



Treningsøkt 3 barn



Freidig Innebandy 2018/2019

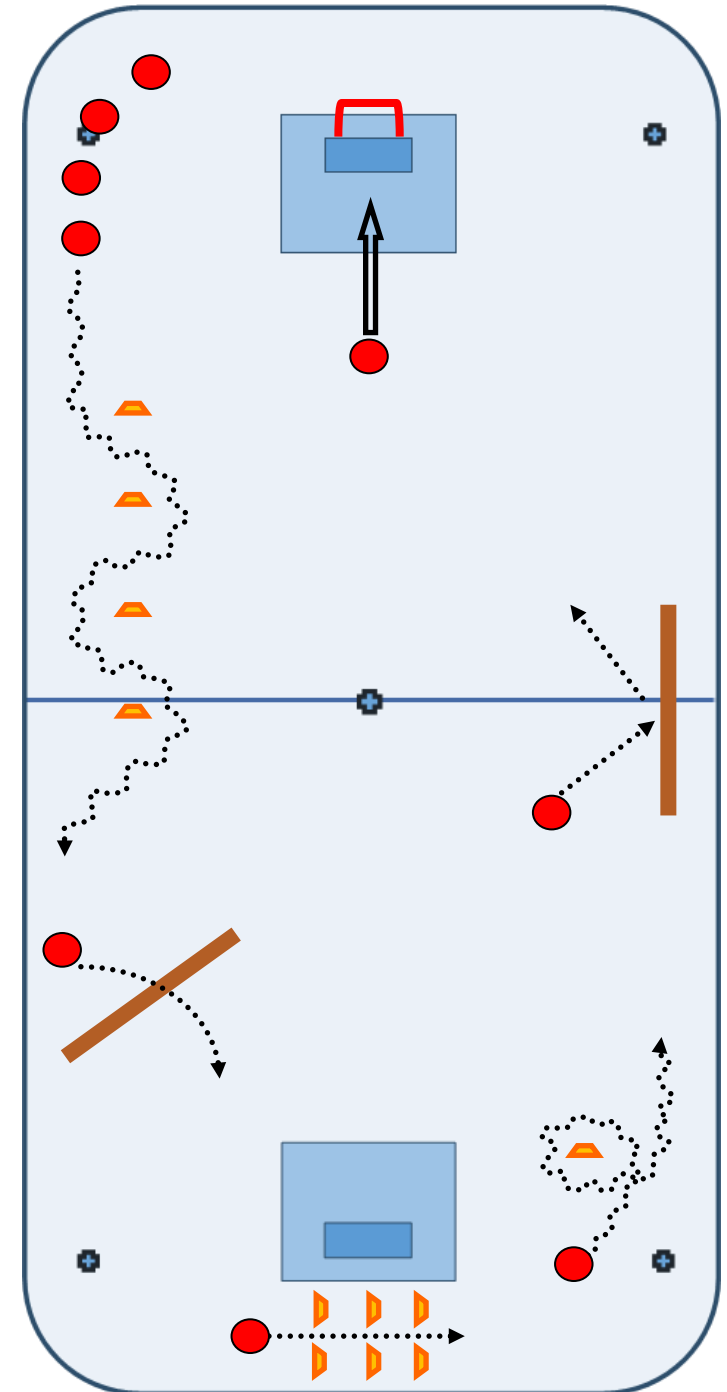
Teknikkløype (10 min)

Hvordan

Bruk kjebler, benker eller stoler til hindringer som spillerne skal forsere med ball enten over, under eller rundt.

Hvorfor

Her får spillerne øve på ballkontroll. Det er enkelt å skape utfordringer for alle. Variasjon skaper motivasjon. Øvelsen utfordrer koordinasjonen med ulike hindringer og gir et bredere bevegelsesgrunnlag med kølle og ball. Dette er igjen gunstig for ballkontrollen. Lar vi spillerne føre ballen gjennom kjebler med forskjellig avstand, vil de kjenne på når det er lurt å holde på køllen med én hånd og når de bør bruke to hender. Øvelsen gir bevisstgjøring av fatning og grep.



