



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

---

## BLOCK 1 LUB MÅNDAG

---

Första blocket är indelat i två segment

Segment 1

*Uppvärmning*

**Lekar**

**Knäkontroll + (separat folder)**

Segment 2

*Innebandy*

Traditionell uppvärmning (Hörnen, 2-1, Strömskott, Strömskott med direktavslut)

1v1 (individen) (Alla mot alla, 1v1 i hörnen)

3v3 (gruppen) (3v3 mot ett mål med levande väggar)

Båda delarna tar ungefär lika stor del av blocket som är ca70min

Övningar i träningspasset:

1. Bolltagen
2. Kanadensaren
3. Alla mot alla
4. Kampen om hörnet
5. 3v3 Street

# Bolltagen

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Uppvärmningsövning/lek som tränar bl a fotarbete och positionsspel.

## Hur?

Spelarna med boll ska försöka tagga/ta spelare utan boll. Taggning får endast ske av spelare som har bollen.

## Organisation

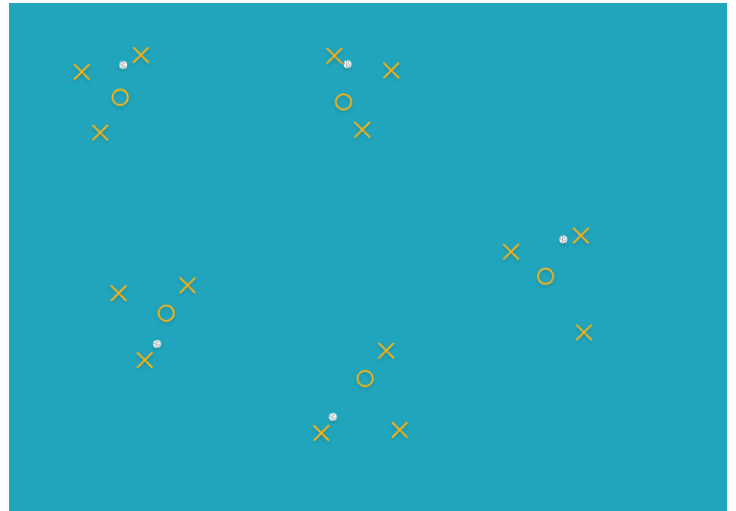
Spelarna delas in i grupper om fyra. En boll i varje grupp. Inga klubbor, utan spelarna har bollen i händerna. Tre spelare utses till tagare. De ska försöka tagga/ta den fjärde spelaren. Det är endast spelaren som har bollen som får tagga. Spelaren som har bollen får inte springa med den, utan bollen måste passas mellan de tagande spelarna.

## Anvisningar

Den fjärde spelaren måste röra sig för att undvika att bli taggad/tagen.

Byt roller emellanåt.

Progression i övningen genom att öka antalet spelare, exempelvis 4 mot 2.



