

# TRÄNINGSHANDBOK SÄSONGEN 2018/2019



# COACHERNA TIPSAR

- \* Dribbla mycket med klubba och boll även när du inte tränar, t ex hemma eller på skolgården. Det är ett väldigt bra sätt att öva upp din teknik på.
- \* Spela mycket innebandy på gatan istället för på datan.
- \* Lyssna på vad din tränare har att säga.
- \* Var envis! Om det inte går första gången så lyckas du säkert om du försöker en gång till.
- \* Var en bra lagkamrat, en bra stämning ger bra resultat.
- \* Den dyraste klubban behöver inte vara den bästa.
- \* Glöm inte att ha roligt, allting går så mycket lättare när man har ett leende på läpparna.

*Lycka till!*

## UPPVÄRMNING & LEKAR

Uppvärmning ses ofta som en ganska tråkig del av träningen, men ack så viktig. Ett bra tips är att anstränga sig lite extra som ledare för att göra uppvärmningen rolig, det kan t ex vara en lek, för att på så sätt ”lura” spelarna att bli ordentligt uppvärmda.

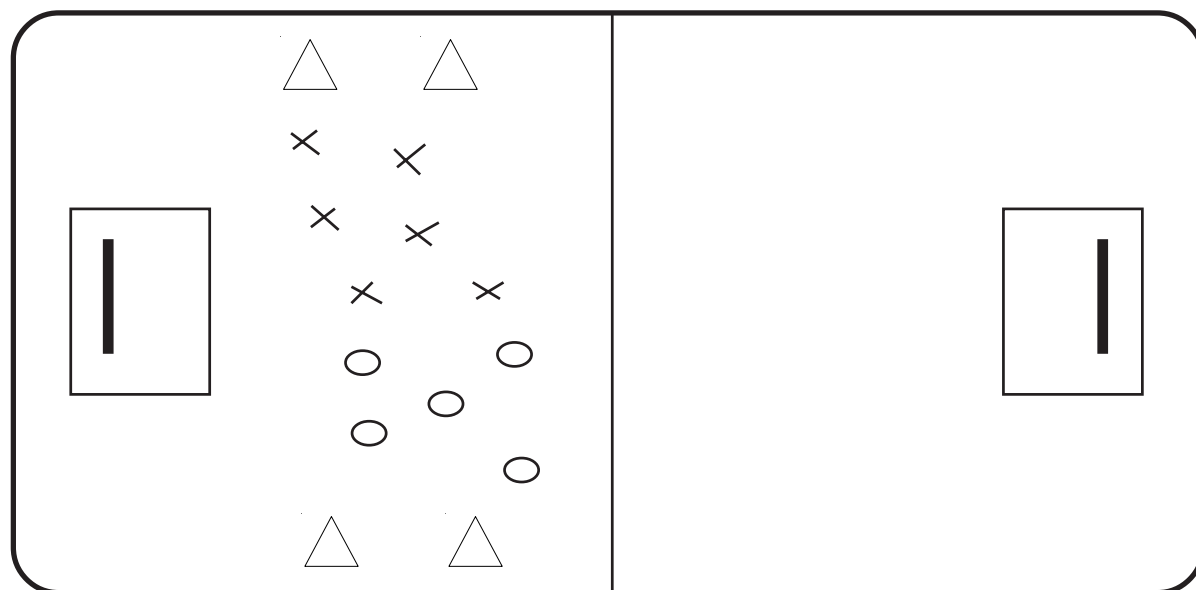
Värma upp gör vi för att få igång kroppen ordentligt, vilket gör att vi orkar mer och är fysiskt förberedda för den prestation som ska genomföras. Pulsen stiger vilket gör att hjärtat börjar pumpa blod i större mängder.

Genom att vi är varma i kroppen, så minskas skaderisken då våra senor och leder är redo att röra på sig ordentligt.

Förutom det rent fysiologiska så har uppvärmning även en positiv påverkan på den mentala uppladdningen inför prestationen. Medan man förbereder kroppen så förstår även hjärnan att något är på gång, fokusering och koncentration höjs.

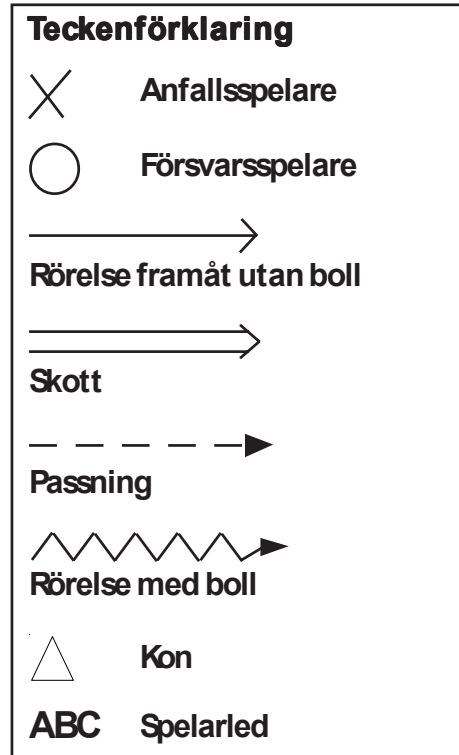
# ÖVNING

Övningens namn: "Skoboll", rolig uppvärmning



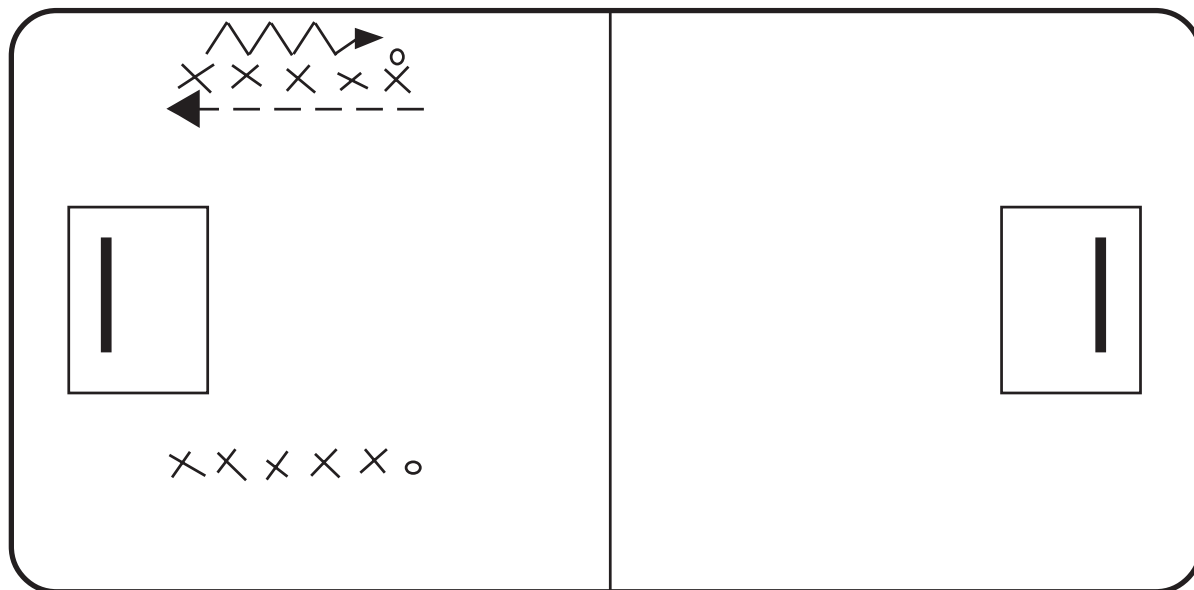
**Instruktion:** Två lag. Man tar av sig en sko och använder den som klubba, jätteroligt!!

**Syfte:** Uppvärmning, rolig övning för att få en bra stämning i laget.



# ÖVNING

Övningens namn: "Tunnelboll", uppvärmningsövning



**Instruktion:** Två led, den första personen rullar bollen mellan de andras ben. Den sista tar bollen och springer över alla som då lagt sig ner på golvet. Först upp till mitten vinner.

**Syfte:** Uppvärmning och öva på samspel.

## Teckenförklaring

X Anfallsspelare

○ Förvarsspelare

→ Rörelse framåt utan boll

==> Skott

- - -> Passning

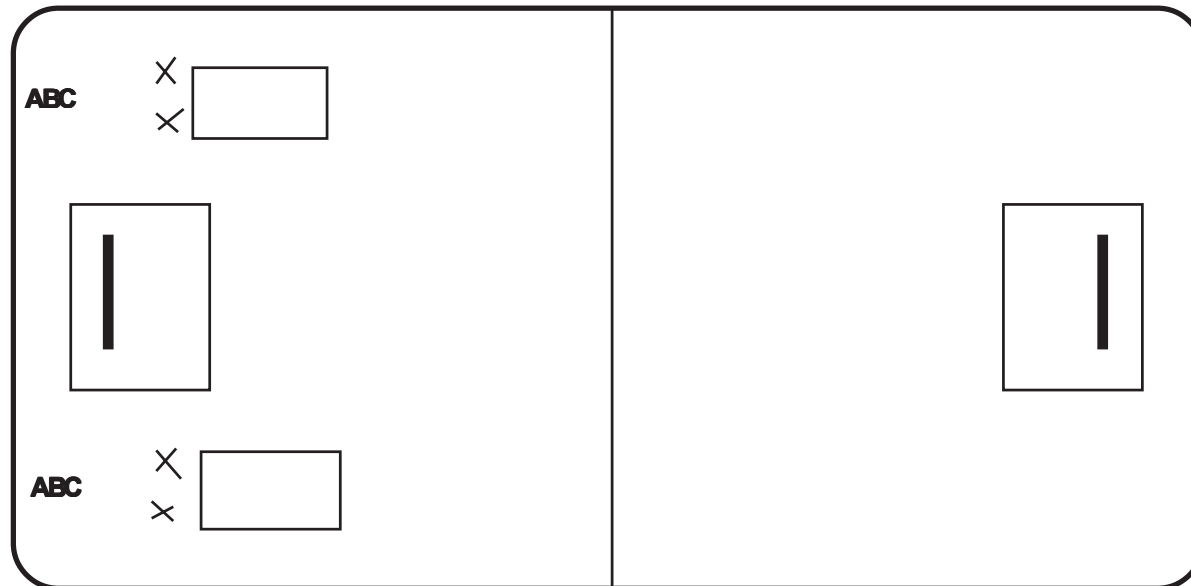
~> Rörelse med boll

△ Kon

ABC Spelarled

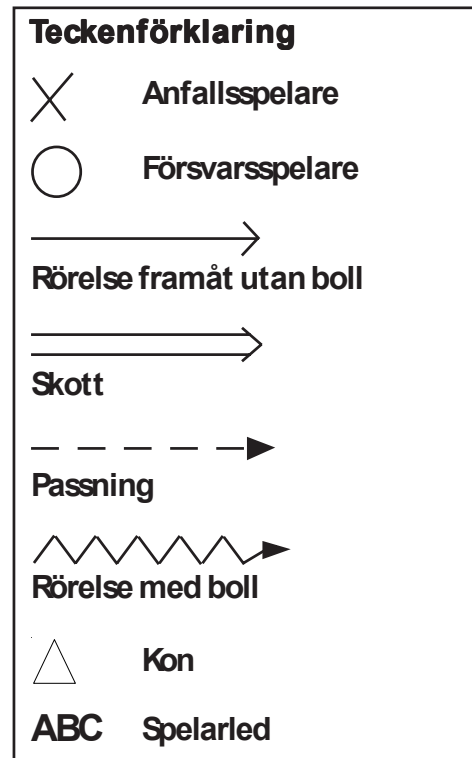
# ÖVNING

Övningens namn: "Madrasrace", uppvärmningsövning



**Instruktion:** Två lag med varsin tjockmadrass, lägg madrassen så att den glatta sidan är neråt. Man springer två och två eller tre om de går och slänger sig på madrassen, den åker då framåt. När de två kastat sig måste de tillbaka först innan de andra kan starta. Först till mitten vinner.

