



PULS • POWER • PLAY

FLOORBALL FITNESS I SKOLAN

KOM MED I GEMENSKAPEN!

Floorball Fitness är ett roligt och effektivt sätt att spela innebandy. Konceptet är enkelt och fokuserar på gemenskap och ett lekfullt idrottsutövande oavsett tidigare erfarenhet och ambitionsnivå. Träningspasset kombinerar spel med klubba och boll, med inslag som förbättrar både styrka och kondition.

Floorball Fitness erbjuder många hälsofördelar i ett och samma träningspass och kräver inga förkunskaper. De termer som används är Puls, Power och Play.

Floorball Fitness i skolan är ett övningsmaterial som är anpassat för skolans verksamhet. Färdiga träningspass att genomföra när som helst, var som helst och alla kan vara med!

Puls – Power – Play

Puls ger uppvärmning som förbereder kroppen för aktivitet. Med innebandyspecifika uppvärmningsövningar får du chans att känna på boll och klubba samtidigt som du får öva tekniska moment.

Power ger en blandning av styrkeövningar för hela kroppen. Syftet är att allmänt stärka upp kroppen i sin helhet, men även att lägga fokus på de muskelgrupper som behöver stärkas för idrotten.

Play lägger fokus på att spela innebandy och det finns flera olika spelvarianter att välja på som ger en ordentlig utmaning för hela kroppen men även för huvudet.

Kom med i gemenskapen!

Floorball Fitness har ett enkelt upplägg och ännu mer förenklat för er som håller i aktiviteter i skolan. Övningshäftet erbjuder färdiga träningspass med alla moment – **Puls, Power** och **Play**. Ett pass varar i ca 15–20 minuter, men anpassa aktiviteten efter den tid ni har.

- Samla gruppen och gå igenom vad som ska gälla för träningspasset. Grundreglerna finns presenterade på eget kort.
- Plocka ut kortet för dagens pass och förbered aktivitetsytan.
- Fokus är att ha kul! Fira alla mål och prestationer tillsammans.
- Låt barnen vara med att välja pass eller välj ut övningar och mixa ihop ert eget pass. Hitta era favoriter!

Om inget annat anges på övningskortet, eller om ni sätter upp egna enkla regler, följer **Floorball Fitness** innebandyns allmänna spelregler. Det här kan ni tänka på:

- Spelaren får inte slå på motståndarens klubba (skaft eller blad) eller ben.
- Vid spel med målvakt får målvaktsområdet inte beträdas av spelare.
- Otillåten trängning döms när en spelare på annat sätt än skuldra mot skuldra tränger undan en motståndare, exempelvis i ryggen eller med handen/armen.
- Klubbans blad får inte användas ovanför knähöjd.
- Spelaren får inte röra bollen med hand eller arm.
- Nicks döms när bollen tar på spelarens huvud.
- Vid match sker tekning vid spelets start, efter mål och vid onaturliga spelsituationer. Det är inget måste med tekning vid dessa spelsituationer.

Med **Floorball Fitness** får ni det bästa av innebandyträningen i ett enda pass. 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 är 15–20 minuter långt och kan utövas på olika platser. I idrottshallen, på utomhusplaner, på skolgården – ja i stort sett var som helst, och passet anpassas efter platsen. Övningshäftet innehåller 6 pass med momenten **Puls**, **Power**, **Play** tillsammans, och 6 pass som på ett roligt sätt blandar spelövningar **Play** med styrkeövningar **Power**.

Utrustning Det som främst behövs är innebandyklubbor och bollar. Använd de innebandymål som finns i hallen, på utomhusplanen eller plocka med småmål till aktivitetsytan. Det går även bra att sätt upp koner som mål. Linjer i hallen eller på utomhusplanen anger er yta men det går också bra att göra upp aktivitetsytan själv med hjälp av golvmarkeringar eller koner. En lagom yta för spel är 20 x 10 meter.

En visselpipa kan vara bra att ha till hands, och band i olika färger kan användas för att dela upp lag och kommer till användning i övningarna. Även koner eller golvmarkeringar kan komma till användning.

Minuter		Alternativ 1	Alternativ 2
1-5	Puls	Följa kompis	Svansjakt
5-10	Power	Cirkelpass med 3 styrkeövningar	Parövningar med 3 övningar
10-15	Play	Innebandy Flex	Vanlig match

Puls – Följa kompis

Övningen pågår i ca 5 min.

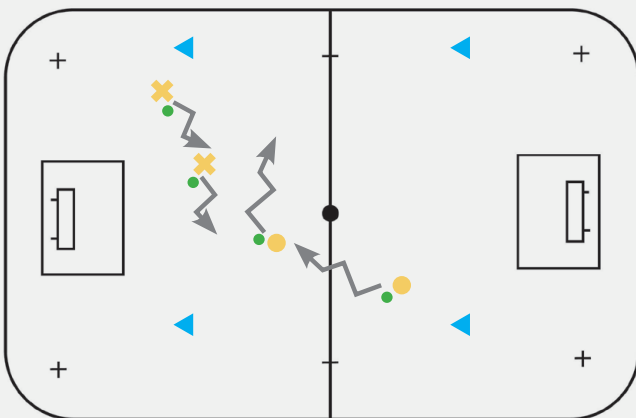
Det här behöver ni:

koner, varsin klubba och boll

Följa kompis är en bra övning för att öva 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!

Detta gäller:

- Använd hela planen eller markera upp en aktivitetsyta med koner, eller använd de linjer som finns.
- En spelare är ”kompis” och du ska följa kompisen och göra som hen gör.
- Byt roll med varandra efter 30 sek–1 min så att båda får vara följare respektive kompis.



Power – Cirkelpass med 3 övningar

Övningen pågår i ca 5 min.

Detta gäller:

- Välj ut 3 övningar från korten märkta **Power**, längst bak i häftet.

- En övning görs i 30 sekunder för att sedan byta till nästa övning.
- Upprepa övningarna i 3 varv.

Play – Innebandy Flex

Övningen pågår i 5–10 min.

