Träningsupplägg

**Blå nivå**

Under detta träningsblock ligger fokus på:

Bollbehandling

Koordination

Snabbhet

Split Vision

Uppmana barnen att gå runt och trixa med bollen under ”dötid” innan träningen börjar. Jag har satt ihop några övningar för måndagsträningen respektive torsdagsträningen. Gå in på respektive övning för instruktioner om hur övningen går till och vilket syfte den ska fylla. Några övningar har jag kopierat rakt av från förbundets pusselbitar, andra har jag fått av Tomi och några har jag satt ihop själv.

Det förbundet vill att vi ska fokusera på under den blå perioden är barnet som ”människa” och ”atlet”, endast lite på ”innebandyspelaren”. Jag har därför inte satt ihop några övningar för spelsystem. Det är ganska mycket teknik och passningar med i övningarna, vi ska börja prata om röda och gröna passningar, vad de innebär och vilken passning som bör användas när och var på planen.

**Röd** passning: Stor sannolikhet att motståndaren bryter passningen. Kan användas i anfall nära mål men ska inte användas vid sitt eget mål.

**Grön** passning: Mycket stor sannolikhet att passningen når mottagaren. Kan användas över hela planen och framförallt i försvar.

Vi ska försöka vara noga att ge feedback som knyter an till syftet med övningen. Detta för att underlätta för barnen att fokusera på rätt sak. Syftet kan ändras från gång till gång i samma övning men det är viktigt att inte be barnen fokusera på för många detaljer.

Angående målvakten så har förbundet inte ställt särskilt höga krav. De ska lära sig att förflytta sig i sidled genom ”knä till knä” teknik. De ska hålla koll på sin position i förhållande till målet, ha en bra grundställning med händerna i rätt läge och ställa sig på fötterna efter räddning.

Jag har bara uppskattat tid för varje övning, det får vi säkert justera och variera.

Måndagar

**Uppvärmning**

-”Enkel klubbfint” (Forehand till backhand) 5 min

-”Dubbel klubbfint” (Forehand till backhand till forehand)

-”Ta sig ur skuggan” 10 min

-”Skydda västen/bollen” 5 min

-”Split vision” 5 min

**Övningar**

-”Uppspel långboll” 10 min

-”Kortskott” 5-7min

-”Droppassning” 10 min

-”Sargpassning anfall” 5-7 min

**Spel**

15-20 min

Regler att variera fritt spel med:

* Gummisnodd, alla spelare måste vara över halva planen för att få göra mål. Vill man göra svårare så kan vi lägga till att alla spelare i försvarande lag måste vara över på sin planhalva för att ovan regel ska gälla för det anfallande laget.

Syfte: Hålla ihop lagdelarna och i den försvårande varianten tvinga alla att jobba hem.

* Ingen spelare inne i slottet i mer än 3 sek.

*Syfte*: Att få spelarna att hela tiden byta position och inte parkera i slottet.

Torsdagar

**Uppvärmning**

-”Teknikbana” 5-10 min

-”Triangeln” 5 min

-”Larven” 5 min

**Övningar**

-”Täcka boll med klubba” 5-7 min

-”Driv i steget” 10 min

-”Krysset” 5 min

**Spel**

Fritt spel på stor plan. Vi varierar det med smålagspel 3mot 3 i 3 minuters matcher.