

TIPS FÖR DIG SOM ÄR LEDARE
PÅ GRÖN NIVÅ

WESTERVIK
INNEBANDY

TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

Dela gärna in barnen i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten, men 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 tappar fokus. 5–7 minuter är en lämplig arbetstid på varje momen.

INNEBANDYKLUBBAN



- 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 teknikinlärning.
- För att klubban ska vara godkänd för spel ska det finnas ett IFF-märke på skaftet.
- Flex – ju högre siffra desto mjukare är klubban. Yngre spelare bör spela med hög 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.

TRÄNINGSUPPLÄGG

Inledande samling - en kortare genomgång av träningen. Det är bra om du som ledare tänkt igenom temat för träningen och vad som är syftet och målet med det ni ska göra. För att barnen ska känna trygghet är det bra om ni alltid har samlingen på samma plats i hallen, t.ex. i mittcirkeln eller i ett hörn.

Förberedelse (uppvärmning) – någon form av lek där barnen tränar atletiska moment.

Färdighetsövningar (exempelvis olika övningar i mindre zoner på planen) – träna på tekniska moment, t.ex. passningar.

Spel – spela på olika sätt och med olika förutsättningar, t.ex. utan mål eller målen felvända

Avslutande lek.

Avslutande samling utanför planen - Ge spelarna möjlighet att utvärdera träningen genom att ställa frågor som "vad har vi tränat på idag?" och "vad tyckte ni om dagens träning?" (positivt & negativt



KOM ALLA MINA KYCKLINGAR

Vad?

Lek.

Organisation

En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".

Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.

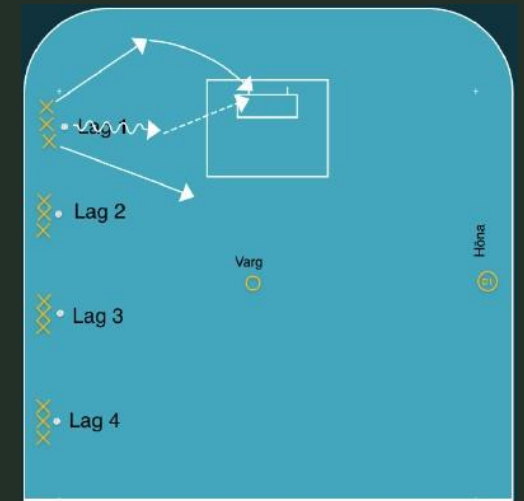
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västar i tre olika färger behövs.

Hur?

Ledaren som är varg startar övningen. För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Vargen ska ta bollen. 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.

Denna lek kan även köras genom att barnen har varsin boll de ska driva förbi vargen.



KRABBOLL

Vad?

Lek

Varför?

Spelarna arbetar med split vision, koordination, styrka och samarbete.

Hur?

Två lag med en eller flera bollar. Spelarna står på händerna och fötterna med ryggen mot marken som i en brygga.

