

Övningsbank Lomma FBC





Här nedan följer en rad övningar som är roliga, lärorika och väl beprövade.

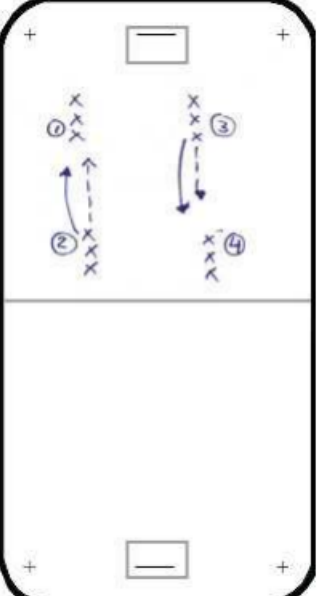
Vi börjar med ett par gröna, så kallade lätta övningar. De här övningarna är ganska så okomplicerade att förklara för ledaren samtidigt som de är lätta att genomföra för spelarna. Oavsett förkunskaper så kan spelarna genomföra dessa övningar utan större problem.

Innebandyövningar - Lätta		
	Namn: Halvmåne Typ av övning: Uppvärmning Svårighetsgrad: Grön Syfte med övningen: I första hand att värma upp målvakten, men även att träna skott.	Instruktion: Spelarna står i en halvcirkel vid målet. Börja med lösa skott från ena hållet till det andra. Hårdheten ökas successivt. Förslag på varianter kan vara att skjuta från vartannat håll, väldigt nära och långt ifrån, höga och låga skott. Man kan också skjuta stillastående eller komma med fart. Det viktigaste är att träffa mål. Är spelarna dåliga på att träffa mål kan man ta bort målet. Övningen e i första hand till för målvakterna.

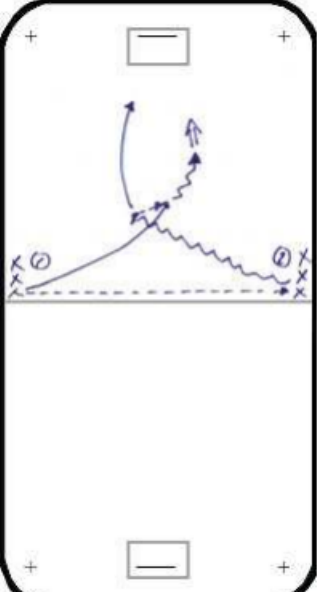
	Namn: Hålla bollen inom laget Typ av övning: Lagspels och passningsövning Svårighetsgrad: Grön Syfte med övningen: Få spelarna att hålla bollen inom laget, kommunicera med varandra, bryta invanda mönster såsom att gå på avslut direkt utan att ha kollat om det finns någon att passa till.	Instruktion: Dela upp spelarna i två lag, förslagsvis 5 mot 5 eller 4 mot 4. Spelarna i respektive lag ska hålla bollen inom sitt eget lag genom att passa runt bollen inom laget. När något av lagen exempelvis uppnår tio passningar så får det laget 1 poäng. Det bör kanske betonas att passningarna ska göras i en följd inom laget utan att motståndarna får kontroll på bollen. Övningen kan även göras 5 mot 4 osv, eller att ett av lagen har klubborna med skaftet neråt för att underlätta för det ena laget att kunna hålla bollen. Övningen kan göras på helplan eller på en mindre och mer begränsad yta. I övningen tar man aldrig avslut på mål.
---	--	--

Vid idétorka gällande övningar ta fram exempelvis koner och sarg och bygg en "teknikhinderbana" där spelarna ska dribbla genom koner, lobba över sarg och så vidare.

