



**LEDARHANDBOK**

# Åsbro Golf Innebandy

**Grön Nivå 6-9 år**  
*Rörelseglädje*



## Rörelsegädje - Grön Nivå - 6-9 år

På grön nivå även kallad; *Rörelsegädje*, skall utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus.

Det är ditt ansvar som ledare att 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.

### Målsättning:

- Tonvikt på kamratskap och lek.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen resultatmässig målsättning. Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt.
- Endast träningsgrupper med enstaka träningsmatcher.
- Alla ska få spela lika mycket.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Här får inga spelare ratas på grund av speltekniska brister eller dylikt. Om antalet spelare har blivit så många att det är omöjligt att bedriva en bra och vettig verksamhet för alla deltagare tas diskussion upp med styrelsen för att lösa detta.
- Ej deltaga i seriespel.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Träning endast en gång i veckan.
- Andra boll- och gymnastikövningar uppmuntras.
- Leken är viktigast.

## TRÄNING- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

### TRÄNINGSSINRIKTNING

I denna ålder skall allsidighet och leken dominera träningsutbudet. Barnen behöver konkreta situationer som utgångspunkt, därför är det viktigt att demonstrera när man instruerar. Barnen är inte redo för teoretiska resonemang eller genomgångar på en taktikavla. Innan varje träning genomför en uppvärmning med inriktning på motorik, koordination och balans

### TONVIKT PÅ LEK OCH MOTORIK

Använd lekar som bygger på samarbete istället för utslagningslekar. Övningar som stimulerar utveckling av balans, koordination, explosivitet, stabilitet och rytmik uppfattas oftast som mycket roliga och är positiva för spelarens 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 spelaren få leka mycket med klubba och boll.  
Se till att spelaren har rätt längd på klubban och inte för mycket hook på bladet.  
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 spelarna 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.

### SPELFÖRSTÅELSE

Kunna utföra uppvärmningsövningarna "McDonalds" samt "strömskott".  
Veta vilka positioner som finns i ett lag. Prova på alla olika positioner under en säsong.

Grundläggande reglerna som exempelvis:

Slag	Antal spelare	Hög klubba
Hands	Liggande spel	Nick
Ej stå i målgården	Avstånd	Frislag

## REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR DENNA GRUPP

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

### UTVECKLINGSMÅL

Man kan likna det vid en utbildningsplan, och det långsiktiga målet är att detta skall främja individens utveckling från lekfullt barn till utbildad spelare oavsett nivå. Det innehåller alla de moment som tränas i de olika stadierna samt tillhörande utvecklingsmål.

#### Spelarna skall under verksamhetsnivån lärt sig att:

- Springande föra bollen framför sig med klubban i en och två händer.
- Obehindrat dribbla bollen genom 10 koner i en rak rad.
- Skjuta dragskott och kunna placera bollen i ett litet mål från 5 meter.
- Passa en boll på marken till medspelare fram och tillbaka 10 gånger utan avbrott.
- Kunna springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, gå balansgång på bänkar,
- kunna göra kullerbytta, kunna hoppa hopprep eller liknande.
- De grundläggande innebandytermerna.

### TRÄNINGSGUIDE

#### UPPVÄRMNINGSOVNINGAR & LEKAR RÖRELSE

Alla ställer sig i en stor ring och börjar sakta springa åt ett håll samtidigt som ledaren springer inuti ringen åt motsatt håll och visar t ex:

Höga knäuppdrag	Hälarna i rumpan	Plocka bär, varannan hand i golvet
Simma crawl	Simma fjärl	Plocka äpplen, upphopp med uppsträckt arm
Hoppa på sidan	Hoppa indianhopp	Jämfota tåckick

## BERÄTTELSE

Stå stilla i en ring och berätta en historia:

*Vi går i en djungel (alla går på stället)  
 Det kommer en stor sten (alla hoppar högt)  
 Det kommer en låg gren (gå ner på huk)  
 Det är högt gräs (slå med armarna)  
 Det kommer en tiger (man springer på stället)*

