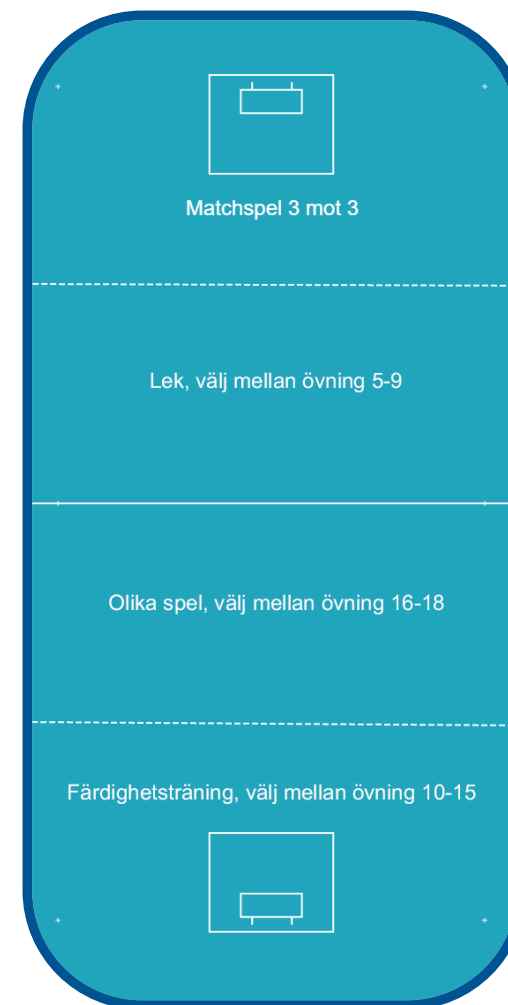
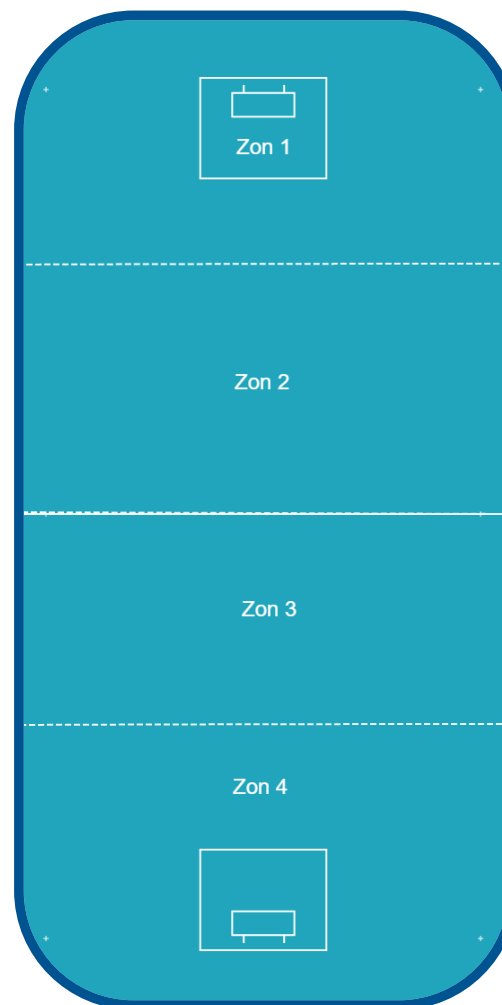


FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

- 1** Dela upp hallen i tre eller fyra olika zoner beroende på hur många spelare du har på träningen.
- 2** Fyll zonerna med övningar från övningshäftet.
- 3** Låt barnen vara i varje zon max 10 minuter.
- 4** Starta och avsluta träningen med en gemensam lek för alla barn.



Anpassa val
och genomförande
av övningar efter
din målgrupp.

.....

TIPS PÅ UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Starta alltid träningspasset med lekar
och hinderbanor med fokus på rörlighet.
Gärna alla tillsammans!

På följande sidor hittar du övningsförslag som
du kan använda för att starta träningen.

Förberedelse-
träning
Övning 1 (23)

SKEPPSBROTT

VAD?

