



Treningsøkt 1 barn



Freidig Innebandy 2018/2019

Fri utprøving (10 min)

Hvordan

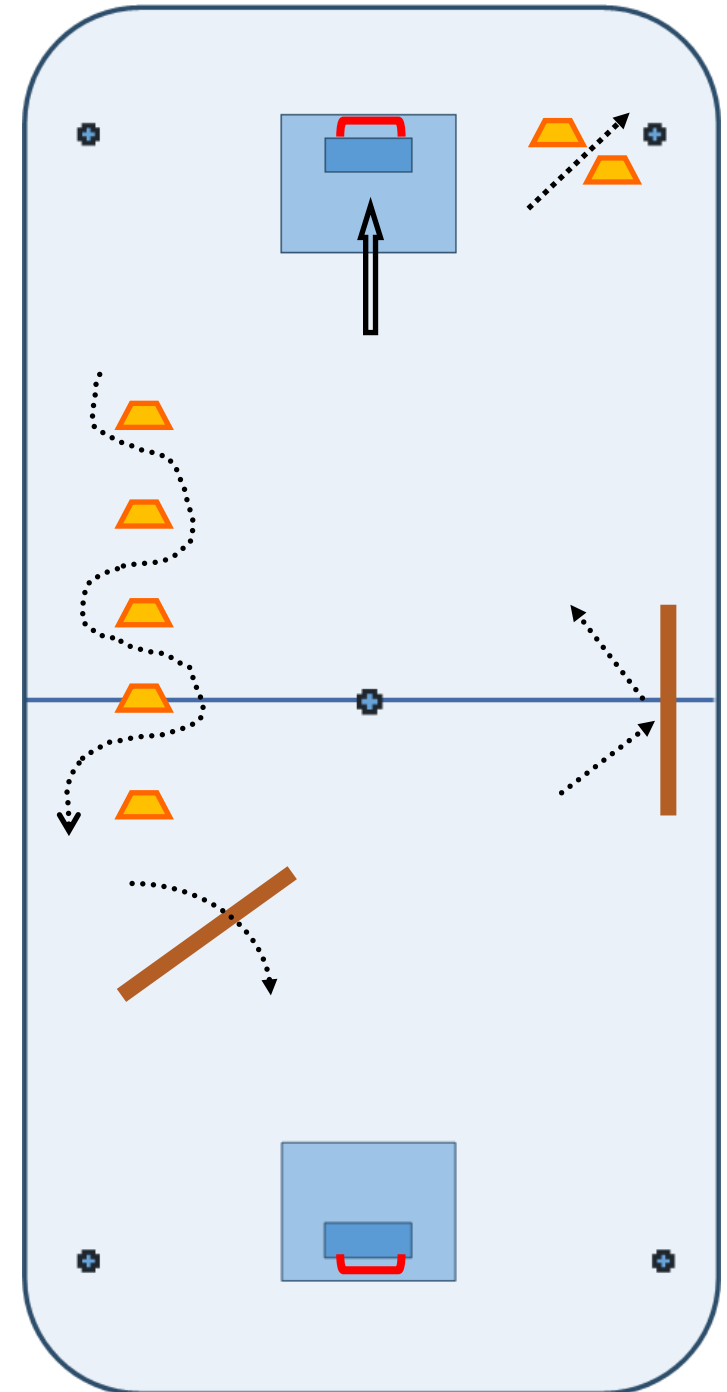
Spillerne har en kølle og ball hver og får utfolde seg fritt innenfor et avgrenset område. Sett gjerne ut kjepler, benker og mål slik at de kan prøve forskjellige ting. Trenerne er med og viser og veileder underveis.

Hvorfor

Spillerne blir kjent med utstyret, fatning og grep, og alle får utfordringer på sitt nivå. Vi oppnår stor aktivitet ut fra spillernes eget ferdighetsnivå når alle har hver sin kølle og hver sin ball. Dette er oppdagende læring.

Hvordan skal vi holde køllen:

- Hvilken hånd har vi øverst?
- På hvilken side skal køllen stikke ut?
- Når bruker vi en hånd på køllen?
- Når bruker vi to hender på køllen?



