

Vad är det här för häfte?

Vi ledare i Hagunda P13/14 vill beskriva hur vi ska spela innebandy. Genom att förklara moment så kommer vi ledare och ni spelare att förstå varandra bättre.

Tidigare satte vi namn på övningar. Det är lättare så för yngre spelare. Några namn kommer vi ha kvar, men nu är ni så stora att vi kan instruera ny övning under träning.

Kom också ihåg att du är viktig för hur häftet växer fram. Om du saknar något, säg till! Om vi förstår vad som saknas kan vi ju lägga till det.

Vad har vi för regler?

På träningslägret i Eskilstuna kom vi överens om följande regler:

HA KUL

Jätteviktigt. Vi ska ha kul.

RESPEKT

Vi är tysta vid genomgång, vi kommer i tid.

Inga telefoner i omklädningsrummet.

Vi är bra kamrater.

FOKUS

Vi gör det vi ska, på träning, på match och utanför planen. Vi är professionella.

POSITIV PEPP

Vi blir så mycket bättre om vi peppar positivt.

STOLTHET

Vi som lag och HIF som förening står för något som är bra, sunt och eftersträvansvärt. Det visar vi med stolthet.

KÄMPAANDA

Vi gör alltid vårt bästa.

Vi har grundinställningen att vi vill spela.

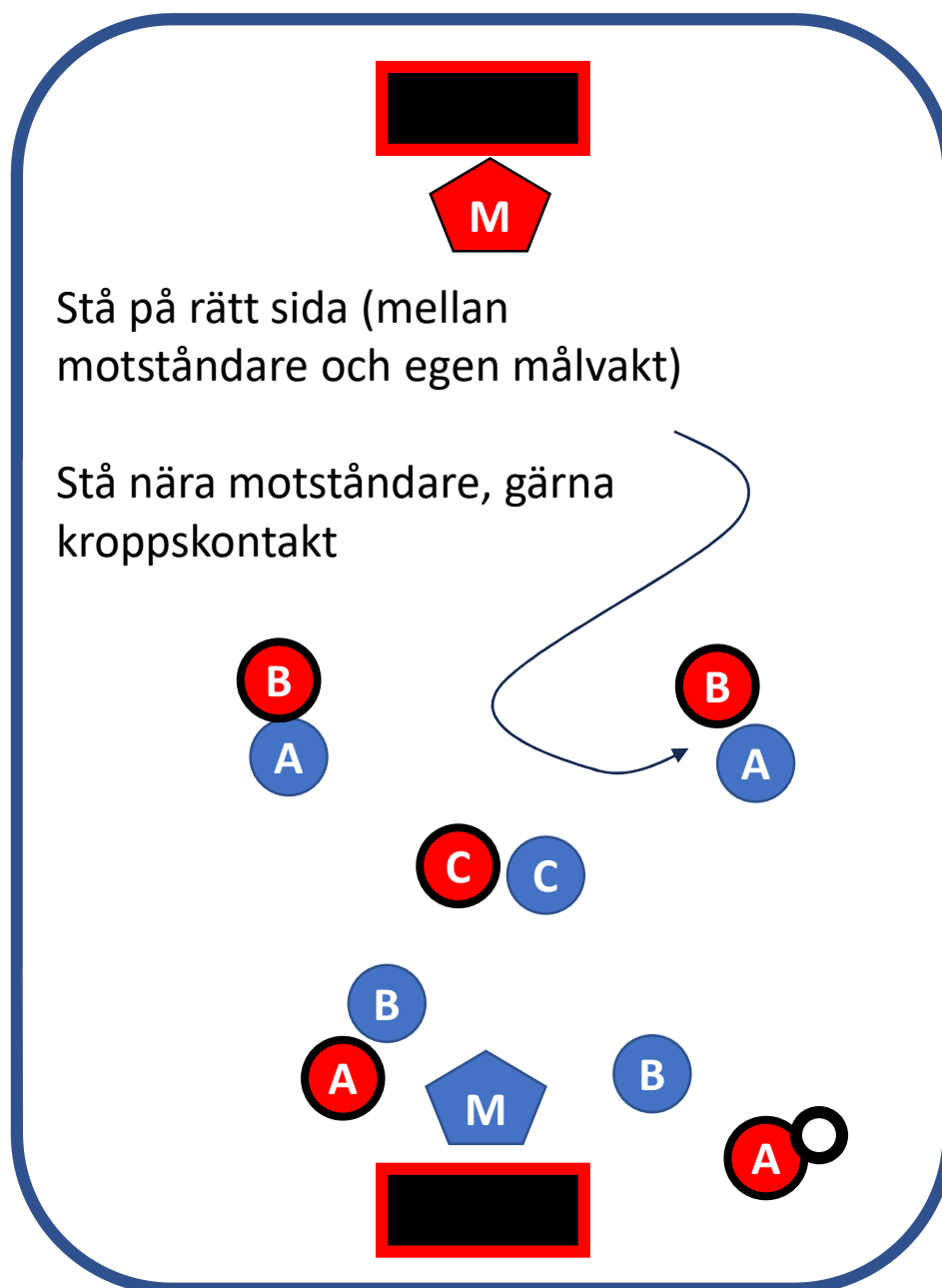
Arbetsuppgifter på planen

Från ett övergripande perspektiv:

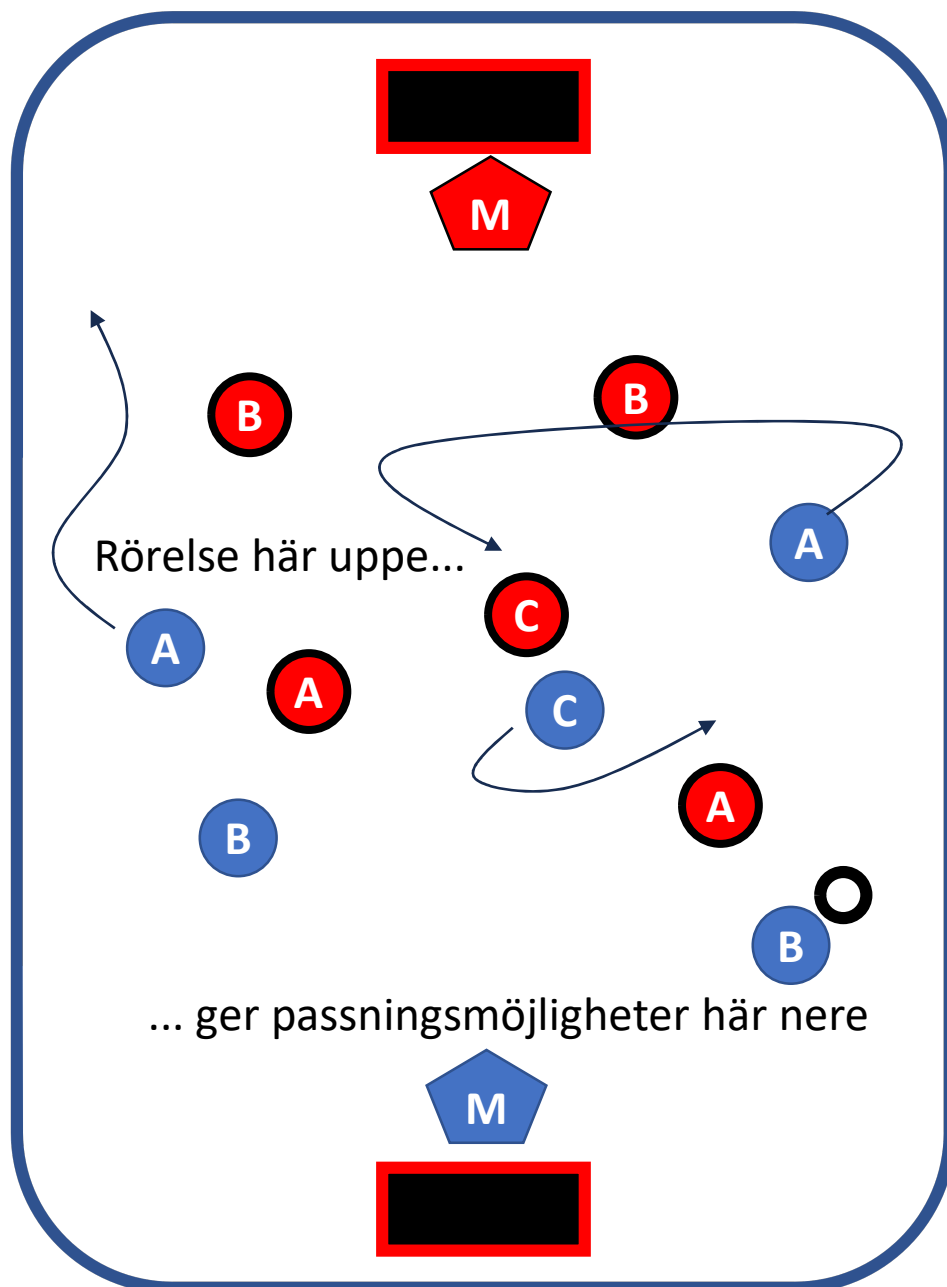
- På planen
 - Kom ihåg att den största delen av tiden spelas utan boll. Vad du gör utan boll avgör matchen.
 - Låt bollen göra jobbet. Ingen springer så fort som en bra passning.
 - Vi anfaller tillsammans och vi försvarar tillsammans. Alla behöver hjälpa till åt båda hållen.
 - Om vi kan välja spelar vi framåt. Självklart kan vi backa hem och börja om från backledet, men vi tänker framåt som grundregel.
 - Vi är lite lagom kära i bollen. Den som passar lite tidigare trasslar inte in sig i motståndare och tappar bollen.
 - Vi pratar med varandra.
- På avbytarbänken
 - Vi är beredda att hoppa in.
 - Vi är medvetna om vad som händer på planen.
 - Vi peppar positivt.

