



*Svensk
Innebandy*

Folkspporten för alla - alltid!

**SUCCESS IS WHERE
PREPARATION AND
OPPORTUNITY
MEET.**



INNEBANDYSKOLAN



Innehåll

Inledning.....	3
Innebandyskolan	4
Upplägget för innebandyskolan	5
Innebandyskola hösten	9
Träning 1, Block GRUNDER.....	9
Träning 2, Block GRUNDER.....	13
Träning 3, Block GRUNDER.....	17
Träning 4, Block GRUNDER.....	21
Träning 5, Block GRUNDER.....	25
Träning 6, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA.....	29
Träning 7, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA.....	33
Träning 8, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA.....	37
Träning 9, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA.....	41
Träning 10, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA.....	45
Innebandyskola våren	49
Träning 1, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER	49
Träning 2, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER	53
Träning 3, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER	57
Träning 4, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER	61
Träning 5, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER	65
Träning 6, Block RÖRELSE	69
Träning 7, Block RÖRELSE.....	73
Träning 8, Block RÖRELSE.....	77
Träning 9, Block RÖRELSE.....	81
Träning 10, Block RÖRELSE.....	85

Inledning

Detta dokument är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för Skövde Innebandyörening och dess innebandyskola. Detta dokument riktar sig till föräldrar och blivande tränare, lagledare, och spelare så att dessa har någonting att utgå ifrån när det kommer till att bedriva och medverka i ett lag vid innebandyskolan. Med tålmod, långsiktighet och engagemang finns förutsättningar för ett bra resultat och möjligheten att så många som möjligt får en stor glädje av innebandy så länge som möjligt

Innebandyn är en idrott under ständig utveckling som ställer krav både på individer men även på laget. Att innebandyn ska vara en rolig och utvecklande upplevelse för alla och framförallt för spelarna kan verka självklart men hur man arbetar för detta kan variera.

När det kommer till utveckling ska man undvika resultatfokusering i tidiga åldrar utan istället se till spelarnas utveckling och uppmuntra spelarna att ha roligt, det blir vad man gör det till. Ju äldre spelarna blir desto mer resultatnriktad blir verksamheten. Om man i tidig ålder arbetar mer för utveckling genom prestation än just resultat så kan resultaten komma att utebli till en början men spelarna kommer ha ett klart försprång när de når ett stadium där taktik och färdigheter får en större betydelse i spelet. Det är viktigt att inställningen i innebandyskolan ska vara att man ska lära sig grunderna i innebandy men framför allt så ska det handla om att ha roligt. Det långsiktiga målet i föreningen är att skola spelare med goda färdigheter, individuella som lagmässiga dvs prestera utifrån de förutsättningar som det bl.a. läggs till grund för under innebandyskolan. En strävan är att få fram så kompletta spelare som möjligt och hjälpa dem att utvecklas till så bra spelare som de kan bli.

FRAMGÅNG MÄTS
INTE I DET DU ÄR PÅ
VÄG TILL, UTAN DET DU
LÄMNAS EFTER DIG.

Innebandyskolan

Innebandyskolan är det första steget i innebandyns utbildningstrappa och benämns där som grön nivå. Den gröna nivån sträcker sig från 6 - 9 år. På grön nivå, även kallad Rörelseglädje, ska utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus. Vi som förening förväntar oss att du som förälder och blivande tränare, lagledare försöker utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter samt en god självkänsla.



TRÄNINGSGSINRIKTNING I denna ålder ska allsidighet och leken dominera träningsutbudet. Barnen behöver konkreta situationer som utgångspunkt, därför är det viktigt att demonstrera när man instruerar och delta själv under genomförandet dvs leda genom exempel. Detta för att till barnen bidra med så många visuella intryck som möjligt. Barnen är inte redo för teoretiska resonemang eller genomgångar på en taktiktafla.

TONVIKT PÅ LEK & MOTORIK Använd lek som bygger på samarbete i stället för utslagningslekar. Övningar som stimulerar utveckling av balans, koordination, explosivitet, stabilitet och rytmik uppfattas oftast som mycket roliga och är positiva för barnens utveckling av kroppskänedom som är en viktig grund för att sedan utveckla sina innebandykunskaper. Hoppa, springa, kasta, fånga, krypa, åla, rulla, sparka m.m. Ha gärna med musik i olika övningar.

TEKNIK Låt barnen få leka mycket med klubba och boll. Se till att barnen har rätt längd på klubban och inte för mycket hook på bladet (böjning på bladet). Genom att hålla båda händerna på klubban föra bollen framåt med både forehand och backhand. Veta hur de olika skotten ser ut (drag-, slag-, handled- & backhandskott). Rätt klubbfattning (höger- eller vänsterfattning).

SMÅLAGSSPEL Dela upp planen i flera småplaner och låt barnen spela 3 mot 3 eller 2 mot 2, så att man inte är för många på planen samtidigt och därmed "tvingar" fram en delaktighet hos spelarna. Detta övar upp den individuella tekniken och spelförståelsen. Det är av största vikt att alla får spela lika mycket och prova på alla platser i laget.



FRAMGÅNG MÄTS
INTE I DET DU ÄR PÅ
VÄG TILL, UTAN DET DU
LÄMNAR EFTER DIG.

REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR INNEBANDYSKOLAN

- Bollbehandling
- Klubbteknik
- Passningar
- Passningsmottagningar
- Rytträning
- Bollföring och dribblingar
- Koordination och balans
- Motoriska övningar (kasta, fånga, jonglera, dribbla etc.)
- Smålagsspel 1 mot 1 situationer
- Samarbetsövningar
- Allsidig träning (andra idrotter)

Upplägget för innebandyskolan

Innebandyskolan ska vara planerad med denna övergripande träningsplanering som stöd. Träningen ska vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration. Yngre barn är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen **visa – instruera – öva**.

Det generiska året.

Innebandyskolan är uppbyggt utifrån ett generiskt år som startar på hösten och avslutas på våren efterföljande år.



Figur 1 Innebandyskolans generiska år

Träningsblocken

Det generiska årets träningar är uppbyggda och utlagda i fyra träningsblock.

Träningsblock 1. GRUNDER, blocket syftar till att ge barnen grunder i innebandy och då främst i form av att hålla klubben och de grundläggande rörelserna som kännetecknar innebandy.

Träningsblock 2. PASSA och VARA MEDVETEN OM ANDRA, blocket syftar till att ge barnen grund till att passa andra barn samt att träna på att det finns en omgivning som påverkar det egna spelet.

Träningsblock 3. SKJUTA och BEFÄSTA KUNSKAPER, blocket syftar till att ge grunder till de olika skotten som används inom innebandy samt befästa kunskaper från block 1 och 2,

Träningsblock 4. RÖRELSE, blocket syftar till att bygga vidare från block 1-3 med att lägga grunden att kunna genomföra de tidigare tränade momenten fast under rörelse.

EFFEKTIVITET



Halltider är en av våra största begränsningar, därför ska vi ta väl hand om den. Så många spelare som möjligt ska vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på flera ställen i hallen.

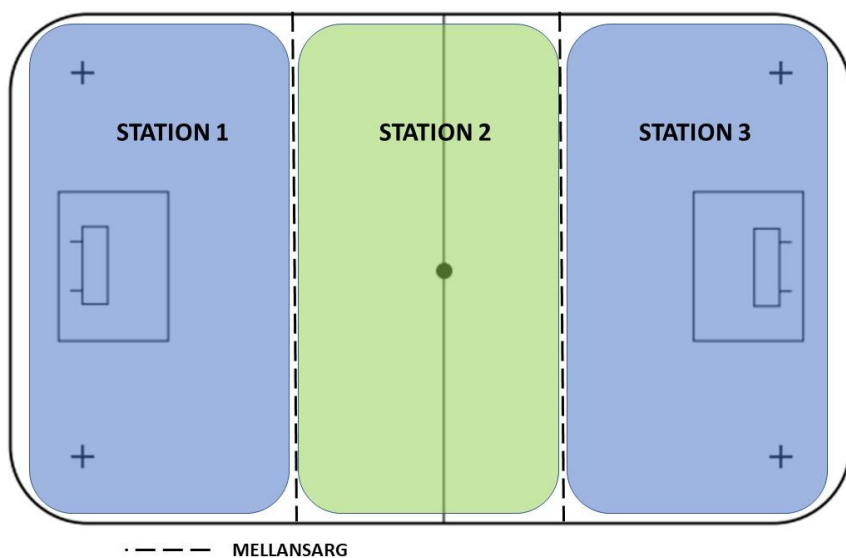
Generiskt träningsupplägg för en träning

Innebandyskolan träningstimme är uppbyggd så att du som leder träningen bör fördela tiden utifrån riktledningarna nedan;

Gemensamverksamhet	Samling	Ca 10min
Gemensamverksamhet	Uppvärmning	Ca 10min
Station 1*	Teknik/koordination	Ca 10min
Station 2*	Spel	Ca 10min
Station 3*	Lekfulla övningar	Ca 10min
Gemensamverksamhet	Avslutning	Ca 10min

* Beskrivningen med tre stationer där man roterar mellan stationer bygger på ett lag/en grupp som omfattar 18 - 30 barn dvs. varje stationer omfattar då 6 - 10 barn. Detta för att ge er så stor möjlighet som möjligt att se och hjälpa varje barn på respektive station och under träningen

Dukning av idrottshall



Figur 2 Standardriggning av plan för innebandyskolan

DU SOM LEDER TRÄNINGEN


- Komma i tid samt vara ombytt till föreningens träningskläder.
- Visar motivation, engagemang och positivitet.
- Använder aldrig ironi med yngre barn.
- Tänker på att:
 - Föregå med ett gott exempel genom att själv delta vid genomförandet, ”barn gör som du gör och inte som du säger”.
 - Uppmuntra positiva beteende, samt att snabbt identifiera och hantera negativa beteenden som ex. mobbing.
 - Ge positiv förstärkning: ”Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättvisa det en spelare gjort fel., även om detta ibland kan ta mycket längre tid. Effekten är dock mångfalt större”.
 - Uppmärksamma alla spelare genom att berömma dem, glöm inte att alla behöver beröm, även de bästa. Därför ska samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.
 - ”Prata med spelare som gjort rätt och be dem förklara hur de tänkte eller varför de gjorde som de gjorde. Då kan de ta med sig en positiv grundkänsla eller grundtanke som skapade deras rätta val på planen. Samtidigt så uppmärksammar du dem för att de gjorde något bra”.



