

Ny som ledare för Grön Nivå

För dig som tränar barn i åldern 6 – 9 år



**Västernorrlands
Innebandyförbund**

Vad behöver du tänka på som ny ledare:

- **Prata med föreningens ordförande och/eller utbildningsansvarige om hur ser det ut i er förening med:**
 - Vilken policy har föreningen? Finns det någon ledarpärm?
 - Strukturen på träningarna, finns det någon "röd tråd" för träningsupplägg som ni ska följa eller kan använda er av?
 - Hur fungerar det med matchkläder, vad gäller?
 - Hur fungerar det med klubbkläder, vad gäller?
 - Delta på de möten föreningen bjuder in till tex ledaträffar och föreläsningar.
 - Som ledare i en förening i Västernorrland är det ett krav att minst en ledare i båset ska gå Grundutbildning och Steg 1.
 - Tag för vana att gå in på Västernorrlands Innebandyförbunds hemsida då och då, där får du mycket värdefull information. Gilla Västernorrlands Innebandyförbunds facebookside.
 - Delta på säsongsupptaktsträffen som Västernorrlands Innebandyförbund bjuder in till, där får du mycket värdefull information inför ditt kommande uppdrag som ledare.
 - Du som ledare ska lämna utdrag från polisens belastningsregister. Vi vill ha en trygg idrottsmiljö för våra idrottande barn och ungdomar, från och med 1/1 2020 är det lag på att lämna belastningsregister. Beställs på länken nedan. Lämnas till någon i din förening.
<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>
- **Vad behöver du för material i laget:**
 - Bollar med bollväska
 - Västar, många färger så du kan dela in laget i många olika smågrupper
 - Koner
 - Målvaktsutrustning, 2 st. Kolla om det finns i föreningen, så du kan låna
 - Sjukvårdsväska med plåster, linda, huvudvärkstabletter, ispåse, sax mm.
- **I ett lag bör det finnas följande roller:**
 - Minst tre tränare, gärna fler
 - En kassör/ekonomiansvarig: som har koll på lagets pengar, kolla med huvudkassören i föreningen vad som gäller och hur du ska göra.
 - En lagledare: starta en lagsida för laget. Där du lägger upp aktiviteter, rapporterar LOK-stöd och kommunicerar med föräldrarna. Kolla ned föreningens ordförande vad som gäller.
 - Materialansvarig kan också vara bra att ha, som ansvarar för matchkläder, beställning av föreningskläder till laget mm. Viktigt att kolla vilken policy föreningen har gällande föreningskläder
- **Långsiktig utveckling**

Idrott för barn ska inriktas på lärande och långsiktig utveckling.
Träningen ska se till de aktivas olika förutsättningar.
Träningsformer för barn ska ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.
Uppmuntra barnen att delta i flera idrotter, skapa en god dialog med andra ledare.
Läs dokumentet Samsyn Västernorrland, finns på Västernorrlands IBF hemsida.
Barn och ungdomar ska erbjudas allsidighet och variation i sin träning.

Rekommendationer träningsmängd, antalet tillfällen

År 1 = förskoleklass /åk 1 - 1 träningspass à 1 h/vecka.

År 2 = Åk 1/2 - 1 träningspass à 1,5 h/vecka.

År 3 = Åk 2/3 - 2 träningspass à 1,5 h/vecka

Träningsupplägg

Bestäm vem av er som ansvarar för grovplaneringen av träningarna, gemensamt eller var sin dag? Börja fundera vilket syfte det är med dagens träning.

Är det stora grupper, gruppera dem gärna i mindre grupper och ha olika stationer.

Gör inte träningen så avancerad, enkelhet är viktig.

När du instruerar: tänk på att både berätta och visa övningen så alla förstår.

5 – 15 minuter innan träningen börjar, kan ni om möjligt, kasta ut lite bollar på planen så barnen får leka med boll och klubba. Under tiden kan ni ledare samlas för en kort uppdatering av upplägget på dagens träning. Ha lite koll så du ser att alla springer runt och inte står ensam på sidan.

Samling:

Samlas så att barnen tittar på dig och inte mot föräldrarna.

Skapa en struktur kring sättet att samlas tex. sitta i bokstavsordning.

Låt barnen presentera sig, särskilt i början när ni inte kan namnet på varandra.

Upprepa barnets namn då säkerhetsställer du att du har sett alla.

Hur står jag när jag har samling? Ser jag alla? Har jag pratat med alla? Barnen får säga sitt namn, då vet jag att jag tittat på alla, heja på dem.

Uppvärmning:

Lär barnen värma upp ordentligt. Viktigt att det lugnt i början.

