

Vad är det här för häfte?

Vi ledare i Hagunda P13/14 vill beskriva hur vi ska spela innebandy. Genom att förklara några enkla moment så kommer vi ledare och ni spelare att förstå varandra bättre. Vi kommer spela bättre också!

Häftet kommer att växa. Vi börjar med hur spelet sätts igång. Med tiden lägger vi till sidor, och till sist har vi kanske inte bara ett häfte, utan en hel bok.

Vi försöker beskriva allt på ett sätt som du kan läsa själv. Ibland blir det kanske svårt. Fråga en vuxen eller en kompis i så fall.

Kom också ihåg att du är viktig för hur häftet växer fram. Om du saknar något, säg till! Om vi förstår vad som saknas kan vi ju lägga till det.

Vad har vi för regler?

Vi ledare i Hagunda P13/14 har några regler. De känner vi alla till för vi brukar repetera dem nästan varje träning. Här är de igen:

När vi har träning eller match gäller detta:

- Vi ska ha kul!
- Vi ska vara bra kompisar och uppmuntra varandra.
- Vi ska vara med och spela innebandy, och göra vårt bästa
- Vi ska vara tysta när vi samlas i ringen
- Vi ska vara tysta när ledare pratar och instruerar

Det här gör vi före eller efter träning:

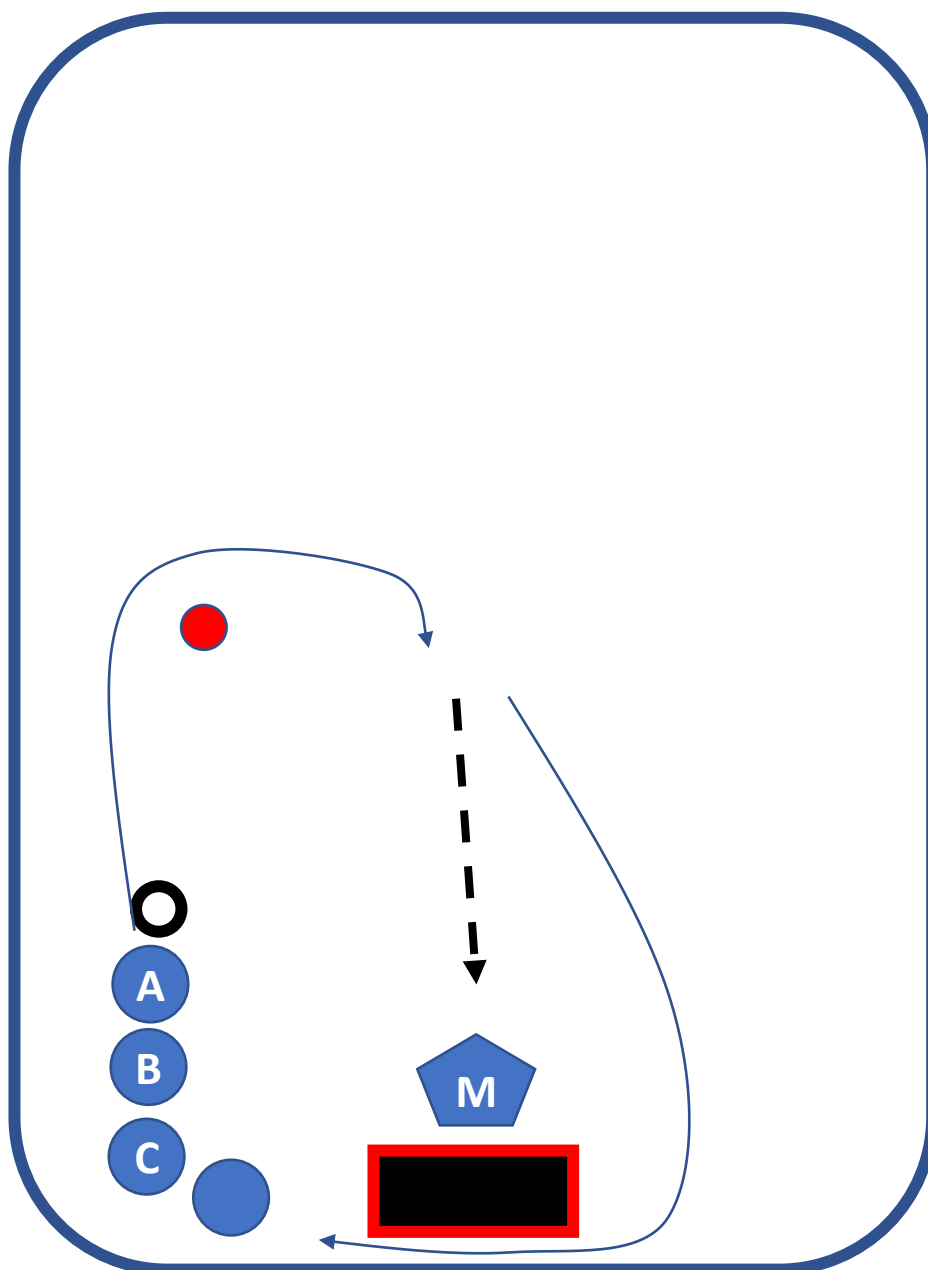
- Pratar med kompisar
- Leker och plojar

Inför match eller träning

- Vi börjar med att värma upp. Det gör man för att minska risken för skador. Här är tre övningar som vi kommer använda ofta som uppvärmning.
- **Matchuppvärmning** använder vi såklart på matcher. Ibland brukar anfallare värma upp med matchuppvärmning på träning.
- **Skrikpass** handlar om att passa långt och rakt. Det behöver alla träna på, men särskilt backar.
- **Fjärilen** är en övning med mycket rörelse. Den övningen passar löpare extra bra.

