

TRÄNING



SPELFORM GRÖN 6-9 ÅR - TIPS PÅ ÖVNINGAR

SÄVAR IK





Inledning

Innehållsförteckning	sida 2
Snabbvinnare	sida 3
Innebandytecken	sida 4

Innebandyövningar grön nivå

Skottormen	sida 5
Målen i mitten	sida 6
Gatloppet	sida 7
Jaktlek	sida 8
British Bulldogs	sida 9
Ta eller skydda bollen	sida 10
Rävar och bönder	sida 11
Tjuv och polis	sida 12
Trillingmatch	sida 13
Possession	sida 14
Kvadraten	sida 15
Passningslek	sida 16

SNABBVINNARE - TRÄNING

Snabbvinnare

För att erbjuda spelarna så stor möjlighet till utveckling som möjligt sammanfattas här ett antal "snabbvinnare" som du som ledare kan tänka på i din träning.

Träna så mycket som möjligt med boll – många bollkontakter.

Aktivera många samtidigt - undvik köer och väntetid.

Smålagsspel/stationer – ökad delaktighet och fler bollkontakter.

Barnidrott är en lek – roliga övningar och använd leken.

Positiv förstärkning – fokusera på goda försök.

Matchlika övningar (medspelare + motståndare) – beslutsfattande.

























BESLUTSFATTANDE OCH ICKE LINJÄR PEDAGOGIK- Utgångspunkten är att spelarna blir bra på det de tränar. Om de tränar på att driva bollen runt många koner så blir de bra på att just driva runt koner – men det är inte matchlikt. Om du i stället planerar övningarna så att ett "positivt kaos" skapas och spelarna tvingas fatta många beslut ger detta en bättre överföringseffekt från träning till match.

För en mer långsiktig utveckling och en mer bestående inläring är det viktigt med variation, mycket beslutsfattande och stor komplexitet i övningarna. Detta kan innebära att spelarna gör en del misstag – sämre utförande under träningen – men det ger ett bättre långsiktigt lärande. Det är därför viktigt att du som tränare under komplexa övningar förstärker försök och ansträngning även om utfallet till synes inte blir bra.

TECKENGUIDE - ÖVNINGAR I DOKUMENTET

Tecken i innebandy

Från Svensk Innebandys Utbildningsportal.

	Anfallsspelare		Rektangel		Täcka skott
	Försvarsspelare		Linje		Bromsa, t.ex. spegelvändning
	Boll		Rörelse framåt		Riktningförändring
	Målvakt		Rörelse framåt med boll		Tempoväxling / stopp
	3:e lag/spelare		Rörelse bakåt		Mål, stort
	Domare		Rörelse bakåt med boll		Mål, litet
	Kon		Passning		
	Text		Skott		
	Oval		Målvaktsutkast		

ÖVNING 6-9 ÅR - SKOTTORMEN

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, 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?

