

Temautbildning - Grön

Välkommen

Under utbildningen kommer vi gå igenom hur du som ledare skapar en bra och stimulerande utvecklingsmiljö. Det görs genom att jobba med tekniska moment, roliga och allsidiga träningar samt att ha människan i fokus på träningen. Vi kommer även diskutera kring hur du kan tänka med målvakten.

På Grön nivå ligger fokus på att skapa glädje och allsidighet i träningen.

Klubban

- Längden på klubban bör vara till naveln +/- 5 cm.
- Bladets vinkel får vara högst 3 cm men bör vara mindre än så för att underlätta teknikinläring.
- Klubban ska ha ett godkänt märke på sig.
- Flex, ju högre siffra desto mjukare är klubban. Yngre spelare bör spela med högt flex.
- Börja med att lära barnen att hålla klubban med två händer. Ett tips för att träna detta är att sätta en tom toalettrulle på skaftet mellan händerna på klubban.



Ready position

Är utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten. Detta gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare om spelaren går in i en närkamp.

Ready position ser likande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för spelarna vad de ska tänka på.



Innebandyspelaren

På Grön nivå är ledorden "att bli kompis med kropp, klubba och boll", dvs stort fokus läggs på grundläggande teknik. Utgå från spelet när du planerna vilka färdigheter som ska tränas under träningen. Fundera vilka delar som ingår i spelet och försöka få med dessa i övningen, t.ex. motståndare eller hinder. Ska spelarna t.ex. träna bollbehandling är en bra övning att röra sig fritt på en begränsad yta utan att krocka med kompisarna.

Grundläggande passningar

En grundtanke att ta med sig vid alla passningar är att försöka ha händerna framför bladet, detta gör att bladet lutar lite framåt och på sätt kommer passningarna att gå efter golvet.

Sveppassning (dragpassning) är en passning där bollen ligger mot bladet hela passningen. Man börjar med bladet ganska långt bak och sveper sedan klubban framåt. Genom att ta ett steg framåt använder man hela kroppen i passningen.

Mottagning

Samma grundtanke som vid passning, händerna framför bladet för att vinkla bladet. Försök att följa med bollen lite bakåt i mottagningen för att undvika bollen studsar ifrån spelaren. En bra utförd mottagning låter ingenting, ett tips är att prata om att man tar emot ett ägg. Är man för "hårdhänt" mot ägget kommer det gå sönder.

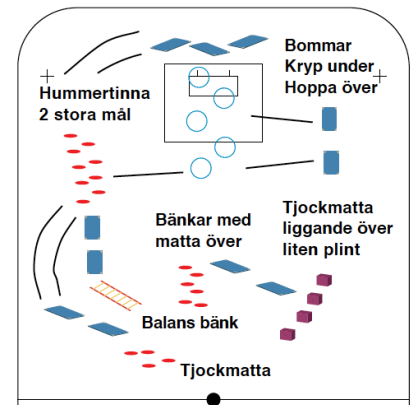
Skott

Dragskott är likt *sveppassningen*, bollen ligger mot bladet hela passningen. Man börjar med bladet ganska långt bak och sveper sedan klubban framåt. Genom att ta ett steg framåt använder man hela kroppen i passningen.

Släpskottet (dammsugaren) är ett relativt enkelt skott där det är enkelt att träffa bollen. Spelaren håller händerna ganska högt upp på skaftet. Klubban förs bakåt och släpas sedan framåt för att träffa bollen.

Atletiska moment

På Grön nivå handlar Atletern om att bli "kompis med kroppen". En viktig del i spelarnas utveckling är att få till en allsidig träning, dels för att hjälpa dem att utvecklas som innebandyspelare och dels för att förebygga skador. I de atletiska momenten ingår rumsuppfattning, koordination, kroppsuppfattning, balans, styrka mm.



För att utveckla de atletiska delarna är t.ex. hinderbanor (ex. Skeppsbrott) och lekar bra verktyg.

