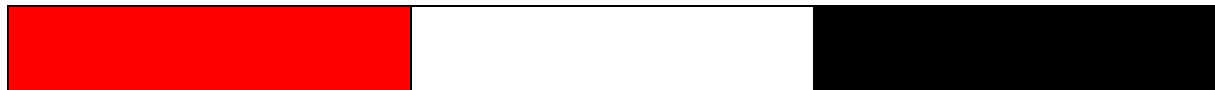




## INNEBANDY FÖR BARN

# TRÄNING PÅ GRÖN, BLÅ OCH RÖD NIVÅ



TRÄNINGSUPPLÄGG SOM SKAPAR LIKVÄRDIGHET, GEMENSKAP OCH ENGAGEMANG



## Inledning

Hindås helhetsidé beskriver hur vår verksamhet kan bedrivas med bästa tänkbara miljöer för att utveckla idrottare och skapa motivation till fysisk aktivitet och lärande genom hela livet.

Syftet med det här arbetet är att ge dem som dagligen arbetar i vår verksamhet, tränare och ledare, ett verktyg att kunna jobba utifrån. Tränarmanualen och spelarutbildningsplanen ska vara ett stöd i deras arbete med spelarna och i planeringen av träningen. Det som beskrivs i det här dokumentet bygger på den aktuella forskningen inom barn- och ungdomsidrott och utgår ifrån Svenska Innebandyförbundets arbete Svenska Innebandyförbundets utvecklingsmodell och Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan.

Det som står beskrivet i det här dokumentet är hur vår förening tolkat och valt att arbeta utifrån det materialet. Tränar-/ledarutbildningarna som ges från förbundet beskriver hur träningen ska gå till och detta dokument ska komplettera det med vad som ska tränas i vår förening. Tränar-/ledarutbildningarna tillsammans med helhetsidén skapar en helhet för vår verksamhet med målet att skapa rörelseglädje och livslångt intresse för idrott bland våra aktiva.

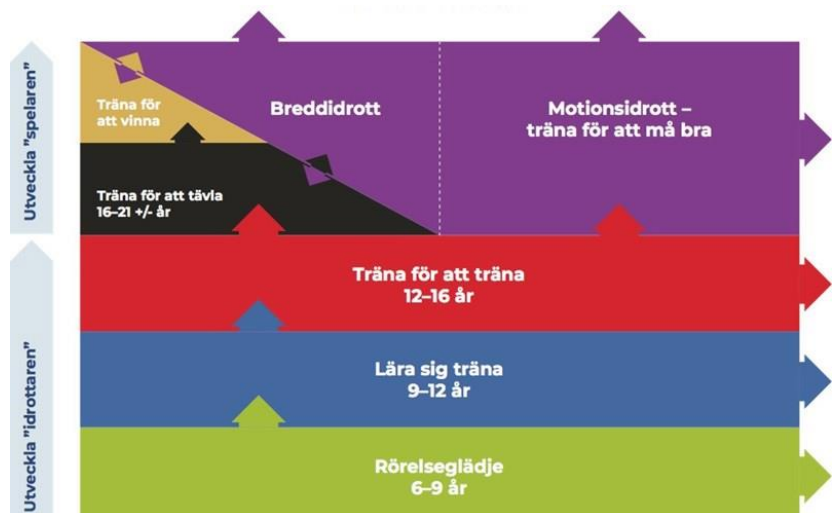
I vår helhetsidé så beskriver vi hur tränare kan arbeta för att skapa intresse för idrott hos de aktiva och en glädje kopplad till fysisk aktivitet. För varje nivå så beskriver vi vilka moment som är viktiga att träna på och hur barn och ungdomar utvecklas mellan 6-16 års ålder. En viktig del i alla nivåer är att idrott ska vara roligt, bland annat ska vi använda oss av lekar som en träningsform och träningarna ska vara utmanande och varierande för att tillgodose deltagarnas behov bidra till inläring av nya färdigheter. Vi hoppas att du som tränare och ledare med hjälp av denna helhetsidé ska få de förutsättningar som behövs för att veta vad som ska tränas och när.

## Vår och Svenska innebandyförbudets utvecklingsmodell

Svensk innebandys utvecklingsmodell (SIU-modellen) visar hur vi ser på långsiktigt idrottande. SIU är baserat på utvecklingsfaser kopplat till framför allt biologisk ålder och ska ligga till grund för att alla idrottsutövare inom den ska få träning och tävling som är anpassad utifrån deras utveckling. SIU tar hänsyn till den fysiska utvecklingen som sker hos barn och ungdomar men även den kognitiva och emotionella utvecklingen som kommer i samband med deras åldrande. SIU-modellen syftar till att ge gynnsamma utvecklingsförhållanden för varje individ med målsättningen att skapa intresse för livslångt idrottande. De första tre nivåerna går ut på att utveckla idrottaren med tydligt fokus mot att skapa rörelserika deltagare. På grön nivå är tyngdpunkten på grundläggande motoriska färdigheter, blå nivå startar de med grundläggande idrottsspecifika färdigheter för att sedan utveckla det på röd nivå tillsammans med den fysiska och mentala förmågan. Som bilden

illustrerar kan den första kontakten med idrotten vara när som helst och det är viktigt att vår verksamhet alltid välkomnar nya deltagare.

Vi i Hindås IBK tror på en verksamhet som ska bygga på "Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt." Med det menar vi att vår verksamhet ska vara inkluderande, skapa intresse och förutsättningar för livslångt idrottande där varje individ ska kunna nå sin egen högsta utvecklingsnivå.



## Relativa Ålderseffekten

Relativa ålderseffekten (känt som Relative Age Effect, RAE) är ett vanligt fenomen inom idrott runt om i världen och även i Sverige. Studier på RAE visar att barn födda tidigt på året har större chanser att bli uttagna och få spela matcher än de som är födda sista kvartalet. Detta beror på att de som är födda tidigt på året generellt börjar mogna fysiskt tidigare än dem födda sent på året. Detta leder till att tidigt födda ungdomar ofta är överrepresenterade i s.k ”talanglag”, ungdomsakademier och juniorlandslag runt om i världen. Under tonårens senare halva kommer sedan de ungdomar som är födda sent, i kapp de övriga och den fysiska skillnaden är borta. Konsekvensen av att vissa selekteras i högre utsträckning blir att de födda sent på året riskerar att i större utsträckning sluta med idrottandet i unga år. Vi tycker att det är viktigt att påpeka att prestationer i ung ålder inte är avgörande för hur duktig någon är senare i livet.

I kommande delar av detta dokument beskriver vi hur föreningen tycker att träning för barn och ungdomar ska planeras och bedrivs för att alla ska känna sig inkluderade, glädjefyllda, motiverade och uppskattade för sin egen prestation och utveckling utan att jämföras med andra. Detta är viktigt för att skapa spelare som vill idrotta hela livet och kan uppnå vad de vill prestationsmässigt och olika hälsoaspekter.