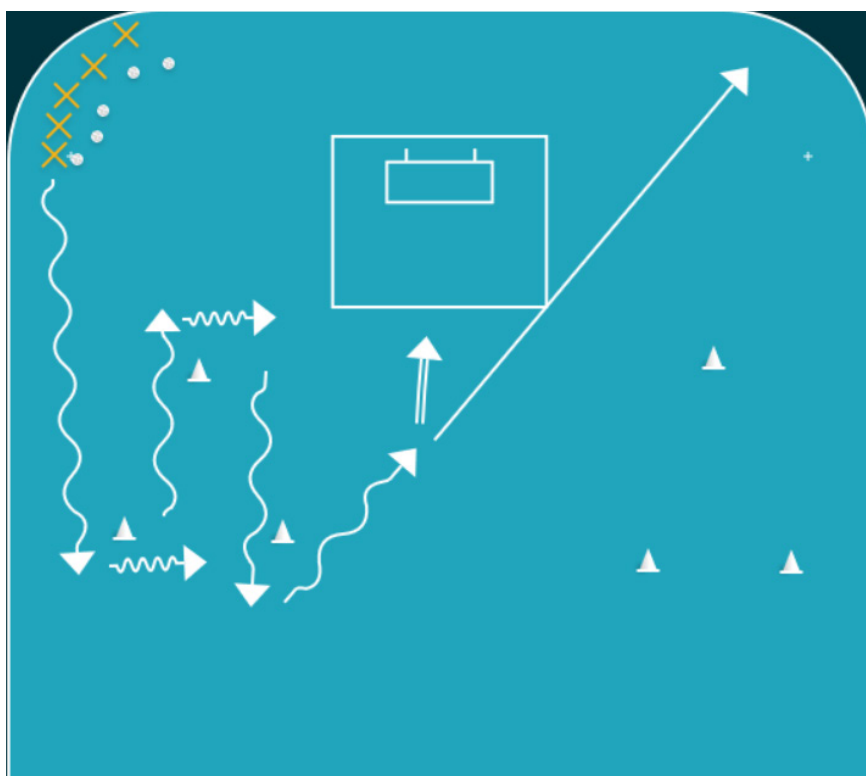
Organisation

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



ÖVNING 6-9 ÅR - MÅLEN I MITTEN (SKJUTA)

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

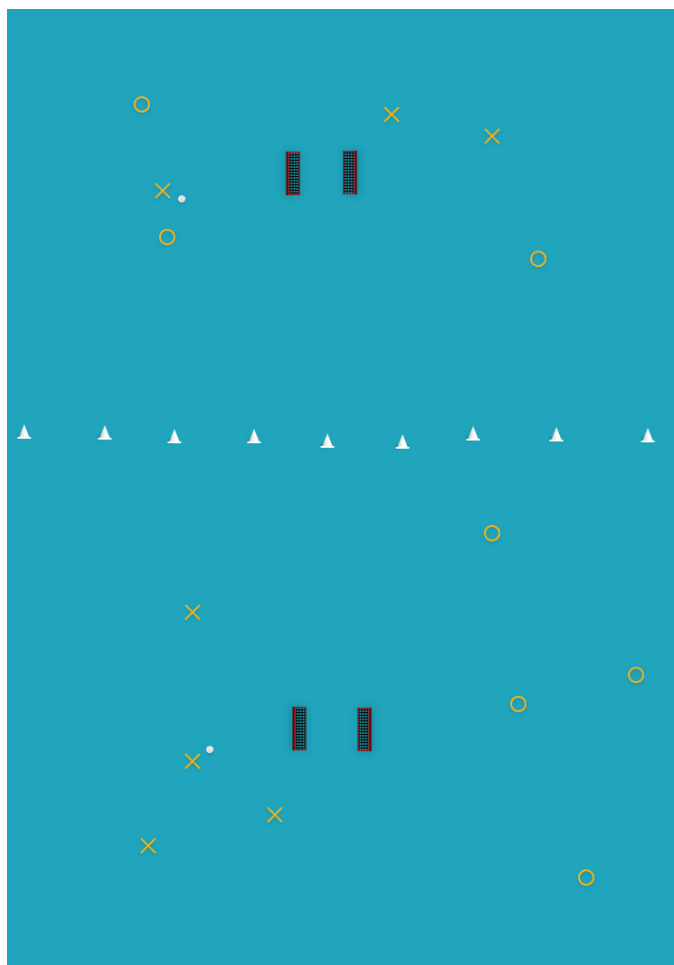
Med målvakter kan man bygga tre st matcher parallelt.

- Utespelare mot målvakter
- Lagvis
- Målvaktsvis

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.



ÖVNING 6-9 ÅR - GATLOPPET (Driva)

Vad?

Aktivering

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 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?