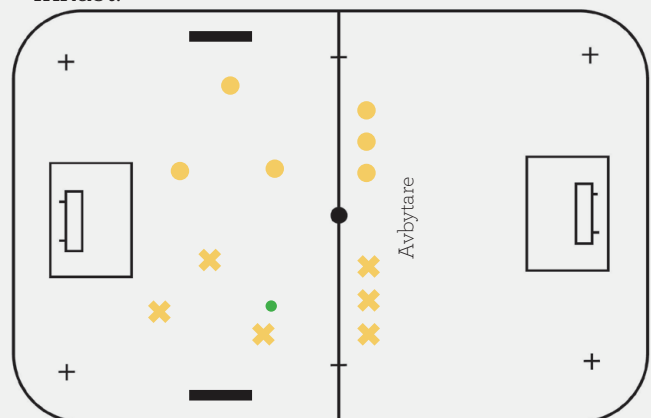
Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen

Innebandy Flex spelas med lite annorlunda regler jämfört med vanlig innebandy för att särskilt passa nybörjare samtidigt som spelet får högt tempo med pulshöjande träning.

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 2 lag med 3–5 spelare på plan/lag. Resterande spelare är avbytare.
- Bestäm när avbytare ska komma in i spelet. Byt spelare var 30de sekund till exempel.
- Inga slag på klubban. Du får endast täcka och bryta passningar. Inga tacklingar.
- Du får inte springa in i din motståndare med bollen.
- Inga skott från egen planhalva.
- Backa hem med hela laget efter att ni gjort mål.
- Om bollen går utanför plan – den som hämtar bollen först sätter igång spelet igen genom inkast.



Puls – Vimmel

Övningen pågår i ca 5 min.

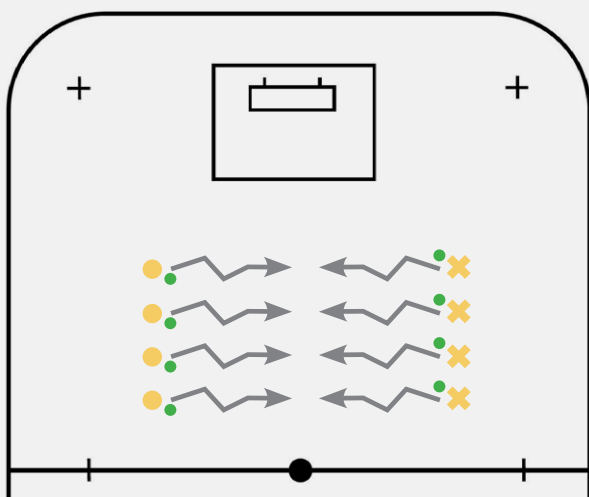
Det här behöver ni:

koner, varsin klubba och boll

I den här övningen får ni tillfälle att öva både driv med bollen, split vision och rumsuppfattning, och det gäller att vara alert för hastigheten ökar efter hand. Mycket att hålla ordning på samtidigt!

Detta gäller:

- Markera upp en aktivitetsyta. Använd koner för att rama in ytan.
- Dela upp i 2 lag och ställ er mitt emot varandra.
- Med varsin klubba och boll ska ni förflytta er till motsatt sida utan att nudda varken de i ditt eget lag eller personerna i det andra laget.
- Efter hand ökar antingen hastigheten för hur snabbt ni ska förflytta er eller/och så minskar ytan som ni får röra er inom.



Power – Cirkelpass med 4 övningar

Övningen pågår i ca 5 min.

Välj ut 4 övningar från korten märkta **Power**, längst bak i häftet. En övning görs i 20 sekunder för att sedan byta till nästa övning. Upprepa övningarna i 4 varv.

Alternativ

Välj 2 övningar i taget som ni växlar mellan.

Gör övningarna 20 sekunder och 4 varv.

Play – Väggen

Övningen pågår i 5-10 min.

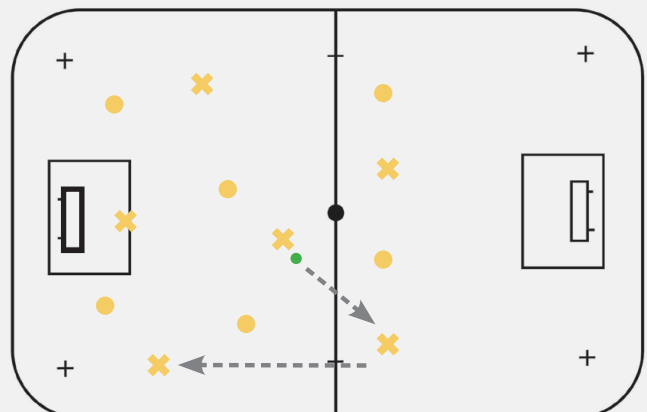
Det här behöver ni:

liten plan, 1 litet mål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen

Väggen innebär att bara ett mål används och båda lagen har samma uppdrag – att både göra mål på och försvara ett och samma mål.

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 2 lag med 4 spelare på plan/lag + minst 2 avbytare/lag
- Båda lagen ska göra mål och samtidigt försvara ett och samma mål.
- Avbytare i respektive lag är med i spelet genom att spelare på planen kan passa avbytare.
- Bestäm när avbytare ska komma in på spelplanen. Byt spelare var 30nde sekund till exempel.



Puls – Svansjakt

Övningen pågår i ca 5 min.

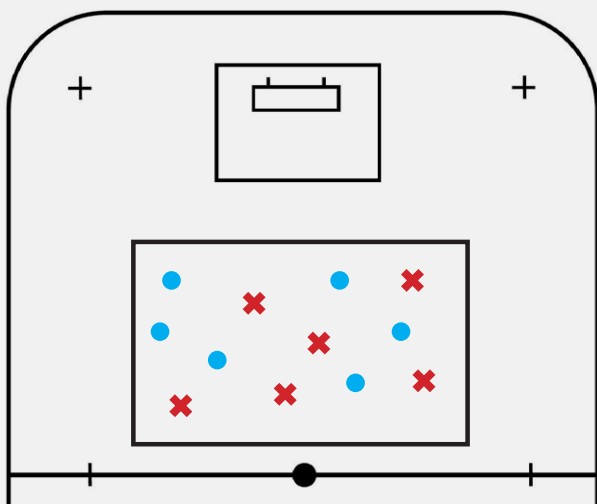
Det här behöver ni:

koner, färgade band

Svansjakt är ett bra sätt att värma upp hela kroppen och få upp pulsen för spel. Här får ni träna på att arbeta med innebandyns ready position genom att täcka er svans från era motståndare.

