

TRÄNINGSUPPLÄGG INNEBANDYSKOLAN



Västergötlands
Innebandyförbund


**BLACK
HAWKS**
SANDAREDS INNEBANDY

SÄSONGEN
2023/2024

TILL DIG SOM ÄR NY INNEBANDYLEDARE

Som ledare inom idrotten har du en avgörande roll i att skapa en miljö där barnen trivs, känner sig trygga och får möjlighet att utvecklas. Du och alla andra ledare inom idrottsrörelsen är ovärderliga för att idrotten ska fungera, dag efter dag.

I detta häfte hittar du stöttning och tips för att kunna genomföra dina första träningspass som innebandyledare. Här finns grundläggande fakta samt övningar och träningsförslag, som hjälper dig att skapa träningar som passar just ditt lag.

Stort tack för ditt fantastiska arbete och engagemang!

Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen samt att alla kan lära sig!

TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

När du instruerar, tänk på att hålla instruktionen kort och använd ett enkelt språk. Tänk också på att barn tar in information på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra. Tänk efter hur ni som ledare placerar er på planen för att kunna hjälpa spelarna på bästa sätt.

Målsättningen och utmaningen på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Det underlättar om ni är flera ledare. Är du ensam ledare ta hjälp av de föräldrar som är på plats på träningen och ge dem enkla uppgifter, t.ex. att hålla koll vid hinderbanan eller stå som försvarare och låta barnen dribbla förbi.

Utgå från matchspelet när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel lägg gärna in motståndare eller hinder vid passningsträning för att göra det så matchlikt som möjligt.

I yngre åldrar vill många av spelarna testa att vara målvakt, se till att alla får möjlighet att prova och rotera målvakter under både träning och match. Ett tips är att försöka ha någon form av turordningslista för vems tur det är att vara målvakt på träningen.

TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

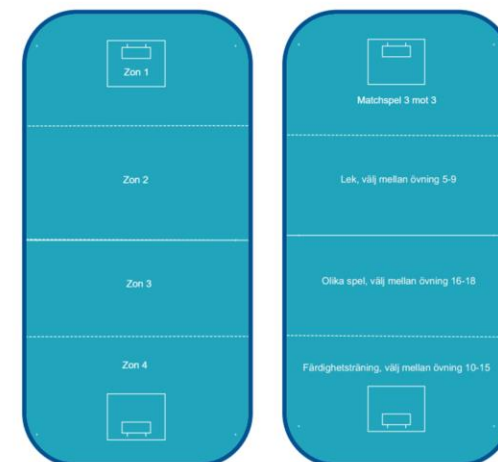
Dela gärna in barnen i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten, men se till att det inte alltid blir samma deltagare i grupperna. Det ger även möjlighet att dela planen i flera delar för att få med många moment i träningen genom att låta spelarna rotera runt.

Tänk på att spelarna i denna ålder snabbt tappar fokus.

5-7 minuter är en lämplig arbetstid på varje moment.

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 från övningshäftet.
- 3 Låt barnen vara i varje zon max 10 minuter.
- 4 Starta och avsluta träningen med en gemensam lek för alla barn.



READY POSITION

- Är utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten. Detta gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare om spelaren går in i en närkamp.
- Ready position ser likande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för spelarna vad de ska tänka på.



INNEBANDYKLUBBAN

- Längden på klubban bör vara till naveln +/- 5 cm.
- Bladets vinkel får vara högst 3 cm men bör vara mindre än så för att underlätta teknikinläring.
- Det finns många olika märken och modeller på klubban och tänk på att yngre spelare bör spela med hög flex. Med "flex" innebär det att ju högre siffra desto mjukare är klubban.
- Barnen behöver träna att hålla klubban med både en och två händer.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE

En viktig del i rörelseförståelsen är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränas alla de rörelser som kroppen behöver kunna. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

Att inkludera hinderbanor och lekar i träningen gör att spelarna rör sig på olika sätt.