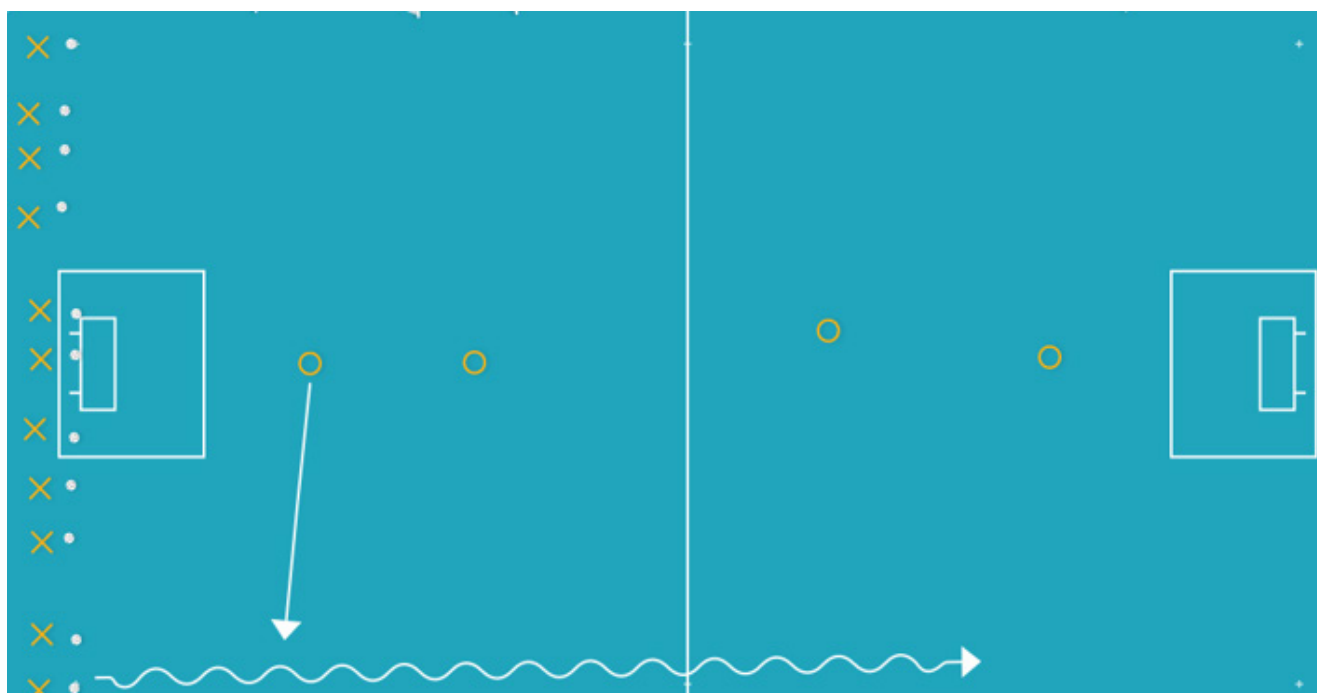
Organisation

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.



ÖVNING 6-9 ÅR - JAKTLEK (Driva)

Vad?

Speluppbyggnad, 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.

