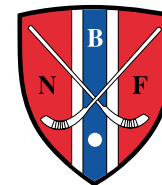


VELKOMMEN

TIL EL-INNEBANDY



INNHold

OM SPILLET

<u>Innledning</u>	3
<u>Historien</u>	4
<u>Rammer</u>	5
<u>Om stolen</u>	7
<u>Om spillet</u>	9
<u>God lagledelse</u>	11
<u>Hvordan det blir gøy for alle</u>	13

ØVELSER

<u>Kjøreteknikk og ballkontroll</u>	16
<u>Sentring, mottak og skudd</u>	23
<u>Angrep og screening</u>	29
<u>Forsvar og målvakt</u>	40
<u>Spilløvelser</u>	47
<u>Leker</u>	54
<u>Øktplaner</u>	62
<u>Dommertegn og de vanligste forseelsene</u>	68
<u>Litteratur</u>	72

INNLEDNING

EL-innebandy er en tilrettelagt lagidrett som henvender seg til barn, ungdom og voksne med motoriske nedsettelse.

DETTE HEFTET er ment som en introduksjon av EL-innebandy. Her finner dere enkle øvelser, treningstips og regler. Det er flere aktører involvert i EL-innebandy. Norges Bandyforbund, klubben/ idrettslaget, Handinor og NAV-hjelpemiddelsentralen. Heftet sier noe om aktører, rammer og organisering av EL-innebandy. I «Velkommen til EL-innebandy» har vi prøvd å samle nyttig viten om idretten. Vi håper at heftet kan være til hjelp og bidra til inspirasjon.

Vi vil gjerne takke Jim Nymoen fra Bærums Verk Hauger IF for stort bidrag med innhold og øvelser, Rune Halvorsen fra Assisten og Frank Nordseth i Norges Bandyforbund for flotte bilder, Amund Nitter for design og utforming.

Vi setter stor pris på forslag til innspill og forbedringer. Send oss gjerne en e-post: EL-innebandy@bandyforbundet.no

Siste versjon er oppdatert i april 2018.



HVORFOR EL-INNEBANDY?

EL-innebandy er

- fylt med mye fart og spenning
- utfordrende og morsomt
- lett å mestre
- samarbeid og samspill med andre
- spilleglede
- en møteplass for venner
- felleskap og glede i hverdagen
- åpen og inkluderende idrett

HISTORIEN

Historien om EL-innebandyen startet i Danmark på slutten av 1980-tallet. En 10 kr samlermynt ble gitt ut i anledning av Kronprins Frederiks 18-årsdag. Fortjenesten av samlermynten, på 4,5 millioner, skulle gå til å utvikle et idrettshjelpemiddel og en ny idrett til mennesker med muskelsvinn. Prosjektet ble å utvikle en elektrisk sportsstol for personer som brukte elektriske rullestoler til vanlig. Resultatet ble EL-innebandystolen og starten på en ny epoke.

EL-innebandy kom til Norge i 2004. De første tilbudene ble etablert i Akershus Idrettskrets. Lillestrøm Innebandyklubb ble den første klubben i Norge. De siste årene har EL-innebandy hatt en stor utvikling. Det er nærmere 30 klubber og 300 registrerte spillere fordelt i alle fylker. EL-innebandy spilles også i Sverige, Danmark, Tyskland, Canada og USA.



Fra en EL-innebandy-turnering i 2007.



RAMMER

NORGES BANDYFORBUND



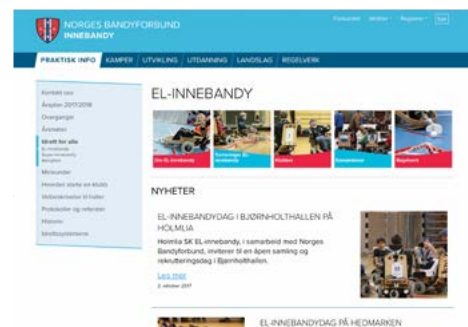
Norges Bandyforbund (NBF) er et paraplyforbund for tre idretter; Innebandy, Bandy og Landhockey.

NBF skal være en organisasjon for flest mulig, lengst mulig – på tvers av ambisjonsnivå og bakgrunn for våre idretter. NBFs hovedmål er å få flere aktive på alle alderstrinn, av begge kjønn, herunder hindre frafall – og det skal være gøy!

NBF jobber for å skape idrettsglede for alle. Alle skal få utøve idrett ut i fra sine ønsker og behov. I den grad det er mulig skal NBF og klubber arbeide for at det gis et tilrettelagt tilbud til funksjonshemmede i nærmiljøet og i klubben. Dette er et arbeid NBF har lykkes godt med gjennom blant annet EL-innebandyen, som er en organisert gren under innebandy.

I tillegg til EL-innebandy fins SUPER-innebandy som et tilrettelagt tilbud hos NBF. SUPER-innebandy er «vanlig» innebandy for mennesker med spesielle behov. Det kan være mennesker som har nedsatt kognitiv eller fysisk funksjon, men som fremdeles kan oppleve mestring og glede med løpende innebandy. Både EL-innebandy og SUPER-innebandy er para-idretter. Det vil si «idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse».

Norges Bandyforbund har nærmere 28000 aktive medlemmer fordelt på omtrent 440 klubber.



[Bandyforbundets sider om EL-innebandy](#)



[Våre facebook-sider](#)

KLUBBEN

EL-innebandy er drevet på dugnad gjennom klubben. Alle må være klar over at det er flere enn trenerne og lederne som er involverte. Klubben er avhengig av at foreldre, assistenter, støttekontakter og venner stiller opp og tar fellesansvar for den organiserte aktiviteten. Alle må betale medlems- og treningsavgift for å delta. Klubben kan også stille krav om dugnadsarbeid på lik linje med all annen aktivitet i klubben.

Som medlem av en klubb og NBF får man tilgang på tilbud og oppfølging. Medlemsklubber kan søke kommunale bidrag og støtteordninger. NBF jobber for å styrke og videreutvikle aktiviteten hos klubbene, utvikle kompetanse på trener-, dommer- og ledersiden, utvikle konkurransetilbud og hjelper klubbene med rekrutteringsarbeidet.

NIFs REGLER FOR BARNEIDRETT

Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming. Barneidrettsbestemmelser gjelder også for EL-innebandy.



[NIFs Idrettens barnerettigheter.](#)

[E-læringskurs om barnerettigheter](#)

POLITIATTEST

Trenere, instruktører, lagledere og andre personer som utfører oppgaver, som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige i klubben, må fremvise politiattest. Hovedstyret i idrettslaget har ansvaret for ordningen. Det gjelder for alle idrettslag i Norge.

[NIFs informasjon om krav til politiattest](#)

IDRETTSFORSIKRING FOR BARN

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite (NIF), eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi, er forsikret gjennom [Gjensidige barneidrettsforsikring](#).

NAV HJELPEMIDDELSENTRALEN

Vi oppfordrer alle som begynner med EL-innebandy å søke om vedtak for en egen stol. Søknaden sendes til hjelpemiddel-sentralen i det fylket man bor. Brukere over 26 år betaler en egenandel inntil kr. 4000,-. Ergo- eller fysioterapeut hjelper til med søknadsprosessen. Stolen vil bli spesialtilpasset til den enkelte. Stolen registreres på privatperson. NAV Hjelpemiddel-sentralen dekker alle kostnader for service. Hvis det skulle være behov for service er spiller selv ansvarlig for å levere stolen til og fra hjelpemiddelsentralen.



HANDINOR

Stolene produseres i Danmark (Ubilet) og importeres til Norge av Handinor. I det søknaden er innvilget, av NAV, settes bruker i kontakt med Handinor, som bistår under utprøving og tilpasning, sammen med ergo- og/eller fysioterapeut. Handinor har kontaktpersoner/agenter i samtlige fylker i Norge. Handinor kan svare på spørsmål relatert til utstyr, brukerveiledninger, tilpasninger og tilbehør.

LEDSAGERSTYRT STOL**BRUKERSTYRT STOL**

OM STOLEN

Det finnes to typer stoler. En brukerstyrt stol som styres av spilleren selv med hjelp av en joystick, og en ledsagerstyrt stol som er tilpasset spillere som ikke klarer å kjøre selv. Den ledsagerstyrte stolen manøvreres ved hjelp av en ledsager, som står bak stolen, på et brett eller med rulleskøyter.

Det er mulig å få tilpasninger i størrelse på stolen, nakkestøtte og side-klemmer etc. Joysticken kan være på høyre eller venstre side eller i midten. Køllebladet er festet fremst på stolen.

Stolene kan stilles inn på forskjellig fart og på det meste kjøre i 14 km/t. Med hjelp av køllebladet og stolens bevegelse styrer man ballens fart og retning.

BATTERIENE

Batteriene i stolen må lades opp etter hver trening. Bruk alltid ladeapparatet som følger med stolen. Batteriene skal alltid anvendes som sett. Det vil si hvis et batteri blir defekt skal begge skiftes. De bør derfor merkes slik at de ikke blir blandet med andre batterier. For å ha kontroll på alle laderne kan det være lurt å henge de opp på veggen. Dermed unngår en at de ligger på gulvet og at det blir rot med ladeledningene. Laderne skal ha luft, ikke dekkes til, og må heller ikke ligge i setene. Det er ingen fare å la batteriene lades i ferien. Når batteriet er oppladet, så kobler ladingen automatisk ut. Det vil si at batteriene ikke vil kunne overlades. Les nøye igjennom brukerveiledning fra Handinor om håndtering og oppbevaring av EL-innebandystolen.

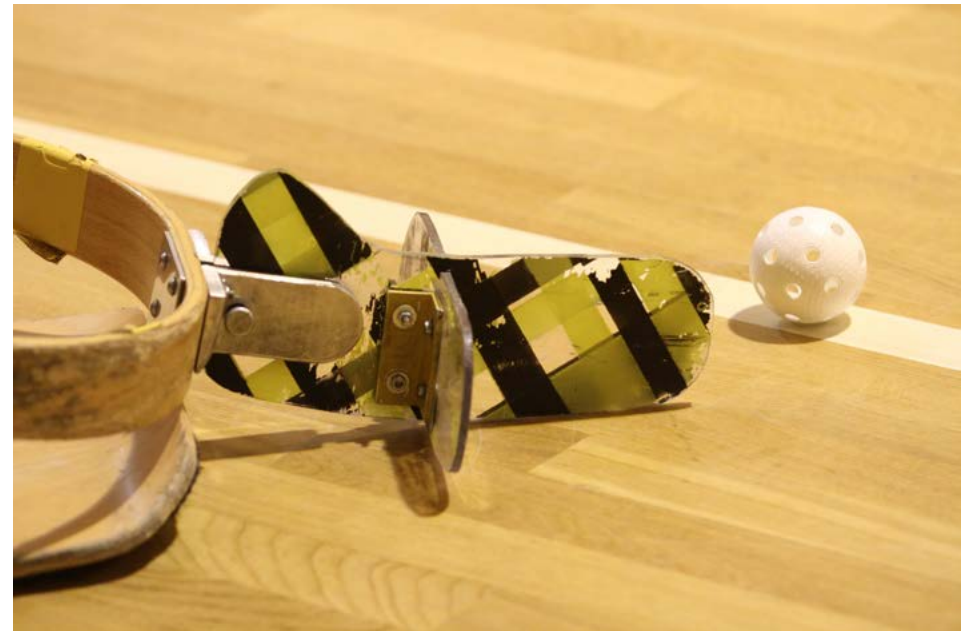
STOLSJEKKEN

- Lufttrykket fylles med bilpumpe.
- Sørg for at det er rette kølleblad.
- Ta av kølleblad ved lagring.
- Støvsug filteren under stolen før trening.
- Skruene som holder stolryggen fast kan skru seg løs.
- Skruene som holder sete fast ristes løs under transport.
- Skrue som holder køllebladet skruer seg ut etter mye bruk.
- Ved ødelagte deler kontakt NAV Hjelpemiddelsentral.



KØLLEBLAD

- Stivere kølleblad til erfarne spiller kan lages på egen hånd
- Bruk polycarbonale sheet, 6 mm.
- Bruk gammelt kølleblad som mal.
- Det nye køllebladet kan ikke være gjennomsiktig. Derfor må det tapes med farger.

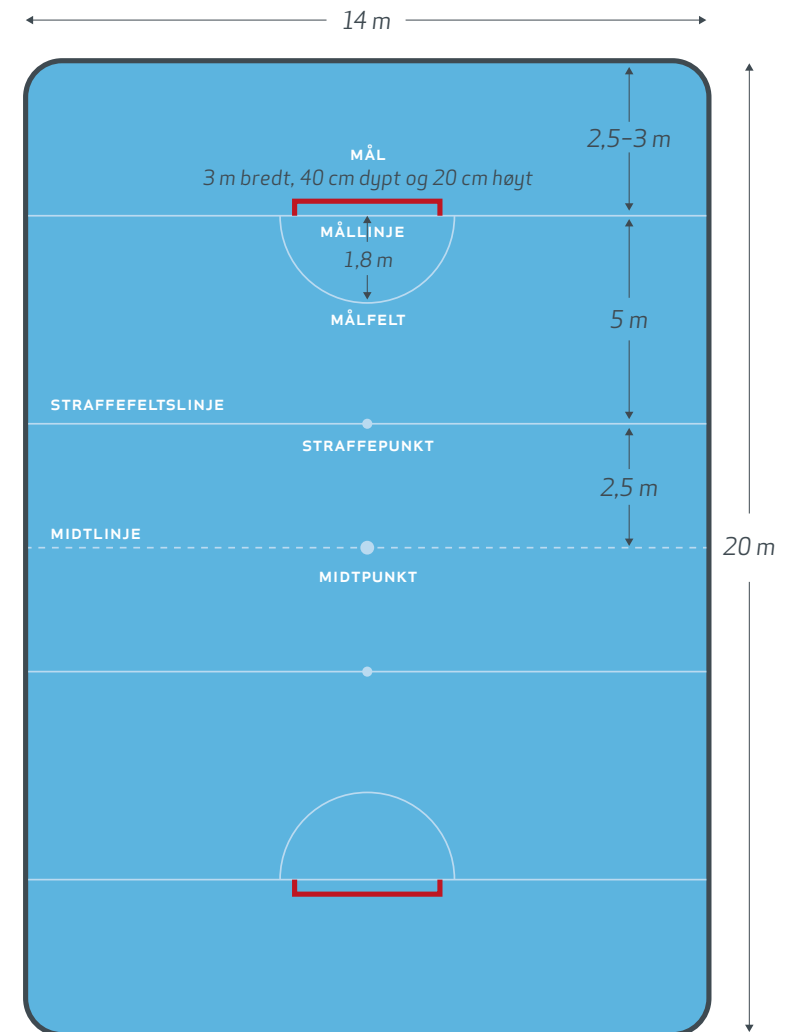


OM SPILLET

Spillet foregår i gymsal/skolehall/idrettshall. Hvert lag kan ha to eller tre spillere på banen samtidig. Det er et lagspill der samarbeid, samspill og spilleglede står sentralt. I tillegg til at spillerne lærer seg å utnytte stolens funksjonalitet utvikler de en forståelse av selve spillet.

BANEN

- Banen er 14 m i bredden og 20 m i lengden.
- Målburets størrelse er 3 m bredt, 0.40 m dypt og 0.20 m høyt.
- Banen skal være omkranset av et innebandyvant.
- Det skal være tydelig oppmerket målfelt og straffepunkt (basketballoppmerkingen, halvsirkelen, kan brukes som målfelt).
- Straffepunktet er 5 meter fra målburet.



SPILLET

- Kamptid 2 x15 min
- 3 mot 3 på banen. Lagene velger selv om de vil spille med målvakt.

UTSTYR

- Lagdrakter
- Nummer og navn skal stå bak på stolen.
- Køllebladet er 30 cm langt og 15 cm høyt. Sidevinger er maks 15 cm lange.
- Stolen får ikke være trimmet over 14 km/t

MÅLBUR

- 3 m brett, 0.40 m dypt og 0,20 m høyt.
- Bestilles hos Killingmo & Tønsberg AS tel 63854300, kil-to@online.no



ENKLE REGLER

- Ikke lov til å kjøre på andre spillere
- Kun en spiller av gangen i eget målfelt.
- Det er ikke tillatt å kjøre inn i motstanders målfelt.
- Det er ikke lov å spille ballen med hånd eller fot.
- Ikke lov å slå på driv-eller styringshjul med kølleblad

Se [side 69](#) for flere forseelser.

TURNERINGER

Turneringer arrangeres i Norge, Sverige, Tyskland og Danmark. Turneringer er tilrettelagt for alle nivåer med gruppeinndelinger for nybegynnere, erfarne og meget erfarne. Er man få spillere i sin klubb, vil det være muligheter for å mikse lag på tvers av klubbene. Terminliste og oversikt finner dere på [NBFs nettsider](#).



GOD LAGLEDELSE

Det er mange oppgaver rundt et lag og i en klubb. Ved å fordele roller og oppgaver er det enklere å organisere laget. Trener vil som oftest stå for det idrettslige. Det er svært viktig at også assistenter/foreldre engasjerer seg og bidrar. Utse en lagleder som tar ansvar for det administrative.

TIPS TIL TRENER

- Ivareta aktiviteten slik at flest mulig blir med lengst mulig.
- Gi oppmuntring og ros til ALLE på hva de gjorde bra.
- Ha god kontakt med spillerne.
- Sitt gjerne på huk.
- Få øyekontakt.
- Vektlegg det positive.
- Fokuser på individuell utvikling.
- Bruk gode spillere til «lokomotiver» for gruppen.
- Gi også spillerne ansvar for å gjennomføre aktiviteter.
- Husk at du er et forbilde for dine spillere.



OPPGAVER TIL LAGLEDER

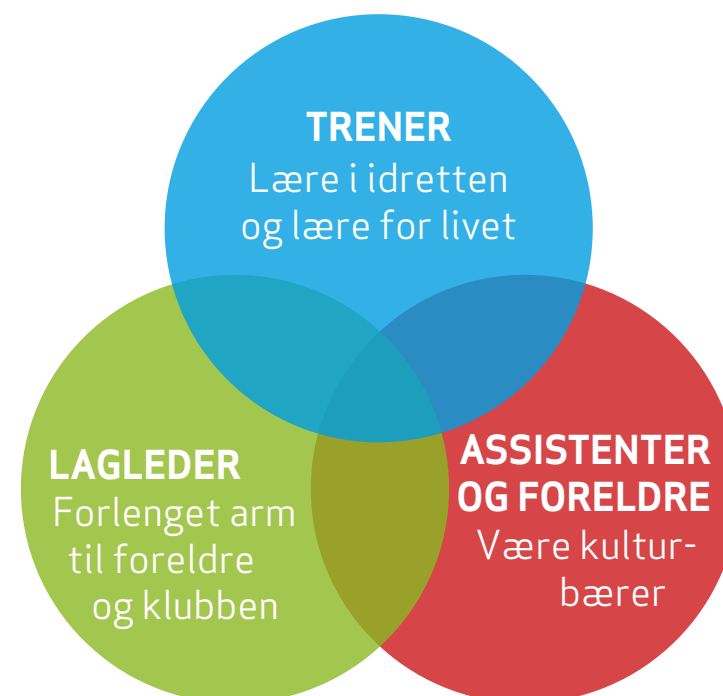
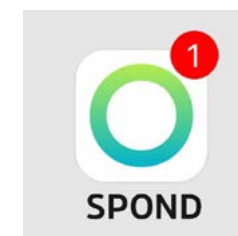
- Ha god kontakt med trener.
- Ha kontroll på administrative oppgaver; treningsavgifter, medlemskap, påmeldinger til turneringer osv.
- Styre bytter i kamp og trening.
- Gi positive tilbakemeldinger til spillere.
- Sørge for god oppførsel.
- Ha god kontakt med styret.
- Ha god oversikt på spillere og foreldre.
- Koordinere beskjeder og informasjon.

