

Träningspass Innebandyspelaren Grön.

Förutsättningar ur SIU: 1 h träning

Extra träningsbart: Motorik, Snabbhet, Teknik Bygga människan från grunden, möta alla på deras nivå, låta alla känna att de utvecklas.

Förutsättningar enligt Utvecklingsplan Grön: (ur pusselbitarna) Människan:

Klara av saker – Slå sitt eget rekord Ha roligt, känna glädje, anta en utmaning Misstag – att lära sig att det är bra ibland Självkänsla Träning utan krav Trygghet, Skratt och nyfikenhet Detta skall vi göra (ej använda ej)

Ögonkontakt Feedback

Exempel på pusselbitar som ingår på grön nivå är: Uppfatta dina lagkamrater, jaget – självkänsla, träningskvalité – rolig träning, framgång – att få vara med.

Atleten: Öga – Hand koordination Rumsuppfattning – Framför, bakom, innanför, utanför Snabbhet – vända, snurra, start, stop Balans Hoppa Kroppskoordination

Exempel på pusselbitar som ingår på grön nivå är: rumsuppfattning, koordination – öga/hand, snabbhet – riktningsförändringar, rörelseförmåga – rulla/krypa

Innebandyspelaren: Ready position Split Vision Växlingar Driva boll Sveppass Dragskott Svepskott

Exempel på pusselbitar som ingår på grön nivå: bollbehandling – växlingar stilla stående, mottagningar – keep, hålla i klubban, ready position.

Tips på icke grenspecifik träning hittar du på: www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten

Innebandyutbildningar hittar du på: www.innebandy.se/vasterbotten

Hur jobbar vi med SIU-modellen i praktiken?

Periodisering

Grön Nivå	Blå Nivå	Röd Nivå
25% lekar – snabbhet, styrka, motorik och koordination .	15% lekar – styrka, motorik och koordination/balansbanor.	5% lekar – motorik, koordination och balans.
25% bollek 1 – en spelare en boll.	15% bollek 1 – en spelare en boll.	10% bollek 1 – en spelare en boll.
10% bollek 2 – två spelare en boll	25% bollek 2 – två spelare en boll. Använd även bollek 3,4 och 5 ju äldre utövarna blir.	30% bollek 2 – två spelare en boll. Använd även bollek 3,4 och 5 ju äldre utövarna blir.
25% bollek 6 – smålagsspel tre mot tre.	30% bollek 6, smålagsspel tre mot tre.	30% bollek 6 smålagsspel tre mot tre.
15% övrigt.	15% övrigt.	10% spelförståelse, problemlösning och kreativitet på planen.
		15% övrigt med inriktning på kondition och styrketräning.

Träningspass 1 timme

Uppvärmning (ca 15min, välj 4-5 övningar nedan)

Sätt ihop lekar/övningar som innehåller några av momenten nedan. Variera från gång till gång.

- Bollkast - Bollövningar ensam och i par (öga-hand koord.)
- Svanskull - (rumsuppfattning, snabbhet, vända, start, stop, snurra, innebandykoppling)
- Balansövning - (Ett ben – fotledsövningar – fotledsstyrka) (Även enbenskull)
- Stafetter - (Hoppa, snurra, vända, kroppskoord – på alla 4:a)
- Bollstafett - (Driva boll i viss fart, snurra, vända)
- Tävling – Reaktionssnabbhet, gör den jämn, reglera startpositionerna (som barnen skulle ha gjort!)
- Stående hållningsövningar

Övningar hämtade från åldersanpassad fysisk träning:

- Gång med tå/häl
- Gång med långa steg
- Tyst gång
- Baklänges gång
- Björngång
- Toe touch i armhävningställning
- Sidohopp med armpendling
- Jogga med saxningssteg
- Jogga med olika hoppkombinationer
- Jumping Jacks med korsning av ben
- Knäuppdrag med hand mot fot, insida/utsida
- Avsluta gärna med någon mera högintensiv lek, typ stafett

Hur jobbar vi med SIU-modellen i praktiken?

Bollek 1 (ca 15min, välj 1-2 övningar nedan)

- Växlingar i viss fart, undvik köer, kör så många banor som möjligt. [Övning grön 2](#)
- Driva boll i viss fart, tävla mot dig själv, slå ditt eget rekord. [Övning Grön 5](#)
- Split vision, skydda din egen boll, slå bort de andras inom ett angivet område. Genomför övning med mer än ett område, åker man ut i ena så går man till andra och kör vidare (ingen står utanför och tittar på).
- "Golf", individen väljer vilket "hål" den vill prova på, variera mellan klubba, kast, och spark i genomförandet på "golfhålen". [Övning grön 17](#)

Bollek 2 (ca 5-6min, välj en övning nedan)

- Sveppassningar stillastående, split vision, följ bollen. [Övning grön 21](#)
- Mottagning forehand/släpskott/atletiskt moment [Övning grön 27](#) (lägg till ett atletiskt moment för spelare XB innan han/hon får bollen av XA).
- Parvis, Sveppassningar - koner (Sveppassning, Keep, Växlingar)
- Sveppassning, driva boll, dragskott/släpskott (Jobba med två sidor, en med kortare avstånd) [Övning grön 3](#)
- Bollstress, ner till kon, pass in till andra led. (Jobba med två sidor, jämnare motstånd) (Vi kör åt andra hållet). [Övning grön 21](#) (utökad)
- Lätt knuff (Jobba med två sidor, jämnare motstånd alt. para ihop rätt). [Övning grön 26](#)

Bollek 6 (ca 15min)

- Småplansspel, (lära sig spelets grunder, stor chans att nå/ha bollen) 2 mot 2 & 3 mot 3

Övrigt (ca 5-7min)

- Spökboll med många bollar och "Återgång" vid lyra (öga-hand koordination) (Bänkar på olika avstånd)
- Samarbetsövningar t. ex dela gruppen i 2-3 grupper, per grupp får de bara ha 5 fötter, 2 knän, och 4 händer i marken.
- Övningar från Ålderanpassad Fysisk Träning.