

# SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

## UTBILDNING

---

### ÖVNINGAR GRÖN OCH BLÅ

---

#### Övningar i träningspasset:

1. Grön - Skott - Skottormen
2. Grön - Passa - Passningsleken
3. Grön, Blå - Vända - Vagg till vagg
4. Grön - 360 kontroll - 1v1
5. Grön - Vända - Vändningen
6. Grön - 360 kontroll - Spegeln
7. Grön - Driva - Gatloppet
8. Grön - Utmana, finta och dribbla - Utmaningen
9. Blå - Skjuta - Målen i mitten
10. Grön - Skjuta - Målen i mitten
11. Grön - Spelövning - Passa (Possession)
12. Grön - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen
13. Blå - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen
14. Grön - Driva - British Bulldogs
15. Grön - Passa - 4V1
16. Blå - Spelbarhet - 2v2+2
17. Blå - Skjuta - Snabba avslut
18. Blå - Driva - 2 mål
19. Blå - Pressa - Pressen
20. Blå - Spelbredd - Ytterzonen
21. Blå - Skjuta - 1v1+1
22. Blå - Duellspel - Tampa deluxe

23. Blå - Duellspel - 3v2
24. Blå - Spelbarhet - Innebandydoppboll
25. Blå - Skjuta - Markan
26. Blå - Passa - Ajax leken
27. Blå - Passa/Mottagning - Basketbollen
28. Grön - Färdighetsövning - Vända (Jaktlek)
29. Blå - Färdighetsövning med boll - (Färgboll)

# Grön - Skott - Skottormen

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Innebandy innehåller många olika typer av skott och i förlängningen avslut med förmågan att läsa situationen. Några av de bästa målskyttarna genom tiderna har inte varit de som skjutit hårdast utan smartast, spelare som använt spelförståelse och precision före skottkraft är oftast de som gör mest mål.

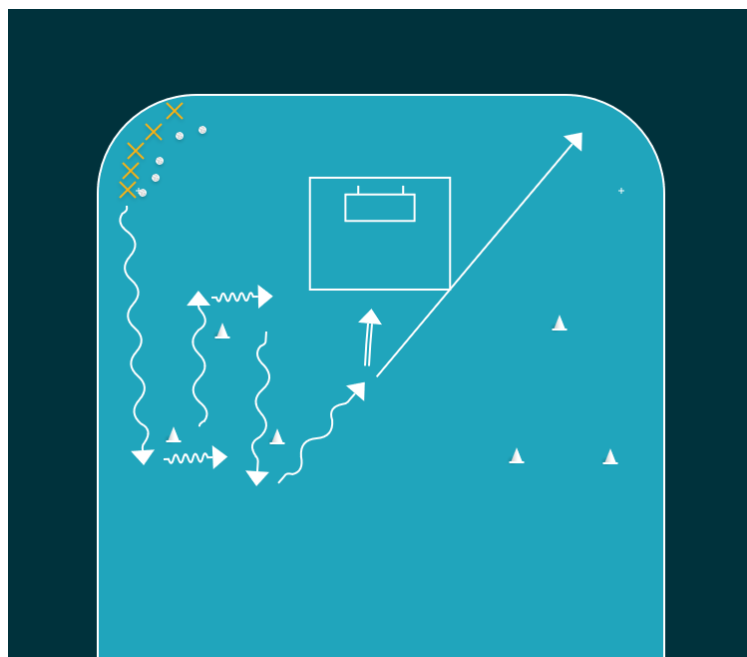
## Hur?

Skottormen är sätt för barnen att få testa på att skjuta utan motstånd men ändå med en viss form av stress.

Frågor att jobba med:

Hur siktar man?

Hur hårt behöver man skjuta?



## Organisation

Börja i hörnet och spring sedan med bollen i en båge in mot mål och skjut. Sedan springer man ner till hörnet för att börja om åt andra hållet.

## Anvisningar

Testa och säg vilket skott barnen ska testa på att skjuta.

Dragskott

Handledskott

Backhandskott

# Grön - Passa - Passningsleken

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Passen är i första hand en dialog där två spelare kommunicerar med varandra genom att flytta bollen mellan sig. För att detta ske måste det finnas en passare och en mottagare. Dessa två utför två olika tekniska moment. Därför kan det aldrig passas om det inte finns en mottagare.

## Hur?

En enkel övning där man delar in barnen i tre och tre, uppgiften är att flytta bollen mellan sig i turordningen.

Frågor att jobba med:

**Var ska jag passa?**

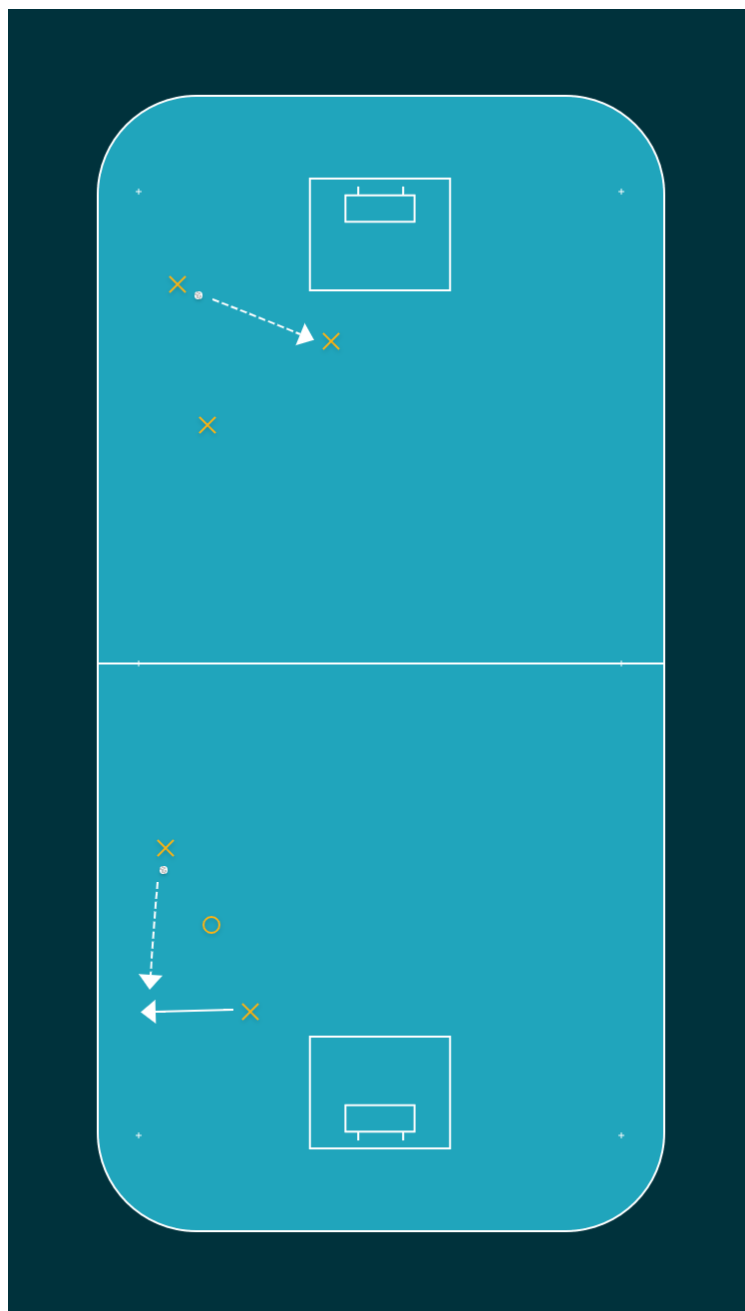
När ska jag passa?

## Organisation

Sprid ut barnen över en hela planen. Beroende på kunskap hos barnen så kan man minska ytan för att de ska komma närmre varandra så det blir lite mer kaos.

## Anvisningar

Börja med turordning fortsatt sedan med fria pass. Övergå sedan till 2v1 så att en får jaga de andra. Byt sedan jagare.



# Grön, Blå - Vända - Vagg till vagg

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Att vända hjälper bollförare att ge sig själv tid och yta. Att hitta ny fri yta och/eller att separera sig själv från sin försvarare. Vändningar definieras av att spelaren vänder sin kropp 180 grader, från en riktning till en annan med bröstet/höften. Effektiva vändningar kan ske med både två och en hand på klubban, forehand eller backhand. Det är spelaren som avgör vad situationen kräver.

## Hur?

Två spelare möter varandra inne i en ruta. Syftet med övningen är att träna på att vända med bollen från en motståndare och driva bollen över sin mållinje (en tänkt linje mellan två av konorna.)

Frågor man kan jobba med.

När är det som svårast att ta bollen från bollhållaren?