Aktivering.

VARFÖR?

Skeppsbrott är en välkänd lek där vi placerar ut så många föremål i hallen som möjligt. Bara fantasin sätter gränser.

Efter att allt material är ute placerar vi ut några mål och delar in i lag; 2, 3 eller 4, du bestämmer. Och sedan drar vi igång innebandyspel över hela planen, trots hinder.

HUR?

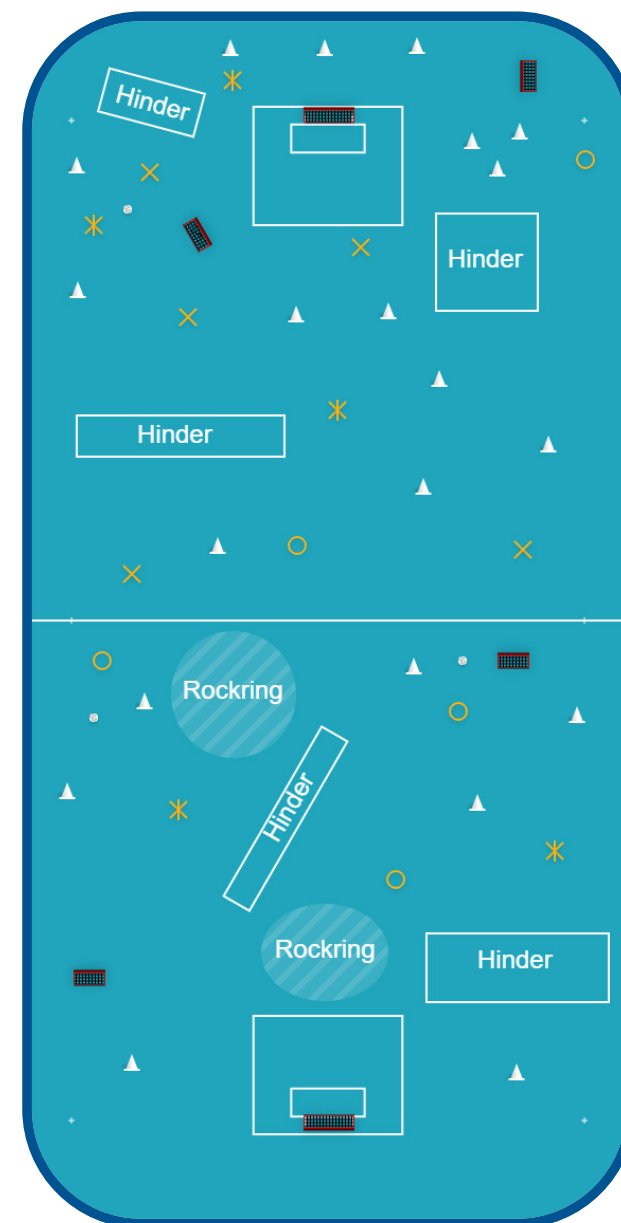
Denna lek används i syfte att värma upp spelarna och spelarna spelar alltså efter innebandyregler och med föremål och hinder ute på planen.

ORGANISATION

2-4 lag. Antal målburar och bollar anpassas efter grupp och storlek på planyta.

ANVISNINGAR

Denna lek/spelmetod är rolig, men fyller samtidigt flera syften. Spelarna måste lyfta blicken, prata med sina lagkamrater och skapa en strategi (taktik) för att kunna göra mål.



KOORDINATIONSLEK

VAD?

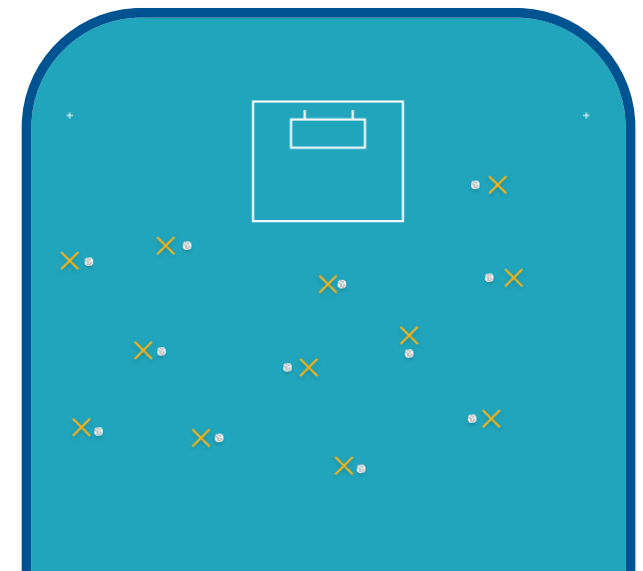
Koordination.

