



Svensk
Innebandy



 OBOS

Innebandy
i skolan

INNEBANDY ÄR EN SPORT DÄR ALLA KAN VARA MED OCH HA ROLIGT!

Genom Framtidens Innebandy med OBOS vill vi väcka och återskapa intresset för innebandy hos barn och unga. Initiativet togs fram till följd av pandemin då flera barn och unga slutade spela innebandy. Med projektet hoppas vi att fler hittar tillbaka till innebandyplanen.

I detta häfte hittar du som ledare tips på hur du skapar roliga och inkluderande innebandyaktiviteter för alla. Häftet har övningar och lekar för barn i alla åldrar för att du ska kunna forma din aktivitet efter målgruppen.

Svensk Innebandys vision är att bli Sveriges folksport, men vad menas egentligen med det? Jo, att innebandy är en sport som tilltalar många, som är rolig, enkel, varierande och öppen för alla. En sport där alla kan engagera sig utifrån ambitionsnivå och förmåga!

Kontakta gärna skolan i förväg för att ta reda på om det finns barn med behov som kan kräva anpassning och förberedelse. Ta också reda på vilka förutsättningar skolans idrottshall har. Innebandy kan spelas på olika sätt beroende på spelarnas nivå. Allt ifrån 3 mot 3 på en plan som är 20x10 meter till 5 mot 5 på en plan som är 40x20 meter, med eller utan målvakt.

Tack till Värmlands och Hallands Innebandyförbund som har varit med och skapat materialet.

GRUNDLÄGGANDE TEKNIK

Som i alla andra idrotter finns det flera olika sätt att utföra tekniska moment men det finns grunder att utgå ifrån.

Ready position är utgångspositionen som underlättar genomförandet av många tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben, tyngden på främre delen av foten och med spänd bålmskulatur. Det gör att det blir lättare för barnet att förflytta sig och blir stabilare i en närkamp. Ready position ser liknande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för barnen vad de ska tänka på.

För att barnen ska få så bra förutsättningar som möjligt att träna på teknik och olika grundläggande moment så bör längden på klubban vara ungefär till naveln, då klubban hålls upprätt med bladet på golvet.

UPPVARMNING

Här finns förslag på olika typer av uppvärmning med boll och klubba.

SLALOMLÖP

Jogga fram på ett led, alla barnen har varsin boll. Barnet som är sist i ledet springer slalom runt kompisarna i ledet tills barnet är längst fram. Här är det bra att dela upp klassen i mindre grupper.

PASSNINGSPAR

Barnen rör sig runt i salen två och två och passar bollen mellan varandra.

Här kan du lägga till att vid signal ska den som inte har bollen försöka ta bollen av det andra barnet, detta fortsätter fram tills du ger en ny signal. Då återgår barnen till att röra sig runt och spela bollen till varandra.

VIMMEL

Låt barnen röra sig runt på en begränsad yta med klubba och boll utan att krocka med något av de andra barnen. Här kan du bygga på med att barnen ska byta boll med ett annat barn, snurra när de möter någon och så vidare.



LEKAR

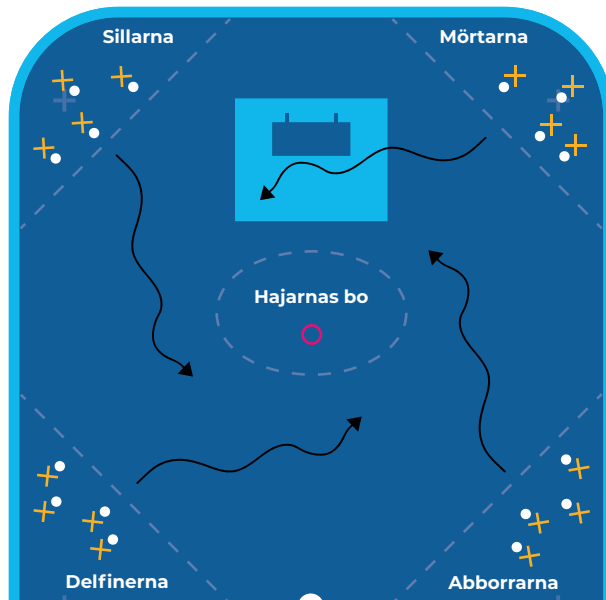
Många traditionella lekar kan göras med klubba och boll.
Nedan följer några exempel:

HAJEN KOMMER

En traditionell lek där många barn redan kan reglerna. Genom att alla barn har sin klubba och boll med i leken så tränar barnen färdigheter som att driva boll, tempoväxling med boll, splitvision och finter.

