



Treningsøkt 2 barn



Freidig Innebandy 2018/2019

Fri utprøving (10 min)

Hvordan

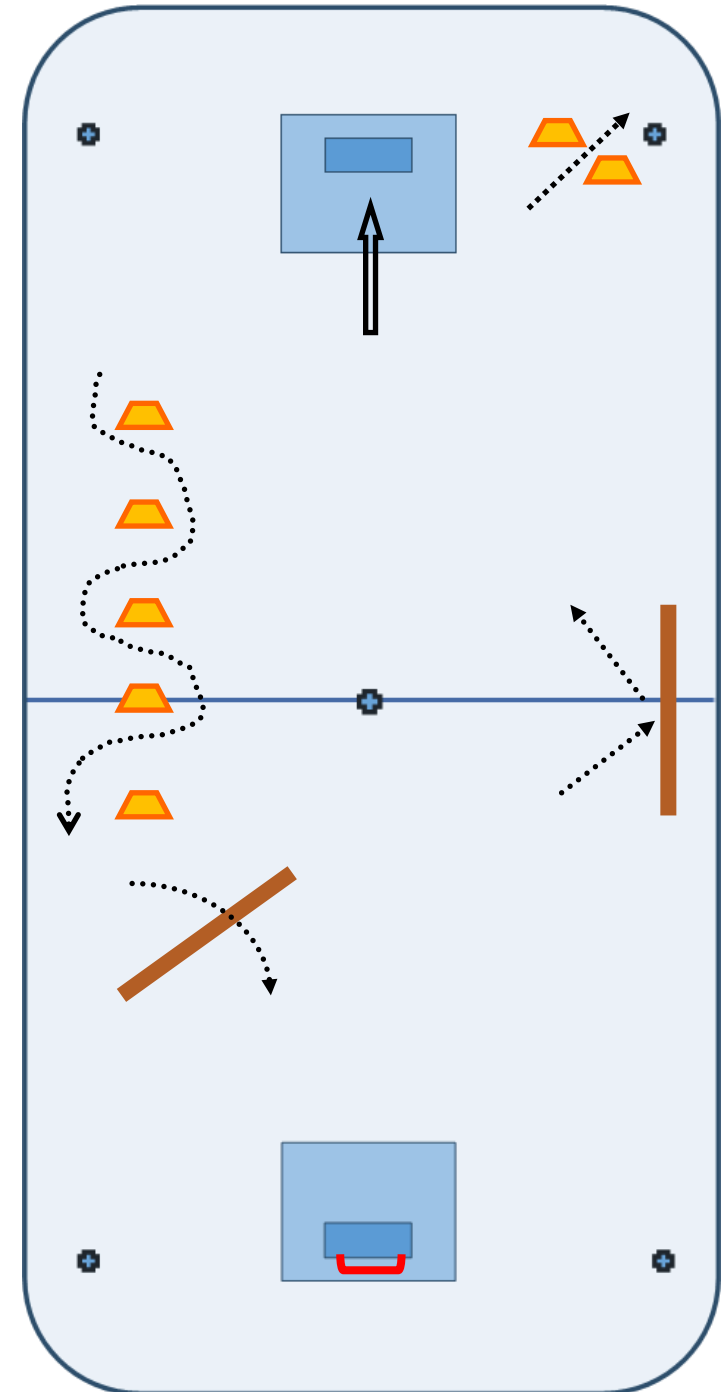
Spillerne har en kølle og ball hver og får utfolde seg fritt innenfor et avgrenset område. Sett gjerne ut kjepler, benker og mål slik at de kan prøve forskjellige ting. Trenerne er med og viser og veileder underveis.

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?



