

ÖVNINGSFÖRSLAG TILL INNEBANDYTRÄNING

Uppvärmning: INNEBANDYKULL

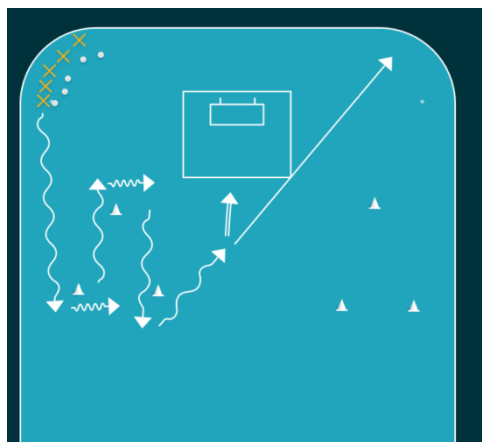
Innebandykull där en eller flera är kullare (ska ta bollen av andra) och de som blir av med bollen blir nya kullare.

Alternativa uppvärmningar: svanskull, under hökens alla vingar

VATTENPAUS, FÖRBERED NÄSTA ÖVNING

SKOTTORMEN (se bild)

Börja i hörnet och spring sedan med bollen i en bana runt konerna mot mål och skjut. Sedan springer man ner till hörnet för att börja om åt andra hållet.



VATTENPAUS, FÖRBERED NÄSTA ÖVNING

JAKTLEKEN (se bild)

Två led där det ena ledet står en bit framför det andra. Detta led är bollförande. Det andra ledet är jägare. Sedan är det jakt mot ett mål. Byt sedan led.

Viktigt att tänka på:

Avstånd mellan jägare och bollförare så att båda har chans att lyckas med målsättningen.

Se hur spelare angriper uppgiften olika beroende på vem de blir jagade av.

VATTENPAUS, FÖRBERED NÄSTA ÖVNING

SNÖBOLLSKRIG

Barn mot ledare, man ska rensa bollar från sin egna planhalva till motståndarens.

Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar på sin sida när tiden är ute. Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig. Lagen vill ha så lite snöbollar, som i detta fall är innebandybollar, på sin planhalva som möjligt. Bollarna ska passas över till andra sidan. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning.



SAMLÄS IN BOLLAR, DELA UT VÄSTAR INFÖR MATCHSPEL

SMÅPLANSPEL

Beskrivning

Spela match på små planer. Spela på små målburar med 3-3 eller 4-4 utespelare, med/utan målvakt.

SAMLÄS FÖR ALLA BARN I MITTEN, TACKA FÖR DAGENS TRÄNING