OPPGAVER TIL ASSISTENTER/FORELDRE

- Organisere og ivareta det sosiale på og utenfor banen.
- Sørge for at alle føler seg velkomne og sett.
- Være til stede for egne og andres spillere under trening og på turneringer.
- Få egne spillere og andres spillere over i EL-innebandystol.
- Hjelp trener med øvelser. Samle baller, sette opp kjepler, sende baller etc.
- Hjelp til med stolsjekken, batteriskift, moppe bane, sette opp vant og mål, rydding.
- Sørge for at spillere får i seg væske.
- Heie og være engasjert.

KOMMUNIKASJON

- Bruk sosiale medier til kommunikasjon.
- Opprett en egen gruppe på Facebook. Her kan man gi beskjeder og si fra om man er forhindret i å komme på trening.
- Den norske appen Spond er mye brukt av idrettslag. Mest praktisk er at ikke alle må ha appen for å kunne delta i kommunikasjon. Med Spond kan man sende ut invitasjoner med e-post og SMS til de som ikke har appen.



Hvordan det blir GØY FOR ALLE?

EL-innebandy skal kjennetegnes av trivsel, trygghet og mestring. Det skal legges til rette for morsom aktivitet. Alle skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening. Vi ønsker et klima som fokusere på utvikling hos hver enkelt spiller og ikke resultat. Der mestring måles ut fra egen fremgang og ikke hva vi klarer sammenlignet med andre. Glede er viktigere enn å vinne – det gjør at alle blir med lengst mulig.

Trygg og morsom aktivitet forutsetter gode klubbmiljøer som setter spillerens behov i fokus. Et godt klubbmiljø bygges gjennom at alle kjenner og støtter hverandre, kan alle navn, er i aktivitet, får prøve nye ting, og oppleve både mestring og utfordring.

Vi mener at en god lagledelse (trener, lagleder, assistenter/foreldre) kan skape gode opplevelser som gjør at alle vil bli med, både på og utenfor banen. Det krever tre ting: klare rammer, tilrettelegging og veiledning.

KLARE RAMMER

For at alle skal oppleve trygghet og glede må vi lage et godt læringsmiljø både på og utenfor banen. Klare rammer skal gjøre at alle føler at det er hyggelig å møte til trening og kamp. Det handler om at alle i gruppen har en felles forståelse for hva som er viktig.



Samle alle i ring = klare rammer

Hvilke regler gjelder hos oss, hvordan oppfører vi oss. Innfør faste rutiner for oppmøte, bruk sosiale medier til kommunikasjon etc. Det å ha faste rammer og klare avtaler under selve aktiviteten gir trygghet og forutsigbarhet. For å få til en god tilrettelagt aktivitet er det viktig at foreldre og assistenter bistår hverandre og at alle tar like mye ansvar.

TILRETTELEGGING

Vi vil tilrettelegge for alle i aktivitet, tilpasse trening og et sosialt felleskap

ALLE I AKTIVITET. Legg opp øktene på spillernes premisser og la dem involveres så mye som mulig. Få alle i aktivitet, gi gjerne instruksjoner i mindre grupper, benytt foreldre og assistenter, organiser slik at det blir minst mulig kø på øvelsene. Ta alltid spillerne på alvor. For å lære noe må vi prøve ut, feile, observere andre, hente ideer, prøve på nytt og stadig gjøre oss nye erfaringer.

TILPASNING. Det kan være store individuelle forskjeller i EL-innebandy. Da er det viktig at man prøver å tilpasse treningen på flere nivåer. Øvelser/spill kan forenkles, forsterkes og varieres. Små baner, fra 3 mot 3 til 2 mot 2 og 1 mot 1. Hastigheten kan tilpasses. Kjøre med eller uten ball. Kjøre bakover eller framover. Avstand mellom kjegler kan justeres etc.

VEKTLEGG DET SOSIALE. I et lag er vi avhengig av å vektlegge det sosiale og sørge for at alle føler seg hjemme. Utfordre spillerne på "hva er en god lagspiller?" og "hva er en god venn?". Fremhev spillere som viser god sosial kompetanse. Dersom laget skal utvikles som et sosialt felleskap, må hver enkelt deltaker se og verdsette de andre deltakernes betydning både på og utenfor banen. Læring gjennom lagspill viser til hvordan aktiviteten kan brukes som middel til læring for livet, utvikle empati, ansvarlighet og evne til samarbeid. Få alle med uansett erfaring, la deltakerne samarbeide om å løse oppgaver, unngå syndebugger. Skap et godt klima.



VEILEDNING

Motivasjonen til spillere vil variere og som trener/ledere må vi derfor variere vår veiledning. Hver og en trenger oppmerksomhet. Prøv å gi klar beskjed og tilbakemelding. Vektlegg det positive. Da er det større sannsynlighet for at alle føler mestring. Følg med på når spillerne blir slitne. Gi oppmuntring til ALLE på hva de gjorde bra. Still spørsmål for bevisstgjøring. Hva er viktig når vi kjører åtte-tall? Spillere som har kommet langt i sin utvikling kan med fordel brukes som «lokomotiver» for gruppen, og bli gode forbilder på og utenfor banen.

ØVELSER

Det er viktig at man som trener motiverer og er positiv. EL-innebandy skal være en idrett der alle kan føle mestringsglede.

Som trener er det viktig å differensiere øvelsen utfra hver enkelt spiller og nivå. Det er viktig at alle inkluderes og at alle gis masse oppmuntring. En og samme øvelse kan utføres med ulik progresjon og vanskelighetsgrad.

I «variasjon» gir vi tips om hvordan øvelsene kan tilpasses og varieres generelt slik at alle får utfordringer på sitt nivå. En og samme øvelse kan også brukes til forskjellig temaer. For at det ikke skal være for mange fokuspunkter er det lurt å konsentrere seg om et tema.

Øvelsene kan brukes som inspirasjon til å komponere egne øvelser. Kreativiteten stopper aldri.

Her presenteres et enkelt og bredt øvelsesutvalg med sentrale temaer.

OVERSIKT

<u>Kjøreteknikk og ballkontroll</u>	16
<u>Sentring, mottak og skudd</u>	23
<u>Angrep og screening</u>	29
<u>Forsvar og målvakt</u>	40
<u>Spilløvelser</u>	47
<u>Leker</u>	54

1 KJØRETEKNIKK OG BALLKONTROLL



Kjøreteknikk er fundamentet i EL-innebandy. Mestring av stolen er helt avgjørende for hvor god ballkontroll man kan oppnå. Det tar litt tid å tilvenne seg ballens bevegelse i samsvar med stolens. Formålet med disse øvelsene, med eller uten ball, er å trene spillernes finmotorikk. Gjennom disse øvelsene får du som trener innsikt i nivået til spillerne.

1.1. Kjøre rett frem og i slak bue

HVORDAN

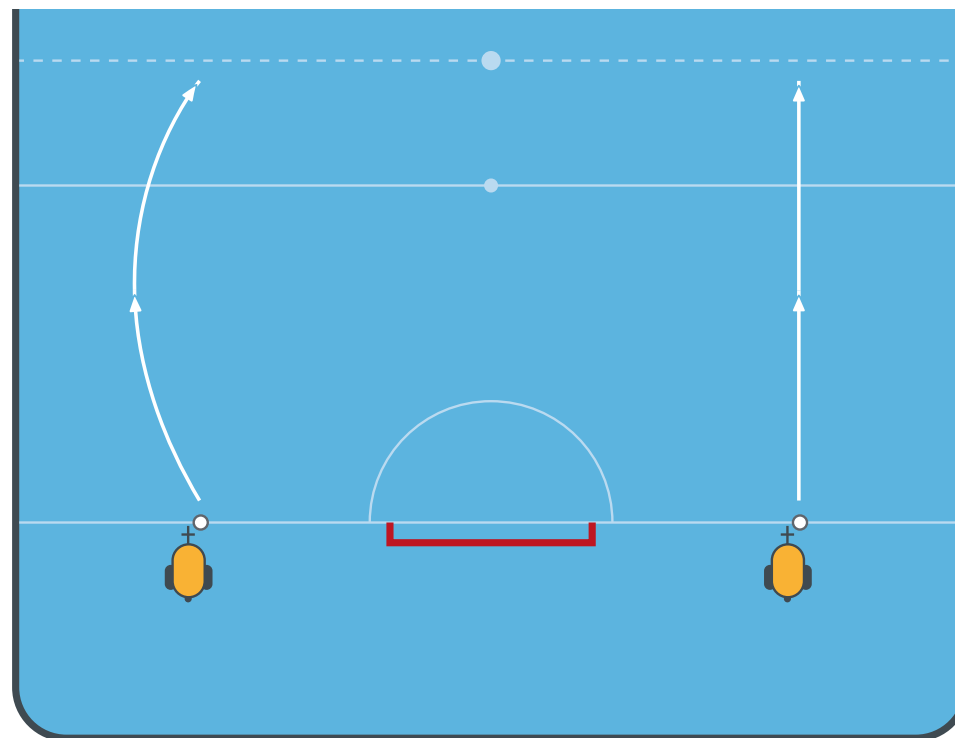
Kjøre rett frem, kjøre i slak bue (bananform) rett frem.
Kontroller at ikke ballen forsvinner fra køllebladet.

HVORFOR

Sikre at spiller behersker stolen og har ballkontroll.

VARIASJON

Start 1 og 1. Øke vanskelighetsgrad ved flere samtidig.
Skifte på å ha ballen i køllebladets fire posisjoner.



1.2. Åttetall

HVORDAN

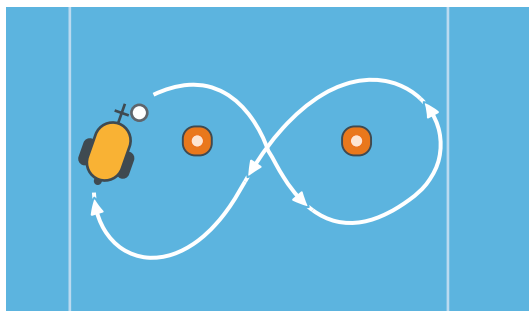
Alle kjører i åttetall for seg selv. Kan starte med at trener viser – følg meg. Da forstår de enkelte åttetall best.

HVORFOR

Kontroll over stol og oppmerksomhet når man møter andre.

VARIASJON

Store og små åttetall. Med eller uten ball. Ball i køllebladets fire posisjoner.



1.3. Start/stopp

HVORDAN

Spillerne kjører rett frem i full fart med ball og stopper ved målstreken. Streken skal ikke passeres. Kjør videre og stopp rett før vantet.

HVORFOR

Stoppekontroll av stol. Sikre at spiller fortsatt har ballkontroll ved brå stopp.

VARIASJON

Istedenfor å bruke målstreken som stoppmerke må alle stoppe på signal fra trener. Trener roper stopp med ujevne mellomrom. Trener kan styre kjøremønsteret, både rett frem og rygging. For en nybegynner kan det være nok å kjøre uten ball og øve kjøreteknikk. Hastighet tilpasses nivå. En motspiller kan brukes til å presse ballfører.

1.4. Linjene i hallen

HVORDAN

Følg linjene i hallen. Skifte retning når linjene krysser. Sirklene i hallen kan brukes til å kjøre innvendig og utvendig.

HVORFOR

Sikre at spiller behersker stolen. Øve på å holde køllebladet mitt på linja.

VARIASJON

Med eller uten ball. Trener kan bestemme og variere retningen. Skifte på å ha ballen i køllebladets fire posisjoner. Spillerne kan følge hverandre. Øvelsen kan gjennomføres som en lek. En spiller fanger de andre. Spiller er fanget i det køllebladet ikke lenger er på linja.



1.5. Kjøre langs vant

HVORDAN

Kjør rolig langs med vantet med ball på køllebladet mot vantet.

HVORFOR

Unngå å miste ball inntil vantet.

VARIASJON

Øke farten etter hvert. Kjør i begge retninger.

1.6. Hurtig stans og motspiller som presser

HVORDAN

To og to sammen. Den ene er ballfører og kjører raskt mens den andre møter og presser. Ballfører stanser hurtig og ballen skal ligge igjen på køllebladet.

HVORFOR

Sikre at utøver behersker kontroll over ball når motspiller presser.

VARIASJON

Ballfører varierer med å ha ballen i køllebladets fire posisjoner.

1.7. Kjøre med ball på åpen bane

HVORDAN

Spillerne kjører rundt med ball fritt på banen med hverandre.

HVORFOR

Ha kontroll på egen ball og samtidig overblikk på hva som skjer rundt.

VARIASJON

Banen kan begrenses til et angitt område. Trener gir signal når spillerne skal skifte ballens plassering på køllebladet. Trener kan bestemme hastighet. Hinder kan plasseres ut på banen. Trener kan rope «snu» og alle må kjøre motsatt vei. Trener kan fjerne en ball fra banen.



1.8. Slalåm

HVORDAN

Slalåm gjennom kjepler. Sett opp forskjellige baner. Kjeplene rundes så skarpt som mulig, slik at ikke de ikke flytter på seg. Behold samme hastighet i det man runder kjeqlen.

HVORFOR

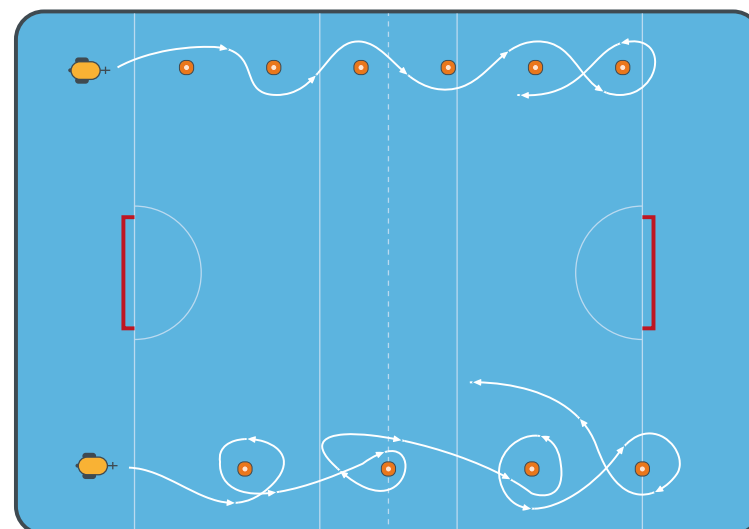
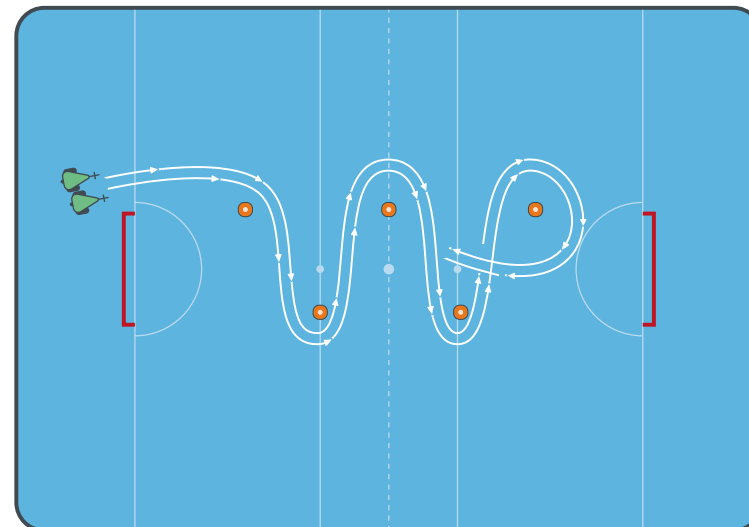
Sikre at spiller behersker stolen, flyt i kjøringen, ballkontroll.



VARIASJON

Spiller kan selv velge bane utfra egne ferdigheter. Med flere baner unngår man kø. Baner kan kjøres med eller uten ball, avhengig av ferdigheter. Bakover, framover og parallelt. Avstand mellom kjepler kan varieres. Spillere kan kjøre en og en om gangen.

Vanskelighetsgraden økes ved flere som kjører samtidig. Trener kan variere kjøremønster underveis. Korte svinger og slake svinger. Øke fra rolig til maks hastighet. Skifte på å ha ballen i killebladets fire posisjoner. Tidtaking kan være morsomt og utfordrende. Hver spiller kan prøve å slå sin egen tid.



2 SENTRING, MOTTAK OG SKUDD



Sentring vil si at ballen spilles fra en medspiller til en annen. Et skudd vil si at spilleren sender ballen mot motstanderlagets mål. Sentring og skudd har samme premisser. Hvordan skuddet/sentringen blir er avhengig av hvor ballen ligger på bladet.

Ved mottak dempes ballen ved å svinge stol og dermed køllebladet fra ballen. Derav følger man ballens retning og bremser farten på ballen.

ULIKE TYPER SKUDD



90 GRADERS SKUDD
Benytt fremre del av køllebladet. Vri stol ca. 30-45 grader. Da går ballen 90 grader ut fra ballen.



RAMMESKUDD



FØRINGS- OG PLASSERINGSSKUDD



180 GRADERS SKUDD



DRIVHJULSSKUDD



360 GRADERS SKUDD



BAKHJULSSKUDD

2.1. Skudd mot vant/vegg/mål

HVORDAN

Skudd mot vant/vegg/mål. La dem teste ut og holde på for seg selv.

HVORFOR

Tilpasse rotasjon av stolen og retning av ballen. Sikre at spiller behersker sentringer. Presisjon.

VARIASJON

Avstanden kan økes etter hvert som de klarer skuddene. Skift på å sentre/skyte ballen fra køllebladets fire posisjoner. Start stillestående og deretter med fart. Variere mellom hjul- og plasseringsskudd. Skyte så hardt at ballen spretter tilbake. 360 graders skudd.

2.2. Treff mellom kjegler

HVORDAN

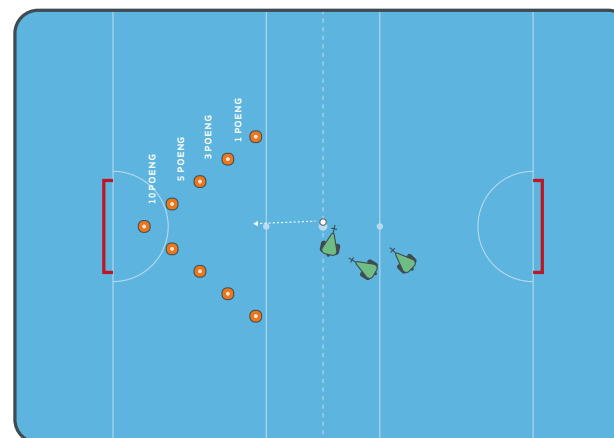
Sett opp kjegler med 1 meters mellom rom som de skal prøve å treffe inni. Forskjell i poeng 10, 5, 3 og 1. Lag en konkurranse om hvor mange poeng/treff man klarer på 10 skudd.

HVORFOR

Presisjon, tilpasse retning av ballen,

VARIASJON

Varier mellom forskjellig typer skudd.



