



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

ÖVNINGSBANK

Övningar i träningspasset:

1. Ormen
2. Teknikbana
3. Snöbollskrig
4. Driva - Passa
5. Sargpass
6. Evighetsstafett
7. Tjuva koner
8. Grön - Skjuta - Målen i mitten
9. Grön - 360 kontroll - Innebandykull
10. Grön - Driva - Jaktlek
11. Grön - Driva - Gatloppet
12. Grön - Passa - Passningsleken
13. Grön - Skott - Skottormen
14. Blå - Spelbarhet - Innebandydoppboll
15. Passning under rörelse - hjul
16. Röd - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen

Ormen

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på passning över centrollinjen och sedan ta ny position.

Hur?

Ställ ut 4-6 konor beroende på antal spelare. Konorna ska stå i en rad längs med planen och avslutas med mål och målvakt.

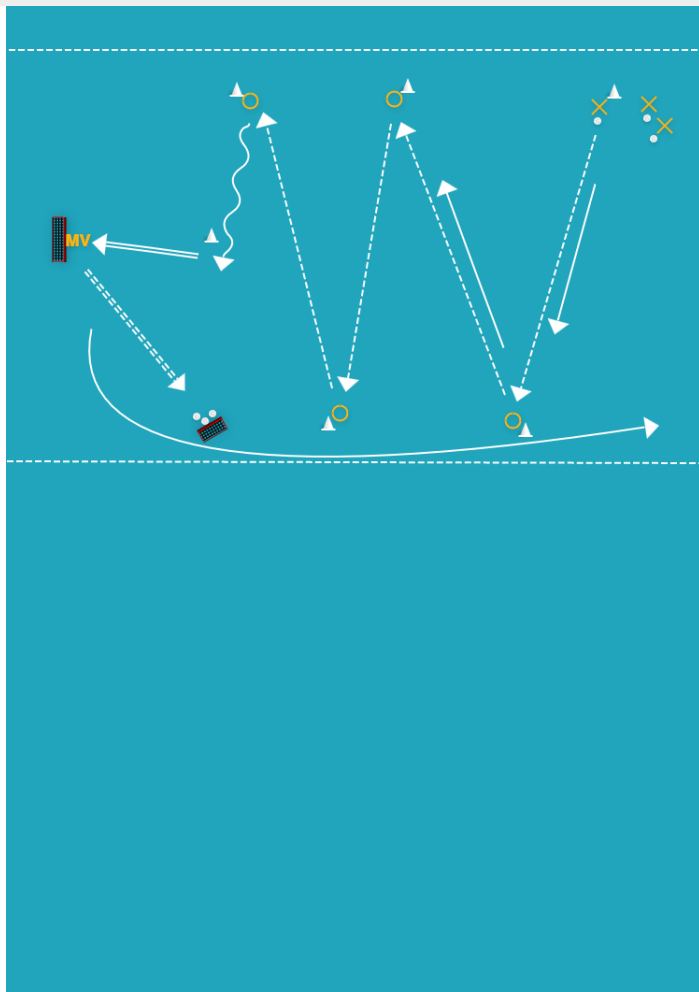
Organisation

En tredjedels plan, ett stort mål med målvakt och ett litet mål som bolluppsamlare på andra sidan (i närheten av övningens början), lite mer bollar än antal spelare.

Anvisningar

Övningen startar genom att spelare X som står först i kön passar till spelare O som står vid första konan. Spelare O passar sedan bollen vidare till nästa spelare som står vid nästa kon. När spelare har passat tar man ny position vid nästa kon (dit man slagit passningen).

Övningen avslutas när passningarna gått ner till sista spelaren som rundar konan i mitten och tar avslut. Spelaren som tagit avslut springer ner och ställer sig sist i kön där övningen startade. Målvakten tar bollen som precis sköts och rullar ut den/kastar den mot lilla målet på sidan som agerar bolluppsamlare och där spelarna som skjutit tar med sig varsin boll till start igen.



Teknikbana

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Lära sig samspel och komma till avslut mot mål

Hur?

Övningen går ut på att två och två genomföra ett varv på teknikbanan både tillsammans och individuellt.

Organisation

Halvplan

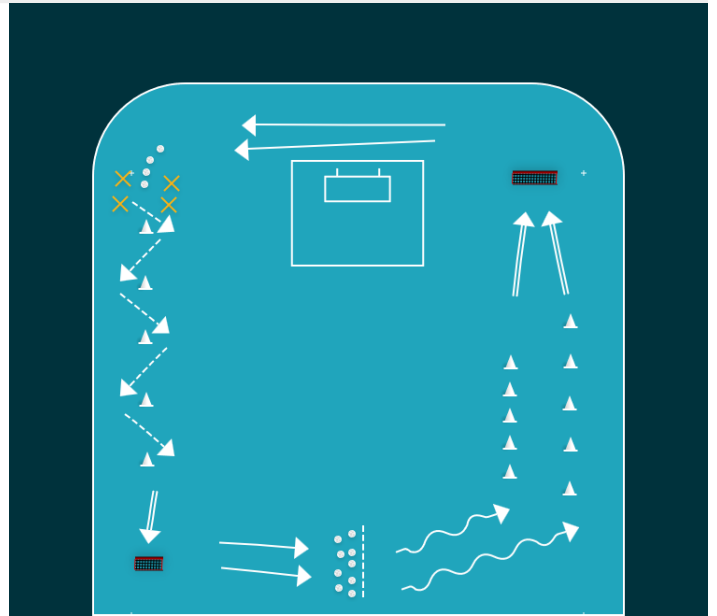
Konor med 1-2 meters mellanrum som spelare 1 och 2 ska passa sig genom som avslutas med målbur.

Bänk för att komma till teknikbanan.

Konor i två olika rader med olika mellanrum för svårighetsgrad som avslutas med målbur.

Anvisningar

Konor med 1-2 meters mellanrum som spelare 1 och 2 ska passa sig genom. Spelaren som får sista passningen efter avslutad kona tar skott mot mål. Spelare 1 och 2 tar sig vidare mot bänken och lyfter varsin boll över bänken med hjälp av klubban och tar sig sen individuellt mot teknikbanorna som är uppställda, välj vilken bana och ta dig igenom och gå mot mål och skjut.



Snöbollskrig

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skott

Hur?

Gruppen delas in i två lag och står bakom varsin försvarslinje.

