

LINKÖPING



INNEBANDY

Träningsguide

Grön 6 – 9 år



Innehåll

1	SAMLING	3
1.1	LÄRA SIG NAMNEN	3
1.2	NÄRVAROKONTROLL	3
1.3	SKYDDSGLASÖGONKONTROLL	3
1.4	FÖRÄLDRAR I HALLEN	4
2	UPPVÄRMNING	4
2.1	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR	4
2.1.1	<i>Djunglestig</i>	5
2.1.2	<i>Prickboll</i>	5
2.1.3	<i>Kräfter & Fiskar</i>	5
2.1.4	<i>Spökboll</i>	6
2.1.5	<i>Tunnelkull</i>	6
2.1.6	<i>Kramkull</i>	6
2.2	BALANSÖVNINGAR	6
2.2.1	<i>Flygplan</i>	6
2.2.2	<i>Balans på knä</i>	6
3	TEKNIKÖVNINGAR	7
3.1	HUR HÅLLA I KLUBBAN	7
3.1.1	<i>Klubblängd</i>	7
3.1.2	<i>Kroppsposition "redo"</i>	7
3.2	BOLLKONTROLL	8
3.2.1	<i>Växlingar</i>	8
3.2.2	<i>Passningar</i>	8
3.2.3	<i>Hinderbana</i>	9
3.2.4	<i>Exempel på layout</i>	10
3.2.4	<i>Skott /avslut</i>	11
4	MATCH	11
4.1	MATCHUPPLÄGG	11
4.2	MATCHÖVNINGAR	12
5	AVSLUTNING	12
5.1	AVSLUTANDE SAMLING	12
6	TRÄNINGSUPPLÄGG	13
6.1	FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSUPPLÄGG	13



1 Samling

Ta för vana att börja träningen med en snabb samling i t ex en ring. Ett tips är att se till att klubbarna läggs i en hög någonstans i hallen så dom ej blir ett störningsmoment. Här bör man ge barnen möjlighet att återkoppla vad dom t ex tyckte var roligt repektive tråkigt från senaste träningen samt ge utrymme om någon har något som denne vill berätta rent allmänt. Här får man då chansen att få lite feedback från senaste träningen samt lite allmän status hos barnen.

1.1 Lära sig namnen

För att som ledare kunna lära sig namnen på barnen finns ett litet tips att tillgå. Man kan vid samlingen be barnen att säga sitt namn samt sin favoritmaträtt, vid nästa samling kan man be dom säga sitt namn och t ex sitt favoritlag i valfri idrott o.s.v. Detta gör att man undviker att varvet runt går för fort (som det har en förmåga att göra) och man får då en större chans att lära sig namnen på barnen.

1.2 Närvarokontroll

Ta för vana att vid samlingen fylla i närvaron. Detta görs enklast av någon ledare direkt via appen app.svenskalag.se/lagnummret eller via hemsidan <http://www.svenskalag.se/lagnamnet>. Lagnumret respektive lagnamnet hittar man på sin hemsida. Har man ej fått någon hemsida för sitt nya lag kan man notera närvaron manuellt på en lapp och föra in det vid ett senare tillfälle. En grundförutsättning för att registrera närvaro online är att man i sin kalender på sin hemsida har angivit aktiviteten. Närvarorapporter skrivs under och lämnas in till kansliet 15 januari och 25 juni för att föreningen ska erhålla kommunalt och statligt aktivitetsstöd. För tillfället erhåller man detta aktivitetsstöd för spelare från det år dom fyller 7. Med fördel bör man fått in vanan att registrera närvaro från första början då det är användbar information vid diskussioner om storlek på hall till nästa säsong etc.

1.3 Skyddsglasögonkontroll

Vid samlingen är det viktigt att man som ledare kontrollerar att alla har sina skyddsglasögon på sig. Som spelare i Linköping Innebandy är det ett obligatoriskt krav att man har skyddsglasögon på sig till och med 15 års ålder.



