



Innebandyträning 6-9 år

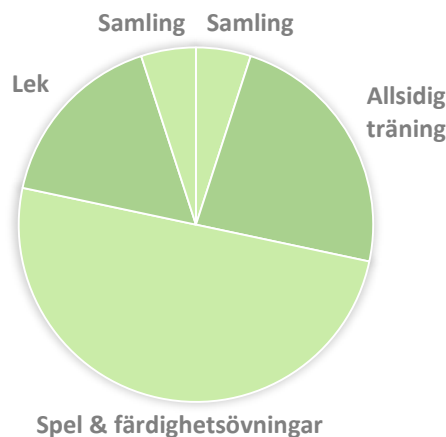
Tema allsidig träning, driva och lek.

Allsidig träning "träna kroppens ABC" Utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

Driva - När man driver är det viktigt att titta sig omkring för att kunna se var det finns fria ytor och var motståndarna befinner sig. När motståndare kommer emot för att försöka ta bollen kan man riktningsförändra och tempoväxla för att behålla bollen och ta sig förbi en motståndare. Driva är ett sätt att skapa skottläge och göra mål.

Lek och glädje, leken är prioriterad och genom den så utvecklar barnen social kompetens, problemlösningsförmåga, kreativitet och kommunikativ förmåga. Så avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

○ Försvare	-----> Spelarens väg utan boll
⊗ Bollhållare	~~~~~> Spelarens väg med boll
× Anfallsspelare	—> Bollens väg
MV Målvakt	----- Linje
▲ Kon	▲ ▲ Litet mål
● Boll eller platt kon	----- Mål
* 3:e lag/spelare	

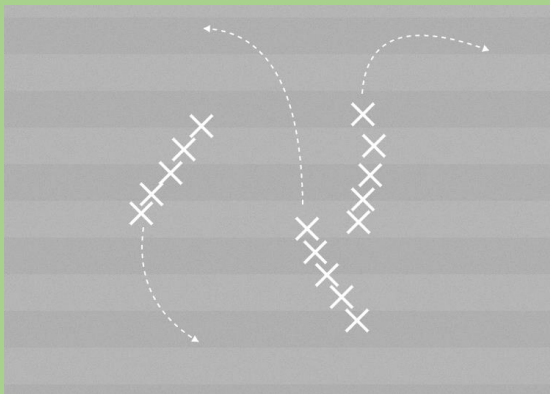


Samling 1-2 minuter

Kort samling då vi ser alla som är där och berättar vad vi ska göra.

Allsidig träning 12-15 minuter

Vi kan dela gruppen i två delar, en med inriktning på rörelserikedom. Ni kan även välja en övning med hela gruppen.

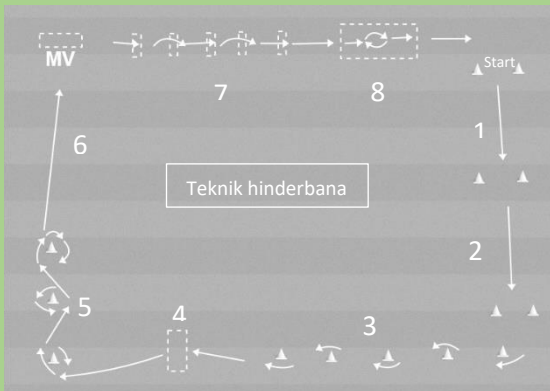


Vad – Allsidig träning "träna kroppens ABC" – Lek (tusenfotingen)

Varför – Utveckla en allsidig rörelserepertoar

Öva – organisation, halva gruppen, yta ca 20 x 20 meter

Öva – anvisningar, Dela in barnen i grupper om fyra eller fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse. Man kan börja utan boll och efter att alla varit ledare så kan man köra nästa omgång med klubba och boll.



Vad – Allsidig träning "träna kroppens ABC". Hinderbana.

