

## Plattform Grästorps IBK

### **Knattar (5-6 år)**

I början ska det vara mycket lek med boll och klubba. Man ska lära känna bollen och kunna hantera klubban rätt. Ha roligt och känna att innebandy är skoj.

#### Inlärningssträning av:

- Mycket bolltid
- Teknik
- Alla deltar lika mycket
- Mycket lek
- Låt spelarna prova på olika platser i laget
- Enklare genomgång av regler

### **P/F (8-10 år)**

Vad ska jag göra på plan? Är jag back eller anfallare vad gör jag då? Visa olika löpmönster på plan som ska underlätta i senare anfallsövningar. Hur agerar vi på plan när vi ska försvara, var ska vi vinna bollen eller vill vi styra ut motståndaren?

Mycket teknikövningar och passningsövningar som är relaterande till matchliknande situationer. Ha roligt, skapa ”vikänsla” och trygghet i laget. Skapa en grundförutsättning för att kunna lyckas individuellt och lagmässigt.

Ökade krav på koncentration och organisation. Tonvikten av träning är teknikövningar där farten i övningen ska ha en betydande roll

#### Inlärningssträning av:

- Spelavstånd
- Passningsskugga
- Finter - utmana motståndare.
- Väggspele.
- Överlämning.
- Skottövningar.
- Målvaktsträningar.
- \* Teknik övningar

### **LAGSPEL.**

Under instruktion (försvar och anfall) enklare taktik

## **Junior (11-17 år)**

Olika anfallsövningar och försvarsövningar. Fortsätta med teknikövningar med passning och mottagning. Ta med dom olika löpmönsterna till anfallsövningarna. Och här ska farten i övningen och spelet vara mycket högre.

Utveckling av grundläggande teknik, skapa grundförutsättningar för anfall respektive försvarsspel inom innebandyn.

Högre krav på koncentration, disciplin och övningarnas genomförande. Högre taktiska kunskaper. Spelaren ges större möjlighet att finna sin rätta plats i laget.

### Inlärningssträning av:

- Anfallsspel
- Väggspele
- Överlämning
- Överlappning
- Skott - avslut
- Bollmottagning
- Försvarsspel
- Organisation
- Press
- Markering
- Täckning
- Understöd
- Instruktion under lagspel
- Speciell målvaktsträning

## **Senior (18- )**

Taktik - samspele – tålamod-ha roligt. Vilja vinna!

- Alla träningsmoment utvecklas mera, ökad svårighetsgrad och bättre koncentration
- Spelsystem
- Konditions/styrketräning får en större betydelse än tidigare.
- Ta reda på respektive spelares målsättning. Uppmuntra individuell träning.
- Försöka se talangen i individen, både som spelare, ledare, domare eller övrigt inom föreningen
- Genomföra tester, gällande teknik, snabbhet, styrka, spänst mm.
- Motivera spelarna att satsa på en framtid i Grästorps IBK som spelare, ledare, m.m.

**Och under alla dessa år ska uppmuntran och stimulans vara en grundförutsättning för att det ska lyckas ifrån tränare/ledare och spelare. Man ska känna att det är en bra förening att spela för, och att man har utvecklat sig som innebandyspelare i Grästorps IBK**