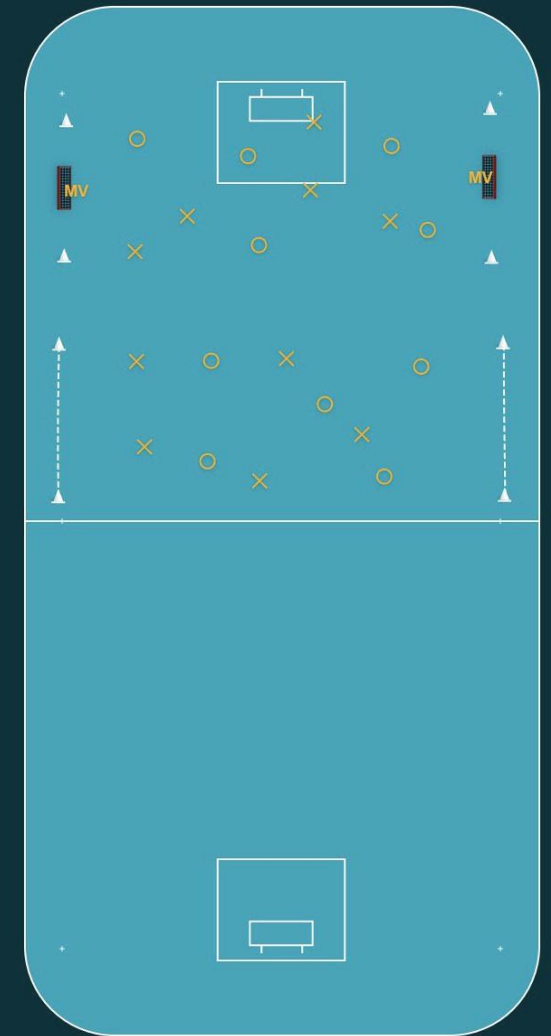
Organisation

Dela upp träningsgruppen i flera mindre lag alt två lag beroende på hur många ni är.

Använd en eller flera fotbollar eller mjuka bollar och använd målburar alternativt mät ut mållinje med koner.

Anvisningar

Bollen förflyttas med fötterna eller huvudet. Poäng görs genom skott eller nick in i målburen eller om en mållinje skapats med koner.

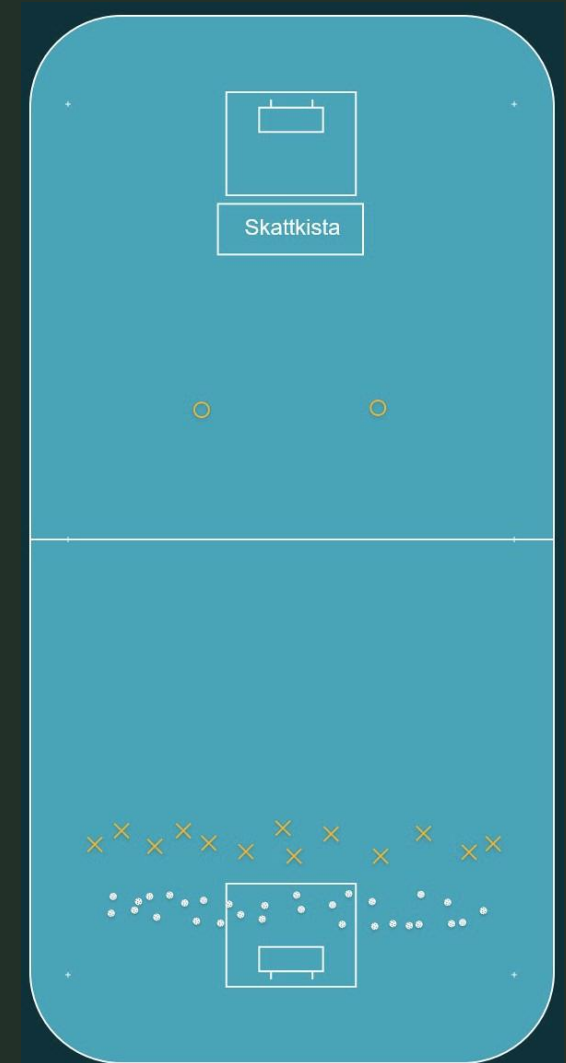


STJÄLA SKATTEN

Vad?
Lek

Varför?
För att träna snabbhet, riktningsförändringar och split-vision.

Hur?
Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet).
Antingen kan barnen ta bollen med händerna eller driva med hjälp av klubba. I mitten finns två pirater(barn eller ledare) som försöker kulla de andra barnen, kullade spelare måste lämna bollen där och hämta en ny.



SVANSJAKT

Vad?

Lek

Varför?

För att träna split-vision, riktningsförändringar och snabbhet.

Hur?