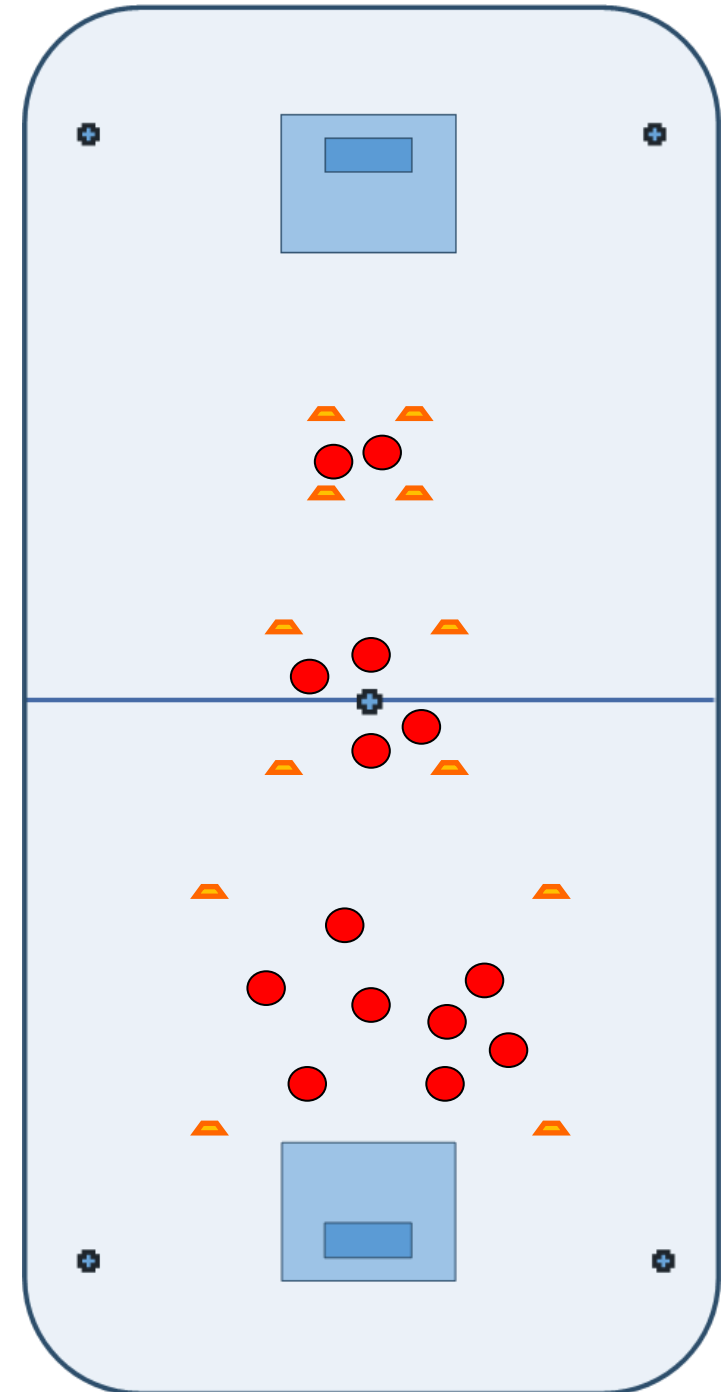
Pirk vekk motstanderens ball (10 min)

Hvordan

Lag tre firkanter av kjebler: stor, middels og liten. Alle starter i første firkant. Det er om å gjøre å ha kontroll på egen ball samtidig som de skal slå bort motstanderens baller. Hvis de mister ballen, fortsetter de til firkant 2 og så til 3. Fra 3 går de tilbake til 1. Legg vekt på en god grunnstilling med bøyde knær, lavt tyngdepunkt og å komme over ballen. Øvelsen gir en god anledning til å introdusere regelen om slag på kølle.

Hvorfor

Dette er en øvelse som aldri tar slutt og alle er aktive. Spillerne må ha kontroll på egen ball og bruke overblikket for å se hvor motspillerne befinner seg, og holde dem unna egen ball. Det er viktig å skjerme ballen. En god grunnstilling er avgjørende. Øvelsen trener også inn den defensive ferdigheten takling. Hvordan kan vi best frarøve motstanderen ballen på en lovlig måte?