Något fler bollar än spelare ska tillämpas.

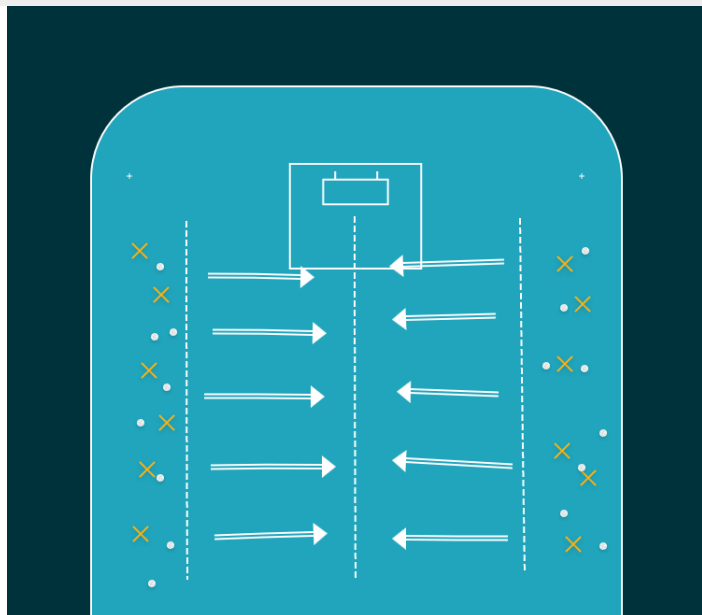
På signal ska lagen skjuta över bollen från sin försvarssida till motståndarens försvarssida. Till en början får enbart skott längs backen utföras.

Organisation

Halvplan med två linjer av konor.

Anvisningar

Alla spelare startar samtidigt på signal. Passningar/skott ska gå längs backen från egen sida till motståndares sida. Övningen pågår tills slutsignal och man ska ha så lite bollar på sin egen sida som möjligt.



Driva - Passa

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passa i rörelse och sen ta ny yta.

Hur?

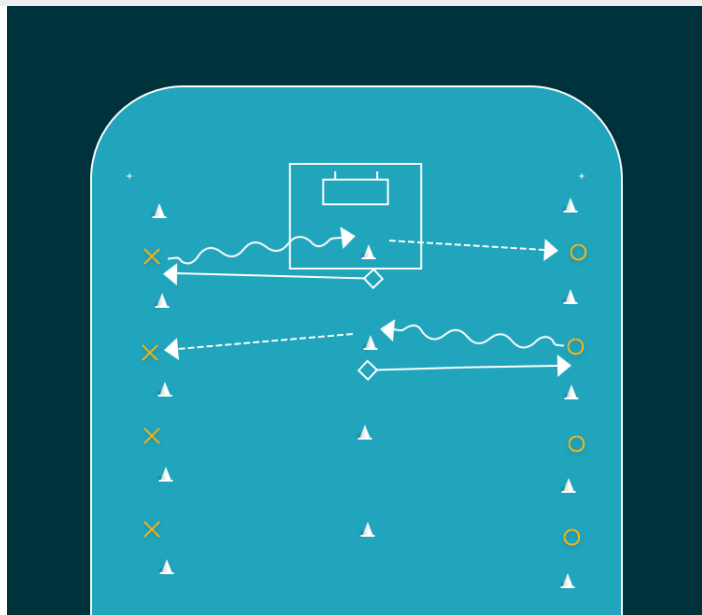
1 mot 1 passning med rörelse och koordination.

Organisation

Halvplan/Tredjedels plan

Lika många konor som spelare på var sida + 2 hörnkonor.

1 boll på 2 spelare.



Anvisningar

Spelare ställs upp mot varandra mellan två konor, ungefär 10 meters mellanrum.

Spelare 1 springer mot konan i mitten och passar spelare 2 som väntar mellan sina konor. Spelare 1 backar tillbaka till ursprungsläge. När spelare 1 är halvvägs tillbaka börjar spelare 2 göra detsamma, driv bollen mot konan i mitten och leverera passning till medspelare som väntar mellan sina konor.

Sargpass

Vad?

Aktivering

Varför?

Passningsteknik och mottagningar

Hur?

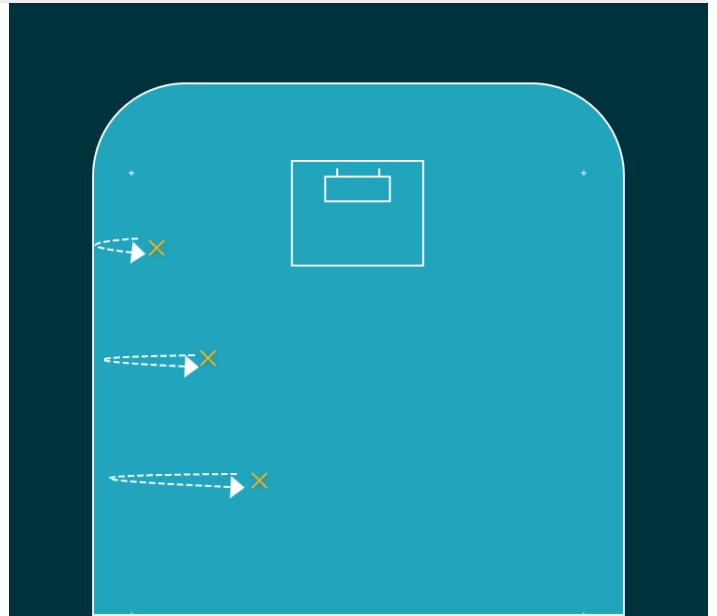
Passning och mottagning mot bänk/sarg/vägg.

Organisation

Halvplan med sargen som hjälpmedel.

Anvisningar

Spelarna sprider ut sig längs med sargen och börjar med ett kort avstånd och passar med sig själv mot sarg för att sen träna på att ta mot bollen när den kommer tillbaka. Avståndet ökar ju längre övningen går så spelarna får träna på olika avstånd och förstå avstånd och hastighet i boll.



Evighetsstafett

Vad?

Snabbhet

Varför?

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid.

Organisation

Markera med fyra koner en yta på ca 10 x 10m.