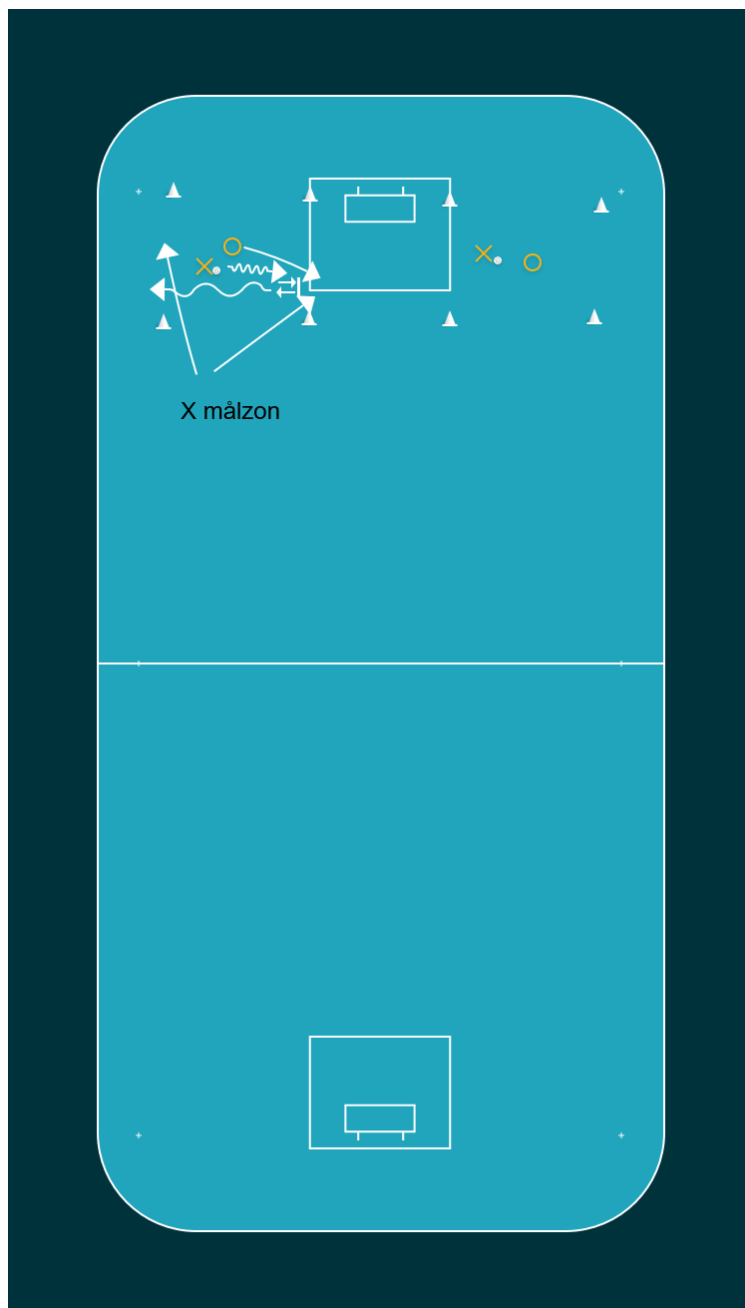
Vilket är favoritsättet att vända med bollen?

## Organisation

Markera upp en yta med konor på 5x5m med fyra konor.

## Anvisningar

Spela ca 1 min åt gången titta över om det behövs byta spelare för att jämna ut någon match.



# Grön - 360 kontroll - 1v1

## 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 miljö som ett matchspel innebär.

## Hur?

1v1 match på en liten plan som markeras med hjälp av konor. Målet som placeras i mitten av planen markeras ut av konor där man ska dribbla/driva med bollen igenom. Man får poäng oavsett vilket håll man driver bollen igenom.

Frågor att jobba med

Hur kan man skapa sig yta för att komma åt målet?

När är det enkelt att försvara?

## Organisation

Planstorlek 5x5m markeras med hjälp av konor. Sätt två konor med ca 1m avstånd i mitten av ytan som markerar poäng.

## Anvisningar

Spela i ca 1 min, byt sedan spelare för att hitta jämnare och jämnare matcher.

Gär att utveckla till 2v2 på tex hög grön nivå.



# Grön - Vända - Vändningen

## Vad?

Lek

## Varför?

Att vända hjälper bollförare att ge sig själv tid och yta. Att hitta ny fri yta och/eller att separera sig själv från sin försvarare. Vändningar definieras av att spelaren vänder sin kropp 180 grader, från en riktning till en annan med bröstet/höften. Effektiva vändningar kan ske med både två och en hand på klubban, forehand eller backhand. Det är spelaren som avgör vad situationen kräver.

## Hur?

Genom en lek där man springer fram och säger hej till så många som möjligt och när man har sagt det så ska man vända med klubba och boll åt andra hållet.

## Organisation

Om man vill begränsa ytan kan man markera med konor. Annars kan man använda sig av hallens naturliga ytor.

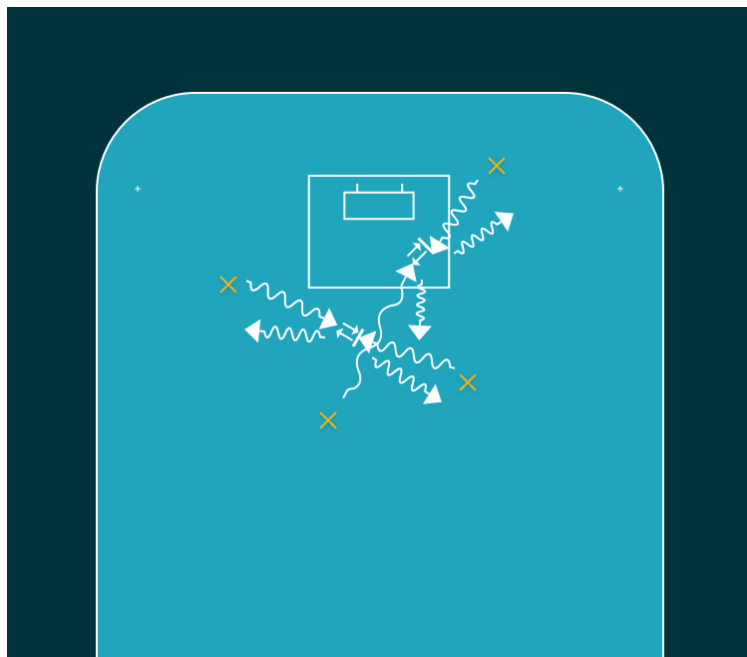
Frågor att jobba med:

Hur nära kan man komma innan man krockar med klubborna?

Vilket håll är enklast att vända åt? Varför?

## Anvisningar

Ha det som en uppvärmningslek eller om det finns nya i laget. Lägg också in att man kan måste vända med en hand på klubban eller att man bara vände åt backhandhållet.



# Grön - 360 kontroll - Spegeln

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Vilken rörelse tyckte du var enklast/svårast?
- Vad kan du titta för att både ha kontroll på bollen och på din medspelare?

## Organisation

6 ungdomar, yta 10x5 meter, bollar, kontor.

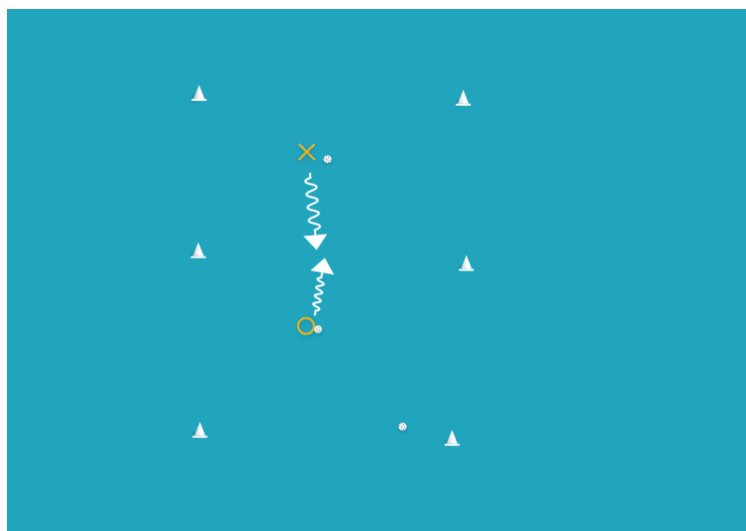
## Anvisningar

Dela in sex spelare i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Byt par som genomför övningen efter cirka 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.

### Stegring

Använd klubba.

Använd klubba och boll.





# Grön - Driva - Gatloppet

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Driva med boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passnings-avslutningsmöjligheter.

## Hur?

Man delar in planen i x antal zoner där Gladiatrorerna finns. Det innebär att varje zon har ytor att ta sig igenom för spelarna genom att driva med bollen.

Frågor man kan jobba med:

Var är det svårast att ta sig förbi gladiatorn?

Hur bör man hålla klubban om vill springa så snabbt man kan?

Vad bör man tänka på om gladiatorn kommer när dig?

## Organisation

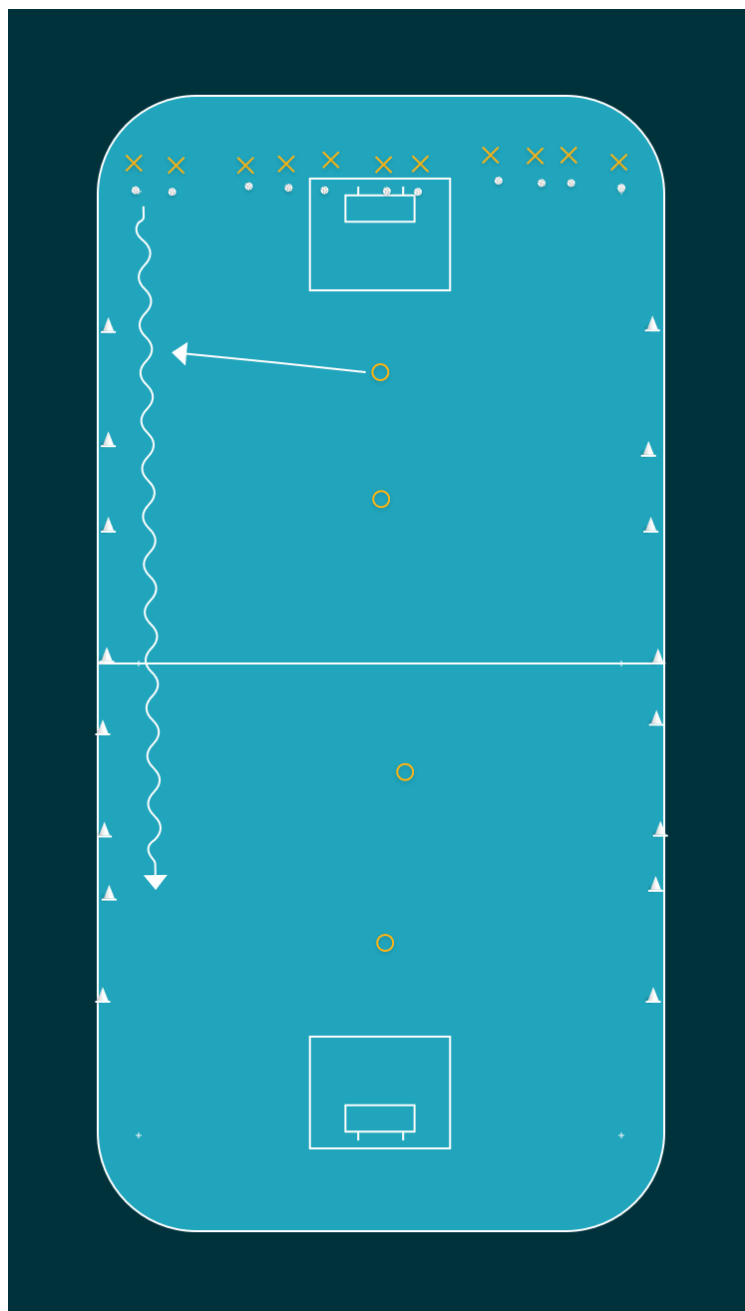
Helplan - Barnen börjar på ena kortsidan.

