



ÖVNINGAR

INNEBANDY GRÖN NIVÅ 6-9ÅR



SÄVAR IK – IDROTT TILL GLÄDJE FÖR ALLA

Det här materialet vänder sig till dig som är tränare för barn 6-9 år.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Övningar grön nivå

Vända	2
Passa.....	7
Driva.....	10
Skjuta	13
Utmana, finta och dribbla	16



ÖVNINGAR GRÖN NIVÅ – VÄNDA

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

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



Grön, Blå - Vända - Vägg till vägg

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?

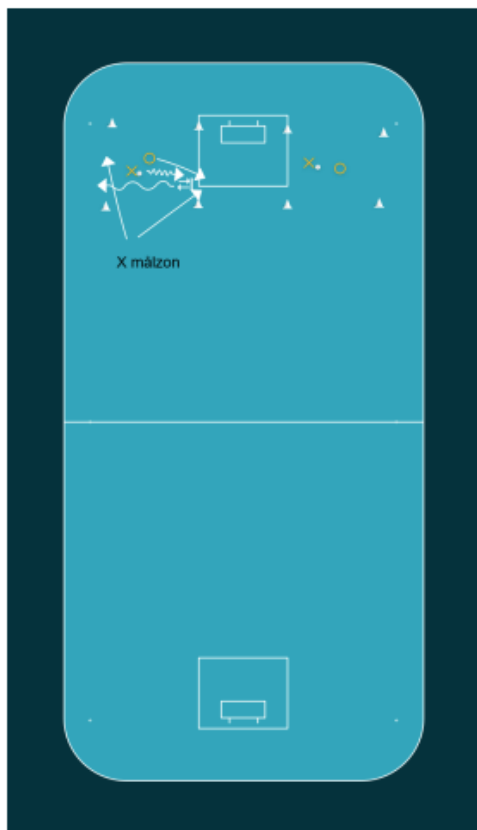
Vilket är favoritsättet att vända med bollen?

Organisation

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

Anvisningar

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



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 paret tur byter barnen uppgift.

Stegring

Använd klubba.

Använd klubba och boll.

Arbeta två och två. En i paret är ledare och förflyttar sig snabbt mellan konerna på sin planhalva. Den andre följer efter som en spegelbild på sin planhalva. Starta övningen utan klubba och boll. Stegra sedan uppgiften genom förflyttning med klubba och till sist som här med klubba och boll



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

Spelare A.

- 1p om hen lyckas behålla bollen innan den vänder.
- 1p om hen lyckas vända och nå kortsidan med kontroll på bollen.

Spelare B.

- 2p om hen lyckas erövra bollen innan bollhållaren vänder med bollen.
- 1p om hen lyckas förhindra att bollhållaren vänder och driver bollen till kortsidan.

Dela upp barnen i två led: ena ledet är bollhållare, andra ledet är jagare. Inom spelytan ska bollhållaren driva bollen mot konan och när spelaren passerat konan är hen fri att vända och med kontroll på bollen driva tillbaka till sin startposition. Jagaren ska förhindra att bollhållaren kan vända samt försöka ta bollen. Låt barnen öva på båda uppgifterna.

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.



ÖVNINGAR GRÖN NIVÅ – PASSA

Grön - Spelövning - Passa (Possession)

7

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.

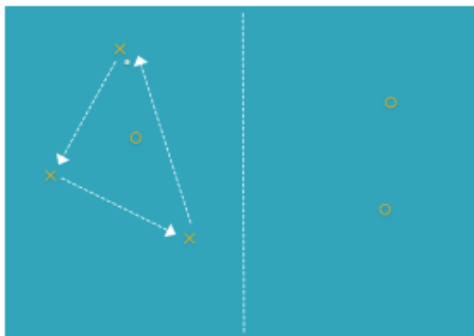
Organisation

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 - 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 erövrta 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. Roterar 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?

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?

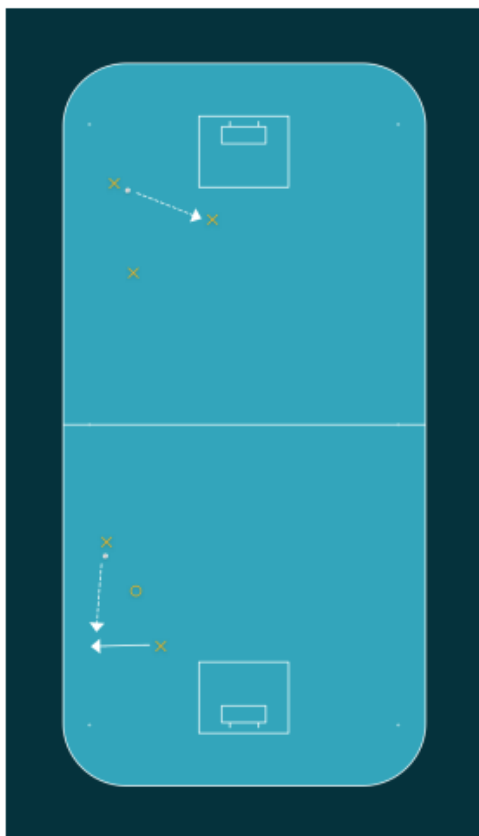
När ska jag passa?