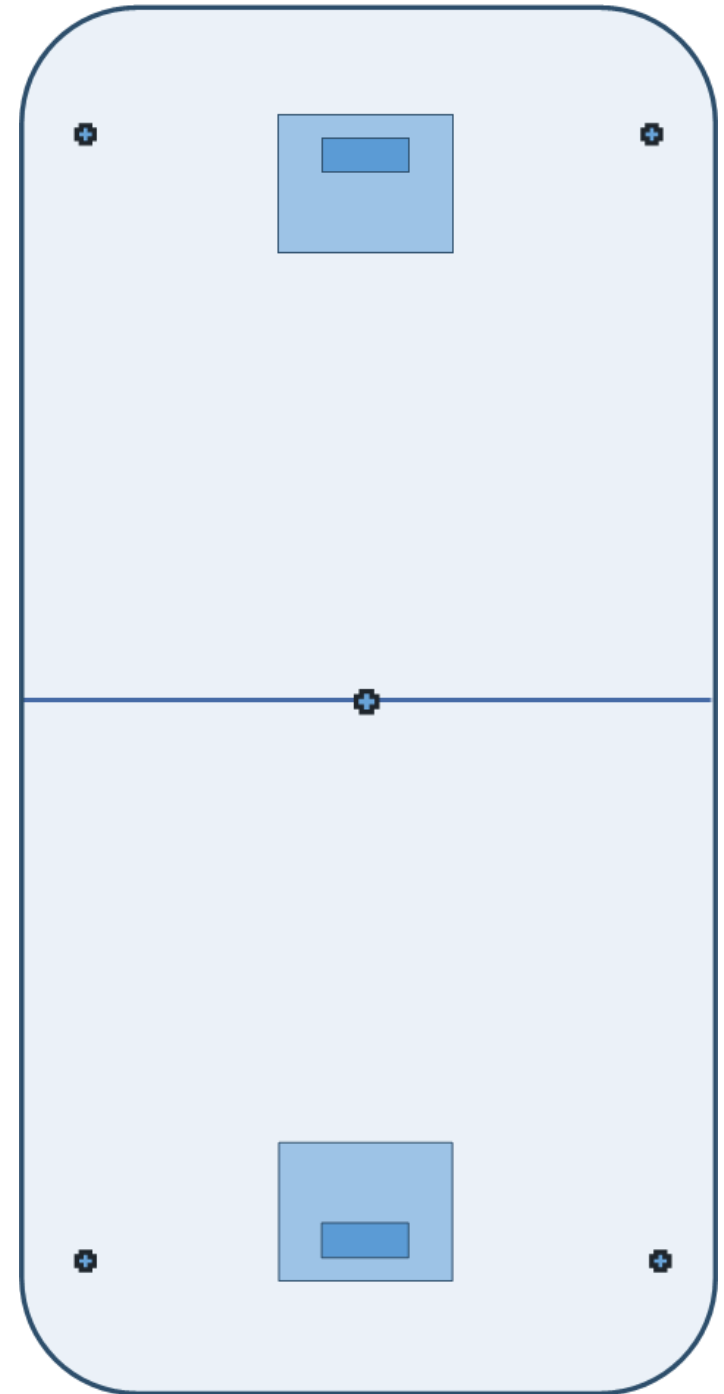
Følg linjene (10 min)

Hvordan

Spillerne skal følge linjene (merking til andre idretter) på banen. En variasjon kan være at de følger bestemte linjer eller har sisten/sura.

Hvorfor

Dette er en motiverende øvelse hvor evnen til å løfte blikket for å unngå kollisjon stimuleres. God kontroll på ballen er viktig for å klare å holde seg til linjene.



Haien kommer (10 min)

