

TEKNIKMÄRKE

Svenska Innebandyförbundets officiella teknikmärke



GRÖNT



*Svenska
Innebandyförbundet*



CHECKBOX

Kryssa för när du har klarat de olika övningarna

	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
Trixa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slalom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Precisionsskott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dribblingslinjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Precisionspassning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passningspolaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknik i kubik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Backhandskott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sargteknik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknikbanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teknikmärket

Teknikmärket ger dig möjlighet att träna och utveckla din teknik. Du kan träna på teknikmärket i stort sätt var som helst. Det enda du behöver är klubba och boll och lite fantasi. De flesta övningar kan du göra ensam.

Du tävlar mot dig själv.

Teknikmärket hjälper dig att träna

⇒ bollbehandling

⇒ dribblingar

⇒ skott

⇒ passningar

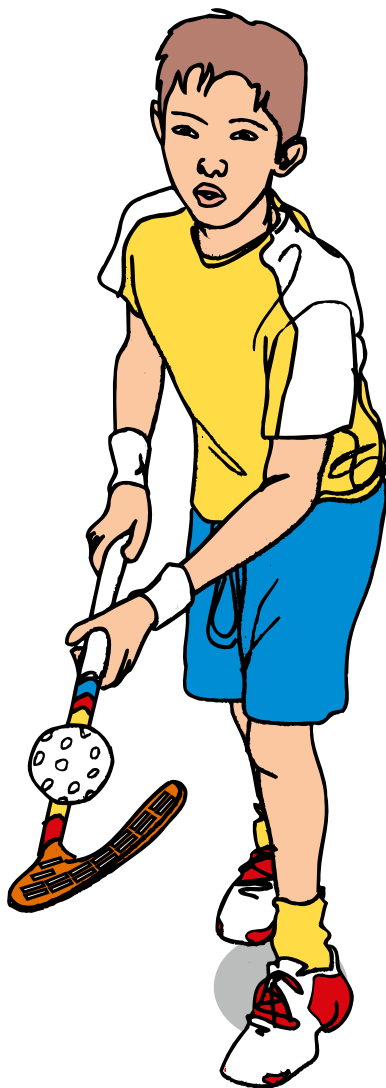
Teknikmärket består av tio olika övningar. Varje övning har tio svårighetsgrader. 1 är den enklaste och 10 är den svåraste. Teknikmärket är nivågrupperat i fyra olika svårighetsgrader grön, blå, röd och svart.

Du kan själv bocka vilka övningar du klarar av i protokollet på sidan 2. När du har klarat av alla övningar på en nivå kan du beställa ett märke som bevis på innebandy.se/webbutiken eller hos din innebandyförning.

Övningarna har arbetats fram av Mikael Karlberg.

Så här genomför du övningen:

Håll i klubban med båda händerna. Händerna måste hållas ovanför tekningslinjen. I första övningen ska bollen ligga kvar på bladet i fem sekunder. På nivå två ska du hålla bollen i luften. Nivå tre ska du låta bollen byta sida på bladet.





Trixa

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen.

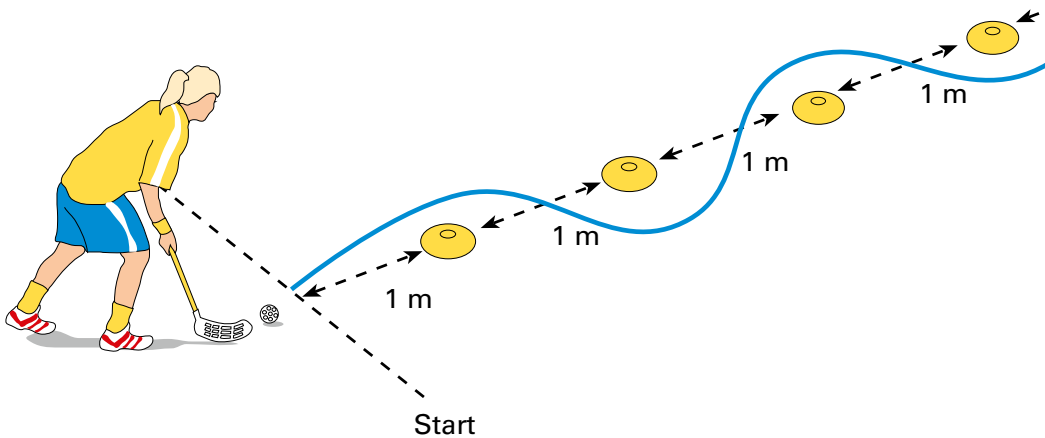
- 1 Lägg bollen på bladet och håll den på bladet i 5 sekunder.
- 2 Trixa till 5.
- 3 Håll bollen på forehand sidan, byt till backhandsidan utan att tappa bollen.

