

Träningspärm - Grön nivå

Svärtinge SK Innebandy

Samling

1. Samla alltid barnen på utsatt tid varje träning. Föräldrarna får bygga färdigt sargen om den inte är klar.
2. Alla sitter på mittcirkeln med klubbarna bakom sig.
3. Ta närvaro i svenskalag-appen.
4. Berätta vad ni ska göra på träningen.

Avslutning

1. Samlas alltid ett par minuter innan slutet
2. Alla sitter på mittcirkeln med klubbarna bakom sig.
3. Fråga vad barnen upplevde som svårt / kul med träningen.

Träningsteman

1. Välj alltid ett träningstema till varje ny 3-veckors period.
2. På grön nivå är förslaget att gå runt på dessa teman;
 - a. Individuell teknik
 - b. Passningar och skott
 - c. Motorik
3. Självklart alltid med huvudfokus att ha kul.
4. När ni jobbat igenom alla teman, börja om alt. utveckla och variera

Träningsformat

Formatet styrs av hur många spelare och ledare ni är. Alla förslag nedan innehåller två stationer a 8-9 minuter, plus matchspel. Se vidare under Konkreta Träningsupplägg.

Förslag 1: 2 ledare, 2 mindre spelargrupper

Ställ upp EN plan.

5 min samling

10 min uppvärmning

20 min stationsträning, ena stationen på plan och andra utanför. Byt efter ca 8-9 min.

20 min matchspel, grupp 1 mot grupp 2

5 min avslutning

Förslag 1: 2 ledare, 2 större spelargrupper

Ställ upp TVÅ planer.

5 min samling

10 min uppvärmning

20 min stationsträning, en station på varje plan. Byt efter ca 8-9 min.

20 min matchspel, lagindelning internt inom grupperna på två planer

5 min avslutning

Förslag 3: 3 ledare, 4 mindre spelargrupper

Ställ upp TVÅ planer.

5 min samling

10 min uppvärmning

40 min stationsträning 4 stationer varav två grupper spelar match och två delar på den andra planen. Byt var 8:e min.

5 min avslutning

.

Träningsupplägg - Individuell teknik 1

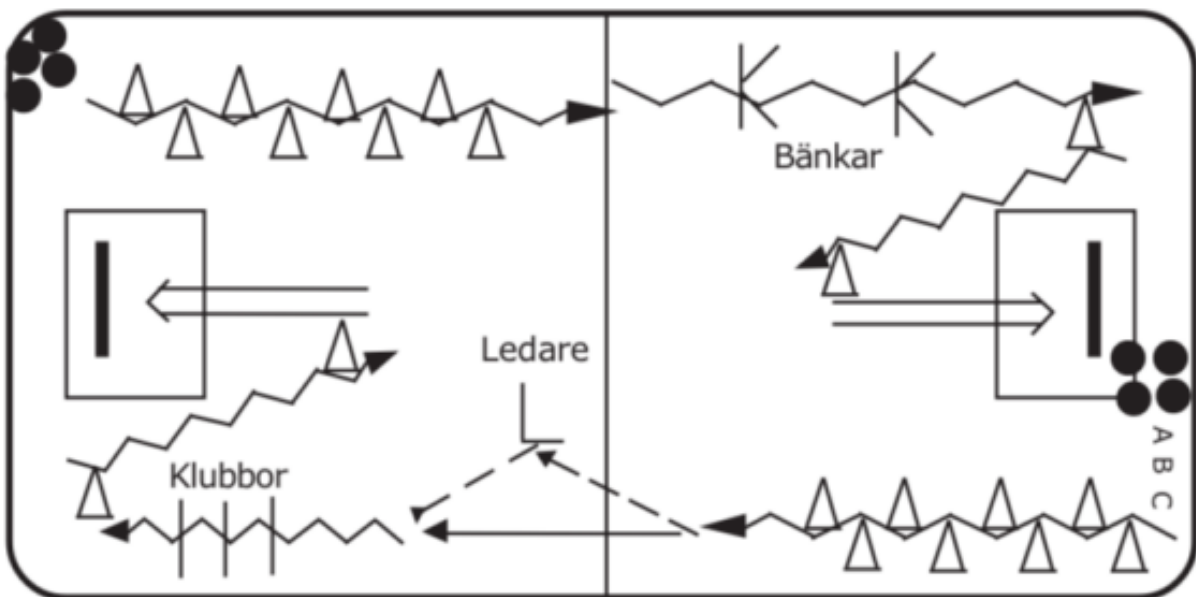
Välj format (antal grupper m.m.) utifrån kapitlet Träningsformat.

