

Röda tråden Ny tränare

Klubban

Det är viktigt i alla åldrar att ha en längdanpassad klubba. Om spelaren har rätt längd på klubban kommer den att träna rätt rörelsemönster från början, istället för att byta rörelsemönster successivt som spelaren växer. Alla ledare har stort ansvar för att klubbarna är längdanpassade. Tänk på att spelarna i vissa åldrar växer mycket och att föräldrarna förväntar sig att klubban inte skall bytas efter några månader! **Med rätt längd menar man att klubban skall nå ca 5 cm över naveln.**

Lika viktigt är det att spelarna lär sig spela med klubbor utan hook. Det är otroligt viktigt för barnens allsidighet att de lär sig att använda båda sidorna av bladet, både vid skott och pass. Vid för stor hook begränsas möjligheterna att utnyttja backhandssidan, vilket på lång sikt kommer att hämma spelarnas utveckling.

Alla spelare 6-99 år ska hålla klubban med 2 händer vid bollföring, inför skott/passningar och närkamper.

Barn lär sig genom att

- Se
- Lyssna
- Pröva
- Positiv feedback
- Öva (repetera)

Övningar

- Gå från det enkla till det svåra
- Så många spelare som möjligt aktiva
- Teknik tränas tidigt i passet. Inläringen blir effektivare när man är utvilad
- Träna inläring i långsamt tempo
- Alla utvecklas i sin takt, låt spelarna utvecklas i sin egen.
- Alla ska ges gott om tid och plats. I teknikträning är det tiden varje spelare tillbringar med boll som är avgörande.

Träningsgenomgång

- Ledarens placering
- Ledarens röstläge
- Intressant, tydligt och kortfattat
- Låt spelarna fråga

Ledarinstruktioner

- Var aktiv!
- Positiv anda
- Stärk individens självkänsla
- Låt barnen lyckas

Mentalt

- Skapa självförtroende hos barnen
- Öka motivationen hos barnen
- Öka koncentrationen hos barnen
- Finna rätt anspänning hos barnen
- Hjälpa barnen att sätta upp utvecklingsmål

Förslag på lekar

Med eller utan boll, 5 – 99 år.

- Håll ballong i luften (2 & 2)
- Jägarboll
- Svansjaga (alla mot alla eller parvis)
- Kull (tunnel, kram, kedje mfl)
- Tunnelboll (slalom, hoppa över)
- 1-2-3 Ost (frysleken)
- Vem är rädd för vargen
- Billeken (rött band, grönt band, snurrande blått)
- Vakna gammalgäddan
- Linjejaga
- Följa John
- Balansgång
- Handbandy
- Spela innebandytennis över sargbit
- Linjerna
- Siffror i ring
- Kasta fånga boll med händerna, varianter
- Hinderbana
- Under hökens alla vingar
- Stafetter med ligga, stå, ett ben, baklänges, mage, rygg mfl.

Föräldrasamverkan

Som ledare är det viktigt att se föräldrarnas engagemang som en stor tillgång. Var noga med att uppskatta deras insats för föreningen och barnen.

Skapa föräldraengagemang på föräldramötet. Exempel på uppgifter som jag behöver hjälp med:

- Plocka fram sargen
- Ordning i omklädningsrummet
- Plocka fram/bort material på träning
- Beställa material
- Föra närvarolista
- Ekonomiansvar
- Körlistor
- Anmälan till cuper och seriespel
- Några som hjälper till att stötta och peppa de som tränar
- Om engagemanget går till överdrift i form av att de ställer för höga krav på dig som ledare, på laget eller det egna barnet, är det viktigt att föra en diskussion med föräldrarna.

Föräldrarna är ambassadörer för Kustens IF. Acceptera aldrig att föräldrar skriker på domaren eller hånar motståndare.

Föräldrar avböjs att lägga sig i vad det egna eller andras barn gör på planen under en träning eller en match. Barnet blir lidande eftersom det lärt att lyda både ledarna och föräldrarna.

Om det uppstår liknande problem som nämns ovan uppmanas våra ledare att ta kontakt med styrelsen.

Vid föräldramöten är det lämpligt att gå igenom vad du som ledare och förening förväntar sig av dem och hur viktiga föräldrarna är för verksamheten. Var noga med att beskriva föreningens mål med barn och ungdomsverksamheten. Använd Kustens IF:s VISION OCH MÅL regler och riktlinjer, LAGPOLICY och DEN RÖDA TRÅDEN som utgångspunkt.

Röda tråden Ny tränare

Barns utveckling (± 2år)

ÅLDER	MOTORISKT	SOCIALT/Psykiskt
8-9 år	• Varierande kroppsrörelse • Okontrollerade hastigheter • Svårt att placera sin kropp i fart till andra faktorer. • Stort rörelsebehov	• Jobbar på egen hand • Tar inte lätt på misslyckande (barn glömmer, inte föräldern) • Svårt att tänka abstrakt • Handlingsalternativ, barnet kan inte värdera beroendet på vad motståndaren gör • Minnet är begränsat, inte för många instruktioner.
10-11 år	• Koordination (öga - hand- fot) utvecklas fint • "tekniska perioden", älskar att träna/nöta	• Vetgiriga, vill lära sig allt • Fin lagkänsla • Samarbete, känsla för regler, stöttar varandra. • Tar misslyckanden hårt (har all rätt att göra fel).
12-13 år	• Snabb tillväxt hjärta/lungor utvecklas • Stor tillväxt av muskelmassa • "tekniska perioden", älskar att träna/nöta	• Blir mer taktiska • Förstår att regler betyder skyldigheter och rättigheter. • Abstraktionsförmågan utvecklas • Förstår språklig instruktion
14-15 år	• I puberteten • Varierad längdtillväxt • Uppbyggnadsträning med smidighet och koordination. • Tillbakagång i koordination	• Tänker som vuxna • Taktiskt mottagliga • Bra analytisk förmåga • Kritiska/krav på normer och gränser
16-20 år	• Har genomgått puberteten • Har vuxit klart • God koordination • Rejäl fysträning	• Smarta klarar svårare uppgifter praktiskt/teoretiskt. • Tål skarpa normkrav • Lever med konkurrens/stress • Elittänkande

ÅLDER	SOCIALT/INTELL.	NORMALUTV	REGELFÖRSTÅELSE
7-9 ÅR	Kan se en situation från flera utgångspunkter.	ETT alternativ är det rätta.	Regler är heliga. Börjar förstå reglers funktion i spelet.
10-12 år	Kamratpåverkan. Kan se det generella intresset för regler.	Börjar förstå det relativa i regelsystemet.	Följer regler därför att de har en funktion.
13-15 år	Söker vuxenidentitet.	Ifrågasättande.	Kan ifrågasätta regler och ändra om det finns skäl.