

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. Framförallt sätter vi namn på övningar så att vi får effektivare träningar.

Häftet kommer att växa. Kanske minns ni första versionen som vi hade när vi spelade 3+3? Till sist har vi kanske inte bara ett häfte, utan en hel bok.

Vi försöker beskriva allt på ett sätt som du kan läsa själv. Får några år sedan var det svårt, men nu kan ju alla i laget läsa. Men ibland blir det kanske svårt, fråga en vuxen i så fall.

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?

Vi ledare i Hagunda P13/14 har några regler. Vi har haft dessa från första början, och de gäller fortfarande. Här är de igen:

När vi har träning eller match gäller detta:

- Vi ska ha kul!
- Vi ska vara bra kompisar och uppmuntra varandra.
- Vi ska vara med och spela innebandy, och göra vårt bästa
- Vi ska vara tysta när vi samlas i ringen
- Vi ska vara tysta när ledare pratar och instruerar
- Vi börjar i tid och har med oss allt material när vi kommer (inklusive vattenflaska)
- **Ny regel:** Detta gör vi inte i omklädningsrummet
 - Använder telefoner, för ingen ska känna att de riskerar fotograferas när de byter om.
 - Äter godis, kakor, chips och liknande skräpmat. Ta med en frukt eller macka istället!

Det här gör vi före eller efter träning:

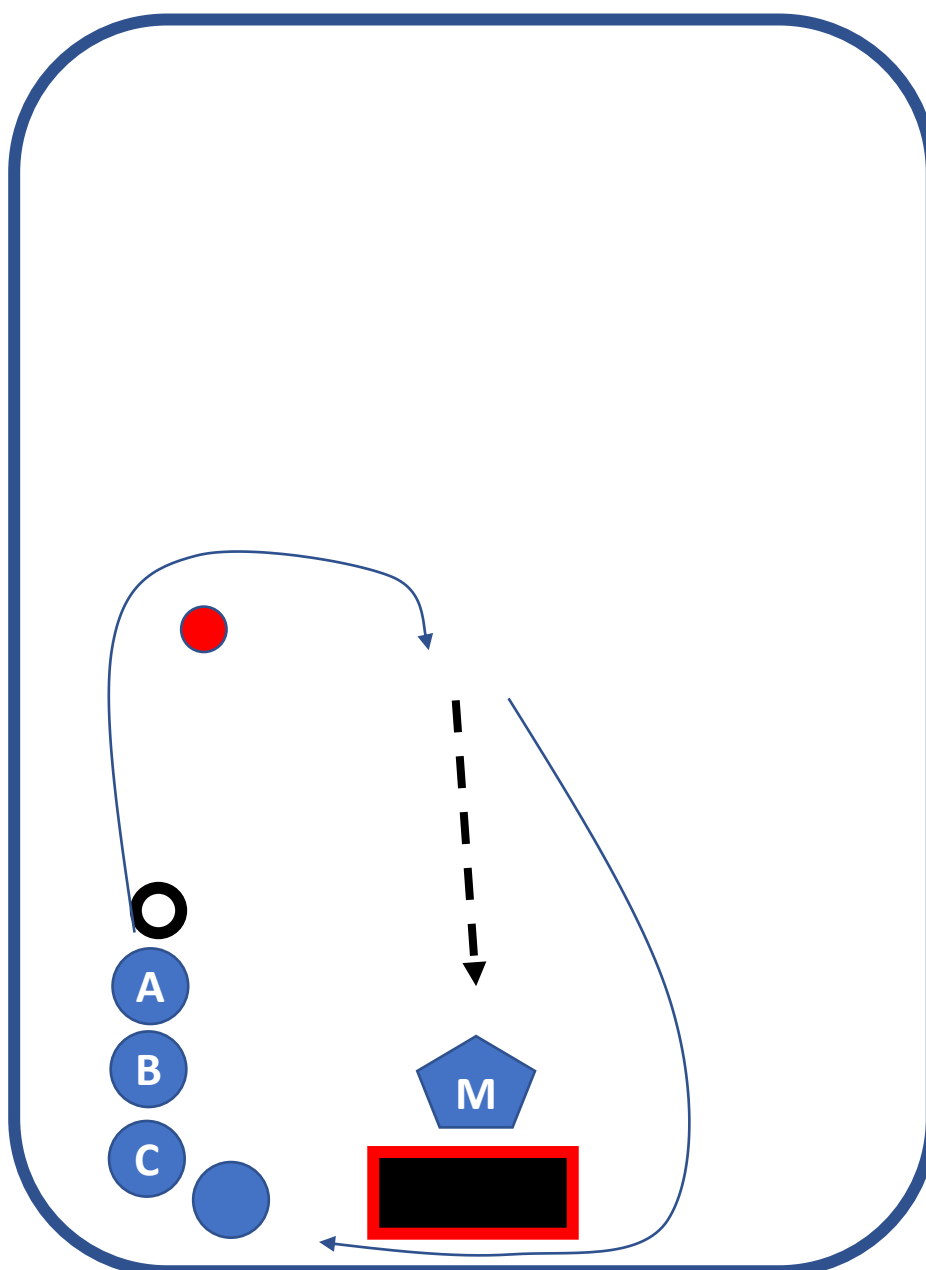
- Pratar med kompisar
- Leker och plojar

Övningar på match eller träning

- Vi ger övningarna namn så att det går fort att instruera:
- **Matchuppvärmning** använder vi såklart på matcher. Men även på träningar.
- **Fjärilen** är en övning med mycket rörelse.
- **Sunes fyrkant** är en övning vi bara kör på träning.
- **L som i långpass** är en svårare variant av skrik-pass.
- **Noëls tårta** är en väggpassövning.
- **Magister Mickes 10-minutare** kör vi på träningar, och kanske hemma?
- **Pass-pass-skott** såg vi Hagundas A-lag värma upp med inför en SSL-match. Det måste vara bra. Vi har inte kört den så ofta, men det kanske vi borde.