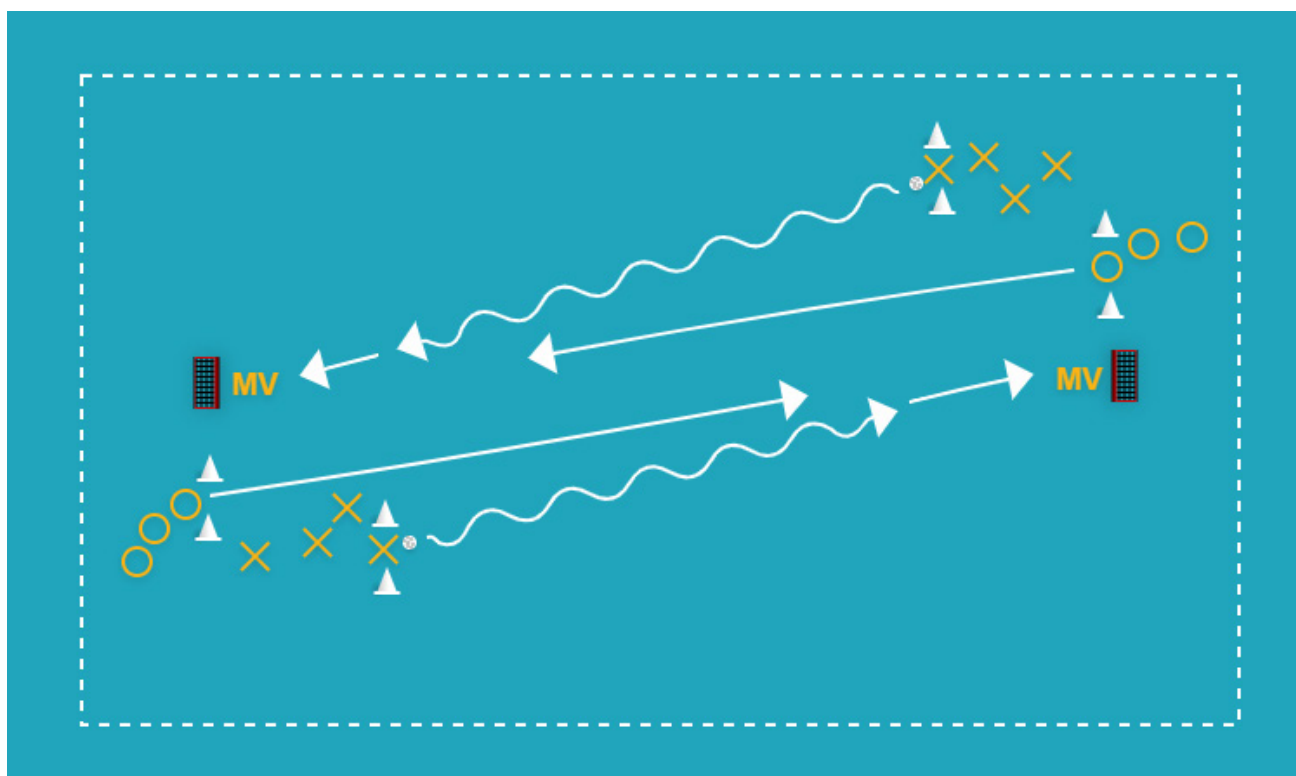
Organisation

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.



ÖVNING 6-9 ÅR - BRITISH BULLDOGS (Driva)

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.

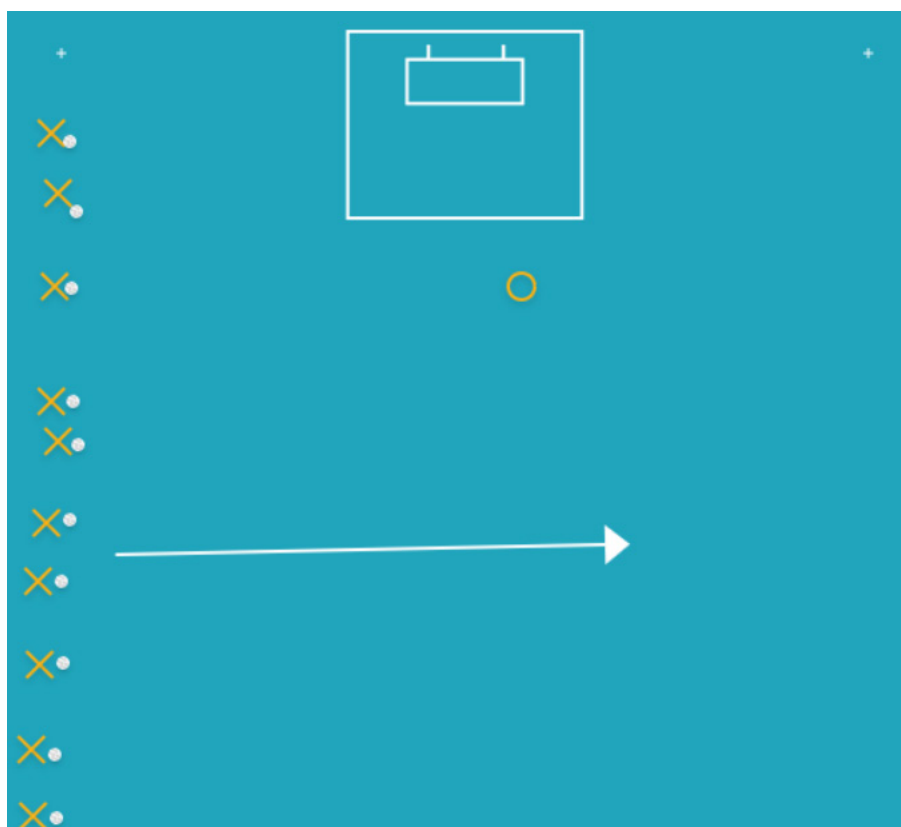
Organisation

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.



ÖVNING 6-9 ÅR - TA ELLER SKYDDA BOLLEN

Vad?

Förberedelseträning (driva, vända och ta bollen)

Varför?

Träna på att skydda boll om du har en eller ta boll om du inte har någon.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca - variera beroende på antal spelare och övningens syfte), konor, västar.

Anvisningar

Alla utom några spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvarare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan.

Variant

Be de springa på alla fyra och driv bollen med händerna. Arbeta korta arbetsperioder. Kanske barnen kommer på fler varianter, fråga.



ÖVNING 6-9 ÅR - RÄVAR OCH BÖNDER (Vända)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

- Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

- Jag tittar upp och orienterar mig.