## Svenssonmodellen

I vår förening har vi anammat det som kallas Svenssonmodellen som beskrivs av Svenska Innebandyförbundet. Vi ser modellen som ett viktigt verktyg i att utveckla våra deltagare där arbetet alltid sker nedifrån och upp, oavsett nivå som spelaren befinner sig på. Var del i denna pyramid hänger ihop och en förändring på en nivå kan påverka en annan, positiva effekter på en del längre ned i modellen har större effekter på dem högre upp än tvärtom. Det går också att arbeta med flera delar samtidigt, exempelvis kan en tränare arbeta med människan samtidigt som de arbetar med atleten eller innebandyspelaren.

## Plattformen

Detta är grundförutsättningarna som finns inom föreningen och lagen för att fungera. Det är allt från organisation, miljö, kultur, träningsförhållanden osv.

## Människan

Delen människan omfattar de psykologiska delar som är relaterade till individer och lag såsom motivation, gruppdynamik, självkänsla, trygghet m.m.

## Atleten

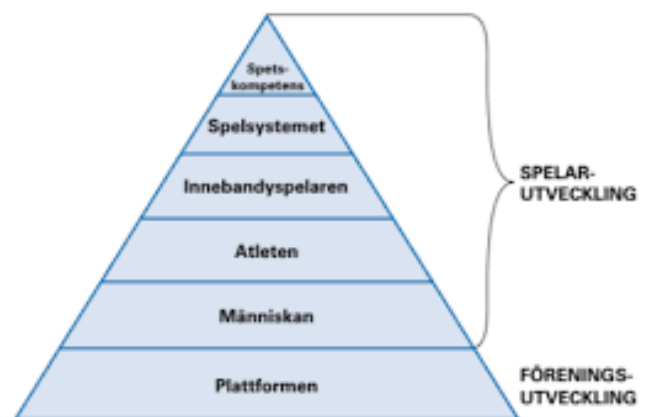
Atleten bygger på de fem grundläggande fysiska kvalitéterna Koordination, Rörlighet, Snabbhet, Uthållighet och Styrka.

## Innebandyspelaren

Här avses de tekniska kunskaperna, blick för spelet/spelförståelse, taktisk skolning m.m.

## Spelsystemet

Den här delen omfattar spelet i sig med anfallsspel, försvarsspel, olika uppställningar som exempelvis 1-2-2/2-2-1/2-1-2.



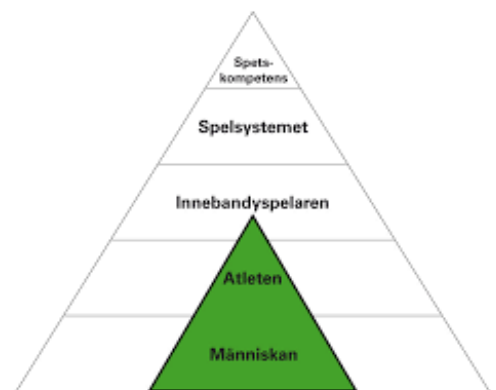
## Spetskompetensen

Med spetskompetens menas spel i numerära över-/underlägen, fasta situationer, avgörande spelarprestationer, individuella spelares skyltfönster/spetskompetens.

### Svenssonmodellen på Grön nivå

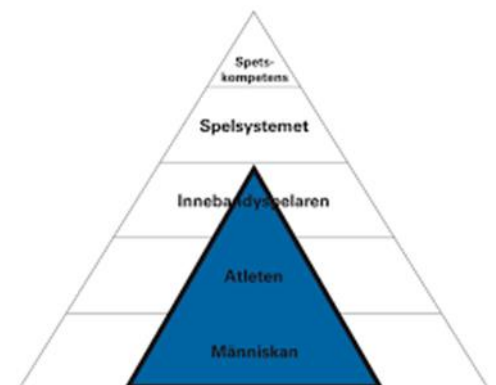
På grön nivå ska en stor del av vårt arbetssätt inom verksamheten lägga fokus på människan, atleten och innebandyspelaren. Spelsystemet och spetskompetens är inte prioriterat. Människan arbetar vi med genom att försöka skapa en glädje kopplat till idrott och rörelse, erbjuder en allsidig idrottsmiljö där rörelserikedom ligger i fokus. Glädje innebär inte att barnen alltid ska skratta vid varje övning, skratt är bra men det är lika viktigt att de också erbjuds lämpliga utmaningar utifrån deras förmågor för att känna att de utvecklas.

Barn ska också känna att de befinner sig i en trygg idrottsmiljö där vuxna och medspelare respekterar dem och lyssnar på deras åsikter, det kan vi vuxna göra genom att prata med barnen om vad de tycker varit roligt samt låta dem vara med och välja vilka lekar och övningar på träningar ibland. Atleten jobbar vi främst med genom att försöka främja rörelserikedom, innebandy är vår huvudsakliga verksamhet men vi tränar moment som utvecklar barnens rörelseförmågor utöver den också, t.ex. kasta, fånga, rulla och hoppa. För att jobba med innebandyspelaren sker arbetet främst med grunderna inom innebandy (se mer under rubriken Spelares färdigheter).



### Svenssonmodellen på Blå nivå

På blå nivå ska en stor del av vårt arbetssätt inom verksamheten lägga fokus på människan, atleten och innebandyspelaren. Spelsystemet och spetskompetens är inte prioriterat. På denna nivå lägger vi ett ytterligare fokus på innebandyspelaren, fler färdigheter kopplas in i träningen samt att på Atleten arbetar vi mer och mer med fysiska övningar än grundläggande motoriska även om de till viss del fortfarande ska tränas. Människan arbetar vi med genom att försöka skapa en glädje kopplat till idrott och rörelse, erbjuder en allsidig idrottsmiljö där goda rörelseförmågor är viktigt. Glädje innebär inte att barnen alltid ska skratta vid varje övning, skapa en kultur där barnen vågar utmana sina färdigheter genom att använda er av lämpliga utmaningar. Det är viktigare för barn på Blå nivå att känna sig medbestämmande, låt dem vara med i diskussioner kring ordningsregler och olika moment som de tycker är roliga att träna.

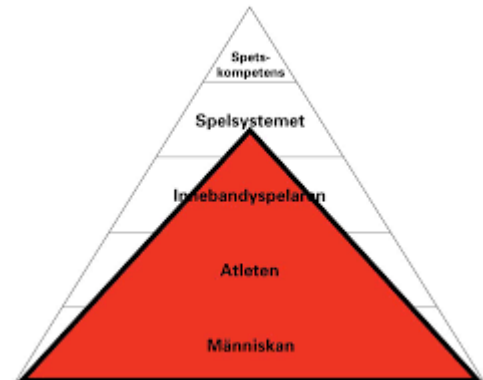


### Svenssonmodellen på Röd nivå

Till Röd nivå ska vi ha hunnit lägga en bra grund genom att ha arbetat med människan och grunderna för innebandyspelaren, spelare ska också ha fått lära sig olika rörelseförmågor.

