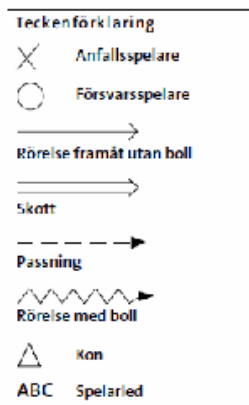


Övningsförklaringar

Här följer exempel på övningar som man kan pröva. På nätet kan man hitta många andra lekar och övningar.



Tips som man kan tänka på:

- Märk av lagom tidslängd/övning m a p koncentration.
- Övningar med väntan gör det svårare att hålla fokus, t ex kö. Fyll då upp med andra moment t ex styrketräning.
- Mycket bollkontakt i en övning är bra.
- Låt barnen gärna jobba i par eller små grupper. Variera paren/grupperna efter några minuter. Det är nyttigt att göra övningar med olika kamrater då alla är olika duktiga.
- Använd bänkar för att öva passningar till sig själva
- Låt barnen i grupperingar få bygga egna stationer i teknikbana. Dom får sen förklara för sina kompisar hur det går till.

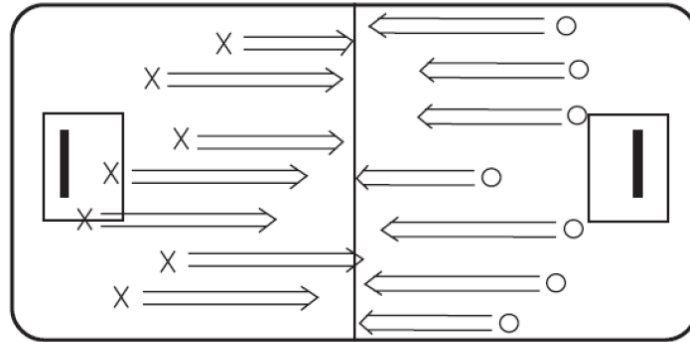
Förslag på träningsupplägg

- Samling
 - Namn så alla lär känna varandra
 - Dagens upplägg
 - Dagens övning
- Uppvärmning
 - Lek
 - Jogga
 - Stretching
- Övning
- Matchspel
- Avslutning
 - Lek
 - Samling



Lek:

Rensa planhalvan

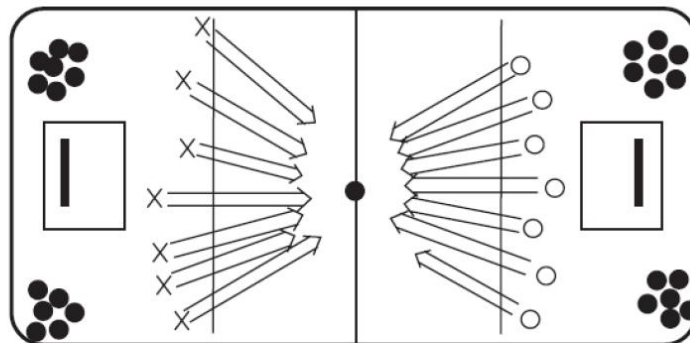


Instruktion: Dela ut 15 bollar/planhalva, Det gäller att skjuta över så många bollar som möjligt till motståndarsidan, den sida som har Minst bollar kvar vinner. Tid 2-3 minuter.



Lek:

Prickboll

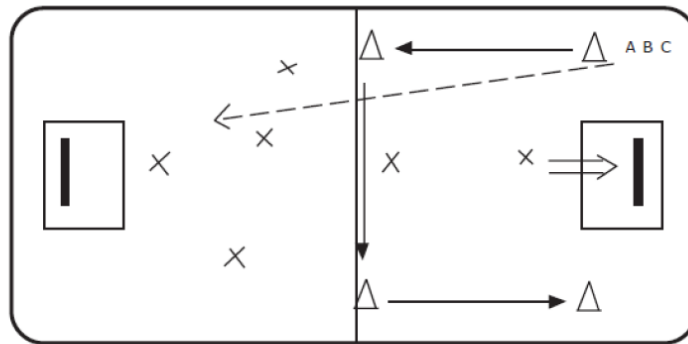


Instruktion: Lika många spelare bakom linjerna. Det gäller att skjuta på bollen (volleyboll) och få den att flytta sig. Hämta ny boll efter skott. Det lag som får bollen över motståndarlinjen har vunnit. Tid 10 minuter.