Innebandyskola hösten


Träning 1, Block GRUNDER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 1, Block GRUNDER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Följa John</p>
<p>Vad ska tränas: Syftet är att barnen ska värma upp genom att springa och göra olika rörelser.</p>
<p>Varför ska det tränas: Rörligheten, kroppsuppfattning och koordination tränas.</p>
<p>Hur ska det tränas: Barnen springer på ett led där första spelaren är ”John” och visar en övning som de andra barnen härmar.</p>
<p>Öva – organisation: Samtliga spelare ev uppdelade i grupper Förutsättningar/övningsyta: Hela eller delar av planen</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 1, Block GRUNDER

Teknik/koordination

Station 1

Ca 10min

Övningens namn: Grundposition, benämns i innebandyn som Ready position**Vad ska tränas:**

Visa och instruera hur man bör stå för att vara "redo" i innebandy.

Varför ska det tränas:

Utbilda i grunder på hur man bör stå när man spelar innebandy samt hur spelaren ska eftersträva att hålla klubban i innebandy.

Hur ska det tränas:

Ready position intas genom att ta klubban och hålla den övre handen under "knoppen" samt den nedre lite längre ner. Man ska stå något brett mellan benen och ha något böjda knän samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och ha bra balans. Detta kan visas genom att en ledare försöker knuffa en ledare som står helt upprätt och som då tappar balansen för att sedan visa vilken bättre balans man erhåller när man står i "redo" position

Öva – organisation:

Tränas enskilt men lekfullt t.ex. genom att barnen på en avgränsad yta får röra sig fritt med sin boll och när ledaren klappar i handen så ska barnet ställa sig med sin boll i READY POSITION. För att sedan vid nästa klapp igen röra sig fritt igen.

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Som ledare följa upp att barnen intar READY POSITION när så önskas.

Övningen kan stegras genom att barnet står stilla och för sin boll i en cirkel (lägg en platt kon som bollen kan föras runt för att bilda cirkeln) framför sig alternativt för bollen runt i en åtta framför sig (lägg ut två platta koner som bollen kan föras runt för att bilda åttan) och på signal stannar och intar READY POSITION.

Träning 1, Block GRUNDER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus
Vad ska tränas: Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.
Varför ska det tränas: Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.
Hur ska det tränas: Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.
Öva – organisation: Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (mostv. en stationsyta) Antal: 6 - 12 deltagare Utrustning: mål, bollar, västar
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Träning 1, Block GRUNDER

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: DJUNGELSTIG**Vad ska tränas:**

Rumsuppfattning, balans och koordination

Varför ska det tränas:

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)

Hur ska det tränas:

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. 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.

Öva – organisation:

Jägare är en eller två ledare.

Skiss/bild över övningen

Kommenterad [HN1]: Skiss saknas

Öva – anvisningar:

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)




Träning 2, Block GRUNDER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 2, Block GRUNDER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Följa John</p>
<p>Vad ska tränas: Syftet är att barnen ska värma upp genom att springa och göra olika rörelser.</p>
<p>Varför ska det tränas: Rörligheten, kroppsuppfattning och koordination tränas.</p>
<p>Hur ska det tränas: Barnen springer på ett led där första spelaren är ”John” och visar en övning som de andra barnen härmar.</p>
<p>Öva – organisation: Samtliga spelare ev uppdelade i grupper Förutsättningar/övningsyta: Hela eller delar av planen</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 2, Block GRUNDER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Ready position**Vad ska tränas:**

Visa och instruera hur man bör stå för att vara "redo" i innebandy.

Varför ska det tränas:

Utbilda i grunder på hur man bör stå när man spelar innebandy samt hur spelaren ska eftersträva att hålla klubban i innebandy.

Hur ska det tränas:

Ready position intas genom att ta klubban och hålla den övre handen under "knoppen" samt den nedre lite längre ner. Man ska stå något brett mellan benen och ha något böjda knän samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och ha bra balans. Detta kan visas genom att en ledare försöker knuffa en ledare som står helt upprätt och som då tappar balansen för att sedan visa vilken bättre balans man erhåller när man står i "redo" position

Öva – organisation:

Tränas enskilt men lekfullt t.ex. genom att barnen på en avgränsad yta får röra sig fritt med sin boll och när ledaren klappar i handen så ska barnet ställa sig med sin boll i READY POSITION. För att sedan vid nästa klapp igen röra sig fritt.

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Som ledare följa upp att barnen intar READY POSITION när så önskas.

Övningen kan stegras genom att barnet står stilla och för sin boll i en cirkel (lägg en platt kon som bollen kan föras runt för att bilda cirkeln) framför sig alt för bollen runt i en åtta framför sig (lägg ut två platta koner som bollen kan föras runt för att bilda åttan) och på signal stannar och intar READY POSITION.

Träning 2, Block GRUNDER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus**Vad ska tränas:**

Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.

Varför ska det tränas:

Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Öva – organisation:

Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (mostv. en stationsyta)

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar, västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Träning 2, Block GRUNDER


Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: DJUNGELSTIG
Vad ska tränas: Rumsuppfattning, balans och koordination
Varför ska det tränas: 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)
Hur ska det tränas: 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. 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.
Öva – organisation: Jägare är en eller två ledare.
Skiss/bild över övningen
Öva – anvisningar:

Kommenterad [HN2]: Skiss saknas


Träning 2, Block GRUNDER

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Vad har vi gjort idag? 5. Vad var svårt? 6. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 3, Block GRUNDER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 3, Block GRUNDER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Vända koner</p>
<p>Vad ska tränas: Korta intensiva intervaller samt förbättra rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid och att förbättra rumsuppfattning.</p>
<p>Hur ska det tränas: Sprid ut ett antal låga koner i olika färger över planen (samma antal koner inom respektive färg). Varje lag får en egen färg. Målet för laget är att hålla sina egna koner vända åt rätt håll och samtidigt försöka vända de andras koner upp och ner.</p>
<p>Öva – organisation: Mät upp en yta motsvarande 10 x 10 m med fyra koner. Dela upp barnen i två – fyra lag.</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Jobba i 30 sekunders intervaller. Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner. Upprepa 4 x 30 sek. Att tänka på, uppmärksamma barnen på kollisionsrisken</p>

Träning 3, Block GRUNDER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Ready position**Vad ska tränas:**

Visa och instruera hur man bör stå för att vara "redo" i innebandy.

Varför ska det tränas:

Utbilda i grunder på hur man bör stå när man spelar innebandy samt hur spelaren ska eftersträva att hålla klubban i innebandy.

Hur ska det tränas:

Ready position intas genom att ta klubban och hålla den övre handen under "knoppen" samt den nedre lite längre ner. Man ska stå något brett mellan benen och ha något böjda knän samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och ha bra balans. Detta kan visas genom att en ledare försöker knuffa en ledare som står helt upprätt och som då tappar balansen för att sedan visa vilken bättre balans man erhåller när man står i "redo" position

Öva – organisation:

Tränas enskilt men lekfullt t.ex. genom att barnen på en avgränsad yta får röra sig fritt med sin boll och när ledaren klappar i handen så ska barnet ställa sig med sin boll i READY POSITION. För att sedan vid nästa klapp igen röra sig fritt.

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Som ledare följa upp att barnen intar READY POSITION när så önskas.

Övningen kan stegras genom att barnet står stilla och för sin boll i en cirkel (lägg en platt kon som bollen kan föras runt för att bilda cirkeln) framför sig alt för bollen runt i en åtta framför sig (lägg ut två platta koner som bollen kan föras runt för att bilda åttan) och på signal stannar och intar READY POSITION.

Träning 3, Block GRUNDER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus**Vad ska tränas:**

Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.

Varför ska det tränas:

Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Öva – organisation:

Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (mostv. en stationsyta)

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar, västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Träning 3, Block GRUNDER

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: DJUNGELSTIG**Vad ska tränas:**

Rumsuppfattning, balans och koordination

Varför ska det tränas:

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)

Hur ska det tränas:

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. 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.

Öva – organisation:

Jägare är en eller två ledare.

Skiss/bild över övningen

Kommenterad [HN3]: Skiss saknas

Öva – anvisningar:**Träning 3, Block GRUNDER**

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


7. Vad har vi gjort idag?
8. Vad var svårt?
9. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



Träning 4, Block GRUNDER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 4, Block GRUNDER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Vända koner</p>
<p>Vad ska tränas: Korta intensiva intervaller samt förbättra rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid och att förbättra rumsuppfattning.</p>
<p>Hur ska det tränas: Sprid ut ett antal låga koner i olika färger över planen (samma antal koner inom respektive färg). Varje lag får en egen färg. Målet för laget är att hålla sina egna koner vända åt rätt håll och samtidigt försöka vända de andras koner upp och ner.</p>
<p>Öva – organisation: Mät upp en yta motsvarande 10 x 10 m med fyra koner. Dela upp barnen i två – fyra lag.</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Jobba i 30 sekunders intervaller. Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner. Upprepa 4 x 30 sek. Att tänka på, uppmärksamma barnen på kollisionsrisken</p>

Träning 4, Block GRUNDER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: VÄXLINGAR**Vad ska tränas:**

Förmågan att med kontroll använda klubbans insida och utsida

Varför ska det tränas:

För att träna bollkontroll och att kunna växla mellan forehand och backhand

Hur ska det tränas:

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand (utsida på bladet) och backhand sida (utsida på bladet).

Öva – organisation:

Alla ställer sig i rund ring alt att man följer linjer i golvet med varsin boll samt i ”redo” position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar.

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka. Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där barnen ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp. 12 För att variera sig kan man ställa upp alla barnen längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen.

Träning 4, Block GRUNDER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus**Vad ska tränas:**

Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.

Varför ska det tränas:

Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Öva – organisation:

Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (mostv. en stationsyta)

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar, västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Obs. kontrollera och tryck på vikten av en bra grundposition (ready position)


Träning 4, Block GRUNDER

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Kasta och fånga i par
Vad ska tränas: Öga-Hand och Kroppsuppfattningen
Varför ska det tränas: Träna öga-handkoordination och utveckla känsla för att anpassa kraften vid kast/passning
Hur ska det tränas: Börja med ett uppkast underifrån till kompiserna som fångar med en lyra. Stegra successivt svårigheten genom att ändra avstånd mellan varje kast
Öva – organisation: Barnen står i par mittemot varandra och kastar boll till varandra
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Variation: Överarmskast, vridkast. Byt arm. Kast med båda armar. Att tänka på, upprätt kropp och blicken mot den som ska ta emot bollen.