Det är fortsatt viktigt att arbeta med människan i denna ålder då det är vanligt med avhopp i denna ålder, en faktor är att antalet krav ökar i både skolan och idrotten. Som ledare är det viktigt att visa stor hänsyn till spelares skolsituation och inte sätta för höga krav på spelarna. Ungdomarna börjar nu också vilja vara mer delaktiga i beslut och det är viktigt att involvera

dem i beslut som berör dem för att de ska känna sig delaktiga i sin verksamhet. På Röd nivå kommer de flesta av ungdomarna att komma in i puberteten, det innebär kroppsliga förändringar som påverkar fysik, balans och rörlighet bland annat som är viktiga att ta hänsyn till. Under puberteten är det också möjligt att lägga in tyngre styrkeövningar och träningar som är tuffare konditionsmässigt då den nu leder till anpassningar på muskulär nivå och för hjärta och blodcirkulation. Spelarna utvecklar också allt mer ett abstrakt tänkande vilket gör det lättare för dem att se spelet i ett större perspektiv och därmed diskutera spellösningar med dem. Nu börjar vi också väva in olika spelsystem i träningarna och det görs med fördel genom att börja med grunderna i dem i olika spelövningar för att sedan väva ihop det i större spel och matcher.



### Psykosocial och Fysisk utveckling **Grön nivå 6-9 år**

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

#### Psykosocial utveckling för spelare:

- Stor fantasi.
- Egocentrisk.
- Uppmärksamhetsförmåga mindre utvecklat.
- Vill synas, vara i centrum.
- Svårt att lyssna på långa instruktioner.
- Kan fokusera på enstaka enkla saker.
- Utvecklar viss självuppfattning.
- Begränsad analysförmåga.
- Får trygghet i rutiner.
- Svårt att förstå tid och rum.
- Idrottar för att det är roligt.
- Behov av positiv feedback.

#### Fysisk utveckling för spelare:

- Liten tillväxtpurt i inledningen av perioden.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov.
- Större muskelgrupper är mer utvecklade än de små.
- Grovmotoriska rörelser är viktiga (springa, hoppa, fånga, sparka).
- Finmotorik inte färdigutvecklat (exempelvis öga-hand koordination).

## Psykosocial och Fysisk utveckling **Blå nivå 9-12 år**

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

### Psykosocial utveckling för spelare:

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar tycka det är kul att arbeta i små grupper (helst två och två).
- Svårt att klara flera uppgifter samtidigt.
- Utvecklar viss tids- och rumsuppfattning.
- Ansträngning är synonymt med prestation.
- Stort behov av att bli sedd och accepterad från vuxna (föräldrar, lärare, tränare osv).
- Imiterar/Kopierar idrottsidoler.
- Stort behov av positiv feedback och beröm.
- Stort behov av positiv feedback och beröm.

### Fysisk utveckling för spelare:

- Lugn tillväxtperiod.
- Liten och ibland ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Viss förändring av kroppsformen och proportioner, förändrad tyngdpunkt.
- Viss minskning av rörlighet i samband med kroppens tillväxt.
- Förbättrad koordinationsförmåga.
- Fortsatt lämplig tid för varierande motorisk träning.

## Psykosocial och Fysisk utveckling **Röd Nivå 12-16 år**

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

### Psykosocial utveckling för spelare:

- Förbättrad uppfattningsförmåga.
- Börjar kunna prestera flera saker samtidigt.
- Kan ta till sig och processa mer information på kortare tid.
- Börjar vilja vara delaktiga i beslut.
- Utvecklar abstrakt tänkande fullt ut.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Spänningar uppstår med vuxna, vissa försök till frigörelse från vuxna.
- Sociala interaktioner, förälskelser med personer av samma/annat kön börjar bli viktigt.
- Kompisar är en viktig del i livet och idrotten och prioriteras högt.
- Idrottar för att det är roligt, vissa kan specialisera sig mer och begränsar antalet idrotter.

### Fysisk utveckling för spelare:

- Fysisk skillnad mellan könen uppstår i samband med puberteten.
- Generellt tidigare pubertet och tillväxtpurt för tjejer (10-14 år) än för killar (12-16 år).
- Rörlighet, balans, koordination och styrketräning är träningsbart med god effekt.
- Förbättrar och förfinar sin koordination och finmotorik.
- Efter pubertet är effekten av aerob uthållighetsträning bättre än tidigare.

## Fysisk träning för innebandyspelande barn och ungdomar

Barn och ungdomars fysiska utveckling följer inte en linjär linje utan den sker i olika faser, olika snabbt och den kan inträffa vid olika tidpunkter för olika barn. Detta ställer vissa krav på tränare och ledare och förutsätter att de har en kunskap om spelarnas utveckling för att kunna planera och utföra träningen på ett bra sätt.

I dagsläget är det välkänt inom idrotten att en allsidig, rolig och åldersanpassad fysisk träning är en förutsättning för barnens utveckling vilket också är en bra grund för goda motionsvanor genom hela livet. Den allsidiga träningen fyller också en viktig funktion i att skapa en bred fysisk skolning och minskar risken att träningen blir för ensidig och specifik vilket är förknippat med en ökad skaderisk. I samband med en ökad fysisk mognad och stigande ålder desto mer specifik blir träningen, dock finns det inget som visar på att allmän träning slutar vara bra i äldre åldrar.



Vid planering av träningen bör tränare ställa sig ett par olika frågor; Kommer den här träningen upplevas som rolig, stimulerande och glädjefylld av barnen? Tillgodoser de här momenten behovet av allsidig träning? Har jag med moment som är viktiga i den långsiktiga planeringen av spelarnas idrottsliga utveckling?

Fysiska färdigheter kan sättas ihop i fem grundläggande färdigheter som:

- Koordination
- Styrka
- Rörlighet
- Snabbhet och
- Uthållighet

I kommande del har vi försökt ge en bild av hur viktiga vissa kvalitéer är att utveckla vid olika åldrar. 1 (gul färg) betyder låg prioritet och 5 (röd färg) betyder hög prioritet.