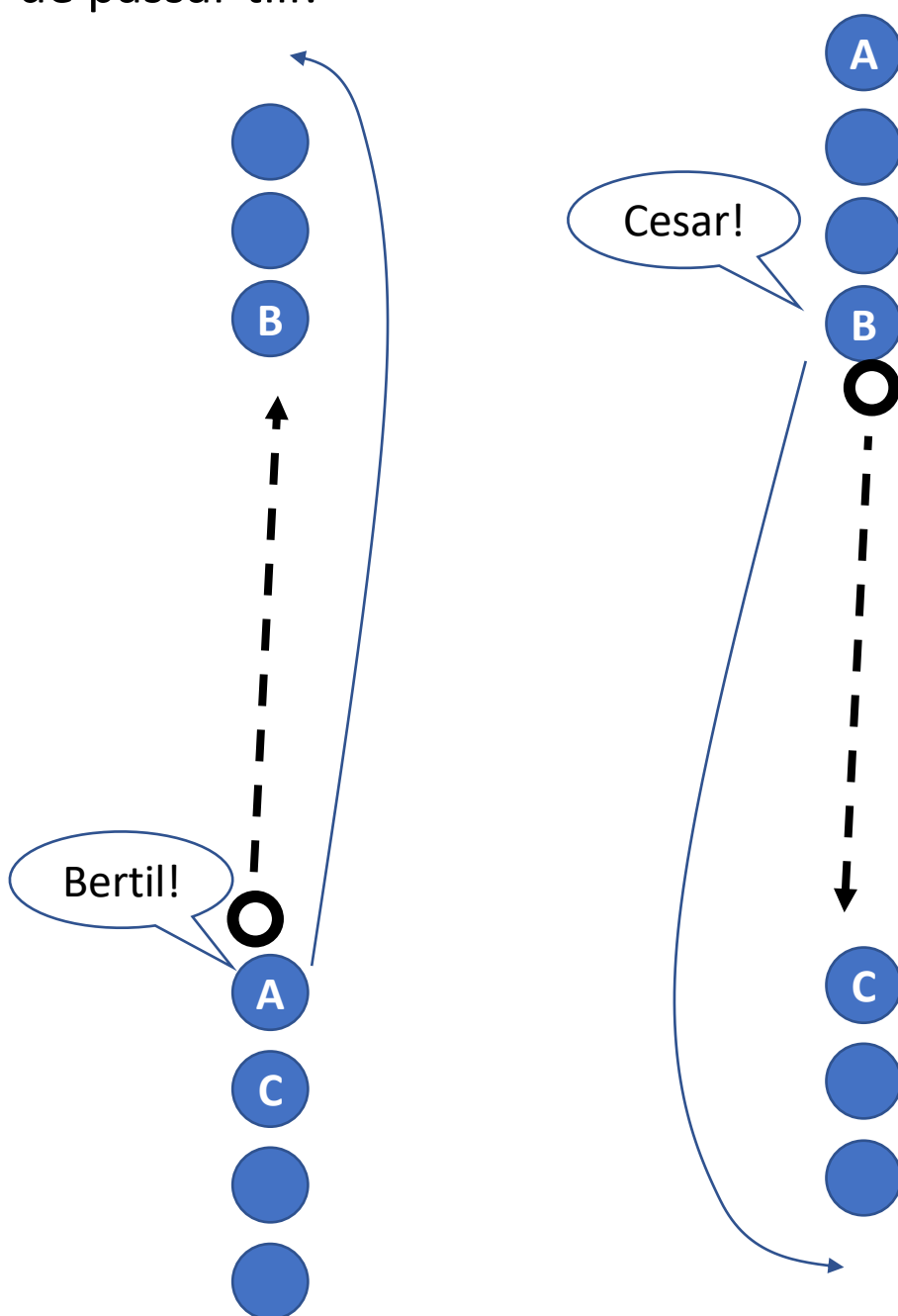
Matchupvärmning

- Matchupvärmning är den enklast övningen.
- Adam driver bollen från hörnet runt en kona, sedan in i mitten. Där skjuter Adam på mål. Så fort Adam skjutit börjar Bertil driva sin boll på samma sätt. Efter sitt skott springer Adam runt bakom mål och ställer sig sist i kön.



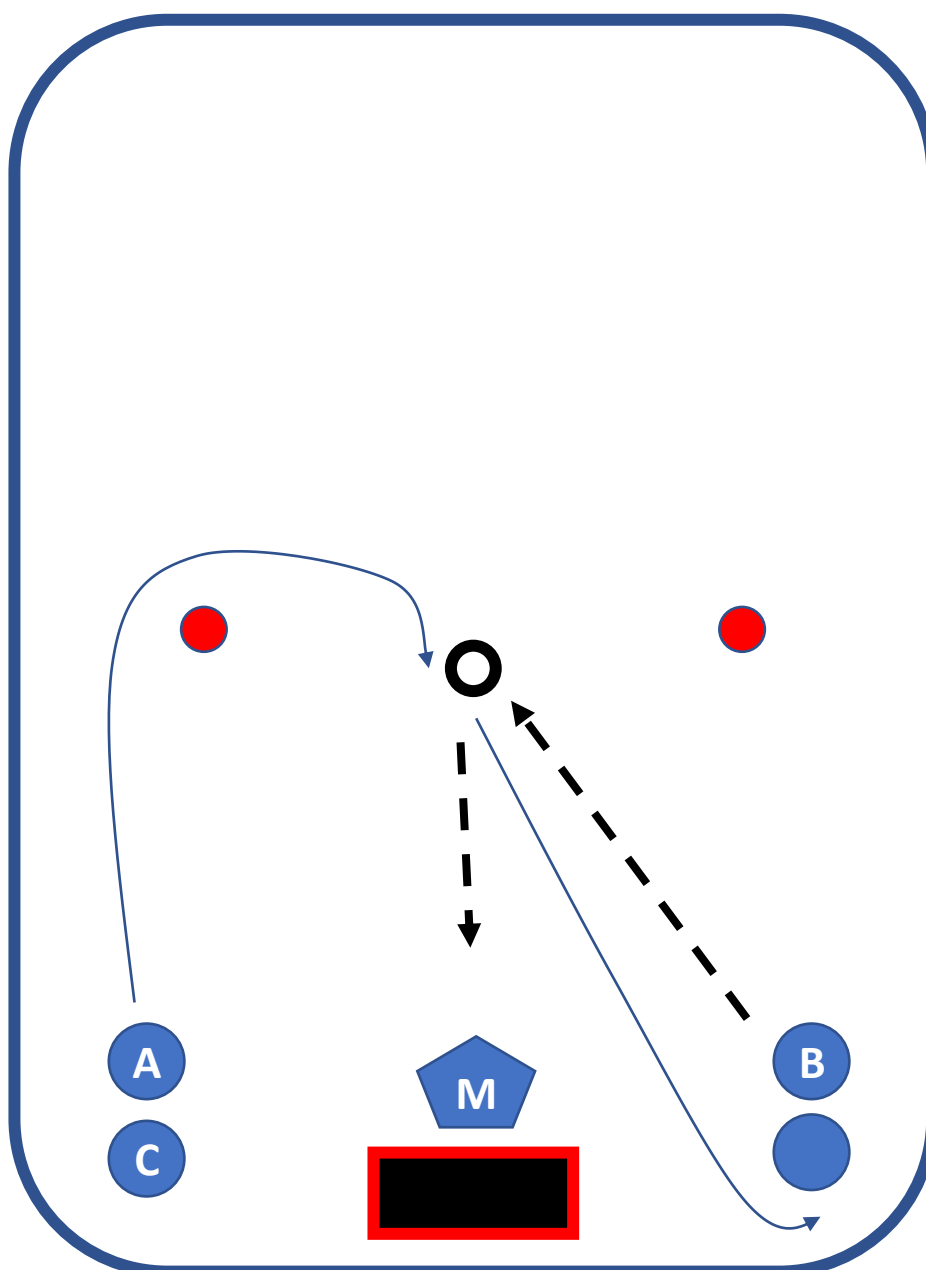
Skrikpass

- Skrikpass är den övning som låter mest. Om Adam, Bertil och Cesar börjar blir det så här:
- Adam passar Bertil och springer över till andra kön. Bertil passar Cesar och springer över till andra kön. Och så fortsätter man... Alla ropar såklart på den de passar till!



