

## Röda tråden för åldern 9 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.
- **Utmanande** – En träning där spelarna får ha mycket boll, fatta många beslut och hamna i utmanade situationer är bäst. Därför ska ni ofta spela tre mot tre eller liknande på träningarna. Att spela fem mot fem är inte lika utvecklande även om spelarna hellre vill spela det.

### Huvudfokus

- Mycket teknikträning, passa, dribbla forehand/backhand, mottagningar, vändningar och individuell träning.
- Variera innebandyträning med lekar med och utan boll!
- Variera småplansspel med helplansspel 60/40.
- Fokusera på det offensiva spelet där alla är delaktiga i anfallsspelet.
- Alla spelar lika mycket i matcher. Alla ska prova olika positioner i laget men samma position under hel träning/match.
- Individuell utveckling viktigast
- Ledarna räknar och fokuserar ej på resultat.

### Fysik

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

#### Snabbhetsträning

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

#### Styrketräning

- **Utveckla** utifrån enbart teknik

#### Motorik och rörlighet

- **Introducera** rytm, timing

#### Konditionsträning

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

#### Övrigt

- **Introducera** Skadeförebyggande träning, knäskador

**Utveckla** de fysiska delarna från tidigare år vid behov

### Taktik

- **Introducera** flygande byten
- **Introducera** give-and-go (passa och spring in i ny zon)
- **Introducera** frislags offensivt, grunder
- **Introducera** frislags defensivt
- **Introducera** försvarsspel zon 2:1:2
- **Befäst** spelförståelseövningar

### Teknik

På [ledarsidan](#) på [www.kustensif.se](http://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** skydda boll
- **Introducera** närkampsövningar
- **Introducera** kroppsfint
- **Introducera** handledsskott

- **Befäst** löpteknik
- **Befäst** täcka boll
- **Befäst** klubb fint
- **Befäst** backhandskott

- **Utveckla** dribbling (förflytta bollen mellan forehand och backhand)
- **Utveckla** vändningar med boll
- **Utveckla** dragskott
- **Utveckla** backhandpass
- **Utveckla** målvaktens grundställningar

**Utveckla** de tekniska delarna från tidigare år vid behov

### Utbildning

- Hygien (SISU kan hjälpa till. Hör av dig till barn- och ungdomskommittén för mer information).

### Svåra begrepp?

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