



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Zonkrig

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Zonkrig är en övning som kan genomföras med många spelare samtidigt.

Har laget färre spelare (ca 8-10 utespelare) kan övningen arrangeras på halv planyta, med målen placerade på varsin långsida.

Spelaren tränar på att vara uppmärksam då många spelare och bollar är på plan samtidigt. (splitvision)

Är laget fler än 10 spelare upptill ca 30 så arrangeras övningen på helplan.

Hur?

En spelövning där samspelet mellan de olika zonerna är i fokus för att föra bollen från försvarszon till anfallszon, med hjälp av mittzonen.

Organisation

Dela in planen i två större zoner och en mindre i mitten. Fördela spelarna utefter antalet du har på träning med minst en mer spelare i lagets anfallszon.

Målburarna placeras "som vanligt" vid två målvakter och fördelaktigt i vardera hörn om ni har fyra målvakter.

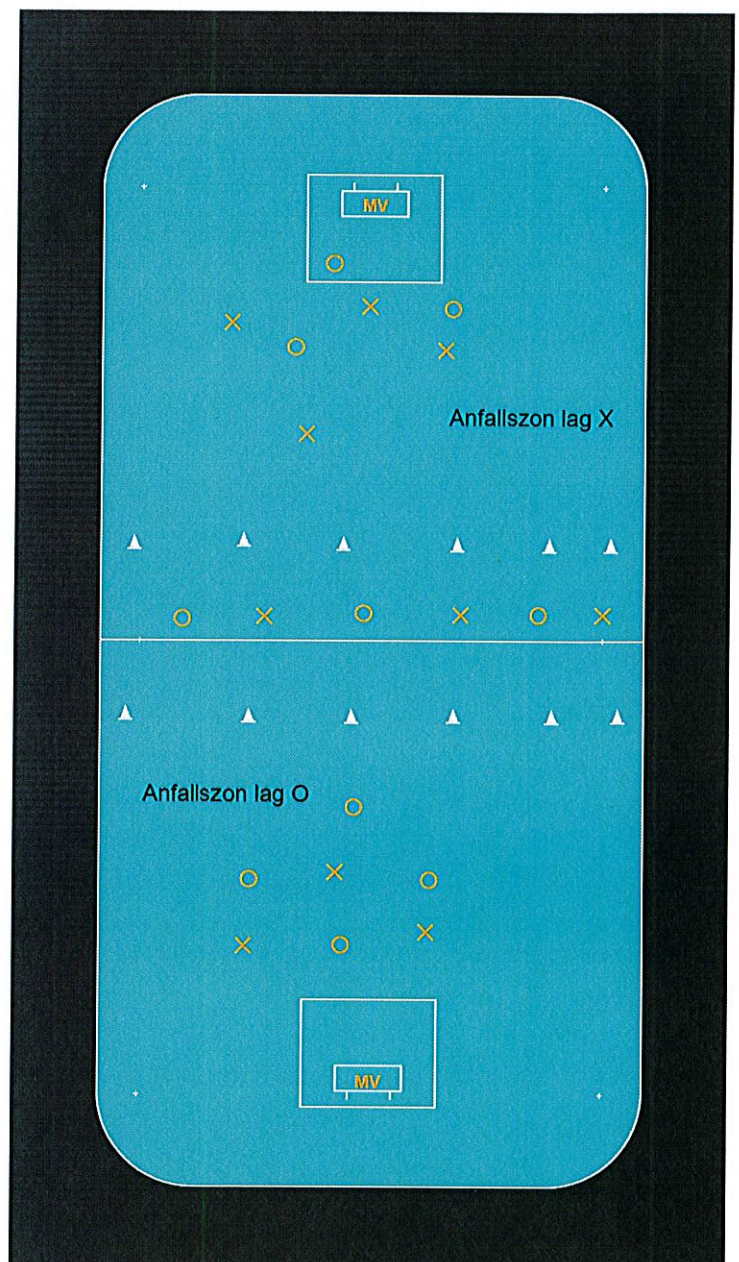
Tips: är ni udda i antalet utespelare ha en frispelare i mittzonen som finns till för båda lagen.

Anvisningar

Spellet startas när du som tränare kastar ut bollen.

För att spelarna ska förstå övningen så starta med en boll och kasta in ytterligare en boll efter någon minut.

Är ni många spelare kan fler bollar kastas ut för att alla ska vara i rörelse under övningen.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Passningskaos

Vad?

Speluppbyggnad

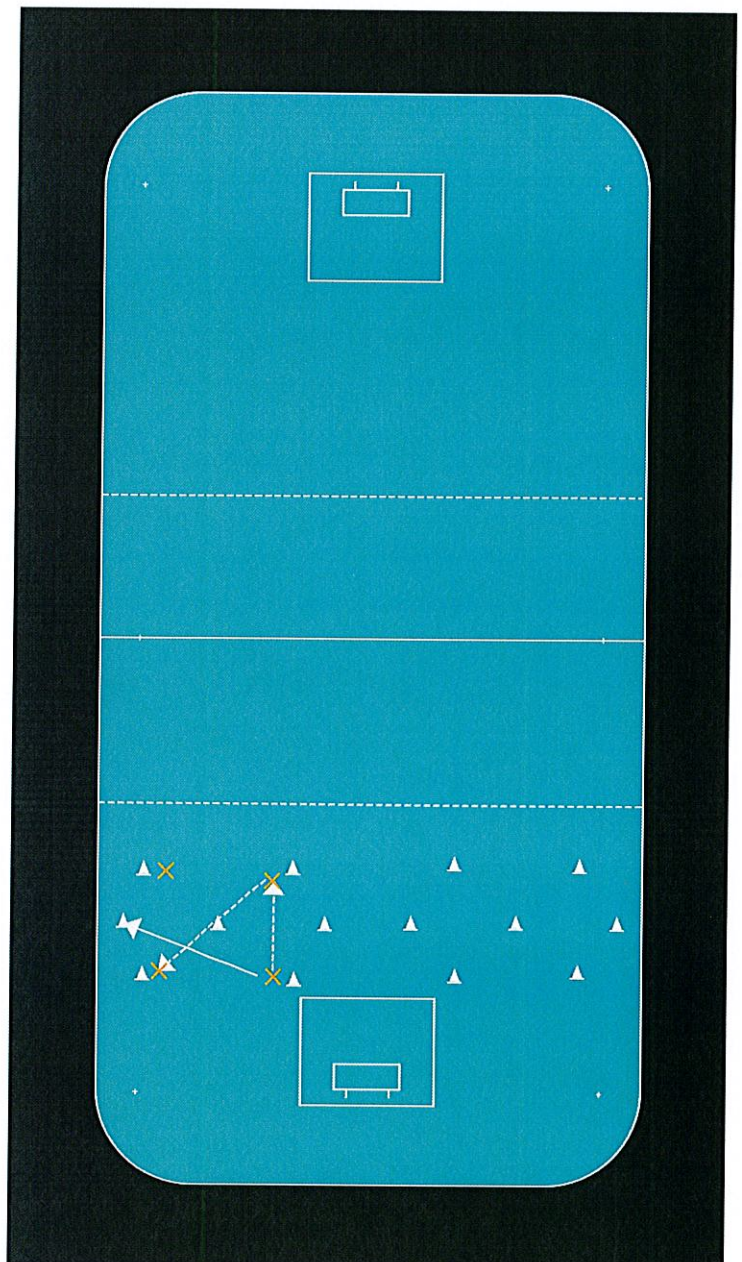
Varför?