Gladiatorerna har en varsin zon som går från långsida till långsida.

## Anvisningar

Barnen börjar på signal. Barn som blir av med bollen får ta en ny boll och försöka igen,

Utveckling blir att barn som blir av med bollen får bli gladiatorer i den zon de tappade bollen i.



# Grön - Utmana, finta och dribbla - Utmaningen

## Vad?

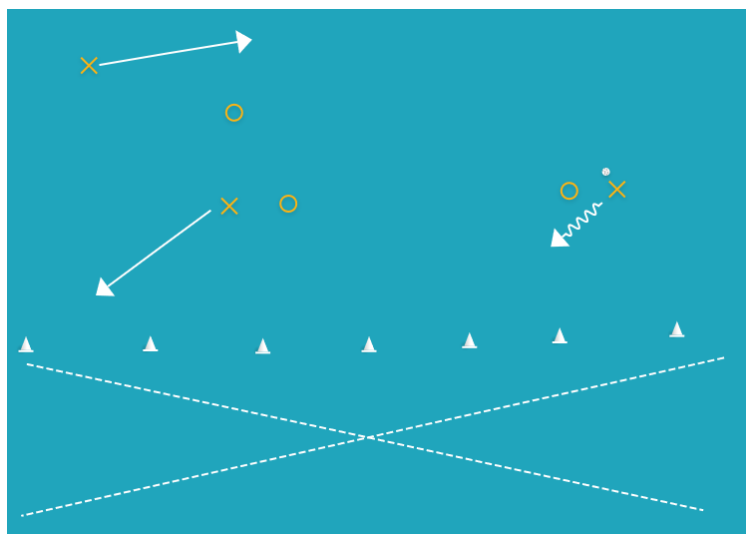
Speluppbyggnad

## Varför?

Att ta sig förbi sin motståndare genom att dribbla och finta är en viktig del av innebandyn. Det finns ett i det närmaste obegränsat antal sätt hur man kan ta sig förbi sin motståndare. Ofta föregås dribbling av en finta för att lura motståndaren och avslutas med en tempoväxling för att ta sig ur situationen för att kunna skapa en ny situation som leder till pass eller avslut.

## Hur?

Genom ett smålagsspel där man använder sig av en yta tillräckligt stor för deltagarnas kunskapsnivå. I denna yta spelar man sedan 3-3. Där man hela tiden ska behålla bollen inom laget. Tappar man bollen till motståndarna förlorar man ett poäng.



## Organisation

Spela tex på de båda ändarna av en plan och sätt konor som markerar spelytan. Därmed har man sarg att arbeta med också i spelet. På så sätt får man en yta på mittplanen där man kan ha en annan aktivitet.

## Anvisningar

Övningen är att spelarna ska lära sig ta bra beslut i när man ska passa eller dribbla. Genom att man har ett poängsystem som tillåter det ena men inte det andra så kan spelarna själva ta sina beslut men med vetskapen om risken. Tex att man ger minuspoäng för pass som inte lyckas då blir styrningen att försöka dribbla mer. Motståndarna ska försöka återerövra bollen och då blir anfallare.

# Blå - Skjuta - Målen i mitten

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten. Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende utan mängden avskut är i fokus,  
För målvakterna kan man göra denna övning högintensiv just med returtagningsarbetet beroende på regler.

## Hur?

Vanligt matchspel men med två mål i mitten vända mot varandra så att avsluten kommer utifrån planens kortsidor. Man får anfall på båda målen.

Låg nivå 2v2, 3v3

Hög nivå 3v3, 4v4

Låg nivå motståndare får ta returtagning

Hög nivå Motståndare måste göra mål i andra målet på en retur alt, spela ut bollen till betämd yta innan man får anfälla igen.

## Organisation

Grön nivå 10x10m plan 2v2

Blå nivå 15x10m plan 2v2, 3v3

Röd nivå 20x10m 3v3, 4v4

Går bra att spela med småmål för att då jobba efter att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får de även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

## Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre st matcher parallelt.

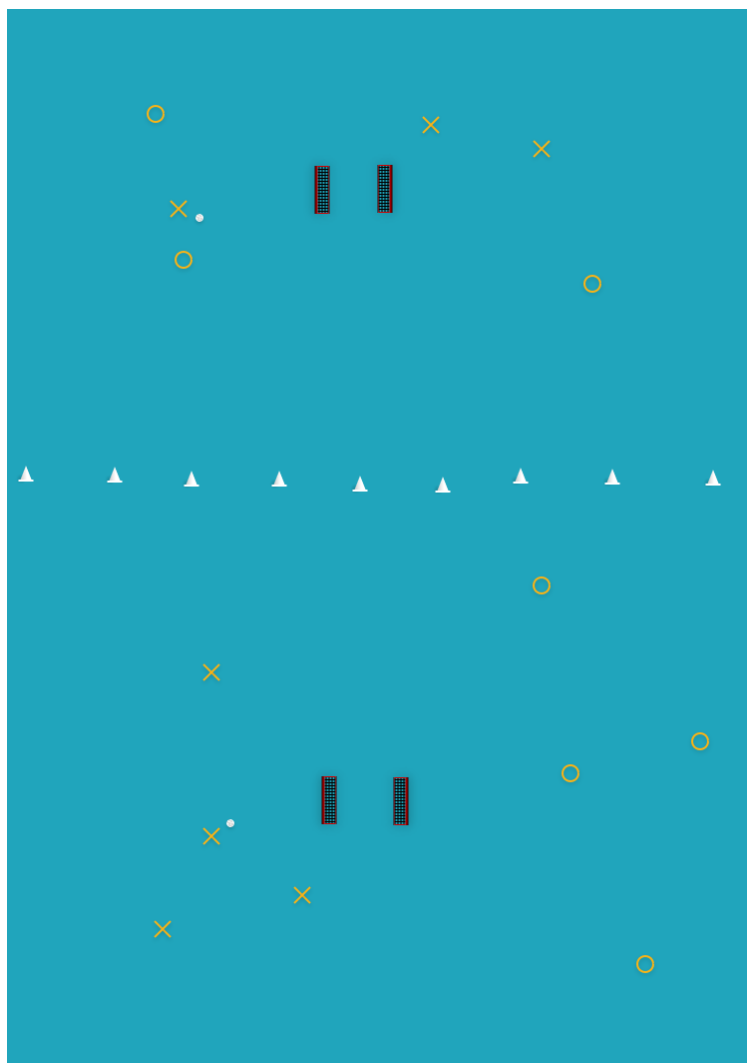
1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktvis

På så vis skapas två matcher individ och man har då fler incitament för att fortsätta tävla hela tiden.

Grön nivå 2x1m

Blå nivå 2x3m

Röd nivå 2x4m



Prova er fram med tiden också beroende på antalet spelare och kunskap. Samt tidsekonomin för hela gruppen.

# Grön - Skjuta - Målen i mitten

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten. Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende utan mängden avskut är i fokus,  
För målvakterna kan man göra denna övning högintensiv just med returtagningsarbetet beroende på regler.

## Hur?

Vanligt matchspel men med två mål i mitten vända mot varandra så att avsluten kommer utifrån planens kortsidor. Man får anfall på båda målen.

Låg nivå 2v2, 3v3

Hög nivå 3v3, 4v4

Låg nivå motståndare får ta returtagning

Hög nivå Motståndare måste göra mål i andra målet på en retur alt, spela ut bollen till betämd yta innan man får anfälla igen.

## Organisation

Grön nivå 10x10m plan 2v2

Blå nivå 15x10m plan 2v2, 3v3

Röd nivå 20x10m 3v3, 4v4

Går bra att spela med småmål för att då jobba efter att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får de även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

## Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre st matcher parallelt.

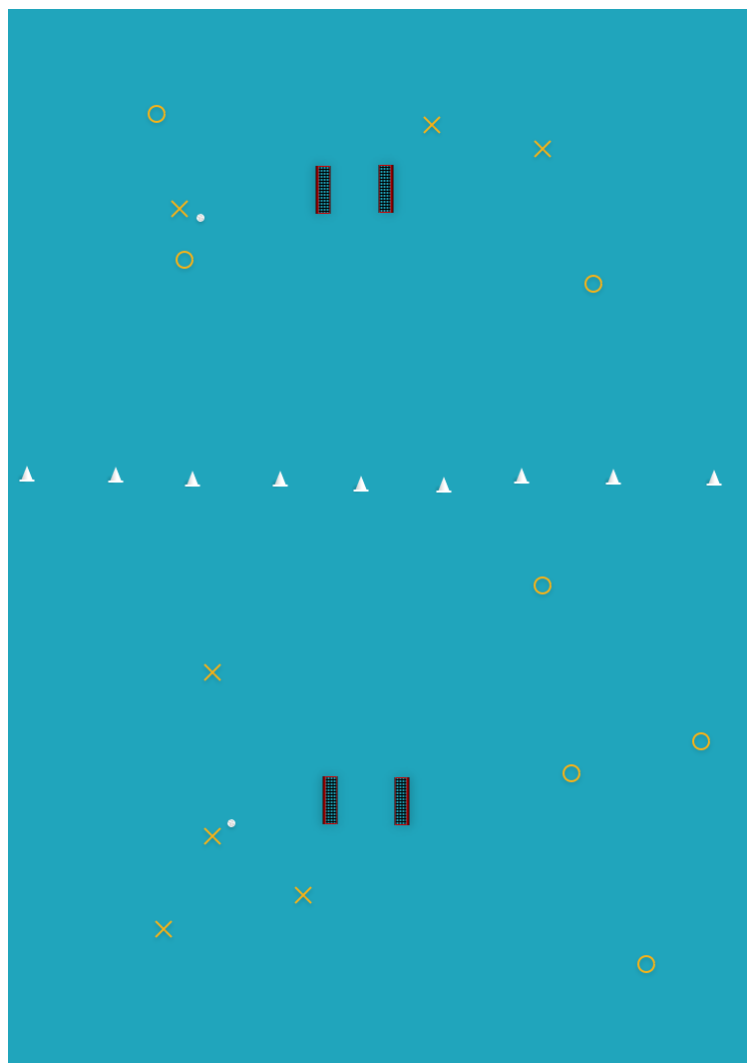
1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktvis

På så vis skapas två matcher individ och man har då fler incitament för att fortsätta tävla hela tiden.