LEKENS BETYDELSE PÅ GRÖN NIVÅ

- Att träna innebandyns färdigheter genom lek skapar en trygg och rolig miljö i laget.
- Med lite fantasi kan du använda dig av lekar barnen redan kan och sedan addera boll och klubba. Några exempel finns i detta häfte. Du som ledare kan tillsammans med spelarna skapa egna innebandylekar. Ha gärna rörelseförståelse med som en röd tråd. .
- Genom att använda lekar barnen redan kan, skapas en trygghet. Det gör det enkelt för barnen att fokusera på momenten med boll och klubba.

Lek skapar en trygg och rolig miljö i laget!

TRÄNINGENS UPPBYGGNAD

1 Inledande samling - en kortare genomgång av träningen - det är bra om du som ledare tänkt igenom temat för träningen och vad som är syftet och målet med det ni ska göra.

- Samling i ring och bygga klubbtorn
- Gå varvet runt (namn?, favoritglass-film-godis?)
- Berätta om dagens träning

2 Förberedelse (uppvärmning) - atletiska moment.

- Övningar 1-4

3 Färdighetsövningar (exempelvis olika övningar i mindre zoner på planen).

- Övningar 5-18

4 Avslutande lek.

- Övningar 19-23

5 Avslutande samling utanför planen - Ge spelarna möjlighet att utvärdera träningen genom att ställa frågor som "vad har vi tränat på idag?" och "vad tyckte ni om dagens träning?" (positivt & negativt).

- Samling i ring
- Gå varvet runt
- Favoritövning? Nästa träning?

Förberedelse-
träning
Övning 1 (23)

.....
SKEPPSBROTT

VAD?
Aktivering.

VARFÖR?
Skeppsbrott är en välkänd lek där vi placerar ut så många föremål i hallen som möjligt. Bara fantasin sätter gränser.

Efter att allt material är ute placerar vi ut några mål och delar in i lag; 2, 3 eller 4, du bestämmer. Och sedan drar vi igång innebandyspel över hela planen, trots hinder.

HUR?
Denna lek används i syfte att värma upp spelarna och spelarna spelar alltså efter innebandyregler och med föremål och hinder ute på planen.

ORGANISATION
2-4 lag. Antal målburar och bollar anpassas efter grupp och storlek på planyta.

ANVISNINGAR
Denna lek/spelmetod är rolig, men fyller samtidigt flera syften. Spelarna måste lyfta blicken, prata med sina lagkamrater och skapa en strategi (taktik) för att kunna göra mål.



Förberedelse-
träning
Övning 2 (23)

.....
KOORDINATIONSLEK

VAD?
Koordination.

ANVISNINGAR
Med klubba och boll. Spring framåt, snurra ett varv, fortsätt framåt. Spring bakåt, snurra ett varv, fortsätt backa. Sitt ned, kasta upp bollen i luften och ställ dig upp, fånga bollen innan den studsar.

Par: En sitter ned, en står bakom. Den som står bakom släpper bollen framför eller på sidan om den som sitter och hen ska försöka ta bollen.

En står framför den andra. Den bakom kastar bollen över kompisens, som ska försöka fånga bollen.



Förberedelse-
träning
Övning 3 (23)

.....
SNABBA KONAN

VAD?
Lek.

VARFÖR?
I den här leken övar spelarna på reaktionssnabbhet.

HUR?
Två och två ska spelarna sitta på huk ("sumosittning") och försöka vara snabbast att knycka konen.

ORGANISATION
Lägg ut låga markeringskoner (6 cm höjd) på en rad och placera spelare på varsin sida av varje kon. Två och två ska spelarna sitta mitt emot varandra, med en kon emellan.

ANVISNINGAR
Spelarna sitter på huk och inväntar kommando från ledaren. Ledaren ropar "huvud" och spelarna sätter händerna på huvudet. Ledaren ropar "axlar" och spelarna sätter händerna på axlarna. Ledaren ropar slutligen "kon" och då ska spelarna försöka knycka konen i mitten. Den som tar konen vinner.



