



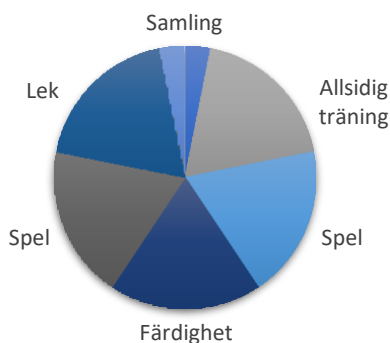
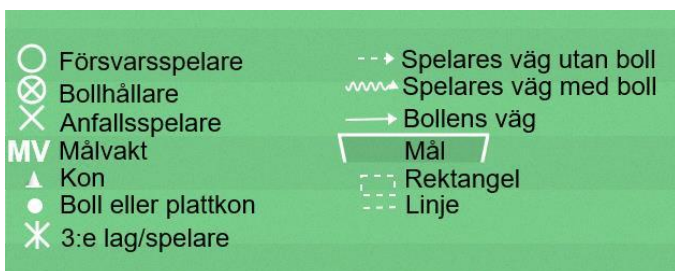
Innebandyträning 8-9 år, 60 minuter

Tema allsidig träning, utmana, finta, dribbla och lek.

Allsidig träning "träna kroppens ABC" Utveckla en allsidig rörelsepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

Utmana, finta och dribbla -är ett sätt att försöka passera en motståndare när man har bollen. För att ta sig förbi motståndaren kan man luras genom att först finta och sedan dribbla förbi. T.ex. kan man lura motståndaren att man ska driva med bollen till höger men istället driva till vänster. För att motståndaren ska bli lurad är det viktigt att man gör finten tydligt, riktningförändrar och tempoväxlar. Exempel på finter är kroppsfint, snurffint, passningsfint och skottfint.

Lek och glädje, leken är prioriterad och genom den så utvecklar barnen social kompetens, problemlösningsförmåga, kreativitet och kommunikativ förmåga. Så avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

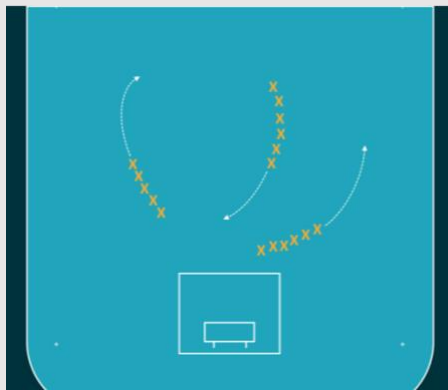


Samling

Kort samling då vi ser alla som är där och berättar vad vi ska göra.

Lekfull och allsidig förberedelseträning. 12-15 minuter

Ni kan dela gruppen i två eller välja en övning med hela gruppen.

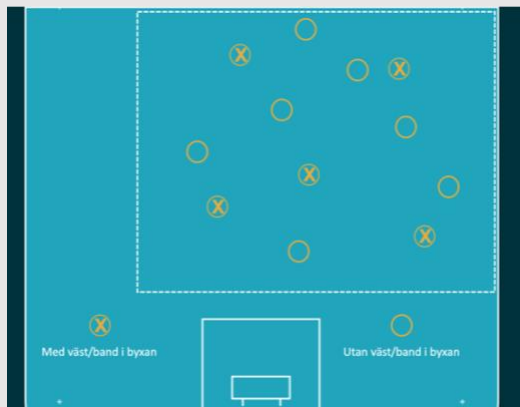


Vad – Lek "Tusenfotingen"

Organisation - Hela/halva gruppen, yta ca 20 x 20 meter eller ett straffområde.

Anvisningar - Dela in barnen i grupper om tre eller fyra. 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 tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Variant – Lägg till en boll var till varje deltagare, uppmuntra barnen att göra olika varianter med både händer och fötter.



Vad – Lek "På jakt efter band/väst"

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

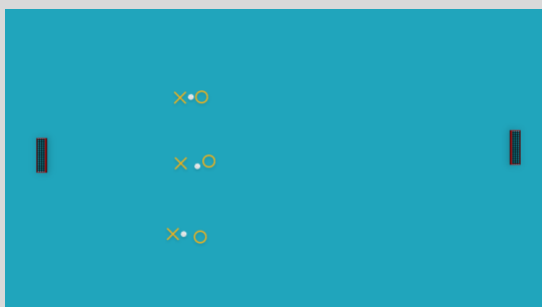
Anvisningar - Ungefär hälften av deltagarna får ett aktivitetsband/väst att sätta som svans i byxan, resterande har inget aktivitetsband. Alla deltagare sprider sedan ut sig på aktivitetstyten. När leken startar ska deltagare utan band försöka sno ett band av någon som har ett. Om en deltagare lyckats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

Bandjakten kan varieras på många sätt. Här följer några exempel.