Träning 4, Block GRUNDER

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Vad har vi gjort idag? 11. Vad var svårt? 12. Vad som varit roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 5, Block GRUNDER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 5, Block GRUNDER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Vända koner</p>
<p>Vad ska tränas: Korta intensiva intervaller samt förbättra rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid och att förbättra rumsuppfattning.</p>
<p>Hur ska det tränas: Sprid ut ett antal låga koner i olika färger över planen (samma antal koner inom respektive färg). Varje lag får en egen färg. Målet för laget är att hålla sina egna koner vända åt rätt håll och samtidigt försöka vända de andras koner upp och ner.</p>
<p>Öva – organisation: Mät upp en yta motsvarande 10 x 10 m med fyra koner. Dela upp barnen i två – fyra lag.</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Jobba i 30 sekunders intervaller. Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner. Upprepa 4 x 30 sek. Att tänka på, uppmärksamma barnen på kollisionsrisken</p>

Träning 5, Block GRUNDER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: VÄXLINGAR**Vad ska tränas:**

Förmågan att med kontroll använda klubbans insida och utsida

Varför ska det tränas:

För att träna bollkontroll och att kunna växla mellan forehand och backhand

Hur ska det tränas:

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand (utsida på bladet) och backhand sida (utsida på bladet).

Öva – organisation:

Alla ställer sig i rund ring alt att man följer linjer i golvet med varsin boll samt i ”redo” position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar.

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka. Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där barnen ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp. 12 För att variera sig kan man ställa upp alla barnen längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen.

Träning 5, Block GRUNDER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus**Vad ska tränas:**

Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.

Varför ska det tränas:

Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Öva – organisation:

Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (mostv. en stationsyta)

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar, västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Träning 5, Block GRUNDER

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Kasta och fånga i par**Vad ska tränas:**

Öga-Hand och Kroppsuppfattningen

Varför ska det tränas:

Träna öga-handkoordination och utveckla känsla för att anpassa kraften vid kast/passning

Hur ska det tränas: Börja med ett uppkast underifrån till kompis som fångar med en lyra. Stegra successivt svårigheten genom att ändra avstånd mellan varje kast**Öva – organisation:**

Barnen står i par mitt emot varandra och kastar boll till varandra

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variation: Överarmskast, vridkast. Byt arm. Kast med båda armar.

Att tänka på, upprätt kropp och blicken mot den som ska ta emot bollen.

Träning 5, Block GRUNDER

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:

13. Vad har vi gjort idag?

14. Vad var svårt?


15. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



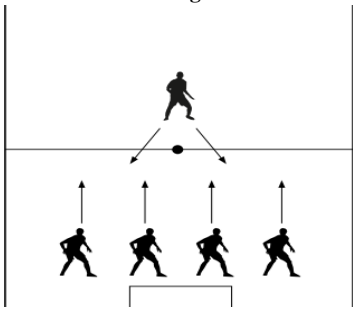
Träning 6, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

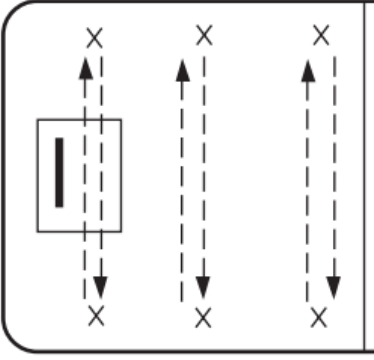
Träning 6, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Under hökens vingar</p>
<p>Vad ska tränas: Förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Höja pulsen samt träna rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: Höken ropar ”Under hökens vingar flyg!”, ”Vilken färg!” svarar de övriga deltagarna och höken väljer en färg. Alla som har ett plagg av den färgen går fria och kan passera höken utan att riskera att bli fångade. De som inte har rätt färg på sig måste nu försöka korsa planen och komma över till andra sidan utan att bli tagna av höken. De som blir tagna stannar på mitten och blir även dom hökar i nästa omgång.</p>
<p>Öva – organisation: En i gruppen är hök och står på mitten av planen med ansiktet vänt bort från de andra. Övriga deltagare står längs planens ena kortsida</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar:</p>

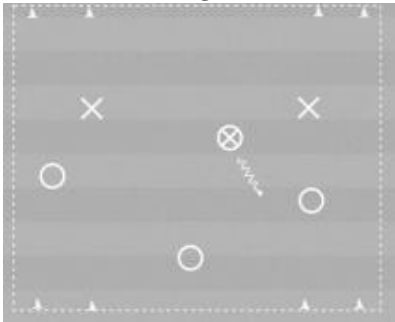
Träning 6, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Grunder passningar
Vad ska tränas: Hitta kontrollen på passningarna, lagom hårdhet och bra precision.
Varför ska det tränas: Grunder i passningar.
Hur ska det tränas: Två och två enkla passningar till varandra, mottagning och tillbakapass. bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass.
Öva – organisation: Bollar
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass samt placera två koner som bollen ska passas igenom för att nå andra sidan.
Obs. kontrollera och tryck på vikten av en bra grundposition (ready position)

Träning 6, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel mot flera mål
Vad ska tränas: Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta alternativt passa till kamrat
Varför ska det tränas: För att medvetengöra barnen om det flera alternativ när man har bollen
Hur ska det tränas: Spel 3 mot 3. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål
Öva – organisation: 6-8 barn, spelplan med 4 små mål, bollar, koner och västar
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Frågeexempel Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt. När ska du driva bollen? När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mål.
Obs. kontrollera och tryck på vikten av en bra grundposition (ready position)


Träning 6, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: BALANS
Vad ska tränas: Balans, Kroppsuppfattning, Rytmt
Varför ska det tränas: Förbättra kroppshållning vid förflyttning och samordning mellan arm- och benrörelser samt balans.
Hur ska det tränas: Barn rör sig fritt runt i rummet med långsamma kontrollerade rörelser med kona på huvudet. Målet är att inte tappa boken/konan. Övningen pågår i ca 30 sek och upprepas tre gånger
Öva – organisation: Markera en yta, Bredden på ytan är beroende av antalet barn, koner
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Håll huvudet upprest Rör armar på ett naturligt sätt Håll kroppen upprätt Sjunk inte i höfterna Håll jämn rytm under förflyttningen. Övning kan göras svårare t.ex. genom att gå över en bänk.


Träning 6, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vad har vi gjort idag? 2. Vad var svårt? 3. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

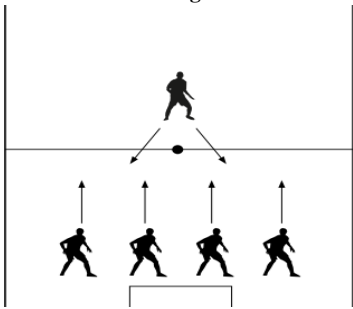
Träning 7, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 7, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Under hökens vingar</p>
<p>Vad ska tränas: Förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Höja pulsen samt träna rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: Höken ropar ”Under hökens vingar flyg!”, ”Vilken färg!” svarar de övriga deltagarna och höken väljer en färg. Alla som har ett plagg av den färgen går fria och kan passera höken utan att riskera att bli fångade. De som inte har rätt färg på sig måste nu försöka korsa planen och komma över till andra sidan utan att bli tagna av höken. De som blir tagna stannar på mitten och blir även dom hökar i nästa omgång.</p>
<p>Öva – organisation: En i gruppen är hök och står på mitten av planen med ansiktet vänt bort från de andra. Övriga deltagare står längs planens ena kortsida</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar:</p>

Träning 7, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Grunder passningar**Vad ska tränas:**

Hitta kontrollen på passningarna, lagom hårdhet och bra precision.

Varför ska det tränas:

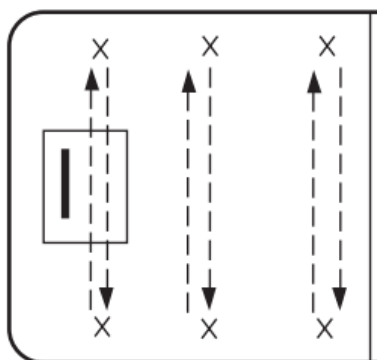
Grunder i passningar.

Hur ska det tränas:

Två och två enkla passningar till varandra, mottagning och tillbakapass. bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass.

Öva – organisation:

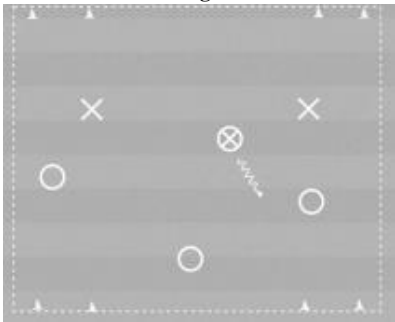
Bollar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass samt placera två koner som bollen ska passas igenom för att nå andra sidan.

Träning 7, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel mot flera mål
Vad ska tränas: Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta alternativt passa till kamrat
Varför ska det tränas: För att medvetengöra barnen om det flera alternativ när man har bollen
Hur ska det tränas: Spel 3 mot 3. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål
Öva – organisation: 6-8 barn, spelplan med 4 små mål, bollar, koner och västar
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Frågeexempel Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt. När ska du driva bollen? När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mål.


Träning 7, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: BALANS
Vad ska tränas: Balans, Kroppsuppfattning, Rytmt
Varför ska det tränas: Förbättra kroppshållning vid förflyttning och samordning mellan arm- och benrörelser samt balans.
Hur ska det tränas: Barn rör sig fritt runt i rummet med långsamma kontrollerade rörelser med kona på huvudet. Målet är att inte tappa boken/konan. Övningen pågår i ca 30 sek och upprepas tre gånger
Öva – organisation: Markera en yta, Bredden på ytan är beroende av antalet barn, koner
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Håll huvudet upprest Rör armar på ett naturligt sätt Håll kroppen upprätt Sjunk inte i höfterna Håll jämn rytm under förflyttningen. Övning kan göras svårare t.ex. genom att gå över en bänk.

Träning 7, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Vad har vi gjort idag? 5. Vad var svårt? 6. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 8, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Samling Gemensam Ca 10min

Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)

**Träning 8, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA**

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

Övningens namn: Under hökens vingar**Vad ska tränas:**

Förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och rumsuppfattning

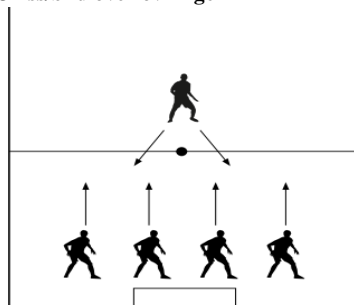
Varför ska det tränas:

Höja pulsen samt träna rumsuppfattning

Hur ska det tränas: Höken ropar "Under hökens vingar flyg!", "Vilken färg!" svarar de övriga deltagarna och höken väljer en färg. Alla som har ett plagg av den färgen går fria och kan passera höken utan att riskera att bli fångade. De som inte har rätt färg på sig måste nu försöka korsa planen och komma över till andra sidan utan att bli tagna av höken. De som blir tagna stannar på mitten och blir även dom hökar i nästa omgång.

