**Tränarhandbok för Grön nivå - Rörelseglädje**

Som namnet inger är det viktigaste i denna ålder att få koll på kroppens ABC. Inte viktigt med innebandykunskap utan att få spelarna att tycka om och springa och röra på sig. Ju äldre man blir, desto viktigare blir det att man lär sig de mest grundläggande innebandykunskaperna, hålla klubban med två händer, springa med bollen, vilken vinkel på klubban (left eller right) osv. Teknik ska ligga som grund i träningarna, gärna i olika banor, men även i lek och rörelse. Viktigt att introducera spelets enklaste regler, exempelvis hög klubba, hands, hopp, nick, slag osv. Även introducera idrottens etiska och moraliska frågor.

**Övergripande målsättning för dig som tränare:**

* **Bygg en grupp av dina spelare**
* **Var lyhörd och öppen**
* **Väck intresse för rörelseglädje med innebandyn i fokus, aktiva barn mår bättre längre fram i livet**
* **Energi och engagemang**

Som ledare är ditt största mål att väcka barnens intresse till träning och aktivitet, och i vårt fall med innebandyn i fokus och att väcka rörelseglädje med innebandy som idrott. Forskningen säger att ju tidigare vi hjälper våra barn att bygga vanor kopplat till träning/rörelse, desto bättre blir barnets folkhälsa genom hela livet. Vi ska hjälpa våra unga spelare att hitta sin rörelseglädje genom positivt, uppmuntrande, lyhört och engagerat ledarskap. Här ligger ditt fokus de första åren och hos oss i Lillån IBK som ni får ansvar för laget, givetvis med stöd från föreningen och förbundets utbildningar.

För att få vara ledare måste du gått en grundutbildning vilket finns mängder av tillfällen via förbundet.

**Vad är målet med verksamheten på grön nivå?**

Du som ledare ska lägga ditt största fokus på just rörelseglädje, men gärna med så mycket boll och klubba som möjligt. Det innebandytekniska vi lär barnen är de grundmässiga i hur man håller klubban på bästa sätt, passa och ta emot en passning, driva boll (olika riktningar), enkla dribblingar (växlingar/vickningar).

Börja med enkla teknikbanor och att låta dom ha en boll så mycket som möjligt och låta dom prova så mycket som möjligt. Var gärna med som ledare och var involverad i övningarna som passare eller passiv försvarare.

Blanda mer än gärna in lek i träningen för att både stimulera glädjen och låta lekens frihet styra spelarnas beslutsfattande. Lekar med bollen inkluderad är ett jättebra sätt att inkludera teknikträning på ett lustfyllt sätt

**Benämningar kring tekniska moment:**

**Växling:** Snabba/korta dribblingar, höger och vänster med både backhand och forehand

**Vickning:** Längre dribblingar där vi använder bladets spets och häl. Framåt med bollen med hälen, dra bollen tillbaka med spetsen. Allt detta sker med bollen bredvid dig, för att täcka bollen

**Forehand:** Bladets insida, spelarens bästa sida och den som är vinklad.

**Backhand:** Bladets baksida, används för att passa från fel sida eller för att skjuta. Men användbart att behärska för att bli svår att möta

**Ready position:** Innebandyspelarens grundposition, böjda ben och blicken uppåt för att ha så bra balans som möjligt

**Högerfattad spelare:** Betyder att man har högerhanden längst ner på klubban

**Vänsterfattad spelare:** Betyder att man har vänsterhanden längst ner på klubban

**Splitvision:** Förmågan att lyfta blicken när spelaren har bollen

**Riktningsförändring:** Att med boll byta riktning under kontroll

**Slagskott:** Det skottet som oftast är hårdast. Att med en sving bakåt, skjuta bollen genom att träffa golvet innan bollen

**Dragskott:** Kanske det vanligaste skottet där man med bollen på bladet drar bollen framåt, och släpper i väg den framför sig

**Handledsskott:** Det snabbaste skottet, där man använder handlederna. En kort snärt med handleden med bollen på bladet

**Svepskott:** Stillastående drar man klubban bakåt utan sving med bladet kvar i marken, och skjuter sen bollen. En hårdare variant av handledsskott

**Fokus i träningen**

**Vi vill** att du som tränare jobbar med att sätta dina spelare i så många aktioner som möjligt för att maximera antalet bolltouch den korta tid du har träning. Barn i åldrarna 6–9 år behöver upptäcka och testa utan alltför mycket styrning, vilket sätter ditt ledarskap på prov där leken ska vara en stor del.