Organisation

10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

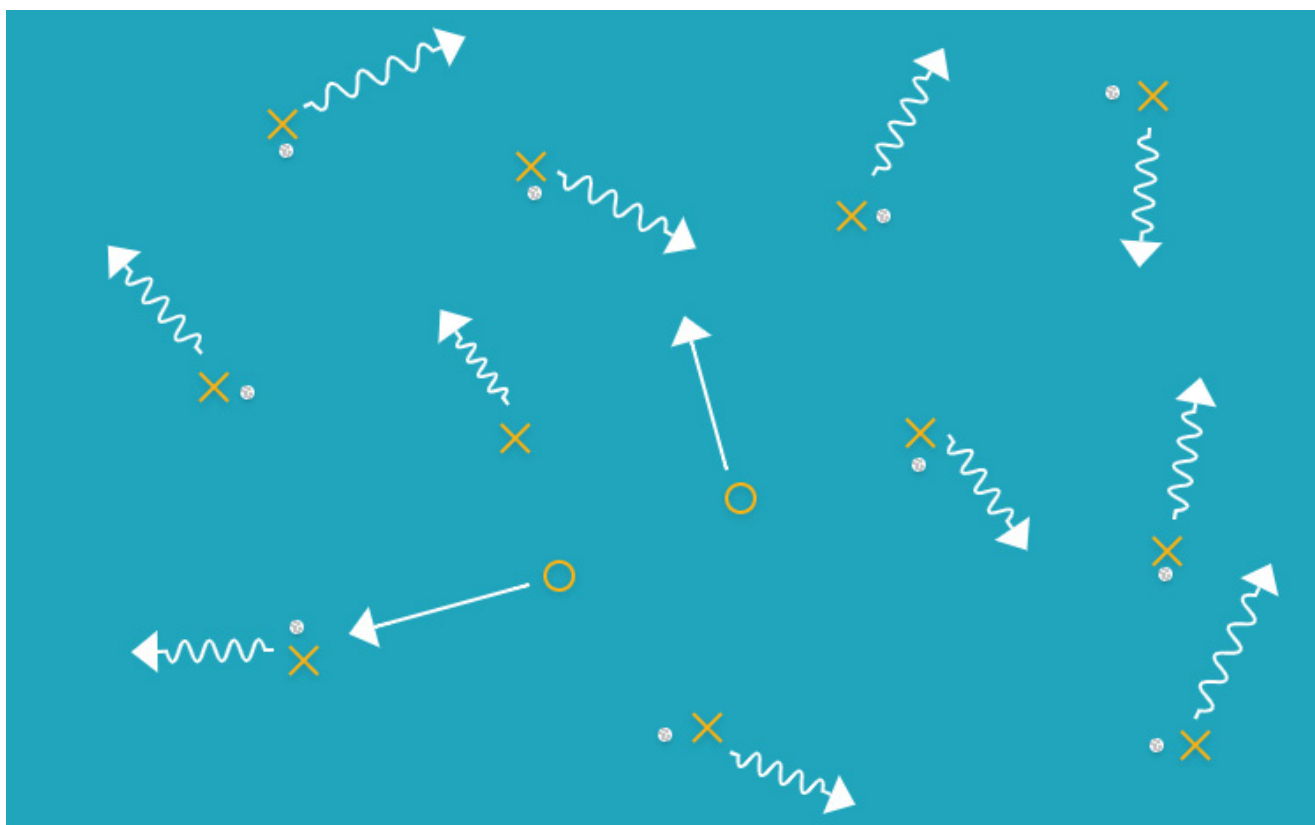
Rävarna – 10-15 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården.

Bönderna – 2 barn utan boll – jagar bort rävarna genom att passa ut deras bollar från hönsgården.

”Bortjagade” rävar blir bönder tills bara en räv återstår. Byt bönder och kör några gånger.

Variation

Inga bollar.



ÖVNING 6-9 ÅR - TJUV OCH POLIS

Vad?

Lek, utmana finta och dribbal

Varför?

