

Följa John

Syftet är att barnen ska värma upp genom att springa och göra olika rörelser där rörligheten, kroppsuppfattning och koordination tränas.

Förutsättningar

Övningsyta: Hela eller delar av planen

Antal: Samtliga spelare ev uppdelade i grupper

Barnen springer på ett led där första spelaren är "John" och visar en övning som de andra barnen härmar.

Vid signal av ledare ska barnet längst fram förflytta sig till längst bak i ledet och det barnet som nu är främst är ny "john" och gör en ny rörelse.

I denna övning ger vi barnen delaktighet och de får träna på att uppfatta sina lagkamrater.



Människan

Atleten

Innebandyspelaren

Uppfatta lagkamrater, rolig träning

Grundfärdigheterna, kroppsuppfattning, grundstyrka i lekform

Split Vision

Driva boll

Syftet är att driva bollen framåt i viss fart och på detta sätt öka de olika kompetenserna inom bollbehandling.

Barnen driver bollen från kortsida till kortsida på liten plan i den fart de har bollen under kontroll. Barnen får nya övningar från ledaren vid kortsida. Driva boll i viss fart, sträva efter två händer på klubban. Växlingar över en linje.

Barnen tränar i denna övning även på splitvision då de behöver kolla upp så att de inte springer in i varandra.

Förutsättningar

Övningsyta: 10 x 20 m beroende på antal spelare

Antal: obegränsat men det kan vara bra att dela upp gruppen i mindre för ett bättre fokus

Variationer

- Variera olika pusselbitar och blanda gärna in pusselbitar från atleten
- Spelarna ska byta plats på sin väg över planen
- Lägg ut lite koner eller andra hinder som utmanar spelaren att hitta sin väg fram
- Använd signal för att spelarna ska byta pusselbit
- Använd signal för att spelarna ska byta håll
- Låt spelarna själva välja en övning och visa för lagkamraterna.



Människan

Atleten

Innebandyspelaren

Att göra mitt bästa, ledarens kommunikation

Naturliga intervaller i lekform, öga-hand koordination

Hålla i klubban, växlingar, driva boll i viss fart

Stationsträning

Syftet med övningen är att ha alla barn aktiva under hela övningen och samtidigt träna de största och mest betydelsefulla delarna för innebandyspelaren på grön nivå.

I denna övning ger vi exempel på fyra olika stationer som täcker in stora delar av pusselbitarna för innebandyspelaren på grön nivå.

Passningar

Driva boll med riktningsförändringar,

Växlingar, ready position,

Släpskott stillastående och i fart.

Genom stationsträning får varje enskilt barn göra övningar som de både har bra kvalité i samt även övningar som är utmanande för barnet.

Förutsättningar

Övningsyta: Hel- eller delar av planen

Antal: 3-30 deltagare

Utrustning: Koner, mål, plintar, bänkar

Variationer

- Variera stationer
- Stationer där grundfärdigheterna tränas; klättra, krypa, hoppa, springa, kasta
- Ge några barn i uppdrag att komma på en station.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Uppfatta lagkamrater, att få vara med
Öga-hand koordination, Frekvenssnabbhet
Växlingar, sveppassningar, mottagning forehand stilla, släpskott i viss fart

Snöbollskrig

Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar på sin sida när tiden är ute.

Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig.

Lagen vill ha så lite snöbollar, som i detta fall är innebandybollar, på sin planhalva som möjligt. Bollarna ska passas över till andra sidan. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva.

I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning.

Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m

Antal: 6-30 deltagare

Utrustning: Koner, bollar

Variationer

- Antal bollar
- Yta
- Spelarna kan delas upp i zoner på sin planhalva för att ge alla ansvar för olika delar
- Ha en bänk vid mittlinjen så barnen måste lyfta bollen över bänken.
- Som ledare ansvar du för att zonen i mitten är fri från snöbollar, här kan du balansera upp genom att slå ner bollar på den sida som har minst bollar.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Rolig träning, Att göra mitt bäst
Rumsuppfattning, Anpassad kraftinsats
Ready position, split vision, sveppassning

Sifferboll

Syftet är att barnen måste vara lyhörda på ledaren och uppmärksamma på hur många som ska in på planen och spela.