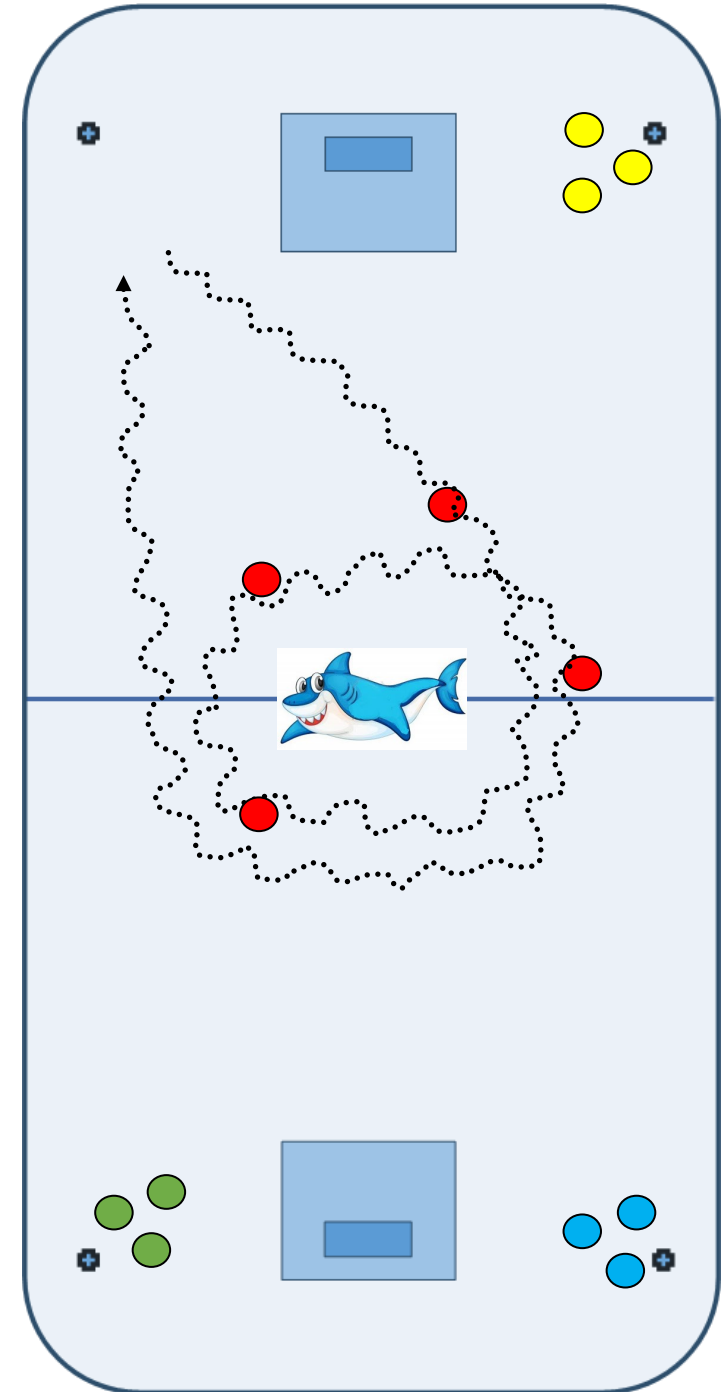
Hvordan

En hai i midten med kølle, men uten ball. Alle andre fordeler seg i 4 hjørner med hver sin kølle og ball. Alle gruppene bestemmer ulike fiskeslag som gruppen tilhører. Leder roper ut de ulike fiskene etter tur. Hver spiller skal føre ballen rundt haien. Når leder roper «haien kommer», skal alle føre ballen tilbake til sitt hjørne uten at haien klarer å erobre ballen fra dem. De som fratas ballen av haien, blir haier i neste runde.

Variant: Tannbørste og goderi i stedet for hai og fiskeslag.

Hvorfor

Fokus på å føre og skjerme ball, egen kropp mellom ballen og haien. Da blir det vanskeligere for haien å erobre ballen. Med mange spillere i aksjon er det viktig å ha kontroll på ballen og orientere seg for å unngå kræsje. Annet navn gir variasjon og er motiverende.



