



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

FÖRE JUL

Passningsspel, bollkontroll, spelbarhet, skott

Övningar i träningspasset:

1. Reaktion / Duell om boll
2. X:et
3. Strömmen
4. Match 3 mot 3 med målvakt
5. Statisk övning
6. Intervallmatch 2 mot 2

Reaktion / Duell om boll

Vad?

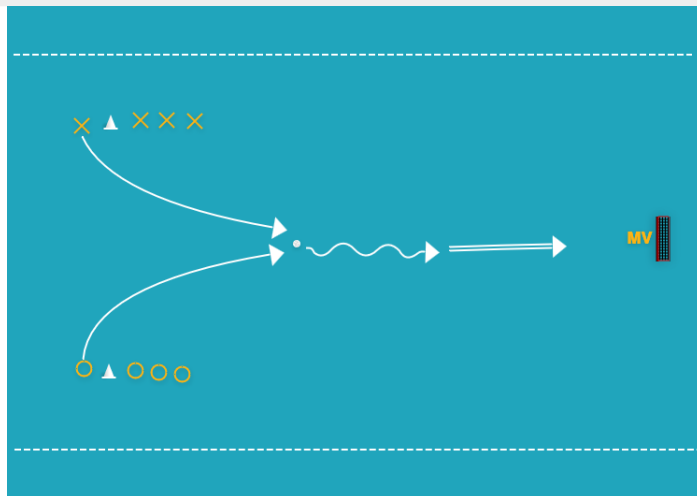
Explosiv träning

Varför?

Reaktions snabbhet, duellspel om boll och komma till avslut. Liknande moment som i en kontring.

Hur?

Två led vid varsin kon. Spelarna som är längst fram i kön ligger på mage vänd bort från tränaren. En boll ligger mellan spelarna cirka 4-5 meter bakom leden. När tränaren klappar med händerna ska spelarna resa sig upp och springa så snabbt som möjligt och försöka ta bollen och göra mål. När försöket att göra mål är klart ställer sig båda spelarna i leden igen och då är det nästa två spelares tur



Organisation

En tredjedels plan med två konor utställda där leden börjar. Mål med målvakt och en boll i spel hela tiden.

Anvisningar

Se ovan beskrivning

X:et

Vad?

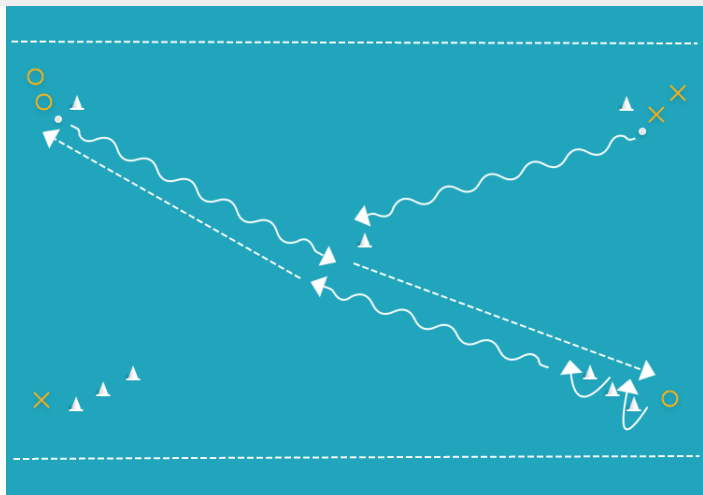
Speluppbyggnad

Varför?

Lära sig ta emot och leverera bra passningar under rörelse.

Hur?

X:et går ut på att spelarna driver bollen in mot en utsatt punkt i mitten av fyrkanten och levererar sedan en bra passning mot spelare på motsatt sida. Spelare från två håll startar samtidigt så spelarna får träna på att kolla upp så dom inte krockar i mitten.



Organisation

En tredjedels plan med 5 konor utställda som på en tärning. Ungefärligt avstånd är 10x10m.

Vid två av konorna ställs 2 extra konor (3 totalt) ut som ska fungera som en dribbelbana direkt när dom tar emot passningen.

Enkelt sätt att göra övningen enklare och få högre tempo är att ta bort konorna som ska dribblas runt och bara köra passning rakt över från båda håll.

Anvisningar

Spelare X och spelare O (2 av leden har boll) startar varsin löpning med boll in mot konan i mitten. När spelarna är vid konan i mitten kollar dom upp och levererar passning till kompiserna tvärs över, viktigt att spelare som passar kollar vilken sida av konorna kompiserna står.

