

# Innebandyträning F17/F18

## Basupplägg

- Samling och upprop (5 min)
- Uppvärmning (5-10 min)
  - Kull utan klubba och boll
  - Knäkontroll | Spegeln
- Parallella övningar i stationer (rotera i 15 min)
- Lek med helgrupp (10 min)
- Matchspel med målvakter (15 min)
- Samling och avslut (ngn min)

## Uppvärmning (5 min på varje sida)

**Alt 1: Spegelkull**

**Alt 2: Namnkull**

**Alt 1: Knäkontroll**

**Alt 2: 360 kontroll, spegeln.** Gör flera kvadrater med koner som delar en sida med varandra. Spelare arbetar två och två där en är ledare och förflyttar sig snabbt mellan konerna i sin kvadrat och den andra följer som en spegelbild. Uppgiften stegras; först utan klubba och boll, sedan med klubba och sedan med klubba och boll.

# Parallela stationer med rotation var 5 min

## Plan 1

Alt 1: Springa med klubba och boll och säga hej till så många som möjligt.

Alt 2: Utmana, finta, dribbla inom kvadrat om max 10 x 10 m. Låt barnen driva på valfritt sätt inom kvadrat. När de möter kamrat så utmanar, fintar och dribblar de utan att slå ut bollen för ngn annan.

## Plan 2

Alt 1: Innebandykull på ca 10 x 10 m. Fyra till sex pers i ruta. En till två jagar utan boll, resten skyddar sina bollar. Blir man av med boll = man byter plats med kullare.

Alt 2: Passa (Possession). Genom rörelse och passningsspel ska ett lag hålla bollen inom laget på begränsad yta. En jagar och den som tappar boll blir jagare.

## Plan 3

Alt 1: Trillingmatch med målvakter. 2-3 st separata 1v1 matcher spelas simultant.

Alt 2: Trillingmatch med målvakter. 2-3 st separata 1v1 matcher spelas simultant. Målen är frånvända varandra och står i mitten av plan.

# Lek med helgrupp - Bulldog

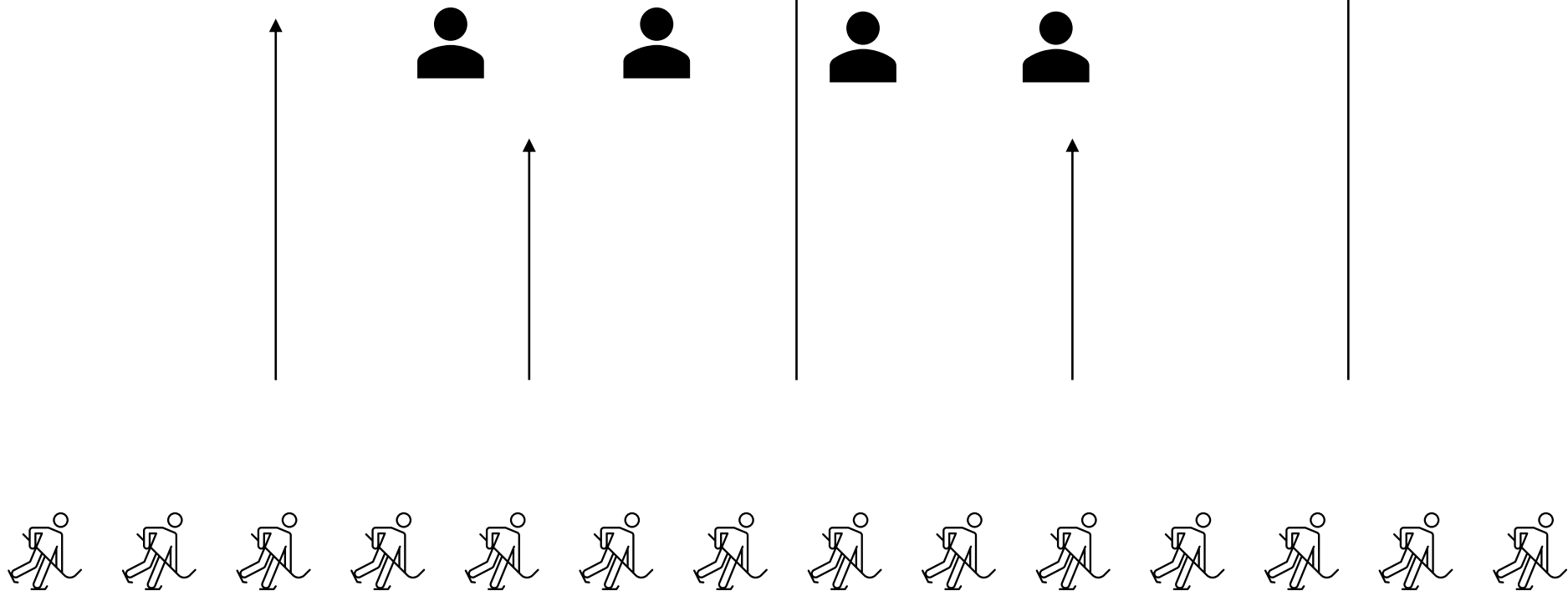
Ledare eller spelare är Bulldogs med uppgift att:

Alt 1: Ska bara ta spelarnas svansar och har därför ej klubba.

