

Röda tråden för åldern 7 år

Till dig som ledare – några tips för att lyckas med ditt träningspass

- **Time on task** – Den aktiva tiden av en träning borde och kan vara så hög som 95%, men är många gånger inte ens hälften. Tiden som läggs på köande, stillasittande instruktioner m.m. ska minimeras.
- **Deliberate play** – Spontana lekar och av barnen påhittade träningsmoment. Att sätta leken i första hand och väva in idrottsspecifika moment i lekar är ett bra komplement till den vanliga träningen.
- **Feedforward** – Alla vill ha beröm för sina insatser. Den bästa feedbacken är den som pekar framåt mot nästa uppgift. "Gör mer så här", "prova så här nästa gång" är ord som ger god effekt för att utvecklas framåt.
- **Bli sedd** – Starta och avsluta träning gemensamt och låt alla bli sedda. Gärna genom att samlas i ring.

Huvudfokus

- Leken och glädjen är i centrum.
- Målsättningen är att barnen ska längta efter nästa innebandyträning. Lyckas Du med det så kommer Du lyckas som ledare.
- Växer träningsgruppen efterhand så vet Du att Du lyckats. Mycket lek och glädje!
- Huvudfokus är småplansspel 3-3 och lekar.
- Övningar genomförs så att samtliga spelare är aktiva med var sin boll ex. teknikbanor och teknikstationer.
- **En uppdelning av hallytan i 3 - 4 stationer är att föredra ex småplansspel, lek, teknikbana.**
- Ledarna räknar och fokuserar ej på resultat.
- Det är också väldigt viktigt med rutiner och struktur i dessa åldrar. En struktur med fem huvudmoment såsom
 1. kort samling
 2. lekar
 3. innebandy
 4. lek
 5. samling, skapar trygghet och harmoni.

Fysik

På [ledarsidan](#) på www.kustensif.se hittar du **Röda tråden Fysik** som innehåller instruktioner och övningstips till fysisk träning.

Snabbhetsträning

- **Introducera** fokus på reaktionsförmåga
- **Introducera** träna korta sprinter/ruscher/förflyttningar ex stafetter

Styrketräning

- **Introducera** utifrån enbart teknik

Konditionsträning

- **Introducera** korta intervaller/stafetter (lek)

Motorik och rörlighet

- **Befäst** utveckla rörelsearsenalen, utmana och lär ut nya rörelser
- **Befäst** balansträning

Teknik

På [ledarsidan](#) på www.kustensif.se hittar du **Röda tråden Teknik** som innehåller instruktioner och [länkar till våra filmer](#) som visar flera av de olika momenten.

Inlärningsstegen skott: Stillastående med liggande boll - Under rörelse - Skott efter mottagning - Stillastående direktskott - Direktskott under rörelse - Skottövningar med motståndare

Inlärningsstegen bollbehandling och passning: Stillastående - Under rörelse - Bollbehandling med motståndare

- **Introducera** dribbling (förflytta bollen mellan forehand och backhand)
- **Introducera** vändningar med boll
- **Introducera** dragskott
- **Introducera** backhandpass
- **Introducera** målvaktens grundställningar
- **Befäst** bollföring (Ready position, hålla klubban rätt, två händer på klubban).
- **Befäst** högerskytt eller vänsterskytt (få det rätt från början).
- **Befäst** förflyttning med boll (framåt, bakåt och i sidled).
- **Befäst** svepskott.
- **Befäst** passningar.
- **Befäst** mötande bollmottagning

Taktik

Inga taktiska moment vid denna ålder.

Utbildning

- Introducera de enklaste reglerna (Genomförs av föreningsdomare eller ledarna själva om kunskapen finns)

Svåra begrepp?

På [ledarsidan](#) på www.kustensif.se hittar du **Röda tråden Begreppsförklaringar**.