



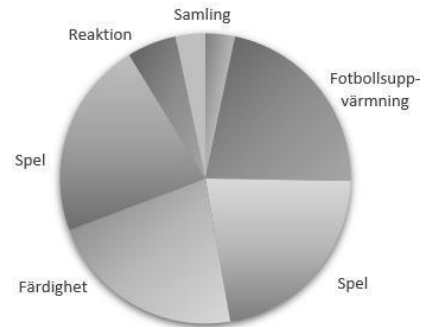
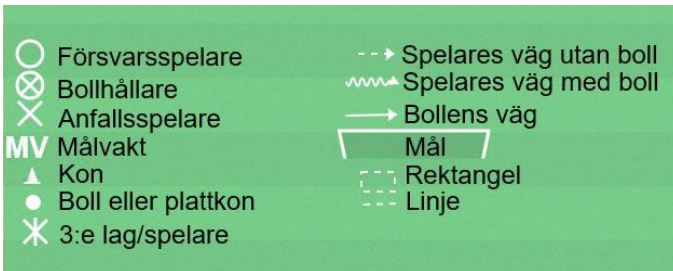
Innebandyträning 12-16 år, 60 minuter.

Spelbarhet och spelavstånd

Träningsupplägg:

Förberedelseträning – Förberedelseträningen är ett perfekt tillfälle att träna fysiska och tekniska färdigheter. Intensiteten i övningarnas stegras gradvis och träningens huvudtema bör finnas med som ett tydligt inslag. Kombinationen av bollmoment och fysiska grundkvaliteter ger både en bra uppvärmning, en på sikt ökad fysisk förmåga och kan bidra till minskad skaderisk.

Anfallsspel, speluppbyggnad - Spelbarhet och spelavstånd är två av grundförutsättningarna i anfallsspelet och en del av lagets passningsspel. För ett bra passningsspel är det viktigt att medspelarna till bollhållaren gör sig spelbara. Att vara spelbar innebär att vara i en position så att man kan få en passning. Det är även bra om man är spelbar på ett bra spelavstånd. Olika spelare bör vara spelbara på olika avstånd så att bollhållaren kan välja mellan lång eller kort passning. Då blir det svårare för motståndarna att försvara sig och bollhållaren får större möjligheter att lyckas med passningen.



Samling 1-2 minuter

Kort samling då vi ser alla som är där och berättar vad vi ska göra.

Innebandyuppvärmning med förberedelseträning ca 15 minuter

Vid uppvärmningen i detta pass kör vi kvadraten som uppvärmning med fokus på spelbarhet och spelavstånd, vid jämna mellanrum bryter vi övningen och lägger in **koordination, balans och fotstyrka**.



Kvadraten Vad – Speluppbyggnad – Spelbarhet och spelavstånd.

Varför – Ge bollhållaren fler passningsalternativ.

Hur – Frågeexempel

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållare, medspelare och motståndare befinner sig

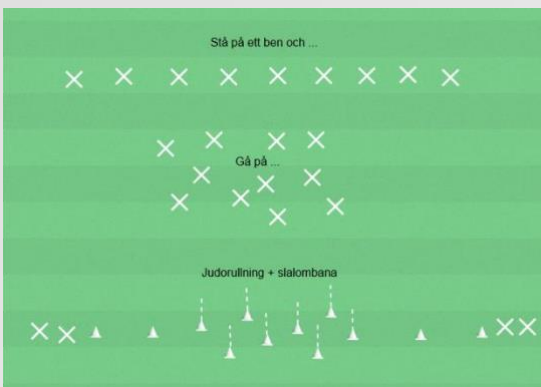
Organisation - 6-7 spelare/yta 12 x 9 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar - Spel 4-5 mot 2. Byt uppgifter efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillsalgsbegränsning.

Testa att varva kvadraten med övningarna nedan på Koordination, balans och fotstyrka.

Förberedelseträning



Vad – Koordination, balans och fotstyrka.

Öva – Organisation, Här utförs övningar med fokus på balans och fotstyrka. Bland annat utför spelarna rörelser ståendes på ett ben samt går på olika delar av foten. (Övningarna kan med fördel utföras barfota. Det stimulerar musklerna runt foten.)

