

UTBILDNING FÖR MER KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE

Svensk Innebandy erbjuder
följande utbildningar på Blå nivå:

GRUNDUTBILDNING

FÖR BARN- OCH UNGDOMSLEDARE

En teoretisk kortare utbildning som
fokuserar på trygg innebandy.

Grundutbildningen genomförs för ledaren endast
en gång.

STEG 1 BLÅ

En heldagsutbildning där teori
blandas med praktik.

FORTBILDNING

Kortare utbildning som finns i olika
fokusområden.



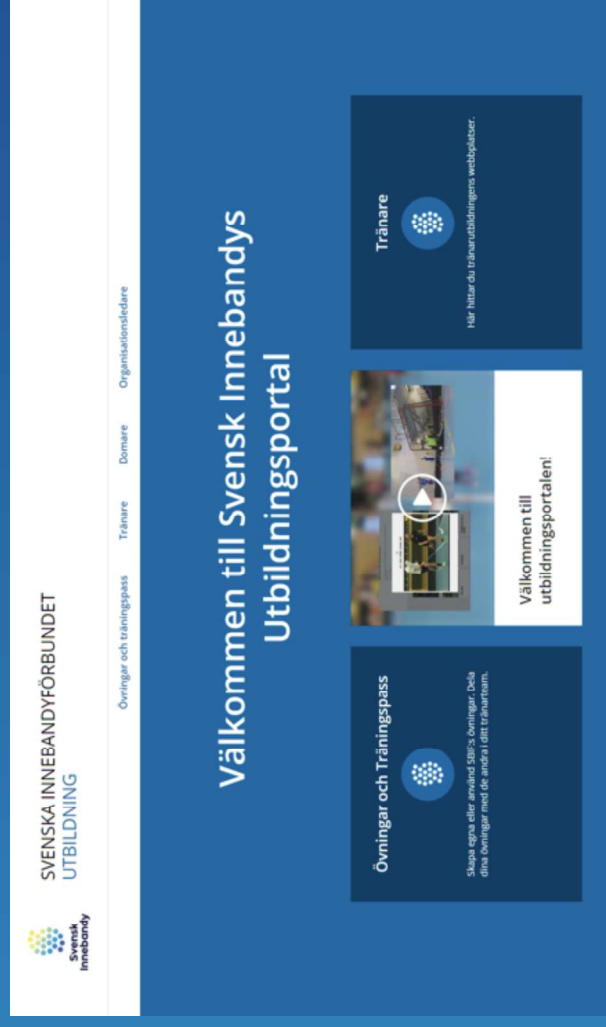
INNEBANDYNS UTBILDNINGSPORTAL

På utbildningsportalen har du som ledare tillgång till en stor övningsbank med olika typer av övningar, samt att du själv kan rita dina övningar direkt i portalen. Helt kostnadsfritt!

När du går en tränarutbildning får du tillgång till utbildningens webbmaterial via en kod.