- Lägg till en boll
- Hoppandes på ett ben
- Med båda händerna och fötterna i marken, endast lyfta handen då ett band ska försöka tas
- Krypandes på alla fyra
- Kräftgång

Spel och färdighetsträning

Vi delar gruppen i två-tre delar, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter.



Vad – Speluppbyggnad (Utmana finta och dribbla - Trillingmatchen)

Varför – Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur - Anfallsspel: Bollen ska vara nära bladet på den sida som du driver med.

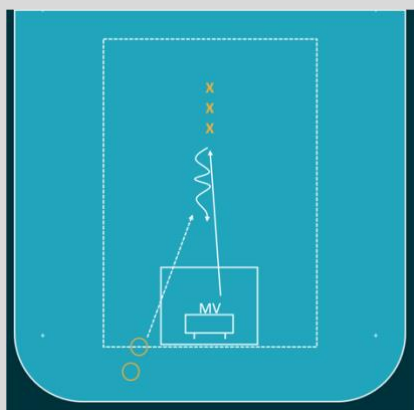
Försvarsspel: Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar: Ta tillbaka bollen om du tappar den.

Organisation - 6 barn, spelplan 15 x 10 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 lag 1v1 som spelas simultant. Lagen anfaller mot ett mål och försvarar ett mål.

Frågor – Vad behöver man tänka på i anfall 1v1? Vad behöver man tänka på i försvar 1v1?



Vad – Speluppbyggnad (Utmana finta och dribbla)

Varför – Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

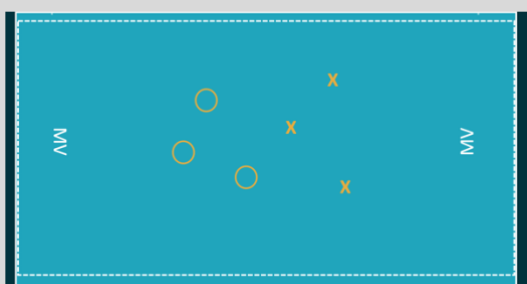
Hur - Anfallsspel: Bollen ska vara nära bladet när du driver.

Försvarsspel: Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar: Ta tillbaka bollen om du tappar den.

Organisation - Spelare, bollar, yta 10x15 m, 1 mål.

Anvisningar - Målvakt sätter igång spel till anfallsspelare. Sedan spel 1v1+MV. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen upp till övriga anfallare. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.



Vad – Speluppbyggnad (Utmana finta och dribbla)

Varför – Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur - Anfallsspel: Bollen ska vara nära bladet när du driver.

Försvarsspel: Bryt mellan motståndarens tillslag.

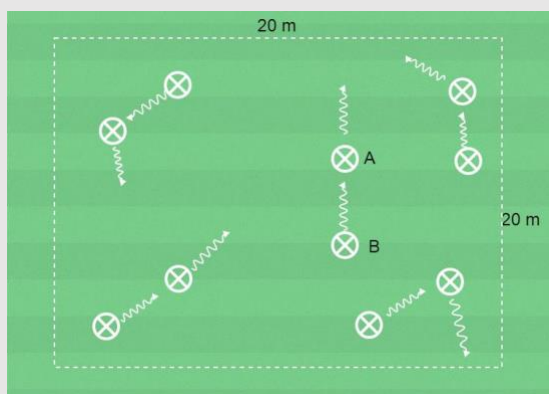
Omställningar: Ta tillbaka bollen om du tappar den.

Organisation - 8 barn, spelplan 12x20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 mot 3 med målvakter. Någon spelare måste först dribbla förbi en motståndare innan laget får göra mål.

Lek

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.



Vad – Lek "Tjuv och polis"

Organisation - Hela gruppen, yta 25-30 x 25-30 meter, koner, bollar och västar.

Anvisningar - Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.

Samling

Samling där vi sammanfattar genom att fråga vad som vart roligt och vad har vi gjort idag.