Detta gäller:

- Markera upp en aktivitetsyta.
- Varje lag får en färg på band. Fäst banden i sidan.
- Du ska ta svansen från dina motståndare och samtidigt skydda din egen svans.
- När man tar någons svans så lämnar man tillbaka den till personen direkt efter, alternativt samla på dig så många band som möjligt. Bestäm spelvariant innan ni startar övningen.



Power – Parövningar

Övningen pågår i ca 5 min.

Dela in er två och två. Välj ut en första övning som ni kan genomföra tillsammans. Välj bland övningarna på korten märkta **Power**, längst bak i häftet. Bestäm först hur många repetitioner ni ska göra, t ex 8-12 repetitioner, eller hur länge ni ska hålla på, t ex 20-40 sekunder per övning. Byt till nästa övning. Ni har totalt 5 minuter på er att träna styrka.

Play – Vanlig match

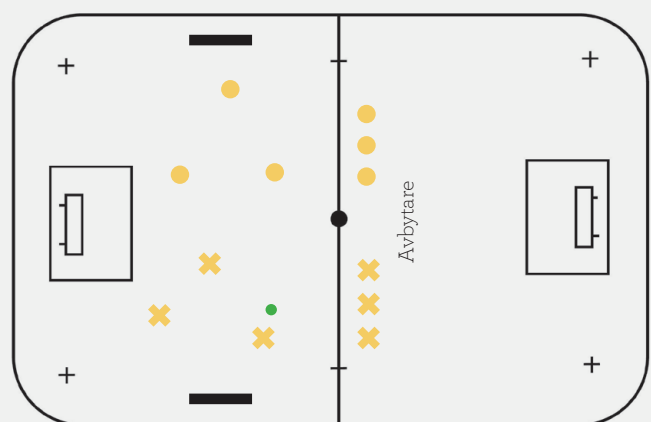
Övningen pågår i 5-10 min.

Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 2 lag med 3-5 spelare på plan/lag. Resterande spelare är avbytare.
- Bestäm tillsammans när spelare ska bytas in – efter till exempel 1 minuts spel.
- Bestäm tillsammans om ni ska spela med målvakt.
- Spela vanligt spel enligt innebandyns regler.



Puls – Gör si, gör så

Övningen pågår i ca 5 min.

Det här behöver ni:

varsin klubba och boll

Rör er över hela aktivitetsytan med eller utan boll och klubba och testa samtidigt er reaktionsförmåga. Här gäller det att ha både ögon och öron öppna för vad instruktören gör och säger.

Detta gäller:

- Rör er joggandes runt om på aktivitetsytan – antingen med eller utan klubba och boll.
- När ledaren säger "går så" ska alla härma samma rörelse som ledaren visar. Rörelser kan exempelvis vara höga knän, snurra ett varv eller ett hopp.
- Om ledaren säger något annat än "gör så" får ni inte härma rörelsen.
- Lägg till ett "straff" om spelaren härmar en övning som inte ska härmas, till exempel 5 armhävningar. Använd korten märkta **Power** för tips på övningar.



Power – Parövningar

Övningen pågår i ca 5 min.

Dela in er två och två. Välj ut en första övning som ni kan genomföra tillsammans. Välj bland övningarna på korten märkta **Power**, längst bak i häftet. Bestäm först hur många repetitioner ni ska göra, t ex 8-12 repetitioner, eller hur länge ni ska hålla på, t ex 20-40 sekunder per övning. Byt till nästa övning. Ni har totalt 5 minuter på er att träna styrka.

Play – Mål, mål, mål, mål

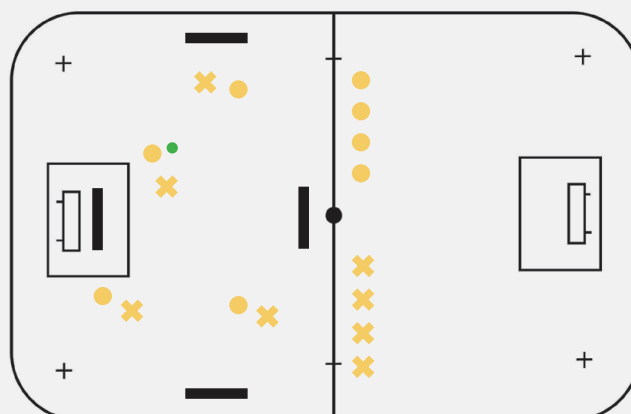
Övningen pågår i 5-10 min.

Det här behöver ni:

liten plan, 4 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 2 lag med 4 spelare på plan/lag. Använd avbytare som hoppar in en efter en efter 1-2 minuter.
- På plan finns 4 st småmål – ett på varje sida av plan. Båda lagen får göra mål på samtliga fyra mål.
- Efter att ett mål har gjorts på ett av målen får inte nästa mål göras på samma mål, utan måste göras på något av de andra tre målen.



Puls – Driva boll

Övningen pågår i ca 5 min.

Det här behöver ni:

koner, varsin klubba och boll

Träna på att ha kontroll på bollen genom att dribbla den både korta och långa avstånd. Passa även bollen till andra spelare. Se till att ni inte krockar bara!

Detta gäller:

- Markera upp en eller flera aktivitetsytor. Använd koner för att rama in ytorna.
- Med varsin klubba och boll ska ni dribbla runt, ha kontroll på bollen och samtidigt undvika att krocka med varandra.
- Samtidigt som ni rör er inom ytan kan ni få uppdrag av ledaren, t ex byta boll med varandra, snurra ett varv med bollen eller ta er till en annan yta för att göra ett uppdrag.