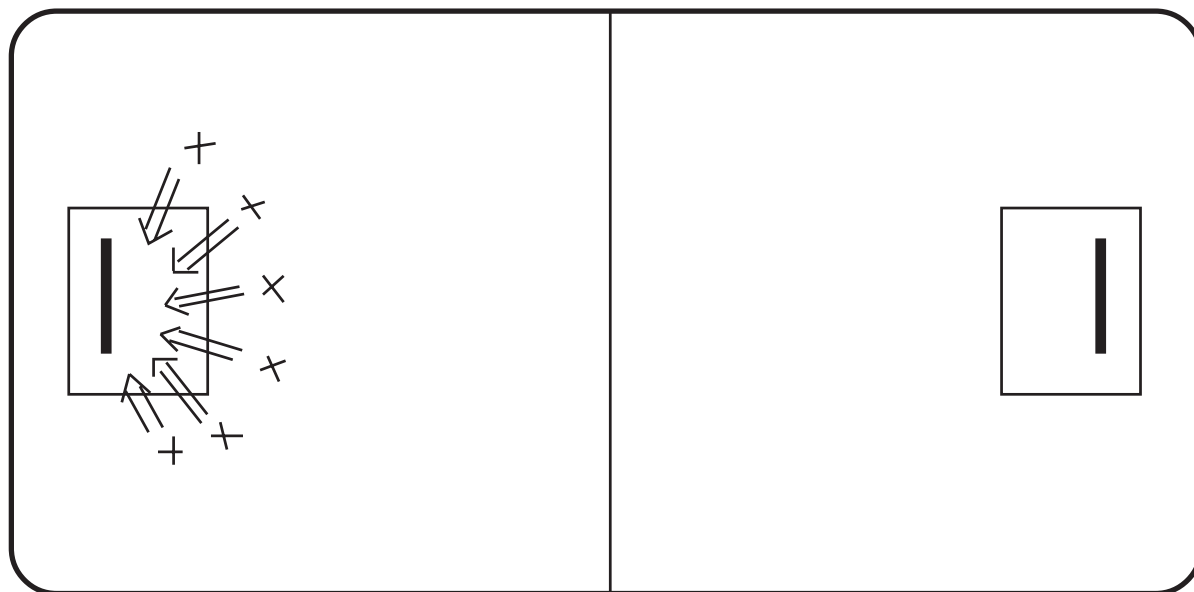
**Syfte:** Rolig uppvärmning som kan tillföra många skratt.





# ÖVNING

Övningens namn: Halvmåne



**Instruktion:** Spelarna ställer sig i en halvmåne runt målet och skjuter en och en. Efter ett tag om målvakten vill, kan man skjuta från varannat håll så att målvakten får röra sig i sidled. Bra målvaktsuppvärmning. Se till att spelarna träffar mål!

**Syfte:** Uppvärmning för målvakt.

## Teckenförklaring

× Anfallsspelare

○ Försvarellpelare

→ Rörelse framåt utan boll

==> Skott

- - -> Passning

~> Rörelse med boll

△ Kon

ABC Spelarled



# TEKNIK & FINTER

## Olika finter

- Skottfint
- Fotfint
- Enkelfint
- Pausfint
- Fartfint
- \* Passningsfint
- \* Snurrfint
- \* Dubbelfint
- \* Klubbfint
- \* Tittfint

## Inläring av finter:

Börja att öva finten stillastående i lugnt tempo, för att automatisera rörelsen. Öva därefter finten i fart, börja med låg fart och öka sedan hastigheten allt eftersom. Lägg sedan in motståndare som först är passiva, men som sedan blir mer och mer aktiva.

När finten är utförd mot motståndaren, måste en tempoväxling göras. Vid finten blir motståndaren i obalans, då gäller det att rycka för att ta sig förbi och skapa en lucka till sin motståndare.

## Så tränas finterna in:

Enkel fint, låtsas springa åt höger, avsluta/ gå åt vänster

Enkel fint, låtsas springa åt vänster, avsluta/ gå åt höger

Dubbelfint, höger-vänster- höger eller tvärt om, vänster-höger-vänster

Passningsfint, klubban över eller runt bollen, förstärk med huvud och kroppsfint

Skottfint, alla skjutsätt, forehand och backhand

Pausfint, spelaren gör en paus istället för en väntad rörelse/ aktion

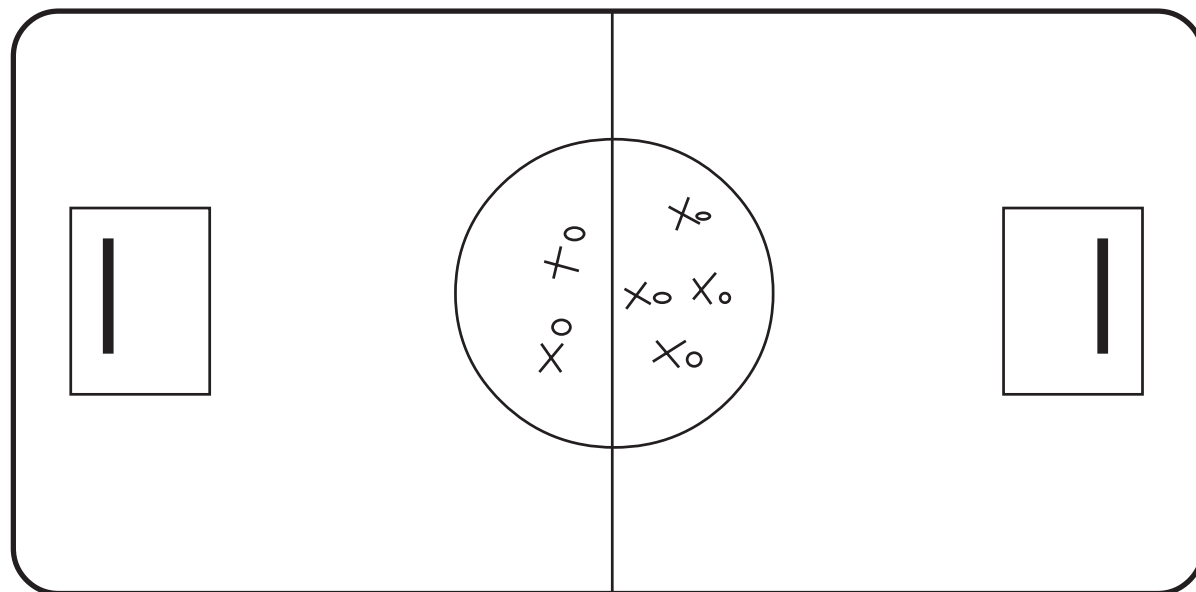
Snurrfinten åt höger och vänster (med och motsols)

Låtsas droppass, med huvudvridning

Fotfint, passa egen fot och tillbaka

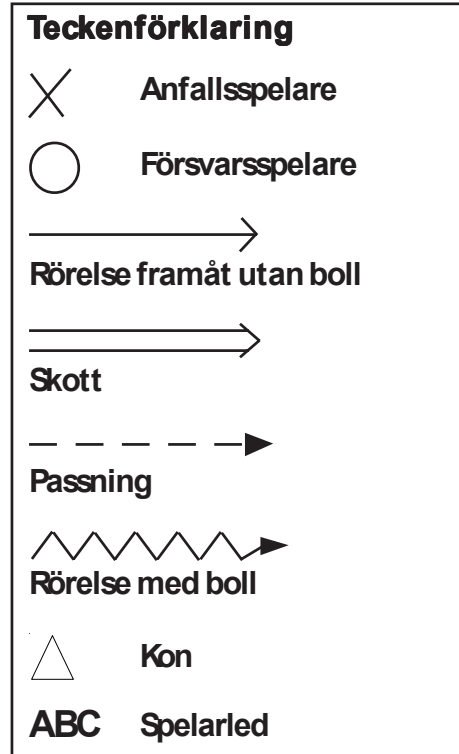
# ÖVNING

Övningens namn: "Cirkeln", teknikövning



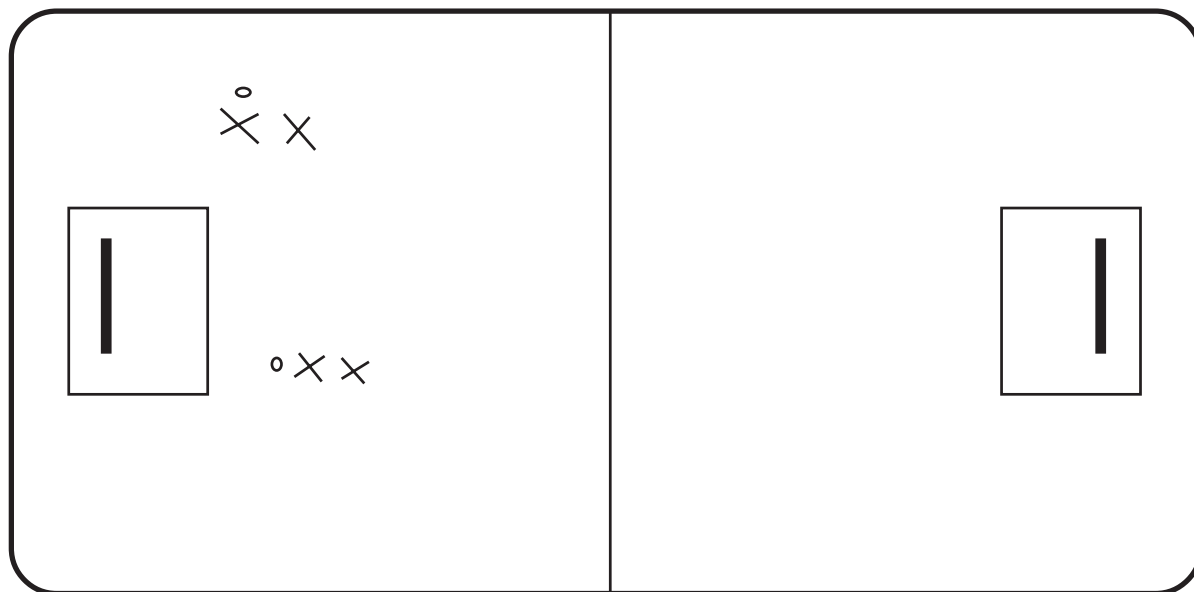
**Instruktion:** Alla spelare i mittcirkeln med varsin boll. Man ska försöka slå ut de andras bollar men också täcka sin egen. Slås din boll ut får man ställa sig på sidan.

**Syfte:** Öva bollkontroll, öva på att se upp!



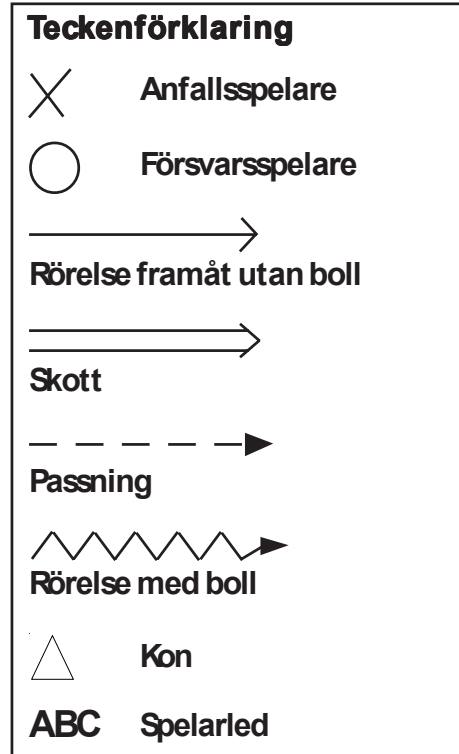
# ÖVNING

Övningens namn: "Hålla boll", teknikövning



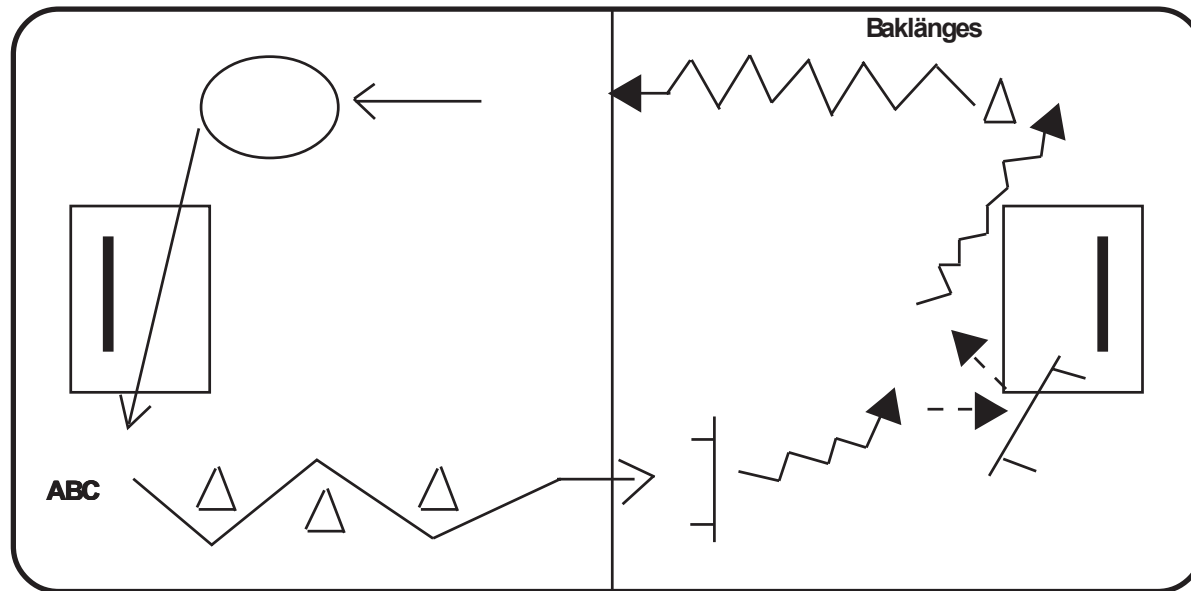
**Instruktion:** Två och två, en har boll och försöker hålla den genom finter och genom att täcka boll, byte efter ett par minuter.