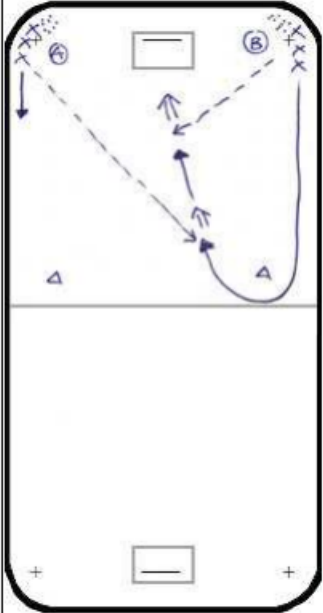
 Mcdonalds från ett hörn Mcdonalds från två hörn	Namn: Mcdonalds Typ av övning: Uppvärmning, Passningar och Skott Svårighetsgrad: Grön Syfte med övningen: Att komma igång inför match eller träning. För nybörjare ger övningen bra skott och passningsträning.	Instruktion: Använd koner till en början. Variant 1 (pass från eget hörn): Spelare A löper upp och rundar konan och får pass från B. Spelare A kan välja att skjuta direkt eller ta emot och därefter skjuta. I variant 2 (pass från andra hörnet): När spelare A löpt upp och rundat konan kommer passning från A i motsatta hörnet. Därefter börjar A löpa upp mot konan. Varianter på övningen kan vara att göra löpningen längre eller kortare genom att ställa konerna på olika ställen, högre upp eller längre ner i banan. Passningarna kan varieras från lösa till hårda, forehand och backhand, längs marken och på volley. OBS! För att övningen ska ge något måste passningarna vara ordentliga och skotten ska träffa mål.
---	--	--

	Namn: Fyra led Typ av övning: Passningar Svårighetsgrad: Grön Syfte med övningen: Att träna passningar i olika former	Instruktion: Fyra led med spelare. Följande olika varianter finns: 1, Passa bollen framåt och ställa sig sist i sitt eget led. 2, Passa bollen framåt och byt led dit man har passat bollen. 3, Passa bollen i sidled och byt led rakt fram. 4, Passa bollen rakt fram och byt led i sidled. 5, Passa bollen diagonalt och byt led rakt fram eller i sidled osv. Variera passningarna, forehand, backhand, direkt, volley och sargpass.
---	---	---

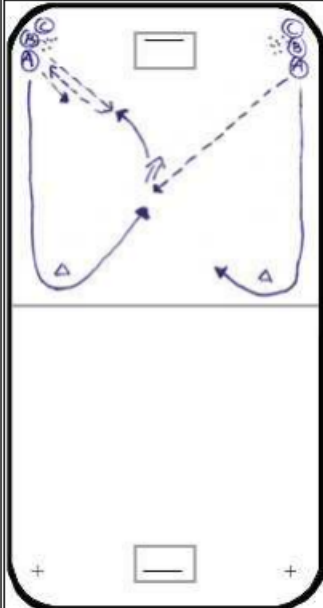
Tips: Det är viktigt att spelarna lär sig att skjuta i pressade situationer. Det är helt annorlunda att skjuta när någon jagar en, än om man springer helt själv mot mål.

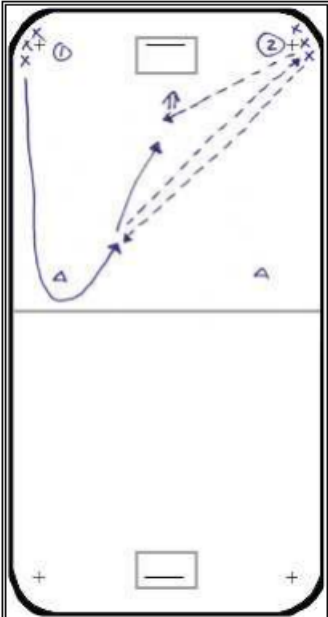
	Namn: Enkel överlämning Typ av övning: Passning, Skott och Returtagning Svårighetsgrad: Grön Syfte med övningen: Att öva överlämning och att gå på retur.	Instruktion: Spelare 1 passar till spelare 2. Denne driver in i mitten med bollen och gör en överlämning till spelare 1 som tar avslut. Spelare 2 tar eventuell retur. Byt led eller slå första passningen från varannan sida.
---	---	---

Här nedan följer de medelsvåra övningarna. De här övningarna kräver vissa förkunskaper i innebandy. Övningarna innehåller fler och svårare moment.

