



Svensk  
Innebandy

# Handbok för instruktörer

FLOORBALL  
FITNESS

# Innehåll

Vad är Floorball Fitness? .....	3
Övningshäftet och Puls – Power – Play .....	4
Övningskortet .....	5
Övningsöversikt .....	9
Utrustning .....	10
Hur kan Floorball Fitness presenteras? .....	11
Vägledning till planering av träningspass ...	12
Sätt ihop ett träningspass .....	15

# Vad är Floorball Fitness?

**Floorball Fitness** är ett komplett och enkelt träningskoncept för alla som vill testa på innebandy, men även för de som vill stanna kvar i eller komma tillbaka till idrotten och dess gemenskap.

Målgruppen är barn, unga och vuxna, med eller utan erfarenhet av innebandy.

**Floorball Fitness** är en träningsform för kravlöst idrottande. För alla åldrar och oavsett erfarenhet.

Med **Floorball Fitness** har föreningen möjlighet att utveckla sin verksamhet och bredda sitt träningsutbud för att ge möjligheter för träning hela livet och idrott för alla.



# Övningshäftet och Puls – Power – Play

Övningshäftet består av övningskort möjliga att plocka ur häftet för att samla de övningar som dagens pass ska bestå av och för att lägga ut på träningsytan för alla att se och läsa.

Övningshäftet är indelad i avsnitten **Puls**, **Power** och **Play**.

**Puls** – Starta upp passet med uppvärmning för att göra kroppen redo för träning. Värm upp muskler och leder och fokusera på träningsstunden. Uppvärmningen kan pågå i 10–20 minuter med fokus på att väcka de muskler och leder som ska användas i träningen. Blanda till exempel pulshöjande övningar, tekniklekar, lättare styrkeövningar och rörlighetsövningar.

**Power** – Innebandy spelas med hela kroppen och det är viktigt att stärka och stabilisera kroppens leder och muskler för att hålla sig skadefri. Därefter är det bra att tidigt i passet lägga in några övningar som passar just för idrotten. Utifrån övningskortet kan ni sätta ihop cirkelträning, plocka ihop övningar för ”Dagens träningspass” eller gå ihop två och två och träna i par.

**Play** – Innebandy är en lagsport som innebär att passa, ta emot, skjuta på mål med boll och klubba. Det är viktigt att träna på grundteknik när man ska spela. Det finns många roliga spelvarianter och på ett eller annat sätt tränar du idrottens olika moment.

# Övningskortet

## Info

De inledande korten i övningshäftet ger information som kan vara bra att känna till inför att leda och/eller träna ett **Floorball Fitness**-pass. Informationskortet beskriver

- vad **Floorball Fitness** är,
- vad föreningen kan behöva känna till,
- vad instruktören kan tänka på när hen ska leda pass,
- hur ett träningspass kan sättas upp och vilken utrustning som behövs
- **Borgskalan** – för att få en uppfattning om ansträngningsnivå för varje del i passet.

## TRÄNINGSPASSET INFO

Med Floorball Fitness får ni det bästa av innebandyträningen. Reglerna är de samma som i vanligt innebandyspel, men det rena matchspelet är lagt till sidan för att fokusera på att ha kul tillsammans och att våga testa nya saker.

Ett pass kan genomföras på en timme och kan utövas på olika platser. I sport-

hallen, i träningslokalen, utomhus – ja i stort sett var som helst, och passet anpassas efter platsen.

**Utrustning** Det som främst behövs är en innebandyklubba och boll. Använd de innebandymål som finns i hallen eller portabla pop up-mål. Det går även bra att sätta upp koner som mål. Linjer i hallen anger er yta men det går också

bra att göra upp träningsytan själv med hjälp av golvmarkeringar eller koner.

Det är bara fantasin som sätter gränser för hur träningen genomförs – så länge deltagarna håller fokus och har roligt under tiden de tränar. Kombinera bollspel med konditions- och styrke-träning för ett allsidigt träningspass.