Lek:

Innebandybrännboll

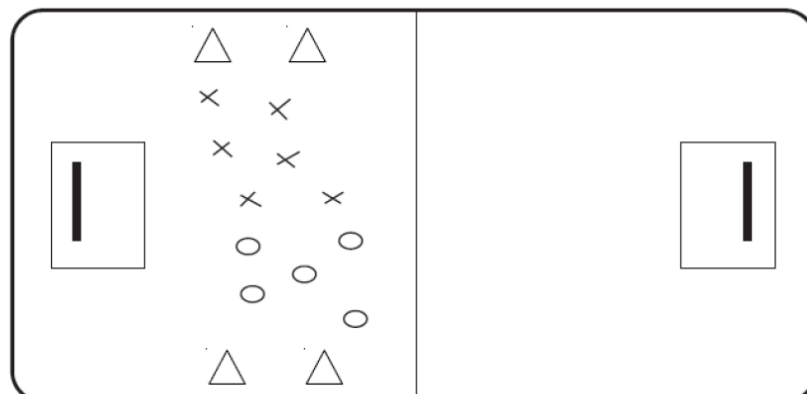


Instruktion: Som vanlig brännboll men med klubba och boll. Innelaget slår ut bollen och springer. För att utelaget ska bränna måste dom skjuta bollen i målet, detta kan man göra genom att passa till varann. Bara poäng när man bränner någon och när man kommer runt.



Lek:

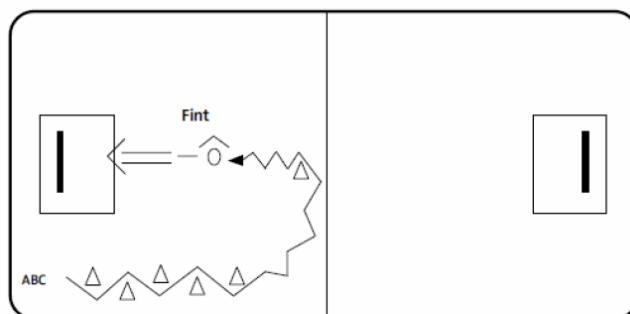
Skoinnebandy



Instruktion: Två lag. Man tar av sig en sko och använder den som klubba, jätteroligt!!

Övning:

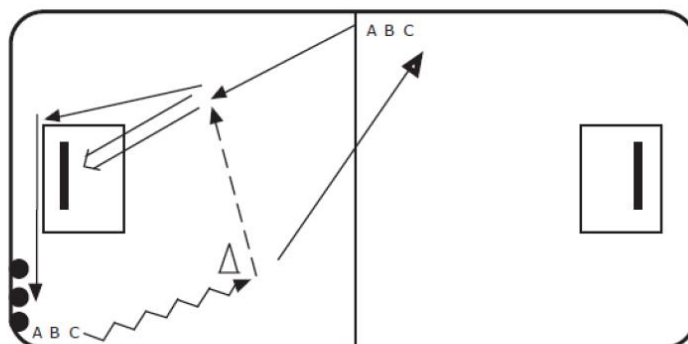
Teknikbana med fint och avslut



Instruktion: Slalom genom koner, upp till mitten, runda kon. Finta försvararen i slottet, sedan avslut. Byt ut försvararen efter några gånger.

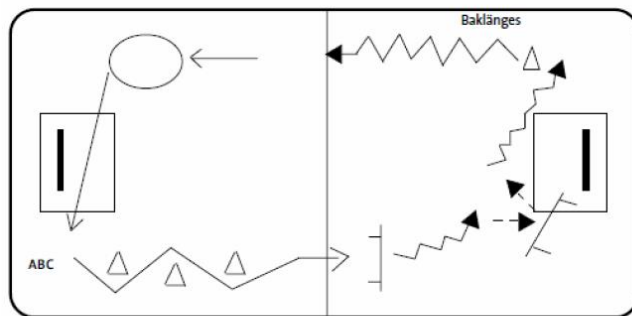
Övning:

Diagonalen



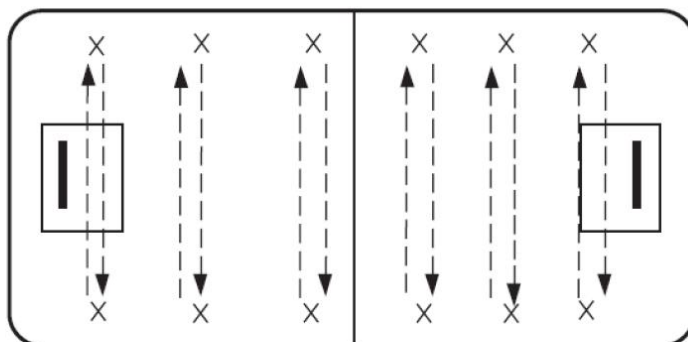
Instruktion: Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse. Prova efterhand direktskott. Tid 15 minuter.

