

INNEBANDYTRÄNING 27 SEPTEMBER 2020

Börja med att samla barnen på en och samma plats. Hälsa dom välkomna och berätta hur kul det är att dom är där. Ledarna kan presentera sig med namn så barnen får lite koll. Berätta ungefär hur träningen kommer se ut för dagen.

UNDER HÖKENS ALLA VINGAR (MED & UTAN BOLL)

Börja med att värma upp med leken utan klubba och boll. När barnen kört ett par gånger så kan barnen ta sina klubbor och vars en boll. Därefter kör ni leken igen, men ledarna kan börja i mitten denna gång (om ni inte gjorde det första gången också).

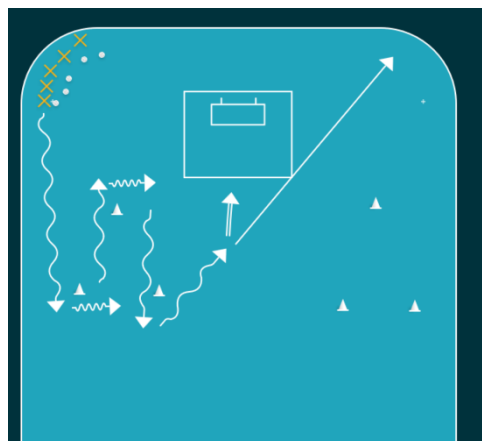
ALTERNATIV UPPVÄRMNING: SVANSJAKT

Varje spelare sätter en "svans" i byxlinningen samtliga spelare kan ha fler än 1 svans, de övriga hänger man över sig. Spelarna ska på 30-60 sekunder försöka samla på sig så många svansar de kan att hänga på sig samtidigt som de ska skydda sin egen. Om en spelare är utan svans är deras enda fokus att ta någon annans och behöver inte skydda någon egen svans. När varje arbetsintervall är slut fördelas svansarna ut igen så att alla har lika många innan man börjar på nytt.

VATTENPAUS

SKOTTORMEN (se bild)

Börja i hörnet och spring sedan med bollen i en bana runt konerna mot mål och skjut. Sedan springer man ner till hörnet för att börja om åt andra hållet. Är ni många barn kan ni köra på båda sidorna av planen för att öka aktiveringstiden.

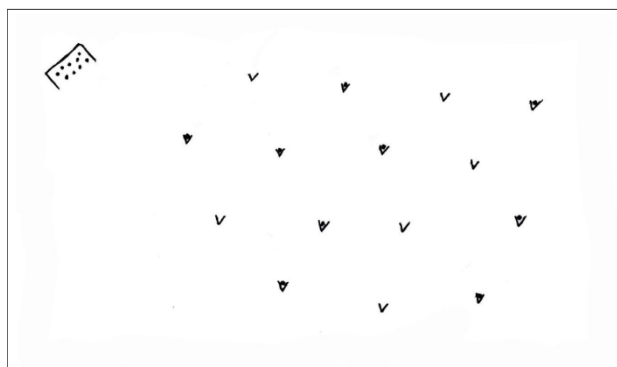


VATTENPAUS

ÄGGJAKTEN (se bild nedan)

Lägg ut koner upp och ner över en yta. Dessa bildar "fågelbon". Lägg ner ett mål på golvet så detta bildar ett "ekorrbo". I "ekorrboet" ligger bollarna ("ägg"). Fåglarnas uppgift är att ta ett ägg i taget och lägga i ett fågelbo. Ekorrarna tar äggen från fågelbon och lägger i sitt bo. Övar bollkänsla. Finmotorik när man ska lägga bollen i fågelboet. Får till en lekfull träning med innebandyinslag.

Förslagsvis är barnen fåglarna och ledarna ekorrar, anpassa antalet ekorrar efter antalet barn, fåglarna ska vara många fler än ekorrarna. För att få bollen att stanna i konen måste man vara försiktig. Tipsa/visa att man kan trampa ner konen för att kunna lägga dit bollen.



VATTENPAUS

SNÖBOLLSKRIG

Barn mot ledare, man ska rensa bollar från sin egna planhalva till motståndarens.

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.

SAMLING IN BOLLAR, DELA UT VÄSTAR INFÖR MATCHSPEL

SMÅPLANSSPEL

Spela match på små planer. Spela på små målburar med 3-3 eller 4-4 utespelare, utan målvakt. Inte så mycket fokus på regler utan låt barnen spela innebandy. Vi spelar på små planer för att fler ska få interagera med boll (passa, skjuta, dribbla mm).

SAMLING FÖR ALLA BARN I MITTEN, TACKA FÖR DAGENS TRÄNING