**Lek & Lär**

**Ledarpärm**

**Välkommen till IBF Falun Ungdom**

Ungdomsföreningen bildades 2004 efter det att ungdomssektionen

bildat en egen idrottsförening som komplement till elitverksamheten.

Innebandy ska vara en rolig gemenskap för barn och ungdomar.

Målet är att vi ska ha en komplett verksamhet ifrån Lek & Lär

till Junior/Seniorverksamhet och ett gott samarbete med länets övriga idrottsklubbar.

Idrottsverksamhet, nu och i framtiden, kräver spelares och föräldrars hjälp och delaktighet.

Föreningen är VI – alla tillsammans!

**Kontaktytor**

**Kansli** Telefon: 023-702 21 49

Mail: [kansli@ibffalunu.se](mailto:kansli@ibffalunu.se)

Hemsida: <http://www.ibffalunu.se>

**Styrelsekontakter** Namn: Mattias Fredin

Telefon: 073-9452690

Mail: mattiasfredin@hotmail.com



* + *Egen förening sedan 2004*
  + *Vision*
  + *Kontaktpersoner styrelsen*
  + *Kontakt kansliet*

**Lek & Lär verksamhet**

* Lek & Lär är en grupp för både tjejer och killar som fyller eller fyllt 6 år.
* Huvudsyfte – testa på innebandy på ett glädjefullt och lekfullt sätt.
* Avgiften för Lek & Lär är 900kr, i avgiften ingår en försäkring och medlemskap i föreningen. Faktura skickas ut via mail till vårdnadshavare. Någon försäljning eller andra arbetsuppgifter är inte aktuella så länge barnen är med i Lek & Lär.
* Dom 2-3 första träningarna är prova på sedan skickar föreningen ut en faktura via mail
* I träningsavgiften ingår en vattenflaska, tröja och innebandyboll
* Utrustning som barnen behöver
  + Klubba (upp till naveln), märk klubban med namn
  + Glasögon
  + Vattenflaska
  + Inneskor och gympakläder

För att Lek & Lär över huvud taget skall kunna genomföras behöver vi hjälp av Er föräldrar. Föreningen sörjer för plantider, bollar, målvaktsutrustning samt ett upplägg innehållande information, övningar och stöttning från erfarna ledare.

Föreningen erbjuder alla föräldrar som vill vara ledare att gå en tränarutbildning.

**Ni kan förvänta er detta av oss**

* Alla ledare erbjuds utbildning via Innebandyförbundet
* Ledarpärm med enkla övningar/lekar och information från föreningen för att kunna bedriva en verksamhet som Lek & Lär.
* Tillgång till en egen sida **Laget.se** samt stöd för att kunna sköta den själv.
* Tillgång till det material som ni kan tänkas behöva för att bedriva en fungerade och stimulerande verksamhet för barnen.
* Som ledare får ett (1) av ledarens barn rabatterad träningsavgift

**Vi kan förvänta oss detta av er**

* Att ni rapporterar LOK-stödet efter varje aktivitet på både spelare och ledare (träning, match, teoripass, gå på matcher med laget, gemensamma aktiviteter) via ***Laget.se***.

LOK-stöd kan bara sökas när barnen fyllt 7 år.

* Att ni går en tränarutbildning när den erbjuds
* Att ni följer föreningens policys
* Att ni (eller någon annan kontaktperson) administrerar er sida på laget.se samt hjälper föreningen att nå ut med information till föräldrar via laget.se
* Att ni deltar på ledarmöten
* Att ni låter de spelare som vill stå i mål få testa på det.
* Att ni vid matchspel, om detta sker, låter alla spelare spela lika mycket
* Att ni följer vår uppförandekod samt informerar era föräldrar, spelare om den.