Lekar eller spelövningar i den bemärkelsen att vi vill få spelarna att tänka och ta beslut, är centralt för att få energi i träningen. Gör allt du kan för att undvika statiska övningar där köbildning är svår att undvika och jobba med att ha så många i gång som möjligt.

**Smålagsspel eller stationsträning** är något vi ser som nödvändigt och värdefullt i upplägget på en träning. Dela in barnen i mindre grupper, för att på så sätt skapa förutsättningar för spelarna att få testa olika delar men även för att ge tid med bollen för varje individ.

**Tänk på att de första åren ni är lag så spelar man på grön nivå (3vs3) samt på blå nivå (4vs4) på mindre planer. Det gör att det kan vara en fördel att ni tränar på mindre planer.**

**Förslag på planindelning för 4vs4 plan**

**Även** fast planen innanför sargen är mindre, behöver det inte betyda att man är låst till fler folk på liten yta utan var kreativ och nyttja den extra ytan utanför sargen till exempelvis fys eller teknikbana där man kan nyttja hela arean.

* **Dela in 4vs4 planen i 2 sidor där förslagsvis en av sidorna används till spel på liten yta och högt tempo**
* **Andra delen kan enkelt användas till någon enklare grundläggande övning med fokus tekniskt moment i rörelse. Exempelvis passning-mottagning-avslut på mål. Ställ gärna en spelare som vill testa vara målvakt redan här så man får testa under skottövning**
* **Stationen utanför planen är perfekt och köra fokus på individuell teknik, alltså teknikbana eller en station med fokus på fys/rörelse. Tänk på att nyttja hela planen där man kan driva boll runt hela planen på utsidan eller bara på en del av planen.**

Det här är perfekt om truppen är 20 spelare eller fler och majoriteten av spelarna kommer på träningarna. Mindre grupper, på fler stationer ökar frekvensen i antal aktioner vilket är det vi tror är det bästa för spelarna.

Man kan även om man har brist på ledare endast dela in planen i minimatcher och bara spela för att få upp volymen på varje spelare. För att sedan inför matcherna lära sig måtten och hur det är att spela 4vs4.

Man kan självklart vid vissa tillfällen bygga fullstor plan, och dela in den fullstora planen i 3st 3vs3 planer och spela korta, intensiva matcher. Detta gör att vi sysselsätter 18 utespelare och mellan 2 och 4 målvakter, vilket blir 22 spelare igång samtidigt. Är man fler än så är det fullt naturligt att köra längre matcher med avbytare vilket är en naturlig del av innebandyns koncept

**Så här ska du coacha/träna**

Vi förespråkar att ni under träningar fokuserar på mycket spelövningar och glädjefyllda aktiveter där barnen är aktiva. Bidra och fokusera på energin för att få alla barn att tycka att timmen innebandy är det bästa på veckan.

I matcher låter vi alla barn spela lika mycket, vi rekommenderar tidtagning av speltiden för att undvika risken att någon/några spelare spelar mycket mer än andra. Träna på byten så alla verkligen få delta och spela så ingen råkar sitta och inte hinner byta.

Vi ska alltid förespråka en trevlig miljö och att alla runt match och träning känner sig sedda och trygga och framförallt vänligt bemötta. Alla som gör detta gör det för att det är roligt, så se till att sprida den glädjen hela tiden.

* **Var glad**
* **Sprid positiv energi**
* **Visa Lillå-hjärta och ta hand om föreningens anseende**
* **Se till att ha roligt. Har ni roligt kommer barnen ha roligt, och då kommer fler fortsätta med innebandyn**

**Det här ska en 6–9 åring klara när de går över till nästa åldersgrupp:**

**Mycket i denna ålder sker stillastående eller i viss fart, oftast utan motståndare för att bli vän med bollen. Ju mer boll barnen har, ju snabbare går inlärningen. Utvecklingen är att succesivt göra inlärningen och tekniken mer funktionell och då jobba mer 1 mot 1 där du oftare möter en motståndare. Låt barnen utforska tekniken på sin egen nivå, några lite snabbare, några lite långsammare som exempel.**

**Tänk på att se detta avsnitt som en hjälp när ni planerar er träning, så ni känner att ni alltid får med något eller några av dessa moment i era träningar. Vi tycker att det är bra att barnen får testa några få moment åt gången för att lära sig dessa, för att sedan variera vad av momenten man vill gå igenom under träningarna**