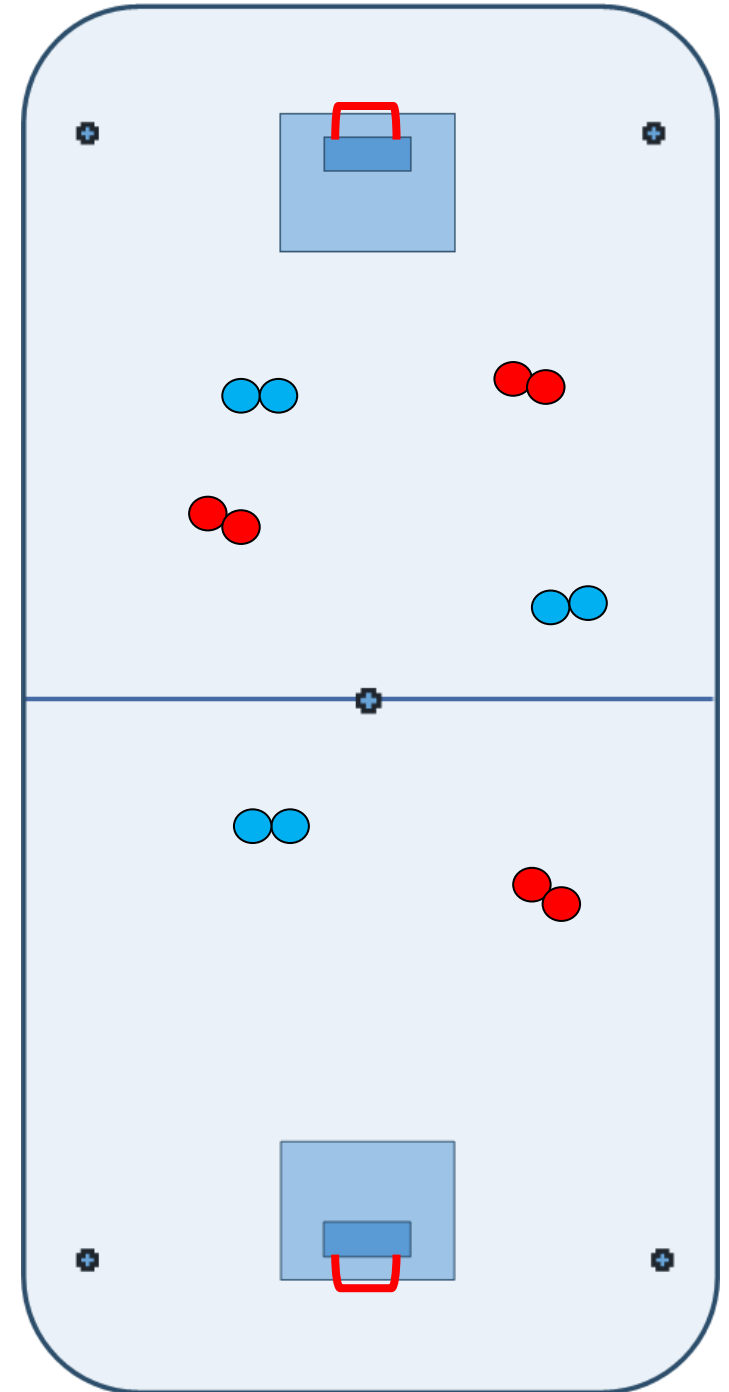
Par-innebandy (10 min)

Hvordan

To spillere holder på én kølle. Del spillerne inn i to lag. Start med én ball og gå over til flere baller. Spill mot to mål uten målvakt

Hvorfor

Dette er en aktivitet for alle. Samarbeid er viktig. Det er en bra oppvarmingsøvelse som ofte får frem latteren. Egner seg for å aktivisere mange spillere samtidig.



Canadian fundrill (20 min)