ANVISNINGAR

Med klubba och boll. Spring framåt, snurra ett varv, fortsatt framåt. Spring bakåt, snurra ett varv, fortsatt backa. Sitt ned, kasta upp bollen i luften och ställ dig upp, fånga bollen innan den studsar.

Par: En sitter ned, en står bakom. Den som står bakom släpper bollen framför eller på sidan om den som sitter och hen ska försöka ta bollen.

En står framför den andra. Den bakom kastar bollen över kompisens huvud, som ska försöka fånga bollen.



SNABBA KONAN

VAD?

Lek.

VARFÖR?

I den här leken övar spelarna på reaktionssnabbhet.

HUR?

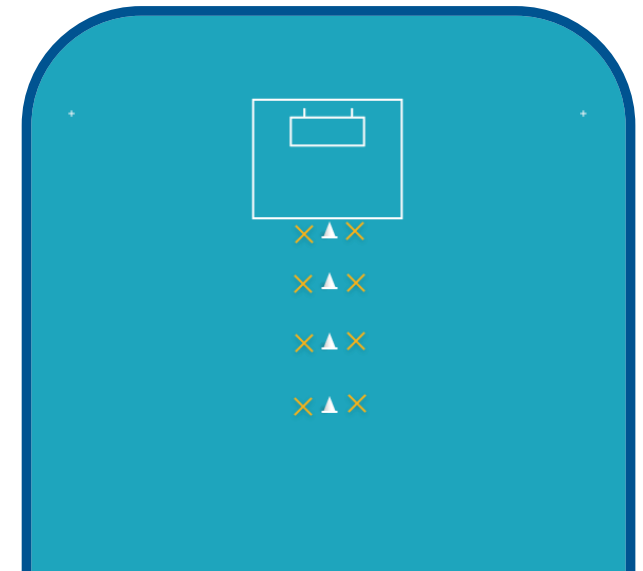
Två och två ska spelarna sitta på huk ("sumosittning") och försöka vara snabbast att knycka konen.

ORGANISATION

Lägg ut låga markeringskoner (6 cm höjd) på en rad och placera spelare på varsin sida av varje kon. Två och två ska spelarna sitta mitt emot varandra, med en kon emellan.

ANVISNINGAR

Spelarna sitter på huk och inväntar kommando från ledaren. Ledaren ropar "huvud" och spelarna sätter händerna på huvudet. Ledaren ropar "axlar" och spelarna sätter händerna på axlarna. Ledaren ropar slutligen "kon" och då ska spelarna försöka knycka konen i mitten. Den som tar konen vinner.



KOM ALLA MINA SMÅ KYCKLINGAR

VAD?

Lek.

ORGANISATION

En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".

Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.

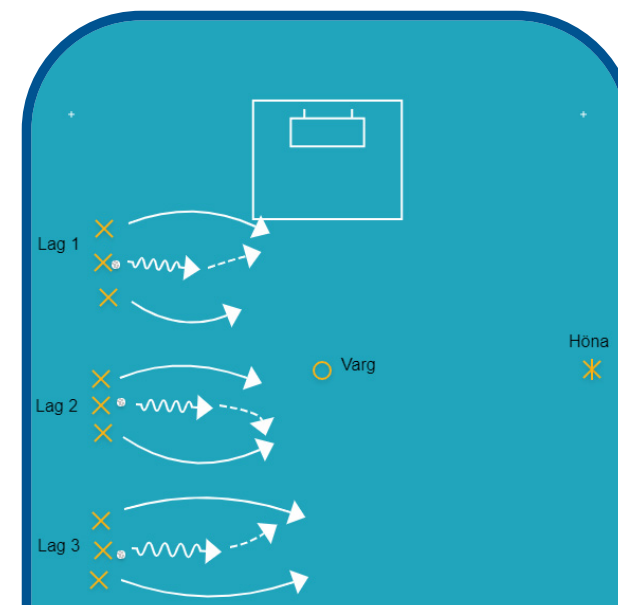
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västar i tre olika färger behövs.