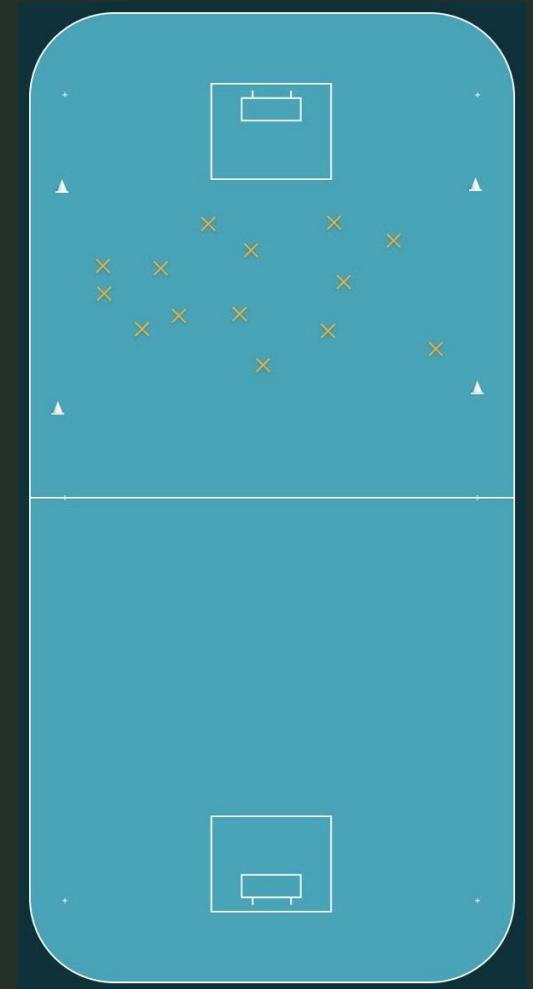
Barnen sätter en väst som "svans" baktill i sina byxor, de kan ha en reserv-väst på sig. Barnen ska sen försöka ta samla på sig så många svansar de kan från de andra samtidigt som de skyddar sin egen. Barn som förlorat sina svansar försöker ta en ny från någon annan.

För att göra leken mer innebandyspecifik går det att variera läget på svansen och sätta den på vänster eller höger sida av höften för att likna hur spelarna skyddar bollen.

Organisation

Band och koner

Band till svansar och koner till att begränsa spelytan



VIMMEL

Vad?

Lek

Varför?

För att träna rumsuppfattning och split-vision.

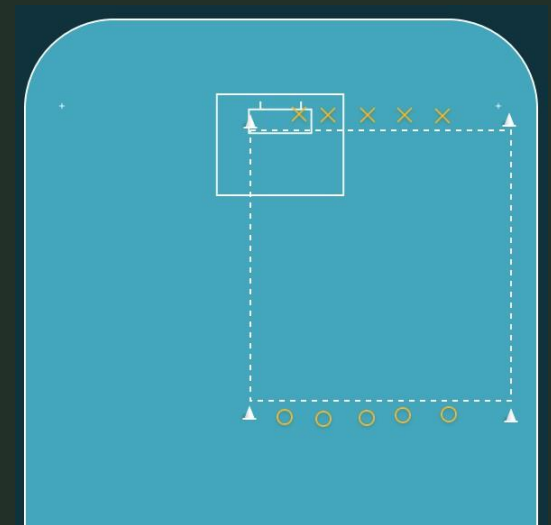
Hur?

Markera en yta på ca 10x10 m, beroende på hur många spelare ni är. Dela barnen i två lag. Lagen ställer sig mot varandra längst var sin sida av planen.

På given signal ska spelarna 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.

För att variera leken och öka svårighetsgraden kan du dela barnen i tre eller fyra lag som kommer mot varandra från olika sidor.

Det går även att bygga på med att spelarna förflyttar sig med klubba och boll.



