



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

LEVEL UP BOYS LINGHEM GRÖN NIVÅ

Utgår från Grön Nivå

- Aktivitet primärt. Alla ska ha varit väldigt aktiva och delaktiga i träningen.
- I träning använder vi oss av Blå Nivås Spelfasmodell med fokus på omställning samt speluppbyggnad

Tre delar

1. Träning utan boll (15min) Svanskull, Kandensaren, Speglingen
2. Träning med boll (Omställning och Speluppbyggnad och komma till Avslut) (30min) Innebandykull, Passningsleken, Markan
3. Matchspel med olika varianter (Bara ta bollen om den är fri, 2p för direktskott, Vanligt spel.)
Komma till Avslut och Göra mål (15min)

Övningar i träningspasset:

1. Kanadensaren
2. Grön - 360 kontroll - Spegeln
3. Grön - 360 kontroll - Innebandykull
4. Grön - Spelövning - Passa (Possession)
5. Blå - Skjuta - Markan
6. Grön - Skjuta - Målen i mitten

Kanadensaren

Vad?

Lek

Varför?

Därför

Hur?

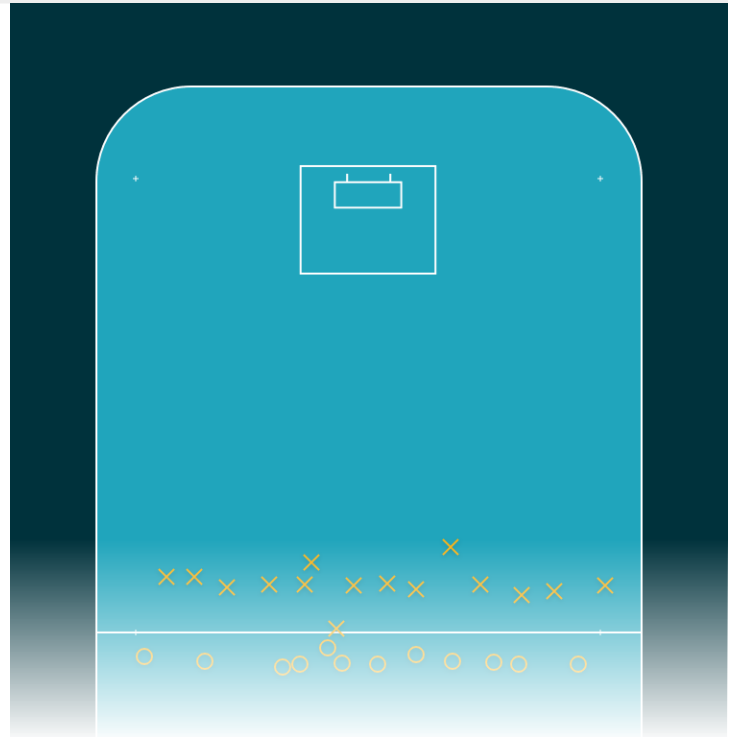
Björn Lax Mygga ett lag vinner och det andra laget ska försöka kulla det andra.

Organisation

Mitt på planen varsitt lag utser en utmanare.

Anvisningar

Kör bara



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 parets 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 - 360 kontroll - Innebandykull

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?

Innebandykull där en eller flera är kullare (ska ta bollen av andra) och de som blir av med bollen blir nya kullare.

Frågor att jobba med:

- När är det svårt att behålla bollen?
- När blir det svårt att återerövra bollen?

