

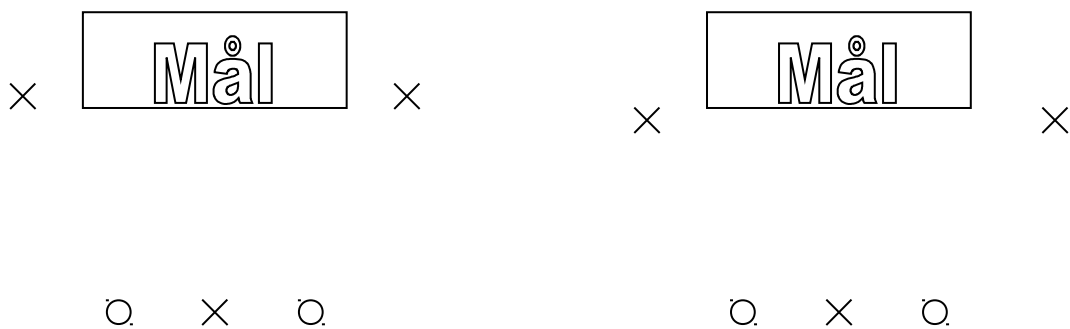
Innebandylektion 1.

Dela in i grupper 3 personer i varje grupp. Kör stationerna i cirka 3-4 minuter före byte. Två lika stationer behövs för att alla ska kunna delta.

Station 1

1. Skott

Ställ upp 1 mål mot en sarg eller vägg. Ställ upp två koner med en meters mellanrum en bit från målet. Fyra bollar behövs. Två stycken passar från varsin sida av stolparna på målet den som kör skjuter i mål. 2 gånger skjuter man förhand och två gånger backhand. Efter fyra bollar byter man så att nästa skjuter. Håll på tills läraren säger till.



Station 2

2. Korta dribblingar

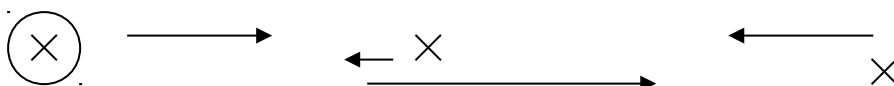
Ställ upp en rad med 10 koner. Eleven dribblar fram och tillbaka, sen kör nästa. Pågår tills läraren säger till. Behöver två lika stationer. En boll per elev.



Station 3

3. Passningar

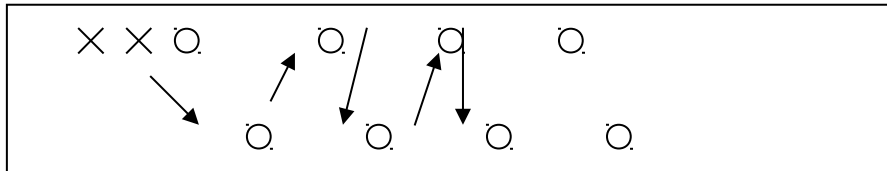
Ställ upp eleverna på en rad cirka 5 meters mellanrum. En boll per grupp. En elev passar eleven i mitten som tar emot och vänder sig om och passar den tredje personen. Person 3 passar tillbaka till den i mitten. Byt den i mitten efter 10 passningar. Om det bara är 2 i en grupp får dom passa fram och tillbaka.



Station 4

4. Långa dribblingar

Ställ upp 8 koner med större avstånd. Precis som korta dribblingar. En boll per elev.
Eleverna kör fram och tillbaka.



Station 5

5. Jonglering

Eleverna står och försöker jonglera bollen på klubban så många gånger som möjligt.
Alternativt försöker hålla bollen still på klubban så länge som möjligt.

Spel

Efter stationerna kan eleverna få spela lite. Antingen med målvakter på stor plan cirka 6 utespelare i varje lag. Alternativt smålagsspel.

Teckenförklaring

Spelare = x

Koner = o
