

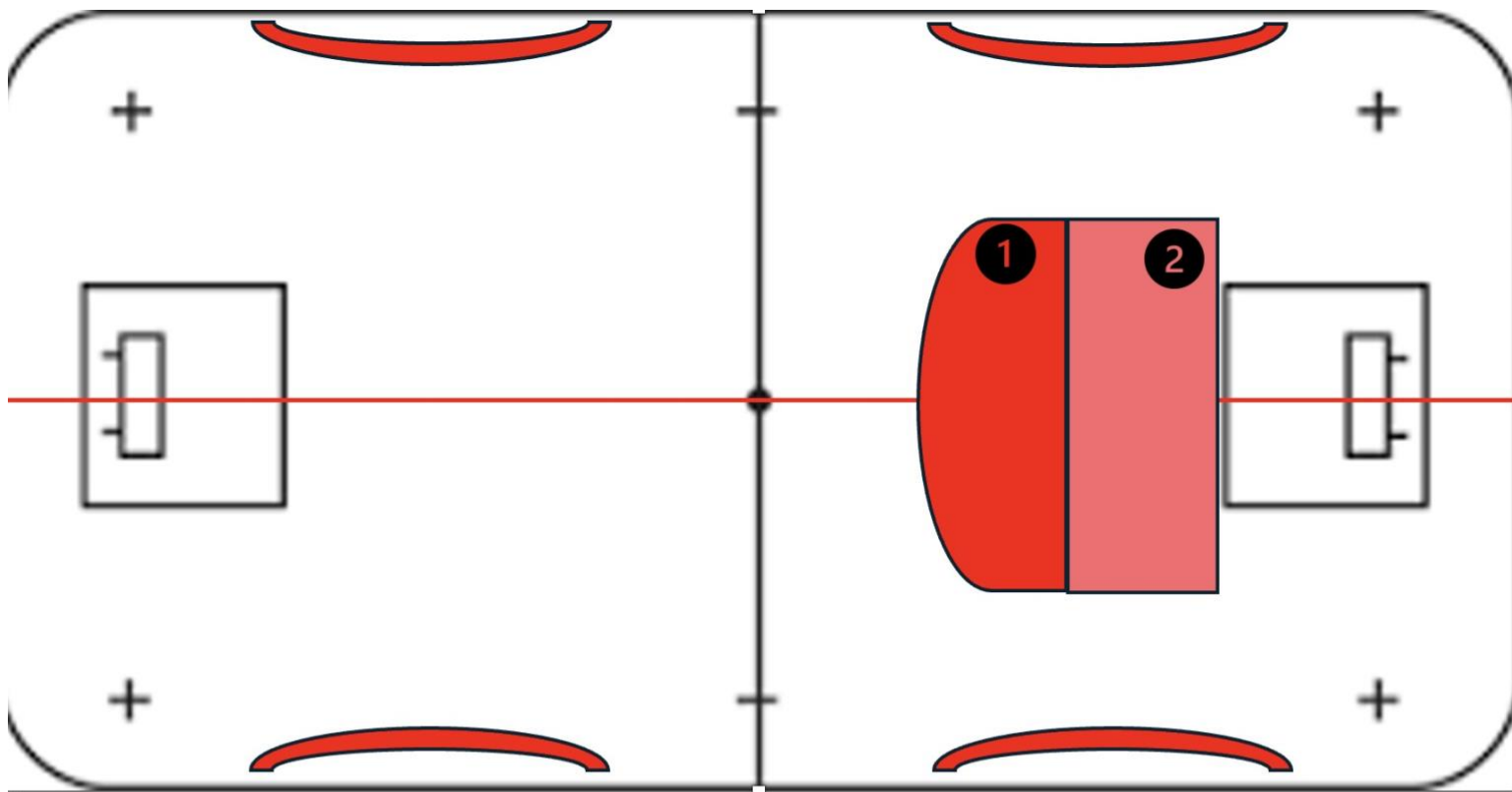
Vad gör jag nu när vi inte har innebandyträningar med laget?

Då har ännu en innebandysäsong passerat. Vilken utveckling vi gjort! Nu är det ett tag tills innebandysäsongen startar igen och då har vi tränare lite tips på innebandyrelaterade aktiviteter som du kan göra. Du kan göra dessa själv eller med några kompisar. I detta dokument finns till exempel övningar för klubbteknik, prickskytte med mera.

Det finns en bild på en taktiktavla med några tillhörande frågor som du kan fundera över.

För att du ska bli lite starkare, lite snabbare och lite bättre till nästa säsong tycker vi tränare att du ska fortsätta träna under sommaren. Du kan till exempel göra knäkontroll, armhävningar, knäböj, plankan, ta en springtur, var ute och få frisk luft, träna på din klubbteknik, träna på ditt skott.

Har du frågor om någon övning, skicka ett sms till Philip på 070 – 2662012.



Vad är det röda sträcket som delar innebandyplanen på mitten? (TIPS: Linjen finns inte uppritad på en innebandyplanen, det är en osynlig linje).

Vad visar de röda bågarna? (TIPS: De har samma namn på alla ställen. De är osynliga områden på innebandyplanen).

