



INNEBANDY- ÖVNINGAR

GRÖN NIVÅ



Träslövsläge IF:s FEM ANKARE

- ◆ Vi säger hej till varandra när vi kommer till träningen.
- ◆ Vi är tysta när någon annan pratar.
- ◆ Vi är schyssta mot varandra - alla får vara med.
- ◆ Vi lyssnar när ledarna går igenom övningar.
- ◆ Vi ska ha roligt!



TEKNIK

HUR SKA MAN HÅLLA KLUBBAN

Visa och instruera att den övre handen har ett stadigt grepp precis under "knoppen" på klubbans överdel samt att den andra handen har ett något lösare grepp lite längre ner på klubban. Påminn om att inte hålla för hårt i klubban då man blir mindre rörlig i handleder. För att visa hur man ska hålla den nedre handen kan man ta med en toapappersrulle och visa att den nedra handen håller lite lättare i klubban samt är rörligare än den övre.

Påminn barnen att alltid försöka hålla båda händerna på klubban då dom alltid är "redo" när passning kommer eller skottläge uppstår.

Hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

KLUBBLÄNGD

Ett riktmärke vad gäller längden på klubban är från golvet till naveln eller upp till max en knytnäve över naveln. Undvik att ha klubbor att "växa" i då det hämmar teknikutvecklingen hos barnen. Såga gärna av skaftet till önskad längd men viktigt att då såga den från den lindade delen och inte från delen närmast bladet.

KROPPSPPOSITION REDO

Visa och instruera hur man bör stå för att vara "redo" i innebandy. Detta görs genom att ta klubban och hålla den övre handen under "knoppen" samt den nedre lite längre ner. Man ska stå något brett mellan benen och ha något böjda knän samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och ha bra balans. Detta kan visas genom att en ledare försöker knuffa en ledare som står helt upprätt och som då tappar balansen för att sedan visa vilken bättre balans man erhåller när man står i "redo" position.



Ready position: Utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt är att vara i Ready position. Med lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten, gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR

UPPVÄRMNING

Alla ställer sig i en stor ring och börjar sakta springa åt ett håll samtidigt som ledaren springer inuti ringen åt motsatt håll och visar t ex:

Höga knäupppdrag
Hälarna i rumpan
Plocka blåbär, varannan hand i golvet
Plocka äpplen, upphopp med uppsträckt arm
Simma crawl
Simma fjäril
Hoppa på sidan
Hoppa indianhopp

UPPVÄRMNING

Stå stilla i en ring och berätta en historia som t ex:

Vi går i en djungel (alla går på stället)
Det kommer en står sten (alla hoppar högt)
Det kommer en låg gren (gå ner på huk)
Det är kraftig vegetation (slå med armarna)
Det kommer en tiger (man springer på stället)
etc

Vi går till stranden (alla går på stället)
Vi simmar i havet (simma med armarna)
Det kommer en våg! (alla hoppar högt)
Vi går som en krabba (med händer och fötter i golvet)
Det kommer en båt (alla springer runt på stället och viftar med armarna)

DJUNGELSTIG

Djungelstig går till på följande sätt. Man ska gå balansgång på linjerna som finns i idrottssalen. Man får endast byta linje vid en korsning alltså ej hoppa mellan linjerna. Jägare är en eller två ledare. Blir man tagen av en ledare eller hamnar utanför linjerna ska man gå till en mjukmatta och göra en kullerbytta och sen är man med igen. Med äldre barn kan man köra 5 sit-ups + 5 armhävningar osv. Denna lek gör att man även tränar på innebåndmoment eftersom man måste ha koll på linjerna (bollen) och jägarna (motspelare) samt att man rör sig till ytor som är fria. Man tränar på att titta upp samt balans och koordination (kullerbyttan).

PRICKBOLL

Placera en volleyboll eller liknande på en mittpunkt, dela upp barnen i två lag. Hitta två linjer som ej får överskridas ca två meter innan mittpunkten. Fördela lika många bollar till båda planhalvorna. Man startar genom att alla står mot en vägg eller bakom en linje och när ledaren blåser i visselpipan ska man ta en boll och gå fram utan att överskrida linjen och skjuta bollen på volleybollen så den rullar över andra lagets linje. Man fortsätter skjuta bollar tills volleybollen rullat över en av lagets linje eller någon gjort övertramp.

Barnen kommer här att lära sig att titta upp, samarbeta genom att göra plats för den i sitt lag som har boll.

SPÖKBOLL

1-2st mjukbollar i handbollsstorlek, två stycken jägare utses med hjälp av västar eller band. Jägarnas uppgift är att träffa de övriga med bollen. Man klarar sig om man fångar lyra, blir man träffad av bollen hämtar man en väst/band och blir då jägare. Jägare får inte springa med bollen. Jägarna ska uppmuntras att samarbeta genom att passa varandra.

BALANSÖVNINGAR

FLYGPLAN

Balansövning som går ut på att man först hittar balansen genom att stå på ett ben. Sedan sträcker man ut armarna (vingarna) rakt ut i sidled. Nästa steg är att luta sig (svänga) åt höger respektive vänster. Samma sak med andra benet.

BALANS PÅ KNÄ

Stå på knä. För ena benet långsamt runt höften tills foten pekar framåt. Nudda inte marken. För tillbaka benet samma väg. Repetera med andra benet.

BOLLKONTROLL

VÄXLINGAR

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand och backhand sida.

Växlingar i alla dess former är väldigt bra teknikövningar och under dom första åren bör man alltid ha med några stycken övningar vid varje träning. Nedan följer några exempel.

Man kan be alla ställa sig i rund ring med varsin boll samt i "redo" position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar. Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där barnen ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp.

För att variera sig kan man ställa upp alla barnen längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen. Genom detta får man in ett litet tävlingsmoment. Man kan med fördel även placera ut barnen så dom får någon likvärdig brevid sig. Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka.

En annan övning är att begränsa ett litet område i hallen (7 x 4m vid 15 barn) och på signal be dom göra växlingar genom att gå runt huller om buller. Genom detta tränar man på teknik samt att titta upp. Här kan man lägga till att på signal leta reda på en kompis att byta boll med och då får man träning på att kommunicera. Ytterligare moment är att en ledare kan ge sig in som "jagare" och försöka ta bollen ifrån barnen och man får då träning på att skydda bollen med sin kropp.

PASSNINGAR

Vid instruktion av sveppassningar återkopplar man återigen till positionen "redo" samt att man visar att man står med sidan till den man vill passa till. När man sedan slår passningen ska man påpeka att bollen ska vara förbi kroppen för att sedan svepas iväg med hjälp av klubban samtidigt som man vrider upp sig mot målet dvs den man passar till.

En övning att ta till i början är att barnen passar en ledare sedan pass tillbaka för att igen passa till nästa ledare sedan pass tillbaka och sedan ex avslut på ett mål. När man fått upp lite flyt på sveppassningarna kan man dela upp barnen hälften på vardera långsida för att köra sveppassningar till varandra. Här kan man lägga till två koner på mitten som bollen ska passera igenom. Man kan be dom räkna hur många dom lyckas med utan att träffa eller komma utanför konerna. Vid miss börjar man om från noll. För att skapa variation kan man be alla på ena sidan flytta ett steg åt ex vänster och den som var längst upp springer ner och tar den lediga platsen. Genom detta får alla en ny passningskompis. För dom som har kommit längre i utvecklingen kan man minska avståndet mellan konerna samt tvärtom för dem som precis börjat.

HINDERBANA

Vid hinderbanor är det bara fantasin och vad som finns tillgängligt i hallen som är begränsningen. Slalombanor av koner där man ska ta sig igenom med hjälp av växlingar. Plintöverdelar där bollen ska lättas/lyftas över, man kan ha rockringar som mål att landa i. Bänkar som står mittemot varandra där man ska ta sig fram genom att valla med backhand. Upp och nervänd plint eller mål där bollen lättas/lyftas i. Sätt gärna max antal försök så det inte blir för mycket köbildningar.

SKOTT OCH AVSLUT

Instruera handledsskottet, slagskottet och dragskottet (samma rörelsemönster som sveppassningen). Handledskottet är en snabb rörelse med handlederna där boll och klubba är nära varandra från början. Vid slagskottet för man klubban bakåt före att sedan skjuta ner i golvet någon eller några cm innan bollen.

Ställ barnen i en halvcirkel runt ett mål och träna på att skjuta de olika skotten.