Barnen delas in i fyra olika hörn där de får bestämma vilken fiskart de vill vara. Hörnen de börjar i är alltid deras lags bo. Barnen har varsin klubba och boll med sig genom hela leken. Hajarna i mitten, förslagsvis en ledare, startar med enbart klubba.

Den som leder leken ropar nu antingen något av lagnamnen (till exempel "sillar") eller ordet "fisksoppa". Är det "fisksoppa" som ropas ska alla barn ut ur sina bon, annars bara det lag som ropas (exempelvis "sillar"). Lagen ska springa runt hajens bo med boll och klubba. Den som leder leken ropar "hajen kommer" varpå "hajarna" får komma ut ur sitt bo för att försöka ta bollen från så många av fiskarna som möjligt innan dessa tar sig tillbaka till sina bon. De som blir av med sin boll blir nya hajar medan de som klarade sig är klara för en omgång till. Leken börjar igen när alla (utom de nyblivna hajarna) är tillbaka i sina bon. Fortsätt leken tills det endast är ett fåtal barn kvar som fiskar.



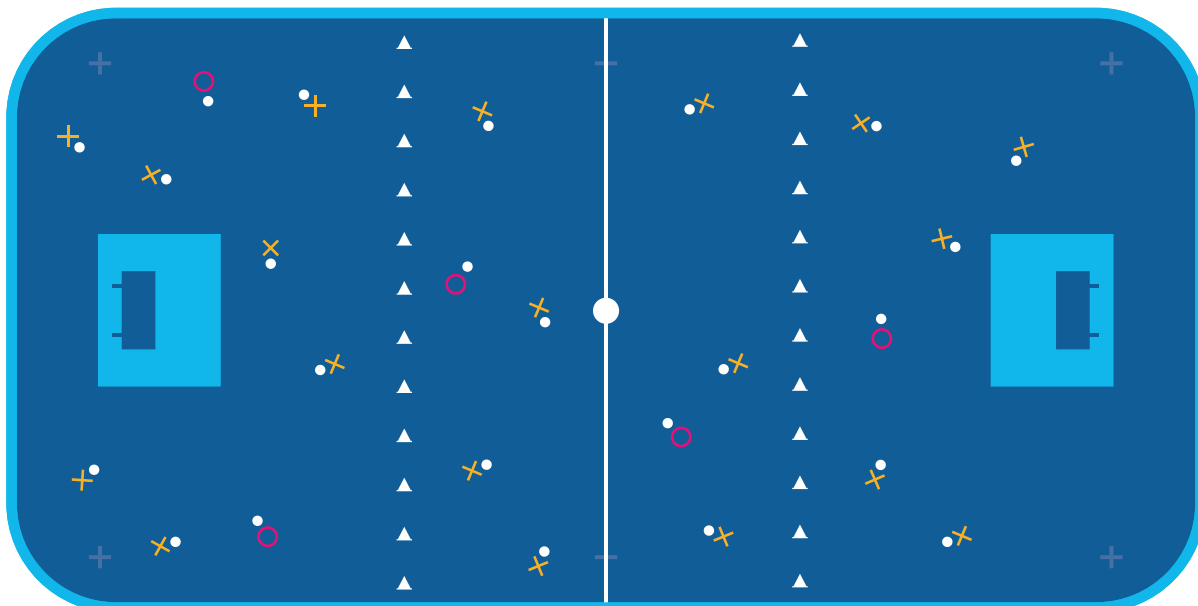
Hajen kommer

PASSNINGSKULL

Kull är en enkel lek där du i många varianter kan använda klubba och boll som redskap.

Genom passningskull kan du träna på passningar och dribblingar. Det går att leka hela gruppen och på hela planen, men ännu enklare är att dela upp gruppen i två eller tre grupper för att nå så många barn som möjligt och för att få ett tempo i leken.