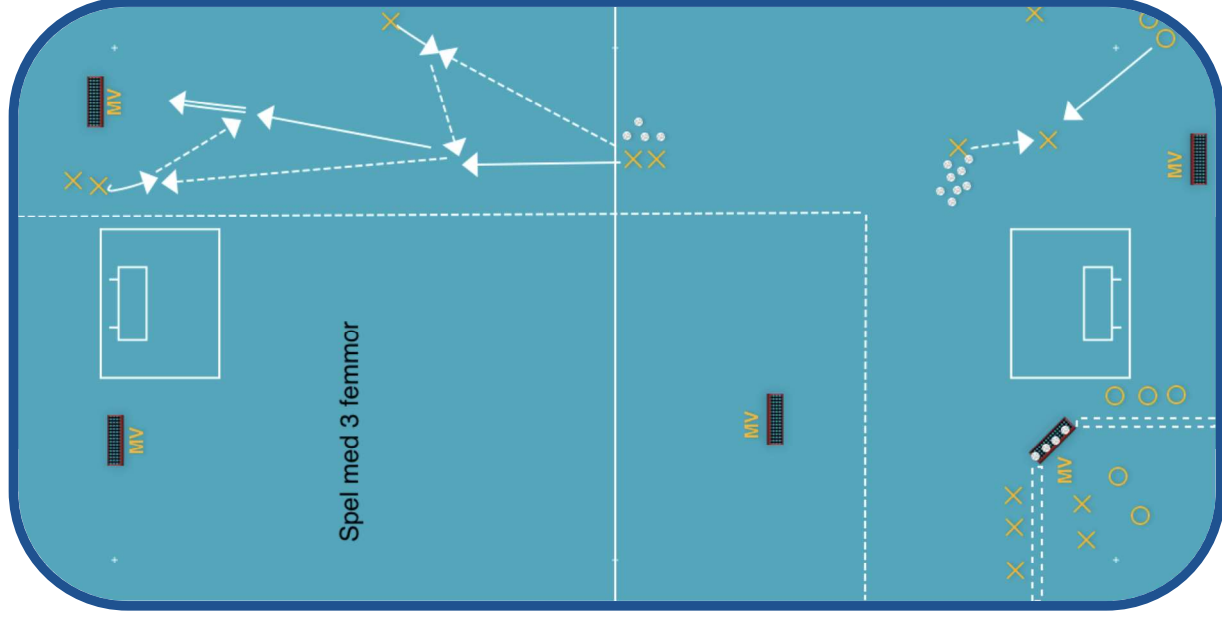


Till Utbildningsportalen



FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

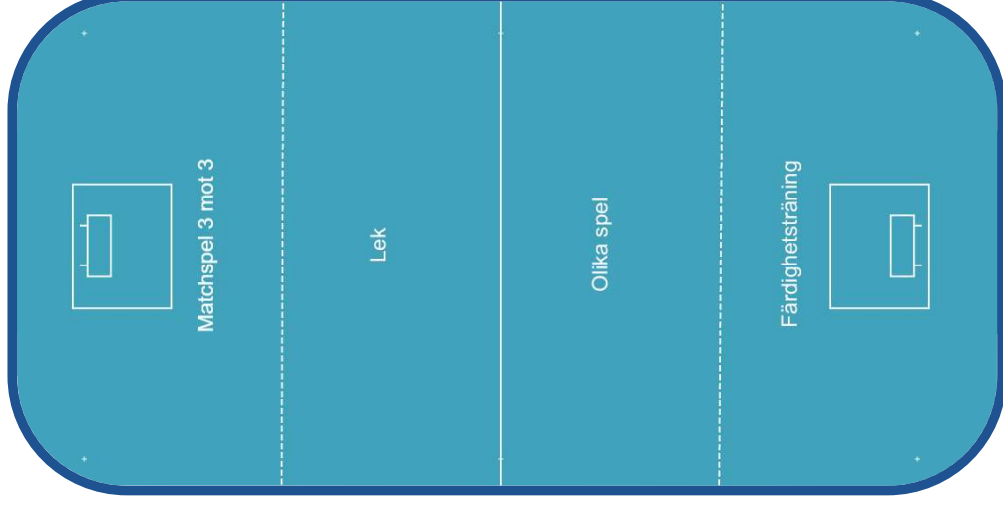
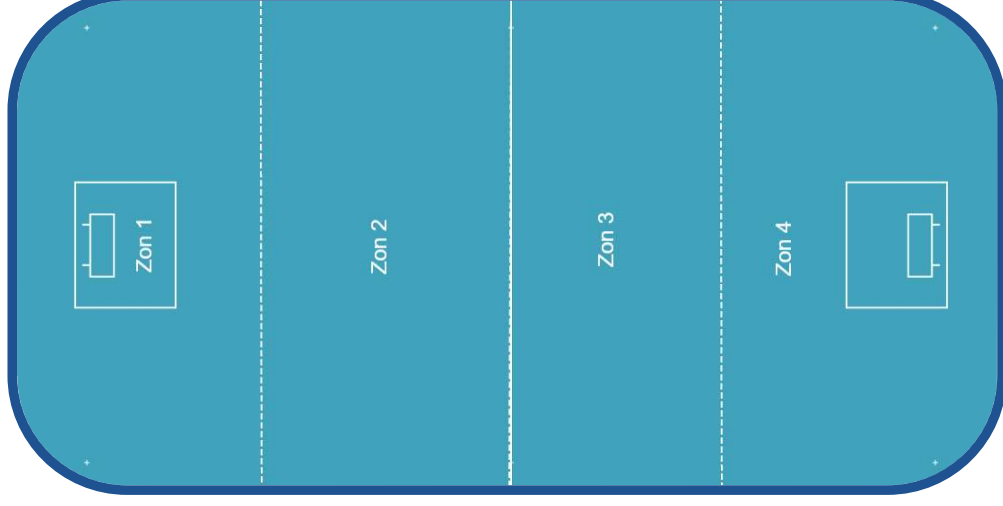
- Är ni många spelare så dela upp gruppen i mindre enheter för att hålla spelarna så aktiva som möjligt.
- Använd hela planens yta för att kunna bedriva en så effektiv träning som möjligt.
- När ni spelar på träningen så spela på samma storlek på planen som i när ni spelar match och variera med spel på mindre yta och antal spelare.
- I förslaget här kan ni ha 35 utespelare och fem målvakter aktiva samtidigt. Såklart går momenten att genomföra var för sig om ni inte är så många spelare i laget.





FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

- 1** Dela upp hallen i tre eller fyra olika zoner beroende på hur många spelare du har på träningen.
- 2** Fyll zonerna med övningar.
- 3** Låt barnen vara i varje zon max 10 minuter.



• - - - - - KOM ALLA MINA KYCKLINGAR

VAD?

Lek.

ORGANISATION

En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".

Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.

