



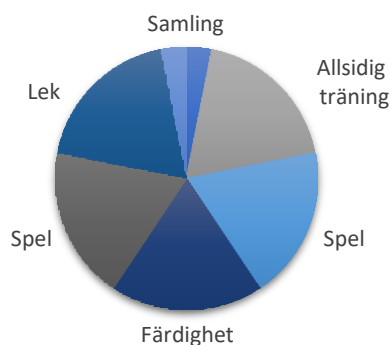
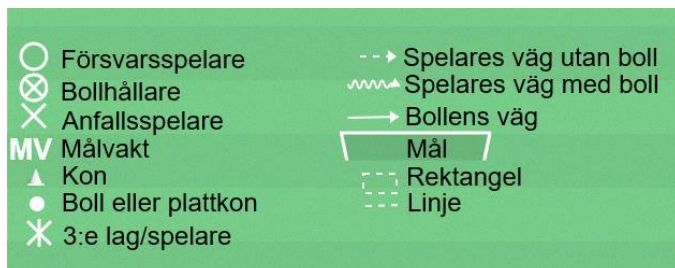
Innebandyträning 9-12 år, 60 minuter.

Spelbredd och Speldjup

Träningsupplägg:

Förberedelseträning/Allsidig träning - Utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

Anfallsspel, speluppbyggnad – Spelbredd och speldjup är två av grundförutsättningarna i anfallsspelet. När laget har bra **spelbredd** utnyttjar man spelytans bredd maximalt vilket drar isär motståndarens försvar i sidled. Det kan skapa fria spelytor centralt mellan motspelarna som tvingas försvara ett större område. Med optimal spelbredd kan laget också vända spelet och anfalla på kanterna. **Speldjup** innebär att medspelarna skapar förutsättningar för bollhållaren att spela bollen både framåt och bakåt. Innebandyns grundidé är att göra mål, och därför är speldjup framåt det allra viktigaste. När bollhållaren är felvänd kan en passning bakåt ge laget andra möjligheter att anfalla, till exempel vända spelet mot en kant.

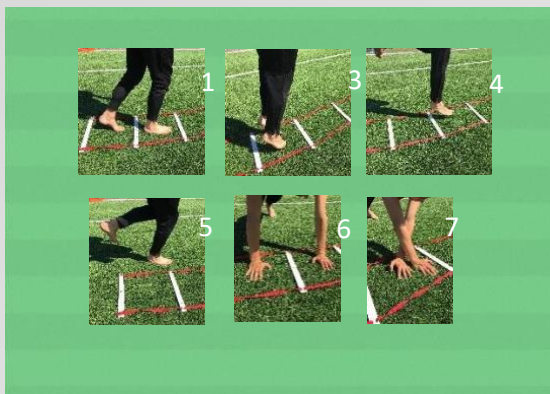


Samling 1-2 minuter

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

Allsidig träning 12-15 minuter

Ni kan dela upp gruppen i två delar en med inriktning på allsidig träning och rörelseglädje och en del på träningspassets tema, spelbredd och speldjup.



Vad – Stegträning, koordination, fotarbete och snabbhet.

Öva – organisation, halv grupp samt stegar. Lägg gärna flera stegar bredvid varandra för både effektivare träning samt för minskad åskådareffekt.

Här följer några exempel på enkla stegövningar.

1. En fot i varje steg/ruta.
2. En fot i varje steg/ruta men där spelarna har höga knäuppslag mellan stegen.
3. Hoppa jämfota i varje steg/ruta.
4. Hoppa på ett ben rakt fram i varje steg/ruta, både med höger och vänster ben.
5. Hoppa på ett ben, ett steg utanför stegen/rutan och hoppa sedan in i rutan/stegen snett framåt, fortsatt på ett ben och ut på samma sida igen, Byta sida och fot.
6. Hoppa jämfota två steg fram ett steg bak osv.
7. Testa olika kombinationer med att ha händerna i stegen.

Finns massor med stegvarianter. Använd deltagarna för att utveckla och komma med förslag på olika varianter så att svårighetsgraden ökar succesivt med gruppens förmåga.

Variant: Som par ska ni ta er igenom stegen genom att bara använda: **1.** Två fötter. **2.** Två fötter och två händer. **3.** Be deltagarna komma med förslag.

Vad – Utveckla en allsidig rörelserepertoar – spelbredd och speldjup

Varför – Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur – Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Jag gör mig spelbar efter kanterna.

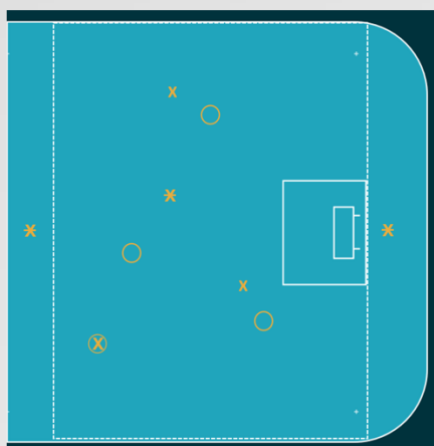
Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Öva – organisation, 9 barn, spelplan 25x20 meter, bollar, koner och västar.