### Koordination

Koordination är ett samlingsbegrepp för kontroll och samordning av rörelser som är viljestyrda, det kan vara kroppsörelser som samordnas i förhållande till övriga kroppen och till omgivningen. Vid god koordination menar man att dessa rörelser är välavvägda och ändamålsenliga. Tekniska färdigheter inom innebandy är beroende av att kunna koordinera rörelser på ett ändamålsenligt sätt.

| Ålder | Prioritet |
|-------|-----------|
| 6     | 5         |
| 7     | 5         |
| 8     | 5         |
| 9     | 5         |
| 10    | 5         |
| 11    | 5         |
| 12    | 5         |
| 13    | 4         |
| 14    | 4         |
| 15    | 4         |
| 16    | 3         |

### Styrka

Inom barn- och ungdomsidrotten har det ofta diskuterats kring nyttan av styrketräning men faktum är att även barn kan utveckla sin styrka. En korrekt utförd styrketräning leder inte till någon risk för stelhet eller ökad skaderisk utan tvärtom. En allsidig styrketräning som utförs med rätt teknik och en genomtänkt progression av motståndet kommer leda till bättre till bättre koordination, teknik och minskad skaderisk.

| Ålder | Prioritet |
|-------|-----------|
| 6     | 1         |
| 7     | 1         |
| 8     | 2         |
| 9     | 2         |
| 10    | 3         |
| 11    | 3         |
| 12    | 3         |
| 13    | 4         |
| 14    | 4         |
| 15    | 5         |
| 16    | 5         |

### Rörlighet

Med rörlighet menar vi att spelare har en förmåga att utföra de rörelser som behövs på en innebandyplan, såsom: täcka skott, en volleyspark, båg-skott, benparad av målvakt med mera. I äldre åldrar är rörligheten också extra viktig vid styrketräningen för att kunna utföra övningar och rörelser med stort rörelseomfång, exempelvis utföra en djup benböj eller ett utfallssteg. Den rörlighetsträning som barn och ungdomar idag kan ha extra behov av är den som sker i en rörelse, så kallade dynamisk rörlighet, vid exempelvis en benpendling. Den dynamiska rörligheten kan med fördel tränas ofta men inte i för långa stunder och är ett bra moment att använda i uppvärmningarna.

| Ålder | Prioritet |
|-------|-----------|
| 6     | 3         |
| 7     | 3         |
| 8     | 3         |
| 9     | 4         |
| 10    | 4         |
| 11    | 4         |
| 12    | 5         |
| 13    | 5         |
| 14    | 5         |
| 15    | 4         |
| 16    | 4         |

**Snabbhet och start - stopp**

Snabbhet är en viktig del i många lagidrotter och likaså innebandy där spelet kan gå fram och tillbaka med snabba spelvändningar. De små ytorna och hastiga spelet ställer också krav på start-stopp rörelser med hastiga inbromsningar som ofta åtföljs med en maximal acceleration i en ny riktning. Dessutom ställer innebandyn krav på god reaktionssnabbhet då de ska reagera på syn- och hörselintryck och sen agera. Acceleration, start-stopp och sprinter ställer krav på koordinationsförmågan då motståndare, medspelare och spelplanen kan påverka spelarens aktion. Det är därför viktigt att spelarna får träna snabbhet i situationer där de också måste ta egna beslut men det går också att genomföra specifik snabbhetsträning.

| Ålder | Prioritet |
|-------|-----------|
| 6     | 4         |
| 7     | 4         |
| 8     | 4         |
| 9     | 5         |
| 10    | 5         |
| 11    | 5         |
| 12    | 5         |
| 13    | 5         |
| 14    | 5         |
| 15    | 4         |
| 16    | 4         |

**Uthållighet**

Innebandyspelare kan under ett byte utföra sprinter upprepade gånger där de antingen springer, joggar eller passivt vilar emellanåt. Efter en maximal löpning följt av en hastig inbromsning och en riktningsförändring ett flertal gånger kan spelaren stå stilla några sekunder för att därefter i hög fart sätta press på en motståndare. Det ställs stora krav på att spelaren ska kunna orka dessa högintensiva moment och kunna återhämta sig då tillfälle ges på planen eller då de får möjligheten till ett byte. Uthållighetsträning för barn och ungdomar har väldigt liten effekt innan puberteten men kan därefter tränas med väldigt god effekt.

| Ålder | Prioritet |
|-------|-----------|
| 6     | 1         |
| 7     | 1         |
| 8     | 1         |
| 9     | 1         |
| 10    | 1         |
| 11    | 2         |
| 12    | 2         |
| 13    | 3         |
| 14    | 3         |
| 15    | 4         |
| 16    | 5         |

Det vi nu läst är de ställningstaganden som vi tagit ställning för i Hindås innebandyklubb. Utifrån dessa teoretiska grunder och vår värdegrund ska vi ledare nu tillsammans forma en praktik kring sammankomster och främst träningar.

I nästa kapitel kommer vi beskriva de ramar som vi utgår ifrån när vi sätter ihop våra träningar utifrån de olika nivåerna:

- GRÖN NIVÅ 6-9 ÅR - RÖRELSEGLÄDJE
- BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR – LÄRA ATT TRÄNA
- RÖD NIVÅ 12-16 ÅR – TRÄNA FÖR ATT TRÄNA

Först beskrivs ramarna för varje nivå när det kommer till innehåll i förhållande till tid, som vi i denna träningshandbok kallar teman. Sedan kommer de innebandytermer som ingår i varje nivå. Till sist kommer förslag på övningar. Dessa presenteras utifrån de olika temana som vi har beslutat ska finnas hos oss i Hindås IBK. Följande teman kommer vi att använda oss av:

- Lekar
- Individuell teknik 1&1
- Teknik 2&2/3&3
- Spel i olika former
- Spelförståelse
- Övrigt



## GRÖN NIVÅ 6-9 ÅR - RÖRELSEGLÄDJE

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. Använd träningsguiden som en inspiration för era träningar. Övningarna finns också som film på Laget.se, titta gärna på dem för större förståelse.

**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.**

### FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSUPPLÄGG

1. SAMLING
2. UPPVÄRMNING
3. TEMAT
4. SPEL
5. LEK
6. AVRUNDNING & AVSLUTNING



5% av 1h = 3 min. (12 min/mån)  
 10% av 1h = 6 min. (24 min/mån)  
 15% av 1h = 9 min. (36 min/mån)  
 25% av 1h = 15 min. (60 min/mån)  
 30% av 1h = 18 min. (72 min/mån)

|              |                               |                     |   |
|--------------|-------------------------------|---------------------|---|
| LEKAR<br>30% | INDIVIDUELL TEKNIK 1&1<br>25% | TEKNIK 2 & 2<br>15% | SPEL I OLIKA FORMER - SMÅPLANSSPEL<br>30% |
|--------------|-------------------------------|---------------------|---|

## BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR – LÄRA ATT TRÄNA

För att träningen ska ge en positiv effekt på spelarnas och lagets utveckling bör tränarna regelbundet analysera och planera träningen. En långsiktig planering underlättar för tränarna och ökar förutsättningarna för att laget ska nå målbilden. Utifrån målbilden kan tränarna planera en vecka grovt och sedan vad respektive träning har för syfte och vilka övningar som ska ingå i träningen. Då tränarna bryter ned målbilden i en veckoplanering kan de enkelt och översiktligt få en bild av all verksamhet. Träningarna skapas sedan utav övningar som utgår från lagets spel och en analys av spelarna. Varje träning bör ha ett centralt tema, exempelvis anfallsspel eller försvarsspel. Utifrån temat välj övningarna med inriktning på färdighetsträning eller spelträning.