Övning: Teknikbana



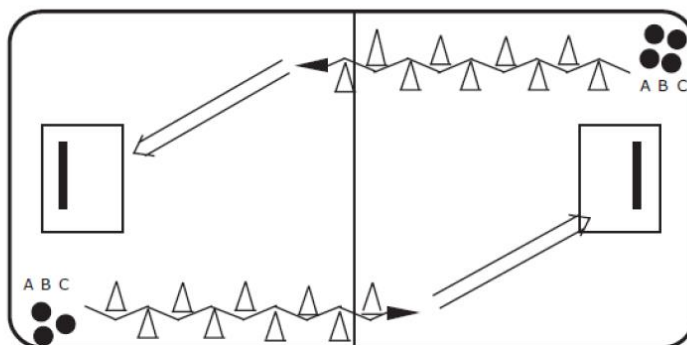
Instruktion: Led i hörn, slalom mellan koner med boll, lyfta bollen över en bänk, väggspel med en bänk, behandla bollen baklänges, in i ringen och jonglera med bollen tex. 10 ggr. Läg gärna till och ta bort moment!

Övning: Passningar



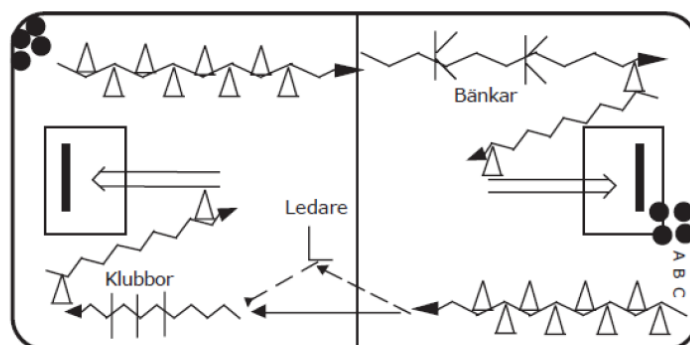
Instruktion: Två och två enkla passningar till varandra, mottagning och tillbakapass, bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass.

Övning: Slalombana



Instruktion: Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet. Övningen kan byggas på genom att man efter avslut går på mål och styr eller tar retur på nästa avslut. Tid 10 minuter.

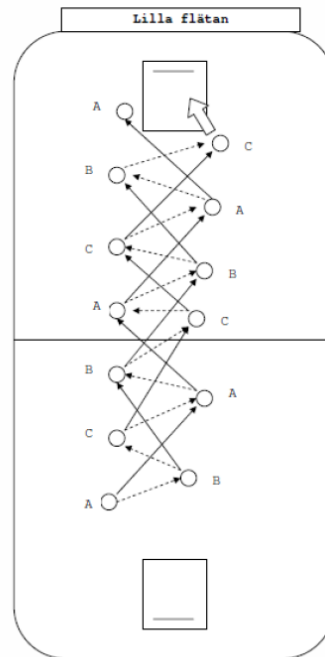
Övning: Dubbelalalom



Instruktion: Spelarna börjar med slalom och väggpass därefter små lyftningar över klubborna, runda konan i hörnet och upp till nästa kon och ta avslut. Ny boll i hörnet slalom, lyftningar över bänkarna, runt konan i hörnet och upp till konan i mitten och ta avslut.



Övning: Flätan



Flätan kan göras i olika varianter. Den här varianten passar både stora och små. I den här varianten håller man triangeln som bildas ganska tätt. Spelarna behöver koncentrera sig på två saker.

1. Att alltid löpa mellan dom andra två spelarna när du passat.
2. Att göra en tempoväxling när du passat.

Fingrar på ritningen är spelare. Streckad pil är bollväg. Haldragen pil är löpvägen. Övningen motverkar kedjan att anfalla på rad samtidigt som hela kedjan är i rörelse. Flätan kan också breddas enda ut till sarg för att få löpning i bäge och anfall med överlappning. En variant är att efter avslut så anfaller två mot en tillbaka.