I denna övning får spelarna träna på passningar, både i form av traditionellövning men också med viss tvist och tävlingsmoment.

Hur?

Spelarna/målvakterna delas in i fyrtal på varsin zon.

Beroende på hur många spelare ni har ju fler zoner byggs upp.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Slalomfys

Vad?

Lek

Varför?

Samarbetsövning med inslag av fysisk träning. Går att bygga på utefter fantasin.

Hur?

3 & 3 alt 4 & 4 ska gruppen samarbeta och arbeta sig igenom banan.
Koppla ihop i armkrok med ryggarna mot varandra, och släpp aldrig taget.

Organisation

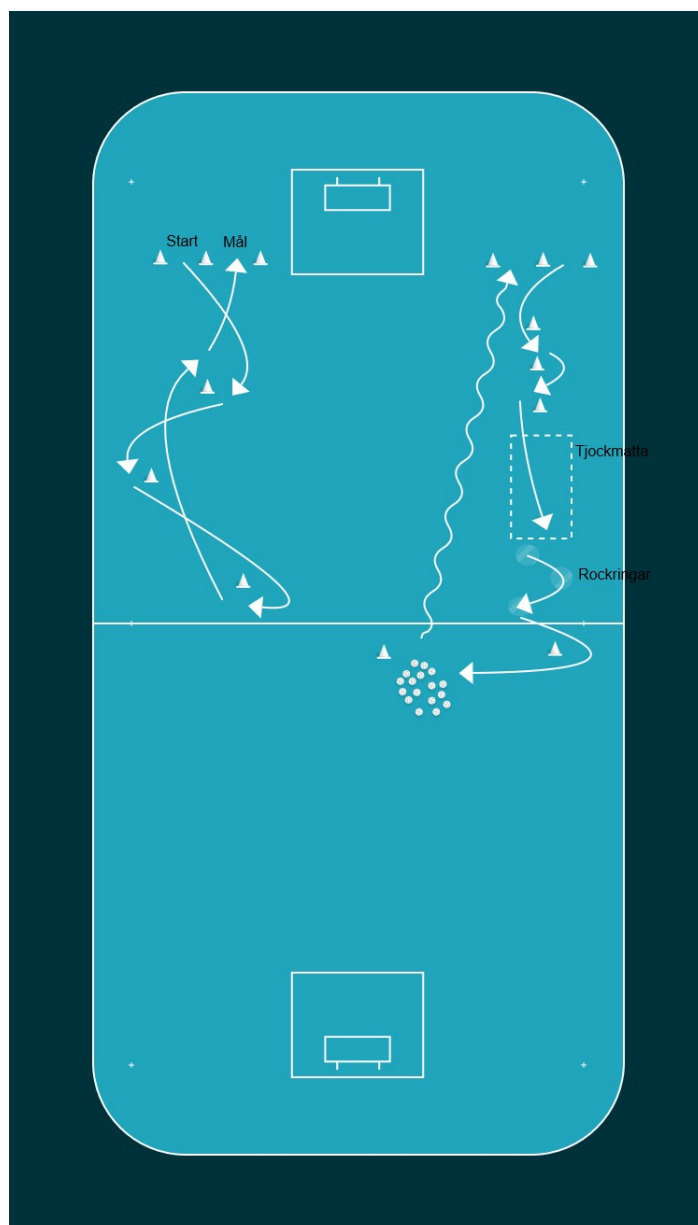
Koner.

Tjockmatta, plintar, rockringar eller vad hallen erbjuder

Kan genomföras både utomhus och inomhus.

Anvisningar

- Bana 1, Skapa en slalombana med koner som grupperna ska ta sig igenom. Vid varje kona gör gruppen benböj, upphopp, utfallsteg, mm
- Bana 2, Gruppen ska ta sig igenom en hinderbanan byggt med tjockmatta, plint eller rockringar och avsluta med att få med sig varsin boll.
- Gruppen väljer en ledare som ska leda gruppen genom hindrena.
 - Alla i gruppen blundar förutom gruppledaren





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

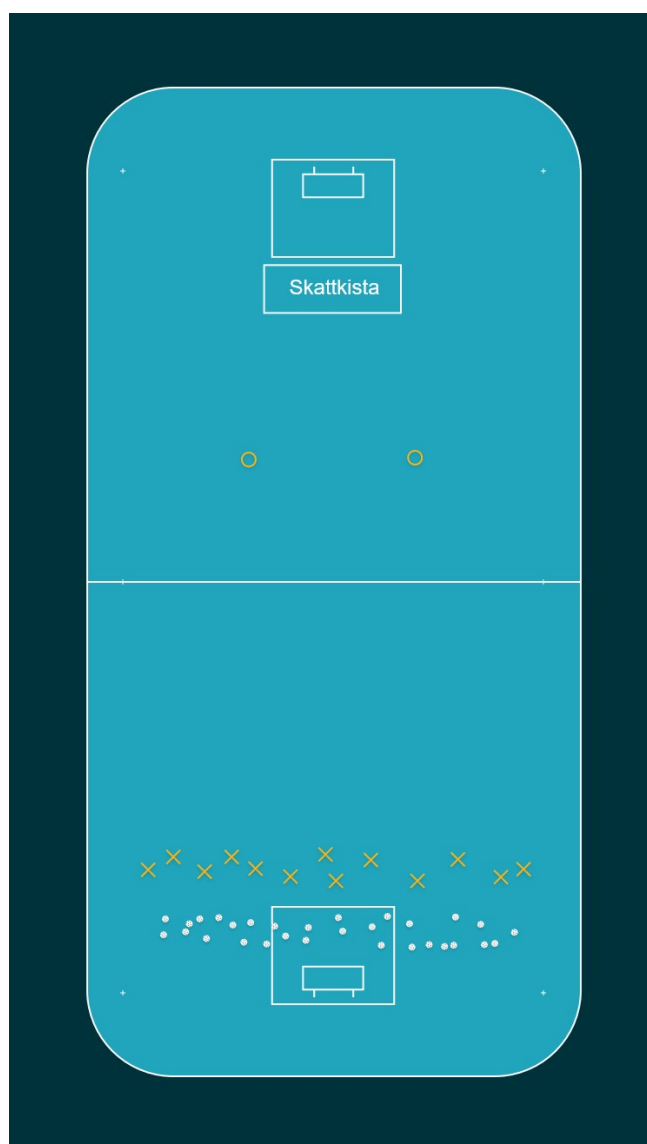
Stjäla skatten

Vad?