# Kanadensaren

## Vad?

Lek

## Varför?

Därför

## Hur?

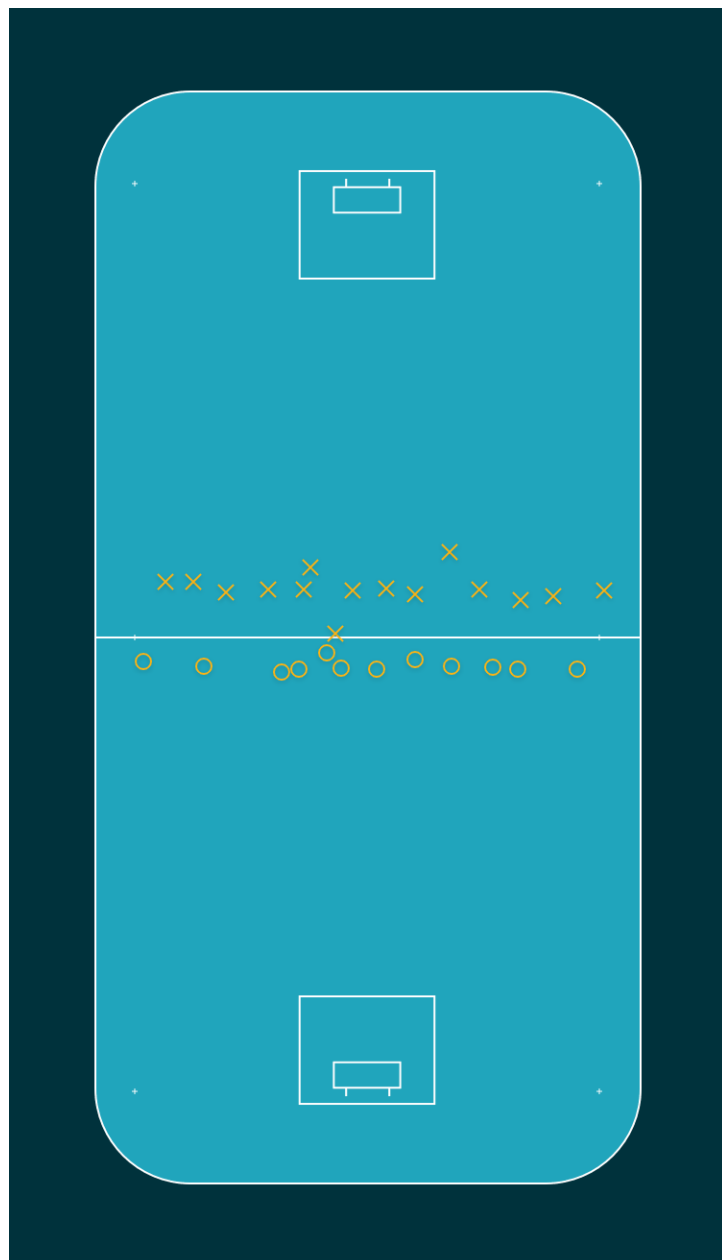
Björn Lax Mygga ett lag vinner och det andra laget ska försöka kulla det andra.

## Organisation

Mitt på planen varsitt lag utser en utmanare.

## Anvisningar

Kör bara



# Alla mot alla

## Vad?

Aktivering

## Varför?

1v1 är en viktig del i anfallsspel för att kunna attackera farliga ytor och komma till avslut. Omvänt så är duellspelet en viktig del i försvarspelet för att kunna återerövra bollen samt försvara farliga ytor.

## Hur?

### Anfall

Första aktion

Avslut

### Försvar

Återerövring

Bromsa

### Färdigheter

#### Anfall

Driva

Dribbla

Skjuta

#### Försvar

Klubbduell

Kroppsduell

Bryta

## Organisation

Sätt ut konor med ett jämt mellanrum på båda långsidor.