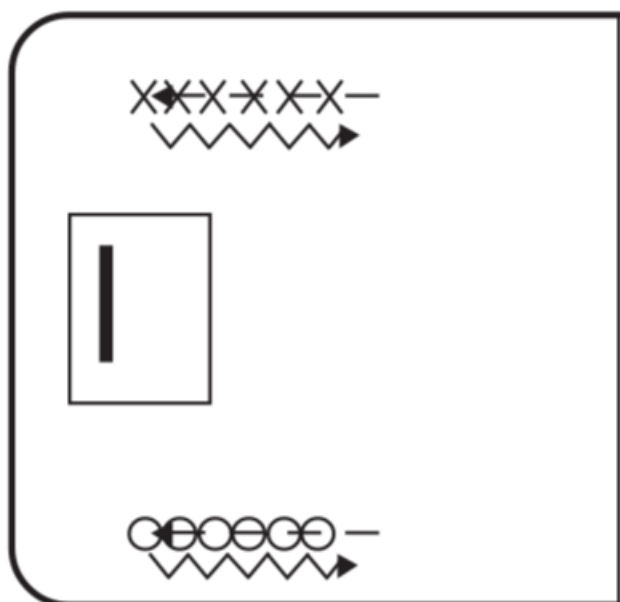
## DJUNDELSTIG

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.  
 Jägare är en eller två ledare. 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.*

Denna lek gör att man även tränar på inbandymoment 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).

## TUNNELN



Den siste spelaren i ledet har boll och springer på signal och ställer sig längst fram i ledet, där slår han en passning mellan benen på sig själv och övriga lagmedlemmar.

Den som nu står sist gör samma sak. Den grupp som kommit till en förutbestämd linje först vinner.

## GATLOPP

Samla alla spelarna vid en vägg eller bakom en linje.

Vid signal ska dom försöka ta sig till den andra väggen eller linjen utan att bli träffad av mjuktennishollar som ledarna står längs sidorna och skjuter med innebandyklubbor.

Blir man tagen går man och hämtar sin innebandyklubba och hjälper till att skjuta.

En bra övning som kräver att man tittar upp samtidigt som man springer (kräver dock mjuka bollar).

## KRÄFTOR & FISKAR

Två stycken fiskar utses som jägare resterande är kräftor.

Fiskarna tar sig runt genom att krypa på knä och armbågarna.

Kräftornas uppgift är att undvika bli tagen av fiskarna genom att gå runt på fötterna och händerna.

Blir en kräfta tagen av en fisk förvandlas den till fisk och hjälper till att ta kräftorna.

Dom två sista kräftorna kan utses som segrare genom att vara fiskar i nästa omgång.

Man bör avgränsa ytan så den inte blir för stor. Viktigt att påminna om är att fiskar måste ta sig fram på armbågarna och att kräftorna inte ska nudda golvet annat än med fötter och händer.

## SPÖKBOLL

1-2 st mjukbollar i handbollsstorlek, två stycken jägare utses med hjälp av västar eller band. Jägarnas uppgift är att träffa de övriga med bollen.

Man klarar sig om man fångar lyra, blir man träffad av bollen hämtar man en väst/band och blir då jägare. Jägare får inte springa med bollen.

Jägarna ska uppmuntras att samarbeta genom att passa varandra.

## KULL - SAXEN KLIPPER

Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.

## KULL – FRYS

Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.

## BALANSÖVNINGAR

### Flygplan

Balansövning som går ut på att man först hittar balansen genom att stå på ett ben. Sedan sträcker man ut armarna (vingarna) rakt ut i sidled. Nästa steg är att luta sig (svänga) åt höger respektive vänster. Samma sak med andra benet.

### Balans på knä

Stå på knä. För ena benet långsamt runt höften tills foten pekar framåt. Nudda inte marken. För tillbaka benet samma väg. Repetera med andra benet.

## TEKNIKÖVNINGAR

### HUR SKA MAN HÅLLA KLUBBAN

Visa och instruera att den övre handen har ett stadigt grepp precis under "knoppen" på klubbans överdel samt att den andra handen har ett något lösare grepp lite längre ner på klubban.