Träningsupplägg	Minuter		Alternativ 1	Alternativ 2
	1-20	Puls	Teknikövningar i par och uppvärmningsövningar nr 1 och 3.	Uppvärmningsövningar nr 2 och 4, och rörlighetsövningar.
	21-40	Power	Styrkeövningar i par kombinerat med rörlighetsövningar, t ex cirkelträning.	Innebandyspel med inslag av styrkeövningar.
	41-60	Play (här kan ni även kombinera Puls och Power)	Innebandyspel Spelövningar nr 2 och 5.	Innebandyspel på bana 1 och cirkelträning på bana 2.

FLOORBALL FITNESS



## Övningskortet Puls

Korten märkta **Puls** visar olika typer av uppvärmningsövningar.

Hur övningen går till på plan visas i ritning med symboler.

En inledande text presenterar kort övningen och vad man tränar och utmanas i.

### FÖLJA KOMPIS PULS 06

Följa kompis är en bra övning för att förbättra din teknik i dribbling och att driva bollen. Samtidigt som du måste ha koll på vad kompisen gör framför dig måste du hålla koll runt omkring dig så att du inte krockar med andra spelare. Mycket att hålla ordning på! Precis så händelserik som innebandy är.

#### Beskrivning

- Använd hela planen eller markera upp en träningsyta med koner eller använd de linjer som finns.
- Varje spelare har en klubba och en boll.
- En spelare är "kompis" och din uppgift är att följa kompisens och göra som hen gör.
- Byt roll med varandra efter en viss tid så att båda får vara följare respektive kompis.



FLOORBALL FITNESS  
BORGSKALAN



De färgade prickarna visar ansträngningsnivå utifrån Borgskalan. Ringen runt grön prick anger att övningen ska upplevas "något ansträngande" till "ansträngande". Borgskalan presenteras närmre på ett av info-korten i början av häftet.

Här beskrivs övningen, hur träningsytan ska förberedas och vad ni bör tänka på när övningen genomförs.

# Övningskortet **Power**

Korten märkta **Power** visar styrkeövningar.

Ett inledande info-kort beskriver olika sätt att sätta ihop ett kortare styrketräningsspass.

## INFO **POWER 01**

### Floorball Fitness Power

Innebandy spelas med hela kroppen och det är viktigt att stärka och stabilisera kroppens leder och muskler för att hålla sig skadefri. Därför är det bra att tidigt i passet lägga in några övningar som passar just för innebandyspelaren.

### Hur går styrketräningen till?

Här är några exempel på hur styrketräningen kan läggas upp. Använd gärna styrkeövningar som moment i både Floorball Fitness Puls och Floorball Fitness Play. Det ger en varierad och allsidig träning. Övningskortet är enkla att plocka ut ur häftet och placera på träningsytan för att deltagarna ska kunna se beskrivning av övningarna.

**Parträning** Alla genomför samma övning i par. Bestäm i förväg antalet repetitioner av övningen. 8-12 repetitioner i 2-3 set är en bra vägledning. Ni kan även utgå från ett bestämt tidsintervall för hur länge övningen ska utövas.

**Cirkelträning** Välj ut ett antal övningar för cirkelträningen. Övningarna kan genomföras individuellt eller i par under 30-60 sekunder. Vila i 15-30 sekunder och byt sedan till nästa övning. Tidsintervallet för aktivitet och paus kan variera.

**"Dagens träningspass"** Gör så många repetitioner som möjligt under ett bestämt tidsintervall utan paus. Välj ut

5-7 övningar som skall utföras på 15-20 minuter. Varje deltagare kan själv sätta sitt mål för hur många repetitioner som ska genomföras inom tidsramen.

### Notera

- Du ska inte göra övningar som orsakar smärta eller obehag.
- Var uppmärksam på att leder och hållning är i rätt position när övningen utförs.
- Pusha och peppa varandra för att klara av den sista jobbiga repetitionen!

FLOORBALL FITNESS



Styrkeövningarna presenteras med bild och text.

Bilden till vänster visar vilken del av kroppen du tränar med övningen.