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.



ÖVNINGAR GRÖN NIVÅ – DRIVA

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 Gladiatorerna 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?

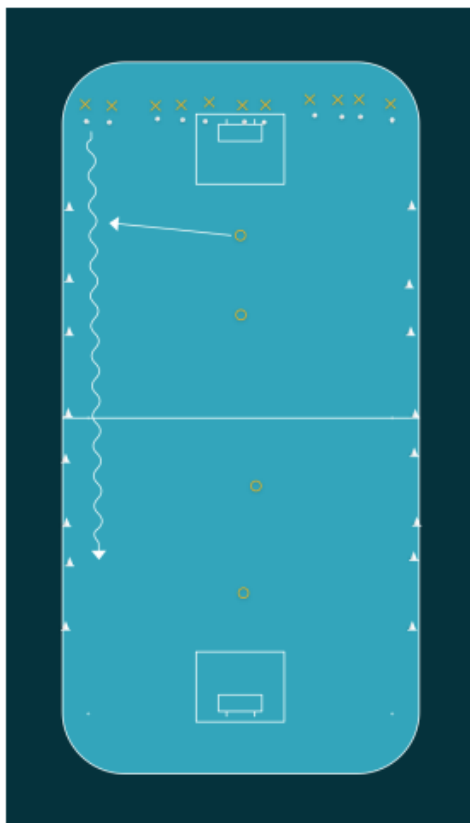
Organisation

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 - Driva - Jaktlek

Vad?

Koordination

Varför?

Driva boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passningsmöjligheter eller komma till avslut och göra mål.

Hur?

Att driva boll bör göras i ett så naturligt och "fritt" tillstånd som möjligt, dvs önskvärda egenskaper är att kunna driva boll med både en och två händer på klubban, med bollen både på backhand och forehand-sidan av bladet.

Genom en enkel jaktlek skapar man en miljö som ämnar till att driva med bollen för att komma till avslut och göra mål.

Organisation

Två led där det ena ledet står en bit framför det andra. Detta led är bollförande. Det andra ledet är jägare. Sedan är det jakt mot ett mål. Byt sedan led.

Anvisningar

Viktigt att tänka på

Avstånd mellan jägare och bollförare så att båda har chans att lyckas med målsättningen.

Börja utan målvakter så att svårigheten i övningen inte blir för hög.

Se hur spelare angriper uppgiften olika beroende på vem de blir jagade av.



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.

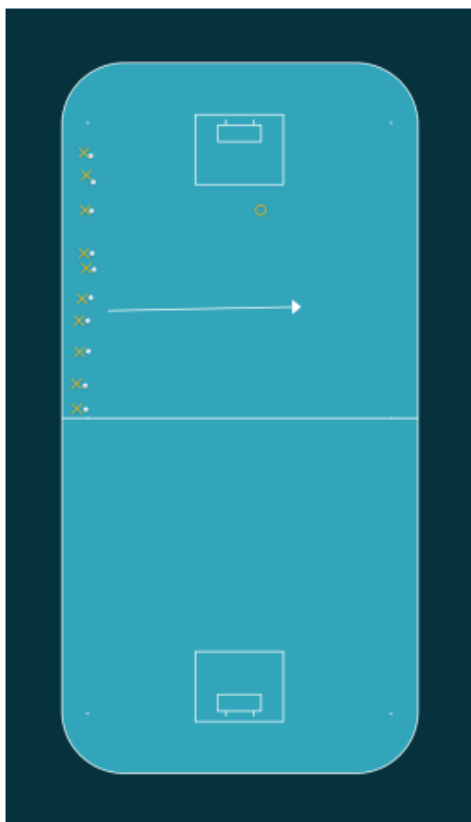
Anvisningar

Svårighetsgrader

Bulldogs måste ha klubba och ta bollen.

Bulldogs måste ha klubba och ta både svansen och bollen. Svansen är som ett extraliv. Bli man av med bollen men inte svansen så får man en ny boll. Bli 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.



ÖVNINGAR GRÖN NIVÅ – SKJUTA

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.

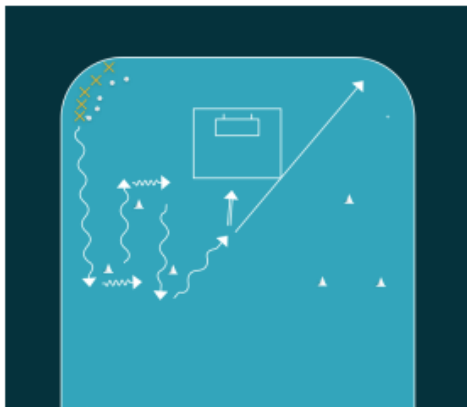
Hur?