Vad kallas det rödmarkerade området? Detta område har två delar, vad kallas området med 1:an och vad kallas området med 2:an?

Svaren på frågorna hittar du på sista sidan ;)

Att fundera på själv (det finns inget rätt eller fel på dina tankar!).

Vart får motståndaren ha bollen?

Vart får moståndaren skjuta ifrån?

TEKNIKMÄRKE

Svenska Innebandyförbundets officiella teknikmärke



RÖTT & SVART



Svenska
Innebandyförbundet



CHECKBOX

Kryssa för när du har klarat de olika övningarna

	Nivå 1 (rött)	Nivå 2 (rött)	Nivå 3 (rött)	Nivå 4 (svart)
Trixa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slalom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Precisionsskott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dribblingslinjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Precisionspassning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passningspolaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknik i kubik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Backhandskott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sargteknik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknikbanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teknikmärket

Teknikmärket ger dig möjlighet att träna och utveckla din teknik. Du kan träna på teknikmärket i stort sett var som helst. Det enda du behöver är klubba och boll och lite fantasi. De flesta övningar kan du göra ensam.

Du tävlar mot dig själv.

Teknikmärket hjälper dig att träna

⇒ bollbehandling

⇒ dribblingar

⇒ skott

⇒ passningar

Teknikmärket består av tio olika övningar. Varje övning har tio svårighetsgrader. 1 är den enklaste och 10 är den svåraste. Teknikmärket är nivågrupperat i fyra olika svårighetsgrader grön, blå, röd och svart.

Du kan själv bocka vilka övningar du klarar av i protokollet. När du har klarat av alla övningar på en nivå kan du beställa ett märke som bevis på www.innebandy.se/webbutiken eller hos din innebandyförning.

Övningarna har arbetats fram av Mikael Karlberg.

Så här genomför du övningen:

Håll i klubban med båda händerna. Händerna måste hållas ovanför tekningslinjen. Håll bollen i luften.



Trixa

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen.

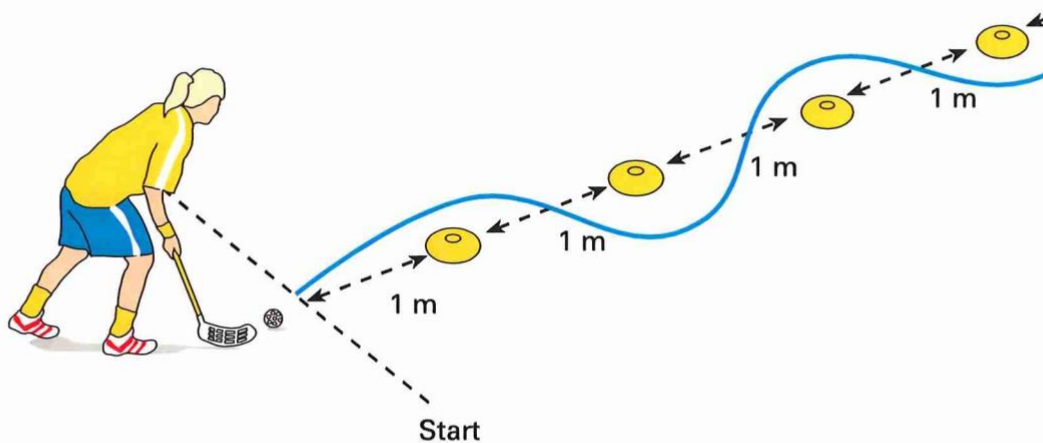
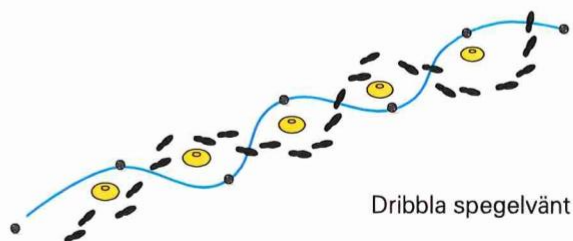
- 1 Trixa till 10 på högkant.
- 2 Trixa till 100.
- 3 Trixa till 50, varannan forehand, varannan backhand.
- 4 Trixa till 25 på högkant.

Tänk på detta:

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

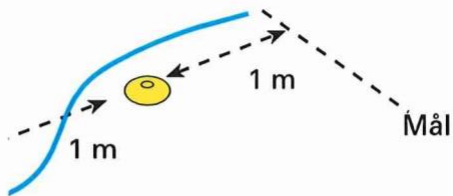
Så här genomför du övningen:

För bollen mellan konorna som i en slombana med hjälp av klubban. När du dribblar spegelvänt ska fötterna och bollen gå på varsin sida om konen.



