



TIPS FÖR DIG SOM ÄR LEDARE  
PÅ RÖD NIVÅ

**WESTERVIK**

**I N N E B A N D Y**



# SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

De vanligaste skadorna inom innebandy är knä- och fotledsskador, där tjejer är överrepresenterade vad gäller knäskador.

Genom att lägga lite tid varje träning kan man förbygga en del skador och framför allt förkorta rehabiliteringstiden om olyckan skulle vara framme. Exempel på skadeförebyggande träning är knäkontroll, det materialet finns på [knakontroll.se](http://knakontroll.se).

Dessa övningar kan med fördel genomföras innan träningen.

Även allsidig träning har en skadeförebyggande effekt.

Möjligheten till  
utveckling hos  
spelarna ökar  
ju längre  
spelarna kan  
vara i  
kontinuerlig  
träning.

# KVADRATEN

Vad?

Speluppbyggnad

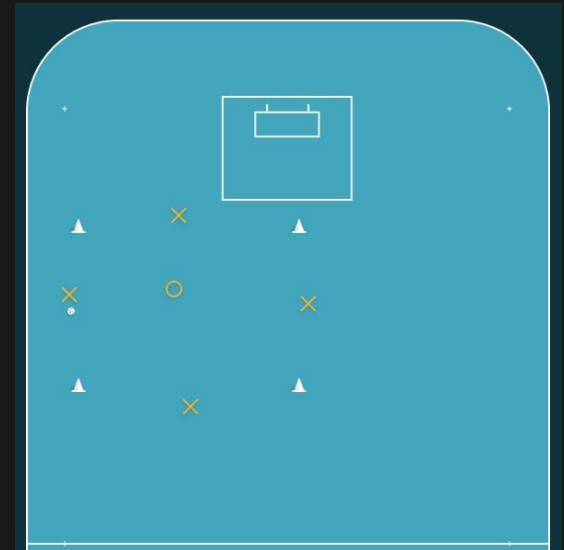
Varför?

För att träna passningsspel och rörelse.

Hur?

En spelare i mitten och en spelare på varje sida. Spelarna vid sidorna får röra sig längs sin sida för att bli spelbara.

Antingen så får spelaren i mitten vara i mitten en bestämd tid eller så byter spelaren om hen tar bollen och byter då med den spelaren hen tog bollen ifrån.



# ENGELSK KVADRAT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att laget ska utveckla sitt anfallsspel och speluppbyggnad och närma sig duellspel.

Hur?

I spelmoment med tre spelzoner, indelade i tre lag.

Anpassning sker med hjälp av förändrad yta, antal spelare i de olika zonerna, antalet passningar inom laget.

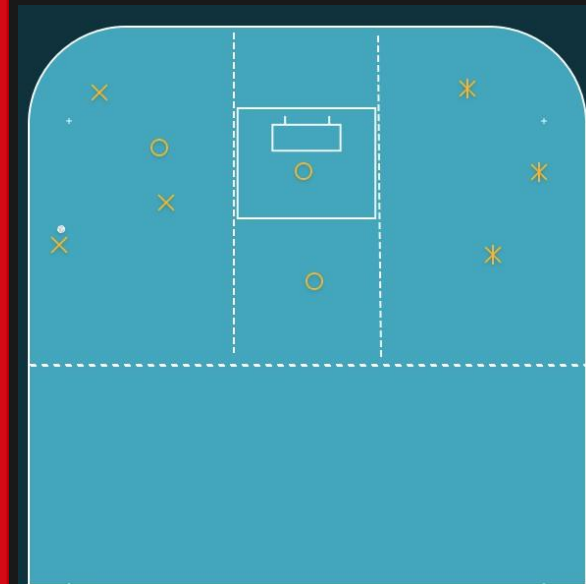
Organisation

20x10 m (1/4 fullstor plan). 9 spelare, det kan fungera med upp till 12. Balans mellan delaktighet, lyckade passningar eller antalet dueller.

Anvisningar

Ett lag i varje zon. Ledare som står vid sidan av planen rullar in boll till lag 1. Lag 1 ska försöka slå 5 passningar inom laget inom zonen och därefter slå en passning över till lag 3.

Lag 2 har en deltagare i zonen med syfte att förhindra speluppbyggnad och om möjligt närma sig en duell samt två spelare som befinner sig i mittzonen med uppgift att bryta passning/förhindra speluppbyggnad.



# SPEL 3 MOT 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

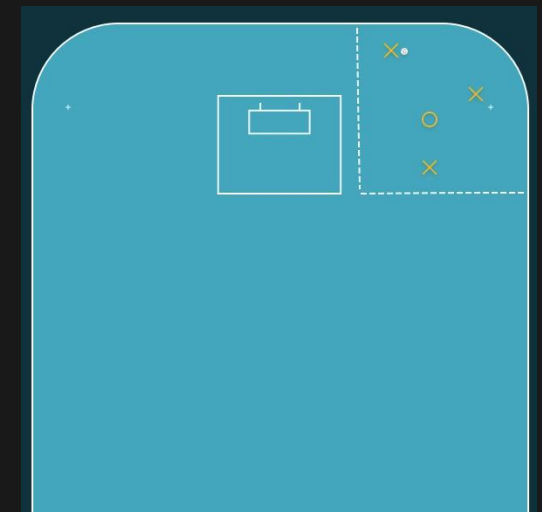
Syftet är att träna på att hålla bollen inom laget

Hur?