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 - 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 anfalla 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. Målvaktsvis

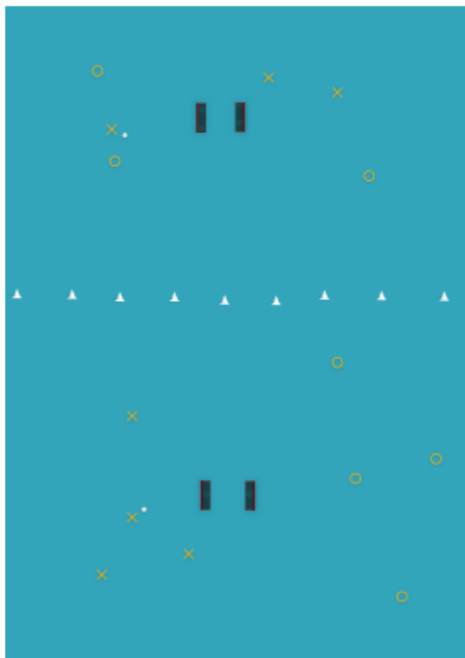
På så vis skapas två matcher individ och man har då fler incitament för att fortsätta tävla hela tiden.

Grön nivå 2x1 m

Blå nivå 2x3m

Röd nivå 2x4m

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



Grön - Driva - Jaktlek

Vad?

Koordination

Varför?

Driva boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passningsmöjligheter eller komma till avslut och göra mål.

Hur?

Att driva boll bör göras i ett så naturligt och "fritt" tillstånd som möjligt, dvs önskvärda egenskaper är att kunna driva boll med både en och två händer på klubban, med bollen både på backhand och forehand-sidan av bladet.

Genom en enkel Jaktlek skapar man en miljö som ämnar till att driva med bollen för att komma till avslut och göra mål.

Organisation

Två led där det ena ledet står en bit framför det andra. Detta led är bollförande. Det andra ledet är jägare. Sedan är det jakt mot ett mål. Byt sedan led.

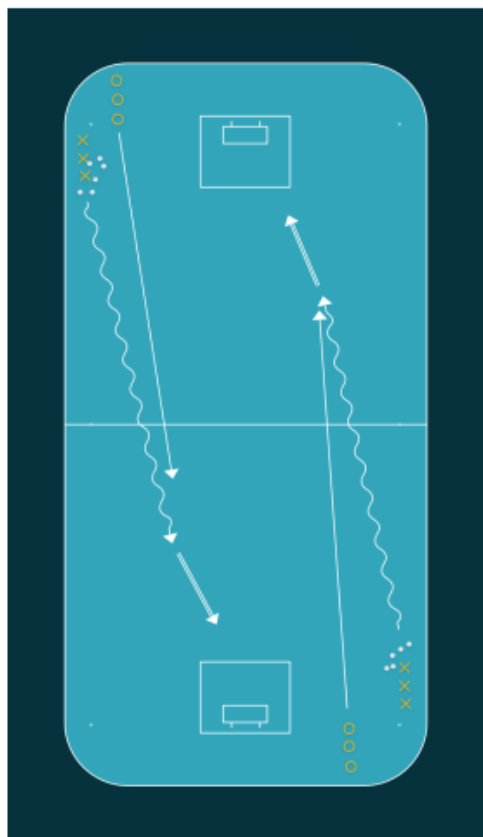
Anvisningar

Viktigt att tänka på

Avstånd mellan jägare och bollförare så att båda har chans att lyckas med målsättningen.

Börja utan målvakter så att svårigheten i övningen inte blir för hög.

Se hur spelare angriper uppgiften olika beroende på vem de blir jagade av.



ÖVNINGAR GRÖN NIVÅ – UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Grön - Utmana, finta och dribbla - Utmaningen

Vad?

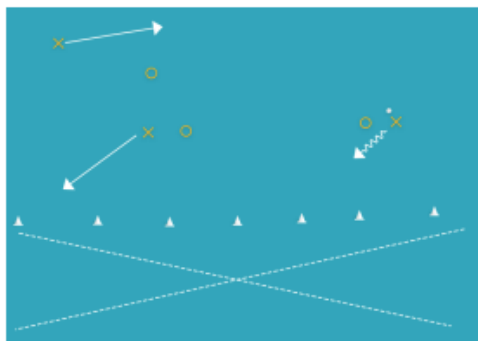
Speluppbyggnad

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 speleytan. 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.

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 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?

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.



Utmana, finta och dribbla (Alla mot alla)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att passera en motståndare med bollen under kontroll.

Hur?

Exempel på frågor:

Var är bäst att ha klubban och bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Varför kan det vara bra att göra en fint innan du dribblar?

Organisation

10 barn, yta 10 x 10 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Spelarna driver på valfritt sätt inom kvadraten. När de möter en lagkamrat utmanar, fintar och dribblar de. Men utan att någon ska slå ut bollen för någon annan.

Stegring

Spelarna driver med enhandsfattning på klubban.

Spelarna/barnen har varsin boll och driver på valfritt sätt inom spelytan. När de möter en lagkamrat utmanar, fintar och dribblar de, utan att ta eller slå ut bollarna för varandra. Sedan fortsätter de driva sin egen boll.