## RYGGLYFT MED RULLANDE BOLL **POWER 06**



**Beskrivning** Lagg er på mage bredvid varandra med ca en meters avstånd. Den ena placerar bollen på utsidan av axeln, gör ett litet rygglyft och rullar bollen in under bröstkorgen. Partnern tar över bollen, gör ett rygglyft och rullar bollen till andra sidan. Rulla tillbaka bollen, och byt sida efter ett visst

antal repetitioner eller ett bestämt tidsintervall.

### Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmuskulerna.
- Titta snett framåt ner i golvet så att nacken blir i en naturlig förlängning av ryggraden.

**Justering** Gör övningen **svårare** genom att lyfta benen när du höjer bröstkorgen, och spänn i baksida lår och säte. Om man inte kan lyfta bröstkorgen tillräckligt högt kan man också utföra övningen liggandes mitt emot varandra.



FLOORBALL FITNESS  
DU TRÄNAR RYGG OCH RÖRLIGHET

Vissa saker behöver du tänka lite extra på för att du ska få ut rätt effekt av övningen och att den genomförs på skonsamt vis. Under rubriken **Tänk på** hittar du några punkter att tänka på.

Om övningen kan justeras för att bli lättare eller svårare så anges det under **Justering**. I vissa övningar hittar du exempel på hur övningen kan göras i par eller med större utmaning.

# Övningskortet **Play**

Korten märkta **Play** visar olika typer av spelövningar.

Under **Plan och utrustning** står vad ni behöver plocka fram för att genomföra övningen.

En inledande text presenterar kort övningen och vad man tränar och utmanas i.

**CASINO PLAY 07**

Det finns annan utrustning att använda för att få till ett kul spel! Tärningen kan ge matchen en häftig vändning.

**Plan och utrustning**

- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- 1 tärning
- Band eller västar till ett av lagen

**Beskrivning**

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- När en spelare har gjort mål går hen utanför planen och kastar tärningen. Antalet prickar på tärningen avgör hur många poäng målet är värt, men om tärningen landar på en 5:a så drar man av 5 poäng på sitt resultat.
- Det andra laget vet inte om vad motståndarna har för antal poäng utan detta avslöjas när matchen är färdigspelad.

**Skruva upp intensiteten** Lägg till utmaning för till exempel en 6:a på tärningen, till exempel att man måste göra 6 knäböj för att få behålla poängen. Använd övningskortet märkta **Power** för tips på övningar.

**FLOORBALL FITNESS**  
BORGSKALAN

De färgade prickarna visar ansträngningsnivå utifrån Borgskalan. Ringen runt orange prick anger att övningen ska kännas "mycket ansträngande". En svag ring runt röd respektive grön prick innebär att det finns inslag av ännu högre intensitet men även återhämtning. Borgskalan presenteras närmre på ett av info-korten i början av häftet.

Här beskrivs övningen. Dels hur många spelare ska vara i varje lag och dels hur t ex poängräkning går till, när avbytare ska in i spelet och vilka regler som gäller för övningen.

För att alla ska få möjlighet att utmanas på sin nivå finns tips på hur man kan skruva upp intensiteten.



# Övningsöversikt

## Info

Vad är Floorball Fitness?  
Föreningen  
Instruktören  
Träningspasset  
Borgskalan

## Puls

**Puls 01** Info  
**Puls 02** Svansjakt  
**Puls 03** Vända kon  
**Puls 04** Tjuvligan  
**Puls 05** Gör si gör så  
**Puls 06** Följa kompis  
**Puls 07** Driva boll  
**Puls 08** Vimmel  
**Puls 09** Passning i sidled  
**Puls 10** Springa och passa  
baklänges  
**Puls 11** Tjuva boll  
**Puls 12** Tre i rad

## Power

**Power 01** Info  
**Power 02** Vaggan  
**Power 03** Utfallssteg  
**Power 04** Knäböj  
**Power 05** Kamp om klubba  
**Power 06** Rygglyft med boll  
**Power 07** Armhävning  
**Power 08** Sidoplanka  
**Power 09** Dynamisk planka  
**Power 10** Enbensböj  
**Power 11** Draken

