



SIU i Praktiken Träff 1, Hofterup IBF

Röd nivå

Uppvärmning

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

- Löpning med olika delar från atleten "Gör si, gör så"
- Rörlighet/knäkontroll med boll och klubba
- Svansjakt

Svansjakt



Vad?

Lek

Varför?

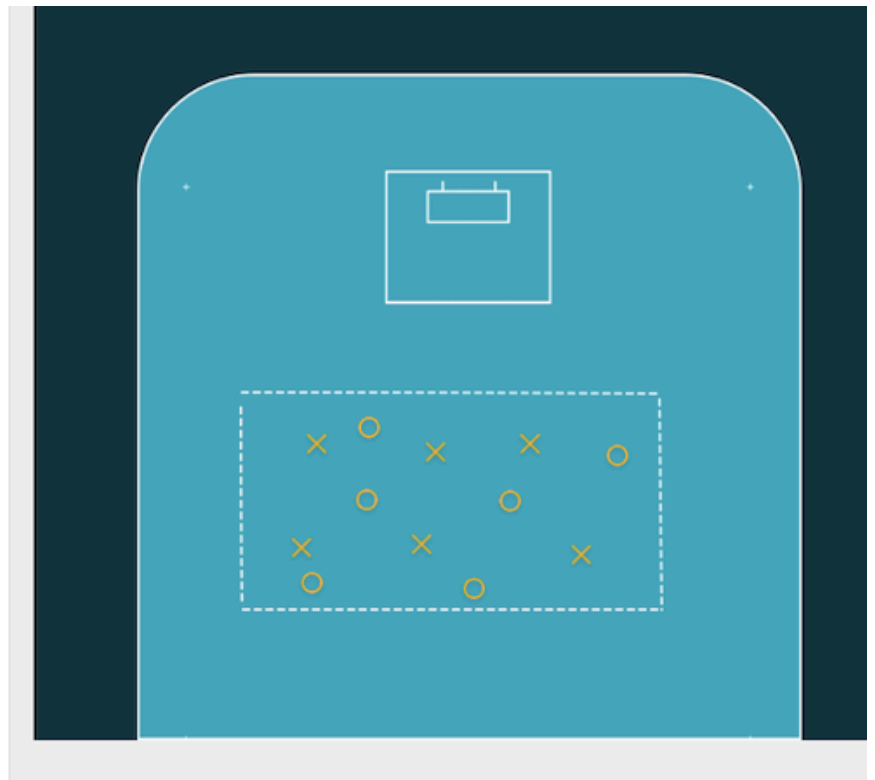
Träna på att arbeta i ready position och att arbeta i en position så man täcker svansen (bollen) från sina motståndare

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

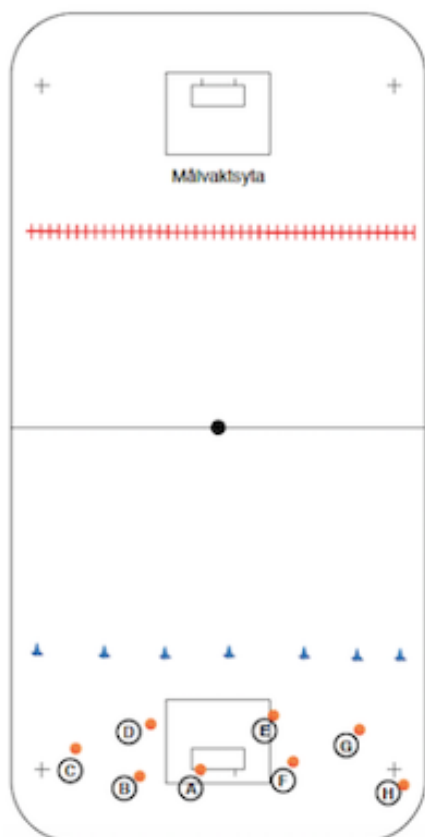


Innebandyövningar

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

Färdighetsträning

- Dribbla ensam mellan två linjer (3 varianter)
- Lettland
- Passningar (kaosstjärnan och 3 led/triangeln)