Slalom

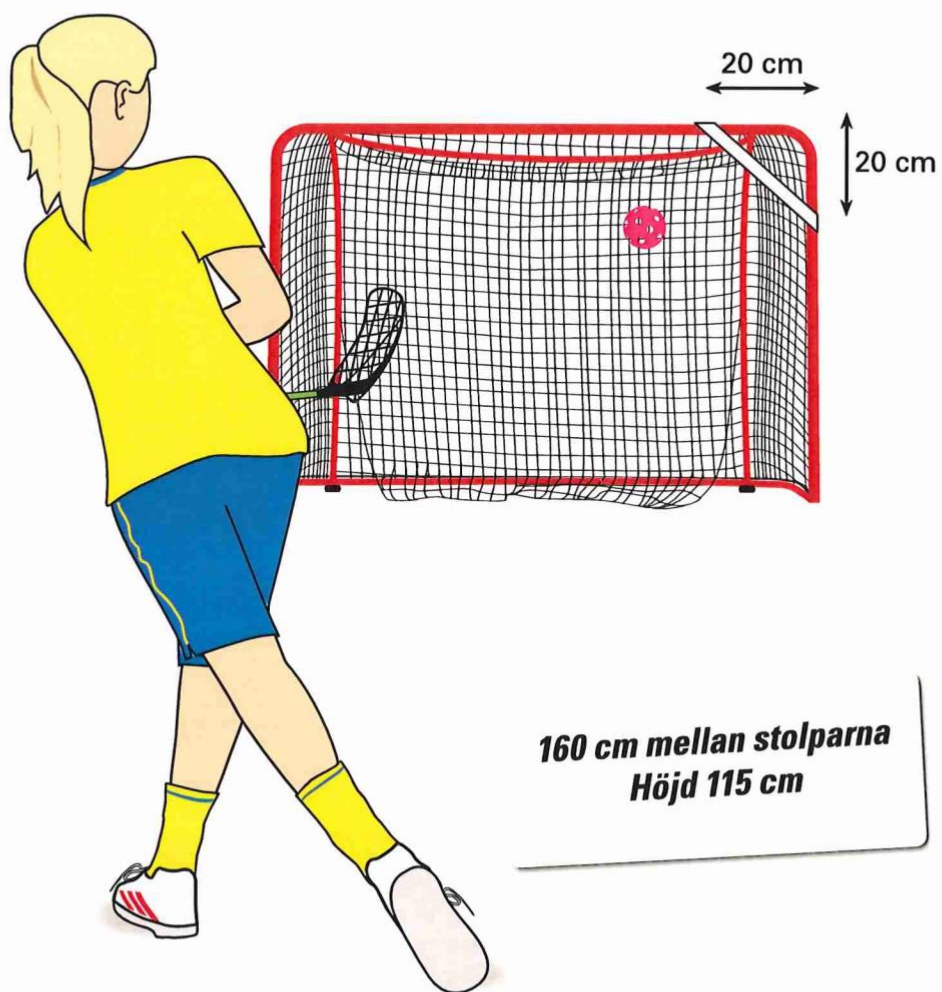
- 1 Dribbla spegelvänt 5 konor utan tid.
- 2 Dribbla 10 konor under 5 sek.
- 3 Dribbla spegelvänt 5 konor under 3 sek.
- 4 Dribbla 10 konor under 3 sek.



Tänk på detta:

Håll ett lösare grepp i klubban med den nedre handen så att du lättare kan kontrollera bollen genom att flytta den nedre handen över skaftet.

Så här genomför du övningen:
Skjut bollen på valfritt sätt mot målet.



Precisionsskott

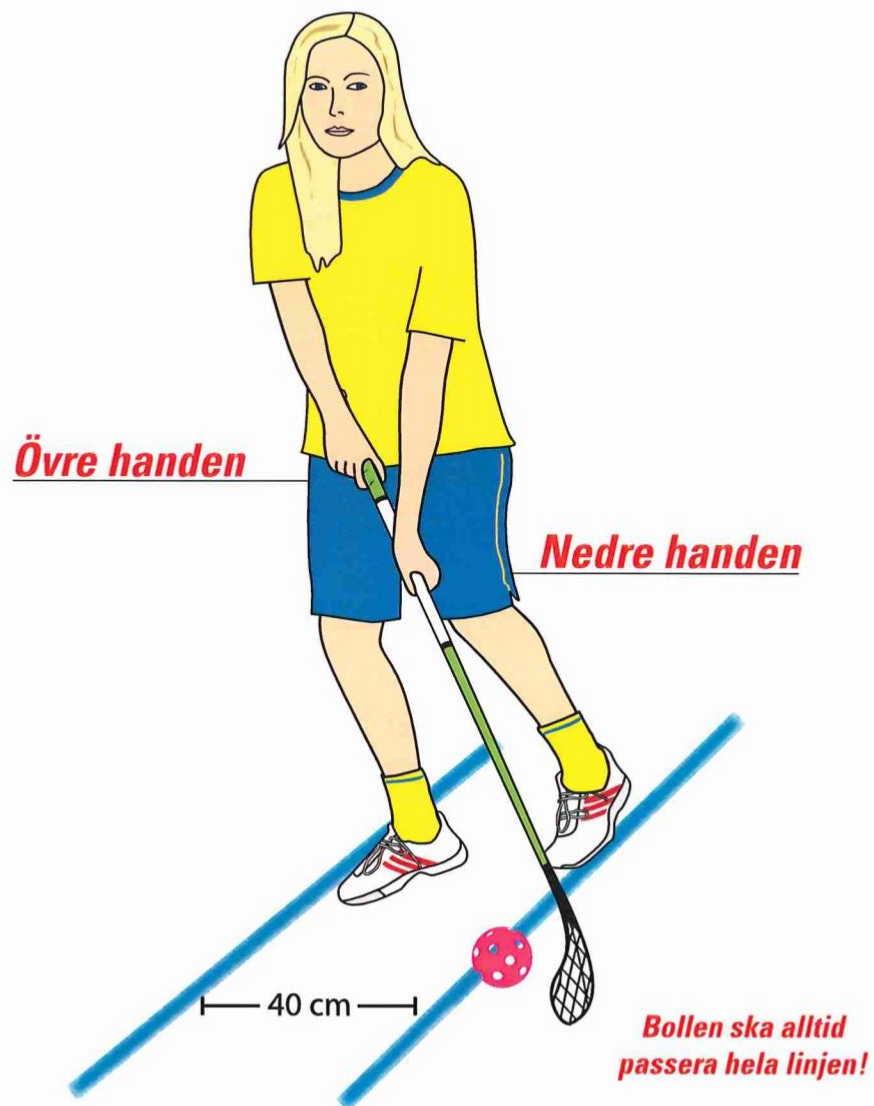
- 1 Skjut i det tejpade krysset från 10 m, 1 skott av 5.
- 2 Skjut i det tejpade krysset från 10 m, 2 skott av 5.
- 3 Skjut i det tejpade krysset från 10 m, 3 skott av 5.
- 4 Skjut ett skott i stolpen och ett i ribban på 5 försök från 10 m.