Tänk på detta:

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

Så här genomför du övningen:

För bollen mellan konorna som i en slalombana med hjälp av klubban.

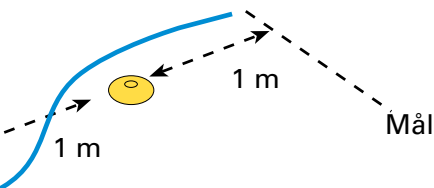




Slalom

Andvänd både forehand och backhand.

- 1 Dribbla 5 konor utan tidtagning.
- 2 Dribbla 5 konor under 5 sek.
- 3 Dribbla 5 konor under 3 sek.

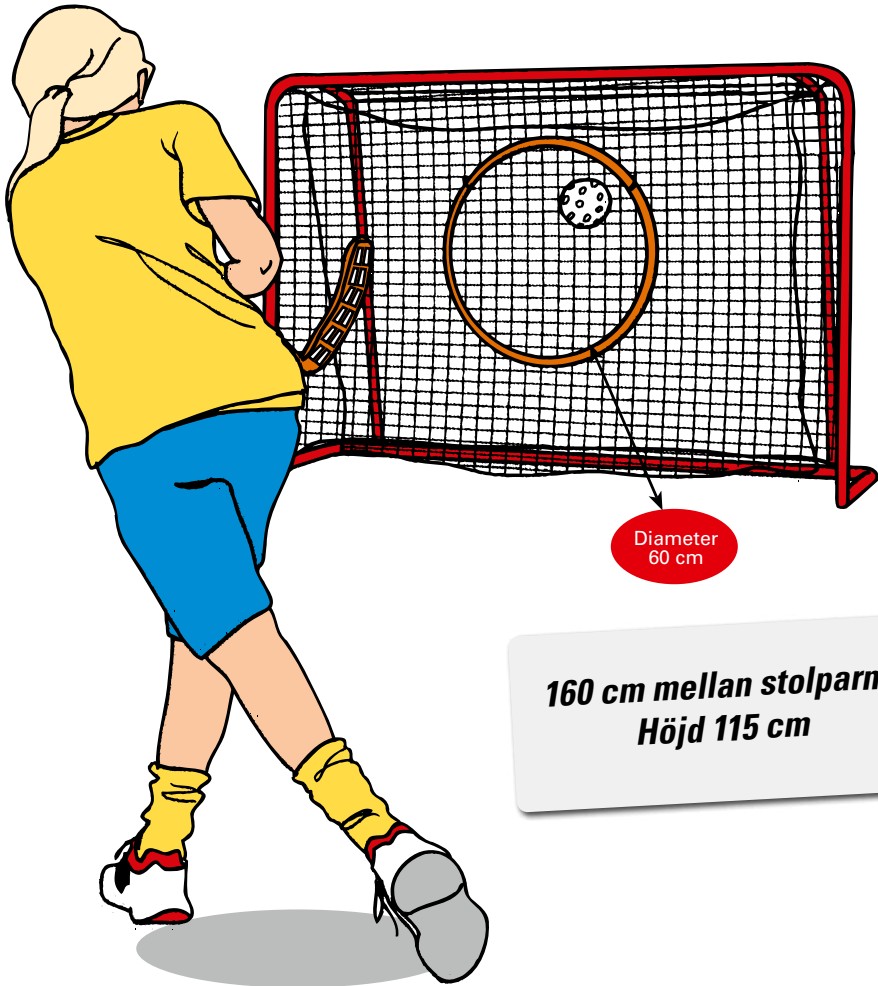


Tänk på detta:

Håll ett lösare grepp i klubban med den nedre handen så att du lättare kan kontrollera bollen genom flytta den nedre handen över skaftet.

Så här genomför du övningen:

Skjut bollen på valfritt sätt mot målet.





Precisionsskott

- 1 Skott i mål från 10 m, 3 av 5.
- 2 Skott i mål från 10 m, 5 av 5.
- 3 Skott i rockringen från 5 m, 1 av 3.

