



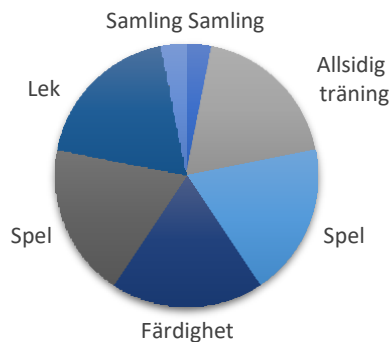
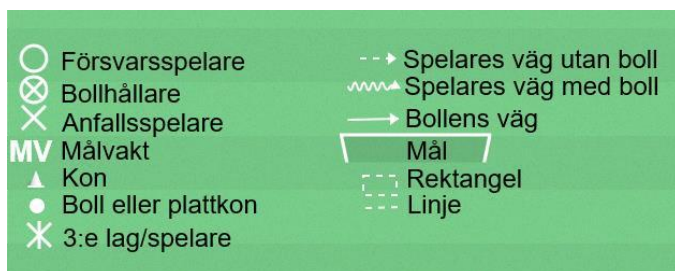
Innebandyträning 9-12 år, 60 minuter.

Spelbarhet och spelavstånd

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, speluppyggnad - 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.

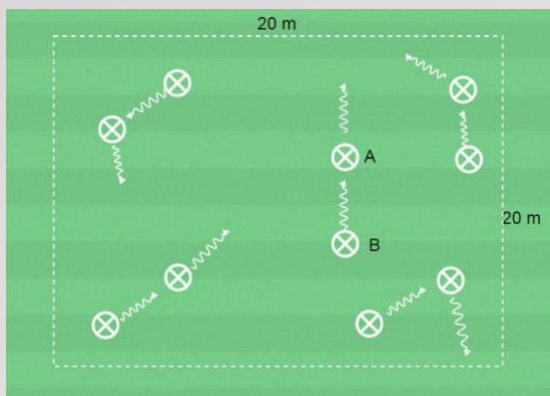


Samling 1-2 minuter

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

Allsidig träning 12-15 minuter

Ni kan dela upp gruppen i två delar med inriktning på allsidig träning och rörelseglädje eller välja en övning med hela gruppen.



Vad – Lek "Tjuv och polis"

Varför – Utveckla en allsidig rörelserepertoar

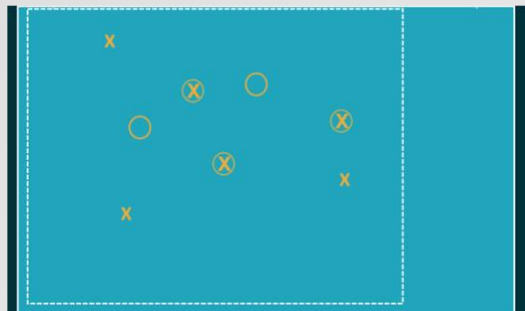
Öva – Organisation, hela eller halva gruppen, bollar, ärtpåsar.

Öva – anvisningar, Dela in barnen i par.

A (tjuven) springer fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna". Istället för på armlängds avstånd kan man be dem "kulla" på en specifik kroppsdel. Alla par jagar varandra samtidigt vilket ställer stora krav på uppsikt.

Byt uppgift och kompis ofta och kör korta arbetsperioder.

1. Driver en boll med klubban. 2. Spring på allafyra utan boll. 3. Springer på alla fyra och driver en boll med händerna framför sig. 4. Hoppa jämfota, hoppasteg eller galoppera. 5. Hoppa på ett ben, de får byta ben när de behöver. 6. Alla deltagare balanserar en ärtpåsepå huvudet/axeln under leken. Om tjuven tappar ärtpåsen är den självtagen och får jaga sin partner.



Vad – Utveckla en allsidig rörelserepertoar, spelbarhet och spelavstånd

Varför – Få en passning från bollhållaren.

Hur – Frågeexempel

Vad gör du för att bli spelbar?

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

Organisation - 8 barn, yta 20x15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar – 6 barn har tre bollar som de ska passa till varandra med fötterna. 2 barn är försvaresspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

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 – spelbarhet och spelavstånd

Varför – Få en passning från bollhållaren.

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 – 8 barn, spelplan ca 25x20m, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 mot 3 + 2 jokrar som alltid tillhör det bollhållandelaget, om det blir för svårt lägg till fler "fria spelare". Byt uppgifter ofta.

Stegring – Begränsa antalet tillslag.



Vad – Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd

Varför – Få en passning från bollhållaren.

Hur – **Frågeexempel**

Vad gör du för att bli spelbar?

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

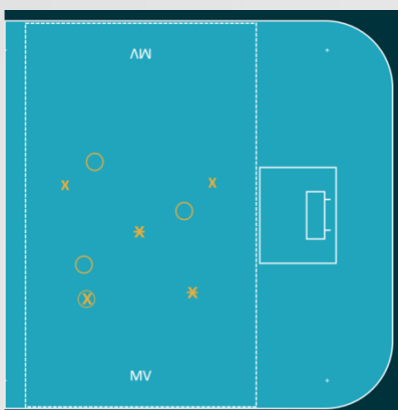
Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

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

Organisation - 4 barn, yta 12x8 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 mot 1. Byt försvarsspelare ofta.

Stegring – Bollen ska passas i vinkel inte rakt fram. Begränsa antalet tillslag per spelare.



Vad – Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd

Varför – Få en passning från bollhållaren.

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.

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

Vi placerar oss på olika avstånd från bollhållaren.

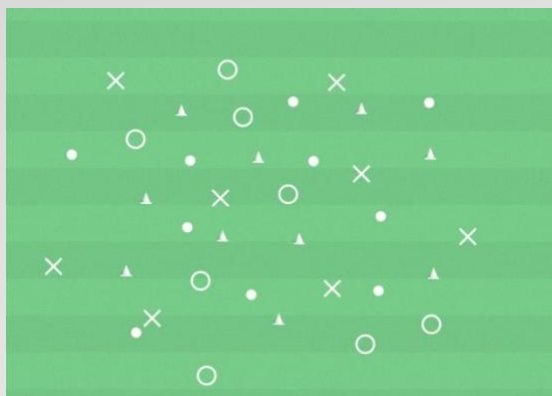
Öva – organisation, 10 barn, spelplan 30x20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva – anvisningar, spel 3 mot 3 med målvakter + två jokrar (spelare som tillhör debollhållande laget). Byt uppgifter regelbundet.

Stegring – Minst tre passningar inom laget innan man får göra mål.

Lek 7-8 minuter

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt.



Vad – Lek, toppar och dalar

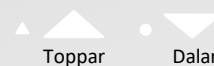
Varför – Bli mer rörelserika och ha kul.

Hur – **Frågeexempel**

Öva – organisation, yta 15x20 meter, små koner som går att använda både som en topp och en dal om man vänder på dem samt västar. X är de med västar och O är det ovästarade laget.

Öva – Halva laget har västar och de andra är ofärgat. Det ena laget har i uppgift att springa omkring och se till att så många koner som möjligt är toppar och det andra laget ska se till att så många koner som möjligt är dalar.

För att ge våra barn så många olika rörelsemönster som möjligt så kan vi förändra övningen. Be barnen gå krabbgång istället för att springa. Fler exempel, be dem springa baklänges, åla som en mask osv. Be gärna barnen att ge förslag på olika rörelser.



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.