

## SIU i Praktiken Träff 1, Hofterup IBF

### Grön & Blå nivå

#### Uppvärmning

Viktigt med allsidig träning, få med de atletiska momenten rumsuppfattning, koordination, kroppsuppfattning, balans, styrka m.m.

- Löpning med olika delar från atleten
- Svansjakt
- Vimmel (med eller utan boll)

#### Svansjakt

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

##### Vad?

Lek

##### Varför?

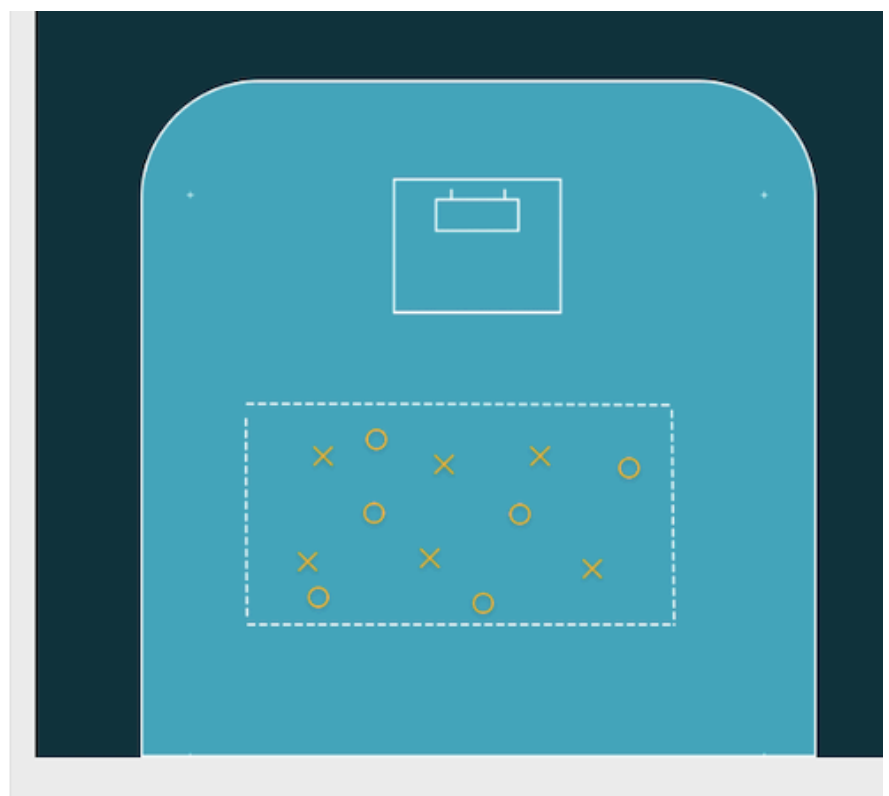
Träna på att arbeta i ready position och att arbeta i en position så man täcker svansen (bollen) från sina motståndare

##### Hur?

Som den traditionella leken Svansjakt men spelarna har svansen på den sidan av kroppen som man har klubban. Om man är left (svansen vänster sida) och om man är right (svansen höger sida)

##### Organisation

Börja med en större yta och minska efterhand så blir det svårare och svårare





## Vimmel



### Vad?

Lek

### Varför?

Spelarna tränar på att driva med boll, splitvision och rumsuppfattning.

### Hur?

Dela in spelarna i två lag. Lagen ställer sig mot varandra längst var sin sida av planen. På signal ska spelarna förflytta sig till motsatt sida av planen utan att nudda vid varandra. Varje kontakt med annan spelare ger 1p. Målet är att ha så få poäng som möjligt.