Uppvärmning är ett bra tillfälle för atletiska träningsinslag tex. indianhopp, utfallsteg, spark i rumpan, hjula mm. Om du vill lära mer, gå utbildningen Åldersanpassad fysisk träning.

Bra om ledare visar uppvärmning, allteftersom säsongen går, kan barnen få prova att vara ledare och hitta på egna saker, kreativitet uppmuntras.

Tips på uppvärmningslekar, kan både göras med och utan boll.

Land skepp och hav, tränar snabbhet och rörelseförståelse.

"Omvänd svanskull" Sätt en väst i shortsens fram. Alla mot alla ska ta västar av varandra.

När någon tagit en väst ges den tillbaka och sedan tar man i hand och säger sitt namn.

Kommer du inte på någon lek – fråga barnen, de har ofta massor av lekar dom tycker om, då gör du dessutom dom delaktiga i träningen.

Individuell teknik:

Viktigt att du planerar så att det inte blir köbildning.

- Instruera hur du ska hålla klubban, med båda händerna och stå med böjda knän – Readyposition. Görs gärna vid upprepade tillfällen.
- Slalombana med klubba och boll.
- Lyfta boll över bänk.

Teknik 2 och 2:

Passa två och två, tips ställ upp två konor så barnen ska passa mellan konorna mitt emot varandra. Inled passningsövningar i lugn takt för att få in tekniken. Instruera noga passningar och mottagningar och hur de ska hålla i klubban.

- Passa två och två och spring runt i hallen.

Småplansspel:

På grön nivå är det viktigt med småplansspel, så att så många barn som möjligt får ta i bollen. Bollkontakt är viktig och roligt för barnen. Spela både med små mål och med ”mellanmålen” med målvakt. Låt alla prova på att stå i mål.

När barnen varit igång ett tag kan du instruera dem att de måste passa en, två, tre gånger innan de får göra mål. Om spelar fyra mot fyra är det viktigt att alla provar på både att vara back och forward samt målvakt.

Lägg gärna in stafetter under träningen i olika former.

Avsluta med något roligt en lek och samling och tack och hej.

Toppning existerar inte, alla spelar alltid lika mycket oavsett träningsnärvaro. Match är också träning. Är man många turas man om så man får spela lika många matcher.

Årscykel för en säsong:

Augusti	Träffas i ert ledarteam för en grovplanering av säsongen. Kolla när Grundutbildningen och steg 1 utbildningen genomförs. Kolla när Västernorrlands IBF arrangerar uppstartsträff för alla ledare, brukar vara i mitten av september i Örnsköldsvik och Sundsvall, viktigt att en ledare från varje lag deltar.
Månadsskiftet september/ oktober	Lämplig tidpunkt att starta upp säsongen. Viktigt att ha en bra dialog med andra idrotter när ni startar och slutar och för att undvika träningskrocka så gott det går. Läs dokumentet Samsyn Västernorrland, se Västernorrlands IBF:s hemsida.
Oktober	Bjud in till ett föräldramöte, gärna under träningstid, tag hjälp av A-lagsspelare/andra ledare som håller i er träning under tiden. Kolla upp vilka datum sammandrag (matcher) arrangeras, kommer som nyhet på Västernorrlands IBF:s hemsida och facebook.
December	Om du inte redan gjort det, registrerat träningsnärvaron för alla aktiva på laget hemsida och rapportera lokstödet (bidrag från Riksidrottsförbundet för era träningstillfällen) till ansvarig i föreningen. Ska göras senast 25 februari Tag ett juluppehåll, ett tips är att arrangera en föräldramatch inför julavslutningen.
Januari/februari	Byt gärna ut en träning mot en annorlunda rolig aktivitet, tex bowling, prova på en annan idrott gemensamt eller gå och titta på en A-lags match.
Mars	Avsluta säsongen gärna med en rolig aktivitet tillsammans. Match mot föräldrarna brukar också var uppskattat. Utvärdera gärna säsongen tillsammans med barnen, hur de upplever säsongen som varit.

På ett föräldramöte bör du informera om (viktigt att skapa en god kontakt med föräldrarna):

- Avgifter.
- Hur säsongen ska se ut i stora drag.
- Vilken utrustning ska barnen ha, glasögon är obligatoriskt, inomhusskor och klubba i lagom längd, knoppen på klubban ska gå till navet eller strax ovanför.
- Be någon från styrelsen och komma och informera om föreningen.
- Information om arbetsuppgifter i föreningen och i laget.
- Det finns en folder på Västernorrlands IBF:s hemsida som heter ”Manual för sammandrag”. Läs den så får du mycket tips. Att vara arrangör är en bra inkomstkälla.
- Har du många frågor, fråga gärna någon ledare i er förening som tränar äldre lag.