**Enkla saker att tänka på när du planerar**

”På grön nivå ska utövaren introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus. Utvecklandet av grundläggande motoriska färdigheter, en god självkänsla och glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna” *Ur Svensk Innebandy vill - Riktlinjer och värderingar*

För att lyckas med detta så kan du tänka på följande saker när du planerar träningar:

* Planera övningar så att alla kan lyckas, var positiv och ge mycket beröm, även om det inte alltid blir helt rätt. Tänk på att det är barn och att de övningar som ser lätt ut för större barn, ungdomar eller vuxna kan vara omöjlig att genomföra. Planera därför heller övningar som bygger på att barnen utvecklar sin individuella teknik. Övningar där barn ska både passa, springa och skjuta är ofta för svåra, försök istället att fokusera på ett moment i taget.
* Försök att ha med boll och klubba i så många övningar som möjligt, kör ni en hinderbana/konbana (se nedan för övningsförslag) så ha med bollen så barnen får träna på sin individuella teknik
* Isolera övningar – ex försök träna skott med en boll som ligger still innan ni gör det med fart. Om ni har möjlighet så kan det vara bra att plocka ett barn i taget åtsidan i 1-2 minuter för att skjuta lite skott mot ett mål, där du som ledare visar och hjälper barnet att skjuta. Börja gärna med släpskott vilket är ett enkelt skott att genomföra (se nedan för instruktioner)
* Träningen ska vara rolig och lekfull därför kan det vara bra att värma upp eller avsluta träningen med en lek, det är inte nödvändigt att alla lekar innefattar klubba och boll. De första träningarna kan du köra namnkull (se nedan) för att barnen ska få lära sig namnen på sina nya kompisar.
* En timme går fort så försök att få barnen så aktiva som möjligt och planera övningarna så att du undviker långa köer. Kör heller på flera mål eller flera ställen samtidigt. Tänk 70-30. 70 % aktivitet 30 % väntan.
* Det inte alltid nödvändigt att ha en målvakt i varje övning. Många barn blir glada bara de får skjuta bollen i mål efter en hinderbana. Efter några träningar så kan de barn som vill få prova på att stå, det är inte nödvändigt att låta samma barn stå hela träningen utan be någon förälder hjälpa till att byta om på de målvakter som vill testa på att stå då det kan ta lite tid att få på sig utrustningen själv.
* Många vill spela match, låt barnen göra det men räkna aldrig mål och utse aldrig en vinnare. För att få det effektivt och att alla får röra bollen så mycket som möjligt kan det vara bra att spela tre mot tre, på små mål, utan målvakt och på små planer/ytor. Det går lätt att få ut fyra planer på en fullstor innebandyplan. Prata inte positioner utan bara vilket mål de ska försvara och var de ska göra mål.
* Desto fler ledare ju enklare är det för alla, våga be om hjälp. Det underlättar mycket ifall du som ledare får hjälp att plocka fram målburar, byta om på målvakter, ställa ut konor och sätta på barnen västar. Mycket feedback. Man behöver inte kunna innebandy.

**Förslag på träningar**

**Första och andra träningen**

I början är det viktigt att alla kommer in i gruppen och känner sig bekväma. För att underlätta för både ledare och spelare dom första träningarna så är vårt förslag att ni gör en mjukstart innan ni kommer igång.

1. Samlas i en ring. Be alla barn lägga klubborna bakom ryggen, då är det ingen som kan slå till någon av misstag. Börja med att presentera dig och sedan går ni laget runt och fråga vad alla heter. Berätta vad ni ska göra på träningen. Dela in barnen i mindre grupper. Varje grupp kör sedan övningarna separat.
2. Namnkull – Se övningar nedan
3. Vattenpaus
4. Enkel konbana där barnen ska runda konor och skjuta bollen i ett tomt mål.
5. Vattenpaus
6. Match på små mål. Räkna inte mål, tala inte om vem som vinner.
7. Samlas innan träningen är slut

**Träning 1**

* Samling
* Uppvärmning Bollkontroll
* Uppvärmning Tunnelkull
* Passningar 2 och 2
* Hinderbana
* Spel

**Träning 2**

* Samling
* Uppvärmning Vända konor
* Uppvärmning följa John med boll
* Släpskott
* Hinderbana
* Spel

**Träning 3**

* Samling
* Uppvärmning bollkontroll
* Uppvärmning Följa John med boll
* Passningar
* Släpskott
* Spel

**Träning 4**

* Samling
* Uppvärmning Tunnelkull
* Uppvärmning bollkontroll
* Hinderbana
* Spel

**Träning 5**

* Samling
* Uppvärmning Följa John utan boll
* Snöbollskrig
* Hinderbana
* Spel
* Straffar, ledare står i mål.