*På blå nivå tränar vi de tre första nivåerna i Svenssonmodellen. Barn på denna nivå är mycket mottagliga för teknisk inläring i grundläggande motoriska färdigheter som tekniska moment i innebandy. När det gäller människan är det övergripande temat att skapa intresse för idrott.*

### FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSUPPLÄGG

1. SAMLING
2. UPPVÄRMNING
3. TEMAT
4. SPEL/LEK
5. AVRUNDNING & AVSLUTNING



5% av 1h = 3 min. (12 min/mån)  
 10% av 1h = 6 min. (24 min/mån)  
 15% av 1h = 9 min. (36 min/mån)  
 30% av 1h = 18 min. (72 min/mån)

LEKAR  
15%

INDIVIDUELL TEKNIK 1&1  
15%

TEKNIK I 2&2/3&3  
20%

SPEL I OLIKA FORMER  
35%

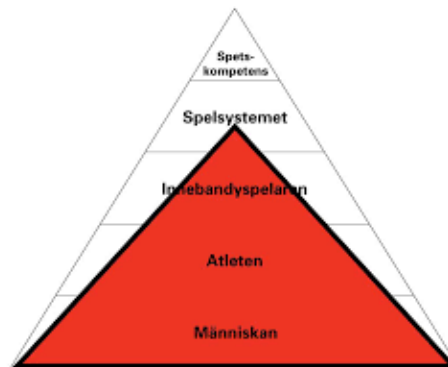
ÖVRIGT  
15%

## RÖD NIVÅ 12-16 ÅR – TRÄNA FÖR ATT TRÄNA

Barn i den här åldern genomgår en stor kroppslig förändring, men även den emotionella utvecklingen är omvälvande. Deras förmåga till abstrakt tänkande utvecklas men känslomässig osäkerhet är inte ovanlig. 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. Använd träningsguiden som en inspiration för era träningar. Övningarna finns också som film på [Laget.se](http://Laget.se), titta gärna på dem för större förståelse.

**På röd nivå tränar vi de fyra nedersta nivåerna i Svenssonmodellen. Utvecklingen kan skilja väldigt mycket mellan olika spelare i en grupp. Därför är det viktigt att ha fokus på individuell utveckling under såväl teknisk som taktisk träning. Spelförståelse är nytt på denna nivå och tränas bra i mindre konstellationer och annorlunda spelformer.**

- FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSUPPLÄGG**
1. SAMLING
  2. UPPVÄRMNING /SNABBHETSTRÄNING
  3. TEMAT
  4. SPEL I OLIKA FORMER
  5. AVRUNDNING & AVSLUTNING



5% av 1h = 3 min. (12 min/mån)  
 10% av 1h = 6 min. (24 min/mån)  
 15% av 1h = 9 min. (36 min/mån)  
 30% av 1h = 18 min. (72 min/mån)

|             |                               |                             |                            |                       |               |
|-------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------|
| Lekar<br>5% | Individuell teknik 1&1<br>10% | Teknik 2 & 2 / 3 & 3<br>30% | Spel i olika former<br>30% | Spelförståelse<br>10% | Övrigt<br>15% |
|-------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------|

## Träningsmoment

### Grön nivå 6-9

Den tekniska träningen ska baseras på följande kategorier och innehålla samtliga underliggande moment.

### Blå nivå 9-12

Fler moment ska genomföras samtidigt eller i tät följd av varandra samt i hög fart medan nya moment inledningsvis tränas stillastående. När de "sitter" ska de sedan kunna utföras i fart och i spelsituationer. Har man en gång lärt sig ett moment kan man inte nöja sig med det, färdigheten behöver repeteras.

### Röd nivå 12-16

Spelförståelse består av tre delar: speluppfattning, spelintelligens och utförande. Det handlar om att fatta rätt beslut så snabbt som möjligt. Detta ställer höga krav på det tekniska utförandet. På denna nivå blir de tekniska momenten mer avancerade, en tydlig stegring och ökad svårighetsgrad ska märkas från tidigare nivåer.

### Mottagningar

Keep  
Forehand stillastående

### Mottagningar

Medtag  
Backhand  
Mottagning fot  
Överlägg (från forehand-backhand o vice versa).

### Mottagningar

Lår  
Bröst  
Vridning  
En hand  
Volley – forehand  
Volley – backhand

### Passningar

Sveppassning  
-Stillastående  
-Forehand  
-Längs marken

### Passningar

Slåpassning stilla  
Direktpass  
Stillastående  
Sargpass  
Droppass  
Backhandpassning  
Sveppass i fart

### Passningar

Slåpassning i fart  
Dragpassning – hög  
Volleypassning  
Knackpassning – backhand  
Flippassning  
Baklängespasning  
Slagskottspasning  
Direktpass i fart  
Backhandvolleypasning  
Enhandspasning

### Bollbehandling

Driva boll – i viss fart  
Växlingar – stillastående  
Växlingar – i viss fart  
Split vision – stillastående

### Bollbehandling

Dribbla  
Täcka boll  
Kroppsfint  
Vickningar – stillastående  
Driva boll baklänges  
Klubbfinter  
Driva boll – backhand  
Driva boll med en hand  
Driva boll i hög fart  
Växlingar i hög fart  
Vändningar  
Split vision i fart

### Bollbehandling

Överstegsfint  
Fotfint  
Intramp  
Båge  
Vrickningar i fart  
Passningsfint  
Tittfint  
Lyftfint  
Pausfint

### Skott

Dragskott – stillastående  
Dragskott – i viss fart  
Släpskott

### Skott

Direktskott – stillastående  
Kortskott  
Snabbskott  
Svepskott  
BLÅ  
Dragskott i hög fart  
Backhandsdragskott

### Skott

Backhandvolleyskott  
Backhandknack  
Styrningar  
RÖD  
Direktskott i fart  
Slagskott  
Volleyskott

## Tema - Lekar

### UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar.

#### 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 sit-ups + 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).

#### 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.

#### GATLOPP

Samla alla barnen vid en vägg eller bakom en linje. Vid signal ska dom försöka ta sig till den andra väggen eller linjen utan att bli träffad av mjuktennishollar som ledarna står längs sidorna och skjuter med innebandyklubbor. Blir man tagen går man och hämtar sin innebandyklubba och hjälper till att skjuta. En bra övning som kräver att man tittar upp samtidigt som man springer (kräver dock mjuka bollar).

#### KRÄFTOR & FISKAR

Två fiskar utses som jägare resterande är kräftor. Fiskarna tar sig runt genom att krypa på knä och armbågarna. Kräftornas uppgift är att 10 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.

## 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.

## TUNELLKULL

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.

## KRAMPKULL

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.

## 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

## 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.

## TEMA – INDIVIDUELL TEKNIK 1&1

Detta tema delar vi upp främst i 2 olika moment.