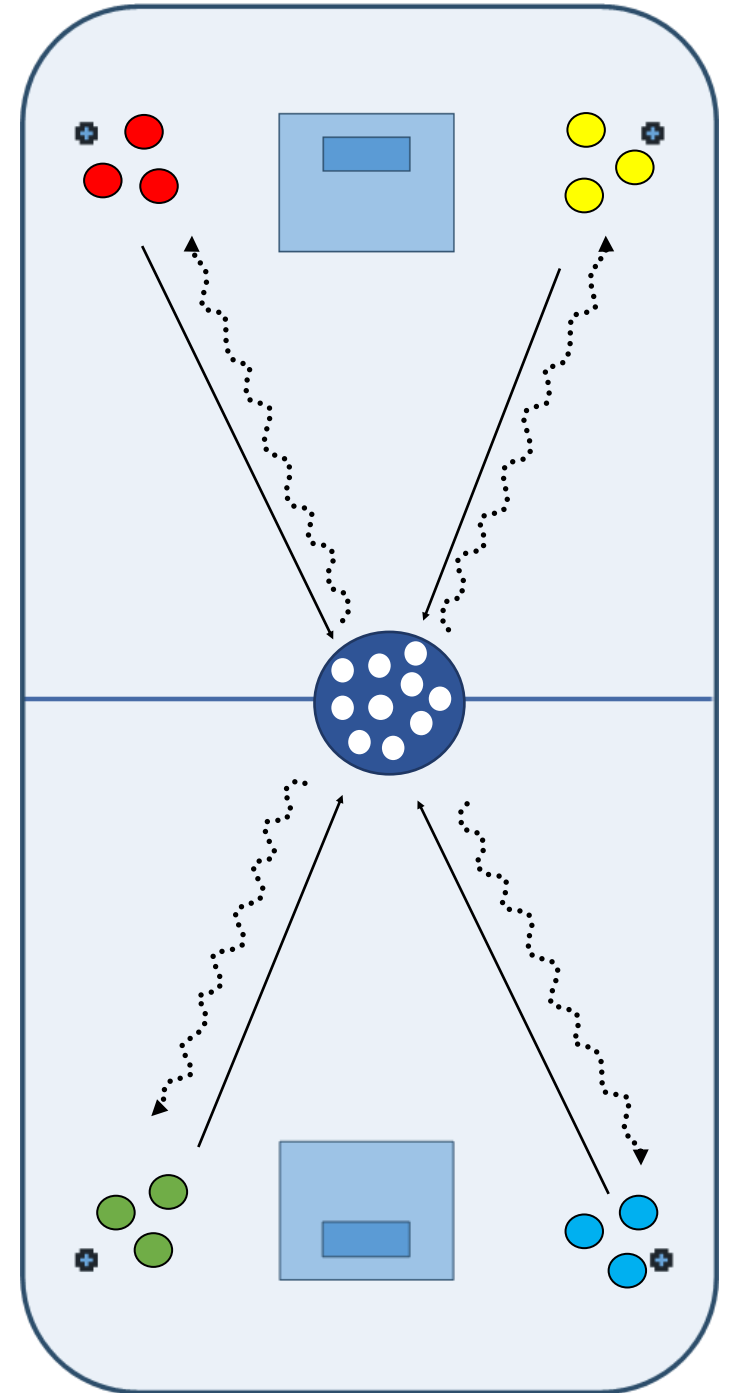
Fuglene er sultne (10 min)

Hvordan

Lag til fire reir, ett i hvert hjørne. Fuglene (spillerne) fordeler seg på de ulike reirene, alle har hver sin kølle. På midten ligger et masse mat (baller) som fuglene på signal skal løpe og hente. Maten frakter de hjem ved å føre én og én ball fra midten og helt tilbake til reiret. Når det er tomt for mat, skal fuglene tilbake til reiret og telle hvor mange baller de har samlet. Det laget som har flest, vinner. Så er det om å gjøre å legge all maten på plass på samme måte. De som er først ferdige vinner.

Hvorfor

Denne øvelsen stimulerer ballkontroll i fart og overblikk. Det er viktig at spillerne ser opp, slik at de ikke kolliderer. De som samlet inn færrest baller, vinner som regel tilbakeleggingen. Alle får en følelse av mestring.



