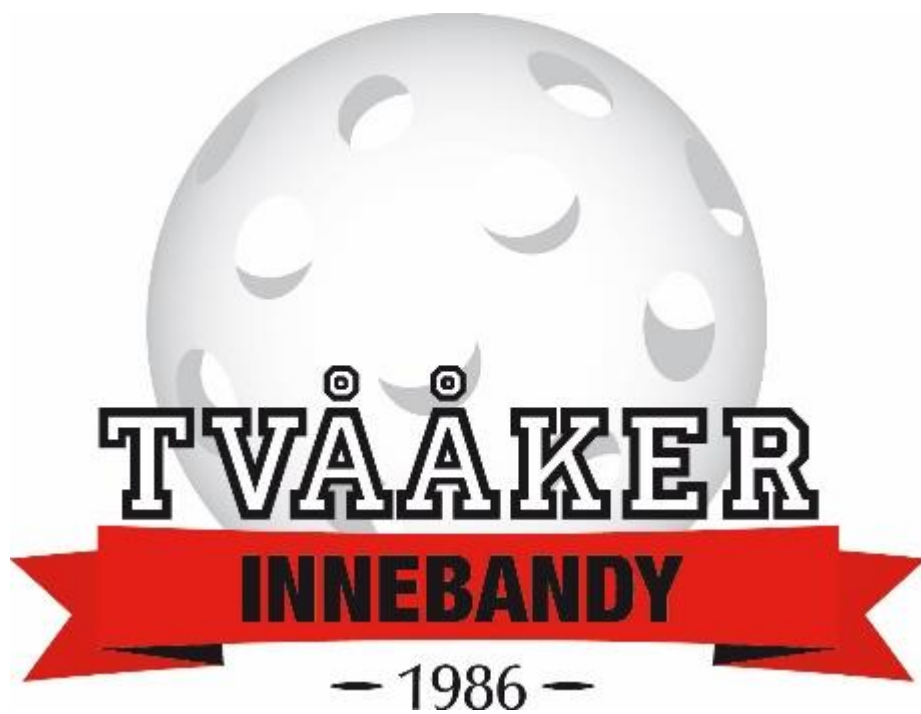


Riktlinjer

Grön Nivå barn 6-9 år



Tvååker mars 2020

Innehållsförteckning

1. Inledning
2. SIU-modellen
3. Grön Nivå 6-9 år Rörelseglädje
 - 3.1 Hur är barn i denna ålder?
 - 3.1.1 Människan på grön nivå
 - 3.1.2 Atleten på grön nivå
 - 3.1.3 Innebandyspelaren på grön nivå
4. Träningsinriktning
 - 4.1 Lek och motorik
 - 4.2 Teknik
 - 4.2.1 De tekniska momenten på grön nivå
 - 4.3 Smålagsspel
5. Träningens upplägg
 - 5.1 Samling
 - 5.2 Lekfull Uppvärmning
 - 5.2.1 Förslag på uppvärmningslekar
 - 5.3 Stationer
 - 5.4 Smålagsspel
 - 5.5 Lek
 - 5.6 Samling
6. Innebandytermer på Grön nivå 6-9 år
7. Ledaransvar
8. Spelaransvar
9. Föräldraansvar
10. Sammandrag
11. Seriekrav Grön Nivå – Sammandrag
 - 11.1 Förenklade regler
 - 11.2 Spelare
 - 11.3 Ledare
 - 11.4 Spelschema
 - 11.5 Innan sammandrag
 - 11.6 Under sammandrag
 - 11.7 Efter sammandrag

1. Inledning

Detta dokument är en grund för vår verksamhet för barn mellan 6–9 år (grön nivå), det ska hjälpa till en enad och tydligare förening. Dokumentet ska underlätta arbetet för alla inblandade. Detta dokument riktar sig främst till tränare, de ska ha något att förhålla sig till och jobba utefter. Dokumentet kan även läsas av föräldrar, så att de vet vilka riktlinjer föreningen har för barn 6–9 år.

Med ett gemensamt och långsiktigt tänk, finns förutsättningar för ett bra resultat och en möjlighet att så många som möjligt idrottar så länge som möjligt

Föreningen arbetar utefter Svenska innebandyförbundets utvecklingsmodell (SIU-modellen). Eftersom Hallands Innebandyförbund kräver att alla ledare som är med i båset under match/sammandrag har en ledarlicens, så går alla ledare i vår förening en grundutbildning. När man gått grundutbildningen kan man välja att gå en färgutbildning, som avser den ålder man tränar. Har man inte haft möjlighet att gå på dessa eller är en ny ledare ska man kunna få en viss kunskap genom att läsa detta och våra andra dokument.