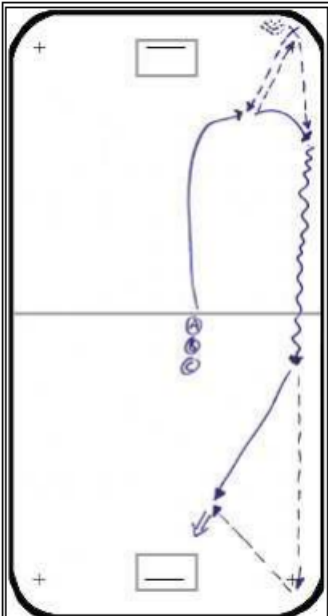
Innebandyövningar - Medelsvåra		
	Namn: Dubbeln Typ av övning: Uppvärmning, Skott och Passningar Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna på att ta avslut, vid två tillfällen efter varandra.	Instruktion: Spelare B startar löpning runt konan, får passning från bortre hörnet och skjuter. Spelaren får därefter pass från eget led och skjuter direkt. Den första passningen måste slås tidigt. Varje spelare ska slå 2 passningar innan man börjar springa. För att avsluten ska bli riktigt bra krävs bra passningar. Bra passningar kräver mycket träning och koncentration i passningsögonblicket. Byte: A-B-A

Du som tränare ska alltid ha ett syfte till varför en specifik övning görs. Du ska alltid redogöra för spelarna vad syftet med en ny övning är. Genom att spelarna får veta övningarnas syfte så ökar man deras motivation, förståelse, tålamod och delaktighet, vilket på sikt gör dem gladare och bättre innebandyspelare.

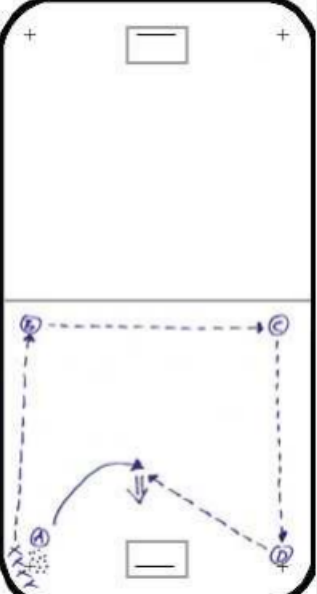
	Namn: McDonalds med bonus Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Skott Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: En uppvärmningsövning där du i första hand får träna passningar och uppmärksamhet efter ett avslut, men även skott och avslut. Övningen är en fortsättning på McDonalds.	Instruktion: Spelare A löper upp och rundar kon och får passning från A i andra hörnet. A går på avslut, antingen direkt eller efter mottagning. Efter avslut vänder skytten åter mot det hörnet där han eller hon startade och får en passning av den som är först i ledet och passar bollen direkt tillbaka. Därefter passas bollen diagonalt till spelare A i andra ledet som rundat konan. Ofta slutar vi helt upp att spela efter vi tagit ett avslut. I den här övningen får man lära sig att vara "vaken" även efter avslutet. Byt led.

	Namn: McDonalds med vägg Typ av övning: Uppvärmning, Passning och Avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att "komma igång" inför match och träning och att träna passning och mottagning i rörelse. En vidareutveckling av McDonalds.	Instruktion: Spelare 1 i i led 1 löper upp längs sargen, rundar konen och får pass från motsatta hörnet. Spelare 1 passar tillbaka och får tillbaka bollen igen, pang & avslut, gärna direkt. Därefter börjar spelare 1 i led 2 löpa osv. OBS! Se till att spelarna löper upp ordentligt och rundar konen annars kommer dom för nära mål, övningen tappar fart och det blir ont om plats. Avsluten som tas, får gärna vara backhandskott då avståndet till målet är litet. Byte: 1-2-1
---	---	---

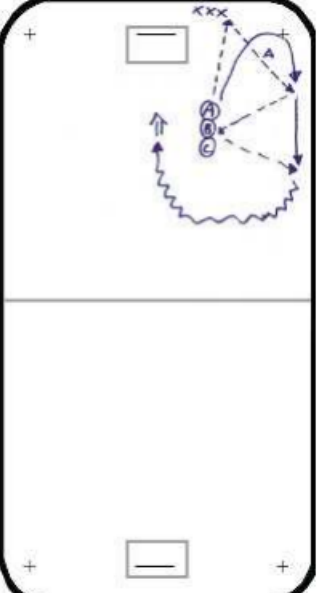
Tips: Lär spelarna utnyttja sargen som en sjätte utspelare genom att involvera sargpassar i övningar.