Hauk og due (10 min)

Hvordan

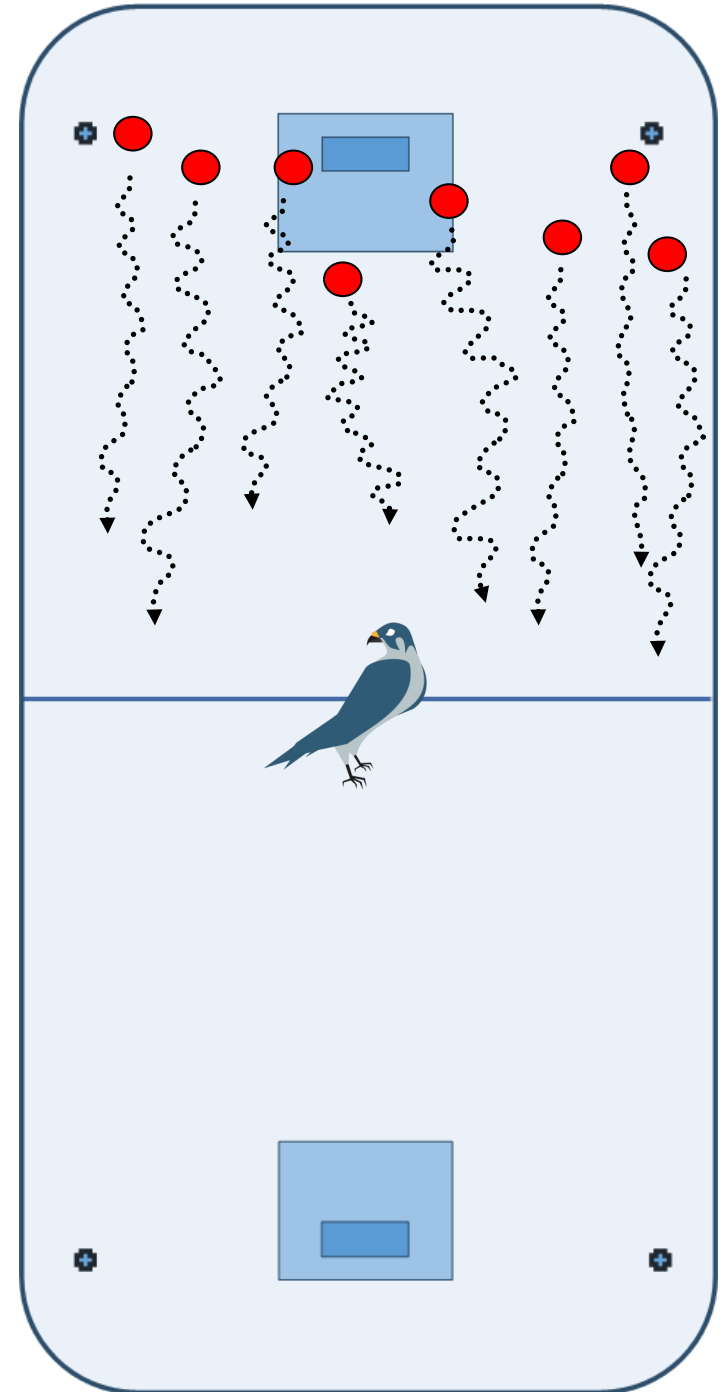
Det skal være én kølle og ball per deltaker. Én eller fler hauker, avhengig av banestørrelse og antall spillere. Duene skal føre ballen fra mål til mål uten at haukene får tak i den. Når man mister ballen til hauken blir man selv også hauk. Det gjør at det blir flere og flere hauker etter hvert som duene blir tatt og vanskelighetsgraden økes.

Varianter:

- Hvis hauken erobrer ballen fra en spiller, blir denne spilleren hauk til han/hun får tak i en ny ball.
- Haruken må føre ballen ut til vantet når han/hun har erobret ballen. Duen får dermed muligheten til å gjenerobre ballen fra hauken før ballen ligger i vantet, og komme seg i sikkerhet.

Hvorfor

Dette er en motiverende lekøvelse som gir trening i ballkontroll i vart og med motstander, og som setter krav til flere elementer innenfor ballkontroll: føring, finter, skjeming av ball og vending. For de som er hauker øves den defensive ferdigheten takling.