Utse en eller flera tagare. Alla har varsin boll, även tagaren/tagarna. Samtliga dribblar omkring i hallen eller i en avgränsad zon. När ett barn blir taget stannar hen på stället och börjar dribbla stillastående. För att bli fri måste hen passa med ett annat barn som är fri och byta boll, då blir barnet fri.



Passningskull

STAFETTER (3-4 ELEVER/LAG)

Här sätter endast fantasin gränser för vilka moment som kan ingå, men några exempel är:

- Slalom mellan koner, fram och tillbaka.
- Slalom mellan koner fram, passa bollen tillbaka.
- Slalom mellan koner, spring baklänges tillbaka med bollen under kontroll.
- Pricka en kon med passning 5 gånger/lag, den som passade hämtar bollen.
- Balansera bollen på bladet fram och tillbaka, tappar barnet bollen tar hen upp den och fortsätter därifrån bollen tappades.
- Flytta bollen mellan två koner utan att den nuddar golvet. Den som har bollen på bladet får inte flytta fötterna, tappas bollen på golvet börjar laget om från början.

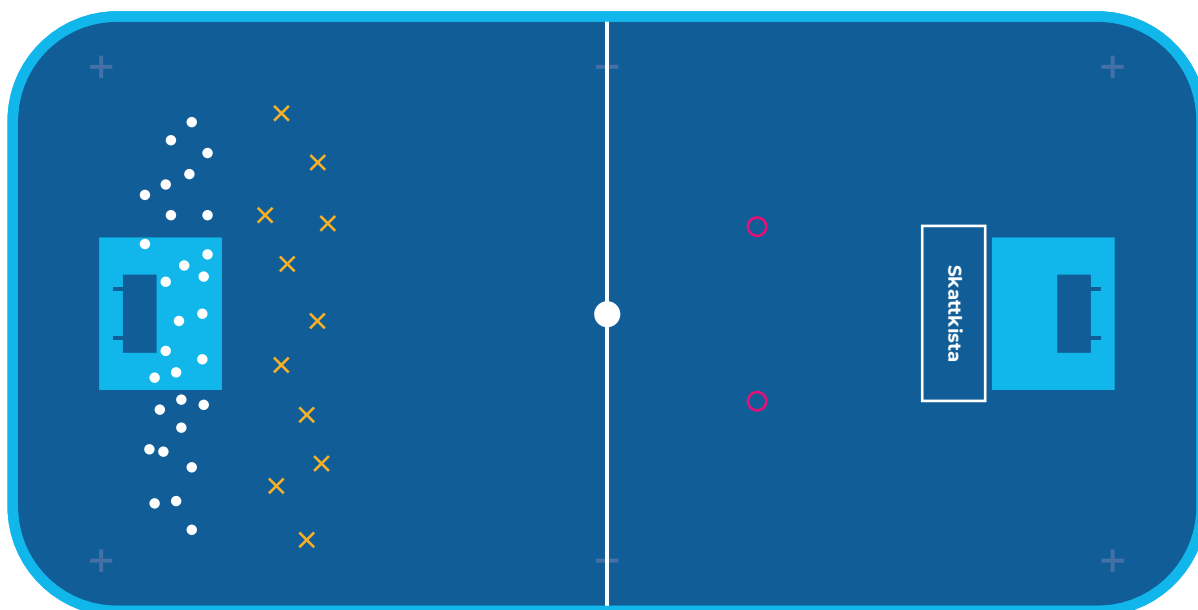
STAFETTBITINGO

För att sudda ut avståndet mellan vilka som vinner eller förlorar en stafett kan man köra stafetten tillsammans med en bingobricka och en tärning per lag.

Bingobricka med 9 rutor delas ut till lagen samt en penna och tärning. Lagen får själva bestämma vilka nummer som ska skrivas i rutorna utifrån tärningens nummer 1-6. När en lagmedlem sprungit sin stafett slår hen tärningen och får de numret på tärningen som också finns i lagets bingobricka får den aktuella rutan kryssas för. Första laget som har kryssat för tre rutor i rad skriker "bingo" och har vunnit stafetten.