2.3. Trekant/firkant

HVORDAN

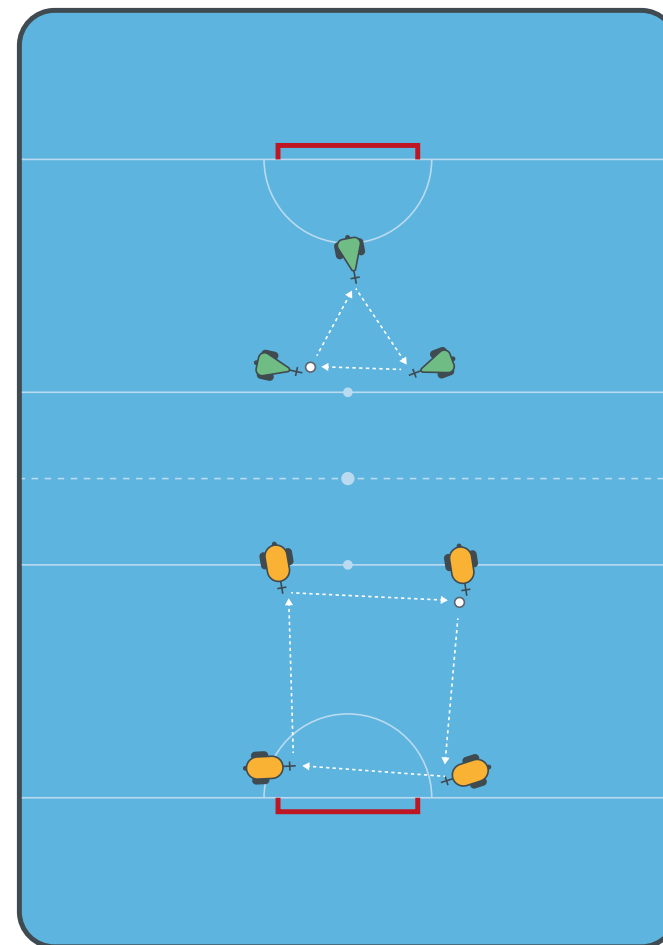
Tre spillere sammen i en trekant eller fire i en firkant. Spiller 1 sentrer til spiller 2 som sentrer til spiller 3 som sentrer til spiller 4. Eller sentre ballen fritt til hverandre.

HVORFOR

Lære samspill, sentre til medspiller, time mottak, ballkontroll.

VARIASJON

Variere mellom forskjellige skudd og avstand mellom spillerne.



2.4. Mottak og presisjon

HVORDAN

Trener er på motsatt side av banen og sentrer ball langs med gulvet til spiller. Spiller kjører og skal i fart få kontroll på ballen. Deretter kjører hurtig ned mot målfelt og plassere ball, der kjepler er plassert. Treffe i hjørnene på målfeltet.

HVORFOR

Øver inn ballkontroll, mottak av ball i fart, føringsskudd og presisjon.

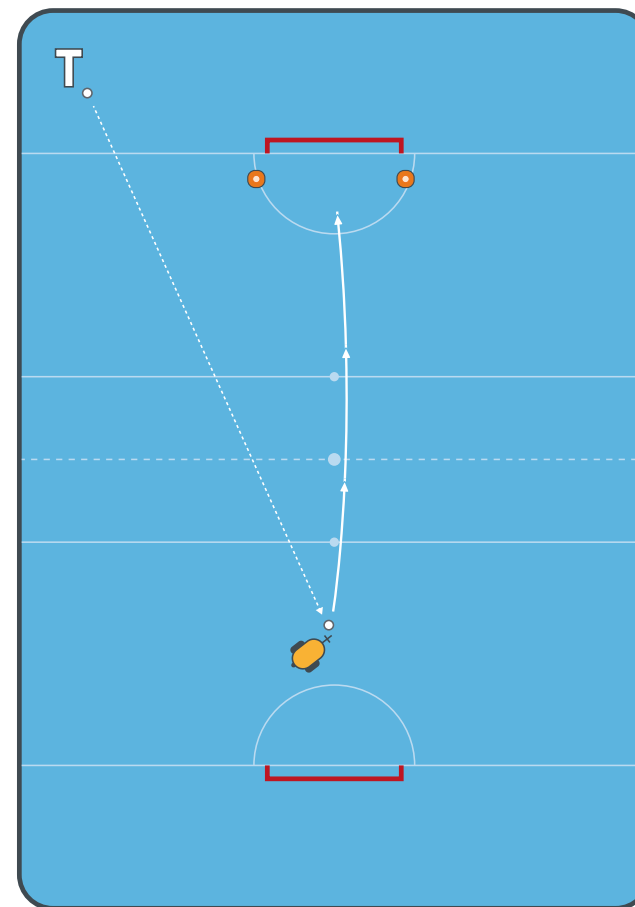
VARIASJON

Vurder hastighet på sentring av ball til den enkelte og dennes evne til å motta ball i fart.

Trener varierer med å sentre bakfra slik at spiller skal få kontroll over ball i medløp.

2 spillere starter samtidig og det skal foretas sentring mellom dem før det avsluttes.

Det kan også settes en målvakt i mål som får trening samtidig.



2.5. 2 og 2 sentrer ball

HVORDAN

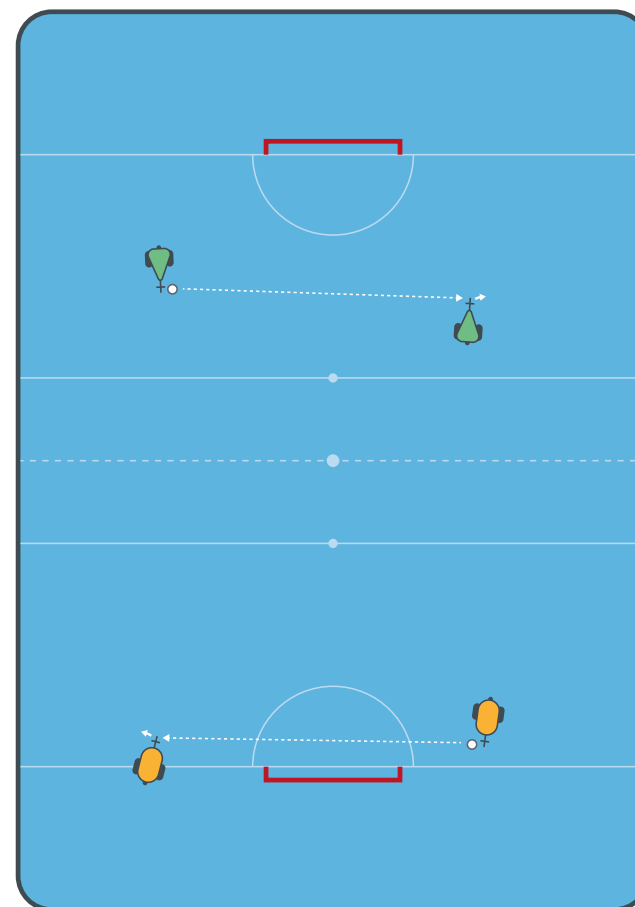
2 og 2 sentre ball til hverandre. Når ball kommer mot kølleblad, dempes ballen gjennom å svinge lett fra ball.

HVORFOR

Sikre at spiller behersker ballmottak og at ikke ballen «spretter» videre.

VARIASJON

Ballen kan mottas/dempes med kølleblad og med stolen. Når ball kommer mot stolen, vri stolen lett fra ball og styr ball i retning mot kølleblad.



SENTRING, MOTTAK OG SKUDD

2.6. 2 og 2 i bevegelse

HVORDAN

2 og 2 spillere starter bak linjen, i hvert sitt hjørne. Krysser hverandre og sentrer i bevegelse. På den ene siden av banen sentrer spillerne til hverandre mellom kjeglene.

HVORFOR

Sentrering og mottak av ball i bevegelse.

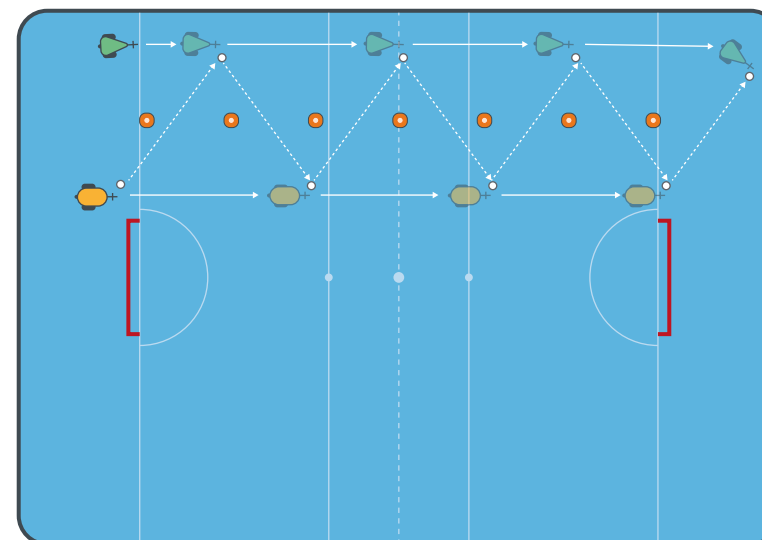
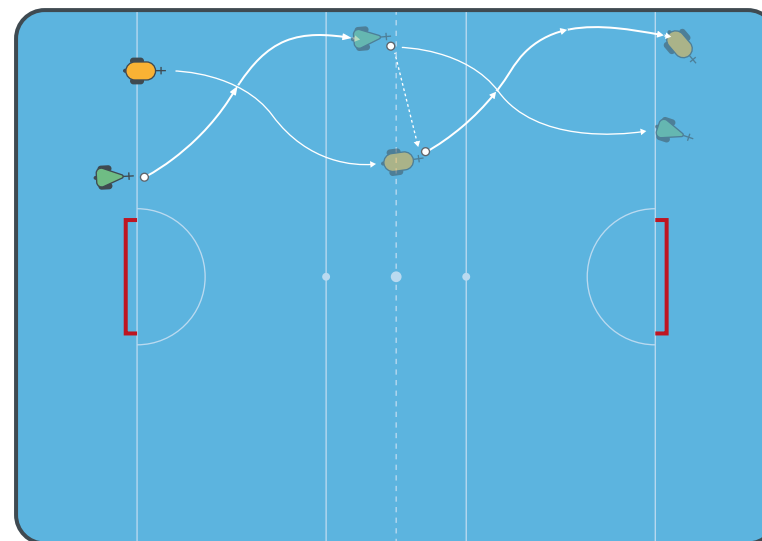
VARIASJON

For noen spillere kan det være nokså vanskelig å sentre til hverandre i bevegelse. Tilpass øvelsen på riktig nivå med for eksempel avstand og hastighet.

Nivå 1 - spillerne kjører samme bane og krysser hverandre, men uten ball.

Nivå 2 - spillerne kjører med ball og krysser hverandre, men uten å sentre til hverandre.

Nivå 3 - spillerne kjører med ball, krysser og sentrer til hverandre.



3 ANGREP OG SCREENING



Når vårt lag har ballen, er vi i angrep. Angrep handler om fart, teknikk og avslutninger. Hvordan komme forbi motstanderen? Screeningspill har stor betydning i EL-innebandy. Ved å «scree» en motstander skaper man plass til en medspiller. To spillere screener ut forsvaret mens den tredje er ballfører. Dem som screener skal hele tiden være spillbare og posisjonere seg for å forlate screeningen og kunne foreta skudd.

Skjerme ballen, ballkontroll, kjøreteknikk, hastighet, timing og skudd er essensielt. Vinkler og plasseringer er viktige for å få en optimal avslutning.

ANGREP OG SCREENING

Screening

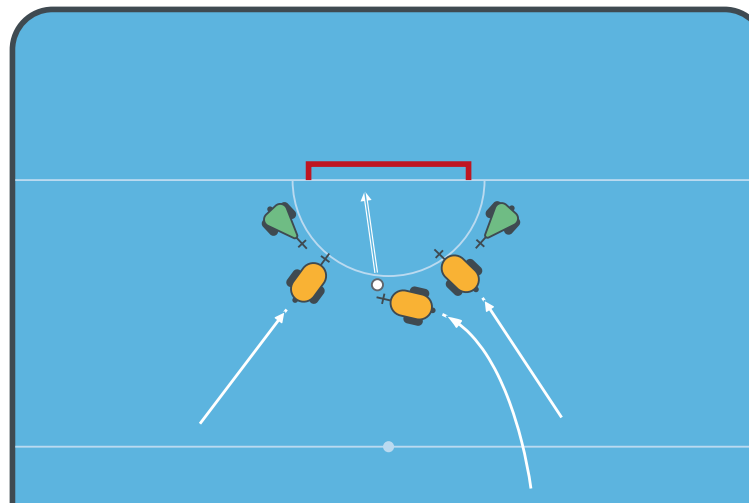
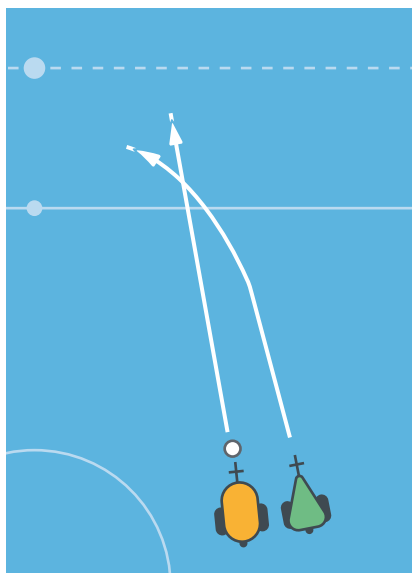
I EL-innebandy finnes fire former for screening. Screeninger har stor betydning også i forsvarsspill, men da kalles taktikken for «blokkering».

STASJONÆR SCREENING

Stillestående for å dekke et bestemt område som mål.

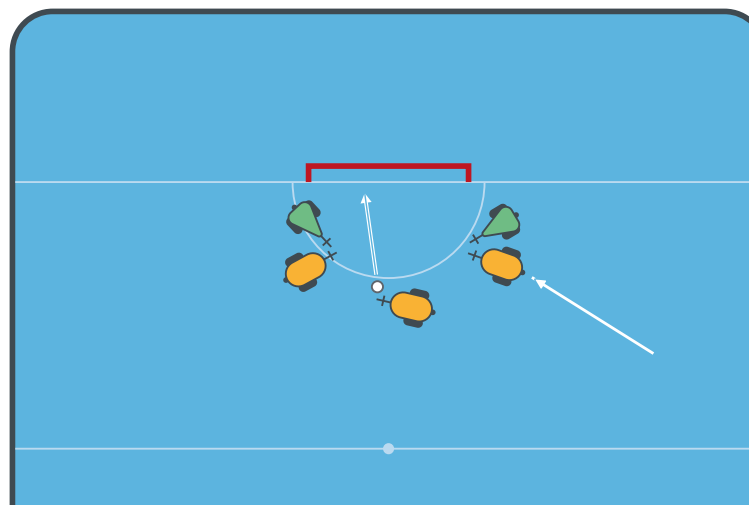
RULLENDE SCREENING

hindre motstander ved å kjøre i en bestemt bane



T-SCREENING.

Spiller plasserer seg i 90 graders vinkel i forhold til motspiller. Ved å blokkere en del av målfeltet skapes plass til medspiller og avslutning. T-screening låser motstander helt.



V-SCREENING.

Spiller plasserer seg som en V-form, enten ved kølleblad inntil kølleblad. V-screening er noe løsere fastlåsning men gir en større fleksibilitet for egen bevegelse.

3.1. Angrep 1 mot 1

HVORDAN

Alternativ A. Trener sender ballen til spiller 1 bak mål. Spilleren prøver å komme forbi spiller 2.

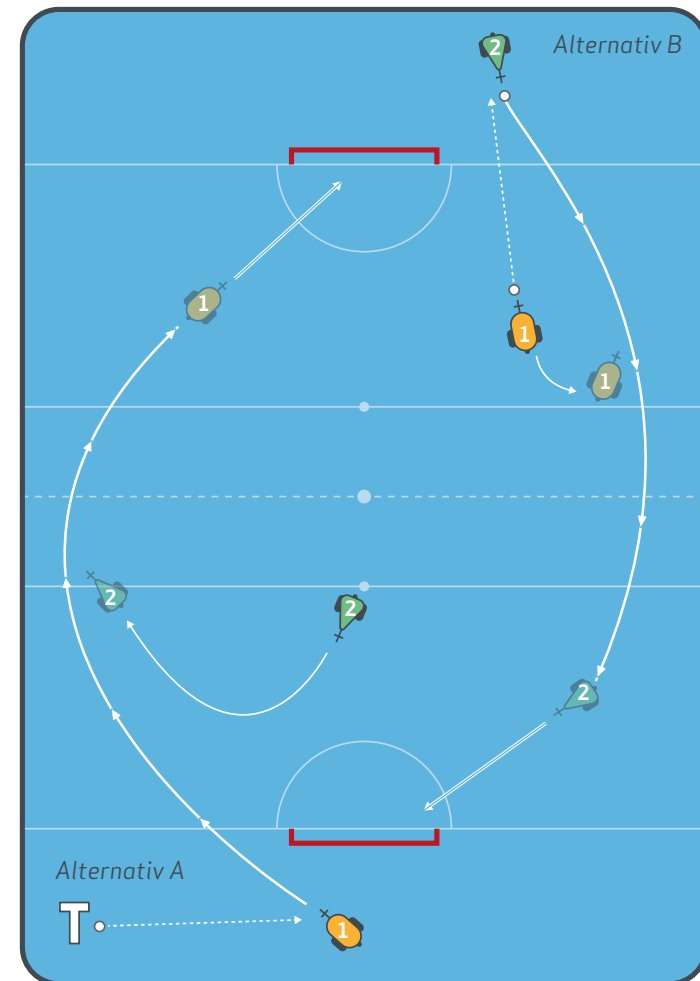
Alternativ B. Spiller 1 starter, med en pasning til spiller 2. Spiller 2 mottar ballen og prøver deretter å komme seg forbi spiller 1 for å score mål.

HVORFOR

Taktiske valg og enkeltferdigheter mellom to spillere.

VARIASJON

Bruke målvakt.



