

## Träningspass Innebandyspelaren Blå.

**Förutsättningar ur SIU:** 2,5-4h träning

**Extra träningsbart:** Motorisk inläring, guldåldern för teknik.

### Förutsättningar enligt Utvecklingsplan Blå: (ur pusselbitarna)

#### Människan:

Fokus ska ligga på att utveckla grundläggande atletiska och tekniska färdigheter. Glädje och individuell utveckling i fokus. Klara av saker – Slå sitt eget rekord.

Exempel på pusselbitar som ingår på blå nivå är: jaget – självförtroende, laget – grupputveckling, motgång – tålamod, kommunikation – feedback, motivation att fortsätta idrotta

**Atleten:** Lära sig nya rörelser och ytterligare finslipa den rörelsemönster som introduceras på grön nivå. Dock är det viktigt att enstaka rörelser inte tränas för mycket eftersom det automatiseras, eftersom att det kan bromsa teknikinläring efter puberteten. Vidare tränas reaktionssnabbhet och lite mer komplexa styrkeövningar i syfte att stärka leder och ligament.

Exempel på pusselbitar som ingår på blå nivå är hand-öga, balans i rörelse – låg fart, bedöma avstånd, fartlek, basrörelse, rotera överkroppen.

#### Innebandyspelaren:

Få saker att hända med boll, viktig ålder att lära sig nya moment, öka farten i momenten stegvis, komplexa teknikövningar,

Exempel på pusselbitar som ingår på blå nivå: ready position, split Vision, driva boll i hög fart, dragskott i högfart.

Tips på icke grenspecifik träning hittar du på: [www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten)

Innebandyutbildningar hittar du på: [www.innebandy.se/vasterbotten](http://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.<br>Använd även bollek 3,4 och 5 ju äldre utövarna blir. | 30% bollek 2 – två spelare en boll.<br>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 10min)

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

- 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 från Åldersanpassad fysisk träning (före pubertet) tex
- Gång med tå/häl
- Gång med långa steg
- Tyst gång
- Baklänges gång
- Björngång
- Toe touch i armhåvningsställning
- Sidohopp med armpendling
- Jogga med saxningssteg
- Jogga med olika hoppkombinationer
- Jumping Jacks med korsning av ben
- Knäuppsdrag 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 10min, välj 1-2 övningar nedan)

- Växlingar i fart (tänk på ready position och split vision) [Övning blå 24](#)
- Skydda din boll (tänk på ready position och split vision) Dela planen i minst två uppmärkta områden. Börja med alla spelare i ett område där spelarna ska försöka slå ut de andras bollar samtidigt som de skyddar sin egen boll. Om en spelares boll åker ut så hamnar man i nästa område. Man är alltid med samtidigt som det är en tävling.
- Bollbehandling –kroppsfint, att med hjälp av finten ta sig förbi sin motstånd. [Övning blå 27 & 28](#)
- Tävling med sig själv. För bollen som en 8:a kring dina egna fötter. Räkna varje gång bollen passerar mellan fötterna. Slå ditt eget rekord på angiven tid. Bygg på med att inte titta på bollen och så småningom göra det i viss fart.

### Bollek 2 (ca 15min)

- Överlägg (mottagning backhand/forehand – passning backhand/forehand) [Övning blå 29](#)
- Direktpassning – stillastående och i fart. [Övning blå 8](#)
- Slåpassning och bollbehandling. [Övning blå 17](#)
- Svepskott/direktskott. [Övning blå 1](#) (kan byggas på med olika passning/mottagningsmoment)
- Medtag & Understöd. Börja med [Övning blå 30](#) och bygg på till [Övning blå 31](#).
- Svepskott med atletiskt moment. [Övning blå 1](#) (lägg till atletiska moment mellan köerna, t. ex när B slagit passningen till C ska han/hon göra utfallssteg eller hoppa på ett ben upp till led C).

### Bollek 6 (ca 20min)

- Fokus är att hålla igång så många som möjligt vilket görs genom många planer vilket leder till mycket bollkontakt för alla spelare.
- Variera med antalet tillslag och fokusområden tex utmana, väggspel.

### Övrigt (ca 5 min)

- Spökboll med många bollar och "Återgång" vid lyra (öga-hand koordination) (Bänkar på olika avstånd)
- Övningar från Åldersanpassad Fysisk Träning.