ANVISNINGAR

Ledaren som är varg startar övningen. För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Vargen ska ta bollen. När en spelare blir av med lagets boll blir bara den spelaren varg. Resterande del av laget fortsätter tills det bara är två spelare kvar i laget.

Denna lek kan även köras genom att barnen har varsin boll de ska driva förbi vargen.



Anpassa val
och genomförande
av övningar efter
din målgrupp.

FÄRDIGHETSÖVNINGAR 1-5

Övningsförslagen i detta häfte baseras på
inläring av innebandyfärdigheter genom lek.

Lekövning
Övning 5 (23)

.....
**UNDER HÖKENS
ALLA VINGAR**

VAD?

Lek.

ORGANISATION

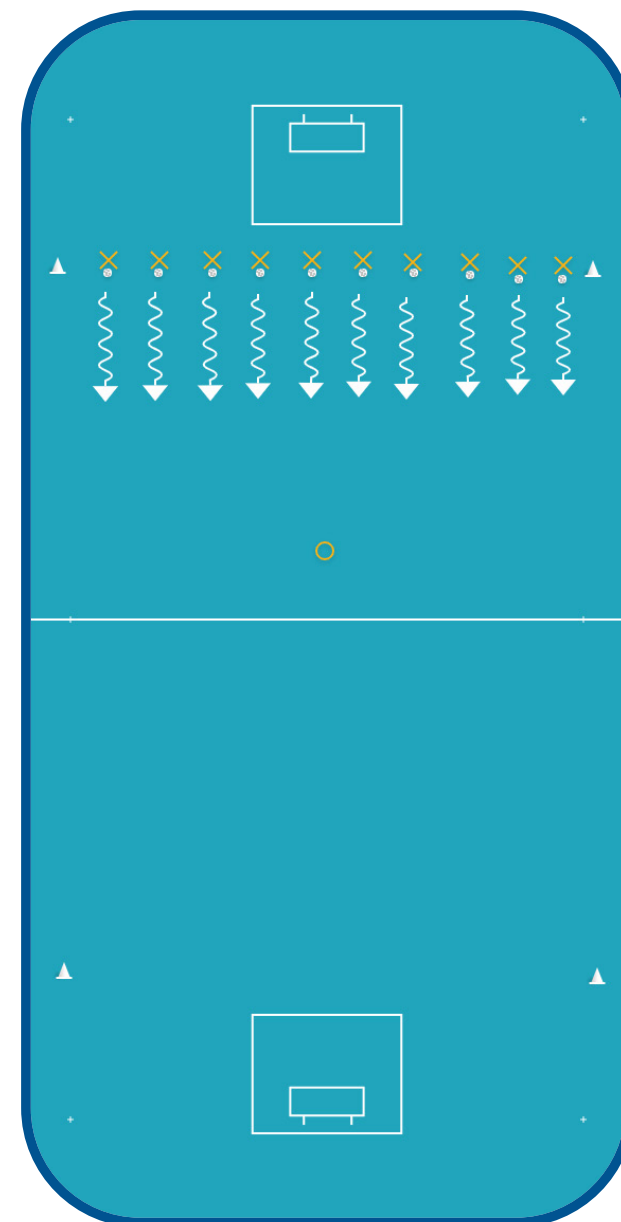
Klubba och bollar behövs.

Korta av planen utefter hur många som är med.

ANVISNINGAR

Barnen står med klubba och boll längs kortsidan av en rektangel. I mitten står hen som ropar "under alla hökens vingar kom" och gruppen svarar t ex "vilken färg?", hen svarar då en färg.