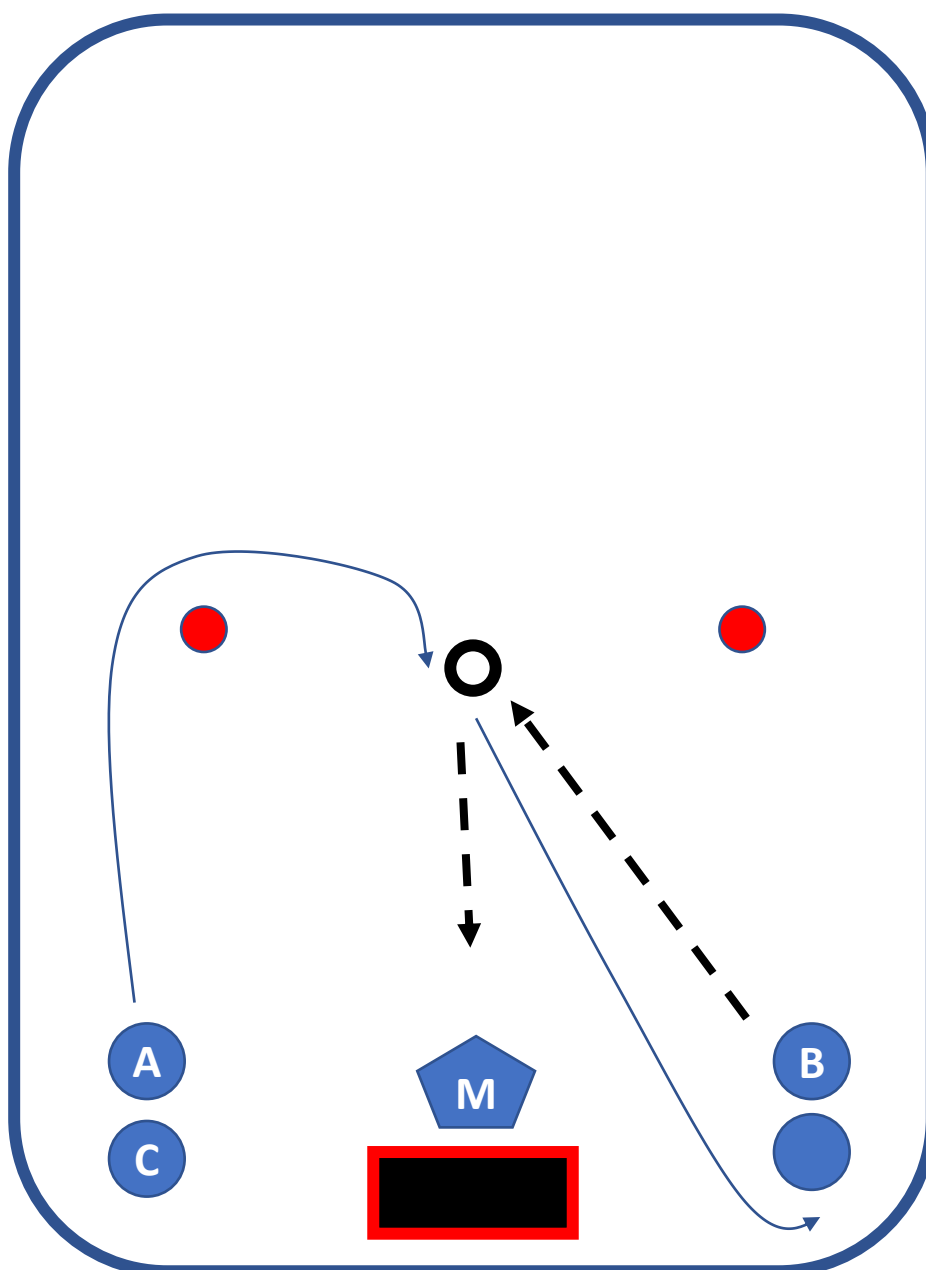
Matchupvärmning

- Matchupvärmning är den enklast övningen.
- Adam driver bollen från hörnet runt en kona, sedan in i mitten. Där skjuter Adam på mål. Så fort Adam skjutit börjar Bertil driva sin boll på samma sätt. Efter sitt skott springer Adam runt bakom mål och ställer sig sist i kön.



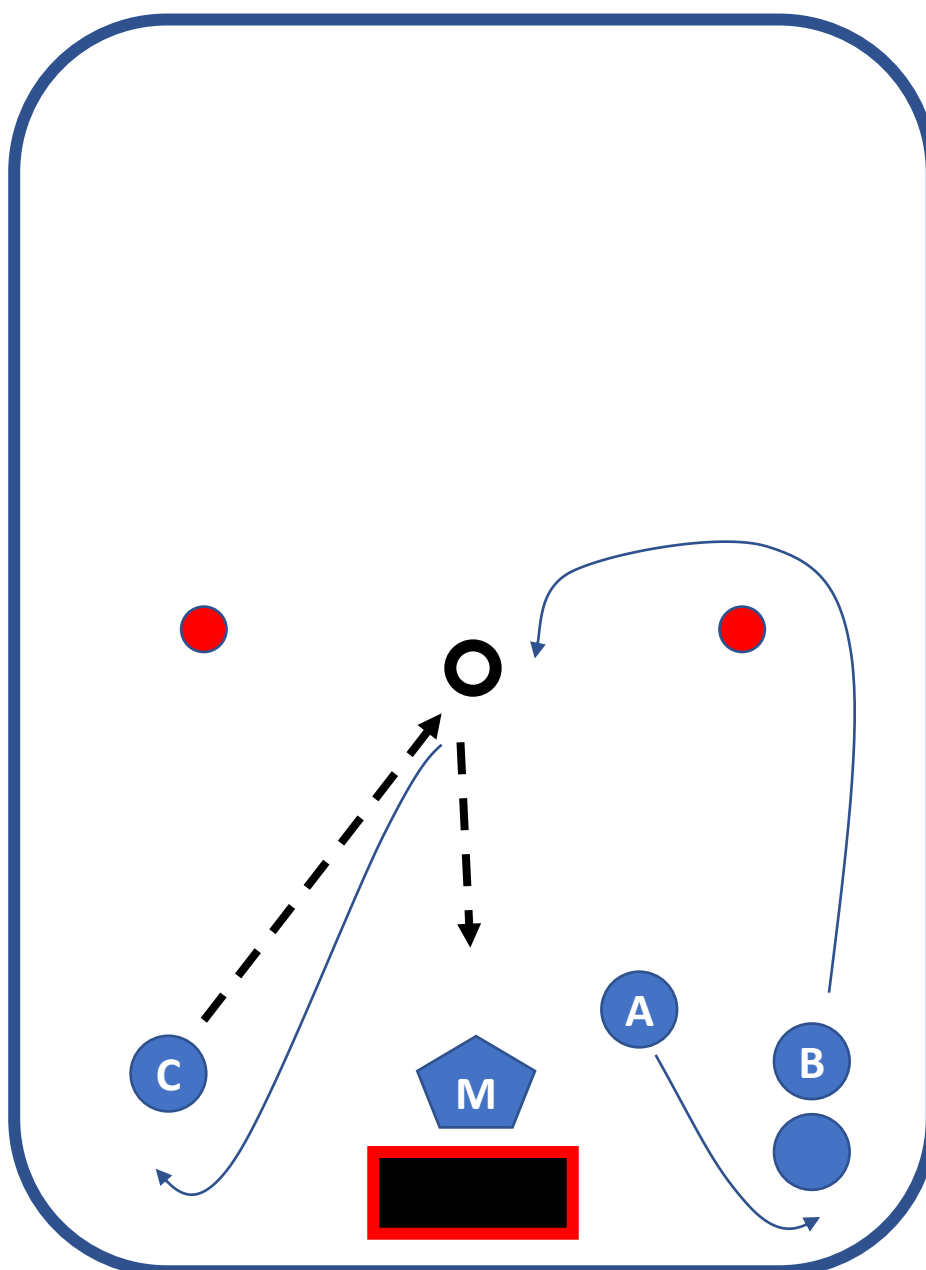
Fjärlien

- Fjärilen är den övning som har mest tempo.
- Adam springer från hörnet runt en kona, sedan in i mitten. Bertil passar från det andra hörnet. Adam skjuter på mål och springer vidare till sist i andra kön.



