

INNEBANDY FÖR BARN

TRÄNING PÅ BLÅ NIVÅ



Övningar för en bra träning på blå nivå



Skånes Innebandyförbund

Ett livslångt idrottande

Skånes Innebandyförbund vill att så många som möjligt ska hålla på med idrott i förening så länge som möjligt. Vi strävar efter att stimulera ett livslångt idrottsintresse utifrån visionen Skånsk Innebandy Hela Livet.

För att nå dit ska skånsk innebandy erbjuda en så bra verksamhet som möjligt. En viktig del av en bra verksamhet är hur vi tränar och tävlar. Denna träningsguide är en del i ett paket med filmer och text rörande träning och tävling på grön och blå nivå inom ramen för Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU-modellen), det vill säga innebandy för barn mellan 6 och 12 år. Dokumenten och filmerna ska fungera som inspiration och stöttning för dig som är involverad i innebandyverksamhet på grön och blå nivå.

Det absolut mest centrala i innebandy för barn är att barn är barn och inte små vuxna. Innebandy för barn är därför inte en kopia på seniorinnebandy utan anpassat helt för barnen. Det gör att träning och tävling i innebandy för barn inte är detsamma som innebandy för vuxna. De anpassade formerna av träning och tävling skapar en rolig, aktiv och utvecklande miljö för alla barn.

Blå nivå - Lära sig träna

Förslag på träningsinnehåll på blå nivå

Samling - Uppvärmning - Snabbhetsträning - Teknik/koordination - Spel - Avslutning

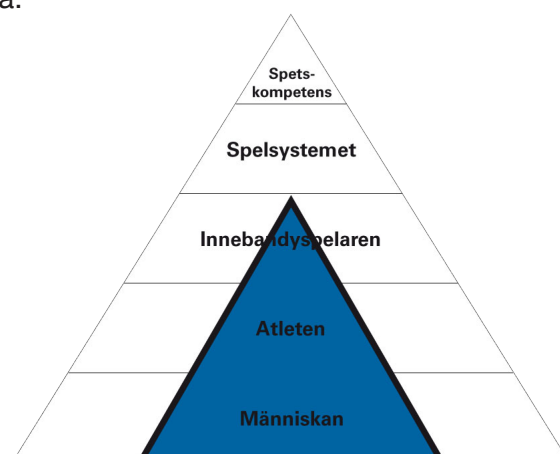
Lekar 15%	Individuell teknik 15%	Teknik i par eller 3 & 3 20%	Spel i olika former 35%	Övrigt 15%
--------------	---------------------------	---------------------------------	----------------------------	---------------

På blå nivå tränar vi de tre första nivåerna i Svenssonmodellen. Barn på denna nivå är mycket mottagliga för teknisk inläring i grundläggande motoriska färdigheter som tekniska moment i innebandy. När det gäller människan är det övergripande temat att skapa intresse för idrott.

Barn i den här åldern har fortfarande ett stort rörelsebehov och behöver omväxling. De börjar reflektera över orsak och verkan samt kan i större utsträckning samarbeta.

- Sträva efter att alla spelare ska vara aktiva så stor del som möjligt av träningen. Övningar där barnen står mycket i led är både ineffektiva och tråkiga.
- Att få vara delaktig är en viktig del för barn. Låt de därför vara med och ta beslut om övningsval och erbjud också valmöjligheter i de olika övningarna.

Använd träningsguiden som en inspiration för era träningar. Övningarna finns också som film på skibf.se, vi rekommenderar att titta på dem för större förståelse. På skibf.se finns även en del annat material som stöttar dig som är ledare på blå nivå.



Till varje övning har vi kopplat ett antal pusselbitar från Människan, Atleten, Innebandyspelaren och Målvakten. Detta för att visa hur ni kan jobba med flera olika pusselbitar i övningarna.

Genom att fokusera på en eller ett par pusselbitar per övning och tillfälle så sätter ni barnets utveckling i fokus, där övningen är ett verktyg för att nå målet.