Småspill mot mål av kjebler (10 min)

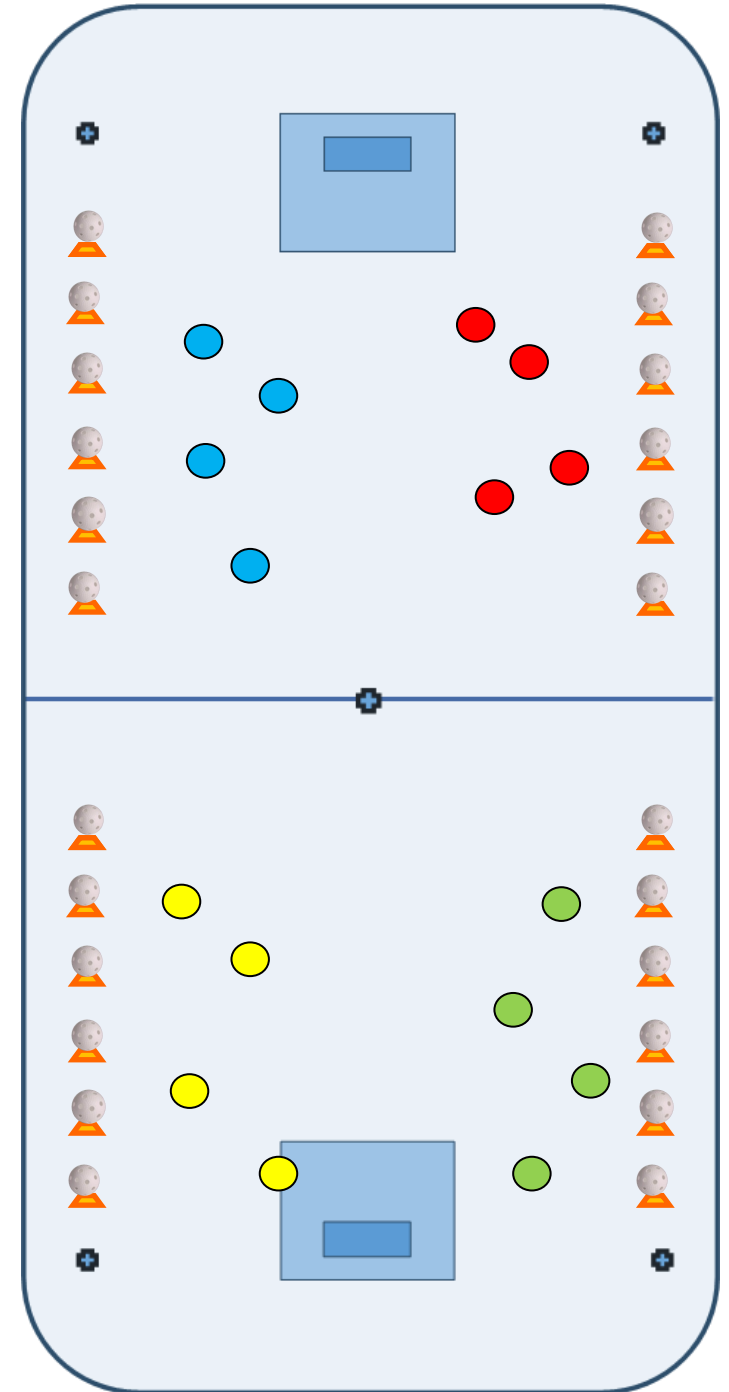
Hvordan

Del innebandybanen i mindre baner avhengig av antall spillere. Sett opp kjebler med ball (eller høye kjebler) på kortsidene. Det er om å gjøre å skyte ned motstanderens baller (evt. kjeble). Det gis ett poeng for hver ball eller kjeble som blir skutt ned og denne fjernes. Det laget som først har skutt ned alle motstandernes baller/kjebler, vinner.

Variant: Kjebler settes ut over hele banen og spillerne går sammen to og to for å skyte ned ballene.

Hvorfor

Her øver spillerne på presisjon. De må ha presisjon i skuddet for å treffe kjeblene. Etter hvert som motstanderne fjerner kjebler, blir det vanskeligere å treffe. Dersom to og to spillere samarbeider øves også pasning-mottak.