### Organisation

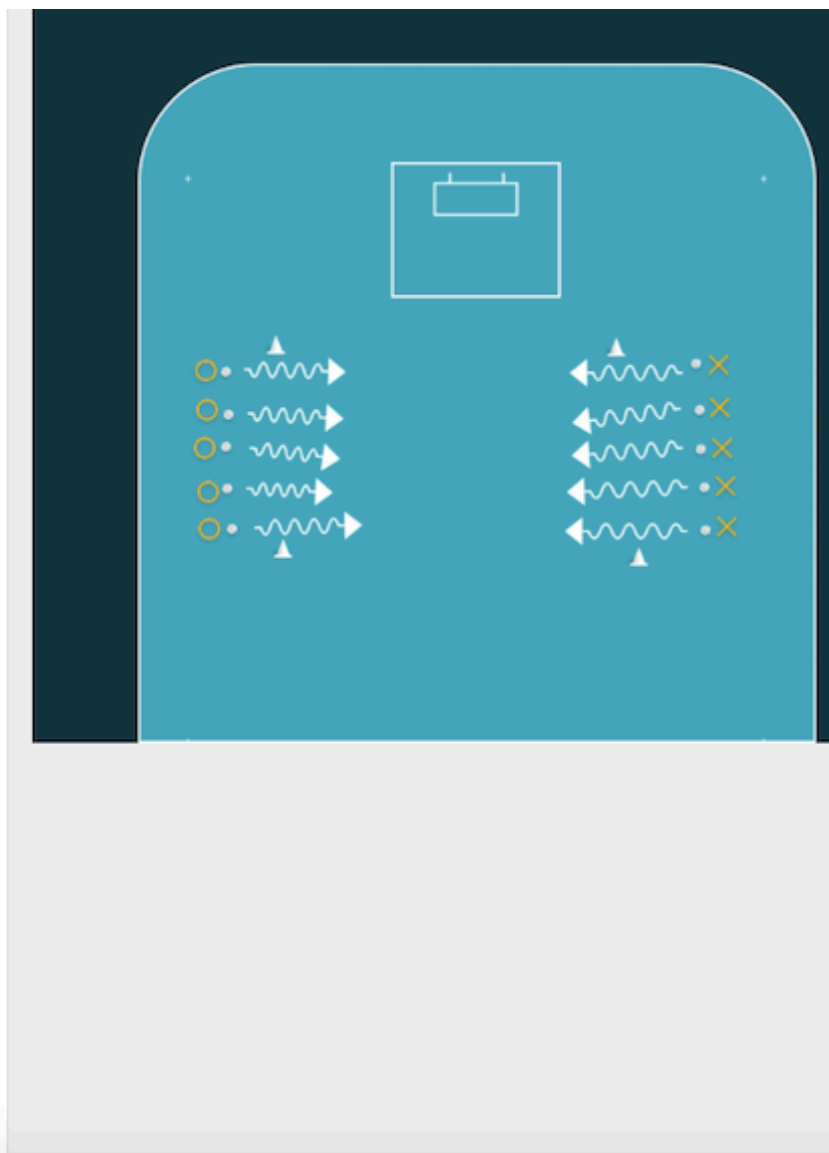
Markera en yta på planen som spelarna ska röra sig genom.

### Anvisningar

Inled leken långsamt och öka hastigheten allt eftersom.

Kan även genomföras utan boll och klubba (spelarna ska bara genom löpning ta sig över till andra sidan)

Spelarna kan även delas in i tre eller fyra lag som kommer mot varandra från olika sidor.



## Innebandyövningar

Dela gärna in barnen i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten och det ger er som ledare möjlighet att fokusera på färre barn.

Utgå ifrån spelet när du planerar övningar. Självklart ska det vara färdighetsövningar med i träningspasset men viktigt att inte glömma spelövningar.

### Färdighetsträning

- Dribbla runt på en yta och få olika uppdrag, snurra ett varv med bollen, byta boll med kompis, lyfta bollen osv.
- "Hajen"
- Passningskollekten
- (Hinderbana) göra i olika nivåer och låta barnen välja själva



## Driva boll



Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Öva på att ha kontroll på och driva med bollen utan att krocka med andra spelare som samtidigt rör sig på samma begränsade yta.

### Hur?

Spelarna har en varsin boll och dribbla runt på en begränsad yta och samtidigt undvika att krocka med varandra.