Grön nivå 2x1m

Blå nivå 2x3m

Röd nivå 2x4m



Prova er fram med tiden också beroende på antalet spelare och kunskap. Samt tidsekonomin för hela gruppen.

# Grön - Spelövning - Passa (Possession)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelarna tränar på att behålla bollen inom laget (possession) genom rörelse och passningsspel.

## Hur?

Spelarna i det bollförande laget ska behålla bollen genom att passa till varandra inom en begränsad yta. Motståndarna får använda ett mindre antal spelare för att ta tillbaka bollen.

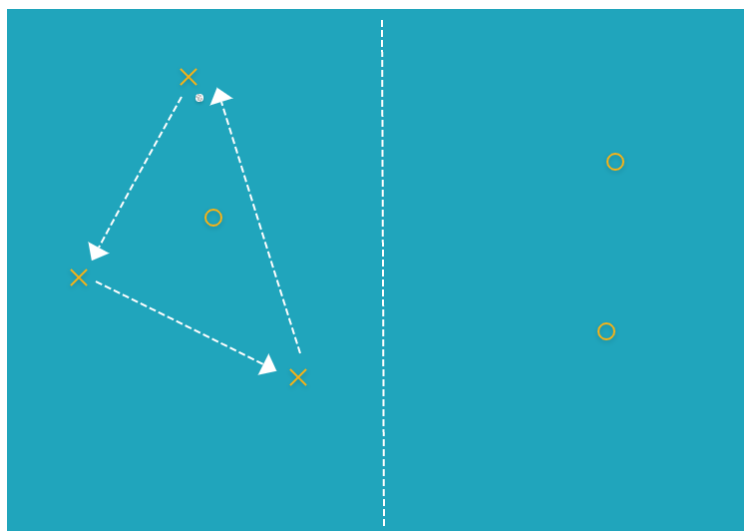
## Organisation

Antalet spelare kan anpassas utifrån svårighetsgraden.

Ytan ska anpassas utifrån antalet spelare i övningen.

## Anvisningar

Övningen kan inledas med 3 mot 1. När försvarsspelaren har tagit bollen så tar denne med sig bollen över till "sin" yta. Där väntar dennes medspelare. Andra laget får då skicka över en försvarsspelare så att övningen fortsätter enligt samma princip.



# Grön - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Att ta sig förbi sin motståndare genom att dribbla och finta är en viktig del av innebandyn. Det finns ett i det närmaste obegränsat antal sätt hur man kan ta sig förbi sin motståndare. Ofta föregås dribbling av en fint för att lura motståndaren och avslutas med en tempoväxling för att ta sig ur situationen för att kunna skapa en ny situation som leder till pass eller avslut.

## Hur?

I en match där 3st separata 1v1 matcher spelas simultant. Så får individerna träna konstant på flera olika situationer för 1v1 i en kaotisk miljö.

Frågor att jobba med:

Vad behöver man tänka på i anfall 1v1?

Vad behöver man tänka på i försvar i 1v1?

## Organisation

15x10m stor plan med två mål.

## Anvisningar

Laborera gärna med antal och planyta för att hitta rätt nivå av utmaning för deltagarna.

Liten yta = mindre tid = svårare övning för syftet. Lättare att försvara sig.

Stor yta = mer tid = Övningen kan bli mer åt driva med boll övning. Svårare att komma in i duellspel. Risken är att det blir styrspel istället.





# Blå - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Att ta sig förbi sin motståndare genom att dribbla och finta är en viktig del av innebandyn. Det finns ett i det närmaste obegränsat antal sätt hur man kan ta sig förbi sin motståndare. Ofta föregås dribbling av en fint för att lura motståndaren och avslutas med en tempoväxling för att ta sig ur situationen för att kunna skapa en ny situation som leder till pass eller avslut.

## Hur?

I en match där 3st separata 1v1 matcher spelas simultant. Så får individerna träna konstant på flera olika situationer för 1v1 i en kaotisk miljö.

Frågor att jobba med:

Vad behöver man tänka på i anfall 1v1?

Vad behöver man tänka på i försvar i 1v1?

## Organisation

15x10m stor plan med två mål.

## Anvisningar

Laborera gärna med antal och planyta för att hitta rätt nivå av utmaning för deltagarna.

Liten yta = mindre tid = svårare övning för syftet. Lättare att försvara sig.

Stor yta = mer tid = Övningen kan bli mer åt driva med boll övning. Svårare att komma in i duellspel. Risken är att det blir styrspel istället.



# Grön - Driva - British Bulldogs

## Vad?

Lek

## Varför?

I en "ta fatt lek" 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.

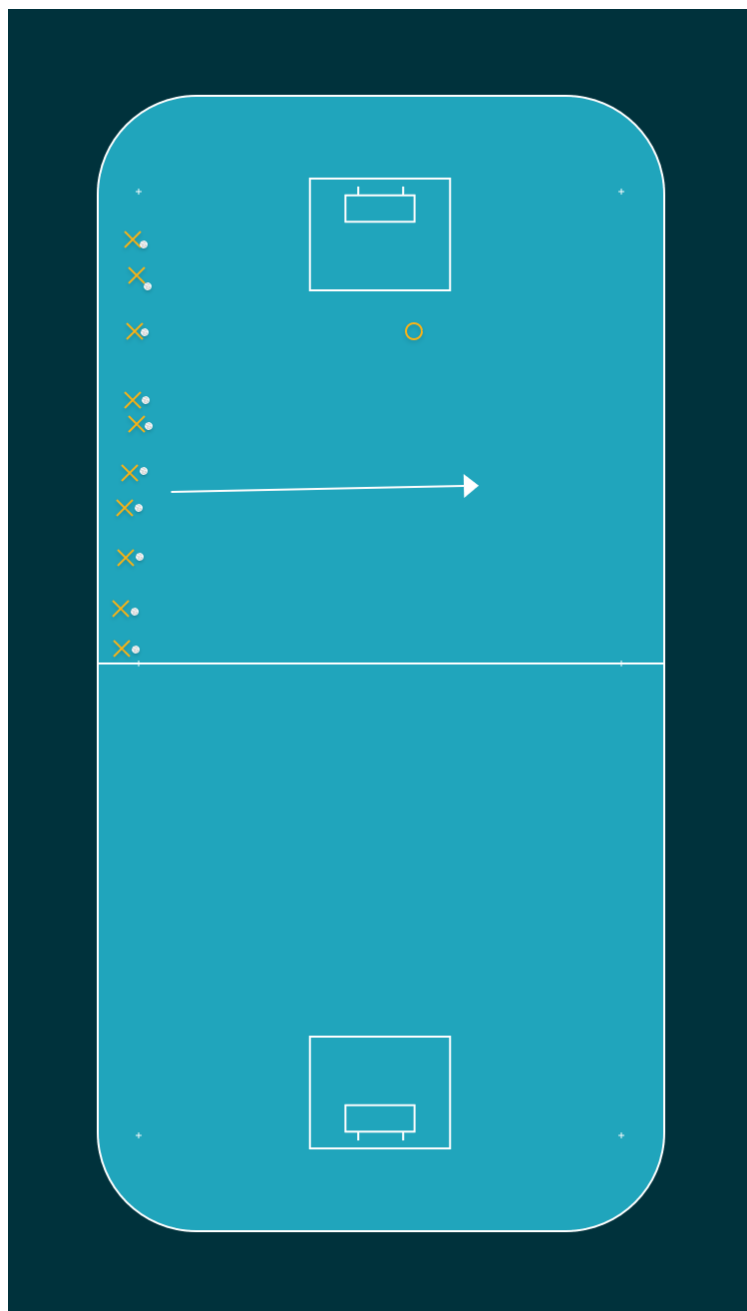
## Anvisningar

Svårighetsgrader

Bulldogs måste ha klubba och ta bollen.

Bulldogs 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.

Bulldogs behöver bara ta svansen och de har ingen klubba utan får jaga som vanligt.



# Grön - Passa - 4V1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Träna på passningar, dribbla, hitta passningsvägar, hitta ytor att utmana sin motståndare.

## Hur?

Övningen har två dimensioner.

För de 4.

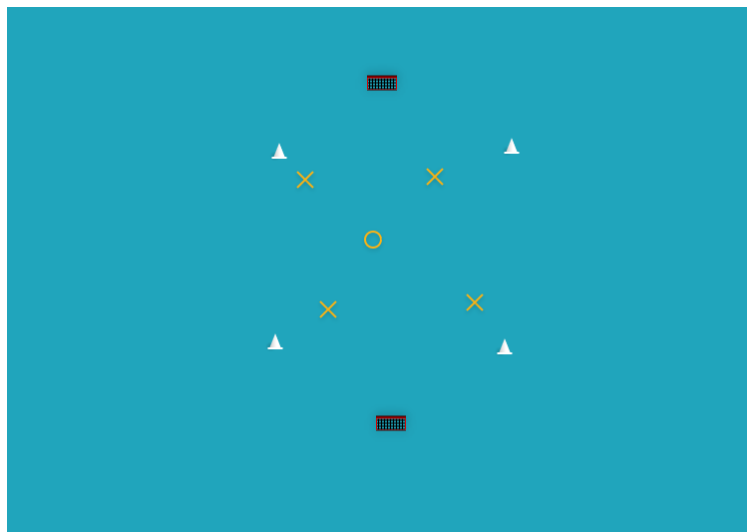
1: Kvadraten - spela bollen inom kvadraten så mycket som möjligt. Försök att få ytor för diagonala passningar.