Canadian fundrill (20 min)

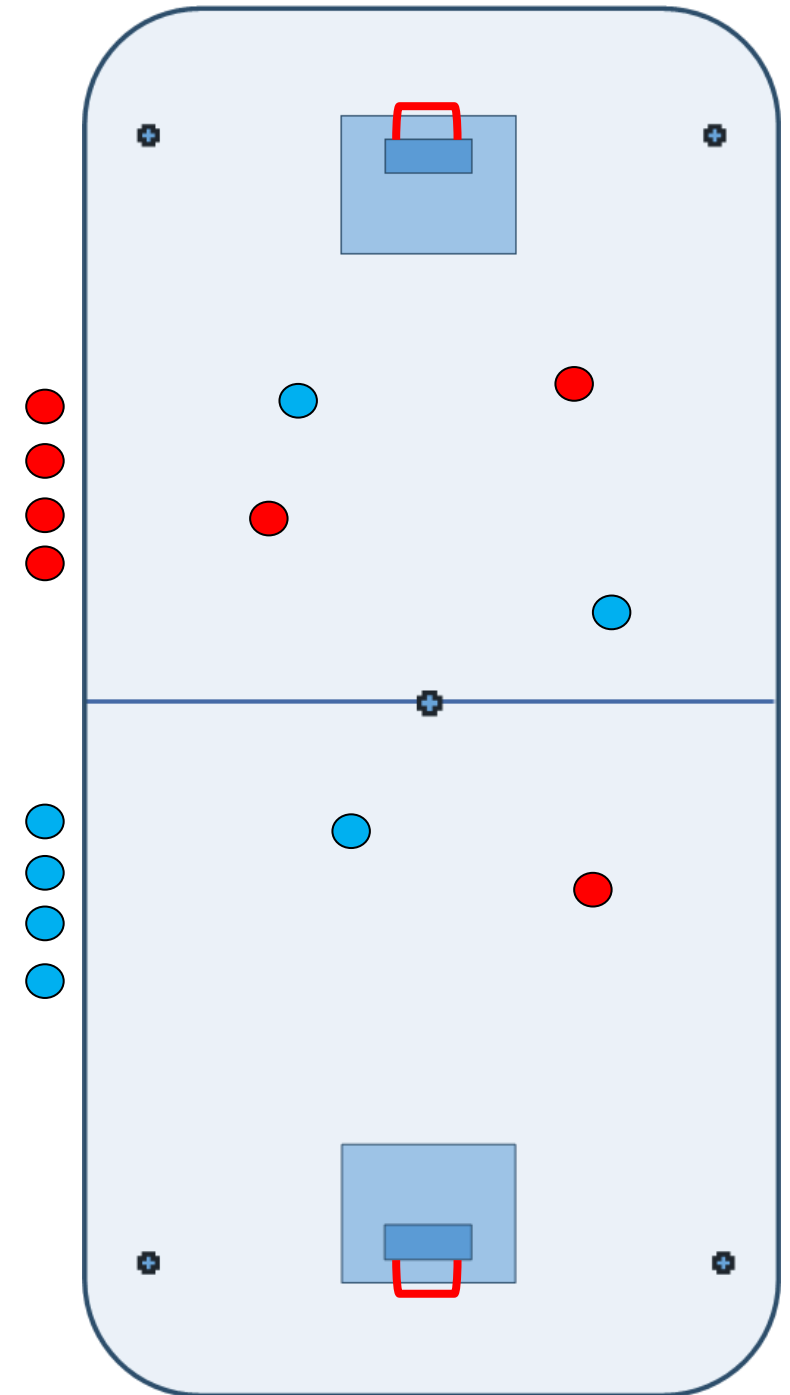
Hvordan

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: Pasnings sirkel

Hvordan

Del spillerne inn i grupper på 4-5. Spillerne skal sentre til hverandre og samtidig rope navnet til den man senterer til.

