



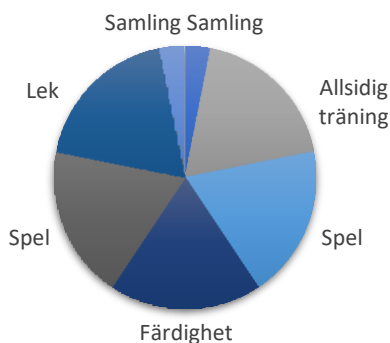
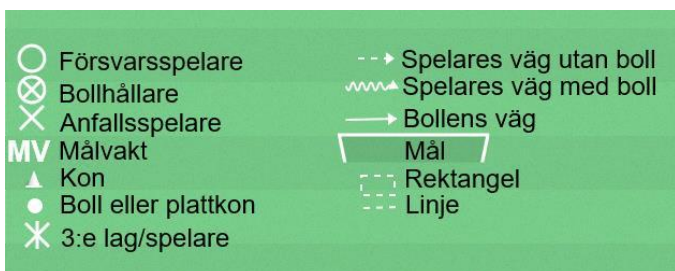
## Innebandyträning 6-9 år, 60 minuter.

### Tema allsidig träning, utmana, finta, dribbla och lek.

**Allsidig träning "träna kroppens ABC"** Utveckla en allsidig rörelsepertoar 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.

**Utmana, finta och dribbla** -är ett sätt att försöka passera en motståndare när man har bollen. För att ta sig förbi motståndaren kan man luras genom att först finta och sedan dribbla förbi. T.ex. kan man lura motståndaren att man ska springa med bollen till höger men istället springa till vänster. För att motståndaren ska bli lurad är det viktigt att man gör finten tydligt, riktningförändrar och tempoväxlingar. Exempel på finter är kropps fint, passningsfint och skottfint.

**Lek och glädje**, leken är prioriterad och genom den så utvecklar barnen social kompetens, problemlösningsförmåga, kreativitet och kommunikativ förmåga. Så avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

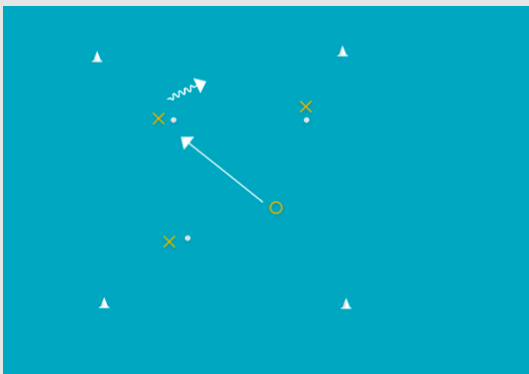


### Samling

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

### Lekfull och allsidig förberedelseträning. 12-15 minuter

Ni kan dela gruppen i två eller välja en övning med hela gruppen.



**Vad** – 360° Kontroll – "Innebandykull"

**Organisation** - Spelare, bollar, yta ca 10x10 (ca - variera beroende på antal spelare och övningens syfte), konor, västar.

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

**Variant** – Be dem köra utan klubba, använd fötter eller gå på alla fyra och driv bollen med händerna. Arbeta korta arbetsperioder.

**Vad** – Lek "Svanskull"

**Organisation** - Hela/halva gruppen, yta ca 15 x 15 meter, västar.

**Anvisningar** - Ungefär hälften av deltagarna får ett aktivitetsband/väst att sätta som svans i byxan, resterande har inget aktivitetsband. Alla deltagare sprider sedan ut sig på aktivitetsytan. När leken startar ska deltagare utan band försöka sno ett band av någon som har ett. Om en deltagare lyckats sno åt sig ett band så sätter man bandet i byxan och försöker sedan undvika att någon tar det.

**Variant** – Placera bandet på sidan av byxan för att efterlikna att de skyddar boll på den sidan.

Bandjakten kan varieras på många sätt. Här följer några exempel.

- Lägg till en boll
- Hoppandes på ett ben
- Med båda händerna och fötterna i marken, endast lyfta handen då ett band ska försöka tas



## Spel och färdighetsträning

Vi delar gruppen på flera planer beroende på hur många vi är, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter.