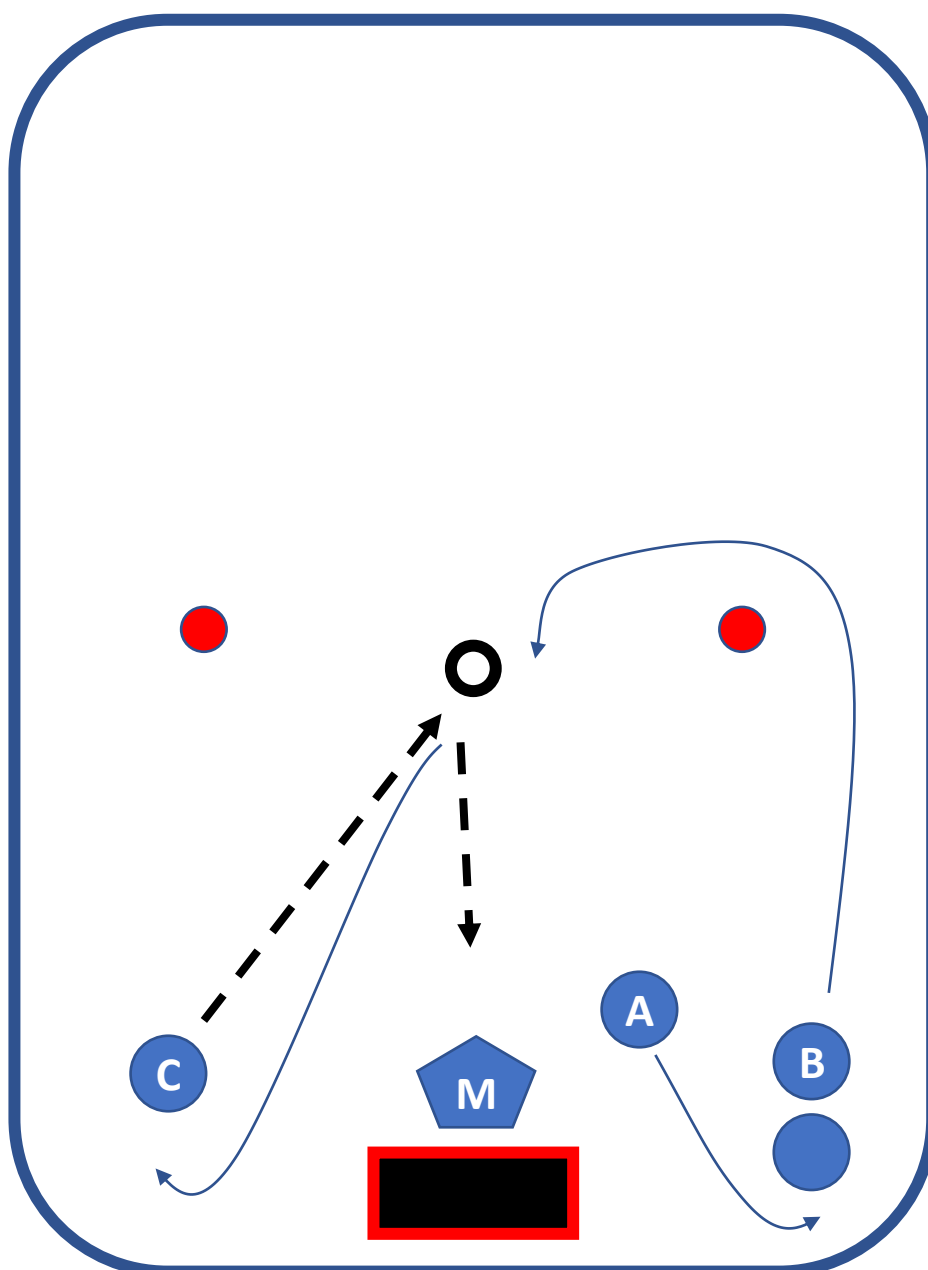
Fjärlien

- Fjärilen är den övning som har mest tempo.
- Adam springer från hörnet runt en kona, sedan in i mitten. Bertil passar från det andra hörnet. Adam skjuter på mål och springer vidare till sist i andra kön.



Fjärlien

- Så fort Adam har skjutit springer Bertil runt sin kona, sedan in i mitten. Cesar passar till Bertil från det andra hörnet. Bertil skjuter på mål och springer vidare till sist i andra kön.
- När Bertil skjutit springer Cesar runt sin kona...

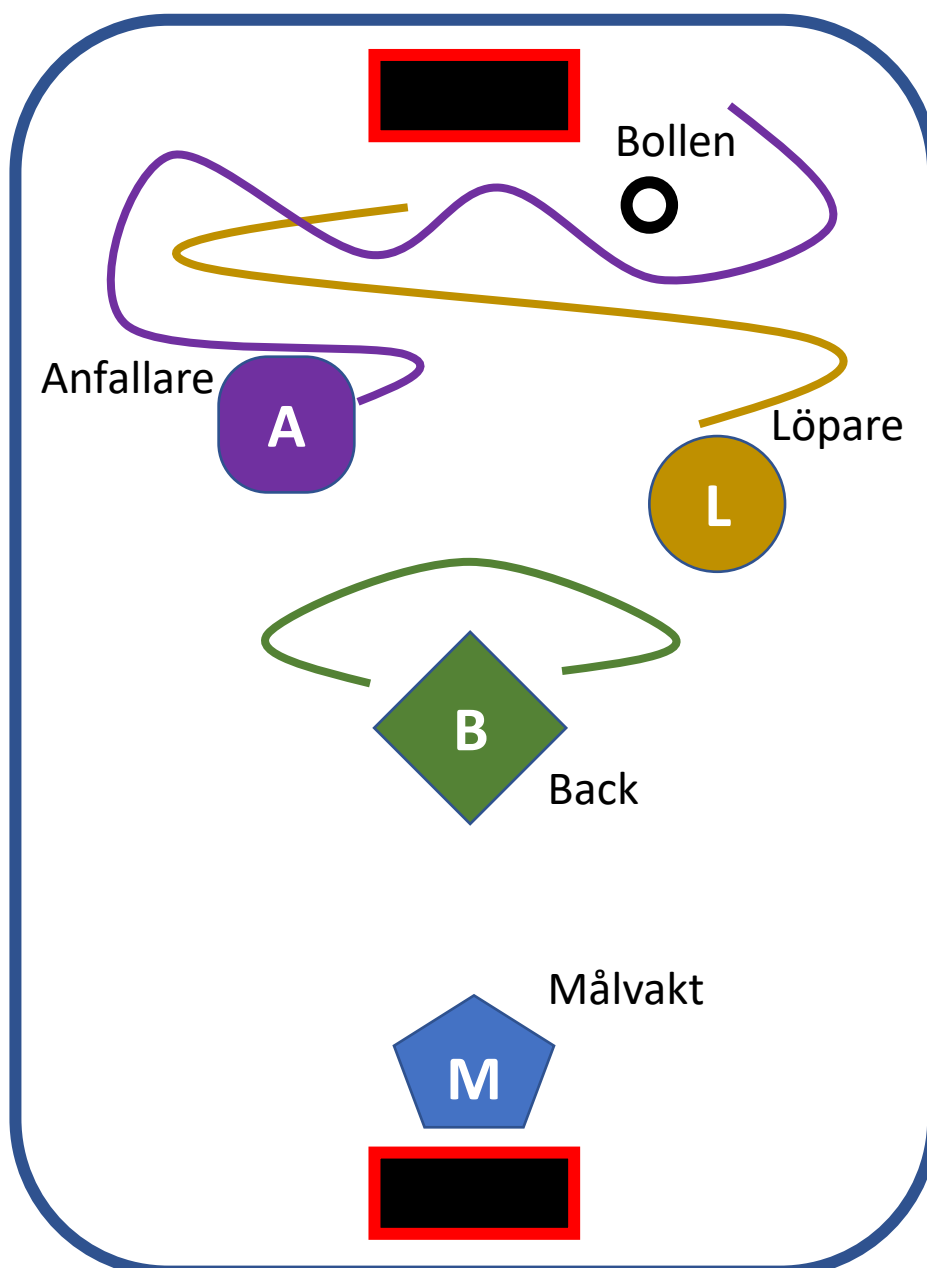


Våra fem spelar-positioner

- En **MÅLVAKT** vaktar målet. Målvakten sitter på knä. Det är viktigt att vara uppmärksam hela tiden för i innebandy svänger det fort mellan anfall och försvar.
- En **BACK** är målvaktens beskyddare. Backen är oftast närmast mål. En back får gärna anfalla, men måste vara snabbt tillbaka och försvara när det behövs.
- En **LÖPARE** hjälper till överallt. Därför springer löparen mycket. När vi anfaller är löparen anfallare. När vi försvarar oss är löparen back.
- En **ANFALLARE** spelar normalt längst fram. Anfallaren springer också mycket, men mest framför motståndarens mål. Såklart hjälper anfallaren till att försvara när det behövs, men är alltid beredd att snabbt springa till motståndarens mål när vi får bollen.
- En **AVBYTARE** är alltid beredd att snabbt hoppa in och spela. Man hejar på sina kompisar och man håller klubban utanför planen.