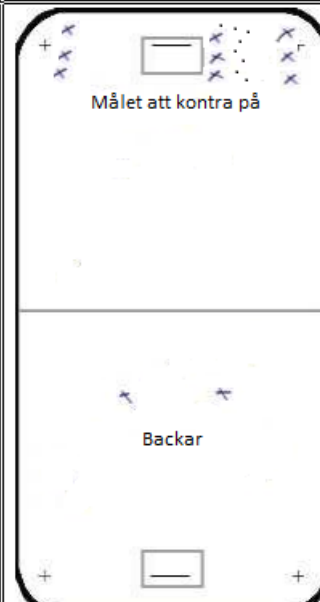
	Namn: Stora U Typ av övning: Passningsövning Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna passningar i fart	Instruktion: Spelare A löper utan boll mot hörnet, får pass och passar tillbaka till den fast passaren. A bågloper och får tillbaka bollen när han/hon vänt upp. A driver bollen över mittlinjen och slår pass ner i hörnet, får tillbaka och går på avslut. X= Fast passare
--	--	---

Tips: Lär spelarna lobba långt genom att exempelvis sätta en bit sarg på mittlinjen och dela upp spelarna i två lag. Lagen börjar med lika många bollar på varsin sida. De ska försöka se till att motståndarlaget har fler bollar på sin sida genom att loppa bollen över sargen. Det blir som en typ av tennis. En bra regel kan vara att spelarna inte får lobba närmare än ett visst avstånd från sargen.

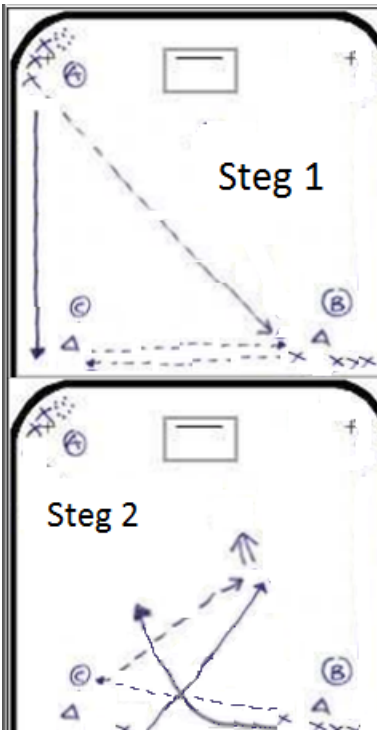
	Namn: Fem på tärningen Typ av övning: Passningsövning med avslut Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva passningar som kan användas i lagets anfallsspel	Instruktion: A passar till B som passar vidare till C som lägger ner bollen i hörnet till D. A har under tiden rört sig in i slottet. D passar A som tar avslut. Sträva efter direktpassningar, det gör ditt lags anfallsspel annu mer svårstoppat och övningen bättre. Byte: A-B-C-D-A
---	---	--

Tips: Låt spelarna använda backhand vid exempelvis avslut och mottagningar för att få dem att lära sig använda den sidan av klubbladet.

	Namn: Väggpassen Typ av övning: Passning, uppvärming Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att träna passningar i första hand, men även värma upp och träna avslut	Instruktion: Spelare A passar ledet i hörnet, springer ner och rundar konen. Därefter får A tillbaka bollen och passar till B i ledet. A får tillbaka bollen igen och bångar in mot mål och går på avslut.
---	--	--

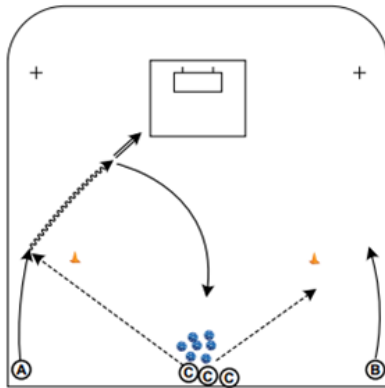
	Namn: 3 mot 2, 2 mot 1 Typ av övning: Anfall, försvar och kontringsövning. Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att öva anfall och försvar, samt kontringar. Man bör vara minst 12 utespelare för att få ett bra tempo i övningen.	Instruktion: De första personerna i de tre leden inleder ett anfall mot de två backarna. Den personen i anfallet som "dödar bollen", dvs antingen skjuter, passar fel, tappar bollen osv kommer försvara i en kontring mot de två backarna. Backarna får en boll genom ett snabbt utkast från målvakten som vaktat målet mot det tidigare anfallet. Backarna anfaller alltså mot den anfallare som dödat bollen i en kontring mot det målet där de tre leden står. När kontringen är över så ställer sig dessa i varsitt av de tre leden. De två anfallarna som inte dödat bollen blir backar. På så sätt så sker rotationen automatiskt.
---	--	---

Tips: Lär spelarna att kontrollera bollen när de rör sig baklänges. Att kunna röra sig kontrollerat med bollen baklänges gör att man som back exempelvis kan ha en bra blick över planen även när man blir pressad av motståndarnas anfallare.