Power – Styrka med tärning

Övningen pågår i ca 5 min.

Ta fram en eller två tärningar och välj ut 4–6 styrkeövningar från korten märkta **Power**. Slå tärningen. Den siffra som ni får upp på tärningarna motsvarar antalet repetitioner av övningen. Välj om ni ska göra samma antal repetitioner för alla övningar eller om ni ska slå om tärningarna inför nästa övning.

Play – Musikspel

Övningen pågår i 5–10 min.

Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen, musik-anläggning

Gör spelet lite mer lättsamt med musik i bakgrunden. Så länge låten spelar pågår matchen! Kort låt, lång låt – kanske musikstilen kan förändra spelets intensitet?

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Matchernas längd styrs av musiken. En match är lika lång som en låt mellan 3–5 minuter. När låten är slut är matchen slut.
- Vinnande lag får 2 poäng. Vid oavgjort får lagen 1 poäng var.
- Nästa match börjar när nästa låt börjar spelas.
- Lagen räknar ihop sina poäng efter att hela spelet är slut. Laget med flest poäng vinner.



Puls – Tjuva boll

Övningen pågår i ca 5 min.

Det här behöver ni:

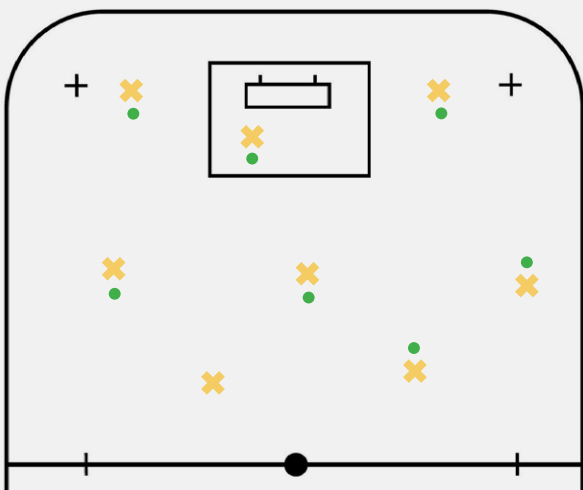
koner, varsin klubba och boll

Den här övningen har det mesta! Spelarna över på bollbehandling, duellspel, brytningar och speluppfattning.

Detta gäller:

- Bestäm en aktivitetsyta. Markera upp ytan med koner. Övningen börjar med att alla spelare rör sig runt med varsin klubba och boll.
- Efter hand tas en boll bort och en spelare får jaga boll. Den som inte har en boll vill vinna en boll genom att på ett regelmässigt korrekt sätt ta boll från en annan spelare. Den spelare som förlorar sin boll får sedan försöka ta någon annans boll osv.
- Ta bort ytterligare en boll och gör två spelare till bolljagare.
- Efter hand blir det färre och färre bollar och fler och fler spelare som jagar efter boll.

Notera att man inte ska slå ut någon annans boll, utan man ska vinna boll om man inte har någon. Boll som åker utanför det markerade området är borta och kan inte tas in igen.



Power – Styrka med kortlek

Övningen pågår i ca 5 min.

Välj ut fyra övningar från korten märkta

Power och plocka fram en kortlek. Utse vilken övning som representerar hjärter, klöver, ruter respektive spader. Turas om att dra kort. Siffran på kortet motsvarar antalet repetitioner för respektive övning. Genomför övningen och dra snabbt ett nytt kort.

Play – Duellen

Övningen pågår i 5-10 min.

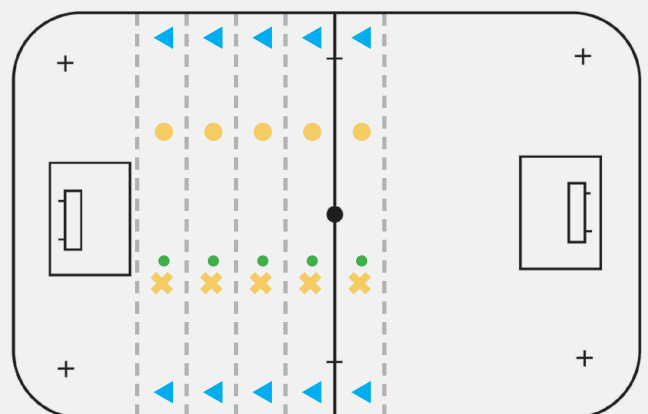
Det här behöver ni:

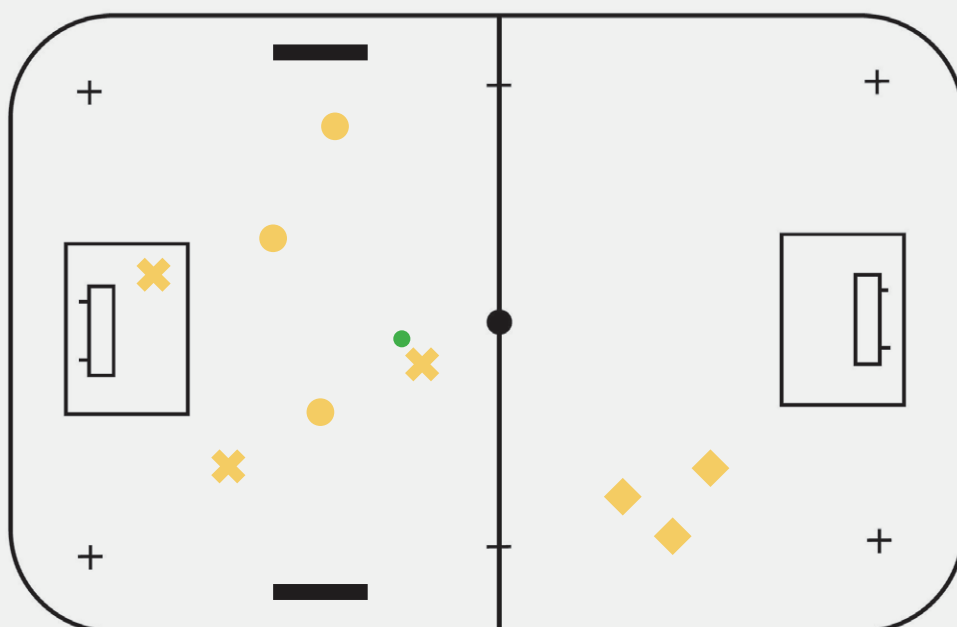
koner eller småmål, varsin klubba och boll

Duellen är precis vad det är – möte en mot en, och till slut står en vinnare kvar. Ni kan med fördel markera upp flera spelplaner så att fler matcher spelas parallellt.