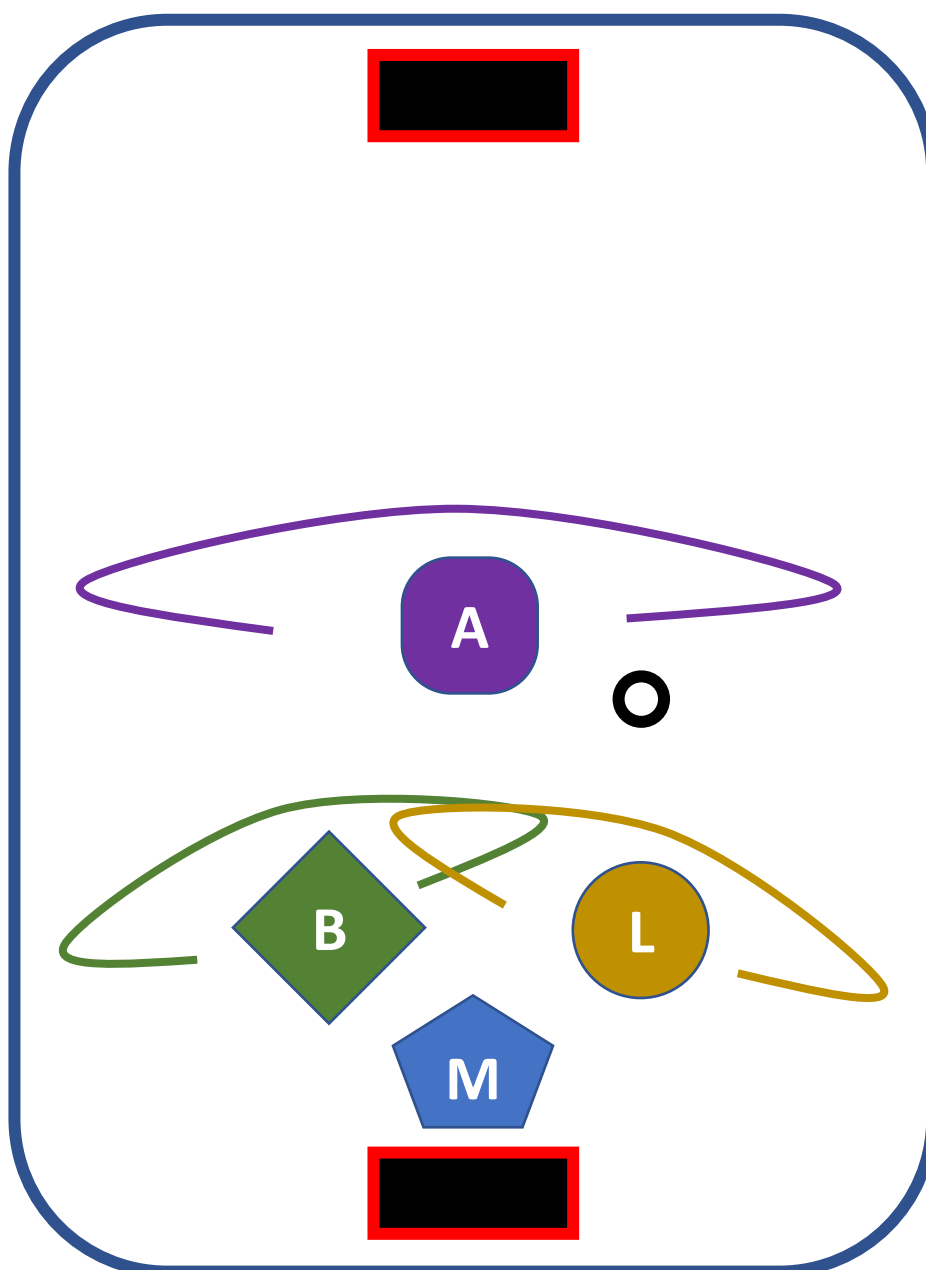
När vi anfaller

- När vi har bollen och anfaller spelar vi ungefär så här: Anfallare och löpare försöker nå fram till motståndarens mål. Båda springer fram och tillbaka kring målet. Backen är lite bakom och springer inte lika mycket. Det kommer såklart att bli underligt ibland, och då får vi anpassa oss.



När vi försvarar oss

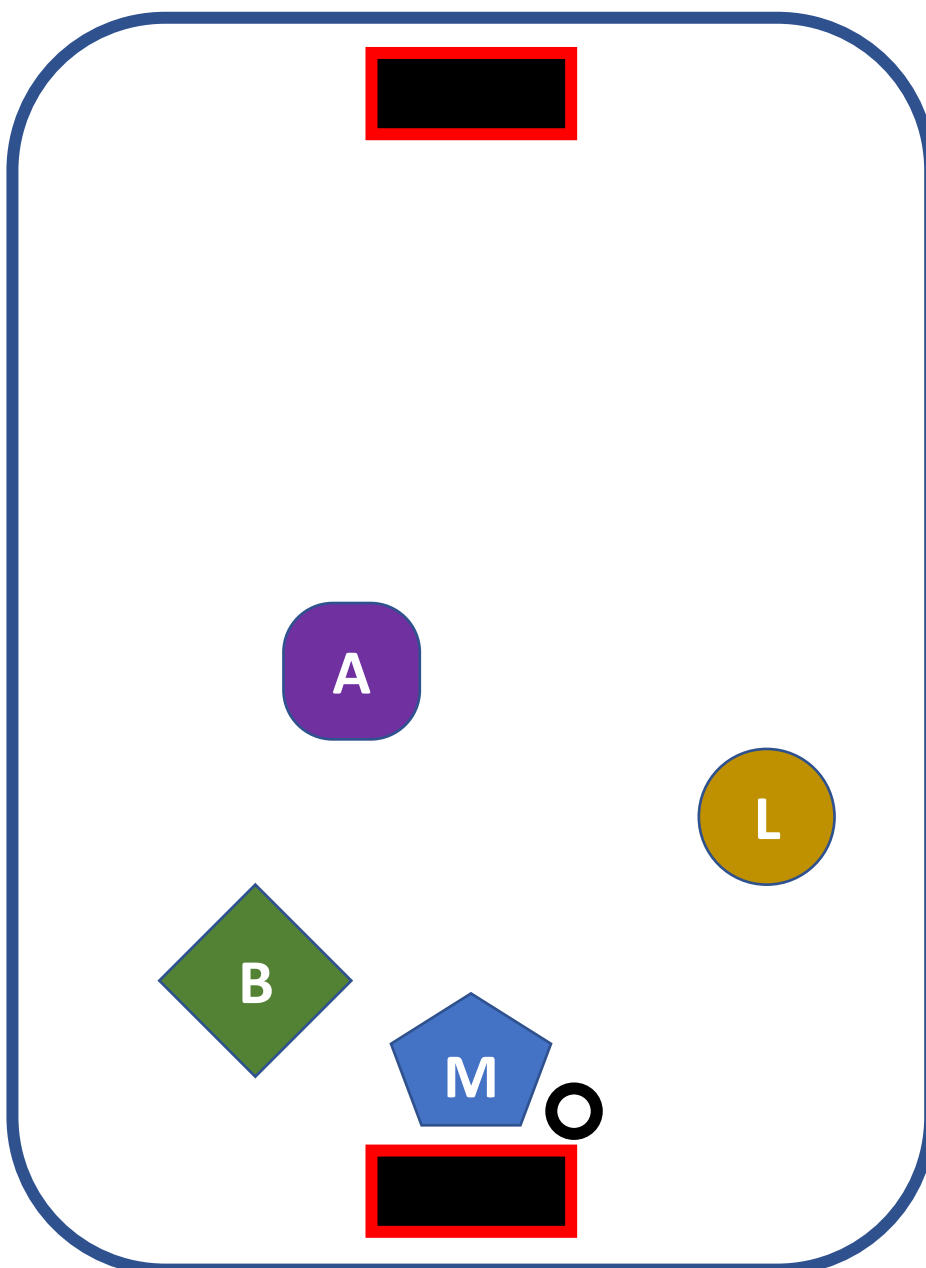
- När motståndaren har bollen försvarar vi oss. Backen och löparen skyddar målvakten. Anfallaren kommer hem och hjälper till, men håller sig lite längre fram. Såklart blir det underligt här också ibland, och då får vi anpassa oss.