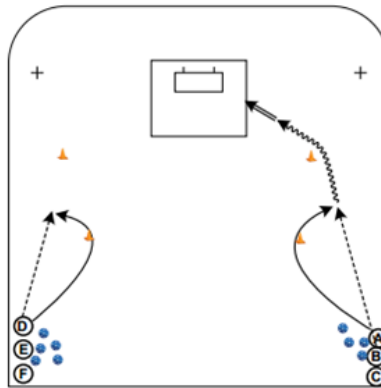
	Namn: Kalles special Typ av övning: Passningar, överlappningar och skott. Svårighetsgrad: Blå Syfte med övningen: Att få spelarna att utveckla sitt passnings-spel. Även att få spelarna att lära sig att göra överlappningar.	Instruktion: Steg 1 Detta är steg 1. För att kunna genomföra hela övningen kolla även steg 2. Spelare A passar bollen diagonalt till förste spelaren i led B. Spelare A tar en löpning upp och rundar konan. Spelare B passar bollen till spelare A så att denne får den när konan rundas. Spelare A passar tillbaka till spelare B som bara tagit något steg fram från sitt led. Detta är steg 2. Spelare B har bollen något steg framför sitt led och passar nu till den fasta passaren, spelare C. Efter att spelare B slagit passningen så gör spelare A och B en överlappning. Spelare C passar bollen till spelare A som går på avslut eller passar spelare B som då går på avslut. Byte: A-B-A C - Är fast passare
---	--	--

Tips: Låt spelarna ta mycket direktavslut och slå många direktpassningar. Det är bra träning inför match där man inte alltid har så mycket tid på sig.

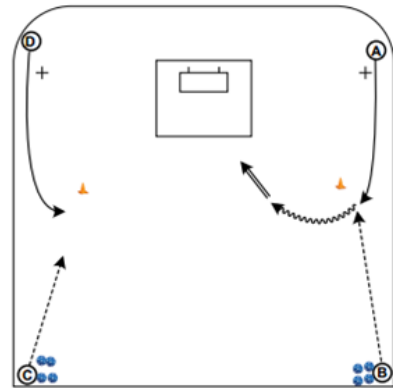
Alternativa uppvärmningsövningar



"Breda V". Tre led. A på vänster kant, B på höger kant och C i mitten. A löper längs kanten med klubban längs marken. C passar till A i jämnhöjd med konan. A tar emot bollen och går sedan på avslut. Därefter börjar B löpa längs kanten och får passning från C. Mottagning och avslut. Ledbyte: A byter till C byter till den av A eller B som denne har passat till och B byter till C.



"In & ut". Två led med bollar längs kanterna. Varannan sida. A löper i båge inåt förbi konan och får sedan en passning från B. A tar emot bollen, går förbi konan och går på avslut. Därefter löper D och får passning från E efter bågloppning. Viktigt att sidorna inte kör för tätt mellan varandra, så målvakten hinner förflytta sig. Spelarna byter led.



"Fickbryt". Fyra led (A-B-C-D). Spelare A löper i båge och får passning i jämnhöjd med konan, tar emot och bugar sedan in med boll och går på avslut. Sedan löper spelare D och får pass från C. Ledbyten: B till A, A till D, D till C, C till B.