Spelarna sitter på bänken då ledaren blåser och säger hur många som ska in på plan i varje lag. Detta antal spelare spelar sedan fram tills ledaren blåser igen. Spelarna springer då till bänken och sätter sig längst ner på bänken. Ledare säger återigen hur många som ska in på plan från varje lag. Barnen får även träna på att spela med olika många spelare på planen exempelvis 3 mot 3, 2 mot 2 och 1 mot 1.

Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m

Antal: 6-12 spelare / plan

Utrustning: Bollar, västar

Variationer

Istället för att ropa ut en siffra kan ledaren istället hålla upp ett antal fingrar i luften, viktigt att du då syns för alla spelare i laget.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Ledarens kommunikation, Motgång i små doser
Enkel reaktionssnabbhet, naturliga intervaller i spelform
Hålla i klubban, driva boll i viss fart, sveppassning, skott

Spel med annat fokus

Syftet är att skapa fler fokusområden under spel.

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar



Variationer

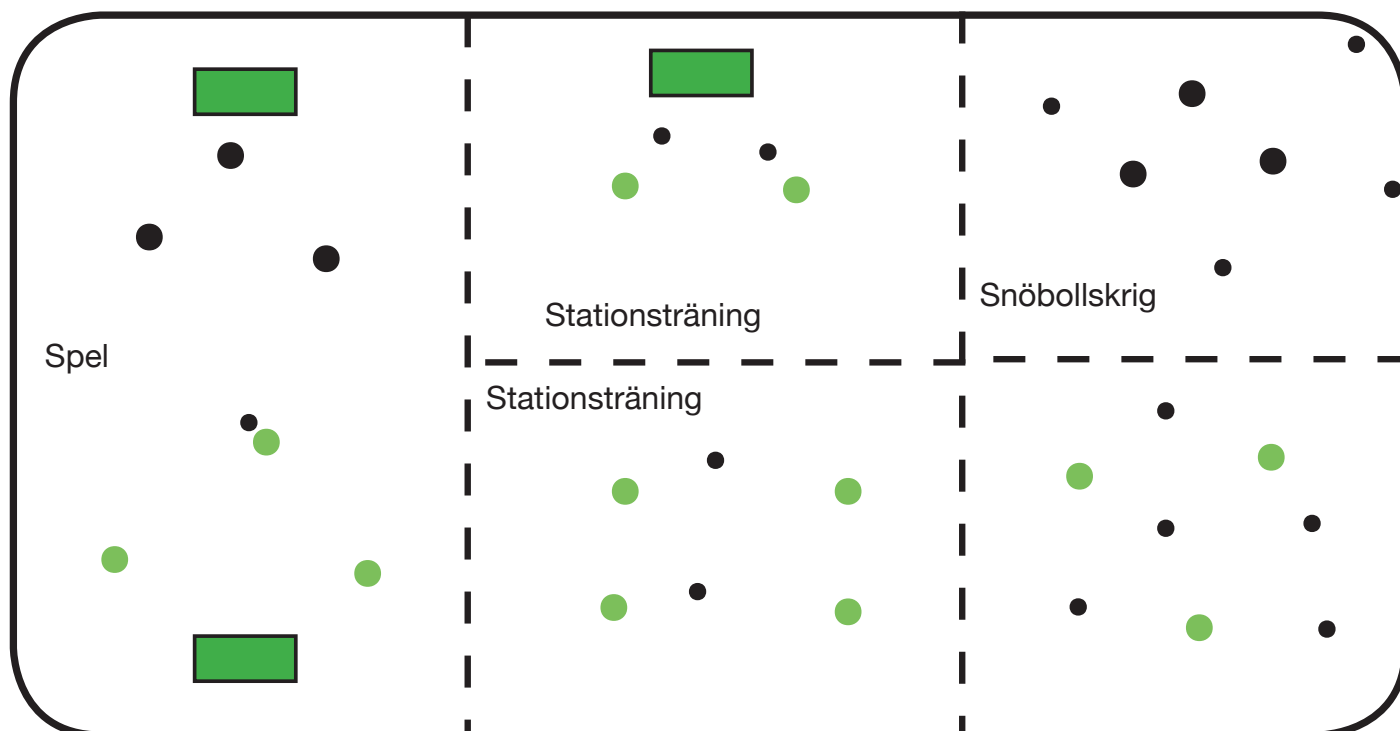
- Felvända mål
- Målens placering
- Antal mål
- Antal bollar