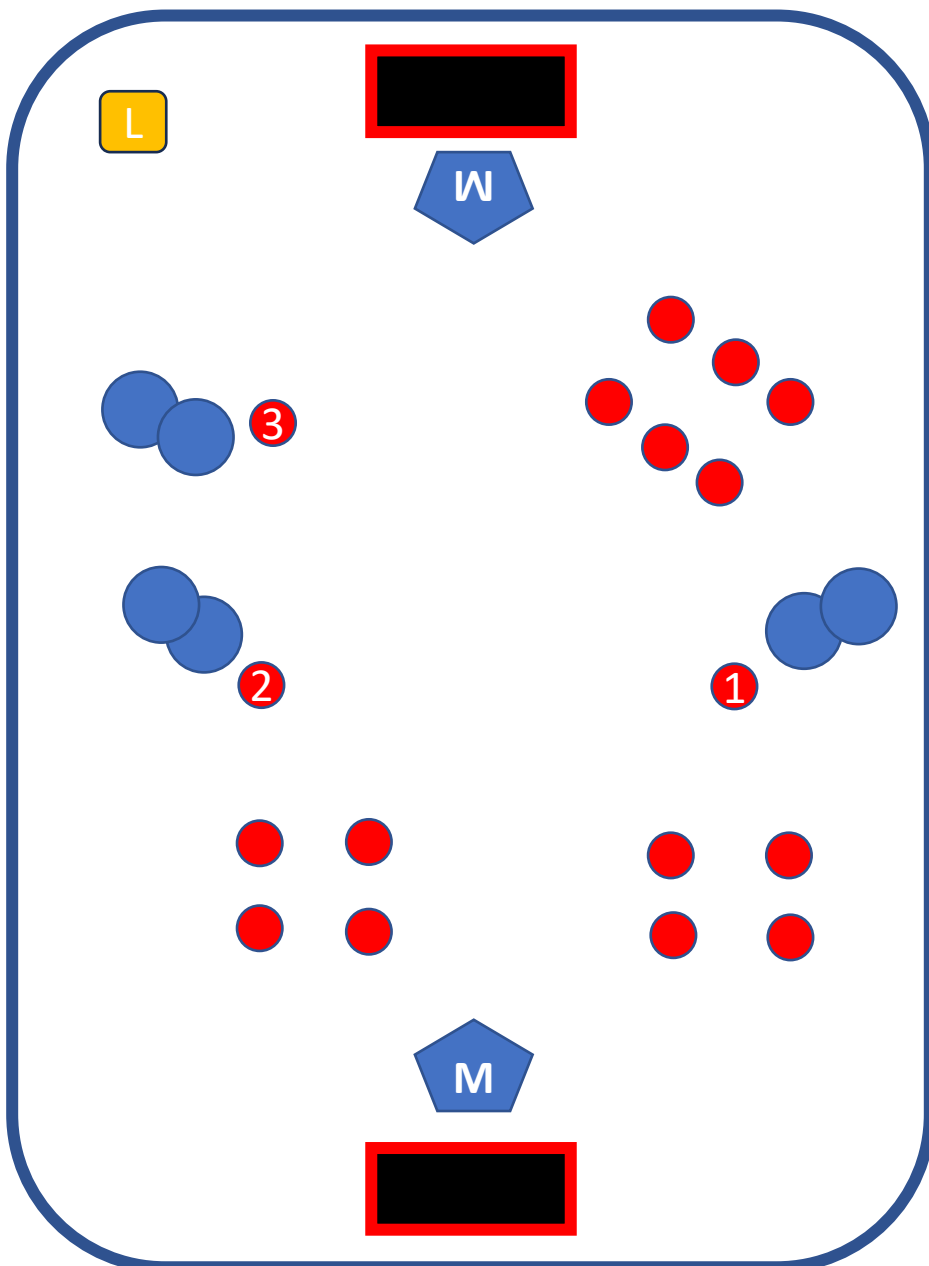
Fjärlien

- Så fort Adam har skjutit springer Bertil runt sin kona, sedan in i mitten. Cesar passar till Bertil från det andra hörnet. Bertil skjuter på mål och springer vidare till sist i andra kön.
- När Bertil skjutit springer Cesar runt sin kona...



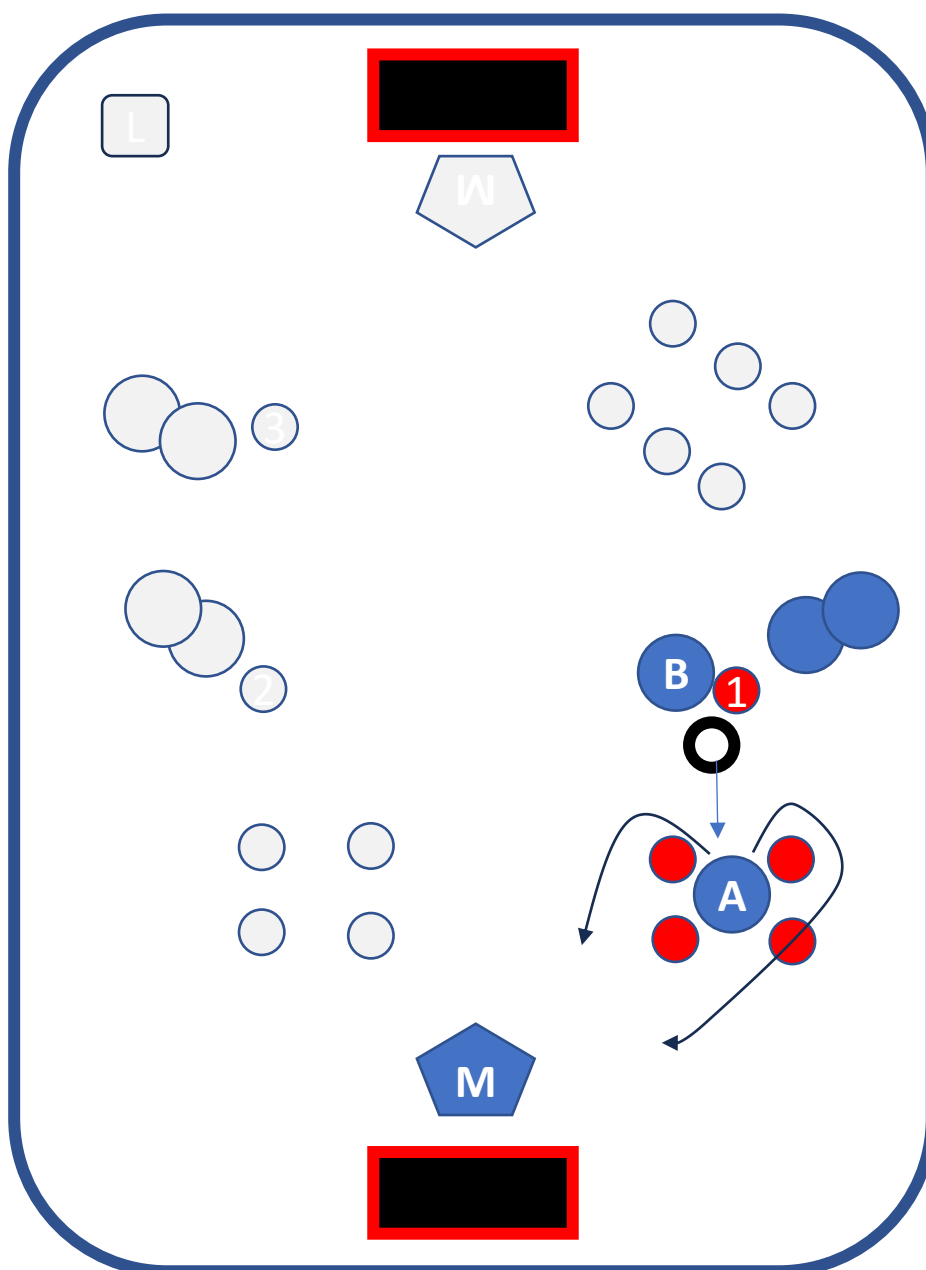
Sunes fyrkant

- Sunes fyrkant kommer från en fotbollsträning i Vreta. Det var Sune som hittade på den.
- Sunes fyrkant har tre stationer (1, 2, 3). Man kör stationerna i den ordningen. Man hämtar själv en boll i station 1, 2 och man ser till att det finns bollar i hörnet där ledaren står för station 3.