Öva – organisation:

En i gruppen är hök och står på mitten av planen med ansiktet vänt bort från de andra. Övriga deltagare står längs planens ena kortsida

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Träning 8, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Grunder passningar**Vad ska tränas:**

Hitta kontrollen på passningarna, lagom hårdhet och bra precision.

Varför ska det tränas:

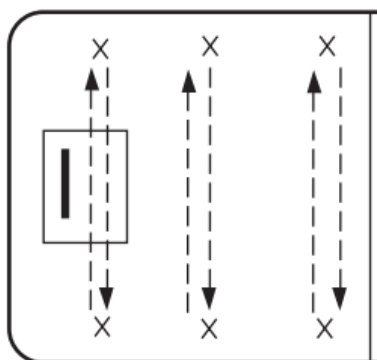
Grunder i passningar.

Hur ska det tränas:

Två och två enkla passningar till varandra, mottagning och tillbakapass. bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass.

Öva – organisation:

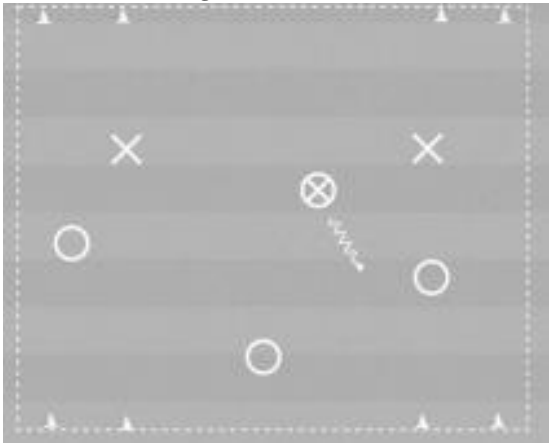
Bollar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Bygg succesivt på övningen med backhand och direktpass samt placera två koner som bollen ska passas igenom för att nå andra sidan.

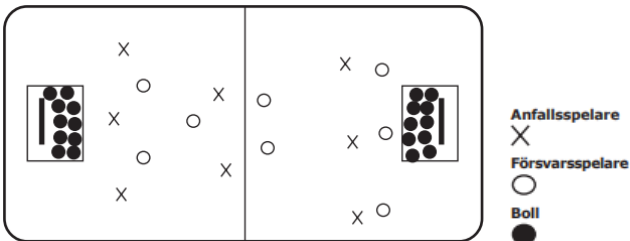
Träning 8, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel mot flera mål
Vad ska tränas: Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta alternativt passa till kamrat
Varför ska det tränas: För att medvetengöra barnen om det flera alternativ när man har bollen
Hur ska det tränas: Spel 3 mot 3. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål
Öva – organisation: 6-8 barn, spelplan med 4 små mål, bollar, koner och västar
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Frågeexempel Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt. När ska du driva bollen? När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mål.


Träning 8, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Plundra boet
Vad ska tränas: Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas
Varför ska det tränas: Lära sig samarbeta
Hur ska det tränas: Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3x3 minuter.
Öva – organisation: Mål, bollar
Skiss/bild över övningen

Öva – anvisningar: Planens storlek kan anpassa utifrån antalet spelare


Träning 8, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Vad har vi gjort idag? 8. Vad var svårt? 9. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 9, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 9, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: TUNNELDATTEN</p>
<p>Vad ska tränas: Rörlighet och rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Öva barnens rörlighet och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: Utse en eller flera "dattare". Avgränsa en yta där barnen får röra sig. På signal från ledare börjar dattarna jaga de övriga barnen. Dattad blir man om dattarn rör vid något barn och säger datt. Den som dattas bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den dattade och är åter fri</p>
<p>Öva – organisation:</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar:</p>

Träning 9, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Kvadraten**Vad ska tränas:**

Lära sig att leverera passningarna med både backhand och forehand.

Varför ska det tränas:

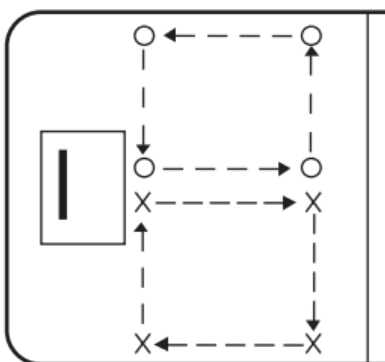
Grunder i passningsspel

Hur ska det tränas:

Fyra spelare bildar en kvadrat, där man spelar bollen tillvarandra. Från början kan man köra med fritt antal tillslag för att sedan sänka antalet.

Öva – organisation:

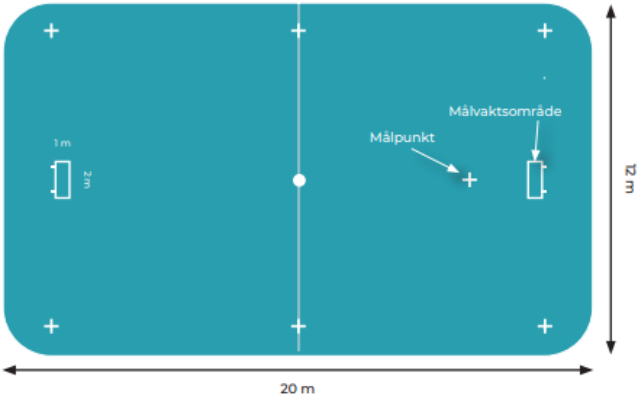
Kommenterad [HN4]: Text saknas

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Övningen kan göras svårare genom att barnen växlar med att slå backhand (utsida på klubbbladet) och forehand (insida på klubbbladet).

Träning 9, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Matchspel utan målvakt
Vad ska tränas: Matchspel
Varför ska det tränas: Lägga grunden för att senare kunna spela matcher i olika konstellationer (sammandrag, poolspel eller seriematch).
Hur ska det tränas: Lekfullt men med att man succesivt för in de regler och begrepp som finns runt spelformen 3x3.
Öva – organisation: Målburarna 90 x 60 centimeter, bollar och västar
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar: Börja introducera och föra in begreppen runt fast situationer: - Tekning - Avslag - Inslag - Frislag Samtliga begrepp beskrivs i <i>Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå</i> . För innebandyskolan gäller grön nivå! Handboken delas ut som en del av ert utbildningsmaterial.

Träning 9, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Plundra boet**Vad ska tränas:**

Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas

Varför ska det tränas:

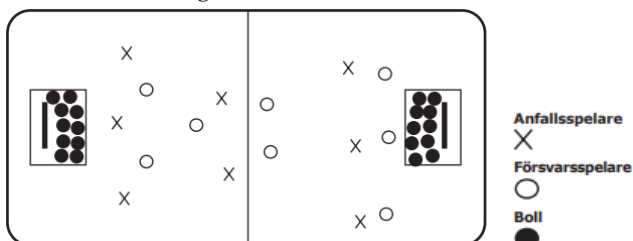
Lära sig samarbeta

Hur ska det tränas:

Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3x3 minuter.

Öva – organisation:

Mål, bollar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Kommenterad [HN5]: Text saknas

Träning 9, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


10. Vad har vi gjort idag?
11. Vad var svårt?
12. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



Träning 10, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 10, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: TUNNELDATTEN</p>
<p>Vad ska tränas: Rörlighet och rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Öva barnens rörlighet och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: Utse en eller flera "dattare". Avgränsa en yta där barnen rör sig. På signal från ledare börjar dattarna jaga de övriga barnen. Dattad blir man om dattarn rör vid något barn och säger datt. Den som dattas bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den dattade och är åter fri</p>
<p>Öva – organisation:</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Ska det stå något här??</p>

Kommenterad [HN6]: Text saknas

Kommenterad [HN7]: Text saknas

Träning 10, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Kvadraten**Vad ska tränas:**

Lära sig att leverera passningarna med både backhand och forehand.

Varför ska det tränas:

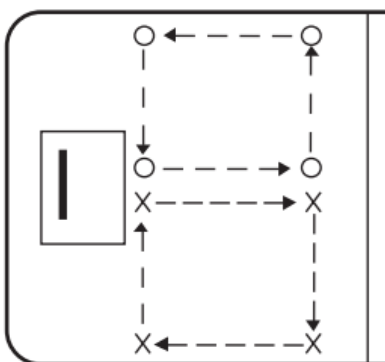
Grunder i passningsspel

Hur ska det tränas:

Fyra spelare bildar en kvadrat, där man spelar bollen tillvarandra. Från början kan man köra med fritt antal tillslag för att sedan sänka antalet.

Öva – organisation:

Kommenterad [HN8]: Text saknas

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Övningen kan göras svårare genom att barnen växlar med att slå backhand (utsida på klubb bladet) och forehand (insida på klubb bladet).

Obs. kontrollera och tryck på vikten av en bra grundposition (ready position)

Träning 10, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Matchspel utan målvakt**Vad ska tränas:**

Matchspel

Varför ska det tränas:

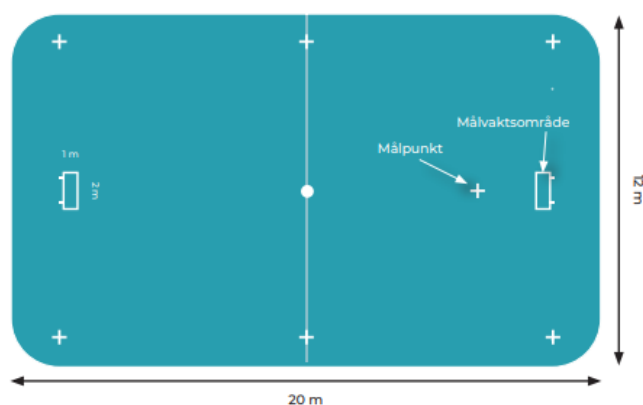
Lägga grunden för att senare kunna spela matcher i olika konstellationer (sammandrag, poolspel eller seriematch).

Hur ska det tränas:

Lekfullt men med att man succesivt för in de regler och begrepp som finns runt spelformen 3x3.

