

INNEBANDY GRÖN NIVÅ, 6-9år 60 min

- SKJUTA, AVSLUT PÅ MÅL

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.



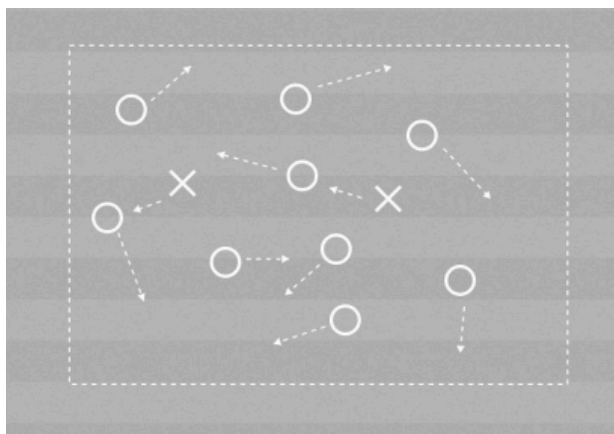
KOMMA TILL AVSLUT PÅ MÅL - Ett enkelt sätt att benämna anfallsspel på grön nivå är "när mitt lag har bollen". På grön nivå handlar anfallsspelet om att försöka hitta olika former av samarbete för att ta sig till motståndarens mål och ta avslut. Detta görs lämpligtvis genom att driva, dribbla, utmana 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.



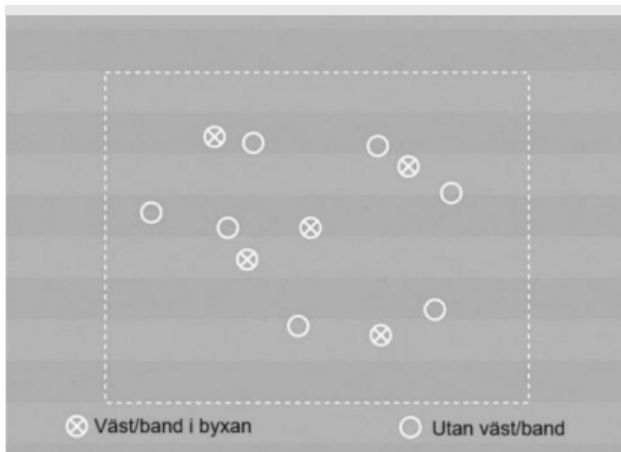
Vad - Allsidig träning (Lek, kull)

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.



Vad - Lek "Svanskull"

Organisation - Hela/halva gruppen, yta ca 15 x 15 meter, västar.

Anvisningar - Ungefär hälften av deltagarna får ett aktivitetsband/väst att sätta som svans i byxan, resterande har inget aktivitetsband. Alla deltagare sprider sedan ut sig på aktivitetstyten. När leken startar ska deltagare utan band försöka sno ett band av någon som har ett. Om en deltagare lyckats sno åt sig ett band så sätter man bandet i byxan och försöker sedan undvika att någon tar det.

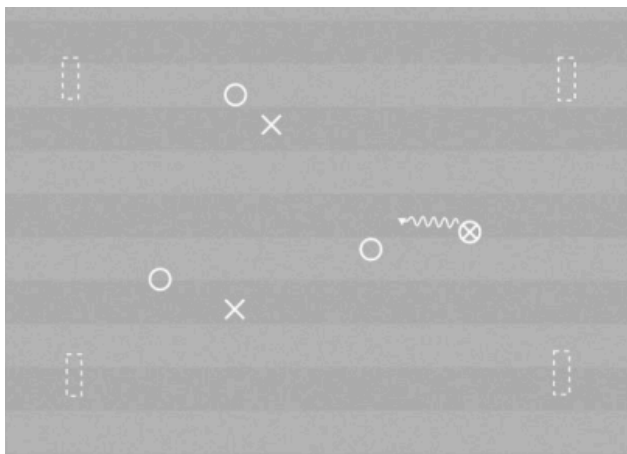
Variant - Placera bandet på sidan av byxan för att efterlikna

att de skyddar boll på den sidan. Band jakten kan varieras på många sätt. Här följer några exempel. Lagg till

en boll hoppandes på ett ben med båda händerna och fötterna i marken, endast lyfta handen då ett band ska försöka tas.

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.