3.2. Angrep med skudd på mål

HVORDAN

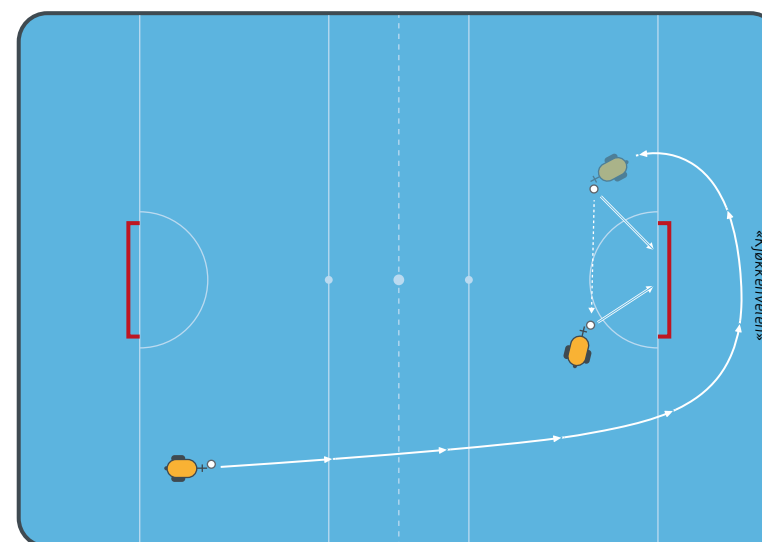
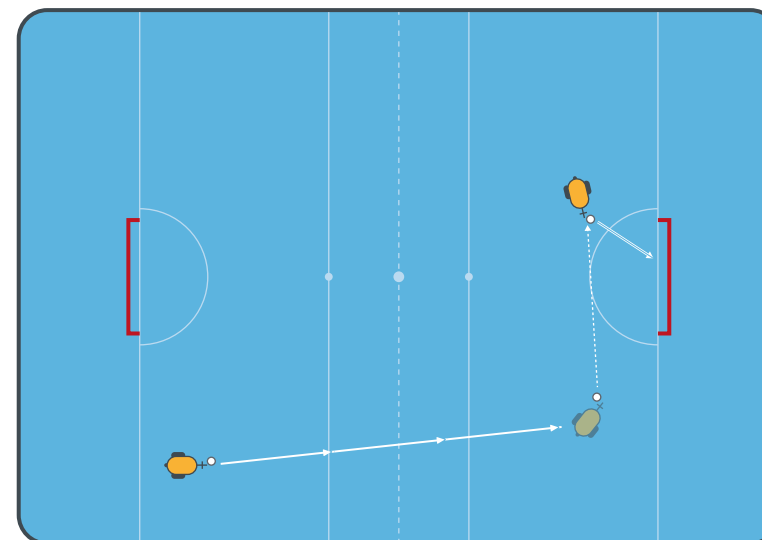
Start ved eget målfelt eventuelt midtlinje. Kjør langs med vantet. Kryss inn mot motstanders målfelt, sentre til medspiller som skyter på mål. Bytt rolle etter hver gang.

HVORFOR

Ballkontroll, timing, skudd på mål.

VARIASJON

Korte ned avstanden ved å starte ved midtlinjen. Kjøre opp og sentre til medspiller «kjøkkenveien». Spiller kan også velge å skyte på mål.



3.3. Enkel screening

HVORDAN

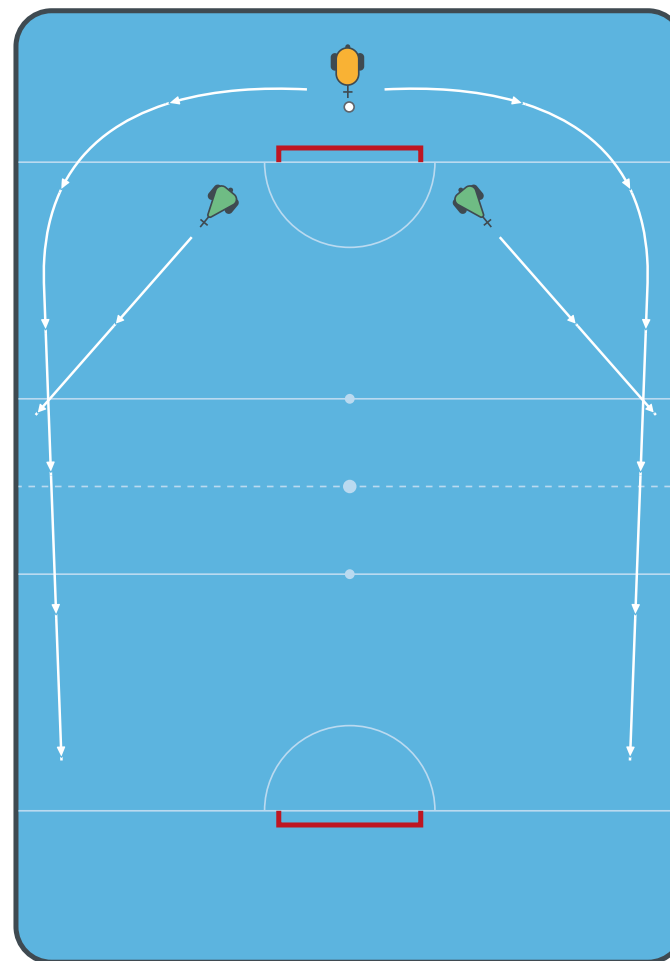
En angrepsspiller bak mål. To forsvarsspillere på hver sin side av målfeltet. Spilleren bak mållinjen skal kjøre ned i motsatt ende av banen. De to andre spillerne skal forhindre dette.

HVORFOR

Holde motstander borte fra eget mål, samspill, timing, overblikk på hvor spilleren bak mål er på vei.

VARIASJON

Angrepsspiller kan kjøre med eller uten ball. En tredje forsvarsspiller kan plasseres på midten av banen som sikrer de to andre, i tilfelle angrepsspiller kommer seg forbi. Øve på v-blokk og t-blokk. Bruke målvakt. Bruke flere spillere.



3.4. Runde kjegele og skudd på mål

HVORDAN

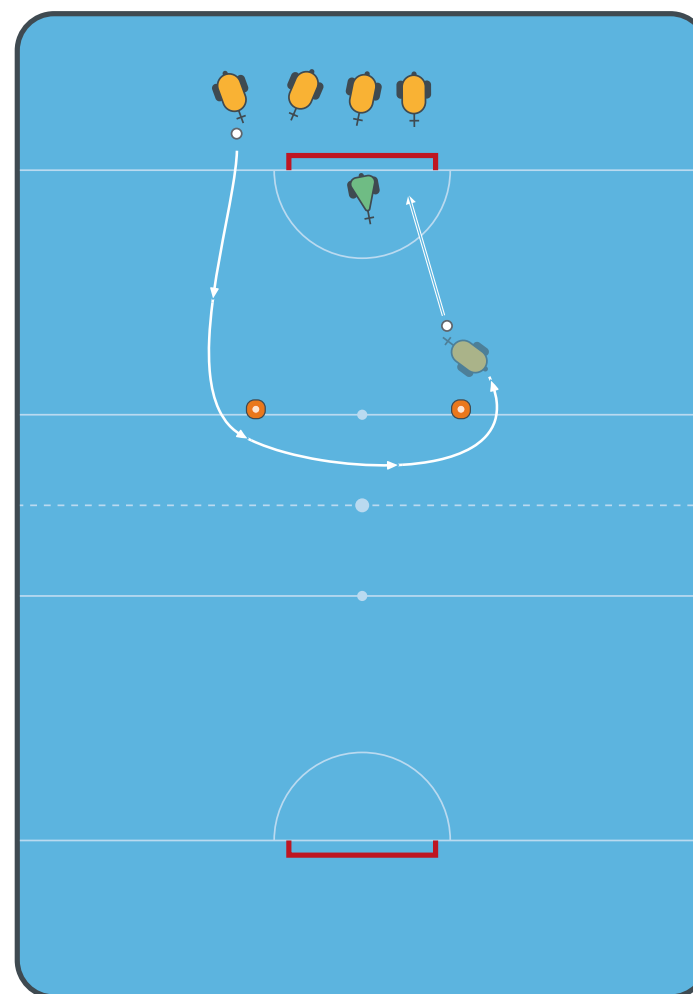
Fordel gruppen i to og en målvakt. Halvparten plasserer seg bak mål. Plasser to kjegele på straffelinjen. Fokus er å føre ball, runde kjegele og deretter skyte på mål.

HVORFOR

Ballføring, skudd, timing, rotasjon. Målvaktens plassering og bevegelse.

VARIASJON

Varier med forskjellige skudd, 360, 180 etc.



3.5. 2 og 2 avslutter med skudd på mål

HVORDAN

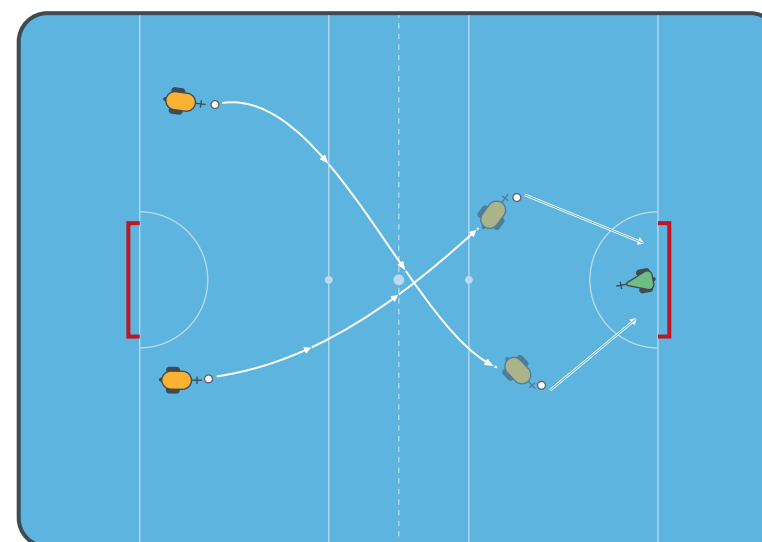
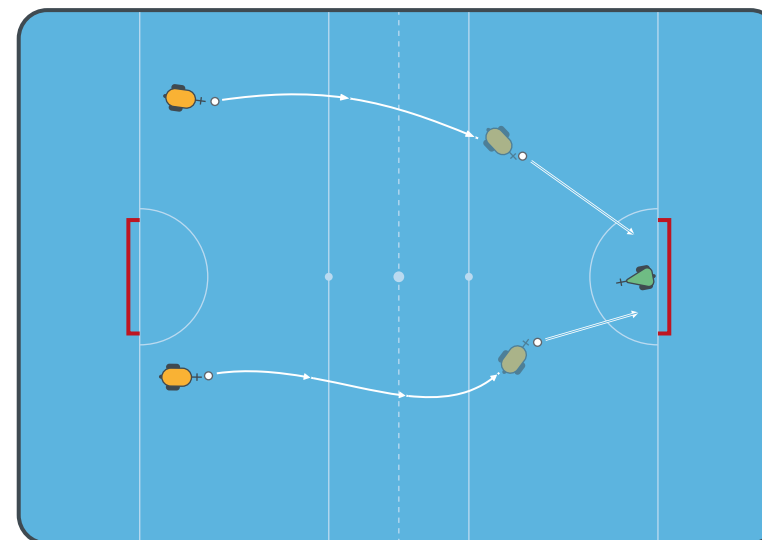
2 spillere fra egen bane kjører mot mål og avslutter mot målvakt.

HVORFOR

Trene skudd og plassering. Grunntrening i kontring.

VARIASJON

Sentring kan være både påkrevet og ikke. Spillerne kan krysse hverandre.



3.6. Avslutning med start bak mål

HVORDAN

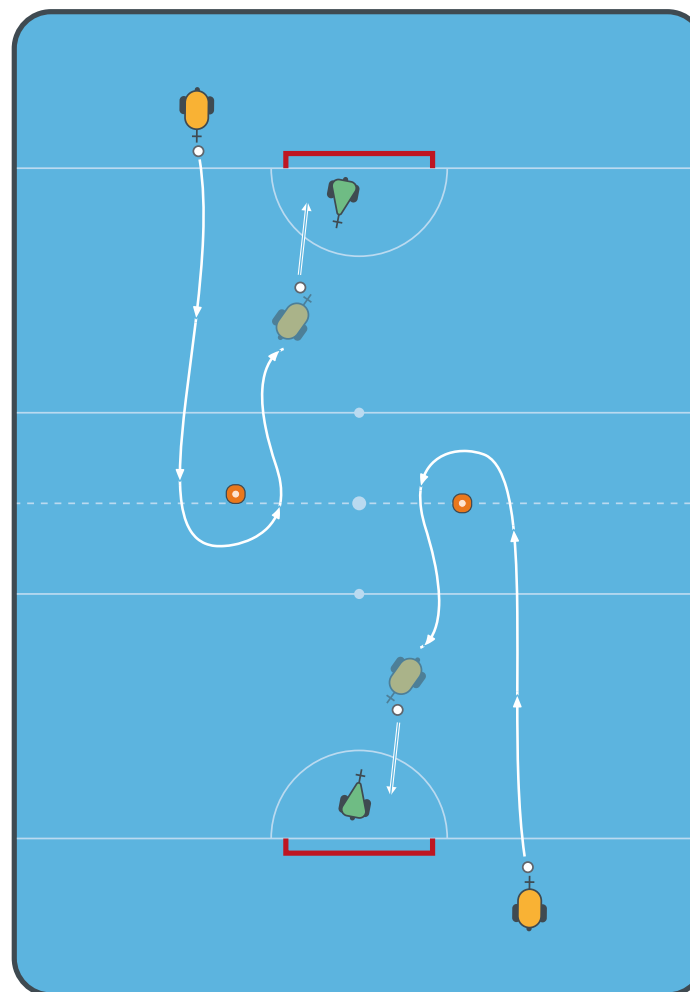
Ballfører starter bak mål, kjører opp til straffelinjen, kjører forbi en kjele, svinger ned igjen og avslutter på det målet han startet ved.

HVORFOR

Grunntrening i å kjøre de rette vinklene for å få en optimal avslutning. Ballføring, skudd, timing, rotasjon.

VARIASJON

Avslutte med forskjellig typer skudd. Bruk av målvakt. Runde kjele før skudd.



3.7. Avslutning med sentring

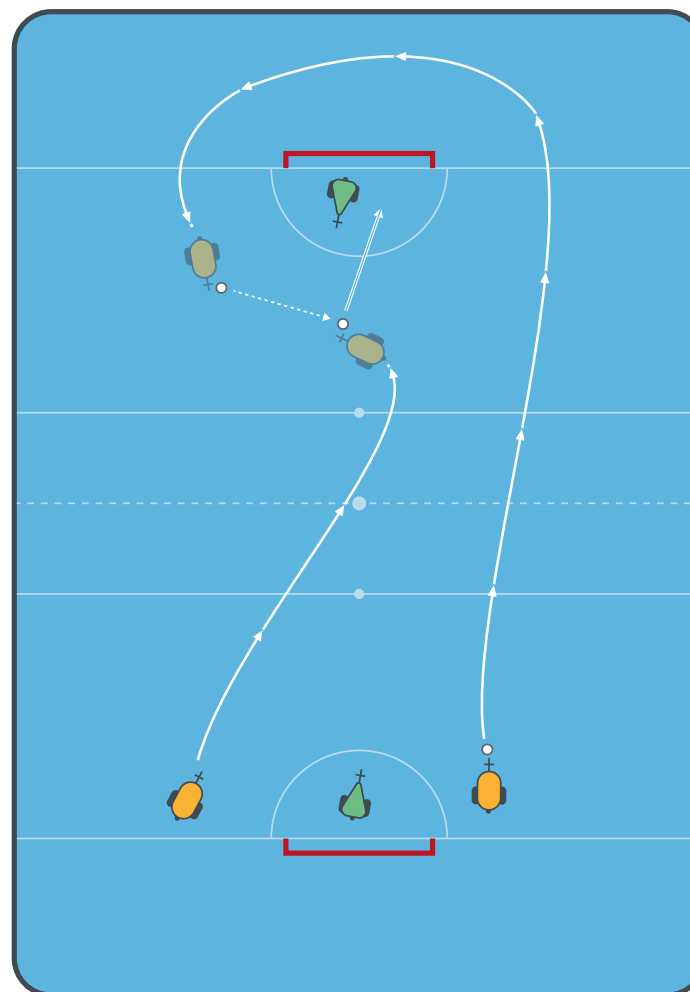
HVORDAN

Ballfører kjører med ballen i fart bak målet og skal legge inn en sentring enten inn til midten eller helt over. Her skal medspiller være klar til skudd. Det er ballførers ansvar å se egen medspiller. Ballfører skal kjøre hjemover etter endt sentring.

HVORFOR

Øver pasningsevner, orientering og skuddtrening.

VARIASJON



3.8. T-screening

HVORDAN

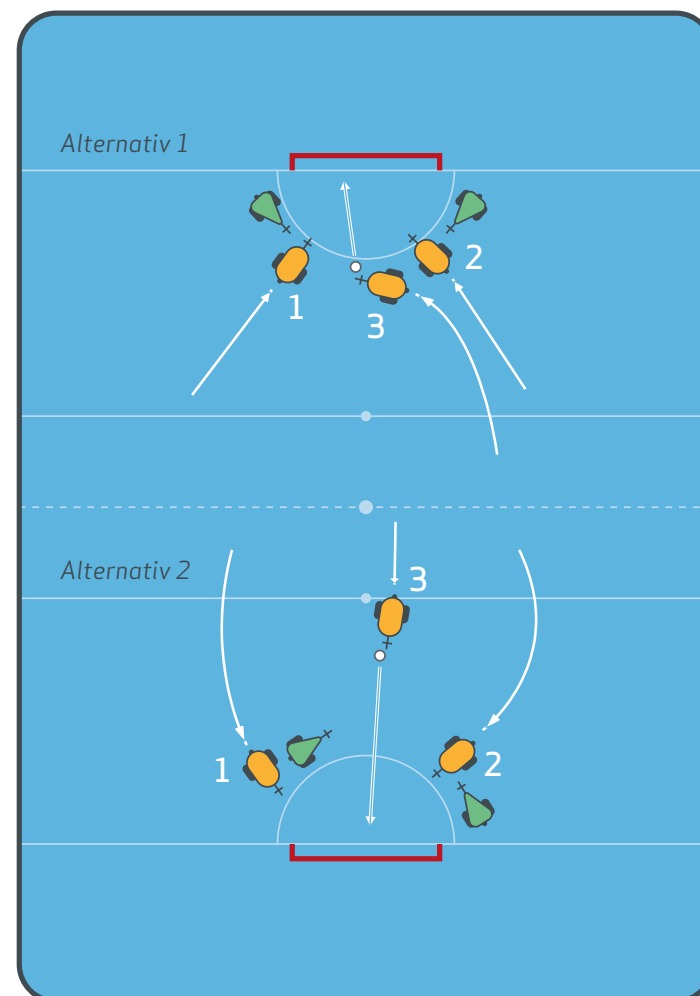
Alternativ 1: To forsvarspillere forsvaret målfeltet. Tre angrepsspillere skal komme til avslutning. To av angrepsspillerne prøver å lage en T-screening ved 90 graders vinkel foran målområdet, slik at forsvarsspillerne er blokkert fra midten av målet. Ballfører/angriper kan dermed avslutte i området som det to andre medspillerne har skapt.

HVORFOR

Angrepsspill foran mål, skape muligheter for skudd på mål.

VARIASJON

Alternativ 2: Angrepsspiller 1 lager en T-screening i den ene siden. Angrepsspiller 2 plasserer seg nederst i målområdet på motsatt side. Ballfører avslutter i hullet i midten foran mål eller sentrer til medspiller 2.



