



Åsa IF:s Innebandyskola

Mål:

Genom lek och glädje stimulera barnen att vilja gå till innebandyn.

Av gemenskapen med lagkamrater känna en social trygghet både på och utanför planen.

Förkunskaper:

Det krävs inga förkunskaper. Engagemang, glädje och respekt räcker långt.

Ledarskapet är roligt och ger mycket glädje och uppskattning, både från barn samt föräldrar.

Optimalt är 5-8 barn/ledare, därför behövs det ofta minst fyra ledare till innebandyskolan.

Om alla barn uppmärksammas och känner sig sedda så skapas bra förutsättningar för lärande och det blir också mycket roligare och lättare för er som ledare.

För ledare erbjuder Hallands innebandyförbund nivå anpassade utbildningar som är kostnadsfria och mycket uppskattade.

Förutsättningar:

Lek, glädje och gemenskap är viktigast. Man bör därför inte lägga allt fokus på rena innebandyövningar utan försök gärna genom lek att integrera innebandymoment.

Ex. Att leka "Svans jakt" tränar barnen i samma rörelsemönster som en innebandyspelare har när hen skyddar bollen från sin motståndare. Svansen måste dock sättas på rätt plats i shortsen snett baktill på höften.

Barnen är små så försök undvika moment där barnen blir stillastående och får vänta.

Ex. Närvaro fylls lämpligen i efter träningen. Att inleda träningen med att få förväntansfulla barn att sitta ner tyst och stilla är ingen lätt uppgift.

Ex. Vid övningar där barnen ska vänta i led är det ofta bättre att aktivera barnen i ledet med att t.ex. göra "Växlingar" i väntan på sin tur.

Åsa IF:s kansli:

Kansliet ansvarar för fakturering och utlämnande av material som ingår i träningsavgiften.

Via kansliet får man nyckelbricka och kod till idrottshallen samt nyckel till innebandyns gemensamma materialskåp där västar, bollar och konor finns.

Kansliet nås via <http://www.laget.se/asaif/Contact>

www.laget.se och närvaro:

Via laget.se kommunicerar man med barnens föräldrar. Varje lag har en egen sida med sina registrerade spelare och ledare. Det finns gästbok, möjlighet att lägga in sina aktiviteter i en kalender och många andra bra funktioner. För att komma igång så kontaktar ni kansliet så

hjälper de er med detta. Kansliet aktiverar också er närvarorapportering som ni gör i samband med varje aktivitet som ni har.

En rekommendation är att tidigt i uppstarten boka ett möte med personalen på kansliet.

Övningar:

För att komma igång har vi satt samman fyra olika pass (Se "Träningspass") som kan rulla på schema enligt nedan. Med återkommande pass blir barnen trygga i övningarna vilket gör träningen lättare och effektivare.

Pass 1, första och tredje träningen.

Pass 2, andra och fjärde träningen.

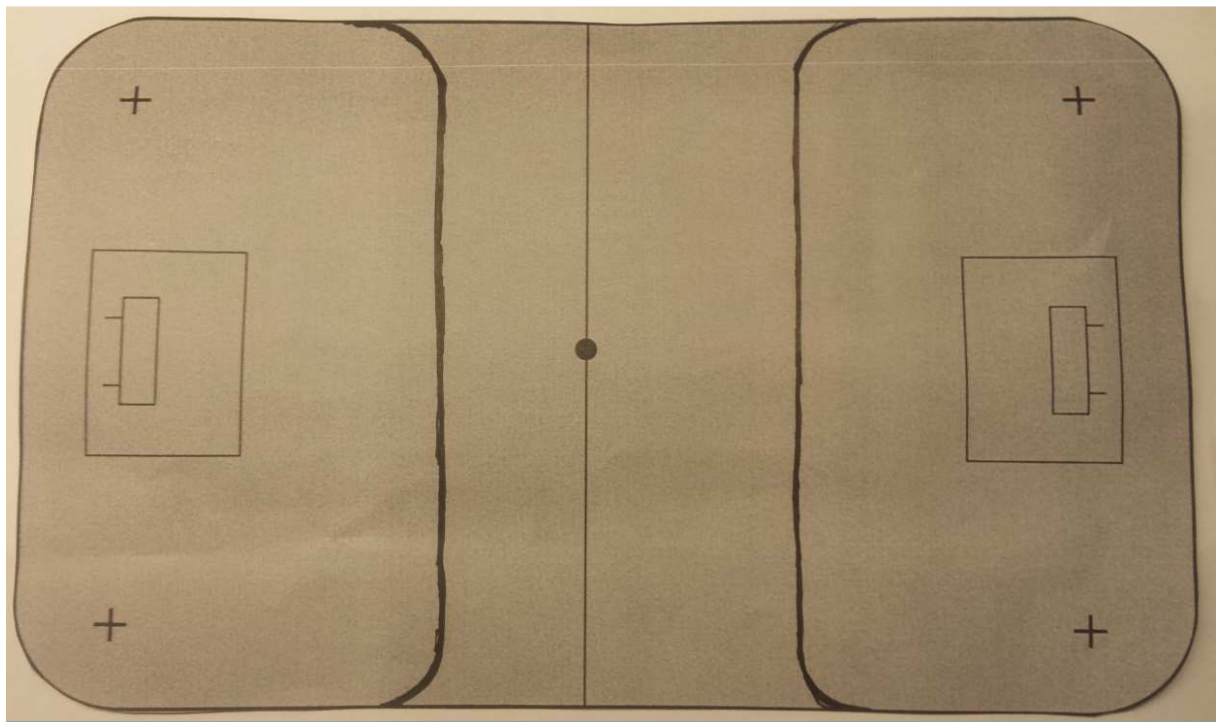
Pass 3, femte och sjunde träningen.