Påminn om hög klubba. Som hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

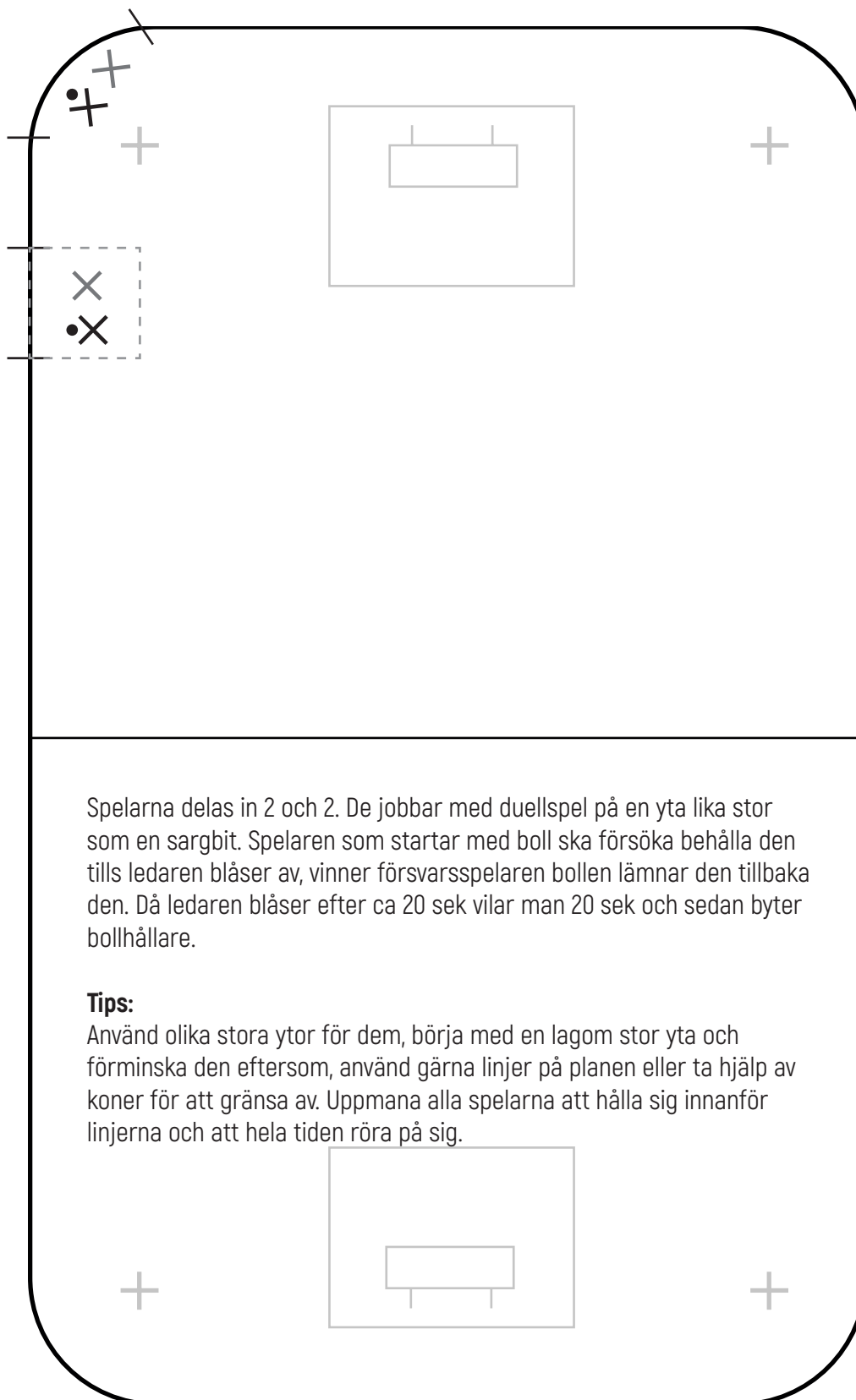
Donken (McDonalds) är en bra övning för att träna på detta.

Svansskydd "Bollkull"



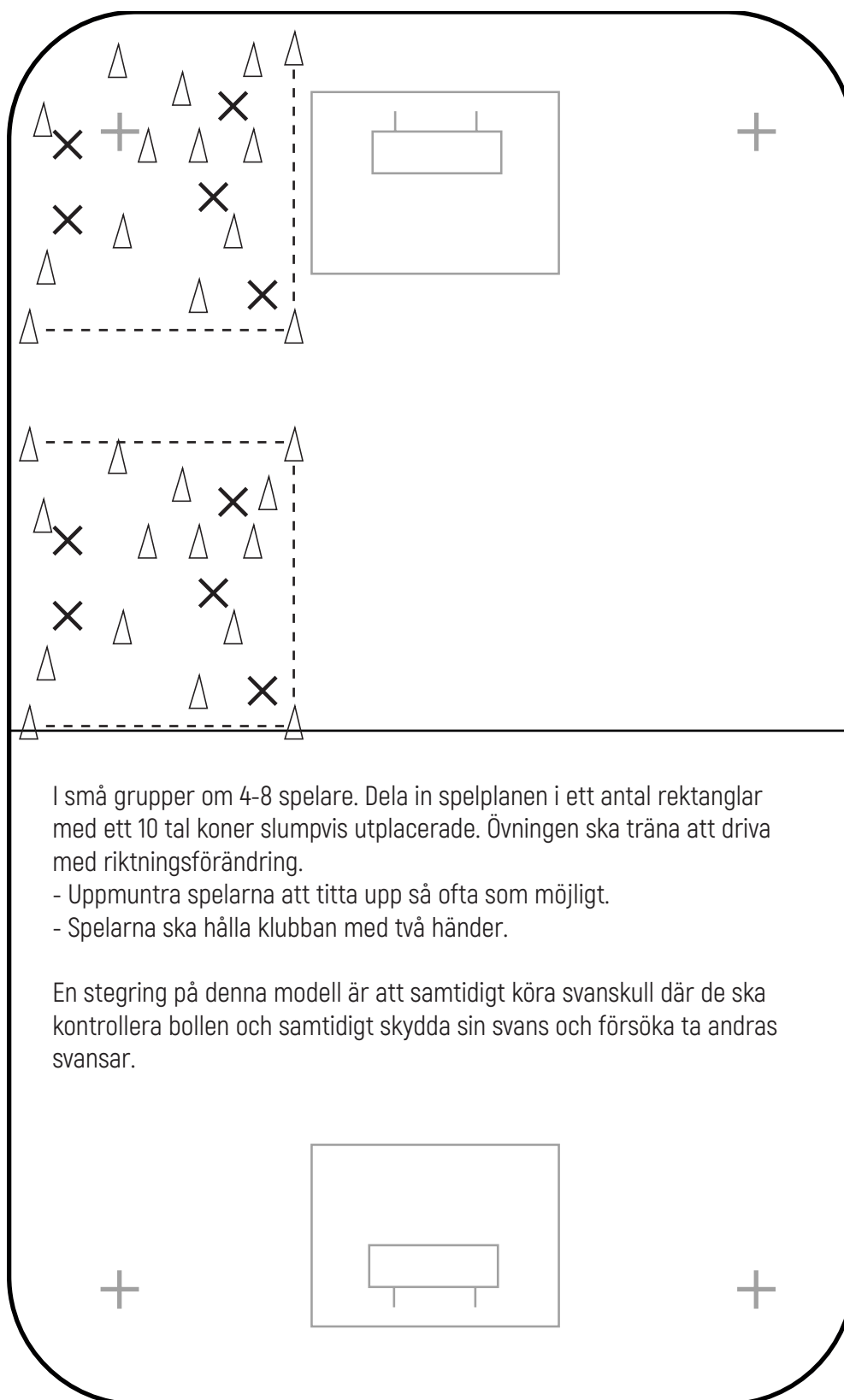
Sargbiten

Att träna på att hålla i och täcka bollen.