Barnen med den färgen på kläderna har fri passage att driva över bollen. Hen som ropar ska försöka kulla så många som möjligt av de övriga. Kullade spelare hjälper till i mitten nästa gång. Sist kullad vinner.



Lekövning
Övning 6 (23)

.....
SVANSKULL

VAD?

Lek.

ORGANISATION

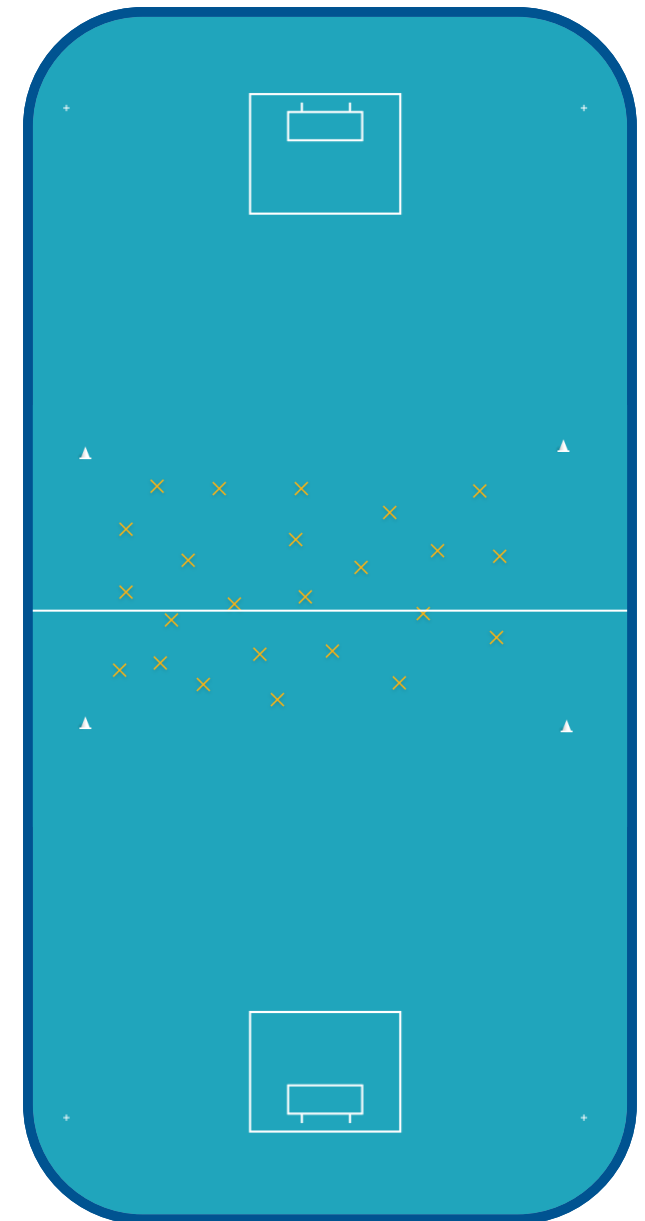
Band och koner.

Band till svansar och koner till att begränsa spelytan.

ANVISNINGAR

Barnen sätter en väst som "svans" i sina byxor på sidan av höften. Barnen ska sedan försöka samla på sig så många svansar de kan från de andra, samtidigt som de skyddar sin egen svans.

Det går att variera läget på svansen genom att bestämma att den exempelvis ska sitta på vänster eller höger sida av höften.



Lekövning
Övning 7 (23)

KULL MED PASSNING

VAD?

Lek.

VARFÖR?

Träna passningar på ett roligt sätt.

HUR?

Genom kull träna på passningar och vickningar.