Detta gäller:

- Använd en kon som mål alternativt småmål.
- Ett lag består av en spelare.
- Spelarna möter varandra en mot en. Flera matcher kan pågå på olika ytor samtidigt.
- Matcherna är 1-2 minuter långa. Efter en match byter man motståndare.
- Spelarna gör mål genom att träffa motståndarens kon eller göra mål i motståndarens mål.
- Om man vill kan spelarna räkna antalet vinster för att sedan utse en vinnare efter ett givet antal omgångar.





Play – Belöningen

Övningen pågår i ca 15 min.

Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen

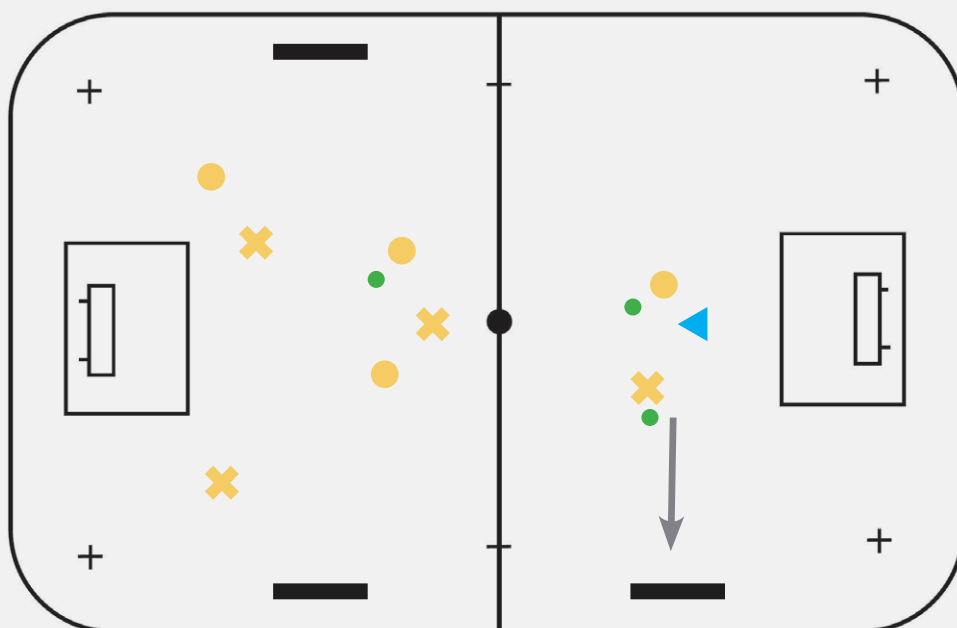
Belöningen är en rolig kombination av spel och styrketräning, och det blir tuffare och tuffare och tuffare!

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 3 lag med 3 spelare på plan/lag. 2 lag startar att spela.
- När ett lag släpper in mål lämnar laget

planen och ska genomföra sin "belöning" som är någon form av styrkeövning. Exempel på övningar är armhävningar, knäböj, situps, rygglyft. Använd korten märkta **Power** för tips på övningar.

- Vid första tillfället gör laget till exempel 6 repetitioner av en övning. Vid andra insläppta målet lägger man till 2 repetitioner så det blir 8. Vid fortsatt insläppta mål läggs ytterligare 1-2 repetitioner till osv.
- När laget som släppt in mål lämnar planen för att genomföra sin belöning går det tredje laget in på plan och återupptar spelet. Nästa match har då börjat och pågår tills det blir mål.



Play – Bänknötarna

Övningen pågår i ca 15 min.

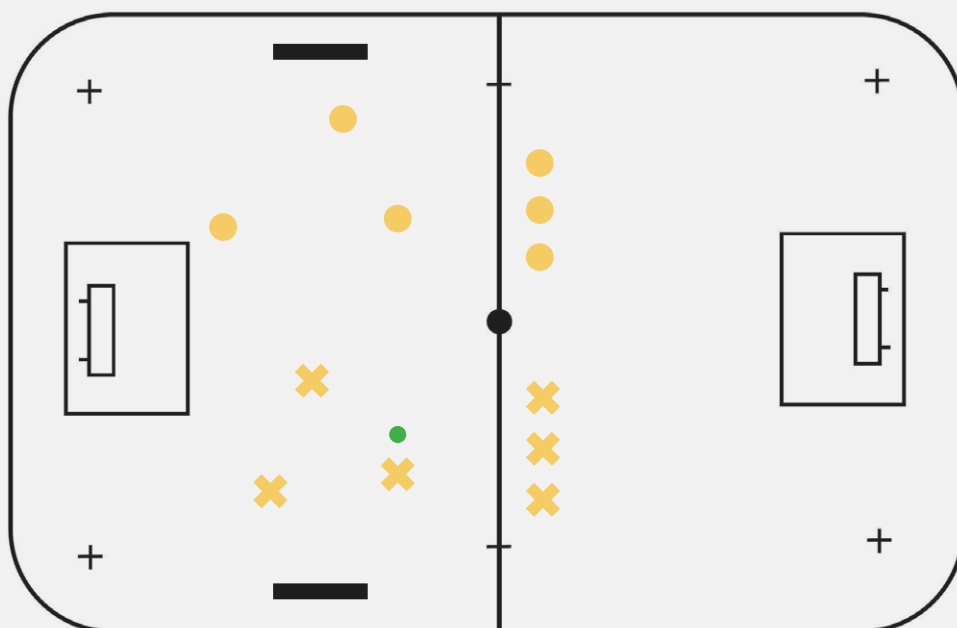
Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen, material till prickskytte, trix m.m. (t ex koner, bollar, mål)

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag + minst 1 avbytare/lag.
- När ett lag gör mål får det laget 1 poäng.

