löp med boll
	Kon		Boll

Instruktion: Spelare i 3 positioner. Bollar i de båda hörnen.

Spelare 3 passar bollen från hörnet upp till spelare 2, som passar bollen vidare till spelare 1 som avslutar direkt. (Passningen ska komma framför spelare 1).

Spelare 2 går därefter på mål och får passning från spelare 3, direktavslut.

Under tiden har spelare 1 löpt ner i hörnet och tagit ny boll. När spelare 3 rusar in på mål efter att ha slagit sin andra passning, slår spelare 1 en vältajmad passning till denne.

Övningen kan göras spegelvänd.

Byt led: 1-3-2-1

www.innebandyblocket.se - Ordning och reda under träning och match

! För att skriva ut den här övningen, högerklicka och välj "Print" från menyn.

Tillbaka

Huvudmeny