

Spelarutvecklingskort - Nivå GRÖN

Innebandykunskaper

- Springande föra bollen framför sig med klubban i en och två händer.
- Obehindrat dribbla bollen genom 10 koner i en rak rad.
- Skjuta dragskott och kunna placera bollen i ett litet mål från 5 meter.
- Passa en boll på marken till medspelare fram och tillbaka 10 gånger utan avbrott.
- Kunna springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, gå balansgång på bänkar, kunna göra kullerbytta, kunna hoppa hopprep eller liknande.

Innebandytermer

- Målbur
- Sarg
- Målområde
- Tekningspunkt
- Sekretariat
- Domare
- Motståndare
- Medspelare
- Lagkapten
- Ledare
- Tränare
- Mitten: En tänkt linje mitt emellan de båda målen.
- Kanten: Plats på planen nära sargen längs långsidorna.
- Anfallszon: Motståndarnas planhalva.
- Fasta situationer: Inslag, frislåg och tekningar.
- Försvarszon: Egna lagets planhalva.
- Mittzon: Området kring mittlinjen.
- Spelpositioner: Målvakt, back, forwards.
- Spelarna skall även kunna de grundläggande begreppen för rörelse och aktiviteter på planen, som exempelvis:
 - Bakåt: I riktning mot det egna målet.
 - Backa: Röra sig mot det egna målet.
 - Framåt: Röra sig mot motståndarnas mål.
 - Passa: Spela bollen till en medspelare.
 - Bryta: Hindra motståndarens passning eller dribbling.
 - Dribbla: Föra bollen i olika riktningar med kontroll.
 - Bollförare: Den spelare som har bollen under kontroll.
 - Forehand: Bladets inre och skålade sida.
 - Backhand: Bladets yttre sida, baksida.
 - Skjuta: Slå bollen mot motståndarnas mål i syfte att göra mål.
 - Hålla ihop: Att ha korta och lagom långt avstånd mellan varandra så att man kan ge varandra hjälp och understöd.
 - Tekning: En spelare från varje lag med klubborna tävlar om att vinna

Lag: _____

Namn: _____