

FÖRENINGSTRÄDET

Grön nivå 6-9 år



VISBY IBK

Alla aktiviteter som står nedan ansvarar ledarna för att de planeras in och beställs.



Människan

Spelare

Alla deltagare ska ha genomgått Walter och Wildas två böcker "Jag är unik" och "Tillsammans" under denna period. Tillsammans med Ungdomskommittén bestäms när dessa ska genomföras under året och avstämning sker på eftersäsongsmötet.

Genomförandet ansvarar ledarstaben för.

Föräldrar

Alla föräldrar har under denna period gått igenom "Världens bästa idrottsförälder".

Genomförandet ansvarar Ungdomskommittén för.

Ledare

Grundutbildningen för Innebandyledare skall genomgå av alla ledare till laget. Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för. Därtill går ledarna utbildning i "Människan" inom grön nivå.

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.

Atleten

Spelare

Barnen är extra mottagliga för utveckling av snabbhet vilket bör vara en del av träningsmomenten. Därtill så är killar vid sista året på denna period extra mottaglig för teknik och koordination. Ett av de bästa sätten för att träna allsidigt och också få med ovanstående delar är att leka mycket. Detta ger motorik, accelerations- och maxsnabbhet.

Ledare

Utbildning "Atleten" inom grön nivå genomgås. Önskvärt är att denna utbildning gås först efter "Människan".

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.

Innebandyspelaren

Spelare

Att bli kompis med bollen är den övergripande målsättningen på grön nivå vad det gäller "Innebandyspelaren". En stor del av teknikträningen består av isolerad träning, som innebär nöjande övningar utan motståndare. Målsättningen är att göra tekniken funktionell det vill säga

Genomförandet kan dock vara av många olika parter:



att den ska fungera i olika spelsituationer på planen.
Fokus på grön nivå ligger på tre övergripande moment:

1. Två händer på klubban
2. Stillastående i inledningskedet
3. Forehand

Övningarna från SIU som borde vara med i Innebandyspelaren under grön nivå och som Visby IBK önskar att alla lag gått igenom under denna nivå är följande (sorterade under respektive teknikområde):

GRUNDER

Ready position – går igenom i alla övningar.
Visa, gå igenom och prata om "Ready position"

PASSNINGAR OCH MOTTAGNINGAR

Övning 7 – Grundläggande nötbände övning som gärna får vara en del av uppvärmningen med boll på de flesta passen.

Övning 17 (enbart passning) – Rolig utveckling på att stillastående lära sig slå passning med precision

Övning 20 – Grundläggande nötbände övning

Övning 21 – Utveckling av nr 20 med rörelse mellan passningarna också

Övning 26 – Fortsatt utveckling av stillastående passningar.

Övning 27 – Bra övning för att få mottagning till avslut

BOLLBEHANDLING

Övning 1 – Grundläggande övning där man kan ha så många som möjligt igång som det är möjligt med koner

Övning 5 – Bra övning med möjligheter till att utmana sig själv i olika steg

Övning 6 – Enkel övning med alla involverade och även split vision.

Övning 16 – Grundläggande övning

Övning 23 – Grundläggande parövning där också ready position tränas

Övning 24 – Bra övning där alla är involverade och med tävlingsmoment.

SKOTT

Övning 2 – Bra övning där man kan ha många spelare igång samtidigt

Övning 3 – Övning där alla delar är med, avslutas med skott

Övning 4 – Grundläggande övning.

Övning 8 – Grundläggande övning

Övning 22 – Grundläggande övning där man kan lägga till tävlingsmoment

Ledare

Utbildning "Innebandyspelaren" inom grön nivå genomgås. Önskvärt är att denna utbildning går först efter "Atleten".

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.



Har du frågor eller vill uppmärksamma något?

Ungdomskommittén

Anna Thulin

0703-98 30 48 anna.thulin@visbyibk.com

Klubbchef

Per Viberg

0707-27 41 91 per.viberg@visbyibk.com

Sportchef

Joakim Bandholtz

0733-56 90 17 joakim.bandholtz@visbyibk.com