Arbetsuppgifter försvar

- Våra anfallare, hantera motståndares backar, eller hjälp till längs sargen ner mot eget hörn.
- Vår center, hantera slottet
- Våra backar, hantera slottet och målgårdens sidor.
- Om någon lämnar sin position, hjälp till och ta den.

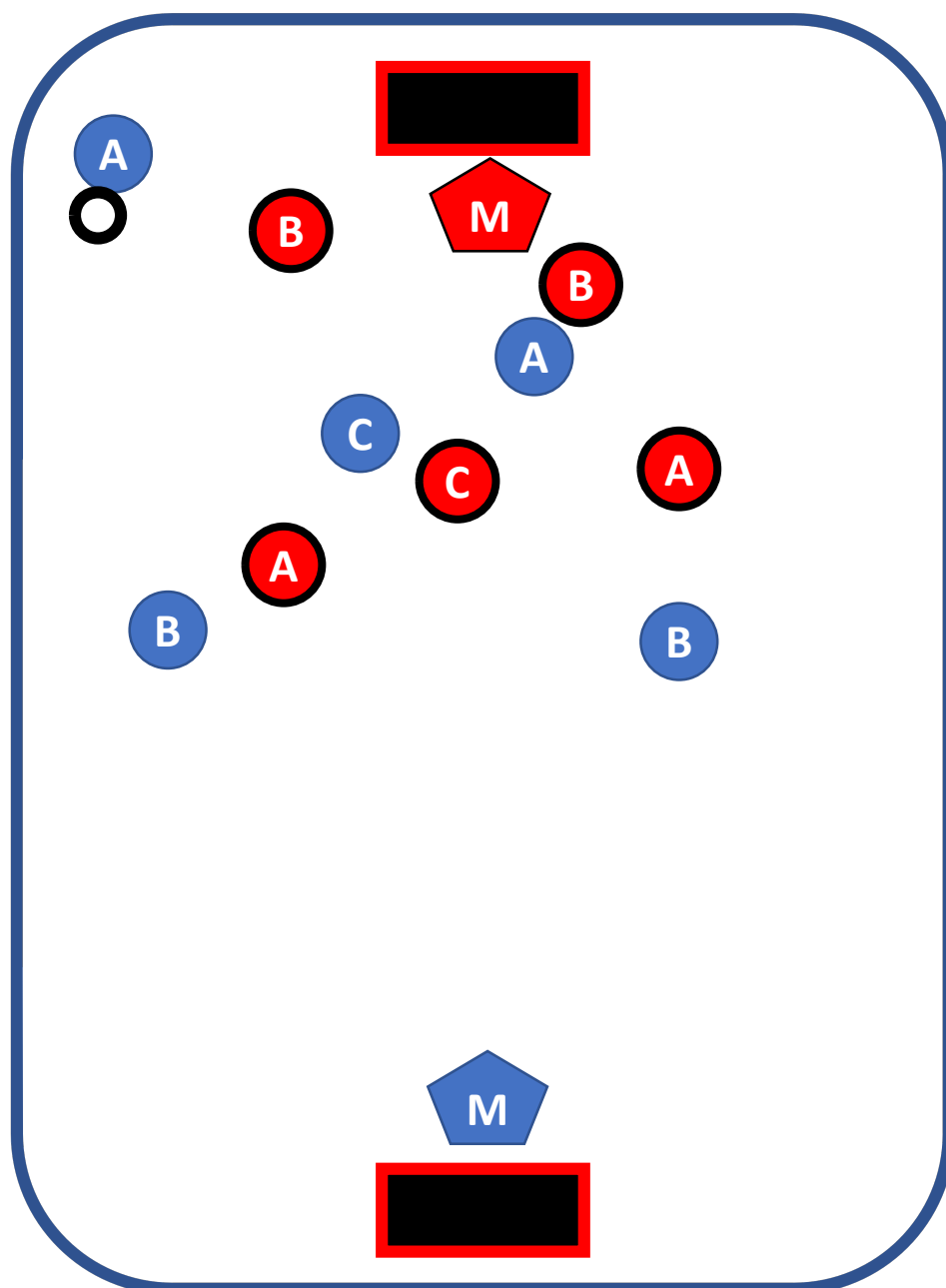


- Våra anfallare, rörelse och gör er passningsbara.
- Vår center, styr uppspel tillsammans med backar
- Våra backar, en avancerar, gärna med boll, och söker passning framåt.
- Om någon lämnar sin position, hjälp till och ta den.



Arbetsuppgifter vårt anfall

- Våra anfallare, en framför mål. Klubban i golvet!
- Vår center, rörelse i mitten eller lite överallt
- Våra backar, passningsbara och över mittlinjen.
- Om någon lämnar sin position, hjälp till och ta den.



Arbetsuppgifter motståndares uppspel

- Våra anfallare, en stör motståndares backar. Gå inte för långt upp för ofta, blir långt att springa.
- Övriga, blockera passningsvägar och markera motståndare.
- Om någon lämnar sin position, hjälp till och ta den.

