

Innebandyskola

- Riktlinjer och träningsupplägg födda 2014-2016

- Riktlinjer och träningsupplägg födda 2011-2013

Dessa riktlinjer och träningsupplägg är till för dig som ledare barn födda 2011-2016. Övningarna är anpassade för barn mellan 5 och 10år.

Att tänka på under hela veckan:

- *Ge positiv feedback och uppmuntran*
- *Ge utrymme för barnens fantasi*
- *Få och tydliga anvisningar*
- *Använd frågeteknik för att spelarna ska bli mer delaktiga - Uppmärksamhet till alla*

- *Korta samlingar under träningen*
- *Variation i övningarna*
- *Enkla övningar*
- *Hellre mindre ytor än för stora*
- *Korta arbetsperioder*

Börja alltid träningen med:

1. Samling innan – (5min)

Börja med att samla alla barnen i en ring. Ni ledare börjar med att presentera er för barnen. Därefter försöker vi göra så att alla barnen får presentera sig för varandra, namn räcker.

2. Gå sedan igenom vad som är viktigt idag på träningen:

- a. Att vi lyssnar när jag som tränare pratar, vill man prata räcker man upp handen.
- b. När vi är på träningen så är vi alla kompisar. Då är vi snälla mot varandra och alla kan vara med alla i olika övningar.
- c. Sist men inte minst, det viktigaste är att ha roligt, detta ska vi hjälpas åt med tillsammans.

3. Nu kan vi börja träningen!

OBS! – Se till att alla spelare har innebandyglasögon när de kör övningar med boll och klubba.



2014–2016



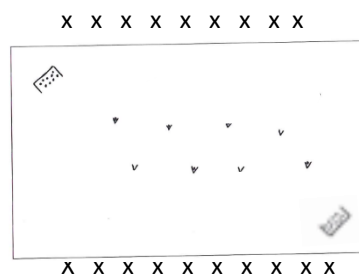
DAG 1, Pass 1 – 70 Min

UPPVÄRMNING (12 MIN)

LEK: Samla bollar (5min)

Två lag utspridda på varsin långsida. Ställ ut låga koner i mitten av planen. Lägg en innebandyboll på varje kon. Ställ ut ett varsitt mål till varje lag som är deras "bo".

Anvisningar: Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll, ta den med handen och lägga i sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter vi jägare.



LEK: Svansleken med boll (5min)

Alla spelare har en väst. Västen stoppar vi in i byxlinningen som en svans. Alla ska ha klubba och boll + glasögon.

Anvisningar: När leken startar ska man samla så många svansar som möjligt. Om du blir av med svansen får du försöka ta någon annans. Med andra ord kan någon ha allt från 0–10 svansar. Viktigt att alla alltid måste vara i rörelse med bollen nära fötterna. Ge spelarna anvisningar under tiden, till exempel "försök att titta upp", "stå inte stilla", "bra kämpat"

VATTENPAUS (2 min)

TEMA: TEKNIK (35 min)

Kort genomgång (3min)

- *Beskriv kort hur man håller klubban*
- *Varför man inte ska vifta med klubban utan hålla den längs marken*
- *Påminn vikten av glasögon och varför dom är viktiga*



ÖVNING: Passning mot bänk (5 min)

Alla spelare ska ha klubba och boll. Lägg ned bänkar med sidsidan mot mitten längs långsidan.

Anvisningar: Låt alla spelarna passa bänken så att bollen studsar tillbaka. Testa göra samma sak fast från växling.

ÖVNING: Passningar 2-och-2

Gå ihop två och två och stå mitt emot varandra på lagom avstånd. Dela ut koner till varje spelare om de ska stå vid. 15 passningar av varje.

1. Passa från stilla stående, var noga med att inte passa för hårt utan sikta på kompisens framför
2. Passa ur växling
3. Runda konen och passa

1-2-3 Rött ljus (5 min)

Alla ställer upp längs kortsidan med boll och klubba. En person står på motsatt sida.

Anvisningar: Personen som står ensam ropar "1-2-3-Rött ljus", samtidigt så rör sig spelarna framåt med boll och klubba. När personen som sagt 1-2-3 rött ljus vänder sig om gäller det att stå stilla. Den som inte står stilla får gå tillbaka till startlinjen och börja om. Målet är att ta sig fram till personen som ropar så fort som möjligt.

VATTENPAUS (2 min)

FORTS TEMA: TEKNIK

Övning: Driva bollen (5 min)

Ställ upp alla längs kortsidan. Alla ska ha klubba, glasögon och boll.

- Börja med att driva bollen gåendes från sida till sida (2min)
- Öka tempo och driv bollen i lätt jogg (2min)
- Försök driva bollen från sida till sida samtidigt som du gör växlingar (2min)



ÖVNING: Driva bollen forts (5 min)

Börja från hörnen på kortsidorna och ställ ut koner längs långsidan fram till mitten. På motsatt sida ställer nu ett mål på mitten av kortsidan.

- Driv bollen mellan konerna fram till mitten
- Byt riktning och börja driva bollen in mot plan.
- Avslut på mål på motsatt sida.
- Börja om vid motsatt hörn

TIPS: Försök att se till att så få som möjligt blir still stående genom att hjälpa till med starten. Så de inte väntar till den framför bli klar med övningen.

VATTENPAUS (2 min)

AVSLUTNING (15 MIN)

LEK (10 min)

Rävar och Bönder (5 min)

Alla spelare utom två som är jägare har varsin boll och klubba. Jägarna har bara klubba.

Anvisningar: Leker går ut på att jägarna ska "jaga bort" alla bollar. När en spelare blir av med sin boll blir den jägare och hjälper till att jaga bort resten av bollarna.

Under hökens alla vingar (5 min)

Alla spelare ställer sig längs kortsidan med boll och klubba. Ni som ledare ställer er i mitten.