Tänk på detta:

Det är lättare att pricka rätt med dragskott än med slagskott.

Så här genomför du övningen:

För bollen fram och tillbaka över linjerna.



Dribblingslinjen

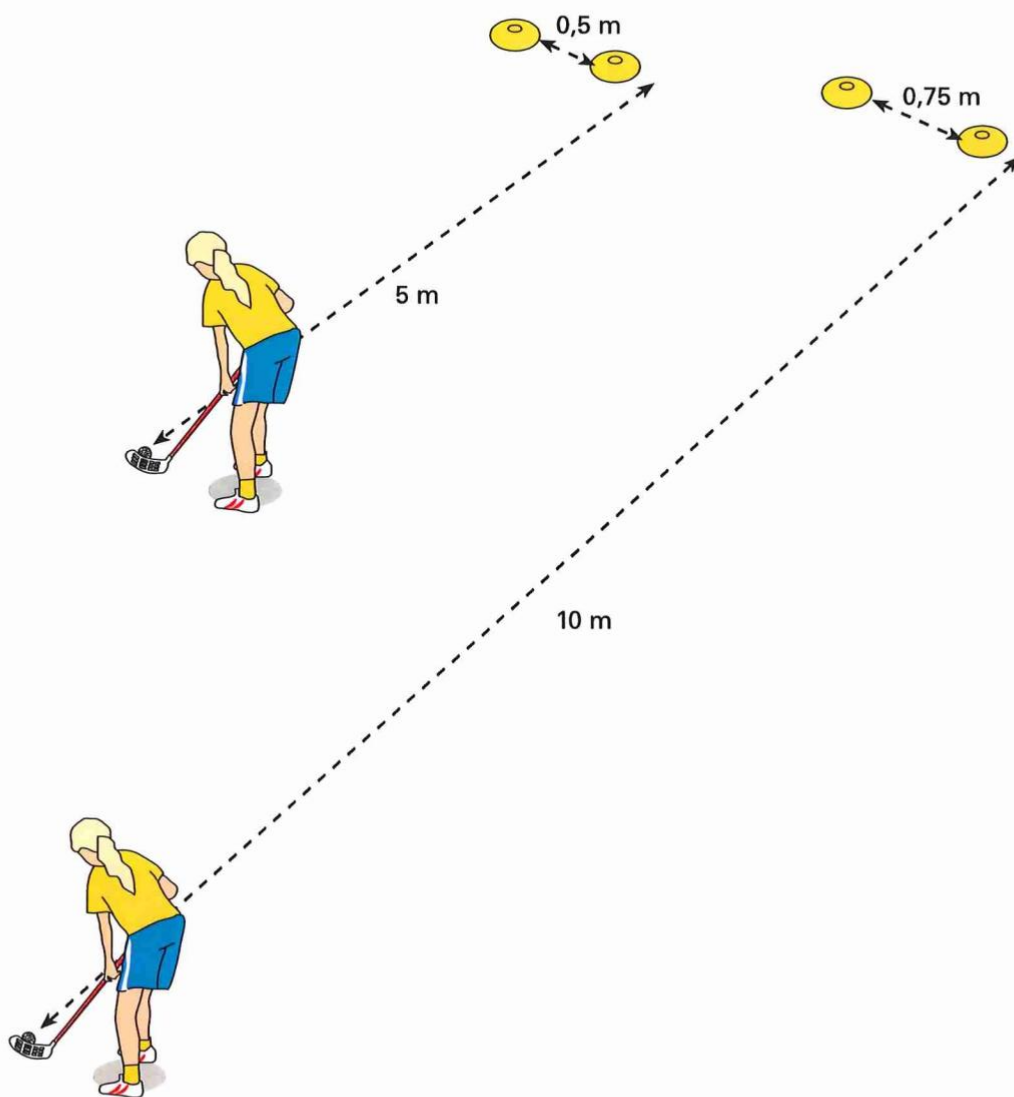
- 1 Dribbla över linjerna med en hand på klubban 15 gånger på 30 sek. Håll klubban endast med den nedre handen.
- 2 Dribbla över linjerna, 75 gånger på 30 sek.
- 3 Dribbla över linjerna, 90 gånger på 30 sek.
- 4 Dribbla över linjerna, 100 gånger på 30 sek.