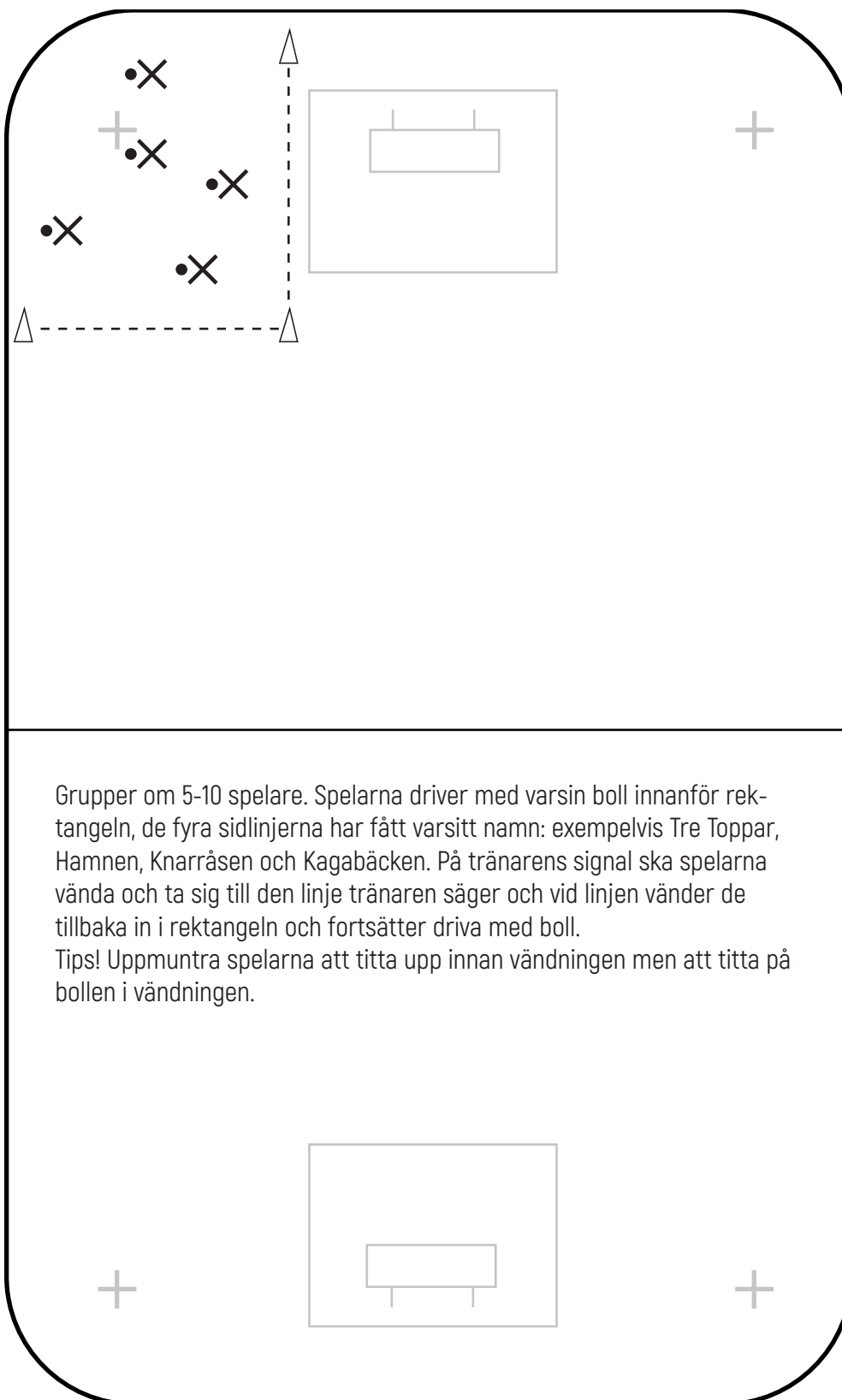
Driva

Bollkontroll och driva med bollen.



Vändning

Att träna passningar i bra tempo.



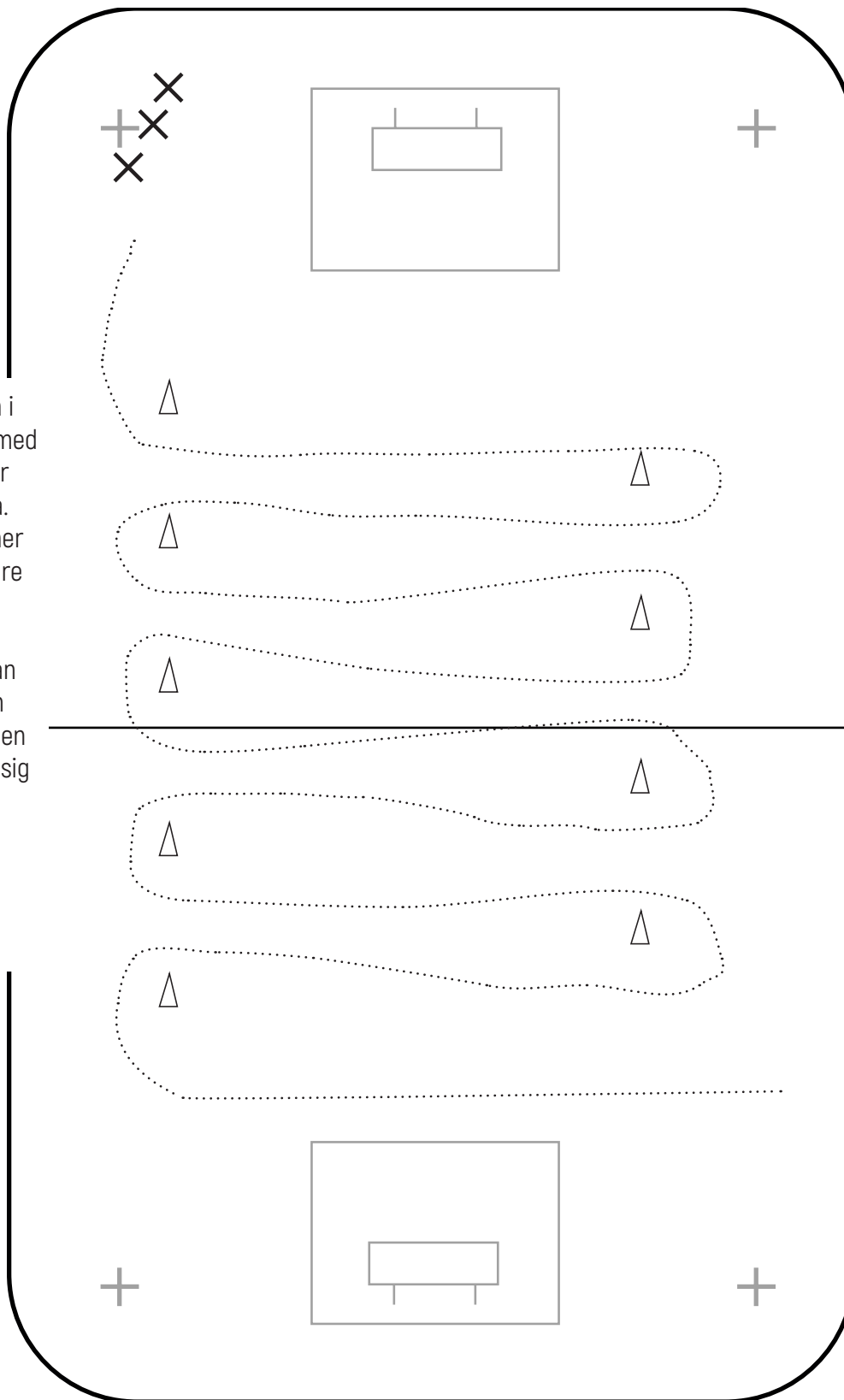
Storslalom på helplan

Att ha full kontroll på bollen vid snabba vändningar.

Första spelaren i ledet springer med boll och dribblar genom konerna. Efter några koner gör nästa spelare samma sak.