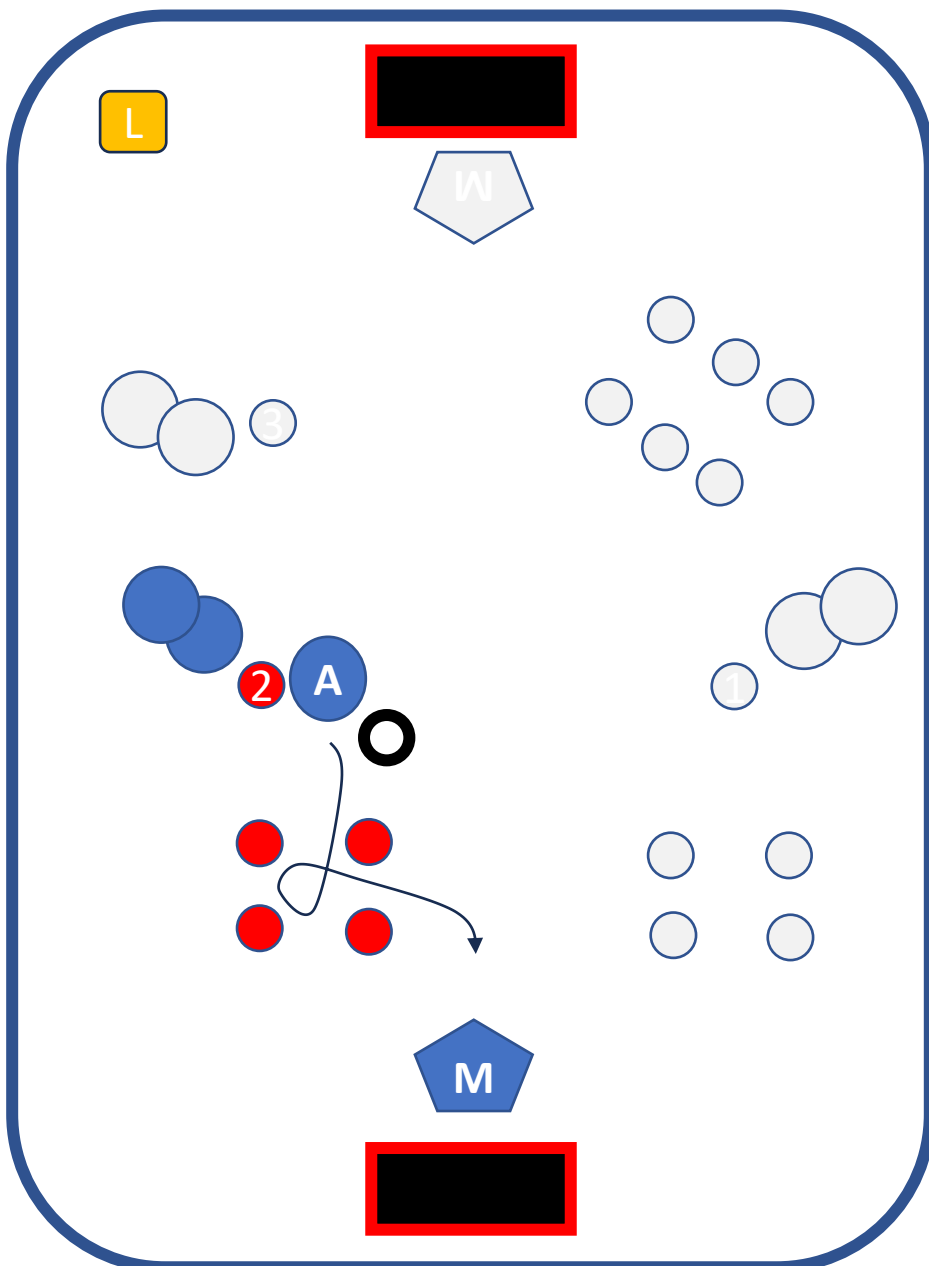


Sunes fyrkant

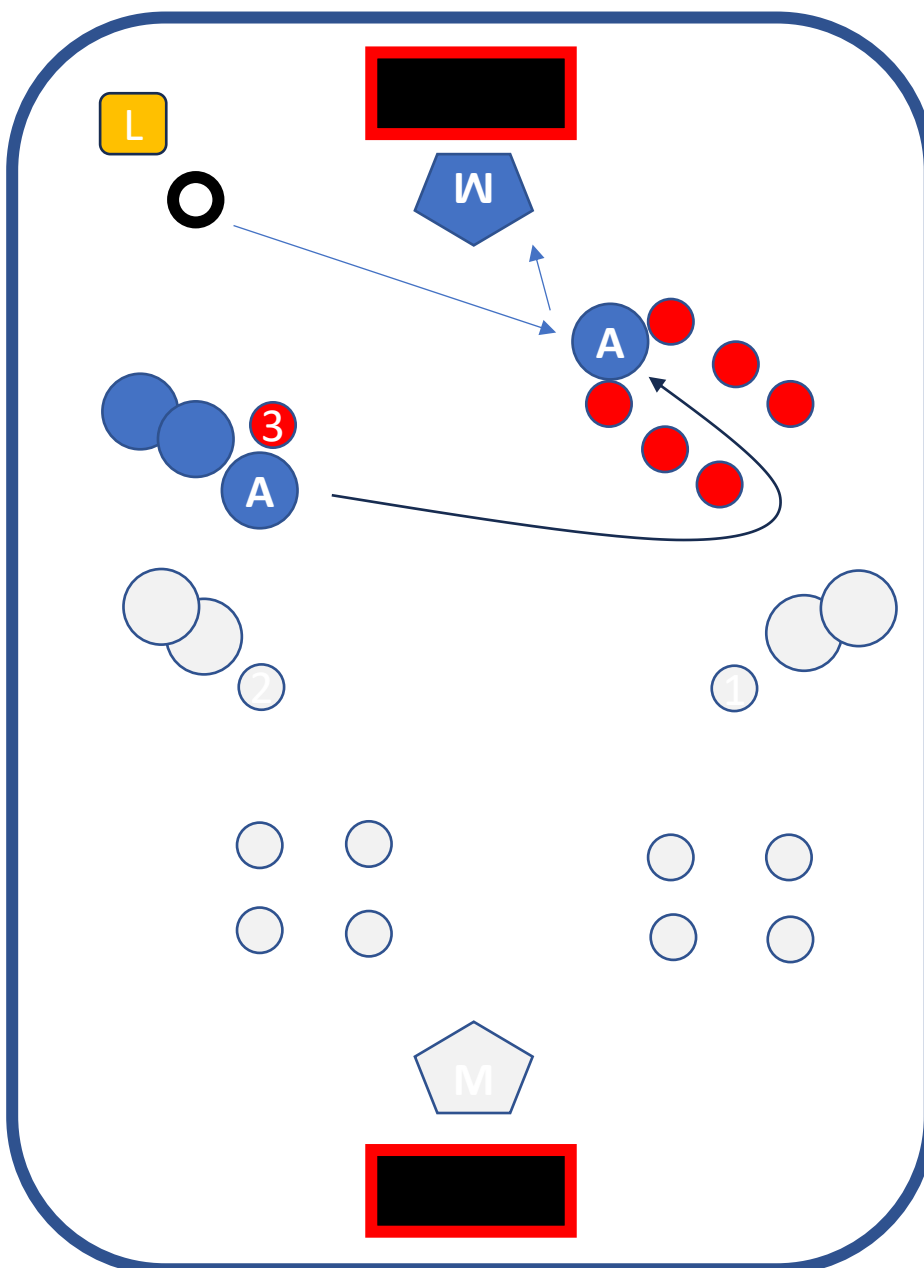
- Station 1. Adam står i fyrkanten av koner med ryggen mot mål. Bertil passar till Adam, Adam tar emot och vänder runt åt endera håll. Låtsas att du har en motståndare i ryggen. Adam skjuter sedan på mål, inte för nära målvakten. Adam plockar sedan upp en boll och går till station 2.