1. TVÅ KONER & EN BOLL
2. TEKNIKIANA

### 1. TVÅ KONER OCH EN BOLL

- 1.1 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och gör växlingar stillastående. Håll klubba och boll mellan konerna.
- 1.2 Sätt ut konorna med ca 0,5 m mellanrum och gör växlingar stillastående. Fötterna ska befinna sig mellan konerna hela tiden. Börja växla mellan konerna. För sedan bollen till utsidan av konen på vänster sida och gör växlingar. För sedan bollen till utsidan av höger kon och gör växlingar. Tillbaka mellan konerna och gör växlingar osv...
- 1.3 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och gör växlingar runt konerna i ett oregelbundet mönster. Ha bollen i gång hela tiden.
- 1.4 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och gör växlingar runt konerna i ett oregelbundet mönster. Ha bollen i gång hela tiden, men nu lägger vi till momentet att spelaren växlar tillslagen mellan fötterna och klubba på olika sätt.
- 1.5 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och "Fiska" stillastående. Håll klubba och boll mellan konerna.
- 1.6 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och "Fiska" runt konerna i ett oregelbundet mönster. Ha bollen i gång hela tiden.
- 1.7 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och "Fiska" runt konerna i ett oregelbundet mönster. Ha bollen i gång hela tiden, men nu lägger vi till momentet att spelaren växlar tillslagen mellan fötterna och klubba på olika sätt.
- 1.8 Sätt konorna på varandra. Lyft bollen över konen med forehand och gör några växlingar. Lyft bollen över konen med backhand och gör några växlingar. Osv...
- 1.9 Sätt konorna på varandra. Lobba bollen över konen och dra tillbaka bollen i samma rörelse.
- 1.10 Dribbla runt konerna i en 8:a och använd både forehand och backhand. Konernas avstånd ska vara så pass så att du inte behöver förflytta dig.
- 1.11 Dribbla runt i en 8:a och använd både forehand och backhand. Konernas avstånd ska vara så pass stort så att spelaren behöver röra sig sida till sida i övningen.
- 1.12 Dribbla runt i en 8:a följ med bollen i en 8 olika tempo. För bollen med forehand och backhand. Konernas avstånd ska vara så pass stort så att spelaren behöver röra sig framåt en bit till den andra konen i övningen.
- 1.13 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och lobba upp bollen lite och slå den mellan benen. Få kontroll på bollen och ta dig igenom konerna och upprepa på denna sida. Osv...
- 1.14 Sätt ut konorna med ca 1 m mellanrum och lyft upp bollen på bröstet ta ner gå mellan konerna och upprepa på andra sidan osv.
- 1.15 Sätt konorna på varandra. Rör dig mot konen och skottfinta – fiska in och dribbla forehand/backhand.
- 1.16 Sätt konorna på varandra. Rör dig mot konen och passningsfinta - fiska in och dribbla forehand/backhand.



## 2. TEKNIKBANAN

Syftet är att få alla barn aktiva och att de utmanas i flera moment och nivåer. Målet är att alla spelare ska vara aktiva och slippa stå i köer. Sträva efter utmanande och roliga moment över hela banan. I en teknikbana finns en stor möjlighet att lägga in många pusselbitar från både atleten och innebandyspelaren. Det går även att låta spelarna bygga upp sin egen teknik- eller hinderbana.

### Förutsättningar

Övningsyta: Hela eller delar av planen, ytor utanför planen  
Antal: 3-30 deltagare

### Exempel på moment vi använder i vår teknikbana

Slalom, Lyft bollen över bänk, Tempoökning, Finta stolar, För bollen i en åtta runt två koner, Bred slalom, Sargpassning mellan koner, Fint mot ledare, Skott på mål, mm

### Variationer

För att få alla barn aktiva använd hela planen, kanske även utanför planen, ribbstolar eller trappor. Ge även möjlighet till att spelarna kan välja sin egen väg genom att det finns flera val på några av hindren.

| Människan                  | Atleten  | Innebandyspelaren                                      | Målvakten  |
|----------------------------|--|--|--|
| Att göra goda prestationer | Snabbhet, komplex koordination och balans, akrobatik | Split Vision i fart, bollbehandling; finter, växlingar | Knee to knee, sidepush, box control, greppa med två händer |

### Våra hinder

- 2.1 Dribbla/växla mellan raka koner (Slalom), med båda fötterna på vänster sida om konerna.
- 2.2 Dribbla/växla mellan raka koner (Slalom), med båda fötterna på höger sida om konerna.
- 2.3 Dribbla/växla mellan raka koner (Slalom), med en fot på vardera sida om konerna.
- 2.4 Dribbla/växla mellan raka koner (Slalom), med båda fötterna följer bollens väg mellan konerna.
- 2.5 Dribbla/växla mellan raka koner (Slalom), där fötter och kropp går åt motsatt håll av varandra.
- 2.6 Dribbla/växla mellan raka koner (Slalom), med en fot på vardera sida om konerna och gå baklänges
- 2.7 Lyft (chippa) bollen över en bänk.
- 2.8 Lyft (chippa) bollen över en häck.
- 2.9 Lyft (chippa) bollen över en häck och spela sedan bollen under/mellan häcken.
- 2.10 Dribbla/växla mellan breda koner (*Storslalom*), där båda fötterna och kroppen följer bollens väg mellan konerna.
- 2.11 Dribbla/växla mellan två breda koner (*Storslalom*) i en 8:a där fötter och kropp stannar mellan konerna. Börja med backhandssidan och använd där en en-hands-fattning för att sedan ta med dig bollen runt kon nr. 2 med en två-hands-fattning på foreheadssidan.
- 2.12 Kroppsfinta en ledare med klubba.
- 2.13 Kroppsfinta en stol eller annat hinder.
- 2.14 Snurra med boll och kropp runt en kon 360 grader. Två koner och snurrningar kan detta hinder utgöra.
- 2.15 Väggspele med sarger mellan raka koner.
- 2.16 Avslut på målvakt
- 2.17 Avslut på lilla målet.
- 2.18 Avslut på mål med målvakts-BUSTER.

- 2.19 Balansera på en bänk För bollen med klubba längs golvet.
- 2.20 Balansera på en bänk Lägg bollen på bladet och balansera på bänken.
- 2.21 Balansera på en bänk Trixa med bollen medan du balanserar på bänken.
- 2.22 Passa passningsredskapet, få tillbaka bollen och gå vidare. Här kan man använda båda redskapen och slå ett pass åt vänster och ett åt höger.
- 2.23 Spela bollen mellan benen medan du går framåt. Tränaren väljer själv hur många gånger.
- 2.24 Stillastående. Trixa 10 gånger med klubba och boll. (Eller annat antal).

## Tema - Teknik 2&2/3&3

Detta tema delar vi upp främst i 2 olika moment.