Målvakten startar spelet

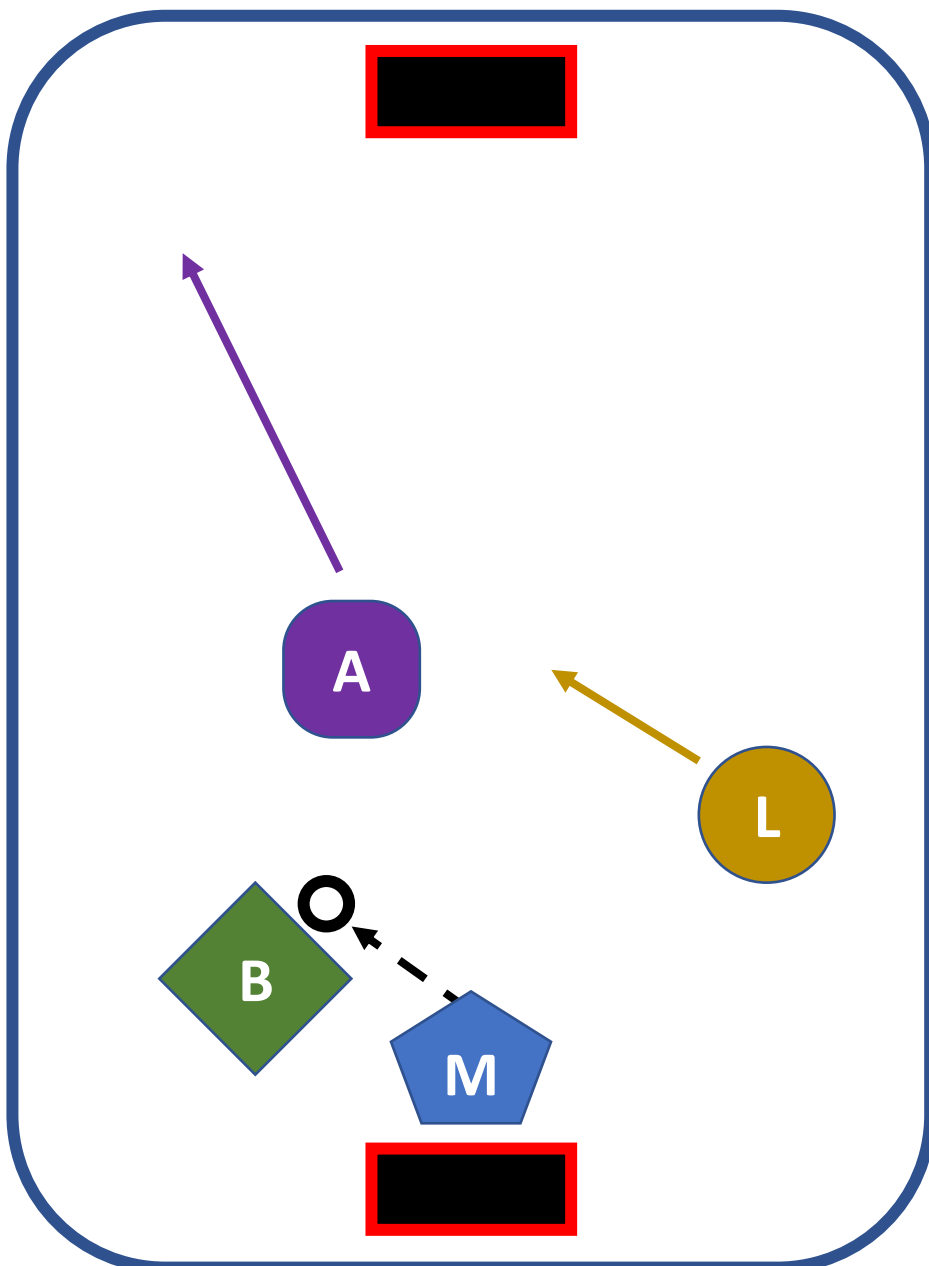
- Vi ska träna på fyra sätt att starta spelet från egen målvakt. För att göra det måste vi först bestämma var de olika spelarna ska stå.

Så här börjar vi spela:



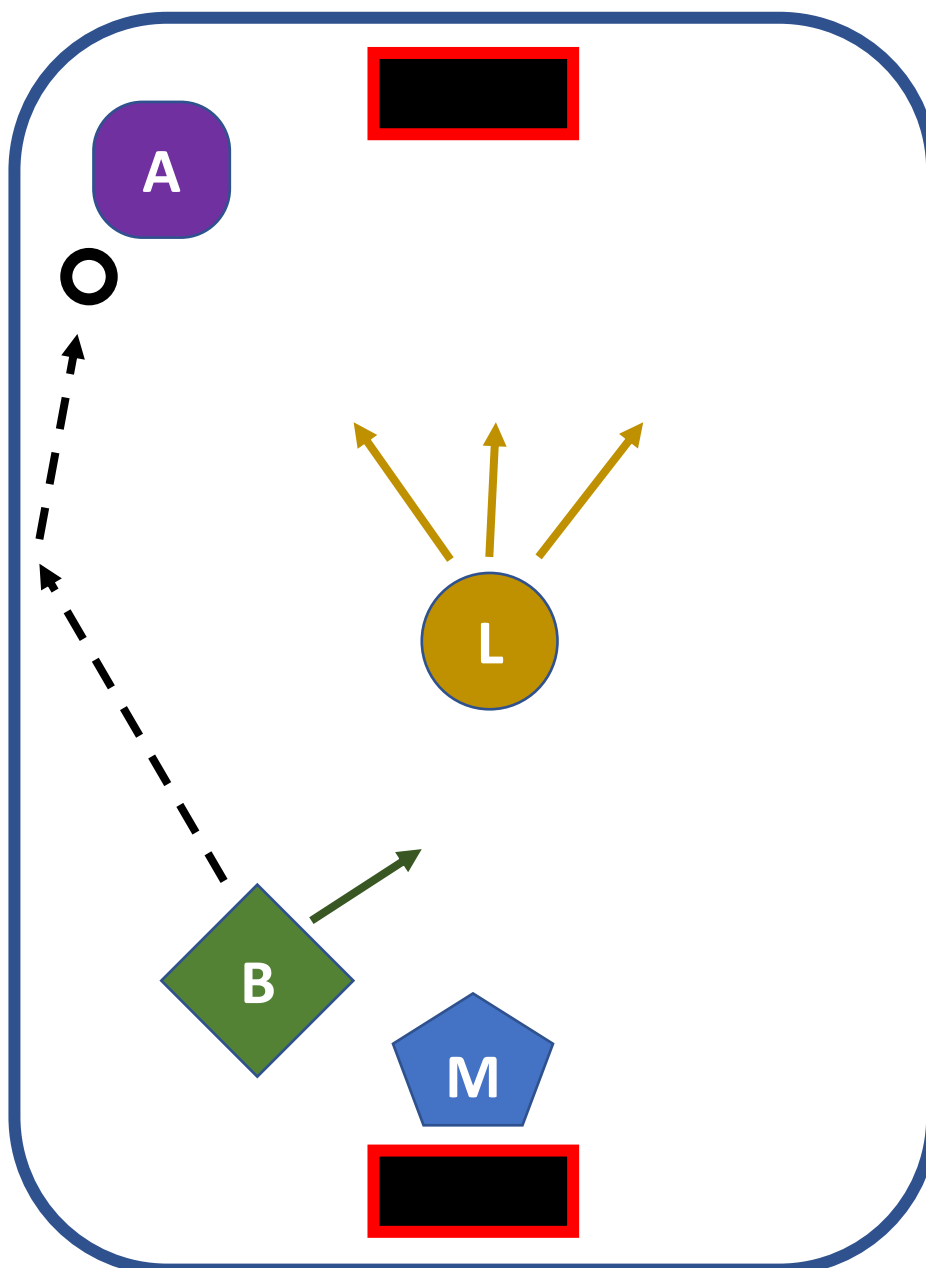
Start av spelet BACK-FRAMÅT

- Metod 1 kallar vi BACK-FRAMÅT. Målvakten rullar bollen till backen. Anfallaren ser det och springer ner till motståndarens hörn. Löparen springer till mitten ungefär.



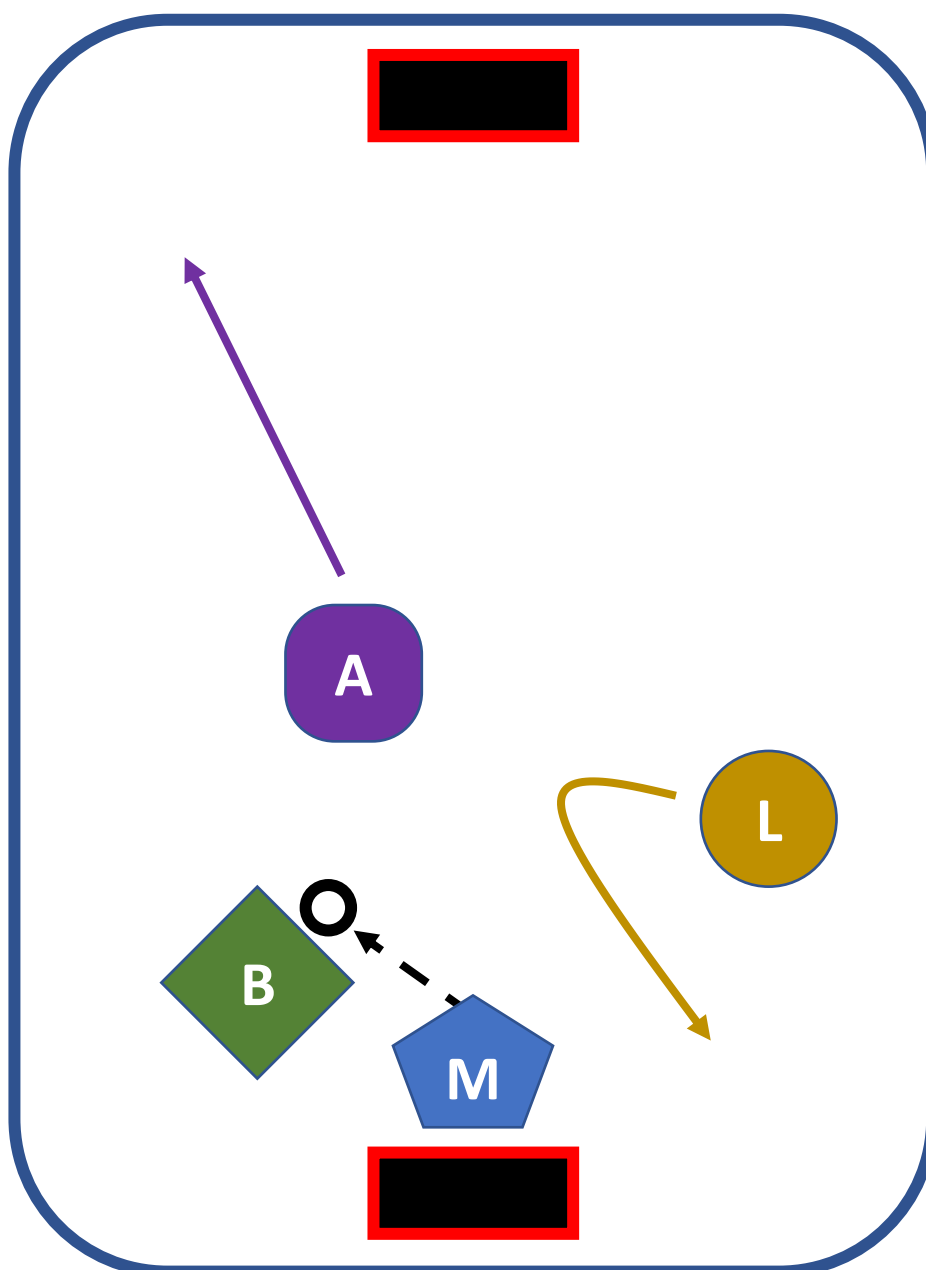
Start av spelet BACK-FRAMMÅT

- Nu passar backen till anfallaren, gärna med studs mot sargen. När backen passerat flyttar den sig till mitten av planen ungefär. Löparen springer framåt där det finns plats för att få en passning.
- Nu anfaller vi! Löparen och anfallaren jobbar kring mål, och backen hjälper till från mitten av planen.