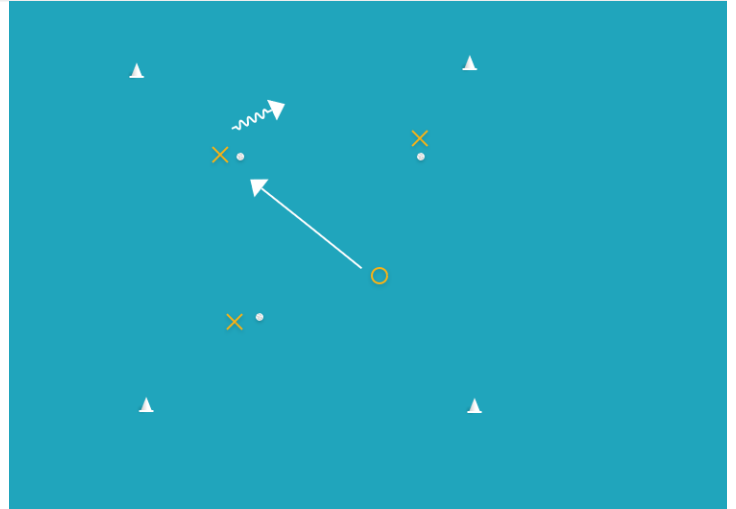
Organisation

Markera upp en yta med hjälp av konor ca 10x10m

Ha fyra personer i rutan. Där en är jagare utan boll och de andra ska skydda 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 det går.

Anvisningar

Håll igång övningen i ca 5min



Grön - Spelövning - Passa (Possession)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelarna tränar på att behålla bollen inom laget (possession) genom rörelse och passningsspel.

Hur?

Spelarna i det bolförande 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.

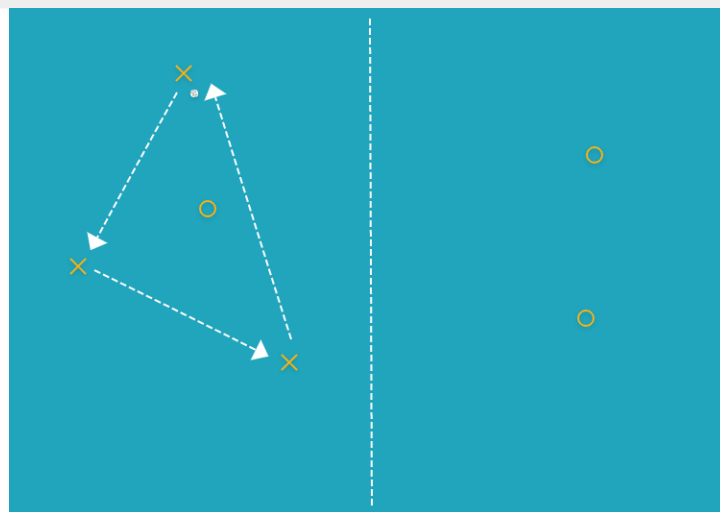
Organisation

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.



Blå - Skjuta - Markan

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att träna avslut och när avslut ska tas är en viktig del i innebandy. Framför allt för barn. Att göra mål är roligt. Men att få träna på att försöka göra mål i med och utan motståndare är väldigt väsentligt för att man ska lyckas göra mål på match.

Hur?

Tre st olika avslutsmoment. 1-0 2-1 och 2-2. Syftet blir att lära sig hitta och utnyttja ytor för att kunna ta avslut i. Samt hur man kan ta avslut där. Detta genom att utföra

- Give and Go
- Duellera
- Fatta beslut.

Organisation

- Planen som är bygd 20x10m. Om man har stor plan så spelar man på bredden på flera planer samtidigt.
- Ett led i vardera av de fyra hörnen. A börjar Fas 1 i runda 1. B och C möter A i Fas 2. D och A möter B och C i Fas 3.
- B börjar Fas 1 på nytt. Nästa runda blir det D och sedan blir det C.

