

TRÄNING 2024-10-21

---

Övningar i träningspasset:

1. Uppvärmning
2. Jägarmarsch
3. Röd - Passa - Ajax leken
4. Avslut 2 C
5. Martin Olofssons övning

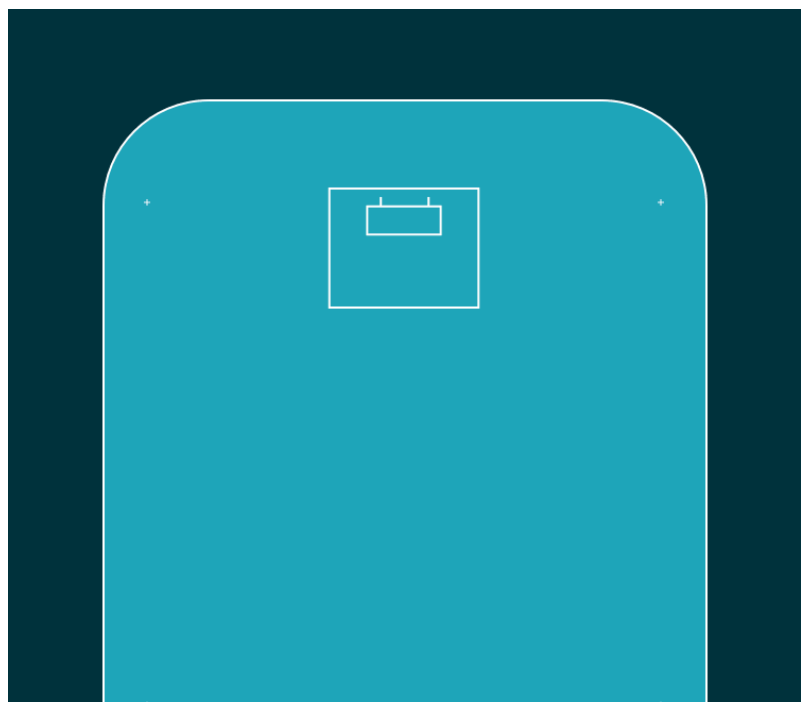
# Uppvärmning

Vad?

Aktivering

Varför?

Minska skaderisk





# Röd - Passa - Ajax leken

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

## Hur?

Genom en överbemanningsovning. Man får poäng när man lyckas flytta bollen genom hela laget. Alltså att alla fyra anfallare har varit delaktiga i spelet. Förvararna ska försöka förhindra detta genom att jaga bollen. Lyckas de erövra bollen får de anfalla mot något av de två målen. Därmed är denna övning också flerfacetterad genom att det även är en färdighetsövning.

## Organisation

Ytan är beroende på kunskapen hos spelarna. Förslagsvis börjar man med 20x10 m och två mål. Har man inte målvakter så går det bra med små mål. 4 anfallare och 2 försvarare.

## Anvisningar

Jobba med frågor kring ytorna som uppstår under övningen.

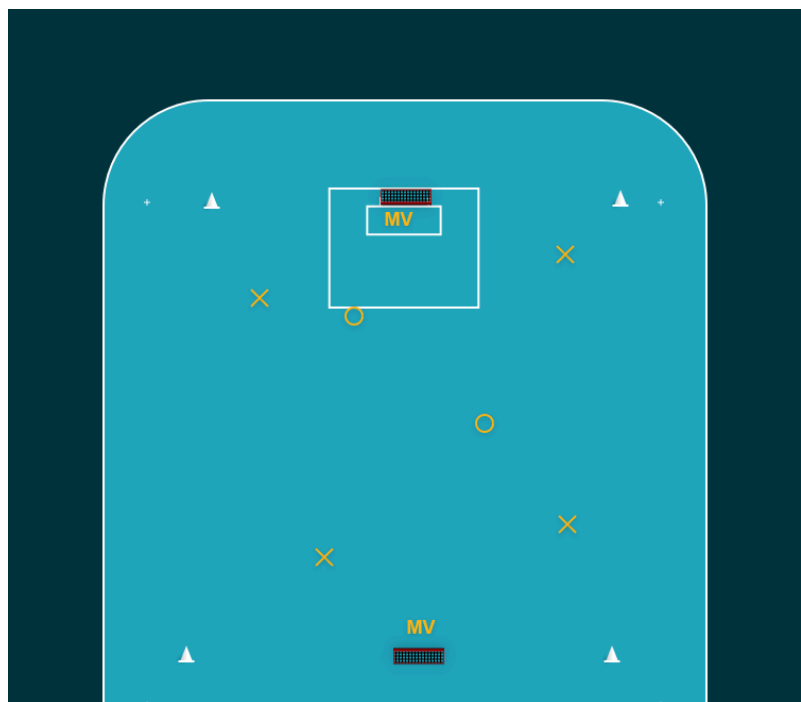
Hur håller man bollen lättast inom laget?

