

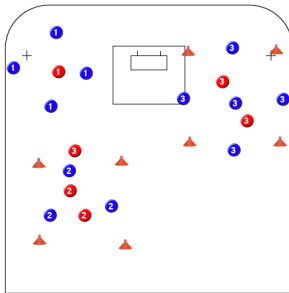
Praktik Innebandyspelaren Röd 1

Instruktörsledd del - 90 minuter

Uppvärmning

- Atletiska övningar
- Fånga sista spelare
- Kasta bollar

Kvadrater



Version 1

Vanlig kvadrat. Byggs på med att spelarna på sidorna rör sig runt hela tiden.

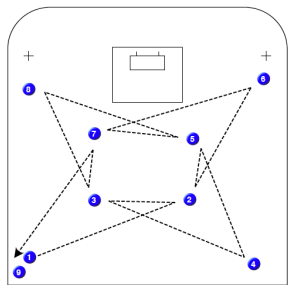
Version 2

Spel 3 mot 2 inne i kvadraten. Byt roll efter 1 minut.

Version 3

Vanlig kvadrat men man har en spelare i mitten man får spela till. 2 spelare i mitten försöker vinna boll.

Bayern



Passningsövning med mycket passningar i rörelse.

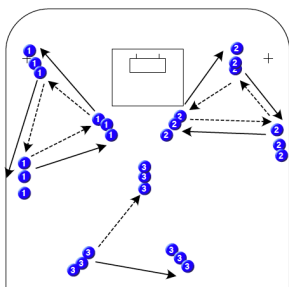
Från den stora kvadraten spelar man alltid den långa diagonalen. I den lilla kvadraten spelar man rakt fram och därefter ut till stora kvadraten.

När man passat följer man bollen

Snabbhet

- stegar
- fall framåt
- stafetter
- lekar

Ajax triangeln



Version 1:

Passa runt, följ boll

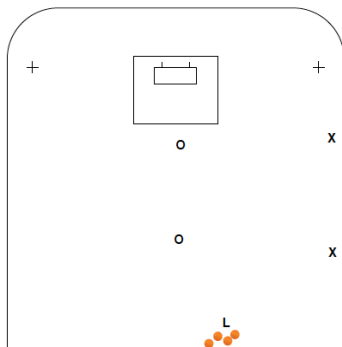
Version 2:

Passa runt, spring åt andra hållet

Version 3:

Passa till ett led, spring till det andra. Man får ej passa åt samma håll hela tiden. Målet är att alltid ha folk i alla led. Tränar split-vision och spelförståelse.

Valet



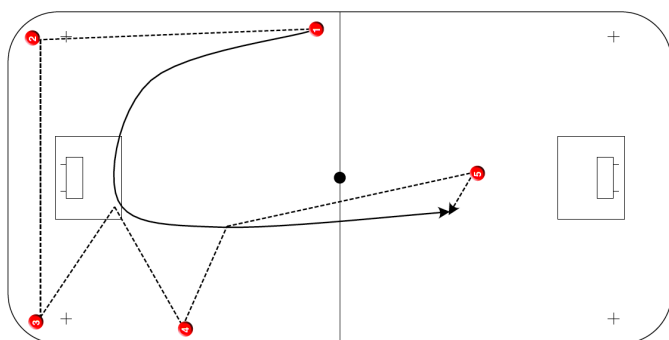
Ledaren slår in en passning av varierande kvalitet, antingen ner i fickan, hörnan eller direkt till anfallare.

Försvaren måste därefter välja vilket typ av duell man ska välja, kliva på eller avvakta. Anfallaren får ej skjuta direkt annars är valet fritt hur man spelar.

Spelet får ej gå över centrallinjen. Man spelar tills bollen är över centrallinjen eller mittlinjen, sargen, i mål eller hos målvakten.

Rotationen blir byte mellan försvarare och anfallare.

Endre



Passningsövning

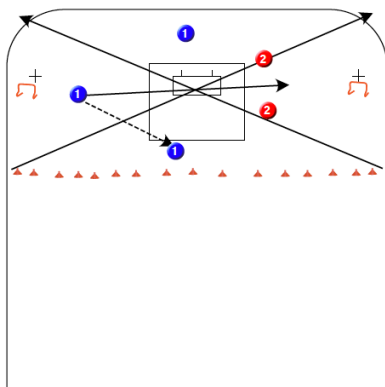
Spelare 1 passar ner i hörn och gör en båglöpning framför mål. Spelare 2 passar Spelare 3 bakom mål.

Spelare 3 passar Spelare 1 som passar vidare till Spelare 4. Pass tillbaka till Spelare 1 som passar vidare till Spelare 5, får tillbaka bollen och går på avslut.

Viktigt med passningskvalité.

Rotation mot bollen

3vs2 Give n´Go



3vs2-övning med mycket fart.

Anpassa planens storlek efter spelarnas förmåga, ju skickligare spelare desto mindre plan. Dela in planen i 4 zoner.

När lag 1 (3 spelare) har bollen under kontroll får de bara ha en spelare i varje zon (Lag 2 har alltid fri rörelse). Spelar man bollen måste man röra sig in i en ny zon.

När lag 2 har bollen är det fri rörelse för lag 1 men vinner lag 1 tillbaka boll måste man ut i zonerna igen.

Spela i ca 1 minut och låt lagen vara en spelare mer varannan gång.

Olika typer av spel

- 3vs3 (med utan väggar)
- flera mål
- arabisk innebandy
- med bestämda regler (antal tillslag, alla över mittlinjen, osv)

Deltagarna visar sina spelförståelse övningar - 60 minuter

Reflektion - 30 minuter

- hur skapar vi intresse för vår produkt? (övning, sätt att spela, innebandy i stort)
- hur gör ni för att motivera och utveckla varje spelare?
- hur behovsanpassar vi på bästa sätt?