Spelarna som tar emot passningen tar sig igenom konorna genom att dribbla sig fram och sen tar löpning mot konan i mitten och levererar passningen till kompiserna tvärs över. När passningen levereras börjar spelaren som passer mot möta bollen så hen inte står och väntar in bollen. Spelaren som slagit passningen ställer sig alltid sist i den kön dit han slagit passen.

Strömmen

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på att ta emot passning och komma till skott

Hur?

Spelarna utgår från hörnet och springer upp mot en kon, vänder om och sen kommer till avslut. Går att variera med att ställa ut fler konor i följd som spelarna ska dribbla genom innan dom går på avslut.

Organisation

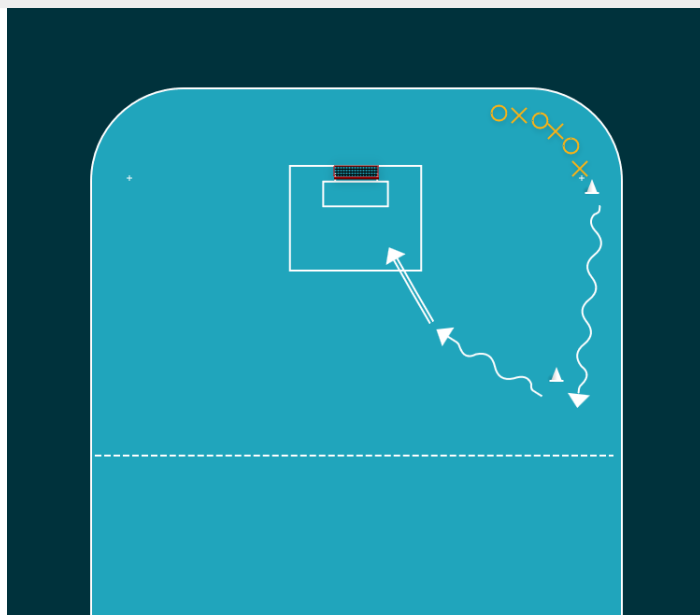
En tredjedels plan behövs, 2-6 koner beroende på svårighetsgrad där färre antal koner blir lättare (ej dribbla).

En målburen med målvakt. Varje spelare har varsin boll. Ha gärna dubbelt så mycket bollar som spelare för att få tempo i övningen.

Anvisningar

Spelarna står i ett led och tränaren brevid målburen. Spelare X börjar ta löpning med boll från hörnet och rundar konan som står utställd 7-10 meter framför. När spelare X vänder runt konan och går mot mål för avslut startar nästa spelare i kön sin löpning med boll och genomför samma som spelare X precis gjort. När man skjutit mot mål ställer spelaren sig i kö och genomför samma sak igen.

Se till att det är lagom tempo mellan varje spelares start så målvakten hinner rädda skott och komma i position igen innan nästa skott kommer. Under tiden övningen fortgår får tränare ta fram bollar så det alltid finns redo för spelarna att köra igång så fort dom skjutit.



Match 3 mot 3 med målvakt

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

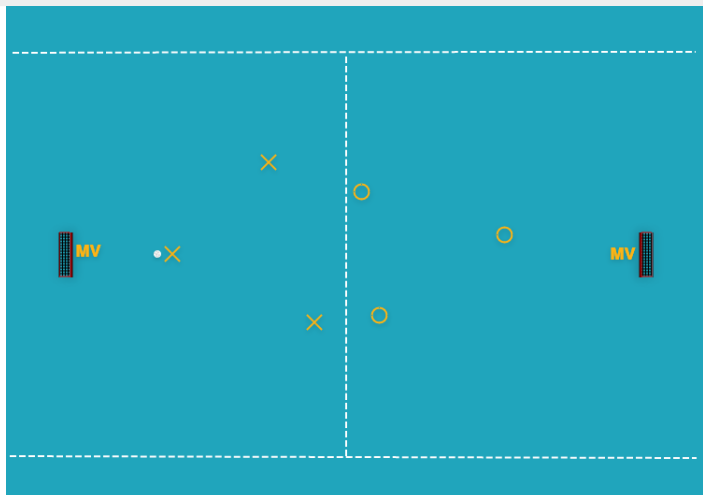
Matchspel 3 mot 3 med målvakt.

Hur?

Match 3 mot 3 för att träna på olika matchsituationer.

Organisation

12 x 20 meter (en tredjedels plan) med två juniormål med målvakt.