Anvisningar: Personerna i mitten ropar ut "Under hökens alla vingar" – alla svarar "vilken färg?" och då väljer ni vilken färg. Har man den färg ni säger så får man gå över annars kan man bli tagen av er. Men blir tagen genom en klapp på axeln.

Samling (3 min)

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!

UNGDOMARNA I CENTRUM



Dag 1, Pass 2 – 45 min

Match

Dela upp spelarna i lag och kör snabba matcher på båda planerna. Se till att ta vila och vattenpauser.

Anvisningar: Försök att undvika att prata om att göra mål och vinna utan fokusera mer på insatsen. Tex: "Bra passat, bra sprunget, bra kämpat och så vidare"

Berätta att dom varit duktiga och att vi ses imorgon!

Samling

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

TACK FÖR IDAG!



DAG 2, Pass 1 – 70 Min

UPPVÄRMNING (12 MIN)

Under hökens alla vingar (5min)

Alla spelare ställer sig längs kortsidan med boll och klubba. Ni som ledare ställer er i mitten.

Anvisningar: Personerna i mitten ropar ut "Under hökens alla vingar" – alla svarar "vilken färg?" och då väljer ni vilken färg. Har man den färg ni säger så får man gå över annars kan man bli tagen av er. Men blir tagen genom en klapp på axeln.

Namn kull (5min)

Två spelare är jagare och resten ska försöka undvika att bli tagna. Ingen får stå stilla

Anvisningar: Om en jagare lyckas ta en spelare ska spelaren ställa sig som en pinne. Man blir fri genom att en annan spelare springer fram och säger "Hej jag heter "SITT NAMN", vad heter du? När den tagna svarat är hen fri och kan fortsätta springa.

VATTENPAUS (2 min)

TEMA: Växlingar och skott (35 min)

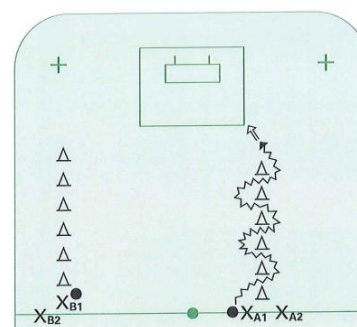
Kort genomgång (3min)

- *Beskriv kort hur man håller klubban*
- *Varför man inte ska vifta med klubban utan hålla den längs marken*
- *Påminn vikten av glasögon och varför dom är viktiga*

Övning: Växling och skott på mål (10 min)

Dela upp gruppen i två. Alla ska ha boll och klubba. Ställ ut 6-7 koner längs långsidan på en planhalva (se bild).

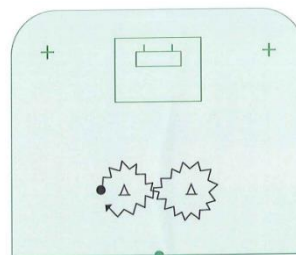
Anvisningar: Led A: En spelare startar och gör växlingar mellan konerna samtidigt som spelaren går över konerna. Avsluta med skott på mål och byt sedan till led B. Led B: Startar när spelare i led A har skjutit skott på mål. Byt till led A när spelare i led B är klar.



Övning: 8:an

Ställ ut 2 koner med 50 cm mellanrum runt om i hallen. Alla ska ha klubba och boll.

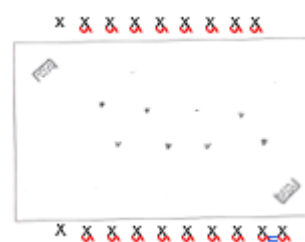
Anvisningar: Håll klubban med två händer och träna på att föra bollen som en (:a runt konerna. Om man vill utmana kan man göra samma sak fast med växlingar. Se till att alla kan köra samtidigt så ingen står stilla.



LEK: Samla bollar (5 min)

Två lag utspridda på varsin långsida. Ställ ut låga koner i mitten av planen. Lägg en innebandyboll på varje kon.

Anvisningar: Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll, ta den med handen och lägga i sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter



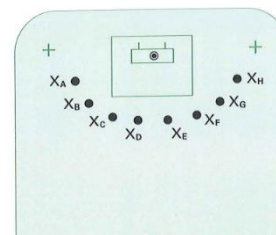
OBS – Om ni vill kan ni lägga till att man måste hämta sin boll med klubba. I så fall behöver alla spelare ha klubba och glasögon.

VATTENPAUS (2 min)**FORTS TEMA: TEKNIK**

Övning: Skott (5 min)

Dela upp spelarna i två grupper. Alla ska ha klubba, glasögon och boll. Spelarna ställer upp i en halvcirkel i respektive grupp framför målet.

Anvisningar: Spelare A börjar med att skjuta, därefter B, C, D osv. När alla skjutit hämtar man bollarna och börjar om.



Övning: Driva bollen (5 min)

Börja från hörnen på kortsidorna och ställ ut koner längs långsidan fram till mitten. På motsatt sida ställer du ett mål på mitten av kortsidan.

- Driv bollen mellan konerna fram till mitten
- Byt riktning och börja driva bollen in mot plan.
- Avslut på mål på motsatt sida.
- Börja om vid motsatt hörn

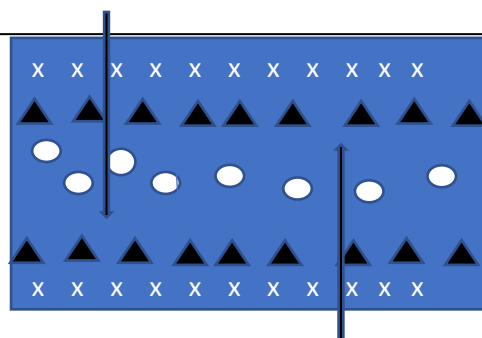
TIPS: Försök att se till att så få som möjligt blir still stående genom att hjälpa till med starten. Så de inte väntar till den framför bli klar med övningen.