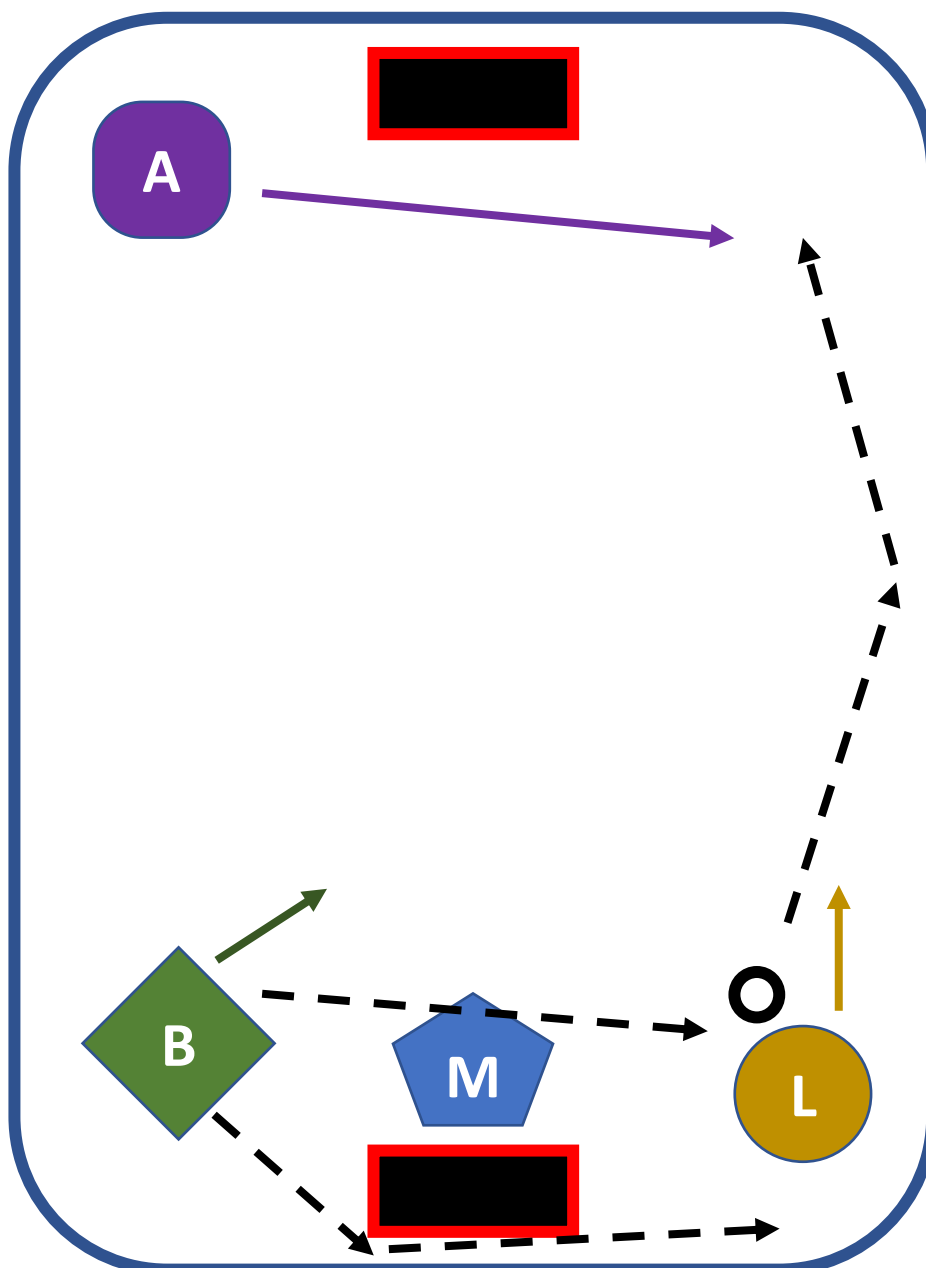
Start av spelet BACK-SIDA

- Metod 2 kallar vi BACK-SIDA. Målvakten rullar bollen till backen. Anfallaren ser det och springer ner till motståndarens hörn. Löparen springer till mitten ungefär, men backen ropar till löparen och då vänder löparen ner till eget hörn.



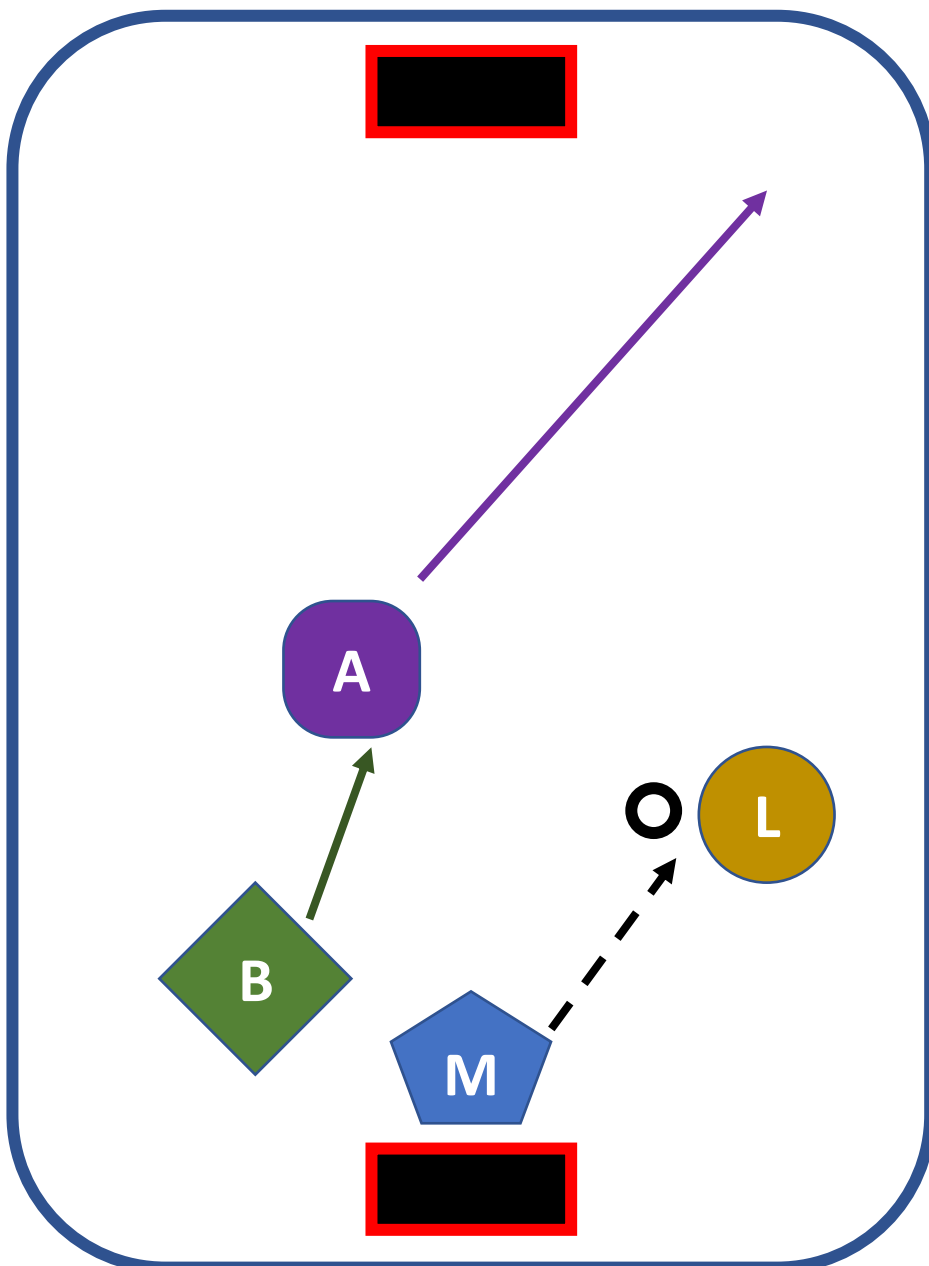
Start av spelet BACK-SIDA

- Nu passar backen till löparen, helst bakom målet. Anfallaren fick ju ingen passning. Därför springer anfallaren till det andra hörnet så löparen kan passa dit, gärna med studs mot sargen.
- När backen passat flyttar den sig till mitten av planen ungefär.