Tänk på detta:

Det är lättare att pricka rätt med dragskott än slagskott.

Så här genomför du övningen:

Håll i klubban med båda händerna. För bollen fram och tillbaka över linjerna

Övre handen

Nedre handen

40 cm

Bollen ska alltid passera hela linjen!



Dribblingslinjen

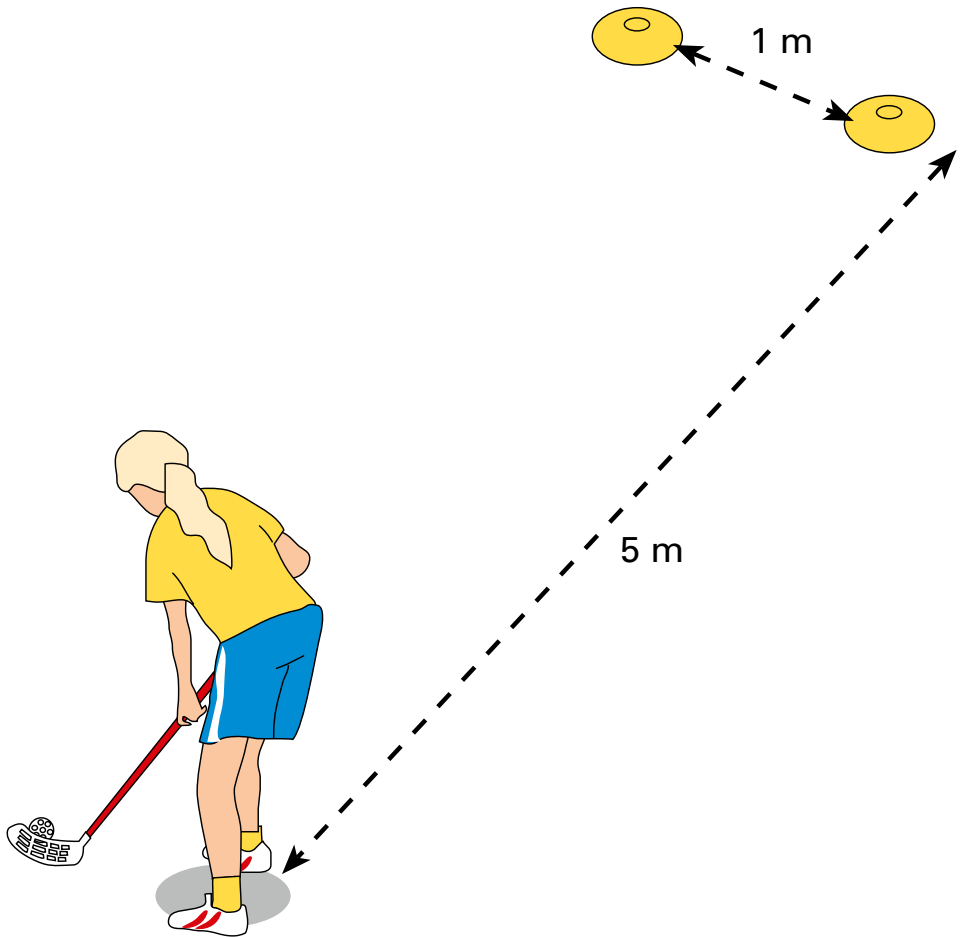
- 1 Dribbla över linjerna 10 gånger.
- 2 Dribbla över linjerna 30 gånger.
- 3 Dribbla över linjerna 25 gånger på 30 sek.

Tänk på detta:

Håll ett lösare grepp i klubban med den nedre handen så att du lättare kan kontrollera bollen genom flytta den nedre handen över skaftet.

Så här genomför du övningen:

Passa bollen längs golvet eller marken mellan konorna.