- Station 2. När det är Adams tur, driv bollen in i fyrkanten av koner, gör en piruett där och skjut sedan på mål. Adam plockar sedan upp en boll, passar ner den till hörnet där ledaren för station 3 står och går till station 3.

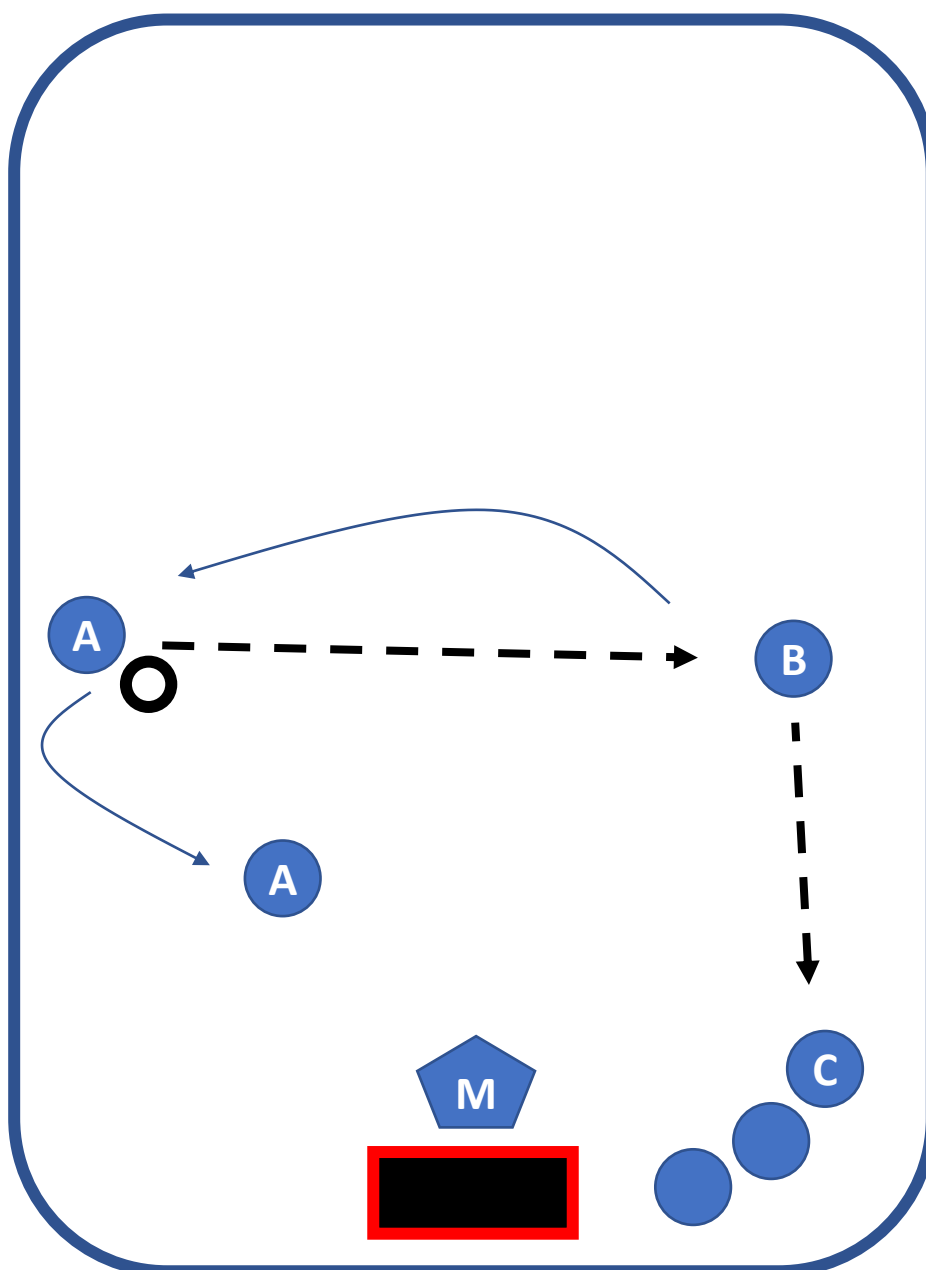


- Station 3. När det är Adams tur, spring till korridoren av koner och sedan mot mål. Skrik på pass, som ledaren i hörnet levererar. Skjut på mål, helst direkt. Adam plockar sedan upp en boll och går till station 1.