Driva med bollen under kontroll, träna på att riktningsförändra och vända.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappas balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

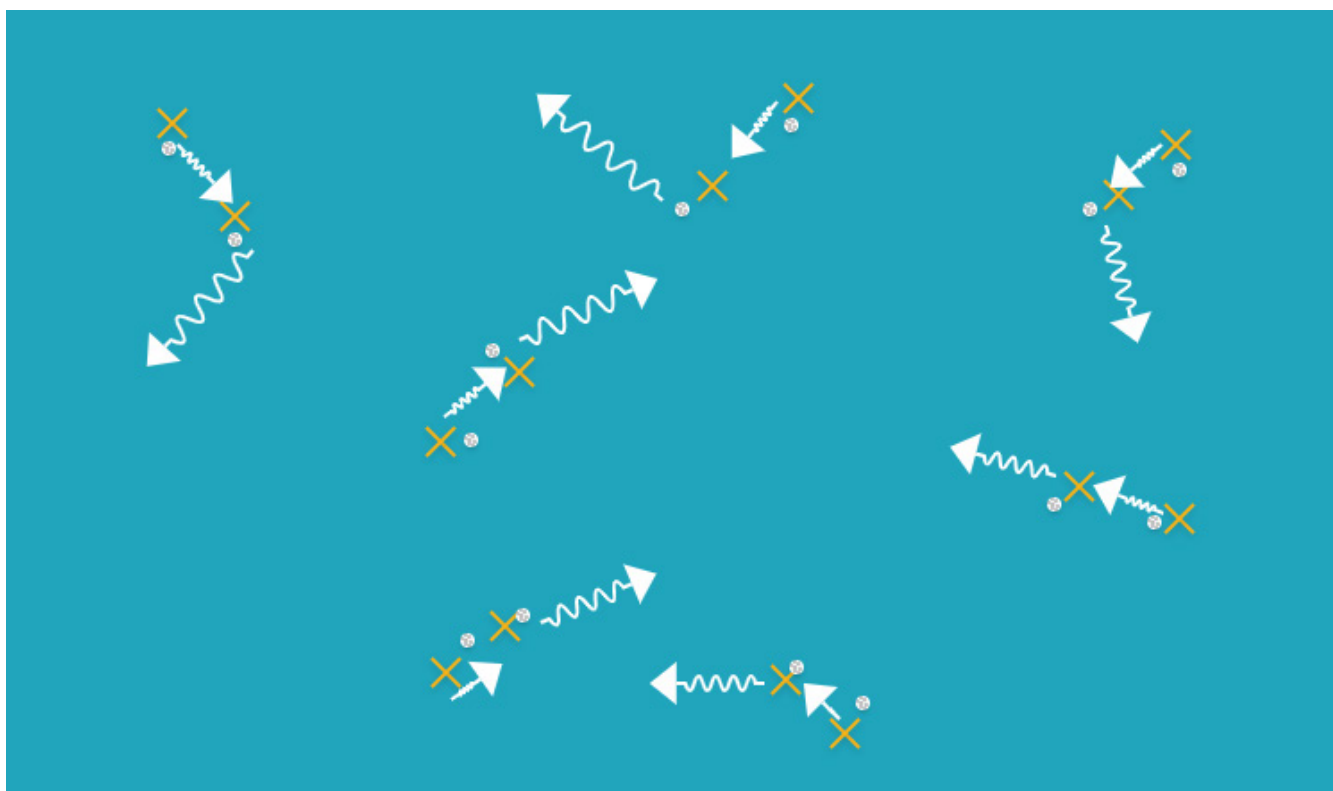
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen 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. Om ni vill kan ni testa utan boll först.

Byt uppgift.



ÖVNING 6-9 ÅR - TRILLINGMATCH (Utmana, finta och dribbla)

Vad?

Speluppbyggnad (färdighetsövning)

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. Risker är att det blir styrspel istället.



ÖVNING 6-9 ÅR - POSSESSION (Passa)

Vad?

Speluppbyggnad (spelövning)