3.9. V-screening

HVORDAN

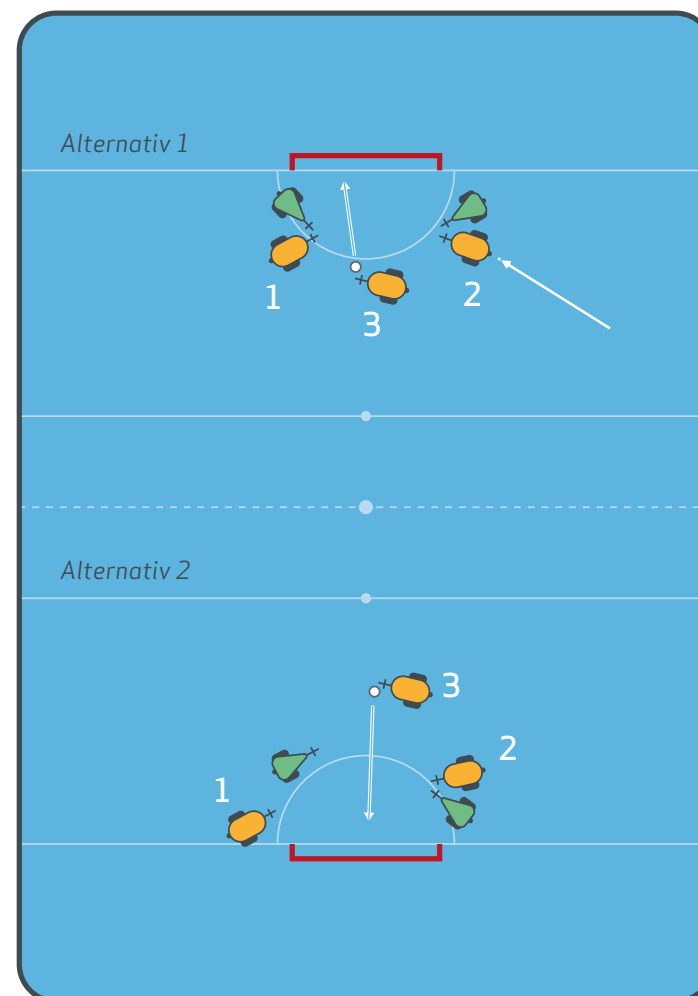
Alternativ 1: To forsvarsspillere i målfeltet. To angrepsspillere prøver å lage en V-screening på siden av forsvarsspillerne (stolene danner en V) og holder dem vekk fra målet, slik at ballfører kan avslutte.

HVORFOR

Angrepsspill foran mål, skape muligheter for avslutning.

VARIASJON

Alternativ 2: Angrepsspiller 1 plasserer seg nederst i målområdet, bak forsvarsspiller 1. Angrepsspiller 2 lager en V-screening på forsvarsspiller 2, på motsatt side. Ballfører avslutter i hullet i midten foran mål eller sentrer til medspiller 2 som avslutter.



4 FORSVAR OG MÅLVAKT



Når motstanderen har ballen, er vi i forsvar. Vi forsvarer oss med hele laget. Formålet med forsvarsspill er å

- dekke opp motstander og hindre skudd på eget mål
- vinne ballen tilbake og igangsette et angrep

I forsvar (som i angrep) er T- og V-screening to former for blokkering. I en T-blokk plasserer spiller seg i 90 graders vinkel i forhold til motstander. Dermed kan ikke motstander kjøre rett frem eller rygge tilbake. Motstander må kjøre rundt. I en V-blokk plasserer spiller seg som en V-form, enten ved kølleblad inntil kølleblad (normalt) eller ryggen inn i en V-stil mot motstander (sjelden). Se [side 30](#).

Plasseringsevner, overblikk, press på angrepsspiller, sikring av hverandre og stenge rom er viktige moment i forsvarsspill.

Bakerste spiller/målvakt er en viktig posisjon i forsvarsspill. Målvaktens ansvar er og beskytte målet. Riktige bevegelser, plasseringer i målfeltet og reaksjonsevne er viktig å trene på.

FORSVAR OG MÅLVAKT

4.1. 1mot 1

HVORDAN

Forsvarsspiller starter ved mostanders straffelinje, og skal hindre angrepsspiller i å score i motsatt ende. Øvelsen stopper ved ballerobring eller etter 15 sek.

HVORFOR

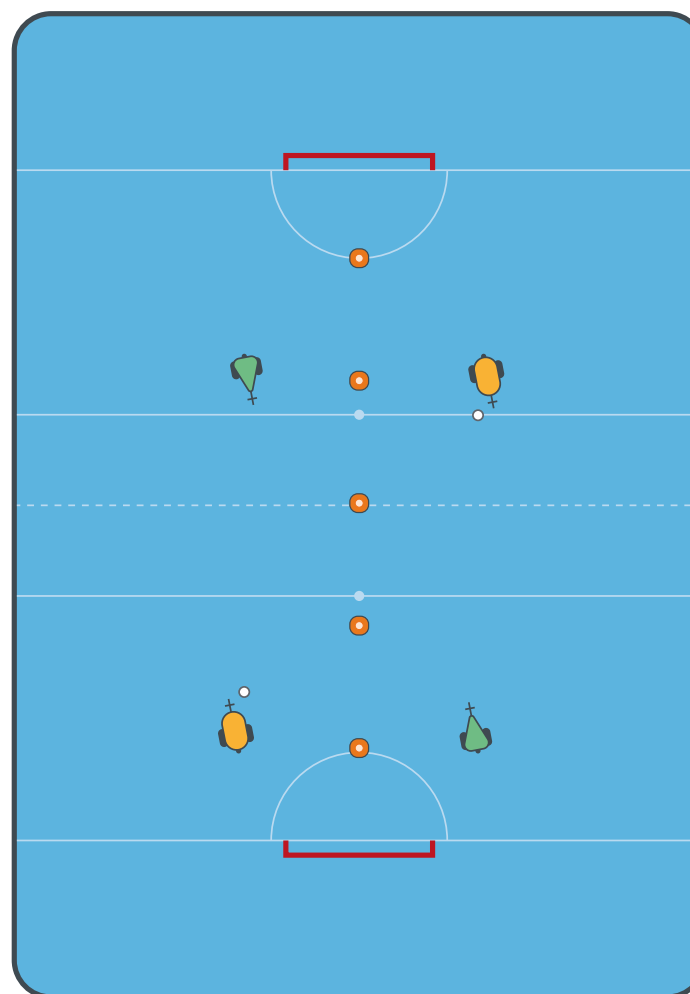
Fokusering på plasseringsevne, hvordan hindre kontring og press på angrepsspiller.

VARIASJON

Varier ved at forsvarsspiller starter lenger ned mot eget mål. Desto lenger tilbake, desto mer utfordres forsvarer ift plassering og aggressivitet i forsvarsspillet.

Spillerne bør være omtrent på samme nivå for at det skal bli en reell øvelse. Dersom nivåforskjell, må den beste oftest bli forsvarer og få mer begrenset flate å bevege seg på, f. eks over egen straffelinje. Nivåe kan utjevnes ved at "bedre" spiller skruer ned farten.

Få i gang to grupper samtidig ved å dele banen med to kjepler.



4.2. Forsvar med sikring

HVORDAN

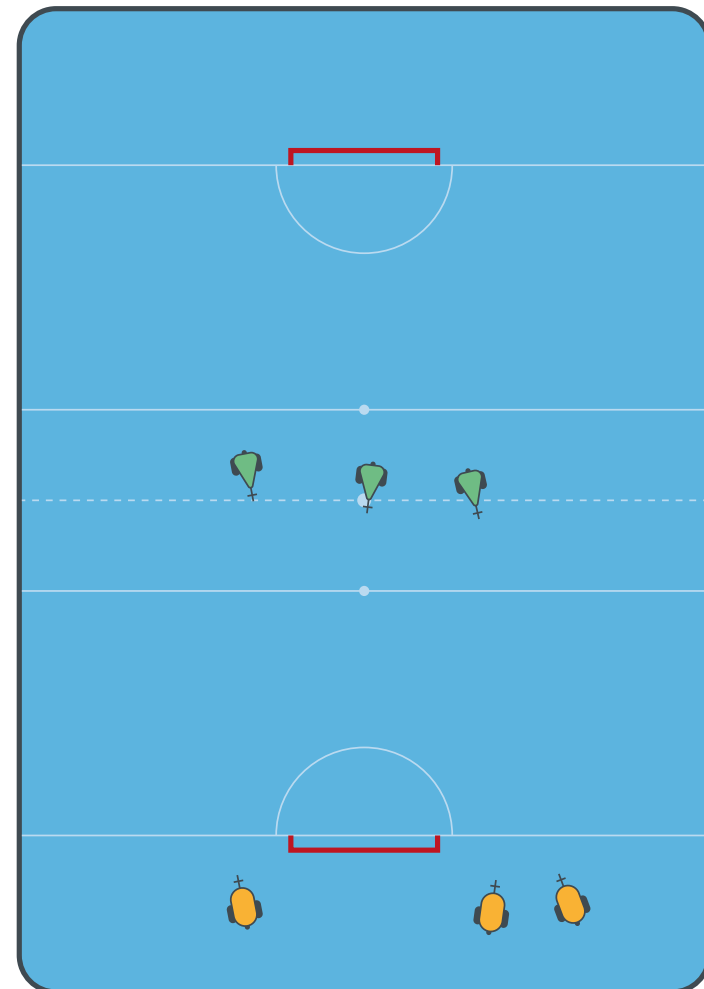
Tre angrepsspillere starter bak mållinjen. Tre forsvarsspillere starter på midten. Angrepsspillere skal kjøre over til mållinjene på andre enden av banen. Forsvarerne skal forhindre dette. Hvis en angriper kommer forbi kan forsvarsspilleren hjelpe de andre forsvarerne.

HVORFOR

Overblikk, kommunikasjon, sikre hverandre.

VARIASJON

Angrepsspillere kjører med eller uten ball. Øvelsen kan bli vanskeligere ved å begrense banen.



4.3. Stolpeforsvar

HVORDAN

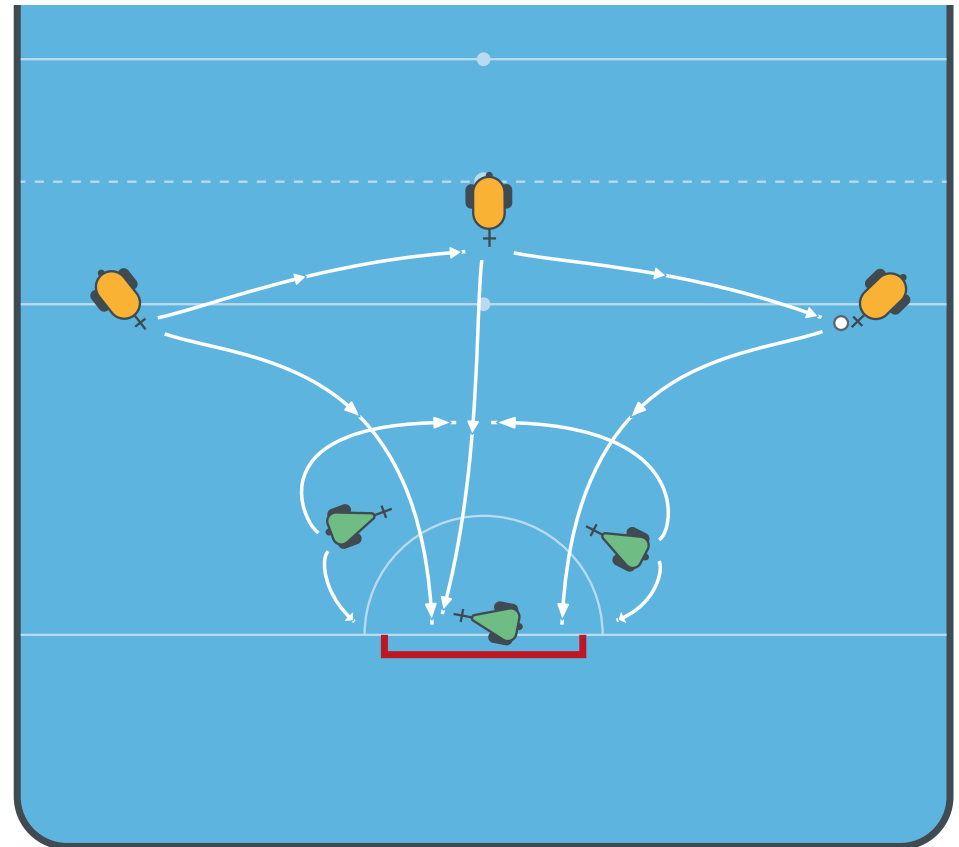
Målvakt i mål og to forsvarsspillere i hver sin kant av målområdet. Tre angrepsspillere starter ved straffelinjen. Forsvarsspillerne sørger for at angrepsspillerne ikke kommer til skuddposisjon.

HVORFOR

Overblikk, stenge rom, dekke skudd.

VARIASJON

Alle angrepsspillere har ball.



4.4. Reaksjonstrening

HVORDAN

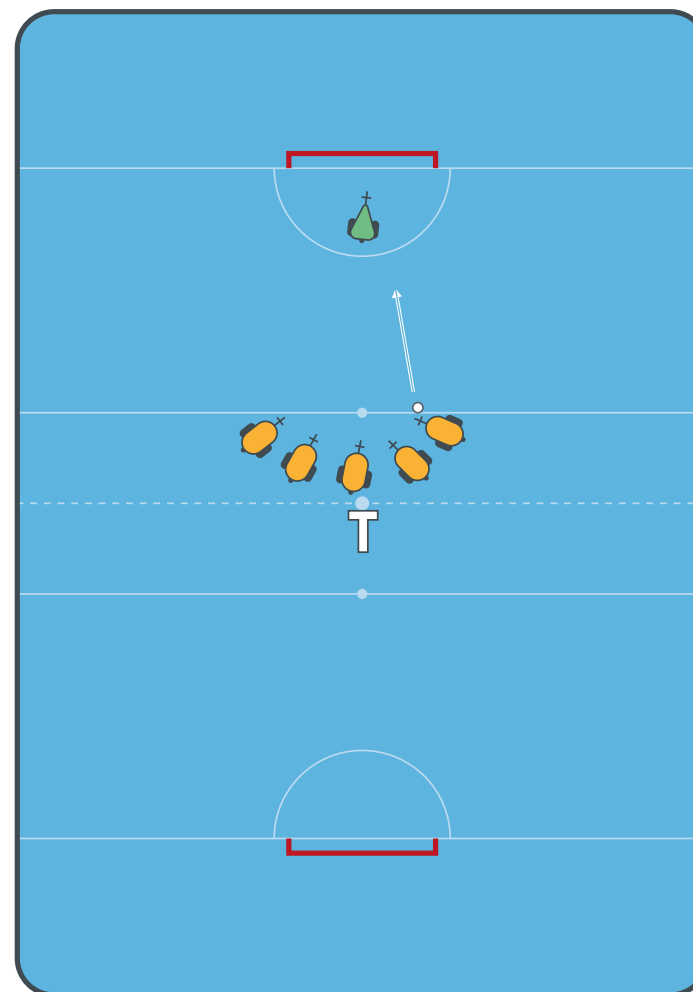
Målvakt er i målfeltet med ryggen mot midten. Trener er på midten. Spillerne i halvsirkel bak straffemerket. Trener fløyter når en utøver skal skyte, målvakt snur og orienterer seg og plasserer seg etter dit utøver skyter. Målvakt skal ikke forlate målfeltet. Når alle har skutt byttes målvakt med neste.

HVORFOR

Alle får skuddøvelse og alle får en målvakts reaksjonstrening og plasseringsevne.

VARIASJON

Trener kan kaste ball langs med gulvet. Kaste er normalt hardere enn når spillerne skyter. Målvakten vet ikke når trener kaster og får ekstra test i reaksjon.



4.5. Plasseringsøvelse

HVORDAN

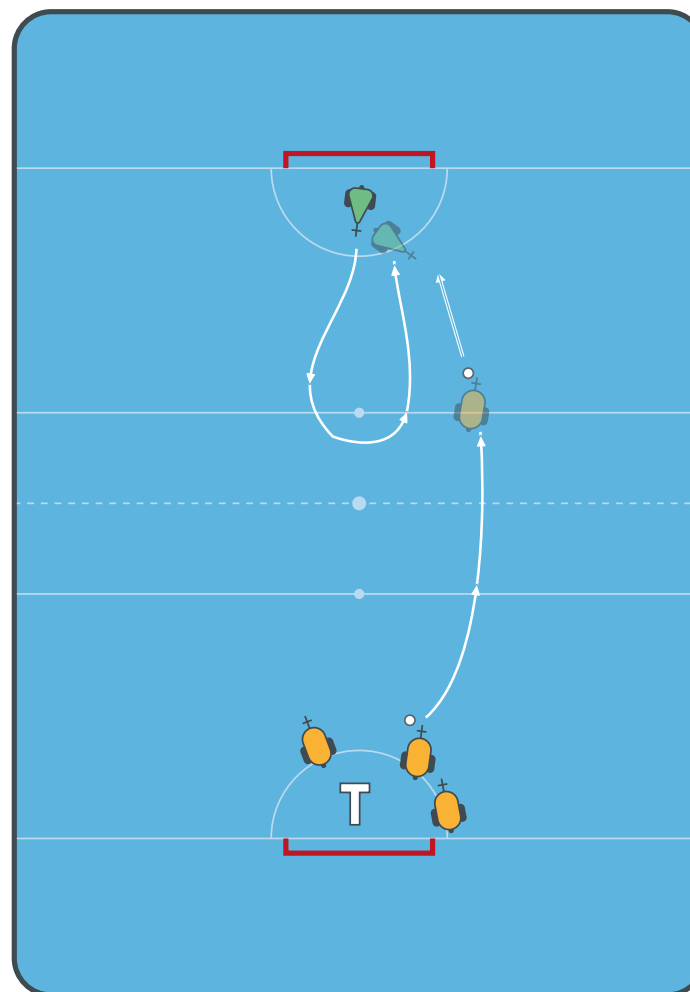
Målvakt venter i målfeltet. Trener og angrepsspillere er ved motsatt målfelt. Når trener fløyter kjører målvakt ut til eget straffemerke, runder dette og tilbake til målfeltet. Samtidig kjører angrepsspiller mot målvakt med ball for avslutning. Når alle angrepsspillere har kjørt en gang hver byttes målvakt. Målvaktsnivå bør matche angrepsspillere. En offensiv målvakt kjører med drivhjulet på målfeltslinjen.

HVORFOR

Plasserings- og omstillingsevne.

VARIASJON

Kan bruke 2 angrepsspillere slik at det blir 2 mot 1. Ekstra angrepsspiller kan enten gå til fri sentring eller screene for målvakt.



4.6. Redningsøvelse og skudd trening

HVORDAN

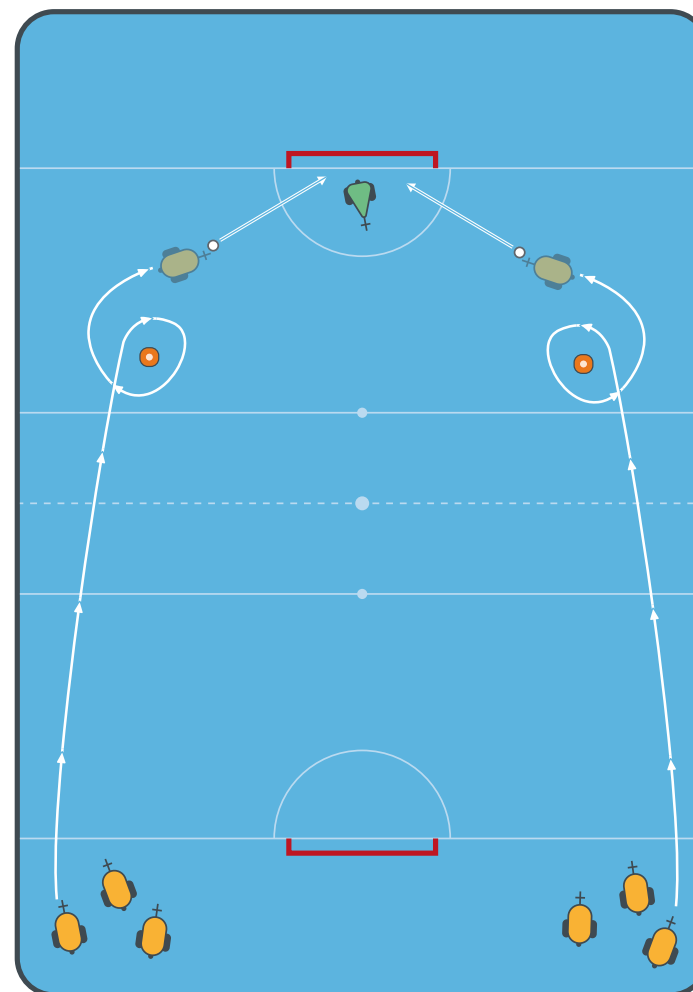
2 grupper på hver side bak mål, kjører opp langs vantet, runder kjegele ned mot midt foran målfelt og avslutter med føringsskudd. Annen hver side. Øke tempo etter hvert. Målvakt fokuserer på 180grader ved redning.