GLADIATORERNA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna ta sig förbi en försvarare med hjälp av dribbling eller vägpassning

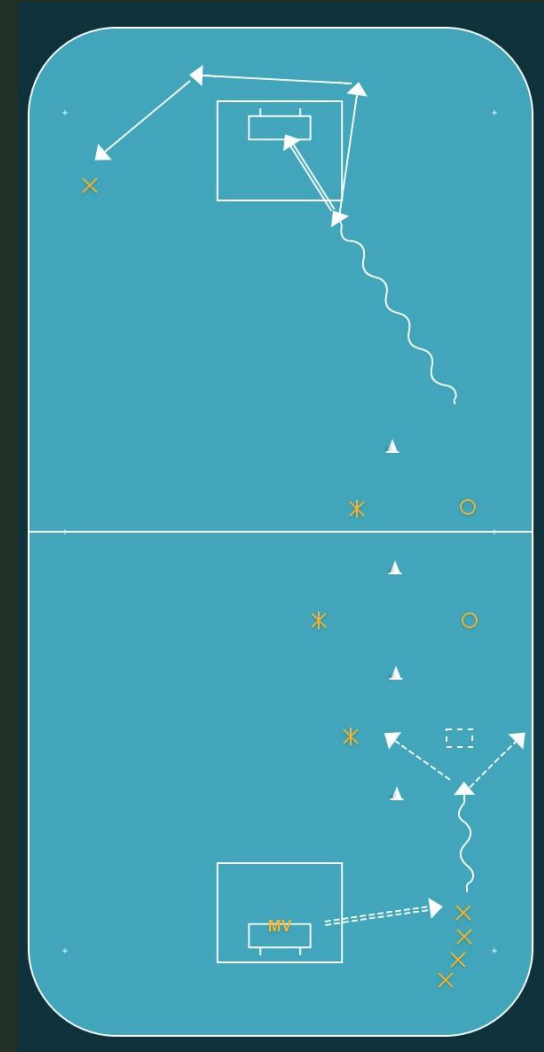
Hur?

Spelaren ska utmana en försvarare som finns i en begränsad yta. Genom att dribbla eller passa med en vägpassare eller sargen ska spelaren ta sig förbi försvararen.

Anvisningar

Försvarsspelaren kan vara ett fast hinder, t.ex. en pallplint eller stol, eller en rörlig försvarare, t.ex. en ledare eller förälder, som anpassar sin insats efter spelarens förmåga.

Det går att ersätta vägpassaren med en sargbit eller en bänk.



RÖRELSE UTAN ATT KROCKA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

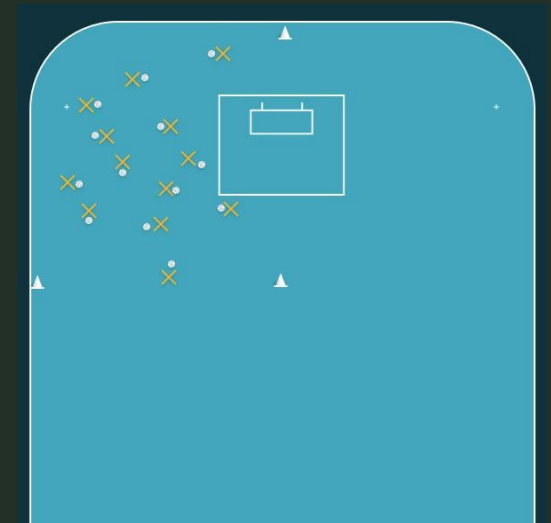
För att träna split-vision och rumsuppfattning

Hur?

Spelarna rör sig på en begränsad yta med klubba och boll utan att krocka med någon.

Övningen kan byggas på med att spelarna ska byta boll med varandra och även säga namnet på den de ska byta boll med.

Det går även att ha olika färg på bollarna och att spelaren bara får byta boll med någon som har en boll med annan färg.



2 MOT 2

Vad?

Speluppbyggnad, komma till avslut

Varför?

För att träna på att hålla bollen inom laget och komma till avslut.

Hur?