Uppvärmning, rörlighet och knäkontroll

Syftet med uppvärmning är att förbereda spelarna på den träning som kommer både rent fysiskt och mentalt. Den uppvärmning vi valt att visa här väver in öga-hand koordination och dynamisk rörlighet och skadeförebyggande träning, så kallat prehab. Dessa övningar ger exempel på en uppvärmning, det går lika bra att värma upp med till exempel en lek.

Förutsättningar

Övningsyta: Halva eller hela planen

Antal: Samtliga spelare; individuellt, i par, 3:or

Utrustning: Bollar

Löpning med boll

Barnen springer med boll i hand och gör olika

övningar så som kasta upp bollen i luften och fånga den, lägg till en snurr medan bollen är i luften eller studsa bollen i marken. Vi stegrar övningen genom att de två och två kastar bollen till varandra eller att löphastigheten ökas. Variationerna är många.

Dynamisk rörlighet med boll

Efter löpningen utförs dynamisk rörlighet med boll. Rotation i bälten, framåt- och bakåttböjningar i par.

Knäkontroll

Det viktigaste är att knät ska gå över foten och en god hållning ska hållas genom hela kroppen. Enbens knäböj och balans är det vi jobbar på både enskilt och i par.



Människan
Atleten

Innebandyspelaren
Målvakten

Spelarnas kommunikation
Löp- och hoppkoordination, öga-hand, rytmik, dynamisk rörlighet, prehab
Split Vision
Greppa med två händer

Myrstacken

Syftet med övningen är att träna på olika tekniska moment med klubba och boll och samtidigt träna split vision och rumsuppfattning. Målet är att träna bollbehandling i förhållande till medspelare.

Alla spelare rör sig inom ett markerat kvadratisk område med klubba och boll. Spelarna får en pusselbit att genomföra varje omgång så som exempelvis växlingar, finter, passa egen fot och lyfta bollen.

Vid ljudsignal från ledare ska man ta sig ut till sargen och sedan tillbaka in på det markerade området igen. Ny pusselbit ges.

Förutsättningar

Övningsyta: Avgränsa en yta på ca 12 x 12 m

Antal: 5-20 spelare, fler kvadrater kan användas

Variationer

- Olika pusselbitar
- Du behöver inte använda löpningen ut till sargen utan bara byta pusselbit på signal
- Yta / antal spelare per viss yta
- Flera kvadrater
- Kvadrater med olika uppgifter
- Olika signaler för olika uppgifter

Genom att lägga till momenten att slå ut varandras bollar tränar spelarna på att täcka boll. Gör då så att utslagen spelare väljer en ny kvadrat att gå in i eller att spelaren tar sig genom en teknikbana och sen går in i en kvadrat igen.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren
Målvakten

Upplev dina lagkamrater
Komplex reaktionssnabbhet, se-spelet övningar
Split Vision, Ready Position, växlingar, finter, täcka boll
Används ej i grundövningen, kan läggas till beroende på variationer

Teknikbana

Syftet är att få alla barn aktiva och att de utmanas i flera moment och nivåer. Målet är att alla spelare ska vara aktiva och slippa stå i köer. Sträva efter utmanande och roliga moment över hela banan.

I en teknikbana finns en stor möjlighet att lägga in många pusselbitar från både atleten och innebandyspelaren på blå nivå. Det går även att låta spelarna bygga upp sin egen teknik- eller hinderbana.

Förutsättningar

Övningsyta: Hela eller delar av planen, ytor utanför planen

Antal: 3-30 deltagare

Moment vi använd i vår teknikbana

- Slalom
- Lyft bollen över bänk
- Tempoökning
- Finta stolar
- För bollen i en åtta runt två koner
- Bred slalom
- Sargpassning mellan koner
- Fint mot ledare
- Skott på mål

Variationer

För att få alla barn aktiva använd hela planen, kanske även utanför planen, ribbstolar eller trappor. Ge även möjlighet till att spelarna kan välja sin egen väg genom att det finns flera val på några av momenten.