Tänk på detta:

Håll ett lösare grepp i klubban med den nedre handen så att du lättare kan kontrollera bollen genom att flytta den nedre handen över skaftet. Ha klubban nära kroppen för att få bättre kontroll på bollen

Så här genomför du övningen:

Passa bollen längs golvet eller marken mellan konorna.



Precisionspassning

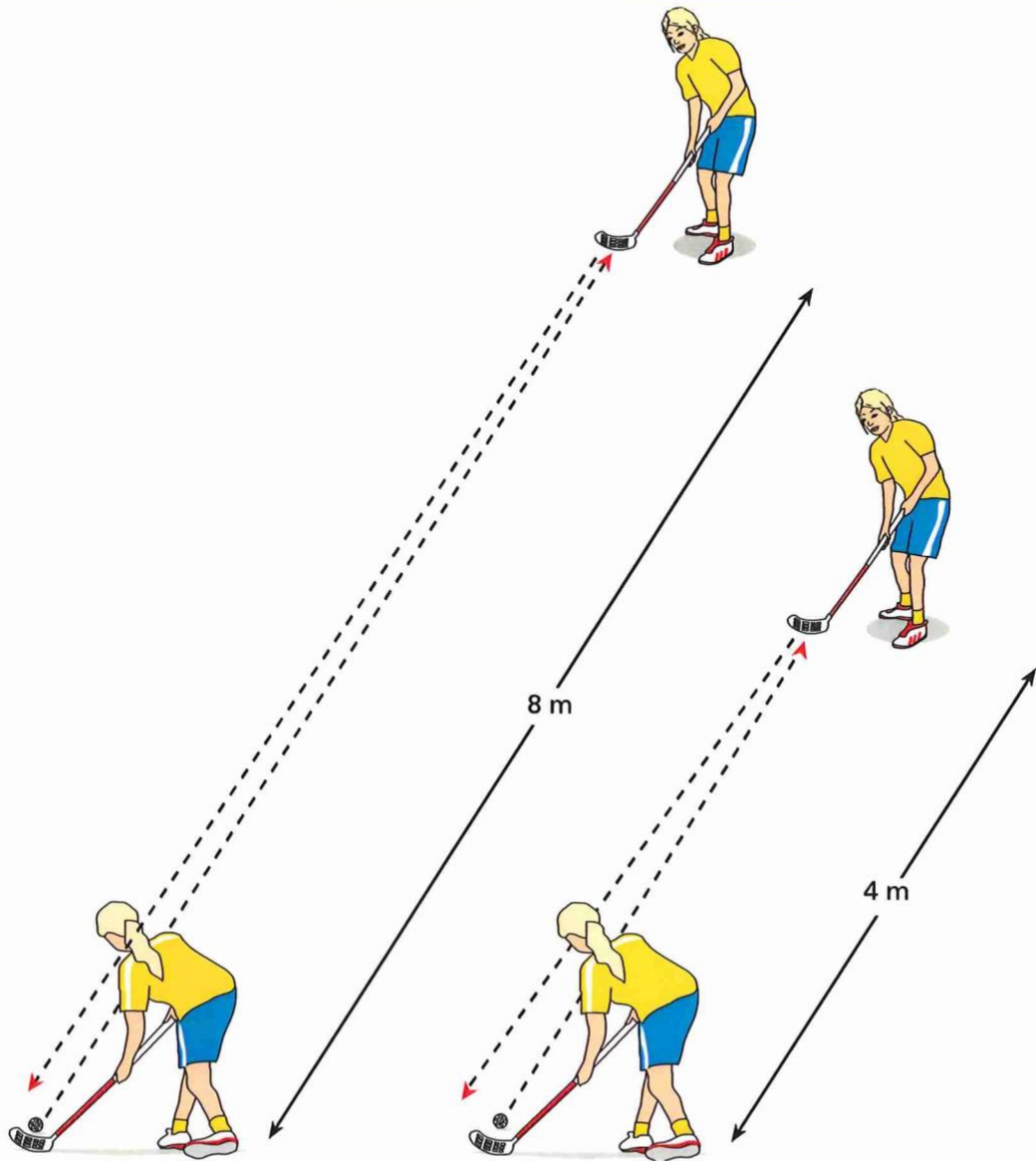
- 1 Passning mellan konor, 5 av 5 från 5 meters avstånd med 0,5 m mellan konorna.
- 2 Passning mellan konor, 3 av 5 från 10 meters avstånd med 0,75 m mellan konorna.
- 3 Passning mellan konor, 4 av 5 från 10 meters avstånd med 0,75 m mellan konorna.
- 4 Passning mellan konor, 5 av 5 från 10 meters avstånd med 0,75 m mellan konorna.