Detta dokument kompletterar vår Verksamhetspolicy och Barn och ungdomspolicy.

2. SIU – Svensk Innebandys utvecklingsmodell

Behovet av en utvecklingsmodell för idrottsutövande är tydligt på alla nivåer inom innebandy. Det handlar inte bara om att utveckla duktiga innebandyspelare utan framför allt om att utveckla och utbilda idrottare genom allsidig och individualiserad träning. Det absolut viktigaste uppdraget för idrottsrörelsen är att bidra till att människor utvecklar en hälsosam livsstil och ett livslångt intresse för idrott.

SIU-modellen är Svensk Innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande. Den tar upp träning, tävling och återhämtning strukturerad efter utvecklingsfaser kopplade till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som idrottar enligt modellen får uppleva träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling.

Innehållet är helt baserat på idrottsvetenskaplig litteratur och är skrivet för alla tränare och föreningar inom Svensk Innebandy. En röd tråd i verksamheten ger samsyn kring träning och utveckling av idrottare – och det är just det som är syftet med den här modellen.

3. Grön Nivå 6-9 år Rörelseglädje

På den gröna nivån ska spelaren introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse ska vara i fokus. Det är ledarens ansvar att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter och en god självkänsla. På denna nivå är det lagom att träna en gång i gång/vecka. Laget kan välja att delta i sammandrag, 3 mot 3 med eller utan målvakt.

3.1 Hur är barn i denna ålder?

- Stort rörelsebehov
- Svårt att stå och sitta still
- Jagcentrerade, vill stå först i kön, dribbla själv
- Behöver rutiner och struktur
- Fantasin och kreativiteten blomstrar

3.1.1 Människan på Grön Nivå

"Skapa ett intresse för idrott"

Detta görs genom att arbeta med barnens självkänsla och motivation. Ditt agerande som ledare skall leda till att barnen utvecklar sin självkänsla och sitt självförtroende. Bästa sättet att lyckas är att ge barnen mycket positiv feedback och positiv förstärkning på deras fysiska kompetens och deras beteende.

3.1.2 Atleten på grön nivå

"Skapa nya rörelsemönster"

På denna nivå har barnen en långsam men stadig utveckling av kroppens fysiska förutsättningar. Nervsystemet är inte helt utvecklad och dess utveckling stimuleras av inläringar nya rörelser. Nya rörelsemönster förbereder barnet på kraven som idrotten ställer längre fram ur ett rörelse-, stabilitets och tekniskt perspektiv. Grunden för barnens framtida rumsuppfattning läggs på denna nivå, vilket kräver en varierad träning där barnen får uppleva och hantera många situationer där kroppens position i rummet varierar.

3.1.3 Innebandyspelaren på grön nivå

"Bli kompis med bollen"

Att prova på och leka innebandy, där vi vill att spelaren ska testa och prova nya saker. En stor del av teknikträningen på grön nivå görs utan motståndare. I detta skede kan det innebära en del nötande, det långsiktiga målet är att tekniken görs funktionell.

4. Träningsinriktning

I denna ålder ska allsidighet och lek dominera träningen. Barnen behöver konkreta situationer, det är därför viktigt att demonstrera när man instruerar. Använd aldrig taktiktablor eller ha teoretiska genomgångar. Tänk på att så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden, så lite väntan och köer som möjligt.

4.1 Lek och motorik

Använd lekar som bygger på samarbete istället för utslagningslekar. Gör övningar som utvecklar balans, koordination, explosivitet, stabilitet och rytmik. Hoppa, springa, kasta, fånga, krypa, åla, rulla, sparka mm

4.2 Teknik

Låt barnen leka mycket med boll och klubba. För att hjälpa barnen med tekniken, så se till att de har rätt längd och hook på klubban. Här kan man gärna informera föräldrarna om hur en klubba ska vara. Hjälプ barnen att hitta rätt klubbfattning, var inte rädda för att rätta till barnens fattning, så att de lär in rätt från början, det är svårare att ändra senare.