* Bemästra innebandyns 4 olika skott (drag-, handled, slag, släpskott)
* Förstå strukturen kring en match (regler, domare, rutiner)
* Veta vad både Vickning och Växling är
* Kunna driva bollen framåt och någon riktningsförändring, i viss fart
* Passa stillastående till kompisens blad
* Kontrollera sin kropp i rörelse med klubba och boll
* Ready Position, innebandyns grundposition
* Split-vision stillastående

**Tips på Lekar/övningar att göra**

**Svanskull:** En perfekt uppvärmningslek där man utan problem kan involvera boll och klubba. Varje spelare hänger en väst eller band som en svans bakom sig eller på sidan av kroppen, och ska med boll och klubba försöka ta sig fram och ta andras svansar samtidigt som man skyddar sin egen. I den här leken får man med följande:

* Splitvision och att träna på att ha folk runt sig utan att krocka
* Snabba beslut
* Hantera boll och klubba i rörelse
* Kroppskontroll

**Minfält:** Lägg ut massa koner i olika färger, i blandad ordning. Varje spelare har varsin boll och ställer sig på anvisad plats utanför minfältet. Ledaren ropar en färg, och spelarna ska så snabbt som möjligt hitta den färgen, och besluta vilken man driver bollen till. Se till att ha fler av varje färg så det verkligen blir valmöjligheter och man hittar en ny kona varje gång. Detta går att göra med olika små uppdrag om man vill variera leken, exempelvis en dribbling vid varje kona, börja sittande, börja felvänd etc.

* Beslutsfattande
* Splitvision
* Ready position
* Växlingar i viss fart

**Alla mot alla:** Bygg en kvadrat med koner för att avgränsa en yta där alla spelare håller sig innanför. Alla spelare har en boll, och målsättningen är att röra sig i rutan utan att krocka. En tävling här är att slå ut andras bollar, men tänk då på att man alltid kommer tillbaka igen när man hämtat sin utslagna boll. Man kan även kasta in olika delar som att byta boll med någon, passa någon, springa med bollen på bladet i luften, allt på signal för att få spelarna att lyssna och agera. Väldigt rolig övning som man brukar kunna hålla på länge med.

* Ready position
* Splitvision
* Kroppskontroll
* Energigivande
* Driva boll i viss fart

**Hinderbana:** Kanske inte helt enkel att involvera boll och klubba i alla moment, men en stor del av Grön nivå är att jobba med barnens motorik och rörelseglädje, och där är hinderbanor av olika slag fantastisk som uppvärmning. Det är både jobbigt och väldigt mångsidigt att krypa, kräla, hoppa, springa och rulla och kan man dessutom lägga in boll och klubba mellan hoppen träffar man ju rätt på många punkter av det vi vill uppnå.

* Aktivering
* Motorik och kroppskontroll
* Glädje

**Snöbollskrig:** Dela in laget i 2 lag och ställ dom på varsin sida om mittplanen. Dela ut en räknad mängd bollar, lika många på varje sida. Lagen ska sedan skjuta över så många bollar som möjligt över till motståndarnas sida, och laget som har minst antal bollar när tiden är slut vinner. Rekommenderad tid för kriget är 1 till 2 minuter. Går att utveckla genom att ha hinder i vägen som sarg eller annat material för att öka svårighetsgraden. Det går även att ha större bollar att träffa som ska tas över till motståndarnas sida för att vinna matchen

**Kinesiska muren:** 2 till 4 spelare, baserat på hur många ni är på träningen, agerar försvarare (kullare) med enda uppgift att inte släppa någon spelare med boll över muren. Övriga spelare står med boll och klubba på mittplan, och ska utan att bli kullade av väktarna ta sig över muren (den avgränsade ytan väktarna får kulla i), och göra mål i målet på andra sidan. Väldigt kul att se varje spelare lösa sitt problem på unika sätt vilket skapar många beslut och många aktioner.

* Splitvision
* Många beslut
* 1 mot 1 spel i viss fart
* Dribblingar.

**Fler övningar finns att hämta på hemsidan, men vi rekommenderar att samtliga går innebandyförbundets utbildningar för din nivå, för att på bästa sätt få tips och trix för hur vi håller bra träningar för våra spelare. Men jag hoppas du finner detta material som ett bra steg på vägen i starten av din tränarkarriär!**

**//Max Bruce – Lillån IBK**