

IBF Backadalens innebandyskola **LEJONSKOLAN**



ÖVNINGSHÄFTE

*"För att vara innebandyledare i LEJONSKOLAN
krävs inga egentliga förkunskaper i innebandy -
endast engagemang, glädje och kärlek"*

Innehållsförteckning

Bollövningar

100 mål

Bisvärmen

Tjuven

Äggjakten

Kullerbytta & skott

Passningsövning

Kaos!

Myrstacken

Skott & plint

Skjutbanan

Teknikbana

Spegeln/Följa John

Skottövning

Matchspel

Lekar

Stafetter

Mattan

Kedjan/Plåsterleken

Vargen

Brottning/Krabbgång

Motorik

Penna på bladet

Crazybollarna

Radiobilarna

Balans

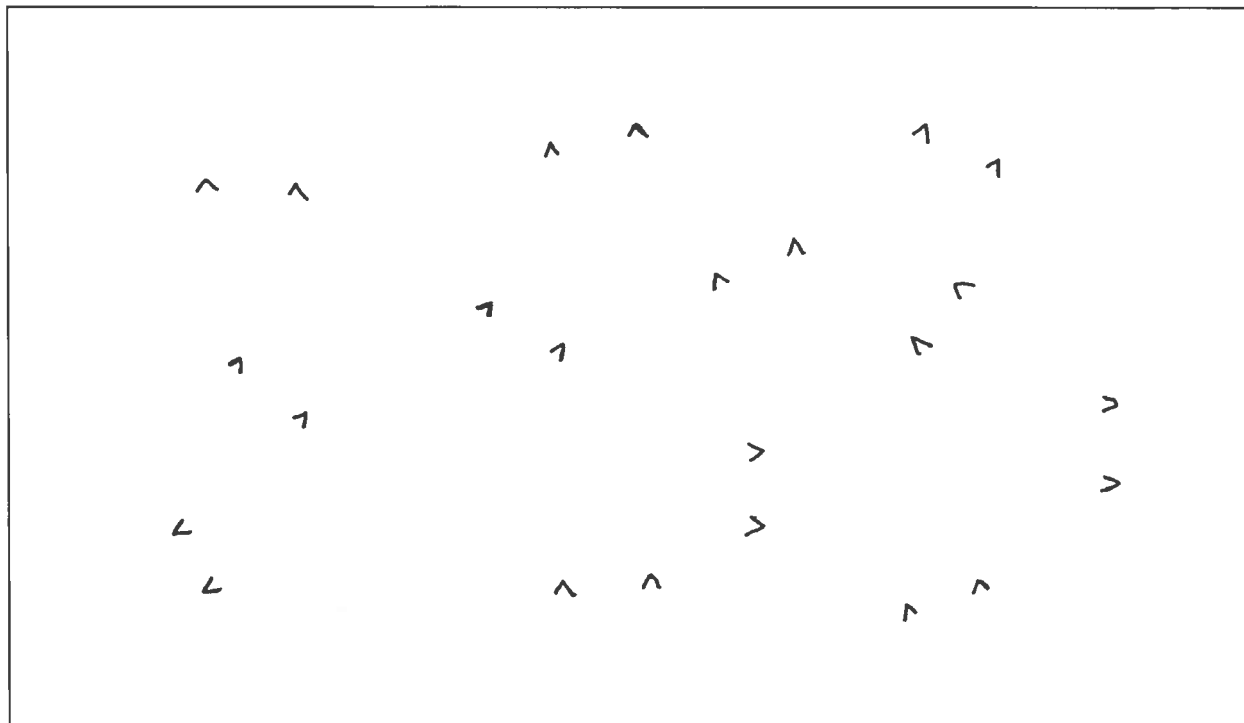
Stationsträning

Teori

Allmän- och regelkunskap



100 MÅL

**Beskrivning:**

Kineser läggs parvis ut på planen och bildar små mål, ca 50-100 cm breda. Barnen ska driva en boll genom målen, i vilket ordning eller oordning de själva vill. Man får inte dribbla igenom samma mål två gånger.

Det går att låta barnen räkna hur många mål de hinner göra under en viss tid och på så vis skapa en litet tävlingsmoment. Barnen jämför mot sitt eget bästa resultat. Inte mot andras.

Tänk på:

Bollen nära kroppen. Ha kontroll. Försök släppa bollen från blicken och titta upp om det går. Akta så att man inte krockar

Material:

Kineser, bollar

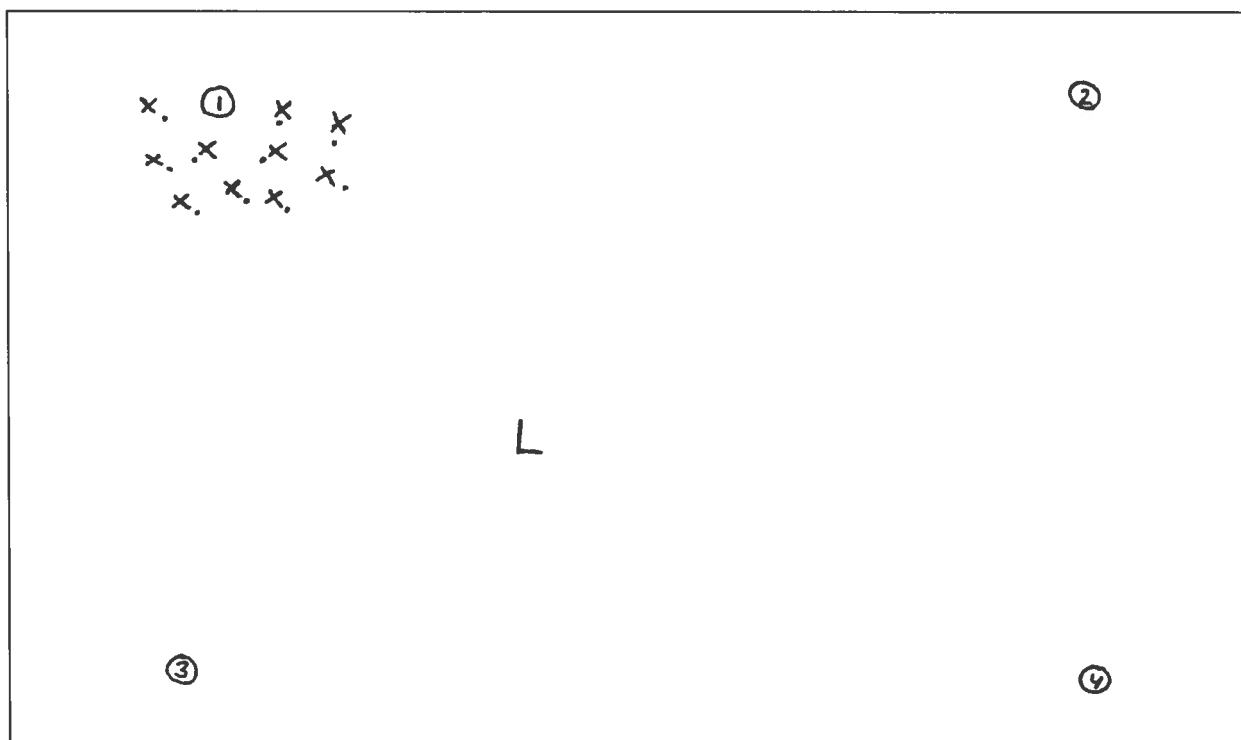
Syfte:

Övar bollkänsla. Ser hur bollen betar sig. Driva boll.

Utvärdering:

En favoritövning. Är komplett som övning. Det ultimata sättet att träna bollteknik på.

BISVÄRMEN



Beskrivning:

Alla barn har varsin boll. Fyra hörn – varje hörn har ett tecken, t.ex. olika visselsignaler, dessa talar om till vilket hörn barnen ska dribbla bollen till.

Tänk på:

Använd tydliga signaler som lätt kan uppfattas. Luras gärna lite. Man behöver inte vänta tills alla barnen har kommit fram till ett hörn.

Material:

Bollar, visselpipa

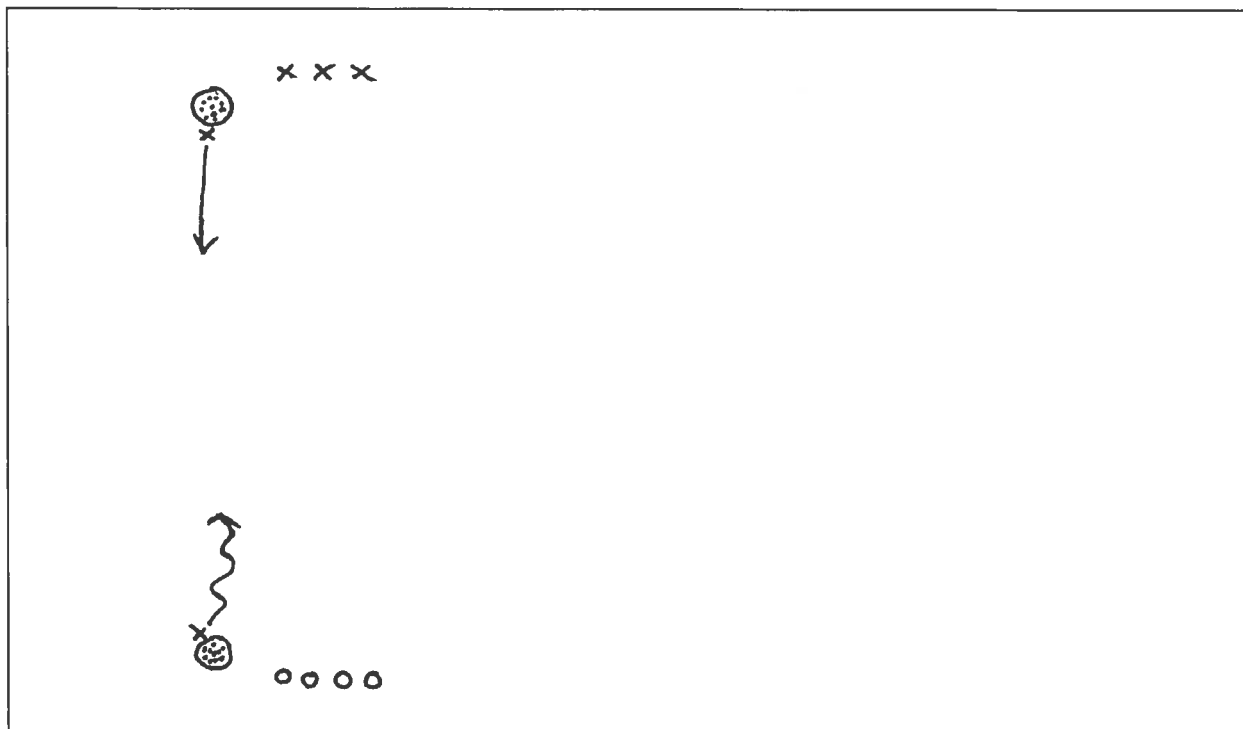
Syfte:

Bollkänsla. Hur bollen beter sig.