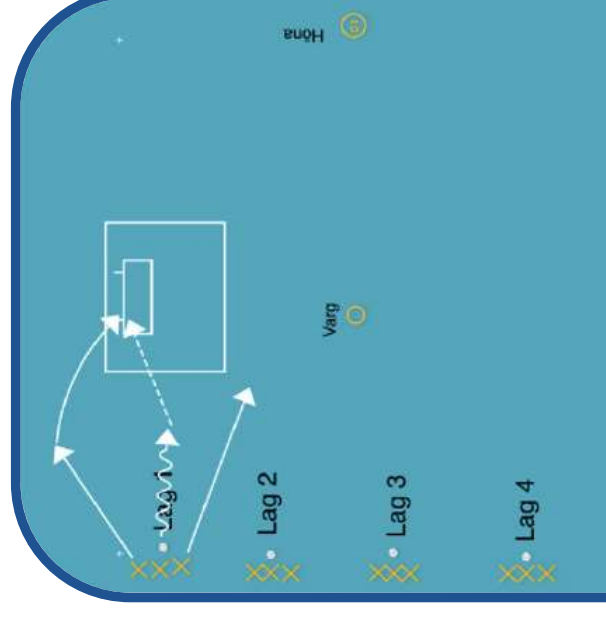
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västar i tre olika färger behövs.

HUR?

Ledaren som är varg startar övningen. För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Vargen ska ta bollen. När en spelare blir av med lagetets boll blir bara den spelaren varg. Resterande del av laget fortsätter tills det bara är två spelare kvar i laget.

Denna lek kan även köras genom att barnen har varsin boll de ska driva förbi vargen.



STJÄLA SKATTEN

VAD?

Lek.

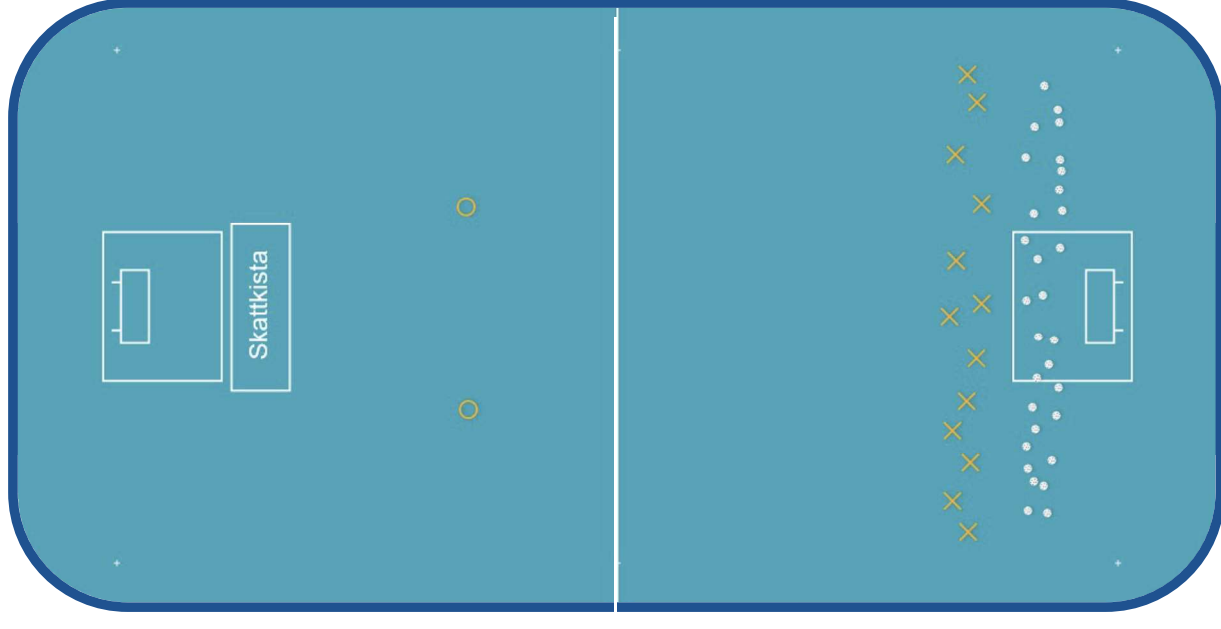
VARFÖR?

För att träna snabbhet, riktningsförändringar och split-vision.

HUR?

Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet).

Antingen kan barnen ta bollen med händerna eller driva med hjälp av klubba. I mitten finns två pirater(barn eller ledare) som försöker kulla de andra barnen. Kullade spelare måste lämna bollen där och hämta en ny.



SVANSJAKT

VAD?

Lek.

VARFÖR?

För att träna split-vision, riktningsförändringar och snabbhet.

HUR?

