



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

UPPVÄRMNING TILL MATCH

Övningar i träningspasset:

1. Komma igång - match
2. Passningsövning/Målvaktsstretch - Match
3. Ormen - Match
4. 05an - Match

KOMMA IGÅNG - MATCH

VAD?

Koordination

VARFÖR?

Komma igång och bli varm.

HUR?

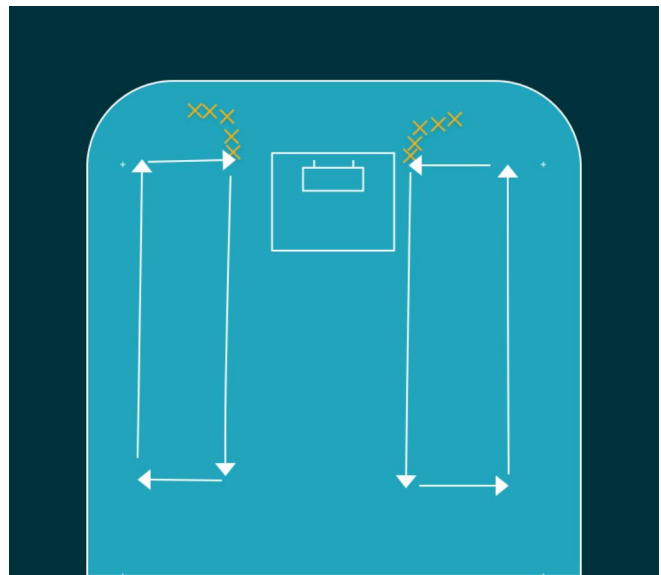
Lätt kom-igång-jogg utan klubb och boll för att få upp värme om rörlighet

ORGANISATION

Två led halva gruppen i varje, ett på var sin sida om målet.

ANVISNINGAR

Följa John, exempelvis; jogg, indianhopp, höga knälyft, spark i rumpan och tvärs sicksack rörelse.



PASSNINGÖVNING/MÅLVAKTSSTRETCH - MATCH

VAD?

Aktivering

VARFÖR?

Utespelare; för att komma igång med passningar inför match.

Målvakt; för att mjuka upp leder och muskler inför match.

ORGANISATION

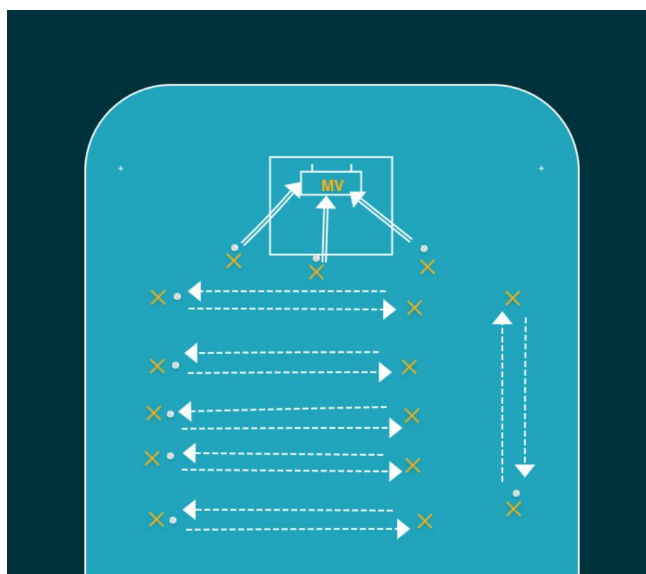
Utespelare: två och två en boll, 5-7m från varandra. Sprid ut er över hela halvplanen.

Målvakt: ett mål och bollar.

ANVISNINGAR

Utespelare: passning längs marken. Passning, mottagning och passning tillbaks.

Målvakt: minimum framsida och baksida lår, vader, ljumskar och rumpa. Uppvärmande skott.



ORMEN - MATCH

VAD?

Komma till avslut och göra mål

VARFÖR?

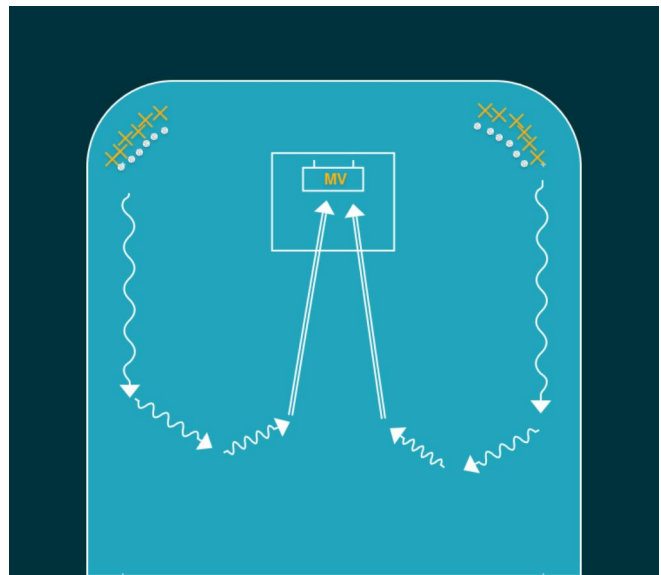
Uppvärmning målvakten

ORGANISATION

Två led, uppdelat på hälften i varje, i vardera hörn.
Var sin boll.

ANVISNINGAR

Först i ena ledet startar och bågar upp till knappt halva plan där den skjuter mot mål. Nummer två startar när nummer ett har kommit halvägs på sin båglöpning och så vidare. När alla i första ledet har skjutit så startar det andra ledet direkt.



05AN - MATCH

VAD?

Komma till avslut och göra mål

VARFÖR?

Öva spelsituation inför match

ORGANISATION

Två led med anfallarna, ett i vardera hört och försvarsspelarna vid mittpunkten i ett led. Bollar i hörnen vi anfallarna.

ANVISNINGAR

Anfallare från ett av leden passerar upp till försvararna som skjuter ett direktskott på mål, som sedan faller ned och blir försvarare i en två mot en situation. Samma anfallare springer rakt upp mot mittstrecket och får en passning av anfallare i andra ledet, bågar in och gör en överlappning med den andra anfallaren som själv bågat upp mot mitten mitt. Därefter två mot en med sikte på att göra mål.