ORGANISATION

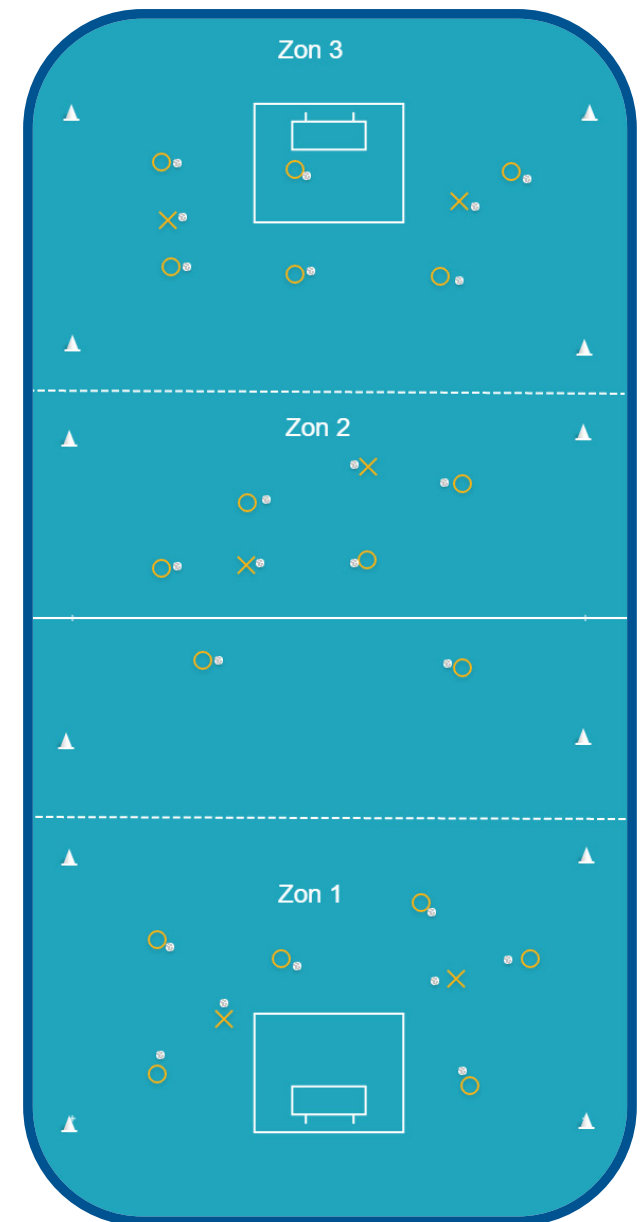
Det går att leka hela laget och på hela planen men man kan också med fördel dela upp laget i två eller tre grupper för att få tempo i leken och säkerställa att alla är i rörelse.

ANVISNINGAR

En eller flera tagare.

Alla har varsin boll, även tagaren.

Alla dribblar omkring i hallen eller i sin zon. När en spelare blir tagen, genom att en tagare touchar spelaren i ryggen, stannar spelaren på stället och börjar dribbla med sin boll stillastående. För att bli fri måste spelaren passa med en fri spelare och byta boll med den spelaren. Då är den tagna spelaren fri.



Lekövning Övning 8 (23)

SOMMARSKUGGAN

VAD?

Lek.

VARFÖR?

I en "tafattlek" låter man individen lösa problemet med att försvara sin boll. Därmed kommer individen att använda sig av olika lösningar för att skydda sin boll beroende på situation i en kaosartad miljö, snarare än att man linjärt i en övning ensidigt ska repetera in en lösning på det enskilda momentet.

HUR?

En jagarare i mitten som ska försöka ta de övrigas bollar alt svansar. Därmed får de med boll träna på att driva med bollen, skydda bollen och se ytor att driva bollen på i. Desto fler som blir tagna desto svårare blir det för anfallarna att komma över till bo.