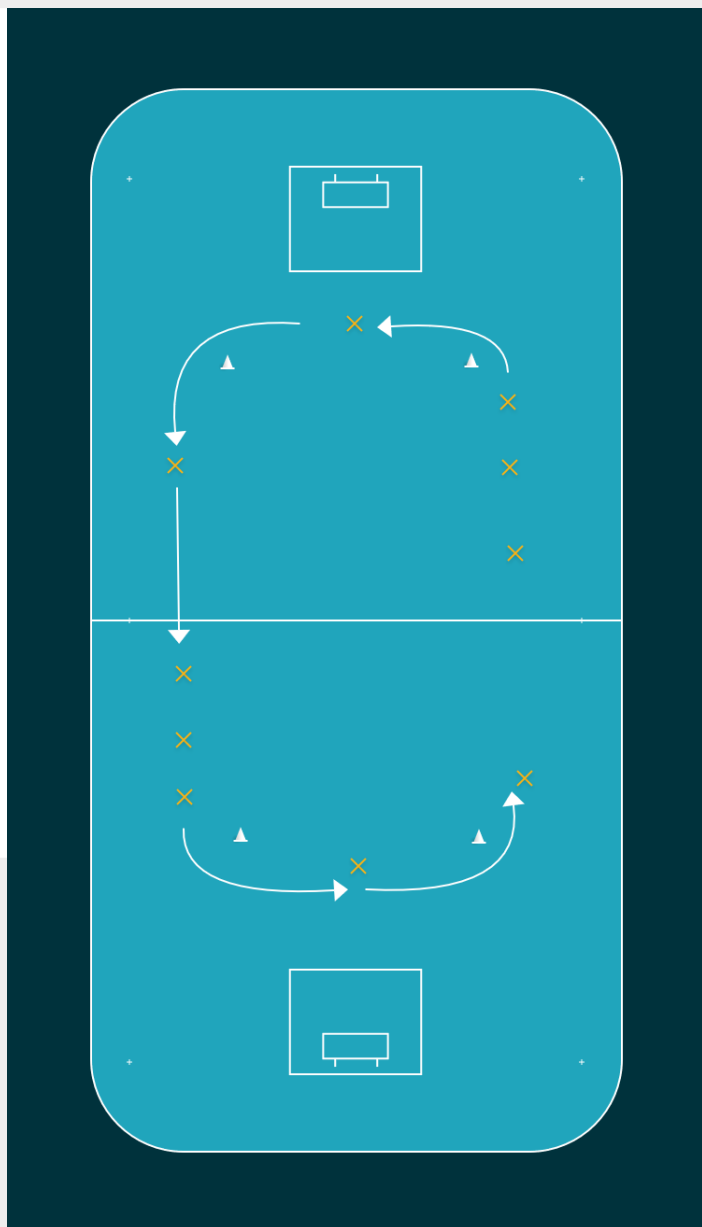
Dela upp utövarna i två-fyra lag.

Varje lag ställer sig vid varsitt hörn av planen.

Anvisningar

En spelare från varje lag springer ett varv runt planen och gör "highfive" med nästa spelare som tar över "stafetten". Efter att ha sprungit ett varv ställer sig spelaren sist i leden i det egna laget.

Löpningen pågår tills någon sprungit ikapp löparen från ett annat lag eller efter ett i förväg bestämt antal intervaller.



Tjuva koner

Vad?

Uthållighet

Varför?

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid. Utveckla rumsuppfattning.

Organisation

Markera två linjer på cirka 10 m avstånd.

Dela upp utövarna i två lag.

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

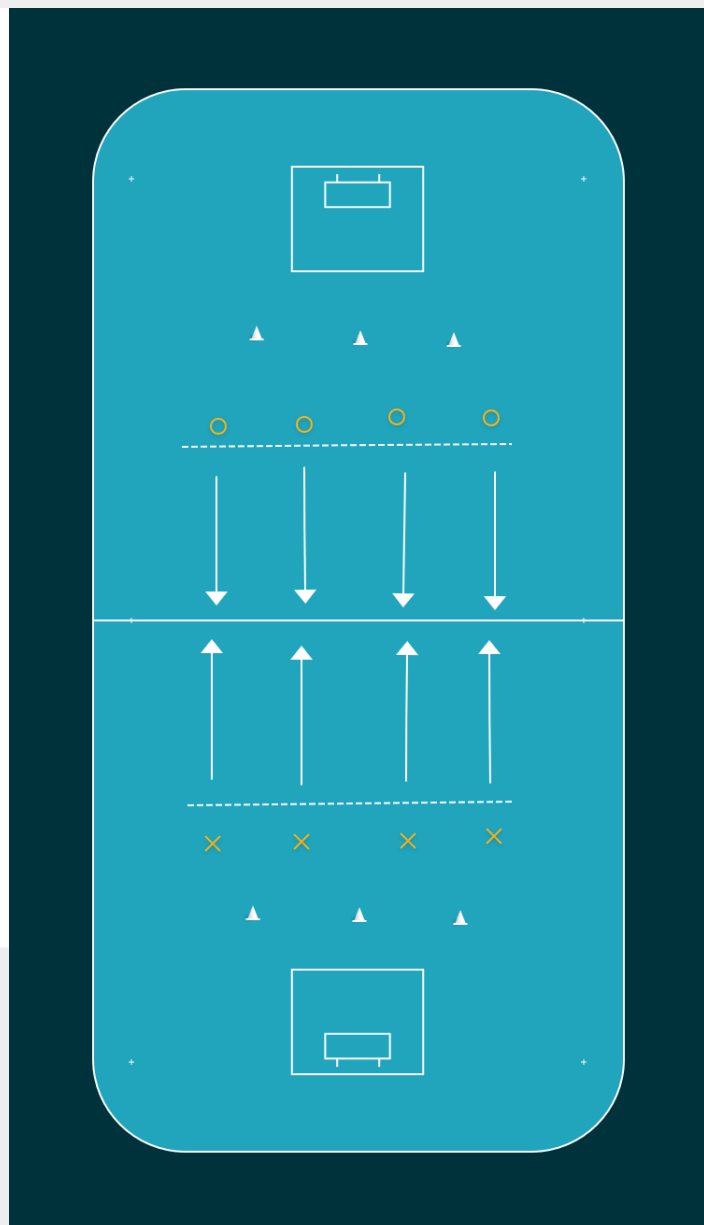
Anvisningar

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

Endast tillåtet att ta en kon åt gången.

Jobba i 30-60 sekunders intervaller.