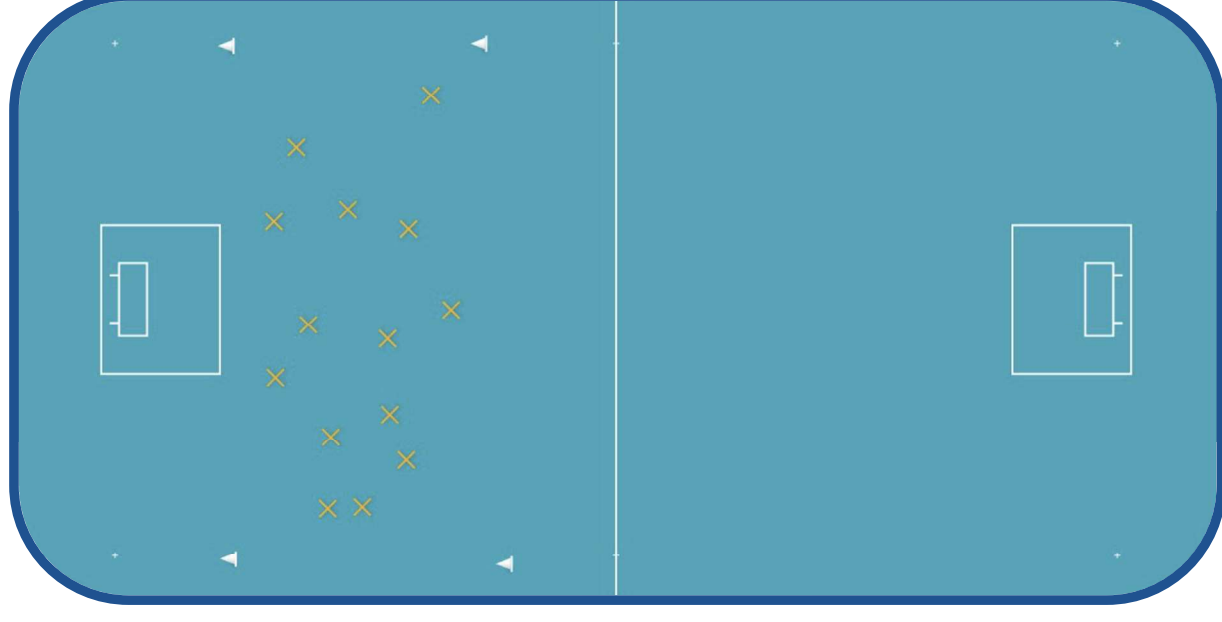
Barnen sätter en väst som "svans" baktill i sina byxor, de kan ha en reserv-väst på sig. Barnen ska sen försöka ta samla på sig så många svansar de kan från de andra samtidigt som de skyddar sin egen. Barn som förlorat sina svansar försöker ta en ny från någon annan.

För att göra leken mer innebandyspecifik går det att variera läget på svansen och sätta den på vänster eller höger sida av höften för att likna hur spelarna skyddar bollen.

ORGANISATION

Band och koner.

Band till svansar och koner till att begränsa spelytan.





KVADRATEN

VAD?

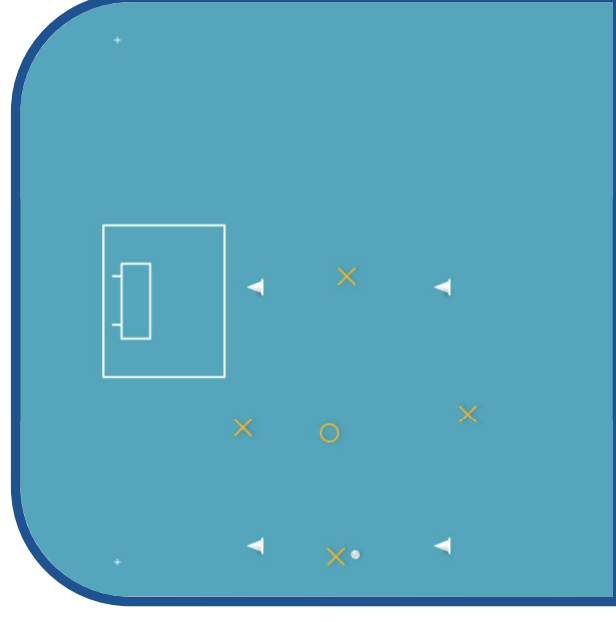
Speluppbyggnad.

VARFÖR?

För att träna passningsspel och rörelse.

HUR?

En spelare i mitten och en spelare på varje sida. Spelarna vid sidorna får röra sig längs sin sida för att bli spelbara. Antingen så får spelaren i mitten vara i mitten en bestämd tid eller så byter spelaren om hen tar bollen och byter då med den spelaren hen tog bollen ifrån.



..... SPEL 3 MOT 1

VAD?