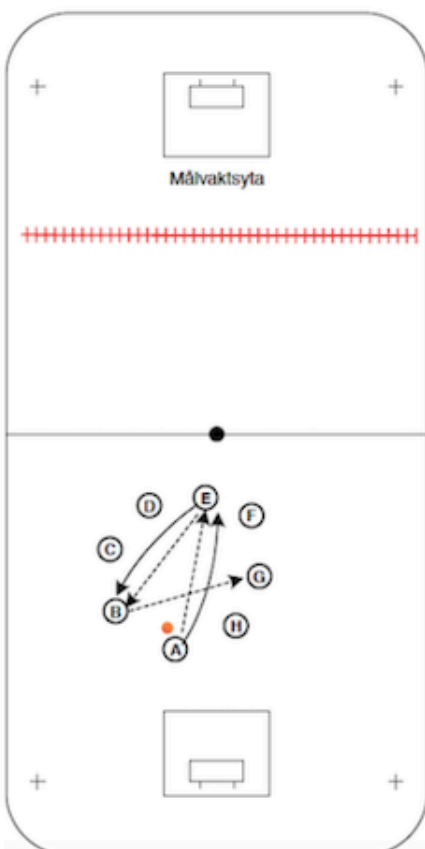
Lettland

Vad: Uppvärmningsövning.

Syfte: Att jobba med bollbehandling, duellspel, brytningar och speluppfattning.

Övningsbeskrivning: Efterhand tas en boll bort, vilket gör att 1 spelare blir bolljagande, den som inte har boll vill hela tiden vinna en boll. Sedan tas ytterligare en boll bort vilket gör att 2 spelare blir bolljagande. Efterhand blir det färre och färre bollar och fler och fler spelare som jagar boll.

Instruktion till spelarna: Viktigt att notera att man inte ska slå ut någon annans boll, utan man ska vinna boll om man inte har. Boll som åker utanför sarg eller den konade linjen är borta och kan inte tas in igen.



Kaosjärnan

Vad: Uppvärmnings- och passningsövning.

Syfte: Övningen får igång hjärta och lungor, passningar och tempoväxlingar.

Organisation: Spelarna ställer upp i en cirkel, 6-8 spelare är optimalt.

Övningsbeskrivning: Spelaren med boll passar bollen till valfri annan spelare och löper dit denne har passat. Den som fått passningen passar bollen direkt vidare till någon annan och rör sig dit passningen är slagen.

Direktiv till spelarna: Sträva efter att spela på one touch, ha en viss tempoväxling efter slagen passning och undvik att passa till grannen.



Triangeln

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

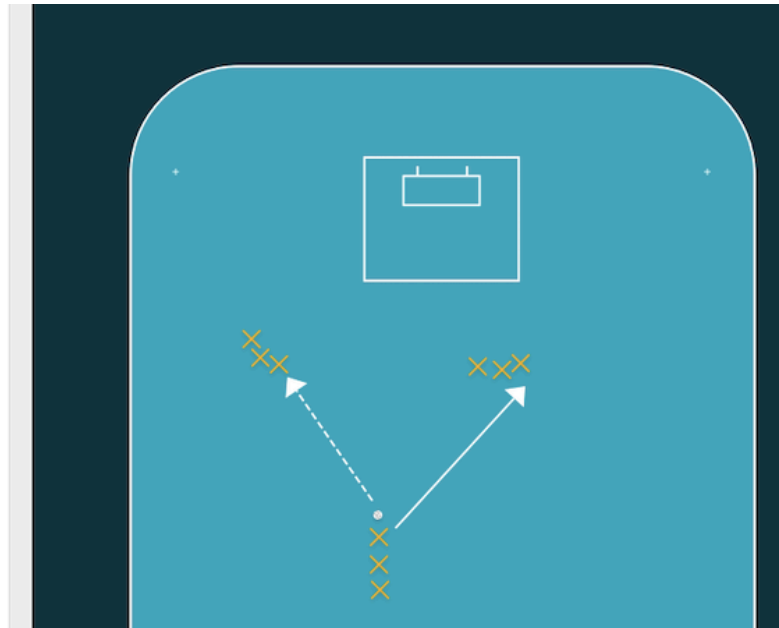
Varför?