Uppvärmning: Följa John

Barnen springer på led med varsin boll. Spelaren längst fram bestämmer vart och hur man ska springa, ex. Längs en linje, baklänges, vändningar med bollen, eller något annat. Byt ledare efter en stund så alla hinner vara.

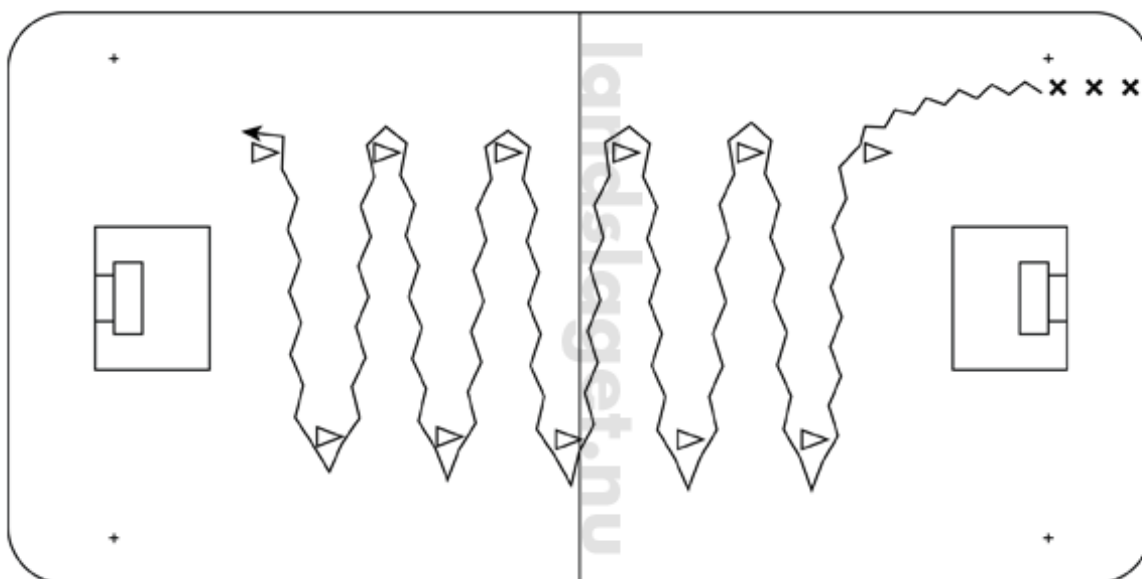
Station 1: Hinderbana

På hinderbanan kan du hitta på egentligen vilka hinder som helst. Bänkar eller klubbor att ta sig över med boll. Konor att ta sig emellan. Vägpass med ledare eller liggande bänk. Kan avsluta med skott på mål om det blir roligare då.



Station 2: Storslalom med boll

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konorna. Efter ett par konor börjar nästa spelare i ledet. Avsluta med skott på mål.