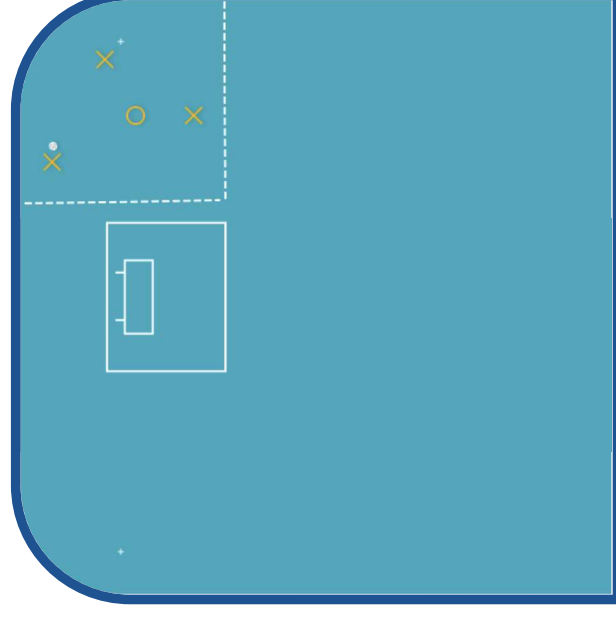
Speluppbyggnad.

VARFÖR?

Syftet är att träna på att hålla bollen inom laget.

HUR?

Spel 3 mot 1 på en begränsad yta. Anfallarna ska spela bollen till varandra. Tar försvarande spelare bollen ger spelaren tillbaka bollen. Använd gärna hörnen så spelarna får träna på att använda sargen för att spela bollen förbi motståndaren.



..... PASSNINGAR I KVADRAT

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

Träna passningar i rörelse.

HUR?

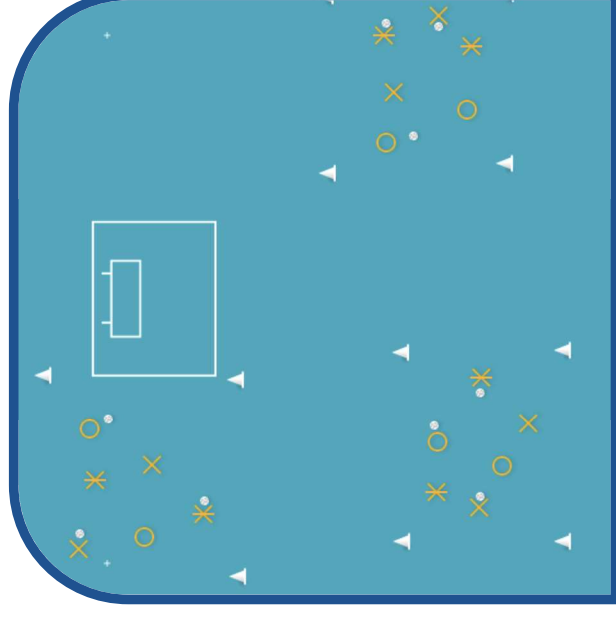
Passningar 2 och 2. Exempelvis tre par i varje kvadrat.

ORGANISATION

Dela in planen i mindre kvadrater. Koner och bollar behövs.

ANVISNINGAR

Under rörelse passar spelarna till varandra på begränsad yta. För att utöka övningen kan spelarna få 1 poäng för varje gång paren klarar fem passningar. Se till att spelarna inte blir stillastående, då kan poäng istället dras av.





GLADIATORERNA

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

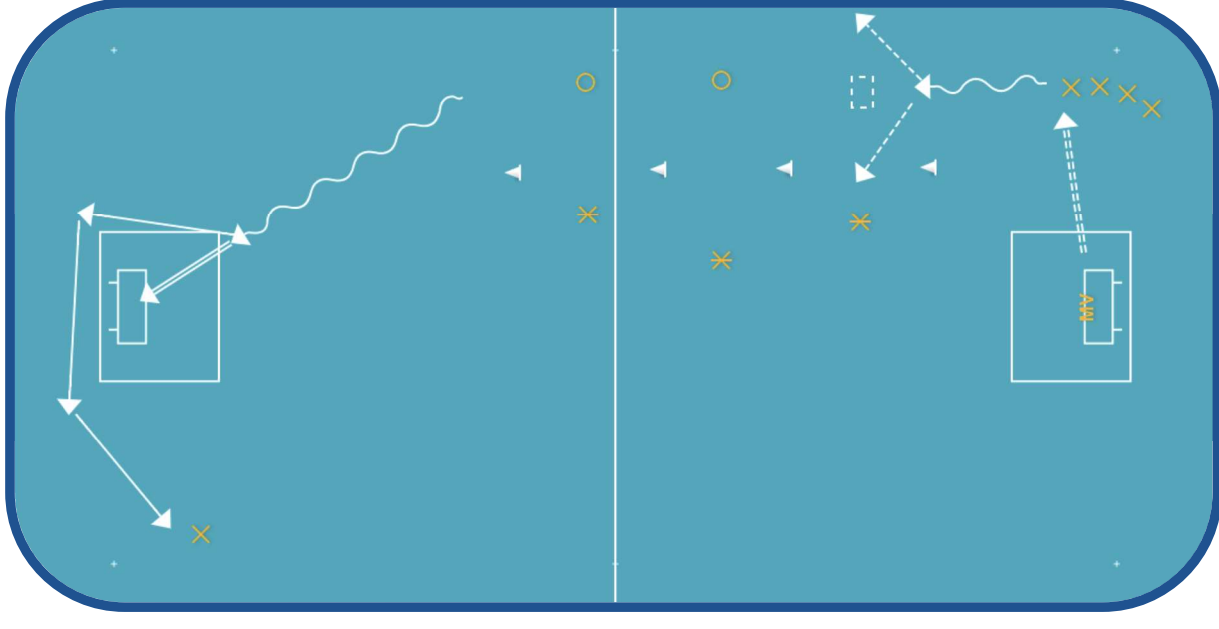
För att kunna ta sig förbi en försvarare med hjälp av dribbling eller vägpassning.