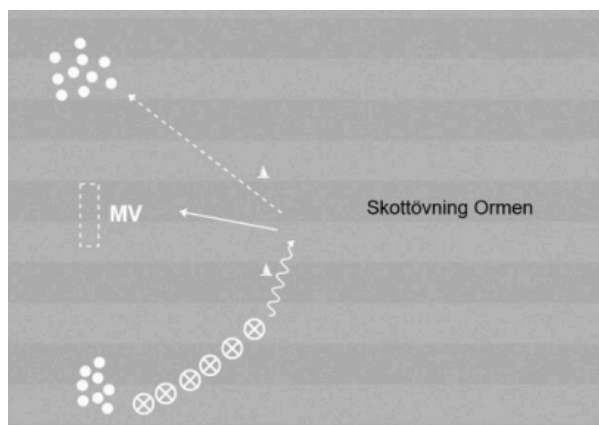
Vad – Komma till avslut och göra mål.

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 – Ormen - Komma till avslut och göra mål.

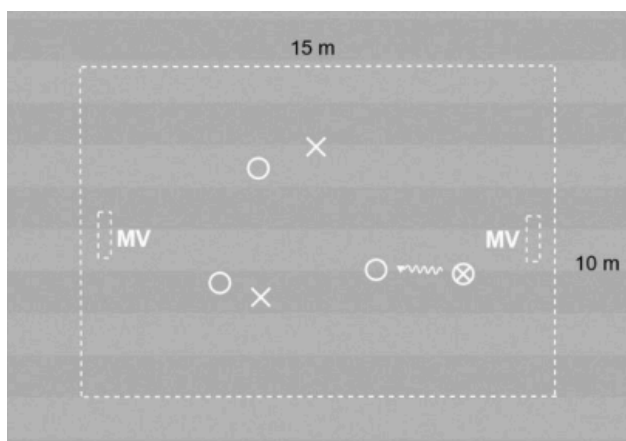
Varför – Göra mål.

Hur – Vilket typ av skott ska vi i första hand träna i denna ålder? Dragskott och handledsskott. Hur gör du för att veta vart du ska skjuta? *Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.*

Organisation- 5-7 barn, spelplan 15 x 10 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar- man ställer sig på ett led som en orm med en boll var. Alla kör samtidigt genom att driva bollen, när man

kommer mellan konerna så skjuter man en efter en. När man skjutit så springer man ner till andra hörnet och tar en ny boll och gör samma sak igen. Spelarna ska sträva efter att träffa mål så ofta som möjligt



Vad – Komma till avslut och göra mål.

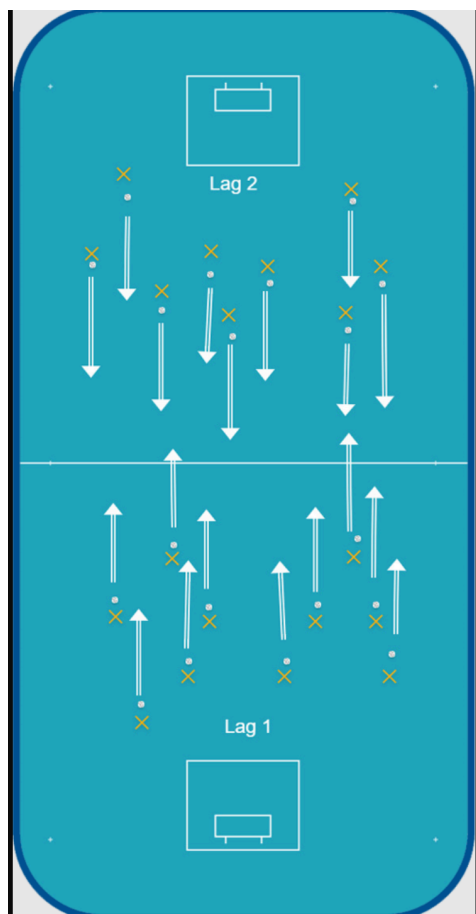
Varför – Göra mål.

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- 8 barn, spelplan 15 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar. **Anvisningar**- spel 3 mot 3 med målvakter. Lagen ska sträva efter att skjuta ofta

AVSLUTANDE LEK MED ELLER UTAN BOLL ca 10min

Avsluta träningen på ett lustfyllt sätt. Hela gruppen tillsammans.



Vad- Snöbollskrig (Lek)

Varför- Skjuta, splitvision och rumsuppfattning.

Hur- Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar (innebandybollar) som möjligt på sin sida när tiden är ute. Båda lagen har lika många bollar på var sin sida.

Organisation- Alla spelare. Bollar. Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig.

Anvisningar- Lagen vill ha så få bollar som möjligt kvar i sin zon. Bollarna ska passas över till andra sidan. Spelet pågår fram till att ledare blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva.

AVSLUTNING ca 2 min

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