Träning av passningar, splitvision och spelförståelse

Hur?

Tre led som en triangel. Passningar mellan leden, spelaren springer till det led som hen **inte** passar till.

Inget led får bli tomt!





Spelövningar

- Possession spel (holländaren, Keep-ball, inom kvadrat + väggpassare)
- 2 mot 2 (En omställningsövning som böljar fram och tillbaka där respektive par först kontrar och därefter backcheckar tillbaka)
- Spel mot 1 mål (4 zoner)

Holländaren

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

Vad?
Speluppbyggnad

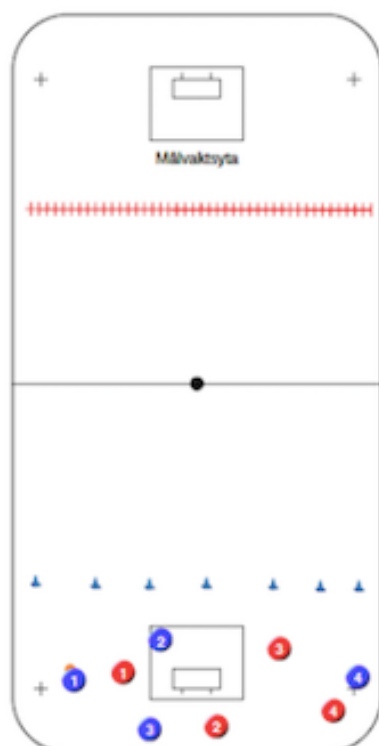
Varför?
Passningar, splitvision och spelförståelse (X)
Brytningar och spelförståelse (O)

Hur?
Lagen i de yttre zonerna ska slå ett angivet antal passningar mellan sig inom sin zon samtidigt som spelare från mittzonen vill bryta bollen.

Om laget lyckas med antalet passningar ska bollen över mittzon till tredje zon (laget stannar kvar i sin zon och mittzonen fortsätter jaga i den tredje zonen). Om spelarna bryter bollen byter spelarna zon och de nya försöker bryta bollen.

En boll används

Organisation
Använd helplan eller halvplan (beroende på antalet spelare och svårighetsgrad)



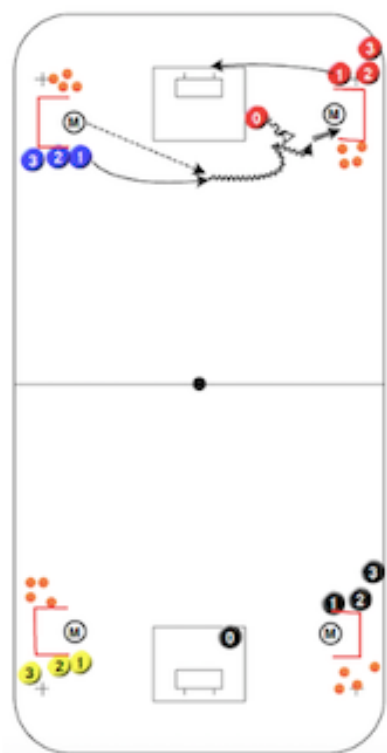
Keep-ball

Vad: Uppvärmnings- och passningsövning.

Syfte: Öva passningar och bollinnehav. Gärna i form av triangelspel och spelare på djupet.

Organisation: Två lag med 4-5 spelare/lag. Avgränsa yta med koner som är 10x20m.