HUR?

Spelaren ska utmana en försvarare som finns i en begränsad yta. Genom att dribbla eller passa med en vägpassare eller sargen ska spelaren ta sig förbi försvararen.

ANVISNINGAR

Försvarsspelaren kan vara ett fast hinder, t ex en pallplint eller stol, eller en rörlig försvarare, t ex en ledare eller förälder, som anpassar sin insats efter spelarens förmåga. Det går att ersätta vägpassaren med en sargbit eller en bänk.



• - - - • AJAX

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

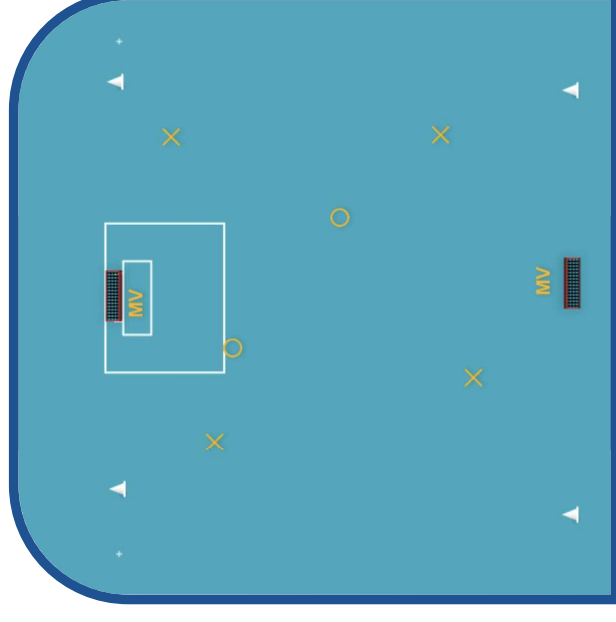
Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

HUR?

Laget med fyra spelare får poäng när de lyckats flytta bollen genom hela laget. Alltså att alla fyra anfallare har varit delaktiga i spelet. Försvarna ska försöka förhindra detta genom att jaga bollen. Lyckas de erövra bollen får de anfälla mot något av de två målen.

ORGANISATION

Ytan är beroende på kunskapen hos spelarna. Förslagsvis börjar man med 20x10 m och två mål. Har man inte målvakter så går det bra med små mål. 4 anfallare och 2 försvarare.



· - - - · TAMPA

VAD?

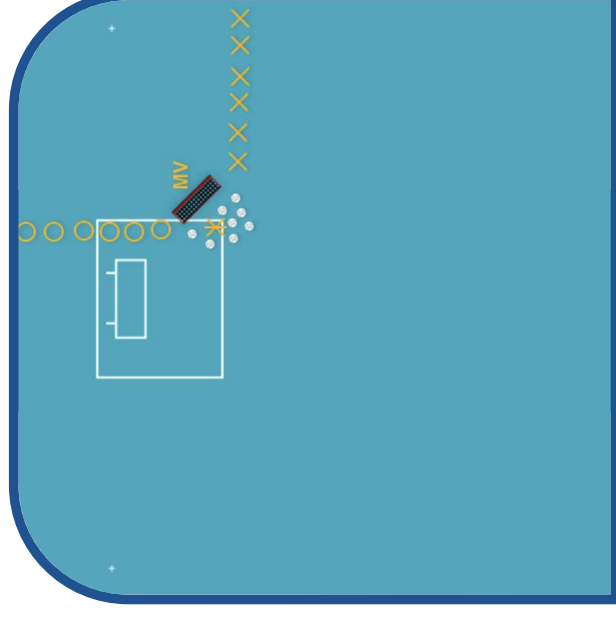
Komma till avslut och göra mål.

VARFÖR?

För att träna duellspel på ett intensivt sätt.

HUR?

Ställ målet med öppningen mot hörnet. Två lag på led från stolpe ut mot sargen. De två spelarna närmast målet från varje lag startar. Ledaren kastar in en boll och sedan är det spel 2 mot 2, spelarna vid sidan agerar som en vägg och ser till att bollen är i kvar i spel. Spelet pågår tills bollen är i mål eller utanför spelplanen. När bollen går ur spel startar övningen om.