STJÄLA SKATTEN (FLAGGAN)

Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet). Antingen kan barnen ta bollen med händerna eller driva med hjälp av klubba. I mitten finns två pirater (barn eller ledare) som försöker kulla de andra barnen, kullade spelare måste lämna bollen där de blir kullade och hämta en ny.



Stjäl skatten (Flaggan)

STATIONSTRÄNING

Testa gärna stationsträning, några minuter på varje station.

Tre till fyra barn/station kan vara ett lämpligt antal. Avsluta varje station med ett skott mot mål, mot en rockring eller något annat att sikta på. Ha gärna ett riktmärke när nästa barn ska starta för att det inte ska bli för tight mellan barnen.

Runda rockringar. ↓

Lägg ner två bänkar och låt barnen passa vägg på bänkarna. ↓

Finta förbi en försvarare. Lägg ner bänkar eller sargbitar och ställ en pallplint i mitten. Låt barnen ta sig förbi pallplinten på valfritt sätt (finta, passa vägg). ↓

Ställ ut massvis med koner. Sedan gäller det för barnen att ta sig genom utan att nudda någon av konerna. ↑

Stor slalombana. ↑

Slalombana och lyft bollen över en låg bänk. ↑

Spela 1 mot 1, med koner som mål. Använd sargen eller bänkar som avgränsning. ↓

Precisionspassning, försök pricka en kon eller mellan två koner från ett bestämt avstånd. Låt mellanrummen variera så barnen själva kan välja svårighetsgrad. ↓

Slalombana, dribbla med både forehand och backhand, dribbla spegelvänt (dvs boll och fötter på olika sidor av konerna). ↓

Hörnkamp, bygg en liten plan, använd sargen eller bänkar som avgränsning. Låt barnen spela 1 mot 1 och försöka hålla bollen så länge som möjligt. ↓

Passningsskott, sätt upp ett mål. Ett barn lägger passningar till ett annat barn som försöker skjuta direkt och träffa målet. ↑

Teknik i kubik, skapa en kvadrat med koner. Barnet löper fram och gör en snurrunda inne i kvadraten. Snurra åt båda hållen. ↑

Spela "Tennis", lyft bollen över en bänk till kompis. ↑

Balansboll, lyft upp bollen på bladet och kliv över en bänk. ↑

Prickskytte, häng upp en rockring mitt i målet och västar i kryssen. Barnen väljer var de vill sikta. ↑

OLIKA FORMER AV SPEL

Förutom att spela på helplan kan ni spela på flera olika sätt för att göra spelet mer motiverande och alla delaktiga.

SPELA PÅ MINDRE PLAN (2 mot 2 och 3 mot 3)

Spelet går att variera på många olika sätt:

- Vanligt spel med mål.
- Spel utan mål, 5 passningar på raken inom laget ger 1 poäng.
- Spel med koner utställda som mål, passar du en lagkompis mellan konerna ger det poäng.
- Spel med mål, målen vända bak- och fram.
- Spel med flera mål.

SIFFERBOLL

Barnen står bredvid planen uppdelade i två lag. Du rullar in en boll och säger en siffra, det antalet barn i vardera lagen hoppar då in och spelar mot varandra. Spelet pågår tills bollen är i mål, hamnar utanför spelplanen eller när du bedömer att spelet pågått tillräckligt länge.





PULS POWER PLAY

FLOORBALL FITNESS

I Floorball Fitness kombineras spel med klubba och boll, med inslag som förbättrar både styrka och kondition. De termer som används är **Puls**, **Power**, **Play**. Floorball Fitness erbjuder många hälsofördelar i ett och samma träningspass och kräver inga förkunskaper. Övningar med kroppen som redskap blandas med idrottsspecifika övningar.

Puls – Börja passet med uppvärmning följt av övningar för att få upp pulsen och göra kroppen redo för träning.

Power – Anpassad styrketräning utifrån gruppens storlek och förutsättningar, med fokus på att stärka och stabilisera kroppens muskler. Övningarna är till viss del anpassade till idrotten.

Play – Dags för spel! Spelmoment på mindre yta utan kroppskontakt där alla kan vara med. Här övas det på tekniska spelmoment där lek går före allvar.