AVSLUTNING (15 MIN)

LEK: Snöbollskriget (5 min)

Dela upp gruppen i två lag och sprid ut som på varsin långsida. Ställ ut koner ca: 3-4 meter från långsida-linjen och lägg massa bollar mellan.

Anvisningar: Leken går ut på ha så lite snöbollar (innebandybollar) i sitt bo som möjligt. Du blir av med bollar i ditt bo genom att skjuta bollen till boet på andra sidan (motståndarlaget). När tiden är slut räknar lagen sina bollar och ser då vem som har minst bollar i sitt bo.



LEK: Innebandy-STOP (5 min)

Alla spelare har klubb och boll och sprider ut sig över planen. Ställ ut mål och koner lite över hela planen.

Anvisningar: Alla spelare spring fritt runt om i hallen och driver bollen, gör växlingar, gör mål osv. Ni när som ledare säger stop ska alla stanna precis där som är. Dom som rör sig får stå över en omgång göra 5 upphopp och hoppa med nästa omgång igen. (Lite likt dansstopp)

Samling (3 min)

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!

UNGDOMARNA I CENTRUM



Dag 2, Pass 2 – 45 min

Match

Dela upp spelarna i lag och kör snabba matcher på båda planerna. Se till att ta vila och vattenpauser.

Anvisningar: Försök att undvika att prata om att göra mål och vinna utan fokusera mer på insatsen. Tex: "Bra passat, bra sprunget, bra kämpat och så vidare"

Berätta att dom varit duktiga och att vi ses imorgon!

Samling

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

TACK FÖR IDAG!



DAG 3, Pass 1 – 70 Min

UPPVÄRMNING (12 MIN)

Rävar och Bönder (5min)

Alla spelare utom två som är jägare har varsin boll och klubba. Jägarna har bara klubba.

Anvisningar: Leker går ut på att jägarna ska "jaga bort" alla bollar. När en spelare blir av med sin boll blir den jägare och hjälper till att jaga bort resten av bollarna.

Svansleken med boll (5min)

Alla spelare har en väst. Västen stoppar vi in i byxlinningen som en svans. Alla ska ha klubba och boll + glasögon.

Anvisningar: När leken startar ska man samla så många svansar som möjligt. Om du blir av med svansen får du försöka ta någon annans. Med andra ord kan någon ha allt från 0–10 svansar. Viktigt att alla alltid måste vara i rörelse med bollen nära fötterna. Ge spelarna anvisningar under tiden, till exempel "försök att titta upp", "stå inte stilla", "bra kämpat"

VATTENPAUS (2 min)

TEMA: Teknik, skott och driva boll (35 min)

Kort genomgång (3min)

- *Beskriv kort hur man håller klubban*
- *Varför man inte ska vifta med klubban utan hålla den längs marken*
- *Påminn vikten av glasögon och varför dom är viktiga*

Övning: Passningar (5 min)

Gå ihop två och två och stå mitt emot varandra utspritt i hallen på lagom avstånd. Dela ut koner till varje spelare. 15 passningar av varje.

- Passa från stilla stående, var noga med att inte passa för hårt utan sikta på kompisen framför
- Passa ur växling
- Runda konen och passa
- Driv bollen och passa i fart. Försök titta upp så du inte krockar med någon.



Övning: Skott mellan koner (5 min)

Alla spelare ska ha klubba och boll. Ställ ut koner med 30cm mellanrum runt om på planen.

Anvisningar: Övningen går ut på att alla spelare ska driva bollen runt om i hallen och försöka göra "mål" genom att slå bollen mellan konerna.

LEK: 4-Hörn (5 min)

Alla spelare ställer sig i mitten med klubba och boll.

Anvisningar: Döp varje hörn till en färg. När ni skriker ut en färg ska alla spelare driva bollen så snabbt som möjligt dit.

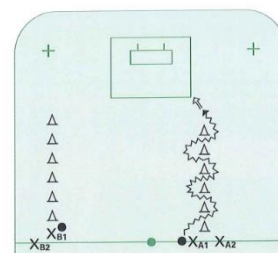
VATTENPAUS (2 min)

FORTS TEMA: TEKNIK

Övning: Driva boll med växling – avslut skott på mål (5 min)

Dela upp gruppen i två. Alla ska ha boll och klubba. Ställ ut 6-7 koner längs långsidan på en planhalva (se bild).

Anvisningar: Led A: En spelare startar och gör växlingar mellan konerna samtidigt som spelaren går över konerna. Avsluta med skott på mål och byt sedan till led B. Led B: Startar när spelare i led A har skjutit skott på mål. Byt till led A när spelare i led B är klar.



VATTENPAUS (2 min)

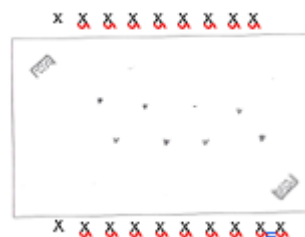


AVSLUTNING (15 MIN)**LEK (10 min)**

Samla bollar (5 min)

Två lag utspridda på varsin långsida. Ställ ut låga koner i mitten av planen. Lägg en innebandyboll på varje kon. Ställ ut ett varsitt mål till varje lag som är deras "bo".

Anvisningar: Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll, ta den med handen och lägga i sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter vi jägare.



Under hökens alla vingar (5 min)

Alla spelare ställer sig längs kortsidan med boll och klubba. Ni som ledare ställer er i mitten.

Anvisningar: Personerna i mitten ropar ut "Under hökens alla vingar" – alla svarar "vilken färg?" och då väljer ni vilken färg. Har man den färg ni säger så får man gå över annars kan man bli tagen av er. Men blir tagen genom en klapp på axeln.

Samling (3 min)

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!

UNGDOMARNA I CENTRUM



Dag 3, Pass 2 – 45 min

Match

Dela upp spelarna i lag och kör snabba matcher på båda planerna. Se till att ta vila och vattenpauser.