Förberedelse-
träning
Övning 4 (23)

.....
**KOM ALLA MINA
SMÅ KYCKLINGAR**

VAD?
Lek.

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

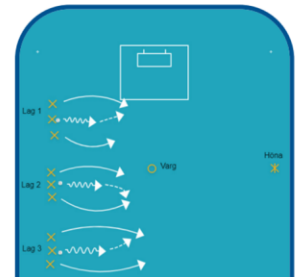
Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.

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

ANVISNINGAR
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 lagets boll blir bara den spelaren varg. Restörande 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.



Lekövning
Övning 5 (23)

.....
**UNDER HÖKENS
ALLA VINGAR**

VAD?
Lek.

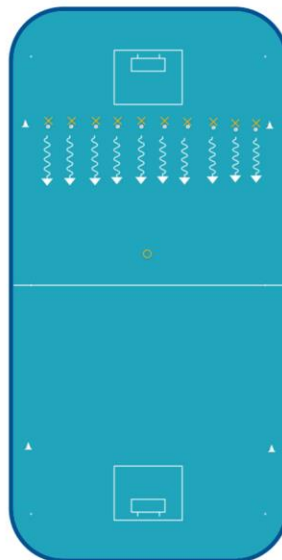
ORGANISATION
Klubba och bollar behövs.

Korta av planen utefter hur många som är med.

ANVISNINGAR

Barnen står med klubba och boll längs kortsidan av en rektangel. I mitten står hen som ropar "under alla hökens vingar kom" och gruppen svarar "t.ex. vilken färg?", hen svarar då en färg.

Barnen med den färgen på kläderna har fri passage att driva över bollen. Hen som ropar ska försöka kulla så många som möjligt av de övriga. Kullade spelare hjälper till i mitten nästa gång. Sist kullad vinner.



Lekövning
Övning 6 (23)

.....
SVANSKULL

VAD?
Lek.

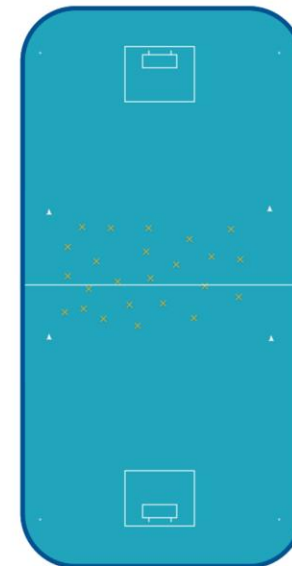
ORGANISATION

Band och koner.
Band till svansar och koner till att begränsa spelytan.

ANVISNINGAR

Barnen sätter en väst som "svans" i sina byxor på sidan av höften. Barnen ska sedan försöka samla på sig så många svansar de kan från de andra, samtidigt som de skyddar sin egen svans.

Det går att variera läget på svansen genom att bestämma att den exempelvis ska sitta på vänster eller höger sida av höften.



Lekövning
Övning 7 (23)

.....
KULL MED PASSNING

VAD?
Lek.

VARFÖR?
Träna passningar på ett roligt sätt.

HUR?
Genom kull träna på passningar och vickningar.

ORGANISATION

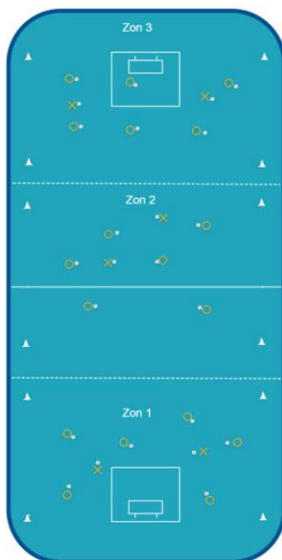
Det går att leka hela laget och på hela planen men man kan också med fördel dela upp laget i två eller tre grupper för att få tempo i leken och säkerställa att alla är i rörelse.

ANVISNINGAR

En eller flera tagare.

Alla har varsin boll, även tagaren.

