

Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 1

Mål: Komma igång och lära känna varandra i gruppen, både vad det gäller barn till barn och barn till vuxna och vuxna till barn. Vi vill dessutom skapa glädje och positiva upplevelser från passet.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på.
Sätter oss alla i en ring. Vi vuxna berättar vem vi är. Namnlek.	Samla alla barnen i en ring. Rulla bollen till varandra. Säg jag heter ..., vad heter du?	Boll. Tänk på så alla blir sedda och får bollen under leken.
Namn-kull	Går till så att du har 2 tagare med väst/band. Tagen=stå still räck upp hand. Frita=fram och presentera sig för varandra genom att säga sitt namn och ta i hand.	Västar/ band. Bestäm vilket område leken ska vara på, hel/halvplan. Vi kör på halva! Kör 1 min, byt jägare, låt så många få vara jägare som möjligt.
Tunnelkull	2 tagare. Tagen= bilda tunnel med att stå brett isär med benen. Frita=Kryp igenom.	Se förra övning. Jag tänker mig att första delen med olika jaga/kull lekar så använder vi oss av halva planen, då kan ledare/föräldrar bygga sarg runt HELA banan. Sedan avgränsar vi planen i mitten med bänkar.
Samling: Gå igenom nästa som är klubba och boll. En boll och klubba/person. Bollföring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spring fritt i salen, huller om buller. Inga skott, bara springa runt och för bollen hur du vill. 2. Signal=Snurra ett varv med bollen. 3. Signal=ta sig till en bänk och passa bollen till sig själv. 4. Signal=ta sig till ett av fyra mål och skjut i mål. 	<p>Vid samling, var noggrann med att säga så fort vi blåser i pipan så tar man upp bollen i handen och lyssnar!</p> <p>Under denna övnings gång har vi vuxna byggt sarg för 2 planer. Och gjort 4 lag. En västfärg och två lekbandas färger har vi.</p> <p>Framåt: Få tag i fler västar.</p>
Samling: smålagsspel på två olika planer. Borde bli 3-4 st i varje lag.		
Samling för slut. Frukostund och utvärdera om de haft kul.		Köpa äpple och bananer.



Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 2

Mål: Fortsätta arbeta på målsättning pass 1. Även valt övningar i pass 2 som repeteras från pass 1, detta har gjorts med tanke på att skapa trygghet, alltså att barnen känner igen en del övningar.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på.
Namnlek – rulla boll	Samla alla barnen i en ring. Rulla bollen till varandra. Säg jag heter ..., vad heter du?	Boll. Tänk på så alla blir sedda och får bollen under leken.
Namnkull	Går till så att du har 2 tagare med väst/band. Tagen=stå still räck upp hand. Frita=fram och presentera sig för varandra genom att säga sitt namn och göra en high five med varandra.	Västar/ band. Bestäm vilket område leken ska vara på, hel/halvplan. Vi kör på halva! Kör 1 min, byt jägare, låt så många få vara jägare som möjligt.
Svansjaga – ”snäll”	Alla har varsin svans. Idag har vi den där bak på rumpan. Blir man av med sin svans så är vi snälla idag och lämnar tillbaks bandet, samtidigt som de tar i hand och säger sitt namn.	Lekband.
Korv med bröd jaga	2 st jagare/kullare som har väst. Blir du tagen så får du lägga dig ner (detta är korven) För att frita kommer två kamrater fram och lägger sig en på varje sida (brödet), när de sedan ligger där alla tre så skriker de korv med bröd och så är de fria att var med igen.	Väst till den som jagar. Byt jägare ofta.
Bollföring	Spring fritt med varsin boll i hela salen.	Under tiden så tar vi fram två stora mål.

Bollföring på två olika sidor	Halva gänget på ena sidan och andra på andra sidan. Gör en enkel slalombana där de får springa slalom från ena sidan till andra och så komma mot ett mål och försöka skjuta i mål på mig, Dennis eller Jonas som har satt sig i mål. Den gruppen som startar från andra sidan gör något liknande och avslutar på mål. Så de kommer alltså gå runt, runt.	Hjälpa barnen så de kommer på rätt ställe.
Lek: Under hökens vingar kom.		Trosfärgen räknas ej! Alltså inga underkläder ska visas...

Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 3

OBS! Innan passet drar igång så har vi släpat fram två tjockmadrasser som vi lägger på ena halvan.
Mål: Fortsätta ha kul! Fortsätta lära känna varandra i gruppen. Samarbeta. Träna motoriska färdigheter.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på.
Kramjaga	Två tagare med väst. Tagen=stå still med armar rätt ut. Friad=Kamrat kommer och ger en bamsekram.	Två västar
Kullerbytt-kull	Två tagare med väst. Tagen=Går bort till någon av tjockmattorna och försöker göra en kullerbytt. Då är man även fri att vara med och köra igen!	Två västar. Vi vuxna får vara stationerade vid tjockmadrasserna för att hjälpa till med kullerbytt. Om någon vägrar så kan de börja med att rulla på sidan.
Kedjejaga / Samarbetsjaga	Två tagare som är sammankopplade med ett lekband (lekbandet gör att man får lite bättre rörelsefrihet). Tagen, tar ett lekband och kopplar ihop med tagarna, alltså kedjan växer ju fler som är tagna.	Lekband. Kedjan kan delas på mitten om det behövs vid tillfälle. Men först provar vi med att behålla hela kedjan intakt.
Dela plan i två. Innebandy övningar med bollföring på ena sidan. Motorikbanor på andra sidan.	Ena sidan – Bollföring. Använd av "ormen" av hopprep. Kör: -Rakt. -Krokigt. -Ännu krokigare. Ev. mål för skott. Andra sidan: Motorik-bana. Använd: Tjockmatta för kullerbytt. Rockringar för att hoppa i. Bänk för balansgång. Löpstege för att springa i.	Föräldrar delar plan i två med hjälp av bänkar. Knyt ihop hopprep. Två x 5-6m. Tjockmattorna är på plats, genom att vi redan innan passet lagt de på hyfsat rätt plats. Tejp till att fästa löpstegen.
Smålagsspel		Spel på två planer. Föräldrarna hjälper oss att bära bort bänkar, tjockmattor mm. Dock inte bänkarna på mitten som delar av för två planer.

Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 4

Mål: Fortsätta lära känna varandra och bygga på lagkänslan, att ha kul med varandra. Börjar med en gemensam uppvärmning med betoning på kroppskontroll, motorik, balans som kommer att återkomma fler gånger så att barnen känner igen övningarna.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Namnlek - "rockring-ring"	Samla alla barnen i en ring, håll varandra i händerna. In med en rockring i ringen som alla ska ta sig igenom. Säg namnet innan. Många barn i ringen – fler ringar.	Rockringar, 3-5 st. Ringens storlek.
Ledarledd uppvärmning	Jogga/gå runt i salen och härma efter Jonas. (tå-, häl-, kraft-, björngång, långa/korta steg, balansövn. Reaktionsövn. m.m)	Ledare + barn =) Nivåanpassade övningar.
Alla mina barn kom hem	Barnen samlas på ena kortsidan. Ledaren står på andra sidan och säger "alla mina barn kom hem", "hur då?" ropar barnen. Ledaren hittar på t.ex "som stora, klumpiga elefanter" osv.	Försöka få med många olika rörelser, som att krypa, springa, hoppa, flaxa mm.
Bollföring (ena halvan)	Slalom mellan koner, föra boll mellan hopprep som ligger parallellt, snurra ett varv runt en kona, (ev. mål).	Koner, hopprep, (ev. mål att skjuta i). Flera koner att snurra runt förhindrar stopp.
Hinderbana (andra halvan)	Kullerbytt på tjockmatta, balansgång på bänk, slalom mellan koner, hoppa i rockringar, trä en rockring över sig...	FÖRÄLDRAR DELAR AV PLANEN MED BÄNKAR. Matta, bänk, koner, rockringar. Två bänkar och två rockringar att trä över sig förhindrar stopp.
Matchspel på två planer	Dela upp i fyra lag.	Västar, mål.
Stafetter (om tid över)	Dela upp barnen i fyra koner. Två led kör med varandra. Boll som stafettpinne. Springa rakt, snurra ett varv mm.	Inte för många i varje lag, för mycket väntetid.



Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 5

Mål:

- Fortsätta ha kul och lära känna varandra.
- Träna motoriska färdigheter.
- Fortsätta utvecklas med klubba och boll.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Namnlek/löpning	Samlas i en stor ring, stående. Som att rulla boll fast man springer till någon i stället. Säger sitt namn när man springer.	
Ledarledd uppvärmning	Spelarna följer ledaren och gör som han/hon gör.	
Välta/ställa upp koner	Ställ ut ett visst antal koner, hälften står, hälften ligger. Halva gänget ska ställa upp koner och andra hälften ska välla dem.	Koner.
Ev. någon typ av jaga.	Två som jagar, befriar på bestämt sätt.	Västar
Hinderbana	Kullerbytta, snabba steg, balansgång, jämfotahopp mm.	Tjockmatta, stege, bänk, rockringar mm
Bollföring	Fri rörelse på planhalvan, vid signal ex. snurra ett varv med boll, passa mot sarg, skjut mot mål, backa med bollen, dribbla med bollen mm. Ev. två led en boll, bollföring till andra ledet osv.	Bollar, klubbor, mål. Ledare som instruerar. Koner.
Matchspel	Spel på två planer	Mål, västar, bollar
Ev. Under hökens vingar		

Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 6

Mål:

- Fortsätta introducera innebandyn grunder som bollföring och passning.
- Träna motoriska färdigheter.
- Fortsätta lära känna varandra i gruppen och samarbeta med andra.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på.
Samling i ring. Namnlek – ormen vandrar.	Lekband är orm, den vandrar runt och stannar hos varje som får säga sitt namn och ormen vill även alltid veta hur du mår denna morgon.	Ett lekband.
Följa John i 3-4 grupper.	Tanken är att vid samlingen dela in gruppen i fyra olika gäng. Sedan tar vi ledare varsin grupp och kör följa John. Kör ex. framåt, bakåt, sidohopp, höga knän, spark i rumpan, gå på tå, hälar osv.	Fyra olika färger västar.
Alla mina barn kom hem.	Barnen står på ena kortsida och så ropar ledaren: alla mina barn kom hem, barn svarar: hur då? Som flygplan, snabba racerbilar, elefanter, baklänges, sidohopp, slingrande ormar mm.	
Dela plan i två, använd sarg. Innebandy övningar på ena sidan och motorikträning + ev. lek på andra.	Ena sidan – Fokus på bollföring och passning. Dennis och Jonas har koll på detta. Andra sidan: Motorik-bana. Använd: Tjockmatta för kullerbytta. Rockringar för att hoppa i. Bänk för att klättra/krypa upp på. Löpsteg för att springa i. Rockringar för att klättra igenom. Om det blir långtråkigt, då tar vi en lek på motoriksidan.	Föräldrar delar plan i två med hjälp av sargbitar. Tjockmatta är på plats, genom att vi redan innan passet lagt de på hyfsat rätt plats. Tejp till att fästa löpstegen. OBS! Dessa stationer ska denna lördag få ta tid, uppåt 10 min på varje sida.

Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 7

- Fortsätta introducera innebandyn grunder som bollföring och passning.
- Fortsätta lära känna varandra i gruppen och samarbeta.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på.
Samling i ring. Svansjaga – snäll.	Tar du bandet – lämna tillbaka bandet och säg sitt namn till varandra.	Lekband.
Följa John i 3-4 grupper, fast med boll.	Tanken är att vid samlingen dela in gruppen i fyra olika gäng. Sedan tar vi ledare varsin grupp och kör följa John. Denna lördag ska alla ha varsin boll och klubba. Fokus bollföring. Kör bakåt, snurr, passa i sarg mm	Fyra olika färger västar. Kan det funka....? Pusselbit: Hålla i klubban + Bollföring.
Bollföring 2 och 2.	Jobbar parvis, runda konan och tillbaka och växla. Kör: Framåt, snurr, ev. baklänges.	Vi parar ihop barnen, annars någon som inte har någon som känner sig utanför. Pusselbit: Hålla i klubban + Bollföring.
Passning 2 och 2.	Visa passning och att bladet är ”rakt”, alltså inte vinklat uppåt så bollen lyfts varje gång... Visa mottagning.	Avståndet mellan paren är kort till en början. Uppmuntra pass som går på backen. Pusselbit: Sveppassning och mottagning
Under hökens vingar kom		Obs! Inga underkläds färger..
Eventuellt någon jaga.		
Smålagsspel		

Träningsupplägg & inspiration

TRÄNINGSPASS 8

- Fortsätta introducera innebandyn grunder som bollföring och passning.
- Fortsätta lära känna varandra i gruppen och samarbeta.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Kort samling, ledarledd uppvärmning.	Jogga, sidled, långa steg, snabba steg, tå, häl, balans, björn/kräftgång mm.	Försöka få med hela kroppen i uppvärmningen.
"Skeppet"	Mitten av hallen är skeppet (sitta), ena sidan land (ligga o vila) och andra sidan vatten (stå o simma). Ledaren skriker skepp, land eller hav och barnen springer dit.	Ev. markera med koner.
Välta/ställa upp koner.	Ställ ut ett visst antal koner, hälften står, hälften ligger. Halva gänget ska ställa upp koner och andra hälften ska välta dem.	Koner.
Fritt på plan med varsin boll.	Alla får varsin boll och får springa, dribbla, passa mot sarg mm.	Bollar.
Ready position, dribbla med bollen stillastående.	Sprida ut oss. Ledaren visar hur man dribblar fram och tillbaka, stillastående.	Ready position, två händer på klubban. Bollar.
"Konlöpning" med klubba, utan boll, 2 och 2".	Ett par vid varje kona. Den första springer till en kona och tillbaka på det sätt som ledaren säger. Ex rakt, med snurr, baklänges, sidled...	Konor.
"Konlöpning" med klubba och boll, 2 och 2.	Samma som innan, fast nu med boll.	Inte för svåra övningar.
Matchspel.	Spel på två planer.	Föräldrar hjälper till med sarg.