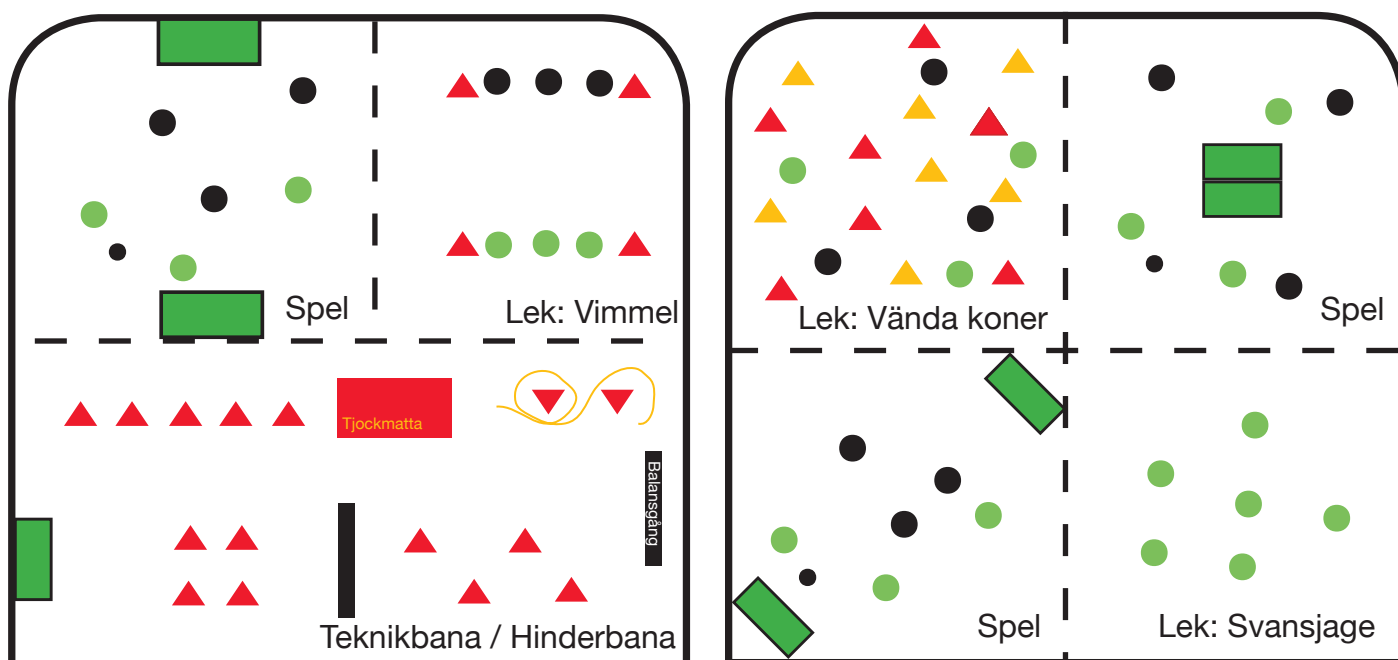
Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Rolig träning, hantera känslor
Rumsuppfattning, naturliga intervaller i spelform
Hålla i klubban, driva boll i viss fart, sveppassning, skott

Maximera planens yta för att få aktiva spelare



En stor hall delas lätt upp i mindre delar. Fördelen med att dela upp ytan är många, både ur ledar- och spelarperspektiv. Ibland räcker det att dela upp planen med koner, ibland är det en fördel att lägga ner bänkar eller om ni har tillgång till extra sargbitar för att hålla ordning på bollar.



Ovan är exempel på om ni endast har tillgång till en halv planyta, eller så kan ni ta det som allmän inspiration. Fundera över hur ni kan maximera ytan till det antal spelare ni brukar ha på era träningar.