Alla dribblar omkring i hallen eller i sin zon. När en spelare blir tagen, genom att en tagare touchar spelaren i ryggen, stannar spelaren på stället och börjar dribbla med sin boll stillastående. För att bli fri måste spelaren passa med en fri spelare och byta boll med den spelaren. Då är den tagna spelaren fri.



Lekövning
Övning 8 (23)

SOMMARSKUGGAN

VAD?
Lek.

VARFÖR?

I en "tafattlek" låter man individen lösa problemet med att försvara sin boll. Därmed kommer individen att använda sig av olika lösningar för att skydda sin boll beroende på situation i en kaosartad miljö, snarare än att man linjärt i en övning ensidigt ska repetera in en lösning på det enskilda momentet.

HUR?

En jägare i mitten som ska försöka ta de övrigas bollar alt svansar. Därmed får de med boll träna på att driva med bollen, skydda bollen och se ytor att driva bollen på i. Desto fler som blir tagna desto svårare blir det för anfallarna att komma över till bo.

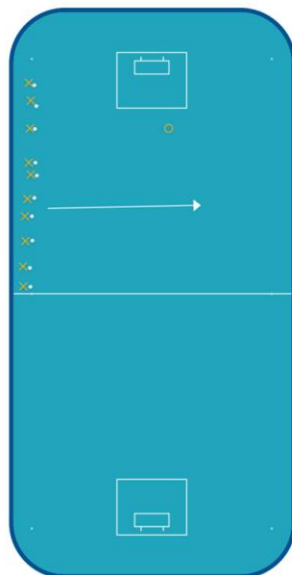
ORGANISATION

Sida till sida. Beroende på antal och yta så hittar man sin unika lösning på just det problemet.

ANVISNINGAR

Svårighetsgrader:

1. Sommarskuggan måste ha klubba och ta bollen.
2. Sommarskuggan måste ha klubba och ta både svansen och bollen. Svansen är som ett extraliv. Blir man av med bollen men inte svansen så får man en ny boll. Blir man av med svansen så får man fortsätta tills man är av med bollen.
3. Sommarskuggan behöver bara ta svansen och har ingen klubba utan får jaga som vanligt.



Lekövning
Övning 9 (23)

KULL MED VÄNDNING

VAD?
Aktivering.

VARFÖR?

Att kunna röra sig i alla olika riktningar med olika hastigheter och god bollkontroll kommer att hjälpa bollförare att navigera i den ständigt förändrade matchmiljö som ett matchspel innebär.

HUR?

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

FRÅGOR ATT JOBBA MED:

- När är det svårt att behålla bollen?
- När blir det svårt att återerövra bollen?

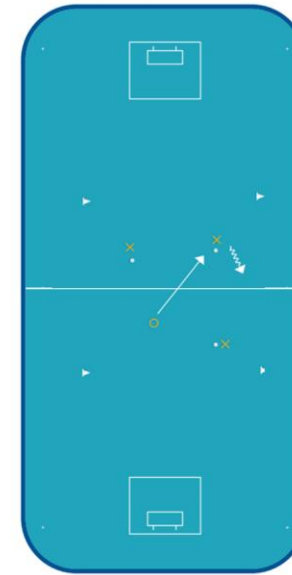
ORGANISATION

Markera en yta med hjälp av koner, ca 10x10 meter.

Ha fyra personer i rutan, där en är jägare utan boll och de andra ska skydda sina bollar. Blir en spelare av med sin boll så ska denna försöka återerövra en boll från någon annan. Se till att använda innebandyregler i den mån det går.

ANVISNINGAR

Håll igång övningen i ca 5 minuter.



Spelövning
Övning 13 (23)

VÄNDA - VÄNDNINGEN

VAD?
Lek.

VARFÖR?

Att vända hjälper bollföraren att ge sig själv tid och yta, att hitta ny fri yta och/eller att separera sig själv från sin försvarare. Vändningar definieras av att spelaren vänder sin kropp 180 grader, från en riktning till en annan med bröstet/höften. Effektiva vändningar kan ske med både två och en hand på klubban, med forehand eller backhand. Det är spelaren som avgör vad situationen kräver.