Tänk på detta:

Det är lättare att pricka rätt om du sveper i väg passningen som ett dragskott än om du "skjuter" i väg passningen som ett slagskott.

Så här genomför du övningen:

Passa bollen två och två. På den andra nivån ska du passa varannan gång med forehand och varannan gång med backhand.



Passningspolaren

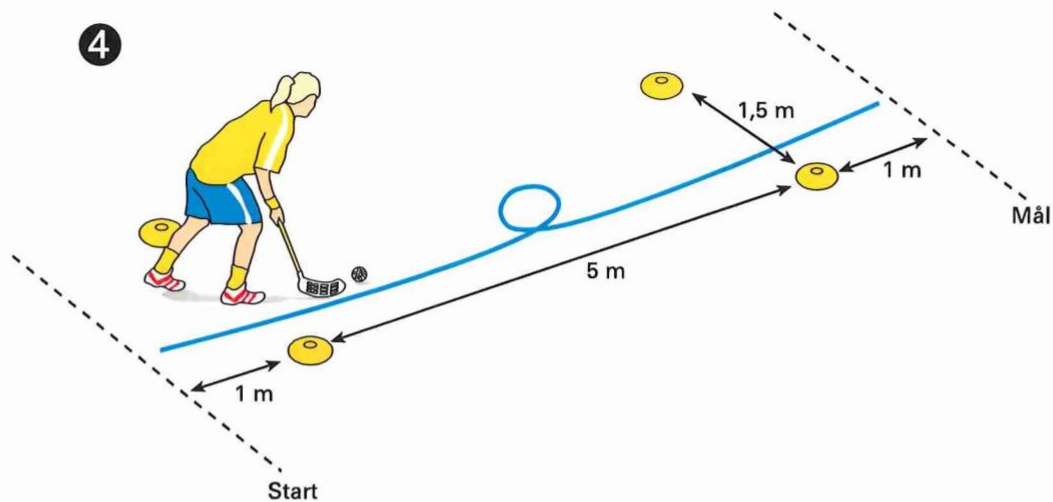
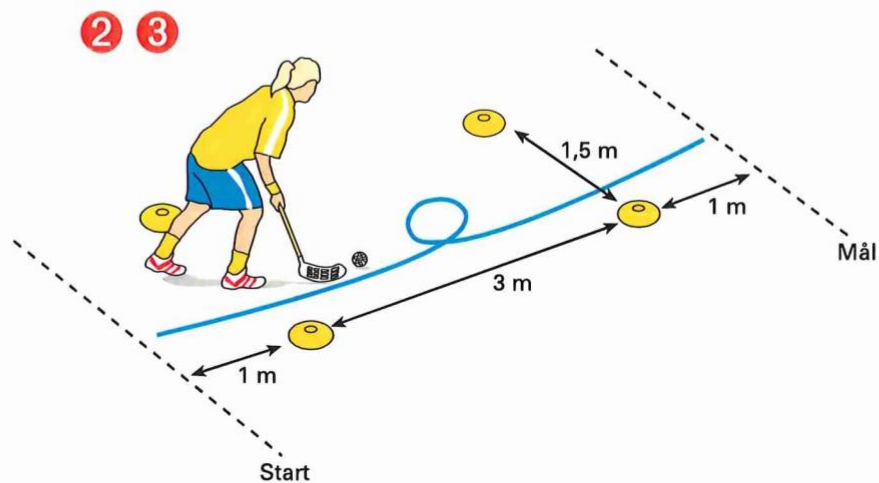
- 1 30 st passningar på 30 sek med 8 meters avstånd.
- 2 32 st passningar på 30 sek, varannan passning med forehand, varannan med backhand med 8 meters avstånd.
- 3 50 st passningar på 30 sek med 4 meters avstånd.
- 4 45 st passningar på 30 sek med 8 meters avstånd.

Tänk på detta:

Stå "på tå" så att du snabbt kan flytta dig för att komma rätt till bollen och slå ett bra pass.

Så här genomför du övningen:

Snurra runt med bollen på klubbladet. En dubbel snurr innebär att du snurrar två varv och en trippel tre varv. Du ska ha kontroll på bollen när övningen är avslutad.