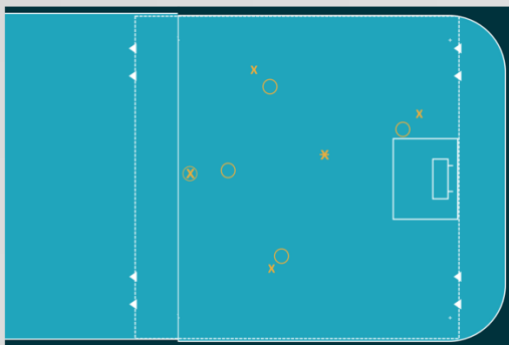
Öva – anvisningar, spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid till hör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidorna. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen.

Variant – Ta upp bollen i händerna och kasta bollen till varandra eller sparka bollen till kompiserna.



Spel och färdighetsträning 30-35 minuter

Stationsträning 10-12 minuter/station, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter.



Vad – Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

Varför – Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur – Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

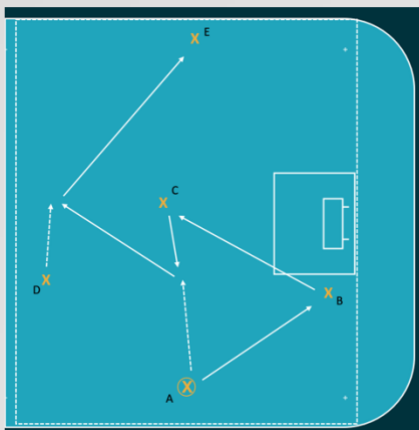
Om jag är på sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Jag gör mig spelbar efter kanterna.

Organisation - 9 barn, spelplan ca 30x20m med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. Varje lag försvarar två mål och anfaller mot två mål. Betona vikten av spelbredd och speldjup.



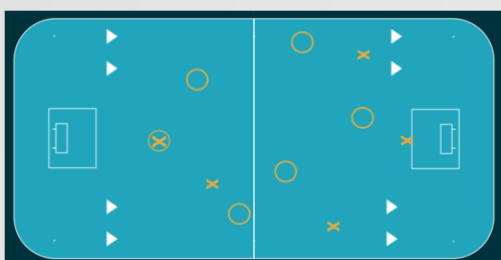
Vad – Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

Varför – Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Organisation - 5 barn, yta 20x18 meter, bollar och koner.

Anvisningar - A passar bollen till B som tar emot den och passar till C. C tar emot bollen och passar till A som tar emot och passar till D. D tar emot bollen och passar till E.

Stegring – A-B-A-D-A. C möter men A passar till E. C vänder upp och ger understöd till E.



Vad – Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

Varför – Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur – Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

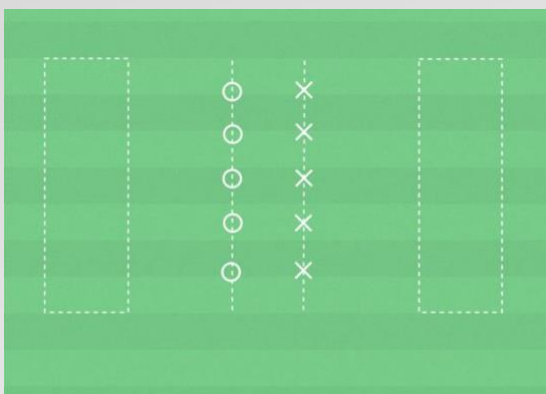
Organisation - 12 barn, spelplan 40 x 20 meter med 4 konmål och två vanliga mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 5 mot 5. Lagen gör mål i tre mål på offensiv planhalva. Målgörs genom att skjuta i mål på kortsidan eller driva/passa genom målen på långsidorna.

Stegring: Sätt ett mål på mittlinjen som båda lagen får utnyttja för att både driva och passa bollen genom.

Lek - Reaktion 7-8 minuter

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt.



Vad – Reaktion

Dela in deltagarna i två lag med fyra i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo bakom sig.

Om tränaren ropar röd ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo, och det röda laget ska kulla så många blåa som möjligt. Röda laget får en poäng för varje kullad blå.

Efter lika många löpningar för båda lagen summeras antalet kullade.

Variante: Testa olika startpositioner tex sitta, ligga eller snabba fötter på stället.

Poängen med att träna reaktionsförmåga och koordination

Att träna förmåga att reagera snabbt på hörsel, syn och känsel. Som barn men även ungdom är vi som mest träningsbara på detta område.

Samlingen kan man ta efter träningen vid sidan om planen.

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