

INNEBANDY FÖR BARN

TRÄNING PÅ GRÖN NIVÅ



Övningar för en bra träning på grön nivå



Grön nivå - Rörelseglädje

Förslag på träningsinnehåll på grön nivå

Samling - Uppvärmning - Teknik/koordination - Spel - Lekar - Avslutning

Lekar
30%

Individuell teknik
25%

Teknik 2 & 2
15%

Småplansspel
30%

På grön nivå tränar vi de tre första nivåerna i Svenssonmodellen. Fokus ska ligga på Människan och Atleten, som vi tränar lättast genom lek och spel i olika former.

Barn i den här åldern är fantasifulla, vill göra saker, repeterar gärna övningar och har ett stort rörelsebehov. Träningarna på grön nivå kan och ska innehålla alla möjliga lekar och övningar där barnen får använda hela kroppen.

- Sträva efter att alla spelare ska vara aktiva så stor del som möjligt av träningen. Övningar där barnen står mycket i led är både ineffektiva och tråkiga.
- Att få vara delaktig är en viktig del för barn. Låt de därför vara med och ta beslut om övningsval och erbjud också valmöjligheter i de olika övningarna.



Till varje övning har vi kopplat ett antal pusselbitar från, Människan, Atleten, Innebandyspelaren. Detta för att visa hur ni kan jobba med flera olika pusselbitar i varje övning.

Genom att fokusera på en eller ett par pusselbitar per övning och tillfälle så sätter ni barnets utveckling i fokus, där övningen är ett verktyg för att nå målet.

Följa John

Syftet är att barnen ska värma upp genom att springa och göra olika rörelser där rörligheten, kroppsuppfattning och koordination tränas.

Förutsättningar

Övningsyta: Hela eller delar av planen

Antal: Samtliga spelare ev uppdelade i grupper

Barnen springer på ett led där första spelaren är "John" och visar en övning som de andra barnen härmar.

Vid signal av ledare ska barnet längst fram förflytta sig till längst bak i ledet och det barnet som nu är främst är ny "john" och gör en ny rörelse.

I denna övning ger vi barnen delaktighet och de får träna på att uppfatta sina lagkamrater.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Uppfatta lagkamrater, rolig träning
Grundfärdigheterna, kroppsuppfattning, grundstyrka i lekform
Split Vision

Driva boll

Syftet är att driva bollen framåt i viss fart och på detta sätt öka de olika kompetenserna inom bollbehandling.

Barnen driver bollen från kortsida till kortsida på liten plan i den fart de har bollen under kontroll. Barnen får nya övningar från ledaren vid kortsida. Driva boll i viss fart, sträva efter två händer på klubban.

Växlingar över en linje.

Barnen tränar i denna övning även på splitvision då de behöver kolla upp så att de inte springer in i varandra.

Förutsättningar

Övningsyta: 10 x 20 m beroende på antal spelare

Antal: obegränsat men det kan vara bra att dela upp gruppen i mindre för ett bättre fokus

Variationer

- Variera olika pusselbitar och blanda gärna in pusselbitar från atleten
- Spelarna ska byta plats på sin väg över planen
- Lägg ut lite koner eller andra hinder som utmanar spelaren att hitta sin väg fram
- Använd signal för att spelarna ska byta pusselbit
- Använd signal för att spelarna ska byta håll
- Låt spelarna själva välja en övning och visa för lagkamraterna.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Att göra mitt bästa, ledarens kommunikation
Naturliga intervaller i lekform, öga-hand koordination
Hålla i klubban, växlingar, driva boll i viss fart

Stationsträning

Syftet med övningen är att ha alla barn aktiva under hela övningen och samtidigt träna de största och mest betydelsefulla delarna för innebandyspelaren på grön nivå.

I denna övning ger vi exempel på fyra olika stationer som täcker in stora delar av pusselbitarna för innebandyspelaren på grön nivå.

Passningar

Driva boll med riktningförändringar, Växlingar, ready position, Släpskott stillastående och i fart.

