

Det finns ingen genväg till framgång utan allt ligger i grunderna och hårt arbete. Följ den röda tråden!

Introduktion



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Röda tråden är skapad för att ledaren ska lägga fokus på och nöta in ett fåtal moment varje säsong.

Filmerna här är framtagna för att ledarna ska få hjälp att instruera rätt utförande. När väl grunderna behärskas kan dessa läggas in i övningar och slutligen i spelet. På det viset säkerställs att juniorspelaren i en matchsituation behärskar innebandyns samtliga grunder.

Ungdomsledarna får gärna ta hjälp av föreningens övriga ledare, seniorspelare eller sportchefer för att visa utföranden eller för att inspirera. Ungdomsledaren är ansvarig för att Kustens Röda tråden följs. NÖT, NÖT och NÖT in rätt teknik!

Inlärn timer av de tekniska momenten från nybörjare till fullärd

Inlärn timer av skott görs bäst i denna ordning

1. Stillastående med liggande boll
2. Under rörelse (öka hastigheten efter hand)
3. Skott efter mottagning
4. Stillastående direktskott
5. Direktskott under rörelse
6. Skottövningar med motståndare

Fokusera på att:

- A. Få in rörelsen i skottet
- B. Få in träffen
- C. Sikta
- D. Öka hårdheten

Inlärn timer av bollbehandling görs bäst i denna ordning

1. Stillastående
2. Under rörelse (öka hastigheten efter hand)
3. Bollbehandling med motståndare

Inlärn timer av passning och mottagning görs bäst i denna ordning

1. Stillastående
2. Under rörelse (öka hastigheten efter hand)
3. Med motståndare

Målvakten

Dessa moment är viktigt att öva på med era målvakter

- Grundställning
- Sidledsförflyttning
- Förflyttning framåt & bakåt
- Reaktionsförmåga
- Utkast
- Greppa alt. styra bollen

På de följande sidorna hittar du instruktioner för de olika tekniska momenten samt länkar till videor för dem.

Lycka till på resan mot den fulländade tekniken!

Röda tråden Teknik

Hålla klubban rätt

Är du högerhänt ska högerhanden vara överst och tvärtom för vänsterhänta. Som ledare bör du vägleda spelaren och föräldern tidigt för att rätt fattning tränas in de första åren.

1. Knoppen i handflatan
2. Händerna brett isär med lägsta handen vid mitten av skaftet
3. Ready position (se annat klipp)
4. Inga pekfinger längs med skaftet
5. Den översta handen är den dominerande och den som aldrig släpper skaftet

Klubbans längd ska vara 2-4 cm över naveln. Bladet bör vara rakt eller med en mycket liten böj för att kunna träna in rätt teknik och för att kunna använda båda sidorna på bladet. Om rätt klubbfattning lärs in i de yngre åren skapar det förutsättningar för ditt innebandyutförande i framtiden.

Som ledare är det viktigt att ständigt instruera och påminna spelaren om att alltid hålla rätt fattning och alltid med två händer på klubban!

Hålla klubban rätt



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Ready position

Ready position gör bl.a. att du får låg tyngdpunkt, bättre balans, bollen närmre kroppen, bättre startposition och mer kraft i skotten.

1. Benen brett isär (vilket är grunden för att komma ner lågt)
2. Böjda knän
3. Rumpan ner
4. Klubbans blad i marken
5. Två händer på skaftet (se klipp)
6. Inta alltid ready position när du är i närhet av bollen

Ready position



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Förflyttning med boll



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Förflyttning med boll

Håll klubban rätt (se annat klipp)
Ready position (se annat klipp)
Bollen nära kroppen och bredvid kroppen om möjligt
Försök undvika att ha bollen för långt framför kroppen
Vid maxlöpning kan klubban hållas med en hand, i alla övriga förflyttningar sker bolförande med två händer!

Röda tråden Teknik

Vändning med boll

Håll klubban rätt (se annat klipp)

1. Bollen nära kroppen
2. Ready position (se annat klipp), framförallt djupt ner i vändningarna
3. Kroppen mellan boll och motståndare

Vändning med boll



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Svepskott



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Svepskottet

Klubbladet sveper längs golvet i baksvingen och genom bollträffen. Första skottet vi lär in för att det är enkelt att utföra och att det samtidigt är grunden i flera övriga skott.