Efter varje intervall kan laget räkna antalet koner.



Grön - 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 avskut är i fokus,

För målvakterna kan man göra denna övning högintensiv just med returtagningsarbetet beroende på regler.

Hur?

Vanligt matchspel men med två mål i mitten vända mot varandra så att avsluten kommer utifrån planens kortsidor. Man får anfall på båda målen.

- Låg nivå 2v2, 3v3
- Hög nivå 3v3, 4v4
- Låg nivå motståndare får ta returtagning
- Hög nivå Motståndare måste göra mål i andra målet på en retur alt, spela ut bollen till bestämd yta innan man får anfälla igen.

Organisation

- Grön nivå 10x10m plan 2v2
- Blå nivå 15x10m plan 2v2, 3v3
- Röd nivå 20x10m 3v3, 4v4

Går bra att spela med småmål för att då jobba efter att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får de även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre st matcher parallelt.

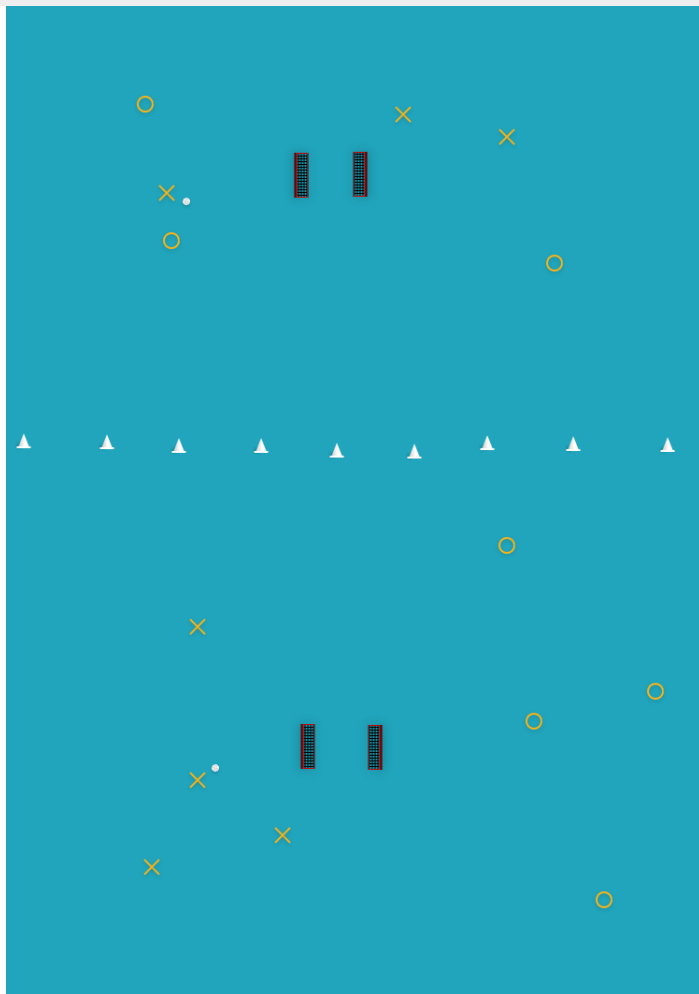
1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktsvis

På så vis skapas två matcher individ och man har då fler incitament för att fortsätta tävla hela tiden.