4.2.1 De tekniska momenten på grön nivå:

1. Hålla i klubban

Tips! Visa och instruera att den övre handen har ett stadigt grepp precis under knoppen samt att den andra handen har ett något lösare grepp lite längre ner på klubban. Påminn om att inte hålla för hårt.

2. Klubbans längd

Tips! Ett riktmärke kan vara naveln eller en knytnäve ovanför naveln. Undvik att ha klubbor att "växa i".

3. Val av klubba

4. Bladets vinkel

5. Ready position

Tips! Håller den övre handen under knoppen och den nedre lite längre ner. Man ska stå något bredbent och ha böjda knä samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och få bättre balans.

6. Splitvision

7. Växlingar stillastående

Tips! Växlingar är när man för bollen från forehand till backhand, man bör göra detta i någon form på varje träning. Efter ett tag ska man få barnen att göra växlingar och samtidigt titta upp, ledaren kan hålla upp fingrar eller färger som barnen ska säga. Här är det bara fantasin som sätter stop, använd linjerna i hallen, begränsa ytan, baklänges, vända håll....

8. Växlingar i viss fart

9. Driva boll-i viss fart- i första hand på forehand och två händer på klubban

10. Mottagning- forehand- stillastående

11. Sveppassning

12. Dragskott

13. Dragskott i viss fart

14. Släpskott

15. Målvakten- rätt utrustning-annars inga grunder-låt alla prova

Dessa 15 moment är bra att ha som riktlinje, tänk att barnen ska ha med sig dessa moment när de vid 9-års ålder lämnar den gröna nivån.

4.3 Smålagsspel

Träningens höjdpunkt för barnen är matchspelet, så detta kan man inte hoppa över. Se till att spela på mindre planer 3 mot 3. Det är viktigt att man håller fast vid detta, även om barnen vill spela på stor plan, alla mot alla. Småplaner gör att barnen övar upp den individuella tekniken och spelförståelsen. När man inte är så många i samma lag får man en större delaktighet hos alla barn. Det är av största vikt att alla får spela lika mycket. Man kan välja att spela med eller utan målvakt. Vi fokuserar aldrig på resultat, ledarna räknar inga mål. Barnen vill tävla och vinna, och självklart ska de få göra det, de kommer själva räkna mål, låt dem göra det, men vi ledare och andra vuxna tonar ner resultatfixering.

Ju äldre barnen blir kan man lägga till andra fokus under smålagsspelet, tex att alla måste ha fått en passning innan man får göra mål. Man kan räkna hur många gånger barnen tittar upp när de har bollen under kontroll.

När man har kontroll på bollen finns det 3 saker att göra:

1. Passa en kompis

2. Avsluta/Skjuta på mål

3. Dribbla bollen, transportera själv

Alla tre kräver att man tittar upp, påminn barnen om detta innan matchspel.

5. Träningens upplägg

5.1 Samling

Börja alltid träningen med en liten samling, oftast fungerar det i ring, ta för vana att barnen lägger klubborna bakom sig. I vissa grupper kan det fungera bättre att sitta på en rad, kanske på bänkar. På samlingen kan man småprata lite, låt barnen prata och berätta saker. Avsluta samlingen med att berätta vad ni ska göra på träningen idag.

5.2 Lekfull uppvärmning

Efter samlingen är det bra att köra en lek som uppvärmning, här kan man även variera med andra motoriska övningar och även balansövningar.

5.2.1 Uppvärmningsövningar och lekar

Djungelstig

Linjerna i idrottshallen är djungelstigar, barnen måste gå/springa på stigarna, inte hoppa över linjerna utan svänger endast när linjerna korsar varandra. Två ledare är jagare, när man blir tagen av en jägare eller hamnar utanför linjerna ska man gå till en matta och göra en kullerbytta, sen är man med igen. Här kan man förändra vad man ska göra, sit-ups, armhävning, upphopp, rulla. Denna lek gör att man även tränar på innebandymoment eftersom man måste ha koll på linjerna (bollen) och jägarna (motspelare) samt att man rör sig till ytor som är fria. Man tränar på att titta

upp samt balans och koordination (kullerbyttan).

Tunneltagen

Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.

Kramtagen

Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.

Kräftor och fiskar

Två stycken fiskar utses som jägare resterande är kräftor. Fiskarna tar sig runt genom att krypa på knä och armbågarna. Kräftornas uppgift är att undvika bli tagen av fiskarna genom att gå runt på fötterna och händerna. Blir en kräfta tagen av en fisk förvandlas den till fisk och hjälper till att ta kräftorna. Dom två sista kräftorna kan utses som segrare genom att vara fiskar i nästa omgång. Man bör avgränsa ytan så den inte blir för stor. Viktigt att påminna om är att fiskar måste ta sig fram på armbågarna och att kräftorna inte ska nudda golvet annat än med fötter och händer.