2: Försvara de två målen man har att försvara.

För 1:an

1: Försök att återövrta bollen från 4:an.

2: Försök att göra mål i något av de två små målen när man har erövrat bollen.



## Organisation

Fyra stycken konor placeras ut med ca 5-6m mellanrum för att markera spelytan samt två st småmål på två av de fyra sidorna ca 1-1,5m utanför "kvadraten".

1min per runda. Roter sedan på alla positioner.

Poäng 4:an: Man börjar med 5poäng, varje gång man tappar ut bollen eller om 1:an tar bollen så förlorar 4:an 1p.

Poäng 1:an: Erövra bollen, extra poäng för att göra mål.

## Anvisningar

Lek gärna med ytan både på planen och avstånd till målen. Ha därefter reflektionsfrågor med deltagarna utifrån.

-Vilken storlek på planen var svårast att försvara?

-Hur kunde man enklast försvara sina mål?

# Blå - Spelbarhet - 2v2+2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Lära sig position och placering i relation till motståndare och medspelare.

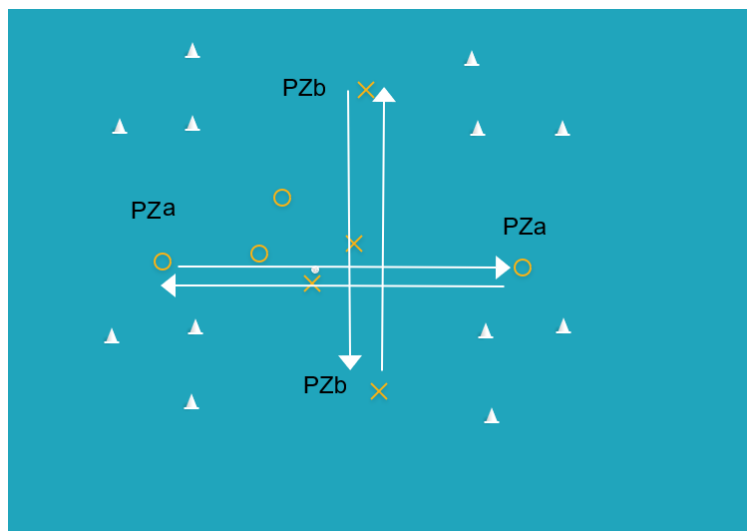
## Hur?

Övningen är en 2v2 övning med 2 extra medspelare/poängspelare till vardera lag. Man får poäng genom att spela bollen från en poängzon till en annan.

Anfall

Hur ska avlastningsspelare agera i yttre zoner med mycket ytor att hantera bollen i?

Hur ska spelare med lite tid och små ytor agera för att hantera med och motspelare?



## Organisation

Spelzonen är en kvadrat markerad av konor. På varje långsida placeras ytterligare konor ut bakom de konor som markerar spelzonen. Dessa blir poängzoner. I varje poängzon placeras en spelare. Spelare mitt emot varandra tillhör samma lag tillsammans med två spelare inne i spelytan. Laget är 4st när de anfaller och 2st som försöker återerövra bollen.

Det går att minska till 1v1+2 för Grön nivå.

## Anvisningar

Man får spela tillbaka till samma poängzon för att behålla bollinnehavet. Men det ger inte poäng. Poängspelarna får äga bollen för att hitta nya alternativ. De får även spela till andra poängzonen men det ger inga poäng då måste bollen in i spelzonen och sedan till den sistnämnda poängzonen för att ge poäng.

SZ kan ändras för att anpassas till spelarnas kunskap.

# Blå - Skjuta - Snabba avslut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Innebandy innehåller många olika typer av skott och i förlängningen avslut med förmågan att läsa situationen. Några av de bästa målskyttarna genom tiderna har inte varit de som skjutit hårdast utan smartast. Niklas Jihde, Magnus Svensson och Emelie Lindström är alla exempel på spelare som använt spelförståelse och precision före skottkraft.

## Hur?

Ett smålagsspel med tre-fyra lag samtidigt där två lag spelar på planen och de övriga agerar väggar. Varje match är 1.30m lång innan man byter. Väggarna ska spela tillbaka bollen i spel hela tiden. Blå nivå 3-touch, Låg röd nivå 2-touch, Hög röd 1-touch.

## Organisation

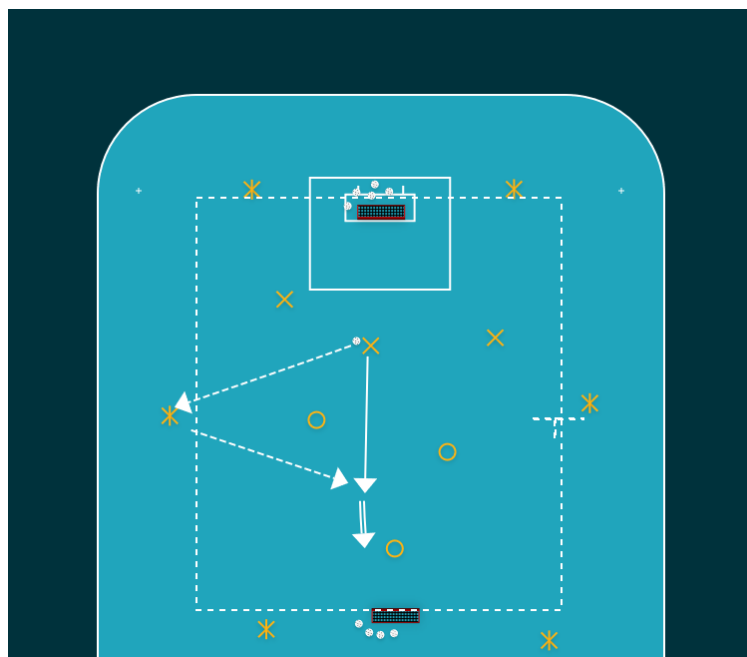
Bygg en yta på 15x10m för röd nivå 12.5x8m på blå nivå med två mål. Två lag om 3 spelare i varje. Samt målvakter i båda målen.

Två övriga lag ställer sig på sex punkter runt planen för att agera väggar.

## Anvisningar

Vanligt spel med syfte att hitta snabba avslut i de ytor som erbjuds. Går bollen ut så rullar målvakten på den plansidan ut bollen till sitt lag.

Spelar 2x12min med byte varje 1.30min flygande.



# Blå - Driva - 2 mål

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Driva med boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passnings/avslutsmöjligheter.

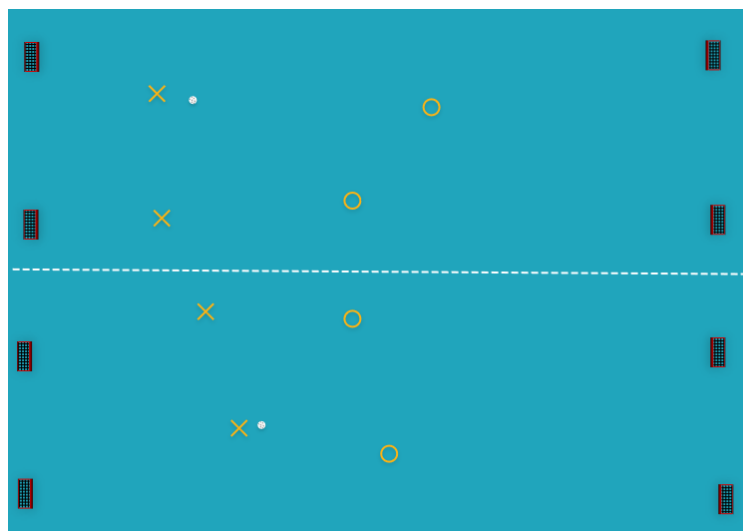
## Hur?

Man spelar ett spel 2v2 på 20x10m där båda lagen får göra mål i alla fyra målen.

Frågor att jobba med:

När är det svårt att försvara?

När kan man använda en hand på klubban?



## Organisation

Dela in planen på bredden för att skapa en plan med längd nog att driva bollen i. Så möjligheterna för spelarna att utmana ytor bakom motståndarna.

## Anvisningar

Det går bra med konor som mål om man inte har många målburar tillgängliga.

Om man har stora mål utan målvakter kräver det att motståndarna försvarar mycket mer aggressivt. En regel då att lägga in kan vara att man inte får skjuta om man befinner sig framför motståndaren med målet bakom denne. Då syftet är att man ska öva på att driva bollen och erövra ytor som finns på planen.

# Blå - Pressa - Pressen

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Övningen har två syften inbyggda.

Anfallande lag - Träna på att byta spelsida både i djup och bredd och hur man attackerar på så vis.

Försvarande lag - Träna på att pressa motståndarna och vid erövring av bollen ställa om till attack så snabbt som möjligt.

## Hur?

Genom ett smålagsspel med vissa restriktioner för hur man anfaller som ena laget och hur man anfaller som andra lag. I det anfallande laget bygger man två zoner som laget måste passa eller dribbla sig igenom innan man får göra mål. Andra laget ska försöka ta bollen och därifrån snabbt göra mål. Genom restriktionerna så måste det anfallande laget organisera sig för att kunna lyckas med uppgiten.

## Organisation

Beroende på kunskap och tillgång till hall.

Blå nivå Spela på bredden med 3-3.

Röd nivå Spela på blå plan 4-4.