Pass 4, sjätte och åttonde träningen.

O.s.v.

Träningspass:

Sargen byggs för en stor plan som sen delas i 2-3 mindre planer.

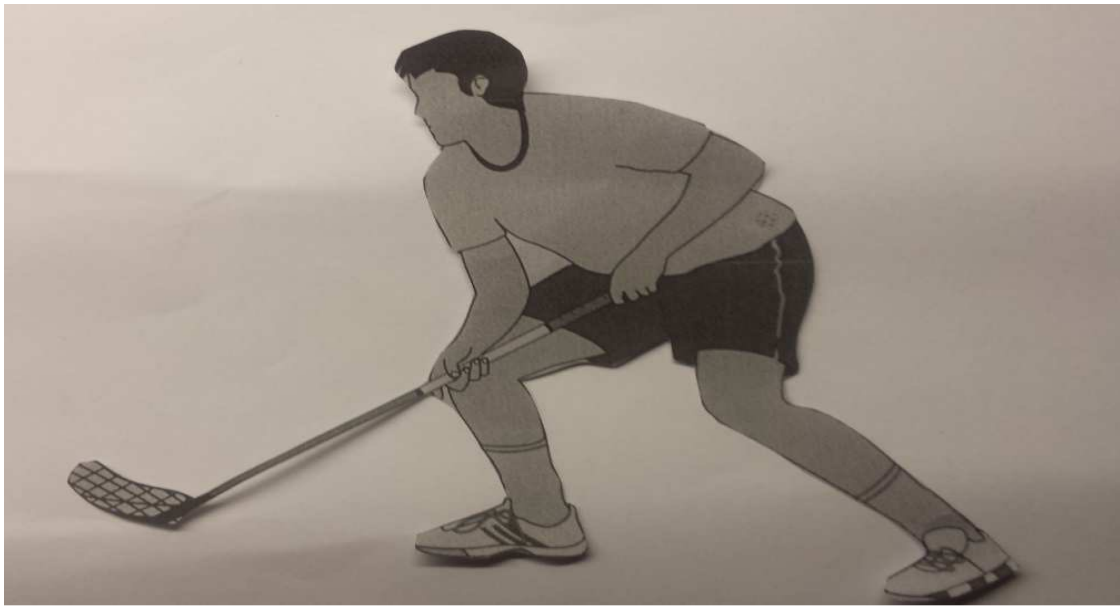


Under samtliga pass bör tre grundläggande moment belysas.

-Vad dagens pass är och varför man ska träna på det.

-Hur man ska hålla i klubban, "Klubbfattning".

-Vilken kroppshållning man ska ha, "Ready position".



Ett träningspass är vanligen 75 – 90 minuter.

- Samling och uppvärmning ca. 10 minuter.

- Övningarna (fyra stationer) ca. 40 minuter.

- Spel ca. 15-30 minuter. Tre mot tre alt. fyra mot fyra o.s.v., vid ojämnt antal deltar en ledare i ett av lagen.

