

INNEBANDY GRÖN NIVÅ, 6-9år 60 min

- FINTA OCH DRIBBLA

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.



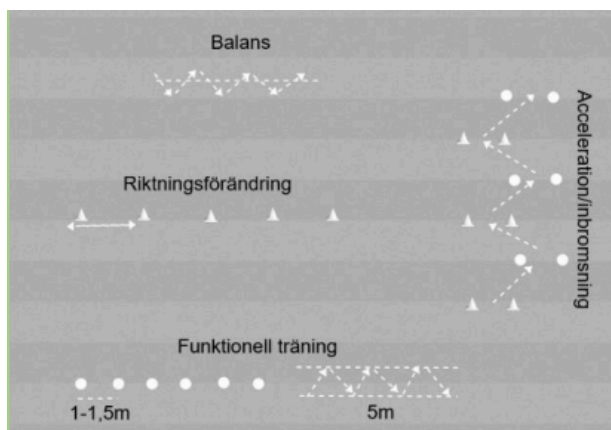
KOMMA TILL AVSLUT PÅ MÅL (FINTA OCH DRIBBLA) - Ett enkelt sätt att benämna anfallsspel på grön nivå är "när mitt lag har bollen". På grön nivå handlar anfallsspelet om att försöka hitta olika former av samarbete för att ta sig till motståndarens mål och ta avslut. Detta görs lämpligtvis genom att driva, dribbla, utmana eller passa bort motståndare på olika sätt. Medspelarna kan försöka göra sig fria genom att hitta en ledig yta som kan skapa tid för dem själva eller bolföraren.

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".

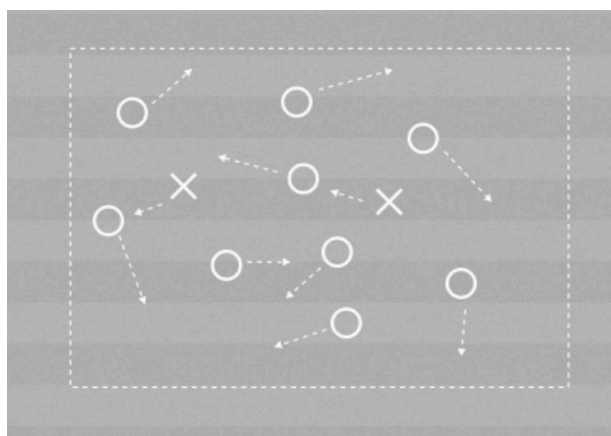
ALLSIDIG TRÄNING ca 12-15 min

Ni kan med fördel dela upp gruppen i två.



Vad – Driva

Varför – Balans – Barnen hoppar sick-sack framåt över linjen. 1 På ett ben. Höger resp vänster. 2 Båda benen, ut korsa ut korsa osv. **Riktningsförändringar** Gör en slalombana med 4-5 låga koner, med ca 1 meters avstånd. Läg innebandyball på första konen, tillbaks till start, lägg boll på andra konen, tillbaks till start osv. 12-15 sek arbetsintervall. **Funktionell träning** – Enbenshopp på prickar och direkt därefter skridskohopp över två parallella linjer. **Acceleration/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.



Vad - Allsidig träning (Lek, kull)

Varför – Utveckla en allsidig rörelserepertoar

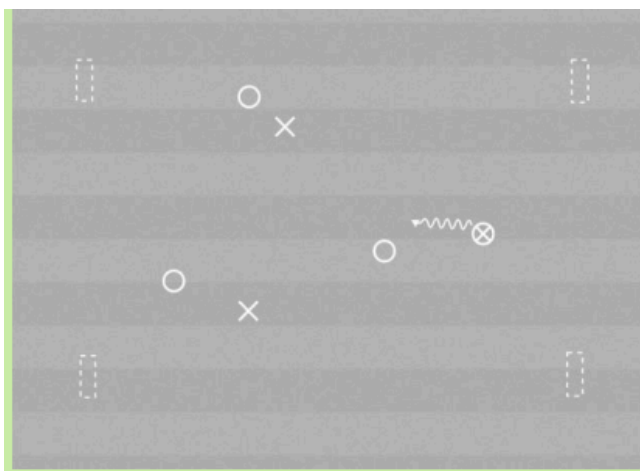
Organisation -halva gruppen, koner och västar ev klubba och boll.

Anvisningar- Finns flera varianter av kull. Tunnelkull: En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Varianter: Variera med olika typer av kull. Med boll och klubba, banankull, tunnelkull, kull på rumpa eller alla fyra osv.

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.