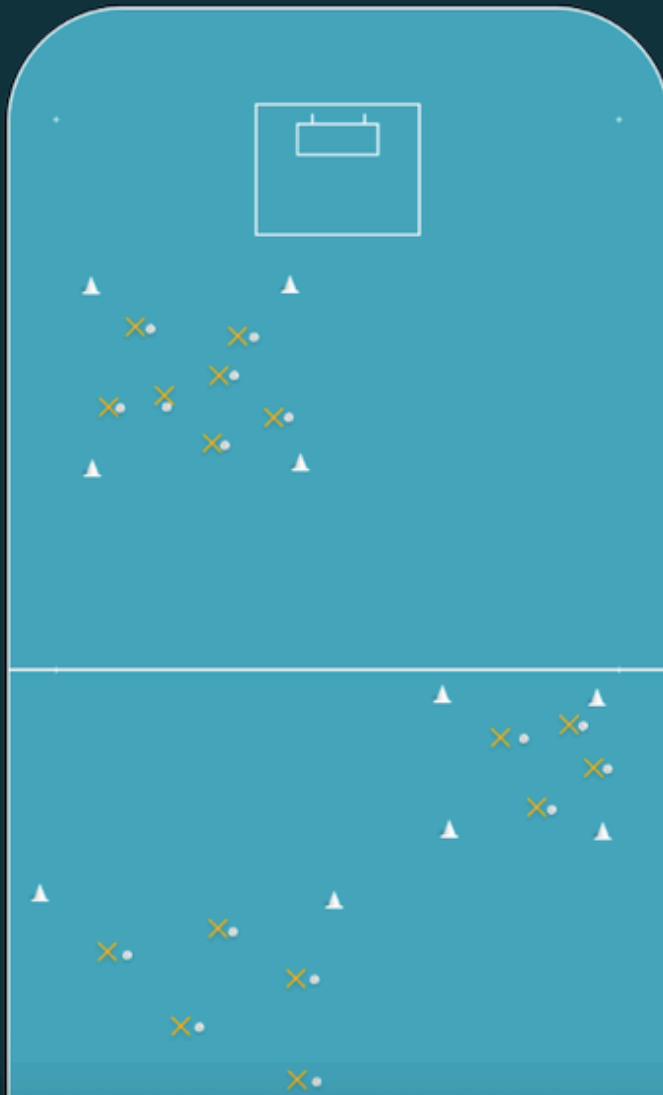
### Organisation

Antalet spelare och storleken på ytan de ska dribbla på kan anpassas utifrån nivå och syfte.

### Anvisningar

När spelarna dribblar inom den begränsade ytan kan de få olika uppdrag på given signal, Exempelvis

- byta boll med kompis
- snurra ett varv med boll
- ta sig utanför det begränsade området och sedan in igen (utan att röra annan spelare)
- byta boll med kompis som har annan färg på sin boll.



## Hajen



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

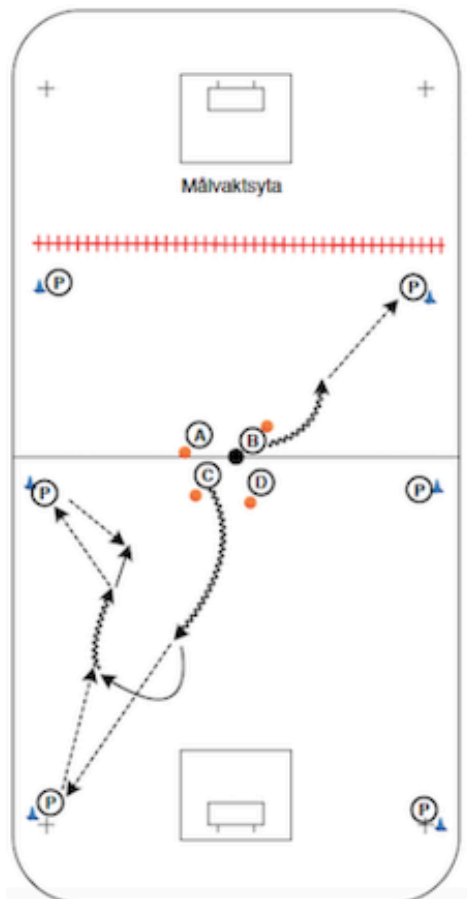
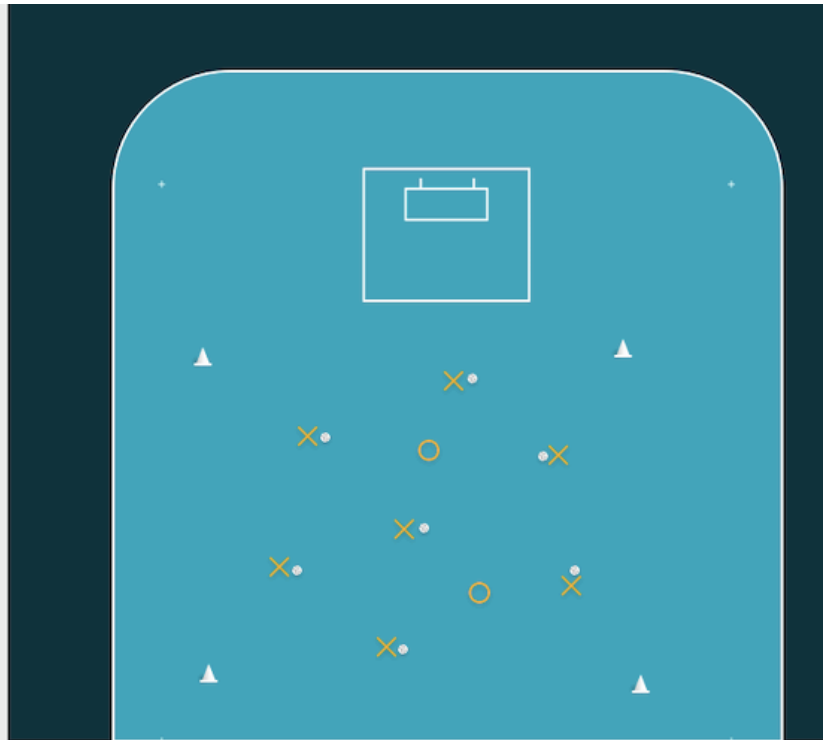
Spelarna med boll tränar på att skydda sin boll.