HUR?

Genom en lek där man springer fram och säger hej till så många som möjligt och när man har sagt det så ska man vända med klubba och boll åt andra hållet.

FRÅGOR ATT JOBBA MED:

- Hur nära kan man komma innan man krockar med klubborna?

- Vilket håll är enklast att vända åt? Varför?

ORGANISATION

Om man vill begränsa ytan kan man markera med koner. Annars kan man använda sig av hallens naturliga ytor.

ANVISNINGAR

Ha det som en uppvärmningslek eller om det finns nya i laget. Lägg också in att man kan måste vända med en hand på klubban eller att man bara vänder åt backhandhållet.



Spelövning
Övning 14 (23)

PASSINGSLEKEN

VAD?

Aktivering.

VARFÖR?

Passen är i första hand en dialog där två spelare kommunicerar med varandra genom att flytta bollen mellan sig. För att detta ske måste det finnas en passare och en mottagare. Dessa två utför två olika tekniska moment. Därför kan det aldrig passas om det inte finns en mottagare.

HUR?

En enkel övning där man delar in barnen i tre och tre, uppgiften är att flytta bollen mellan sig i turordningen.

FRÅGOR ATT JOBBA MED:

- Var ska jag passa?

- När ska jag passa?

ORGANISATION

Sprid ut barnen över en hela planen.

Beroende på kunskap hos barnen så kan man minska ytan för att de ska komma närmre varandra så det blir lite mer kaos.

ANVISNINGAR

Börja med turordning fortsatt sedan med fria pass. Övergå sedan till 2v1 så att en får jaga de andra. Byt sedan jagare.



Spelövning
Övning 15 (23)

SPELUPPBYGGNAD

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

Spelarna tränar på att behålla bollen inom laget genom rörelse och passningsspel.

HUR?

Spelarna i det bollförande laget ska behålla bollen genom att passa till varandra inom en begränsad yta. Motståndarna får använda ett mindre antal spelare för att ta tillbaka bollen.

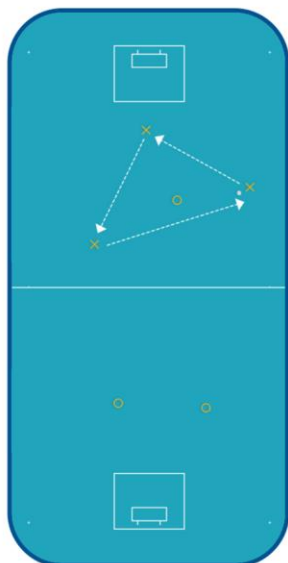
ORGANISATION

Antalet spelare kan anpassas utifrån svårighetsgraden.

Ytan ska anpassas utifrån antalet spelare i övningen.

ANVISNINGAR

Övningen kan inledas med 3 mot 1. När försvarsspelaren har tagit bollen så tar denne med sig bollen över till "sin" yta. Där väntar dennes medspelare. Andra laget får då skicka över en försvarsspelare så att övningen fortsätter enligt samma princip.



Spelövning
Övning 16 (23)

1 MOT 1

VAD?

Aktivering.

VARFÖR?

Att kunna röra sig i alla olika riktningar med olika hastigheter och god bollkontroll kommer att hjälpa bollförare att navigera i den ständigt förändrade matchmiljö som ett matchspel innebär.

HUR?

1 mot 1-match på liten plan, som markeras med hjälp av koner. Målet, som placeras i mitten av planen markeras ut av koner, där man ska dubbeldriva med bollen igenom. Man får poäng oavsett från vilket håll man driver bollen igenom.

FRÅGOR ATT JOBBA MED:

- Hur kan man skapa sig yta för att komma åt målet?

- När är det enkelt att försvara?

ORGANISATION

Planstorlek 5x5 meter markeras med hjälp av koner. Sätt två koner med ca 1 m avstånd i mitten av ytan, som mål.

ANVISNINGAR

Spela i ca 1 minut, byt sedan spelare för att hitta jämnare och jämnare matcher.