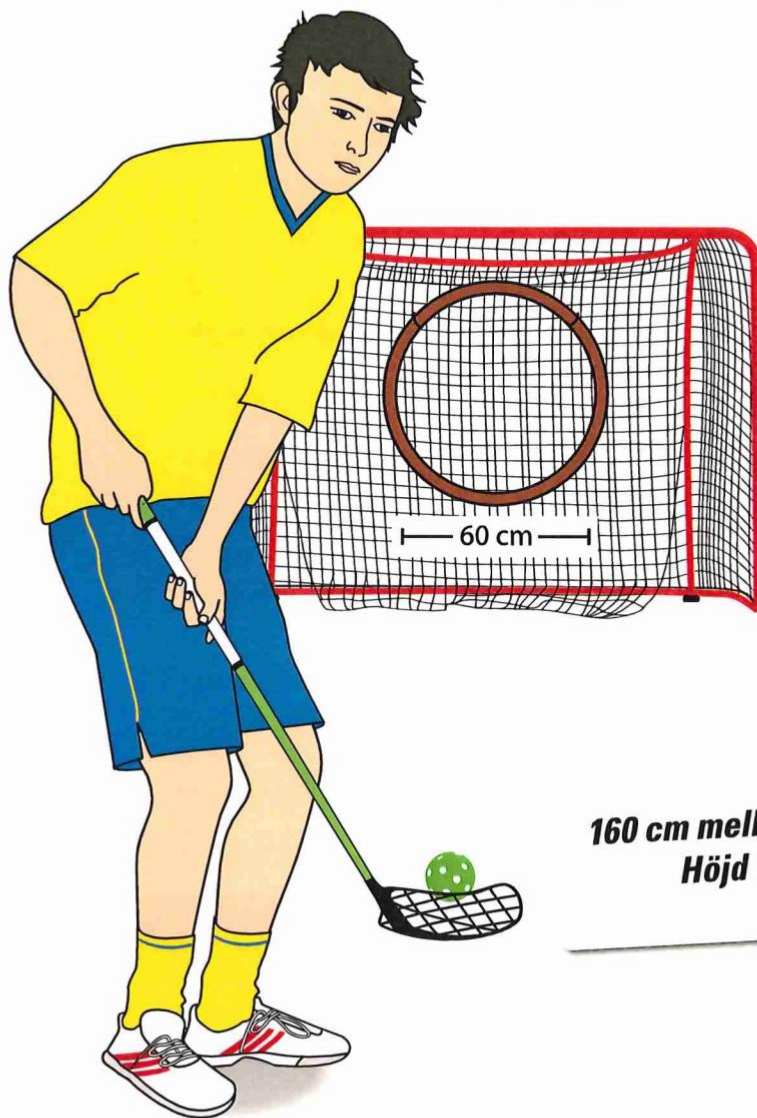
Teknik i kubik

- 1 Snurra åtta varv över en hel plan (40 meter).
- 2 Gör en dubbel snurrfint (två varv) i rutan på 4 sekunder.
- 3 Gör en trippel snurrfint (tre varv) i rutan på 5 sekunder.
- 4 Gör fyra snurrar i rutan med bollen på forehand på 6 sekunder. Snurrfinterna ska vara varannan högersnurr och varannan vänster-snurr (eller tvärtom).

Tänk på detta:

Håll klubban och bollen nära kroppen. Se till att bollen har kontakt med klubbladet hela tiden.

Så här genomför du övningen:
Skjut bollen med backhandsidan.



160 cm mellan stolparna
Höjd 115 cm

Backhandskott

- 1 4 skott av 5 i mål från 10 meter.
- 2 1 skott av 5 i rockringen från 10 meter.
- 3 3 skott av 5 i rockringen från 10 meter.
- 4 4 skott av 5 i rockringen från 10 meter.

Tänk på detta:

Har du för mycket hook blir det svårare att skjuta backhandskott.

Så här genomför du övningen:

Håll bollen på klubbladet och genomför övningarna utan att bollen trillar av. Snurra innebär att snurra ett helt varv, med ständig kontakt mellan klubba och boll. Boll och klubba får vara över knähöjd.



Sargteknik

Båda händerna ska hållas över tekningslinjen.

- 1 Kliv över sargen, snurra ett varv och kliv tillbaka över sargen.
- 2 Kliv över sargen, snurra ett varv, lägg över till backhand och kliv tillbaka över sargen.
- 3 Kliv över sargen, lägg över till backhand, snurra ett varv och kliv tillbaka över sargen.
- 4 Kliv över sargen, lägg över till backhand, snurra ett varv och kliv tillbaka över sargen. Byt från backhand till forehand och snurra ett varv.

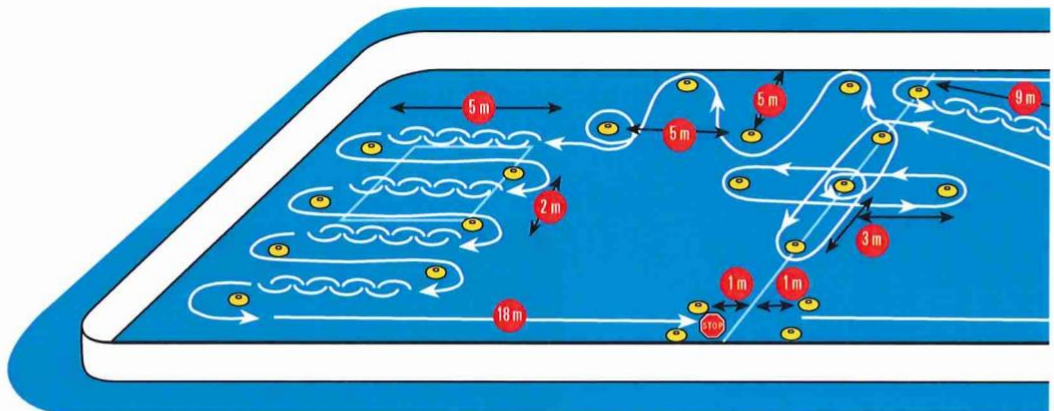
Tänk på detta:

Ju närmare tekningslinjen du håller den nedre handen desto lättare är det.