Människan

Atleten

Innebandyspelaren

Målvakten

Att göra goda prestationer

Snabbhet, komplex koordination och balans, akrobatik

Split Vision i fart, bollbehandling; finter, växlingar

Knee to knee, sidepush, box control, greppa med två händer

Gatloppet

Syftet är att spelare ska hamna i en mot en situationer med olika svårighetsgrad. Målet är att spelarna ska få träna på att ta sig förbi sin spelare genom att finta, dribbla och täcka bollen. Gladiatorn som försvarar tränar på brytningar.

Längs ena långsidan av planen markeras tre zoner med hjälp av koner. I varje zon finns en spelare som agerar som en gladiator som de andra spelarna ska försöka ta sig förbi i gatloppet. Övningen börjar med att målvakten rullar ut bollen till utmanaren. I zon 1 har gladiatorn felvänd klubba, i zon 2 har gladiatorn rättvänd klubba och i zon 3 är den markerade zonen mindre med en gladiator med rättvänd klubba. Gatloppet avslutas med ett skott på mål.

Förutsättningar

Övningsyta: En långsida eller avlång yta

Antal: 3-30 deltagare

Utrustning: Koner

Variationer

Ytor på försvarszonerna.

Aktivitet på försvararna, det finns fördelar och nackdelar med att ha ledare som gladiator, gladiatorn kan ha felvända klubbor, eller ingen klubba alls

Bestäm en fint per zon för att utmana spelarna.

Lägg till så det blir 2 mot 1, 1 mot 2 eller 2 mot 2.



Människan

Atleten

Innebandyspelaren

Målvakten

Pressade situationer

Löp- och hoppkoordination, acceleration, snabbhet, ready position

Split Vision i fart, dribbla, stötbrytning, svepbrytning

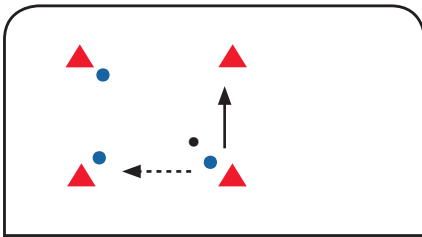
Knee to knee, sidepush, box control, greppa med två händer

Platsbyte

Syftet med övningen är att träna passningar och mottagningar under rörelse. Målet är att ha en aktiv passningsövning där spelarna får träna på passningsspel, split vision och rumsuppfattning.

Fyra koner sätts ut med en spelare på tre av konerna, alltså en kon som är tom.

Spelaren slår en passning till någon av de andra två spelarna och springer sedan till konen som är tom.



Förutsättningar

Övningsyta: ca: 10 x 10 m

Antal: 3 per grupp

Utrustning: Koner

Variationer

- Bestämd passning (svep-, slå-, direktpassning)
- Lägg till regler/uppgifter kopplade till konerna.
- Längs en sida på fyrkanten ska man slå en sargpass.
- Vid någon av konerna görs medtag/överlägg
- Sätt fiktiva motståndare som stänger några passningsvägar ex koner, stolar, papperskorgar mm.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren
Målvakten

Spelarnas kommunikation, upplev mina lagkamrater
Snabbhet, se-spelet övningar
Split Vision i fart, Passningar, mottagningar

Täcka boll

Syftet med övningen är att spelaren med bollen ska träna på att behålla kontrollen över bollen. Spelaren utan boll tränar försvarsmoment.

Spelarna spelar en mot en i en bestämd markerad yta där bollhållaren ska försvara bollen och den andra försöka erövra bollen.