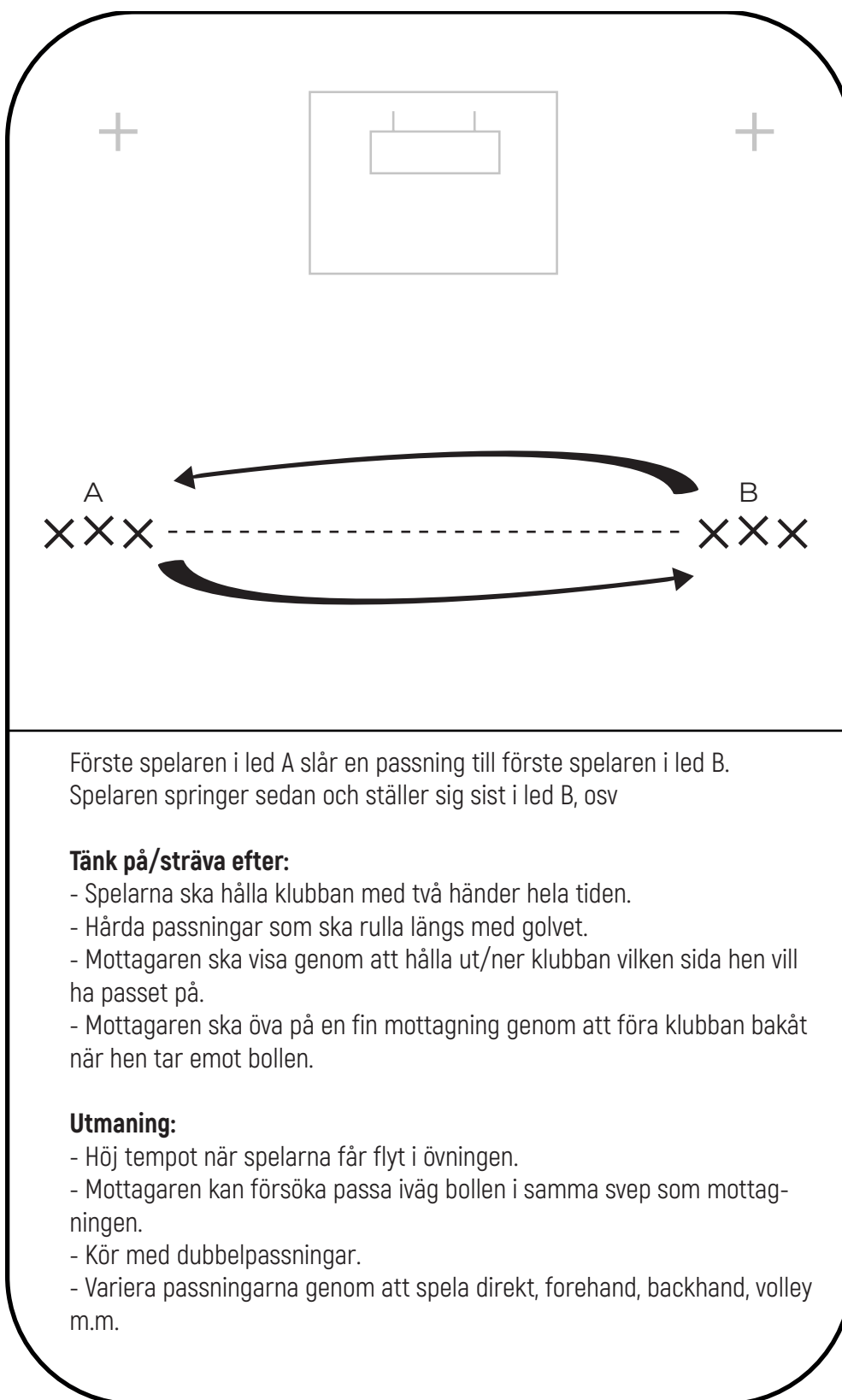
Efter sista konen joggar spelaren längs med sargen och ställer sig sist i kön.

Utmaning:
Höj tempot
ännu mer.



Två led med löpning

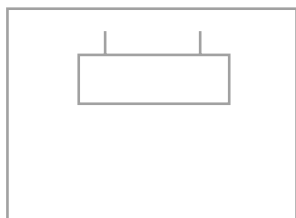
Att träna passningar i bra tempo.



Är ni många spelare gör fler led så spelarna inte står still för länge.

Passningar två och två

Att träna olika slags passningar.



Passövning med många varianter.

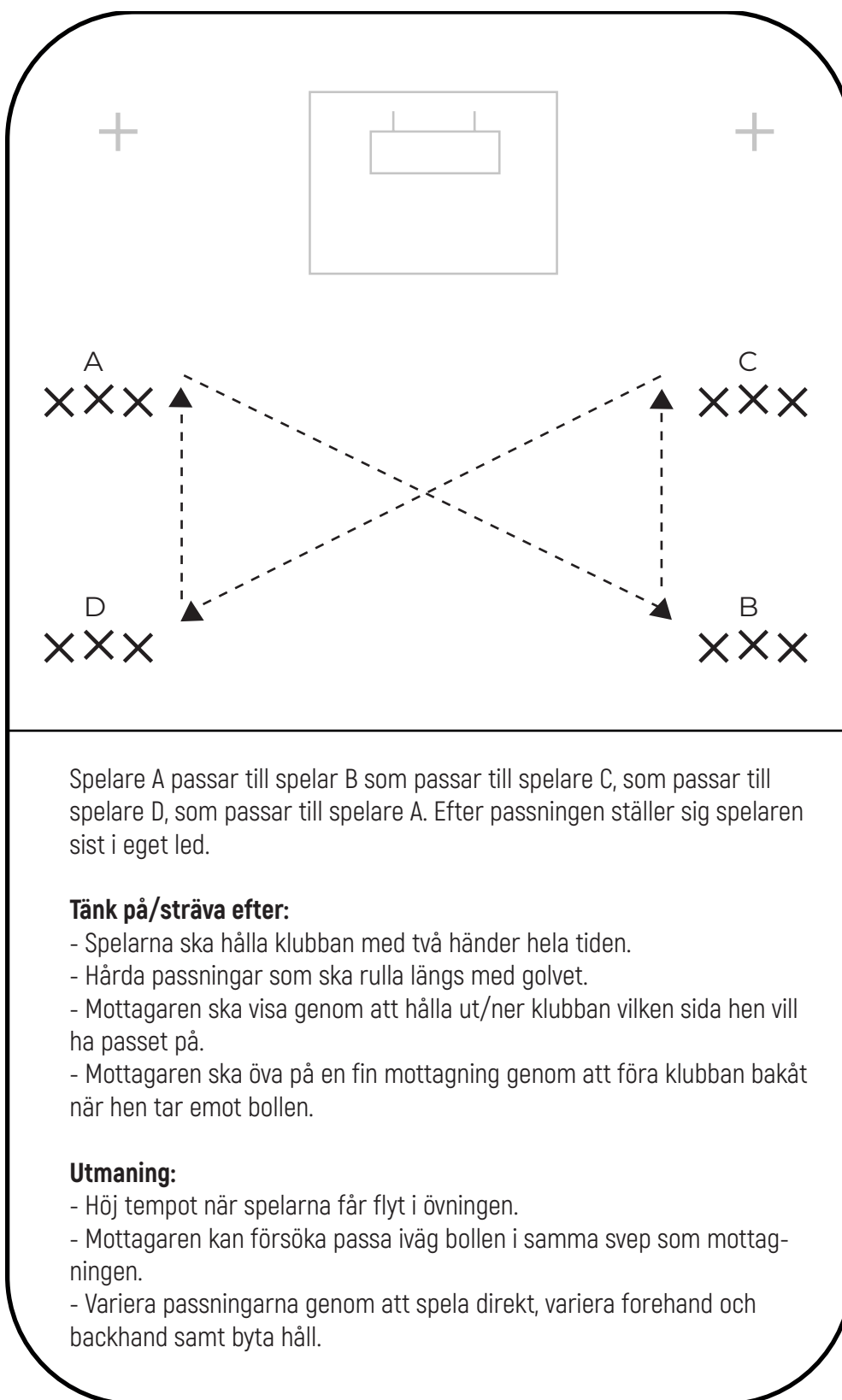
- Ta emot och passa
- Direktpass
- Variera mellan forehand och backhand
- Variera avståndet
- En spelare i taget springer framåt och sedan bakåt under snabba passningar.

Tänk på/sträva efter:

- Spelarna ska hålla klubban med två händer hela tiden.
- Hårda passningar som ska rulla längs med golvet.
- Mottagaren ska visa genom att hålla ut/ner klubban vilken sida hen vill ha passet på.
- Mottagaren ska öva på en fin mottagning genom att föra klubban bakåt när hen tar emot bollen.

Fjärilen

Att träna olika passningar i högt tempo.