**Syfte:** Öva bollkontroll och hålla boll när du har någon i ryggen.



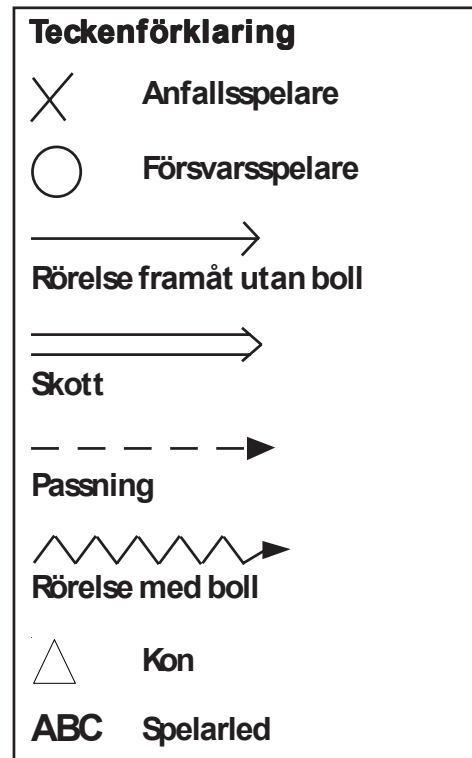
# ÖVNING

Övningens namn: Teknikbana



**Instruktion:** Led i hörn, slalom mellan koner med boll, lyfta bollen över en bänk, väggspel med en bänk, behandla bollen baklänges, in i ringen och jonglera med bollen tex. 10 ggr. Läg gärna till och ta bort moment!

**Syfte:** Öva bollkänsla.



# PASSNINGAR

## Typer av passningar

Forehandpass	Backhandpass
Flippass	Långbollspass
Direktpass	Överlämning
Sargpass	Väggpass

## Inlärningsmetodik av passningar:

-> Börja att öva passningar och passningsteknik stillastående. Ta emot bollen innan passslås tillbaka. När spelarna sedan blir skickligare kan man börja passa tillbaka bollen direkt. Först stillastående och sedan i rörelse.

-> Passningsmottagaren ska alltid visa med klubban var man vill ha passningen. Därför gäller det att alltid ha klubban i marken.

-> Vid passningsmottagning i offensiv riktning, gör alltid en tempoväxling, för att kunna rycka ifrån din motståndare.

## Passningsteknik

- 1, Bladet ska vara vinkelrätt mot passningsriktningen
- 2, Bladet bör inte lyftas från marken vid pass
- 3, Avsluta passningen med en liten handledsvridning så att bladet sluts
- 4, Ta emot passningar så att bollen stannar vid klubban

## Passningstekniksövningar

A, Ta emot pass och spela bollen vidare till en tredje spelare i fart, forehand & backhand

B, Ta emot pass och öka farten

C, Ta emot pass med fötterna, sparka fram bollen till klubban

D, Passa boll (forehand & backhand) över hinder

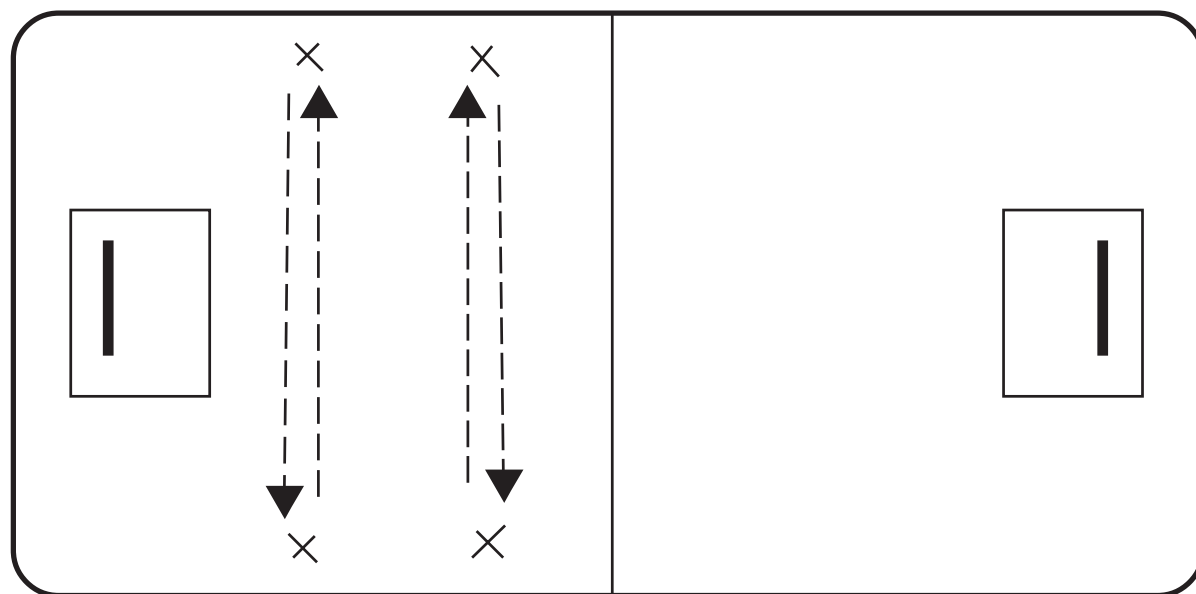
E, Ta emot pass med ryggen mot anfallsriktningen, vänd (åt båda hållen) mot anfallsriktningen

F, Öva flippass över större hinder

G, Ta emot höjdpassning med kroppen, passa tillbaka eller ta avslut

# ÖVNING

Övningens namn: Pass två och två



**Instruktion:** Två och två, pass med mottagning. Variera mellan alla möjliga sorters passningar. Höga & låga, backhand & forehand, direkt & med mottagning, långa & korta.

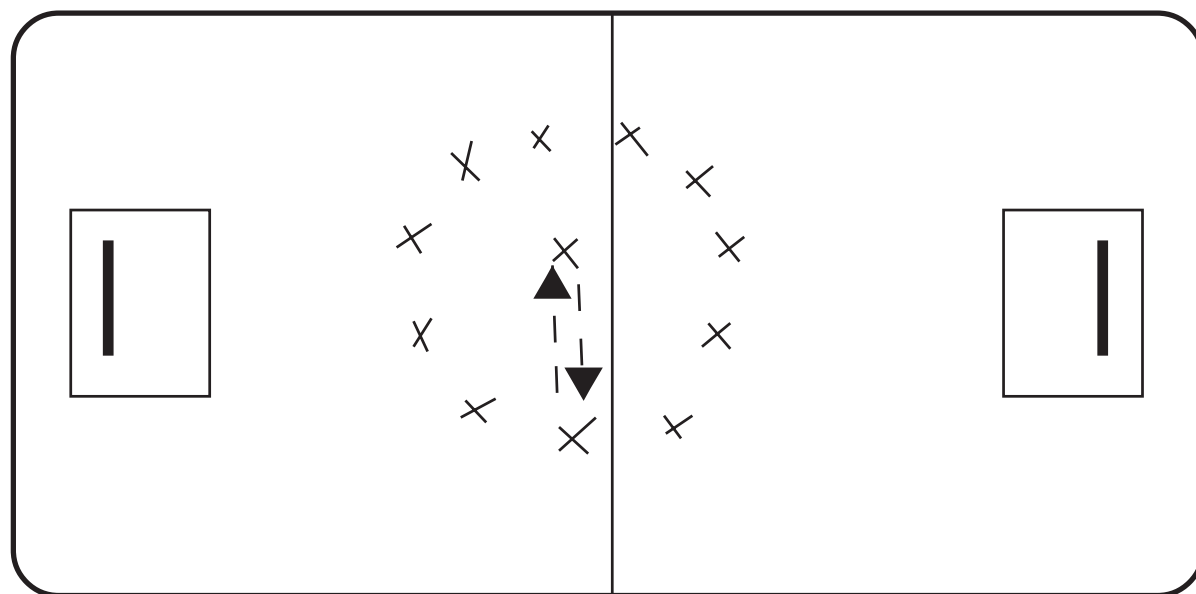
**Syfte:** Öva upp bollkänslan och lära sig passa bollen på alla möjliga sätt.

**Teckenförklaring**

- X Anfallsspelare
- O Försvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - - -> Passning
- ~ ~ ~ ~ ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

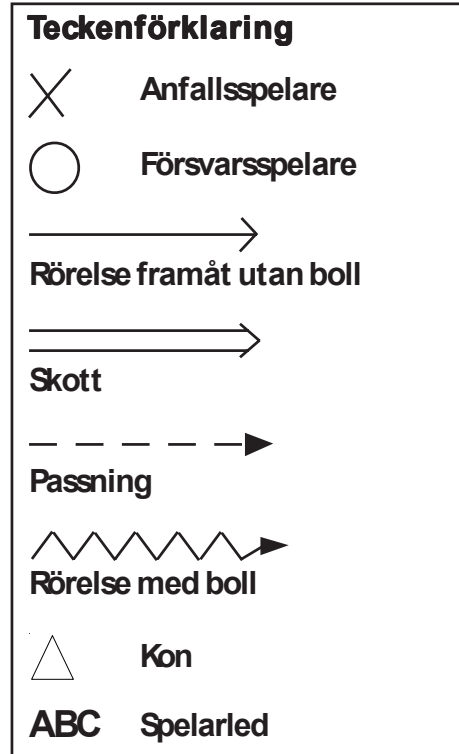
# ÖVNING

Övningens namn: "Ring", passningsövning



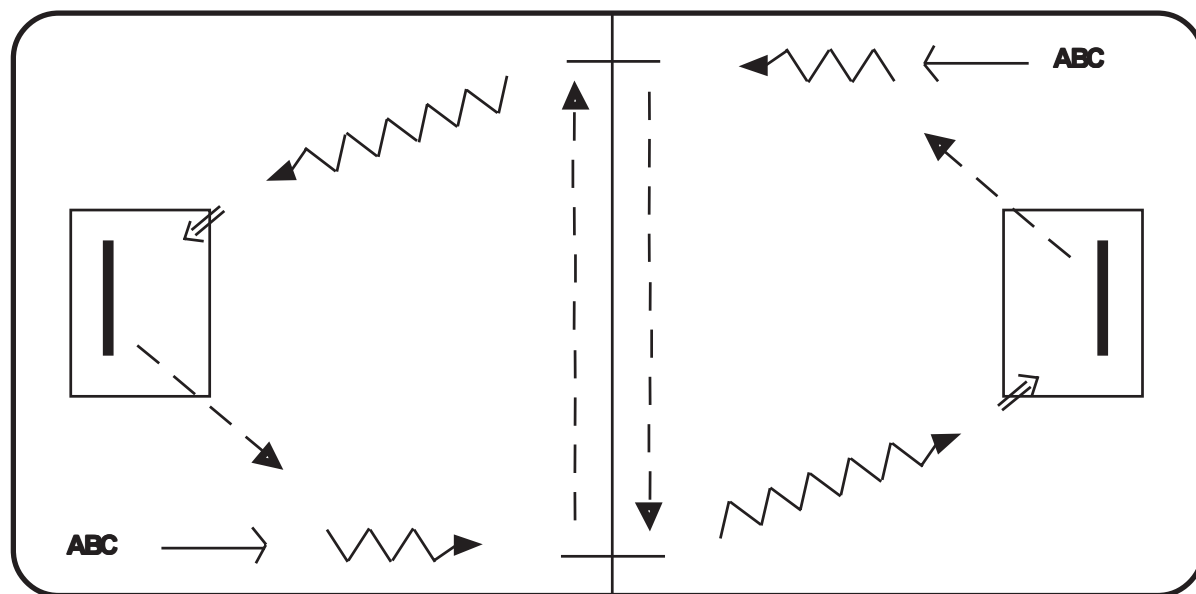
**Instruktion:** Ställ spelarna i en ring med en i mitten. Den som är i mitten passar ut till någon i ringen och får tillbaka bollen som passas vidare till någon annan i ringen. Man kan ha fler spelare och bollar i ringen. Det går också att ha flera ringar igång samtidigt.