Anvisningar: Försök att undvika att prata om att göra mål och vinna utan fokusera mer på insatsen. Tex: "Bra passat, bra sprunget, bra kämpat och så vidare"

Berätta att dom varit duktiga och att vi ses imorgon!

Samling

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

TACK FÖR IDAG!



DAG 4, Pass 1 – 70 Min**UPPVÄRMNING (12 MIN)**

LEK: Namnkull (5min)

Två spelare är jagare och resten ska försöka undvika att bli tagna. Ingen får stå stilla.

Anvisningar: Om en jagare lyckas ta en spelare ska spelaren ställa sig som en pinne. Man blir fri genom att en annan spelare springer fram och säger ” Hej jag heter ”SITT NAMN”, vad heter du? När den tagna svarat är hen fri och kan fortsätta springa.

LEK: Fyra hörn (5min)

Alla spelare ställer sig i mitten med klubba och boll.

Anvisningar: Döp varje hörn till en färg. När ni skriker ut en färg ska alla spelare driva bollen så snabbt som möjligt dit.

VATTENPAUS (2 min)**TEMA: Hinderbana och stationsträning (25 min)**

Kort genomgång (3min)

- *Beskriv kort hur man håller klubban*
- *Varför man inte ska vifta med klubban utan hålla den längs marken*
- *Påminn vikten av glasögon och varför dom är viktiga*

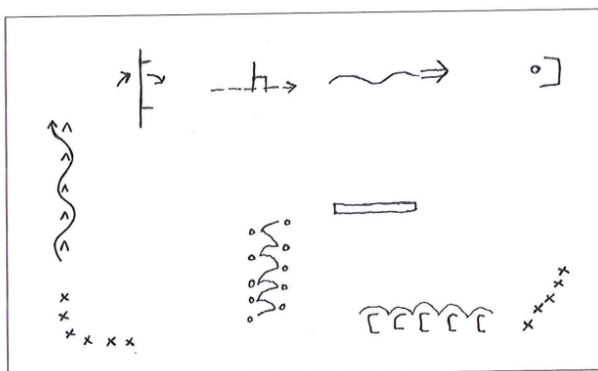
ÖVNING: Hinderbana på halvplan

Alla spelare ska ha klubba och boll.

En bana lägg ut på plan. Moment som kan ingå: slalom mellan koner, snurra med boll slå boll mot en vägg, lyft boll över bänk avslut på mål, balans på bänk. Tänk fritt och ta hjälp av barnen.

Allt är möjligt!

Anvisningar: Tänk på att låta spelarna starta på olika positioner. Ha inte för bråttom och se till att alla har kul!

**VATTENPAUS (2 min)****UNGDOMARNA I CENTRUM**

LEK: InnebandySTOP – använd material från teknikbana (10 min)

Alla spelare har klubba och boll och sprider ut sig över planen. Ställ ut mål och koner lite över hela planen. Använd allt material som står på banan redan för att det ska bli svårare att stå stilla när ledaren säger "STOP"

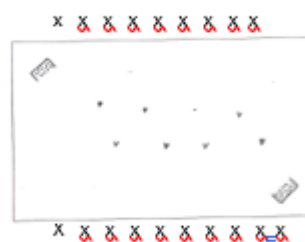
Anvisningar: Alla spelare spring fritt runt om i hallen och driver bollen, gör växlingar, gör mål osv. När ledaren säger stop ska alla stanna precis där som är. Dom som rör sig får stå över en omgång göra 5 upphopp och hoppa med nästa omgång igen. (Lite likt dansstopp)

VATTENPAUS (2 min)**AVSLUTNING (15 MIN)****LEK (10 min)**

Samla bollar (5 min)

Två lag utspridda på varsin långsida. Ställ ut låga koner i mitten av planen. Lägg en innebandyboll på varje kon. Ställ ut ett varsitt mål till varje lag som är deras "bo".

Anvisningar: Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll, ta den med handen och lägga i sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter vi jägare.



Samling (3 min)

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!

UNGDOMARNA I CENTRUM



2011-2013



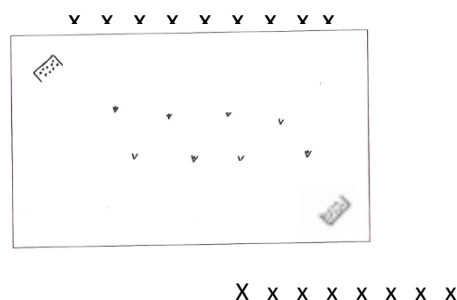
DAG 1, Pass 1 – 70 Min

UPPVÄRMNING (15 MIN)

LEK: Samla bollar (7min)

Två lag utspridda på varsin långsida. Ställ ut låga koner i mitten av planen. Lägg en innebandyboll på varje kon. Ställ ut ett varsitt mål till varje lag som är deras "bo".

Anvisningar: Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll, ta den med handen och lägga i sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter vi jägare.



LEK: Rävar och bönder (5 min)

Alla spelare utom två som är jägare har varsin boll och klubba. Jägarna har bara klubba.

Anvisningar: Leker går ut på att jägarna ska "jaga bort" alla bollar. När en spelare blir av med sin boll blir den jägare och hjälper till att jaga bort resten av bollarna.

VATTENPAUS (2 min)

TEMA: PASSNINGAR (35 min)

Kort genomgång (3min)

- *Beskriv kort hur man håller klubban*
- *Varför man inte ska vifta med klubban utan hålla den längs marken*
- *Påminn vikten av glasögon och varför dom är viktiga*

ÖVNING: Passning mot bänk (5 min)

Alla spelare ska ha klubba och boll. Lägg ned bänkar med sidsidan mot mitten längs långsidan.

Anvisningar: Låt alla spelarna passa bänken så att bollen studsar tillbaka. Testa göra samma sak fast från växling.