Öva – anvisningar

Stå på ett ben och:

1. Blunda. **2.** Blunda, rör på huvudet från sida till sida. **3.** Blunda, pendla det fria benet framåt-bakåt och från sida till sida.

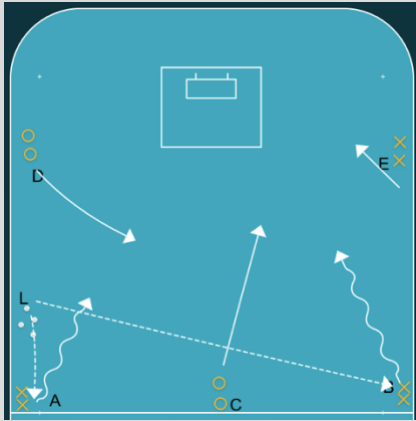
Gå på:

1. Tårna. **2.** Hälen. **3.** Fotens insida. **4.** Fotens utsida.

Gör "judorullning" framåt och bakåt. Kom direkt upp på fötterna och spring sedan en slalombana.

Spel och färdighetsträning 45 minuter

Varva färdighets och spelträning.



Vad – Speluppbyggnad – Spelarbarhet och spelavstånd.

Varför – Ge bollhållaren fler passningsalternativ.

Hur – Frågeexempel

Vad gör du för att bli spelbar?

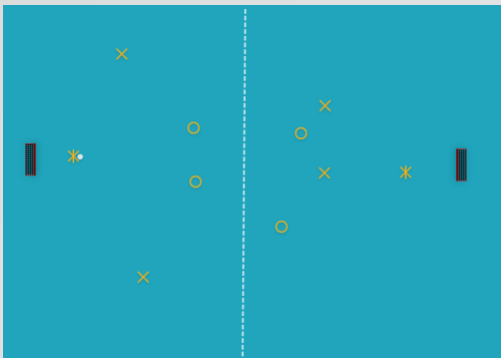
Jag ser vilka ytor som är ledig och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållare, medspelare och motståndare befinner sig.

Organisation – Avgränsa en yta. Tex. halvplan, större plan för spelare som behöver mer tid med boll.

Anvisningar – Anfallande lag spelar 3v2 där de ska hitta ytor för att kunna få en passning från bollförare för att komma till avslut. Övningen startar när Ledaren passar till någon av anfallande spelare. A-B-C anfaller mot D-E, rotera sen A-D-B-E-C-A.



Vad – Speluppbyggnad – Spelarbarhet och spelavstånd.

Varför – Ge bollhållaren fler passningsalternativ.

Hur – Frågeexempel

Vad gör du för att bli spelbar?

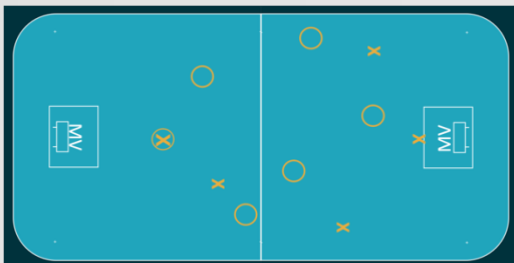
Jag ser vilka ytor som är ledig och söker mig dit.

Hur gör du för att få ett bra spelavstånd i laget?

Vi placerar oss på olika avstånd från bollhållaren.

Organisation - 12 barn, spelplan ca 20x20m, bollar, koner och västar.

Anvisningar – Spel 4v4 med två jokrar i bollhållande lag, jokern får bara spela upp bollen inom ytterzonerna vid sargen. Anfallande lag måste spela upp bollen via ytterzon för att få göra mål. Byt uppgifter efter bestämd tid. Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



Vad – Speluppbyggnad – Spelarbarhet och spelavstånd.

Varför – Ge bollhållaren fler passningsalternativ.

Hur – Frågeexempel

Vad gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är ledig och söker mig dit.

Hur gör du för att få ett bra spelavstånd i laget?

Vi placerar oss på olika avstånd från bollhållaren.

Organisation - 2 målvakter, 10 utespelare, spelplan 40 x 20 meter med 2mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 5 mot 5 med målvakter.

Samlingen kan man ta efter träningen vid sidan om planen.

Där vi sammanfattar genom att fråga vad som vart roligt och vad har vi gjort idag.