1.4 Föräldrar i hallen

Här gör man efter tycke och smak vad man tror fungerar bäst för just sin grupp. Av tidigare erfarenheter är det att föredra att föräldrar inte sitter i hallen under träning då barnen har lättare att hålla fokus på tränarna och ledarnas budskap och instruktioner.

2 Uppvärmning

Uppvärmningen är en viktig del och något alla träningar börjar med. För åldersgruppen Grön ska denna del bestå av mycket lek

2.1 Uppvärmningsövningar & lekar

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar

Alla ställer sig i en stor ring och börjar sakta springa åt ett håll samtidigt som ledaren spinger inuti ringen åt motsatt håll och visar t ex:

- Höga knäuppdrag
- Hälarna i rumpan
- Plocka blåbär, varannan hand i golvet
- Plocka äpplen, upphopp med uppsträckt arm
- Simma crawl
- Simma fjäril
- Hoppa på sidan
- Hoppa indianhopp

Stå stilla i en ring och berätta en historia som t ex

- Vi går i en djungel (alla går på stället)
- Det kommer en står sten (alla hoppar högt)
- Det kommer en låg gren (gå ner på huk)
- Det är kraftig vegetation (slå med armarna)
- Det kommer en tiger (man springer på stället)



2.1.1 Djungelstig

Djungelstig går till på följande sätt. Man ska gå balansgång på linjerna som finns i idrottssalen. Man får endast byta linje vid en korsning alltså ej hoppa mellan linjerna. Jägare är en eller två ledare. Blir man tagen av en ledare eller hamnar utanför linjerna ska man gå till en mjukmatta och göra en kullerbytta och sen är man med igen. Med äldre barn kan man köra 5 situps + 5 armhävningar osv. Denna lek gör att man även tränar på innebandymoment eftersom man måste ha koll på linjerna (bollen) och jägarna (motspelare) samt att man rör sig till ytor som är fria. Man tränar på att titta upp samt balans och koordination (kullerbyttan).

2.1.2 Prickboll

Placera en volleyboll eller liknande på en mittpunkt, dela upp barnen i två lag. Hitta två linjer som ej får överskridas ca två meter innan mittpunkten. Fördela lika många bollar till båda planhalvorna. Man startar genom att alla står mot en vägg eller bakom en linje och när ledaren blåser i visselpipan ska man ta en boll och gå fram utan att överskrida linjen och skjuta bollen på volleybollen så den rullar över andra lagets linje. Man fortsätter skjuta bollar tills volleybollen rullat över en av lagets linje eller någon gjort övertramp. Barnen kommer här att lära sig att titta upp, samarbeta genom att göra plats för den i sitt lag som har boll.

2.1.3 Kräfter & Fiskar

Två stycken fiskar utses som jägare resterande är kräfter. Fiskarna tar sig runt genom att krypa på knä och armbågarna. Kräftornas uppgift är att undvika bli tagen av fiskarna genom att gå runt på fötterna och händerna. Blir en kräfta tagen av en fisk förvandlas den till fisk och hjälper till att ta kräftorna. Dom två sista kräftorna kan utses som segrare genom att vara fiskar i nästa omgång. Man bör avgränsa ytan så den inte blir för stor. Viktigt att påminna om är att fiskar måste ta sig fram på armbågarna och att kräftorna inte ska nudda golvet annat än med fötter och händer.



2.1.4 Spökboll

1-2st mjukbollar i handbollsstorlek, två stycken jägare utses med hjälp av västar eller band. Jägarnas uppgift är att träffa de övriga med bollen. Man klarar sig om man fångar lyra, blir man träffad av bollen hämtar man en väst/band och blir då jägare. Jägare får inte springa med bollen. Jägarna ska uppmuntras att samarbeta genom att passa varandra.

2.1.5 Tunnelkull

Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.

2.1.6 Kramkull

Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.

2.2 Balansövningar

2.2.1 Flygplan

Balansövning som går ut på att man först hittar balansen genom att stå på ett ben. Sedan sträcker man ut armarna (vingarna) rakt ut i sidled. Nästa steg är att luta sig (svänga) åt höger respektive vänster. Samma sak med andra benet.

