

INNEBANDY GRÖN NIVÅ, 6-9år 60 min

- DRIVA MED BOLL



På Grön nivå är det glädje och rörelse i fokus! Här är utveckling av grundläggande motoriska färdigheter och att bidra till god självkänsla viktigare än strävan att vinna.

DRIVA - Driva boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passningsmöjligheter eller komma till avslut och göra mål.

SAMLING ca min 5

Kort samling där det är viktigt att se alla som är där och tydligt berätta vad vi ska göra idag. Sitt ned i ring. Be barnen lägga sina klubbor på förutbestämd plats för att undvika störning under samling. Är det första träningstillfällena gör namnlekar. Förslag finns under "röda tråden".

ALLSIDIG TRÄNING ca 12-15 min

Ni kan med fördel dela upp gruppen i två.



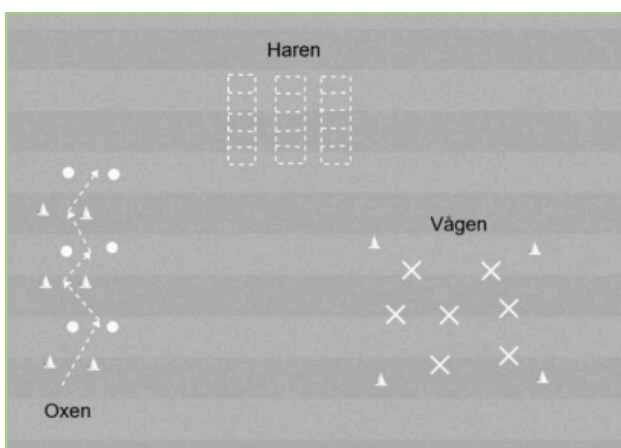
Vad – (Lek 4 hörn) driva

Varför – Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Organisation- Yta ca 15x12 m, spelare, bollar, konor.

Anvisningar- Spelplanen har fyra sidor. Spelarna ger varje sida ett namn. Till exempel efter spelare i landslaget. Spelarna driver mot den sida ledaren säger namnet på.

Stegring 1 Ledaren säger namnet på nästa sida innan spelarna har hunnit fram till sidan de är på väg till. Det gäller att snabbt ändra riktning när ledaren säger en ny sida. **Stegring 2** Om tid finns kan övningen ändras till att en spelare är utan boll och försöker ta bollen från de andra spelarna som driver.



Vad - Allsidig träning

Varför – Utveckla en allsidig rörelserepertoar.

Organisation- halva gruppen, yta ca 20 x 25 meter. Låt gruppen göra en övning i taget och flytta gruppen sedan till nästa station. Ni kan behöva göra två likadana stationer bredvid varandra om ni är många så att vi undviker köbildning.

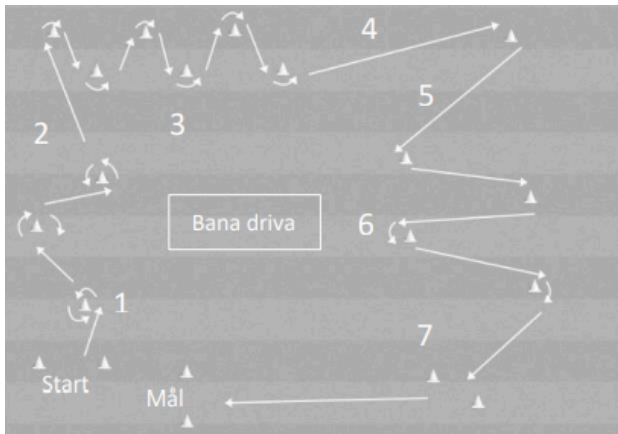
Anvisningar- **1.Haren/hopp** – lägg två till tre frekvensstegar parallellt. Utför olika typer av hopp, till exempel: enbenshopp, hopp åt sidan, korshopp, hopp baklänges, zickzack hopp över stegen eller hoppa samtidigt som man fångar bollen som kastas. **2.**

Vågen/balans - Stå på ett ben. Rikta det andra benet i olika kompassriktningar. Skriva sitt namn i luften med benet. Byt ben. **3. Oxen/acceleration och inbromsning** – Här ska man

springa runt en liten bana och mellan stora koner och små koner. Vid de stora accelerera man medans mellan små koner bromsar man in kraftigt.

SPEL OCH FÄRDIGHETSTRÄNING ca 30 min

Stationsträning ca 7-10 minuter/station, vi delar upp gruppen med västar för effektivare speltid och fler bollkontakter. Ledare stannar kvar på samma station och barnen byter vid ledarens signal.



