

**Sigtuna IF Innebandyklubb**  
**Pizzakväll och lagsnack P07**  
**2019-11-25**



# Håltider för kvällen

- 18:00 – 18:40 PIZZA
- 18:40 – 19:00 VÄRDEORD/LEDORD
- 19:00 – 19:15 QUIZ
- 19:15 – 19:45 TRÄNINGAR/SPELUPPLÄGG
- 19:45 – 20:00 PROVNING SIF HOODIE



# Förväntningsdokumentet

En påminnelse om vad vi inom laget tidigare kommit överens om...



## SIF IBK P07 Regler för bra uppförande *Vi förväntar oss av dig som spelare*

- att du lyssnar och följer instruktioner när ledarna pratar/ instruerar
- att du inte rör klubba och boll när ledarna pratar och ger instruktioner
- att du räcker upp handen och väntar på din tur om du vill säga något
- att du har din mobiltelefonen i väskan och inte rör den under träningen
- att du inte säger fula ord
- att du bemöter dina kompisar och tränare med respekt
- att du kommer i tid till samlingen på träning och matcher
- att du som sitter på avbytarbänken är positiv och peppar dina lagkamrater
- att du visar respekt för våra motståndare när vi spelar match
- att du visar respekt för våra domare när vi spelar match och inte klagar på domaren.
- att det är allas ansvar att sätta upp och ta ner sargen vid träningar
- att du har innebandyglasögonen på dig även på avbytarbänken

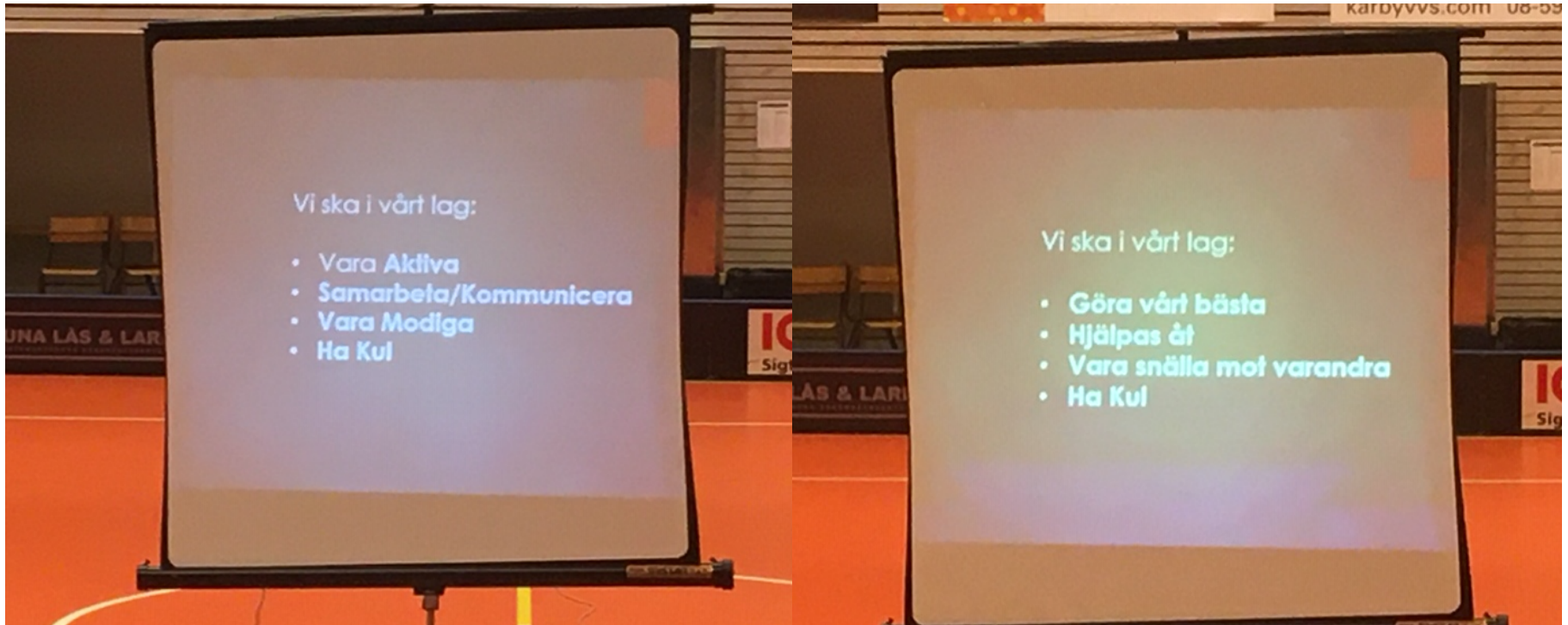
2 tillsägningar och man får gå upp på läktaren och vila