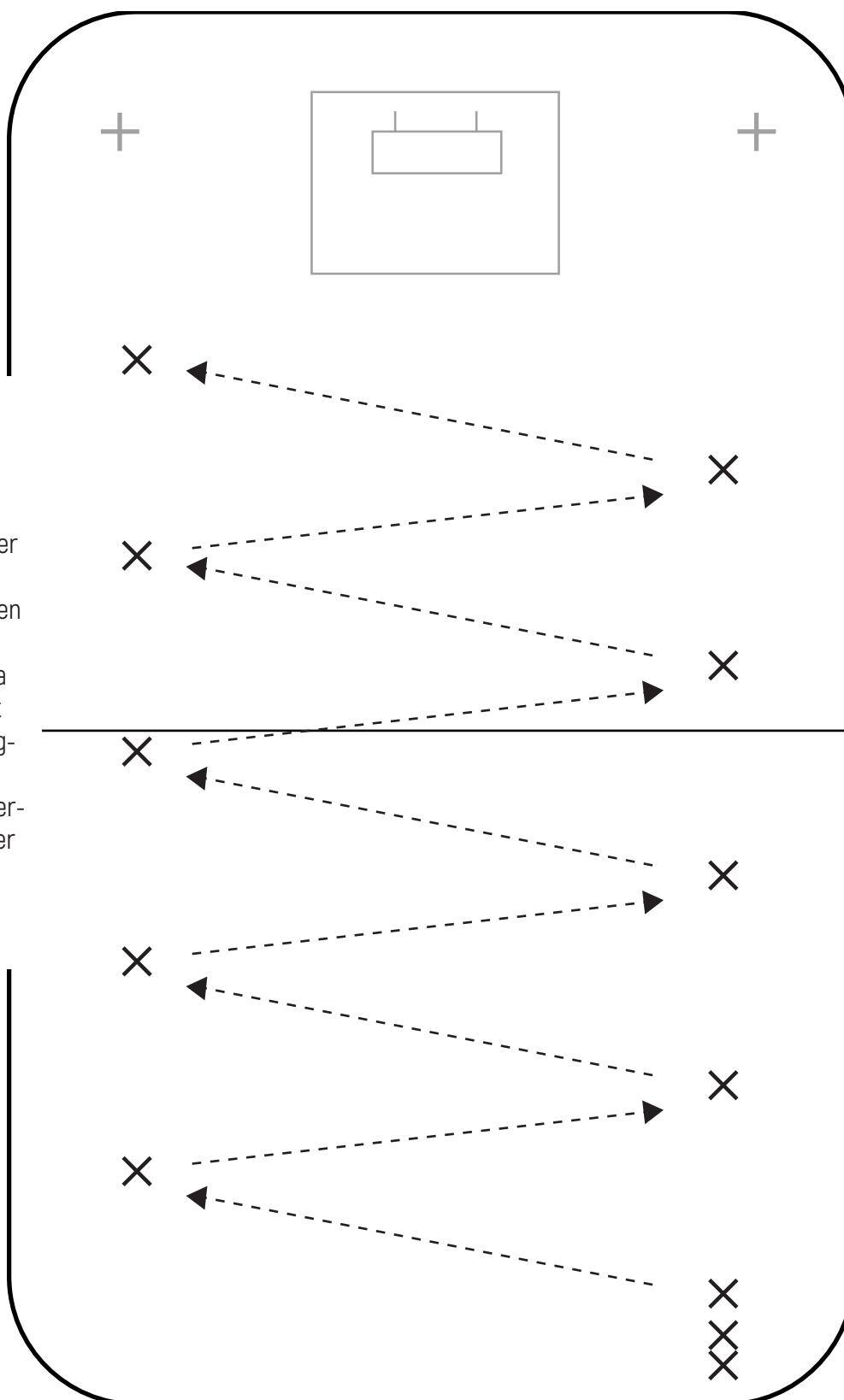


Är ni många spelare gör fler led så spelarna inte står still för länge.

Sicksackpass

Att träna direktpassningar i högt tempo och snabba löpningar.

Bollen passas uppåt i ett sick-sackmönster. När passningen är slagen springer spelaren i högt tempo och tar den spelarens plats. Spelaren på sista platsen tar emot bollen och springer längs med sargen på vänsterkanten och ställer sig sist i ledet.

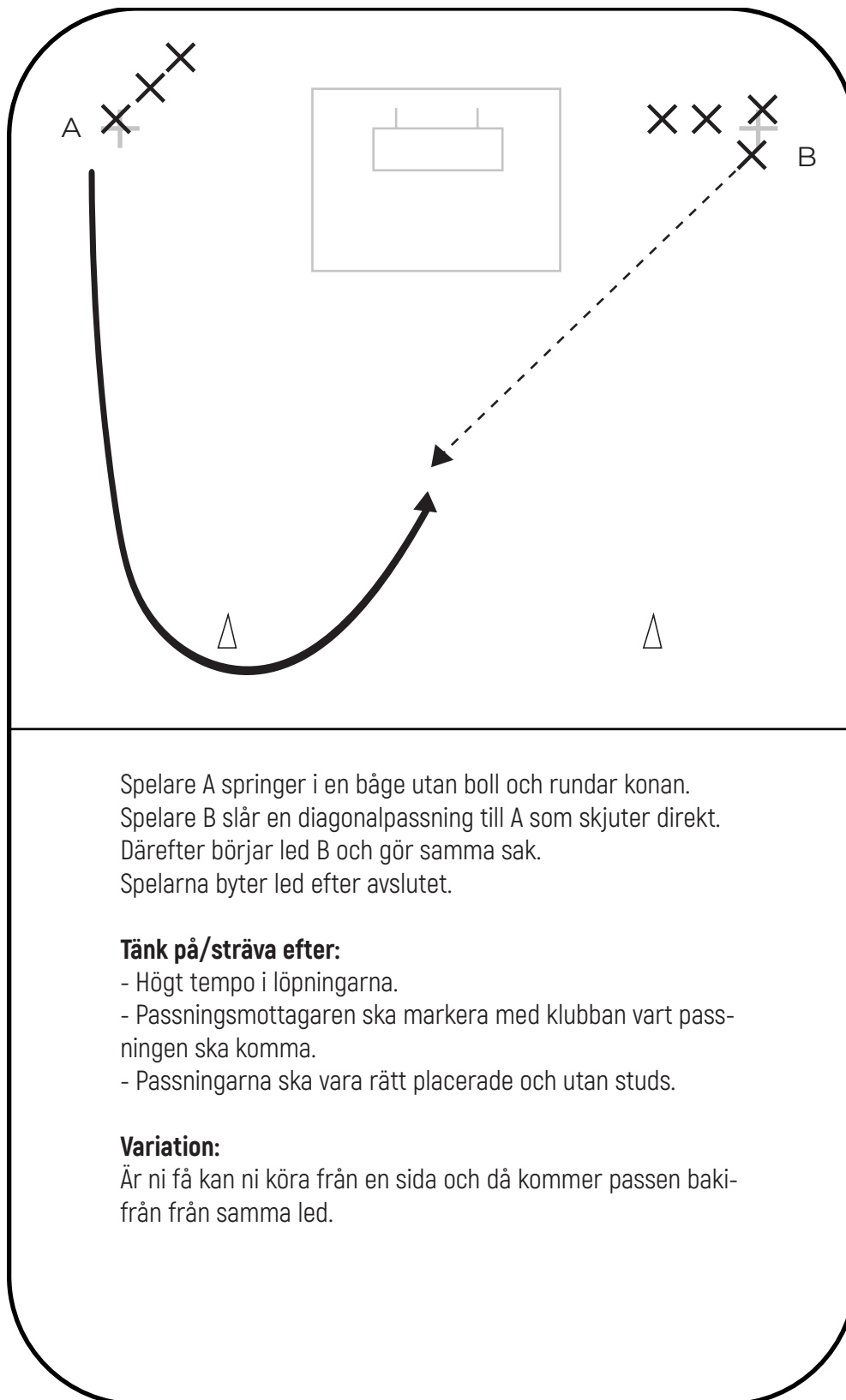


Utmaning:

- Hårda och precisa passningar utan studs.
- Öka bolltempo efterhand.
- Försök sträva efter direktpass.