- Avbytare i respektive lag har möjlighet att samla in fler poäng till sitt lag genom olika övningar som prickskytte, trixa med bollen m.m.
- När matchen är slut räknar man ihop poängen både från spelet och från avbytare på sidan av planen.
- Bestäm tillsammans när byten ska ske, t ex var 30nde sekund eller varje minut.
- Under spelets gång byter laget spelare som vanligt. Spelaren som har varit på plan blir bänknötare och får då försöka samla in poäng till laget genom exempelvis prickskytte.



Play – Casino

Övningen pågår i 3 x 5 min.

Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen, 1 tärning

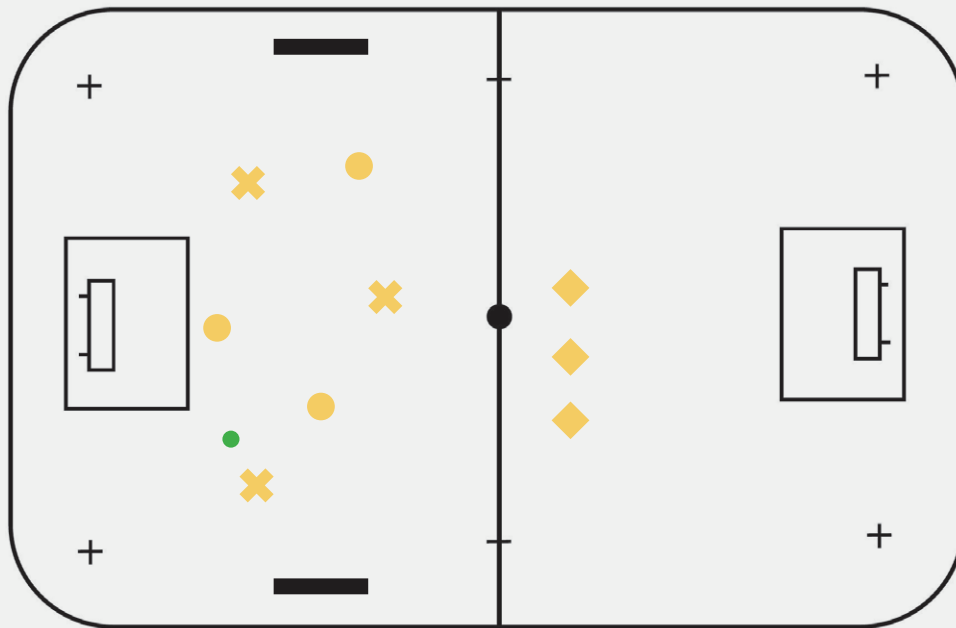
Det finns annan utrustning att använda för att få till ett kul spel! Tärningen kan ge matchen en häftig vändning.

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 2 lag med 3-5 spelare på plan/lag. Resterande spelare är avbytare under matchen.
- Bestäm tillsammans när spelare ska bytas in – efter till exempel 1 minuts spel.

- Spela 5 min i taget med en kort paus emellan.
- När en spelare har gjort mål går hen utanför planen och kastar tärningen. Antalet prickar på tärningen avgör hur många poäng målet är värt. Om tärningen landar på en 5:a så drar man av 5 poäng på sitt resultat.
- *För överraskning:* Det andra laget vet inte om vad motståndarna har för antal poäng utan detta avslöjas när matchen är färdigspelad.

Skruva upp intensiteten Lägg till en utmaning för till exempel en 6:a på tärningen. Hela laget får till exempel göra 6 knäböj för att få behålla poängen. Använd övningskorterna märkta **Power** för tips på övningar.



Play – Äta upp eller ätas upp

Övningen pågår i 3 x 5 min.

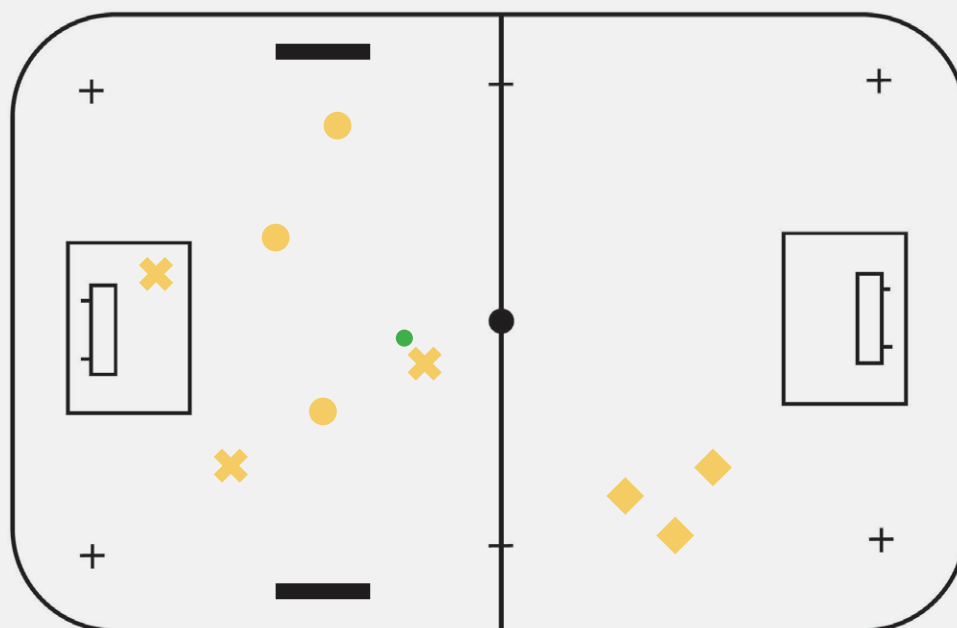
Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen

Här handlar det om att som lag överleva på plan! Så länge ni gör mål får ni fortsätta spela, annars får ni lämna spelplanen och svälta på bänken.