Alt 2: Med klubba ta spelarnas bollar. Spelare har ej svansar.

Alt 3: Med klubba och ta spelares bollar OCH svans. Blir man av med boll men inte svans = får ny boll. Blir man av med svans så fortsätter man till man är av med boll.

Av med boll / svans = man blir bulldog

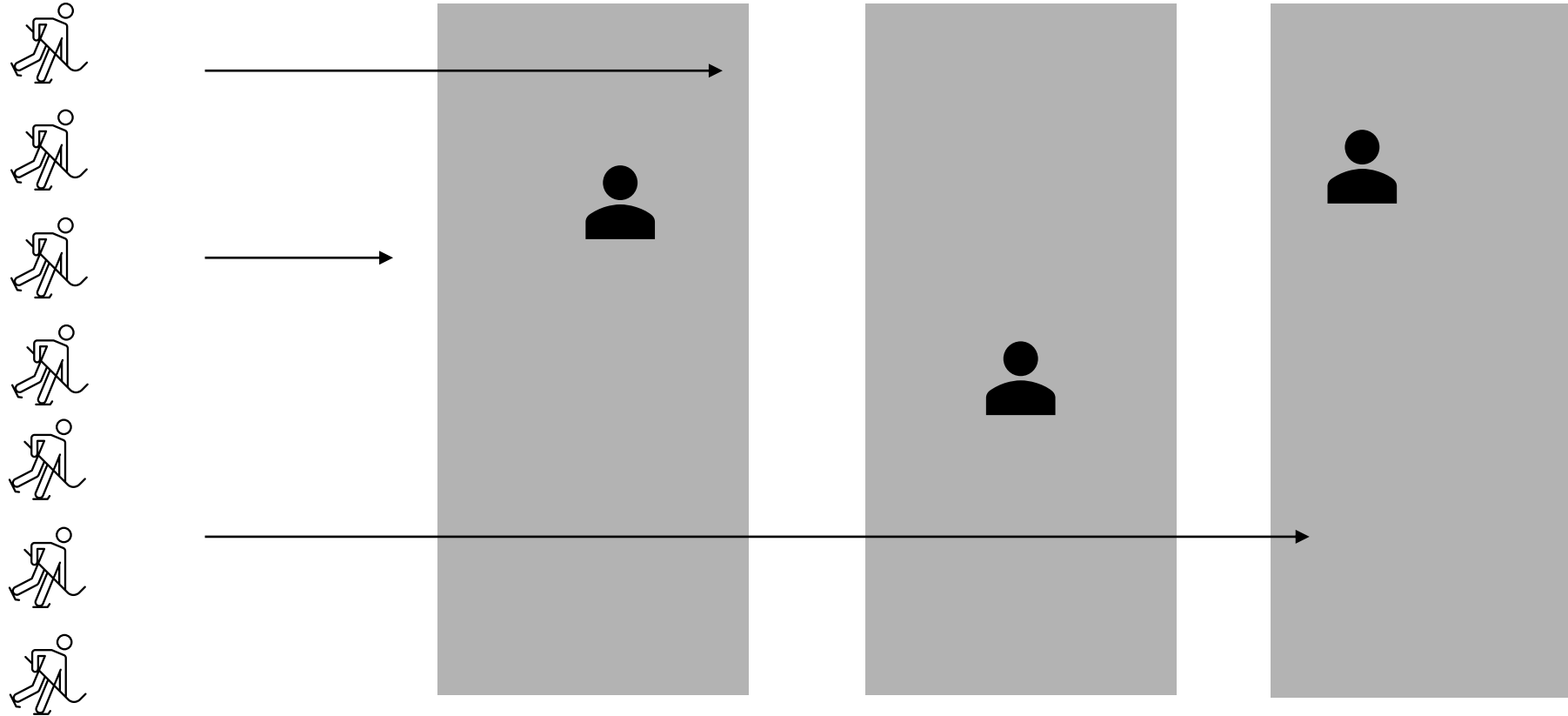


# Lek med helgrupp - Gladiatorerna

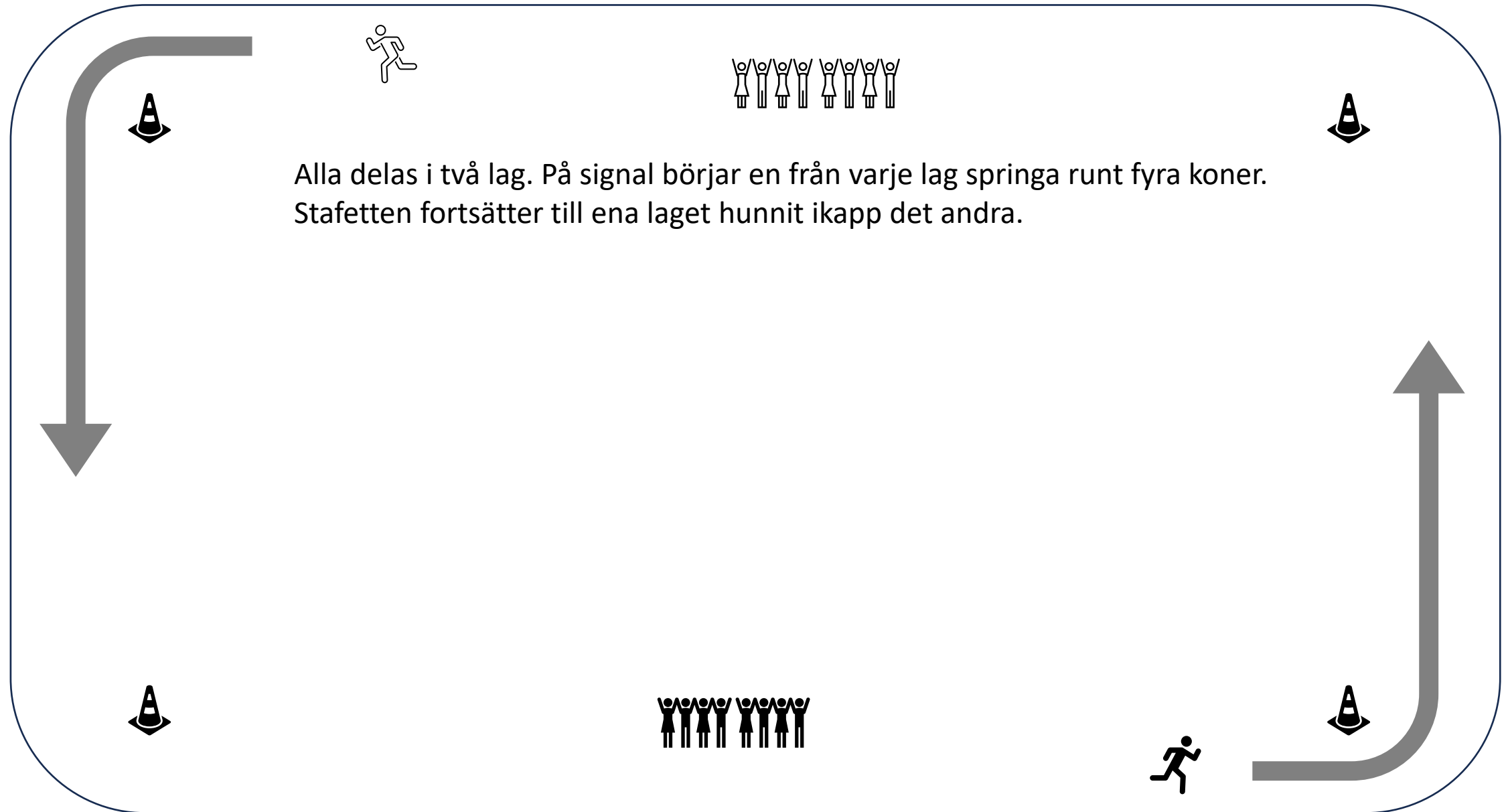
Ledare eller spelare är Gladiatorer med uppgift att störa framfarten. Man kan välja om man vill att kullade spelare (fråntagna deras bollar) också blir Gladiatorer eller om man bara vill köra på.

Fråga gärna mellan gångerna:

- Var är det svårast att ta sig förbi Gladiator?
- Hur kan man hålla klubba och boll för att vara så snabb man kan?
- Vad ska man tänka på om Gladiatorn närmar sig?



# Lek med helgrupp - Evighetsstafett



# Matchspel 3v3