Utvärdering:

Bra övning eftersom alla har varsin boll och kan träna individuellt i sin egen takt. Utförs bäst på halvplan med 10-12 deltagare.

TJUUVEN



Beskrivning:

Gruppen delas in i två lag, 2-3 stycken i varje lag. Ett lag på var sida av planen. Varje lag har bollar (lagom med 10 stycken) liggandes i en rockring. Barnen ska i tur och ordning i laget hämta en boll från motståndarnas sida och sedan driva den till sin egen sida. När detta är gjort får nästa starta. Andra laget gör likadant.

Tänk på:

Är lagen jämnbra kan denna övning hålla på i en evighet. Barnen får bara ta EN boll i taget. De andra bollarna ska ligga kvar i rockringen. När man har lagt in bollen i sitt egna "bo" får nästa starta, inte innan. Även detta moment är en träningsdel.

Material:

Rockringar, bollar

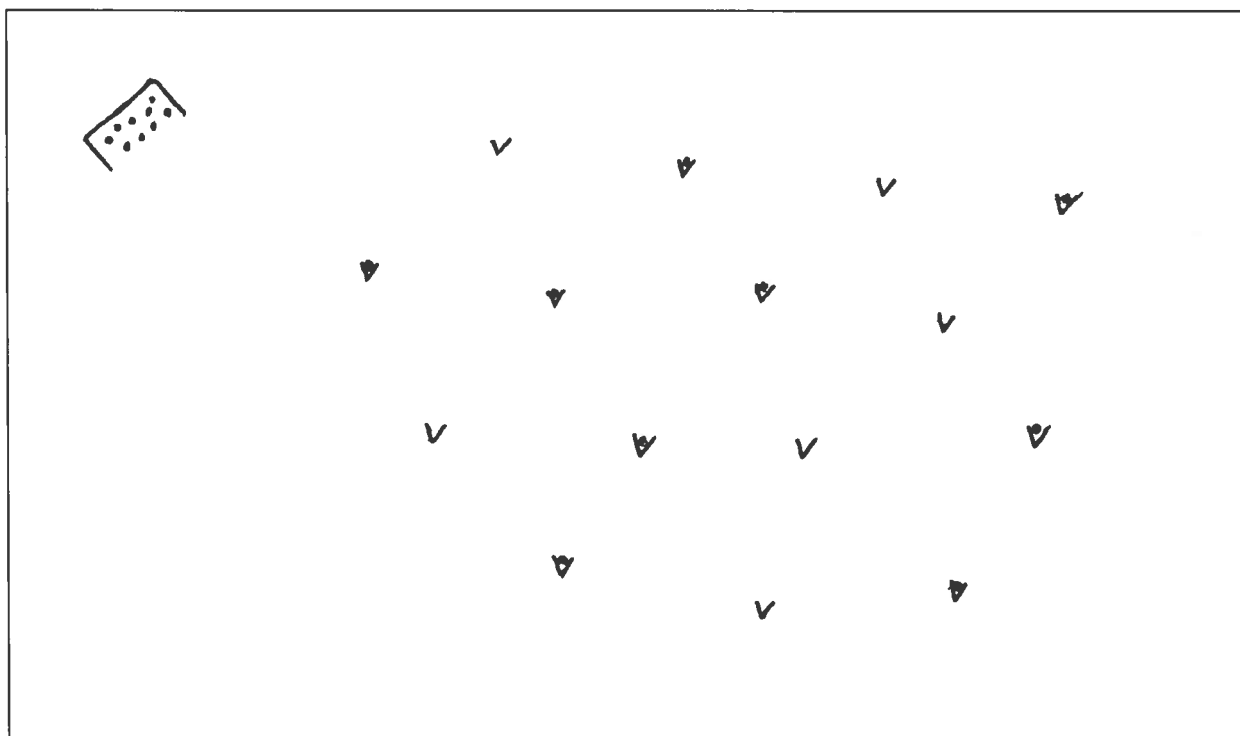
Syfte:

Övar bollkänsla. Driva boll. Finmotorik – lägga bollen innanför rockringen. Lite tävlingsmoment.

Utvärdering:

Får man instruktioner rätt från början och alla barn följer reglerna så är detta en bra övning.

ÄGGJAKTEN



Beskrivning:

Kineser läggs ut på golvet uppochnar och bildar "fågelbon". Lagg ner ett mål på golvet, så bildar detta ett "ekorrbo". I "ekorrboet" ligger bollarna ("äggen"). Fåglarnas uppgift är att ta ett ägg i taget och lägga i ett fågelbo. Ekorrrarna tar äggen från fågelboen och lägger i sitt bo.

Tänk på:

För att få bollen att stanna kvar i kinesen måste man vara väldigt försiktig. Tipsa om att barnen kan trampa ner kinesen när de lägger dit bollen. Fåglarna måste vara fler än ekorrarna. Lagom uppdelning är 1/3 ekorrar 2/3 fåglar. Kör kort tid och byt sedan uppgifter.

Material:

Kineser, målbur, bollar.

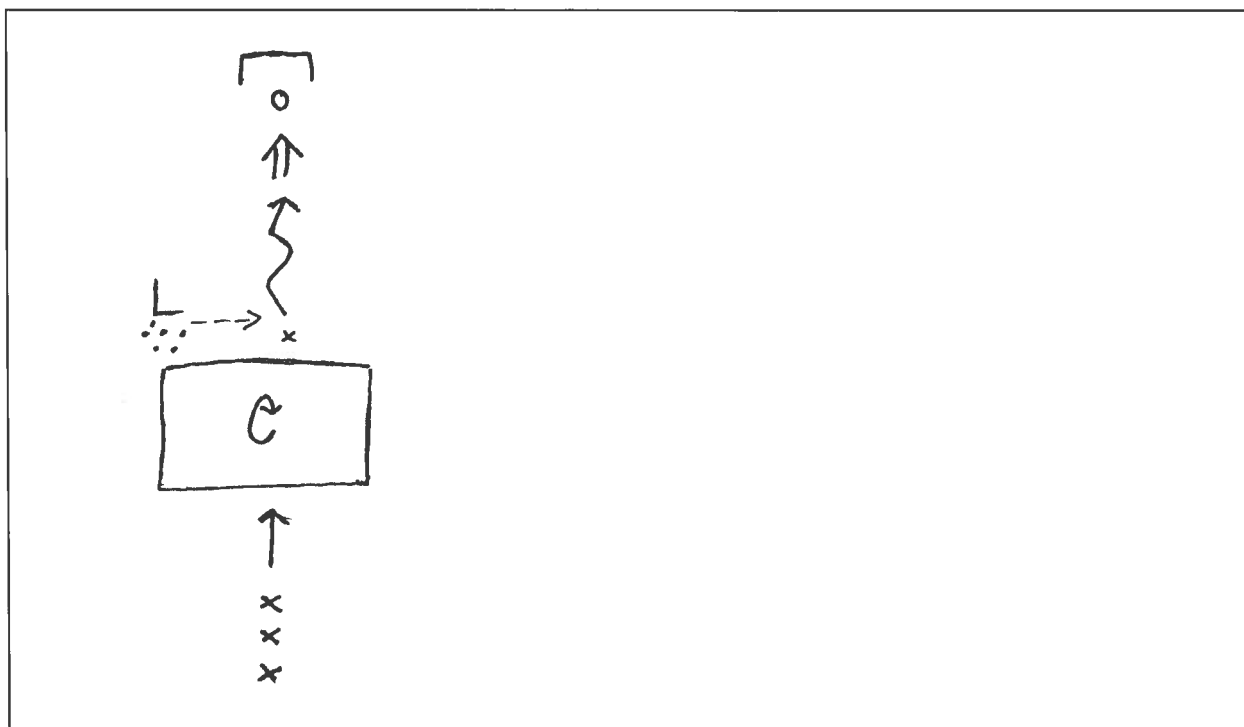
Syfte:

Övar bollkänsla. Finmotorik när man ska lägga bollen i "fågelboet". Lekfullt.

Utvärdering:

Lite omständlig. Kul idé. Svår balansgång mellan antal "Fåglar" och "Ekorrrar". Det gäller att motivera. Mycket roligare att vara "ekorre" eftersom då inte behöver koncentrera sig lika mycket för att få bollen att ligga kvar i sitt bo.

KULLERBYTTASKOTT



Beskrivning:

En tjockmatta läggs ut en bit från ett mål. Barnen gör en kullerbytta med klubban i båda händerna på tjockmattan. Efter mattan rullas en fram av en ledare spelaren tar och skjuter mot mål.

Tänk på:

Lära sig att göra kullerbytta. Hur skjuter man på bästa sätt? Våga slå till bollen hårt! Om barnet inte kan göra en kullerbytta kan han/hon rulla över mattan som en stock.

Material:

Tjockmatta, bollar, mål

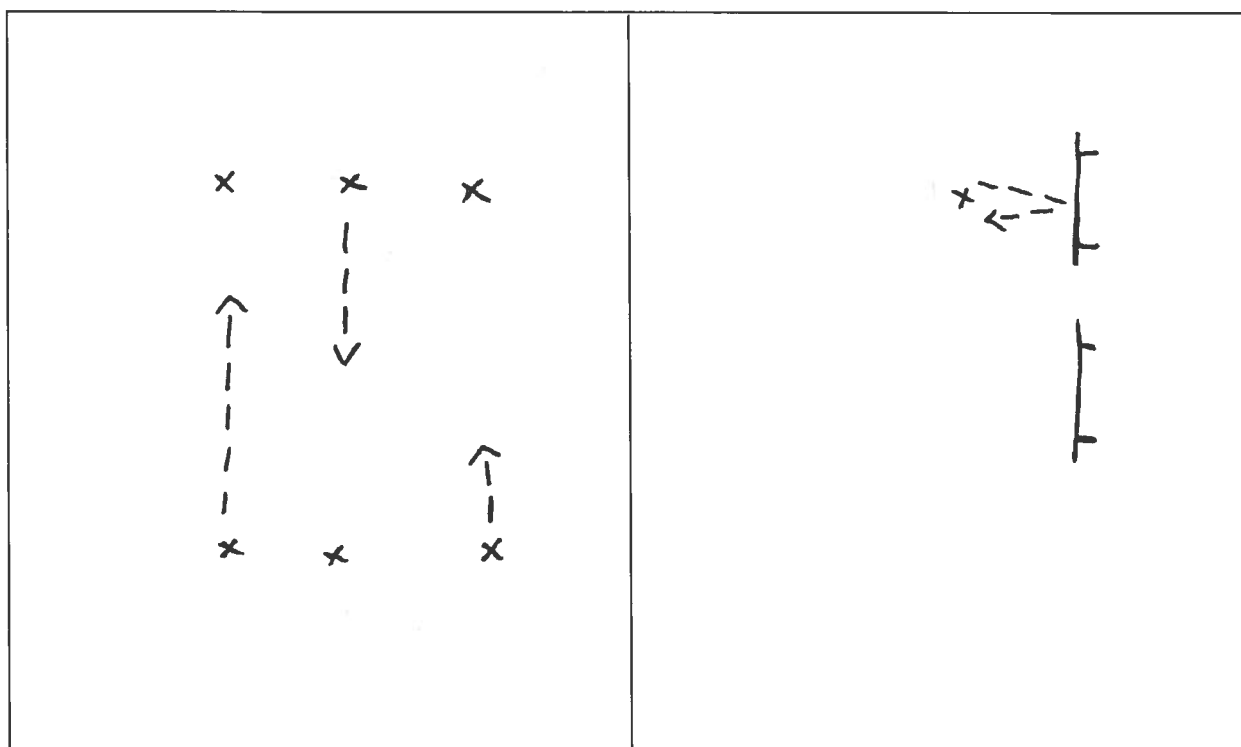
Syfte:

Övar bollkänsla. Lära sig att göra kullerbytta. Skott.