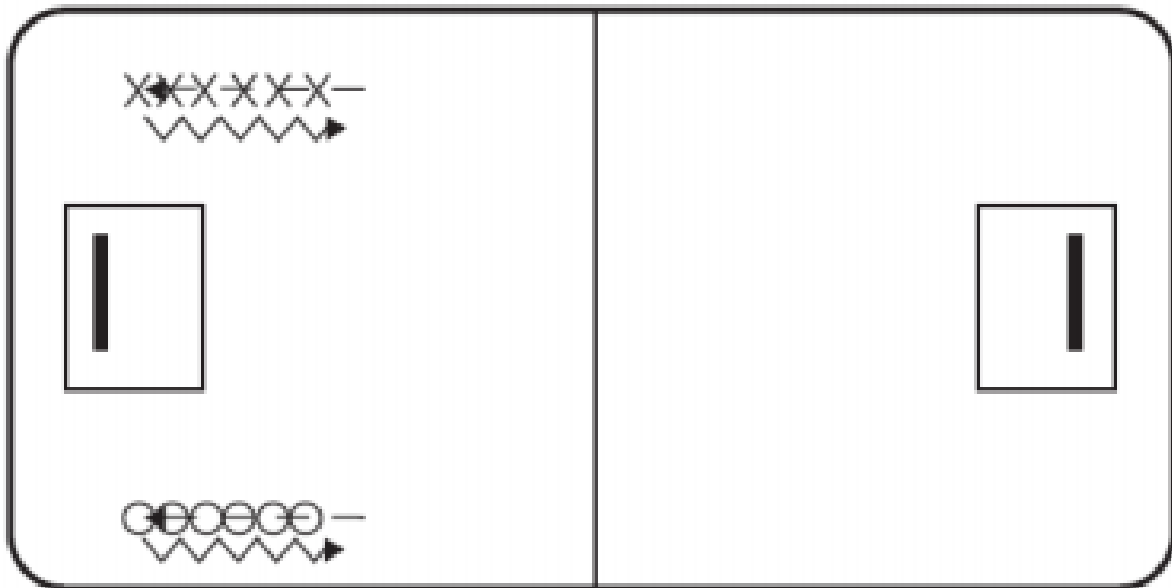


Träningsupplägg - Individuell teknik 2

Välj format (antal grupper m.m.) utifrån kapitlet Träningsformat.

Uppvärmning: Slalomstafett med boll

Spelarna i 2-4 led, ca 5 barn i varje led. Den siste spelaren i ledet har boll och springer på signal och ställer sig längst fram i ledet. Där slår han en passning mellan benen på sig själv och övriga lagmedlemmar. Den som nu står sist gör samma sak.

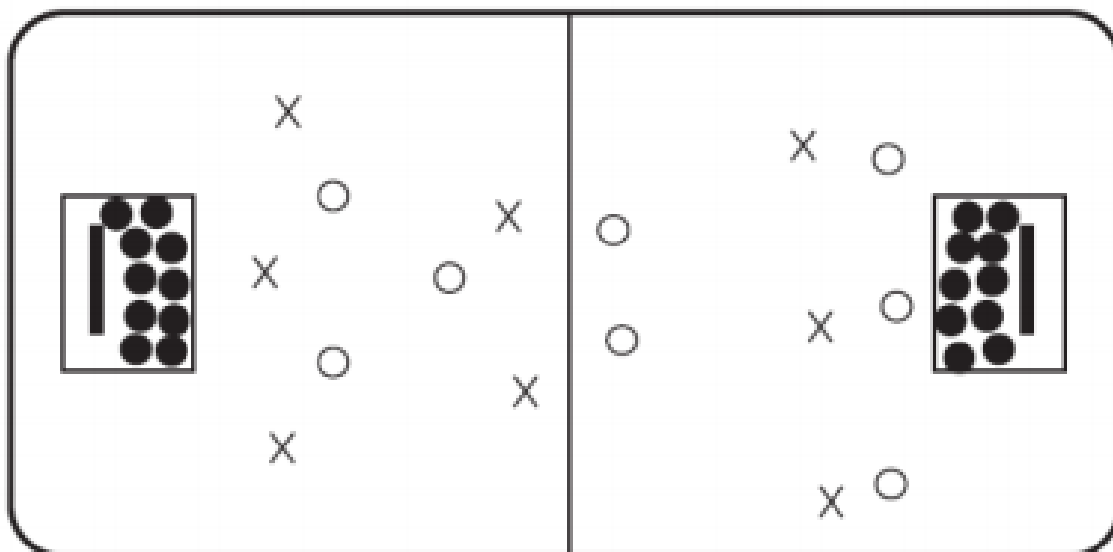


Station 1: Hinderbana

Samma som förra träningsupplägget.

Station 2: Plundra boet

Lägg ut 20 bollar inom varje målområde (alt. i två rockringar om ni inte byggt sarg). Dela gruppen i två lag som ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna och lägga i sitt eget mål. Man får bara ta en boll i taget. Bryt efter ett par minuter och kör igen.



Träningsupplägg - individuell teknik 3

Välj format (antal grupper m.m.) utifrån kapitlet Träningsformat.