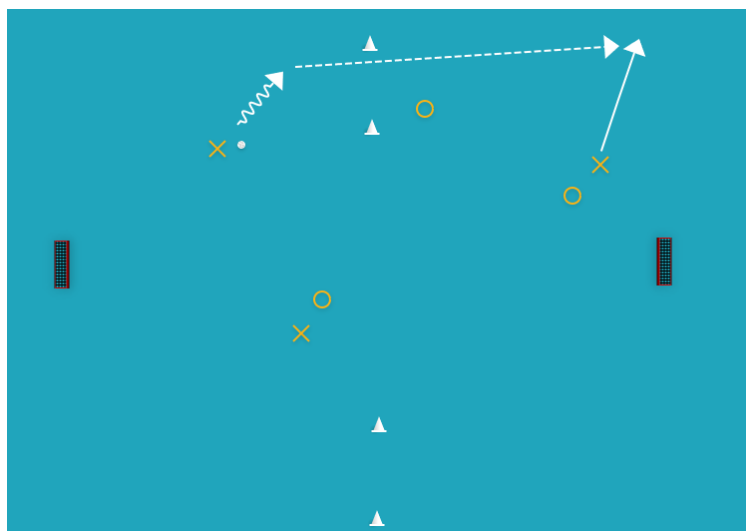
Det går bra utan målvakter och kan därmed spelas på halvplan om man vill ha målvakterna till något annat.

## Anvisningar

Båda lagen får göra mål i båda målen.

Man har besätmda planhalvor.

Byt uppgifter efter en liten stund.



# Blå - Spelbredd - Ytterzonen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Barn brukar gärna samlas kring bollen och därmed f svårt att flytta ut bollen i bättre ytor från motståndarna. Därmed skapar man begränsningar med planen där förstärkning sker kring användandet av bredden i spelet. På andra sidan problemet brukar barn senare i sin utveckling tendera att vara för långt ifrån varandra och därmed ha svårt för att länka samman spelet.

## Hur?

En spelplan med spelzon (SZ) och två ytterzon (YZ) 3-3 i SZ med 1-2 extra spelare i (YZ). Måste spela bollen från ytterzonen till den personen som avslutar. Får även göra mål från YZ. Börja med fasta spelare i YZ.

Spelare i YZ får ta bollen från andra spelare i YZ.

Ta bort fasta spelare och ge mer poäng för mål som sker när man använder YZ.

## Organisation

Beroende på kunskap och ålder så spelar man på längden eller på tvären. Dock aldrig hela planen.

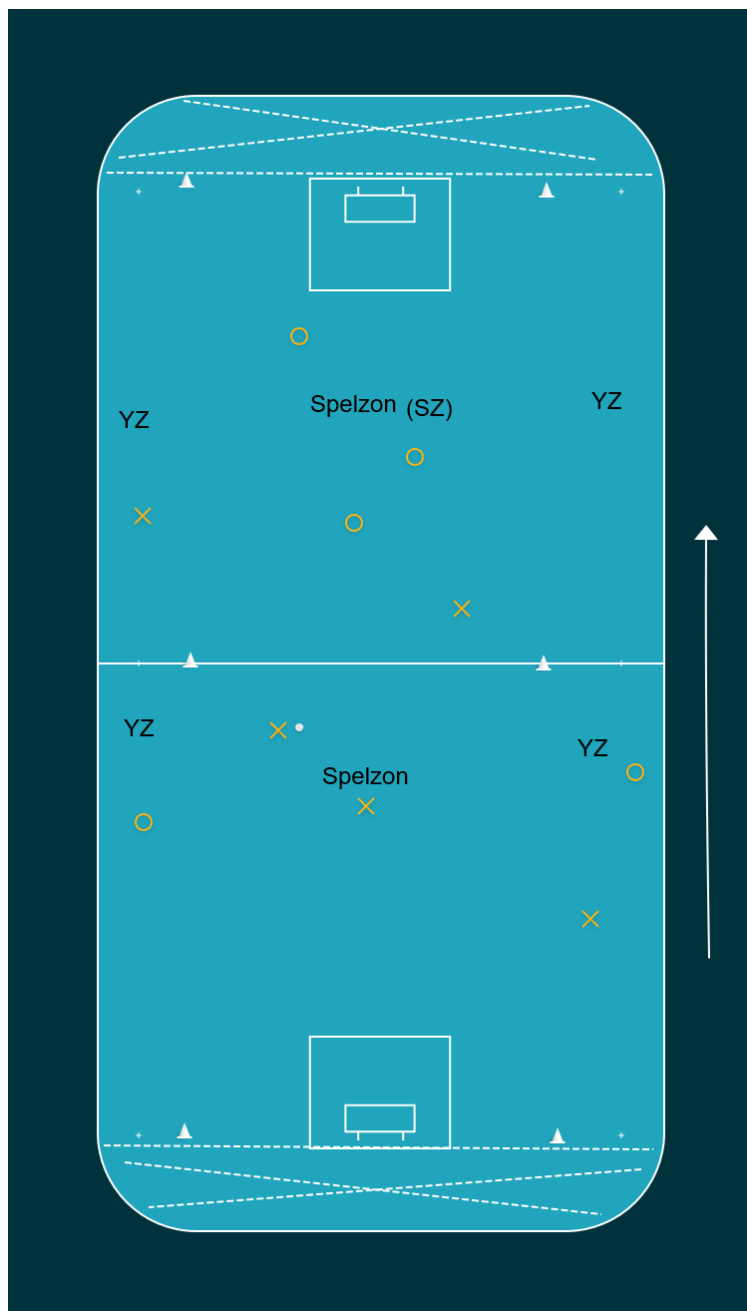
YZ bör vara ca 2m bred. Beroende på om man spelar med tre eller fem spelare kan man ha en eller två spelare i ytterzonerna. Tex en på defensiven och en på offensiv planhalva.

## Anvisningar

Spela 2x5min. Ha byten för ytterspelarna om ni spelar med fasta spelare där. Ha bollar vid sidan om målen redo. Så om bollen går ut på den planhalva så får den målvakten på den sidan sätta igång spelet igen.

Tips då är att målvakten försöker nå en ytterzonspelare.

Försök att titta efter spelarnas förmåga att använda bredden på banan.





# Blå - Skjuta - 1v1+1

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Avslutsträning centralt i banan för att lära sig hitta lösningar och alternativ för avslut inne centralt i banan.

## Hur?

4st olika pass till spelare centralt i anfallszonen. Anfallaren möter en försvarare för att det ska bli matchlikt. Anfallarens uppgift är att hitta alternativ till avslut från varje passare. Försvarsspelaren ska försöka förhindra avsluten.

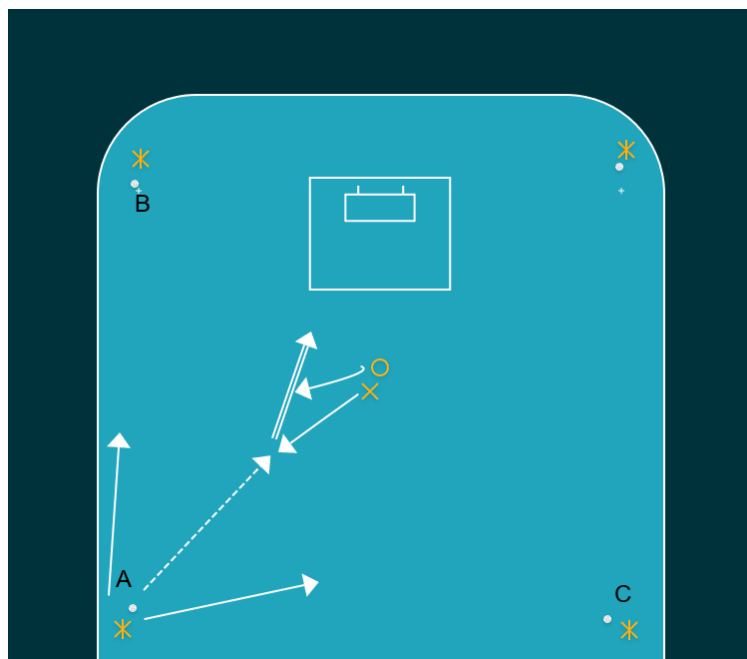
## Organisation

Passare från varje "hörn" på en planhalva. Anfallaren spelar klart varje pass. Passare ska efter slagen pass ge ett alternativ till anfallaren för att skapa en bättre avslutslösning. Anfallaren får 4 avslut per runda.

## Anvisningar

Försvarsnivåer.

1. Ledare
2. Spelare utan klubba
3. Spelare med klubba men som startar från mål (för att ge anfallare mer tid, = svårare för försvarare)
4. Spelare med klubba som startar samtidigt bredvid anfallare.



# Blå - Duellspel - Tampa deluxe

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Övnigen har två delar. Dels att träna på att komma ifrån sarghörnen genom att försöka utmana försvararna. Försvararna har till uppgift att försöka erövra tillbaka bollen så snabbt som möjligt.

## Hur?

Genom att bygga en spelplan där anfallaren har två zoner att försöka ta sig igenom. Försvararna har till uppgift hindra anfallaren från att ta sig igenom någon av de två zonerna.

## Organisation

Spelas mot ett sarghorn. Där man placerar två st koner ca 1m ut från sargerna. Detta är utgångszonerna.