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 3 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Spela 5 min i taget med en kort paus emellan.
- Två lag börjar på plan och spelar mot varandra. Det lag som först gör ett mål stannar kvar på plan, det andra laget lämnar planen och det tredje laget kommer in. Nästa match börjar spelas.
- Det lag som först har kommit upp i 10 mål (10 delsegrar) har vunnit. De andra två lagen fortsätter spela mot varandra om silver och brons.



Play – Vanlig match med tre lag

Övningen pågår i 3 x 5 min.

Det här behöver ni:

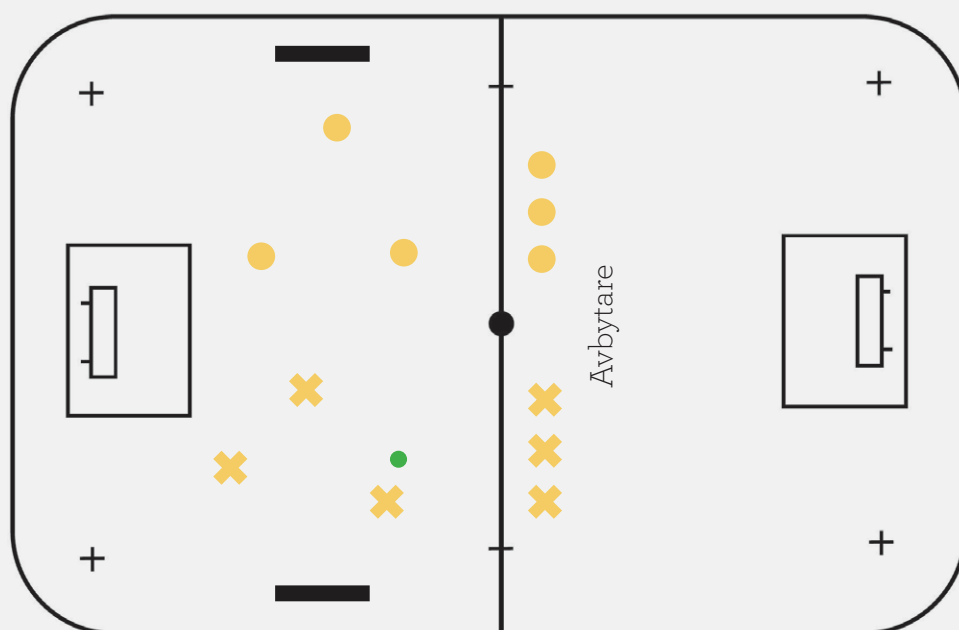
liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen

Detta gäller:

- Spelarna delas in i 3 lag med 3-5 spelare på plan/lag. Resterande spelare är avbytare under matchen.

- Bestäm tillsammans när spelare ska bytas in – efter till exempel 1 minuts spel.
- Bestäm tillsammans om ni ska spela med målvakt.
- Spela vanligt spel enligt innebandyns regler.

Varje match är 5 minuter lång. Det lag som inte spelar match kör 5 min cirkelträning vid sidan om planen. Välj 4 övningar som utförs i 30 sekunder och 2 varv. Använd korten märkta **Power** för tips på styrkeövningar.



Play – Siffermatch

Övningen pågår i 3 x 5 min.

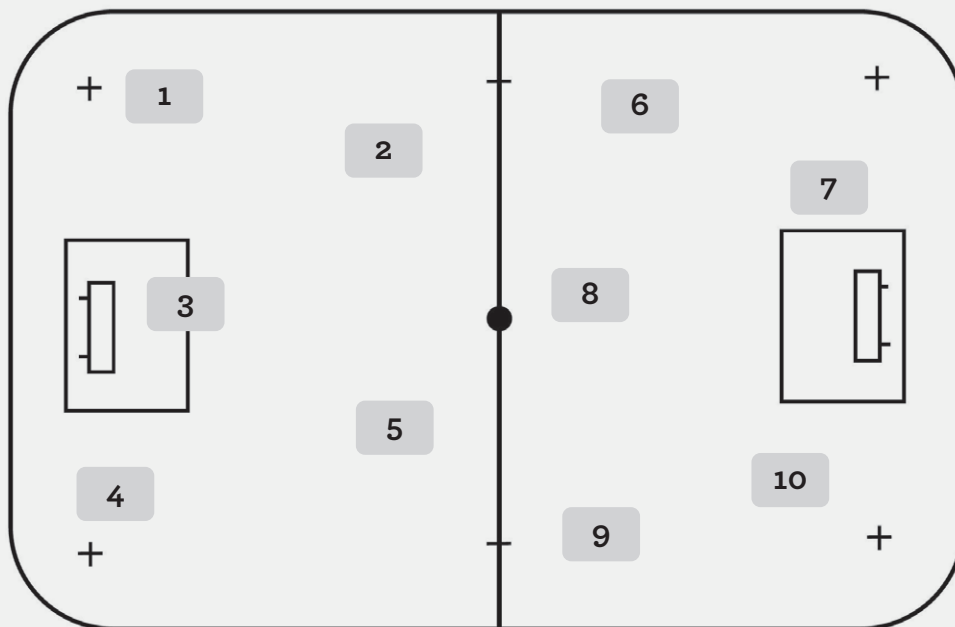
Det här behöver ni:

liten plan, 2 småmål, 1 boll, varsin klubba, band/västar till ett av lagen, ev 1 tärning

I Siffermatch avgör siffran hur utmanande spelet blir. Det kan bli allt från 1 mot 1 till alla mot alla!

Detta gäller:

- Dela in spelarna i 2 lag. Alla spelare startar på bänken.
- Spela 5 min i taget med en kort paus emellan.
- Ledaren säger en siffra för antalet spelare som ska spela mot varandra. Ni kan också slå tärningen. Antalet prickar på tärningen anger antalet spelare.
- Bestäm i förväg hur länge spelarna ska vara ute på plan, t ex 30 sekunder till 1 minut, innan det är dags för ny siffra.