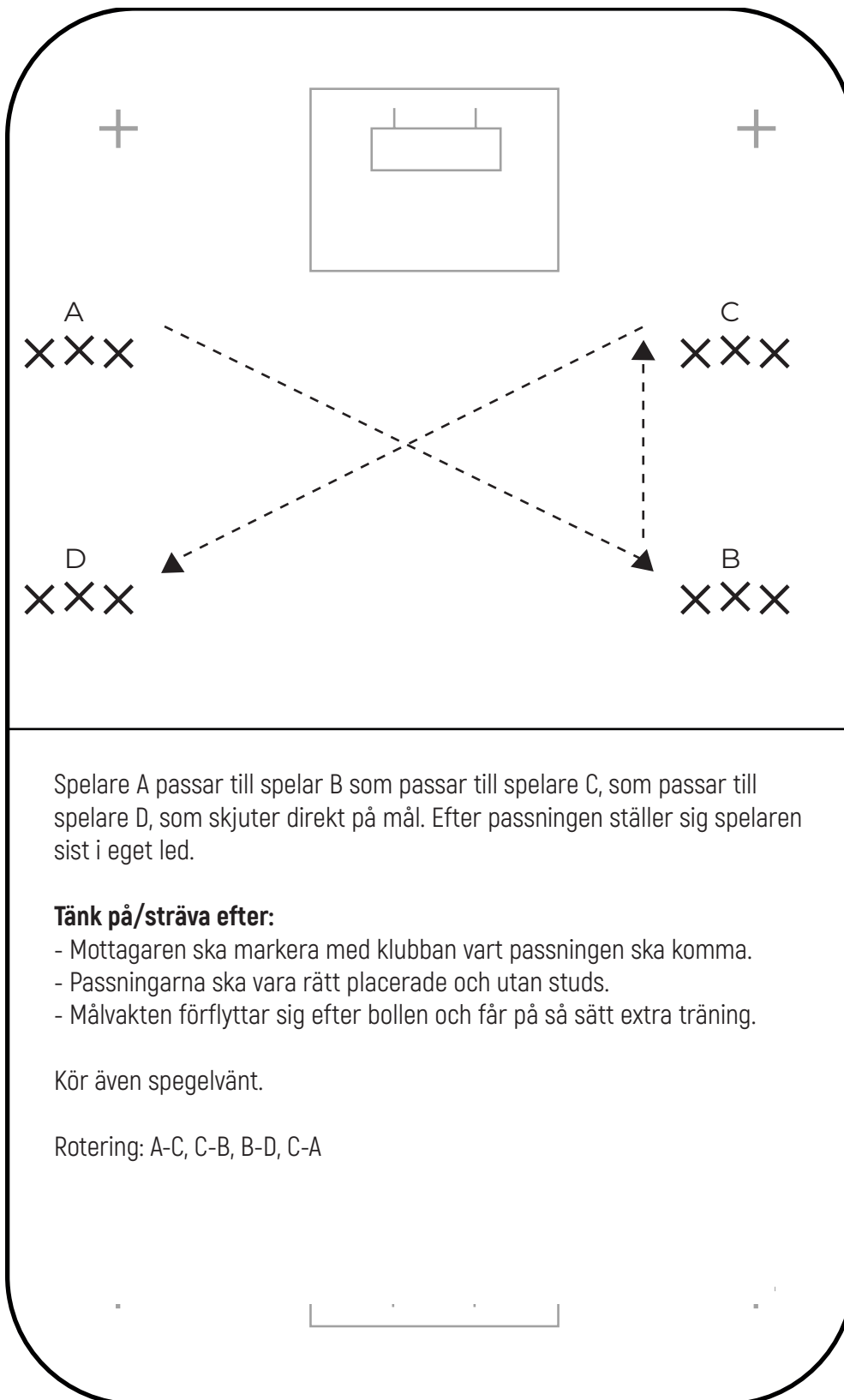
Donken (McDonald's)

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.