1. Titta upp dit du ska skjuta
2. Bröstat framåt i skottriktningen innan skottet
3. Kroppens sida mot målet under skottet
4. Djupt ner i ready position genom att stödjebenen flyttas fram i skottögonblicket.
5. Klubbladet träffar bollen som nu är placerad vid främre foten
6. Fullfölj rörelsen och avsluta med bröstet i skottriktningen
7. Fullfölj även skottet med klubban efter skottet (om det inte står en spelare framför)

Dragpassningar

Ready position (se annat klipp)

Håll klubban rätt (se annat klipp)

1. Titta upp dit du ska passa
2. Bröstat framåt i passningsriktning innan passningen
3. Kroppens sida mot målet under passningen.
4. Djupt ner i ready position genom att stödjebenen flyttas fram i passningsögonblicket
5. Händerna framför bladet och passningen sker bredvid kroppen
6. Fullfölj rörelsen och avsluta med bröstet i passningsriktningen

En korrekt genomförd passning går från ett klubblad till ett annat. Alla andra resultat är ett försök till passning! Uppmuntra även försök! Om passningarna studsar och inte rullar längs marken så luta kroppen mer framåt och tänk på punkt 5.

Dragpassningar



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Röda tråden Teknik

Backhandpass



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Backhandpass

Ready position (se annat klipp)
Håll klubban rätt (se annat klipp)

1. Titta upp dit du ska passa
2. Bröstat framåt i passningsriktning innan passningen
3. Kroppens sida mot målet under passningen
4. Djupt ner i ready position genom att stödjeplanet flyttas fram i passningsögonblicket
5. Händerna framför bladet och passningen sker bredvid kroppen
6. Fullfölj rörelsen och avsluta med bröstet i passningsriktningen

En korrekt genomförd passning går från ett klubblad till ett annat. Alla andra resultat är ett försök till passning! Uppmuntra även försök! Om passningarna studsar så luta kroppen mer framåt och tänk på punkt 5.

Passning i fart

Håll klubban rätt (se annat klipp)

1. Titta upp dit du ska passa
2. Inta ready position när bollen närmar sig
3. Flytta fram stödjeplanet i passningsögonblicket
4. Händerna framför bladet och passningen sker bredvid kroppen
5. Passa framför medspelaren

En korrekt genomförd passning går från ett klubblad till ett annat. Alla andra resultat är ett försök till passning! Uppmuntra även försök! Om passningarna studsar så luta kroppen mer framåt och tänk på punkt 5.

Passning i fart



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Bollmottagning



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Bollmottagning

Ready position (se annat klipp)
Håll klubban rätt (se annat klipp)

1. Börja med bröstet i riktning mot bollen
2. För fram klubbladet långt mot bollen innan den kommer
3. Kroppens sida mot bollens riktning under mottagningen
4. Följ med bollen med mjuka handleder samtidigt som du intar ready position

En korrekt genomförd mottagning leder till att bollen följer klubbladet utan att den studsar.

Röda tråden Teknik

Ready position (se annat klipp)
Backhandskott är ända momentet som du håller händerna lite tätare på skaftet (ca en hand mellan händerna).

1. Titta upp dit du ska skjuta
2. Bröstat framåt i skottriktningen innan skottet
3. Kroppens sida mot målet under skottet
4. Djupt ner i ready position genom att stödjebenet flyttas fram i skottögonblicket
5. Klubbladet träffar bollen som nu är placerad vid främre foten
6. Fullfölj rörelsen och avsluta med bröstet i skottriktningen
7. Fullfölj även skottet med klubban efter skottet (om det inte står en spelare framför)

För backhandskott (drag) se Dragskott.

Backhandskott



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Backhand slagskott

Backhand knackskott

Är ett överraskande skott som kan användas när du har ryggen emot målet. Relativt svårt att utföra och som därför instrueras i junioråldern. Klubbladet träffar snett uppe på bollen och pressar bollen ner mot golvet och skapar en katapulteffekt.

1. Du har en uppfattning om vart målet är
2. Du har ryggen mot målet
3. Bollen är placerad ca 70 cm framför dig (antingen skjuter du mellan dina egna ben eller bredvid din egen kropp)
4. För upp klubbladet till höfthöjd i baksvingen
5. Relativt rak arm (den nedre armen) som du lägger tyngd på för att skapa tryck på klubb skaftet
6. Klubbladet träffar bollen snett ovanifrån
7. Klubbans och skottets rörelse avslutas i det ögonblick bollen träffas

Skottet kan endast utföras korrekt om du VÅGAR trycka ner bollen ordentligt.

Dragskott



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Dragskott

Klubbladet drar bollen längs med golvet.