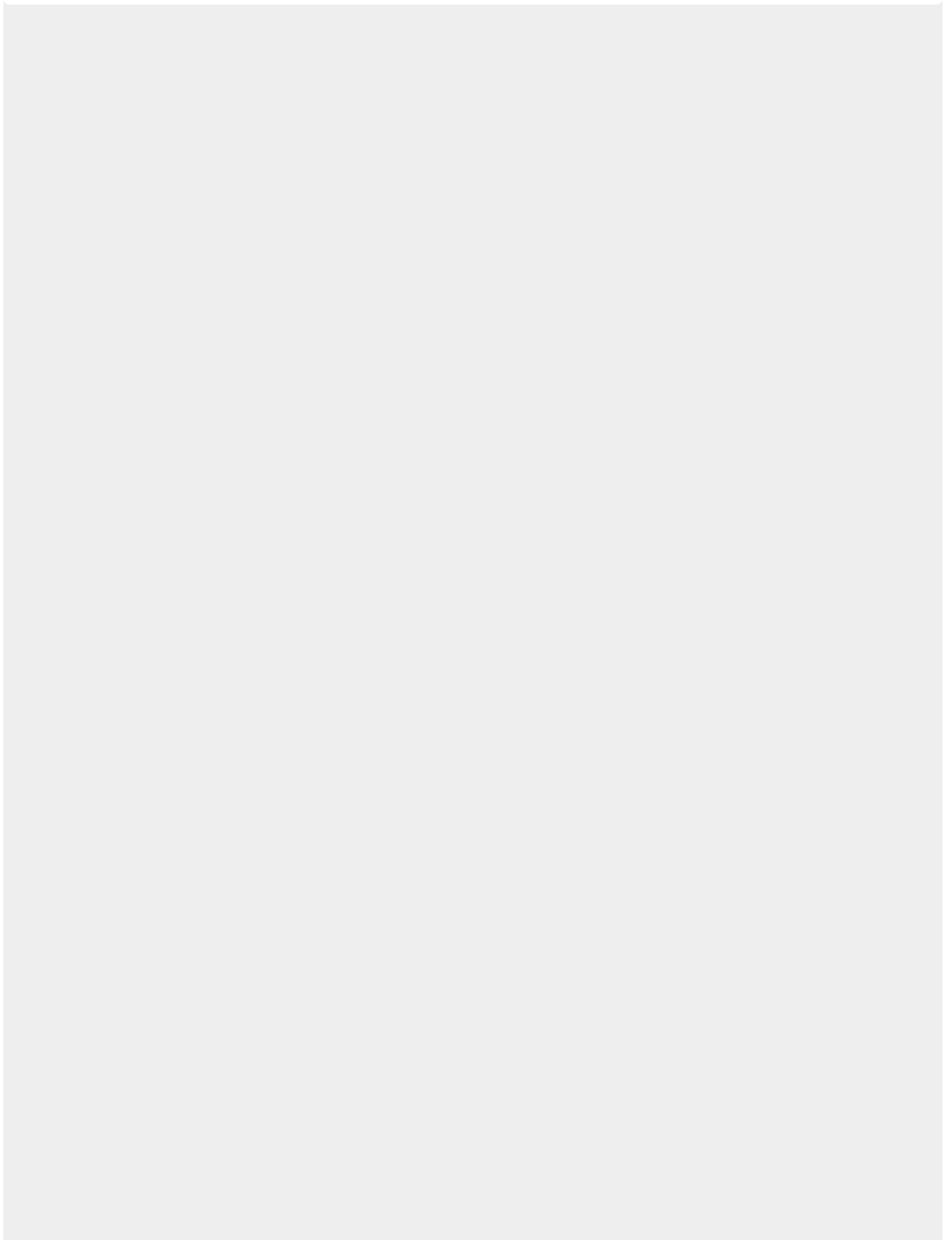
Grön nivå 2x1m

Blå nivå 2x3m

Röd nivå 2x4m



Prova er fram med tiden också beroende på antalet spelare och kunskap. Samt tidsekonomin för hela gruppen.



Grön - 360 kontroll - Innebandykull

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 miljö som ett matchspel innebär.

Hur?

Innebandykull där 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?

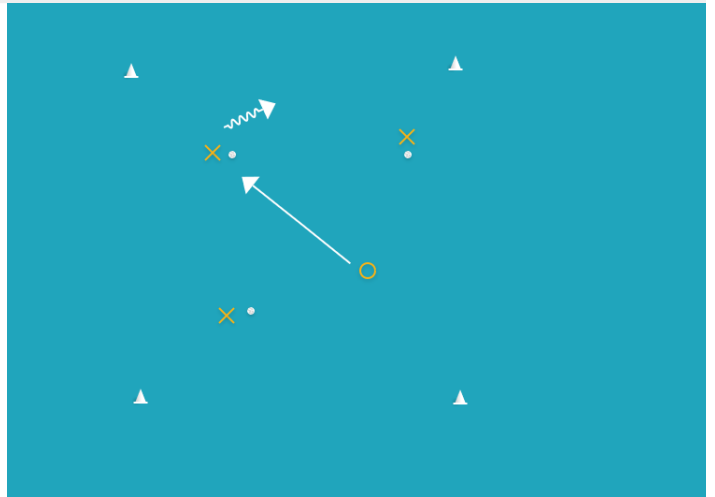
Organisation

Markera upp en yta med hjälp av konor ca 10x10m

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

Anvisningar

Håll igång övningen i ca 5min



Grön - Driva - Jaktlek

Vad?

Koordination

Varför?

Driva boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passningsmöjligheter eller komma till avslut och göra mål.

Hur?

Att driva boll bör göras i ett så naturligt och "fritt" tillstånd som möjligt, dvs önskvärda egenskaper är att kunna driva boll med både en och två händer på klubban, med bollen både på backhand och forehand-sidan av bladet.

Genom en enkel Jaktlek skapar man en miljö som ämnar till att driva med bollen för att komma till avslut och göra mål.

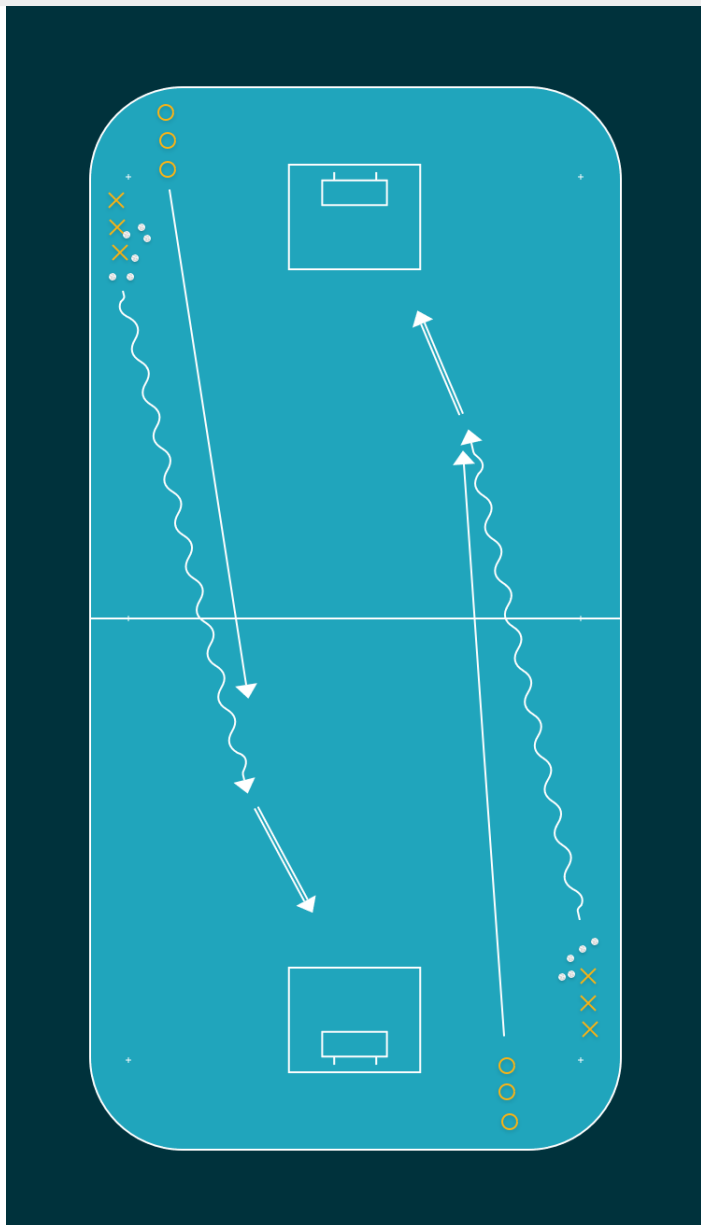
Organisation

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.

Anvisningar

Viktigt att tänka på

- Avstånd mellan jägare och bollförare så att båda har chans att lyckas med målsättningen.
- Börja utan målvakter så att svårigheten i övningen inte blir för hög.
- Se hur spelare angriper uppgiften olika beroende på vem de blir jagade av.



Grön - Driva - Gatloppet

Vad?

Aktivering

Varför?

Driva med boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passnings-avslutsmöjligheter.

Hur?

Man delar in planen i x antal zoner där Gladiatörerna finns. Det innebär att varje zon har ytor att ta sig igenom för spelarna genom att driva med bollen.