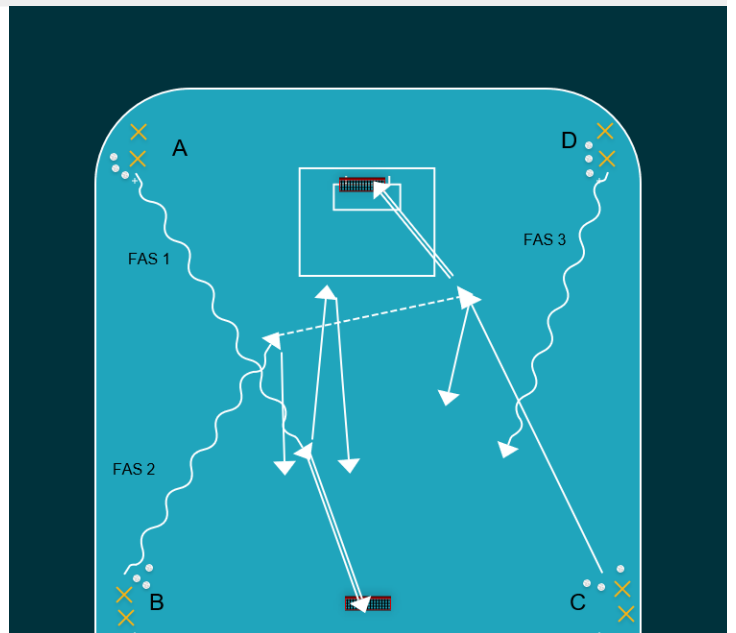
Fas 1 1-0

Fas 2 2-1

Fas 3 2-2

Anvisningar

Låt deltagarna upptäcka vilka ytor och hur man kommer till dem själva i den mån det går. Samla efter en runda för att reflektera vilka ytor som är bra och hur man tar sig dit. Fundera även vad som är svårt att försvara emot.



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 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

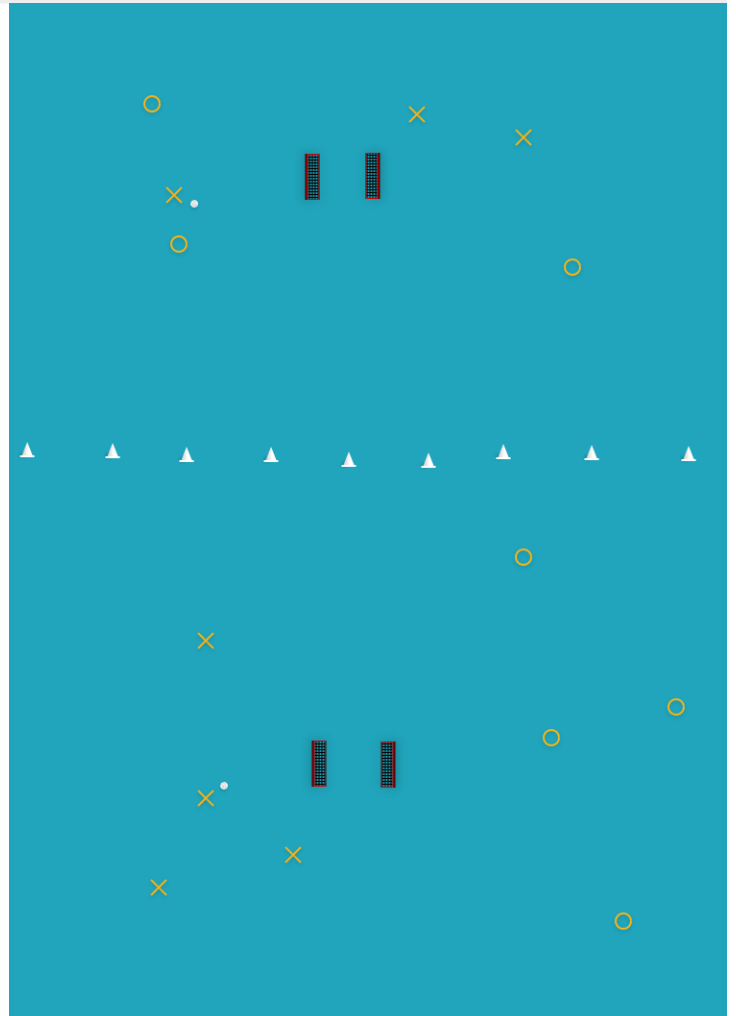
Med målvakter kan man bygga tre st matcher parallelt.

1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktvis

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