Uppvärmning: Bollstopp

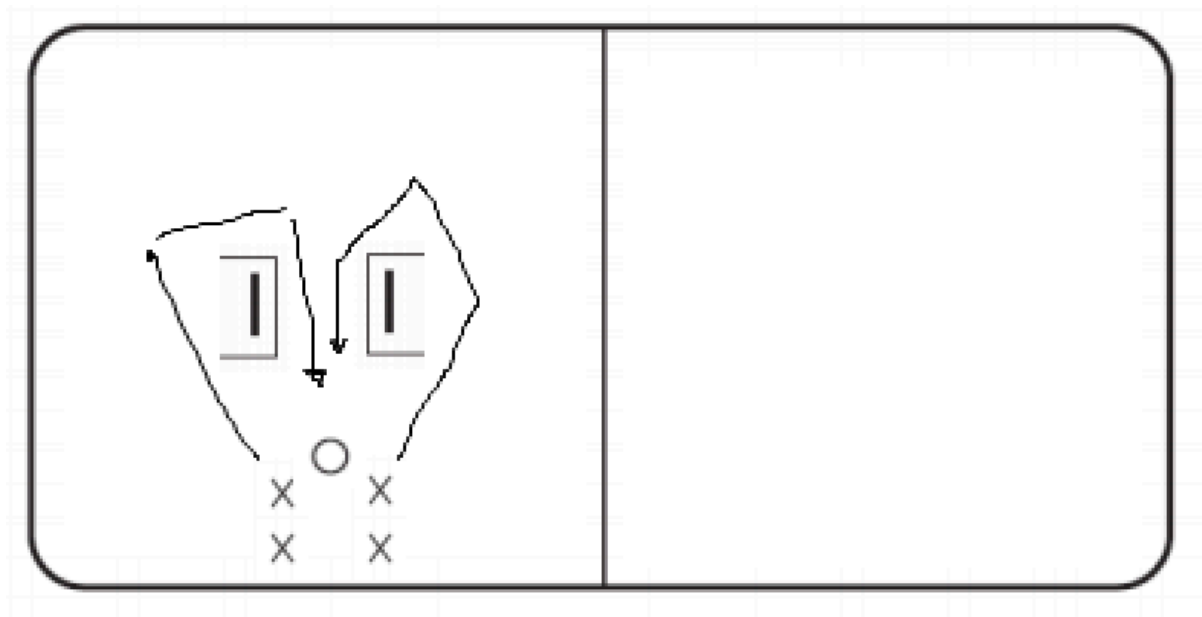
Alla spelare driver runt med varsin boll på en plan. Vid signal ska spelaren direkt stoppa bollen på det sätt som tränaren säger. Ex. med fotsulan. Med klubban mot sargen. Med klubban mot sargen fast i luften. Bollen i handen. Bollen under hakan. Etc. Som finess kan man ta med sig musik och stoppa bollen när musiken tystnar istället.

Station 1: Plundra boet

Samma som förra träningsupplägget

Station 2: En mot en

Ställ upp två mål med ryggarna mot varandra, ca 2 meter isär. Spelarna står i två led, ca 3-4 meter därifrån. Ledaren mellan leden av spelare. På signal springer förste spelare i respektive led i en löpning runt ena målet och tillbaka mellan målen mot ledaren. Den som hinner först får passning av ledaren. Därefter match 1v1 mellan båda spelarna. Båda får göra mål i båda målen. Avbryt om spelet hamnar för långt ifrån målen eller tar för lång tid.

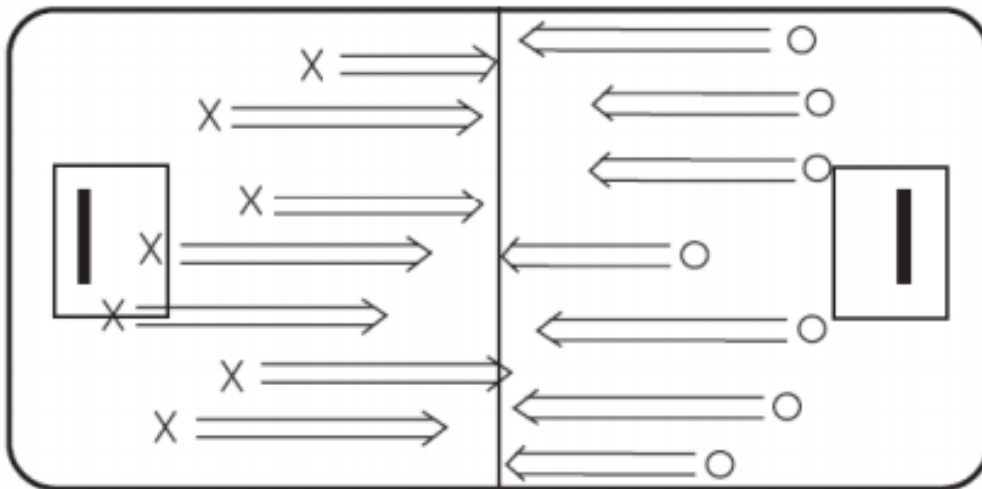


Träningsupplägg - passningar och skott 1

Välj format (antal grupper m.m.) utifrån kapitlet Träningsformat.