Som försvarare, vad begövr man tänka på för att kunna ta tillbaka bollen?

Som försvarare, när man erövrar bollen vad behöver man göra?

Anfallare, när man förlorar bollen - Vad behöver man göra för att kunna ta tillbaka bollen?

Spelet håller på tills någon har fått fem poäng.



# Avslut 2 C

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Öva på att komma till avslut respektive förhindra avslut och rädda mål. I dessa faser avgörs innebandymatcher. Därför är det viktigt att spelarna får öva färdigheter och principer i just dessa faser.

## Hur?

Spelövning tre mot tre samt två hjälpspelare i varje lag. Spelplanen är begränsad så att spelet i så stor utsträckning som möjligt är i den centrala ytan. Speltid 2 minuter.

## Organisation

Varje lag har tre utespelare och två hjälpspelare. En målvakt.

Utgå från en halvplan och avgränsa bakplan med koner eller bänkar.

## Anvisningar

I varje ytterzon finns en hjälpspelare från var och ett av lagen. På planen spelar lagen 3 mot 3. Utespelare får byta plats med hjälpspelare i ytterzonerna, men det ska alltid finnas en hjälpspelare i varje ytterzon och 3 spelare på den centrala ytan.

Hjälpspelarna erbjuder spelbredd och ytterligare alternativ. De får göra mål men de får bara lämna ytterzonerna om en utespelare tar plats i ytterzonen.

### Spelet vänder när

bollen går utanför sargen/planen

det blir mål

när målvakten räddar

när bollen hamnar bakom mål

när en försvarare erövrar bollen.

När en försvarare erövrar bollen spelar hen till en fri hjälpspelare i ytterzonen för att vända spelet. Målvakten kastar in bollen till det försvarande laget vid de fyra första punkterna.

## Principer

### Taktiska principer för avslut

*Var:* Avslutsytor.

*Hur:* Avslutsval –skott (dragskott, handledsskott, slagskott), direktskott, dribbla målvakt.

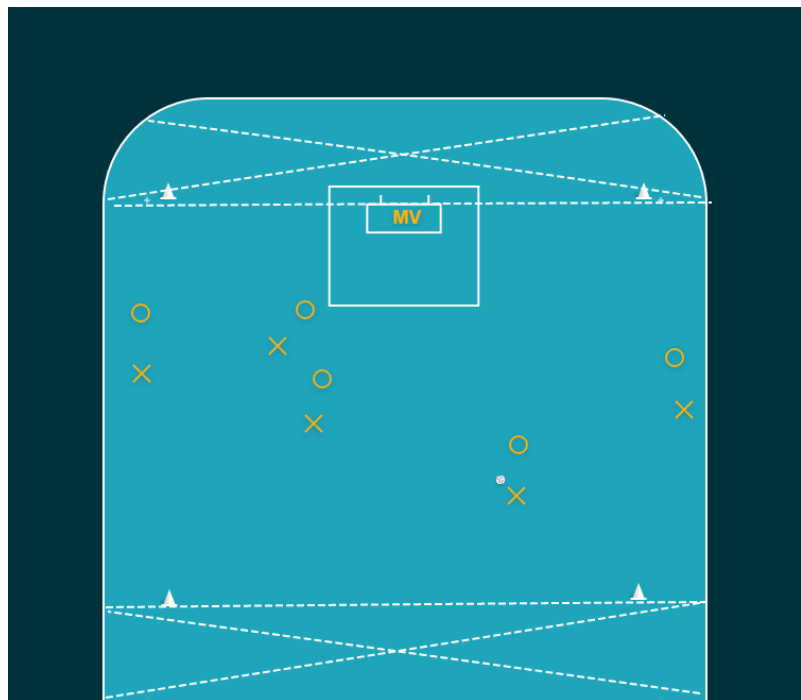
*När:* Passning eller avslut.

### Taktiska principer för förhindra avslut

Försvara avslutsytor.

Skära av passningsvägar.

Täcka skott.



# Martin Olofssons övning

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Öva på få upp bollen till motståndarnas planhalva och påbörja ett anfall med forwardsen.

## Anvisningar

Man börjar ett anfall från egen planhalva och passar långt upp till sina anfallare på motståndarnas planhalva. Man påbörjar då ett anfall och får en passning av sina anfallare. Samtidigt försvarar 2 backar och 1 center.