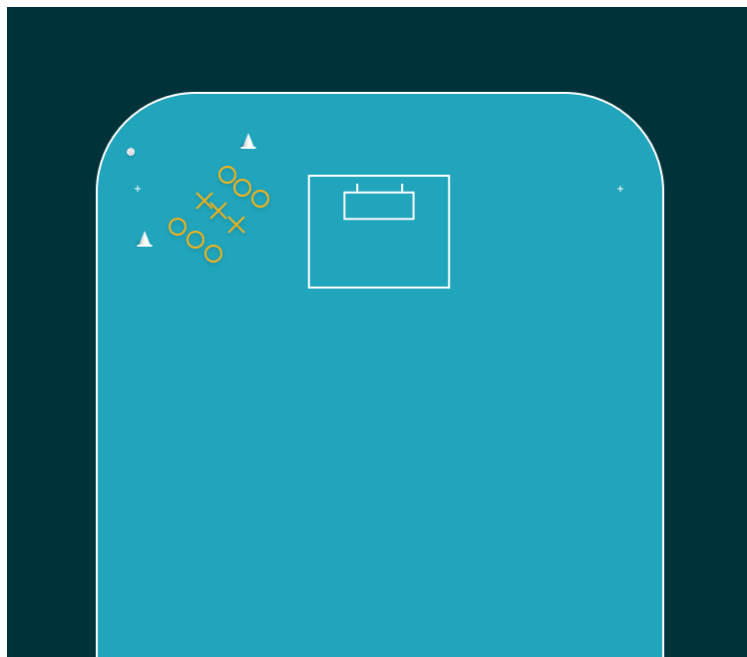
Leden står mot sarghörnen mellan zonerna.

## Anvisningar

Bollen slås in av ledarna anfallaren får ett steg på sig som försprång mot försvararna.

Hur försvarar man bäst mot motståndaren?

Vad kan man föröka med som anfallare?



# Blå - Duellspel - 3v2

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Att spela ett aktivt pressspel innebär att målsättningen är att minska bollförande lags tid och spelytor. Detta genom att aktivt söka upp och sätta press på bollen genom att styra, minska ytorna och försöka få den felvänd i förhållande till målet och möjligheten till avslut.

## Hur?

I spelliknande form där man spelar 2v3 på en begränsad yta och tid för att återspegla avslutssituationer som uppstår i spelet. För anfallande lag så syftar övningen till att träna avslut från bollsida. Därmed är vilande sida icke spelbar. Detta också för att det ska finnas en avgränsning för försvarande lag att kunna sätta pressen.

## Organisation

Övningen spelas på en halvplan. Med en begränsning till endast bollsida. Därmed behöver man inte i denna övning försvara centrollinjen. Övningen startar med boll hos anfallande lags spelare längst bak.

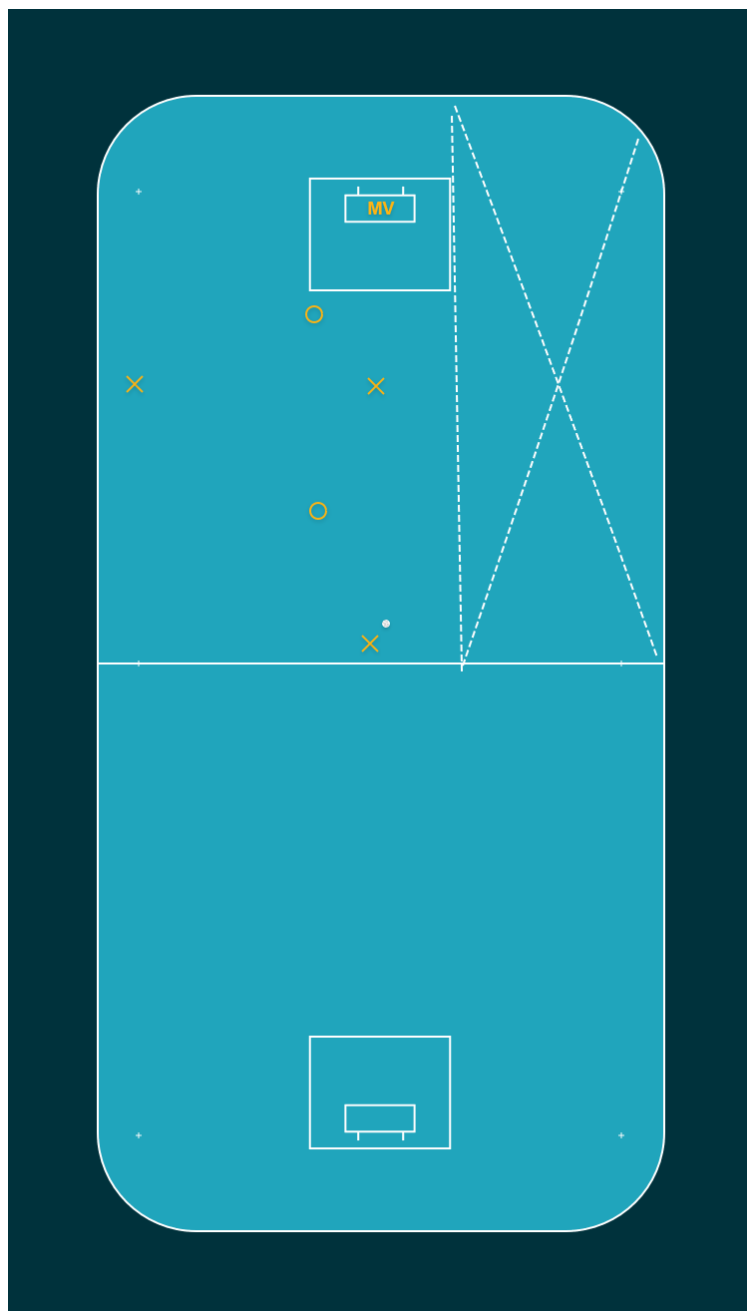
## Anvisningar

Frågor att jobba med deltagarna.

Vilka ytor är svåra att hitta?

Vilka ytor kom vi till mest avslut ifrån?

Vilka ytor blev mest effektiva?



# Blå - Spelbarhet - Innebandydoppboll

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Att kunna implementera tanken kring att man som spelare ska passa bollen och hitta en ny yta för att kunna få tillbaka bollen är en viktig del i spelet innebandy. Därmed behöver man träna på det momentet väldigt mycket. Det är också ett sätt att lära sig läsa spelet bättre och lära sig vilka ytor återkommer i spelet.

## Hur?

Bollhållande spelare får inte springa/gå med bollen. Endast röra sig runt sin egen cirkel för att försvara bollen. Medspelare måste då göra sig spelbara för att bollhållaren ska kunna passa. Är man inte bollhållare får man röra sig fritt.

## Organisation

Övningen är variationsrik och utförs beroende på förutsättningarna i antalet spelare och hallstorlek. Anpassa gärna spelytan och målzonens storlek samt antalet spelare beroende på kunskapsnivån.

Liten kunskap

- Mindre antal spelare

- Målzonen är stor i förhållande till spelytan.

Hög kunskap

- Fler antal spelare

- Målzonen är mindre i förhållande till spelytan

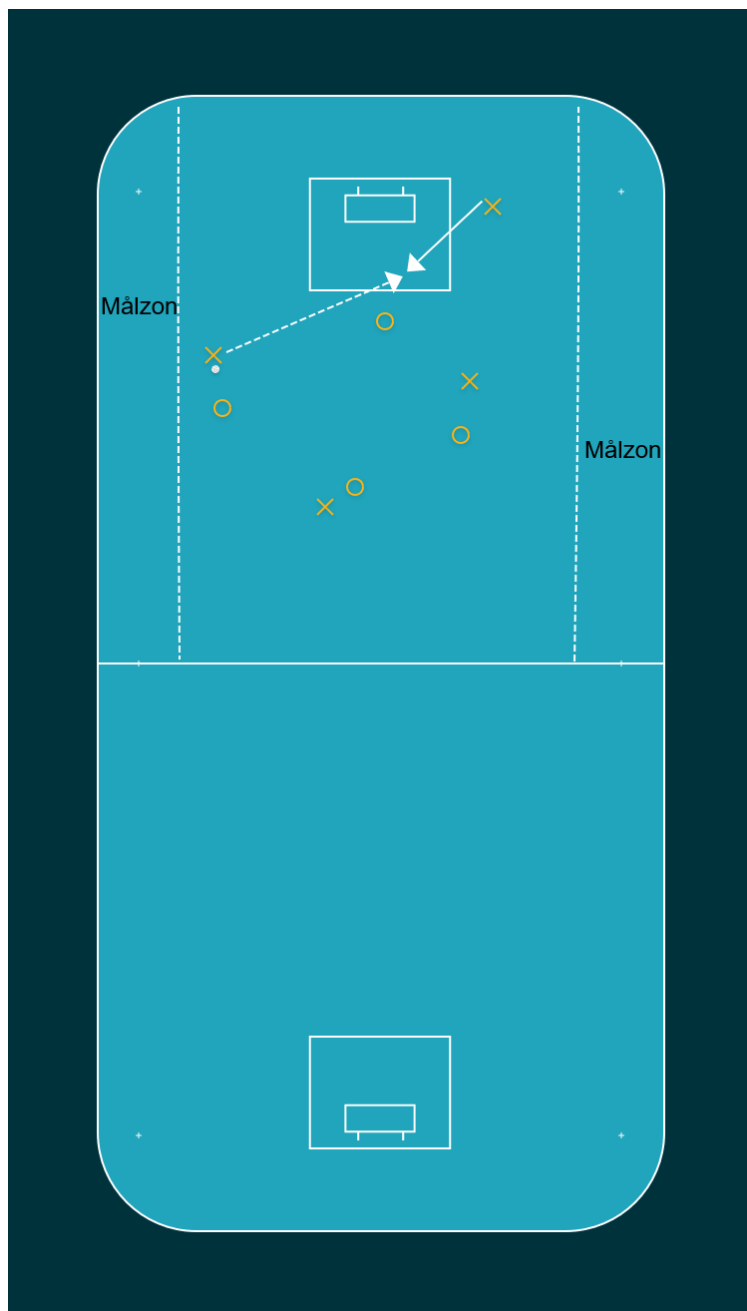
## Anvisningar

Grundregler och

- Vid missad pass går bollen till motståndarna.

- Bollhållare får inte driva med bollen

- Poäng vid mottagning av pass i målzon





# Blå - Skjuta - Markan

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Att träna avslut och när avslut ska tas är en viktig del i innebandy. Framför allt för barn. Att göra mål är roligt. Men att få träna på att försöka göra mål i med och utan motståndare är väldigt väsentligt för att man ska lyckas göra mål på match.