Precisionspassning

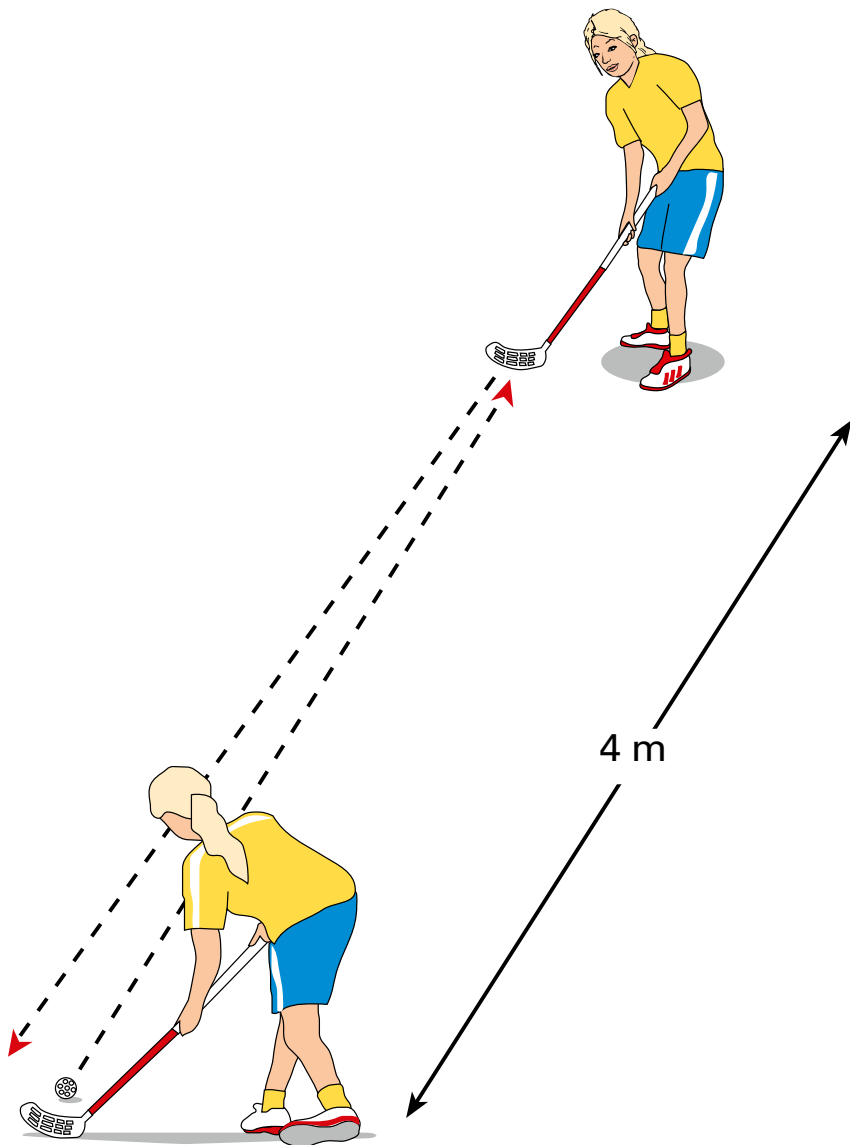
- 1 Passning mellan konor, 2 av 5.
- 2 Passning mellan konor, 3 av 5.
- 3 Passning mellan konor, 4 av 5.

Tänk på detta:

Det är lättare att pricka rätt om du sveper i väg passningen som ett dragskott än om du "skjuter" i väg passningen som ett slagskott.

Så här genomför du övningen:

Passa bollen två och två.





Passningspolaren

- 1 10 passningar med 4 meters mellanrum.
- 2 8 passningar med 4 meters mellanrum på 30 sek.
- 3 15 passningar med 4 meters mellanrum på 30 sek.

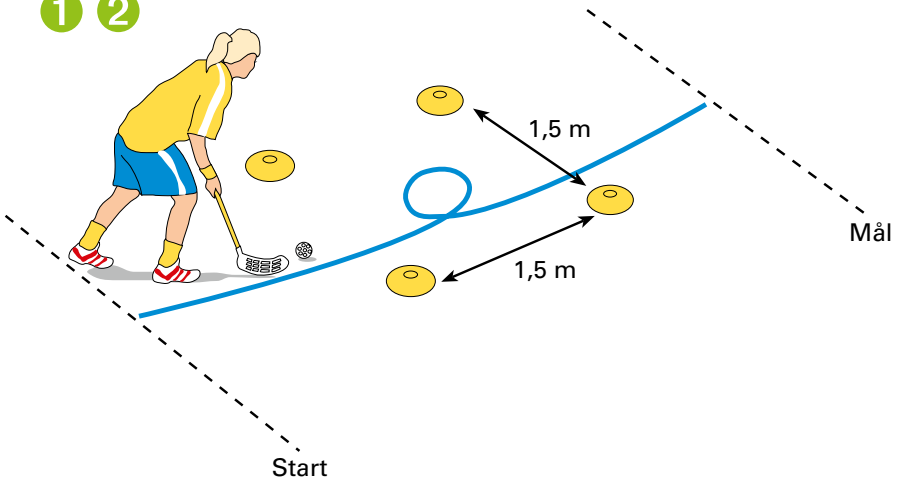
Tänk på detta:

Stå "på tå" så att du snabbt kan flytta dig för att komma rätt till bollen och slå ett bra pass.