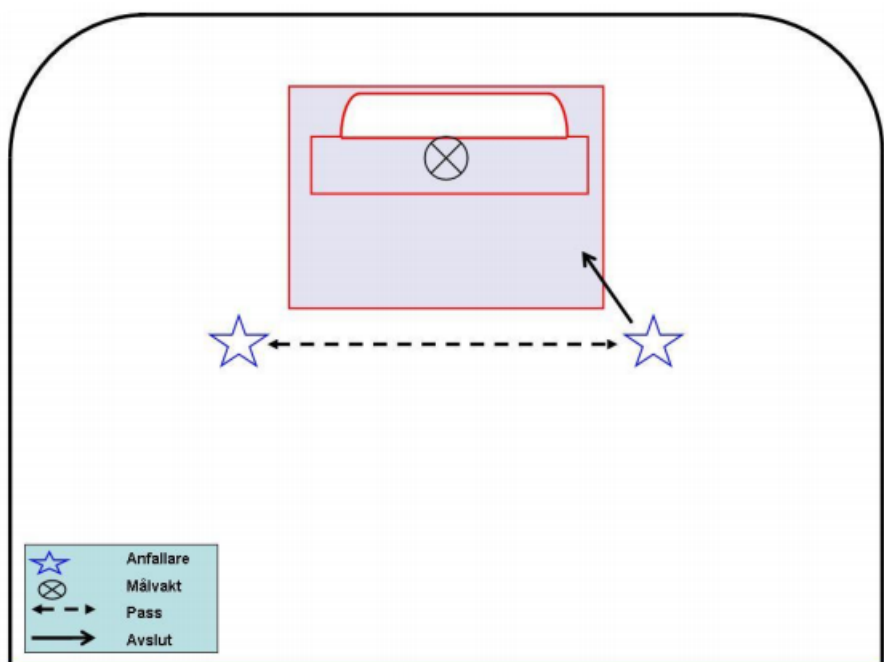
Att kunna titta upp samtidigt som man har bollen är viktigt i innebandy. Ett bra första steg i träningen av detta är att dela in spelarna två och två, en boll per par. Den ena i paret håller upp ena handen och visar x-antal fingrar, den andra personen dribblar med bollen och berättar hur många fingrar denna ser. Då bytar personen som håller upp fingrarna till ett annat antal fingrar osv. Detta görs samtidigt som man rör sig fram och tillbaka över planen.

Målvaktsträning – Inte att förglömma



Här nedan följer ett antal övningar vars mål är att göra träningen roligare och mer utvecklande för målvakten.

Förflyttningsövning 1



1.1 Genomförande

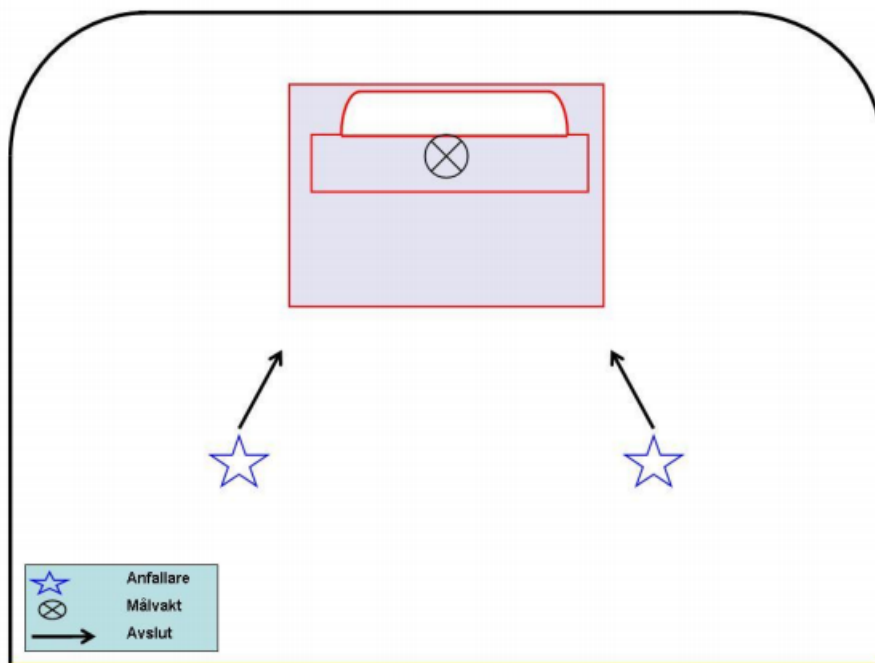
Anfallarna håller sig precis utanför målvaktsområdet och spelar bollen minst tre gånger mellan varandra och tar sedan avslut. Målvakten försöker hela tiden följa med och täcka skott.