Lek

Anvisningar

Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet). Antingen kan barnen ta bollen med händerna eller driva med hjälp av klubba. I mitten finns två pirater (barn eller ledare) som försöker kulla de andra barnen, kullade spelare måste lämna bollen där och hämta en ny.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Snabba konan

Vad?

Lek

Varför?

I den här leken övar spelarna på reaktionssnabbhet.

Hur?

Två och två ska spelarna sitta på huk "sumosittning" och försöka vara snabbast att knycka konan.

Organisation

Lägg ut låga markeringskoner (6 cm höjd) på en rad med spelare på båda sidor.

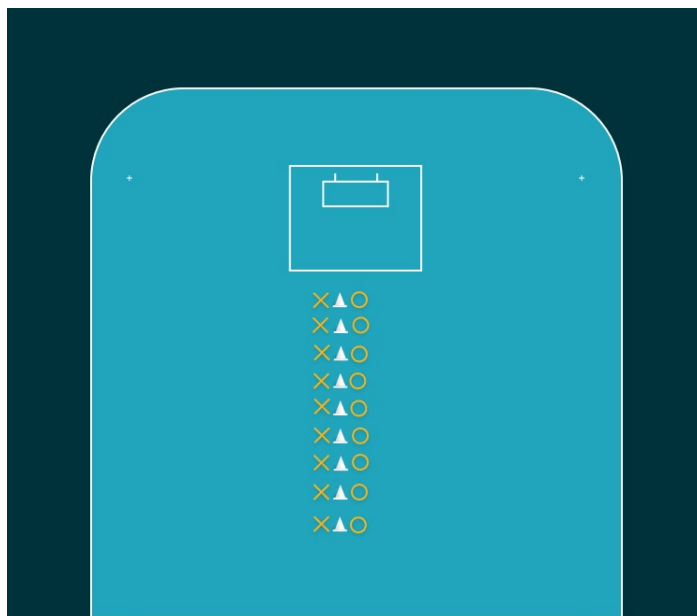
Två och två ska spelarna sitta mitt emot varandra med en kona mellan sig.

Anvisningar

Spelarna sitter på huk och inväntar kommando av ledaren.

Ledaren ropar ut huvud och spelarna sätter händerna på huvudet. Ledaren ropar axlar och spelarna sätter händerna på axlarna osv. När ledaren ropar kona ska spelarna snabbt knycka konan. Den som tar konan vinner!

En del spelare vågar inte vara med så då kan du som ledare delta och avvika när osäkerheten släppt.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Passningar i kvadrat

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna passningar i rörelse.

Hur?

Passningar två och två.

Exempelvis tre par i varje kvadrat.

Organisation

Dela in planen i mindre kvadrater.

Koner och bollar behövs.

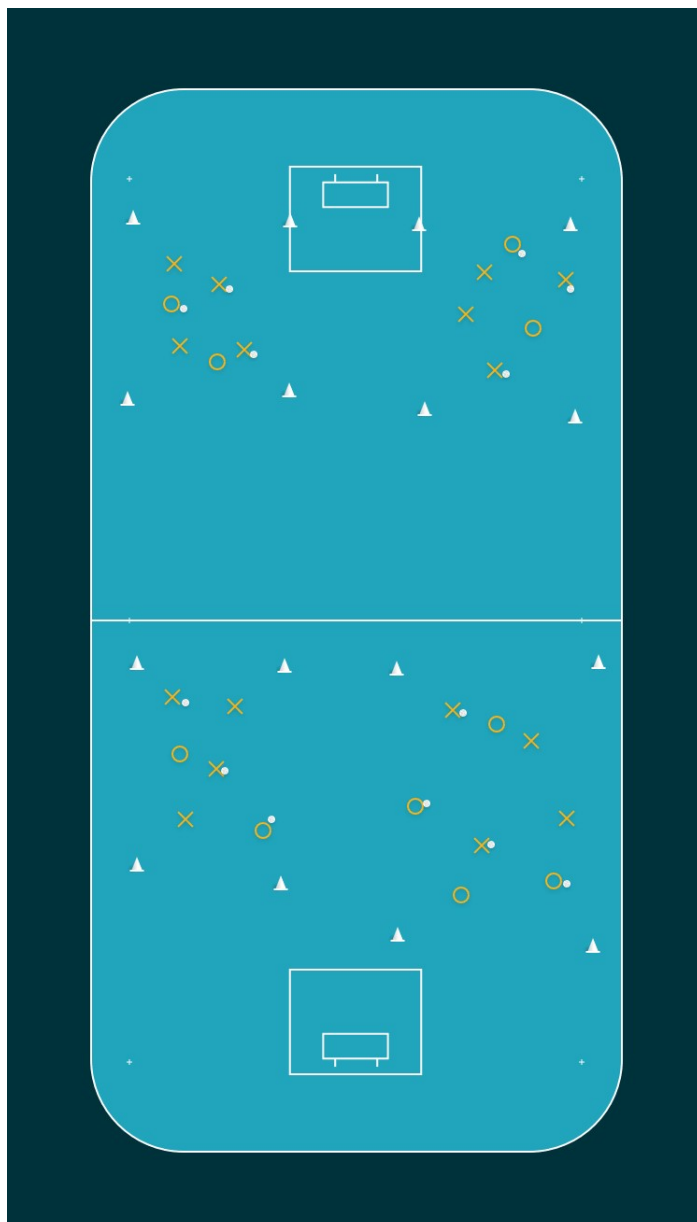
Anvisningar

Passningar två och två.

Exempelvis tre par i varje kvadrat.

Under rörelse passar spelarna till varandra på begränsad yta.

För att utöka övningen kan spelarna få 1 poäng för varje gång paren klarar fem passningar. Se till att spelarna inte blir stillastående då kan poäng dras av i stället.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Krabboll

Vad?

Lek

Varför?

Spelarna tävlar i en annan idrottsform. Spelarna arbetar med split vision, koordination, styrka och samarbete.

Hur?

Två lag med en eller flera bollar.

Spelarna står på händerna och fötterna med ryggen mot marken som i en brygga.

Alla spelar ute vilket innebär att även målvakterna är utespelare.

Organisation

Dela upp träningsgruppen i flera mindre lag alt två lag.