Människan

På Grön nivå är ledorden för Människan "Skapa intresse för idrott". Det görs genom bl.a. genom att låta spelarna få vara med att påverka sin idrottsmiljö, att få delta och lyckas utifrån sin förmåga och att fundera över vad som är roligt med innebandy.

Rent praktiskt kan det handla om att låta barnen få välja uppvärmningslek, låt barnen utvärdera träningen, fundera över hur en bra innebandykompis är.

En utmaning till dig som ledare är att låta barnen få lösa övningarna själva. Du som ledare sätter ramarna och vågar därefter ta ett steg tillbaka och låter barnen testa att hitta lösningar på egen hand. Under denna period utvecklas spelarna hela tiden vilket gör det relativt enkelt att slå personliga rekord.



Praktisk träning

Dela gärna in barnen i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten, se till att det inte alltid blir samma deltagare i grupperna. Det ger även möjlighet att dela planen i flera delar för att få med många moment i träningen genom att låta spelarna rotera runt. Tänk på att spelarna i denna ålder snabbt tappat fokus så 5–7 minuter är en lämplig arbetstid på varje moment.

När du instruerar tänk på att hålla instruktionen kort och med ett enkelt språk. Tänk också på att barn lär sig på olika sätt, t.ex. genom att se, lyssna eller göra. Tänk efter hur ni som ledare placerar er på planen för att kunna hjälpa spelarna på bästa sätt.

Målsättningen och utmaningen på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Det underlättar om ni är flera ledare. Är du ensam ledare ta hjälp av de föräldrar som är på plats på träningen och ge dem enkla uppgifter, t.ex. håll koll vid hinderbanan, stå som försvarar och låt barnen dribbla förbi dig, håll koll här så inte spelarna börjar fäktas med klubborna.

Återigen, utgå från spelet när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i spelet. T.ex. lägg gärna in motståndare eller hinder vid passningsträning för att göra det så matchlikt som möjligt.

På grön nivå vill många av spelarna testa på att vara målvakt, se till att alla får möjlighet att prova och rotera målvakter under sammandragen. Ett tips är att försöka ha någon form av turordningslista för vems tur det är att vara målvakt på träningen.

**Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen
samt att alla kan lära sig!**



Förslag på övningar för Grön nivå

En grundtanke att utgå från när du planerar lagets träningar är att fördela träningstiden på följande sätt:

- 25% lek (snabbhet, styrka, motorik och koordination)
- 25% en spelare med en boll (grundläggande teknik)
- 10% två spelare med en boll (spela mot varandra/färdighetsövning)
- 25% spel (3 mot 3)
- 15% övriga moment (atletiska moment)

Låt träning ha följande uppbyggnad:

- Samling
 - en kortare genomgång av träningen
 - vad är temat för dagens träning och vad är syftet och målet med träningen.

Vad ska vi träna på och varför?

- Förberedelse (uppvärmning)
 - atletiska moment
 - Spelövning 1
 - t.ex. småplansspel
 - Färdighetsövning 1
 - moment ur spelet
 - Spelövning 2
 - Avslutande lek
 - Avslutning
 - Samlas utanför planen.
 - Ge spelarna möjlighet att utvärdera träningen.
- t.ex. Vad har vi tränat på? Vad tyckte ni om dagens träning? (positivt & negativt)



Färdighetsträning

- Dribbla runt på en begränsad yta, undvik att krocka med varandra
 - byt boll med en kompis
 - byt boll med en kompis som har en annan färg på bollen än du har
- Följ John. Följ en kompis som dribblar runt utan att krocka med några andra
 - Dribbla runt och försök slå ut de andra spelarnas bollar samtidigt som du skyddar din egen boll. Blir din boll utslagen trixar spelaren ett bestämt antal gånger och sedan är spelaren med i spelet igen
- Spela 1 mot 1 med en kon som mål