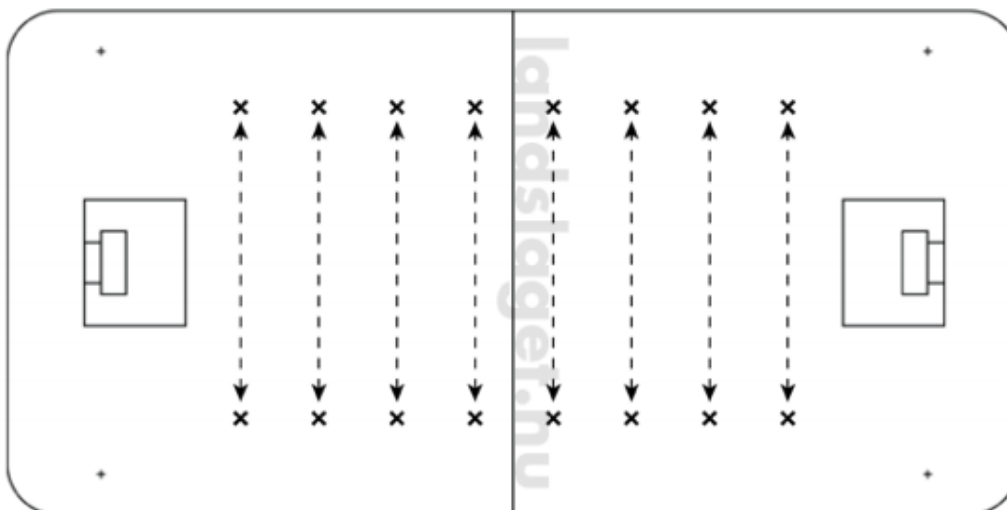
Uppvärmning: Snöbollskrig

Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig. Lagen vill ha så lite snöbollar, som i detta fall är innebandybollar, på sin planhalva som möjligt. Bollarna ska passas över till andra sidan. Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva.



Station 1: Passningar

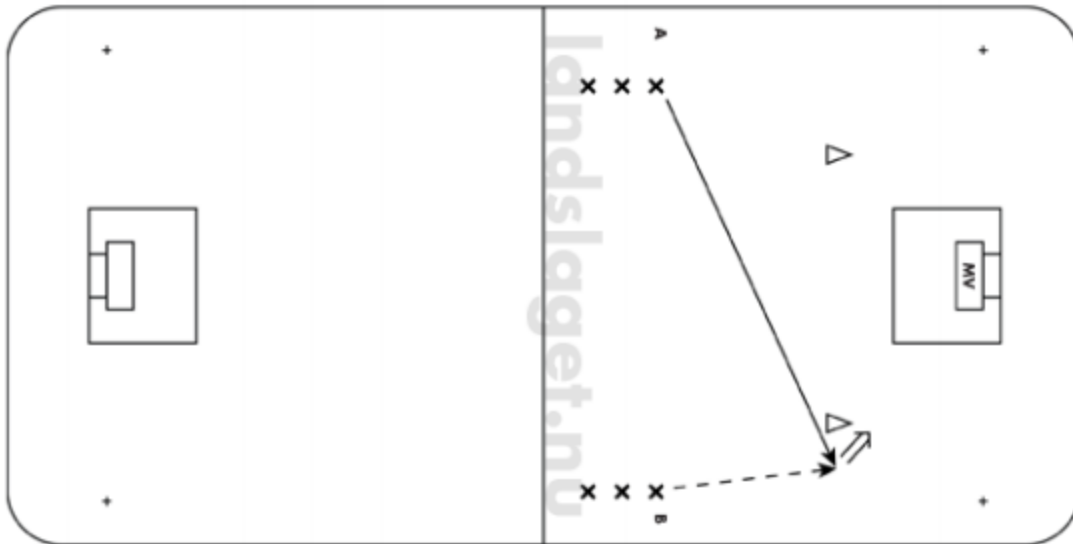
Passningsövning med många varianter. Ta emot och passa i en rörelse. Variera mellan forehead, backhand och lyftpass. Variera avståndet.