Påminn om att inte hålla för hårt i klubban då man blir mindre rörlig i handleder. För att visa hur man ska hålla den nedre handen kan man ta med en toapappersrulle och visa att den nedra handen håller lite lättare i klubban samt är rörligare än den övre. Påminn spelarna att alltid försöka hålla båda händerna på klubban då dom alltid är "redo" när passning kommer eller skottläge uppstår.

Hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

### KLUBBAN

Ett riktmärke vad gäller längden på klubban är att fatta grepp som när du tekar, släpp sedan den undre handen och stillastående med rak rygg för du ut klubban mot sidan av kroppen. Titta på bladet, hur mycket av bladet nuddar golvet? Så mycket av bladet som möjligt skall vara i kontakt med golvet. Är bakre delen av bladet i luften och främre delen i golvet är klubban för kort, är bakre delen av bladet i golvet och främre halvan i luften är den för lång. Undvik att ha klubbor att "växa" i då det hämmar teknikutvecklingen hos spelarna.

Flex skall vara runt 33 till 35, vilket är mjuka skaft, och se gärna till att ta bort original greppet och ersätt med 'overgrip', som finns i flesta innebandybutiker. Det gör greppet smalare och passar bättre till yngre spelarna och deras mindre händer.

## KROPPSPOSITION REDO

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

## BOLLKONTROLL

### VÄXLINGAR

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand och backhand sida. Växlingar i alla dess former är väldigt bra teknikövningar och under dom första åren bör man alltid ha med några stycken övningar vid varje träning. Nedan följer några exempel.

Man kan be alla ställa sig i rund ring med varsin boll samt i "redo" position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar.

Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där spelarna ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp. För att variera sig kan man ställa upp alla spelarna längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen. Genom detta får man in ett litet tävlingsmoment.

Man kan med fördel även placera ut spelarna så dom får någon likvärdig bredvid sig.

Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka.

En annan övning är att begränsa ett litet område i hallen (7 x 4m vid 15 spelarna) och på signal be dom göra växlingar genom att gå runt haller om buller. Genom detta tränar man på teknik samt att titta upp.

Här kan man lägga till att på signal leta reda på en kompis att byta boll med och då får man träning på att kommunicera.

Ytterligare moment är att en ledare kan ge sig in som "jagare" och försöka ta bollen ifrån spelarna och man får då träning på att skydda bollen med sin kropp.

### VEM ÄR RÄDD FÖR BACKARNA

Två spelare ställer sig mitt på plan, övriga i zonen runt mål med varsin boll.

De skall ta sig från ena till andra sidan, utan att backarna slår bort bollen

Blir man av med bollen, då är man med i nästa omgång som 'back'