**Syfte:** Öva passningar och mottagningar.



# ÖVNING

Övningens namn: "Tvärsöver", passningsövning



**Instruktion:** Målvakterna rullar ut bollen samtidigt, när spelarna kommit till mitten passar dom bollen samtidigt över till den andre och går sedan på mål och avslutar.

**Syfte:** Bollbehandling och passningar.

**Teckenförklaring**

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled



# SKOTT

## Typer av skott

Dragskott	Handledsskott	Svepskott
Backhandskott	Hockeyskott	Slagskott
Volleyskott	Knackskott	

## Träningsmetodik av skott:

1, Börja med att träna dragskott, stillastående med liggande boll

- fortsätt att träna dragskott under långsam rörelse, öka hastigheten när skottet blir bättre & säkrare
- prova att skjut dragskott i samband med passningsmottagning
- lägg in en motståndare, först passiv, sedan aktiv, som stör skytten

2, Träna svep-, handleds- och backhandskott (enl. samma princip som ovan)

- stillastående skott ska bara tränas vid inläring och mv-uppvärmning, då stillastående skott med liggande boll, sällan inträffar under match

3, Öva in slagskott med kort uppsving (för att ha ett snabbt skott)

## Komplexa rörelser (skott & fint)

4, Öva skott mitt i en dribbling

5, Låtsas skjuta backhandskott, avsluta forehand och tvärt om

6, Låtsas skjuta slagskott, skjut handledsskott

## Tips vid skott

7, Skjut låga skott, det ger returer

8, Skjut med belastning på rätt ben, är du vänsterskytt står du på höger ben

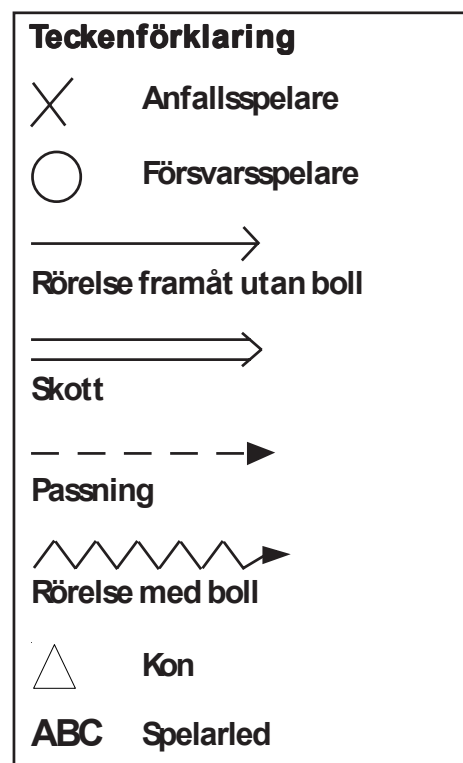
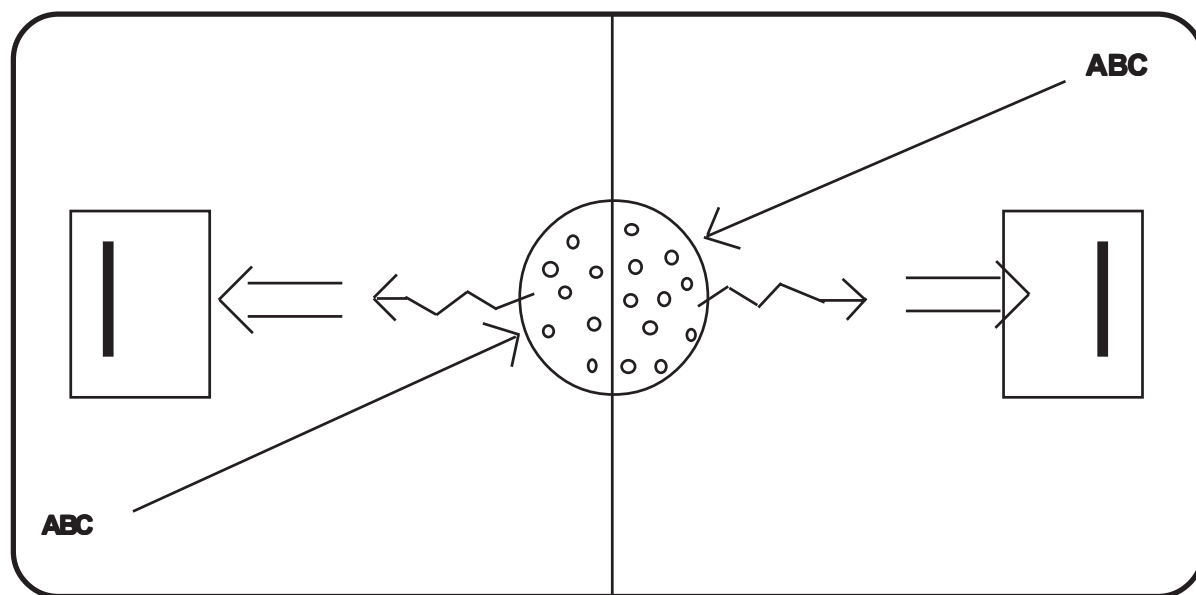
## Öva extra på

9, Skjuta under stress

10, Skjut direkt på passning (DIREKTSKOTT)

# ÖVNING

Övningens namn: Skottstafett

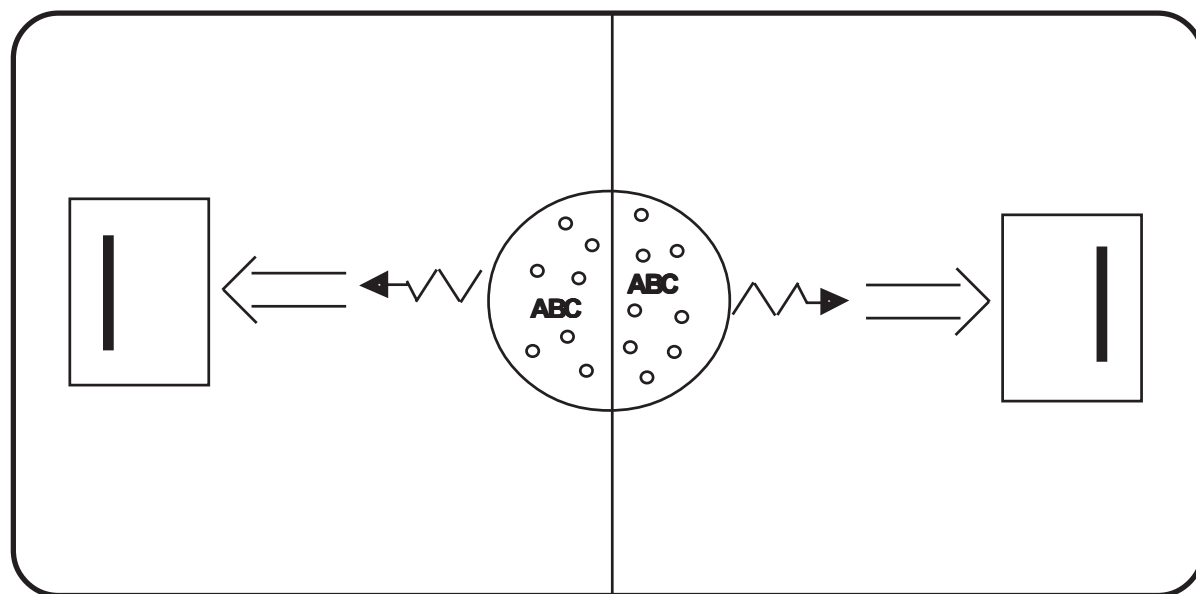


**Instruktion:** Lag i två hörn, de första spelarna i de båda hörnen springer samtidigt upp och tar en boll på mitten och avslutar på mål, ingen retur. När spelare ett har tagit avslut, börjar nästa osv.

**Syfte:** Bollbehandling i stressade situationer.

# ÖVNING

Övningens namn: Ström från mitten



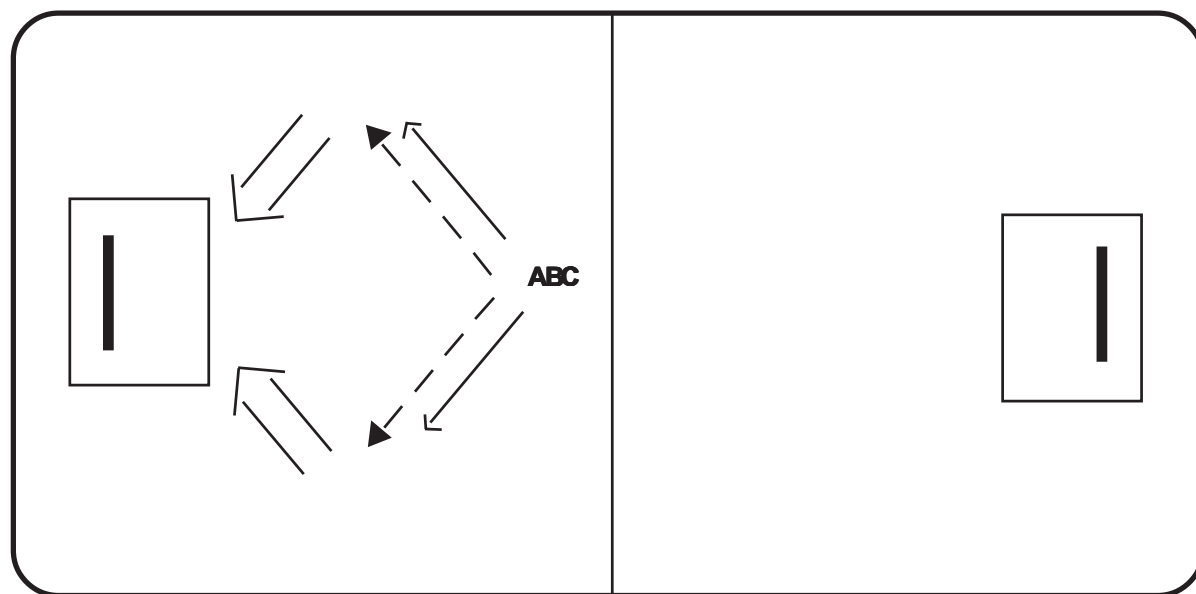
**Instruktion:** Bollar på mitten, led åt båda målen. Spelarna springer efter varandra med lite avstånd och skjuter på mål.

**Syfte:** Skott träning för spelare och träning för målvakterna.

Teckenförklaring	
×	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
→	Rörelse framåt utan boll
⇒	Skott
- - - - - →	Passning
∧∧∧∧∧∧∧∧ →	Rörelse med boll
△	Kon
ABC	Spelarled

# ÖVNING

Övningens namn: Skott från sidorna



**Instruktion:** Led på mitten, förste man springer ut mot kanten och får pass från nummer två i ledet, avslutar sedan med ett skott från sidan. Den som passar springer ut åt andra hållet och får pass och tar avslut osv.

