



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

PETERS TESTTRÄNING 1

Träna närkamper, passningar, avslut och spelövningar.

Övningar i träningspasset:

1. Vända hattar
2. Jägare med klubba upp och ner
3. Olika skott
4. Duell i hörn med målvaktsträning
5. Smålagsspel
6. Ajax
7. 5 mot 5

Vända hattar

Vad?

Rörlighet

Varför?

Komma igång, träna ready-position, klubbkontroll.

Hur?

Korta sekvenser där två lag ska vända upp "kinahattar" så snabbt som möjligt och vända tillbaka sina egna.

Organisation

Halva gruppen, mindre än halvplan, kombineras med övning på andra planhalva efter halva tiden av förberedelsträningen.



Jägare med klubba upp och ner

Vad?

Rörlighet

Varför?

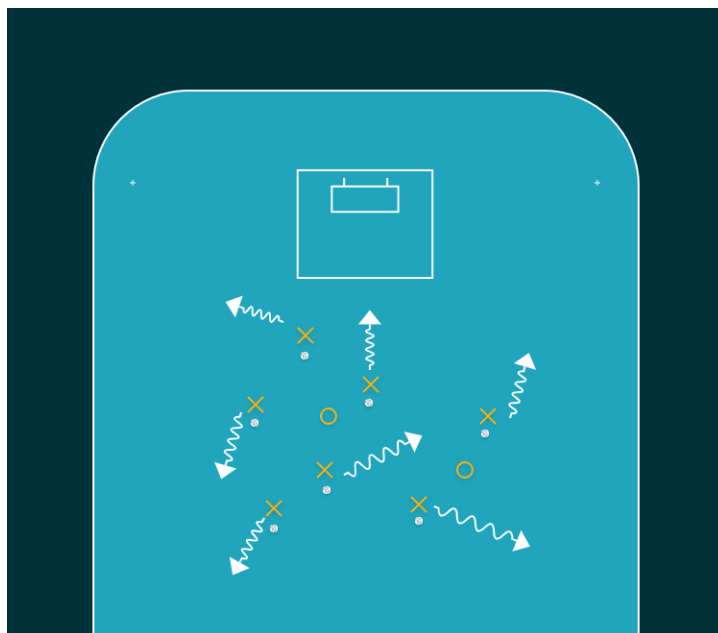
Få igång kroppen, klubbteknik, rörelse.

Hur?

Två jägare med klubban upp och ner ska ta av bollen från de övriga som driver med boll som vanligt. Lyckas man blir det en ny jägare.

Organisation

Halvplan parallellt med annan övning på andra planhalvan. Kombineras med halva tiden var av förberedelseträningen.



Olika skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Komma till avslut

Lära sig olika skott

Träna målvakt

Hur?

Slagskott

Släpskott

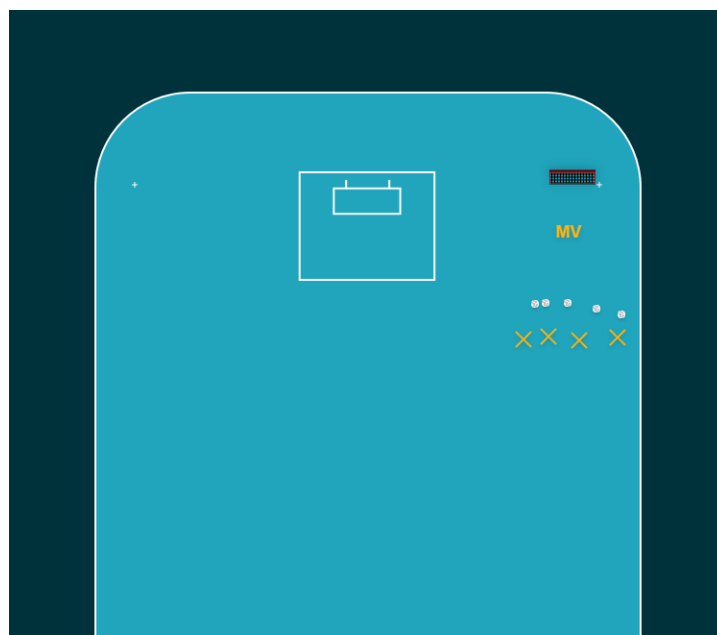
Dragskott

Backhand

Knackskott

Organisation

En fjärdedel i hörn



Duell i hörn med målvaktsträning

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Kampmoment

Sannab beslut

Målvaktsträning

Hur?