# VÄRDEORD/LEDORD

Enkla **ord** eller **meningar** som vi inom laget kommit överens om att vi **ALLA** ska följa i alla situationer som rör laget

(sargbygge, träning, match, andra aktiviteter...)

# VÄRDEORD/LEDORD



*Exempel från andra lag*

# VÄRDEORD/LEDORD

*Vi ska i vårt lag:*

- VARA FOKUSERADE OCH AKTIVA
- SAMARBETA OCH HJÄLPA VARANDRA
- VARA POSITIVA OCH PEPPA VARANDRA
- HA ROLIGT

***FÖRSLAG FÖR VÅRT LAG***



# VÄRDEORD/LEDORD

- Hur utvärdera och följa upp?
- Hur uppmärksamma / vilken “morot” behövs?



© Can Stock Photo - csp17697156



# QUIZ

## LAG 1

Alfred  
Daniel  
Jiaxi  
Noah  
Theo WB  
Adam

## LAG 2

Anton  
Benjamin  
Isak  
Melker  
Oscar  
Victor Bo

## LAG 3

Erik  
Fredrick  
Hugo  
Isidor  
Morris  
Theo JA  
Viktor By

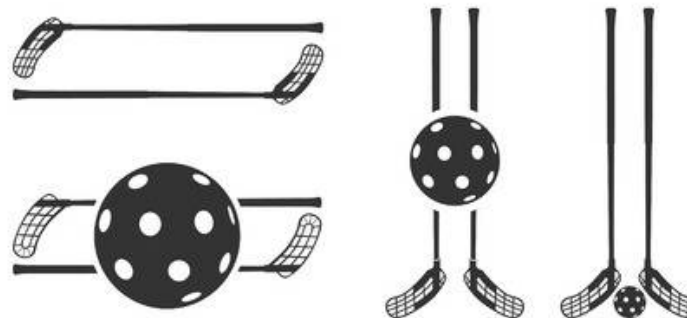
# QUIZ

1. Hur många skor är det på planen under en innebandy match?



# QUIZ

2. Hur många hål är det i en innebandyboll?



# QUIZ

3. Hur många skydd har en målvakt?



# QUIZ

4. Storvreta innebandy cup. Är världens största hur många lag är det med?



# QUIZ

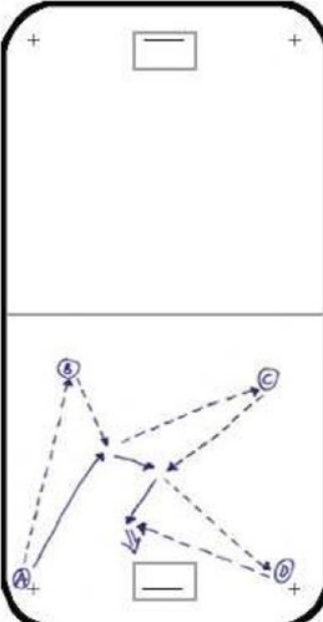
5. Hur många aktiva innebandy spelare finns det i Sverige?



# QUIZ

6. Vanligaste storleken på en innebandyplan är  $20 \times 40 = 800$  kvm.

Vad maximalt tillåten storlek i kvm?