Spelaren utan boll "Hajen" tränar på att vinna/bryta bollen från motståndaren på ett regelmässigt korrekt sätt.

### Hur?

Markera en yta som alla spelare ska röra sig inom.

Spelaren/spelarna som är hajar ska bryta/vinna bollen från de andra spelarna och slå ut deras boll utanför ytan. Spelaren hämtar sin boll och är sedan fortsatt med i övningen.



### Passningskollekten

**Vad:** Uppvärmnings- och passningsövning.

**Syfte:** Övningen får igång hjärta och lungor, men övar även speluppfattning, passningar och bollbehandling.

**Organisation:** Avgränsa 1/3 av planen åt målvakterna. Placera ut 6 koner på resten av planen. Vid varje kon ska det stå en spelare/passare, övriga spelare startar med var sin boll i mittcirkeln.

**Övningsbeskrivning:** Vid signal ska de bollförande spelarna löpa runt på planen och passa sin boll till passarna och få bollen tillbaka. Direkt efter mottagning ska spelaren söka sig mot ny passare och slå ny passning som väggas tillbaka. Detta fortsätter sedan tills spelarna uppnått ett visst antal passningar eller om det pågått en viss tid.

**Tillägg:** Spelarna får inte passa med samma passare två gånger i rad.

Mellan varje vända byter man passare.

Steg 2 ändrar man så att passarna har var sin boll, medan spelarna som startar i mittcirkeln startar utan boll.



## Spelövningar

- Gladiatorerna/Gatloppet
- Kvadraten
- Spel
  - 1vs1
  - siffermatch
  - teman

### Gatloppet

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

**Vad?**  
Speluppbyggnad

**Varför?**  
Utmana 1vs1

**Hur?**  
Målvakt börjar med utkast till spelaren som sedan ska ta sig förbi varje zon och gladiator. Därefter avslut på mål.

Vägen tillbaka sker genom exempelvis en hinderbana (utan boll) eller en teknikbana (med boll)

**Anvisningar**  
Olika svårighetsgrader på gladiatorerna.  
Exempelvis:

Zon 1 (ytan mellanstor, gladiator klubba upp och ner)

Zon 2 (ytan stor, gladiator rättvänd klubba)

Zon 3 (ytan liten, gladiator rättvänd klubba)



## Kvadraten



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Passningar och spelförståelse (anfallande lag)

Brytningar och spelförståelse (försvarande lag)