Svansjaga

Häng en väst i byxans övre del som en svans, se till att en stor del hänger ut. Det gäller att få tag i den andres svans, då barnet lyckas få tag i en väst, stannar man och lämnar tillbaka västen "tack för lånet". Detta är en mycket bra innebandylek, där vi ska lära barnen normalt flyktbeteende, (vända sig om och springa) Vi vill lära barnen att snurra runt och skydda svansen med kroppens framsida. Man kan sedan vända på svansen och sätta den fram, då får man lära sig hur man gör när man täcker bollen.

Linjegang med kommando

Barnen går på linjerna och ska samtidigt lyssna på ledarens kommando, vilka man tidigare har gått igenom och förklarat för barnen. Tex 1-stanna 2-gå baklänges 3-hoppa. Låt fantasin flöda!

Skoinebandy

Som vanligt smålagsspel men utan klubbor, istället tar man av sig en av sina skor och håller den i handen. Men använder skon till att träffa bollen.

Kom alla mina innebandyspelare

Alla barn ställer sig på kortsidan, ledaren står vid mittlinjen. Ledaren ropar –"kom alla min innebandyspelare" Barnen svarar –"som vadå?" Ledaren säger då saker som flygplan, lejon, spöken, fåglar, robotar mm.

Affären

Alla barn står i mitten av planen. Ledaren berättar om vilka olika affärer det finns i hallen och var de finns. Efter detta säger ledaren olika saker som ska köpas, då ska barnen springa till den affären. Tex Torsk-Fiskaffären, innebandyklubba-Sportaffären, Apelsiner-mataffären

Balansövningar

Flygplan Balansövning som går ut på att man först hittar balansen genom att stå på ett ben. Sedan sträcker man ut armarna (vingarna) rakt ut i sidled. Nästa steg är att luta sig (svänga) åt höger respektive vänster. Samma sak med andra benet.

Balans på knä Stå på knä. För ena benet långsamt runt höften tills foten pekar framåt. Nudda inte marken. För tillbaka benet samma väg. Repetera med andra benet.

5.3 Stationer

Förslagsvis på 3 planer, här är det bara fantasin som sätter stopp, använd er av olika inriktningar på de olika stationerna, såsom teknikbana, växlingar, skott, spel, lek, stafetter, hinderbana utan klubba och boll.

Har ni träningen i Tvååkers Idrotthall, passa på att använda redskap, mattor bänkar mm, var inte rädda för att ha en station helt utan klubba och boll.

Förslag på stafetter:

I stafetterna kan man förslagsvis jobba två och två. Varje par har två koner som är utställda med lagom avstånd (cirka från långsida, till mittplan)

- a) spring och runda konen tillbaka och växla med kompisen
- b) Hoppa på ett ben
- c) Spring baklänges till konen och framåt tillbaka
- d) Spring, gör en snurr på väg till konen och en snurr tillbaka
- e) Använd klubba och boll, spring

Gör varje övning 1 minut

5.4 Smålagsspel

Träningens höjdpunkt för barnen är träningens matchspel, så detta kan man inte hoppa över. Se till att spela på mindre planer 3 mot 3. Det är viktigt att man håller fast vid detta, även om barnen vill spela på stor plan, alla mot alla. Småplaner gör att barnen övar upp den individuella tekniken och spelförståelsen. När man inte är så många i samma lag får vi en större delaktighet hos alla barn. Det är av största vikt att alla får spela lika mycket. Man kan välja att spela med eller utan målvakt. Vi fokuserar aldrig på resultat, ledarna räknar inga mål. Barnen vill tävla och vinna, och självklart ska de få göra det, de kommer själva räkna mål, låt dem göra det, men vi ledare och andra vuxna tonar ner resultatfixering.

5.5. Lek

Avsluta gärna med någon form av lek, tex någon från ovan.

Tandläkaren

Alla barn ligger på mage i en ring och håller varandra i händerna. Barnen är tänder och ledarna går runt ringen och känner om där är några tänder lösa genom att dra i benen. Först försiktigt och sedan alltmer, tänderna lossnar en efter en.