Puls – 100

Innebandyövningar som cirkelträning! 10 övningar x 10. Skriv lappar med övningar och lägg ut på planen. Ta med både teknikövningar, styrkeövningar och konditionsövningar för heltäckande träning. Fördela 2-3 personer per station från start. Flytta runt mellan stationerna när övningen är utförd. Här finns exempel på vad ni kan göra:

- 10 passningar till varandra
- 10 dribbla i rörelse
- 10 knäböj
- 10 kasta upp och fånga bollen

- 10 skjuta mål
- 10 grodhopp
- 10 skjuta mot en vägg
- 10 upphopp
- 10 sek snabba fötter
- 10 koner att driva bollen runt

Se till att ni har varit vid alla stationer innan övningen är slut. Ta eventuellt ett varv till. Se till att ha gott om plats så att flera kan göra övningarna samtidigt.

Tips! Börja passet med att tillsammans komma på övningar. Skriv ner och samla på er övningar till kommande pass och hitta era favoriter.



VAGGAN

Sitt på rumpan, lyft upp benen och håll fötterna en bit ovanför golvet. Luta dig bakåt och håll kroppen som ett V. Håll balansen här medan bollen kastas fram och tillbaka mellan dig och din partner. Använd både en och två händer.

UTFALLSSTEG MED ROTATION

Håll en klubba framför kroppen. Ta ett steg framåt och sjunk ner i knäna. Roter överkroppen över det främre benet och för klubban så långt



till sidan som du klarar av. Roter tillbaka och ta dig fram till nästa steg.

KNÄBÖJ MED KLUBBA

Stå höftbrett med fötterna. Tårna riktas framåt. Håll en klubba ovanför huvudet. Gör en knäböj genom att sätta dig bak. Gå ner så djupt som möjligt med rak rygg. Håll kvar hela foten i golvet.



KAMP OM KLUBBA

Stå i par framför varandra. Båda tar tag i klubban med båda händerna. Den ena drar medan den andra håller emot, och sedan omvänt. Det gäller att ge varandra ett riktigt motstånd.



RYGGLYFT MED RULLANDE BOLL

Lägg er på mage bredvid varandra. Den ena placerar bollen vid axeln, gör ett rygglyft och rullar bollen in under bröstkorgen. Partnern tar över bollen, gör ett rygglyft och rullar bollen till andra sidan. Byt sida efter ett visst antal repetitioner eller ett bestämt tidsintervall.



ARMHÄVNINGAR

Ligg på mage och sätt händerna i golvet i höjd med axlarna med fingrarna pekandes framåt. Placera knäna i golvet och häv dig upp till raka armar. Håll kroppen i en stark position med utsträckta höfter. Sänk kroppen mot golvet utan att landa helt. Låt armbågarna peka utåt. Pressa upp kroppen till utgångsposition och upprepa övningen.



SIDOPLANKA

Gör övningen i par genom att hålla i varsin ände av klubban och försök få den andra lite ur balans. Ligg på sidan med den undre foten i golvet och vila på underarmen med armbågen placerad rakt under axeln. Spänn magmusklerna och lyft upp höften från golvet. Håll en stund, och sänk ner igen. Upprepa.



DYNAMISK PLANKA

Ligg på mage på golvet, huvud mot huvud. Placera händerna rakt under axlarna. Spänn bålen och pressa upp dig från golvet till en planka på fötter och händer. Håll kroppen i en rak linje. Passa en boll mellan er med hjälp av händerna.



DRAKEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä. Håll ryggen rak, fäll ryggen framåt genom att böja i höften. Håll höfterna parallella med golvet. Fäll ryggen till horisontalläge där det bakre benet tillsammans med ryggen blir en rak linje. Gå tillbaka till ursprungsläge. Upprepa på samma ben eller byt ben.

SNÖGÅNG

Stå med höftbrett mellan fötterna. Kliv ner på ena knät. Följ efter med andra knät så att du står på båda knäna. Res dig upp till stående igen. Upprepa.

GRODHOPP

Stå lite bredare än höftbrett mellan fötterna. Ta sats och hoppa fram. Landa djupt i en knäböj och brett mellan fötterna. Upprepa i riktning framåt.

SIDA TILL SIDA

Stå upprätt med händerna vid öronen. Böj i sidan, dra upp knät till sidan och nudda armbåge mot knä. Växla sida. Försök vara så upprätt som det går.

TRICEPSPRESS

Sätt dig på en bänk och placera händerna på bänken vid sidan om sätet. Flytta fram sätet utanför bänken och sänk ner genom att böja i armbåge och axel. Låt armbågarna peka rakt bak. Sträck ut i armbågarna och upprepa.

BURPEES

Starta med att stå upp för att sedan ta dig ner mot golvet genom att sätta händerna i golvet och hoppa bak i en

planka. Gör en armhävning. Hoppa tillbaka med fötterna mot händerna. Res dig och avsluta med ett upphopp.

OMVÄNDA BURPEES

Starta med att stå upp för att sedan ta dig ner mot golvet genom att lägga dig på rygg. Ta dig tillbaka upp till stående genom att ta sats i en sit up. Avsluta med ett hopp. Utmana dig genom att inte sätta händerna i golvet.

RODD I PAR

En person ligger på rygg och den andra står över den person som ligger. Ta tag om varandras handleder. Den som ligger ner ska häva sig upp med fokus på att aktivera ryggen.

BÄNKKLIV

Ställ dig framför en bänk eller stol. Kliv upp på bänken. Kliv ner igen och upprepa. Växla fot efter varje repetition eller jobba en sida i taget.

MOUNTAIN CLIMBER

Ställ dig i en planka på händer och fötter. Dra fram knät mot armbågen. Dra tillbaka benet och växla sida.



Foto: Istockphoto

Floorball Fitness i skolan är ett övningsmaterial anpassat till skolans verksamhet. Besök oss på innebandy.se/iskolan för mer information och beställning av material.

Grafisk design Misan Friberg, Art Industry **Foto** Torbjörn Lagerwall
Omslagsfoto Istockphoto **Tryck** JustNu, 2022