1. TVÅ KONER & EN BOLL
2. Stationsbana

### 2 koner och 1 boll (2&2, 3&3, 4&4, 6&6)

Se film bl.a.

Fler övningar kommer.

### Stationsbana

Syftet är att få alla barn aktiva och att de utmanas i flera moment och nivåer. Målet är att alla spelare ska vara aktiva och slippa stå i köer. Sträva efter utmanande och roliga moment över hela banan. I en stationsbana finns en stor möjlighet att lägga in många pusselbitar från både atleten och innebandyspelaren. Det går även att låta spelarna bygga upp sin egen stationsbana.

I stationsbanan arbetar med fördel 2&2.

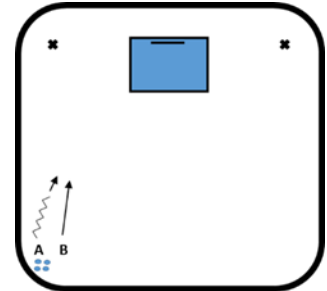
Återkommer med stationer.

## Tema - Spel i olika former

### En mot en

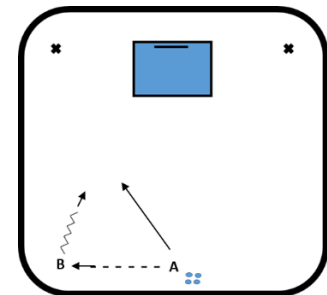
#### 1. Instruktioner

**A** är anfallare. **B** är försvarare. **A** tar med sig boll och **B** följer med och täcker. **A** försöker komma till ett så bra avslutsläge som möjligt. **B** kan få instruktioner att ta bollen till varje pris eller vara mer avvaktande och bara täcka för att på så sätt ge **A** chansen till att komma till avslut. Övningen genomförs på båda sidor.



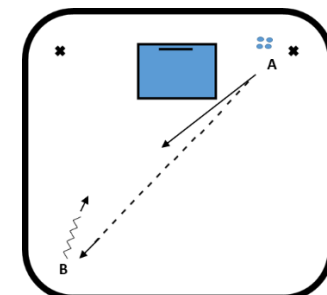
#### 2. Instruktioner

**A** är försvarare. **B** är anfallare. **A** passar bollen till **B** och tar sig in i zon fem för att försvara. **B** försöker komma till ett så bra avslutsläge som möjligt. **A** kan få instruktioner att ta bollen till varje pris eller vara mer avvaktande och bara täcka för att på så sätt ge **A** chansen till att komma till avslut. Övningen genomförs på båda sidor.



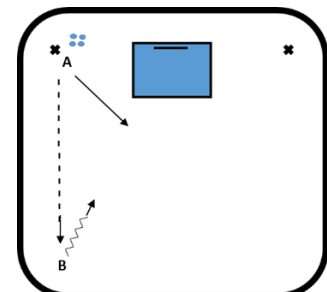
#### 3. Instruktioner

**A** är försvarare. **B** är anfallare. **A** passar bollen till **B** och tar sig in i zon fem för att försvara. **B** försöker komma till ett så bra avslutsläge som möjligt. **A** kan få instruktioner att ta bollen till varje pris eller vara mer avvaktande och bara täcka för att på så sätt ge **A** chansen till att komma till avslut. Övningen genomförs på båda sidor.



#### 4. Instruktioner

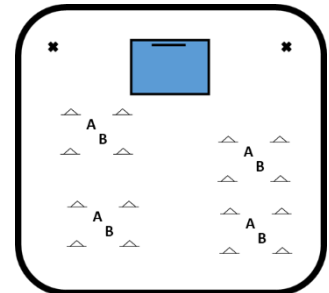
**A** är försvarare. **B** är anfallare. **A** passar bollen till **B** och tar sig in i zon fem för att försvara. **B** försöker komma till ett så bra avslutsläge som möjligt. **A** kan få instruktioner att ta bollen till varje pris eller vara mer avvaktande och bara täcka för att på så sätt ge **A** chansen till att komma till avslut. Övningen genomförs på båda sidor.



### 5. Instruktioner

A har bollen och ska täcka bollen från B inom konområdet. Byt efter valfri stund.

Passar utmärkt att ha med i en stationsbana.



### 6. Instruktioner

A möter B. De har varsin kon som mål.

Passar utmärkt som övning i 2 koner 1 boll eller i en stationsbana.



## Två mot en

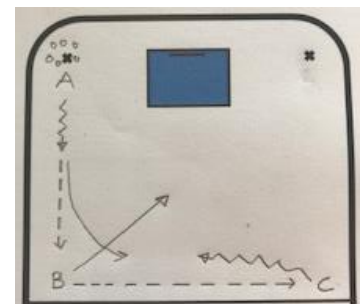
### 1. Instruktioner

B har boll. A löper på utsidan av konerna. C löper in mot zon 5. B slår ett pass mellan konerna och framför konen till A. A och C är anfallare. B är försvarare.



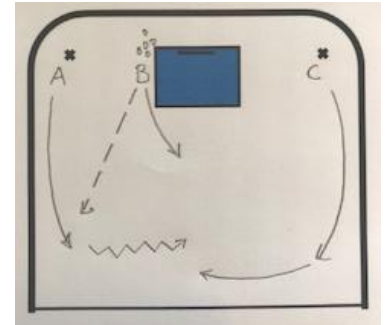
### 2. Instruktioner

A driver upp i zon 4 med boll och passar B. B direktpassar till C. B löper in i zon 5 och blir försvarare. C och A är anfallare, gör en överlämning och går till avslut.



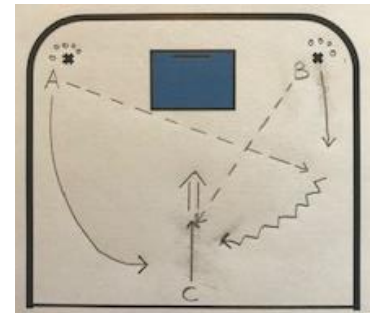
### 3. Instruktioner

A och C är anfallare. De båda startar samtidigt och löper i en båge. B är försvarare och tar samtidigt upp bollen en bit och passar A. A och C kommer på en överlämning och går på avslut.



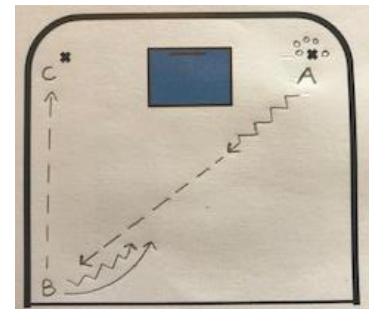
### 4. Instruktioner

A och B är anfallare. C är fasta försvarare. B passar upp till C som skjuter. Efter passet till C löper C upp i zon 6 och får ett pass från A. A och B kommer på överlämning och går på avslut.



### 5. Instruktioner

A är försvarare. B och C är anfallare. A tar med boll upp i zon 5 och passar till B. B kan passa ner direkt till C eller ta med bollen in i banan. B och C ska gå på avslut.