Utvärdering:

Enkel och lätt. Kan göras flera gånger under en säsong. Man blir lite snurrig efter många kullerbytta.

PASSNINGSÖVNING



Beskrivning:

Mot bänk: bänkar läggs ut i hallen på sidan. En och en med var sin boll passar deltagarna mot bänken så den studsar tillbaka. Kan ändra längden till bänken.

Till kompis: Två och två passar golvpas till varandra.

Tänk på:

Mjuka mottagningar, följa bollen med klubban vid mottagningen, lagom hårda pass, hålla bollen rullande på marken. Variera avstånd mellan utövarna. Passa i korta intervaller och sedan avstånd (och passningspartner). Går det att direktpassa? Tryck på att barnen ska göra bra mottagningar.

Material:

Bollar, japaner, bänkar.

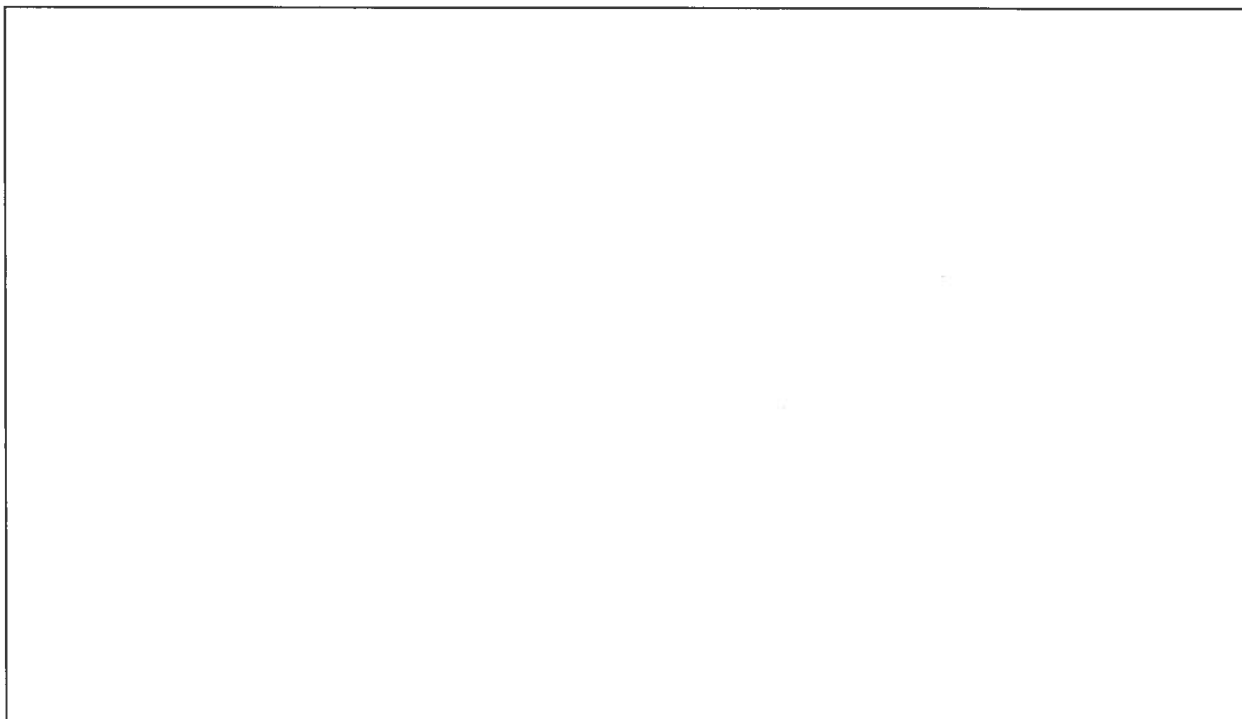
Syfte:

Övar bollkänsla. Ser hur bollen beter sig. Man lär sig hur hårt man måste slå bollen för att få tillbaka den. Samspel.

Utvärdering:

Genomgående bra. Enkel och grundlig. Statisk övning som lämpar sig bäst för lite äldre barn än 6-åringar.

KAOS!

**Beskrivning:**

Barnen delar in i två lag. Varje lag får varsin planhalva. Det gäller för laget att hålla sin planhalva ren från bollar. När tiden är slut stoppar man och räknar hur många bollar det är på varje sida.

Tänk på:

Ju fler bollar man häller ut på golvet desto mer har barnen att göra på planen. Övningen kan efterliknas rensningsmoment i innebandy. Se till att skicka iväg bollen långt.

Material:

Bollar

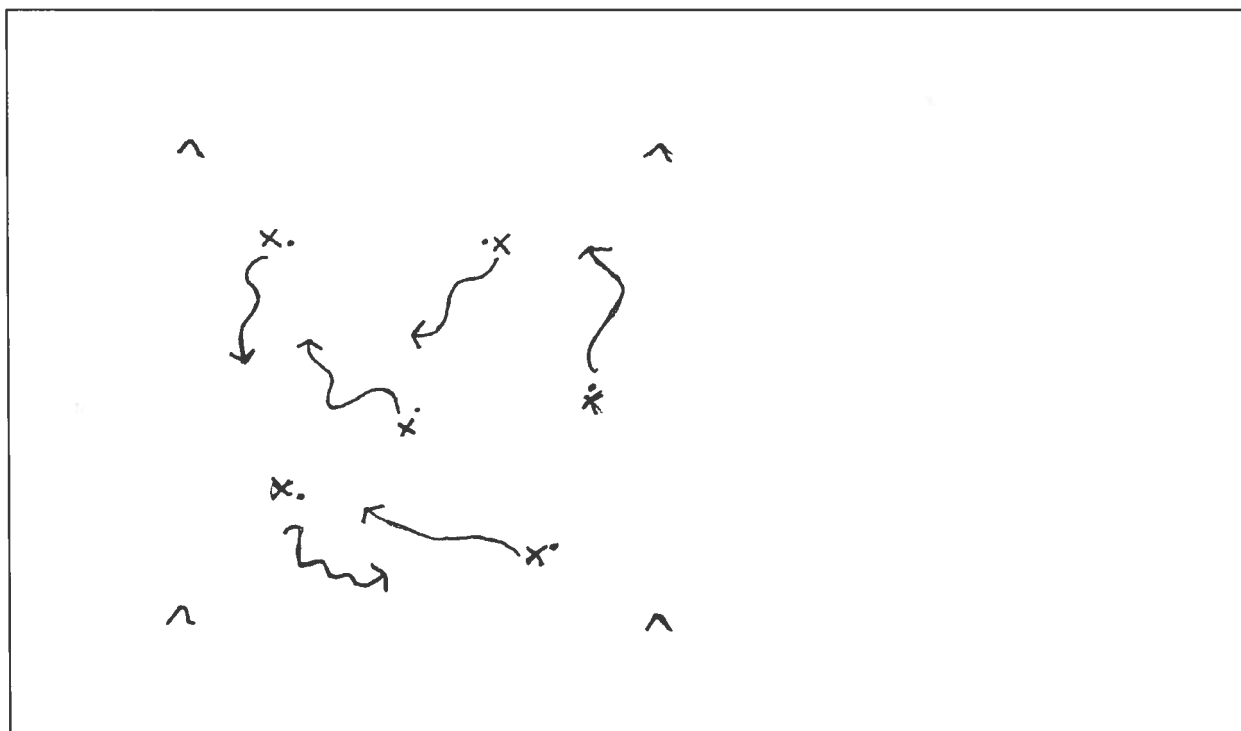
Syfte:

Tillslag, bollkontroll, skjuta hårt.

Utvärdering:

Kan användas som uppvärmning, då med lite färre bollar. Bra övning för att öva skott och bollträff.

MYRSTACKEN



Beskrivning:

En yta uppmärksam med konor. Alla har var sin boll. Det gäller att skydda bollen samtidigt som man skjuter ut de andras bollar. Sist kvar vinner.

Tänk på:

Markera tydligt ut rutan. Tydliga instruktioner. Hur skyddar man bollen? Slag på klubban får man inte göra. Något att göra om man har åkt ut.

Material:

Konor, bollar

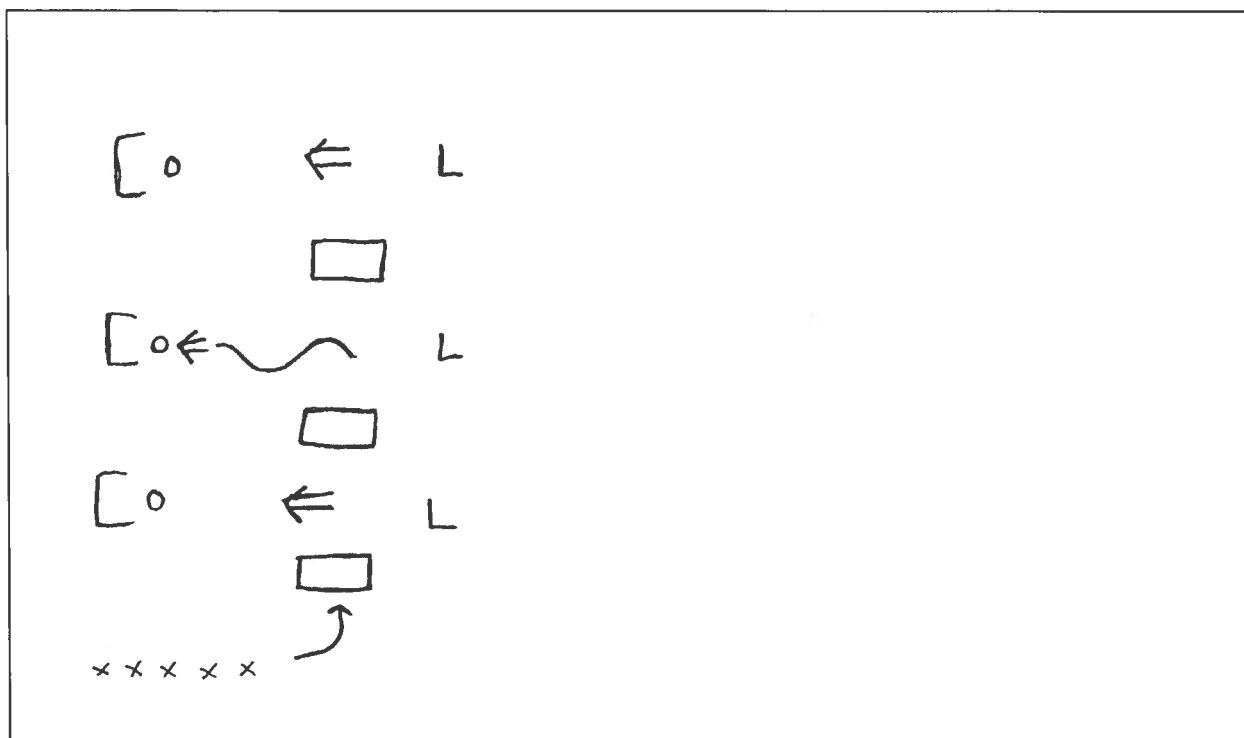
Syfte:

Övar bollkänsla. Ser hur bollen beter sig. Spelförståelse. Uppsikt. Bollkontroll. Skydda bollen. Teknik.

