



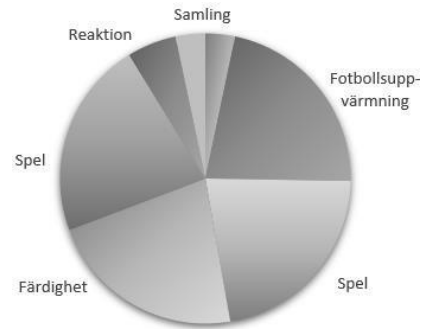
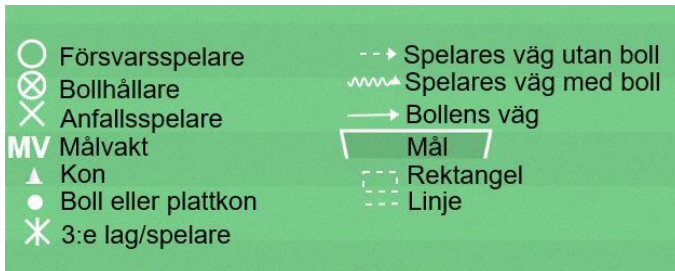
Innebandyträning 12-16 år, 60 minuter.

Press

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.



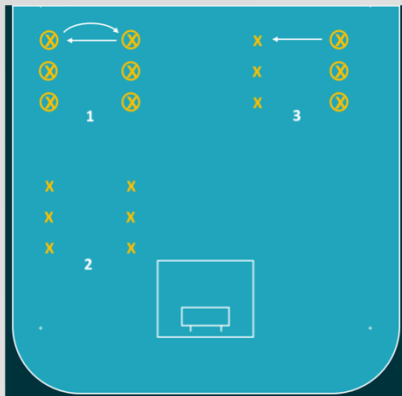
Samling 1-2 minuter

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

Innebandyuppvärmning med förberedelseträning ca 15 minuter

Uppvärmningen i detta pass inleds med förberedelseträning i form av olika koordinationsövningar och mobilitet följt av en färdighetsövning på temat för dagens träning.

Koordination Vad – Koordination



1. Öga-hand-koordination och öga-fot-koordination.

Öva – Parvis med två bollar per par. Utför övningen på stället eller under rörelse. Passa bollen till varandra – den ena bollen med fötterna och den andra med händerna. Låt spelarna själva få komma med förslag på hur de på olika sätt kan jonglera med bollen.

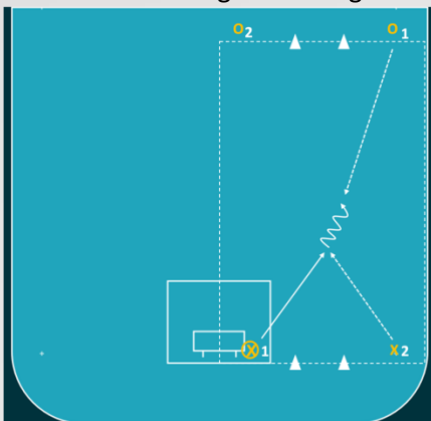
2. Balans och fotstyrka utan boll.

Öva – Arbeta med hela gruppen samtidigt. Stå på ett ben och: Blunda, blunda rör på huvudet från sida till sida, Blunda och pendla det fria benet framåt-bakåt och från sida till sida.

3. Balans och fotstyrka med boll.

Öva – Parvis med en boll per par. Den ena i paret kastar en boll i olika vinklar till kompiserna som tar emot och kastar tillbaka bollen utan att sätta ner foten i marken.

Färdighetsövning - Press



Vad – Förhindra speluppbyggnad - Press

Varför – Erövra bollen från motståndaren

Hur – Frågeexempel

När ska du starta din press?

Jag ska löpa mot spelaren när bollen är på väg.

Hur nära ska du vara när du pressar?

Jag ska vara så nära motspelaren som möjligt utan att riskera att bli passerad.

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Jag ska stå halvt rättvänd och böja på knäna.

Organisation – 4 spelare, spelplan 20x10meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar – Spelare X1 passar till X2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet. O1 pressar X2 och försöker erövra bollen. Om O1 erövrar bollen ska den passa till O2, sen bryts övningen. Byt sen roller så O driver bollen och X pressar.

Stegring: Om försvarsspelaren erövrar bollen får spelaren kontra och göra mål.

Spel och färdighetsträning 45 minuter

Varva färdighets och spelträning.



Vad – Förhindra speluppbyggnad - Press
Varför – Erövra bollen från motståndaren
Hur – Frågeexempel

När ska du starta din press?

Jag ska löpa mot spelaren när bollen är på väg.

Hur nära ska du vara när du pressar?

Jag ska vara så nära motspelaren som möjligt utan att riskera att bli passerad.

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Jag ska stå halvt rättvänd och böja på knäna.

Organisation – 8 spelare, spelplan 15x15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar – Spel 3 mot 3. Det försvarande laget ska med sin press hindra motståndarna från att nå sina medspelare bakom den ena kortsidan.



Vad – Förhindra speluppbyggnad – Press mot felvänd bollhållare.

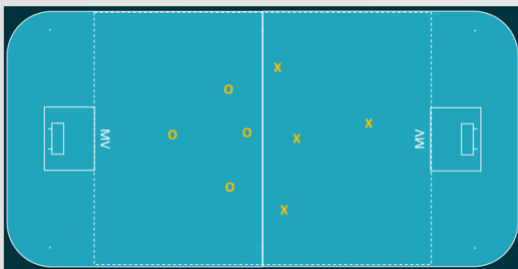
Varför – Erövra bollen från motståndaren.

Hur – Frågeexempel

Som tidigare exempel.

Organisation – 4 spelare, spelplan 15x10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar – Spel 1 mot 1. X1 passar bollen till X2 som är felvänd. O1 pressar X2 för att erövra bollen. X2 får använda X1 för tillbakaspel. Övningen vänder från lag O när O1 erövrat bollen, när X2 gjort mål eller bollen gått utanför spelplanen.



Vad – Förhindra speluppbyggnad

Varför – Erövra bollen från motståndaren.

Hur – Frågeexempel

Se tidigare exempel.

Organisation - 2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 30 x 20 meter med 2mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 4 mot 4 med målvakter. Utgå från uppställningen 1-3 eller man-man och jobba därifrån med press.

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.