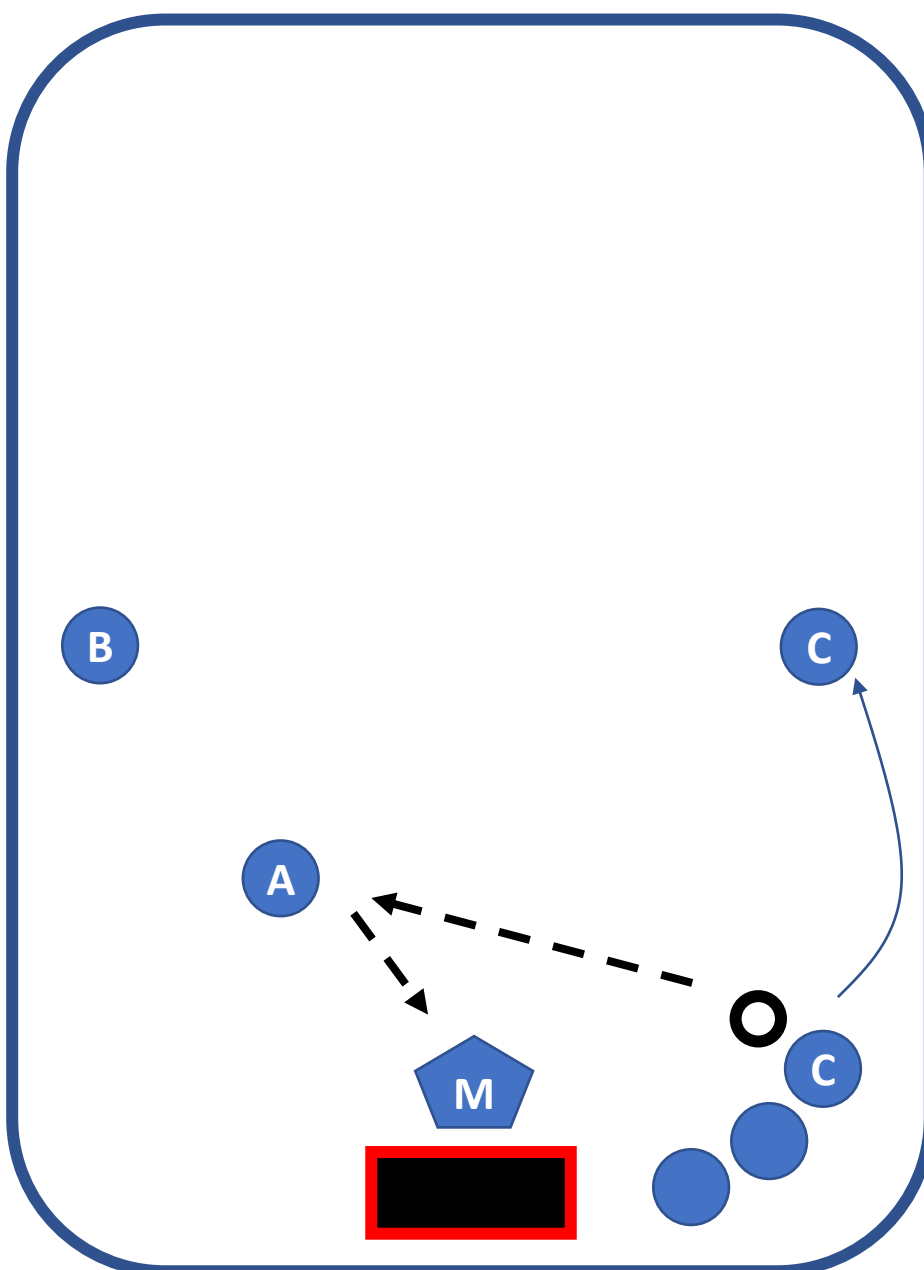
L som i långpass

- L som i långpass är en tre passningar och ett skott.
- Adam passar Bertil, det behöver vara en hård och rak passning och rör sig sedan mot mål. Bertil passar vidare till Cesar, också det en hård och rak passning, och springer sedan till den plats Adam hade.



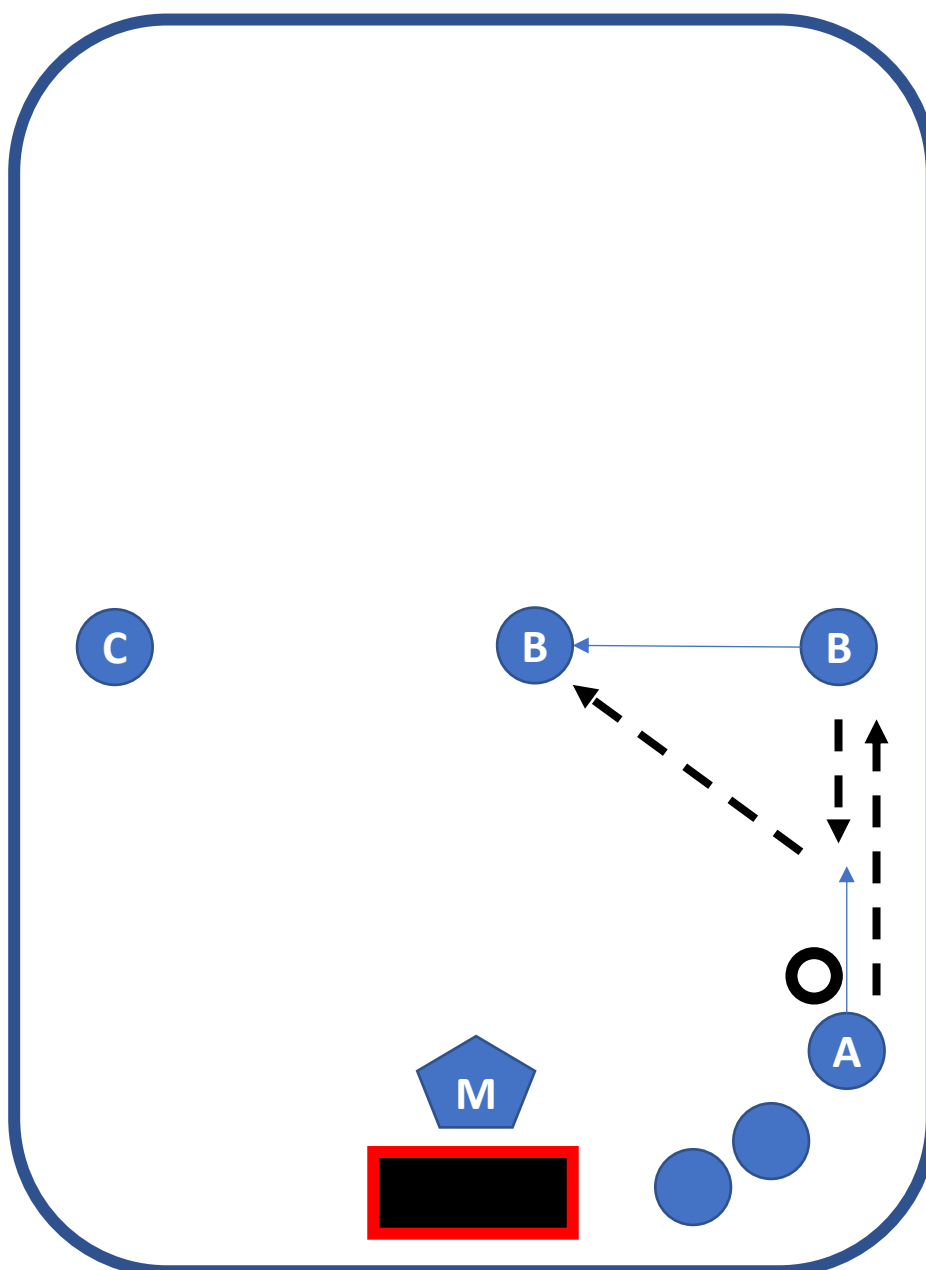
L som i långpass

- L som i långpass är en tre passningar och ett skott.
- Nu har Cesar bollen, som passas till Adam. Adam skjuter på mål och ställer sig sist i kön. Cesar springer till den plats som Bertil hade nyss.