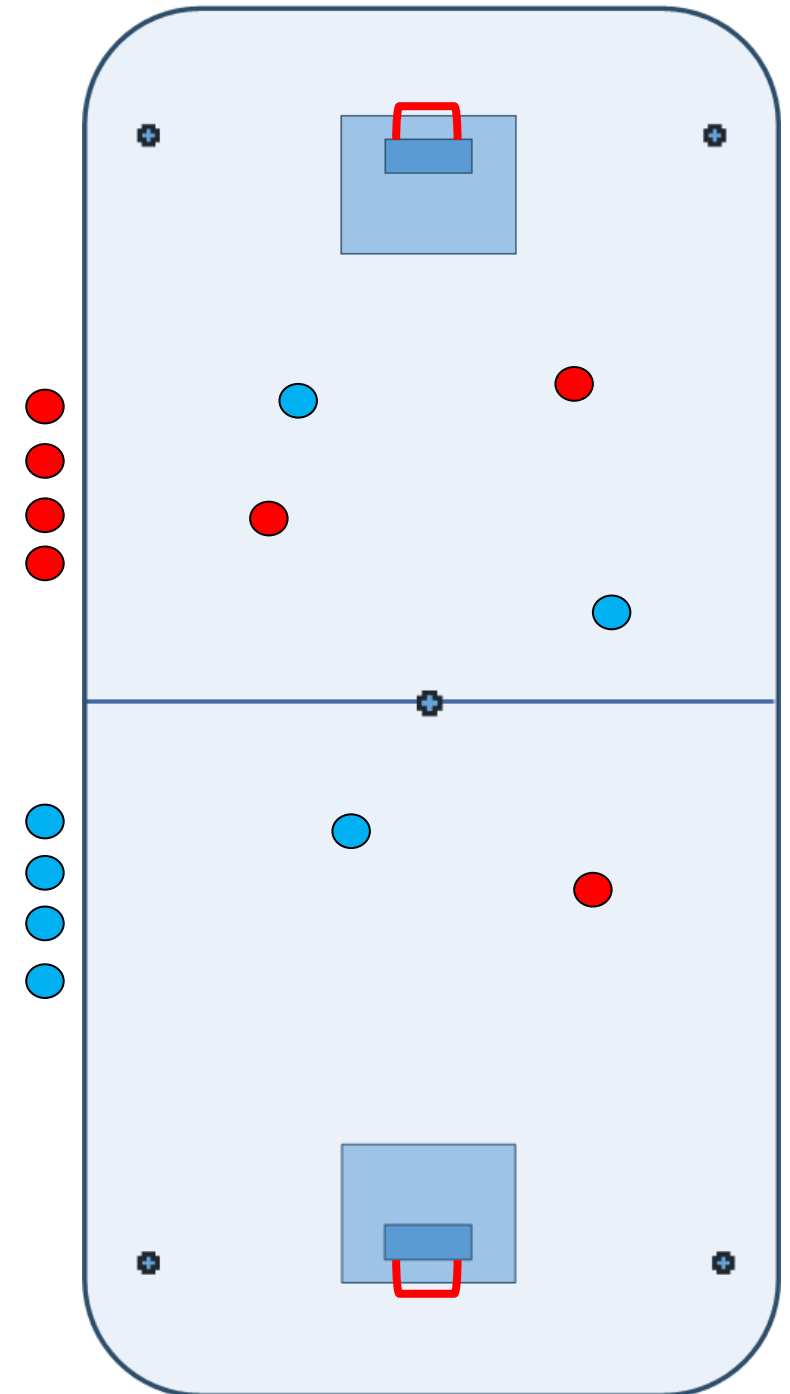
Hvordan

Spillerne står på rekke i respektive lag på utsiden av banen. Lederen roper hvor mange på respektive lag som skal spille, 2 mot 2, 3 mot 3, 2 mot 1 osv. Lederen bestemmer lengde på byttene og gir signal når det skal byttes. Lederen roper da ut et nytt antall spillere. Spillerne på banen har ikke lov til å røre ballen etter at signalet har gått og skal løpe rett av banen mens de nye kommer inn.

Hvorfor

I tillegg til det vi trener i smålagsspill, så må spillerne som står på siden hele tiden være konsentrerte og klare til å bytte.

NB! Hvis du roper et større antall enn de som står på siden, må noen bli stående på banen. Dette krever både samarbeid og sosiale ferdigheter.