Utvärdering:

Måste säga helt rätt i instruktionerna. Tycker att det är en jättebra övning. Vissa barn lägger bollen i hörnet och attackerar därifrån. Det smäller till rejält ibland med klubborna. Kan lämpa sig bättre för äldre barn än 6-åringar.

SKOTT OCH PLINT



Beskrivning:

Tre stycken mål sätts upp parallellt vid en sida. Framför målen placeras plintar, vars höjd har reducerats. Barnen ska en och en hoppa över en plint, och sedan skjuta, tre gånger. Bollen läggs fram av tränare.

Tänk på:

Målvakter. Lägga ut bollar när barnen har hoppa över plinten. När barnen ska tillbaka till ledet får de inte springa i vägen för de andra. Hur skjuter man?

Material:

Bollar, mål, plint

Syfte:

Målvakter. Skott. Hoppa över.

Utvärdering:

Enkel och lätt. Barnen får koncentrera sig på mer än bara en sak. Alternativ till övningen: Kan utföras framifrån med en hög plint. Spelarna väljer då på vilken sida plinten de ska skjuta.

SKJUTBANAN

**Beskrivning:**

Flera mål i olika storlekar ställs upp på ena sidan planen. Barnen står uppradade på lagom avstånd och ska skjuta mål i något av målen.

Tänk på:

Man kan bestämma att man får olika många poäng beroende på vilket mål man träffar. Barnen ska hålla klubban rätt och få till ett bra tillslag. När barnen blir lite äldre kan olika sorters skottekniker tillämpas.

Material:

Mål i olika storlekar, bollar.

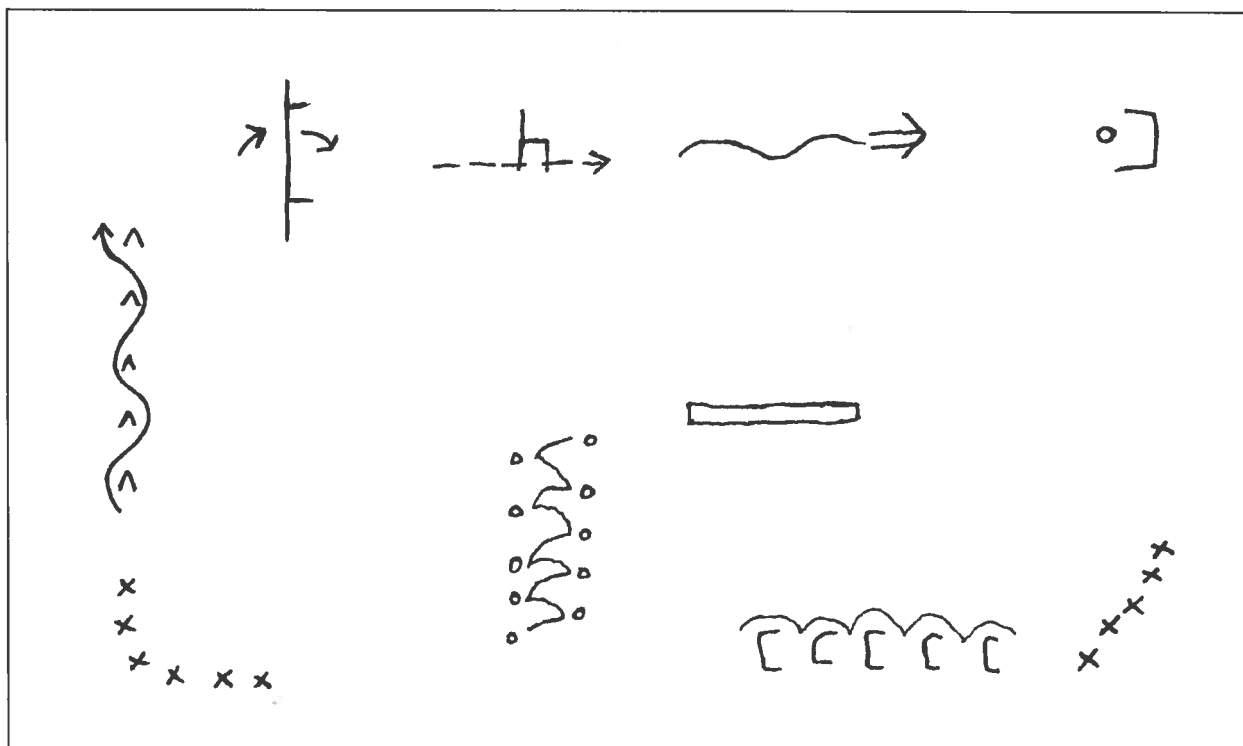
Syfte:

Övar bollkänsla. Tillslag. Precision. Skottmoment. (Tävling)

Utvärdering:

Lite statiskt och stillastående. Barnen tycker att det är roligt att skjuta. Kombineras gärna med en annan skottövning.

TEKNIKBANA



Beskrivning:

En bana läggs ut i hallen. Innehåller moment som slalom mellan konor, snurra med bollen, slå boll mot vägg, lyft boll över bänk, slå boll i tunnel, avslut, balans på bänk, häckar

Tänk på:

Barnen kan starta på olika ställen av övningen. Håll bollen nära kroppen, nära klubban. Kontroll. Ha inte för bråttom. Kan göras utan boll eller med ärtpåse. Med boll blir svårare. Viktigt att förklara varför man har de olika momenten.

Material:

Allt möjligt. Ha fantasi!

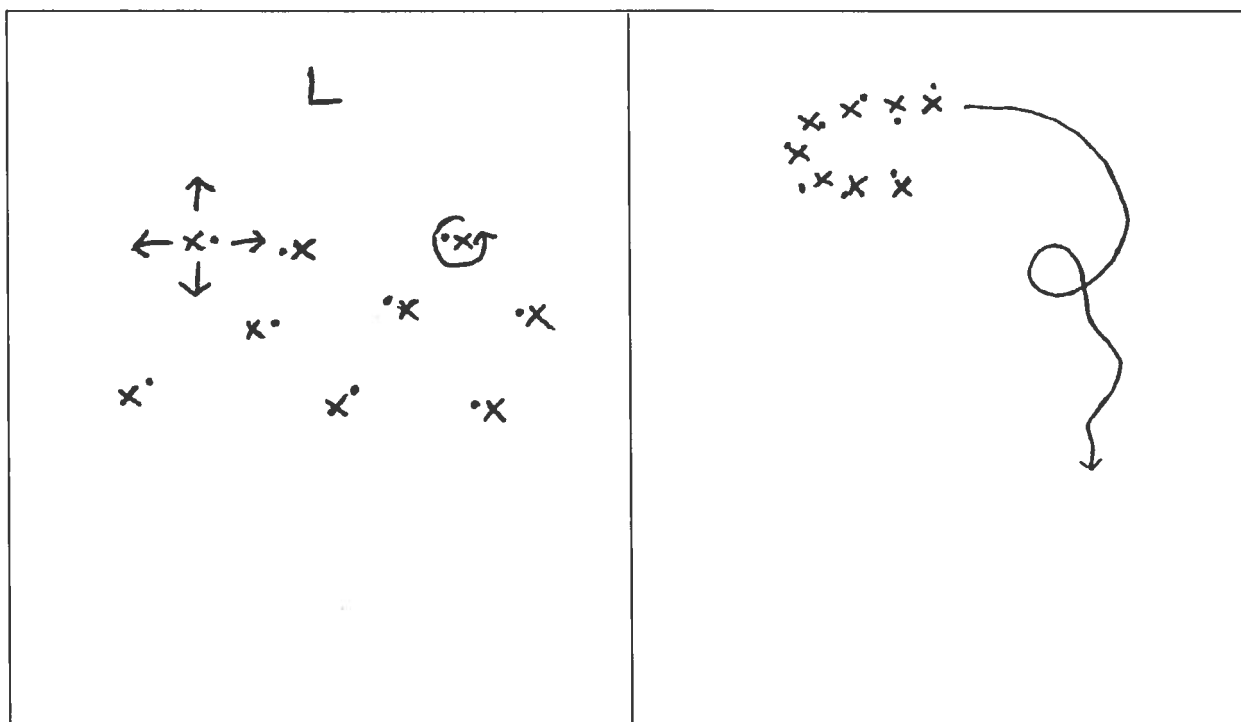
Syfte:

Övar bollkänsla. Ser hur bollen beter sig. Basövning som övar allsidigt innebandy och allmän teknik. De olika momenten ger olika träning.

Utvärdering:

Mycket uppskattad bland barnen. Går att ha flera olika moment. Tränar olika moment. Allsidig. Ärtpåsar är spännande och bra på så vis att de inte studsar iväg. Ha kontroll med klubban. Kan göras om och om igen. Finns inget slut, fantasi! Barnen har för bråttom. Vill göra momentet snabbt istället för noggrant och rätt. Visa och instruera varje moment.

SPEGELN/FÖLJA JOHN



Beskrivning:

Spegeln - Barnen står uppradade med näsan åt samma håll framför ledaren. Med boll. När ledaren säger och pekar ska man antingen backa, gå framåt eller åt sidan. När barnen blivit skickligare ska de "dribbla", sida till sida med klubbladet. Ytterligare utveckling - Snurra.

Följa John - en går först - bestämmer vad de efterföljande ska göra.

Tänk på:

Försök få barnen att "känna" bollen - våga släppa blicken från bollen och titta upp. Visa tydligt. Gå inte för fort fram. Alla ska hänga med. Kontroll. Bollen nära klubban. Kan övas på göras hemma. Ha korta led i *Följa John*, 3-4 spelare.

Material:

Bollar.