Frågor man kan jobba med:

- Var är det svårast att ta sig förbi gladiatörerna?
- Hur bör man hålla klubban om vill springa så snabbt man kan?
- Vad bör man tänka på om gladiatörerna kommer när dig?

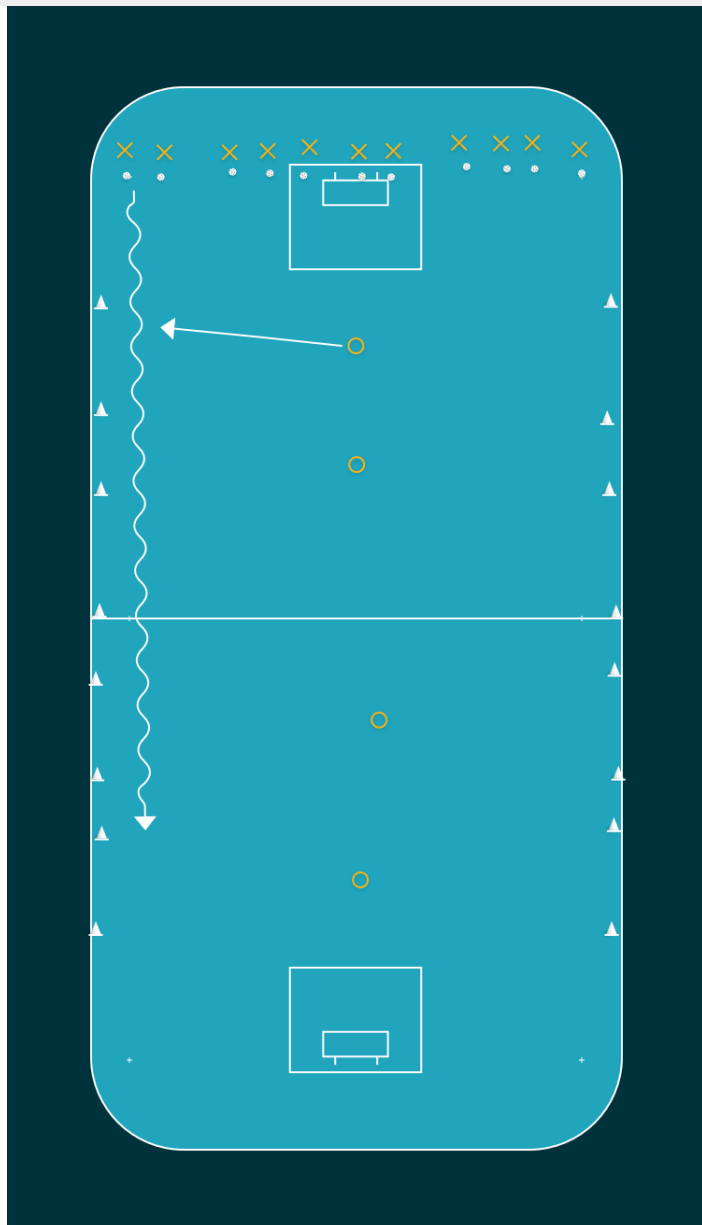
Organisation

Helplan - Barnen börjar på ena kortsidan. Gladiatörerna har en varsin zon som går från långsida till långsida.

Anvisningar

Barnen börjar på signal. Barn som blir av med bollen får ta en ny boll och försöka igen,

Utveckling blir att barn som blir av med bollen får bli gladiatörer i den zon de tappade bollen i.



Grön - Passa - Passningsleken

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 ska 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:

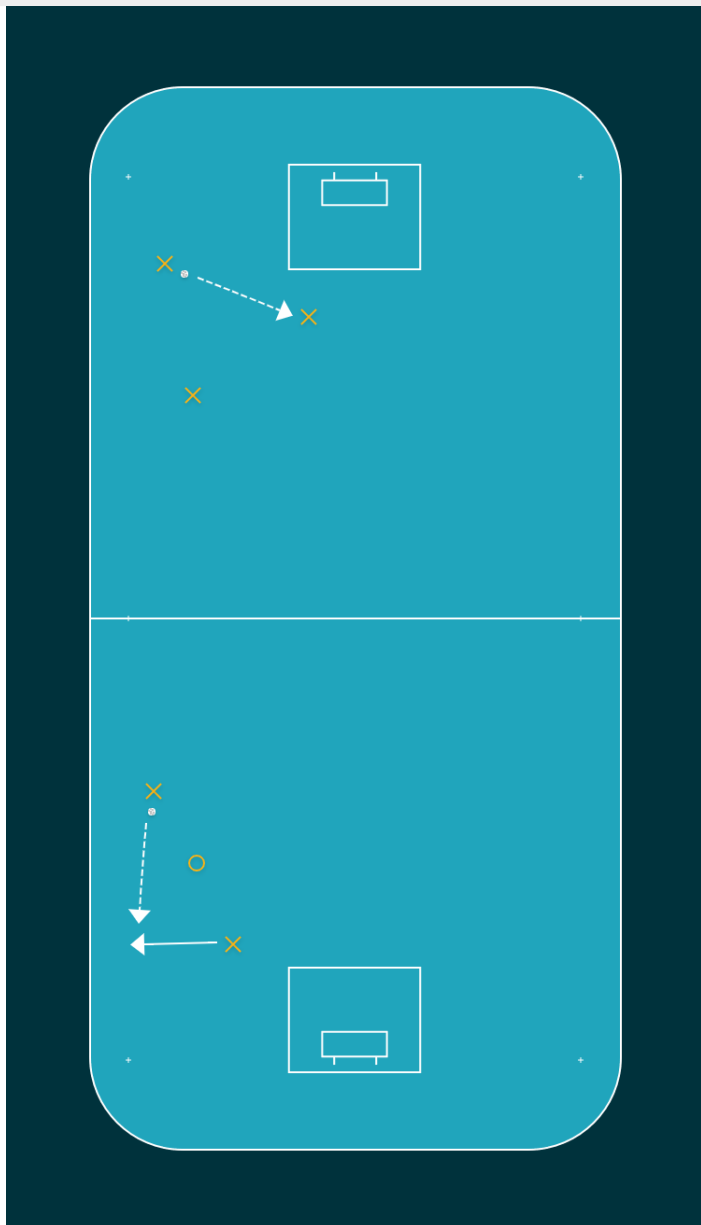
- Var ska jag passa?
- När ska jag passa?