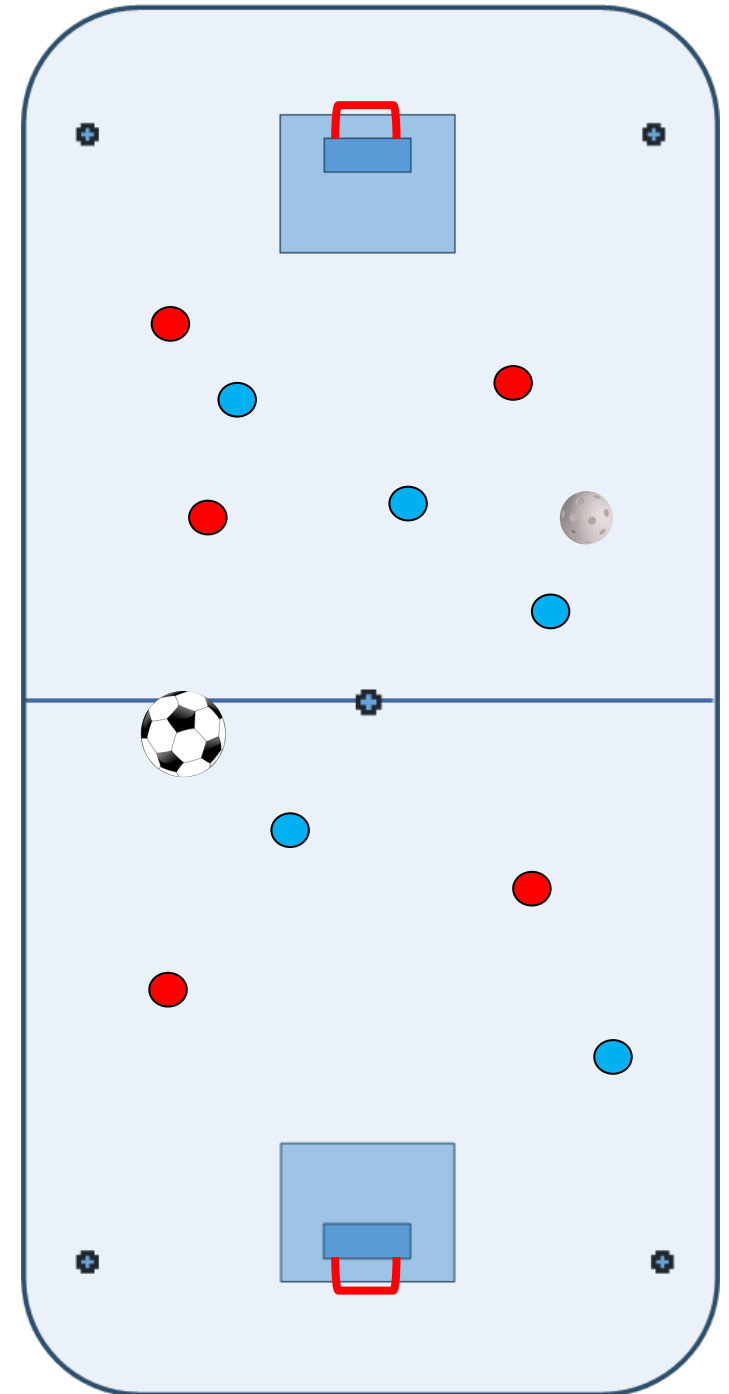
Alternativ øvelse 1: Magic box

Hvordan

Del gruppen i to lag. Det spilles med innebandyball, som bare kan være nær køllen, og fotball (softball), som spillerne kun bruker beina på.

Hvorfor

Øvelsen stimulerer til øye-hånd-koordinasjon, overblikk, gir stor aktivitet og er morsom.



Alternativ øvelse 2: Potetløp

Hvordan

Alle spillerne på den ene siden av banen, med hver sin kølle og ball. Ballen legges i bladet og holdes oppe i luften. Som poteten i en spiseskje. Det er viktig å komme under ballen for å vippe den oppå bladet. Man kan også legge ballen med hånden. Deretter er det om å gjøre å løpe over til den andre siden og tilbake uten å miste ballen ut av bladet. Mister man ballen må man legge den på plass igjen før man kan løpe videre.

Hvorfor

Øve ballkontroll. Samtidig er det viktig at spillerne ser opp, slik at de ikke kolliderer.