Öva – organisation:

Målburarna 90 x 60 centimeter, bollar och västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

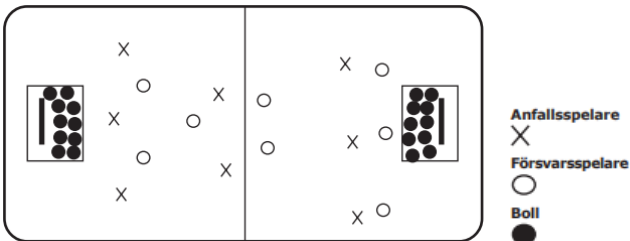
Börja introducera och föra in begreppen runt fast situationer:

- Tekning
- Avslag
- Inslag
- Frislag

Samtliga begrepp beskrivs i *Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå*. För innebandyskolan gäller grön nivå!**Handboken delas ut som en del av ert utbildningsmaterial.**


Träning 10, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Plundra boet
Vad ska tränas: Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas
Varför ska det tränas: Lära sig samarbeta
Hur ska det tränas: Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3x3 minuter.
Öva – organisation: Mål, bollar
Skiss/bild över övningen

Öva – anvisningar:

Träning 10, Block PASSA OCH VARA MEDVETEN OM ANDRA


Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Vad har vi gjort idag? 14. Vad var svårt? 15. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
--	--

Innebandyskola våren

Träning 1, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 1, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Snöbollskrig</p>
<p>Vad ska tränas: Kunna träffa bollen i någon form av skott</p>
<p>Varför ska det tränas: Lekfull övning som bidrar till barnets förmåga att skjuta skott. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: 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. Bollarna ska passas över till andra sidan. 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. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva</p>
<p>Öva – organisation: Övningsyta: 20 x 10 m (gärna helplan) Antal: 6 - 30 deltagare Utrustning: Koner, bollar</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 1, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: 1:1 med avslut**Vad ska tränas:**

Lära sig att utmana och bli utmanad

Varför ska det tränas:

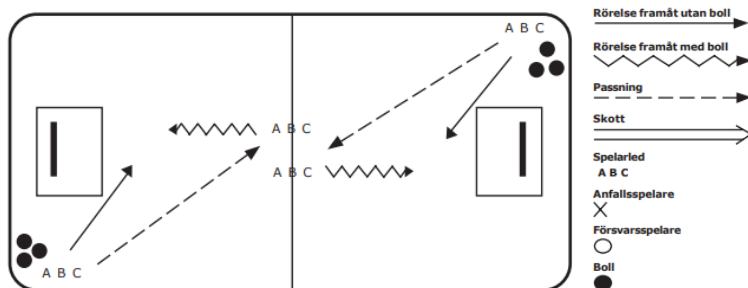
Spellikt

Hur ska det tränas:

Dela upp spelarna i fyra led (om antalet barn medger det annars genomför övningen med endast två barn). Övningen startas genom att backen (till höger om målet) slår upp en passning till forwarden (mitt på planen) som tar emot försöker göra mål/utmanar backen som klivit in på banan. Byt positioner efter avslut.

Öva – organisation:

Bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Koner kan förenkla var de båda spelarna ska starta.

Träning 1, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel mot flera mål**Vad ska tränas:**

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta alternativt passa till kamrat

Varför ska det tränas:

För att medvetandegöra barnen om det flera alternativ när man har bollen

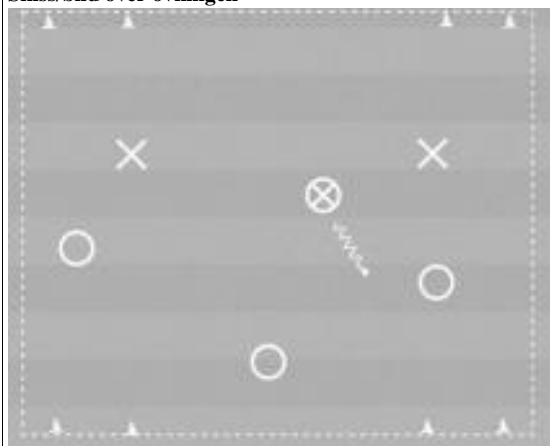
Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål

Öva – organisation:

6-8 barn, spelplan med 4 små mål, bollar, koner och västar

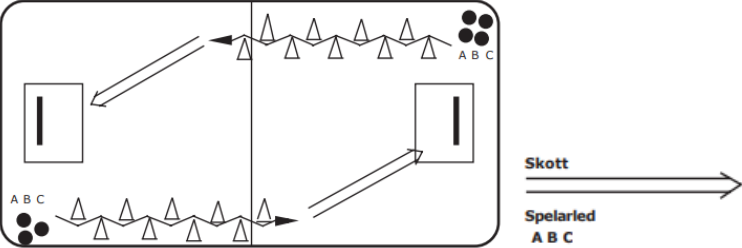
Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Frågeexempel Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen? När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mål.

Träning 1, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER


Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Slalombana
Vad ska tränas: Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.
Varför ska det tränas: Lära sig grunderna i att skjuta i rörelse samt ha kontroll på bollen medan spelaren rör sig
Hur ska det tränas: Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man förflytta sig genom konerna och skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet.
Öva – organisation: Koner, bollar och mål
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar:

Kommenterad [HN9]: Text saknas


Träning 1, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vad har vi gjort idag? 2. Vad var svårt? 3. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--


Träning 2, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 2, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Snöbollskrig</p>
<p>Vad ska tränas: Kunna träffa bollen i någon form av skott</p>
<p>Varför ska det tränas: Lekfull övning som bidrar till barnets förmåga att skjuta skott. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: 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. Bollarna ska passas över till andra sidan. 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. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva</p>
<p>Öva – organisation: Övningsyta: 20 x 10 m (gärna helplan) Antal: 6-30 deltagare Utrustning: Koner, bollar</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 2, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: 1:1 med avslut**Vad ska tränas:**

Lära sig att utmana och bli utmanad

Varför ska det tränas:

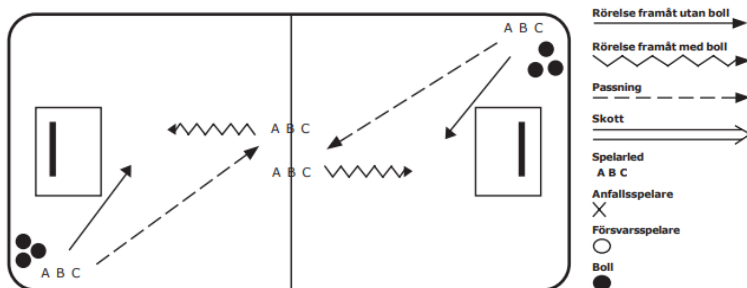
Spellikt

Hur ska det tränas:

Dela upp spelarna i fyra led (om antalet barn medger det annars genomför övningen med endast två barn). Övningen startas genom att backen (till höger om målet) slår upp en passning till forwarden (mitt på planen) som tar emot försöker göra mål/utmanar backen som klivit in på banan. Byt positioner efter avslut.

Öva – organisation:

Bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Koner kan förenkla var de båda spelarna ska starta.

Träning 2, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel mot flera mål**Vad ska tränas:**

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta alternativt passa till kamrat

Varför ska det tränas:

För att medvetandegöra barnen om det flera alternativ när man har bollen

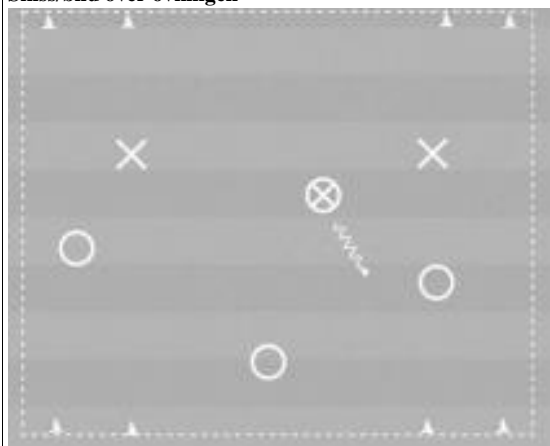
Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål

Öva – organisation:

6-8 barn, spelplan med 4 små mål, bollar, koner och västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Frågeexempel Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen? När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mål.

Träning 2, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Slalombana**Vad ska tränas:**

Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.

Varför ska det tränas:

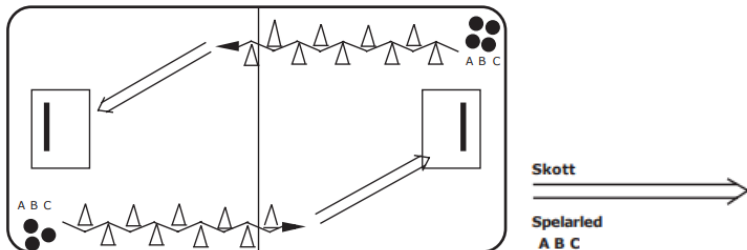
Lära sig grunderna i att skjuta i rörelse samt ha kontroll på bollen medan spelaren rör sig

Hur ska det tränas:

Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man förflytta sig genom konerna och skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet.

Öva – organisation:

Koner, bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Kommenterad [HN10]: Text saknas

Träning 2, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som varit roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)




Träning 3, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 3, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Snöbollskrig</p>
<p>Vad ska tränas: Kunna träffa bollen i någon form av skott</p>
<p>Varför ska det tränas: Lekfull övning som bidrar till barnets förmåga att skjuta skott. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: 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. Bollarna ska passas över till andra sidan. 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. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva</p>
<p>Öva – organisation: Övningsyta: 20 x 10 m (gärna helplan) Antal: 6-30 deltagare Utrustning: Koner, bollar</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 3, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: 1:1 med avslut**Vad ska tränas:**

Lära sig att utmana och bli utmanad

Varför ska det tränas:

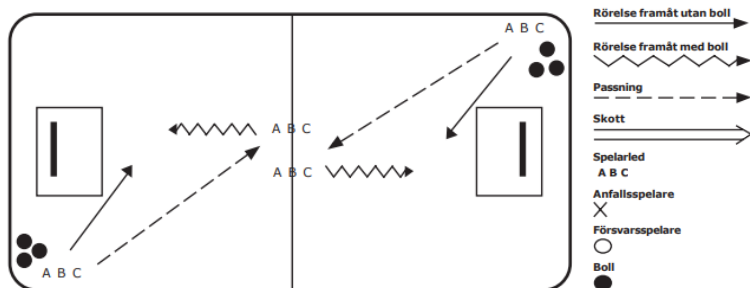
Spellikt

Hur ska det tränas:

Dela upp spelarna i fyra led (om antalet barn medger det annars genomför övningen med endast två barn). Övningen startas genom att backen (till höger om målet) slår upp en passning till forwarden (mitt på planen) som tar emot försöker göra mål/utmanar backen som klivit in på banan. Byt positioner efter avslut.

Öva – organisation:

Bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Koner kan förenkla var de båda spelarna ska starta.