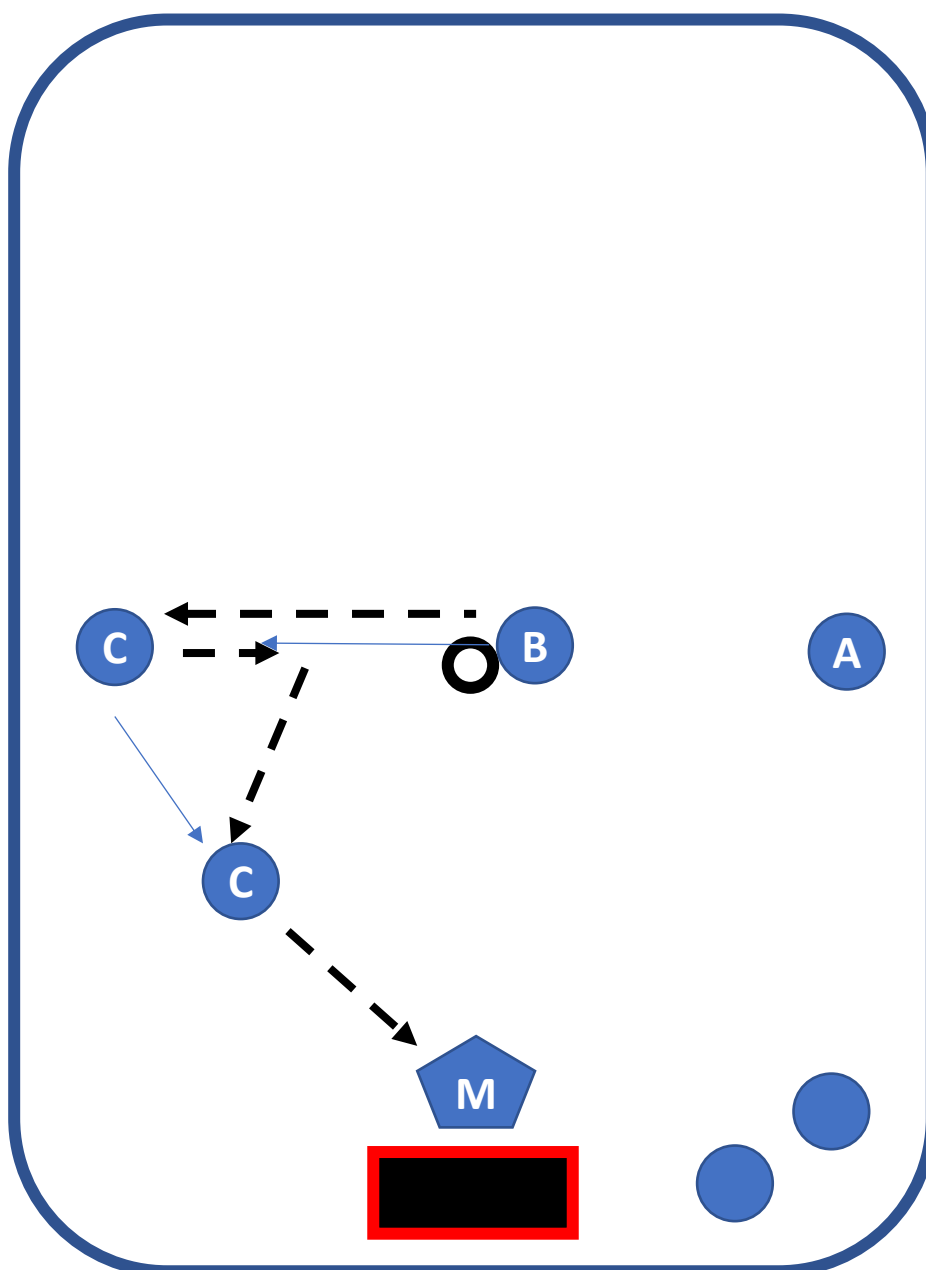
Noëls tårta

- Noëls tårta är en övning i väggpass.
- Adam driver bollen mot Bertil, stannar upp och passar till Bertil. Bertil passar tillbaka och springer sedan mot Cesar. Adam tar emot passningen, passar tillbaka till Bertil som springer och tar sedan Bertils plats.



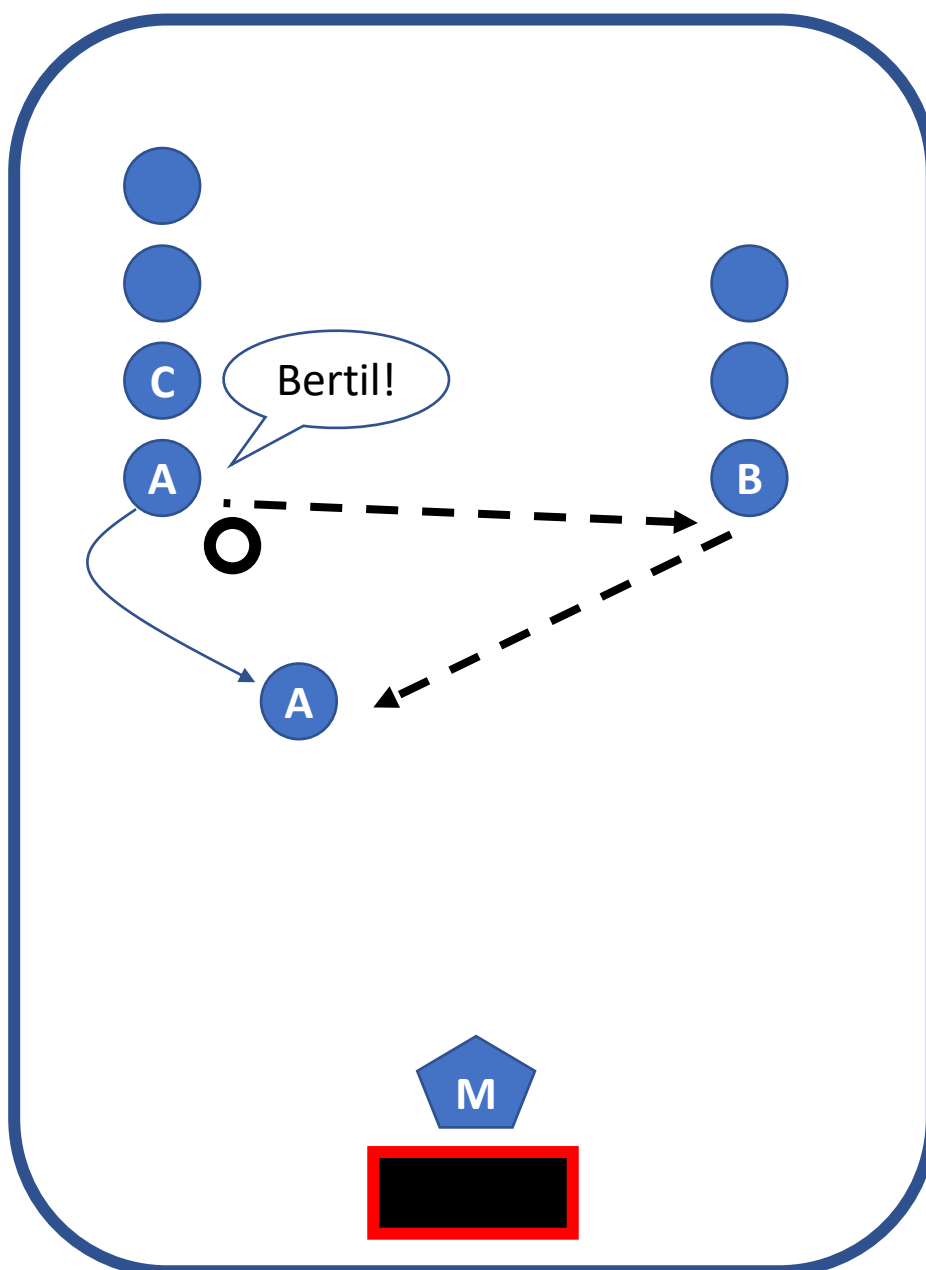
Noëls tårta

- Noëls tårta är en övning i väggpass.
- Bertil stannar nu upp och passar till Cesar. Cesar passar tillbaka och rör sig sedan mot mål. Bertil tar emot passningen, passar tillbaka till Cesar och tar sedan Cesars plats. Cesar tar emot bollen, skjuter på mål och ställer sig därefter sist i kön.