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

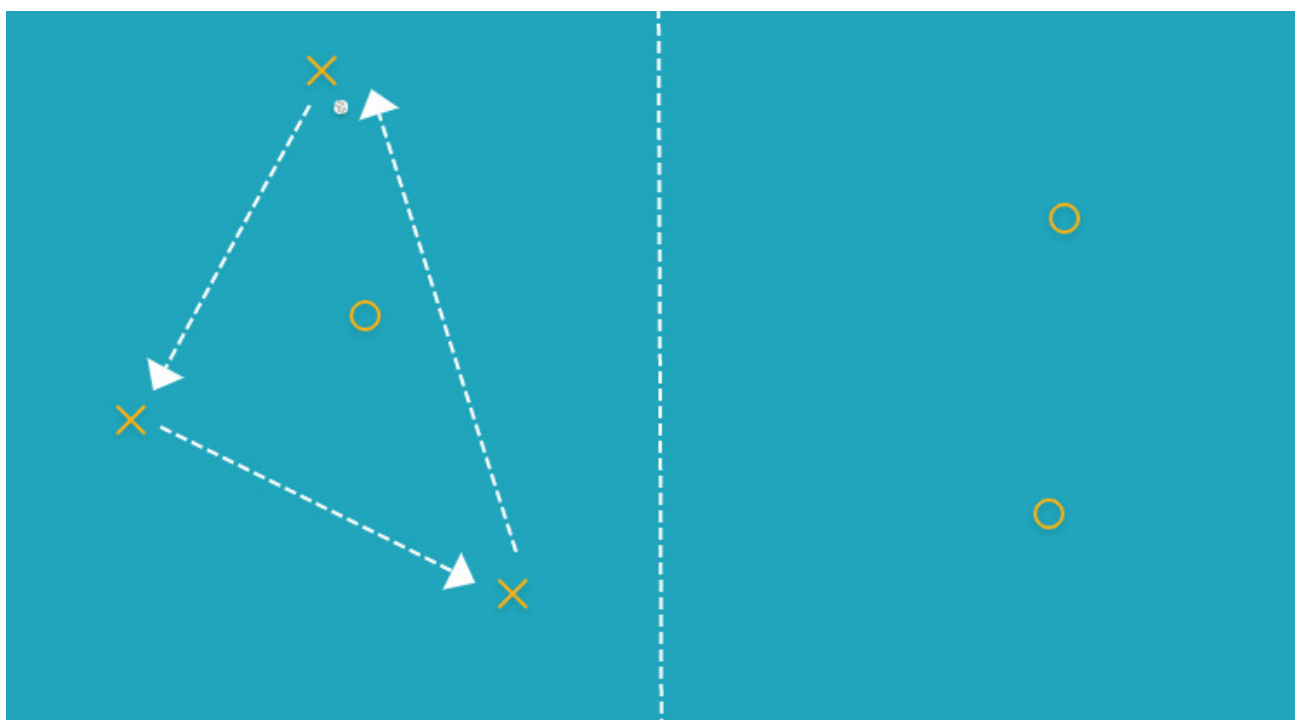
Övningen kan inledas med 3 mot 1. När försvarsspelaren har tagit bollen så tar denne med sig bollen över till "sin" yta. Där väntar dennes medspelare. Andra laget får då skicka över en försvarsspelare så att övningen fortsätter enligt samma princip.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



ÖVNING 6-9 ÅR - KVADRATEN (Passa)

Vad?

Speluppbyggnad (spelövning)

Varför?

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

Hur?

Övningen har två dimensioner.

För de 4 anfallarna

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 återövla bollen från anfallarna

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

1 min per runda. Roter sedan på alla positioner.

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

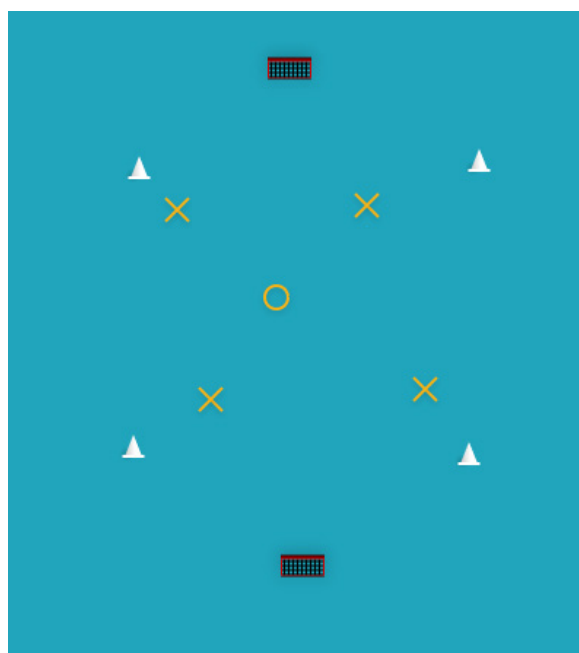
Poäng 1:an: Erövra bollen, extra poäng för att göra mål.

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?



ÖVNING 6-9 ÅR - PASSNINGSSLEK

Vad?

Aktivering och speluppbyggnad (färdighetsövning + spelövning)

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.