Träning 3, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Matchspel utan målvakt**Vad ska tränas:**

Matchspel

Varför ska det tränas:

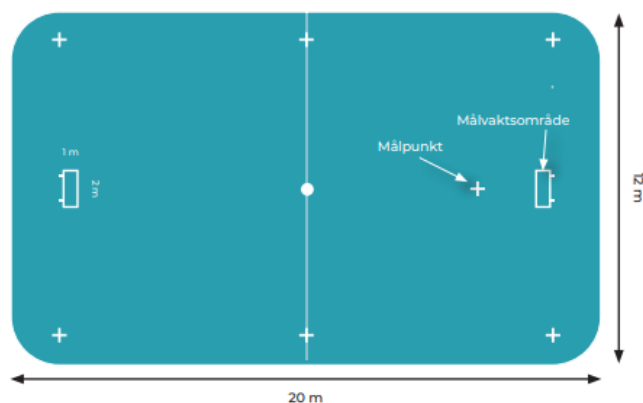
Lägga grunden för att senare kunna spela matcher i olika konstellationer (sammandrag, poolspel eller seriematch).

Hur ska det tränas:

Lekfullt men med att man succesivt för in de regler och begrepp som finns runt spelformen 3x3.

Öva – organisation:

Målburarna 90 x 60 centimeter, bollar och västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Börja introducera och föra in begreppen runt fast situationer:

- Tekning
- Avslag
- Inslag
- Frislag

Samtliga begrepp beskrivs i *Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå*. För innebandyskolan gäller grön nivå!**Handboken delas ut som en del av ert utbildningsmaterial.**

Träning 3, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Slalombana**Vad ska tränas:**

Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.

Varför ska det tränas:

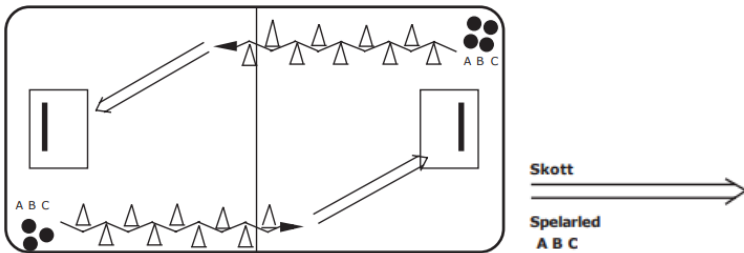
Lära sig grunderna i att skjuta i rörelse samt ha kontroll på bollen medan spelaren rör sig

Hur ska det tränas:

Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man förflyttat sig genom konerna och skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet.

Öva – organisation:

Koner, bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Kommenterad [HN11]: Text saknas

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



Träning 4, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 4, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Vända koner</p>
<p>Vad ska tränas: Korta intensiva intervaller samt förbättra rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid och att förbättra rumsuppfattning.</p>
<p>Hur ska det tränas: Sprid ut ett antal låga koner i olika färger över planen (samma antal koner inom respektive färg). Varje lag får en egen färg. Målet för laget är att hålla sina egna koner vända åt rätt håll och samtidigt försöka vända de andras koner upp och ner.</p>
<p>Öva – organisation: Mät upp en yta motsvarande 10 x 10 m med fyra koner. Dela upp barnen i två – fyra lag.</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Jobba i 30 sekunders intervaller. Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner. Upprepa 4 x 30 sek. Att tänka på, uppmärksamma barnen på kollisionsrisken</p>

Träning 4, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: SKJUTBANAN
Vad ska tränas: Övar bollkänsla. Tillslag. Precision. Skottmoment. (Tävling)
Varför ska det tränas: Öva skotteknik.
Hur ska det tränas: Flera mål i olika storlekar ställs upp på ena sidan planen. Barnen står uppradade på lagom avstånd och ska skjuta mål i något av målen.
Öva – organisation: Mål i olika storlekar, bollar. (Som mål kan platta koner med bolar placerade i centrumhålet på konen användas. Konerna placeras sedan på olika avstånd för att få olika svårighetsgrad och ev. poäng)
Skiss/bild över övningen
Öva – anvisningar: Man kan bestämma att man får olika många poäng beroende på vilket mål man träffar. Barnen ska hålla klubban rätt och få till ett bra tillslag. Beroende på mognad kan olika sorters skottekniker tillämpas.

Kommenterad [HN12]: Skiss saknas

Träning 4, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus**Vad ska tränas:**

Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.

Varför ska det tränas:

Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Öva – organisation:

Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (motsv. en stationsyta)

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar, västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Träning 4, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Slalombana**Vad ska tränas:**

Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.

Varför ska det tränas:

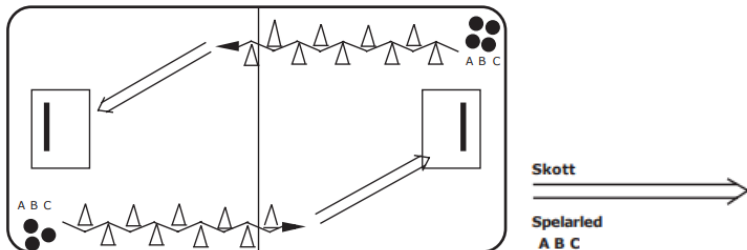
Lära sig grunderna i att skjuta i rörelse samt ha kontroll på bollen medan spelaren rör sig

Hur ska det tränas:

Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man förflytta sig genom konerna och skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet.

Öva – organisation:

Koner, bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:****Träning 4, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER**

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



Träning 5, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 5, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Vända koner</p>
<p>Vad ska tränas: Korta intensiva intervaller samt förbättra rumsuppfattning</p>
<p>Varför ska det tränas: Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid och att förbättra rumsuppfattning.</p>
<p>Hur ska det tränas: Sprid ut ett antal låga koner i olika färger över planen (samma antal koner inom respektive färg). Varje lag får en egen färg. Målet för laget är att hålla sina egna koner vända åt rätt håll och samtidigt försöka vända de andras koner upp och ner.</p>
<p>Öva – organisation: Mät upp en yta motsvarande 10 x 10 m med fyra koner. Dela upp barnen i två – fyra lag.</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Jobba i 30 sekunders intervaller. Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner. Upprepa 4 x 30 sek. Att tänka på, uppmärksamma barnen på kollisionrisken</p>

Träning 5, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: SKJUTBANAN
Vad ska tränas: Övar bollkänsla. Tillslag. Precision. Skottmoment. (Tävling)
Varför ska det tränas: Öva skotteknik.
Hur ska det tränas: Flera mål i olika storlekar ställs upp på ena sidan planen. Barnen står uppradade på lagom avstånd och ska skjuta mål i något av målen.
Öva – organisation: Mål i olika storlekar, bollar. (Som mål kan platta koner med bolar placerade i centrumhålet på konen användas. Konerna placeras sedan på olika avstånd för att få olika svårighetsgrad och ev. poäng)
Skiss/bild över övningen
Öva – anvisningar: Man kan bestämma att man får olika många poäng beroende på vilket mål man träffar. Barnen ska hålla klubban rätt och få till ett bra tillslag. Beroende på mognad kan olika sorters skottekniker tillämpas.

Kommenterad [HN13]: Skiss saknas

Träning 5, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus**Vad ska tränas:**

Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.

Varför ska det tränas:

Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Öva – organisation:

Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (mostv. en stationsyta)

Antal: 6 - 12 deltagare

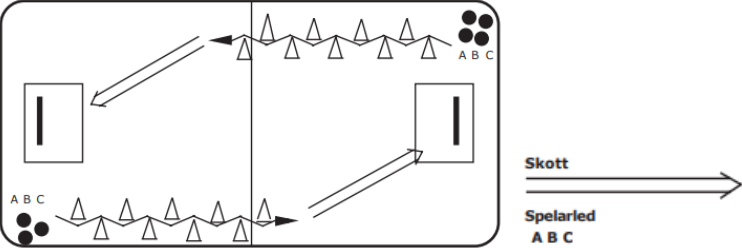
Utrustning: mål, bollar, västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Träning 5, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER


Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Slalombana
Vad ska tränas: Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.
Varför ska det tränas: Lära sig grunderna i att skjuta i rörelse samt ha kontroll på bollen medan spelaren rör sig
Hur ska det tränas: Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man förflytta sig genom konerna och skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet.
Öva – organisation: Koner, bollar och mål
Skiss/bild över övningen 
Öva – anvisningar:

Kommenterad [HN14]: Text saknas


Träning 5, Block SKJUTA OCH BEFÄSTA KUNSKAPER

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vad har vi gjort idag? 2. Vad var svårt? 3. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

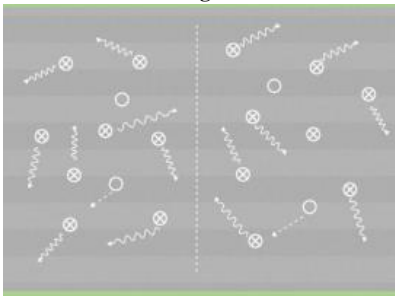
Träning 6, Block RÖRELSE

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 6, Block RÖRELSE

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Jakten</p>
<p>Vad ska tränas: Lek, driva</p>
<p>Varför ska det tränas: Förflytta sig med bollen över fri spelyta</p>
<p>Hur ska det tränas: spelarna med rättvänd klubba driver omkring med sin boll medans jägarna försöker peta bort bollen med sin felvända klubba. När man tappat sin boll så går man över till den andra kvadranten och gör samma sak. Byt jägare ofta och kör igen.</p>
<p>Öva – organisation: 2 lika stora planer. Hälften av barnen på en planen och andra hälften på den andra planen. Västar på de med klubban åt fel håll. Klubba åt rätt håll med boll (x) Klubba åt fel håll utan boll (o)</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Frågeexempel Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt</p>

Träning 6, Block RÖRELSE

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Driva boll**Vad ska tränas:**

Syftet är att driva bollen framåt i fart och på detta sätt öka de olika kompetenserna inom bollbehandling.

Varför ska det tränas:

Öka förutsättningar att med kontroll röra sig med boll.

Hur ska det tränas:

Barnen driver bollen från kortsida till kortsida på liten plan i den fart de har bollen under kontroll. Barnen får nya övningar från ledaren vid kortsida. Driva boll i viss fart, sträva efter två händer på klubban. Växlingar över en linje. Barnen tränar i denna övning även på splitvision då de behöver kolla upp så att de inte springer in i varandra.

Öva – organisation:

Övningsyta: 10 x 20 m beroende på antal spelare

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer • Spelarna ska byta plats på sin väg över planen • Lägg ut lite koner eller andra hinder som utmanar spelaren att hitta sin väg fram • Använd signal för att spelarna ska byta håll.

Träning 6, Block RÖRELSE

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Spel med annat fokus**Vad ska tränas:**

Träna på att spela matchlikt genom är att skapa fler fokusområden under spel.