Genom stationsträning får varje enskilt barn göra övningar som de både har bra kvalité i samt även övningar som är utmanande för barnet.

Förutsättningar

Övningsyta: Hel- eller delar av planen

Antal: 3-30 deltagare

Utrustning: Koner, mål, plintar, bänkar

Variationer

- Variera stationer
- Stationer där grundfärdigheterna tränas; klättra, krypa, hoppa, springa, kasta
- Ge några barn i uppdrag att komma på en station.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Uppfatta lagkamrater, att få vara med
Öga-hand koordination, Frekvenssnabbhet
Växlingar, sveppassningar, mottagning forehead stilla, släpskott i viss fart

Snöbollskrig

Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar på sin sida när tiden är ute.

Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig.

Lagen vill ha så lite snöbollar, som i detta fall är innebandybollar, på sin planhalva som möjligt. Bollarna ska passas över till andra sidan. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva.

I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning.

Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m

Antal: 6-30 deltagare

Utrustning: Koner, bollar

Variationer

- Antal bollar
- Yta
- Spelarna kan delas upp i zoner på sin planhalva för att ge alla ansvar för olika delar
- Ha en bänk vid mittlinjen så barnen måste lyfta bollen över bänken.
- Som ledare ansvar du för att zonen i mitten är fri från snöbollar, här kan du balansera upp genom att slå ner bollar på den sida som har minst bollar.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Rolig träning, Att göra mitt bäst
Rumsuppfattning, Anpassad kraftinsats
Ready position, split vision, sveppassning

Sifferboll

Syftet är att barnen måste vara lyhörda på ledaren och uppmärksamma på hur många som ska in på planen och spela.

Spelarna sitter på bänken då ledaren blåser och säger hur många som ska in på plan i varje lag. Detta antal spelare spelar sedan fram tills ledaren blåser igen. Spelarna springer då till bänken och sätter sig längst ner på bänken. Ledare säger återigen hur många som ska in på plan från varje lag. Barnen får även träna på att spela med olika många spelare på planen exempelvis 3 mot 3, 2 mot 2 och 1 mot 1.

Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m

Antal: 6-12 spelare / plan

Utrustning: Bollar, västar

Variationer

Istället för att ropa ut en siffra kan ledaren istället hålla upp ett antal fingrar i luften, viktigt att du då syns för alla spelare i laget.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Ledarens kommunikation, Motgång i små doser
Enkel reaktionssnabbhet, naturliga intervaller i spelform
Hålla i klubban, driva boll i viss fart, sveppassning, skott

Spel med annat fokus

Syftet är att skapa fler fokusområden under spel.

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar



Variationer

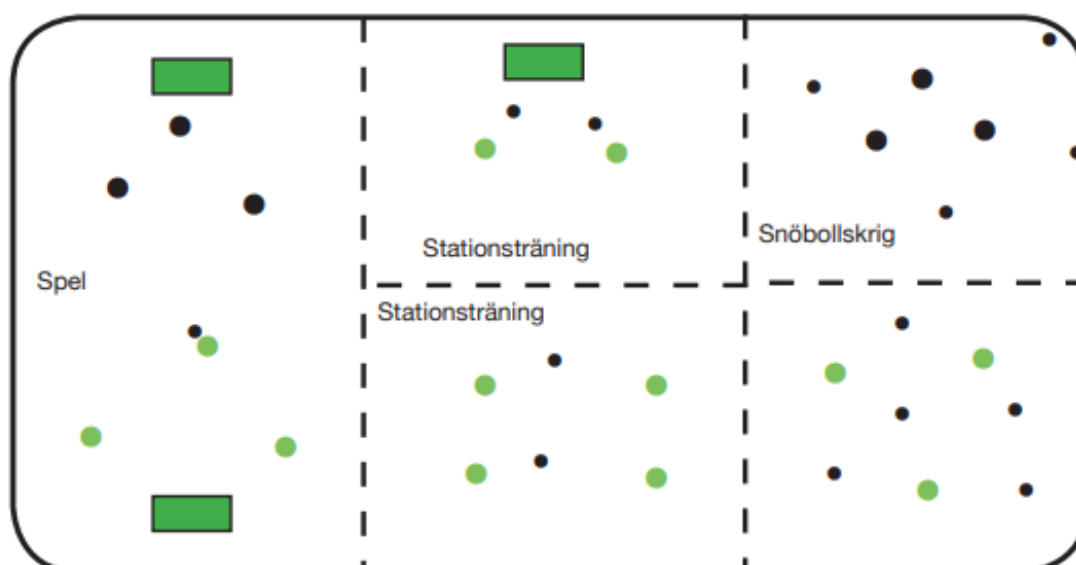
- Felvända mål
- Målens placering
- Antal mål
- Antal bollar