- Avslutningslek och ramsa ca. 10 minuter.

I alla övningar som kan göras på tid är syftet att barnen enbart tävlar individuellt och bara kämpar mot sina egna resultat. Vid tidtagning så försök alltid ta hjälp av föräldrar eller syskon med tidtagningen. På så vis kan ni som ledare aktivt följa barnen under övningen och ge beröm och tips.

Vid alla skott övningar bör man använda de större målen. Häng gärna upp 1-2 petflaskor i målet. Avsikten är inte att barnen ska sikta på flaskorna det är alldeles för svårt, men det blir alltid jubel och go stämning om någon lyckas träffa en flaska. Vid stillastående skott övningar så tänk på att alltid ha gott om utrymme mellan barnen så att ingen får en klubba på sig.

Under hela träningen är det viktigt med uppmuntran och beröm till alla barn.

En aktiv ledare som själv deltar i övningarna är alltid mycket roligare för barnen än en ledare som bara står vid sidan om och tittar på.

Pass 1, "Växlingar":

"Växlingar" kallas ofta för att dribbla.

Viktigt med rätt "*Klubbfattning*" och att kroppen är i "*Ready position*".

- Samling och uppvärmning, "*Svans jakt*". Barnen får en väst att stoppa i byxorna ovanför en av skinkorna som lagkamraterna ska försöka stjåla. Blir man av med sin svans får man en ny av ledarna.

- Station 1, stillastående växlingar på tid, barnen räknar själva hur många växlingar de hinner med. Börja första omgången med c. 30 sekunder. Öka tiden något för varje omgång så ökar chansen att barnen slår sitt rekord.

-Station 2, växlingar framåt och bakåt beroende på färg på väst eller kona som ledare håller upp över sitt huvud. Tala om vilken färg som är framåt respektive bakåt. Skifta färg utan att tala om det för barnen, de ska själva öva sig på att lyfta blicken för att se om de ska gå framåt eller bakåt.

-Station 3, växlingar i grupp på begränsat område utan att krocka med varandra eller tappa kontrollen över bollen. Som ledare deltar du aktivt i övningen själv och "busar" med barnen genom att ge dem små knuffar och ställa frågor till dem.

-Station 4, växlingar genom koner fram och tillbaka på tid. Ställ upp en rak rad med 6-8 koner ganska tätt. Barnen ska gå rakt över konerna, inte i mellan, och växla bollen fram och tillbaka sidledes mellan konerna.

-Spel.

-*"Tandläkaren"*. Barnen ligger på golvet och håller i varandras armar, ledarna drar isär barnen. När barnen har dragits isär hjälper de ledarna att dela på resterande lagkamrater.

-Ramsa.

Pass 2, "Driva boll":

"Driva boll" är att springa med bollen vid klubban utan att tappa den.

-Samling och uppvärmning, *"Tick"*. 2-3 barn är tickare och har varsin väst i handen, när de tickar en lagkamrat lämnar de över västen och den som har blivit tickad är nu den som jagar. Viktigt med rätt *"Klubbfattning"* och att kroppen är i *"Ready position"*.

-Station 1, slalom genom koner fram och tillbaka på tid. Ställ upp en rak rad med 6-8 koner. Barnen ska driva bollen och sin egen kropp i mellan konerna, de ska inte gå rakt över konerna.

-Station 2, stor slalom genom koner på tid. Ställ upp 5 koner brett isär sidledes. Barnen ska driva bollen och sin egen kropp runt konerna, de ska inte ha kroppen innanför konerna.

-Station 3, störtlopp fram och tillbaka på tid. Ställ upp en kona vid start och en kona rakt fram 10 meter bort. Barnen ska driva bollen bort till konan, runda denna och springa tillbaka utan att bollen rullar ifrån bladet på klubban. Lämnar bollen bladet på klubban så beror det på att barnen springer för fort.

-Station 4, längdåkning runt koner på tid. Ställ ut 4 koner som en större rektangel, 5 x 10 meter. Barnen ska driva bollen vid sidan om kroppen utan att bollen lämnar bladet på klubban. Lämnar bollen klubban så beror det på att barnen springer för fort.

-Spel.

-*"Vem är rädd för ledarna?"*. Barnen står vid sargen och ledarna står vid halva plan och ropar, vem är rädd för ledarna? Barnen svarar, inte vi. Efter det ska barnen försöka ta sig över till andra halvan av planen utan att ledarna får tag i dem. De som blir fångade blir ledare. Fortsätt tills alla spelare är tagna.