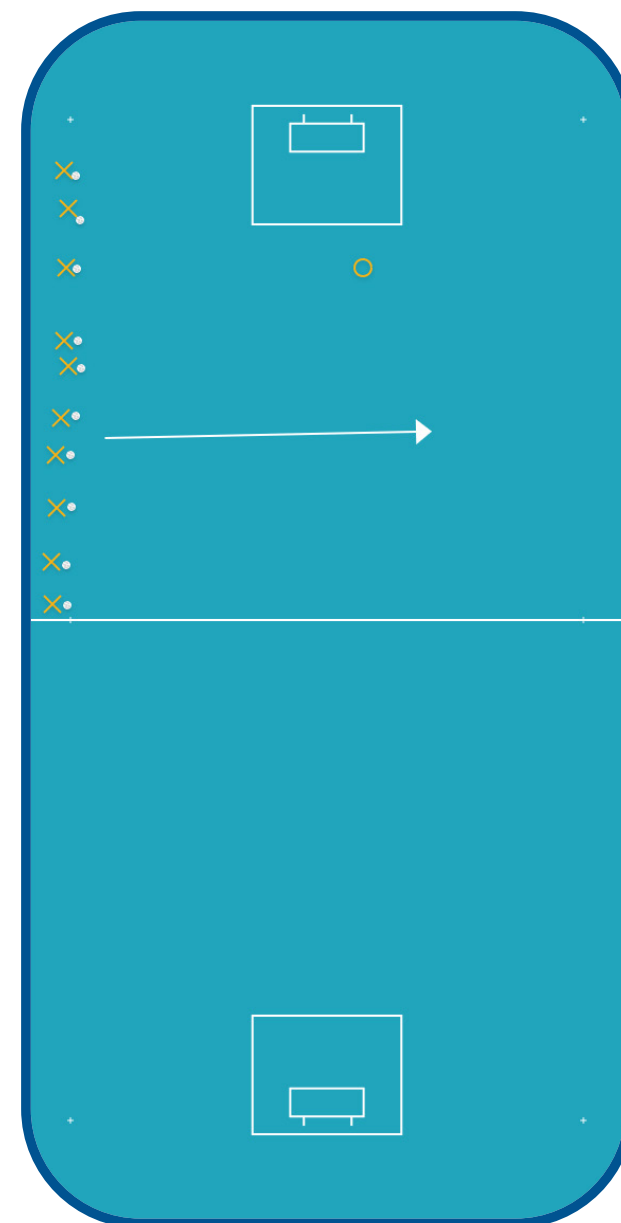
ORGANISATION

Sida till sida. Beroende på antal och yta så hittar man sin unika lösning på just det problemet.

ANVISNINGAR

Svårighetsgrader:

1. Sommarskuggan måste ha klubba och ta bollen.
2. Sommarskuggan måste ha klubba och ta både svansen och bollen. Svansen är som ett extraliv. Blir man av med bollen men inte svansen så får man en ny boll. Blir man av med svansen så får man fortsätta tills man är av med bollen.
3. Sommarskuggan behöver bara ta svansen och har ingen klubba utan får jaga som vanligt.



Lekövning
Övning 9 (23)

KULL MED VÄNDNING

VAD?

Aktivering.

VARFÖR?

Att kunna röra sig i alla olika riktningar med olika hastigheter och god bollkontroll kommer att hjälpa bollförare att navigera i den ständigt förändrade matchmiljö som ett matchspel innebär.

HUR?

En eller flera är kullare (ska ta bollen av andra) och de som blir av med bollen blir nya kullare.

FRÅGOR ATT JOBBA MED:

- När är det svårt att behålla bollen?
- När blir det svårt att återerövra bollen?