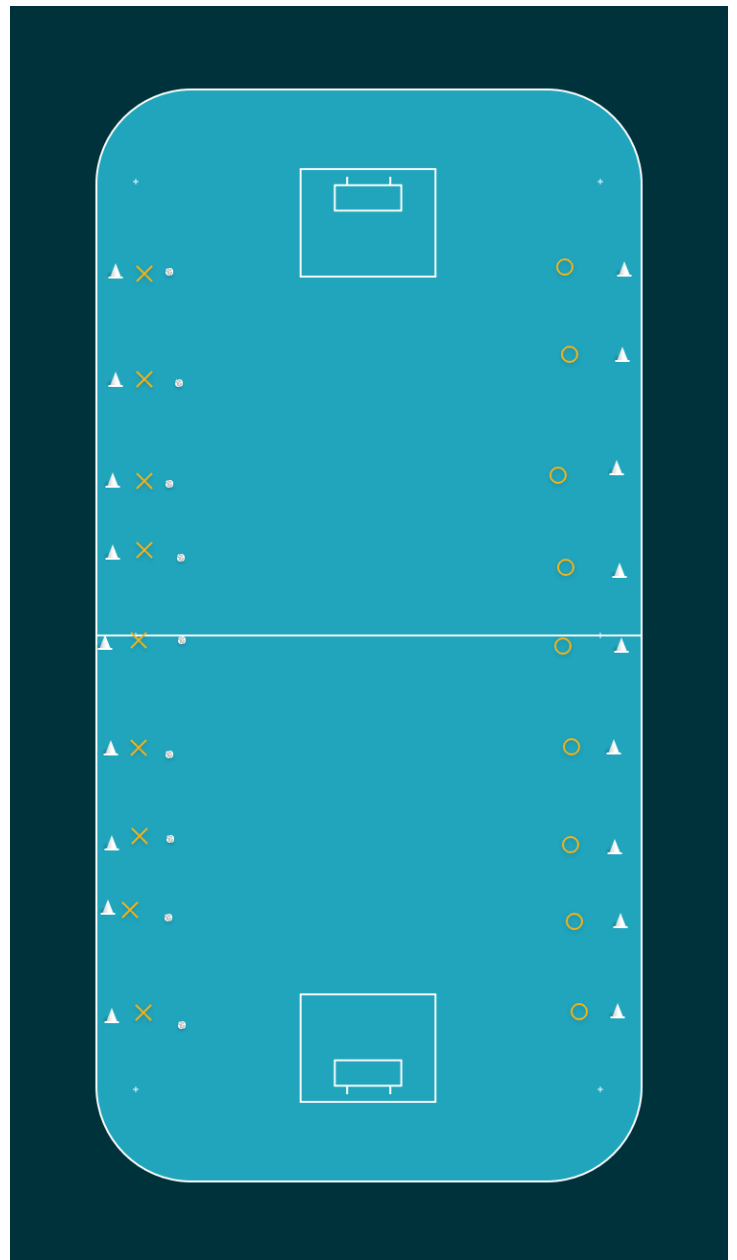
Dessa representerar mål. En spelare vid varje kona.

Spelarna möter spelaren mitt emot dem själva i en match om 30sek. Är det oavgjort så avgör med Sten Sax Påse. Efter matchen så tar alla ett steg åt höger så man får möta nya spelare. Spela ett antal gånger som passar tiden man har till förfogande.

## Anvisningar

Utgå alltid från de moment som övningen vill framhäva. Försök att se vilka delar i färdigheterna som är bra och vilka som brister om momenten lyckas eller misslyckas.

Det vill säga ge feed-back på momenten med stöd av den del i aktionsteorin som var nyckeln till det lyckade i aktionen istället för endast "Bra!". På så sätt utmanar du dig själv som ledare.



# Kampen om hörnet

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Kampen i hörnet, vi vill få repetitioner för individen att träna på att ha en ide att ta sig ifrån hörnet för anfallande spelare genom att skydda bollen och utmana om farliga ytor. För försvarande spelare att lära sig bryta och pressa anfallaren till en svag sida.

## Hur?

Övningen går att ha som individuell träning men också som en form av tävling mellan lag. Där ena laget får vara anfallande lag i en runda och andra laget endast försvarande lag i en runda. Så räknar man antal avslut och mål, räddning och brytning.

Avslut 1p

Mål 1p

Räddning 1p

Brytning 2p

Allt så är det 1v1 och kamp om bollen och kom till avslut om man vinner bollen.

## Organisation

Vänd ett mål inåt ett hörn ca 5m ifrån.