Anvisningar

Matchspel med samma regler som på match. Går bollen ut är det inslag. Gör något lag mål så börjar andra laget med bollen från avslagspunkten framför eget mål medans andra laget backar hem till mittlinjen osv.

Statisk övning

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

En statisk övning, antingen skott eller passningsövning.

Hur?

Gå igenom med en mindre grupp spelare olika typer av skott i lugn och ro. Låt spelarna prova på och testa och förklara vad det är för skillnad mellan olika skott, när detta kan appliceras i matchsituation eller liknande.

Alternativt låt barnen stå två och två och passa i lugn och ro och gå runt och förklara lite enkel passningsteknik.

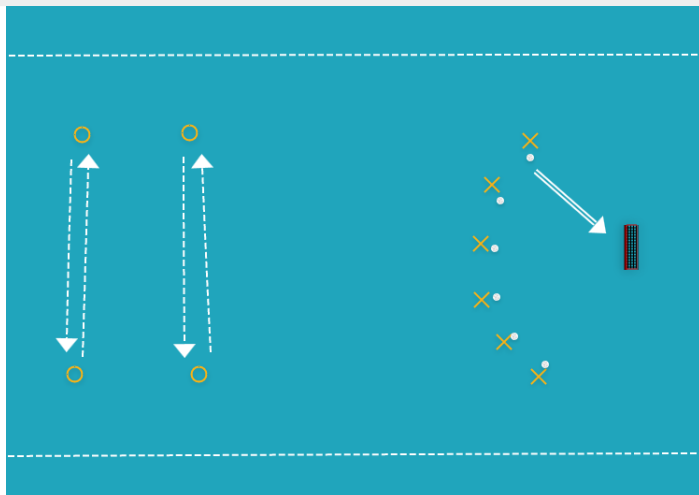
Organisation

En tredjedels plan. Ett mål och dubbel uppsättning med bollar för skottövning.

Alternativt en boll på två spelare som dom sedan passar till varandra medans tränaren går runt och ger tips och råd och går in på mer detaljer.

Anvisningar

För den statiska skottövningen ställer vi upp i en halvmåne framför målet där varje spelare får skjuta en i taget i mot mål, när alla spelarna har skjutit får dom hämta bollarna och så gör vi samma sak igen. Låt spelarna träna på olika typer av skott.



Intervallmatch 2 mot 2

Vad?

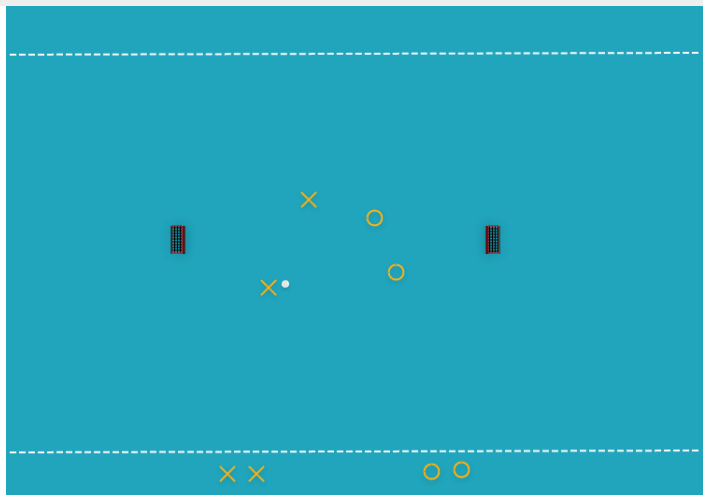
Aktivering

Varför?

Matchspel i högt tempo 2 mot 2 utan målvakter för att göra alla så delaktiga som möjligt. Ju färre spelare det är på plan desto mer ansvar måste varje spelare ta och det är det vi tränar på här, att vara delaktig och ta ansvar.

Hur?

Matchspel som pågår i intervaller om cirka 30 sekunder. Matchen spelas 2 mot 2 med två avbytare i varje lag. När tränaren blåser av varje byte låter spelarna bollen vara där den är och två nya lag kommer in på banan och återupptar spelet där bollen ligger. Snabba korta byten för att få ett högt tempo hela tiden.



Organisation

Övningen spelas på en tredjedels plan men man kan med fördel dra dom små målen närmare varandra så planen blir mindre.

Anvisningar

Övningen startas genom att båda lagen har 2 utespelare på planen och tränaren kastar in en boll på planen, kamp om boll, ej tekning. När cirka 30 sekunder har gått sker bytet av spelarna. Matchen återupptas där bollen ligger.