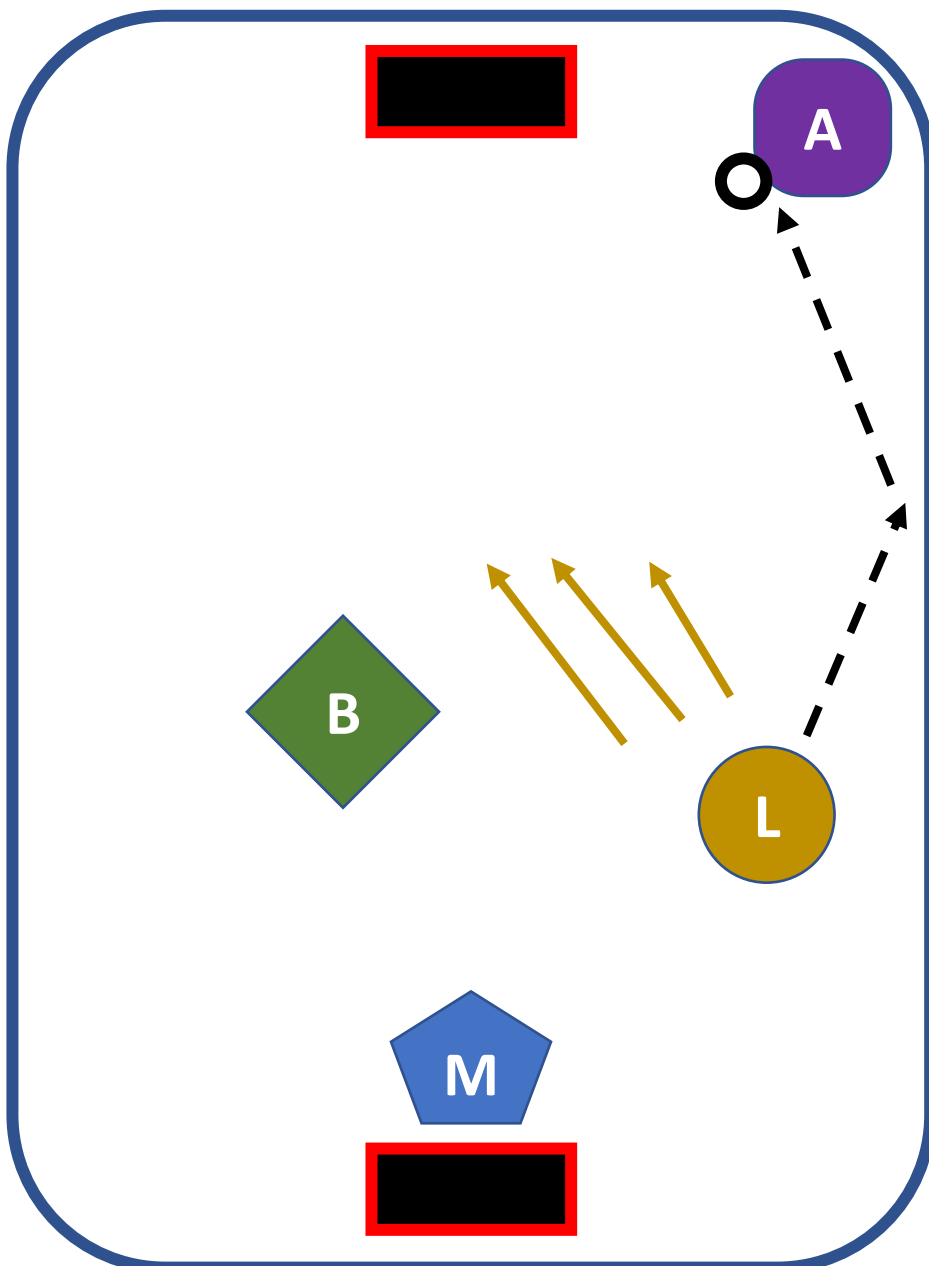
Start av spelet LÖPARE-FRAMMÅT

- Metod 3 kallar vi LÖPARE-FRAMMÅT. Målvakten rullar bollen till löparen. Anfallaren ser det och springer ner till motståndarens hörn på löparens sida. Backen springer till ungefär mitten av planen.



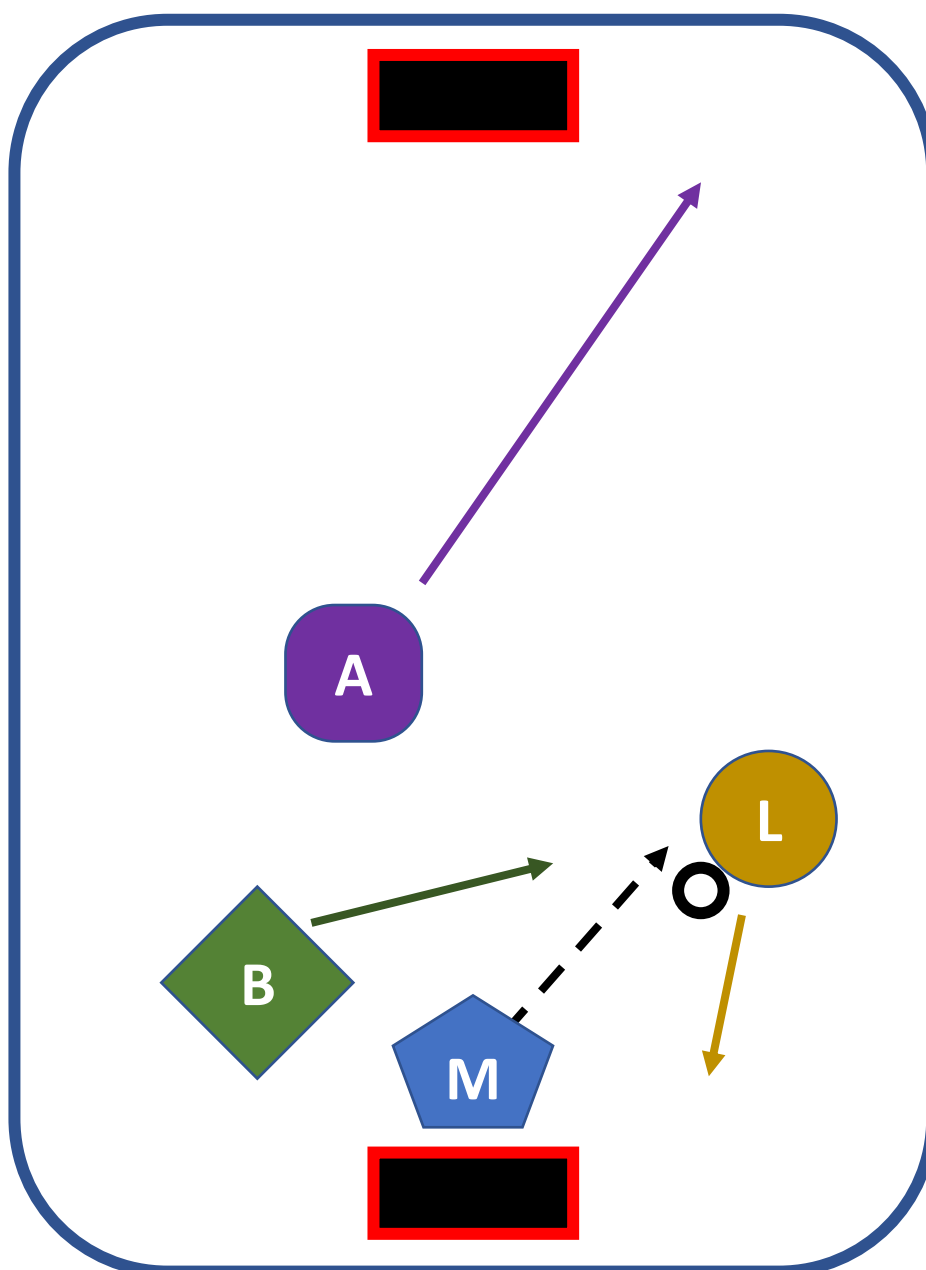
Start av spelet LÖPARE-FRAMMÅT

- Nu passar löparen till anfallaren, gärna med studs mot sargen. Löparen springer sedan framåt för att få en passning. Backen rör sig till mitten av planen ungefär.
- Nu anfaller vi! Löparen och anfallaren jobbar kring mål, och backen hjälper till från mitten av planen.



Start av spelet LÖPARE-BAKÅT

- Metod 4 kallar vi LÖPARE-BAKÅT. Målvakten rullar bollen till löparen. Anfallaren ser det och springer ner till motståndarens hörn på löparens sida. Löparen blir attackerad av motståndare och backar. Backen springer mot löparen för att hjälpa till.



Start av spelet LÖPARE-BAKÅT

- Nu passar löparen till backen, gärna med studs mot sargen. Anfallaren fick ju ingen passning. Därför springer anfallaren tillbaka en bit så backen kan passa dit.
- Löparen får jobba som back en liten stund. När anfallaren fått bollen springer löparen upp.