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.



Grön - Skott - Skottormen

Vad?

Aktivering

Varför?

Innebandy innehåller många olika typer av skott och i förlängningen avslut med förmågan att läsa situationen. Några av de bästa målskyttarna genom tiderna har inte varit de som skjutit hårdast utan smartast, spelare som använt spelförståelse och precision före skottkraft är oftast de som gör mest mål.

Hur?

Skottormen är sätt för barnen att få testa på att skjuta utan motstånd men ändå med en viss form av stress.

Frågor att jobba med:

- Hur siktar man?
- Hur hårt behöver man skjuta?

Organisation

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

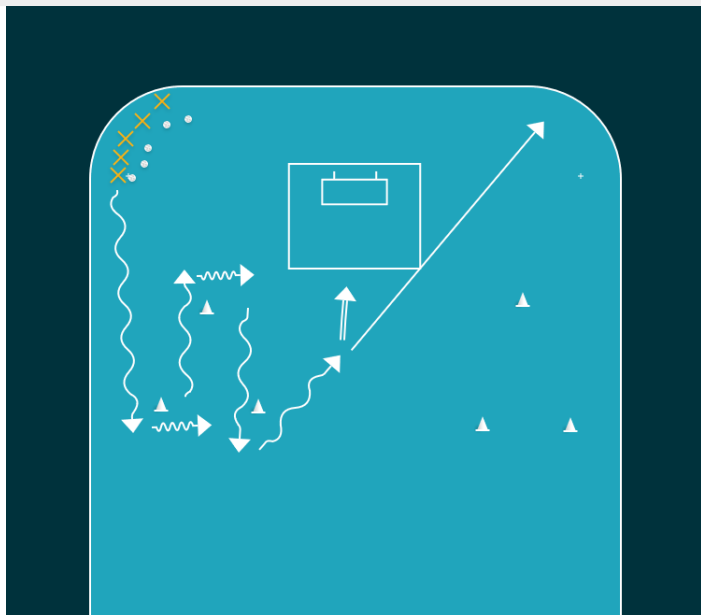
Anvisningar

Testa och säg vilket skott barnen ska testa på att skjuta.

Dragskott

Handledskott

Backhandskott



Blå - Spelbarhet - Innebandydoppboll

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Att kunna implementera tanken kring att man som spelare ska passa bollen och hitta en ny yta för att kunna få tillbaka bollen är en viktig del i spelet innebandy. Därmed behöver man träna på det momentet väldigt mycket. Det är också ett sätt att lära sig läsa spelet bättre och lära sig vilka ytor återkommer i spelet.

Hur?

Bollhållande spelare får inte springa/gå med bollen. Endast röra sig runt sin egen cirkel för att försvara bollen. Medspelare måste då göra sig spelbara för att bollhållaren ska kunna passa. Är man inte bollhållare får man röra sig fritt.

Organisation

Övningen är variationsrik och utförs beroende på förutsättningarna i antalet spelare och hallstorlek. Anpassa gärna spelytan och målzonens storlek samt antalet spelare beroende på kunskapsnivån.

Liten kunskap

- Mindre antal spelare
- Målzonen är stor i förhållande till spelytan.