5.6 Samling

Avsluta alltid tillsammans, fråga barnen hur träningen var. Låt alla barn komma till tals, vad var roligast på träningen? Vad lärde du dig idag?

Avsluta alltid träningen med en "Tvååker ring" eller en high five, kom gärna på något eget som just ni i denna grupp kör.

6. Innebandytermer Grön Nivå 6–9 år

På denna nivå skall man som ledare använda innebandyns grundläggande begrepp. Om ledarna använder dessa begrepp på träningar och sammandrag, så lär sig barnen efterhand.

- Målbur
- Sarg
- Målområde
- Tekningspunkt
- Sekretariat
- Domare
- Motståndare
- Medspelare
- Lagkapten
- Ledare
- Tränare
- Mitten: En tänkt linje mitt emellan båda målen
- Kanten: Plats på planen nära sargen längs långsidorna
- Anfallszon: Motståndarnas planhalva
- Försvarszon: Egna lagets planhalva
- Mittzon: Området kring mittlinjen

Grundläggande begreppen för rörelse och aktiviteter på planen

- Bakåt: I riktning mot det egna målet
- Backa: Röra sig mot det egna målet
- Framåt: Röra sig mot motståndarnas mål
- Passa
- Bryta: Hindra motståndarens passning eller dribbling
- Dribbla: Föra bollen i olika riktningar med kontroll
- Bollförare: Den spelare som har bollen under kontroll
- Forehand
- Backhand
- Skjuta
- Tekning

7. Ledaransvar (Ej klart....)

Som ledare i Tvååker innebandy ska man tänka på följande inför träningarna

- Kom i tid och var ombytt till träningskläder
- Visa engagemang och positivitet
- Var en god förebild, barn gör som du gör, inte som du säger
- Uppmärksamma alla barn, alla ska få höra sitt namn under träningen
- Uppmuntra positiva beteende (Prata med spelare som gjort rätt, be dem förklara varför de gjorde som de gjorde)
- Var vaksam och uppmärksam på negativa beteende, såsom kränkningar

8. Spelaransvar (Ej klart)

9. Föräldraansvar

Tvååker innebandy är en förening som bygger på ideella krafter. Vi vill vara en förening som bedriver en bra verksamhet med en god kvalitet och som samtidigt håller nere våra medlems/träningsavgifter. För att detta ska lyckas krävs det intresse och engagemang från våra vårdnadshavare.

Som vårdnadshavare till spelare i Tvååker Innebandy vill vi att du:

- tar del av, och respekterar föreningens policys, regler och riktlinjer.
- laddar ner Sportadmins medlemsapp - håller kontaktuppgifter uppdaterade och tar del av information.
- stöttar ditt barn, ledare och förening i med och motgång.
- visar engagemang och intresse för ditt barns sport.
- är en god förebild och uppträder på ett trevligt sätt mot spelare, ledare, motståndare, domare och andra som du möter i samband med innebandy.
- lägger större vikt vid prestation än på resultat.

10. Sammandrag

Vill laget delta i sammandrag finns det möjlighet, på den gröna nivån erbjuds spel 3 mot 3 med eller utan målvakt. Sammandragen kan ses som en träning men under lite andra omständigheter. Att vara med i sammandrag stärker gemenskapen, det är kul för barnen att ta på sig matchtröja och möta andra lag.

Tänk på:

- att detta ska vara en rolig del och ledarens huvuduppgift är att se till att alla är delaktiga och att

alla har roligt. Alla barn som är och tränar blir kallade till sammandrag, alla spelar lika mycket.

- att inte använda positioner utan låt barnen röra sig över hela plan. Låt spelarna på planen ta egna beslut, coacha dem inte utan låt barnen själva komma på hur man gör bäst. Som ledare kan man ge dem små tips ibland och hjälpa dem med byten.
- att fokusera på det positiva, tillåt misstag och fokusera framåt, ge beröm och förstärk beteenden med positiv feedback, positivt laddade gester som tummen upp eller applåd och glada tillrop när en spelare gör sitt bästa eller försöker.
- att det är barn som spelar innebandy. Tar dina känslor överhanden, så ta ett steg tillbaka eller hjälp varandra i ledargruppen.
- att fokusera på de egna spelarnas och lagets prestation. Häng inte upp dig på det motståndarlaget eller domarna gör. Tänk på att spelarna gör som du som ledare gör.
- att skulle det uppstå tendenser till osportsligt uppträdande, brist på respekt eller fult spel skall detta tydligt markeras och förklaras att detta ej är acceptabelt.

att efter matchen tackar vi alltid motståndare och matchledare.