### Hur?

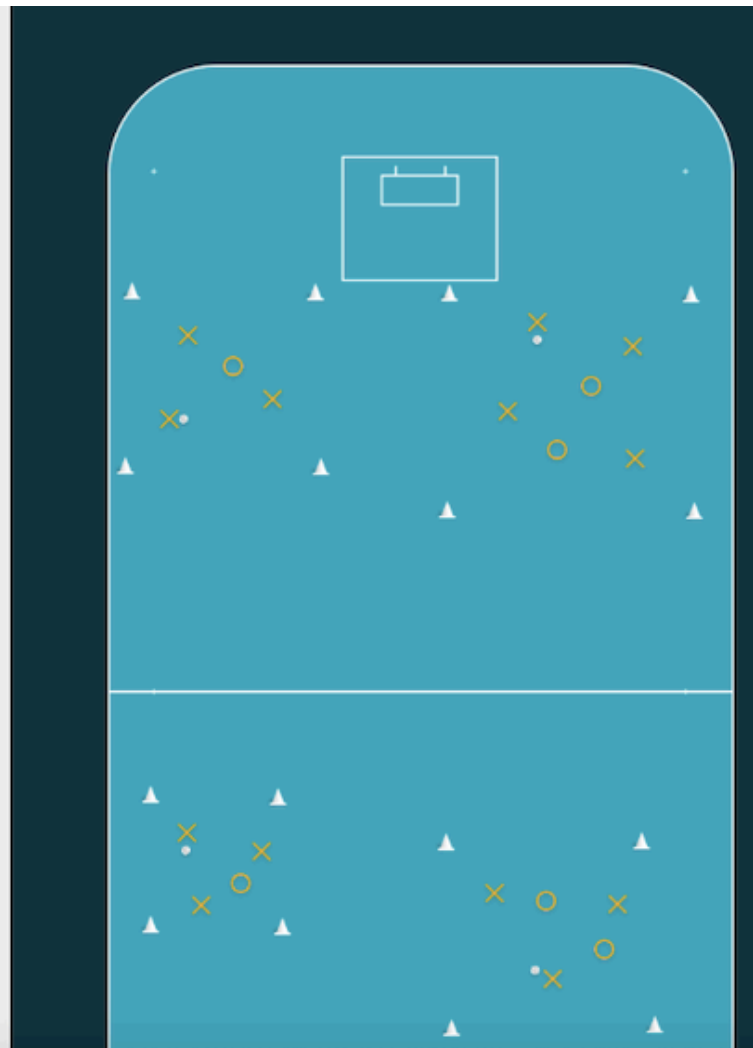
Markera ett kvadratisk område där spelarna fritt får röra sig. 4-5 spelare i det anfallande laget ska försöka spela bollen till varandra samtidigt som 1-2 spelare i det försvarande laget försöker bryta bollen.

Bytt spelare efter 1min.

### Anvisningar

Uppmuntra spelarna att röra sig med boll samt att hitta annorlunda passningsalternativ (ex. mellan klubba fot, tunnlar, flippassningar)

För att variera svårighetsgrad kan den kvadratiska ytan minskas/eller göras större, antalet spelare kan variera.





## Spel 1 mot 1



### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Öva på att möta en spelare 1 mot 1. Som bollförare ta sig förbi spelaren och som icke bollförare att försvara sig och vinna tillbaks bollen.

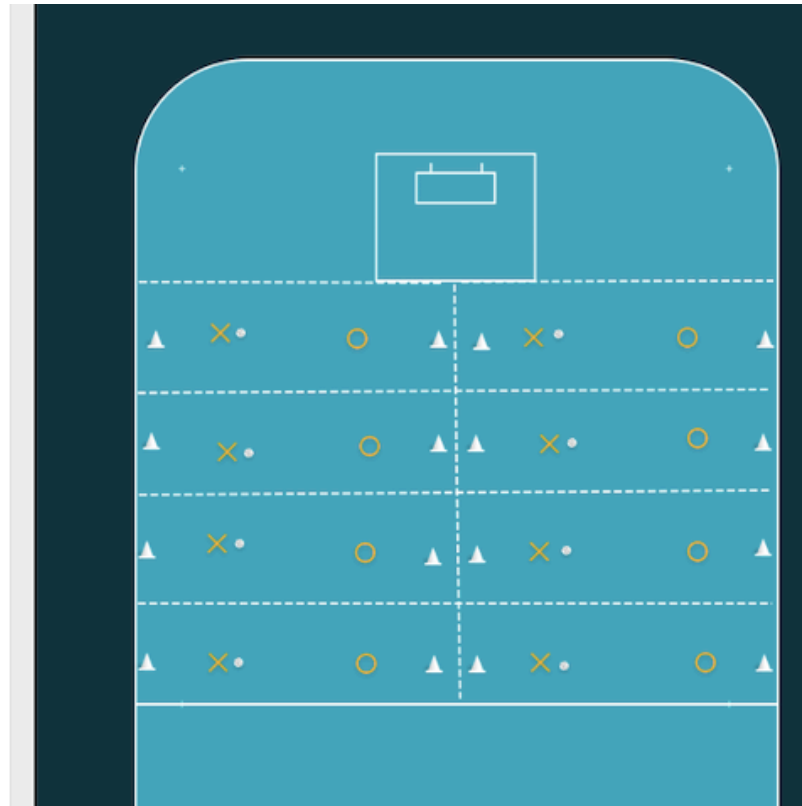
### Hur?