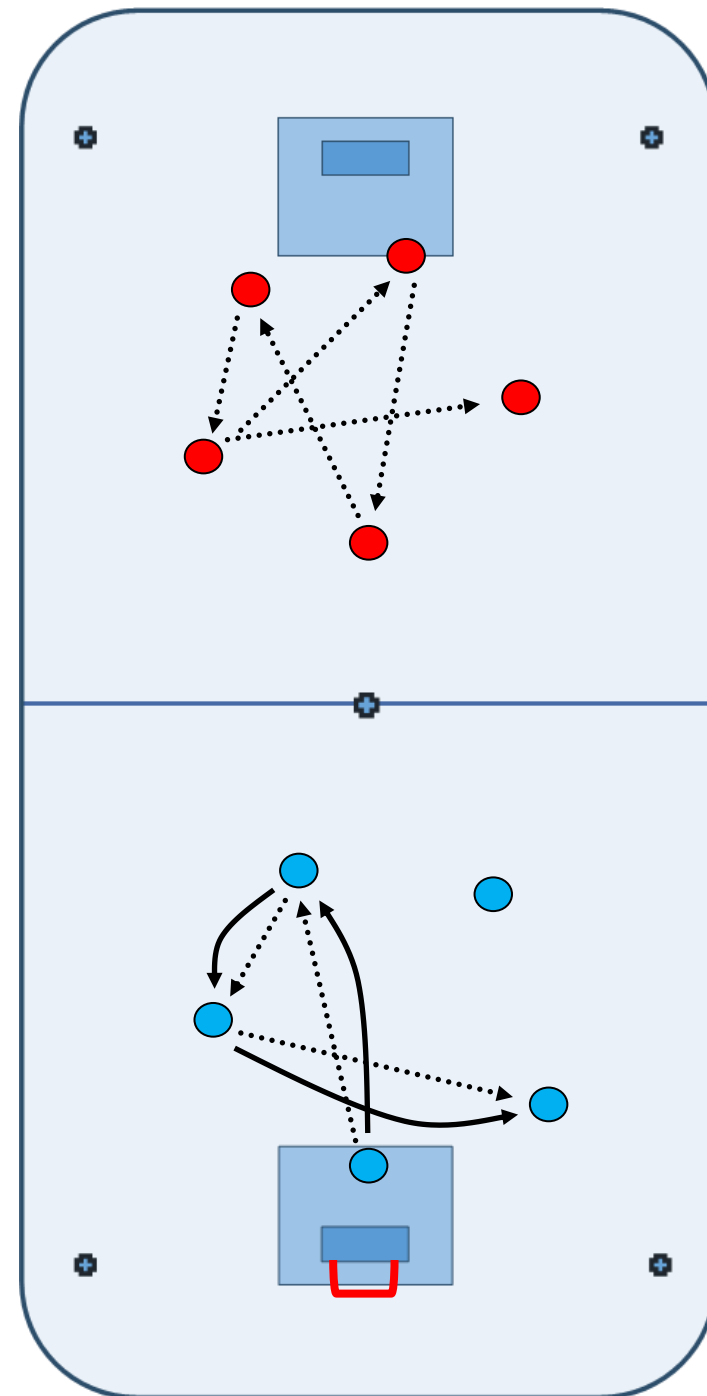
Variant 1: Følg etter pasningen

Variant 2: Alle spillerne beveger seg rundt i tilfeldig mønster.

Variant 3: Alle spillerne beveger seg rundt i tilfeldig mønster og hver spiller har fått tildelt en eller to spillere de har lov til å sentre til.

Hvorfor

Denne øvelsen trener spillernes evne til å gjøre valg, samtidig som de øver på pasning og mottak. Den kan enkelt tilpasses ferdighetsnivået til spillerne. Når de skal si navnet til den de skal sentre til, må de heve blikket og se hvilken spiller som står hvor og hvem som er ledig. Varianten der spillerne beveger seg rundt skaper bevissthet rundt bevegelse uten ball for å komme ut av pasnings skyggen. Dette kan også være en fin øvelse for spillerne til å lære hverandres navn.



Alternativ øvelse 2: Løpende villsvin

Hvordan

Merk opp en korridor med kjebler. Størrelsen avhenger av alder og ferdighet og kan tilpasses underveis. Ett lag står langs korridoren med baller, og ett lag står i den andre enden med hver sin kølle. På signal skal alle på dette laget ta seg gjennom korridoren og over til den andre siden. De må holde køllen med strak arm og køllen må være i gulvet hele tiden. Laget på utsiden skal prøve å treffe køllebladet til de som løper. Jo bredere korridor, jo vanskeligere er det å treffe.

Hvorfor

Hensikten er at spillerne skal lære å sende pasninger langs gulvet og treffe en spiller i fart. For å treffe må man sikte foran spilleren. Lystbetont teknikktraining, utfordrende og spennende. Det er viktig å unngå at noen skyter over bakken, for da kan spillerne bli redde for å bli truffet.