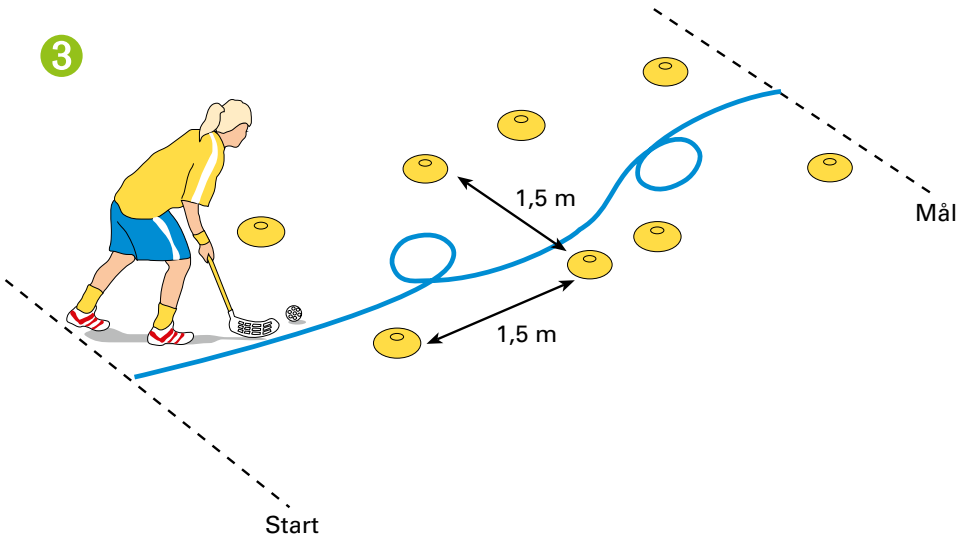
Så här genomför du övningen:

Snurra runt med bollen på klubbladet. Du ska ha kontroll på bollen när övningen är avslutad.

1 2



3





Teknik i kubik

- 1 Snurra ett varv i rutan med bollen på forehand.
- 2 Snurra ett varv i rutan med bollen på backhand.
- 3 Snurra ett varv i första rutan med bollen på forehand och ett varv i andra rutan med bollen på backhand.

Tänk på detta:

Håll klubban och bollen nära kroppen. Se till att bollen har kontakt med klubbladet hela tiden.

Så här genomför du övningen:

Skjut bollen med backhandsidan.