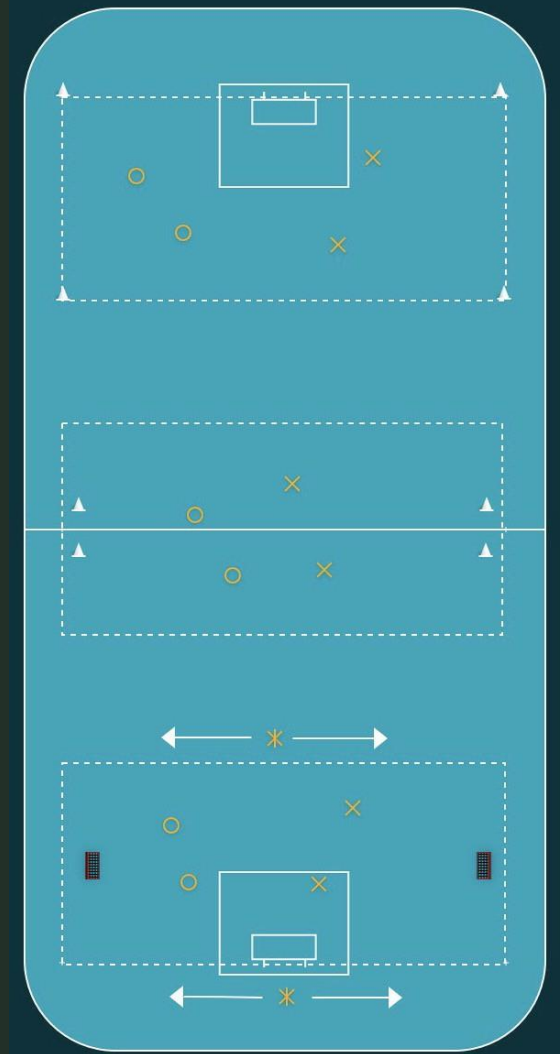
Dela upp spelarna i par och spela sedan 2 mot 2.

Spelet kan se ut på olika sätt och ha olika syften.

Det kan vara att träna på att hålla bollen inom laget och då spelar ni utan mål.

Det kan vara att komma till avslut, har ni inte så många mål går det att använda koner som mål.

Det kan vara att träna på att ge n´go spel och då används två väggpassare som rör sig längs med långsidan på den avgränsade spelplanen.



BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ:

SAMMANDRAG



På grön nivå genomförs hela säsongen i sammandrag. Varje lag deltar på 4 sammandrag per säsong och spelar alltid 4 matcher per sammandrag. En säsong på grön nivå löper mellan 1 oktober och 31 mars.

Matcherna på grön nivå spelas med tre utespelare plus målvakt. Speltiden är 15 minuter/match och byte sker efter 2 minuter då domaren eller sekretariatet blåser av spelet. Spelplanen är 20x12 meter.

Resultat eller tabeller publiceras inte, varken i hallen eller på Innebandyförbunds hemsida, föreningarnas hemsidor eller i sociala medier.

Samtliga spelare på grön nivå bär skyddsglasögon vid match. Har spelaren synkorrigerande glasögon räknas dessa som skyddsglasögon.

Vid match ska samtliga spelare som deltar i matchen läggas in på sammandragsprotokollet via iBIS

På grön nivå råder generell dispens för flickor att delta i spel med pojklag utan att laget behöver inkomma med en dispensansökan.

BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: REGLER



På grön nivå används "Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå".

Frislags döms för det vanligaste förseelserna och utvisningar är personliga, d.v.s. laget spelar fortfarande med tre utespelare även om en spelare är utvisad. Utvisning döms när en spelare medvetet försöker skada en spelare eller uppför sig osportsligt.

Tekning används för att starta matchen, vid skada samt vid onaturliga spelsituationer.

Efter mål och byte startas spelet genom avslag från målpunkten. Vid mål är det laget som släppt in mål som startar spelet. Efter byte är det försvarande lag på den sida som bollen befann sig på när spelet blåstes av som startar spelet.

Spelet kan startas genom att spelaren passar eller springer själv med bollen. Motståndarlaget ska först springa tillbaka till egen planhalva.

Om målvakten fångar bollen ska det lag som anföll vända tillbaks till egen planhalva.