Varför ska det tränas:

Träna på att spela, genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

Hur ska det tränas:

Spel 3 mot 3 men med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Öva – organisation:

Förutsättningar/Övningsyta: 20 x 10 m (mostv. en stationsyta)

Antal: 6 - 12 deltagare

Utrustning: mål, bollar, västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer: Felvända mål, Målens placering, Antal mål, Antal bollar

Träning 6, Block RÖRELSE

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: ÄGGJAKTEN**Vad ska tränas:**

Bollkänsla och finmotorik

Varför ska det tränas:

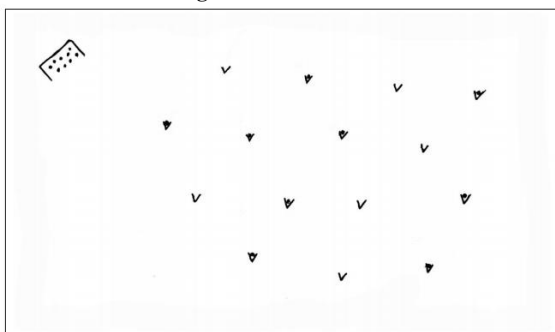
Övar bollkänsla. Finmotorik när man ska lägga bollen i "fågelboet". Lekfullt

Hur ska det tränas:

Platta koner läggs ut på golvet och bildar "fågelbon". Läggs ner ett mål på golvet, så bildar detta ett "ekorrbo". I "ekorrboet" ligger bollarna ("äggen"). Fåglarnas uppgift är att ta ett ägg i taget och lägga i ett fågelbo. Ekorrarna tar äggen från fågelboen och lägger i sitt bo.

Öva – organisation:

Platta koner, målbur, bollar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Tänk på för att få bollen att stanna kvar i konen måste man vara väldigt försiktig. Fåglarna måste vara fler än ekorrarna. Lagom uppdelning är 1/3 ekorrar 2/3 fåglar. Kör kort tid och byt sedan uppgifter.

Träning 6, Block RÖRELSE

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



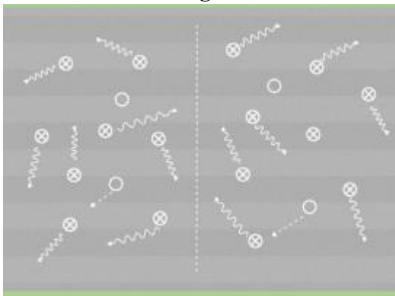
Träning 7, Block RÖRELSE

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 7, Block RÖRELSE

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Jakten</p>
<p>Vad ska tränas: Lek, driva</p>
<p>Varför ska det tränas: Förflytta sig med bollen över fri spelyta</p>
<p>Hur ska det tränas: spelarna med rättvänd klubba driver omkring med sin boll medans jägarna försöker peta bort bollen med sin felvända klubba. När man tappat sin boll så går man över till den andra kvadranten och gör samma sak. Byt jägare ofta och kör igen.</p>
<p>Öva – organisation: 2 lika stora planer. Hälften av barnen på en planen och andra hälften på den andra planen. Västar på de med klubban åt fel håll. Klubba åt rätt håll med boll (x) Klubba åt fel håll utan boll (o)</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: Frågeexempel Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt</p>

Träning 7, Block RÖRELSE

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Driva boll**Vad ska tränas:**

Syftet är att driva bollen framåt i fart och på detta sätt öka de olika kompetenserna inom bollbehandling.

Varför ska det tränas:

Öka förutsättningar att med kontroll röra sig med boll.

Hur ska det tränas:

Barnen driver bollen från kortsida till kortsida på liten plan i den fart de har bollen under kontroll. Barnen får nya övningar från ledaren vid kortsida. Driva boll i viss fart, sträva efter två händer på klubban. Växlingar över en linje. Barnen tränar i denna övning även på splitvision då de behöver kolla upp så att de inte springer in i varandra.

Öva – organisation:

Övningsyta: 10 x 20 m beroende på antal spelare

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer • Spelarna ska byta plats på sin väg över planen • Lägg ut lite koner eller andra hinder som utmanar spelaren att hitta sin väg fram • Använd signal för att spelarna ska byta håll.

Träning 7, Block RÖRELSE

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Matchspel med målvakt**Vad ska tränas:**

Matchspel med målvakt.

Varför ska det tränas:

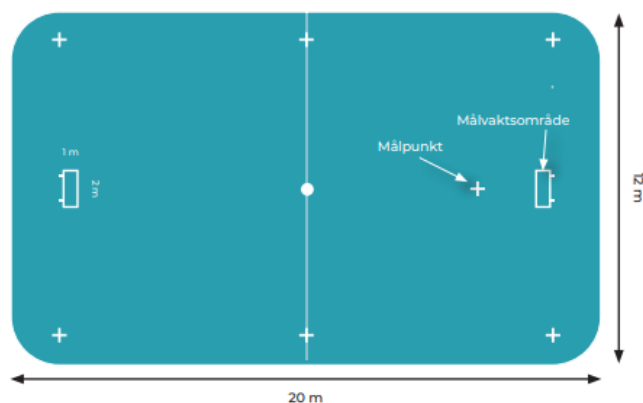
Lägga grunden för att senare kunna spela matcher i olika konstellationer (sammandrag, poolspel eller match).

Hur ska det tränas:

Lekfullt men med att man succesivt för in de regler och begrepp som finns runt spelformen 3x3.

Öva – organisation:

Målburarna 90 x 60 centimeter, bollar och västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Börja introducera och föra in begreppen runt fast situationer:

- Tekning
- Avslag
- Inslag
- Frislag

Samtliga begrepp beskrivs i *Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå*. För innebandyskolan gäller grön nivå!**Handboken delas ut som en del av ert utbildningsmaterial.**

Träning 7, Block RÖRELSE

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: ÄGGJAKTEN**Vad ska tränas:**

Bollkänsla och finmotorik

Varför ska det tränas:

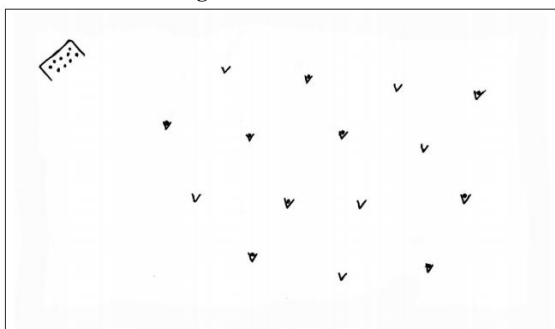
Övar bollkänsla. Finmotorik när man ska lägga bollen i "fågelboet". Lekfullt

Hur ska det tränas:

Platta koner läggs ut på golvet och bildar "fågelbon". Lägga ner ett mål på golvet, så bildar detta ett "ekorrbo". I "ekorrboet" ligger bollarna ("äggen"). Fåglarnas uppgift är att ta ett ägg i taget och lägga i ett fågelbo. Ekorrarna tar äggen från fågelboen och lägger i sitt bo.

Öva – organisation:

Platta koner, målbur, bollar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Tänk på för att få bollen att stanna kvar i konen måste man vara väldigt försiktig. Fåglarna måste vara fler än ekorrarna. Lagom uppdelning är 1/3 ekorrar 2/3 fåglar. Kör kort tid och byt sedan uppgifter.

Träning 7, Block RÖRELSE

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



Träning 8, Block RÖRELSE

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 8, Block RÖRELSE

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Snöbollskrig</p>
<p>Vad ska tränas: Kunna träffa bollen i någon form av skott</p>
<p>Varför ska det tränas: Lekfull övning som bidrar till barnets förmåga att skjuta skott. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: 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. Bollarna ska passas över till andra sidan. 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. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva</p>
<p>Öva – organisation: Övningsyta: 20 x 10 m (gärna helplan) Antal: 6-30 deltagare Utrustning: Koner, bollar</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 8, Block RÖRELSE

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Driva boll**Vad ska tränas:**

Syftet är att driva bollen framåt i fart och på detta sätt öka de olika kompetenserna inom bollbehandling.

Varför ska det tränas:

Öka förutsättningar att med kontroll röra sig med boll.

Hur ska det tränas:

Barnen driver bollen från kortsida till kortsida på liten plan i den fart de har bollen under kontroll. Barnen får nya övningar från ledaren vid kortsida. Driva boll i viss fart, sträva efter två händer på klubban. Växlingar över en linje. Barnen tränar i denna övning även på splitvision då de behöver kolla upp så att de inte springer in i varandra.

Öva – organisation:

Övningsyta: 10 x 20 m beroende på antal spelare

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Variationer • Spelarna ska byta plats på sin väg över planen • Lägg ut lite koner eller andra hinder som utmanar spelaren att hitta sin väg fram • Använd signal för att spelarna ska byta håll.

Träning 8, Block RÖRELSE

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Matchspel med målvakt**Vad ska tränas:**

Matchspel med målvakt.

Varför ska det tränas:

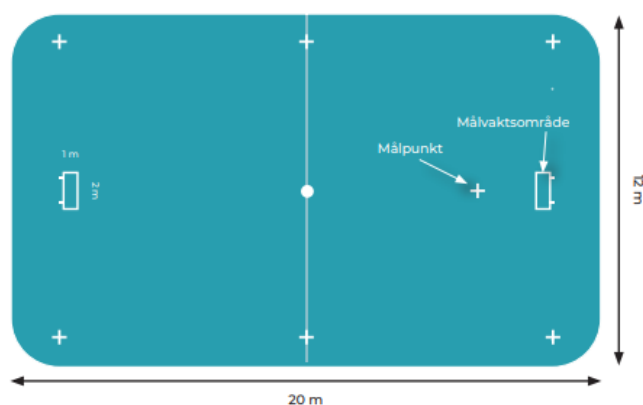
Lägga grunden för att senare kunna spela matcher i olika konstellationer (sammandrag, poolspel eller seriematch).

Hur ska det tränas:

Lekfullt men med att man succesivt för in de regler och begrepp som finns runt spelformen 3x3.

Öva – organisation:

Målburarna 90 x 60 centimeter, bollar och västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Börja introducera och föra in begreppen runt fast situationer:

- Tekning
- Avslag
- Inslag
- Frislag

Samtliga begrepp beskrivs i *Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå*. För innebandyskolan gäller grön nivå!**Handboken delas ut som en del av ert utbildningsmaterial.**

Träning 8, Block RÖRELSE

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: ÄGGJAKTEN
Vad ska tränas: Bollkänsla och finmotorik
Varför ska det tränas: Övar bollkänsla. Finmotorik när man ska lägga bollen i "fågelboet". Lekfullt
Hur ska det tränas: Platta koner läggs ut på golvet och bildar "fågelbon". Läggs ner ett mål på golvet, så bildar detta ett "ekorrbo". I "ekorrboet" ligger bollarna ("äggen"). Fåglarnas uppgift är att ta ett ägg i taget och lägga i ett fågelbo. Ekorrarna tar äggen från fågelboen och lägger i sitt bo.
Öva – organisation: Platta koner, målbur, bollar
Skiss/bild över övningen
Öva – anvisningar: Tänk på för att få bollen att stanna kvar i konen måste man vara väldigt försiktig. Fåglarna måste vara fler än ekorrarna. Lagom uppdelning är 1/3 ekorrar 2/3 fåglar. Kör kort tid och byt sedan uppgifter.