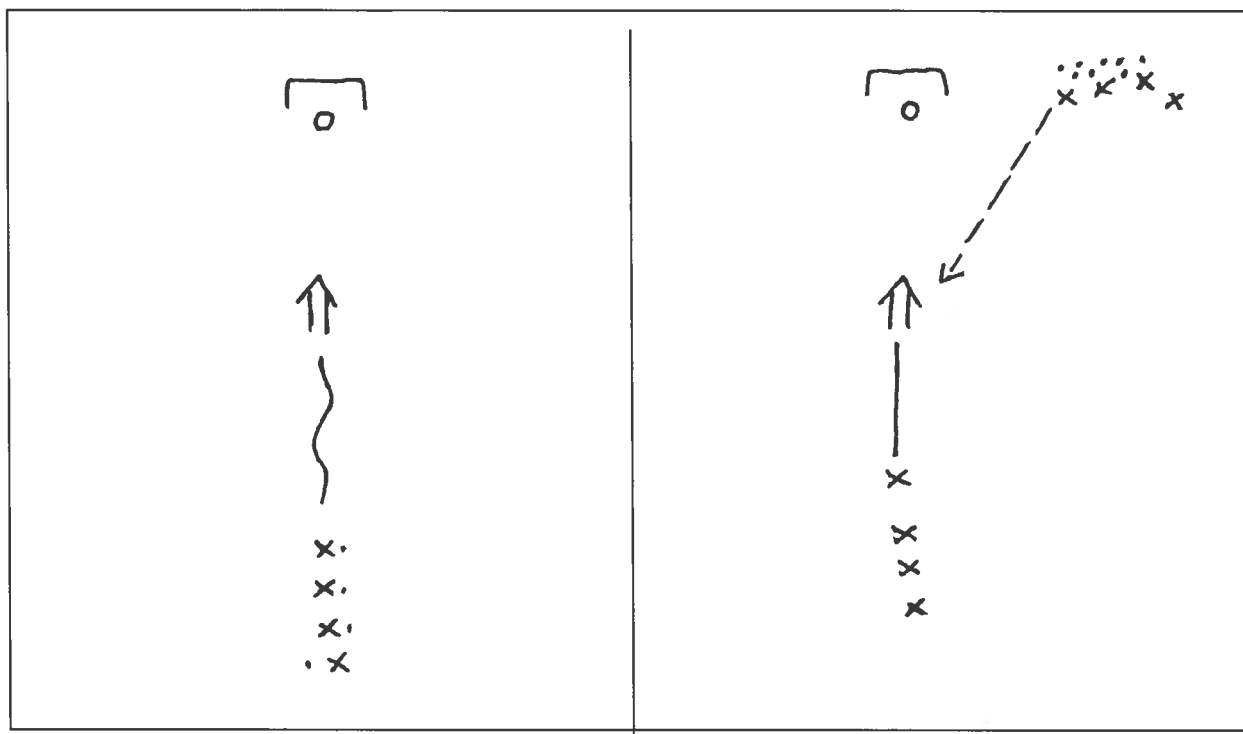
Syfte:

Övar bollkänsla. Ser hur bollen beter sig. Teknisk träning. Lär känna bollen.

Utvärdering:

Spegeln - Strålande. Kan göras flera gånger, träning efter träning. Tränaren har koll över barnen. Individuell koncentration. *Följa John* - Bara de som är närmast efter John hänger med. Kortare led. Kul övning tyckte barnen. Blir lätt att man bara går. Klurigt att hålla koll på både boll och John samtidigt. Svår men bra övning.

SKOTTÖVNING



Beskrivning:

Starta framifrån, driver fram bollen och skott. Olika skott: släpskott, slagskott, dragskott.

Avståndet på skottet kan varieras.

Direktskott: Passning från tränare från hörnet.

Tänk på:

Beskriv de olika skotten noga. När används respektive skott? Låt barnen gissa sig fram. Visa tydligt. Målvakt är roligt att vara. Barnen kan säga vilket sorts skott de ska skjuta.

Material:

Bollar, mål.

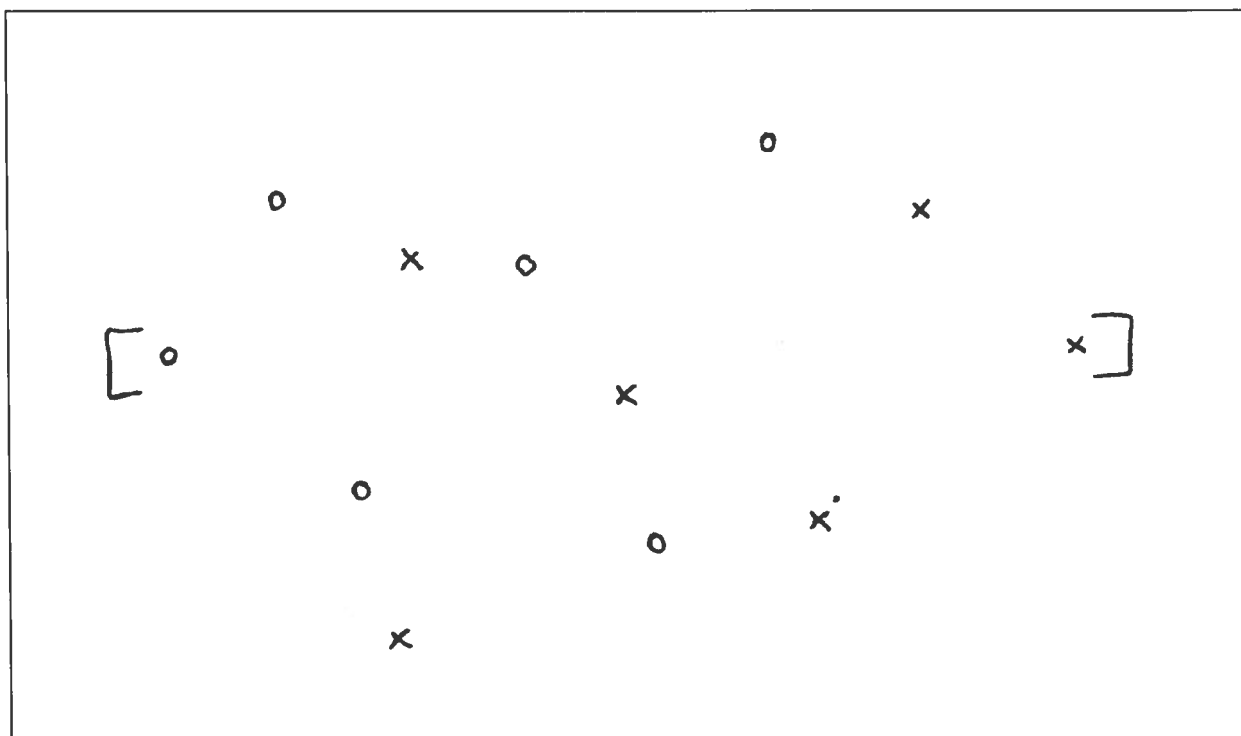
Syfte:

Viktigt moment i innebandy. Tajming. Teknikträning. Hur träffar man bollen bäst, när blir det bäst skott. Experimentera.

Utvärdering:

Barnen skjuter gärna som de alltid har gjort, vissa försöker ta åt sig av tipsen men hamnar ofta tillbaka på ruta ett. Vi tror på att det naturligt kommer olika tekniker så småningom men bra att introducera det tidigt. Håll avstånd till framförvarande så att det inte blir för trångt.

MATCHLEK



Beskrivning:

Vi spelar på en tredjedel av planen. 4-5 spelare i varje lag, målvakt inräknat. Matchen startas med en tekning.

Tänk på:

Få barnen att sprida ut sig på planen, hitta passningen. Efter mål är det smidigast att målvakten kastar igång bollen så är det spelet igång snabbt igen. Man kan ha flera mål, flera bollar. Ta vattenpauser. När matchen är slut ställer vi upp och tackar för matchen.

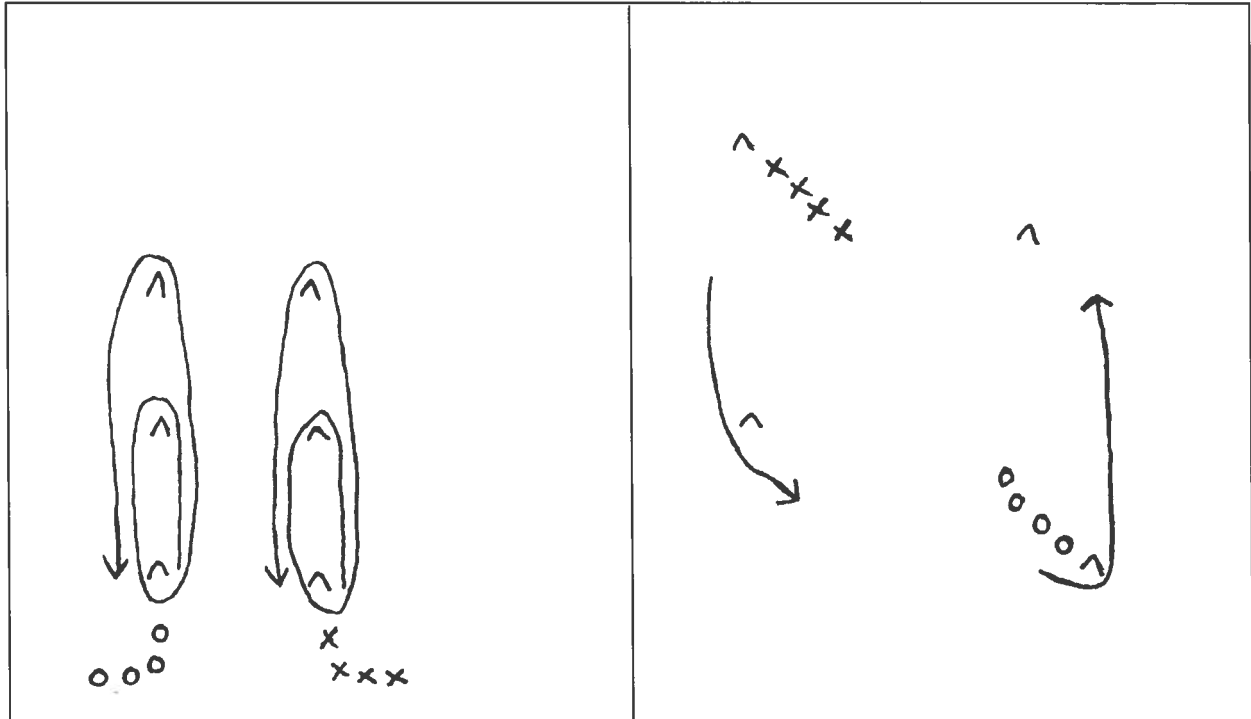
Syfte:

Övar bollkänsla. Samspel. Spelförståelse. Det är detta innebandy går ut på. Bli en bra lagkamrat. Göra mål. Ha kul.

Utvärdering:

Detta tycker barnen är roligast. Räkna mål inte viktigt. Är det för många spelare på planen blir grötigt, spelet tappar sitt syfte. Med fyra mål breddas spelet, fler mål, gladare spelare. Efter mål kan tekning bli tjatigt. Men det är populärt att teka. Två bollar rör runt i grytan, vissa blir förvirrade, andra passar på att göra mål. Man ser utveckling efter bara fem träningar – passningsskickligheten ökar och spelförståelsen blir bättre. Kanske det bästa sättet att bli bra på innebandy.