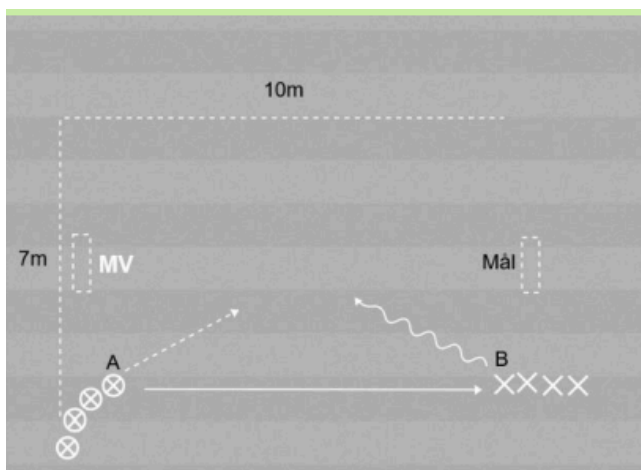
Vad – Komma till avslut och göra mål.

Varför – Göra mål.

Hur – Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?
Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter. När kan du skjuta? När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Organisation- 6 barn, spelplan 15 x 10 meter med 4 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar- spel 3 mot 3 utan målvakter. Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.



Vad – Utmana finta och dribbla.

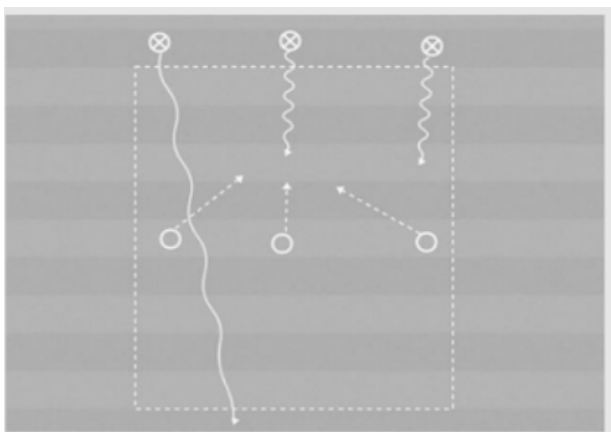
Varför – Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur – Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?
Bollen ska vara nära klubban. Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll? Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation- 6-8 barn, spelplan 7x10 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar- A passar till B. B försöker dribbla förbi A och avslutar mot Mv 1. Om A erövrar bollen

så skjuter den mot ett mål (med eller utan målvakt) och spelare B får givetvis försöka ta tillbaka bollen.



Vad - Allsidig träning (Lek, Räkor och krabbor)

Varför – Driva mot fria ytor. Byt riktning och vända när du blir jagad. Krabbor kan samarbeta för att lättare ta räkor.

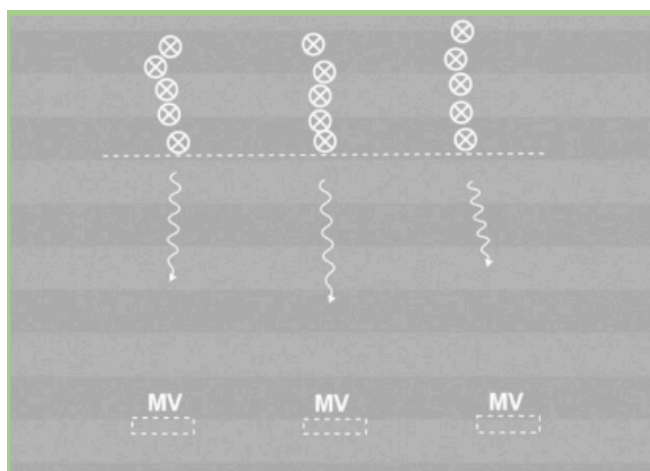
Organisation - Halva gruppen, koner, klubba och boll.

Anvisningar- Några är krabbor (förslagsvis ledare) resten är räkor. Räkornas har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från ena kortsidan till den andra. Krabborna ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas boll. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla

är av med sin boll.

AVSLUTANDE LEK MED ELLER UTAN BOLL ca 10min

Avsluta träningen på ett lustfyllt sätt. Hela gruppen tillsammans.



Vad – Lek (Friläge mot målvakt)

Hur – *Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?* Bollen ska vara nära klubban. *Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?* Målvakten tappar balansen, och jag kan lättare dribbla eller skjuta åt en annat håll. **Organisation-** hela gruppen, halv plan, mål 2-3st (se till att det är så pass många mål att det inte bildas kö) och bollar.

Anvisningar- vi har målvakter i alla målen, spelare driver bollen från mittlinjen mot mål och försöker göra mål. Alla målen som alla spelare gör tillsammans räknas ihop under 5 minuter. På så vis kan vi alla i laget peppa varandra och hjälpa varandra att göra så många mål som möjligt. Byt målvakter ofta. När ni kör det här nästa gång så kan ni försöka slå ert eget lagrekord.

AVSLUTNING ca 2 min

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