-Ramsa.

Pass 3, "Drag- och släpskott":

"Drag- och släpskott" är helt grundläggande för att längre fram kunna lära sig andra skott.

-Samling och uppvärmning, *"Boll kontroll"*. Barnen springer runt planen längs sargen med varsin boll i händerna. Under tiden som de springer kastar de bollen upp i luften och fångar den. Utmana barnen till att kasta och fånga med båda händerna, höger respektive vänster hand. De som klarar detta bra kan utmanas att efter uppkast sätta sig ner och fånga bollen. Delta själv som ledare och visa.

Viktigt med rätt *"Klubbfattning"* och att kroppen är i *"Ready position"*.

- Station 1, stillastående dragskott på mål. Ställ upp barnen i regnbågsform 5-7 meter från mål. Barnen väntar med att hämta sin boll tills alla lagkamrater har skjutit klart.
- Station 2, stillastående släpskott på mål. Tänk på att bladet på klubban ska ha kontakt med golvet ända fram till bollträffen. Ställ upp barnen i regnbågsform 5-7 meter från mål. Barnen väntar med att hämta sin boll tills alla lagkamrater har skjutit klart.
- Station 3, pass och dragskott i fart på mål. Barnen startar vid kona 10 meter från mål med att passa bollen 4 meter rakt fram till ledare. Efter pass springer barnen mot ledaren och får pass tillbaka, fortsätter sen fram och skjuter dragskott på mål.
- Station 4, pass och släpskott i fart på mål. Barnen startar vid kona på mitten av planen med att passa bollen 5 meter snett framåt ut mot sargen till ledare. Barnen springer rakt fram mot mål och får pass åter från ledare, skjuter då släpskott direkt på mål.
- Spel.
- "Tandläkaren"*. Barnen ligger på golvet och håller i varandras armar, ledarna drar isär barnen. När barnen har dragits isär hjälper de ledarna att dela på resterande lagkamrater.
- Avslutning och ramsa.

Pass 4, "Passningar":

Utan *"Passningar"* kan aldrig något spel utvecklas.

-Samling och uppvärmning, *"Saxen klipper"*. 2 barn är tickare, när de tickat en lagkamrat måste hen ställa sig still med bena brett isär. Den tickade spelaren får inte börja springa igen innan någon lagkamrat har krupit i mellan hens ben. Tänk på att byta ut tickarna ofta. Viktigt med rätt *"Klubbfattning"* och att kroppen är i *"Ready position"*.

-Station 1, passningar med lagkamrat på tid. Ställ upp 2 spelare mitt emot varandra med 5 meters avstånd. Barnen räknar själva hur många passningar de hinner med. Börja första omgången med c. 30 sekunder. Öka tiden något för varje omgång så ökar chansen att barnen slår sitt rekord.

-Station 2, cirkel pass med ledare. Sprid ut barnen i en cirkel runt ledaren på 2-3 meters avstånd. Ledaren ropar ett av barnens namn och vänder sig mot hen för att få ett pass och sen passa tillbaka innan ledaren ropar ett nytt namn.

-Station 3, kast passningar med lagkamrat på tid. Ställ upp 2 spelare mitt emot varandra utan klubbor med 2 meters avstånd. Barnen räknar själva hur många gånger de hinner kasta bollen till varandra. Börja första omgången med c. 30 sekunder. Öka tiden något för varje omgång så ökar chansen att barnen slår sitt rekord.

-Station 4, tre manna pass. Ställ upp tre barn på led med 3 meters avstånd. Hen som står i mitten av ledet är den som får jobba. Hen i mitten vänder sig mot en av lagkamraterna och får då ett pass. Hen tar emot bollen och passar tillbaka bollen och vänder sig sen om och får då ett pass från den andra lagkamraten o.s.v. Hen som står i mitten byts ut efter ungefär en minut så att man turas om med att stå i mitten och jobba.

-*"Vem är rädd för ledarna?"*. Barnen står vid sargen och ledarna står vid halva plan och ropar, vem är rädd för ledarna? Barnen svarar, inte vi. Efter det ska barnen försöka ta sig över till andra halvan av planen utan att ledarna får tag i dem. De som blir fångade blir ledare. Fortsätt tills alla spelare är tagna.

-Avslutning och ramsa.