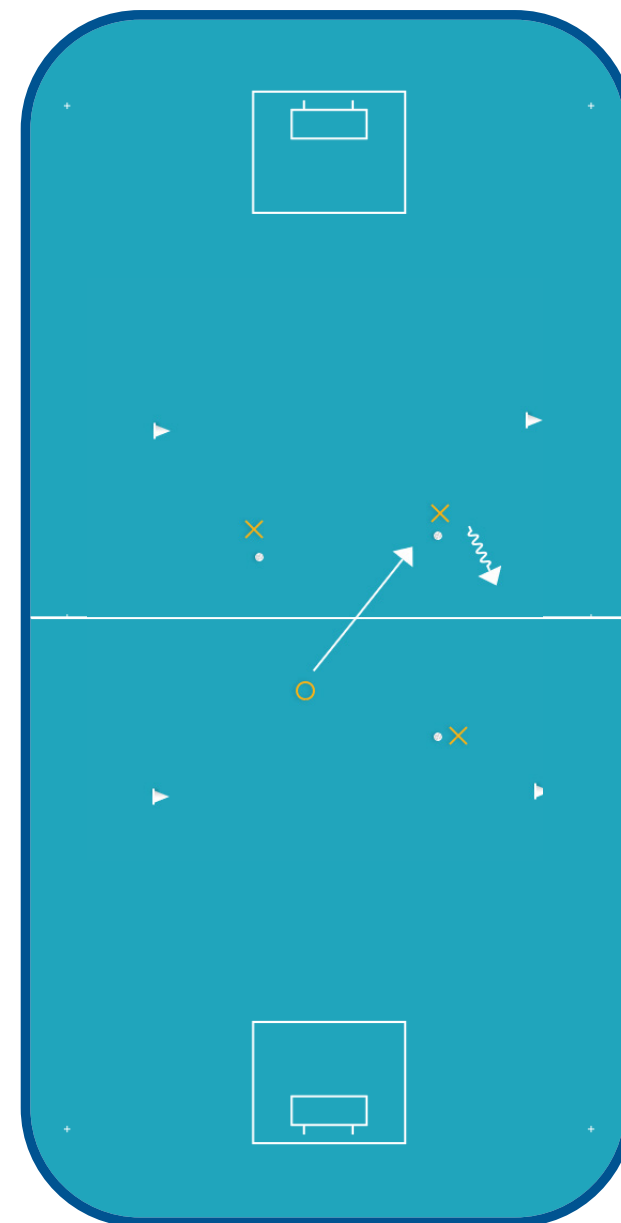
ORGANISATION

Markera en yta med hjälp av koner, ca 10x10 meter.

Ha fyra personer i rutan, där en är jägare utan boll och de andra ska skydda sina bollar. Blir en spelare av med sin boll så ska denna försöka återerövra en boll från någon annan. Se till att använda innebandyregler i den mån det går.

ANVISNINGAR

Håll igång övningen i ca 5 minuter.





.....

INNEBANDYKLUBBAN

- Längden på klubban bör vara till naveln +/- 5 cm.
- Bladets vinkel får vara högst 3 cm men bör vara mindre än så för att underlätta teknikinlärning.
- Det finns många olika märken och modeller på klubban och tänk på att yngre spelare bör spela med hög flex. Med "flex" innebär det att ju högre siffra desto mjukare är klubban.
- Barnen behöver träna att hålla klubban med både en och två händer.

.....

READY POSITION

- Är utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten. Detta gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare om spelaren går in i en närkamp.
- Ready position ser likande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för spelarna vad de ska tänka på.



RÖRELSEFÖRSTÅELSE

En viktig del i rörelseförståelsen är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränas alla de rörelser som kroppen behöver kunna. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

Att inkludera hinderbanor och lekar i träningen gör att spelarna rör sig på olika sätt.



.....

LEKENS BETYDELSE PÅ GRÖN NIVÅ

- Att träna innebandyns färdigheter genom lek skapar en trygg och rolig miljö i laget.
- Med lite fantasi kan du använda dig av lekar barnen redan kan och sedan addera boll och klubba. Några exempel finns i detta häfte. Du som ledare kan tillsammans med spelarna skapa egna innebandylekar. Ha gärna rörelseförståelse med som en röd tråd. .
- Genom att använda lekar barnen redan kan, skapas en trygghet. Det gör det enkelt för barnen att fokusera på momenten med boll och klubba.

**Lek skapar en
trygg och rolig
miljö i laget!**

.....

TRÄNINGENS UPPBYGGNAD

- 1 Inledande samling** - en kortare genomgång av träningen - det är bra om du som ledare tänkt igenom temat för träningen och vad som är syftet och målet med det ni ska göra.
- 2 Förberedelse** (uppvärmning) - atletiska moment.
- 3 Färdighetsövningar** (exempelvis olika övningar i mindre zoner på planen).
- 4 Avslutande lek.**
- 5 Avslutande samling utanför planen** - Ge spelarna möjlighet att utvärdera träningen genom att ställa frågor som "vad har vi tränat på idag?" och "vad tyckte ni om dagens träning?" (positivt & negativt).