• - - - - - SPELA PÅ OLIKA SÄTT

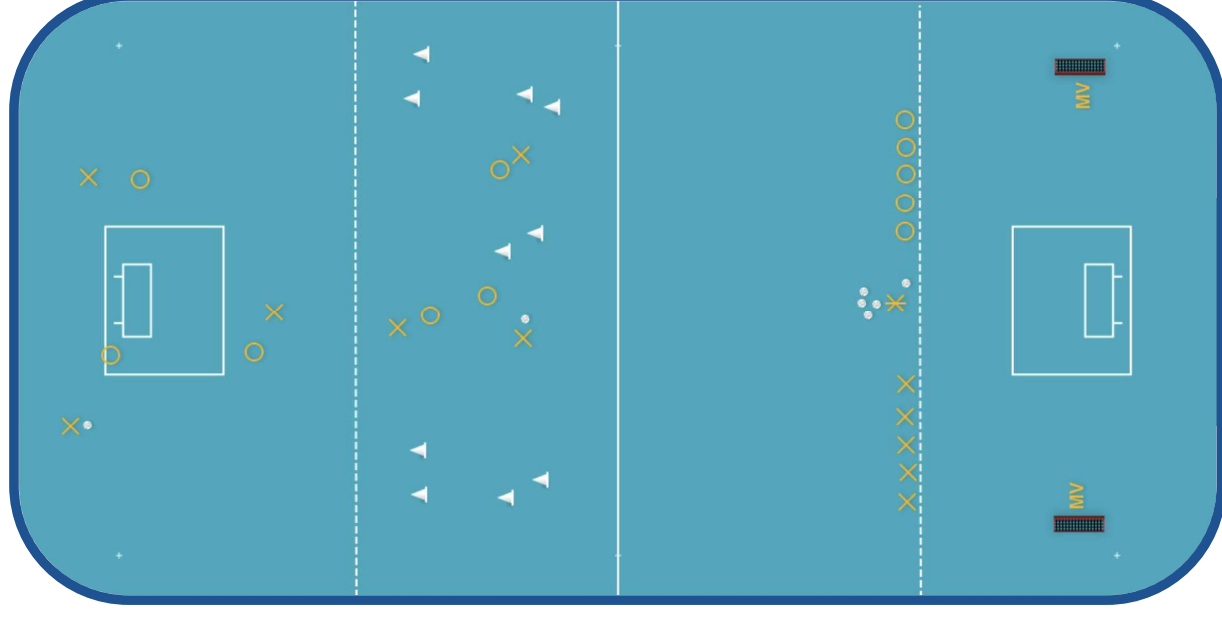
För att göra spelet mer dynamiskt kan ni på träning variera sättet ni spelar på.

För att få in fler atletiska moment kan ni starta spelet på andra sätt än med teknik. T.ex. kan spelarna starta sittandes på golvet, på andra sidan sargen eller liggandes på mage.

Ni kan ta bort målen och istället träna på att hålla bollen inom laget genom att "göra mål" genom att passa tre gånger på raken inom laget.

Det går att sätta ut koner och göra mål genom att passa mellan konerna till en lagkompis.

Ytterligare ett sätt är att spela Sifferboll. Där har du två lag uppställda längs med sargen. Rulla in en boll och säg en siffra. Motsvarande antal spelare per lag springer in och spelar mot varandra. Spela tills bollen är i mål, utanför sargen eller du tycker att de spelat tillräckligt länge.



• - - - - - 2 MOT 2

VAD?

Speluppbyggnad, komma till avslut.

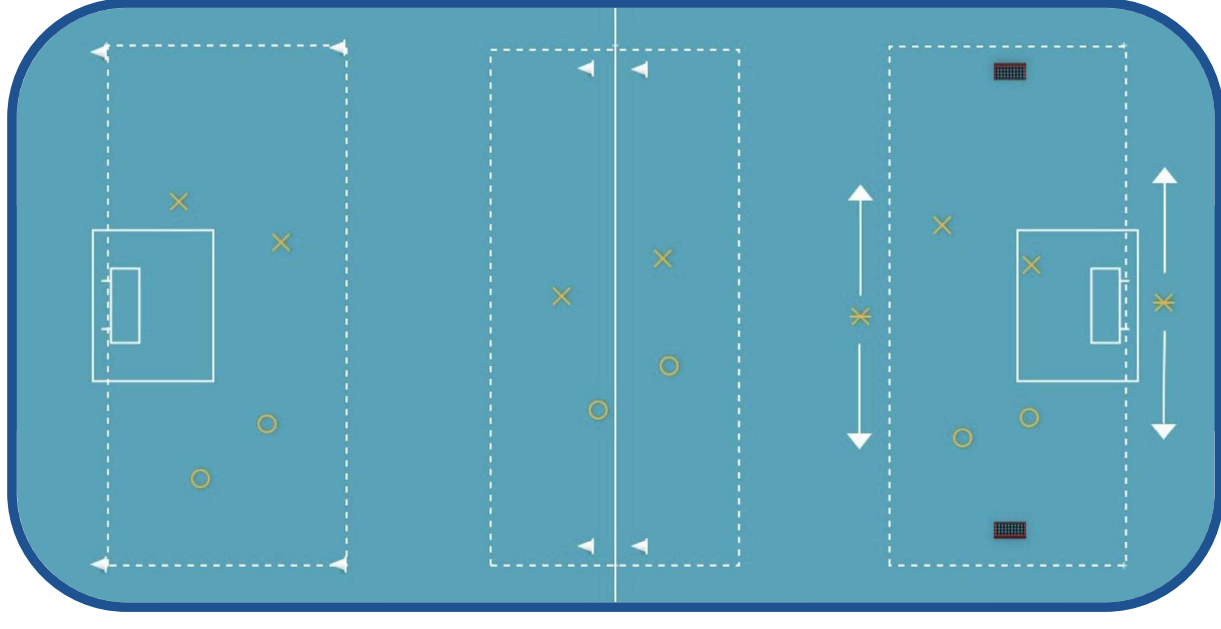
VARFÖR?