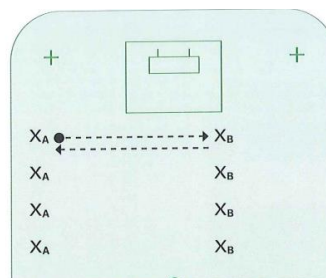


ÖVNING: Passningar 2-och-2 (10min)

Gå ihop två och två och stå mitt emot varandra på lagom avstånd. Dela ut koner till varje spelare om de ska stå vid. 15 passningar var av varje. Sprid ut er över hela planen.

Anvisningar:

4. Passa från stilla stående, var noga med att inte passa för hårt utan sikta på kompisens framför
5. Passa ur växling
6. Runda konen och passa
7. Passa från still stående, kompisens tar emot bollen,

VATTENPAUS (2 min)

ÖVNING: Passning mellan koner – avslut på mål (5 min)

Dela upp gruppen på två och använd båda halvplanerna. Ställ ut koner på en rad efter varandra framför målet. (se bild)

Anvisningar: Be spelarna gå ihop två och två och passar mellan konerna. När man passerat mellan två koner tar man ett steg framåt och passar mellan nästa två. När konerna sedan tar slut väljer spelaren med bollen om den vill skjuta eller om den vill passa kompisens som skjuter. När man är klar ställer man sig sist i ledet och börjar om.



ÖVNING: Snurra, fina, passa bänk (10min)

Använd hela planen och börja från varje hörn. Ställ ut koner längs halva långsidan, sätt en bänk framför målet och ställ en ledare på mitten, (se bild).

Anvisningar: Leden står i hörnet, man kan köra ganska tätt. Först snurrar man runt 3–4 koner, för att sedan komma mot en tränare och försöka komma förbi. När spelaren är förbi passar hon i bänken så att hon kan få en pass tillbaka och sedan skjuta på den passningen. Spelaren ställer sig sen sist i motsatt hörn och börjar om när det blir hans tur.



AVSLUTNING (15 MIN)**LEK: Hitta rätt kompis (5 min)**

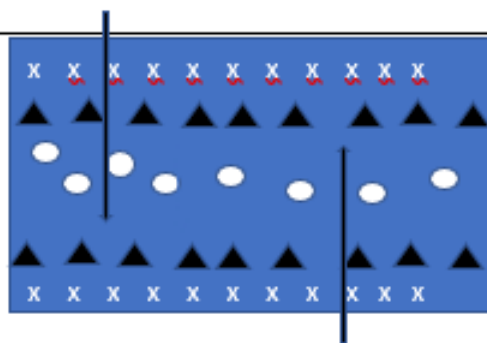
Avgränsa planen till en lagom yta. Det ska var trångt men så att man kan röra sig. $\frac{1}{4}$ av planen bra för ca: 10 pers.

Dela upp gänget så att dom blir 3och3. Varje grupp ska ha en boll tillsammans. Därefter gör du ett avgränsat område och låter alla vara på samma plats. De ska nu försöka hitta varandra och passa till varandra utan att springa in i någon eller inte hitta passen. Blir spelarna stillastående kan man ha områden som varje spelare måste springa till och vända vid efter varje pass dom har slagit.

**LEK: Snöbollskriget (5 min)**

Dela upp gruppen i två lag och sprid ut som på varsin långsida. Ställ ut koner ca: 3-4 meter från långsida-linjen och lägg massa bollar mellan.

Anvisningar: Leken går ut på ha så lite snöbollar (innebandybollar) i sitt bo som möjligt. Du blir av med bollar i ditt bo genom att skjuta bollen till boet på andra sidan (motståndarlaget). När tiden är slut räknar lagen sina bollar och ser då vem som har minst bollar i sitt bo.

**Samling (3 min)**

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!**UNGDOMARNA I CENTRUM**

Dag 1, Pass 2 – 60 min

Match

Dela upp spelarna i lag och kör snabba matcher på båda planerna. Se till att ta vila och vattenpauser.

Anvisningar: Försök att undvika att prata om att göra mål och vinna utan fokusera mer på insatsen. Tex: "Bra passat, bra sprunget, bra kämpat och så vidare"

Berätta att dom varit duktiga och att vi ses imorgon!

Samling

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

TACK FÖR IDAG!



DAG 2, Pass 1 – 70 Min

UPPVÄRMNING (12 MIN)

Under hökens alla vingar (5min)

Alla spelare ställer sig längs kortsidan med boll och klubba. Ni som ledare ställer er i mitten.

Anvisningar: Personerna i mitten ropar ut "Under hökens alla vingar" – alla svarar "vilken färg?" och då väljer ni vilken färg. Har man den färg ni säger så får man gå över annars kan man bli tagen av er. Men blir tagen genom en klapp på axeln.

LEK: 1-2-3 rött ljus (5 min)

Alla ställer upp längs kortsidan med boll och klubba. En person står på motsatt sida.

Anvisningar: Personen som står ensam ropar "1-2-3-Rött ljus", samtidigt så rör sig spelarna framåt med boll och klubba. När personen som sagt 1-2-3 rött ljus vänder sig om gäller det att stå stilla. Den som inte står stilla får gå tillbaka till startlinjen och börja om. Målet är att ta sig fram till personen som ropar så fort som möjligt.

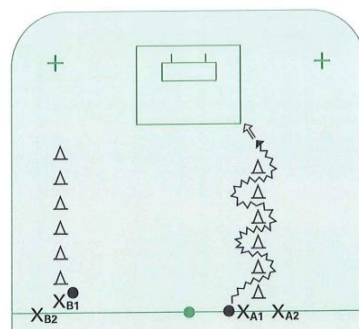
VATTENPAUS (2 min)

TEMA: Driva boll, växlingar och skott (35 min)

ÖVNING: Växling och skott på mål (10 min)

Dela upp gruppen i två. Alla ska ha boll och klubba. Ställ ut 6–7 kone längs långsidan på en planhalva (se bild).