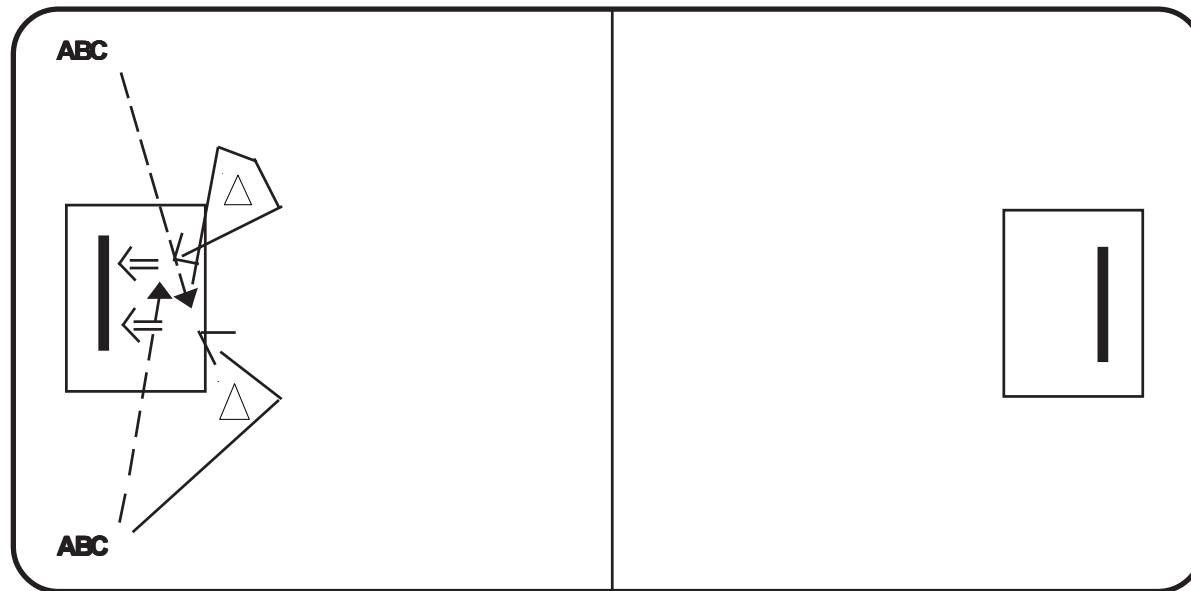
**Syfte:** Övning för målvakt att flytta sig i sidled, samt övning för spelare att skjuta från kanterna.

## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Förvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ⋈ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

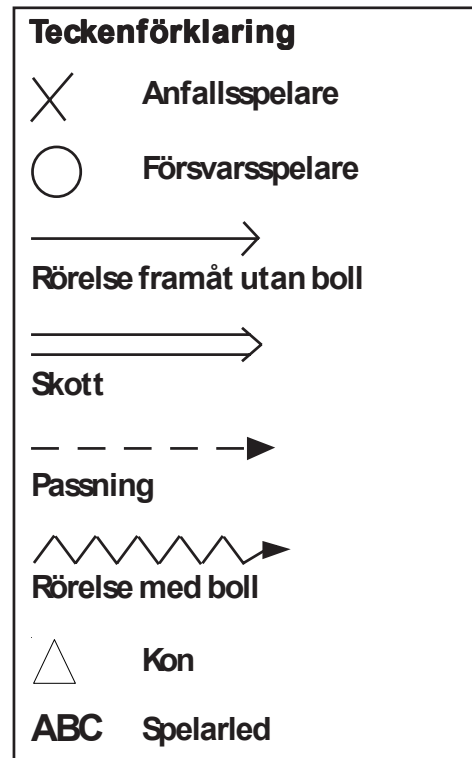
# ÖVNING

Övningens namn: Skott nära mål



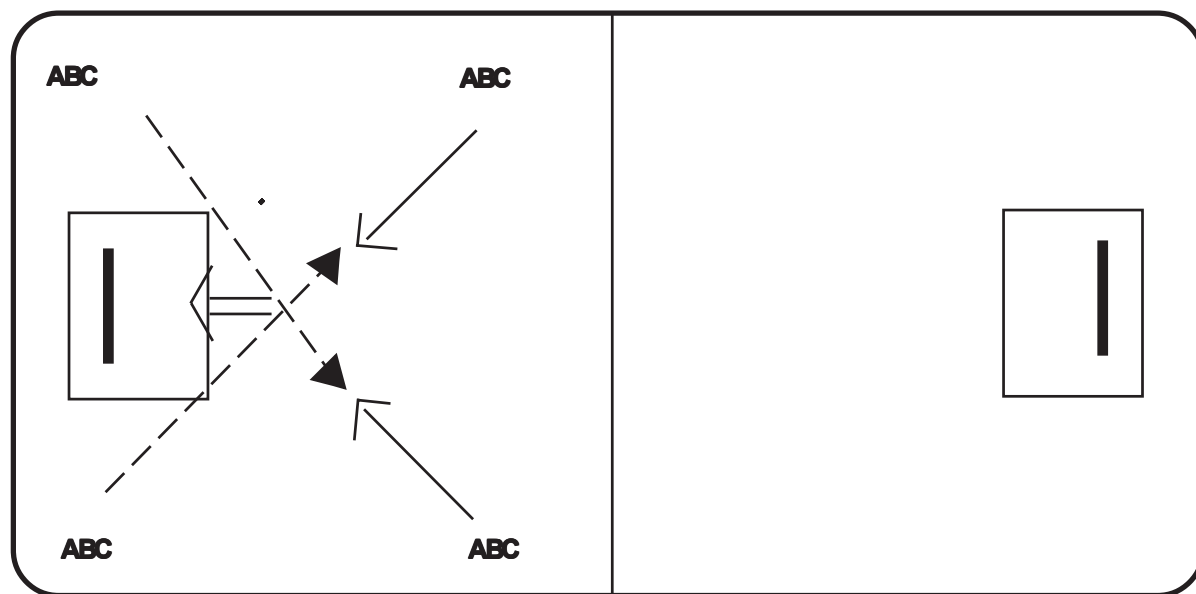
**Instruktion:** Två led på båda sidorna av mål. Spelare i led ett startar genom att runda första konen och får pass från det andra ledet och avslutar, sedan rundar man den andra konen och får pass från det ledet man kom ifrån och avslut. Samma sak från andra hörnet.

**Syfte:** Övning för målvakterna, skott på nära håll.



# ÖVNING

Övningens namn: Direktskott



**Instruktion:** Fyra led. Pass från varannat led nere i hörnen, till diagonalledet. Spelaren från skottleden löper in i mitten och försöker skjuta direktskott. Vill man inte eller inte kan direkt, får man ta emot bollen och sen skjuta. Rotation medsols.

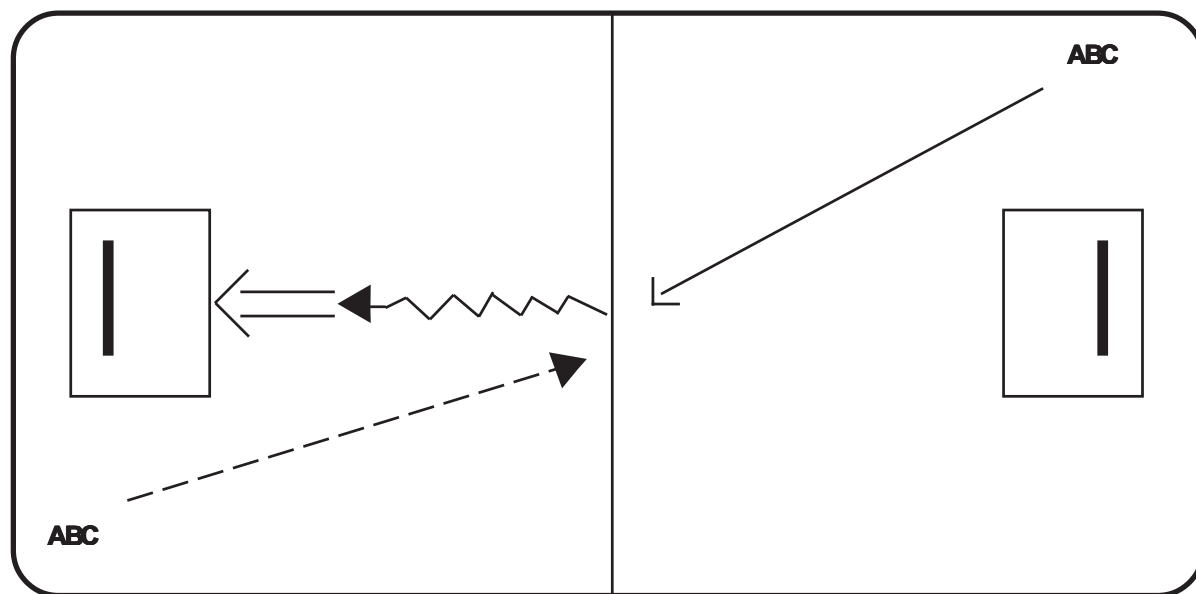
**Syfte:** Öva skott.

**Teckenförklaring**

- X Anfallsspelare
- Försvarellspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇨ Skott
- - - - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

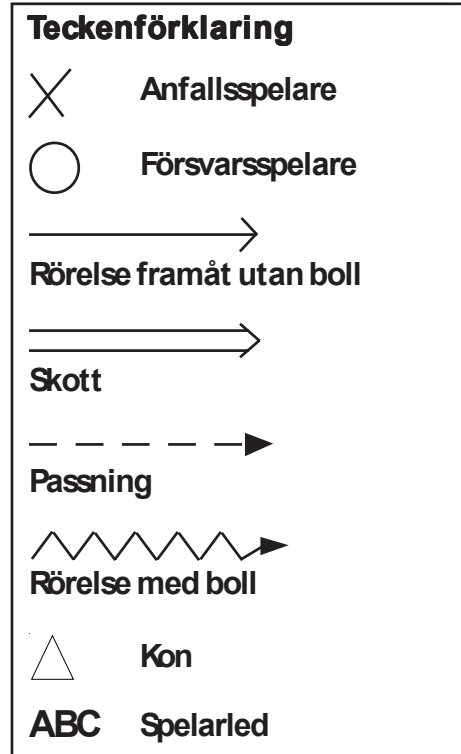
# ÖVNING

Övningens namn: Spegeln



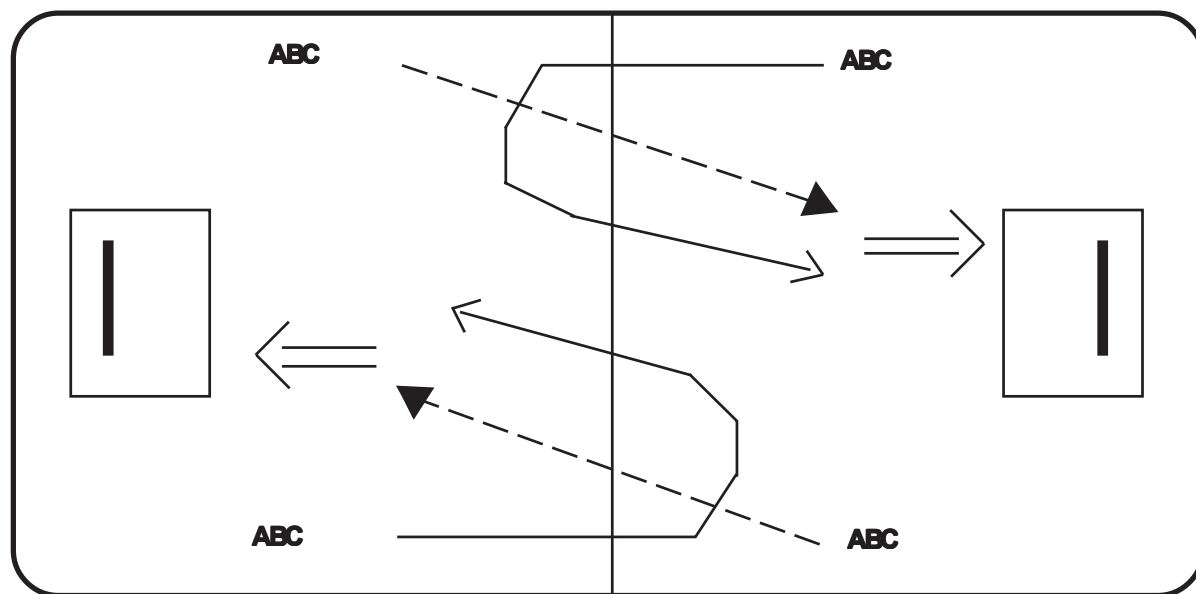
**Instruktion:** Två led i hörnen. Första spelaren i ledet springer upp till mitten och får en pass från det andra ledet, tar emot och avslutar på mål. Den som slog passen springer sedan upp och får en pass osv.