2.2.2 Balans på knä

Stå på knä. För ena benet långsamt runt höften tills foten pekar framåt. Nudda inte marken. För tillbaka benet samma väg. Repetera med andra benet.



3 Teknikövningar

3.1 Hur hålla i klubban

Visa och instruera att den övre handen har ett stadigt grepp precis under "knoppen" på klubbans överdel samt att den andra handen har ett något lösare grepp lite längre ner på klubban. Påminn om att inte hålla för hårt i klubban då man blir mindre rörlig i handleder. För att visa hur man ska hålla den nedre handen kan man ta med en toapappersrulle och visa att den nedre handen håller lite lättare i klubban samt är rörligare än den övre. Påminn barnen att alltid försöka hålla båda händerna på klubban då dom alltid är "redo" när passning kommer eller skottläge uppstår. Hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

3.1.1 Klubblängd

Ett riktmärke vad gäller längden på klubban är från golvet till naveln eller upp till max en knytnäve över naveln. Undvik att ha klubbor att "växa" i då det hämmar teknikutvecklingen hos barnen. Såga gärna av skaftet till önskad längd men viktigt att då såga den från den lindade delen och inte från delen närmast bladet.

3.1.2 Kroppsposition "redo"

Visa och instruera hur man bör stå för att vara "redo" i innebandy. Detta görs genom att ta klubban och hålla den övre handen under "knoppen" samt den nedre lite längre ner. Man ska stå något brett mellan benen och ha något böjda knän samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och ha bra balans. Detta kan visas genom att en ledare försöker knuffa en ledare som står helt upprätt och som då tappar balansen för att sedan visa vilken bättre balans man erhåller när man står i "redo" position.



3.2 Bollkontroll

3.2.1 Växlingar

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand och backhand sida. Växlingar i alla dess former är väldigt bra teknikövningar och under dom första åren bör man alltid ha med några stycken övningar vid varje träning. Nedan följer några exempel.

Man kan be alla ställa sig i rund ring med varsin boll samt i "redo" position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar. Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där barnen ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp.

För att variera sig kan man ställa upp alla barnen längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen. Genom detta får man in ett litet tävlingsmoment. Man kan med fördel även placera ut barnen så dom får någon likvärdig brevid sig. Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka.

En annan övning är att begränsa ett litet område i hallen (7 x 4m vid 15 barn) och på signal be dom göra växlingar genom att gå runt haller om buller. Genom detta tränar man på teknik samt att titta upp. Här kan man lägga till att på signal leta reda på en kompis att byta boll med och då får man träning på att kommunicera. Ytterligare moment är att en ledare kan ge sig in som "jagare" och försöka ta bollen ifrån barnen och man får då träning på att skydda bollen med sin kropp.

3.2.2 Passningar

Vid instruktion av sveppassningar återkopplar man åter igen till positionen "redo" samt att man visar att man står med sidan till den man vill passa till. När man sedan slår passningen ska man påpeka att bollen ska vara förbi kroppen för att sedan svepas iväg med hjälp av klubban samtidigt som man vrider upp sig mot målet dvs den man passar till.

En övning att ta till i början är att barnen passar en ledare sedan pass tillbaka för att igen passa till nästa ledare sedan pass tillbaka och sedan ex avslut på ett mål.