HVORFOR

Målvakt lærer målfeltslinjen «i blinde» og å kjøre 180 grader. Erfarer å kjøre fra side til side og bedømme hvor mostander skyter.

VARIASJON

2 angrepsspillere kan starter samtidig. Det foretas sentring til spiller som skyter på direkten. Kjegler som rundes kan plasseres på forskjellige steder.



5 SPILLØVELSER



Å spille er motiverende, og det er oftest det spillerne ønsker. Spilløvelser stimulerer både taktiske og tekniske ferdigheter. Ved å forandre litt på det vanlige spillet er det fullt mulig å konsentrere seg på spesifikke ferdigheter i spilldelen.

For eksempel har man pasning som tema på en trening, kan en av spilløvelsene være at det må to sentringer innad i laget før man kan score mål.

Det er mange varianter å organisere spill på. Spille med flere baller på banen, spille med fire mål, spille med snudde mål, størrelsen på banen, antall spillere på banen eller score mål på direkten er eksempler på spilløvelser som fremhever ferdighetsmål.

SPILLØVELSER

5.1. Hjørnebandy

HVORDAN

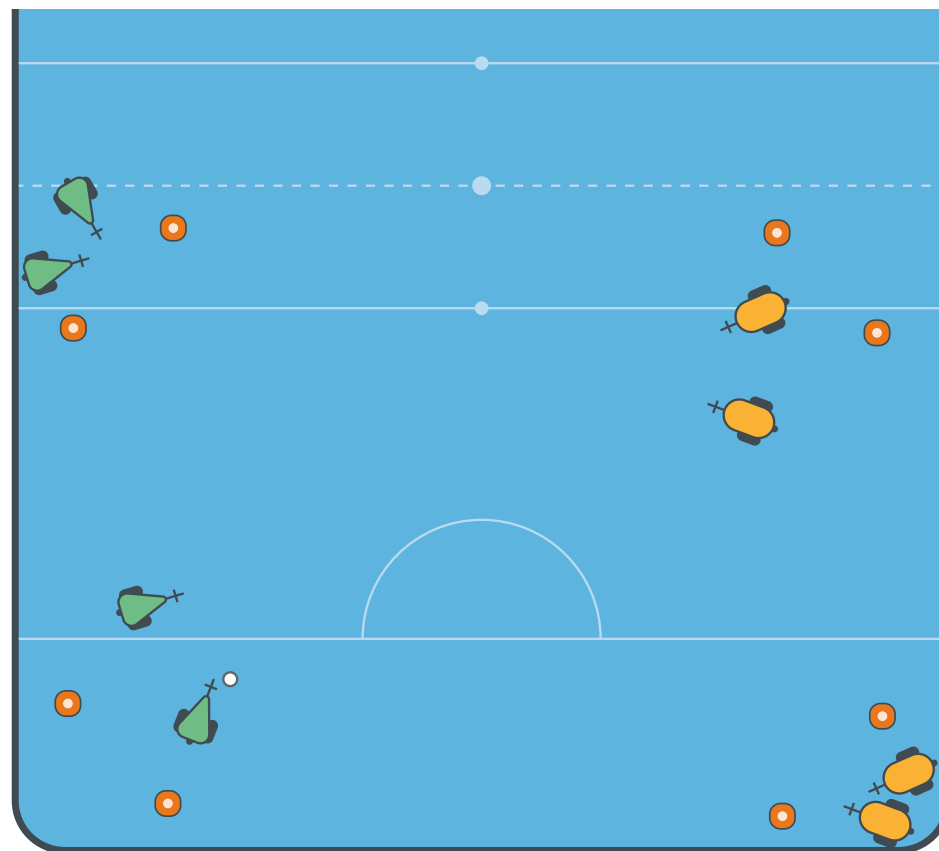
Fordel lag på hvert hjørne. Spill på kryss av banen. Når et av lagene scorer, eller etter en bestemt tid, byttes det lag slik at motsatte hjørner spiller mot hverandre.

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.

VARIASJON

Tilpass lag på samme nivå. Scoring ved å sende en pasning gjennom målet til en medspiller. Hvis det er få spillere kan man spille 1 mot 1.



5.2. Canadian fun-drill

HVORDAN

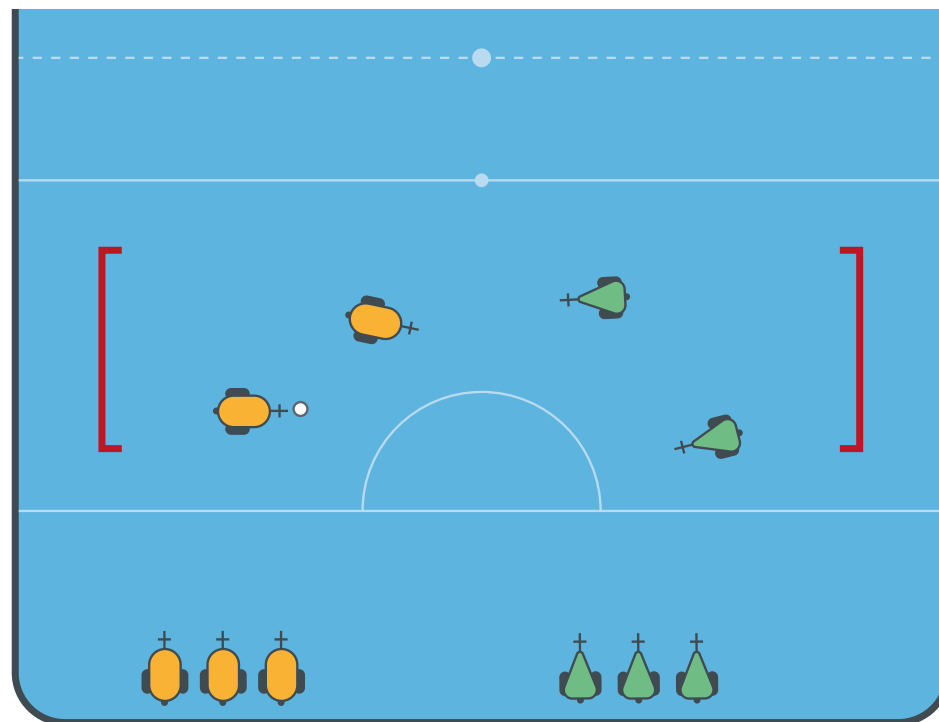
Spillerne står på rekke i respektive lag på utsiden av banen. Trener roper hvor mange på respektive lag som skal spille, 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3. Trener bestemmer lengden på spilletid (30-45-60 sekunder) og gir signal når det skal byttes igjen og antall som skal spille. Mål medfører automatisk skifte. Benytt sjelden mer enn tre mot tre.

HVORFOR

Får alle engasjert. Hurtige skifter. I tillegg til at vi trener i spill, så må spillerne være konsentrerte og klare til å bytte.

VARIASJON

Fin øvelse og «matche» avanserte spillere mot hverandre og nybegynner mot hverandre.



5.3. Snudde mål på midten

HVORDAN

Lagene spiller med målene snudd, plassert på midten. Midtsirkel i hallen kan brukes som målsone.

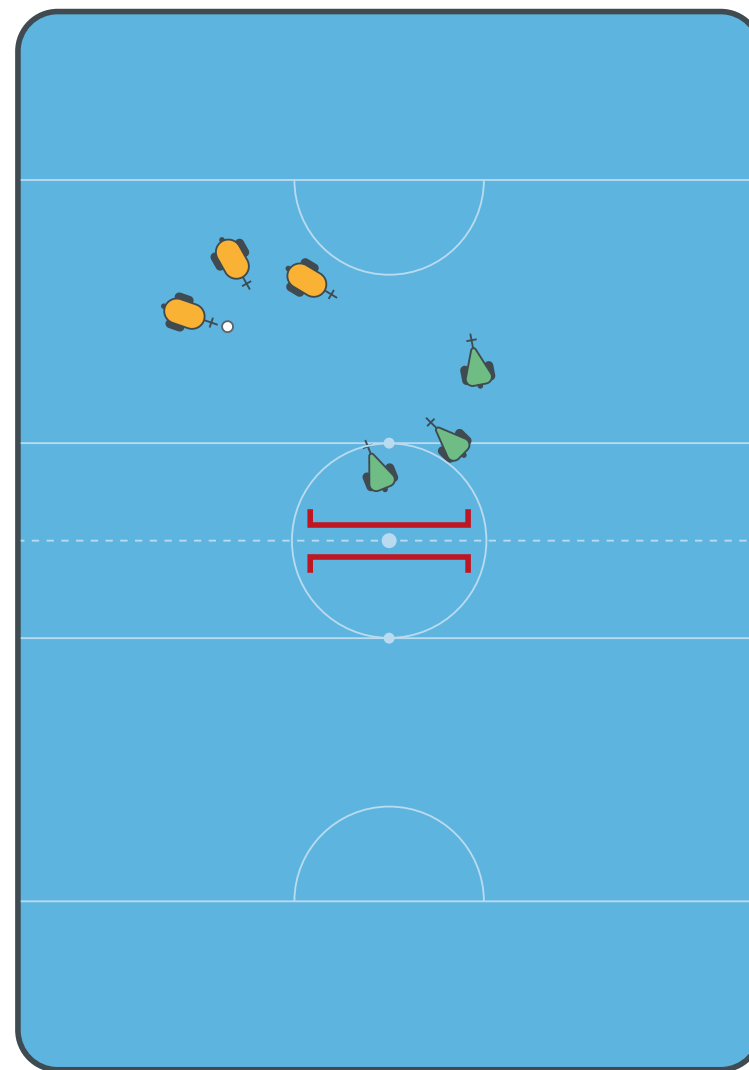
HVORFOR

Dette blir en helt annen måte å tenke på pga den korte avstanden mellom målene. Øvelsen gir mye plass.

VARIASJON

Øvelsen kan avanseres med å bruke to baller i spill.

Snudde mål på vanlig bane. Det tvinger spillerne til å komme rundt på kantene og utnytte hele dybden og bredden av banen. Plasser målene litt lenger ut fra vantent enn vanlig slik at det ikke blir for trangt.



5.4. Bevegelige mål

HVORDAN

3 mot 3. En spiller på hvert lag er «mål». Det to andre spillerne skal prøve å treffe det bevegelige målet til motstanderne, samt hindre motstanderne til å score mål.

HVORFOR

Ved å bruke annerledes mål, kan vi skape motivasjon

VARIASJON

Alternativt kan spillerne score på sitt eget «bevegelige» mål.

5.5. Spill med flere baller

HVORDAN

Spill med flere baller på banen i en kamp.

HVORFOR

Flere blir aktivert. Flere touch på ballen. I tillegg trener man overblikk.

VARIASJON

Det kan også legges inn begrensninger i antall ballberøringer. Det gir flere pasninger.

5.6. Alle over midten

HVORDAN

Det er ikke lov å score før alle har passert midtpunktet.

HVORFOR

Offensiv tankegang der man prøver å få flest mulig i angrep. Overblikk både fremover i tillegg til at man må kommunisere og følge med på om alle er over midtpunktet.

VARIASJON

Alle må være nær ballen før scoring.

5.7. Konstruert spill

HVORDAN

Angripende lag har alltid ball eller får ballen tilbake hvis de mister den. Spill 2 min. og så skifte. Faste skifter sikrer at alle blir med. Eventuelt spill over flere baner.

HVORFOR

Utfordre tekniske og taktiske ferdigheter samt ball- og pasningskontroll

VARIASJON

Spill på mindre flater gjør det vanskeligere. Spill over flere baner for å få med flere.

5.8. *Tvungen touch*

HVORDAN

Det er kun lov å være nær ballen 1 gang. Så må en med-spiller overta. Hvis ballen er nære en motspiller kan den samme personen ta ballen igjen.

HVORFOR

Pasninger innad i laget, alle spillere involveres.

VARIASJON

Spilleren har lov til være nær ballen to ganger før spillere kan slå den videre.

6 LEKER



Tradisjonelle leker som «hauk og due» og «fuglene er sultne» fungerer like godt i EL-innebandy som ellers. Egentlig er det bare fantasien som setter grenser for hvilke leker som egner seg. Lek kan drives for lekens egen skyld, for å gi variasjon, aktivitet, glede og motivasjon, eller det kan være målrettet lek for å øve inn spesifikke ferdigheter.

LEKER

6.1. Bandygolf

HVORDAN

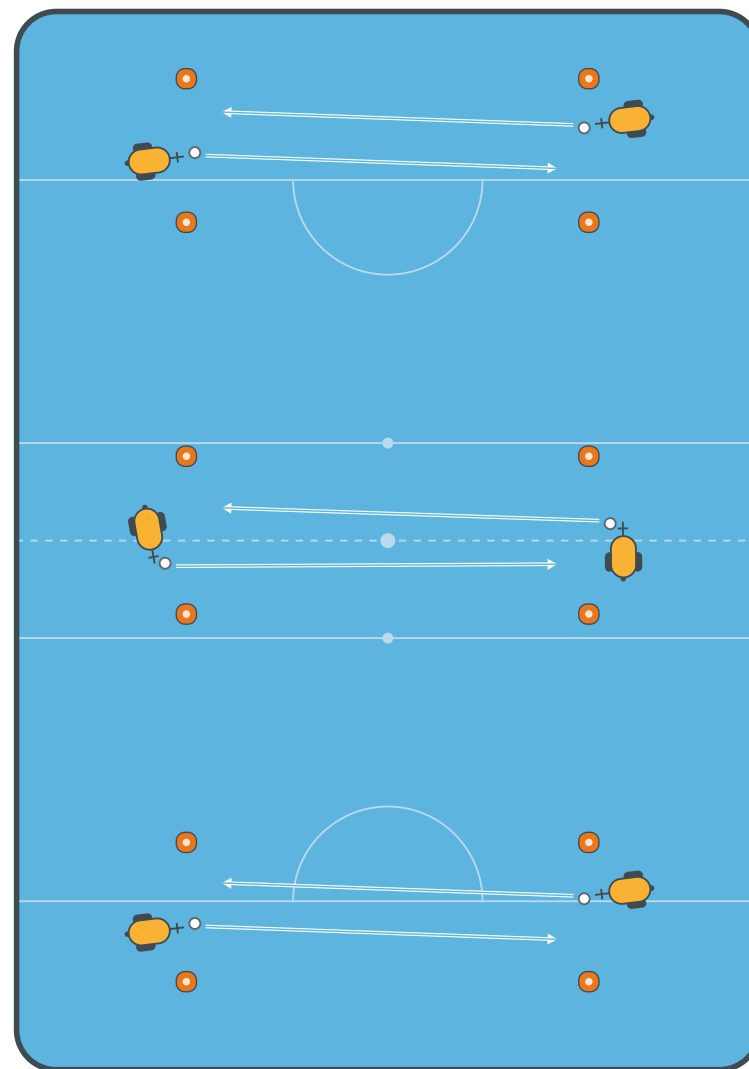
Benytt 12 kjepler. Sett opp 6 mål på 3 baner. Det spilles 1 mot 1. Spiller er bak eget mål, og skal skyte på motstanders mål, med enten førings- eller plasseringsskudd. Det er ikke tillatt å forhindre mål. Først til 3 eller 5 poeng. Alternativt 3 min. og fast skifte. Spiller går videre til neste bane og ny kamp.

HVORFOR

Skuddtrening, ballfølelse, presisjon.

VARIASJON

Spillerne på samme nivå settes opp mot hverandre. Avstand og størrelse på mål kan varieres. Hinder kan plasseres ut på banen. For eksempel en rokking som ballen skal opp i, eller en benk som ballen må forbi.



LEKER

6.2. Boccia

HVORDAN

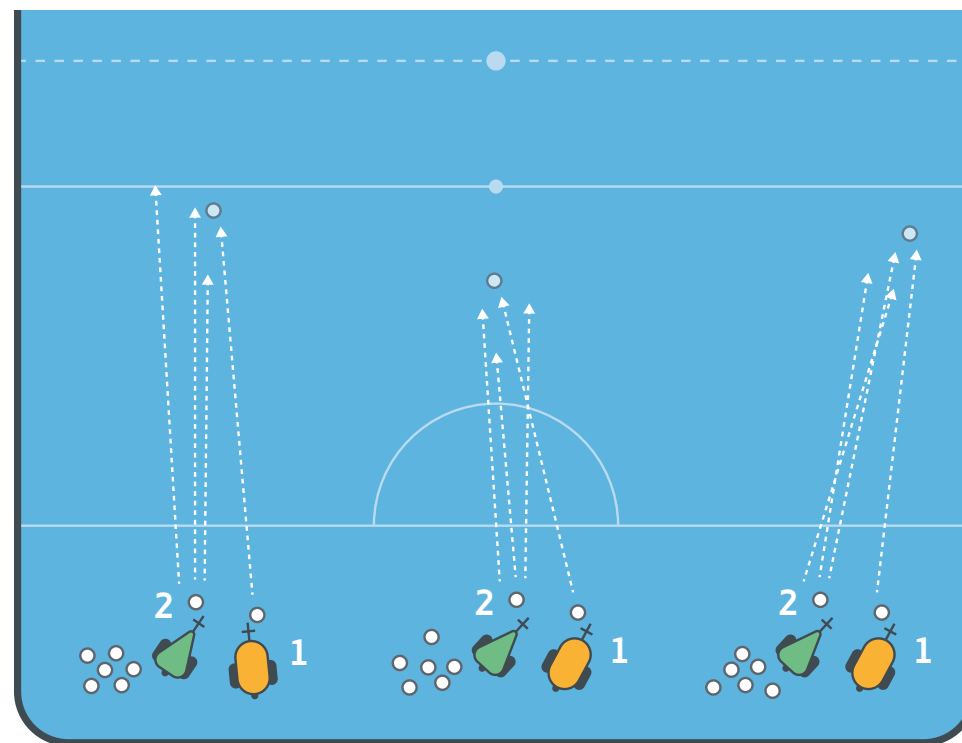
2 og 2 eller flere spillere går sammen. Èn spiller ut ballen. Gjerne en ball med en annen farge. Deretter skal de andre spille ut sine baller og prøve å komme nærmest mulig den fargede ballen.

HVORFOR

Presisjon og kontroll av hastighet på ball.

VARIASJON

Det kan være flere varianter f.eks at de må treffe ballen i fart, eller at de ikke har lov å skyte på ballen før den har stoppet.



