



Name **Bladeside**

Sweeper **Forehand**

Hämta kraft rakt bakifrån och fullfölj svingen fram. Glöm inte att lyfta på huvudet och titta på målet.

Sweeper **Backhand**

Mjuka handleder och knyck iväg backhandskottet.

Insweeper **Forehand**

Dragskott där du hämtar in bollen mot kroppen, får bollen nära dig, skutta till och dra iväg.

Outsweeper **Forehand**

Bolltransport vid sidan om kroppen. Med fastlåsta handleder roterar du överkroppen i steget och får iväg dragkottet. Det här är svårt för målvakten eftersom han inte ser bollen förrän den är i luften.

Slapper **Forehand**

Fötterna brett isär. Bollen ska vara centralt placerad mitt mellan benen och nära fötterna och kroppen. Hämta kraft bakifrån och träffa golvet ett par centimeter bakom bollen. Klubban ska ha en sådan vinkel att du kan svikta på klubban i skottögonblicket. Fullfölj svingen. Flytta kroppstyngden från ena benet till den andra. På så sätt får du en homogen kroppsrörelse och det innebär att du skickar med några extra kilon i själva skottet.

Wrister **Forehand**

Ett snärtigt handledsskott är ofta överaskande. Titta på rörelsen med klubban och bladet. Samtidigt som du hämtar kraft bakifrån så görs en vridning av klubba och blad. Det blir en klatschig träff och ofta ett mycket hårt och snabbt skott.

Dropper **Forehand**

Finta att du ska skjuta allt vad du är värd, men istället följer du sedan med i svingen och i stort sett släpper iväg bollen. Lurigt skott som målvakter hatar att släppa in.

Sweepsmacker **Forehand**

Ett av de mest grundläggande skotten som man ofta tar till när man börjar spela innebandy. Svep med klubban längs golvet. Hämta kraft bakifrån och vinkla bladet en aning bakåt. Skottet lyfter och blir hårt. Nackdelen är att det är svårt att placera ett sånt här skott.

Swinger **Forehand**

Ett tätt grepp högt upp på klubbkäftet, vrid klubba och blad och träffa bollen rent, utan att vidröra golvet. En klockren träff som ofta blir ett mycket hårt och överraskande skott. Nackdelen är att det tar lång tid att ladda skottet och det är svårt att veta var bollen hamnar.

Spinner **Forehand**

Stå med ryggen mot målet. Hämta kraft i dragningen, rotera på stället och skicka iväg skottet som en projektil. Se hur rotationen går till genom att titta på fötterna.

Spinner **Backhand**

Samma sak fast med backhand. Skottet blir inte så hårt och är enklare att få iväg med ett helt rakt blad.

Topspinner **Forehand Top**

Stå med ryggen mot målet. Vinkla upp bladet, dra med bollen i hooken och vispa iväg skottet.

Toptwister **Forehand Top**

Ställ dig i vinkel mot målet. När passningen kommer tar du emot den och sprätter genast iväg den mot målet.

Knocker **Backhand**

En kort ansats för att hämta kraft med klubban och sedan en vinkel mot bollen som får den att lyfta. Sedan hackar du snett under bollen så att den far iväg.

Knocker **Forehand**

En kort ansats för att hämta kraft med klubban och sedan en vinkel mot bollen som får den att lyfta. Sedan hackar du snett under bollen så att den far iväg.

Crasher **Backhand**

I vinkel snett ovanifrån mosar du bollen mot golvet. Bollen trycks iväg och lyfter i regel. Hur mycket beror på hur hårt du slår och vilken vinkel du slår till med.

Tunnelcrasher **Backhand**

I vinkel snett ovanifrån mosar du bollen mot golvet. Bollen trycks iväg och lyfter i regel. Hur mycket beror på hur hårt du slår och vilken vinkel du slår till med.

Ironknocker **Forehand**

Finta ut målvakten mot ena stolpen, medan du drar dig mot den andra stolpen lyfter du upp bollen på bladet och knacker sedan in den mot stolpen.

Sneaker **Forehand/Backhand**

Finta ut målvakten mot ena stolpen, Börja gå mot ena hållet, gör en rotation och gå mot andra stolpen Där du petar in bollen vid stolproten.

Liftnapper **Backhand**

Finta bakom målet. Om någon av backarna håller sina stolpar dåligt så lyfter du bollen över ribban, springer runt och tar den på första studsens.

Airthrower **Forehand**

Lägg upp bollen i bladet, vrid och kasta iväg den bakåt.

Backsniper **Forehand**

Transportera bollen vid sidan om kroppen, släpp med den övre handen, fram med kroppen och bak med armen och avlossa skottet med en hand.

Kneeboxer **Backhand**

En passning i knähöjd och du drar till på volley. Tänk på att inte slå till ovanför knähöjd.

Kneeboxer **Forehand**

En passning i knähöjd och du drar till på volley. Tänk på att inte slå till ovanför knähöjd.

Volley onehanded **Backhand**

Slå till bollen på första studsens. Det här kräver timing och tålamod. Men om du behärskar att skjuta på volley så får du stora fördelar inne i skottsektorn.

Volley onehanded **Forehand**

Slå till bollen på första studsens. Det här kräver timing och tålamod. Men om du behärskar att skjuta på volley så får du stora fördelar inne i skottsektorn.

Volley twohanded **Backhand**

Slå till bollen på första studsens. Det här kräver timing och tålamod. Men om du behärskar att skjuta på volley så får du stora fördelar inne i skottsektorn.

Volley twohanded **Forehand**

Slå till bollen på första studsens. Det här kräver timing och tålamod. Men om du behärskar att skjuta på volley så får du stora fördelar inne i skottsektorn.

Digger **Backhand**

Med en hand gräver du underifrån iväg bollen och lyfter upp den.