**Syfte:** En spelövning, att komma med fart och ta emot en pass och sedan gå på avslut.



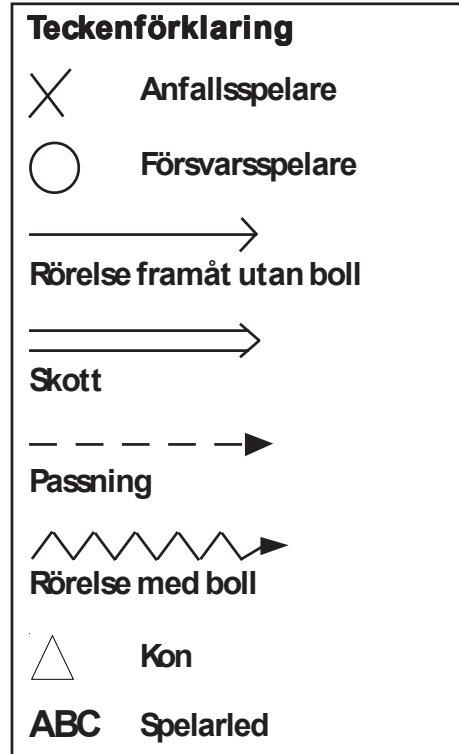
# ÖVNING

Övningens namn: Pass och avslut



**Instruktion:** Man startar samtidigt, bågar ner och får pass från de andra ledet in i mitten, gå på avslut. De som passat springer nästa gång.

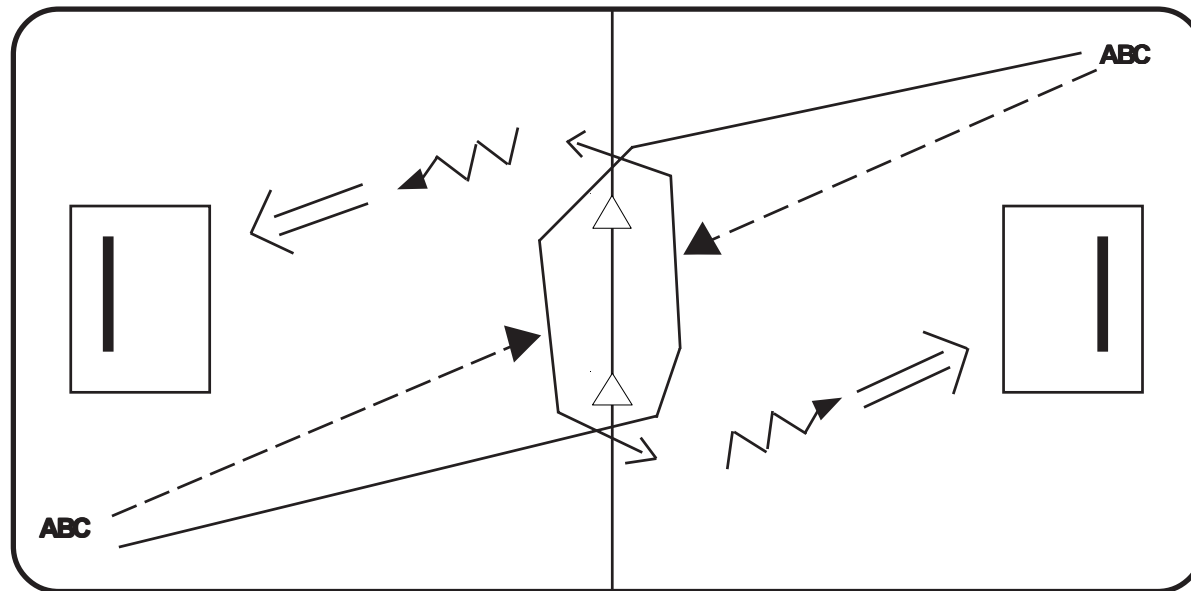
**Syfte:** Öva att springa och få pass på djup, och att slå en passning på djupet.





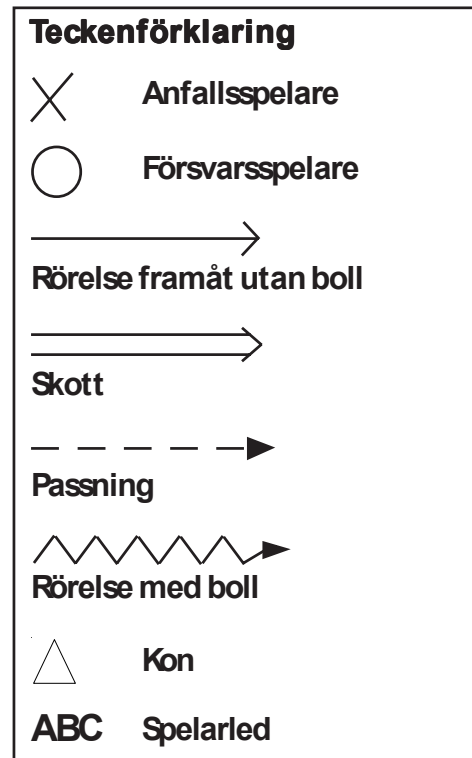
# ÖVNING

Övningens namn: Stora Cirkeln



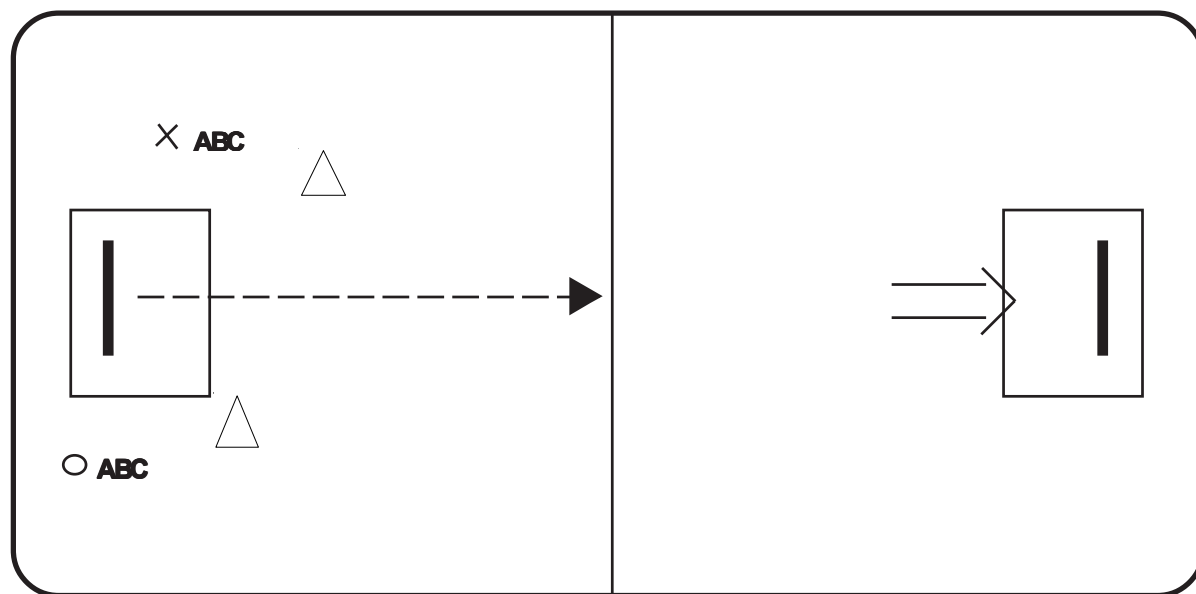
**Instruktion:** Led i två hörn, de första i leden springer samtidigt runt konerna och får pass från tvåan i ledet mitt emot sen avslutar man på mål. Efter avslut ställer man sig sist i det ledet man startade.

**Syfte:** Öva på att ta emot bollen i fart och avsluta samt att passa bollen till någon som kommer i fart.



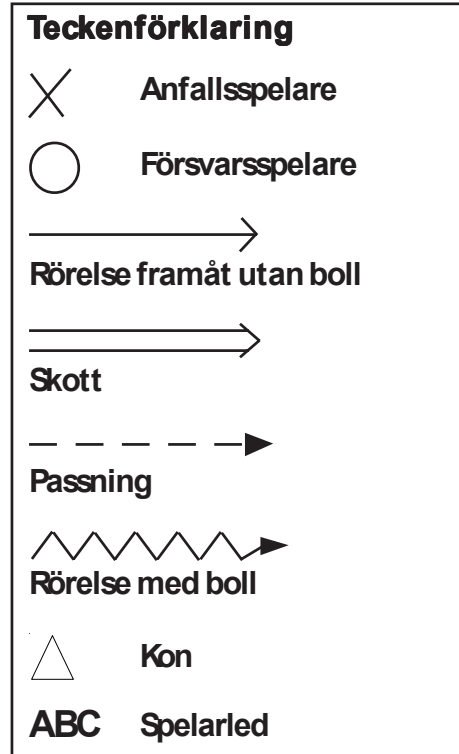
# ÖVNING

Övningens namn: "Friläge med häng"



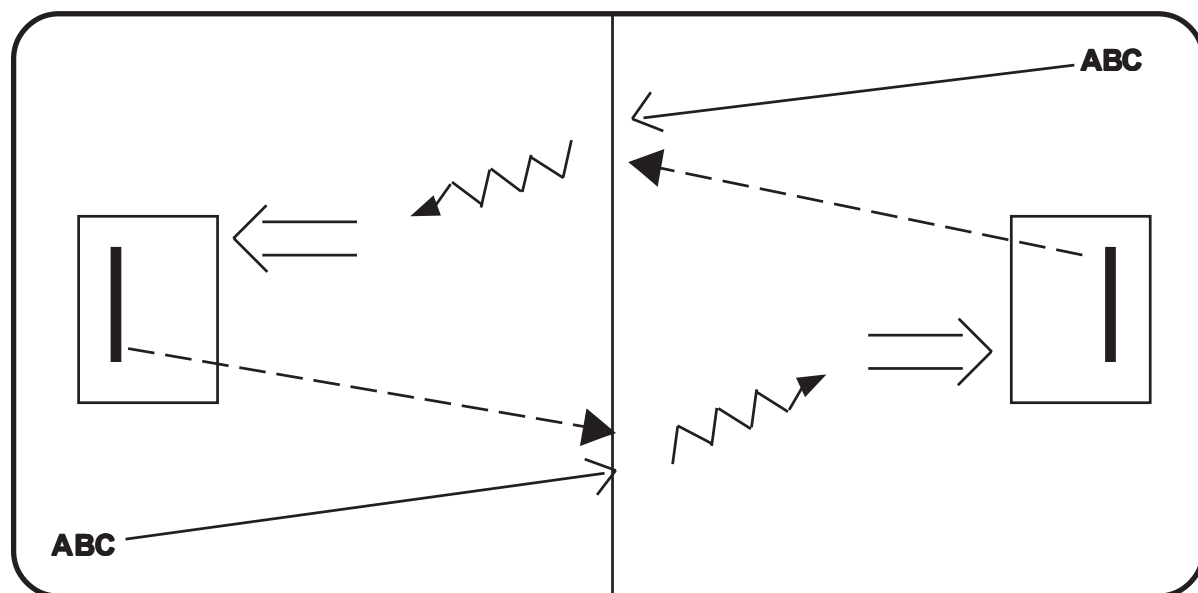
**Instruktion:** Anfallaren står lite längre fram än försvararen. Vid signal springer båda och då kastar målvakten ut bollen. Anfallaren ska avsluta och försvararen ska försöka komma i kapp och ta bollen, platsbyte när man kommer tillbaka.