	<p><b>Namn:</b> Storstjärnan <b>Nr:</b> 29 <b>Typ av övning:</b> Passningsövning med avslut <b>Svårighetsgrad:</b> Blå <b>Syfte med övningen:</b> Att träna passningar och mottagningar</p>	<p><b>Instruktion:</b> A passar B. A löper upp till mitten av slottet och får tillbaka bollen av B. A passar vidare direkt till C som passar tillbaka till A som vidarebefodrar bollen till D och får tillbaka den i slottet och tar avslut.</p> <p>Sträva efter direktpassar A måste vara koncentrerad hela tiden.</p> <p><b>Byte:</b> A-B-C-D-A</p> <p><b>Fortsättningsövning:</b> Rörelsen</p> <p><b>Ursprunglig övningskonstruktör:</b> Johannes Gustafsson</p>
--	---	---

# QUIZ

7 . Hur många VM guld har Sverige totalt i innebandy. (herr och dam)





# QUIZ

8. Hur brett är ett innebandymål i centimeter?



# QUIZ

9. Hur många mål har vi gjort på den här säsongens matcher?



# QUIZ

10. Hur många innebandy lag har Sigtuna IF?



**SIGTUNA IF**  
**1919**

# TRÄNINGAR/SPELUPPLÄGG

➤ HUR SER EN BRA TRÄNING UT?

# Mål

- ▶ gemensamt språk och spelsätt i klubben.
- ▶ Gemensam grund att utvecklas kring i de olika åldrarna
- ▶ Tydliggöra förväntade beteende utifrån vår värdegrund
- ▶ Sigtunaträning - Ramverk kring träning/match.  
Människan/atleten och innebandyspelaren

SIGTUNA SPEL- OCH TRÄNINGSBOK

**Regel 1:** Endast två val när man får bollen - Direktpassning eller driva/utmana. Aldrig stå still med bollen.

**Regel 2:** Bilda trianglar med dina medspelare...

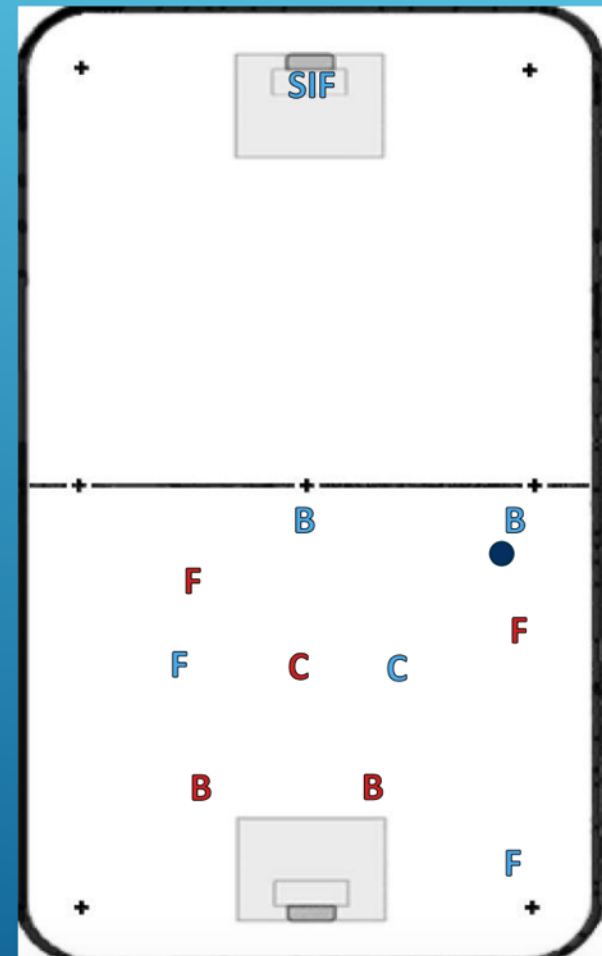
ALLMÄNT

**Allmänt:** Direkt passning eller driva/utmana.

Alla 5 är med i anfallet. Hitta trianglar. Hitta in i slottet. Avslut inom 20-25sek.