Viktigt att träna samarbete och 'dubbla' så mycket det går

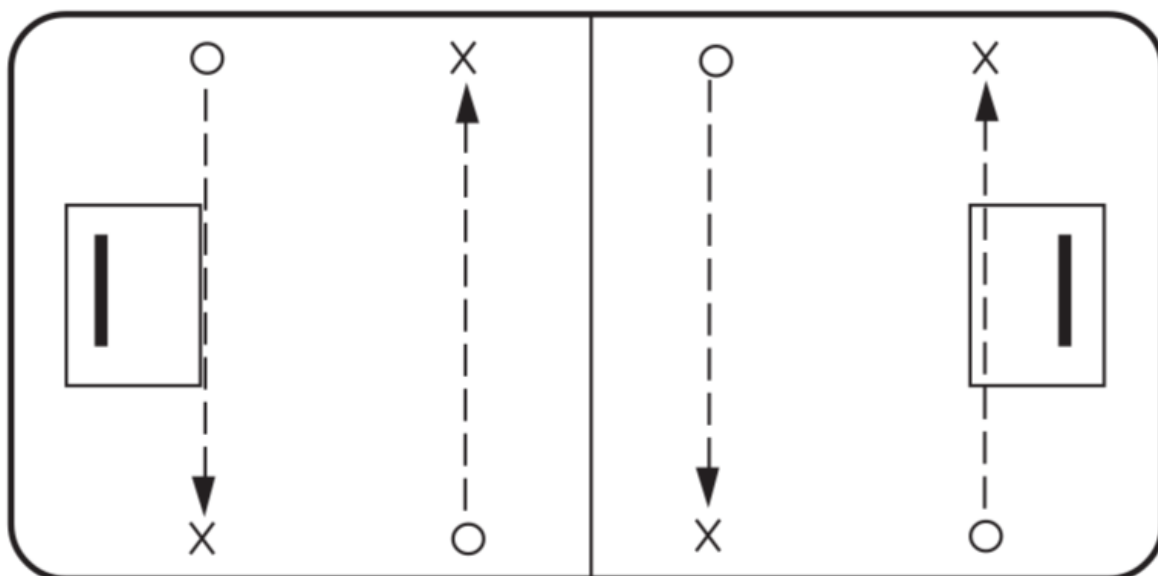


## PASSNINGAR

Vid instruktion av sveppassningar återkopplar man återigen till positionen "redo" samt att man visar att man står med sidan till den man vill passa till. När man sedan slår passningen ska man påpeka att bollen ska vara förbi kroppen för att sedan svepas iväg med hjälp av klubban samtidigt som man vrider upp sig mot målet dvs den man passar till.

En övning att ta till i början är att spelarna passar en ledare sedan pass tillbaka för att igen passa till nästa ledare sedan pass tillbaka och sedan avslut på ett mål.

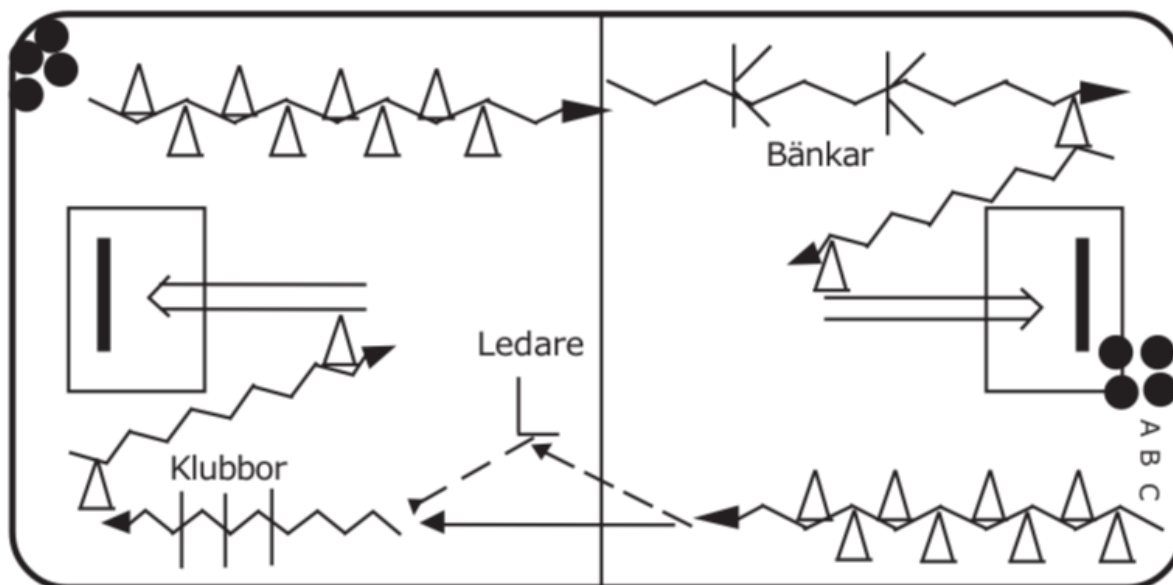
När man fått upp lite flyt på sveppassningarna kan man dela upp spelarna hälften på vardera långsidan för att köra sveppassningar till varandra. Här kan man lägga till två koner på mitten som bollen ska passera igenom. Man kan be dem räkna hur många dom lyckas med utan att träffa eller komma utanför konerna. Vid miss börjar man om från noll.



För att skapa variation kan man be alla på ena sidan flytta ett steg åt ex vänster och den som var längst upp springer ner och tar den lediga platsen. Genom detta får alla en ny passningskompis. För dem som har kommit längre i utvecklingen kan man minska avståndet mellan konerna samt tvärtom för dem som precis börjat.