En eller flera fotbollar eller mjuka bollar.

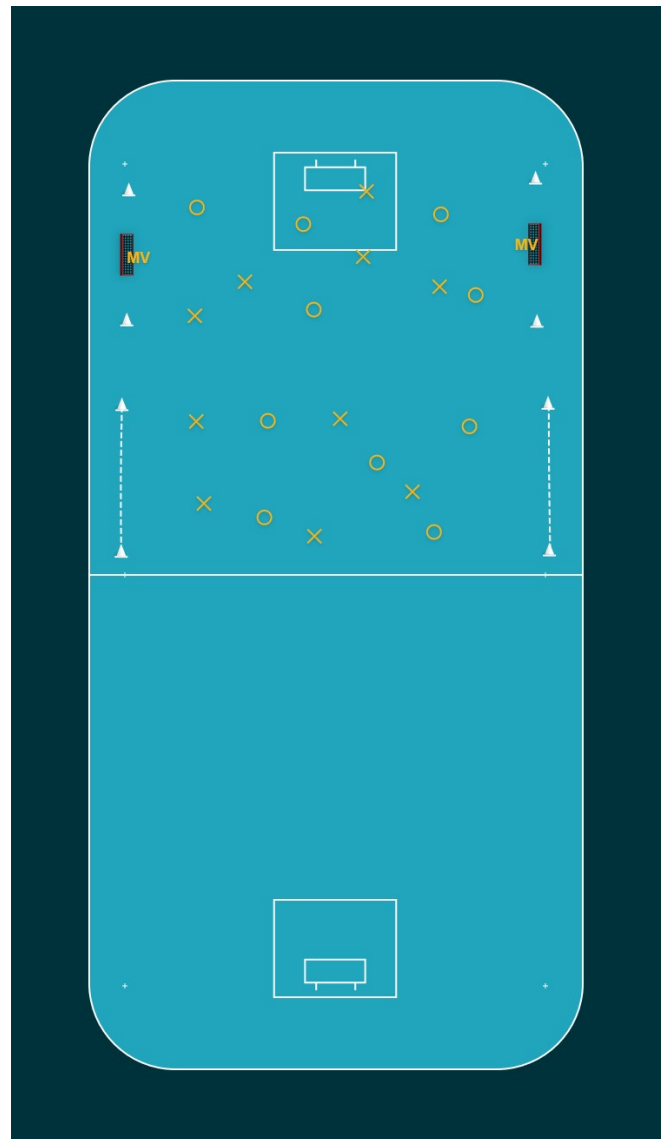
Målburen alt mät ut mållinje med koner.

Små planer alt stor plan

Leken går att göra både inomhus och utomhus.

Anvisningar

Leken går att spela på liten plan. Dela upp en stor plan till mindre planer så att många spelare är aktiva samtidigt. Bollen förflyttas med fötterna eller huvudet. Poäng görs genom skott eller nick in i målburen eller om en mållinje skapats med koner. Risken finns att vissa spelare försvinner och inte är aktiva vid spel på stor plan och då är fler bollar i spel ett bra alternativ.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Tjuva koner

Vad?

Återhämtning

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.

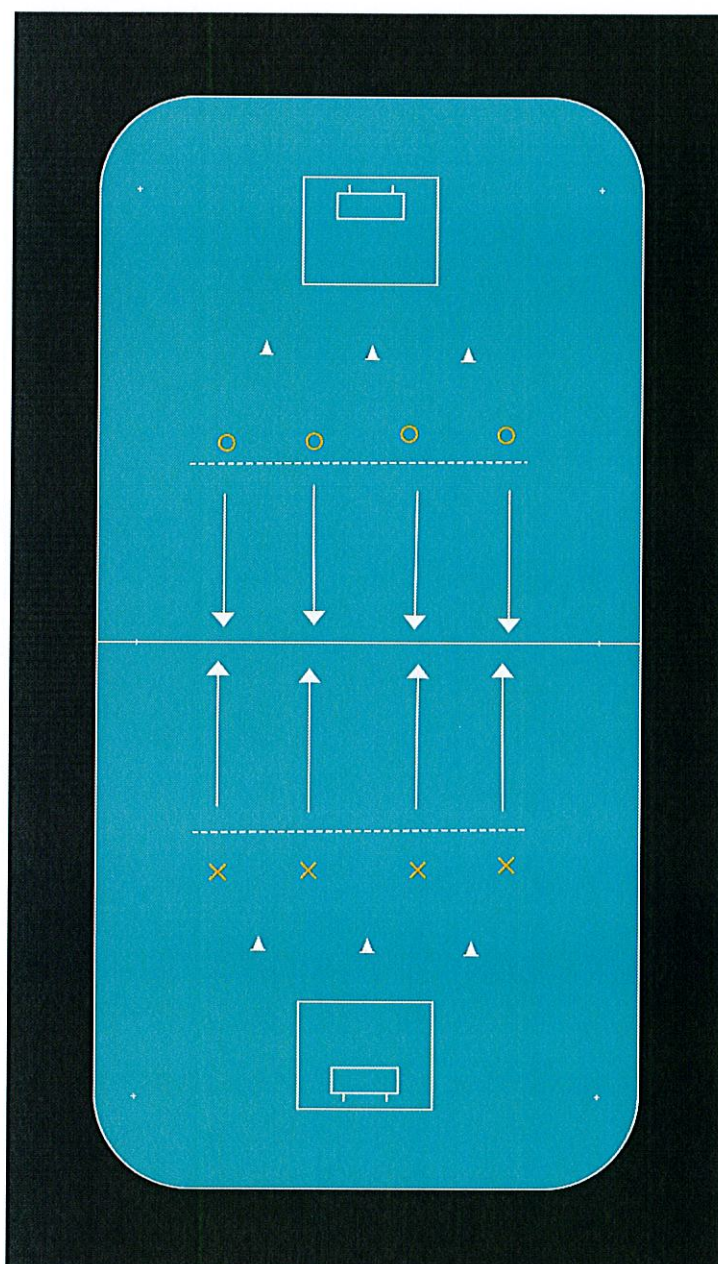
Anvisningar

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.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Uppvärmning - Skeppsbrott

Vad?

Aktivering

Varför?

Skeppsbrott är en välkänd lek där vi placerar ut så många olika föremål i hallen som möjligt. Bara fantasin hämmar denna uppvärmning.

Efter att allt material är ute placerar vi ut några mål och delar in i lag, 2,3 eller 4, du bestämmer.

Och sedan drar vi igång innebandy spel över hela planen, trots hinder.

Hur?

Denna används i syfte att värma upp spelaren,

spelarna spelar alltså efter innebandyregler med föremål och hinder ute på planen.

Organisation

två - fyra lag.