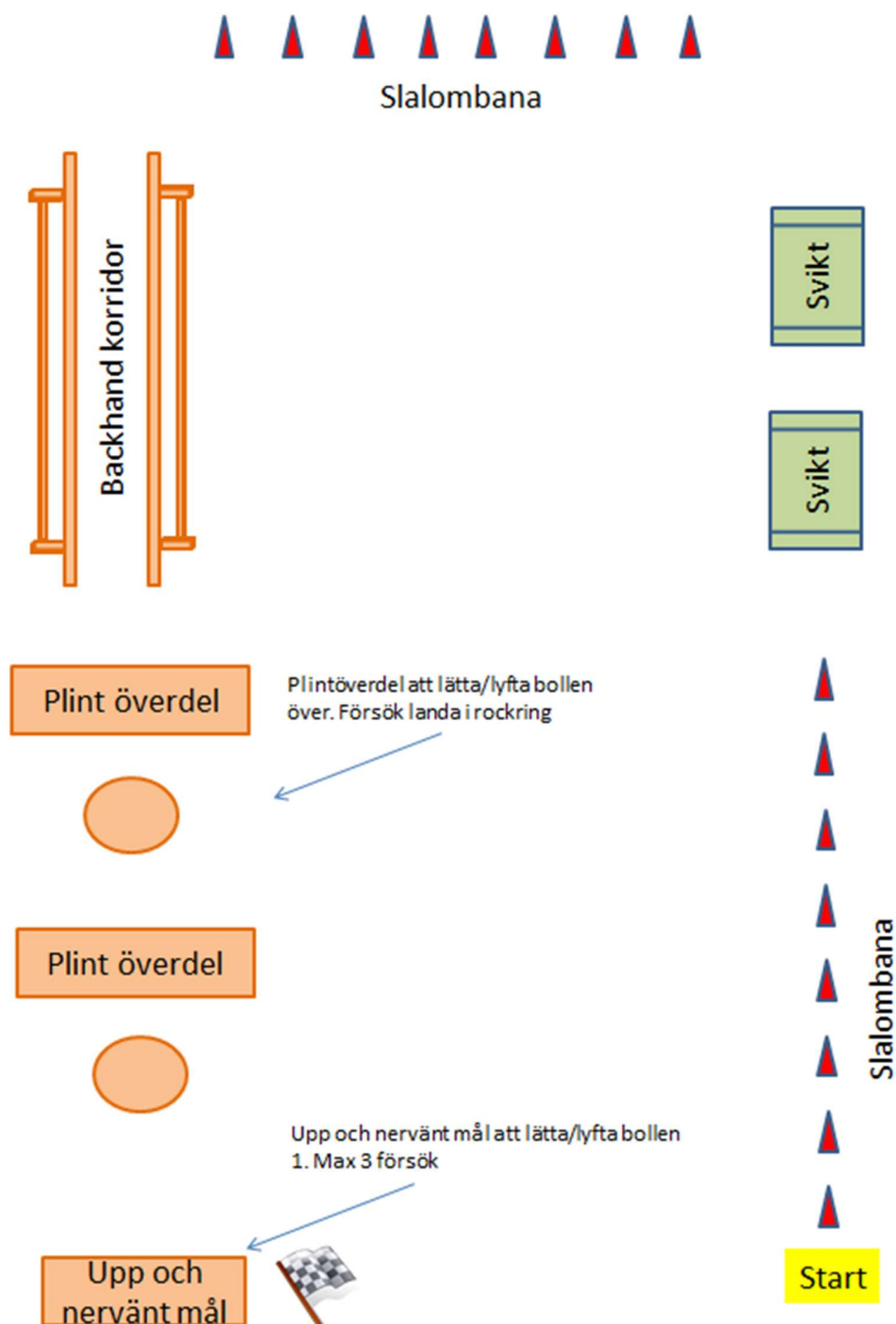
När man fått upp lite flyt på sveppassningarna kan man dela upp barnen hälften på vardera långsida för att köra sveppassningar till varandra. Här kan man lägga till två koner på mitten som bollen ska passera igenom. Man kan be dom räkna hur många dom lyckas med utan att träffa eller komma utanför konerna. Vid miss börjar man om från noll. För att skapa variation kan man be alla på ena sidan flytta ett steg åt ex vänster och den som var längst upp springer ner och tar den lediga platsen. Genom detta får alla en ny passningskompis. För dom som har kommit längre i utvecklingen kan man minska avståndet mellan konerna samt tvärtom för dem som precis börjat.