## TEKNIKBANA

Vid teknikbanor är det bara fantasin och vad som finns tillgängligt i hallen som är begränsningen. Slalombanor av koner där man ska ta sig igenom med hjälp av växlingar.



Plintöverdelar där bollen ska lättas/lyftas över, man kan ha rockringar som mål att landa i. Bänkar som står mittemot varandra där man ska ta sig fram genom att valla med backhand. Upp och nervänd plint eller mål där bollen lättas/lyftas i. Sätt gärna max antal försök så det inte blir för mycket köbildningar.

## SKOTT/AVSLUT

Instruera handledsskottet, slagskottet och dragskottet (samma rörelsemönster som sveppassningen).

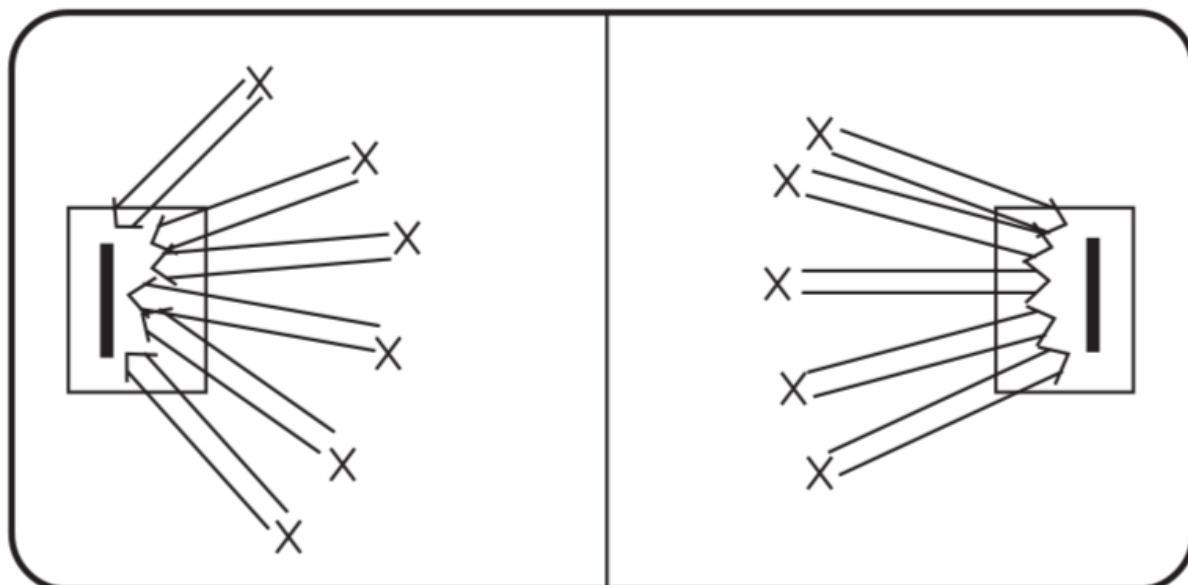
Dragskott med rotation av kroppen, avslutas med byte av tyngdpunkt och balansfot.

Handledsskottet är en snabb rörelse med handlederna där boll och klubba är nära varandra från början.

Vid slagskottet för man klubban bakåt föra att sedan skjuta ner i golvet någon eller några cm innan bollen.

### HALVCIRKEL

Ställ spelarna i en halvcirkel runt ett mål och träna på att skjuta de olika skotten. Påminn om hög klubba, som hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd.



Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

### MATCH PÅ TRÄNING

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål.

### MATCHUPPLÄGG PÅ TRÄNING

Undvik att spela med för många i varje grupp då detta skapar långa perioder för vissa utan bollkontakt. Skapa hellre flera småplaner och spela två mot två eller tre mot tre. Detta medför att alla kommer vara delaktiga samt ha mycket bollkontakt.

Variera genom att lägga till utmaningar som t ex för att mål ska räknas måste det ha föranletts av minst en passning inom laget. Genom detta förbättras och utvecklas passningsspelet samt att spelarna tränar på att titta upp. Vissa träningar kan man räkna hur många gånger spelarna tittar upp när dom har kontroll på bollen och på det sättet får man in ett annat fokus än att bara göra mål.