För att träna på att hålla bollen inom laget och komma till avslut.

HUR?

Dela upp spelarna i par och spela sedan 2 mot 2. Spelet kan se ut på olika sätt och ha olika syften:

- Det kan vara att träna på att hålla bollen inom laget och då spelar ni utan mål.
- Det kan vara att komma till avslut, har ni inte så många mål går det att använda koner som mål.
- Det kan vara att träna på att give n' go spel och då används två väggpassare som rör sig längs med långsidan på den avgränsade spelplanen.



MÅLEN I MITTEN

VAD?

Komma till avslut och göra mål.

VARFÖR?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten. Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende, utan mängden avslut är i fokus. För målvakterna kan man göra denna övning mer eller mindre högintensiv, beroende på vilka regler man sätter för returtagningsarbete.

HUR?

Vanligt matchspel, men med två mål i mitten vända mot varandra, så att avsluten kommer från planens kortsidor. Man får anfalla mot båda målen.

- 2 mot 2 eller 3 mot 3.

- Motståndare måste göra mål i det andra målet på retur alternativt spela ut bollen till en bestämd yta, innan laget får anfalla på nytt.

ORGANISATION

- Blå nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3.

Det går även bra att spela med små mål för att då jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På blå nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

ANVISNINGAR

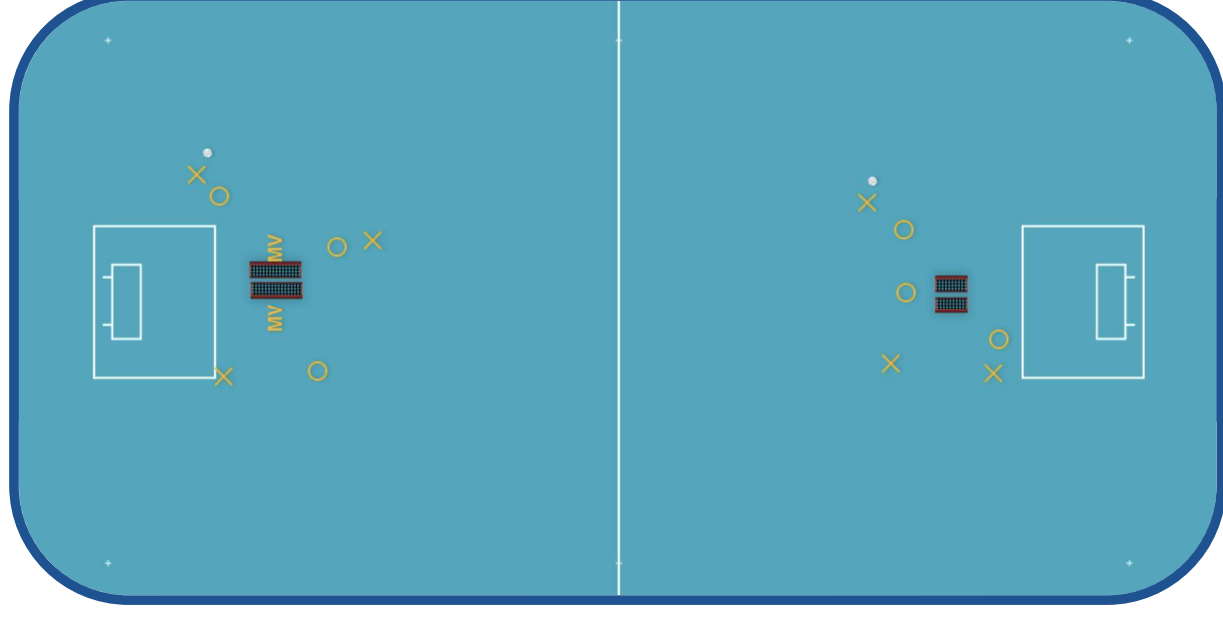
Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

1 Utespelare mot målvakter

2 Lagvis

3 Målvaktvis

På så sätt skapas två matcher per individ och fler möjligheter till att fortsätta tävla hela tiden.





**Svensk
Innebandy**

Svenska Innebandyförbundet
08-514 274 00
Idrottens Hus
Box 11016 | 100 61 Stockholm
kundtjanstSIBF@Innebandy.se | www.innebandy.se