3.2.3 Hinderbana

Vid hinderbanor är det bara fantasin och vad som finns tillgängligt i hallen som är begränsningen. Slalombanor av koner där man ska ta sig igenom med hjälp av växlingar. Plintöverdelar där bollen ska lättas/lyftas över, man kan ha rockringar som mål att landa i. Bänkar som står mittemot varandra där man ska ta sig fram genom att valla med backhand. Upp och nervänd plint eller mål där bollen lättas/lyftas i. Sätt gärna max antal försök så det inte blir för mycket köbildningar. På nästa sida följer ett exempel.



3.2.4 Exempel på layout





3.2.4 Skott /avslut

Instruera handledsskottet, slagskottet och dragskottet (samma rörelsemönster som sveppassningen). Handledsskottet är en snabb rörelse med handlederna där boll och klubba är nära varandra från början. Vid slagskottet för man klubban bakåt föra att sedan skjuta ner i golvet någon eller några cm innan bollen.

Ställ barnen i en halvcirkel runt ett mål och träna på att skjuta de olika skotten. Påminn om hög klubba. Som hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan

Mc Donalds, dela upp barnen i hälften vardera och placera dom i varsit hörn. Från ena ledet startar en att springa utan boll i en båge för att få sedan få en passning av den som står först i andra ledet. När man fått passningen ska man avsluta med skott på mål och ställa sig sist i andra ledet. Den som slog passningen springer sin tur i en båge och får en passning av den som står först i andra ledet o.s.v.

4 Match

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål.

4.1 Matchupplägg

Undvik att spela med för många i varje lag då detta skapar långa perioder för vissa utan bollkontakt. Skapa hellre flera småplaner och spela två mot två eller tre mot tre. Detta medför att alla kommer vara delaktiga samt ha mycket bollkontakt.

Variera genom att lägga till utmaningar som t ex för att mål ska räknas måste det ha föranletts av minst en passning inom laget. Genom detta förbättras och utvecklas passningsspelat samt att barnen tränar på att titta upp.



Vissa träningar kan man räkna hur många gånger barnen tittar upp när dom har kontroll på bollen och på det sättet får man in ett annat fokus än att bara göra mål.

Man kan ge alla barnen samma färg på västen och att ena hälften av barnen får t ex gula band att ha på pannan och det andra blå band. Detta medför att man tränar åter igen på att titta upp.

Tre saker att göra när man har kontroll på bollen

- Passa en kompis
- Avsluta / skjuta på mål
- Dribbla/ transportera bollen själv

Alla tre kräver att man tittar upp! Återkom genom att förhöra barnen på detta innan man drar igång matchspelet.

4.2 Matchövningar

Ytterligare en variant är att avgränsa en yta och samla två till fyra barn samt en ledare. Övningen går ut på att barnen ska passa till varandra och undvika att ledaren tar bollen. Variation är att räkna antalet passningar. Här tränar man på att titta upp, röra sig till fri yta samt att visa sig för sin kompis.

5 Avslutning

5.1 Avslutande samling

Efter den avslutande övningen bör man ha en samling på samma sätt som man har i början av träningen. Åter igen ska man se till att klubbarna läggs vid sidan om. Här kan man fråga lite om vad dom tyckte var roligt respektive mindre roligt med dagens träning och på detta sätt få lite feedback med sig som ledare.



6 Träningsupplägg

Med fördel bör man ha en idé innan träningen om vilka lekar och övningar man vill göra. Genom att vara förberedd blir träningen bättre genomförd med mindre störningsmoment. Om en ledare kör en övning kan den andre ledaren förbereda nästa övning osv. Behöver man ta fram saker till t ex en hinderbana kan man lägga in vattenpaus för barnen eller att man kör en övning som bara använder sig av en ¼ av hallen medan andra ledare förbereder en ny övning i resterande del av hallen.

6.1 Förslag på Träningsupplägg

På följande sidor finns exempel på träningsupplägg för åldersgruppen grön. Väljer man att ha dessa digitalt får man fördelen av att man efter en tid skapar sig en "bank" med upplägg som man kan plocka omkring med. Många väljer fortfarande en liten handskriven lapp i bakfickan. Det viktiga är att man har ett träningsupplägg inte i vilket format.