Man kan ge alla spelarna samma färg på västen och att ena hälften av spelarna får t ex gula band att ha på pannan och det andra blå band. Detta medför att man tränar åter igen på att

titta upp.

Tre saker att göra när man har kontroll på bollen;

- Passa en kompis
- Avsluta/skjuta på mål
- Dribbla/transportera bollen själv

Alla tre kräver att man tittar upp! Återkom genom att förhöra spelarna på detta innan man drar igång matchspelet.

## MATCHÖVNINGAR

Ytterligare en variant är att avgränsa en yta och samla två till fyra spelarna samt en ledare.

Övningen går ut på att spelarna ska passa till varandra och undvika att ledaren tar bollen. Variation är att räkna antalet passningar. Här tränar man på att titta upp, röra sig till fri yta samt att visa sig för sin kompis.

## MATCH

Match är träning med lite annorlunda omständigheter och stärker gemenskapen då man tillsammans får ta på sig matchtröjan och möta andra lag. Detta skall vara en rolig del av idrottandet och vi skall värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarnas huvuduppgift är därför att hålla humöret uppe och få alla delaktiga. Planera samtliga säsongens matcher i ett tidigt skede så att alla vet när de ska spela. Alla som vill spela skall få spela lika mycket och bli kallade till lika många matcher.

I denna ålder så finns inget värde i traditionell coaching av spelet eller positioner, du som ledare stöttar samtliga spelare och uppmuntrar alla med positiv peppning samt löser allt det praktiska runt matchen (ex. byten). Låt spelarna lösa spelet och ha kul tillsammans, du behöver enbart flika in med små och enkla tips.

Spelarna har inga speciella positioner utan alla hjälper varandra på planen och spelar med ett glatt humör.

All form av aktiv fördelning av speltid för enskilda spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot Åsbro Golfs värdegrund.

## INNEBANDYTERMER 6–9 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras.

Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:

- Anfallszon** - Motståndarnas planhalva.
- Domare** - De som leder matchen och hjälper spelarna
- Fasta situationer** - Inslag, frislag och tekningar.
- Försvarszon** - Egna lagets planhalva.
- Föräldrar** - Viktigaste personen, den som är supporter och sponsor
- Kanten** - Plats på planen nära sargen längs långsidorna.
- Lagkapten**- Spelaren som tackar motståndare och domarna för en god match
- Ledare** - Hen som föregår med gott exempel på och vid sidan av plan
- Medspelare** - De man skall passa till och få passningar från
- Mitten** - En tänkt linje mitt emellan de båda målen.
- Mittzon** - Området kring mittlinjen.
- Motståndare** - De som inte är med i vårt lag
- Målbur** - Där bollen skall in
- Målområde** - Där målvakten är fridlyst
- Sarg** - Begränsning som håller spelarna på banan
- Sekretariat** - De som tar tid och skriver ner vad som händer
- Spelarpositioner** - Målvakt, back, forwards center, topp
- Tekningspunkt** - Där spelet startar vid signal
- Tränare** - Hen som förklarar och visar vad man skall göra på träningar

Spelarna skall även kunna de grundläggande begreppen för rörelse och aktiviteter på planen, som exempelvis:

- Backa** - Röra sig mot det egna målet.
- Backhand** - Bladets yttre sida, baksida.
- Bakåt** - I riktning mot det egna målet.
- Bollförare** - Den spelare som har bollen under kontroll.
- Bryta** - Hindra motståndarens passning eller dribbling.
- Dribbla** - Föra bollen i olika riktningar med kontroll.
- Dubbla** - Sträva efter att vara en (1) mer än motståndaren i närhet av bollen.
- Forehand** - Bladets inre och skålade sida.
- Framåt** - Röra sig mot motståndarnas mål.
- Hålla ihop** - Att ha korta och lagom långt avstånd mellan varandra så att men kan ge varandra hjälp och understöd.
- Passa** - Spela bollen till en medspelare.
- Skjuta** - Slå bollen mot motståndarnas mål i syfte att göra mål.
- Tekning** - En spelare från varje grupp med klubbarna tävlar om att vinna bollen från en tekningspunkt vid domarens signal.