Träning 8, Block RÖRELSE

Avslutning Gemensam Ca 10min

<p>Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vad har vi gjort idag? 2. Vad var svårt? 3. Vad som vart roligt? <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--


Träning 9, Block RÖRELSE

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 9, Block RÖRELSE

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Snöbollskrig</p>
<p>Vad ska tränas: Kunna träffa bollen i någon form av skott</p>
<p>Varför ska det tränas: Lekfull övning som bidrar till barnets förmåga att skjuta skott. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: 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. Bollarna ska passas över till andra sidan. 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. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva</p>
<p>Öva – organisation: Övningsyta: 20 x 10 m (gärna helplan) Antal: 6-30 deltagare Utrustning: Koner, bollar</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 9, Block RÖRELSE

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Skott/dribbling**Vad ska tränas:**

Skott och rörelse med boll

Varför ska det tränas:

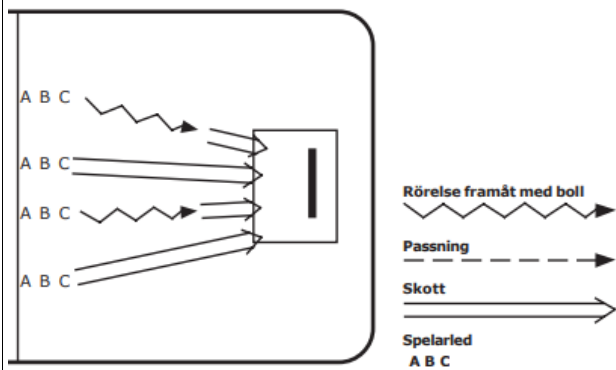
Lära sig att avsluta från olika positioner

Hur ska det tränas:

Fyra led där spelarna byter medurs. Varannan skott, varannan dribbling. Startar från vänster på ledarens signal och växlar sedan till nästa spelare på signal.

Öva – organisation:

Bollar och mål (koner)

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Övningen kan med fördel förstärkas med koner där spelaren ska starta.

Träning 9, Block RÖRELSE

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Matchspel med målvakt**Vad ska tränas:**

Matchspel med målvakt.

Varför ska det tränas:

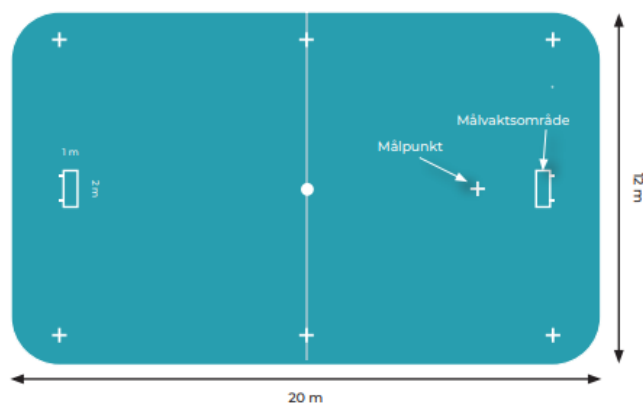
Lägga grunden för att senare kunna spela matcher i olika konstellationer (sammandrag, poolspel eller seriematch).

Hur ska det tränas:

Lekfullt men med att man succesivt för in de regler och begrepp som finns runt spelformen 3x3.

Öva – organisation:

Målburarna 90 x 60 centimeter, bollar och västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Börja introducera och föra in begreppen runt fast situationer:

- Tekning
- Avslag
- Inslag
- Frislag

Samtliga begrepp beskrivs i *Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå*. För innebandyskolan gäller grön nivå!**Handboken delas ut som en del av ert utbildningsmaterial.**

Träning 9, Block RÖRELSE

Lekfulla övningar Station 3 Ca 10min

Övningens namn: Straffstafett**Vad ska tränas:**

Avsluta i fart samt att träna rumsorientering

Varför ska det tränas:

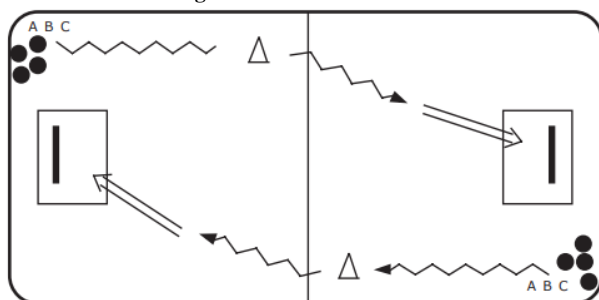
För att träna precision och att agera under press

Hur ska det tränas:

Två lag, första spelarna i lagen startar samtidigt och springer upp till konan med bollen, för att sedan fortsätta och efter konen skjuta på mål. Efter avslut är det full fart tillbaka och växla. Först till tio mål vinner.

Öva – organisation:

Koner, bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:****Träning 9, Block RÖRELSE**

Avslutning Gemensam Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:


1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)




Träning 10, Block RÖRELSE

Samling Gemensam Ca 10min

<p>Samlingen sker i en ring så alla ser alla som är där. Vi börjar med att hälsa på varandra för att sedan berättar vad vi ska göra.</p> <p>Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)</p>	
---	--

Träning 10, Block RÖRELSE

Uppvärmning Gemensam Ca 10min

<p>Övningens namn: Snöbollskrig</p>
<p>Vad ska tränas: Kunna träffa bollen i någon form av skott</p>
<p>Varför ska det tränas: Lekfull övning som bidrar till barnets förmåga att skjuta skott. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning</p>
<p>Hur ska det tränas: 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. Bollarna ska passas över till andra sidan. 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. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva</p>
<p>Öva – organisation: Övningsyta: 20 x 10 m (gärna helplan) Antal: 6-30 deltagare Utrustning: Koner, bollar</p>
<p>Skiss/bild över övningen</p> 
<p>Öva – anvisningar: 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.</p>

Träning 10, Block RÖRELSE

Teknik/koordination Station 1 Ca 10min

Övningens namn: Skott/dribbling**Vad ska tränas:**

Skott och rörelse med boll

Varför ska det tränas:

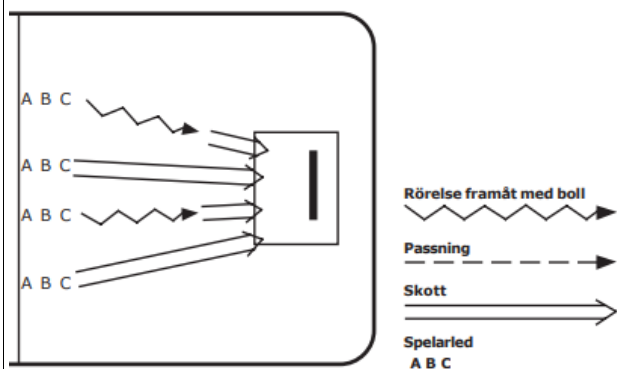
Lära sig att avsluta från olika positioner

Hur ska det tränas:

Fyra led där spelarna byter medurs. Varannan skott, varannan dribbling. Startar från vänster på ledarens signal och växlar sedan till nästa spelare på signal.

Öva – organisation:

Bollar och mål (koner)

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Övningen kan med fördel förstärkas med koner där spelaren ska starta.

Träning 10, Block RÖRELSE

Spel Station 2 Ca 10min

Övningens namn: Matchspel med målvakt**Vad ska tränas:**

Matchspel med målvakt.

Varför ska det tränas:

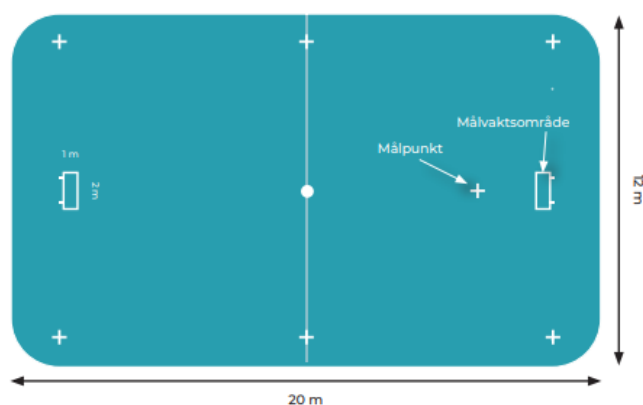
Lägga grunden för att senare kunna spela matcher i olika konstellationer (sammandrag, poolspel eller seriematch).

Hur ska det tränas:

Lekfullt men med att man succesivt för in de regler och begrepp som finns runt spelformen 3x3.

Öva – organisation:

Målburarna 90 x 60 centimeter, bollar och västar

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Börja introducera och föra in begreppen runt fast situationer:

- Tekning
- Avslag
- Inslag
- Frislag

Samtliga begrepp beskrivs i *Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå*. För innebandyskolan gäller grön nivå!**Handboken delas ut som en del av ert utbildningsmaterial.**

Träning 10, Block RÖRELSE

Lekfulla övningar

Station 3

Ca 10min

Övningens namn: Straffstafett**Vad ska tränas:**

Avsluta i fart samt att träna rumsorientering

Varför ska det tränas:

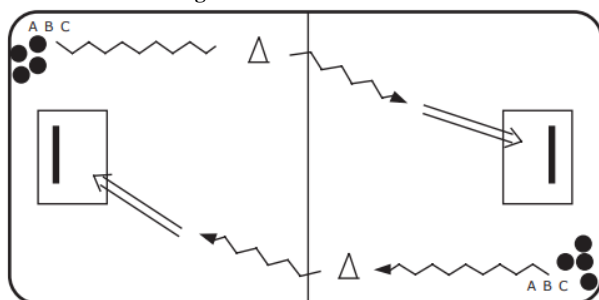
För att träna precision och att agera under press

Hur ska det tränas:

Två lag, första spelarna i lagen startar samtidigt och springer upp till konan med bollen, för att sedan fortsätta och efter konen skjuta på mål. Efter avslut är det full fart tillbaka och växla. Först till tio mål vinner.

Öva – organisation:

Koner, bollar och mål

Skiss/bild över övningen**Öva – anvisningar:**

Kommenterad [HN15]: Text saknas

Träning 10, Block RÖRELSE

Avslutning

Gemensam

Ca 10min

Avslutningen sker genom en samling i en ring så alla ser alla som är där. Ledaren sammanfattar dagen genom att fråga:

1. Vad har vi gjort idag?
2. Vad var svårt?
3. Vad som vart roligt?

Klubborna läggs vid sidan om (t.ex. vid bänkarna)