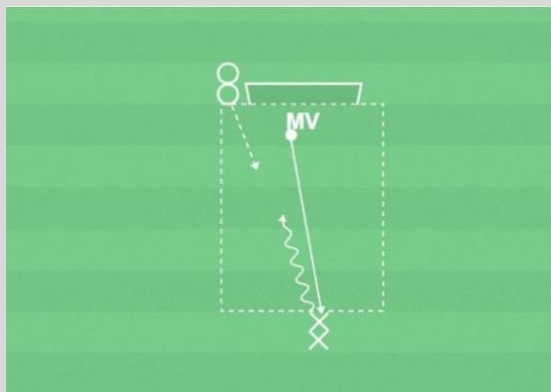
**Vad** – 360° kontroll 1v1

**Varför** – Att kunna röra sig i 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 liten plan som markeras med hjälp av konor. Målet som placeras i mitten av planen markeras utav konor där man ska dribbla/driva med bollen igenom. Spelaren får poäng oavsett vilket håll man driver bollen igenom.

**Frågor** – Hur kan man skapa sig yta för att komma åt målet? När är det enkelt att försvara?

**Organisation** – Planstorlek 5x5m, sätt två konor med ca 1m avstånd i mitten av ytan som markerar poäng.



**Vad** – Speluppbyggnad (Utmana finta och dribbla)

**Varför** – Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

**Försvarsspel** - ta bollen för att kunna anfalla

**Hur** - Anfallsspel: Driv och finta bollen förbi motståndaren och gör mål.

**Försvarsspel**: Bryt mellan motståndarens tillslag.

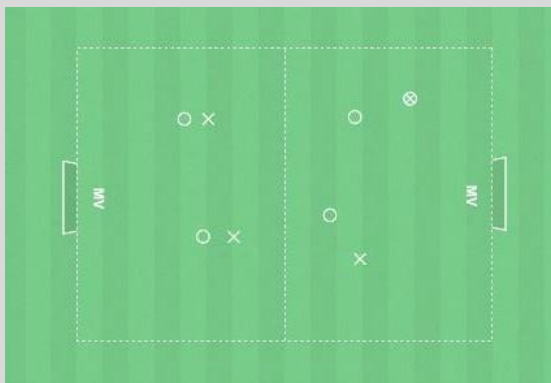
**Omställningar**: Ta tillbaka bollen om du tappar den.

**Organisation** - Spelare, bollar, yta 10x5-7 m, 1 mål.

**Anvisningar** - Målvakt sätter igång spel till anfallsspelare. Sedan spel 1v1+MV.

Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

**Progression** - 2 mot 2



**Vad** – Speluppbyggnad (Utmana finta och dribbla)

**Varför** – Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

**Försvarsspel** - ta bollen för att kunna anfalla

**Hur** - Anfallsspel: Bollen ska vara nära bladet när du driver och fintar

**Försvarsspel**: Bryt mellan motståndarens tillslag.

**Omställningar**: Ta tillbaka bollen om du tappar den.

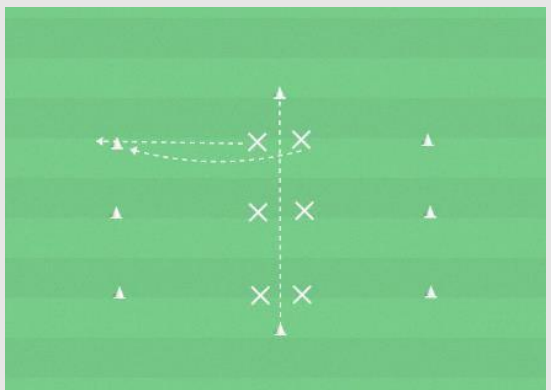
Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

**Organisation** - Spelare, bollar, yta 20x15-20m, mål och västar.

**Anvisningar** - Spel enligt 3 vs 3 regler. Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet aktioner med boll ökar per spelare

## Lek

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.



**Vad** – Lek "Gul och blå"

**Hur** - Agera snabbt på signal.

- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.

- Driv med båda sidorna av bladet.

**Organisation** - Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

**Anvisningar** - Spelarna står två och två mitt emot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

**Progression 1 - Byt håll**

**Progression 2 - Med boll**: Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

## Samling

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