STAFETTER



Beskrivning:

Idioten: lägga ut och samla in bollar. Lägga bollen på kinesen.

Velodromen: Barnen springer runt och runt i salen. Två lag. Ska hinna ikapp det andra laget. Slut vid dunk i ryggen.

Slå bollen mellan benen: Laget står uppradade. Den längs fram ska slå bollen mellan alla andras ben. Den längs bak tar bollen och springer längs fram. Proceduren upprepas.

Tänk på:

Inte för mycket tävlingsinstinkt. Vi gör detta för att ha kul. Används för att trötta ut. Inte för många i varje lag. Betona att bollen måste ligga på kinesen, kan vara svårt och resultera i negativa kommentarer.

Material:

Bänk, konor (ärtpåse, boll)

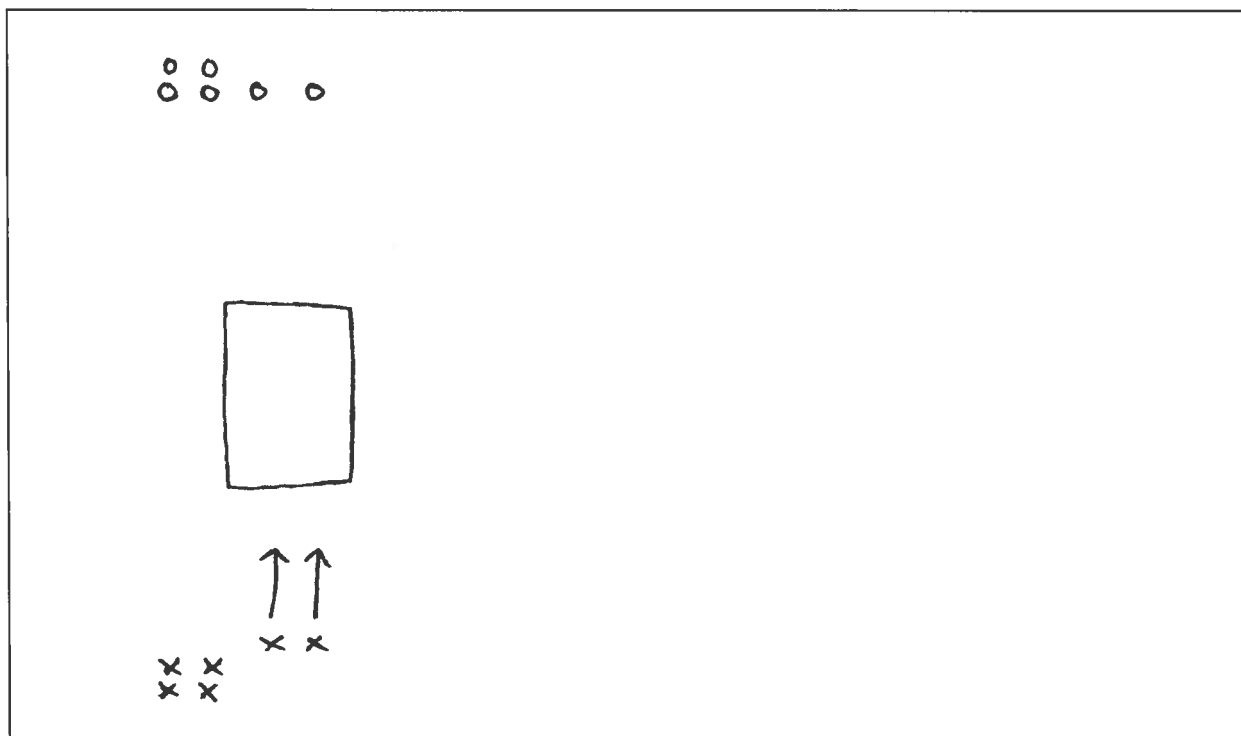
Syfte:

Trötta ut barnen. Sammanhållning. Lagkänsla.

Utvärdering:

Föräldrar applåderar vid målgång. Som träning. Bra att använda om barnen inte är trötta vid träningens slut.

MATTAN



Beskrivning:

En liten tjockmatta placeras mitt i hallen. Två lag. Tillsammans, ett lag i taget, springer barnen och ska tackla mattan så att den glider till motståndarens sida.

Tänk på:

Lägger man på bredden kan man ha fler i varje lag, fem stycken. Samarbete är viktigt. Det är en viss teknik för att få mattan i glid.

Material:

Tjockmata

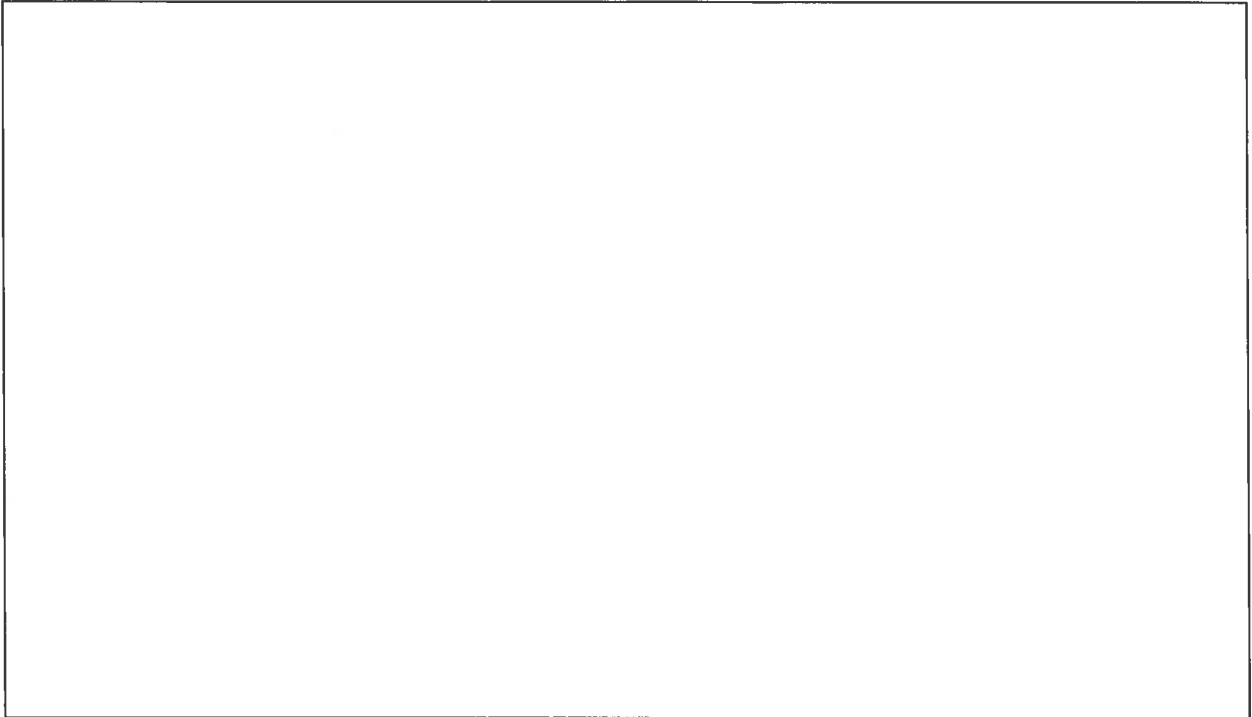
Syfte:

Få upp stämningen. Samarbete. Tacklingsmoment. Kroppsanvändning.

Utvärdering:

Barnen måste prata ihop sig om hur man ska göra. Nu springer de bara, och knappt det samtidigt. Motsats till dragkamp.

KEDJAN/PLÅSTERLEKEN

**Beskrivning:**

Kedjan: Två jagare för att få intensitet. När jagaren fångar någon håller han/hon denne i handen och springer tillsammans för jaga andra. Får bara ta med handen man inte håller sin kompis med.

Plåsterleken: "Skadorna" springer runt i salen och ska smitta alla. Blir man tagen måste man hålla en hand där man blev tagen. Andra gången man blir tagen håller man på det stället med andra handen. Och tredje gången man blir tagen är man så skadad att man måste till sjukhus. En ledare berättar hur man blir frisk. T.ex. Sjunga en sång, upphopp, snurra etc.

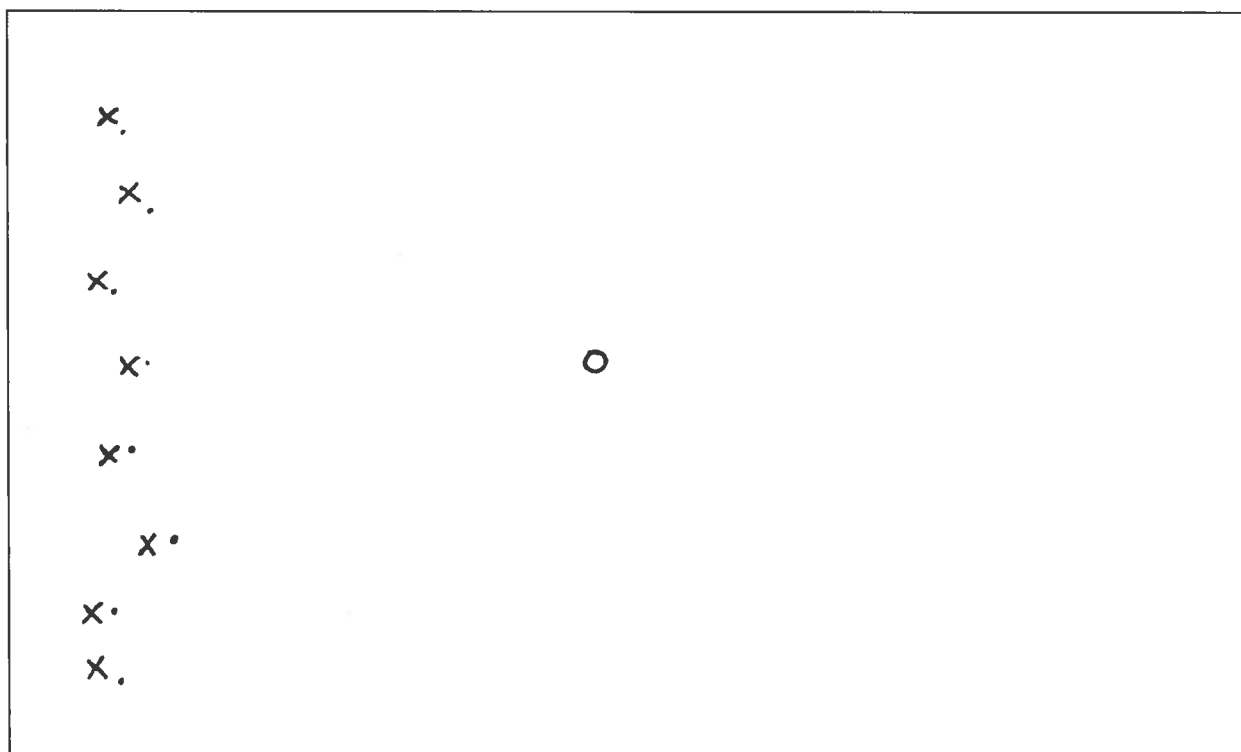
Tänk på:

Rikta inte in sig på ett offer – split vision. Om kedjan blir lång, dela upp den. Kan användas som uppvärmning eller som avslutning. En kul grej som engagerar barnen. Roliga situationer t.ex. om någon blir tagen på benet – då blir det mycket svårt att springa.