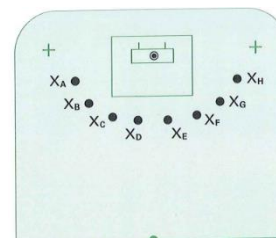
Anvisningar: Led A: En spelare startar och gör växlingar mellan konerna samtidigt som spelaren går över konerna. Avsluta med skott på mål och byt sedan till led B. Led B: Startar när spelare i led A har skjutit skott på mål. Byt till led A när spelare i led B är klar.



ÖVNING: Skott (5 min)

Dela upp spelarna i två grupper. Alla ska ha klubba, glasögon och boll. Spelarna ställer upp i en halvcirkel i respektive grupp framför målet.

Anvisningar: Spelare A börjar med att skjuta, därefter B, C, D osv. När alla skjutit hämtar man bollarna och börjar om.



ÖVNING: Driva bollen (5 min)

Börja från hörnen på kortsidorna och ställ ut koner längs långsidan fram till mitten. På motsatt sida ställer nu ett mål på mitten av kortsidan.

Anvisningar:

- Driv bollen mellan konerna fram till mitten
- Byt riktning och börja driva bollen in mot plan.
- Avslut på mål på motsatt sida.
- Börja om vid motsatt hörn

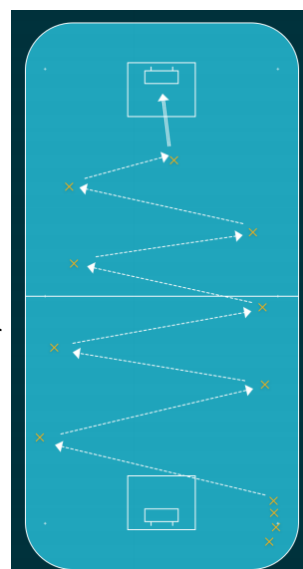
TIPS: Försök att se till att så få som möjligt blir still stående genom att hjälpa till med starten. Så de inte väntar till den framför bli klar med övningen.

AVSLUTNING (15 MIN)

ÖVNING: Domino (5 min)

Ställ upp koner zick-zack över planen med en spelare vid varje kon. Resten av spelarna startar ena i hörnet. Träna på att passa längs golvet, försök att se till att så många som möjligt är aktiverade samtidigt.

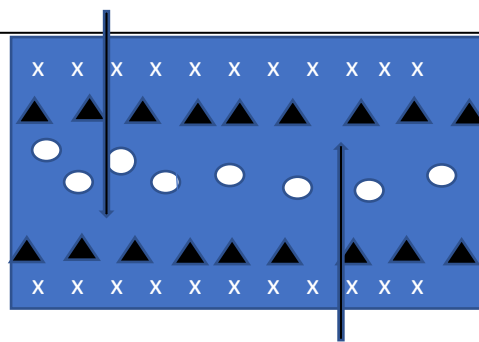
Anvisningar: Personen längst fram i ledet startar. Den passar till spelaren på andra sidan och ställer sig sedan på den personens plats. Sedan gör nästa spelare likadant. Till slut kommer bollen till spelaren som står framför mål, och den skjuter. Personen som gjort mål ställer sig sist i ledet och börjar om när det blir hens tur.



LEK: Snöbollskriget (5 min)

Dela upp gruppen i två lag och sprid ut som på varsin långsida. Ställ ut koner ca: 3–4 meter från långsida-linjen och lägg massa bollar mellan.

Anvisningar: Leken går ut på att ha så lite snöbollar (innebandybollar) i sitt bo som möjligt. Du blir av med bollar i ditt bo genom att skjuta bollen till boet på andra sidan (motståndarlaget). När tiden är slut räknar lagen sina bollar och ser då vem som har minst bollar i sitt bo.



Samling (3 min)

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!

Dag 2, Pass 2 – 60 min

Match

Dela upp spelarna i lag och kör snabba matcher på båda planerna. Se till att ta vila och vattenpauser.

Anvisningar: Försök att undvika att prata om att göra mål och vinna utan fokusera mer på insatsen. Tex: "Bra passat, bra sprunget, bra kämpat och så vidare"

Berätta att dom varit duktiga och att vi ses imorgon!

Samling

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

TACK FÖR IDAG!

UNGDOMARNA I CENTRUM



DAG 3, Pass 1 – 70 Min**UPPVÄRMNING (12 MIN)**

Rävar och Bönder (5min)

Alla spelare utom två som är jägare har varsin boll och klubba. Jägarna har bara klubba.

Anvisningar: Leker går ut på att jägarna ska "jaga bort" alla bollar. När en spelare blir av med sin boll blir den jägare och hjälper till att jaga bort resten av bollarna.

Svansleken med boll (5min)

Alla spelare har en väst. Västen stoppar vi in i byxlinningen som en svans. Alla ska ha klubba och boll + glasögon.

Anvisningar: När leken startar ska man samla så många svansar som möjligt. Om du blir av med svansen får du försöka ta någon annans. Med andra ord kan någon ha allt från 0–10 svansar. Viktigt att alla alltid måste vara i rörelse med bollen nära fötterna. Ge spelarna anvisningar under tiden, till exempel "försök att titta upp", "stå inte stilla", "bra kämpat"

VATTENPAUS (2 min)**TEMA: SKOTT (35 min)**

ÖVNING: Skott mellan koner (5 min)

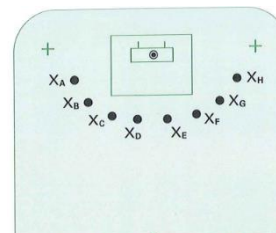
Alla spelare ska ha klubba och boll. Ställ ut koner med 30cm mellanrum runt om på planen.

Anvisningar: Övningen går ut på att alla spelare ska driva bollen runt om i hallen och försöka göra "mål" genom att slå bollen mellan konerna.

ÖVNING: Skott på mål (5min)

Dela upp spelarna i två grupper. Alla ska ha klubba, glasögon och boll. Spelarna ställer upp i en halvcirkel i respektive grupp framför målet.