6.3. Skiskyting

HVORDAN

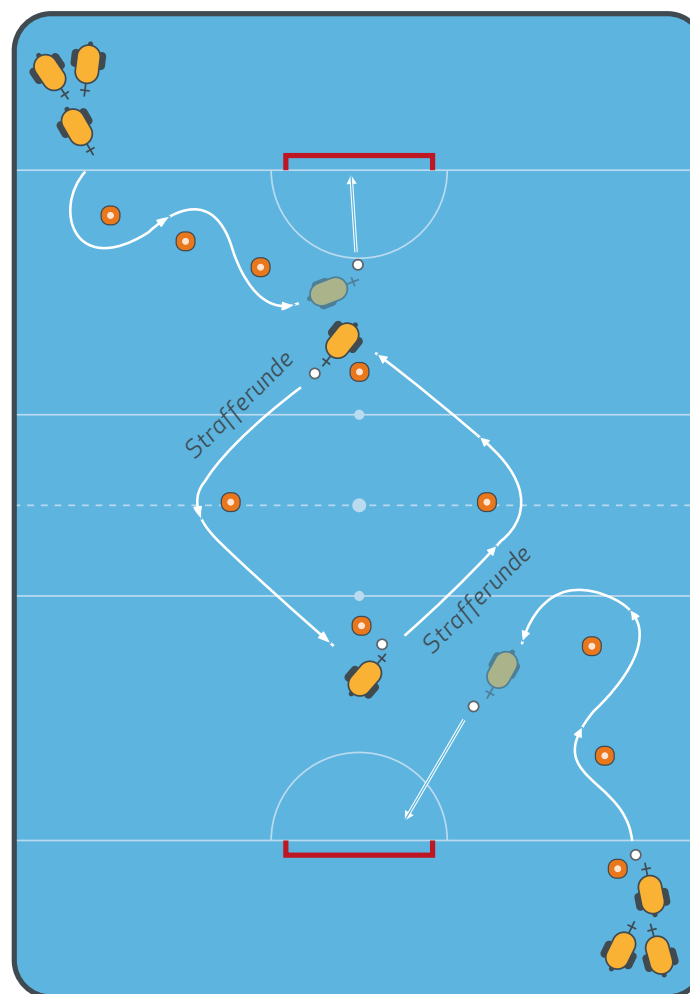
Del spillerne i 2 grupper, ved hvert sitt mål med masse baller. Marker en strafferunde, en sirkel, på midten. Plasser 3 kjepler i løypa. På signal fra treneren kjører spiller gjennom de 3 kjeplene og avslutter med skudd på mål. Scorer spilleren henter den en ny ball med en gang og kjører gjennom løypa på nytt. Ved bom må spiller ta en strafferunde på midten, før den kan hente ny ball. Når den første spilleren har kjørt løypa og skutt 3 baller, og alle eventuelle strafferunder, veksler man til neste i rekken. Det laget som er først ferdig vinner.

HVORFOR

Øver ballkontroll og presisjon.

VARIASJON

Med eller uten målvakt. Med målvakt får de fleste strafferunde, og dermed likt for alle. Kan deles inn i fire grupper og kjøre start fra alle fire hjørner. Da blir det mindre kø.



LEKER

6.4. Fuglene er sultne

HVORDAN

Del spillerne i fire grupper og i hvert sitt hjørne. Alle baller samles i midtsirkelen. På signal henter lagene en og en ball til sitt hjørne. De som har hentet flest baller etter et minutt har vunnet. Viktig at spillerne ikke kolliderer med hverandre.

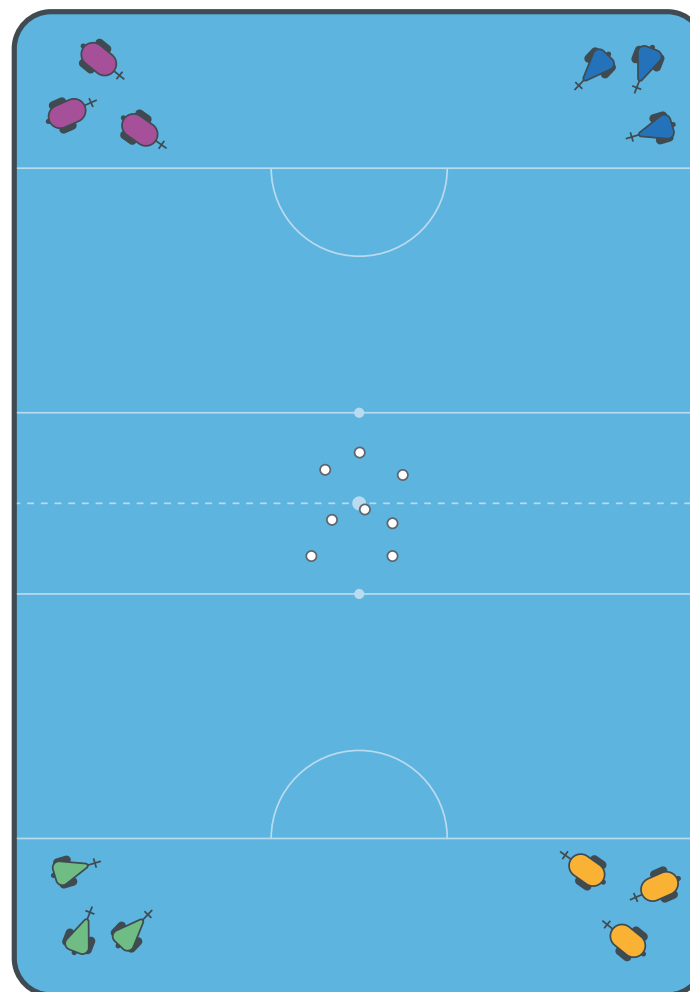
HVORFOR

Ballkontroll, overblikk, hurtighet, strategi.

VARIASJON

Spillerne kan enten hente en ball eller la noen blokkere for de andre.

Når de har hentet alle baller, kan de i neste runde, frakte ballene tilbake til midten igjen. Det laget som har samlet flest baller har flest baller å frakte tilbake. Dermed kan et annet lag vinne tilbakeleggingen.



6.5. Amerikansk straffe

HVORDAN

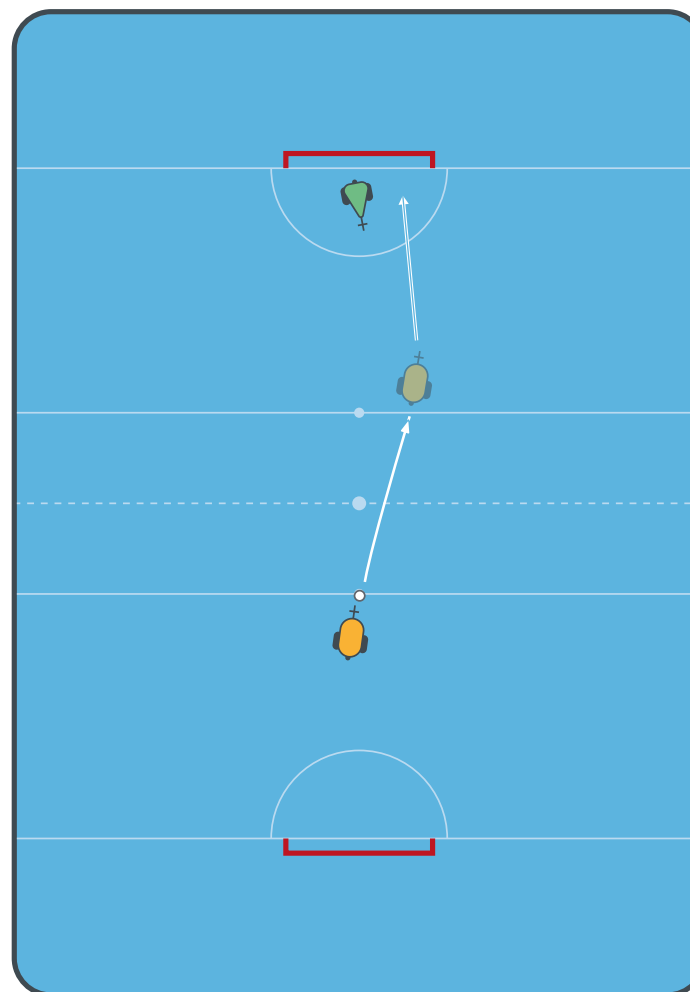
Ballfører starter ved eget straffemerke og får 10 sek på å avslutte. Målvakt må ikke kjøre høyere opp enn toppen av målfeltbuen. Målvakt kan gjerne kjøre bak mål og ta ballen hvis skuddet går forbi.

HVORFOR

Amerikansk straffe benyttes i cup, og dette tidspreset må øves for ikke å bli stresset. Plassering av skudd og finte ut målvakt er avgjørende.

VARIASJON

Vanlig straffe, uten målvakt. Sett opp kjepler slik at målet blir begrenset til 1 m.



LEKER

6.6. Firkanten

HVORDAN

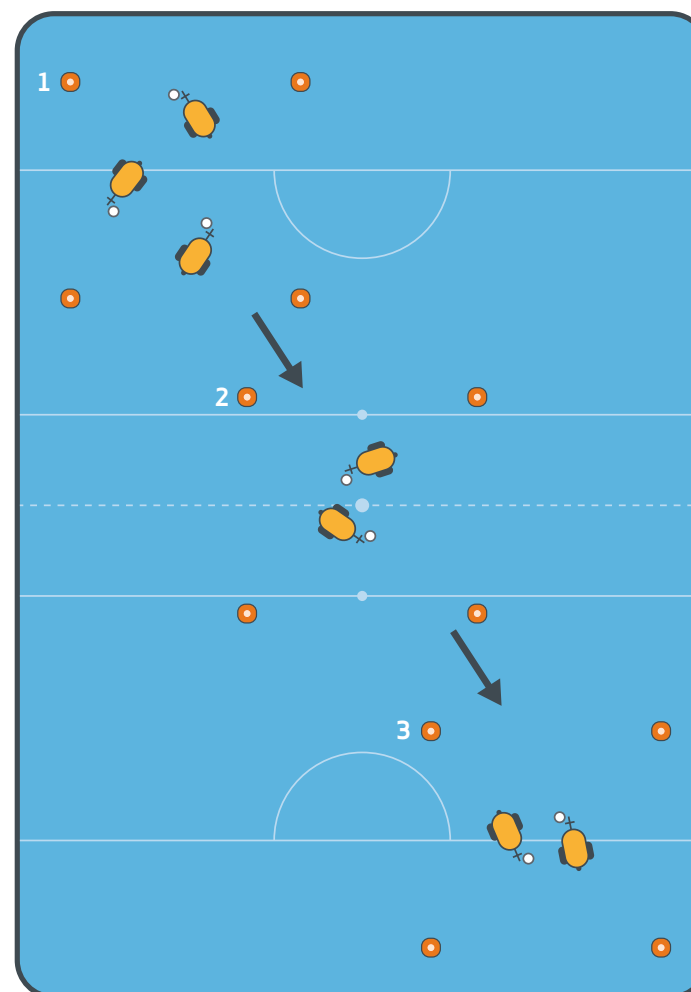
Lag tre firkanter av kjepler. Alle spillere starter i første firkant. Det er om å gjøre å ha kontroll på egen ball samtidig som de skal skyte vekk ballen til en motspiller. Hvis de mister ballen, fortsetter de til firkant to og så til tre, og fra tre går de tilbake til en.

HVORFOR

En øvelse som aldri tar slutt. Alle er aktive. Spillerne må ha kontroll på egen ball og bruke overblikk for å se hvor motspillerne befinner seg og holde dem unna egen ball. Øve på å ta ballen fra en motspiller.

VARIASJON

Størrelse på firkanter. En spiller i hver firkant er uten ball og skal prøve å få de andre til å miste kontrollen over sin ball.



6.7. *Hauk og due*

HVORDAN

En eller flere er hauk. Resten er duer. Hauken plasserer seg på midten av banen. Duene plasserer seg på den ene enden. For å ta en due må hauken treffe duens kjelke med ballen. Duene må komme seg over banen, med ball eller uten ball, uten å bli truffet av ball fra hauken. Blir duen truffet blir duen til hauk. De som står igjen vinner. Viktig at spillerne ikke kolliderer med hverandre.

HVORFOR

Ballkontroll, forflytning, plasseringsevne. De erfarne kan lage strategier for å ta flest mulig duer raskest mulig.

VARIASJON

Duer kan kjøre med eller uten ball. Fordel like mange duer som hauer fra start. Hvis hauken treffer en due, blir duen til hauk og hauken til due.

ØKTPLANER

Et godt tips til hver trening er å fokusere på et tema eller en spesifikk ferdighet. Begynn treningen med å fortelle spillerne hvilket tema som gjelder.

Som trener er det viktig å differensiere øvelsen utfra hver enkelt spiller og nivå. Gi masse oppmuntring. Da er det stor sannsynlighet for at alle føler mestring. Følg med på konsentrasjonsnivå og legg inn pauser underveis.

Avslutt hver økt med å spørre spillerne hvordan de har hatt det på trening. Hva synes de var mest gøy og hva har de lært? Bruk ledsager og assistenter til hjelp gjennom hele treningen.

Vi har laget 5 øktplaner som kan rulleres. Vi har lagt vekt på enkle øvelser. Avslutt økta med en spilleøvelse.

OVERSIKT

1: Introduksjon til EL-innebandy. Kjøreteknikk og ballkontroll	64
2: Ballkontroll, skudd og presisjon	65
3: Sentring og mottak	66
4: Forsvar og overblikk	67
5: Angrep og skudd på mål	68

1: Introduksjon til EL-innebandy. Kjøreteknikk og ballkontroll

HVA	HVORDAN	HVORFOR	SENTRALT
Forberedelser Forberede spillere og sikre bane	Moppe bane, sikre at håndballmål er låst fast. Bistå spillere over i kjelkene og få den gode sittestillingen.	Spillerne skal sitte rett og dermed kunne prestere. Håndballmål må sikres slik at de ikke kan rives ned. Mopping foretas for å fjerne småstein som lager riper i banedekket.	Benytt ledsagere og assistenter til dette
Innledning Samle spillere i en ring	Samle spillerne i en ring. Trener sitter ned på huk og får øyekontakt med alle. Få foreldre og assistenter med. Forklar hvilken hjelp man ønsker under treningen.	Hilse velkommen. Forklare målet med dagens trening. Å samle spillerne i en ring gir klare rammer, trygghet, bevissthet og effektivitet.	Få rask oversikt over hvem som er på trening. Kartlegge spillernes ferdigheter. Ved ønsker som fremkommer når målet for treningen er formidlet kan man raskt tilpasse seg ved behov.
Linjene i hallen Øvelse 1.4	Følg linjene i hallen. Skifte retning når linjene krysser. Kjøre innvendig og utvendig i sirklene i hallen.	Sikrer at spillerne behersker stolen. Med eller uten ball. Øve på å holde køllebladet mitt på linja	Fin øvelse å begynne med. Enkelt å få alle i gang.
Rett frem og i bue Øvelse 1.1	Kjøre rett frem, kjøre i slak bue (bananform) rett frem. Kontroller at ikke ballen forsvinner. Skifte på å ha ballen i køllebladets fire posisjoner.	Styre ball fremover er enklest når man kjører slak bue (banansving). Hvis rett frem vil ball «skli av» mens slak bue vil medføre at ball er på køllebladet hele tiden. Sikrer ballkontroll og ballføring.	Øvelsen trenger noe fart og rolige bevegelser.
Fuglene er sultne Øvelse 6.4	Del spillerne i fire grupper og i hvert sitt hjørne. Alle baller samles i midtsirkelen. På signal henter lagene en og en ball til sitt hjørne. De som har hentet flest baller etter et minutt har vunnet. Viktig at spillerne ikke kolliderer med hverandre.	Ballkontroll, overblikk, hurtighet, strategi.	Bevissthet rundt regler.
Canadian fun-drill Øvelse 5.2	Dele gruppa i to. Lagene stiller seg på en rekke på utsiden av banen. Spill 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3. Hold spilletiden til 30-45-60 sek.	Får alle engasjert. I tillegg til at vi trener i spill, så må spillerne være konsentrerte og klare til å bytte.	Fin øvelse og «matche» uerfarne spillere og erfarne spillere mot hverandre.
Evaluerings Samle spiller i en ring	Avslutt hver økt med å spørre spillerne hvordan de har hatt det på trening.		Hva synes de var mest gøy? Hva har de lært? Alle sier noe positivt om hverandre.

2: Ballkontroll, skudd og presisjon

HVA	HVORDAN	HVORFOR	SENTRALT
Forberedelser Forberede spillere og sikre bane	Moppe bane, sikre at håndballmål er låst fast. Bistå spillere over i kjelkene og få den gode sittestillingen.	Spillerne skal sitte rett og dermed kunne prestere. Håndballmål må sikres slik at de ikke kan rives ned. Mopping foretas for å fjerne småstein som lager riper i banedekket.	Benytt ledsagere og assistenter til dette
Innledning Samle spillere i en ring	Samle spillerne i en ring. Trener sitter ned på huk og får øyekontakt med alle. Få foreldre og assistenter med. Forklar hvilken hjelp man ønsker under treningen.	Hilse velkommen. Forklare målet med dagens trening. Å samle spillerne i en ring gir klare rammer, trygghet, bevissthet og effektivitet.	Få rask oversikt over hvem som er på trening. Kartlegge spillernes ferdigheter. Ved ønsker som fremkommer når målet for treningen er formidlet kan man raskt tilpasse seg ved behov.
8-tall med og uten ball Øvelse 1.2	Be alle spillerne kjøre i ett åttetall for seg selv. Start med at de følger deg. Da forstår den enkelte åttetall best. Deretter kjøre åttetall med ball. Øk vanskelighetsgraden ved å kjøre motsatt vei. Da møter man «motspillere» hele tiden.	Kontroll over stol og ball, oppmerksomhet når man møter andre spillere på banen.	Hva er et åttetall? Stort eller lite. Hvordan beholde ball når man reduserer farten?
Skudd mot vant Øvelse 2.1	Spillerne får hver sin ball. Forklar skudd fra stillestående med 90° vinkel. Foreta stillestående skudd mot vant. Både med høyre og venstre side av killeblad. Deretter foreta skudd i fart. Start ved å kjøre 2 m rett frem langs med linje i hall. Avstanden kan økes etter hvert som de klarer skuddene.	Erfare hvordan foreta ett skudd fra stillestående og deretter i fart. Effekten er rettestilt kjelke i 90°.	Her kan foreldre og assistenter benyttes til å legge opp/hente baller. Hvordan får vi kraft i skuddet? Forklare teknikk med rett innstilt plassering. Hva er 90°?
Treff mellom kjepler Øvelse 2.2	Sett opp kjepler med 1 meters mellomrom som de skal prøve å treffe inni. Forskjell i poeng 10, 5, 3 og 1. Lag en konkurranse om hvor mange poeng/treff man klarer på 10 skudd.	Presisjon for få ball dit man ønsker.	Antall repetisjoner er sentralt og justering av bevegelse.
Bandygolf Øvelse 6.1	Sett opp 6 mål på 3 baner. 1 mot 1. Spiller er bak eget mål og skal skyte på motstanders mål. 3 min og fast skifte. Spillerne går videre til neste bane og ny kamp.	Presisjon.	Spillere på samme nivå settes opp mot hverandre.
Hjørnebandy Øvelse 5.1	Fordel lag på hvert hjørne. Spill på kryss av banen. Bytt lag etter 30-45-60 sek eller etter hver gang et lag scorer.	Effektiv spilletid.	Tilpass lag på samme nivå.
Evaluerings Samle spillerne i en ring	Avslutt hver økt med å spørre spillerne hvordan de har hatt det på trening.		Hva synes de var mest gøy? Hva har de lært? Alle sier noe positivt om hverandre.