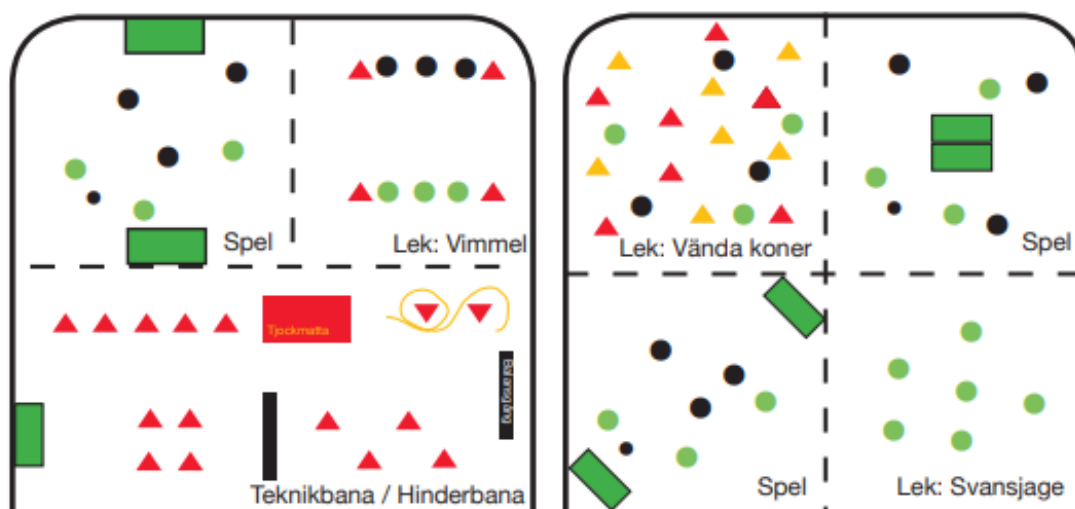
Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Rolig träning, hantera känslor
Rumsuppfattning, naturliga intervaller i spelform
Hålla i klubban, driva boll i viss fart, sveppassning, skott

Maximera planens yta för att få aktiva spelare



En stor hall delas lätt upp i mindre delar. Fördelen med att dela upp ytan är många, både ur ledar- och spelarperspektiv. Ibland räcker det att dela upp planen med koner, ibland är det en fördel att lägga ner bänkar eller om ni har tillgång till extra sargbitar för att hålla ordning på bollar.

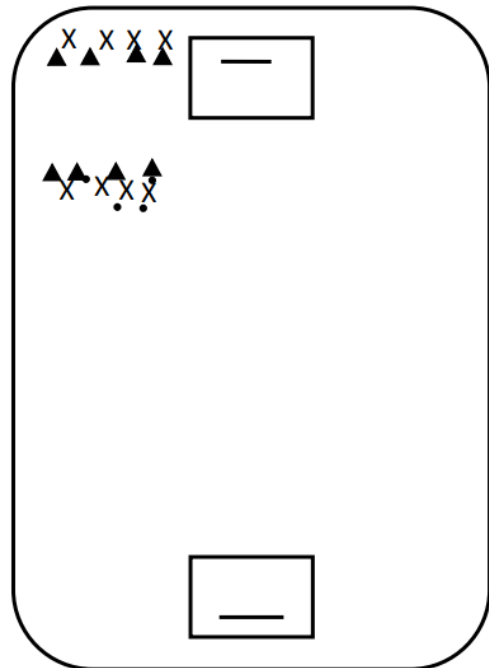


Ovan är exempel på om ni endast har tillgång till en halv planyta, eller så kan ni ta det som allmän inspiration. Fundera över hur ni kan maximera ytan till det antal spelare ni brukar ha på era träningar.