## Play

**Play 01** Floorball Fitness  
**Play 02** Grundregler  
**Play 03** Vanlig match  
**Play 04** Innebandy Flex  
**Play 05** Mål mål mål mål  
**Play 06** Väggen  
**Play 07** Casino  
**Play 08** Level  
**Play 09** Belöningen  
**Play 10** Musikspel  
**Play 11** Bänknötarna  
**Play 12** Äta upp eller ätas upp  
**Play 13** Duellen

# Utrustning

Det ni behöver för ett **Floorball Fitness**-pass är:

- övningshäftet
- småmål
- bollar
- klubbor
- golvmarkeringar eller koner
- västar eller färgade band för att dela upp lag
- tärning (eller kortlek)
- visselpipa

# Hur kan Floorball Fitness presenteras?

**Floorball Fitness** presenteras som ett enkelt, flexibelt och lustfyllt sätt att idrotta. Övningshäftet är centralt och gör träningen lättillgänglig och varierad. Med ett övningshäfte i hallen blir det lätt att sätta i gång innebandyträningen för en grupp utan tränare eller med en instruktör närvarande.

## Föreningen och medlemmarna:

Använd **Floorball Fitness** för att locka fler spelare och medlemmar till innebandyn. **Floorball Fitness** är en motionsform som passar alla och som kan anpassas till den målgrupp som ni vill fånga upp.

## Instruktören:

**Floorball Fitness** är både lätt att träna och att instruera. Vissa målgrupper kan behöva en instruktör på plats medan till exempel vuxna grupper kan klara sig på egen hand. Instruktören kan ha en deltagarroll men är den som ordnar med passupplägg och ser till att utrustning finns på plats på träningsytan.

## Använd Floorball Fitness för att:

- erbjuda innebandy som motionsform och få allsidig träning på köpet
- erbjuda barn och ungdomar ett lekfullt sätt att träna innebandy om alternativet är att sluta spela innebandy när kraven blir högre
- visa upp innebandy på föreningsdagar, i skolor eller evenemang
- hämta inspiration till nya inslag i den vanliga lagträningen. Roliga lekar, spelvarianter och utmanande teknikövningar.

# Vägledning till planering av träningspass

Anpassa passet efter gruppen. Tänk igenom vilka som kommer vara på plats – åldersgrupp, med eller utan erfarenhet eller om gruppen kommer vara blandad.

## Barn

**Fokus:** Lekfullhet, öva motorik, förstå spel.

**Puls:** Lättare övningar för uppvärmning – lekar och teknikövningar, få upp pulsen.

**Power:** Parövningar med små utmaningar – motorik, hopp. Starta enkelt, lägg till ev redskap t ex lämna över/rulla/kasta boll till varandra i styrkeövningar.

**Play:** Vanlig match med pauser. Lekfulla spelövningar.

## Ungdomar

**Fokus:** Kravlöshet, gemenskap, allsidig träning, utveckla.

**Puls:** Få upp pulsen, teknikövningar med måttlig intensitet.

**Power:** Mjuka upp med rörlighetsövningar. Parövningar, t ex cirkelträning. Peppa varandra. Utmaningar med högre intensitet t ex ruscher, hopp och helkroppsövningar.

**Play:** Matchspel och matcher mer inslag av t ex andra regler för mer utmaning.

## Vuxna

**Fokus:** Gemenskap och socialt, allsidig träning. Ha kul.

**Puls:** Starta i lugn uppvärmning, få upp pulsen successivt, teknikövningar med måttlig intensitet, rörlighetsövningar.

**Power:** Parövningar, t ex cirkelträning. Anpassa nivå på övningar efter hand. Peppa varandra. Utmaningar med högre intensitet med t ex hoppövningar för att få upp puls emellanåt.

**Play:** Matchspel och matcher med inslag av t ex andra regler för mer utmaning. Avbytare som utför aktiviteter vid sida om.