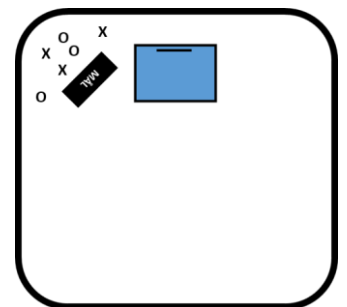
## Två mot två

### 1. KAMP I HÖRNET

#### Instruktioner

Utespelarna ska våga gå in i närkamper och få tag i bollen och målvakten behöver hela tiden vara aktiv. Här gäller det att komma till avslut och göra mål. Övningen går att genomföra i alla 4 hörnen samtidigt. Målet ska stå vänt mot hörnet, ungefär tre meter ut från hörnet från sidorna.

Spelarna är uppdelade i två lag. De spelar 2 mot 2. Varje lag har minst en spelare till (helst 2) som agerar vägg. Det ena laget står som "vägg" på ena sidan och det andra laget på andra sidan. Målvakten har bollarna uppe på målet och startar spelet genom att slänga in en boll. Om något lag skjuter så det antingen går i mål eller försvinner bort utanför planen byter de spelande plats med två (eller en) nya från sitt lag. Detta gör att det blir en rullians och alla får spela. Spel i högt tempo. Konditionskrävande för både spelare och målvakt.



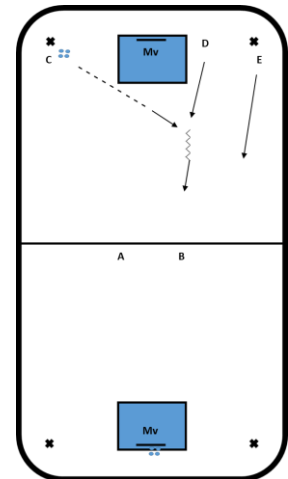
## Tre mot två

### 1. Men också två mot en

Spelare C passar D. C, D och E går till anfall i en omställning (3 mot 2) mot försvarare A och B. Den spelare som avslutar (C, D eller E) blir back direkt efter avslutet och ska försvara mot spelare A och B. Mv (bollar på nätet) kastar snabbt ut en boll till spelare A eller B som går till anfall i en omställning (2 mot 1). De två spelare av C, D eller E som inte tog avslutet blir backar i nästa omgång, osv...

#### Viktigt att tänka på:

Skapa 2 mot 1 situationer genom att bollhållaren utmanar back, samtidigt som en medspelare söker överlapp. Vem som gör det kan avgöras av om man är leftare eller rightare.



2. A, B och C är anfallare och har frislag i högra krysset. D och E är försvarare. Här ifrån ska A, B och C komma till ett relativt snabbt avslut.

#### Variant

En ledare kan stå uppe vid ca mittplan inom en kvadrat (koner). Om försvarande lag tar bollen ska de försöka passa ledaren inom konområdet. Om anfallarna tappar boll ska de snabbt sätta press.



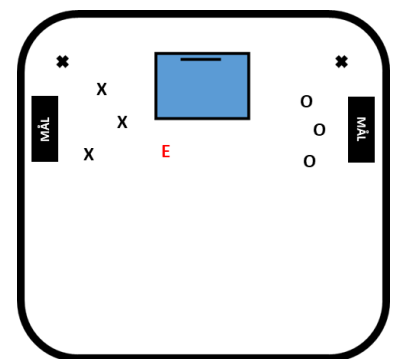
## 3 mot 3

### 1. MED HJÄLPSPELARE

Hjälpspelaren (E) ska vara med laget som har bollen. Detta för att öka antalet skott och lägen på målvakterna, men även för att öva på att styra spelet och använda sig av att man är en spelare mer.

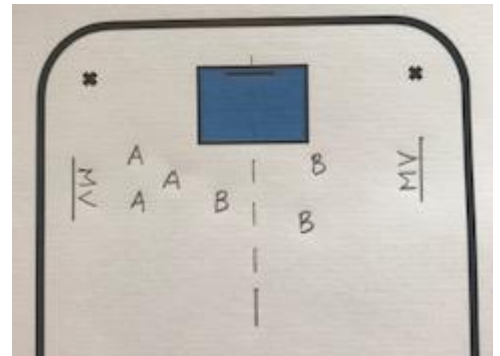
#### EXTRA

Om man är fler spelare än 7 kan de som inte är på planen användas som väggar. De kan få använda en eller två touch beroende på hur svårt man vill göra det. Det anfallande laget står som vägg vid motståndarnas mål för att man ska vända framåt och kunna slå en längre passning. Tränare blåser och spelarna byter efter 30-50 sek. Hjälpspelaren spelar några byten och byter inte efter varje. Alternativt att man har två hjälpspelare som byter.



## 2. 3 MOT 3 DÄR 2 TÄCKER SKOTT

Spelarna A möter spelarna B. Lag B får endast ha en spelare över halva planen. A hamnar i ett övertag 3 mot 1. De 2 spelare B som inte får gå över halva plan har i uppgift att täcka skott från lag A. Spelarna i lag A får inte gå över halva plan utan måste avsluta innan mittlinjen. (å vice versa).



## 4 mot 2

### 6. HÅLLA I BOLLEN

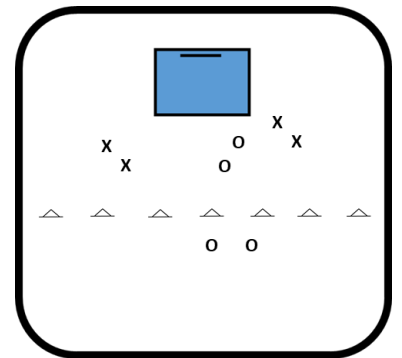
Här gäller det att hela tiden ha god rörelse och ta sig ur passningsskugga. Leta efter ytor och behålla bollen inom laget. Lära sig att efter ett pass så flyttar man på sig direkt för att hitta en ny yta.

Två lag på varje plan. Det anfallande laget (X) har 4 spelare på planen och det försvarande laget (O) har 2. Efter ungefär 2 minuter är det byte och det försvarande laget blir anfall och tvärtom. Laget som är i anfall börjar med bollen. De ska sedan i ungefär 2 minuter försöka passa bollen mellan varandra utan att försvararna tar bollen. Om försvararna tar bollen ger dom tillbaka den till anfallande och spelet fortsätter.

Använd halva halvplanen ungefär. Är man många skulle man alltså kunna ha 4 planer i gång samtidigt.

#### EXTRA

Vill man göra det till en tävling kan varje lag räkna antalet brytningar och mest antal brytningar vinner.



## Tema - Spelförståelse

Återkommer med övningar här.

## Tema - Övrigt

Här handlar det om att tränaren lägger in det man vill helt enkelt. Mer av något som man sett behov av den senaste tiden.