Generalen (10 min)

Hvordan

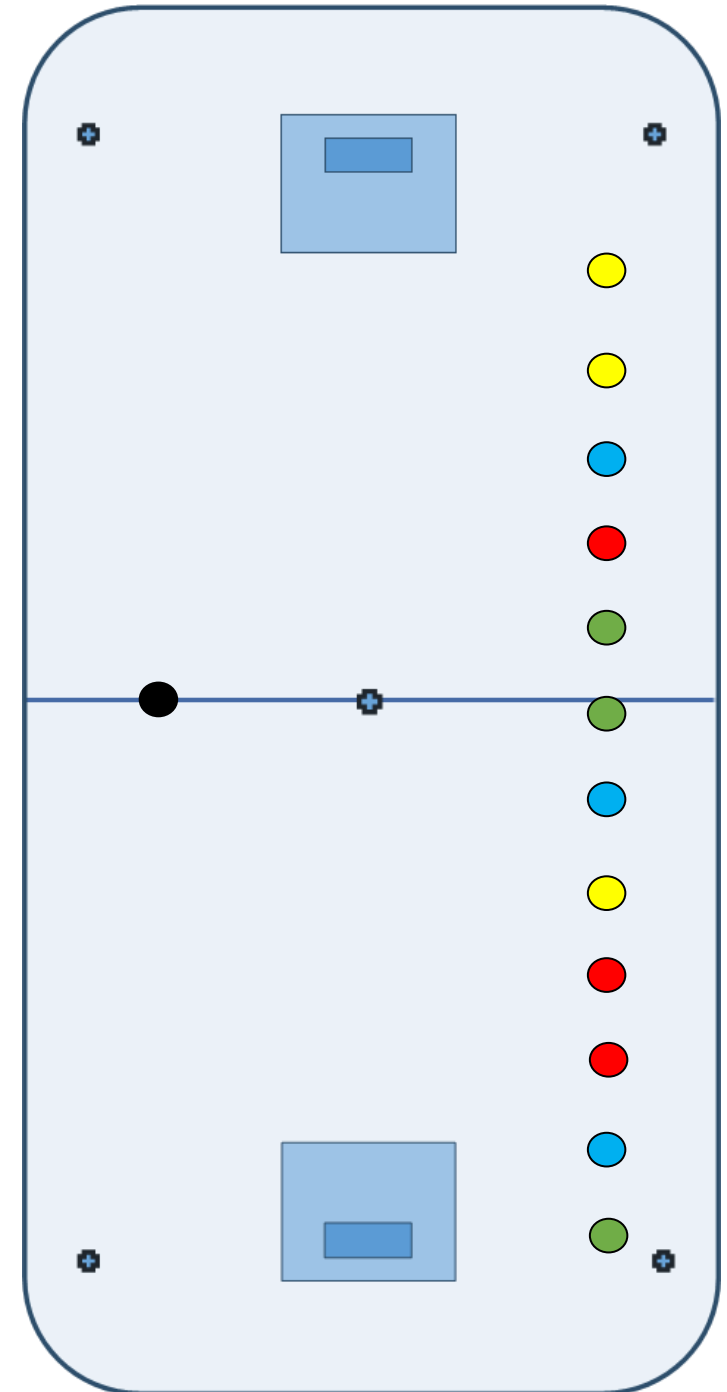
Spillerne står på en linje på langs av banen. Det er også mulig å ha flere rader hvis det er mange spillere eller liten hall. «Generalen» står foran og peker (bruk gjerne innebandykølla som pekestokk over hodet) for å vise at spillerne skal gå fremover, bakover, til høyre eller venstre. Spillerne følger kommandoene. Her gjelder det å ha kontroll på ballen og ikke kræsje med andre spillere.

Hvorfor

Spillerne øver på ballkontroll samtidig som de blir tvunget til å løfte blikket. Dermed stimuleres «split-vision».

Tips:

- Bruk gjerne en fløyte eller gi annet lydsignal ved retningsskift i starten
- La en eller to spillere prøve seg som generaler. F.eks. hvis du har noen spiller som ramler lett av øvelsene eller er opptatt med alt mulig annet.