1. Titta upp dit du ska skjuta
2. Bröstat framåt i skottriktningen innan skottet
3. Placera bollen på klubbladet långt bakom kroppen
4. Kroppens sida mot målet under skottet
5. Djupt ner i ready position genom att stödjebenet flyttas fram i skottögonblicket
6. Fullfölj rörelsen och avsluta med bröstet i skottriktningen
7. Fullfölj även skottet med klubban efter skottet (om det inte står en spelare framför)

Löpteknik

1. Starta djupt i ready position (se annat klipp)
2. En hand på klubban för att kunna pendla armarna i löpriktningen
3. Korta steg i starten med kroppen framåtlutad
4. Sträva efter att ha klubbladet i golvet under löpningen
5. Pendla armarna längs med kroppen i löpriktningen
6. Rätta upp kroppen och förläng löpsteget när du fått fart

Löpteknik



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Täcka boll



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Täcka boll

Ready position, (se annat klipp)

1. Brett mellan benen för att förhindra motståndaren att nå bollen (ej tillåtet att motståndaren för in klubban mellan dina ben)
2. Ständigt fotarbete på främre delen av foten
3. Vrid ständigt på huvudet för att se vilken sida motståndaren söker och för att samla information om vad du ska göra i nästa steg (passa, tempoväxla m.m.)

Skydda boll

Ready position när du kommer nära motspelare (se annat klipp)

Håll klubban rätt (se annat klipp)

Placera den egna kroppen mellan bollen och motspelaren och passera förbi



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Handledsskott



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Handledsskott

Snabbt skott med kort rörelse som är mycket effektivt nära målet. Behärskar du handledsskottet blir du duktig på att få extra fart på bollen och även sikta i alla övriga skott också.

1. Titta upp dit du ska skjuta
2. Placera bollen vid främre foten
3. Sätt bladet i direkt anslutning bakom bollen
4. Vrid upp bladet för att få mer handleder att arbete med
5. Håll löst i klubbkraftet inledningsvis
6. Vrid handlederna snabbt och tryck till (spänn) vid bollträffen

Kombiskott

Är en kopia av ishockeyns slagskott där klubbbladet träffar golvet innan bollträffen för att utnyttja flexen i klubbkraftet och skapa en katapulteffekt.

1. Titta upp dit du ska skjuta
2. Bröstat framåt i skottriktningen innan skottet
3. För upp klubbbladet till höfthöjd i baksvingen
4. Kroppens sida mot målet under skottet
5. Djupt ner i ready position genom att stödjebenen flyttas fram i skottögonblicket
6. Rak arm (den nedre armen) som du lägger kroppens tyngd på för att skapa flex i klubbkraftet
7. Vrid upp klubbbladet något för att utnyttja handlederna (se handledsskott)
8. Klubbbladet träffar golvet innan bollen som nu är placerad mellan fötterna
9. Fullfölj rörelsen och avsluta med bröstet i skottriktningen
10. Fullfölj även skottet med klubban efter skottet (om det inte står en spelare framför)

Kombiskott (Slagskott)



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Röda tråden Teknik

Finter



[\[Länk till videoklipp\]](#)

Fotfint, snurrfint, klubbfint, skottfint, kroppsint, tittfint

Träna in i denna ordning:

1. stillastående
2. i rörelse
3. med motståndare (1 vs 1)
4. i spelet

En fint ska alltid följas av en tempoväxling för att ta sig ifrån motståndaren eller från målvaktens position.

När du blir duktig på finter kan du kombinera flera stycken ex klubbfint och fotfint eller kroppsint och tittfint. Tränaren låter spelarna njuta in samtliga finter för att i de äldre åldrarna hitta sina egna varianter.

Några tips på vägen

Det finns ingen ledare som behärskar alla tekniska moment själv. Ta hjälp av varandra och framförallt spelare från de äldre lagen och A-laget.

Det blir svårare att lära ett barn den rätta tekniken ju längre den spelat "felaktigt". Börja alltså tidigt.

Uppmuntra den rätta tekniken genom att t.ex. räkna antalet passningar längs marken istället för mål när ni spelar på träning eller match.

För att hjälpa barnen kan det vara bra att blåsa frislagen om de t.ex. spelar med en hand på klubban. Ett barn tänker inte på detta i spelets hetta utan behöver hjälp. Att få ett frislagen emot sig kommer få dem att tänka på detaljerna.

Försök att instruera på individuell nivå eller i mindre grupper om det är möjligt. Feedback ges bäst individuellt.

Ett förbättringsförslag tas emot bäst tillsammans med positiv feedback. Säg alltså först något positivt innan förbättringsförslaget ges.

Röda tråden är inget ni ska läsa som en rekommendation utan den ska ligga till grund för hur vi bedriver våra träningar.

Genomför övningar och träningar så lekfullt som möjligt. Trots vår önskan om att utveckla spelarna till höga nivåer är det livslånga idrottandet vårt primära mål.