1.2 Mål med övningen

Målvakten skall lära sig att förflytta sig snabbt och smidigt. Målvakten övar dessutom upp balansen i sina förflyttningar.

Inom många lagsporter så glöms målvakten bort. Ofta får målvakterna agera åskådare när utespelarna tränar saker som inte involverar målvakt. Detta är lätt hänt, men bör undvikas. Om ni är två eller fler tränare så är det bra om någon av er genomför målvaktsspecifik träning med målvakten när utespelarna sysslar med annat. Det kan vara så lätt som att låta målvakten öva utkast eller mota skott.

Förflyttningsövning 2



2.1 Genomförande

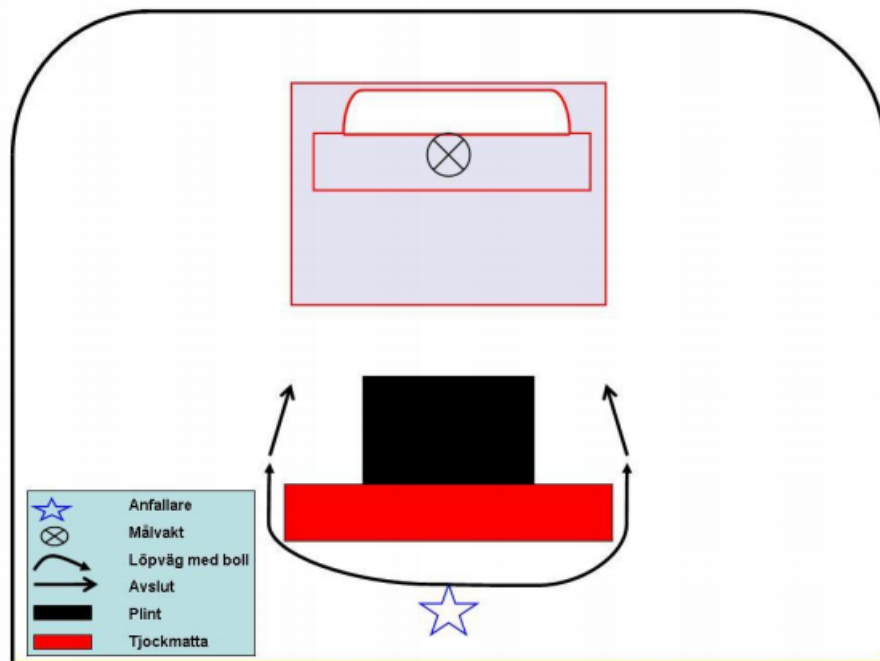
Anfallarna lyfter in lösa bollar mot överkroppen på målvakten. Målvakten står med armarna bakom ryggen och försöker att mota bollarna med överkroppen.

2.2 Mål med övningen

Syftet är att målvakten skall öva upp sin balans i förflyttningarna och att lära sig att placera kroppen bakom bollen.

Var noga med att spelarna inte skjuter på målvakten när denne inte är beredd. Många utespelare har en förkärlek att ta ett, två och tre extra avslut vid somliga övningar, även om målvaktens fokus då är på en annan skytt i övningen. Många målvakter ledsnar av uppenbara skäl på att vara just målvakt på grund av att de får skott på sig som när de inte är beredda.