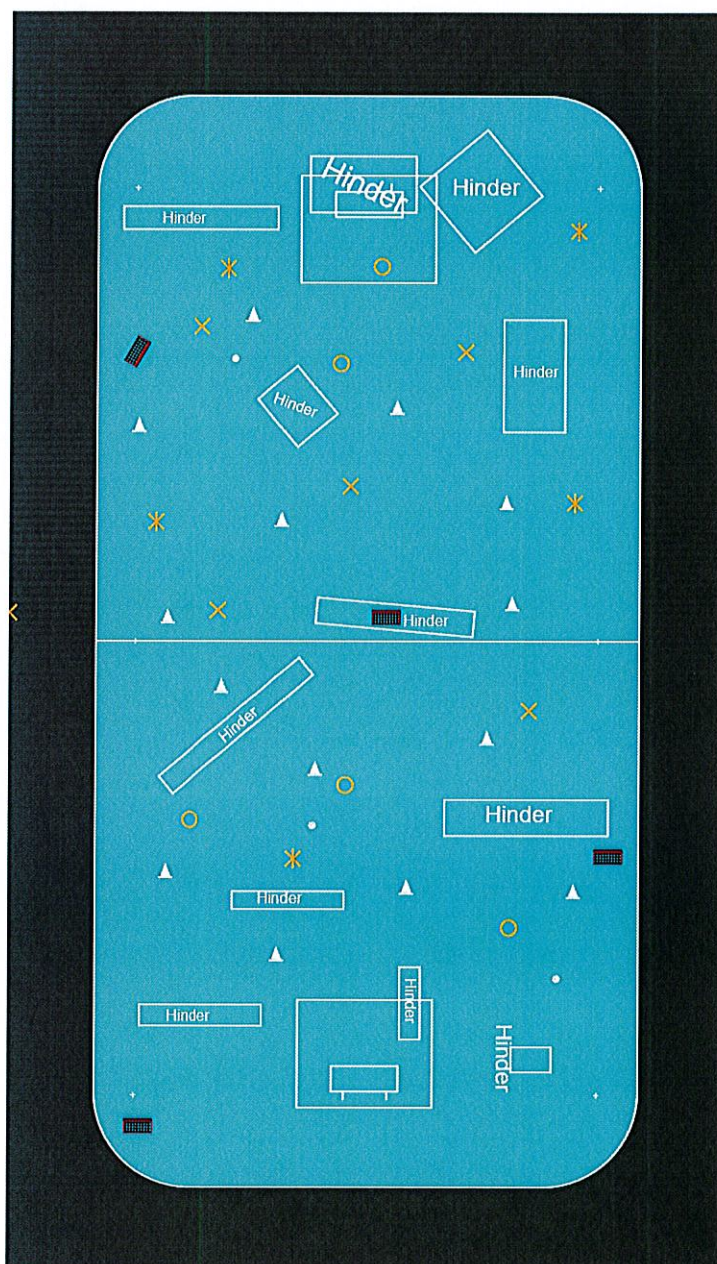
antal målburar och bollar bestäms efter grupp och storlek av spelytan.

Anvisningar

Denna lek/ spelmetod är rolig.

Men har även den sitt syfte.

Spelarna måste lyfta blicken, prata med sina lagkamrater och skapa en strategi (taktik) för att kunna göra "mål"





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Memory

Vad?

Lek

Varför?

Samarbete

Minne och uppmärksamhetsövning

Skapar skratt och spänning

Hur?

Spelarna delas in i två grupper

Ställ ut 30 markeringskonor (lite större)

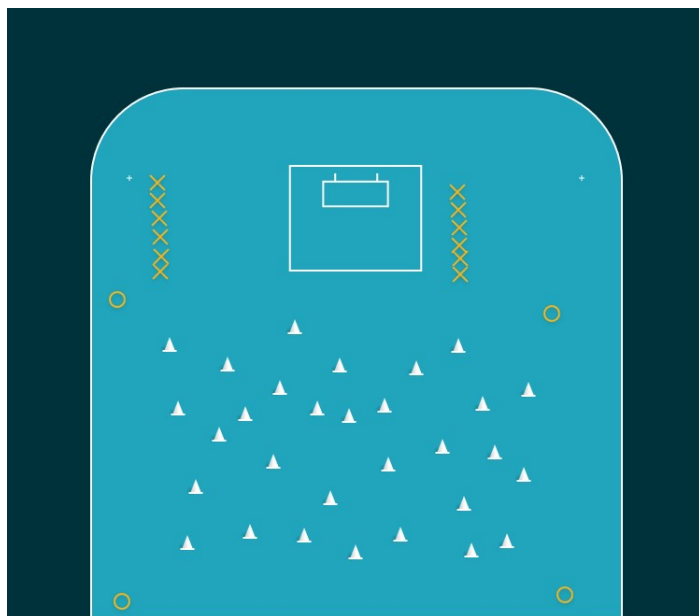
Under 10 göms gymnastikband

Under 10 göms ärtpåsar

Organisation

Det går att göra flera planer så att fler är aktiva och köbildning undviks.

Det krävs ärtpåsar och gymnastikband eller liknande.



Låt spelarna fundera på om leken går att göra svårare eller lättare.

Hur kan spelarna hjälpa varandra?

Anvisningar

En och en får de springa fram och vända på en markeringskona – ena gruppen ska samla band, den andra ärtpåsar.

Om du hittar rätt – ta bandet/påsen

Om du hittar fel – ställ tillbaka konan

Om du hittar en tom – ställ tillbaka

Spring sedan hem och växla till nästa.

Tona ner tävlingsmomentet!

Delta gärna själv som ledare, det kan ta bort rädslan av att vara med för vissa spelare.



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Svanskull

Vad?