Så här genomför du övningen:

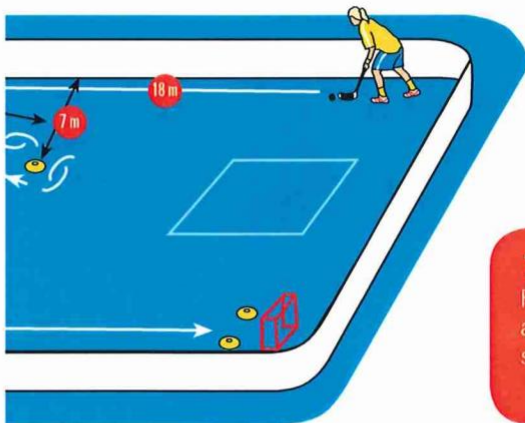
Dribbla bollen genom banan enligt nedan.

☞ innebär att du ska dribbla baklänges. Du måste ha kontroll på bollen hela tiden.



Teknikbanan

- 1 Dribbla banan utan tidtagning.
- 2 Dribbla banan på 55 sek.
- 3 Dribbla banan på 50 sek.
- 4 Dribbla banan på 45 sek.



Tänk på detta:

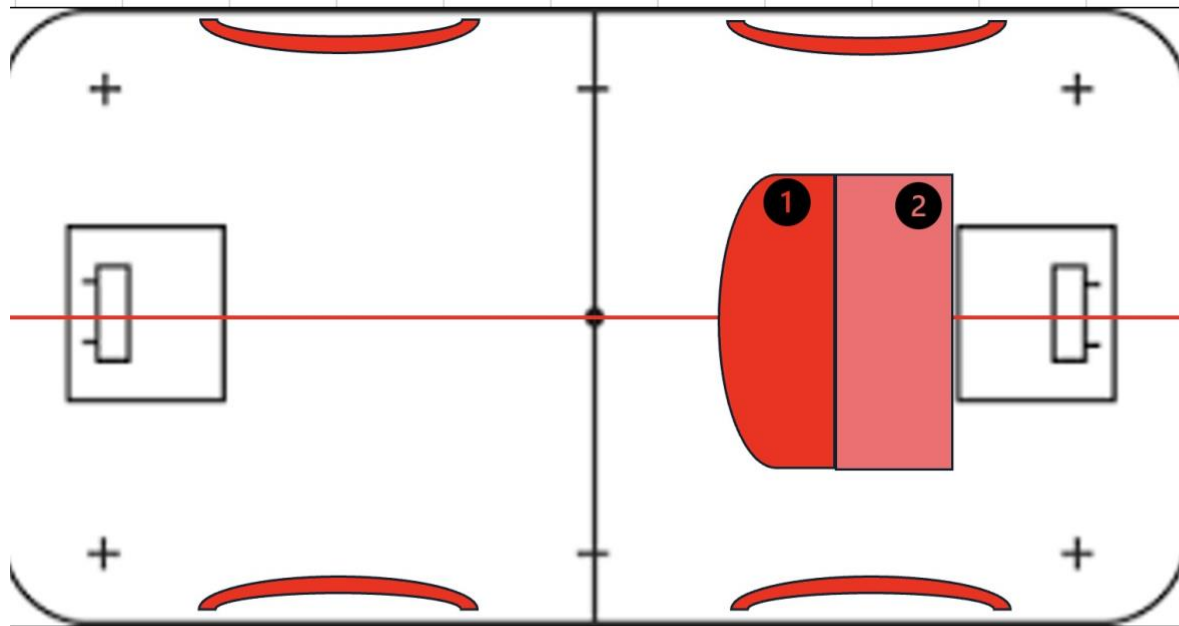
Försök att ha bollen nära klubbladet. Försök att lyfta blicken från bollen för att se vart du springer.



Svenska Innebandyförbundet
Box 1047, 171 21 Solna
Tel: 08-27 32 50, fax: 08-82 22 14,
info@innebandy.se, www.innebandy.se

Besöksadress
Sundbybergsvägen 9, Solna

Svaren på frågorna står i röd text under taktiktaflan



Vad är det röda sträcket som delar innebandyplanen på mitten? (TIPS: Linjen finns inte uppritad på en innebandyplanen, det är en osynlig linje).

Den röda osynliga linjen kallas CENTRALLINJE. För att enkelt göra mål kan man passa över centrallinjen till en medspelare som skjuter direktskott.

Vad visar de röda bågarna? (TIPS: De har samma namn på alla ställen. De är osynliga områden på innebandyplanen).

De röda bågarna kallas FICKA. Fickan är ett område vid sargen. För att göra det svårt för motståndaren kan man springa till fickan, få en passning, passa bollen vidare och sen springa till ett nytt ställe.

Vad kallas det rödmarkerade området? Detta område har två delar, vad kallas området med 1:an och vad kallas området med 2:an?

Det rödmarkerade området i mitten av planhalvan kallas SLOTTET. Slottet finns på båda planhalvorna. 1:an kallas HÖGA-SLOTTET och 2:an kallas LÅGA-SLOTTET.

Svaren på frågorna hittar du på sista sidan ;)

Att fundera på själv (det finns inget rätt eller fel på dina tankar!).

Vart får motståndaren ha bollen?

Vart får motståndaren skjuta ifrån?