- att alltid ta för vana att alltid samla ihop laget efter sammandragets slut, sammanfatta dagen med några positiva ord.

11. Hallands Innebandy Förbunds Seriekrav Grön Nivå - Sammandrag

11.1 Förenklade regler

Match spelas med 3 utespelare och målvakt eller 3 utespelare utan målvakt (anges på spelschemat) Om något lag leder matcher med 5 mål eller fler får det lag som ligger under spela med en extra utespelare tills matchen är oavgjord igen.

Planstorlek 10 meter X 20 meter

Junior mål ska användas vid spel med målvakt. Vid spel utan målvakt används det lilla målet. Målvaktsområde får tejpas upp, med tejp som är godkänd av hallägaren.

Matchtiden är 1X15 minuter (rullande speltid), med avbrott för byten som sköts av domare.

Det är tillåtet för lag på grön nivå att spelare som markerats med målvakt, även får delta som utespelare i samma match. Byte av målvakt får endast ske vid de byten som domaren blåser av för, såvida inte målvakten skadats. Den nya målvakten ska markeras i matchprotokollet. Överårig målvakt får ej delta som utespelare.

När målvakten har bollen ska samtliga spelare i motståndarlaget backa hem till defensiv planhalva.

För att flytta fokus till spelet, så godkänns enbart mål som görs när spelare befinner sig på offensiv planhalva.

Resultat får inte visas i hallen under match eller publiceras på hemsida/sociala medier.

11.2 Spelare

Spelare som deltar i sammandrag ska vara kopplade till det lag de representerar i Ibis och inneha en individuell licens. Flickor får endast spela i pojkgrupper utan dispens.

Glasögon ska alltid användas av spelare på grön nivå.

Spelare får fritt flytta mellan lagen i föreningen.

Överårig spelare kan godkännas för spel, men då måste föreningen ansöka om dispens via halland@innebandy.se

11.3 Ledare

Vid matcher på grön nivå ska samtliga ledare på deltagarprotokollet inneha giltig ledarlicens.

Ledare som misssköt sig får en anmärkning. Vid en eventuell andra anmärkning kan ledare få ledarlicens indragen. Tävlingskommittén tar beslut om hur länge eventuell indragning ska pågå efter inkommen rapport. En förening som fått en eller flera ledarlicenser indragna kan kallas till särskild utbildning genomförd av Hallands Innebandyförbund.

Hallands Innebandyförbund tar inte in resultat utan behöver bara få in vilka som spelat matcher via deltagarprotokollen. Deltagarprotokoll finns på Hallands Innebandyförbunds hemsida.

11.4 Spelschema

På www.hallandsibf.se hittar man aktuellt spelschema, det är viktigt att hålla sig uppdaterad eftersom spelschemat kan ändras under säsongen. Kan man inte delta i något sammandrag erläggs föreningen en administrativ avgift. Detta måste meddelas via mail, halland@innebandy.se, senast en vecka innan utsatt speldatum.

11.5 Innan sammandrag

Arrangerande lag ska:

- Bjuda in alla lag som ingår i sammandraget en vecka innan
- Tillsätta matchledare
- Bemanna sekretariat med minst 2 personer
- Skriva ut, och ta med, deltagarprotokoll till alla lag som spelar i sammandraget
- Bygg sargen i rätt storlek och upprätta sekretariat
- Kom i tid så att gästande lag känner sig välkomnade

11.6 Under sammandrag

Matcher i sammandrag grön nivå spelas 1 X 15 minuter. Tiden stoppas vid mål och byten.

Sammandrag på grön nivå spelas med mycket förenklade regler. På grön nivå tillämpas frislagen istället för utvisning i ALLA situationer. Matchledaren förklarar för spelarna vad som är rätt och hjälper till att utbilda våra spelare.

På grön nivå fyller sekretariatet inte i målgörare och matchresultat på protokollet.

11.7 Efter sammandrag

Arrangerande lag ansvarar för att:

- Deltagarprotokollen skickas in till Hallands Innebandyförbund Härdgatan 23, 432 32 Varberg eller halland@innebandy.se
- Rapporterar till Hallands Innebandyförbund om något lag inte kommit till sammandraget, eller om deltagande lag på något sätt misskött sig under sammandraget.