Lek

Organisation

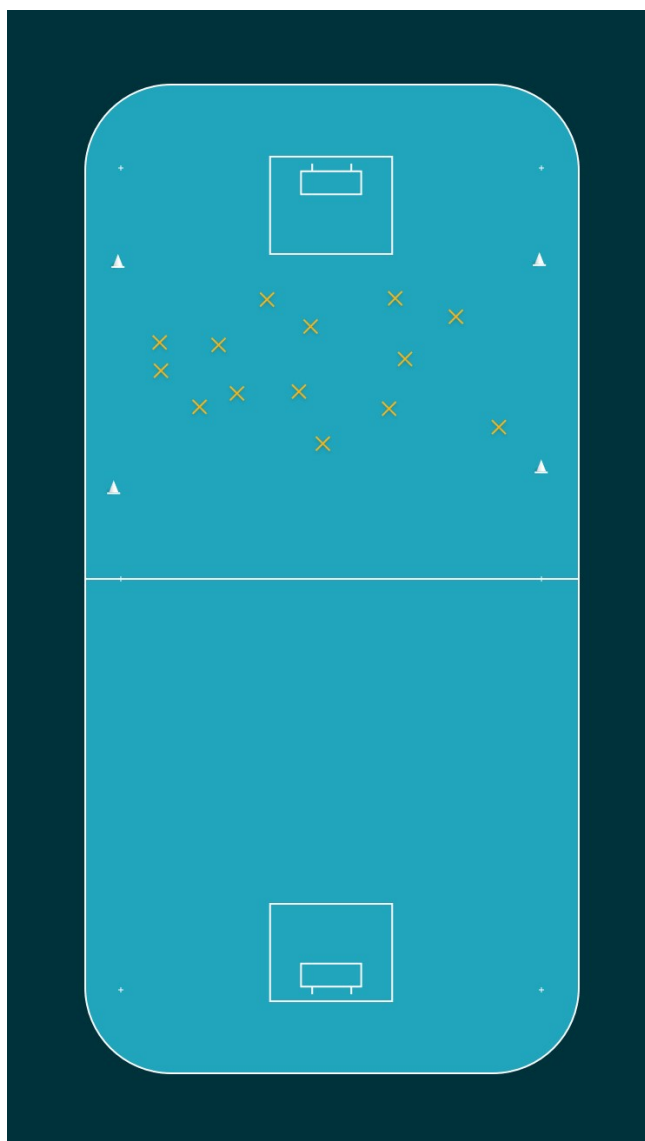
Band och koner

Band till svansar och koner till att begränsa spelytan

Anvisningar

Barnen sätter en väst som "svans" baktill i sina byxor, de kan ha en reserv-väst på sig. Barnen ska sen försöka ta samla på sig så många svansar de kan från de andra samtidigt som de skyddar sin egen. Barn som förlorat sina svansar försöker ta en ny från någon annan.

Går att variera läget på svansen och sätta den på vänster eller höger sida av höften.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET UTBILDNING

Djurleken

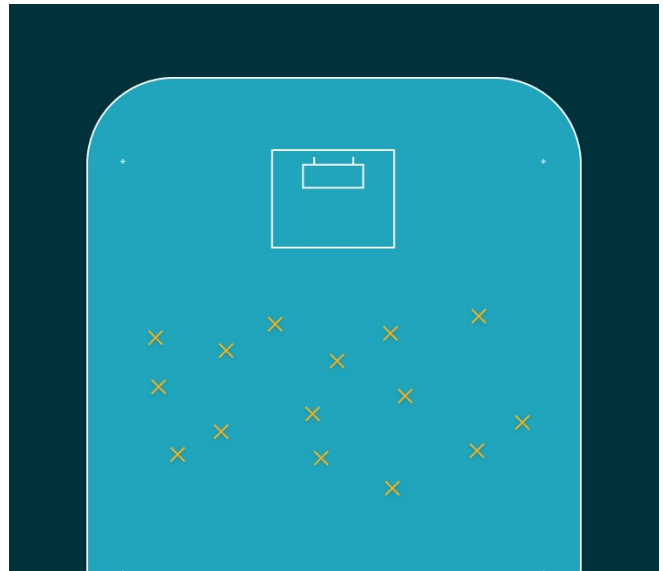
Vad?

Lek

Anvisningar

Barnen ska imitera hur djur rör på sig, t.ex. kan ledaren säga att de ska röra sig som en kanin, elefant, känguru, björn, häst osv.

Det går även att köra djurleken som kull. Tänk på att barnen ska själva få tolka hur djuren rör sig.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Koordinationslek

Vad?

Koordination

Anvisningar

Med klubba och boll

Spring framåt, snurra ett varv, fortsatt framåt

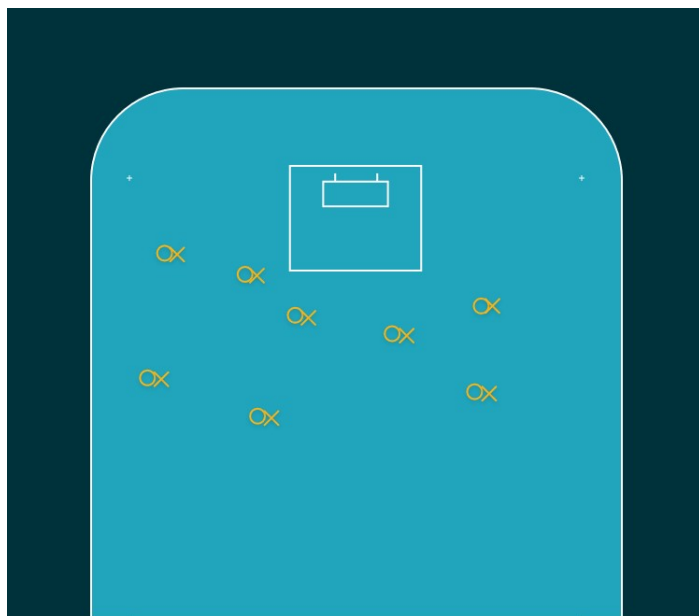
Spring bakåt, snurra ett varv, fortsatt backa

Sitt ned, kasta upp bollen i luften och ställ dig, fånga bollen innan den studsar

Par

En sitter ned, en står bakom. Släpper bollen framför/på sidan, den sittandes försöker ta bollen.

En står framför den andre. Den bakom kastar bollen över kompisens som ska försöka fånga bollen.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Välta kona

Vad?

Lek

Varför?

Samarbete
Split vision
Rörlighet

Hur?

Markera en spelplan och sprid ut större markeringskoner, hälften välta.

Två lag.

Ena laget ska välta och andra laget ska ställa upp konerna.

Spelarna börjar springa vanligt men för att göra leken lite svårare så kan spelarna hoppa på ett ben eller att lagen har olika sätt att ta sig fram på. Hoppa på ett ben och ta sig fram sidled!

Konerna kan också tas ned med endast arbmågarna.

Organisation

Det går bra att dela upp planen på fyra planer med mindre antal i lagen, det går också att göra större planer med fler i varje lag.

2 mot 2, 3 mot 3 eller 4 mot 4. Valet är fritt!

Det behövs 4 markeringskoner (låga) för att markera spelplanen.

Höga markeringskoner för att välta. Val av antal väljer tränarna och spelarna efter hur många som ska vara med.