1. Om inte målchans genom kontring – alla 5 med i anfallet
2. Utmana (testa din motståndare)
3. Hitta avslut

ANFALL



**Allmänt:** Nära motståndaren och aktiv

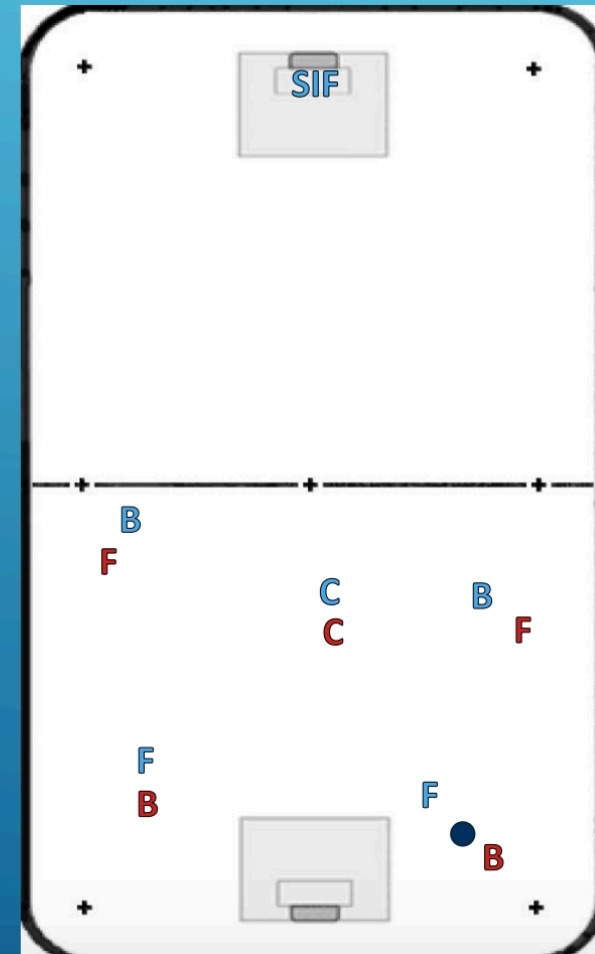
**Målvakt:** Stående och hjälpa backar med att ha koll på ev djupa forwards

**Back:** Ligga nära forwards och slå/pressa forwards som får passning

**Forward:** Trycker på bollhållaren men måste inte gå för bollen utan syfte att tvinga fram dålig/stressad passning

**Center:** Ligga centralt och vara beredd på att bryta framtvingad passning

# FÖRSVAR (HÖGT)





**Allmänt:** Efter högt försvar gå hem till mittplan för att undvika kontring och under kontrollerade form gå till lågt försvar. Tvinga motståndaren bort från slottet och ut mot sarg.

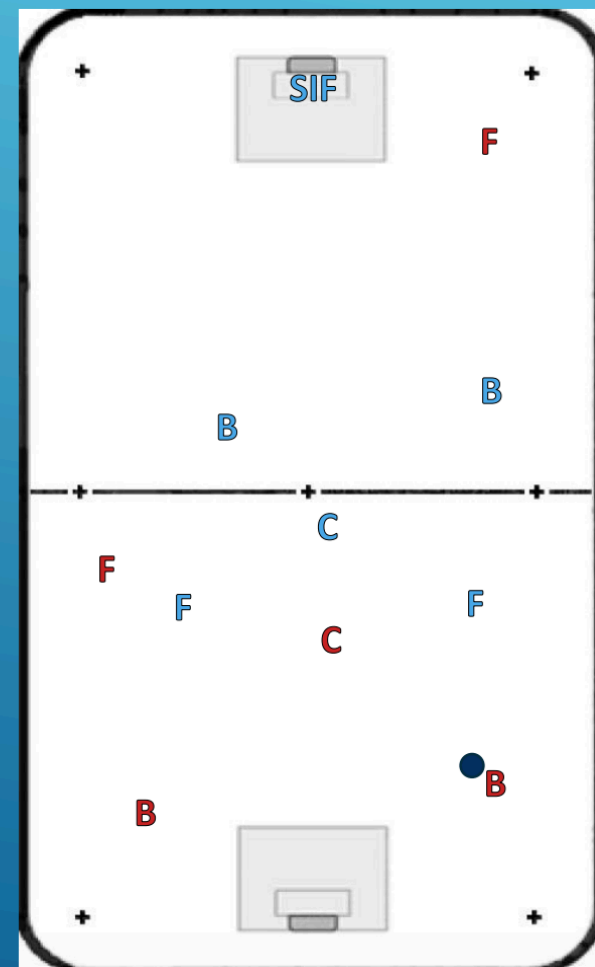
**Målvakt:** Stående och hjälpa backar med att ha koll på djupa forwards