För mer inspiration och tips
– Floorball Fitness



Spela innebandy
på ett enklare
och roligare sätt!

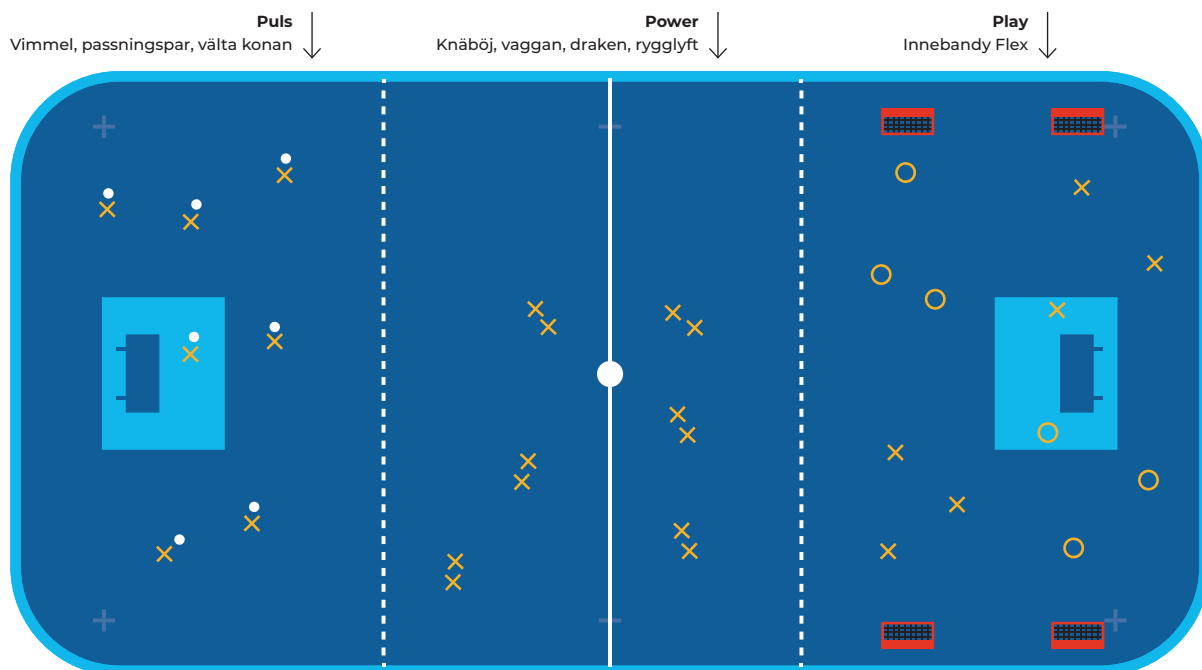
INNEBANDY FLEX

I Innebandy Flex är reglerna förenklade och särskilt anpassade för den som inte spelat innebandy tidigare. En huvudregel är att bollen tas från motståndaren genom att passningar bryts och ytor täcks av. Det är inte tillåtet att ta bollen direkt från motståndarens klubba. Det innebär att den som har bollen får mer tid på sig att ta emot, behandla och spela bollen vidare till nästa spelare. Det ger ett spel där alla är delaktiga och där det är lättare för olika åldrar och kunskapsnivåer att mötas och spela på samma villkor.

- Ta bollen från andra laget genom att täcka ytor och bryta passningar. Bollen får inte tas direkt från motståndarens klubba.
- Det är inte tillåtet att springa in i motståndaren med bollen.
- Inga skott från egen planhalva.
- Klubban ska alltid vara under knähöjd.
- Efter mål: Hela laget backar hem.
- Om bollen kommer utanför planen: Hämta bollen och sätt igång spelet igen genom att kasta in den.

Innebandy Flex spelas 3 mot 3 eller 4 mot 4 utan eller med målvakter på förslagsvis en tredjedels planstorlek.

För mer inspiration och tips
– Innebandy Flex



Svensk Innebandy
08-514 274 00
Idrottens Hus
Box 11016 | 100 61 Stockholm
kundtjanstSIBF@Innebandy.se | www.innebandy.se/

