

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

- Målsättningen är att skapa en träningsmiljö som barnen tycker är rolig. Träningen ska vara så rolig att barnen vill fortsätta spela innebandy i Kustens IF.
- Det är glädjen, känslan av att utvecklas och att bli sedd som gör innebandyn rolig. Låt barnen "leka och prova" innebandy med få tekniska direktiv. Mycket lek!
- Vid spel och övningar använd fantasin ex. kasta in flera bollar, hoppa jämfota, imitera djur mm.
- Innebandymoment som provas är enkla teknikanor, teknikstationer, passningsövningar och skott utan teknisk feedback.
- Småplansspel 3-3 där fokus ligger på delaktighet, rörelseglädje och där ledaren inte räknar mål eller uppmärksammar vem som vann.
- 5-6-åringarna är mycket aktiva och har ett stort rörelsebehov, därför bör träningen planeras så att barnen slipper för långa väntetider. **En uppdelning av hallytan i 3 - 4 stationer är att föredra ex småplansspel, lek, teknikbana.**
- 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.

Taktik

Inga taktiska moment vid denna ålder.

Utbildning

- Regelgenomgång: klubbladet högst upp till knähöjd, ingen nick. Genomförs av ledarna själva.
- Träna sig i uppförande och i det sociala samspelet, som att vara just mot ledare och lagkompisar (SISU kan hjälpa till. Hör av dig till barn- och ungdomskommittén för mer information).

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** bollföring (Ready position, hålla klubban rätt, två händer på klubban).
- **Introducera** högerskytt eller vänsterskytt (få det rätt från början).
- **Introducera** förflyttning med boll (framåt, bakåt och i sidled).
- **Introducera** svepskott.
- **Introducera** passningar.
- **Introducera** mötande bollmottagning

Fysik

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

Motorik och rörlighet

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

Svåra begrepp?

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