**Back:** Ha koll på ev djupa forwards men inte "punktmarkera"

**Forward:** Ligga halvvägs in på motståndarens planhalva

**Center:** Bilda försvarstriangel m backarna i mittplan

# FÖRSVAR (MITT)



**Allmänt:** Boll på vår planhalva. Laget skyddar slottet och håller motståndarna utanför boxen.

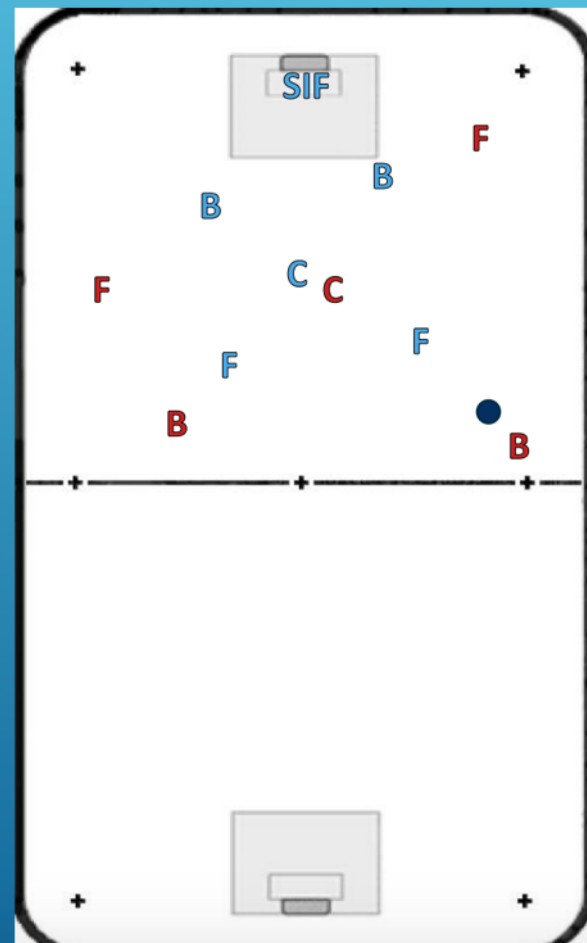
**Målvakt:** Styr försvar och hjälper spelarna att "räkna in" motståndarna

**Back:** Stoppa skott från sidan

**Forward:** Stoppa skott uppifrån

**Center:** kontrollera mitten

# FÖRSVAR (LÅGT)



- ▶ Uppspel
- ▶ Anfallsspel
- ▶ Kontring
- ▶ Omgruppering
- ▶ Aktiv spelare
- ▶ Dubbla
- ▶ Låga försvar
- ▶ Mittplansförsvar
- ▶ Försvarszon
- ▶ Högt försvar
- ▶ Anfallszon
- ▶ Press
- ▶ Andra boll
- ▶ centrallinjen

**SPELSPRÅK**

**Aktiv spelare**

**Redo**

**Premiera uppoffringar**

**Endast beröm och uppmuntran på plan**

**BETEENDE**



# TRÖJOR



SIGTUNA IF  
1919



**SIGTUNA IF**  
**1919**