Övningar som bidrar till barnens bollkontroll & klubbteknik.

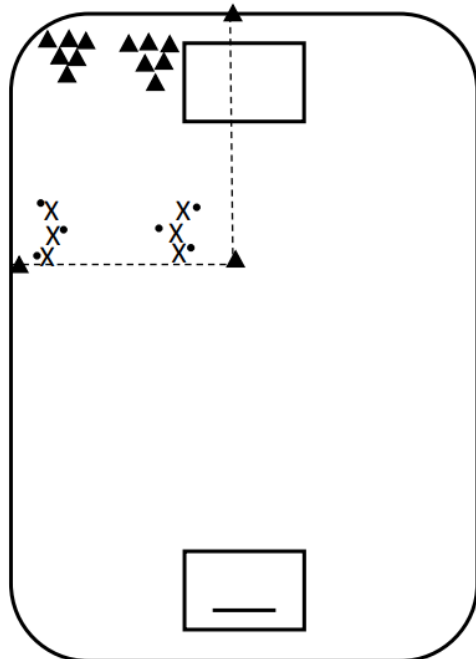
Övning: Skottkubb

Spelarna delas in i lag med 4-6 spelare i varje lag. Två lag möts och ska försöka skjuta bort konerna från motståndarens sida. En träffad kon läggs åt sidan. Lagen turas om att skjuta. Det lag som först lyckats träffa alla motståndarens koner har vunnit.



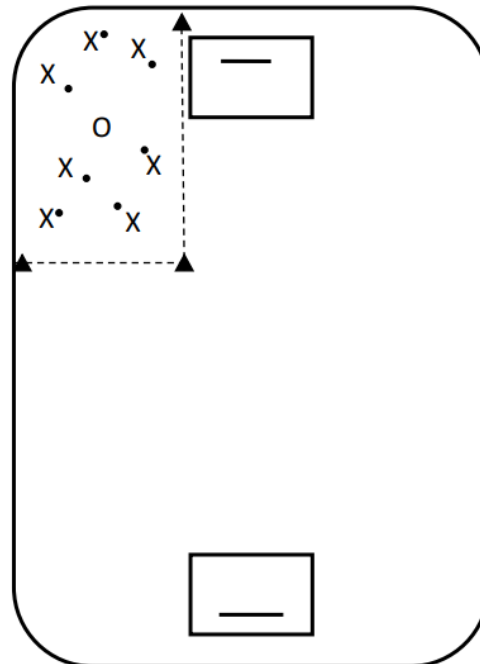
Övning: Bowling

2 eller fler lag med 3-4 spelare vardera. Spelarna ställer upp i led och ska försöka skjuta bort konerna (alternativt bollar som ställs på låga koner). Desto fler av dessa koner/bollar de träffar desto högre poäng, att träffa alla är en strike. Får de ned på andra försöket så är det en spärr. Efter 1-2 försök är det nästa spelares tur i ledet. Tips, variera hur spelarna skjuter om det är som leftare eller rightare så de får testa båda och variera skottavståndet.



Övning: Hönsgården

Mindre grupp om 5-8 spelare. Alla spelare utom en har boll. Den spelare som är utan boll agerar räv och de som har boll är höns. Rävén skall försöka ta bollen från hönsen. Om en höna blir av med sin boll blir den nu räv och den tidigare rävén blir höna. De får inte ta bollen från samma person som tog bollen av dem senast. En variant på den här övningen är att alla startar vid ena kortsidan med rävén i mitten och på signal ska hönsen försöka ta sig över till den andra kortsidan utan att rävén tar deras boll.



