

Det här bildstödet är framtaget av Fritidsbanken. På Fritidsbanken kan du gratis låna sport- och friluftsutrustning för många aktiviteter.



Spela innebandy

	<p>Innebandy är en lagsport där två lag möts och spelar en match. Innebandyspelarna använder en klubba för att spela bollen mot mål. Hela laget samarbetar. Målvakten skyddar målet. Laget som får flest mål vinner.</p>
	<p>När du spelar innebandy rör du mycket på kroppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du får kondition • Du blir stark • Du har roligt • Du får kompisar • Du känner dig stolt
	<p>Ett innebandylag träffas och tränar</p> <ul style="list-style-type: none"> • uppvärmning • passa bollen till varandra • skjuta bollen mot mål • springa • stretcha • avslappning

Det här är Ramen:
Allt innanför ramen
är OK
Allt utanför ramen
är inte OK

Var en bra lagkompis

Ha roligt tillsammans

Berätta om något känns fel

Alla i gruppen ska få vara med

Alla hjälps åt

Lyssna på ledaren

Bra förlorare

Släss

Knuffas

Strunta i att hjälpa till

Dålig förlorare

Säga dumma saker
så någon blir ledsen











Stänga ute en lagkamrat







Vilken utrustning behövs

		Gympaskor för inomhusbruk
		Gympakläder och lagtröja eller väst
		Skyddsglasögon
		Innebandyklubba finns olika för höger och vänsterhänt
		Innebandyboll
		Västar i olika färg för varje lag
		Målvakten har hjälm och galler som skyddar ansiktet
		Målvaktshandskar
		Målvakten har långärmad tröja och långbyxor
		Målbur
		Vattenflaska
		Något att äta

Vilka är med

		Målvakt
		5 spelare på plan
		Avbytare som väntar på att få spela
		Domare ser till att reglerna följs
		Tränare
	 	Publik

Utmaningar och Bra stöd

		<ul style="list-style-type: none"> • Du kan bli trött • Du kan göra illa dig • Du kan bli besviken om du inte får bollen, om du inte gör mål eller om laget förlorar
		<ul style="list-style-type: none"> • Be om hjälp • Säg till om du gjort dig illa • Säg till om du är besviken • Prata med lagledare eller lagkompis • Förbandslåda