Anvisningar

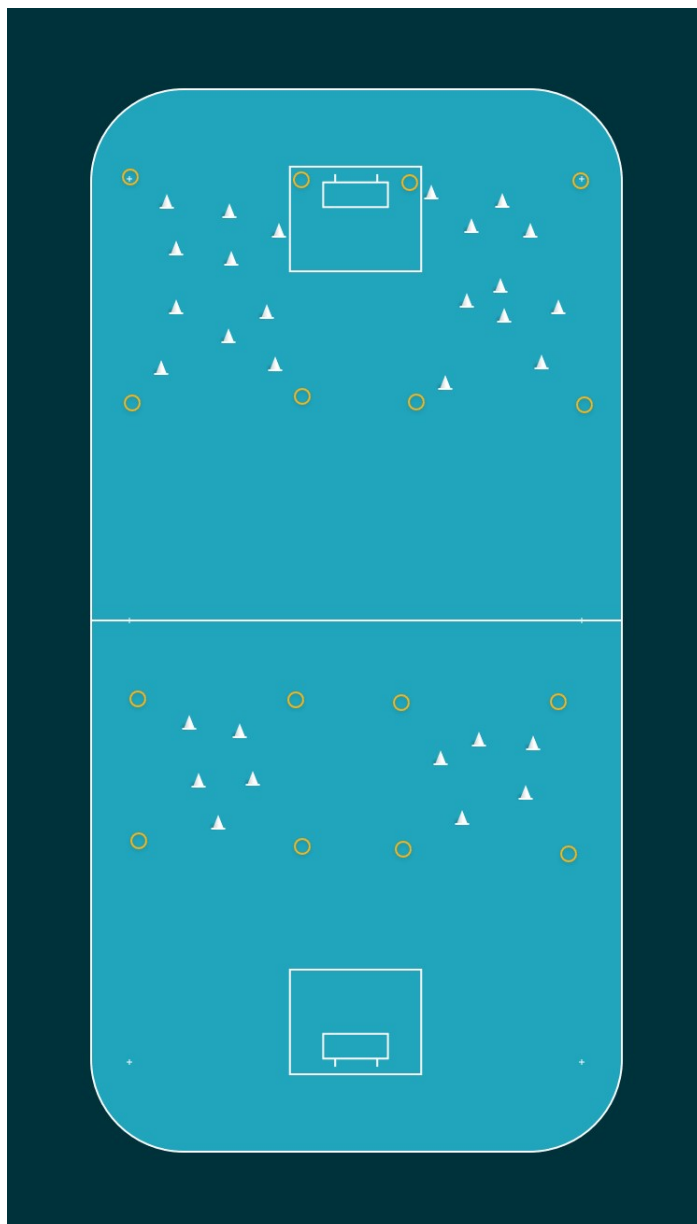
Om planen är indelad kan alla köra igång på signal.

Låt barnen vara med och planera!

Ingen blir utslagen och tona ner tävlingshetsen!

Fråga spelarna om det går att få ned konerna på andra sätt?

Det går även att använda låga markeringskoner och då vänder ena laget på konan och det andra laget vänder tillbaka.



Passningskull

Vad?

Lek

Varför?

Träna passningar på ett roligt sätt

Hur?

Genom kull träna på passningar och vickningar.

Organisation

Det går att leka hela laget och på hela planen men det föredas att dela upp laget i två eller tre grupper för att nå så många spelare som möjligt och för att få ett tempo i leken.

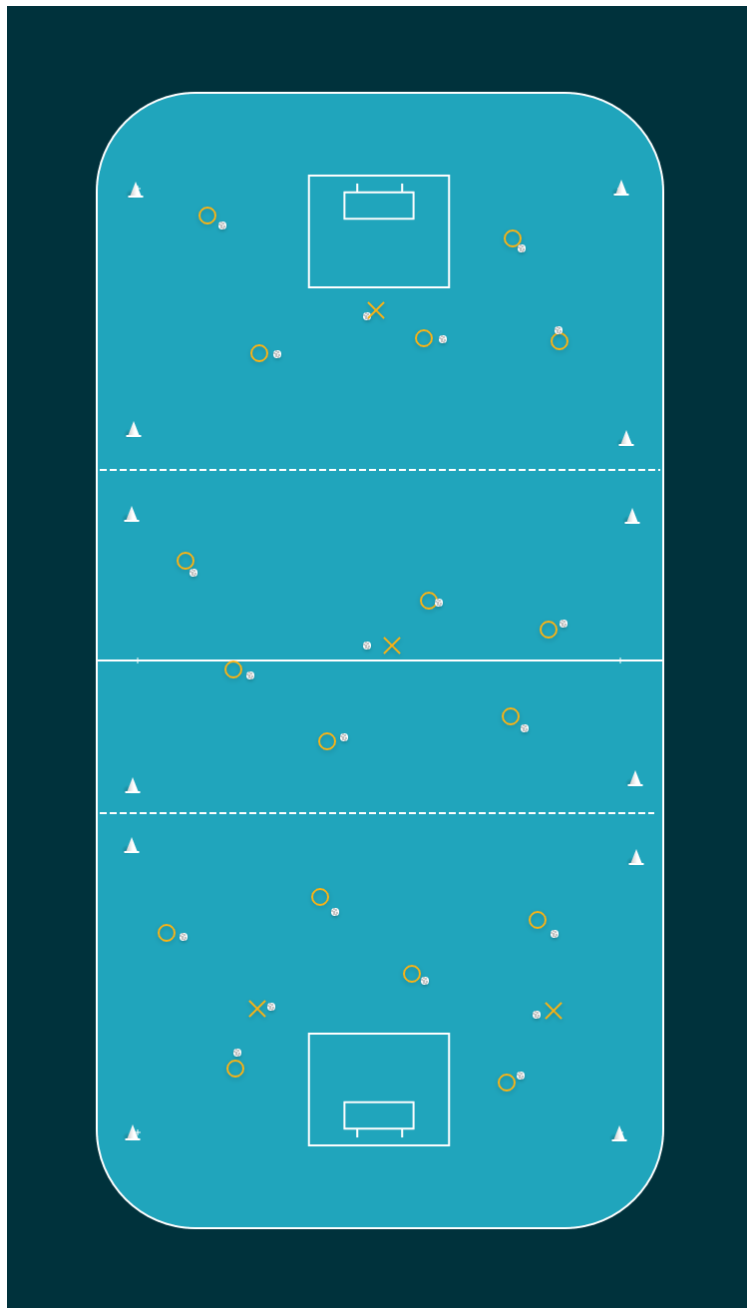
Anvisningar

En eller flera tagare.

Alla har varsin boll, även tagaren.

Alla dribblar omkring i hallen eller i sin zoon, när en spelare blir tagen stannar spelaren på stället och börjar med vickningar, för att bli fri måste spelaren passa med en fri spelare och byter boll med varandra.

Då blir spelaren fri!





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Under hökens alla vingar

Vad?