Utvärdering:

Barnen blir snabbt andfådda. Bra uppvärmning. En helt klart kul lek. När barnen ska bli "friska" kan man hitta på i princip vad som helst som medicin. Har man många som jagar blir det mer actionfyllt.

VARGEN



Beskrivning:

Gruppen står samlad vid en kortsida. Förslagsvis med klubba och boll (går även att göra utan). I mitten står *Vargen*. Honom ska man akta sig för. Vargen ropar: "Vem är rädd för svarte man". Gruppen svarar: "Inte jag". Nu ska barnen försöka ta sig till andra sidan utan att svarte man slår iväg deras boll. Blir man av med sin boll blir man också svarte man. Till slut är det bara en kvar.

Tänk på:

Vinnaren kan få vara Varg nästa gång.

Syfte:

Övar bollkänsla. Driva boll. Lite tävlingsmoment. Lek.

Utvärdering:

En känd och urgammal lek. Det är inte konstigt att denna lek har fungerat i alla tider.

BROTTHING/KRABBGÅNG

**Beskrivning:**

Stående brottning: Två personer står mitt emot varandra hand i hand med högerhänderna. Det gäller att få den andra personen ur balans. Detta görs genom att dra eller trycka den andra utan att flytta på sina egna fötter.

Man kan även hålla båda händerna mot varandra och försöka trycka den andra bakåt.

Krabbgångsjage: Man står på alla fyra med ryggen/rumpan mot golvet. Man går som en krabba. Det gäller att "springa" runt och försöka ta de andra i salen genom att klappa den på axeln.

Tänk på:

Stående brottning: Byt motståndare efter en stund. Vid den alternativa övningen så bör man vara jämbördig storleksmässigt med sin motståndare.

Krabbgångsjage: Detta kan vara jobbigt. Ta en paus ibland.

Syfte:

Närkontakt. Jobba med kroppen. Koordination.

Utvärdering:

Bra att barnen får "känna på varandra". De kan tendera att tappa intresset efter tag för dessa övningar.

PENNA PÅ BLADET

**Beskrivning:**

En whiteboardpenna fästs på klubbladet. På golvet ligger ett papper som barnet ska rita på.

Tänk på:

Visa tydligt hur barnen ska göra. Inte för bråttom. Krävs förberedelse. Håll klubban med rätt fattning. Snälla rita inte utanför pappret.

Material:

Whiteboardpenna, gummiband, papper

Syfte:

Barnen lär sig klubbhantering. Finmotorisk träning. Annorlunda. Testa ny övning.

Utvärdering:

Jättepositivt. Både kul och spännande. Unik och speciell. Lärorik.

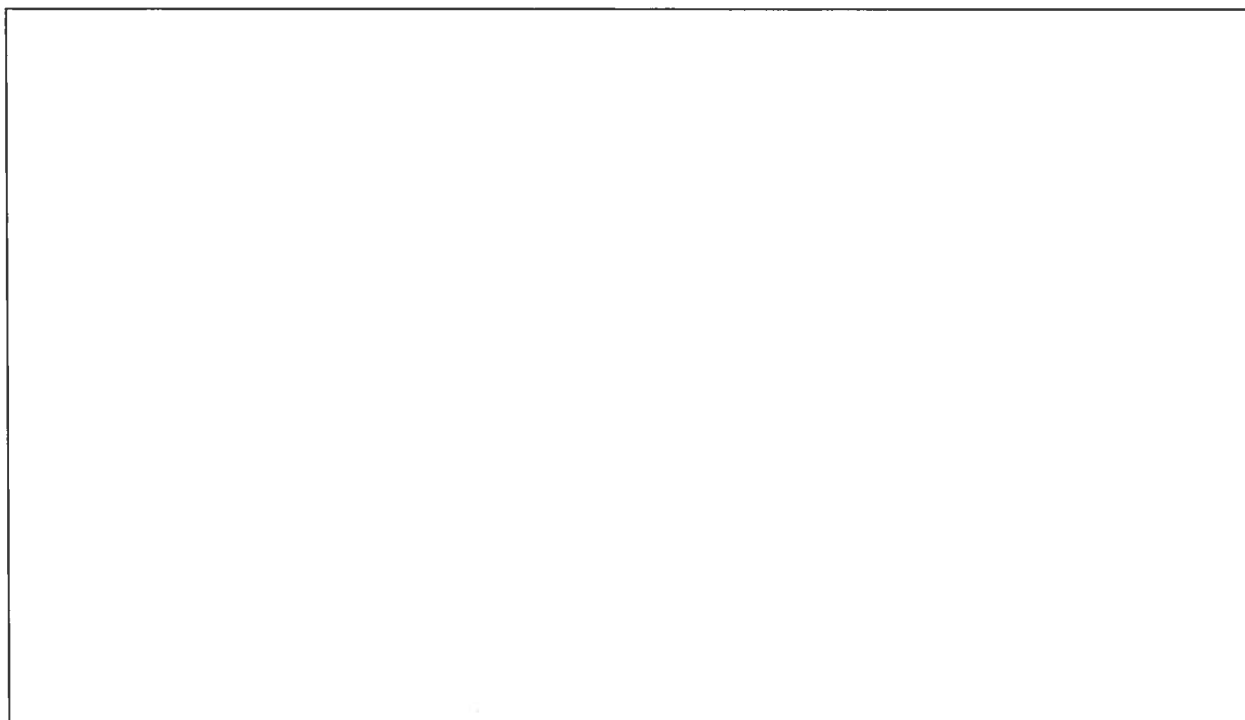
Rita på en bana – inte superviktigt att man följer strecket exakt. Ungefär det viktigaste. Alla klarar mer eller inte mindre och tycker det är roligt. Starta med intervaller.

Skriva siffror – gör någon fel blir det en ny siffra. De efteråt vet inte vilken som gäller. Ha en tydligare bassiffra/grund. Exempel tejp.

Skriva sina namn.

Rita allmänt – spännande och kul. Barnen har ett mål av vad de vill rita. Vi får bl.a. se en fladdermus och flera gubbar.

CRAZYBOLLARNA

**Beskrivning:**

Crazybollarna är roliga på det viset att de är ojämnt formade och kan studsas lite hur som helst. Att kasta de till varandra i luften kan vara nog svårt, men att göra det med en studs är snudd på omöjligt. Barnen jobbar två och två och ska kasta till varandra.

Tänk på:

Låt barnen själva leka med bollarna, de är nog underhållande för att stimulera i en lång tid.

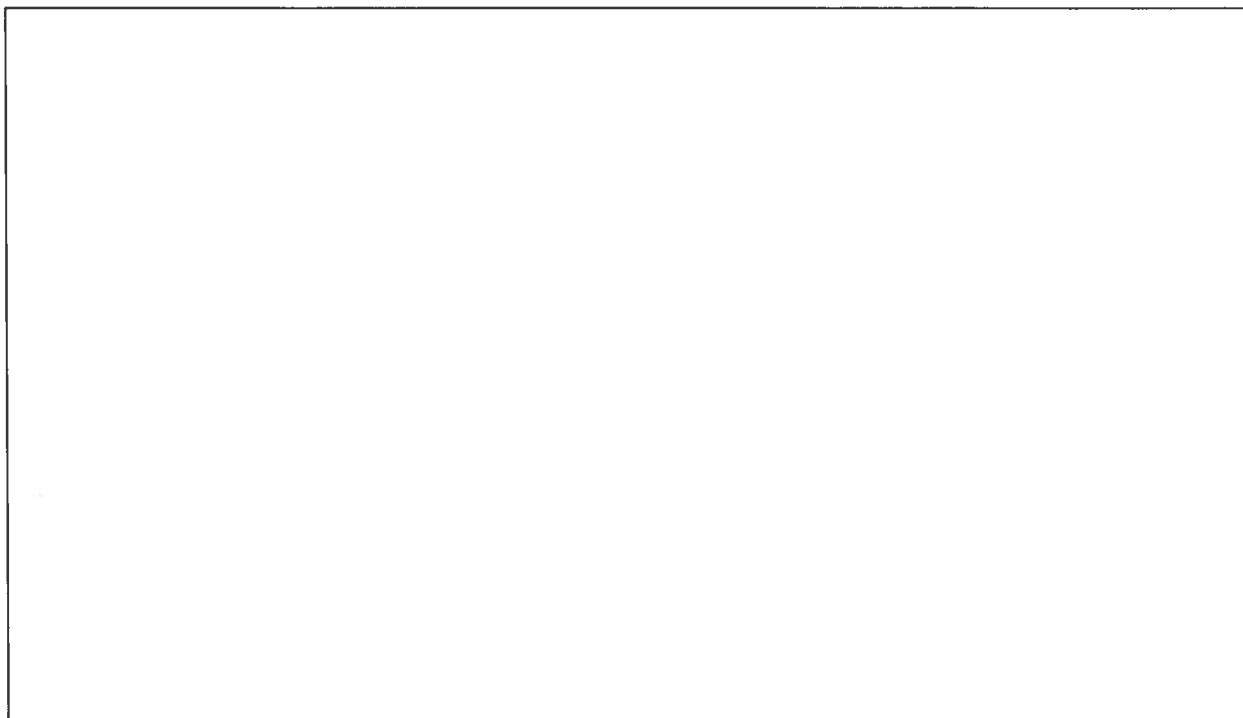
Syfte:

Öga/hand koordination. Bollkänsla. Motorik. Reaktionsförmåga. Ha roligt!

Utvärdering:

Vi testade först att sitta ner, men det fungerade inte alls. Bollen studsade ju iväg! Det bästa är att ha fri lek med bollarna och man ska studsas den mellan varandra två och två.

RADIOBILARNA

**Beskrivning:**

Barnen jobbar två och två. En sitter på skateboarden – "Radiobilen" – medan den andra fungerar som motor. Sedan ska man ta sig runt i en bana. Eller så kan man göra övningen så att man krockar med varandra, dock risk för skada.

Tänk på:

Den sitter på radiobilen och motorn måste samarbeta för att kunna svänga och ta sig dit de vill. Det går även att använda hopprep för att dra sin kompis framåt. Poängtera vikten av att vara försiktig så att inte någon skadar sig.