Atleten

- Testa att springa i en repstege
 - en fot i varje ruta
 - båda fötterna i alla rutor
 - hoppa jämfota i alla rutor
- Olika lekar
 - Tagen/jaga lekar. T.ex. *Svansjakt* där barnen får en svans i form av en väst eller ett band. Sedan gäller det att skydda sin egen svans och rycka svansen från de övriga deltagarna. Häng bandet antingen baktill eller på sidan. Hängs bandet på sidan får man in momentet att skydda boll från motståndarna. Blir man av med sin svans hämtar man en ny hos ledaren.
 - Har man en ny grupp är det en bra idé att leka *namn-tagen*. Där har man en eller två jagare, blir man tagen står man still som en staty och blir befriad genom att en kompis kommer och tar en i hand och båda säger vad de heter.
 - *Tandläkaren*. Barnen ligger på mage i en ring och håller varandra i händerna eller de är tänder i en mun. Ett eller två barn startar som tandläkare och ska dra ut tänderna från munnen genom att ta tag i benen på de barnen som ligger på mage. När ett barn som ligger på mage har

släppt taget om de andra så blir hen också tandläkare. Leken pågår till alla tänder är utdragna.

- *Vimmel.* Markera en yta på 10x10 m. Dela barnen i två lag. Lagen ställer sig mot varandra längst var sin sida av planen. På given signal ska barnen förflytta sig till motsatt sida av planen utan att nudda vid varandra. Varje kontakt med ett annat barn ger ett poäng. Målet är att ha så få poäng som möjligt. Inled övningen långsamt och öka hastigheten allt eftersom.
Variation: Dela barnen i tre eller fyra lag som kommer mot varandra från olika sidor.

Många lekar kan göras med klubba och boll.

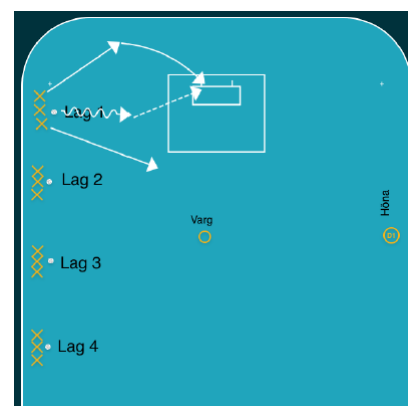
T.ex. *"kom alla mina små kycklingar"*. En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".

För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Ledaren som är Varg startar övningen. Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.

Lagen består av 3 eller 4 spelare. Vi behöver västar i minst tre olika färger

Det är bollen som Vargen skall ta. När en spelare blir av med lagets boll blir bara den spelaren varg. Resterande del av laget fortsätter tills det bara är två spelare kvar i laget.



- Fånga boll
 - kasta och fånga själv (en eller två bollar)
 - kasta till en kompis (stående och sittande)
 - ena barnet håller och släpper en boll och kompiserna ska försöka fånga bollen så snabbt som möjligt
- Rör dig som olika djur
 - björngång
 - krabbgång



Spelträning

- På mindre plan
- med eller utan målvakt
- utan mål
- med målen bak och fram
- starta på olika sätt för att träna Atleten (t.ex. sittande på rumpan, på sargen, liggandes på mage, osv.

Matchspel

Huvudfokus är att barnen ska ha roligt! Genom att låta alla spela lika mycket skapar du möjlighet för att alla tycker det är roligt.

Tänk också på att låta alla få prova på att spela på alla olika positioner.

Peppa och ge alla spelarna positiv feedback, uppmuntra när du ser att spelarna försöker göra saker ni pratat om att de ska göra. Ett tips är att sätta sig ner bredvid barnen på bänken för att komma ner på samma nivå. Det finns ingen anledning att prata om taktik på denna nivå, prata istället om att passa, dribbla och springa.

Utmana gärna spelarna med uppgifter under matchspelet. Det kan vara att försöka spela en passning, fundera på en bra sak de gjorde under matchspelet eller hur man ska vara en bra innebandykompis under match.

Reflektion

- Vad tar jag med mig från kvällen?
- Vilka moment passar för mitt lag?
- Kan jag anpassa de andra momenten så att de passar för mitt lag?
- Vad ska jag testa på nästa träning?

**Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen
samt att alla kan lära sig!**