Reflexövning



4.1 Genomförande

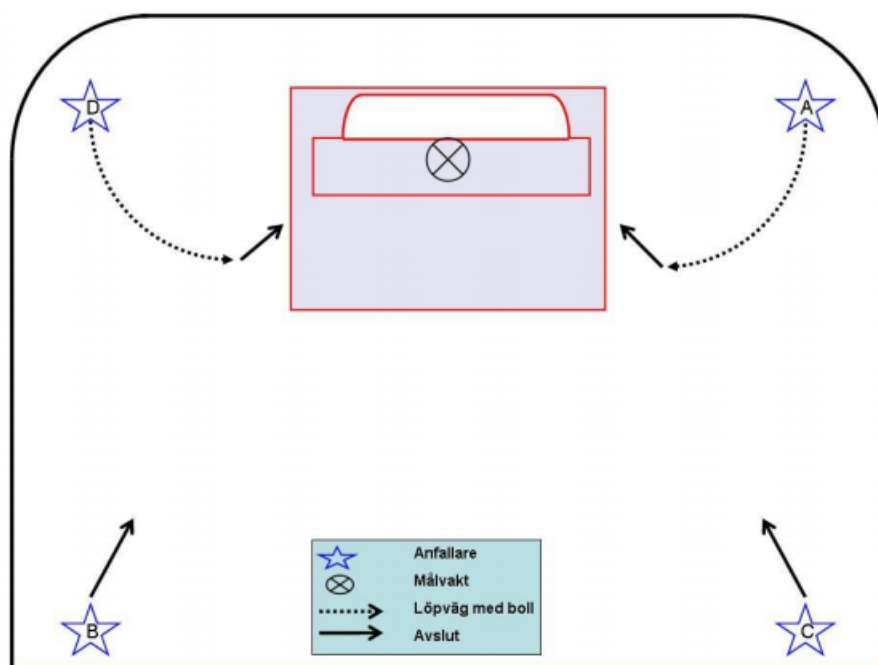
Ställ upp en tjockmatta mot en plint (alternativt en målbur) så att den skymmer anfallaren för målvakten. Därefter får anfallaren välja vilken sida som hon eller han vill gå och tar där-
efter ett snabbt avslut mot mål. Avsluten ska tas med ett visst mellanrum.

4.2 Mål med övningen

Detta är en mycket bra övning för målvakten att öva upp sina reflexer på. Målvakten måste hela tiden koncentrera sig och vara beredd på ett skott.

Det är viktigt att målvakterna lär sig mota väldigt låga skott genom att fälla ut benen åt sidan. Låt spelarna enbart skjuta låga skott i hörnen vid exempelvis McDonalds. Detta samtidigt som målvakten enbart får rädda dessa skott med benen.

Siddledsövning



6.1 Genomförande

Anfallare A löper in i slottet och tar ett snabbt avslut. Därefter är det B, C och D's tur. Målvakten får då hela tiden jobba i sidled.

6.2 Mål med övningen

Målvakten får öva sig på att förflytta sig i sidled, men också att placera sig så att man täcker så mycket som möjligt utifrån varje vinkel. Detta är också en bra övning för att öva upp både styrka och kondition för målvakterna.

Vid övningar såsom McDonalds så kommer avsluten ofta väldigt nära mål. För att få spelarna att skjuta från avstånd (till målvaktens glädje) så kan man placera koner i "halvplanshörnet" som måste rundas, vilket gör att spelarna inte kan "tjuva" i sina löpningar lika mycket. Att använda trepoängslinjen i basket som gräns för var spelarna senast ska ta avslut gör även det så att avsluten tas utifrån.

Tips, instruktioner och trix

<http://www.youtube.com/watch?v=k wz43l6WrzM> - viktträning på klubba

Vikt på klubban gör så att man tränar upp de musklerna som används vid skott, passningar, dribblingar och mottagningar. Detta är något spelarna kan praktisera hemma. Detta ger väldigt bra utdelning, tror du det är en tillfällighet att hockeyspelare alltid skjuter så bra när de börjar spela innebandy?

Undvik att använda ordet inte, beskriv hur spelarna ska göra istället.

Kolla på youtube med jämna mellanrum, det kommer upp nya klipp då och då där det finns mycket som kan inspirera dig som ledare samt vara till stor nytta för spelarna. Många av superliganlagen lägger upp klipp från vissa av sina träningar.

Få spelarna intresserade av att titta på dam och herrlagen i superligan som sänds på tv med jämna mellanrum. Att titta på hur elitspelare rör sig, skjuter, passar, dribblar, tar emot bollen, anfallare, försvarar sig, täcker skott, målvaktsförflyttningar. Detta är både kul och lärorikt. Varför inte ha en "pizzakväll" där du introducerar elitinnebandy för ditt lag. Man kan även gå och se Lomma FBC:s herrlag, en kul aktivitet.

Källor:

http://www5.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_551362/cf_87178/Medelsv-ra_-vningar.PDF

http://www6.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_42495/cf_69694/L%C3%A4tta%20%C3%B6vningar.pdf

<http://iof2.idrottonline.se/SvenskaInnebandyforbundet/SkanesInnebandyforbund/Spelarutveckling/Teknikovningar/>

http://www5.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_552227/cf_87178/M-lvacts-vningar_-Version_1.PDF