Förutsättningar

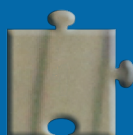
Övningsyta: Avgränsad yta 1 x 1 m - 10 x 10 m

Antal: 3-30 deltagare

Utrustning: Koner

Variationer

- Beroende på ytan på zonen skapar vi olika förutsättningar, möjlighet till att dribbla eller krymper ytan så att närkontakt blir mer eller mindre konstant.
- Försvarande spelare kan vara utan klubba eller med klubban felvänd.



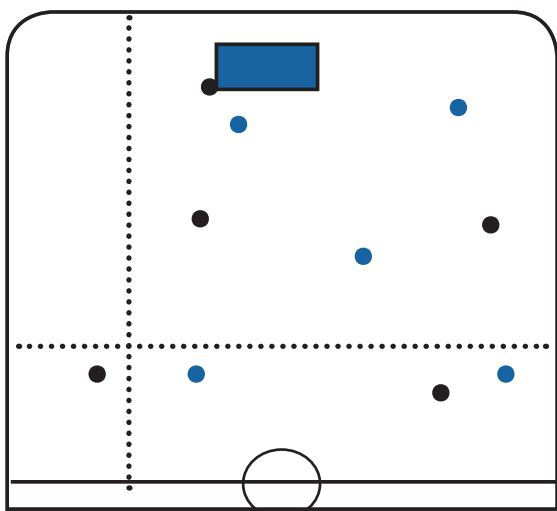
Människan
Atleten
Innebandyspelaren
Målvakten

Pressade situationer
Komplex koordination och balans, intervaller i spelform
Ready position, täcka boll, ev finter, brytningar

Väggspel



Syftet med övningen är att få en spelsituation där spel i anfallszon är i fokus. Genom att använda sig av en stängd spelyta så skapas det fler situationer och barnen får förhoppningsvis träna på önskade moment flera gånger under övningen.



Beroende på vad du vill få ut av övningen kan du avgränsa spelzonen olika (streckade linjerna).

Spela sig till avslut, spelarna som agerar väggar får ej gå in i zonen och vice versa. Utanför zonen sker det ingen kamp om bollen utan den som tog bollen får behandla den ifred.

Barnen tränar även sin förmåga att se spelet och hitta lösningar på delar inom spelet som de hamnar i genom att antingen själva dribbla sig ur situationen eller hitta en passning till någon spelare på plan eller till en av väggarna i sitt eget lag.

Förutsättningar

Övningsyta: 1/3 - 1/2 plan

Ordinarie målposition används.

Planen begränsas via linjer/koner t ex streckade handbolls linjen eller längre ut.

Antal: 2 mot 2, 3 mot 3 inne i spelzonen. Utanför positionen har varje lag 1-2 väggar. 4-5 spelare per lag (8-10 aktiva).

Alternera med flera lag eller avbytare per lag. Två sidor kan aktivera 20 utespelare och 2 målvakter. Alternativt väggspel på en sida och träna teknik i mindre grupper på andra.

Tid: Minst 10 min. Beroende på hur högt tempo spelarna håller samt om ett lag ska stanna kvar på banan kan det vara lämpligt på byten mellan 45s-90s.

Variationer

- Yta på spelplanen, kan även begränsas i sida exempelvis att ett eller inget hörn får användas.
- Antal spelare inne i zonen.
- Regler för byte av bolförande lag, måste passa sin back innan anfall.
- Regler för spelarna i zonen: antal bolltouch, antal boll-tid, direktpassningar,
- Regler för väggarna: antal bolltouch, antal boll-tid, måste skjuta, måste direktpassa, får inte skjuta.
- Endast ett lag anfaller i taget och har väggar, det andra laget spelar med felvända klubbor.



Människan
Atleten
Innebandyspelaren
Målvakten

Att få vara delaktig, speciell och koncentrerad träning
Se spelet-övningar, intervaller i spelform,
Split Vision i fart, Passningar, mottagningar
stöt/brytning, svep/brytning, täcka skott med klubba
Knee to knee, sidepush, box control, greppa med två händer

Skottmatchen



Syftet med övningen är att bollförande lag tränar på att spela sig till och skapa sig ett läge för att ta avslut, skjuta, medan de sätts under press från en motståndare.