Spel 3 mot 1 på en begränsad yta. Anfallarna ska spela bollen till varandra. Tar försvarande spelare bollen ger spelaren tillbaka bollen. Använd gärna hörnen så spelarna får träna på att använda sargen för att spela bollen förbi motståndaren.

Organisation

För att öka svårighetsgraden i övningen lägger ni till ytterligare en försvarare så det blir spel 3 mot 2.



# 1 VS 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Tränar duellspel 1vs1, både anfall och försvar

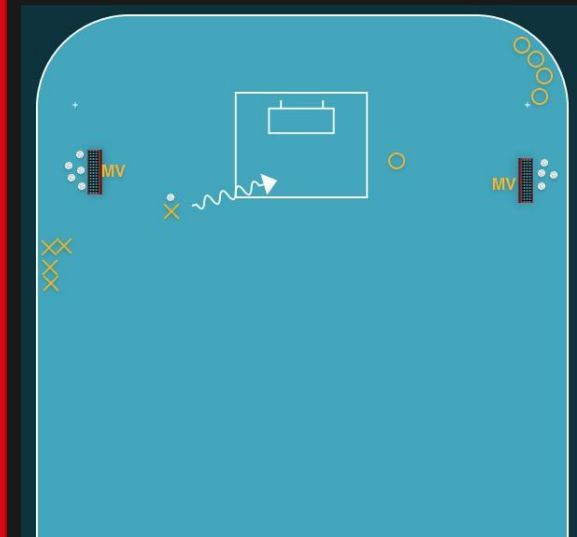
Hur?

Två lag, varje lag startar vid sitt eget mål. Första spelaren i ledet kliver fram och anfaller 1vs1. Efter anfallet vänder spelaren hem och försvarar mot en ny spelare som startat från hörna. Efter spelaren försvarat vänder spelaren tillbaka till ledet hen startade ifrån.

Här kan du välja om du vill startat med utkast från målvakt eller om spelaren ska starta med boll från hörnan.

Organisation

Uppmuntra spelarna att använda fart och snabbt komma till avslut.  
Koppla momentet till en omställning i matchsituation.



# SCHWEIZ

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna passningar i rörelse.

Hur?

Övningen startar i ena hörnan, 1:a spelaren passar bollen framåt och löper vidare och får tillbaks bollen. Samma sak sker tills spelaren får passningen från andra hörnan då tar spelaren ett avslut. Uppmana väggpassarna att röra sig mot bollen.

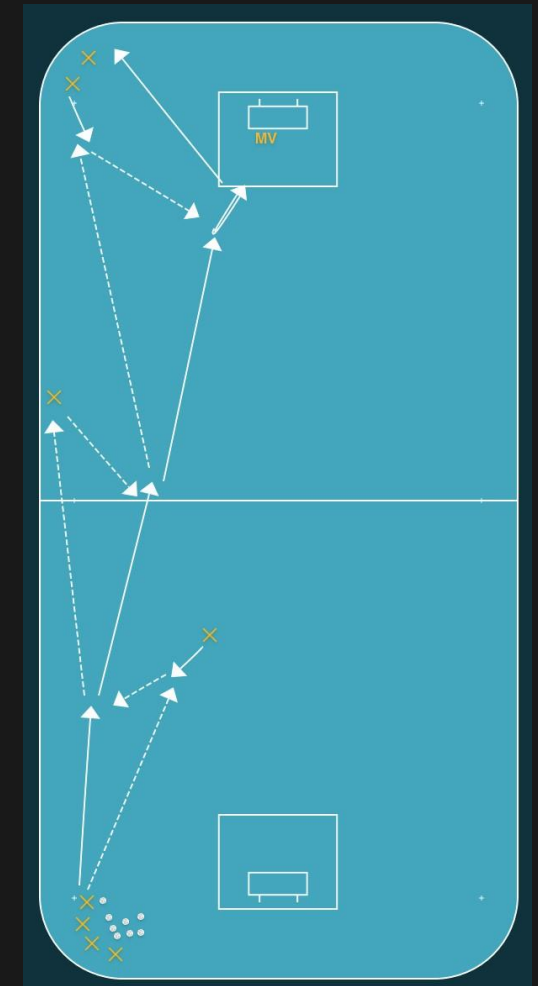
För målvakten startar övningen på passningen från "offensiv hörna". Då gäller det för målvakt att göra en matchlik förflyttning och räddning.

Organisation

Rotationen efter avslutet är att röra sig mot hörnan där övningen startade. Målsättningen är att spelaren ska vara i rörelse från första passningen till spelaren är tillbaka i hörnan där övningen startade.

Anvisningar

Övningen kan köras på två sidor för att hålla fler spelare aktiv



# STOLSINNEBANDY

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ett kul sätt att träna på speluppbyggnad och att få med backarna i spelet.

Hur?

Ställ ut två stolar eller bänkar och bestäm storleken på spelplanen.

Två lag spelar mot varandra. Spelet startas med att två spelare från varje lag sitter på lagets stol.

Ledaren spelar in en boll ner i en hörna och spelarna springer in och nästa spelare på tur sätter sig på stolen (obs bara en spelare).

Organisation

Spelet startar 2 mot 2, spelas bollen tillbaks till spelaren som sitter på stolen får den spelaren vara med i spelet och nästa spelare på tur sätter sig på stolen.

Spelet pågår tills bollen är i mål, över sargen eller över linjen stolarna står på.

När spelet är slut ställer sig spelarna som varit aktiva sist i sitt lags led och två spelare sätter sig på stolen och är redo att starta