Förslag 1

○ Samling (max 3min)

Samling i hörnet i en ring. Klubbarna läggs vid sidan om (vid bänkarna)

Närvarokontroll app.svenskalag.se/lagnummer

○ Uppvärmning/Lek (ca: 15min)

- Alla sprider ut sig i en stor ring, ledare spinger innervarv visar "indianhopp", plocka blåbär, plocka äpplen, springa på sidan etc.
- Djungelstigen, kullerbytta på matta för att bli fri.
- Vattenpaus

○ Bollkontroll/Passningar/Skott (ca: 30min)

- Hur hålla i klubban, hög klubba vid baksving, tummarna neråt, inte hålla i klubban för hårt (svårt göra övningar)
- Dela av hallen 1/3 & 2/3. Max 4 st kör passningar, 1 ledare "jagar", räkna antalet passningar (inga mål på plan). Resterande kör slalombana, avslut på mål
- Vattenpaus
- Växlingar stillastående / växlingar gå runt i stor ring / vändning vid signal / antal fingrar / huller om buller
- Vattenpaus
- Svepassningar 2 och 2 / fram med foten / tummarna neråt / bollen bakom kroppen

○ Match (ca: 10min)

- Vid 2 planer, rotera motståndare efter 5min (alla får västar) Mål räknas endast om det föranletts av en passning.

○ Avslutning (3min)

Samling i hörnet i en ring. Klubbarna läggs vid sidan om (vid bänkarna)



Förslag 2

○ Samling (max 3min)

Samling i hörnet i en ring. Klubbarna läggs vid sidan om (vid bänkarna)

Närvarokontroll app.svenskalag.se/lagnummer

○ Uppvärmning/Lek (ca: 15min)

- Krabbor och fiskar / Djungelpromenad
- Gatlopp / Prickboll
- Vattenpaus

○ Bollkontroll/Passningar/Skott (ca: 30min)

- Hur hålla i klubban, **hög klubba** baksving, tummarna neråt, **hålla löst nedre hand**
- Passningstrafik / Passningsstafett
- Hinderbana 2/3 resterande 1/3 ledare jagar boll
- Vattenpaus

○ Match (ca: 15min)

- Färre än 10st = Match på helplan 4 mot 4 annars två planer. **Förklara försvar av mål** innan matchstart. Tre saker när man har bollen **1, passa kompis, 2 skjuta på mål, 3 dribbla själv.** All tre kräver att man tittar upp.

- **Avslutning (3min)** Samling i hörnet i en ring. Klubbarna läggs vid sidan om (vid bänkarna)



Förslag 3

○ Samling (max 3min)

Samling i hörnet i en ring. Klubbarna läggs vid sidan om (vid bänkarna)

Närvarokontroll app.svenskalag.se/lagnummer

○ Uppvärmning/Lek (17min)

- Alla sprider ut sig i en stor ring, ledare spinger innervarv visar "indianhopp", plocka blåbär, plocka äpplen, springa på sidan etc.
- Gatlopp / korridoren
- Volleyboll på mitten / två lag
- Växlingsstaffett
- Vattenpaus

○ Bollkontroll/Passningar/Skott (25min)

- Hur hålla i klubban, hög klubba baksving, tummarna neråt, inte hålla i klubban för hårt (svårt göra övningar)
- Dela av hallen 1/3 & 2/3. Max 4 st kör passningar, 1 ledare "jagar", räkna antalet passningar (inga mål på plan). Resterande kör slalombana med växlingar, avslut på mål
- Vattenpaus
- Slalombana - Sveppassning till ledare 1 – Sveppassning till ledare 2 – börja om med Slalombana
- Vattenpaus

○ Match (ca: 13min)

- Färre än 10st = Match på helplan 4 mot 4 annars två planer. Förklara försvar av mål innan matchstart. Tre saker när man har bollen 1, passa kompis, 2 skjuta på mål, 3 dribbla själv. All tre kräver att man tittar upp innan man gör något.

- **Avslutning (3min)** Samling i hörnet i en ring. Klubbarna läggs vid sidan om (vid bänkarna)