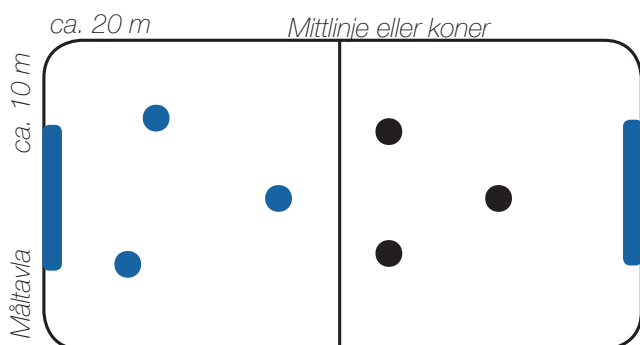
Det försvarande laget tränar på att genom snabb kommunikation skicka över en spelare som ska försöka vinna bollen på motståndarnas planhalva.

Resterande två lagkamrater tränar på att följa med spelet och täcka skott med klubban.

Anfallande/Bollförande lag får endast röra sig på egen planhalva för att komma till skott.

Försvarande lag får ha en spelare på motståndarnas planhalva för att vinna bollen.

De övriga två försvarar sitt mål genom att försöka täcka skott med klubban.



Avgränsa planen med sarg, bänkar, en linje eller koner

Förutsättningar

Övningsyta: ca 20 x 10m

Sätt ut två mål längst bak på resp planhalva, det kan vara ett bakåtvänt mål, en madrass eller annat, man kan även ha två mindre måltavlor så spelarna ansvarar för varsin.

Antal: 3 mot 3. 6 aktiva per gång/plan, lagom med 3 lag. (6-9 spelare). Rolig form att använda som alternativ spelform vid småplansspel på 3 eller 4 planer.

Mål: Göra mål genom att skjuta från sin planhalva mot motståndarnas måltavla.

Tid:

Minst 10 min

Intervaller på runt 60s. Använd gärna vid småplansspel som en plan där målvakterna ej behövs.

Variationer

Större eller mindre måltavla.

Övningar kan försvåras genom att begränsa antalet bolltouch per spelare i anfallande lag.

För att träna ett specifikt skott kan detta begränsas till att endast få skjuta t ex dragskott för att göra mål.