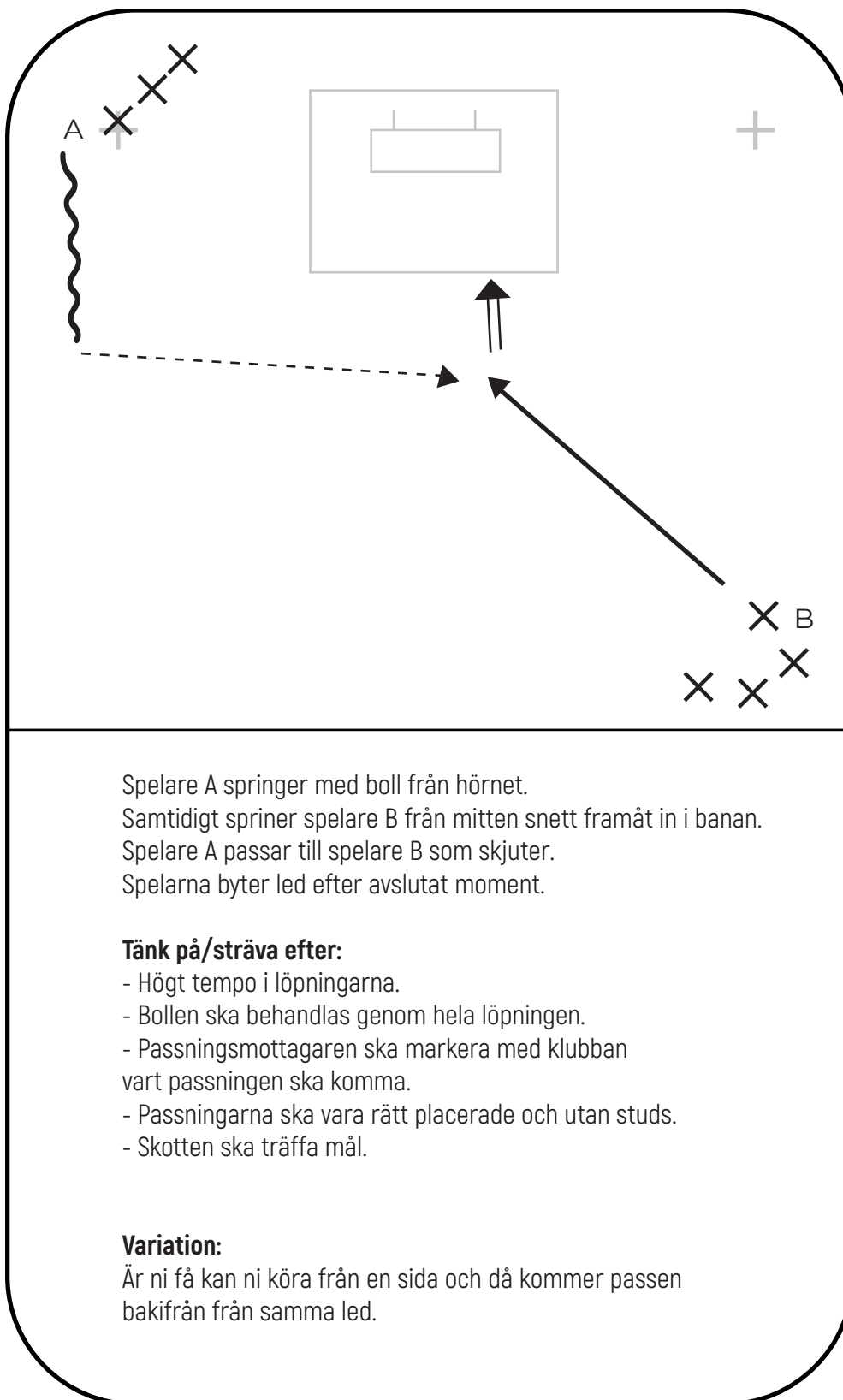
Kuvertet

För att träna direktpass och direktskott



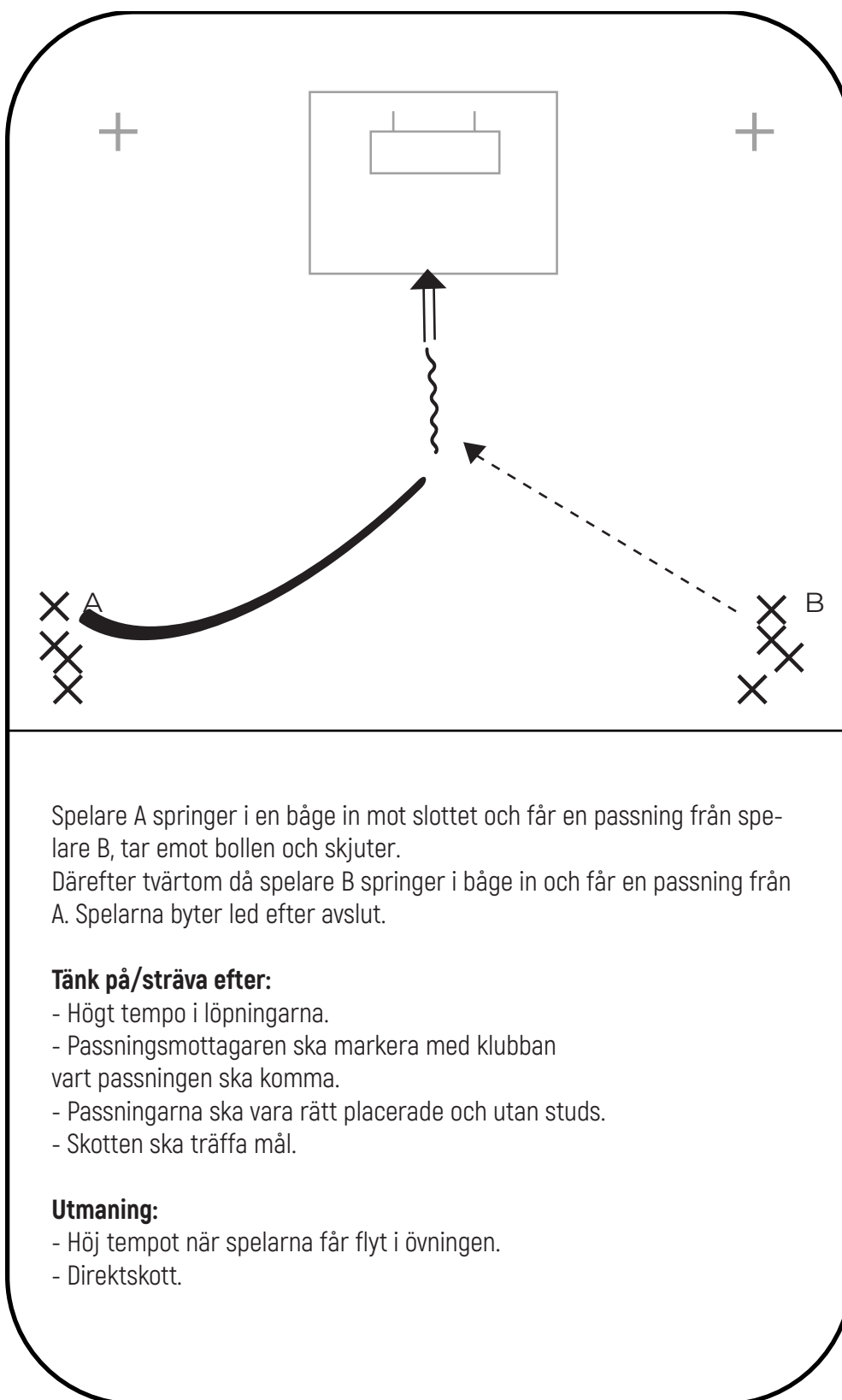
Spegelvind

För uppvärmning och för att träna passning till någon i fart, direktskott i fart.



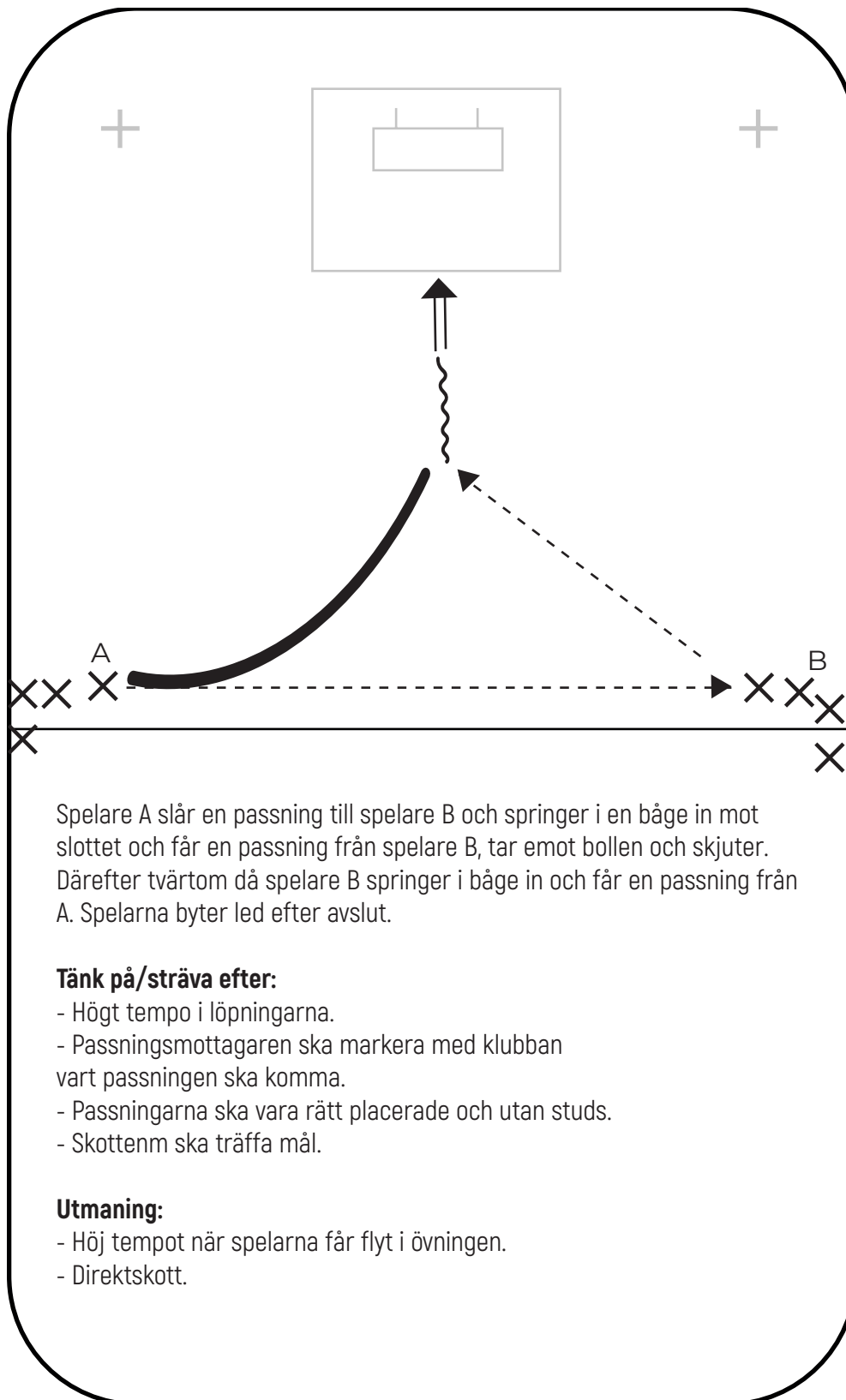
Enkla slottet

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.



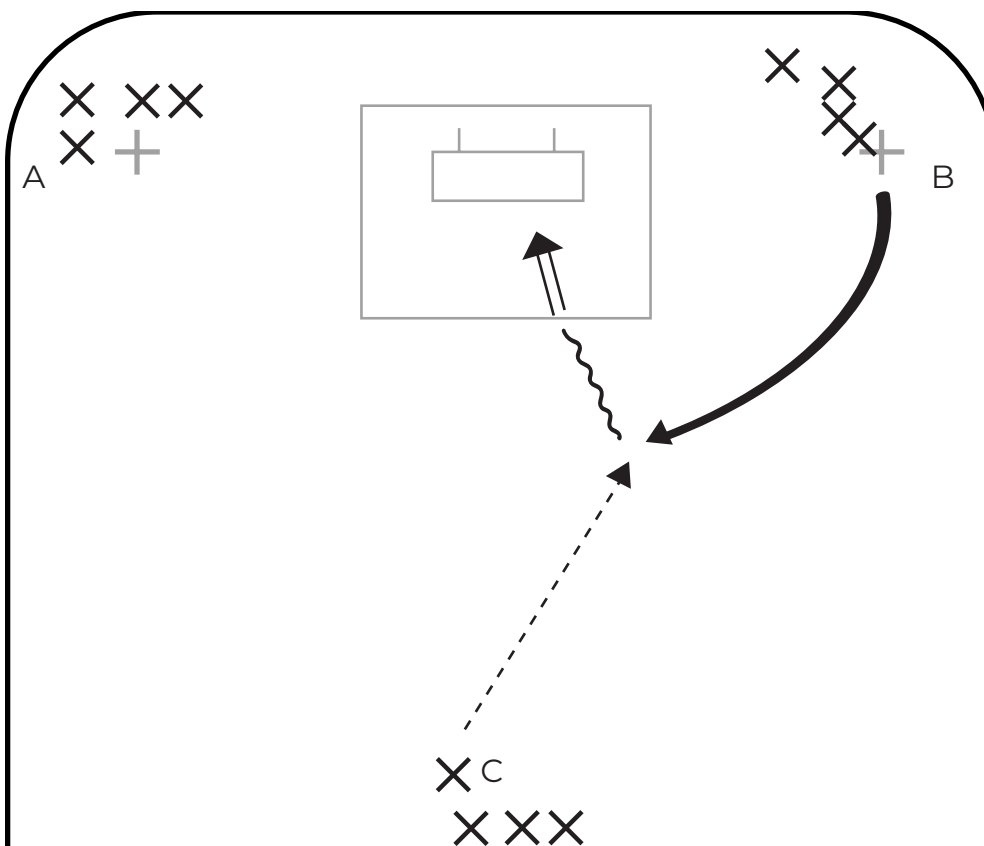
Dubbla slottet

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.