Ena hörnet

Liten plan

En mot en och målvakt

Cirka 20 sekunder sen två nya

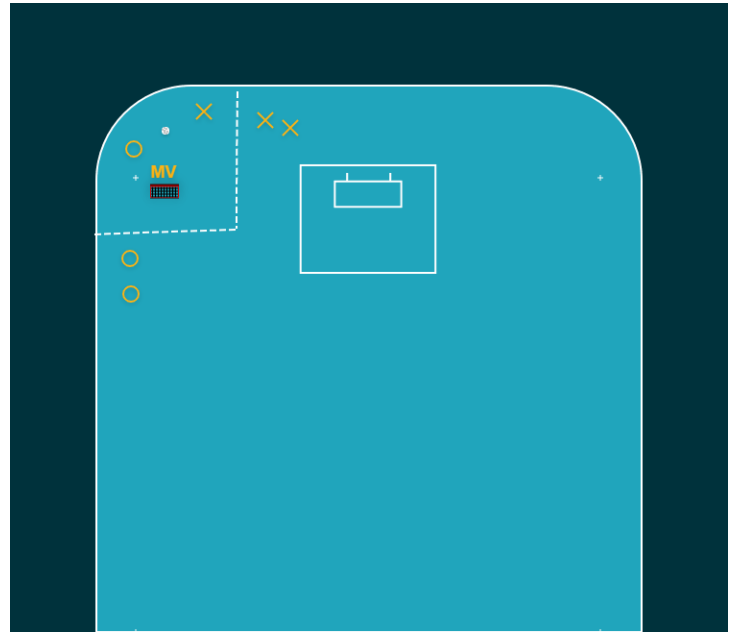
Komma till avslut och göra mål

Nya bollar in hela tiden

Organisation

Ett hörn

Fjärdedel av alla spelare



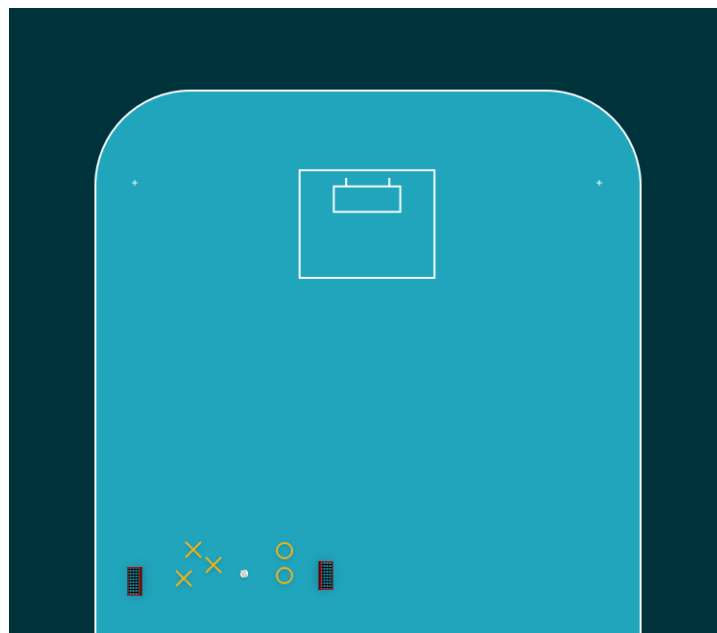
Smålagsspel

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Smålagsspel 2-3 spelare



Ajax

Vad?

Rörlighet

Varför?

Tankeverksamhet och passningsspel

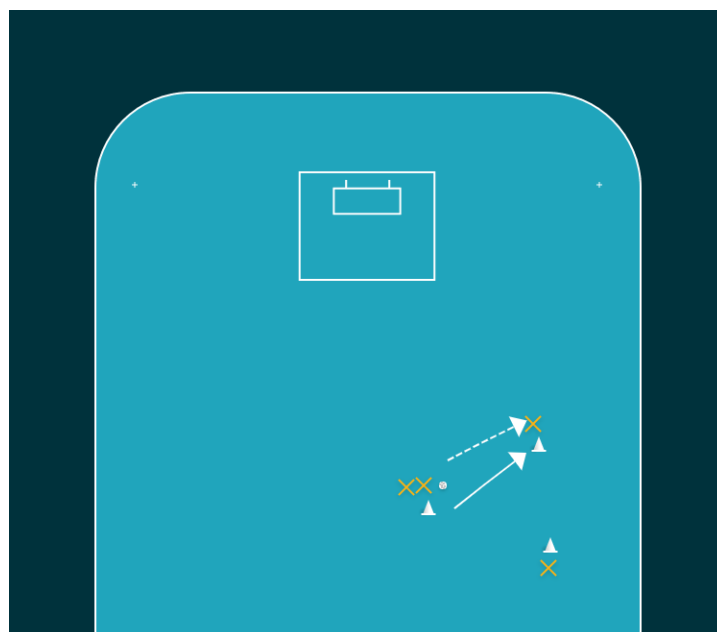
Hur?

Fyra personer i tre hörn, 2 + 1 +1 Boll där man är två i början. Direktpass och spring dit passningen går.

Stegring, spring till den kon passningen inte går.

Organisation

4 spelare 1 boll 3 konor.



5 mot 5

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spel 5 mot 5 förberedelse inför matcher

Hur?

Helplan med två målvakter