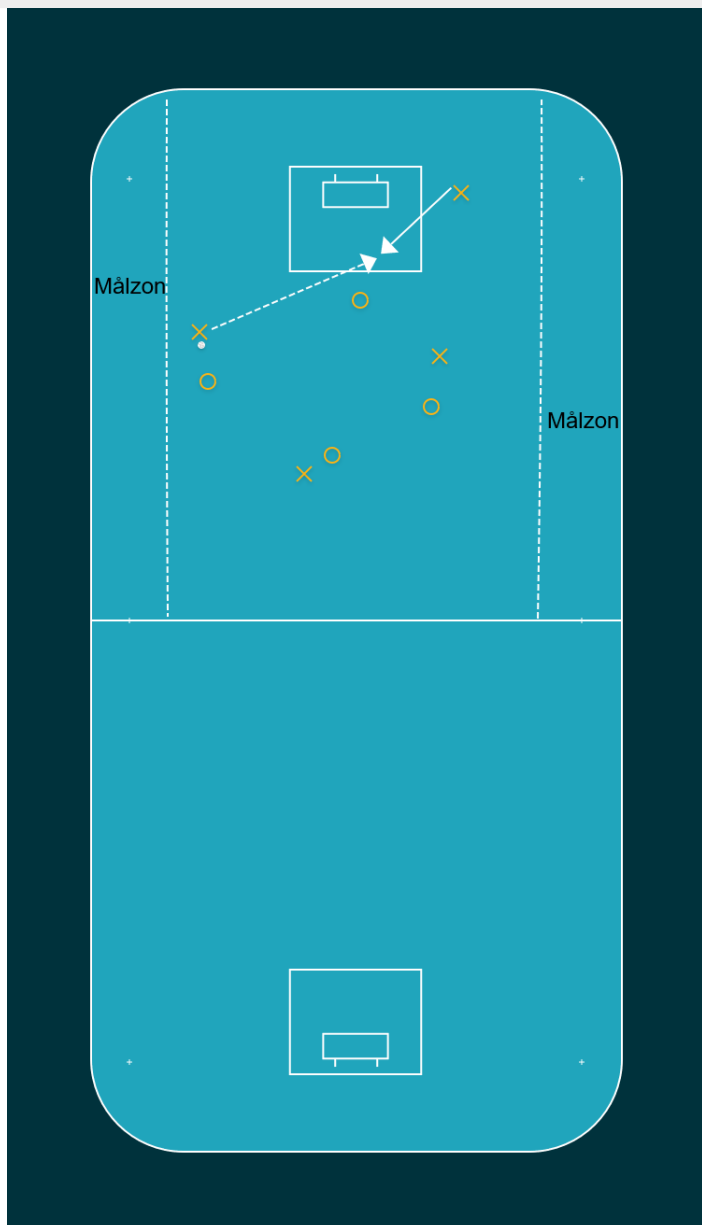
Hög kunskap

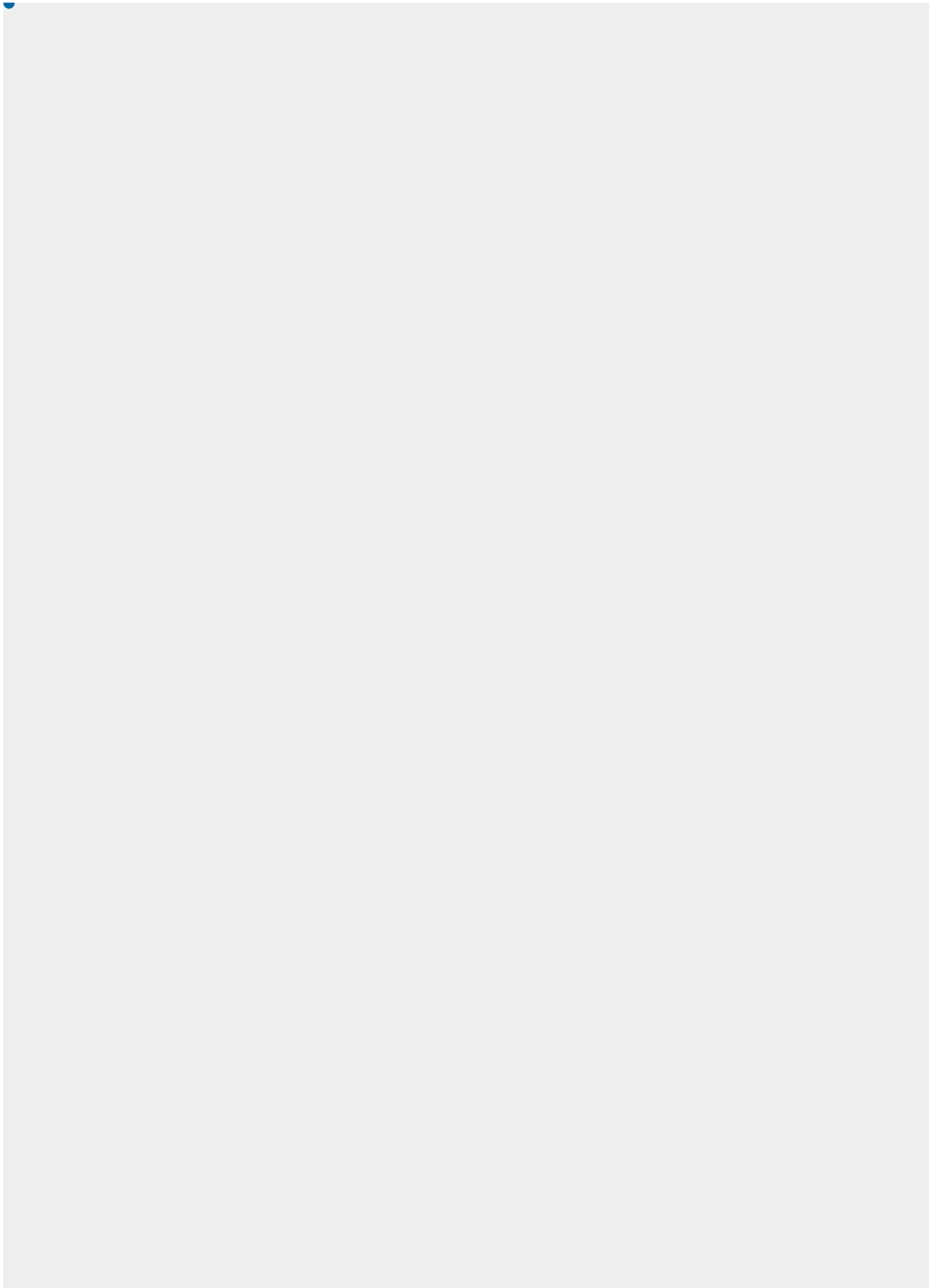
- Fler antal spelare
- Målzonen är mindre i förhållande till spelytan

Anvisningar

Grundregler och

- Vid missad pass går bollen till motståndarna.
-
- Bollhållare får inte driva med bollen
-
- Poäng vid mottagning av pass i målzon
-





Passning under rörelse - hjul

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbättra förmågan att under rörelse ta emot och passa boll i olika riktningar.

Organisation

Fyra spelare bildar en ring på ca sju m i diameter och en femte spelare står i mitten.

Anvisningar

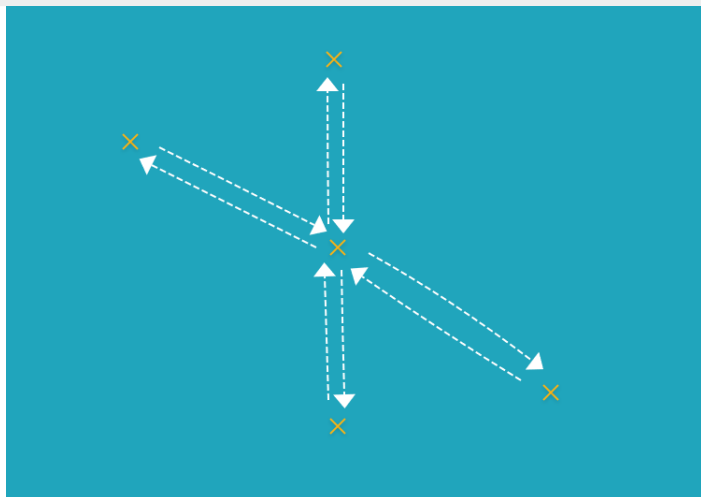
Spelare i cirkeln rör sig framåt och passar bollen till spelaren i mitten av cirkeln.

Spelaren i mitten passar i sin tur bollen tillbaka till nästa spelare.

Variation

Spelarna rör sig baklänges i cirkeln.

Spelarna rör sig i annan riktning och använder baksidan av bladet vid passning.



Röd - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passare en motståndare med bollen under kontroll.

Behålla bollen inom laget.

Hur?

I en match där 3st separata 1v1 matcher spelas simultant. Så får individerna träna konstant på flera olika situationer för 1v1 i en kaotisk miljö.

Frågor att jobba med:

- Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?
- Var tittar du innan du utmanar motståndaren?
- Hur kan du skydda bollen ifrån motståndaren?

Organisation

6 ungdomar, yta 20x20 meter, bollar, konter och två mål.

Anvisningar

Spela 1 mot 1 innanför markerad spelyta. Innan för rektangeln pågår samtidigt tre 1 mot 1 matcher.