160 cm mellan stolparna
Höjd 115 cm



Backhandskott

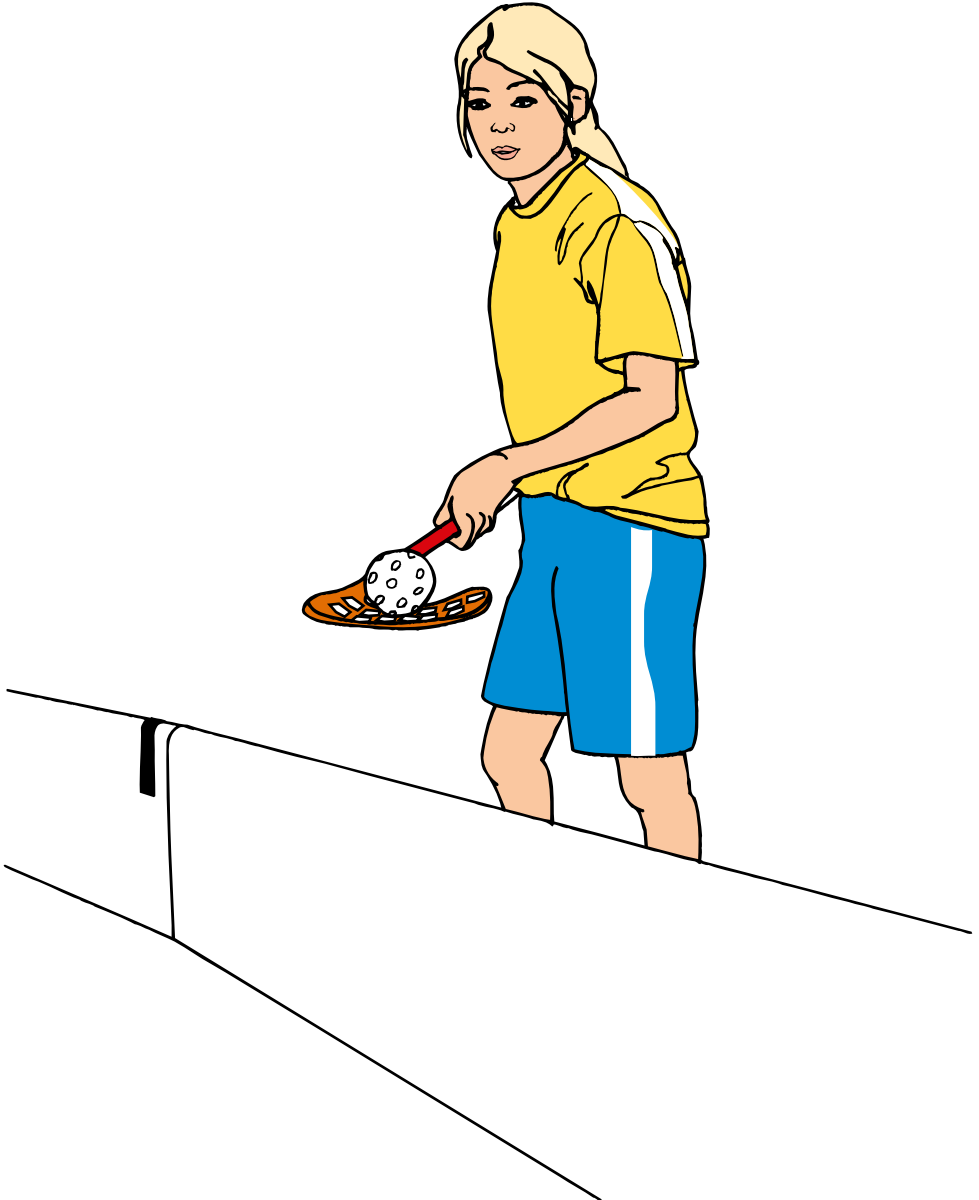
- 1 5 skott i mål på obegränsat antal försök från 5 meters avstånd.
- 2 3 skott av 5 i mål från 5 meters avstånd.
- 3 5 skott av 5 i mål från 5 meters avstånd.

Tänk på detta:

Se till att träffa bollen rent med rakt blad. Har du för mycket hook blir det svårare att skjuta backhandskott.

Så här genomför du övningen:

Håll bollen på klubbladet och genomför övningarna utan att bollen trillar av. Boll och klubba får vara över knähöjd.





Sargteknik

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen

- 1 Lyft bollen över en sargbit, utan att kliva över med benen. Bollen får inte ramla av bladet. Lägg ned bollen på golvet.
- 2 Lyft bollen över en sargbit och kliv själv över sargbiten utan att bollen ramlar av bladet.
- 3 Lyft bollen över en sargbit med bollen på backhand, utan att kliva över sargbiten. Bollen får inte ramla av bladet.

Tänk på detta:

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

Så här genomför du övningen:

Dribbla bollen över planen eller den tänkta planen om du t ex är utomhus (ska vara 40 meter). Du måste ha kontroll på bollen hela tiden.





Teknikbanan

- 1 Dribbla fram och tillbaka över hela planen, (40+40 meter).
- 2 Dribbla fram och tillbaka över hela planen på 25 sekunder, (40+40 meter).
- 3 Dribbla till mittlinjen och tillbaka (20+20 meter), sedan över hela planen och tillbaka (40+40 meter) på 40 sekunder.

Tänk på detta:

Försök att ha bollen nära klubbladet. Försök att lyfta blicken från bollen för att se vart du springer.



Svenska Innebandyförbundet
Box 1047, 171 21 Solna
Tel: 08-27 32 50, fax: 08-82 22 14,
info@innebandy.se, www.innebandy.se

Besöksadress
Sundbybergsvägen 9, Solna