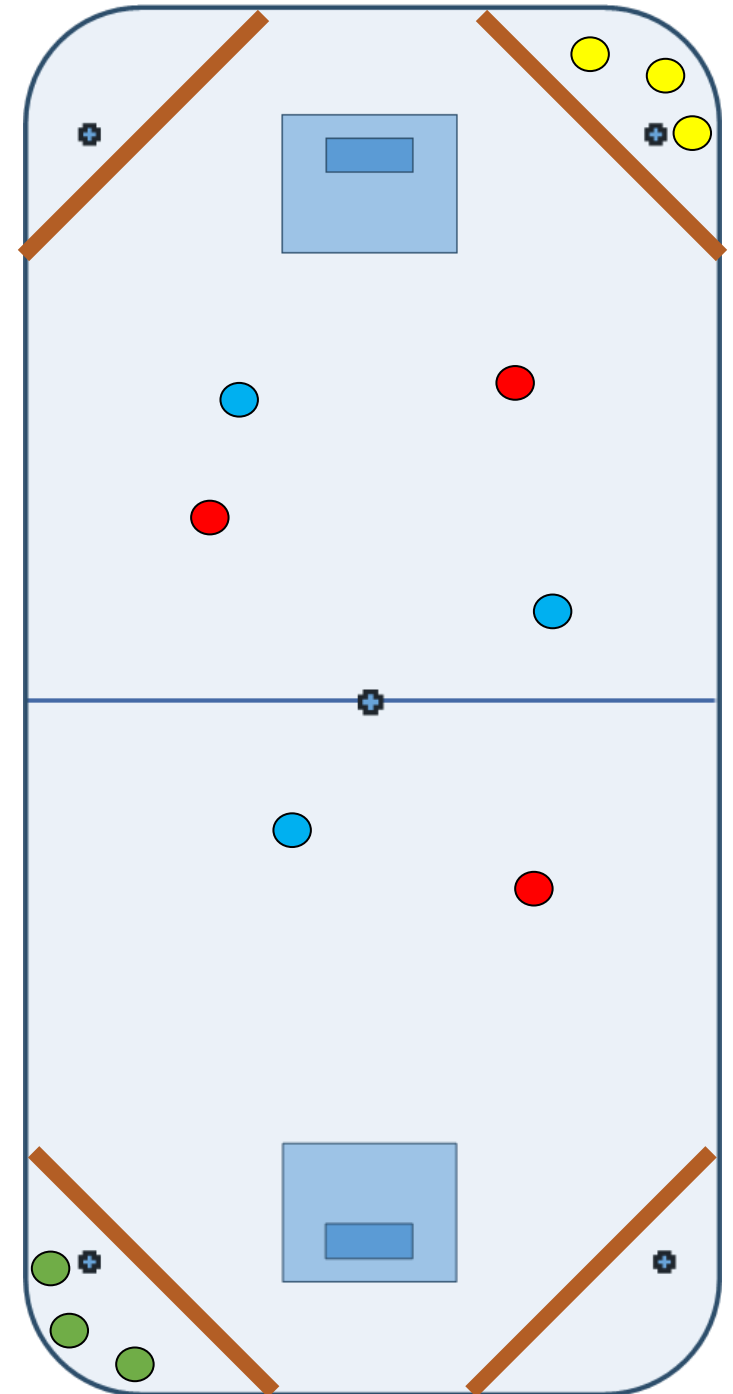
Hjørneinnebandy (30 min)

Hvordan

Del gruppen inn i fire lag, ett lag bak en benk i hvert hjørne av banen. To lag spiller mot hverandre om gangen, diagonalt på banen. Når det blir mål, hopper de to lagene som spilte, tilbake bak sine benker. Så kommer de to andre lagene inn og spiller mot hverandre osv.

Hvorfor

Denne øvelsen er lett å organisere og lagbyttene går hurtig, slik at det blir mer effektiv spilletid. Når lagene spiller på tvers av banen, utnytter de plassen bedre, noe som er gunstig om de er i en liten gymsal.



Alternativ øvelse 1 : Sjøslag

Hvordan

To lag står på hver sin banehalvdel med masse baller fordelt likt på hver halvdel. Det er om å gjøre å skyte alle ballene over på motsatt banehalvdel. Det laget som har færrest baller på sin halvdel når lederen blåser, vinner. Det kan være lurt å markere en sone på midten der ingen spillere har lov til å være, ingenmannsland.