Lek

Organisation

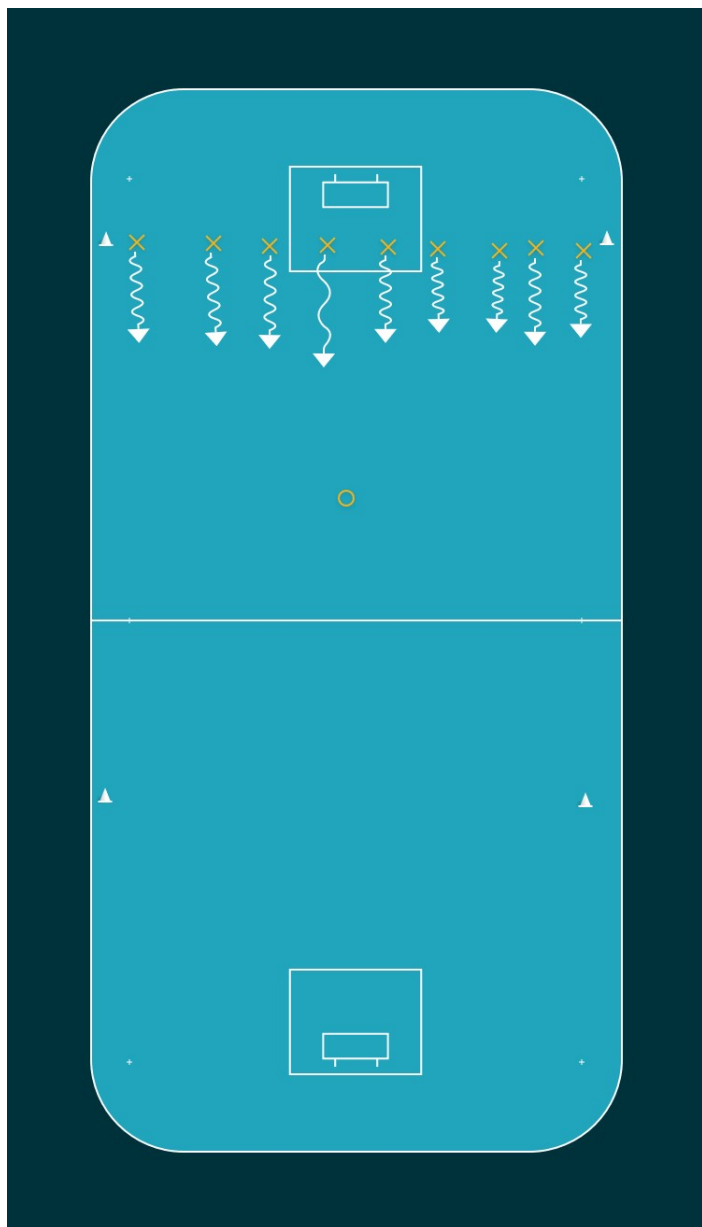
Klubba och bollar behövs.

Korta av planen utefter hur många som är med.

Anvisningar

Barnen står med klubba och boll längs kortsidan av en rektangel. I mitten står hen som ropar "Under hökens alla vingar kom", och gruppen svarar t.ex. "Vilken färg?", hen svarar då en färg.

Barn med den färgen på kläderna har fri passage att driva över bollen, Kim ska försöka kulla så många som möjligt av de övriga. Kullade spelare hjälper till i mitten nästa gång. Sist kullad vinner.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Lagkull

Vad?

Lek

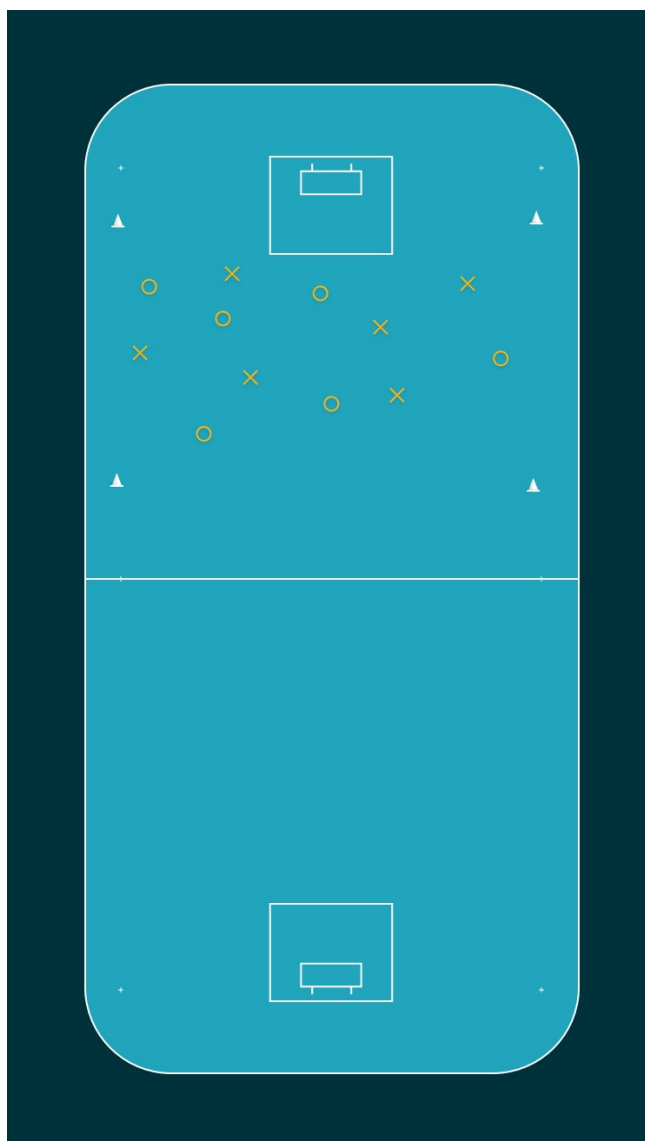
Organisation

Koner kan behövas för att avgränsa spelplanen.
Västar

Anvisningar

Barnen är uppdelade i två lag. Det ena laget ska kulla de andra, när de blir kullade förstenas de också genom att stå med armarna rakt ut eller i den position de hade när de blev kullade.

Kamraterna kan befria en kullad genom att röra vid dem, krypa mellan deras ben, hoppa bock eller annat.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET UTBILDNING

Lagstafett

Vad?

Lek

Organisation

Koner behövs

Anvisningar

Dela in barnen i grupper om 4-5 barn. Ledaren bestämmer hur många fötter som laget får använda för att ta sig runt konen. Ledaren kan bestämma att någon också måste använda sina händer. Låt lagen på egen hand lösa problemet på hur de klarar uppgiften.





SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Spegeln

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i grupper om 6 per rektangel. Ställ upp barnen med 3 på var sin sida av rektangeln, ett par åt gången är aktivt. Ena barnet agerar ledare och ska förflytta sig mellan konerna, det andra barnet ska spegla och följa efter. Kör i 10 sekunder innan nästa par tar över.

Övningen går att köra med och utan boll.