## Seniorer

**Fokus:** Rörelse och socialt sammanhang. Skapa mer värden med aktiviteter utanför träningen.

**Puls:** Gå igång, lugn uppvärmning med enkla teknikövningar, rörlighetsövningar.

**Power:** Parövningar eller individuellt, anpassa intensitet och tempo efter ambition. Starta på lägre nivån och anpassa.

**Play:** Låg till måttlig intensitet. Eventuellt inslag av "Power" för högre intensitet. Matchspel i gå-varianter.

## Erfarna spelare

**Fokus:** Roligt, allsidigt, laganda.

**Puls:** Få upp puls, "lek igång" med teknikövningar. Utmana varandra. Samla gänget.

**Power:** Cirkelträning för allsidig träning för hela kroppen. Anpassa nivå på övningar efter hand. Styrketräning som ett sätt att förnya sin träning utöver spel.

**Play:** Matchspel och matcher med inslag av andra spelövningar för extra utmaningar.

## Utan erfarenhet

**Fokus:** Testa och våga, rolig träningsform.

**Puls:** Teknikövningar i fokus. Testa på. Bli vän med boll och klubba.

**Power:** Enkla övningar i t ex cirkelträning. Börja på lägsta nivå och hitta sedan den nivå som passar och utmanar.

**Play:** Starta med vanlig match, testa andra varianter för att få igång lekfullheten.

## Blandad grupp – ålder och/eller erfarenhet, ex familjeträning

**Fokus:** Tillsammans, lekfullhet, rörelse.

**Puls:** Få upp puls, teknikövningar utifrån förutsättningar, utmana varandra, starta två och två på blandad nivå.

**Power:** Parövningar men på individuell nivå. Lättare varianter för nybörjare och unga. Enkla övningar i t ex cirkelträning. Börja på lägsta nivå och hitta sedan den nivå som passar och utmanar.

**Play:** Lekfulla spelvarianter, poängräkning där mål baseras på t ex slump/tärning, eller att mål innebär att lag byts ut eller "belöning".

# Sätt ihop ett träningspass

Utgå ifrån att alla delar – **Puls, Power, Play** ska finnas med för skonsam och allsidig träning. Varje del fyller sin funktion.

## Tidsbaserat

Bestäm tidsåtgång för hela passet. Normalt ca 60 min.

Låt 20 minuter bestå av uppvärmning (Puls), 20 minuter styrketräning/fysdel (Power) och 20 minuter spel (Play). Korta ner eller förläng delar, och sätt den tidsomfattning som passar gruppen.

Instruktör, ledare eller spelarna tillsammans väljer ut kort för dagens övningar och bestäm hur länge varje övning ska genomföras. På t ex 20 minuter uppvärmning – Puls, kan man hinna med 2–4 kort.

Power-korten kan med fördel läggas ut på träningsytan för att markera stationer i ett cirkelträningssupplägg.

## Målbaserat

Bestämt tidsåtgång för hela passet. Normalt ca 60 min.

Basera passets indelning Puls, Power och Play på vad gruppen har för målsättning med passet. Om gruppen vill spela match – lägg in en kort uppvärmning på 10 minuter följt av ett cirkelpass med styrkeövningar på 10 minuter och avsluta med mycket spel. Det kan även vara ett bra avslut att förlägga styrkeövningarna på slutet.

För nybörjare kan stort fokus ligga på Puls och teknikövningar. I Play-delen ”leker” vi match och fokuserar på att ha kul.

## Deltagarnas val

Eftersom träningsformen **Floorball Fitness** är ett så pass enkelt och flexibelt sätt att spela innebandy på, finns det egentligen heller inga regler att träning ska vara på ett visst sätt. Deltagarna kan var väldigt delaktiga i hur träningspasset ska utformas och genomföras och med en grupp med bra sammanhållning och med det sociala i fokus kan passet bli precis så man vill ha det från gång till gång. Låt deltagarna tillsammans komma fram till ett upplägg på sitt bästa pass.