Lilla fickan

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.



Spelare A springer i en båge in mot slottet och får en passning från spelare C, fortsätter några steg och går på avslut. Spelare B gör samma sak. Rotering: B-A, A-C, C-B

Tänk på/sträva efter:

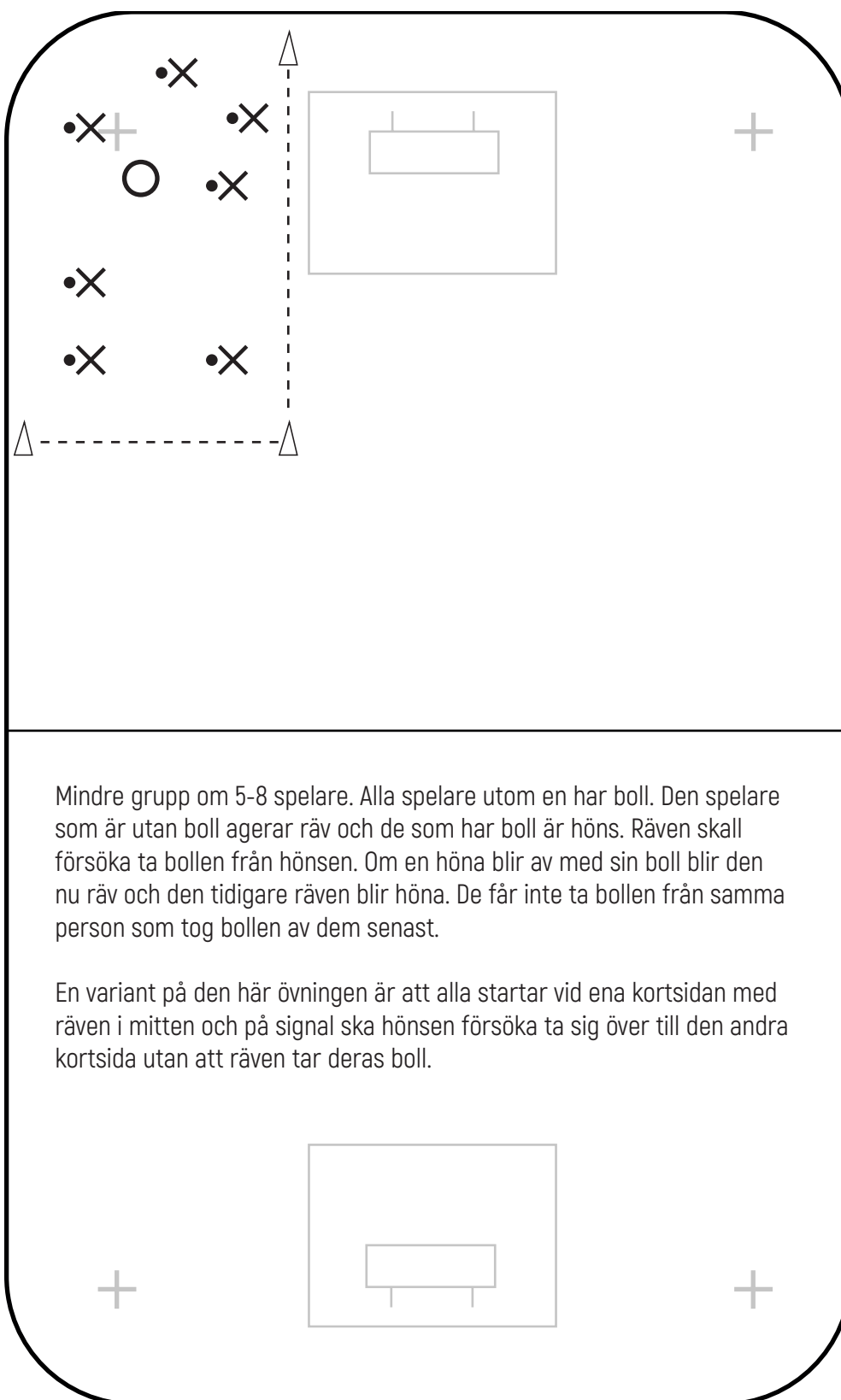
- Högt tempo i löpningarna.
- Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.
- Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.
- Skotten ska träffa mål.

Utmaning:

- Höj tempot när spelarna får flyt i övningen.
- Direktskott.

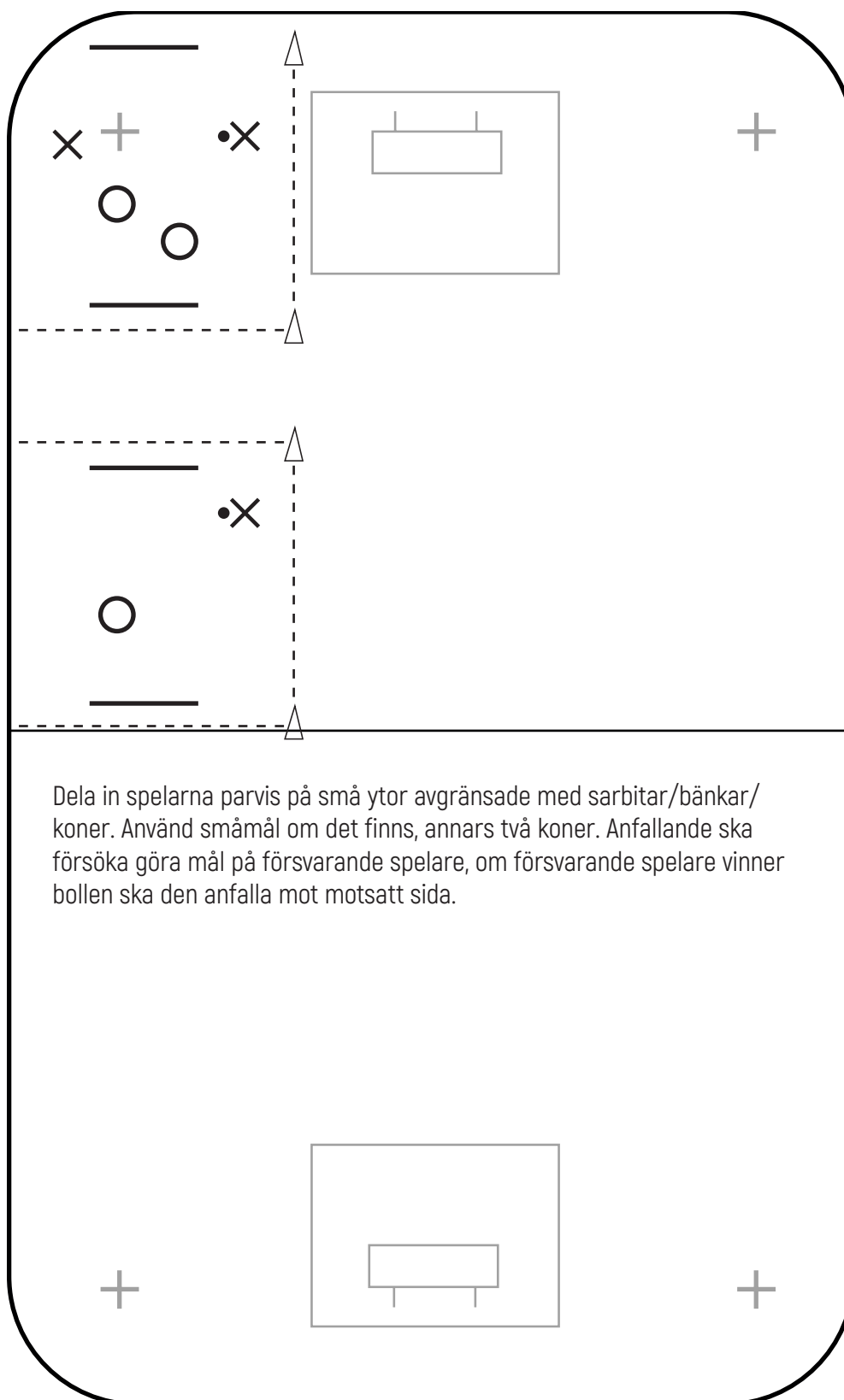
Hönsgården

Att träna passningar i bra tempo i kombination med rörelse.



En mot en, två mot två etc

Smålagsspel är bra på alla nivåer.



Tre mot en, fyra mot två etc

Att träna passningar i bra tempo i kombination med rörelse.