**Övningar/Lekar**

**NAMNKULL**

**Variant 1**

En kullare. Den som blir kullad stannar och räcker upp sin hand. Övriga ska då

stanna och lyssna. Den kullade säger sitt namn högt och övriga repeterar och därefter

fortsätter leken. Nu jagar den som blev kullad. Använd ej för stor plan.

**Variant 2**

En eller två kullare. När man blir tagen räcker man upp en hand. För att bli fri så ska en kompis springa fram, skaka hand och presentera sig för varandra. Byt kullare efter ett tag.

**TUNNELKULL**

En eller två är jägare och ska jaga de andra barnen. För att kulla så räcker det med att jägaren nuddar en som blir jagad. Blir man kullad så ställer man sig bredbent. För att bli fri så måste en annan som blir jagad krypa mellan benen på den kullade. Man kan inte bli kullad när man fritar någon. Tips! Begränsa ytan där barnen får vara så de inte är över hela salen.

**SLÄPSKOTT**Släpskott är ett enkelt skott där spelaren inte lyfter på klubban utan har klubban i backen hela tiden.  
Utförande stillastående: Spelaren står axelbrett isär med lätt böjda benen. Bollen läggs nästan vid främre foten. För klubban bakåt långsamt, ha bladet i backen. Sedan slår spelaren till bollen snabbt utan att lyfta på bladet förens efter bollen träffats.

**HINDERBANA**

Sätt ut konor så barnen kan köra slalom runt.   
Fyra konor i kvadrat betyder att barnen ska snurra ett varv i den.  
Fyra konor tätt ska de köra ett helt varv runt  
Ställ ut en stol där barnen kan slå bollen igenom och ta emot på andra sidan  
Avsluta gärna med att skjuta bollen i mål.

**SNÖBOLLSKRIG**

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. Lagen vill ha så lite snöbollar, som i detta fall är innebandybollar, på sin planhalva som möjligt. Bollarna ska passas över till andra sidan. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning.

**UPPVÄRMNING – Vända konor**Lägg ut konor. Hälften av dem åt rätt håll, andra hälften upp och ner. Dela in gruppen i två lag. Ena laget ska vända konorna åt rätt håll, den andra gruppen ska vända dem upp och ner.

**UPPVÄRMNING – Bollkontroll**

Material: Klubba, boll

**Växlingar** – ställ er axelbrett isär. Börja med bollen på forehand sidan av bladet och dra bollen åt sidan och stoppa med backhand sidan. Sedan tillbaka till forehand igen osv osv. Utmaning: titta inte på bollen, kolla på sargkanten eller kolla på ledaren

**Trixa** – Håll klubban men en hand högst upp på skaftet/tejpningen och en längre ner (inte längre ner än tekningslinjen)

**a.** Låt bara bollen ligga still på bladet  
**b.** Låt bollen ligga på bladet samtidigt som du går runt. Tappar man bollen tar man upp

den om och testar igen.  
**c.** Lägg upp bollen på bladet och försök trixa till 5 eller mer  
**d.** Lägg bollen på bladet och försök byta från forehandsida till backhandsida utan att

tappa bollen

**e**. Lägg bollen på bladet och håll den kvar på bladet medan barnen kliver över sargen.  
**f.** Utmaning: Istället för att lägg bollen på bladet kan barnen lägga bollen på marken

och försök dra bollen upp på bladet och sedan utföra övningarna a-e.

**UPPVÄRMNING – Följa John utan boll**Ledarna är John och leder barnen. Bra att dela in i mindre grupper.   
***Övningar****: jogga framåt, backa, hoppa åt sidan, höga knän, spark i rumpa, nudda backen, indianhopp, grodhopp.*

**UPPVÄRMNING – Följa John med boll**Ledarna är John och leder barnen. Bra att dela in i mindre grupper.

Alla barn behöver en klubba och en boll.

Börja med att gå innan ni ökar farten så alla kan lyckas.  
***Övningar****: driv bollen på forehand/backhandsidan, växlingar, backa med bollen, passa bollen till sig själv i sargen.*

**TEKNIKMÄRKET**

Teknikmärket grön – Många bra övningar för individuell teknik anpassade för nybörjare.

**Länk till ”Teknikmärket” nedan:**

<http://www.innebandy.se/Global/SIBF/Forbundsinfo/Utveckling/Teknikm%C3%A4rket/Teknikm%C3%A4rke%20gr%C3%B6n_korr.pdf>