

FÖRENINGSTRÄDET

Blå nivå 9-12 år



VISBY IBK

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



Människan

Spelare

Runt november skall "Tyck till" från SISU användas för att fånga upp hur gruppen mår gällande lagsammanhållning, träningar, utanförskap eller andra viktiga delar i ett lag. Därefter skall värderingsövningarna inom "Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar" användas och diskuteras i gruppen. I slutet av säsongen, runt mars, skall "Tyck till" göras igen för att se hur gruppen utvecklats. Detta skall göras varje säsong under blå nivå. **Genomförandet ansvarar ledarstaben för.**

Föräldrar

Alla föräldrar skall under denna period ha gått igenom "Världens bästa idrottsförälder" del 2 där **genomförandet ansvaras av SISU.**

Ledare

Om man kommer som ny ledare under blå nivå skall Grundutbildningen gås så fort som möjligt. Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för. Utbildningen "Människan" inom blå nivå genomgås. Önskvärt är att denna utbildning gås först av de blåa utbildningarna. **Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.**

Atleten

Spelare

Alla skall genomgå knäkontrollutbildningen där genomförandet ansvaras av SISU. Alla skall ha genomgått "Äta, vila, träna". **Genomförandet ansvarar SISU för.** Under denna period är det viktigt att bygga god stabilitet runt kroppens alla leder. Detta görs väldigt bra genom styrkeövningar med egen kropp som motstånd. Också viktigt att träna grundläggande idrottsliga rörelser som snurra, rycka, riktningförändra, backa och så vidare. Viktigast av allt under denna period är dock fokus på att det är teknikträningens guldålder, prioritera det före all fysisk träning!

Ledare

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

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.

Genomförandet kan dock vara av många olika parter.



Innebandyspelaren

Spelare

Att få saker att hända med bollen är den övergripande målsättningen på blå nivå vad det gäller "Innebandyspelaren". Mer tekniska moment som utföras och i snabbare hastighet, gärna med flera moment efter varandra så svårighetsgraden ökar. Innehållet handlar fortfarande väldigt mycket teknik och då flera olika typer av passningar, mottagningar, dribblingar och så vidare. Men det tillkommer också tekniska moment utan boll, det vill säga som försvarare, såsom skottäck och brytningar.

Därtill har blå nivå även en tydlig målvaktsdel där största fokus ligger på att dels alla ska testa någon gång men även rent grundläggande bitar i målvaktspelet. Exempel på viktiga bitar där är box control, knee to knee, sidepush och sittande arbetsställning.

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

ÖVRIGT

- Övning 28 – Träning av olika typer av brytning. Glöm inte bort genomgång och visande av de olika brytteknikerna innan och se till att de vågar testa olika typer.
- Övning 34 – Skottäcksträning. Grundläggande övning kring skottäck. På blå nivå är det skottäck med klubban som först ska prioriteras.

PASSNINGAR OCH MOTTAGNINGAR

- Övning 8 – Grundläggande övningar med både direktpass stillastående och i fart om man klarar av det.
- Övning 10 – Övning där droppass är en del. Se till att spelarna är nog granna med de små detaljerna i själva droppet.
- Övning 19 – Backhandsövning där man får testa det både stillastående och i fart. Tänk på vinklarna
- Övning 20 – Möjlighet till direktpass där man kan stegra själv genom att göra det i fart också.
- Övning 29 – Grundläggande övning för mottagningar och överlägg.
- Övning 30 – Grundläggande övning för medtag.
- Övning 31 – Utveckling från övning 30.

BOLLBEHANDLING

- Övning 23 – Grundläggande övning att driva boll i hög fart
- Övning 24 – Grundläggande övning att driva boll i hög fart med inslag av split vision



- Övning 25 – Grundläggande övning att träna vickningar stillastående som enkelt går att utveckla.
Övning 26 – Grundläggande övning i att täcka boll vid sarg
Övning 27 – Grundläggande övning i att dribbla. Går enkelt att utveckla med svårare moment
Övning 28 – Övning med svårare moment mot "levande" motstånd

SKOTT

- Övning 1 – Svepskottsövning
Övning 2 – Svepskottsövning
Övning 3 – Direktskottsövning, grundläggande
Övning 4 – Kortsiktsövning, handledsskott.
Övning 6 – Dragskottsövning där man kan tvinga till backhanddragskott
Övning 13 – Direktskottsövning där man får jobba med fötterna för att komma rätt till bollen
Övning 32 – Dragskottsövning i fart
Övning 33 – Dragskottsövning i fart mot motståndare där man kan anpassa motståndet

MÅLVAKTEN

Övningarna är upplagda utifrån vilka skottövningar som finns skrivna ovan.
Side push – Övning 1 och 2, jobba aktivt med att göra förflyttningen med kvalitet.

Knee to knee – Övning 4, notera att målvakten ska jobba klart övningarna
Box control – Övning 3, ge feedback på hur de kan påverka storleken på målet beroende på position i målet.

Greppa med 2 händer + Dropputkast – Övning 6, gör klart skottet varje gång så man inte funderar på nästa skott hela tiden.

Ledare

Utbildning "Innebandyspelaren" 1 och 2 inom blå 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