Går även att utveckla till 2 mot 2, när barnen blir lite äldre och mer vana.



SKJUTA - 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.

- Tidig grön nivå – 2 mot 2 eller 3 mot 3
- Senare grön nivå – 3 mot 3 eller 4 mot 4
- Tidig grön nivå – Motståndare får ta returer
- Senare grön nivå – 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

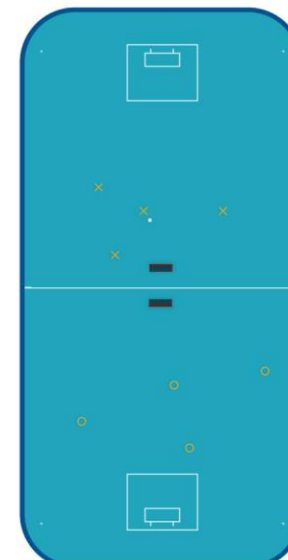
- Grön nivå – 10x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3
- Blå nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3
- Röd nivå – 20x10 meter plan, 4 mot 4

Det går även bra att spela med små mål för att jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön 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. Målvaktsvis
- På så sätt skapas två matcher per individ och fler incitament till att fortsätta tävla hela tiden.



Spelövning
Övning 18 (23)

UTMANA,
FINTA, DRIBBLA -
TRILLINGMATCHEN

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

Att ta sig förbi sin motståndare genom att dribbla och finta är en viktig del av innebandyn. Det finns ett i det närmaste obegränsat antal sätt för hur man kan ta sig förbi en motståndare. Ofta föregås en dribbling av en fint för att lura motståndaren och avslutas med en tempoväxling för att ta sig ur situationen för att kunna skapa en nya situation som leder till pass eller avslut.

HUR?

I en match där tre stycken separata 1 mot 1-matcher spelas simultant. Spelarna får träna konstans på flera olika situationer 1 mot 1, i en kaotisk miljö.

FRÅGOR ATT JOBBA MED:

- Vad behöver man tänka på i anfall 1 mot 1?

- Vad behöver man tänka på i försvar 1 mot 1?

ORGANISATION

15x10 meter plan med två mål.

ANVISNINGAR

Laborera gärna med antal och planyta för att hitta rätt nivå av utmaning för deltagarna.

Liten yta = mindre tid = svårare övning för syftet. Lättare att försvara sig.

Stor yta = mer tid = övningen kan bli mer av driva-med-boll-övning. Svårare att komma in i duellspel. Risken är att det istället blir styrspele.



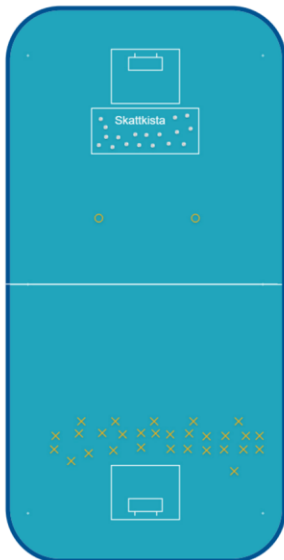
Lek
Övning 19 (23)

STJÄLA SKATTEN

VAD?
Lek.

ANVISNINGAR

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 de blir kullade och hämta en ny.



Lek
Övning 20 (23)

LAGSTAFETT

VAD?
Lek.

ORGANISATION
Koner behövs.

ANVISNINGAR

Dela in barnen i grupper om 4-5 barn.

Ledaren bestämmer hur många fötter som laget får använda för att ta sig runt konen.

Ledaren kan bestämma att hägon också måste använda sina händer. Låt lagen på egen hand lösa problemet och klara uppgiften.



Lek
Övning 21 (23)

TJUVA KONER

VAD?
Lek.

VARFÖR?

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid.

Utveckla rumsuppfattning.

ORGANISATION

Markera två linjer med ca 10 meters avstånd.

Dela upp utövarna i två lag.

Varje lag lägger lika många koner som det är barn i laget bakom sin linje.

