

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.

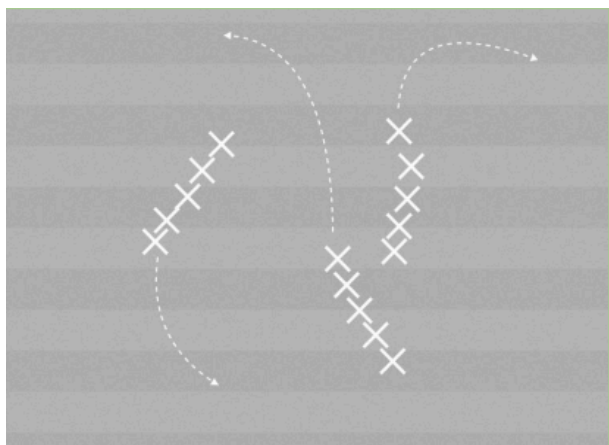
DRIVA - Driva boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passningsmöjligheter eller komma till avslut och göra mål.

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. Förbered gärna teknikbanan innan träningens start för att undvika väntan.



Vad - Allsidig träning. (Lek tusenfotingen)

Varför - Utveckla en allsidig rörelserepertoar

Organisation - halva gruppen, yta ca 20x20 meter

Anvisningar - Dela in barnen i grupper om fyra eller fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På ledarens signal stället sig ledare sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse. Man kan börja utan boll och därefter progrediera med

klubba och boll.



Vad - Allsidig träning. (Hinderbana)

Varför - Utveckla en allsidig rörelserepertoar

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

Organisation - halva gruppen, yta ca 30x30 meter. Koner, ett mål, en plint (max 15 cm) och stora och små häckar.

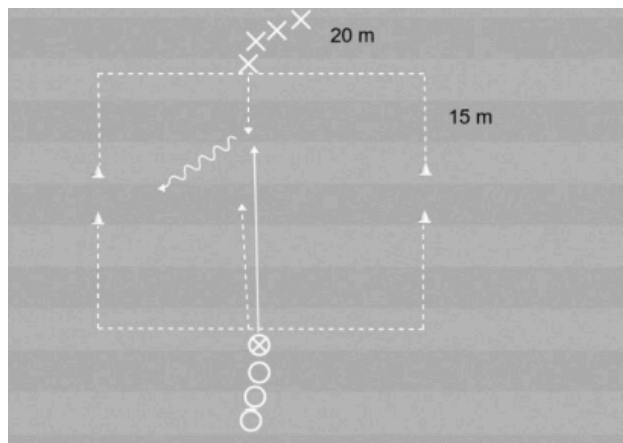
Anvisningar - **1 Växlingar** spingades framåt. **2**

Växlingar springandes bakåt. **3 Slalom**. **4 Flippa** över bollen och plinten (max 15 cm). **5 Snurra** ett varv runt

varje kon. **6 Skott** mot målet. **7 Över under häckar**. Under stora häckar och över små. **8 Kullerbytta** på matta slå bollen försiktigt bredvid mattan medan du gör en kullerbytta med eller utan klubba.

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 - Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

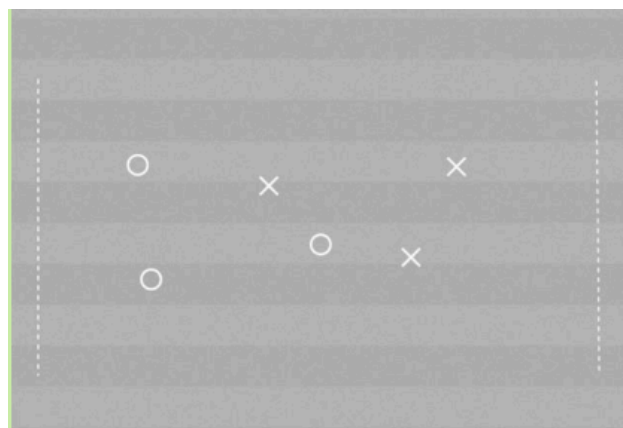
Hur - Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så mycket som möjligt.

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- Förvarsspelare passar bollen till anfallsspelare. Anfallsspelare utmanar förvarsspelare och försöker göra mål i ett av målen. Om förvarsspelare vinner bollen blir denna anfallsspelare och tvärtom. Övningen pågår tills

bollen är i mål eller utanför planen. Spelarna byter led efter varje match.



Vad - Driva

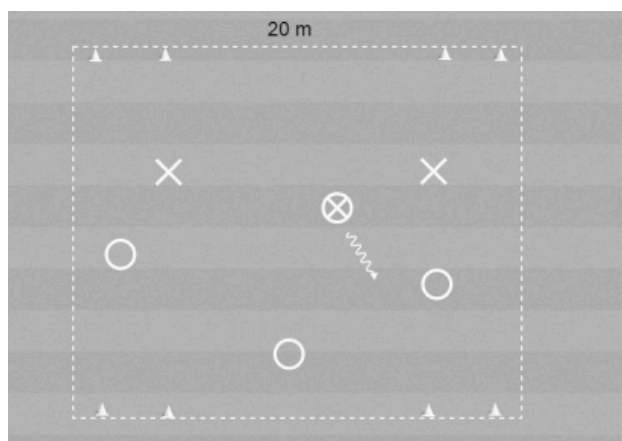
Varför - Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur - Hur kan du kontrollera bollen när du springer med den? *Jag kan använda många tillslag och ha bollen nära klubban.* 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 mållinjen.*

Organisation- 6 barn, spelplan 20x15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar- spel 3 mot 3. Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över

motståndarnas mållinje.



Vad - Driva

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

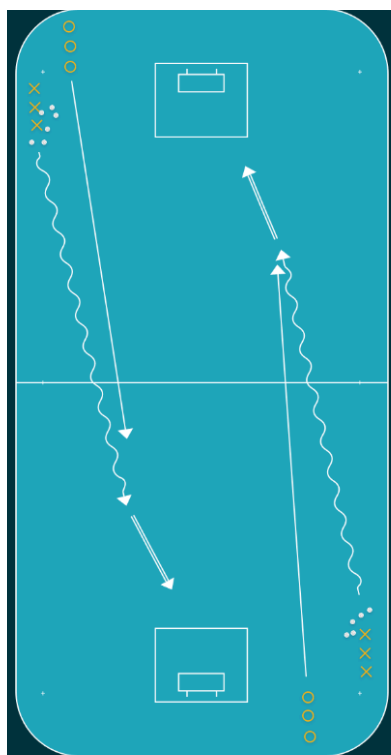
Hur - Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? *Jag tittar upp så ofta som möjligt.* När ska du driva bollen? *När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mål.*

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.

AVSLUTANDE LEK MED ELLER UTAN BOLL ca 10min

Avsluta träningen på ett lustfyllt sätt. Hela gruppen tillsammans.



Vad- Driva (Jaktlek)

Varför- 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.

Hur- Att driva boll bör göras i ett så naturligt och "fritt" tillstånd som möjligt.

Organisation- Två led där det ena ledet står en bit framför det andra.

Detta led är bollförande. Det andra ledet är jägare. Sedan är det jakt mot ett mål. Byt sedan led.

Anvisningar- Avstånd mellan jägare och bollförare så att båda har chans att lyckas med målsättningen. Börja utan målvakter så att svårigheten i övningen inte blir för hög. Se hur spelare angriper uppgiften olika beroende på vem de blir jagade av.

AVSLUTNING ca 2 min

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