Två spelare möter varandra på en begränsad yta där de har ett varsitt mål (en kon).

Spelarna ska försöka göra mål genom att träffa sin motståndares kon.

### Organisation

Markera en begränsad yta för varje 1 mot 1 match.



## Siffermatch



### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

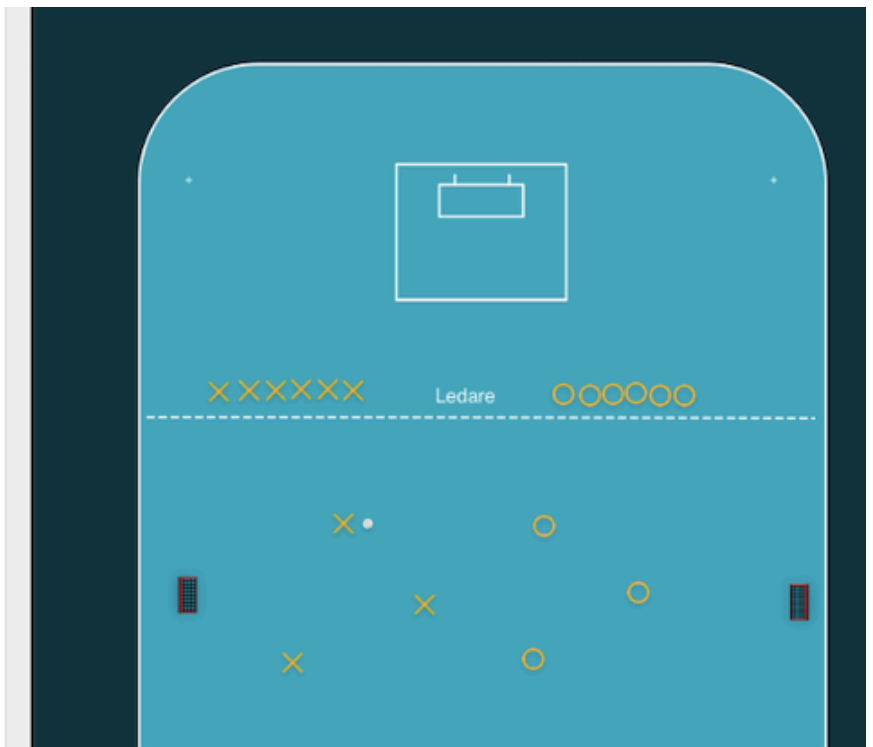
Spelarna får träna på att spela med olika antal spelare på plan. Även att lyssna och vara uppmärksam på hur många spelare som ska in på plan

### Hur?

Ledare säger hur många spelare som ska in på plan och spela. Ledare blåser av matchen och spelarna kommer ut till avbytarbänken och ledaren säger då en ny siffra på antalet spelare som ska ut och spela.

### Organisation

Välj hur stor spelplan som ska användas.





## Spel (tema)

+

↓

✎

🗑

🖨

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Spelarna tränar sin spelförståelse när de utmanas med att det finns flera mål på planen när de spelar. Andra teman kan även vara antal passningar inom laget osv.

### Hur?

Använd flera mål på spelplanen, låt några stå bak och fram. Va kreativ!

### Organisation

Välj vilken storlek på planen och antalet spelare ni vill ha.