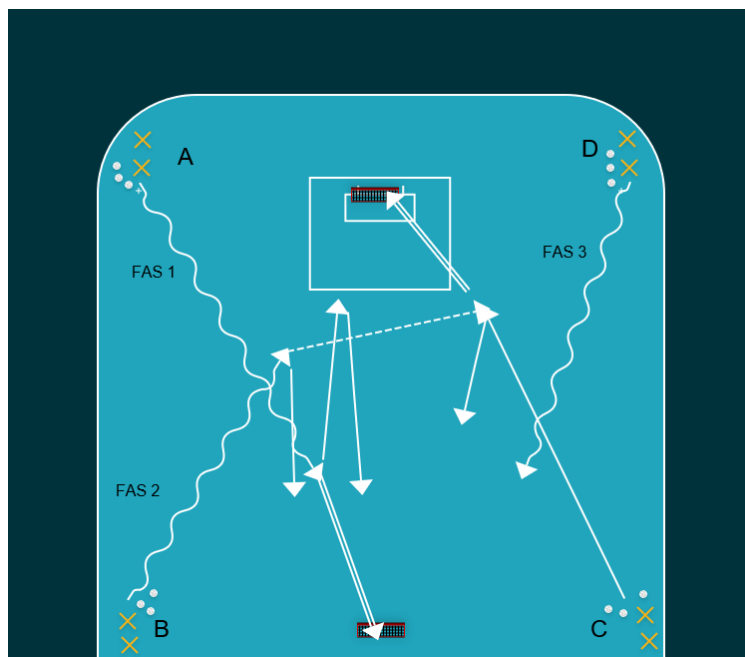
## Hur?

Tre st olika avslutsmoment. 1-0 2-1 och 2-2. Syftet blir att lära sig hitta och utnyttja ytor för att kunna ta avslut i. Samt hur man kan ta avslut där. Detta genom att utföra

Give and Go

Duellera

Fatta beslut.



## Organisation

Planen som är bygd 20x10m. Om man har stor plan så spelar man på bredden på flera planer samtidigt.

Ett led i vardera av de fyra hörnen. A börjar Fas 1 i runda 1. B och C möter A i Fas 2. D och A möter B och C i Fas 3.

B börjar Fas 1 på nytt. Nästa runda blir det D och sedan blir det C.

Fas 1 1-0

Fas 2 2-1

Fas 3 2-2

## Anvisningar

Låt deltagarna upptäcka vilka ytor och hur man kommer till dem själva i den mån det går. Samla efter en runda för att reflektera vilka ytor som är bra och hur man tar sig dit. Fundera även vad som är svårt att försvara emot.

# Blå - Passa - Ajax leken

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

## Hur?

Genom en överbemanningsövning. Man får poäng när man lyckas flytta bollen genom hela laget. Alltså att alla fyra anfallare har varit delaktiga i spelet. Förvararna ska försöka förhindra detta genom att jaga bollen. Lyckas de erövra bollen får de anfalla mot något av de två målen. Därmed är denna övning också flerfacetterad genom att det även är en färdighetsövning.

## Organisation

Ytan är beroende på kunskapen hos spelarna.

Förslagsvis börjar man med 20x10 m och två mål. Har man inte målvakter så går det bra med små mål. 4 anfallare och 2 försvarare.

## Anvisningar

Jobba med frågor kring ytorna som uppstår under övningen.

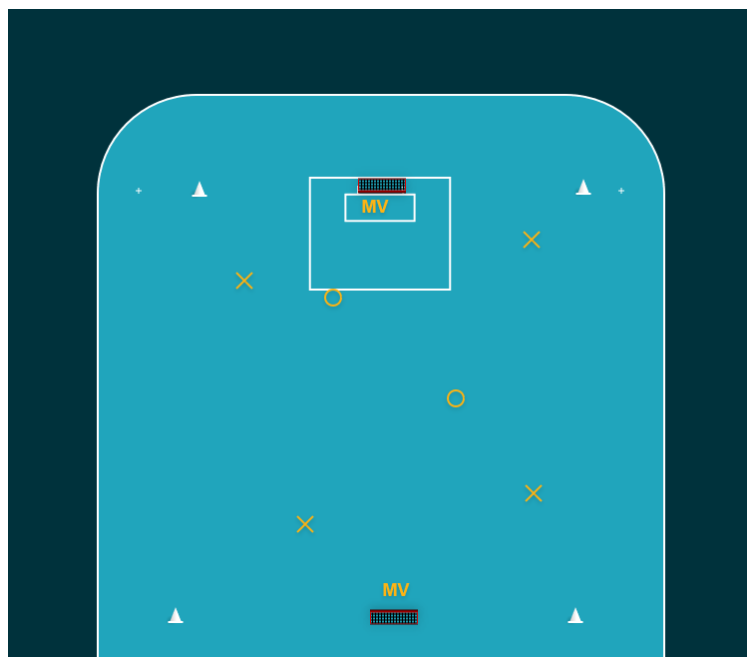
Hur håller man bollen lättast inom laget?

Som försvarare, vad begövrer man tänka på för att kunna ta tillbaka bollen?

Som försvarare, när man erövrar bollen vad behöver man göra?

Anfallare, när man förlorar bollen - Vad behöver man göra för att kunna ta tillbaka bollen?

Spelet håller på tills någon har fått fem poäng.



# Blå - Passa/Mottagning - Basketbollen

## Vad?

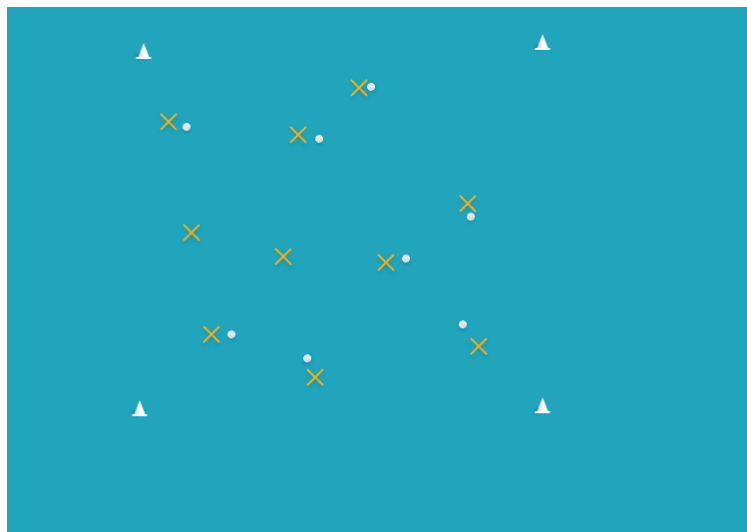
Aktivering

## Varför?

Passen är i första hand en dialog där två spelare kommunicerar med varandra genom att flytta bollen mellan sig. För att detta ske måste det finnas en passare och en mottagare. Dessa två utför två olika tekniska moment. Därför kan det aldrig passas om det inte finns en mottagare.

## Hur?

X antal spelare i en grupp på en begränsad yta. Där en eller flera spelare saknar boll, denne blir då spelbar. Sedan ska man inom gruppen hålla ihop vem man passar till så att denne inte har en boll eller precis får en boll. På så sätt måste man titta upp innan man passar bollen.



## Organisation

Bygg en yta så att varje spelare inte har mer än 10kvm i genomsnitt att arbeta med. Tex 10x10m på 10per. Spela sedan i ca 3-5min. För att jobba med ytan och antal spelare så kan visa på vikten av yta när man äger boll genom att göra det väldigt trångt för vissa och jättestort för andra. Tex 10pers på 5x5m och 5pers på 15x15m.

## Anvisningar

För att öka på motivationen om den går ner. Så kan man skapa en liten tävling där man räknar antal gånger man slår en passning som inte blir mottagen pga mottageren redan fått en boll eller inte är med. Där det gäller att ha så lite poäng som möjligt.



# Grön - Färdighetsövning - Vända (Jaktlek)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ta sig bort från motståndaren och hitta lediga spelytor.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Vilket håll är det lättast att vända åt?
- När är det svårt att försvara sig mot den som vänder?

## Organisation

6 barn, yta 10 x 3 meter, bollar, konor

## Anvisningar

Dela upp barnen i två led intill varandra på kortsidan av rektangeln. Placera en kona 2–3 meter in i rektangeln, framför de två leden. Konan markerar var bollhållaren (spelare A) tidigast får vända samt var spelare B först får ta bollen ifrån spelare A. Spelare A ska driva bollen mot motsatt kortsida på rektangeln och efter konan försöka vända och driva tillbaka till kortsidan där övningen startade. Spelare B ska hindra spelare A från att vända och om möjligt ta bollen. Spelare A och B ställer sig sist i motsatt ledd efter genomförande.

## Poängsystem

- 1p om hen lyckas behålla bollen innan den vänder.
- 1p om hen lyckas vända och nå kortsidan med kontroll på bollen.
- 2p om hen lyckas erövra bollen innan bollhållaren vänder med bollen.
- 1p om hen lyckas förhindra att bollhållaren vänder och driver bollen till kortsidan.

# Blå - Färdighetsövning med boll – (Färgboll)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Exempel på frågor:

Hur håller du i klubban när du driver din boll? – Visa mig.

Hur vet du var färgbollen är?

## Organisation

4 barn, yta 15 x 15 meter, bollar i olika färger, koner, västar.

## Anvisningar

Varje barn har en varsin boll. Dessa bollar ska ha samma färg. Sedan finns en "färgboll" som har en unik färg.

Barnen driver sin boll inom spelytan samt passar färgbollen tillvarandra.

- 1, Alla barn är tillsammans och hjälps åt att passa färgbollen inom laget.
- 2, En spelare är försvarsspelare och ska försöka ta färgbollen. Räkna lyckade passningar med färgbollen.
- 3, Spela 2 mot 2 och räkna lyckade passningar med färgbollen.

Dela in barnen i grupper om fyra barn. Spelarna har varsin boll och dessutom har varje grupp en gemensam boll med avvikande färg . Barnen ska inom spelytan driva sin egen boll och samtidigt passa den färgade bollen mellan varandra.