**Syfte:** Öva avslut i hög fart och att man ska jobba hem.



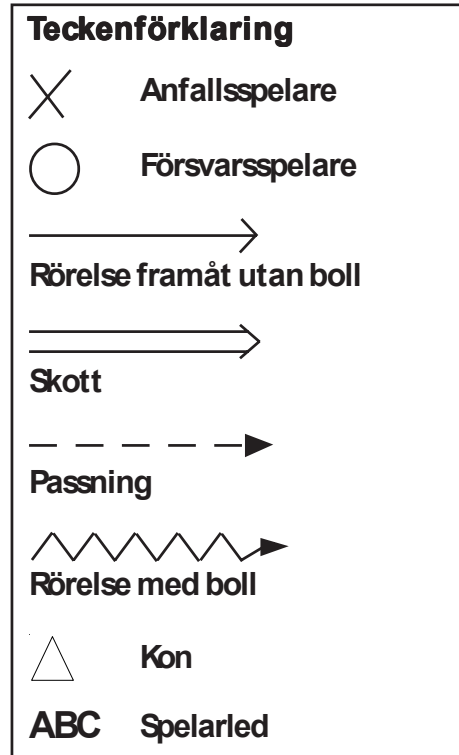
# ÖVNING

Övningens namn: Utkast, avsluts övning



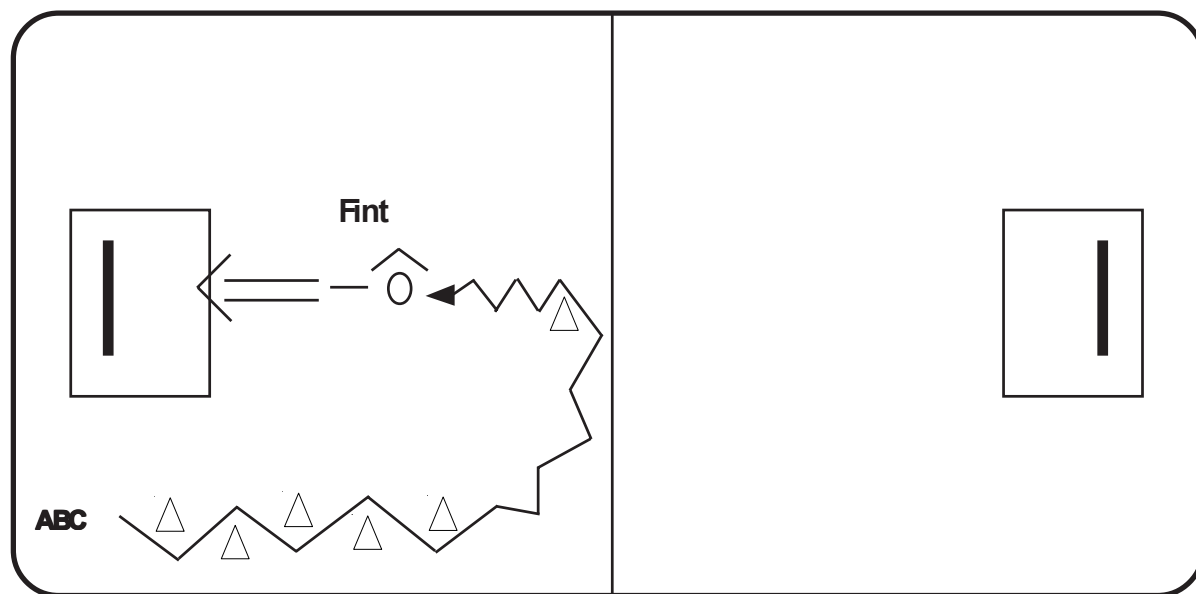
**Instruktion:** Målvakterna kastar var sin boll samtidigt till spelare som kommer på kanten och som sedan går på avslut. Gäller för målvakt att kasta och sedan sätta sig och rädda skott.

**Syfte:** Träna utkast, matchlik situation.



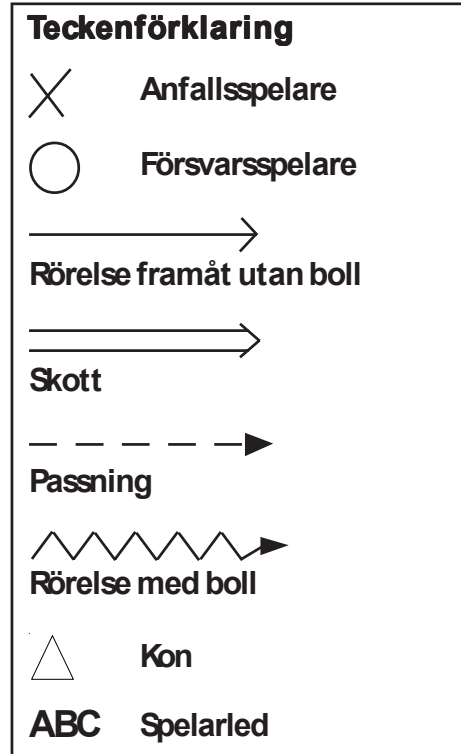
# ÖVNING

Övningens namn: Teknikbana med fint och avslut



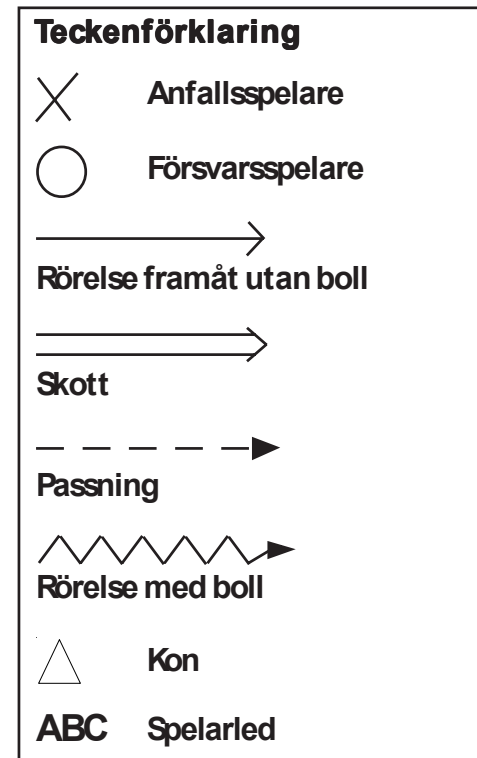
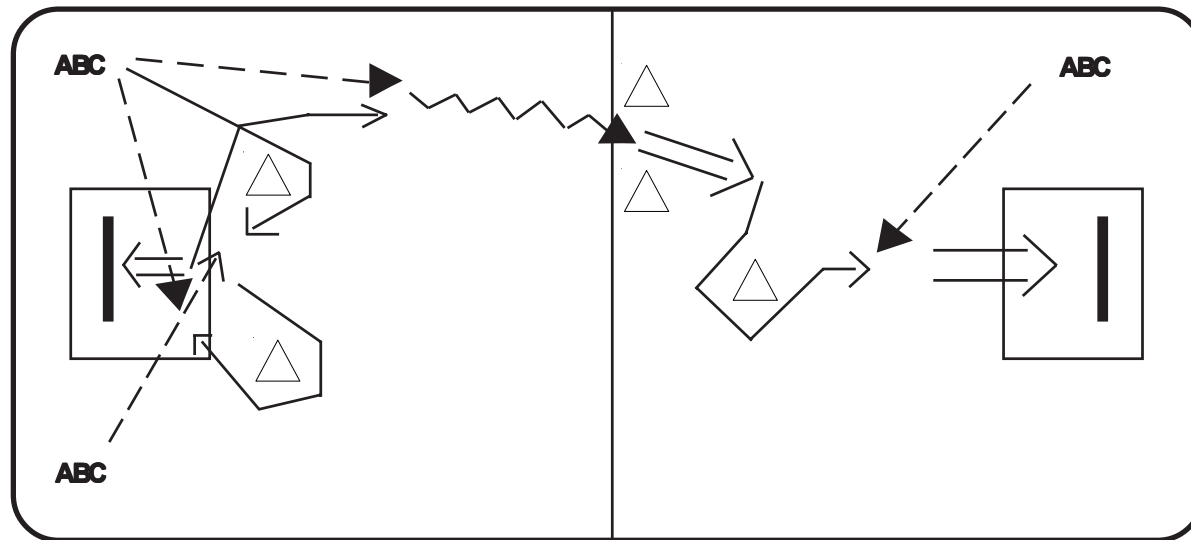
**Instruktion:** Slalom genom koner, upp till mitten, runda kon. Finta försvararen i slottet, sedan avslut. Byt ut försvararen efter några gånger.

**Syfte:** Öva bollkontroll i matchsituationer.



# ÖVNING

Övningens namn: Skottövning

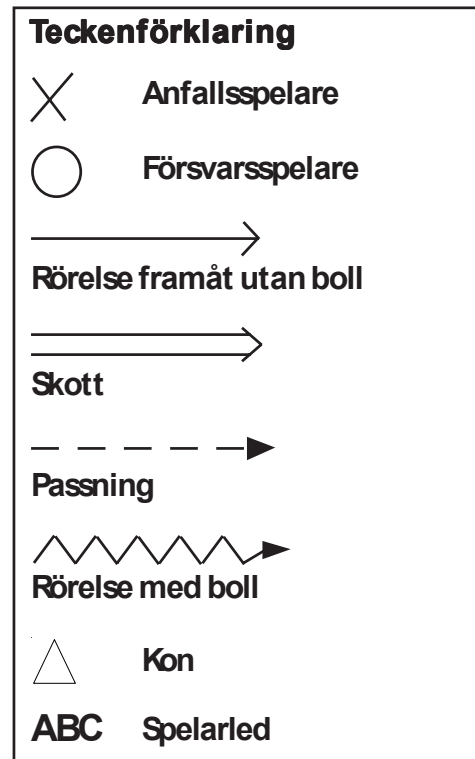
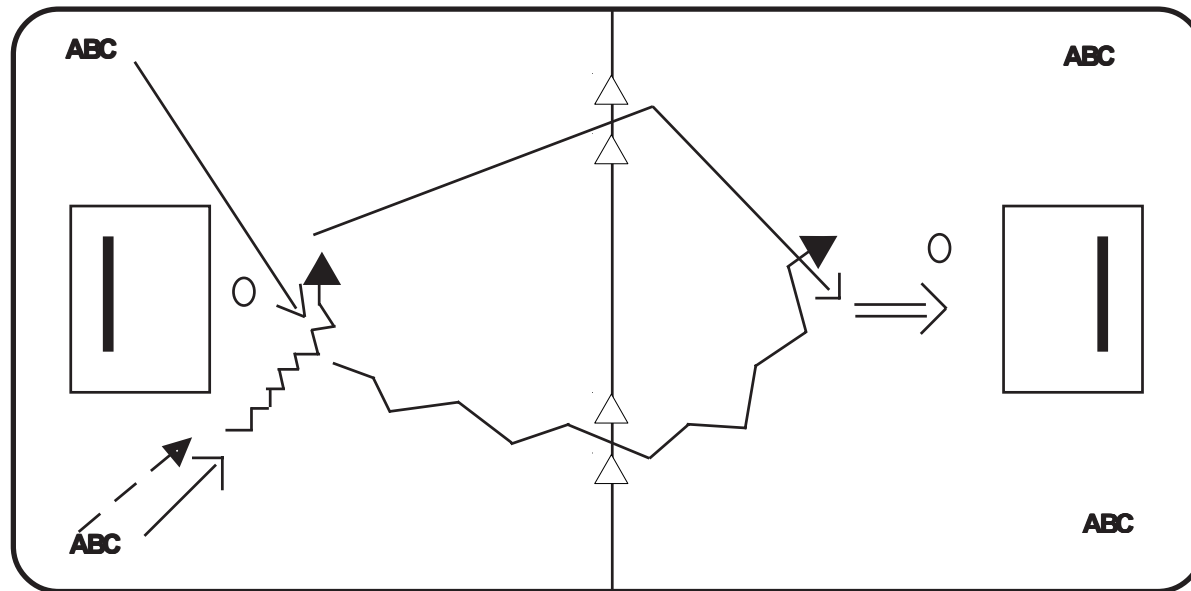


**Instruktion:** Led i tre hörn. Spelare ett springer och rundar kon och får pass från andra ledet, rundar därefter andra konen och får pass från sitt led. Spelaren fortsätter sedan ut på kanten och får pass från samma person och skjuter på mitten. Sedan rundas sista konen och får pass från hörn och tar avslut.