Storslalom på helplan

Nivå:

Grön

Syfte:

Att ha full kontroll på bollen vid snabba vändningar.

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.

Efter några koner gör nästa spelare samma sak.

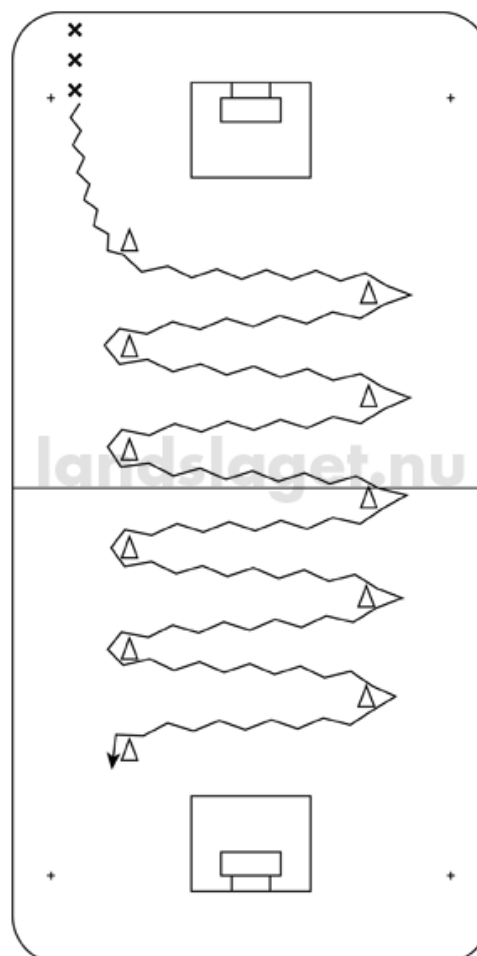
Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

Efter sista konen joggar spelaren tillbaka längs ned sargen och ställer sig sist i ledet.



Enkla passningsövningar med och utan avslut(skott)

Passning två och två

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar.

Beskrivning:

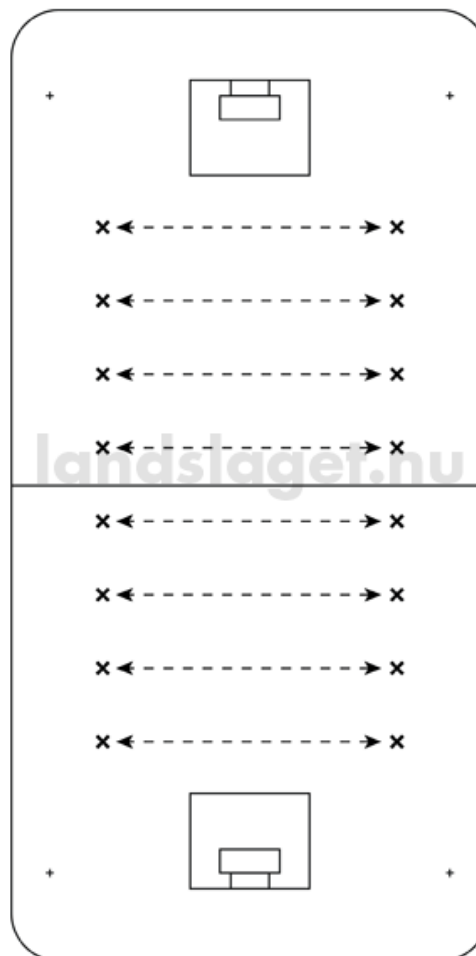
Passningsövning med många varianter.

1. Ta emot och passa.
2. Direktpass.
3. Variera mellan forehand, backhand och lyftpass.
4. Variera avståndet.
5. En spelare i taget springer framåt och sedan bakåt under snabba passningar.