3: Sentring og mottak

HVA	HVORDAN	HVORFOR	SENTRALT
Forberedelser Forberede spillere og sikre bane	Moppe bane, sikre at håndballmål er låst fast. Bistå spillere over i kjelkene og få den gode sittestillingen.	Spillerne skal sitte rett og dermed kunne prestere. Håndballmål må sikres slik at de ikke kan rives ned. Mopping foretas for å fjerne småstein som lager riper i banedekket.	Benytt ledsagere og assistenter til dette
Innledning Samle spillere i en ring	Samle spillerne i en ring. Trener sitter ned på huk og får øyekontakt med alle. Få foreldre og assistenter med. Forklar hvilken hjelp man ønsker under treningen.	Hilse velkommen. Forklare målet med dagens trening. Å samle spillerne i en ring gir klare rammer, trygghet, bevissthet og effektivitet.	Få rask oversikt over hvem som er på trening. Kartlegge spillernes ferdigheter. Ved ønsker som fremkommer når målet for treningen er formidlet kan man raskt tilpasse seg ved behov.
2 og 2 sentrer ball Øvelse 2.5	2 og 2 sentrer ball til hverandre. Når ball kommer mot kølleblad, mottas ballen gjennom å svinge lett fra ball.	Sikre at spiller behersker ballmottak og at ikke ballen «spretter» videre.	Vurder avstanden mellom de to.
2 og 2 i bevegelse Øvelse 2.6	2 og 2 starter bak linjen, i hvert sitt hjørne. Krysser hverandre og sentrer i bevegelse. Nivå 1: spillerne kjører samme bane og krysser hverandre uten ball. Nivå 2: spillerne kjører med ball, krysser hverandre men uten å sentre. Nivå 3: spillerne kjører med ball, krysser og sentrer.	Sentring og mottak av ball i bevegelse.	For noen kan det være nokså vanskelig å sentre til hverandre i bevegelse. Gjennomfører øvelsen etter nivå.
Mottak og presisjon Øvelse 2.4	Trener er på motsatt side av banen og sentrer ball langs med gulvet til spiller. Spiller kjører og skal i fart få kontroll på ballen. Deretter kjøre hurtig ned mot målfelt og plassere ball, der kjepler er plassert. Treffe i hjørnene på målfeltet.	Demping og mottak av ball i bevegelse. Føringskudd og plassering	Vurder hastighet på sentringen av ball til den enkelte og evnen til å motta ball i fart.
Boccia Øvelse 6.2	2 og 2 eller flere spillere går sammen. Én spiller ut ballen. Gjerne en ball med en annen farge. Deretter skal de andre spille ut sine baller og prøve å komme nærmest mulig.	Presisjon og kontroll av hastighet på ball.	
Spill	Mikse lag som sikrer jevne lag. De må ha to pasninger innad i laget før man kan score mål.	Sentringer innad i laget, alle spillere involveres.	
Evaluerings Samle spillerne i en ring	Avslutt hver økt med å spørre spillerne hvordan de har hatt det på trening.		Hva synes de var mest gøy? Hva har de lært? Alle sier noe positivt om hverandre.

4: Forsvar og overblikk

HVA	HVORDAN	HVORFOR	SENTRALT
Forberedelser Forberede spillere og sikre bane	Moppe bane, sikre at håndballmål er låst fast. Bistå spillere over i kjelkene og få den gode sittestillingen.	Spillerne skal sitte rett og dermed kunne prestere. Håndballmål må sikres slik at de ikke kan rives ned. Mopping foretas for å fjerne småstein som lager riper i banedekket.	Benytt ledsagere og assistenter til dette
Innledning Samle spillere i en ring	Samle spillerne i en ring. Trener sitter ned på huk og får øyekontakt med alle. Få foreldre og assistenter med. Forklar hvilken hjelp man ønsker under treningen.	Hilse velkommen. Forklare målet med dagens trening. Å samle spillerne i en ring gir klare rammer, trygghet, bevissthet og effektivitet.	Få rask oversikt over hvem som er på trening. Kartlegge spillernes ferdigheter. Ved ønsker som fremkommer når målet for treningen er formidlet kan man raskt tilpasse seg ved behov.
Fri øvelse med ball	Alle spillere får egen ball og kjører rundt. Øke og senke tempo helt ned til stopp, for deretter å starte hurtig igjen. Viktig å ikke kollidere.	Øver inn ballkontroll og oppmerksomhet på ikke å kollidere med andre spillere.	De som er usikre med ball starter uten.
1 vs 1 Øvelse 4.1	Forsvarsspiller starter ved motstanders straffelinje, og skal hindre angrepsspiller i å score i motsatt ende. Øvelsen stopper ved ballerobring eller etter 15 sek. Få i gang flere grupper samtidig.	Øver inn plasseringsevne, hvordan hindre kontring, press på angrepsspiller.	Spillerne bør være på omtrent samme nivå. Dersom nivåforskjell, må den beste oftest bli forsvart og få mer begrenset flate å bevege seg på, f.eks. ikke over egen straffelinje.
Forsvar med back-up Øvelse 4.2	Tre angrepsspiller starter bak mållinjen. Tre forsvarende starter på midten. Angrepsspiller skal kjøre over til mållinjene på andre enden av bane. Forsvarene skal forhindre dette. Hvis angriper kommer forbi kan forsvarsspilleren hjelpe de andre forsvarene.	Øver overblikk, kommunikasjon, sikre hverandre.	Angrepsspillerne kan kjøre med eller uten ball. Øvelsen kan bli vanskeligere ved å begrense banen.
Firkanten Øvelse 3.3	Lag tre firkanter av kjegler. Alle spillere starter i første firkant. Det er om å gjøre å ha kontroll på egen ball samtidig som de skal skyte vekk ballen til en motspiller. Hvis de mister ballen, fortsetter de til firkant 2 og så til 3, og fra 3 går de tilbake til 1.	Kontroll på egen ball, overblikk for å se hvor motspillerne befinner seg, og holde dem unna egen ball.	
Spill med flere baller Øvelse 5.6	Spill med flere baller på banen.	Flere blir aktivert. Trener overblikk.	
Evaluerings Samle spillerne i en ring	Avslutt hver økt med å spørre spillerne hvordan de har hatt det på trening.		Hva synes de var mest gøy? Hva har de lært? Alle sier noe positivt om hverandre.

5: Angrep og skudd på mål

HVA	HVORDAN	HVORFOR	SENTRALT
Forberedelser Forberede spillere og sikre bane	Moppe bane, sikre at håndballmål er låst fast. Bistå spillere over i kjelkene og få den gode sittestillingen.	Spillerne skal sitte rett og dermed kunne prestere. Håndballmål må sikres slik at de ikke kan rives ned. Mopping foretas for å fjerne småstein som lager riper i banedekket.	Benytt ledsagere og assistenter til dette
Innledning Samle spillere i en ring	Samle spillerne i en ring. Trener sitter ned på huk og får øyekontakt med alle. Få foreldre og assistenter med. Forklar hvilken hjelp man ønsker under treningen.	Hilse velkommen. Forklare målet med dagens trening. Å samle spillerne i en ring gir klare rammer, trygghet, bevissthet og effektivitet.	Få rask oversikt over hvem som er på trening. Kartlegge spillernes ferdigheter. Ved ønsker som fremkommer når målet for treningen er formidlet kan man raskt tilpasse seg ved behov.
Kjøre langs med vant Øvelse 1.5	Kjøre hurtig ned langs vantsiden, roe ned bak mål og hurtig opp neste vantside.	Lære hurtig tempo.	Instruere hvordan få opp eget tempo.
Angrep med skudd på mål Øvelse 3.2	Start ved egen målgård eventuelt midtlinje. Kjør langs med vantet. Kryss inn mot motstanders målgård, sentre til medspiller som skyter på mål. Bytt rolle etter hver gang.	Lære seg hurtig tempo med ball. Øker vanskelighetsgrad etter hvert.	Instruerer hvordan føre ball, og hvordan «se når» de skal legge ball skjermet på killebladet. Foreldre og assistenter har som oppgave å hente baller og gi til trener.
2 og 2 avslutt med skudd på mål Øvelse 3.5	To spillere fra egen bane, kjøre mot mål og skal avslutte på målvakt. Sentring er ikke påkrevet.	Trene skudd og plassering. Grunntrening i kontring.	Instruere om plasseringer og metode de avslutter skuddet på.
T- og V-screening Øvelse 3.8 og 3.9	To forsvarsspillere forsvaret målfeltet. Tre angrepsspillere skal komme til avslutning, to av angrepsspillerne prøver å lage en T-screening (90°) eller en V-screening (45°).	Å skape muligheter foran mål. Skaper forståelse for plassering og hvordan man tilrettelegger for ballfører.	Instruere om plasseringer og hvordan skape muligheter.
Konstruert spill Øvelse 5.8	Spill 2 mot 2 på liten flate. Angripende lag har alltid ball eller får ballen tilbake hvis de mister den. Spill 2 min og så skifte. Faste skifter sikrer at alle blir med og på flere baner.	Mindre flater utfordrer teknisk og taktiske ferdigheter samt ball- og pasningskontroll.	Stopp spillet og bevisstgjør screening-situasjoner.
Evaluerer Samle spillerne i en ring	Avslutt hver økt med å spørre spillerne hvordan de har hatt det på trening.		Hva synes de var mest gøy? Hva har de lært? Alle sier noe positivt om hverandre.

DOMMERTEGN

Og de vanligste forseelsene



Frislag

FRISLAG

- Når ballen er ute av spill.
- Ved fastlåsning av motstanders stol.
- Ved berøring av motstanders kalleblad på den siden som vender vekk fra ballen.
- Når ballen kjøres 1 m, på et av trekkhjulene.
- Ved uthaling av tid ved å blokkere ballen.

STRAFFE

- Hvis to spillere fra forsvarende lag oppholder seg i eget målfelt.
- Hvis en forsvarer kjører inn i en angriper som har en opplagt målsjanse.
- Hvis ballen berøres i eget målfelt.
- Hvis ballen spilles inn til egen målvakt – med vilje.
- Hvis ballen spilles til en medspiller - med vilje - som oppholder seg i eget målfelt.



Straffe

DROPP

- Når ballen er kjørt flat.
- Når ballen sitter fast under en kjelke.
- Når ballen er blokkert.
- Når ballen blir liggende på en spillers stol.

MÅLSLAG

- Når angriper kjører inn i målfeltet.
- Hvis ballen blir liggende på en spillers stol og spiller befinner seg i målfeltet.
- Når angriper skyter på mål, men stolen eller deler av stolen kommer inn i målfeltet etter skuddet.
- Hvis ballen blir liggende i ro eller er inne i målfeltet i 10 sekunder.



Dropp



Mål-slag



Mål

MÅL

- Det er mål når ballen har passert mållinjen i målfeltet.

ADVARSEL

- Ved overskridelse av avstandsregel. Minst 2 m avstand gjelder under dropp og frislag.
- Ved kjøring i motstanderlagets målfelt.
- Når spiller fratar motstanderlaget en åpen målsjanse.
- Ved usportslig opptreden.
- Ved grove forseelser.



Time-out

TIME-OUT

- Hvert lag har rett til 2 time-outer i hver omgang. Lengden av en time-out er 30 sek.
- Teknisk (reparasjon av kjelke) time-out er på 2 minutter.



GULT KORT

*første advarsel
fra dommeren
markeres med
gult kort.*



TO MINUTTERS UTVISNING

*andre advarsel
markeres med 2
min utvisning.*



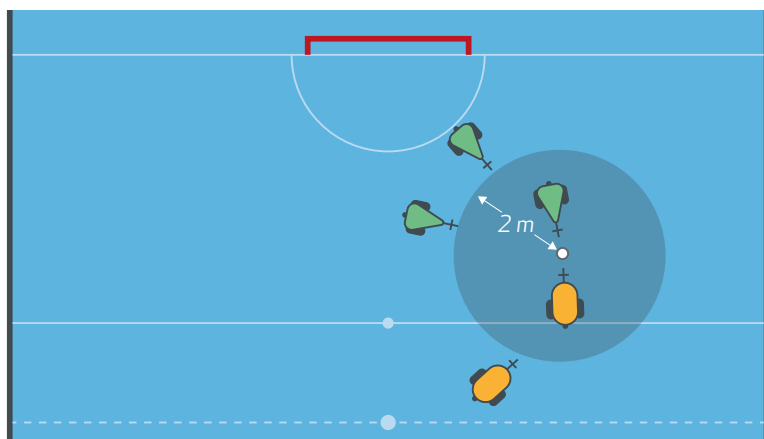
RØDT KORT

*tredje advarsel
markeres
med rødt kort.
Spiller utvises
for resten av
kampen.*

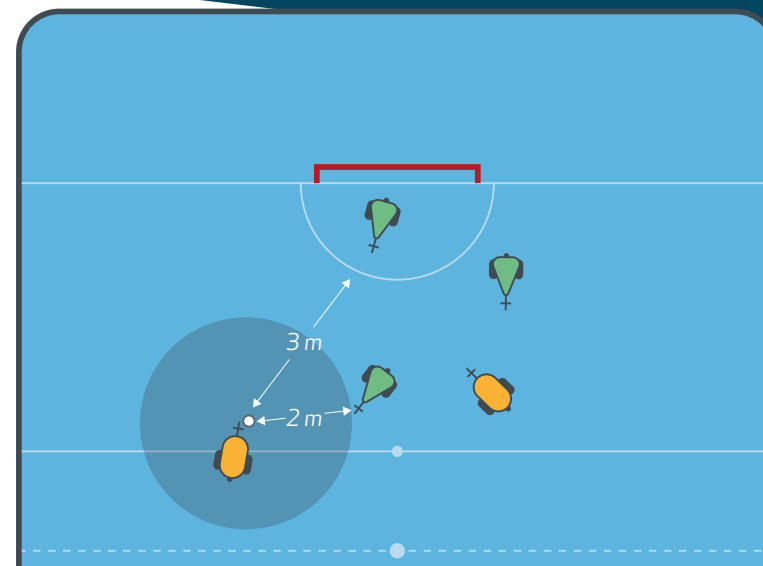
For detaljerte spilleregler henviser vi til [spillereglementet](#).

For detaljerte turneringsregler viser vi til [kampreglementet](#).

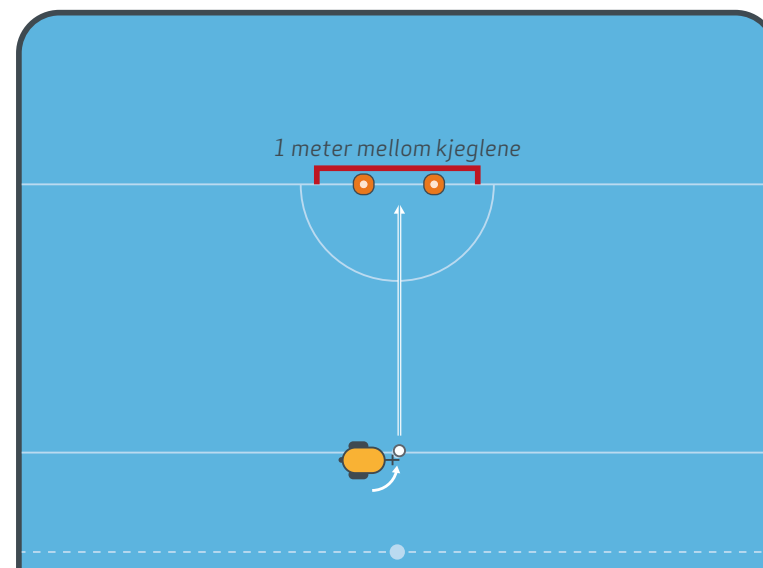
UTFØRELSE AV DROPP, FRISLAG, STRAFFESLAG OG MÅLSLAG



DROPP utføres med en spiller fra hvert lag. Spillerne skal være på den siden av ballen som er nærmest eget mål. Den andre spilleren skal oppholde seg på minst 2 meters avstand. Dropp utføres der hvor spillet ble stoppet



FRISLAG utføres fra det stedet hvor overtredelsen ble foretatt, minst 3 meter fra målfeltet. Spillere fra motstanderlaget må oppholde seg minst 2 m fra stedet hvor frislaget tas.

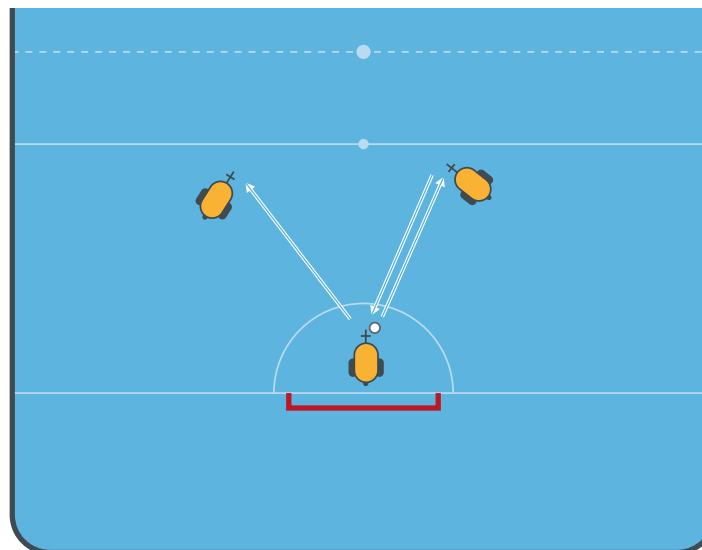
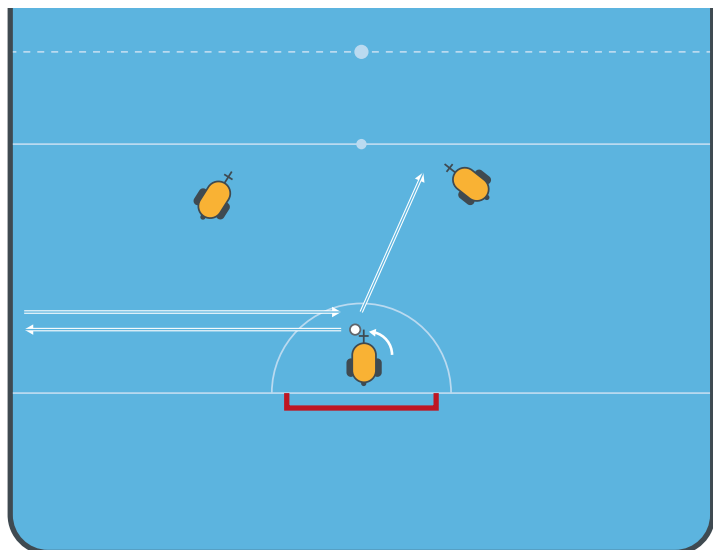


STRAFFESLAG utføres fra straffepunktet, uten målvakt og med et mål begrenset til 1 m. Kjegler settes opp.

MÅLSLAG utføres av målvakt fra målfeltlinjen.

Målvakt sender ballen til en medspiller eller i vant.

Medspiller sender tilbake til målvakt. Målvakt setter deretter ballen i spill. Motstandere må stå bak midtlinjen inntil målslaget er utført. Spillerne kan passere midtlinjen når ballen er satt i spill.



LITTERATUR



Frederiksen, E.

Trenermanual EL-hockey Danmark

HANDICAPIDRÆTTENS VIDENCENTER



Nilson, M. Tysdal E. 2008

Innebandy

AKILLES FORLAG