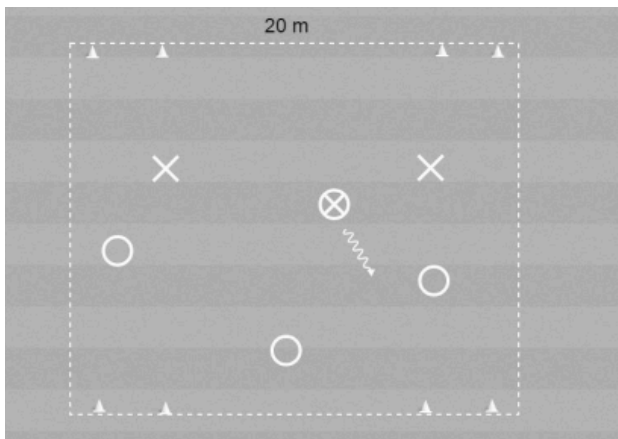
Vad – Driva

Varför – För att kunna förflytta sig med riktningsförändring.

Hur – Noggrant genomföra varje moment i banan i sin takt med klubba och boll.

Organisation- Koner, ett mål, en plint (max 15 cm) och stora och små häckar.

Anvisningar- **1 Snurra** ett varv runt varje kon. **2 Fartökning**. **3 Slalom**. **4 Växlingar** springandes framåt. **5 Växlingar** springandes bakåt. **6 Slalom** baklänges. **7 Fartökning** genom konerna och sedan in i mål.

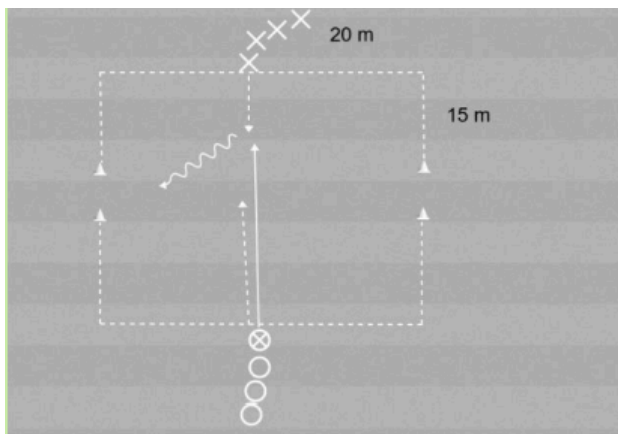


Vad – Driva

Varför – Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta. **Hur** – 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.*

Organisation- 6 barn, spelplan 25x20 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar- spel 3 mot 3. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



Vad - Driva

Varför - Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur - Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så mycket som *möjligt*.

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

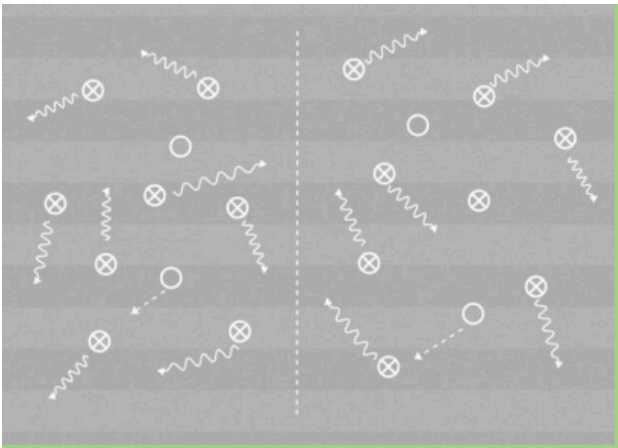
Organisation- 6 barn, spelplan 15x20 meter med två små mål, bollar, koner.

Anvisningar- Försvarsspelare passar bollen till anfallsspelare. Anfallsspelare utmanar försvarsspelare och försöker göra mål i ett av målen. Om försvarsspelare vinner

bollen blir denna anfallsspelare och tvärtom. Övningen pågår tills bollen är i mål eller utanför planen. Spelarna byter led efter varje match.

AVSLUTANDE LEK MED ELLER UTAN BOLL ca 10min

Avsluta träningen på ett lustfyllt sätt. Hela gruppen tillsammans.



Vad – driva (Lek)

Varför – Förflytta sig med bollen över fri spelyta.

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

Organisation- hela gruppen, 2 lika stora ytor ca 10 x 10 meter och västar på de som jagar. Klubba åt rätt håll med boll Klubba åt fel håll utan boll.

Anvisningar- 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 kvadraten och gör samma sak. Byt jägare ofta och

AVSLUTNING ca 2 min

Samla hela gruppen. Sitt ned i ring. Tacka för att alla ville komma idag. Avsluta med "ÅÅÅH HSK"!