Varför – Utveckla en allsidig rörelserepertoar

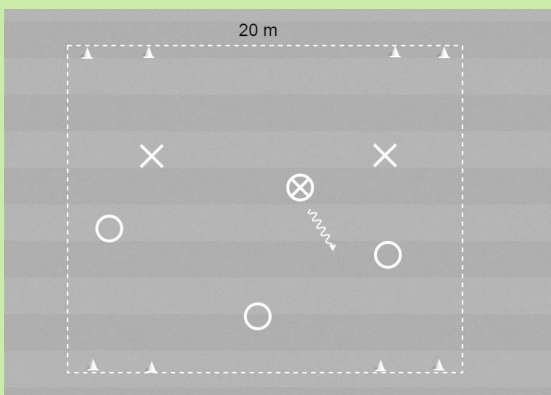
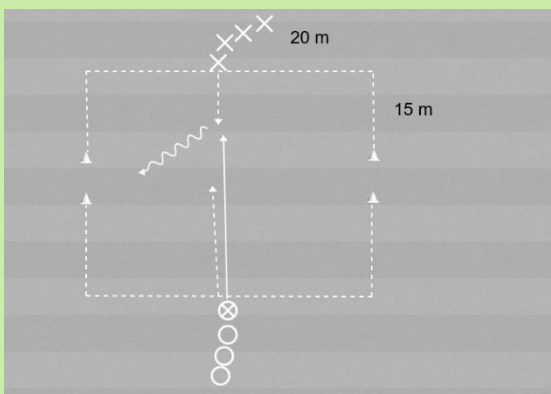
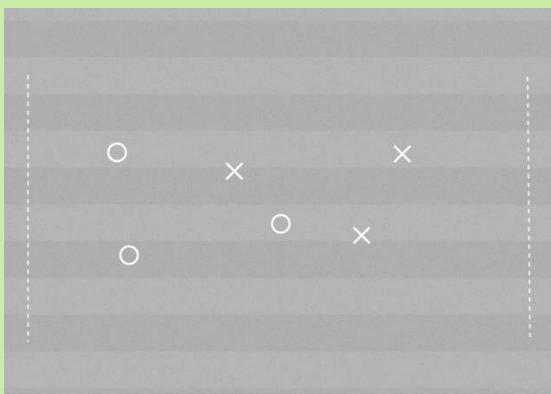
Hur – Noggrant genomföra varje moment i banan i sin takt med klubba och boll.

Öva – organisation, halva gruppen, yta ca 30 x 30 meter, koner, ett mål, en plint (max 15 cm) och stora och små häckar.

Öva – anvisningar, 1 **Växlingar** springandes framåt. 2 **Växlingar** springandes bakåt. 3 **Slalom**. 4 **Flippa** över bollen över plinten (max 15cm). 5 **Snurra** ett varv runt varje kon. 6 **Skott** mot målet. 7 **Över under häckar**, under stora häckar och under små häckar. 8 **Kullebytta** på matta, slå bollen försiktigt bredvid mattan medan du gör en kullebytta med eller utan klubba. Första varvet klart och det är bara att börja om från början.

Spel och färdighetsträning 30-35 minuter

Stationsträning 10-12 minuter/station, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter.



Vad - Driva

Varför - Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur - **Frågeexempel**

Hur kan du kontrollera bollen när du springer med den?

Jag kan använda många tillslag och ha bollen nära klubban.

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

Öva - **organisation**, 6 barn, spelplan 20x15 meter, bollar, koner och västar.

Öva - **anvisningar**, spel 3 mot 3. Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

Vad - Driva

Varför - För att träna driva med riktningsförändring.

Hur - **Frågeexempel**

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Vilken del av klubban är bäst att använda då du driver?

Både utsida och insida.

Öva - **organisation**, minst 6 barn, spelplan 15 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner.

Öva - **anvisningar**, Försvarsspelare passar bollen till anfallsspelare. Anfallsspelaren utmanar försvarsspelare och försöker göra mål i ett av målen. Om försvarsspelare vinner bollen blir denne anfallsspelare och tvärtom. Övningen pågår till bollen är i mål eller utanför planen. Spelarna byter led efter varje match alt efter viss tid.

Vad - Driva

Varför - Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur - **Frågeexempel**

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

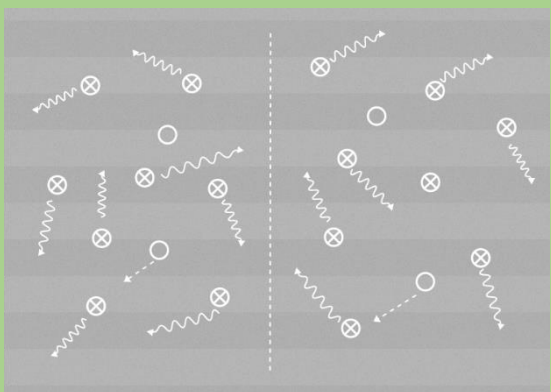
När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mål.

Öva - **organisation**, 6 barn, spelplan 25x20 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Öva - **anvisningar**, spel 3 mot 3. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.

Lek 7-8 minuter

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek



Vad - Lek, driva

Varför - Förflytta sig med bollen över fri spelyta.

Hur - **Frågeexempel**

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Öva - **organisation**, hela gruppen, 2 lika stora ytor ca 10 x 10 meter och västar på de som jagar.

Klubba åt rätt håll med boll (X)

Klubba åt fel håll utan boll (O)

Öva - **anvisningar**, spelarna med rättvänd klubba driver omkring med sin boll medans jägarna försöker peta bort bollen med sin felvända klubba. När man tappat sin boll så går man över till den andra kvadraten och gör samma sak. Byt jägare ofta och kör igen.

Samling 1-2 minuter

Där vi sammanfattar genom att fråga vad som vart roligt och vad har vi gjort idag.