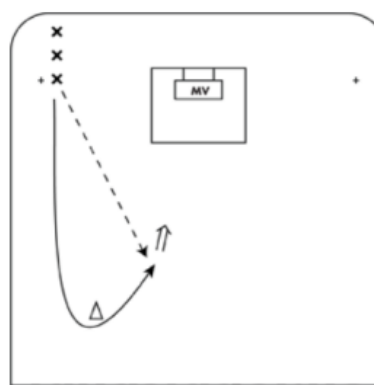
Anvisningar: Spelare A börjar med att skjuta, därefter B, C, D osv. När alla skjutit hämtar man bollarna och börjar om.



ÖVNING: Direktskott i fart (5 min)

Dela upp spelarna i två grupper och använd en planhalva var. Alla ska ha boll och glasögon. Led under mål i ena hörnet.

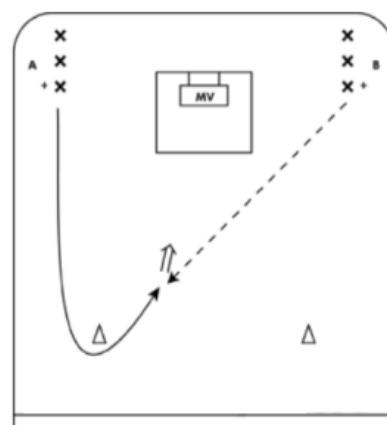
Anvisningar: Spelaren som står först i ledet springer utan boll och rundar konen. Nästa spelare i ledet passar en passning till spelaren som springer. Spelaren skjuter direkt i farten.



ÖVNING: Direktskott på mål forts- (5 min)

Fortsätt använda halvplan. Utöka nu leden till två led under målet. Lägg till en kon vid halvplan.

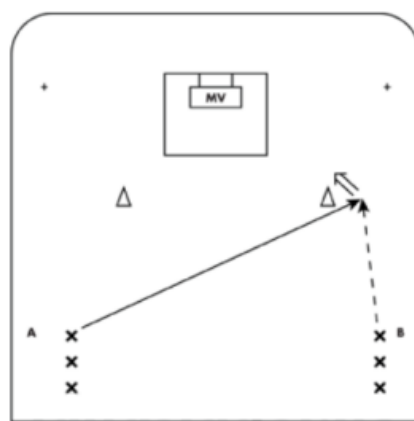
Anvisningar: Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen. Spelare B slår en passning till spelare A. A tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott. Spelare B springer i högt tempo utan boll mot den andra konen. Spelare A slår en passning till B. B tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott. Osv. Spelaren byter led efter avslutet.

**VATTENPAUS 2 MIN**

ÖVNING: Direktskott i fart (5 min)

Fortsätt att använda halvplan. Flytta upp leden till halvplan och sätt konerna en bit framför målen.

Anvisningar: Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen. Spelare B slår en passning till spelare A. A tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott. Spelare B springer i högt tempo utan boll mot den andra konen. Spelare A slår en passning till B. B tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott. Osv. Spelaren byter led efter avslutet.



ÖVNING: Bryt in, driva bakom, skott (10 min)

Dela upp spelarna i två grupper och låt dem använda en planhalva var. Led bakom varje siffra (se bild).
Ställ upp koner enligt bild.

Anvisningar: Ledet med konerna startar. Person i led 1 dribblar mellan konerna och bryter in innanför den sista konen och skjuter skott på mål.

Efter det börjar nästa led att passa ned till ledet i hörnet som tar med sig bollen bakom. Passaren startar sin löpning och får en pass framför mål av spelaren bakom, skott.

Led 1 går till led 2 och led 2 går till led 3, osv.



AVSLUTNING (15 MIN)

LEK: Sten-Sax-Påse (5min)

Gå ihop två och två och ställ upp mot varandra på mittplan.

Anvisningar: Detta är en variant på sten-sax-påse, men i stället för att använda händerna så använder vi fötterna. Spelarna kommer att "hoppa" sten-sax-påse genom att:

Hoppa jämfota: sten

Hoppa diagonalt: sax

Hoppa brett: påse

Den som sedan vinner duellen ska jaga den som förlorar ned till kortsidan. När övningen är klar börjar man om. Bryt av efter några minuter och be dem byta kompis.

LEK: Tysta leken

Be alla spelarna samlas i mitten utan klubba och boll.

Anvisningar: Be alla ställa sig i skostorleksordning utan att prata med varandra. Be spelarna göra tummen upp när de är klara. Kontrollera genom att börja i ett av hörnen. När övningen är klar kan ni testa med att göra samma sak fast med månaden de är födda.



Samling (3 min)

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!

Dag 3, Pass 2 – 60 min

Match

Dela upp spelarna i lag och kör snabba matcher på båda planerna. Se till att ta vila och vattenpauser.

Anvisningar: Försök att undvika att prata om att göra mål och vinna utan fokusera mer på insatsen. Tex: "Bra passat, bra sprunget, bra kämpat och så vidare"

Berätta att dom varit duktiga och att vi ses imorgon!

Samling

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

TACK FÖR IDAG!



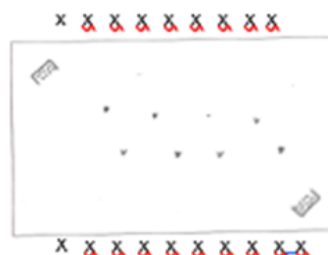
DAG 4, Pass 1 – 70 Min

UPPVÄRMNING (12 MIN)

LEK: Samla bollar (5min)

Två lag utspridda på varsin långsida. Ställ ut låga koner i mitten av planen. Lägg en innebandyboll på varje kon. Ställ ut ett varsitt mål till varje lag :

Anvisningar: Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll, ta den med handen och lägga i sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter vi jägare.