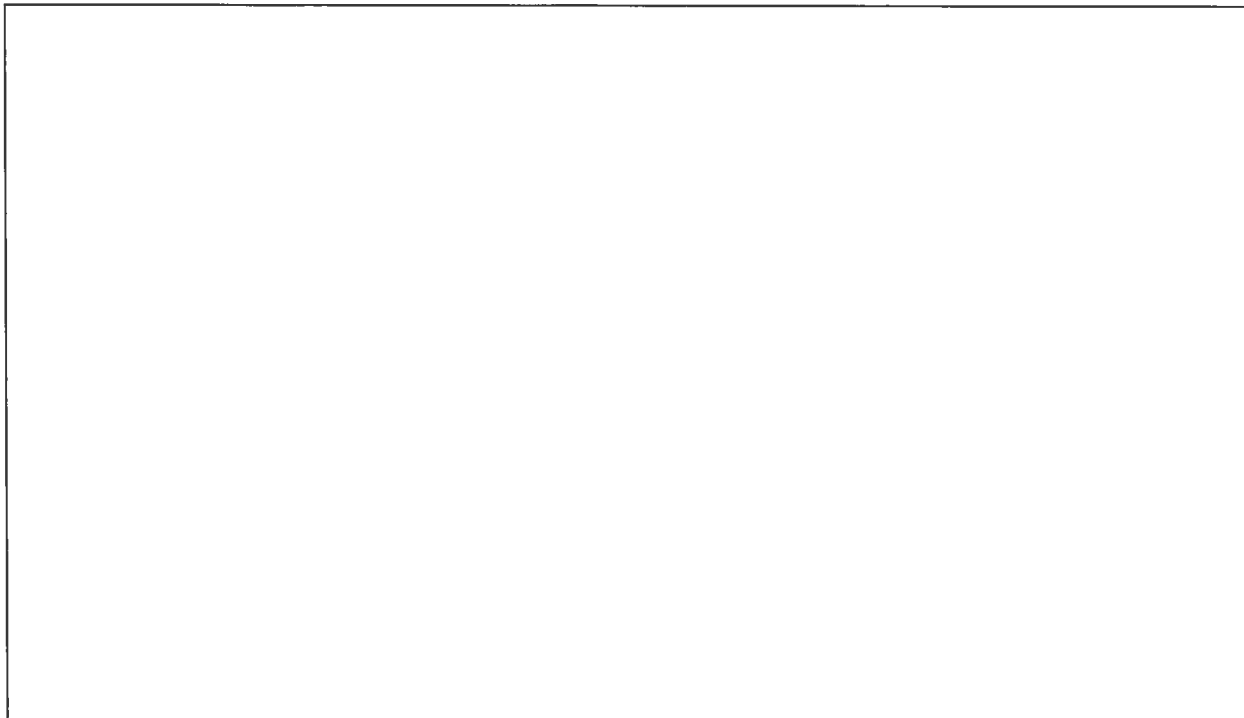
Syfte:

I denna övning tränar vi på samarbetsförmåga. Vi övar motorik och detta ska vara en rolig och spännande övning att genomföra.

Utvärdering:

Har inte testats ännu.

BALANS

**Beskrivning:**

Balansera på en uppochnervänd bänk/bom

Hoppa på ett ben fram och tillbaka över klubban som ligger på marken.

Tänk på:

Barnen kan behöva hjälp när de går på bänken. Fråga om de behöver hålla i handen.

Byt ben så att de inte bara använder ena benet när de hoppar över klubban.

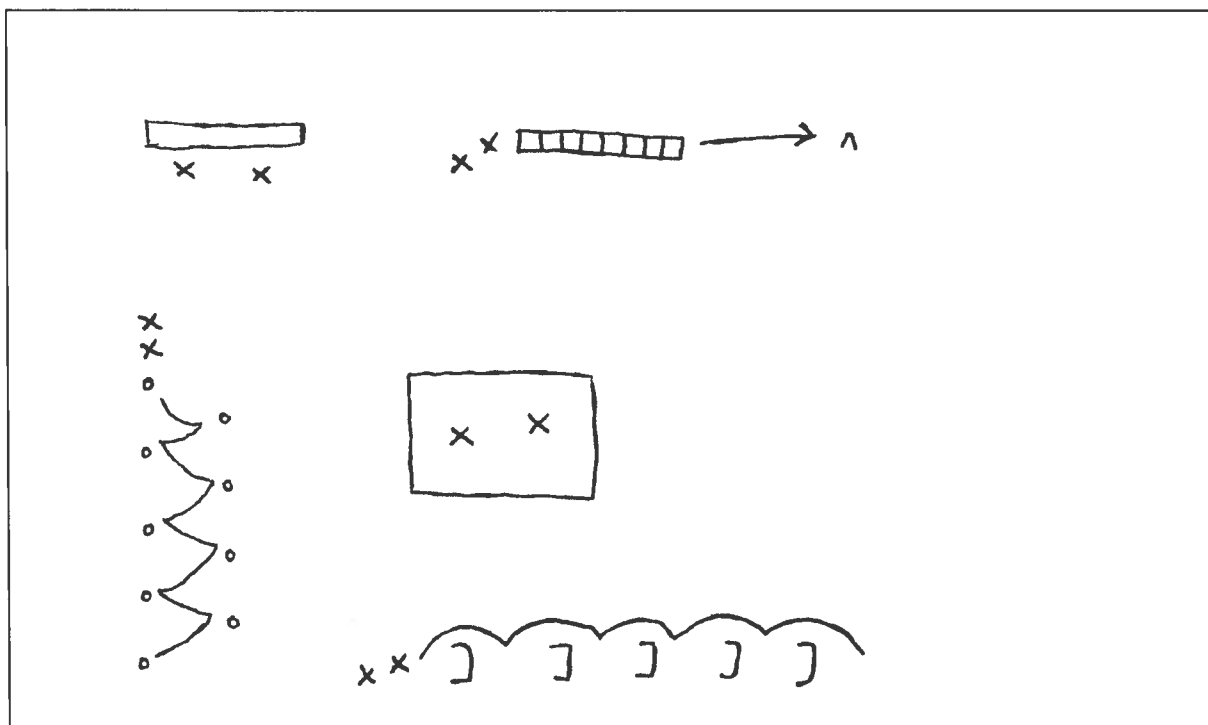
Syfte:

Övar barnens balans och spänst. Det krävs motorik för att hoppa fram och tillbaka över klubban.

Utvärdering:

Hoppa på ett ben – höger, vänster fram och tillbaka. Byt med jämna mellanrum. Bra av många barn. Byta ben emellanåt. Helbra! Svårt att landa på motsatt ben och sedan stå stilla. Testar stå på ett ben, vilket är lättast? Hålla i örat. Barn säger att det blir lättare hela tiden.

STATIONSTRÄNING



Beskrivning:

Bygga upp stationer i hallen. Träna där ett tag - byt sedan station.

Höga knän på tjockmatta. Step-up på bänk. Tippetapp på japaner. Häckar + stege

Tänk på:

Går att ha alla möjliga stationer. Fantasi. Ska egentligen inte ligga på innebandyplantid. Som alternativ träning istället.

Material:

Allt möjligt. Ha fantasi.

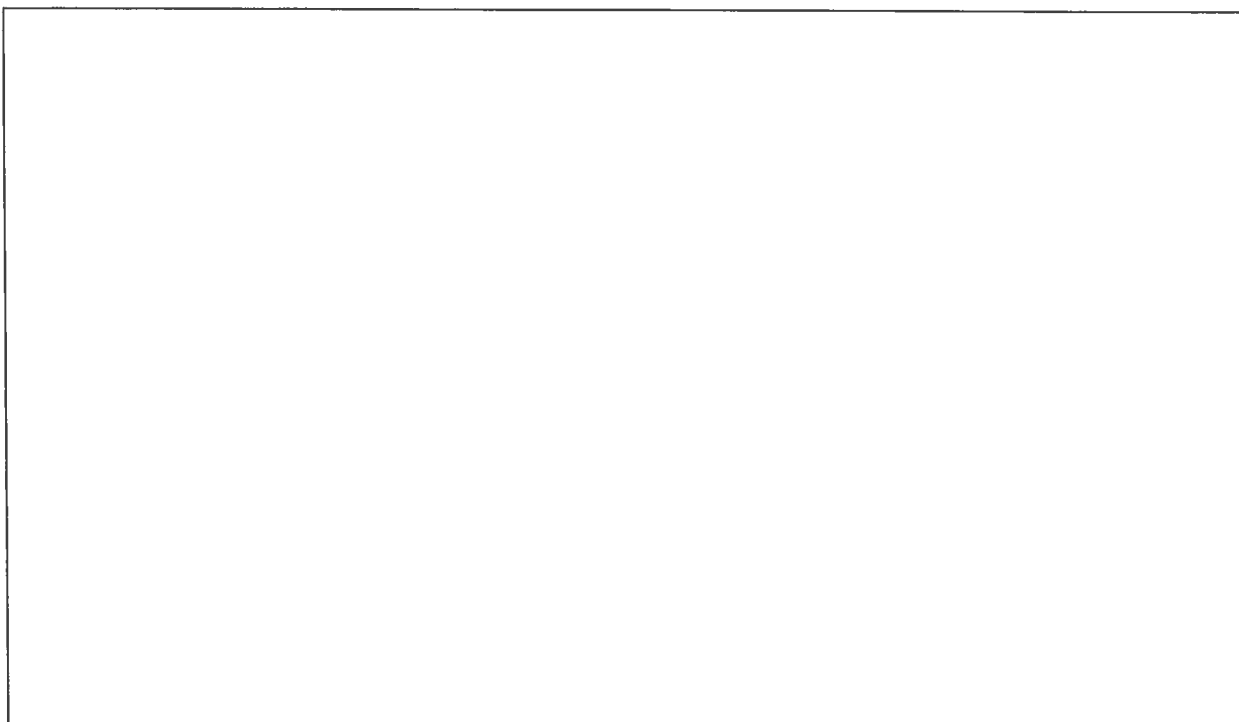
Syfte:

Kan öva allt.

Utvärdering:

Berätta tydligt om alla stationer och hur man går tillväga vid byte etc. Barnen gör hellre övningen snabbt än noggrant. Fusk lite när de inte klarar eller orkar. En station ska helst bara ha ett moment. Step-upen fungerar knappt. Går att lägga lite kraft där.

TEORI

**Beskrivning:**

Allmänkunskap – Hur många hål har en boll? Hur tekar man? Vart slås frislagen? Etc.

Regelkunskap – Vad får man inte göra? Hur högt får man ha klubban? Vad händer om Kalle inte har några skor? Etc.

Tänk på:

Fråga. Låt barnen tänka själva.

Hjälpmedel: Regelhandboken från förbundet. Barnsektionens miniregelbok.

Visa. Hur ser domartecknen ut?

Prata inte om detta för mycket på plan, bättre att göra det innan eller efter träning.

Material:

Regelboken

Syfte:

Barnen lär sig spelets regler.

Utvärdering:

Det uppskattas. Barnen blir engagerade och vill lära de andra av vad de redan kan. Vill visa vad de kan. Visa saker också. "Man får inte slåss."