**Syfte:** Skottövning i fart och direkt. Rotation medsols.

# ÖVNING

Övningens namn: Överlämningsövning



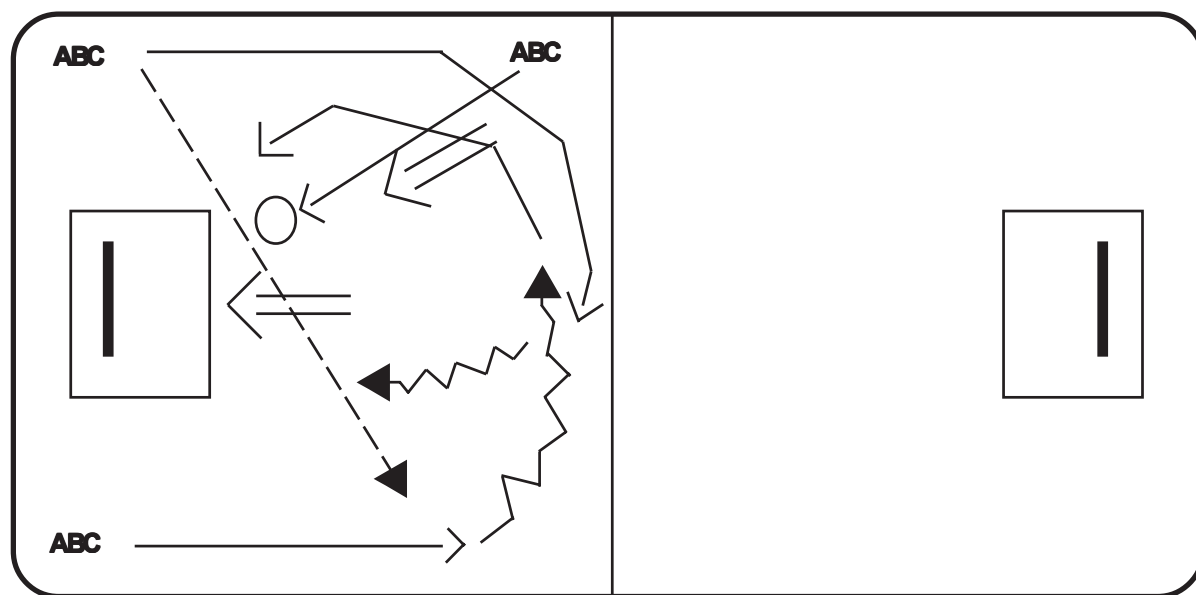
**Instruktion:** Folk i alla hörn, försvarsspelare framför målen. Första paret på ena sidan börjar med en överlämning och springer sedan genom konerna där en ny överlämning sker, därefter avslut. Andra sidan kan köra samtidigt men går inte genom konerna utan springer på utsidan.

**Syfte:** Öva överlämningar och avslut.



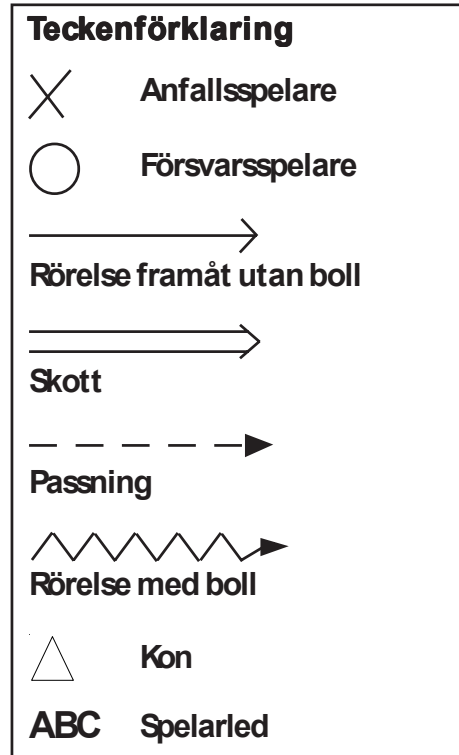
# ÖVNING

Övningens namn: Två mot en



**Instruktion:** Ledet som står på mitten är försvarare och börjar med att lägga ett skott på målvakten. Anfallaren i led ett passar över till den andra som bågar upp och gör en överlämning på mitten, försvararen har då gått in i mitten, två mot en.

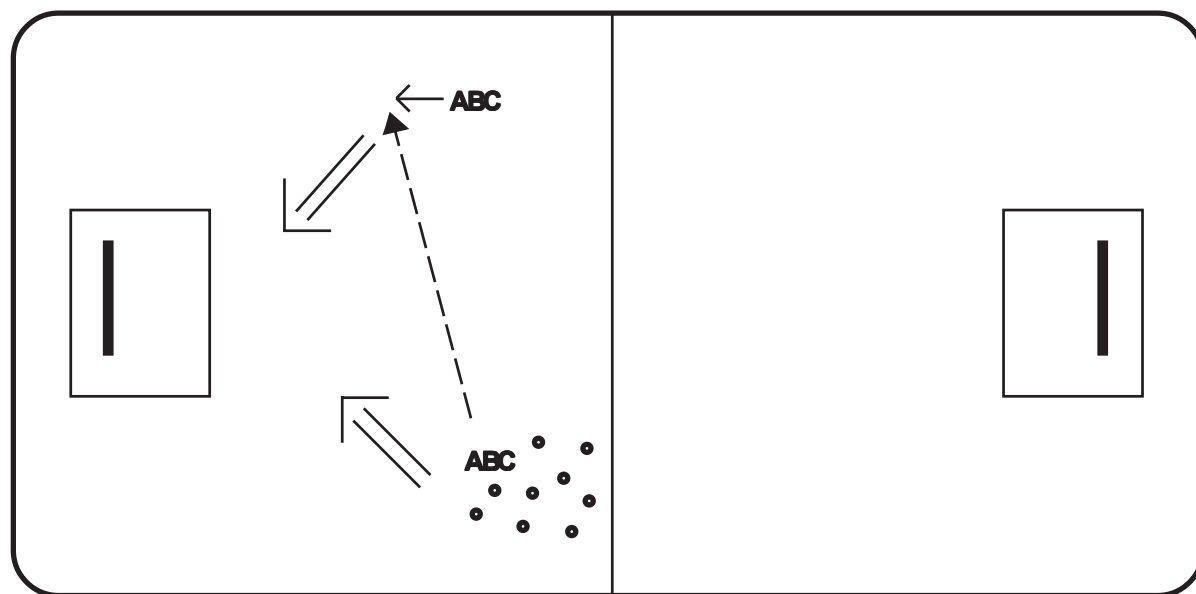
**Syfte:** Öva försvar och anfall.





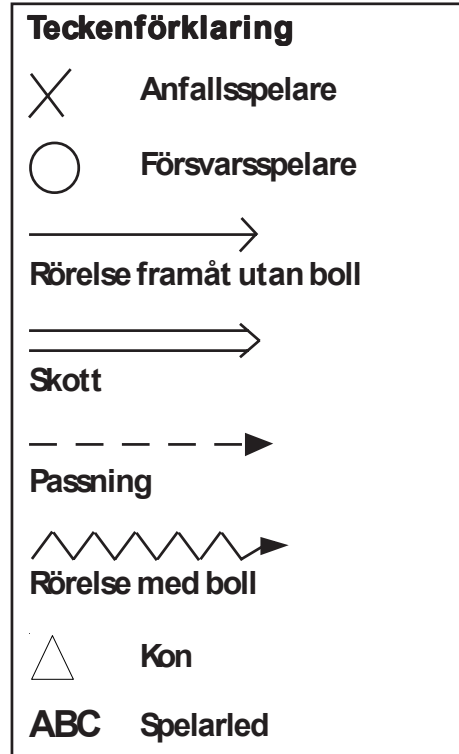
# ÖVNING

Övningens namn: Svanen



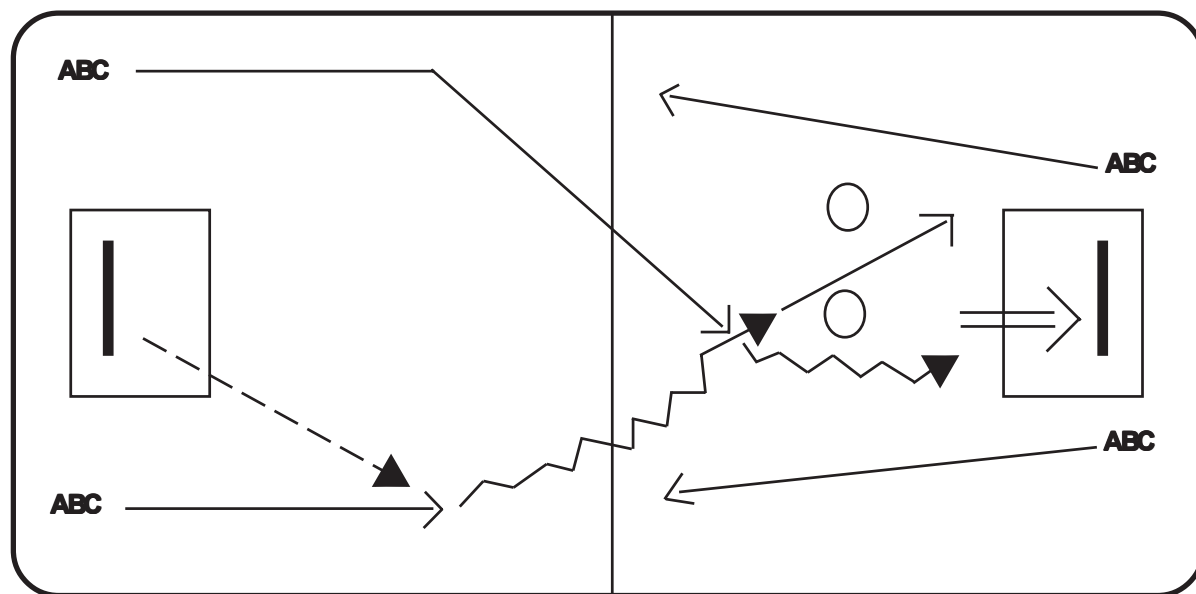
**Instruktion:** Förste spelaren i ledet till vänster börjar med att slå en passning till den spelaren som står först i det högra ledet, som skjuter direkt. Direkt efter det, skjuter spelaren i det vänstra ledet själv ett skott på mål. Sedan byter spelarna led. Du kan även vända på övningen.

**Syfte:** Öva sidledsförflyttning för målvakten och direktskott för utespelarna.



# ÖVNING

Övningens namn: Två mot två med snabba spelvändningar



**Instruktion:** Två spelare startar från ena sidan och får utkast från målvakt. Två backar väntar in de två anfallarna. Efter taget avslut startar två nya spelare från led på den planhalvan där avslutet tagits. De två som varit anfallare blir försvarare och ska jobba hem och hindra "kontrarna" från att göra mål. Därefter fram och tillbaka i högt tempo.

**Syfte:** Öva snabba spelvändningar och två mot två.

## Teckenförklaring

- × Anfallsspelare
- Försvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ⇒ Skott
- - - - - Passning
- ⚡ Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

# FÖRENKLADDE REGLER FÖR INNEBANDY

## Det är inte tillåtet att:

- Slå på, lyfta eller sparka på motståndarens klubba.
- Som utespelare hoppa upp från planen med båda fötterna och stoppa bollen.
- Nicka bollen eller ta bollen med handen.
- Som utespelare spela bollen med klubban eller foten över knähöjd.
- Spela bollen med foten till en medspelare.
- Det är dock tillåtet att spela bollen en gång med foten till egen klubba.
- Placera klubban eller foten mellan en motståndares ben eller fötter.
- Vid skott ha en bakåtsving/ en framåtsving som är över höfthöjd.
- Det är dock tillåtet att ha en högre framåtsving om ingen spelare befinner sig i närheten.
- Kasta klubban.
- Tackla motspelare. Det är däremot tillåtet att tränga en motståndare skuldra mot skuldra i kamp om bollen, dock ej mot sargen eller målburen.
- Beträda målvaktsområdet (det mindre området framför målburen på 1 x 2,5m).

## Det är inte tillåtet för målvakten att:

- Ta bollen med handen om han befinner sig helt utanför målområdet (det större området framför målburen på 4 x 5 m).
- Kasta bollen över halva plan.
- Ta emot en hembass från en medspelare för andra gången utan att bollen däremellan kontrollerats av motståndaren eller varit över halva plan.

## Fasta situationer:

- Efter mål är det tekning på mittplan.
- Vid tekning skall klubbladen placeras i en rät vinkel mot mittlinjen på varsin sida om bollen (som ligger stilla på golvet), dock utan att röra den. Spelarna får ej ha någon kroppskontakt, spelaren ska befinna sig på sin sida av bollen med hela kroppen.
- När bollen hamnar utanför sargen döms inslag till det lag som ej hade ut bollen. Inslag får numera gå direkt i mål.
- Vid frislåg/ inslag skall motståndarna befinna sig minst 3 meter från bollen. Detta gäller även vid tekning för de spelare som ej utför tekningen.