LEK: Innebandy-STOPP – använd material från teknikbana (10 min)

Alla spelare har klubba och boll och sprider ut sig över planen. Ställ ut mål och koner lite över hela planen. Använd allt material som står på banan redan för att det ska bli svårare att stå stilla när ledaren säger "STOPP"

Anvisningar: Alla spelare spring fritt runt om i hallen och driver bollen, gör växlingar, gör mål osv. När ledaren säger stop ska alla stanna precis där som är. Dom som rör sig får stå över en omgång göra 5 upphopp och hoppa med nästa omgång igen. (Lite likt dansstopp)

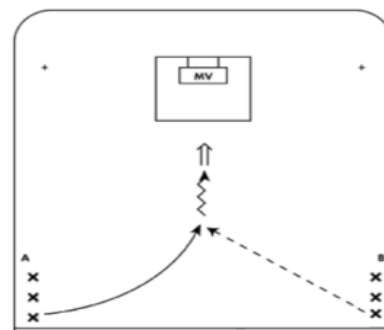
VATTENPAUS (2 min)

TEMA: Blandat (35 min)

ÖVNING: Passning och mottagning i fart (5 min)

Dela upp spelarna i två grupper och låt vardera grupp använda en planhalva var. Alla ska ha klubba och boll. Två led vid mittenplan, ett i varsitt hörn.

Anvisningar: Spelare A springer i en båge in mot mitten. Spelaren får då en passning från led B, tar emot bollen och skjuter. Spelare B springer i en båge in mot slottet. Spelaren får då en passning från led A, tar emot bollen och skjuter. Osv. Spelaren byter led efter avslutet



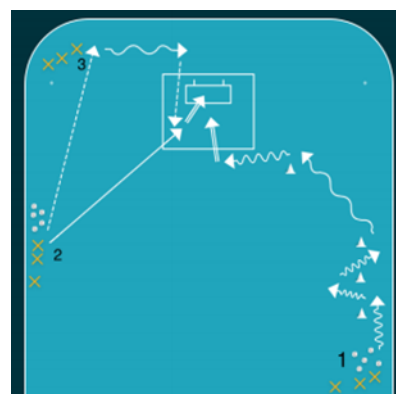
ÖVNING: Bryt in, driva bakom, skott (10 min)

Dela upp spelarna i två grupper och låt dem använda en planhalva var. Led bakom varje siffra (se bild). Ställ upp koner enligt bild.

Anvisningar: Ledet med konerna startar. Person i led 1 dribblar mellan konerna och bryter in innanför den sista konen och skjuter skott på mål.

Efter det börjar nästa led att passa ned till ledet i hörnet som tar med sig bollen bakom. Passaren startar sin löpning och få en pass framför mål av spelaren bakom, skott.

Led 1 går till led 2 och led 2 går till led 3, osv.



ÖVNING: Hitta rätt kompis (5 min)

Avgränsa planen till en lagom yta. Det ska var trångt men så att man kan röra sig. ¼ av planen är bra för ca: 10 pers.

Dela upp gänget så att dom blir 3 och 3. Varje grupp ska ha en boll tillsammans. Därefter gör du ett avgränsat område och låter alla vara på samma plats. De ska nu försöka hitta varandra och passa till varandra utan att springa in i någon eller inte hitta passen. Blir spelarna stillastående kan man ha områden som varje spelare måste springa till och vända vid efter varje pass dom har slagit.



ÖVNING: Spel 3x3 småplansspel (25 min)

Dela upp spelarna i fyra grupper och dela in planen i två. Alla ska ha klubba och boll. Använd bänkar med breddsidan för att dela av planen.

Anvisningar: Spela 3x3 matcher á 5 min och byt så alla lag får möta alla.

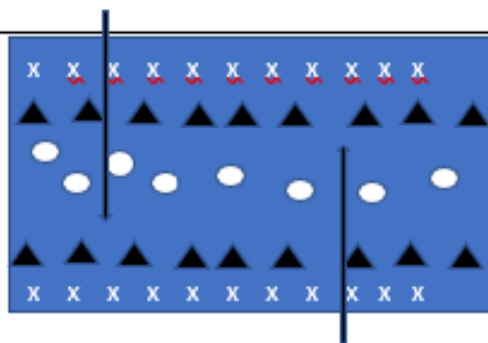


AVSLUTNING (15 min)

LEK: Snöbollskriget (5 min)

Dela upp gruppen i två lag och sprid ut som på varsin långsida. Ställ ut koner ca: 3-4 meter från långsida-linjen och lägg massa bollar mellan.

Anvisningar: Leken går ut på ha så lite snöbollar (innebandybollar) i sitt bo som möjligt. Du blir av med bollar i ditt bo genom att skjuta bollen till boet på andra sidan (motståndarlaget). När tiden är slut räknar lagen sina bollar och ser då vem som har minst bollar i sitt bo.



LEK: Rävar och bönder (5 min)

Alla spelare utom två som är jägare har varsin boll och klubba. Jägarna har bara klubba.

Anvisningar: Leken går ut på att jägarna ska "jaga bort" alla bollar. När en spelare blir av med sin boll blir den jägare och hjälper till att jaga bort resten av bollarna.

Samling (3 min)

Samla alla i en stor ring. Be dem ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

DAGS FÖR MELLANMÅL!



Dag 4, Pass 2 – 60 min

Match

Dela upp spelarna i lag och kör snabba matcher på båda planerna. Se till att ta vila och vattenpauser.

Anvisningar: Försök att undvika att prata om att göra mål och vinna utan fokusera mer på insatsen. Tex: "Bra passat, bra sprunget, bra kämpat och så vidare"

Berätta att dom varit duktiga och att vi ses imorgon!

Samling och diplom (15 min)

Samla alla i en stor ring. Be dom ta av sig glasögon och lägg bollar och klubbor på samma ställe. Blir lättare för er ledare att ha koll på allt då.

- Fråga spelarna vad som var det bästa med träningen?
- Om de har lärt sig något nytt?
- Vad de ska göra nu?

TACK FÖR IDAG!