Övningsbeskrivning: 4 mot 4 eller 5 mot 5 med fria touch. Det gäller att hålla bollen inom sitt lag. Det bollförande laget ska sträva efter att skapa en triangel med bollen samt ha den fjärde spelaren på djupet.

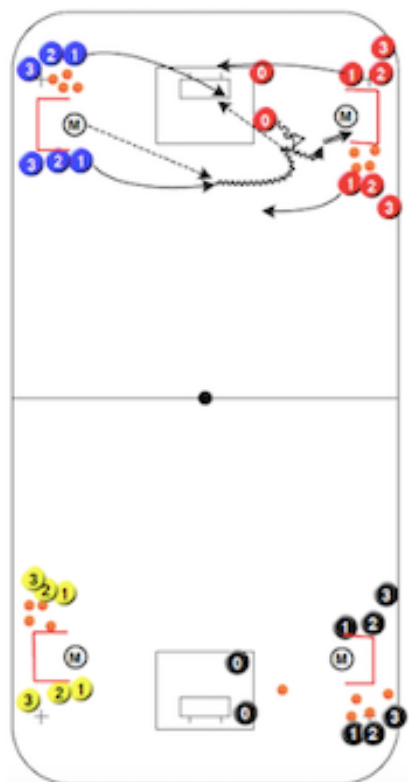


1 mot 1 på tvären

Vad: Omställningsträning.

Syfte: Att träna omställningar i 1 mot 1 med hjälp av målvakter i såväl offensiv som defensiv.

Övningsbeskrivning: Spelare 1 får utrull från målvakt och attackerar mot O och vill komma på snabbt avslut. Spelare 1 i nästa lag startar löpning direkt när bollen från tidigare attack är död och får utrull från målvakt mot sig har denne den backcheckande tidigare attackerande 1:an. Sen börjar spelvändningarna fram och tillbaka, där man alltid först kontrar och sedan backcheckar. Eftersträva maxlöpningar och kreativitet.



2 mot 2 på tvären

Vad: Omställningsträning.

Syfte: Att träna omställningar i små enheter (2 mot 2) såväl offensivt som defensivt samt samarbete med målvakt.

Organisation: Spelarled vid båda stolparna, bollar lättillgängliga för målvakt.

Övningsbeskrivning: En omställningsövning som börjar fram och tillbaka där respektive par först kontrar och därefter backcheckar tillbaka. De två 1:orna startar med utrull från målvakt och strävar efter att få på ett snabbt avslut mot O. När bollen är död, startar nästa par från andra sidan efter utrull mot de tidigare attackerande 1:orna som nu försvarar och backcheckar hemåt.

Instruktioner till spelarna: Först kontrar man framåt och sedan backcheckar man hemåt, vilket innebär att man alltid startar från samma kortsida.



Zonen 1

Vad: Spelövning där försvarande laget ska förhindra avslut och det anfallande laget vill komma till avslut.

Syfte: Primärt att i ett zonförsvar med väldigt tydliga zoner hindra det anfallande laget att komma till avslut. Sekundärt duellspel samt att som anfallande lag komma till avslut.

Organisation: Dela in planen i 4 lika stora zoner. Avstå de sista 3 meterna upp mot mittlinjen. En offensiv spelare i varje zon, samt en försvarande

spelare i varje zon. Spelarna får inte byta zon, utan endast bollen.

Övningsbeskrivning: Det anfallande laget (X) har en spelare som spelar in bollen om boll flyger över sargen. Boll spelas in i någon av zonerna där anfallande X kan välja att hålla i bollen, spela bollen eller gå på avslut. Övriga anfallande spelare rör sig fritt i sin zon, antingen för att göra sig spelbara eller för att skymma. Målet för de anfallande spelarna är att göra så många mål som möjligt på den angivna tiden. De försvarande spelarna (O) ska förhindra mål och målchanser. Detta kan göras genom att agera täckande eller väldigt aggressivt. Direktiv ges från tränare. Genomförs på två sidor samtidigt. Lämplig bytestid mellan 75-90sek.