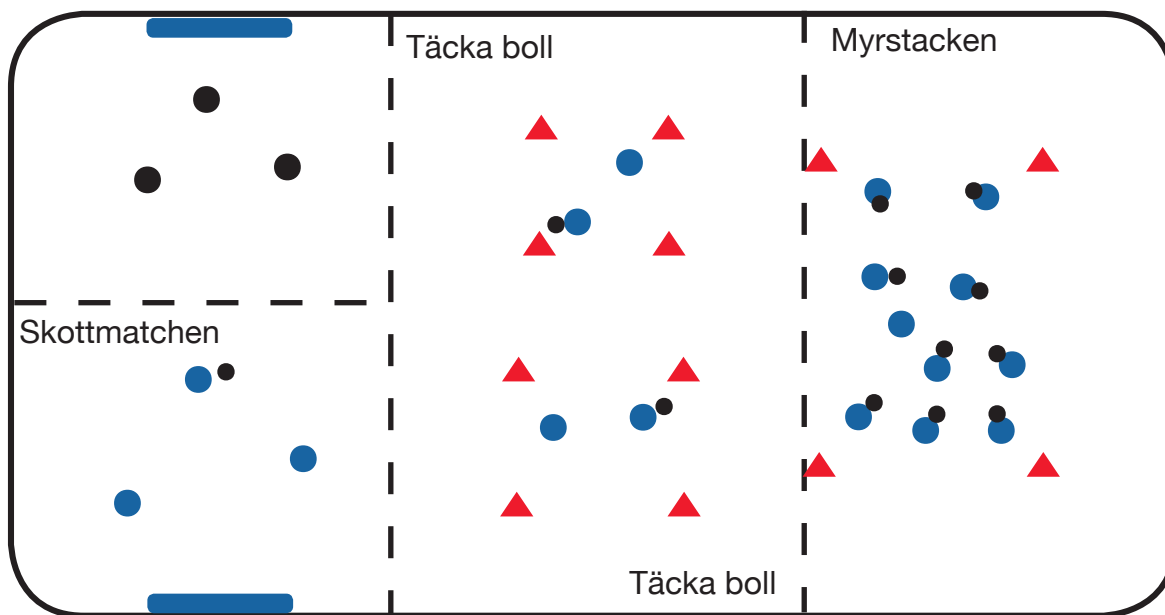
Människan
Atleten
Innebandyspelaren

Målvakten

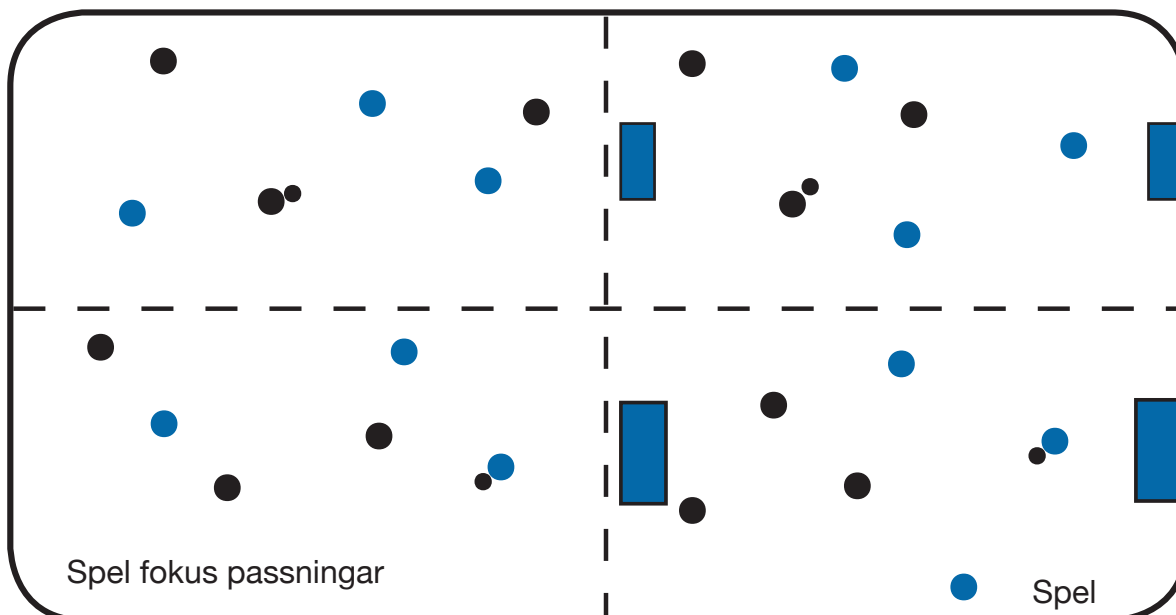
Pressade situationer, spelarnas kommunikation
Se spelet-övningar, intervaller i spelform
Split Vision i fart, Passning, Mottagning, Skottfint, brytningar,
täcka skott med klubba

-

Maximera planens yta för att få aktiva spelare



En stor hall delas lätt upp i mindre delar. Fördelen med att dela upp ytan är många, både ur ledar- och spelarperspektiv. Ibland räcker det att dela upp planen med koner, ibland är det en fördel att lägga ner bänkar eller om ni har tillgång till extra sargbitar för att hålla ordning på bollar.



Ovan är exempel på inspiration hur man kan få in mycket spel i olika former och ha många spelare igång samtidigt. Fundera över hur ni kan maximera ytan till det antal spelare ni brukar ha på era träningar.