Osv.

Att tänka på:

Hårda och precisa passningar utan studs.



Två led med löpning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna passningar i högt tempo.

Beskrivning:

Förste spelaren i led A slår en passning till förste spelaren i led B.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led B.

Förste spelaren i led B slår en tillbakapassning till förste spelaren i led A.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led A.

Osv.

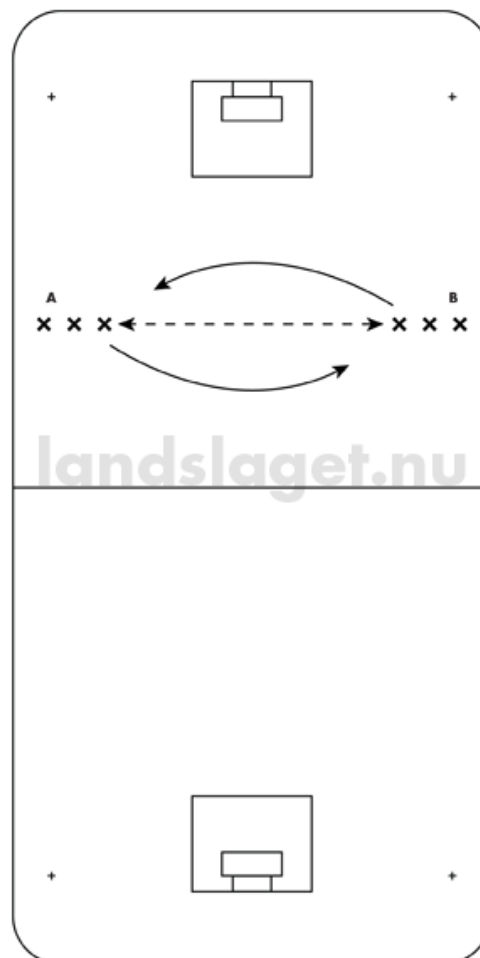
Lägg med fördel in att köra dubbelpassningar efter tag.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Hårda och precisa passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera passningarna genom att spela direkt, forehand, backhand, volley mm.



Hörnen – diagonalpass och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en diagonalpassning till A.

A skjuter direkt.

Spelare B springer utan boll och rundar konen.

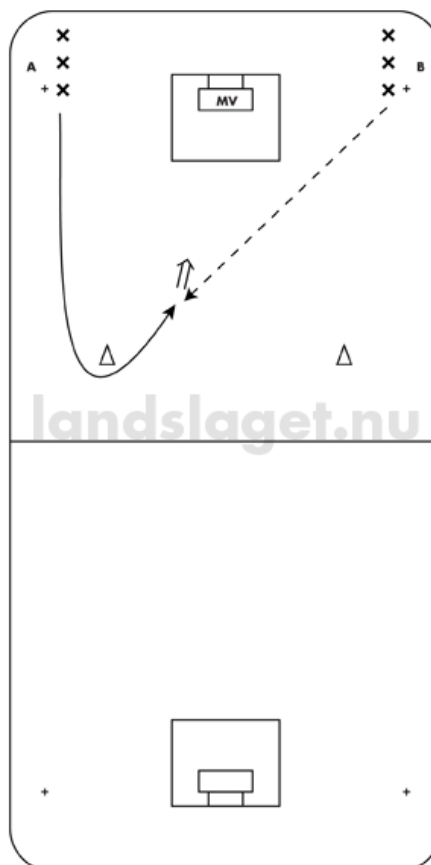
Spelare A slår en diagonalpassning till B.

B skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.



Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Spelaren byter led efter avslutet.

Vidare så finns mycket tips och övningar att hitta på Internet med för barn som är i början av sitt innebandyutövande.

Vid frågor eller funderingar, tveka inte att ta kontakt med någon av oss i styrelsen eller andra innebandytränare i föreningen.

Kontaktuppgifter finns på Hovsta IF:s hemsida.,
https://www.laget.se/HovstaIF_Innebandy