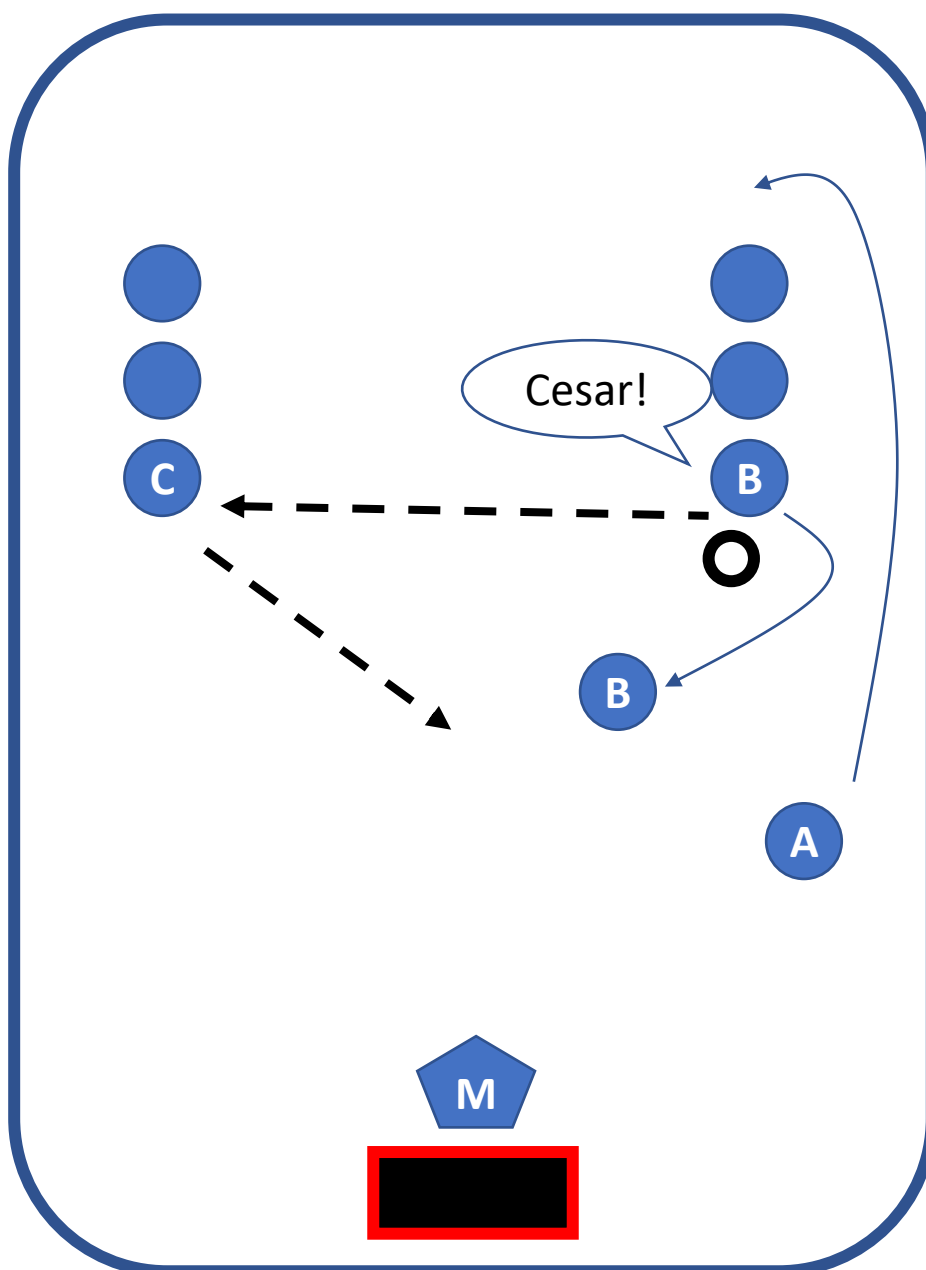
Pass-pass-skott

- Pass-pass-skott är en två passningar och ett skott.
- Adam ropar på Bertil och passar. Adam rör sig mot mål, och Bertil passar direkt tillbaka. Adam tar emot bollen och skjuter.



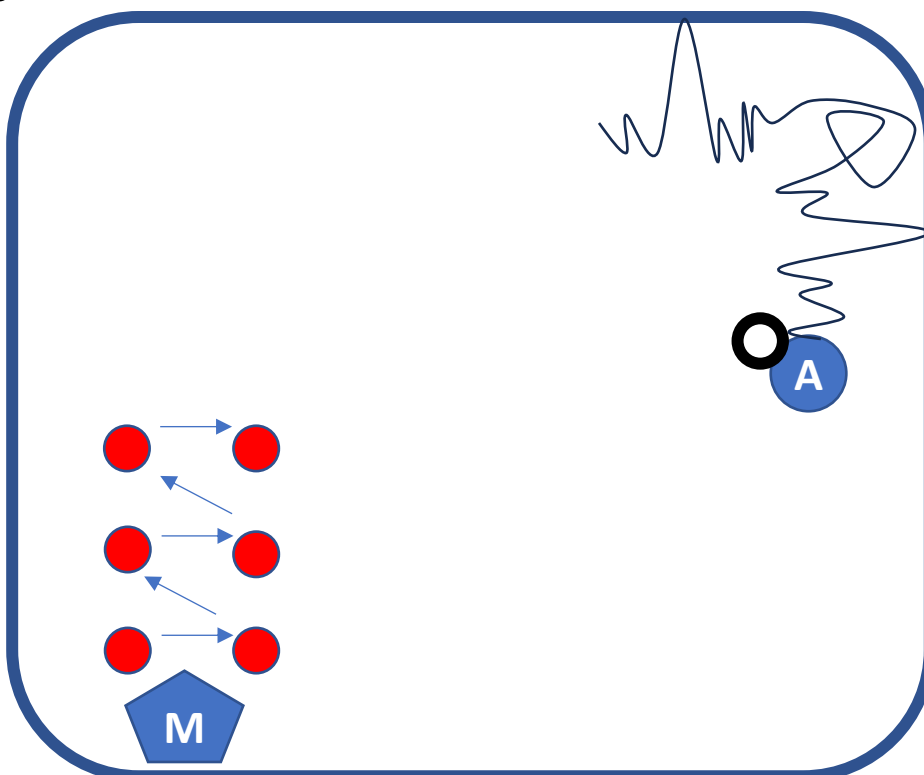
Pass-pass-skott

- Pass-pass-skott är en två passningar och ett skott.
- Nu är det Bertils tur. Ropar på Cesar, passar, rör sig mot mål, och får bollen tillbaka från Cesar. Bertil tar emot bollen och skuter. Under tiden hämtar Adam en boll och ställer sig sist i det led han inte stod i nyss.



Magister Mickes 10-minutare

- Magister Mickes 10-minutare kan man köra nästan var och när som helst. Varför inte hemma?
- Alla utespelare: Ta en boll, trixa och joxa utan avbrott. Håll klubban med två händer. Dribbla, passa dig själv i sargen, gör en piruett, gå baklänges, stå på ett ben, ta 3 snabba steg och gå sedan långsamt, eller vad som helst som liknar detta.
- Målvakter: Kör sidoförflyttningar mellan koner eller mellan några målade linjer. Gör både sidoförflyttning på knä och sidoförflyttning med dyk. Är ni två, var varandras spegelbild: Den ena leder och den andra sitter mittemot och är som en spegel.



Våra fem spelar-positioner

- En **MÅLVAKT** vaktar målet. Målvakten sitter på knä. Det är viktigt att vara uppmärksam hela tiden för i innebandy svänger det fort mellan anfall och försvar.
- En **BACK** är målvaktens beskyddare. Backen är oftast närmast mål. En back får gärna anfalla, men måste vara snabbt tillbaka och försvara när det behövs.
- En **ANFALLARE** spelar normalt längst fram. Anfallaren springer också mycket, men mest framför motståndarens mål. Såklart hjälper anfallaren till att försvara när det behövs, men är alltid beredd att snabbt springa till motståndarens mål när vi får bollen.
- En **AVBYTARE** är alltid beredd att snabbt hoppa in och spela. Man hejar på sina kompisar och man håller klubban utanför planen.
- En **LÖPARE** hjälper till överallt. Därför springer löparen mycket. När vi anfaller är löparen anfallare. När vi försvarar oss är löparen back. Löparen var viktig när vi spelade 3 mot 3. I 4 mot 4 har vi oftast 2 backar och 2 anfallare. Vi får se vad som händer i 5-manna.