Variant 1:

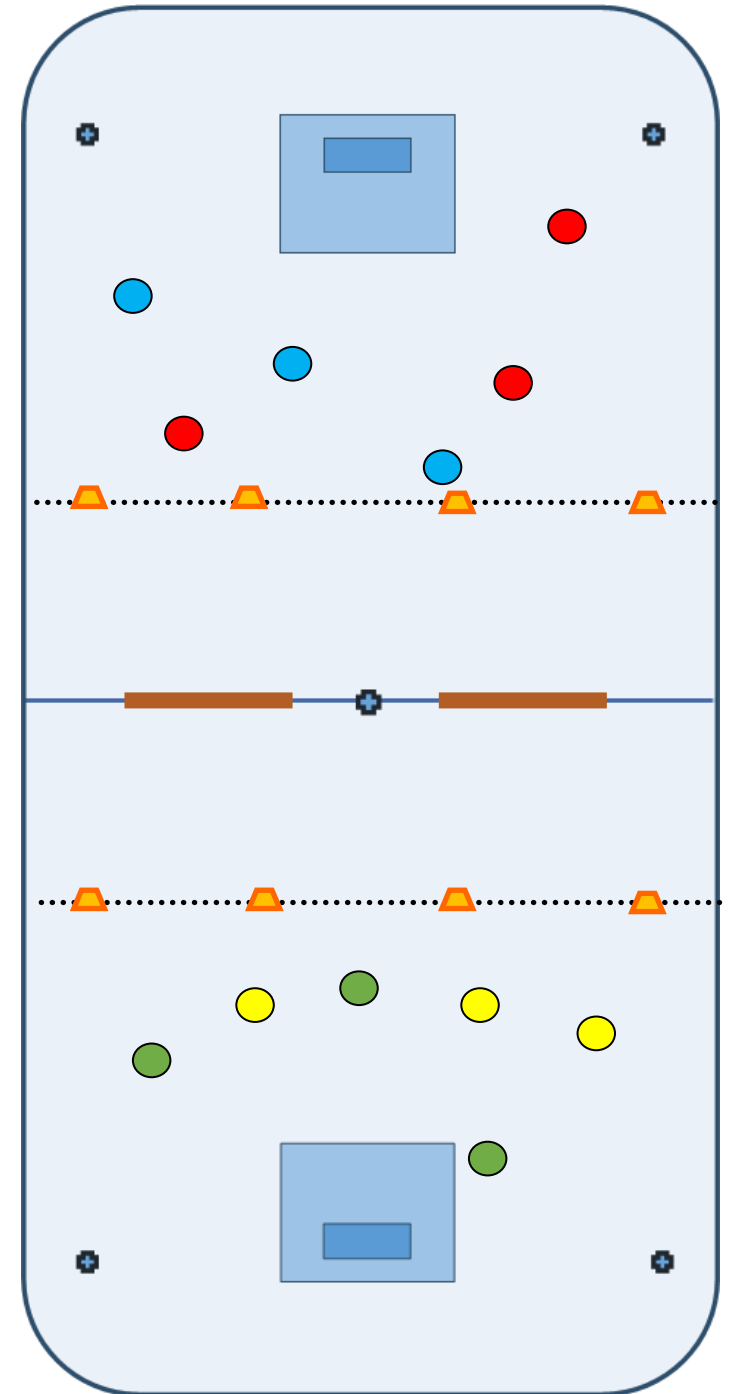
Legg ut badeballer/ballonger i ingenmannsland som spillerne skal prøve å få over på motsatt halvdel.

Variant 2:

Sett opp benker på midtstreken slik at ballene må løftes over.

Hvorfor

Denne øvelsen tar aldri slutt. Alle er aktive og spillerne får mange repetisjoner på korte og lange pasninger, høye pasninger og pasninger langs gulvet. Slepepasning er den viktigste pasningen før spillerne senere går over til skudd (letttest å løfte og å treffe ballen rent). Gjennom å sette opp benker stimuleres spillerne til å løfte ballen.



Alternativ øvelse 2: Ballonger

Hvordan

Spillerne skal føre ballongen fra den ene siden av hallen til den andre. Det er bare lov til å berøre ballongen under knehøyde. Øvelsen kan organiseres som en stafett. Det er også mulig å variere antall spillere som skal være med på å frakte ballongen og hvor mange ballonger som skal fraktes.

Hvorfor

Opptrening av øye-hånd-koordinasjonen. Når flere spillere skal føre en ballong, øves også samarbeid.