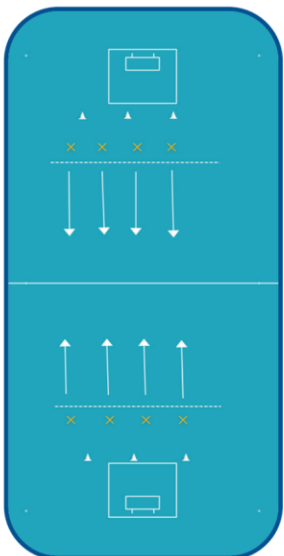
ANVISNINGAR

Målet för laget är att ta så många koner som möjligt och placera dem bakom sin egen linje.

Det är endast tillåtet att ta en kon åt gången.

Jobba i 30-60 sekunders intervaller.

Efter varje intervall kan laget räkna antalet koner.



Lek
Övning 22 (23)

HAJEN

VAD?

Lek.

VARFÖR?

Denna lek är en traditionell lek där många barn redan kan reglerna. Genom att alla barn har sin klubba och boll med i leken så tränar barnen färdigheter såsom att driva boll, tempoväxling med boll, splitvision samt finter.

ORGANISATION

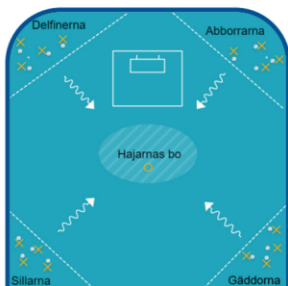
Barnen delas in i fyra olika hörn där de får bestämma vilken fiskart de vill vara. Det hörnet de börjar i är också alltid deras lags bo. Barnen har varsin klubba och boll med sig genom hela leken. Hajarna i mitten, förslagsvis en ledare, startar med enbart klubba. Denna lek går också bra att döpa om efter barnens intresse. Här är det bara fantasin som sätter gränser.

ANVISNINGAR

Den som leder leken ropar nu antingen något av lagnamnen (till exempel "sillar") eller ordet "fisksoppa". Är det "fisksoppa" som ropas ska alla elever ut ur sina bon, annars bara det lag som ropas (exempelvis "sillar").

Lagen ska springa runt hajens bo med boll och klubba. Den som leder leken ropar "hajen kommer" varpå "hajarna" får komma ut ur sitt bo för att försöka ta bollen från så många av fiskarna som möjligt innan dessa tar sig tillbaka till sina bon. De som blir av med sin boll blir nya hajar medan de som klarade sig är klara för en omgång till.

Leken börjar igen när alla (utom de nyblivna hajarna) är tillbaka i sina bon. Fortsätt leken tills det endast är ett fåtal barn kvar som fiskar.



Lek
Övning 23 (23)

SNÖBOLLSKRIG

VAD?

Lek.

VARFÖR?

Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar (som i detta fall är innebandybollar) som möjligt på sin sida när tiden är ute.

ORGANISATION

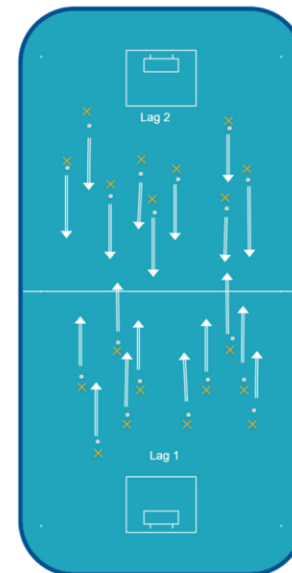
Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig. Båda lagen har lika många bollar på sin sida.

ANVISNINGAR

Lagen vill ha så få snöbollar som möjligt kvar i sin zon. 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 spelarnas splitvision och rumsuppfattning.





**BLACK
HAWKS**
SANDAREDS INNEBANDY



**Västergötlands
Innebandyförbund**

Västergötlands Innebandyförbund

073-9135985

Bjurbäcksvägen 1 | 565 33 Mullsjö

vastergotland@innebandy.se | www.innebandy.se/vastergotland