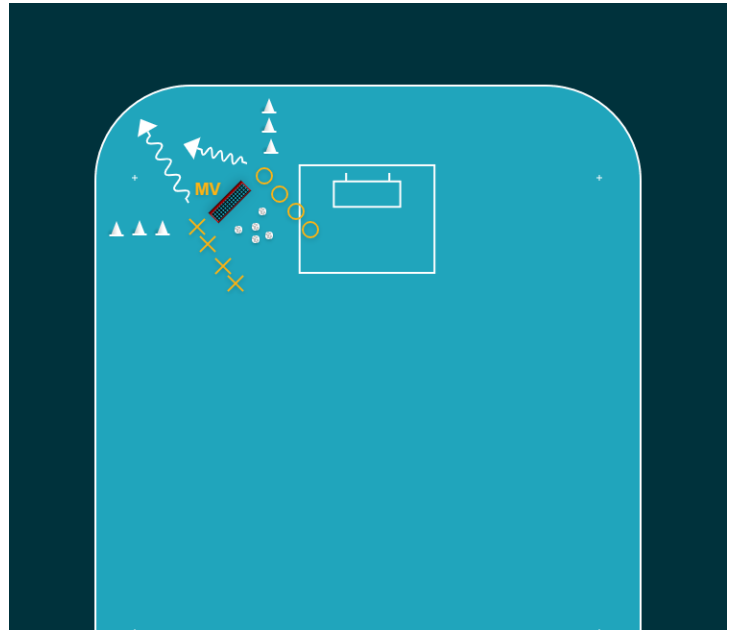
Två led bredvid målet på varsin sida.

Ledare har bollar på målet och kastar in boll

## Anvisningar

Ledaren kastar in boll. Vid tävling lagvis startar alltid anfallande lag lite före. Vid individuell träning startar båda spelarna samtidigt.

Låt målvakten hinna agera klart och spelare lämnat övningsytan innan ny repetition



# 3v3 Street

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

3v3 på en avskalad plan. Detta för att öka mängden avslutssituationer. Så att spelet handlar väldigt mycket om att komma till avslut och förhindra avslut.

## Hur?

Reglerna för övningen är följande.

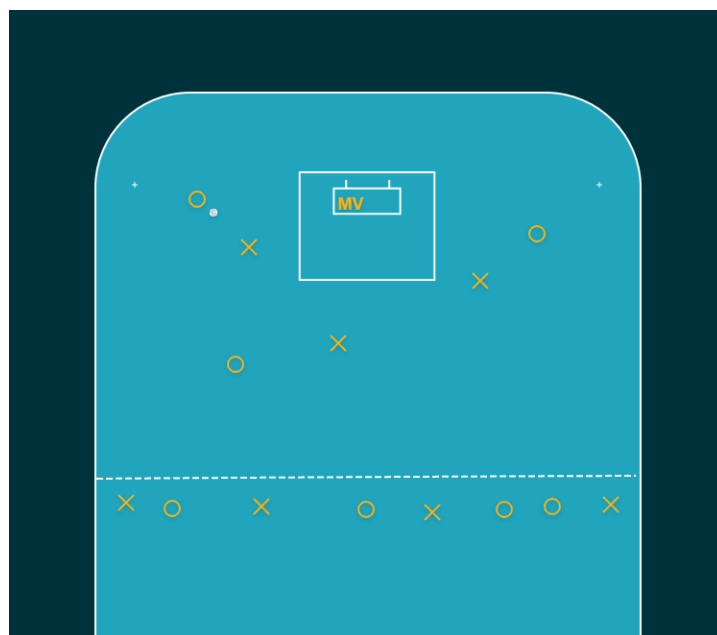
Endast göra mål som anfallande lag.

Försvarande lag blir anfallande lag när de återerövrar bollen och spelar den till en levande vägg som spelar tillbaka den.

Försvarande lag blir anfallande lag om de släpper in ett mål. Bollen kommer då från ledaren.

Anfallande lag skjuter ut bollen.

1 min byten.



## Organisation

3 spelare från vardera lag startar på planen. Den som vinner tekning måste spela till vägg för att få anfalla. Om andra laget lyckas återerövra bollen gäller samma regel innan anfall.

1 min byte, spelar på vilande boll. Lag som tar bollen först måste spela till vägg.

De levande väggarna får inte ta bollen från varandra, de får inte heller störa spelet. Spelet får inte ta boll från väggarna.

## Anvisningar

Vid mål, kastar målvakten ut den till försvarande lag.

Spelar anfallande lag upp bollen till försvarande vägg passar väggen till försvarande lag som då blir anfallande lag direkt.