Station 2: Diagonalpass och skott framifrån

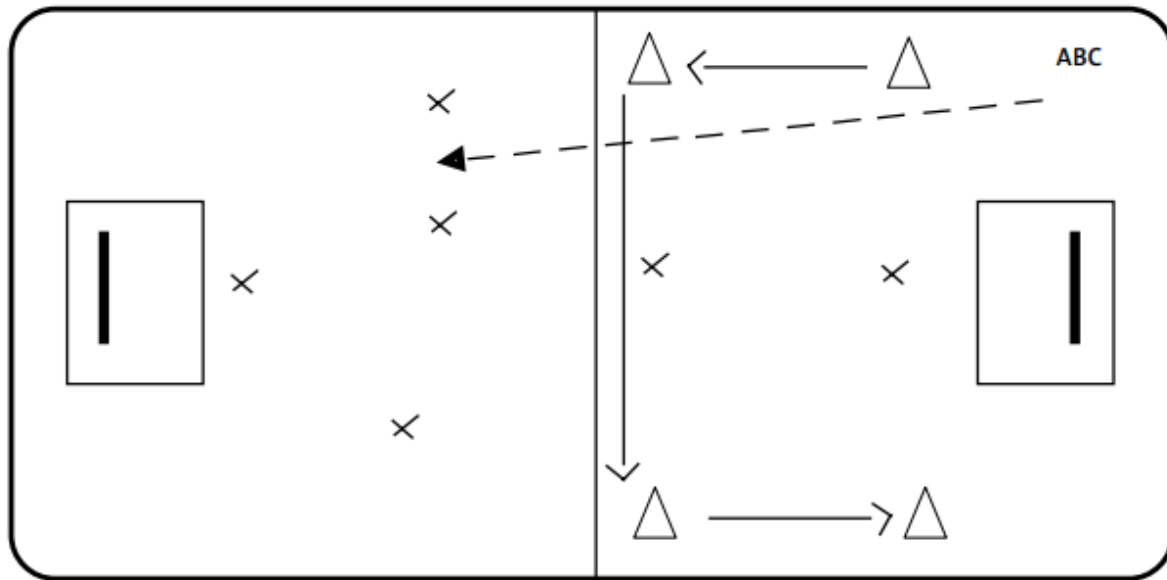
Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konan. Spelare B slår en passning till A, som tar emot bollen, rundar konan utvändigt och skjuter.

Efter pass springer spelare B mot konan, får en pass från spelare C (som står bakom spelare A i ledet), rundar konan utvändigt och skjuter.



Träningsupplägg - passningar och skott 2

Uppvärmning: innebandybrännboll



Station 1: Dialogpass och skott framifrån

Som förra träningen.

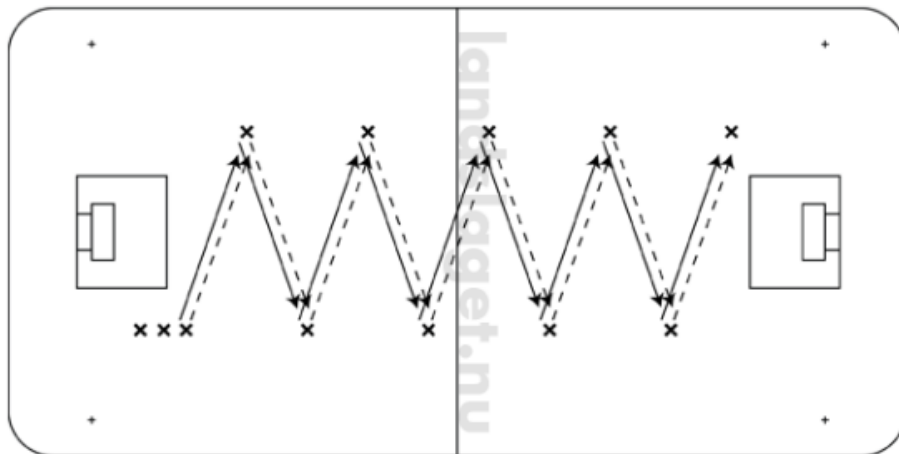
Station 2: Pricka konor på bänk

Ställ upp fem konor på en bänk. Ställ ytterligare en bänk snett liggande brevid. Spelarna står i ett led ca 7-8 meter längre bak. Den förste spelaren springer framåt med boll och gör en väggpass i den liggande bänken och skjuter när bollen studsar tillbaka. Målet är att pricka konorna så dom faller av bänken.

Träningsupplägg - passningar och skott 3

Uppvärmning: sickpass

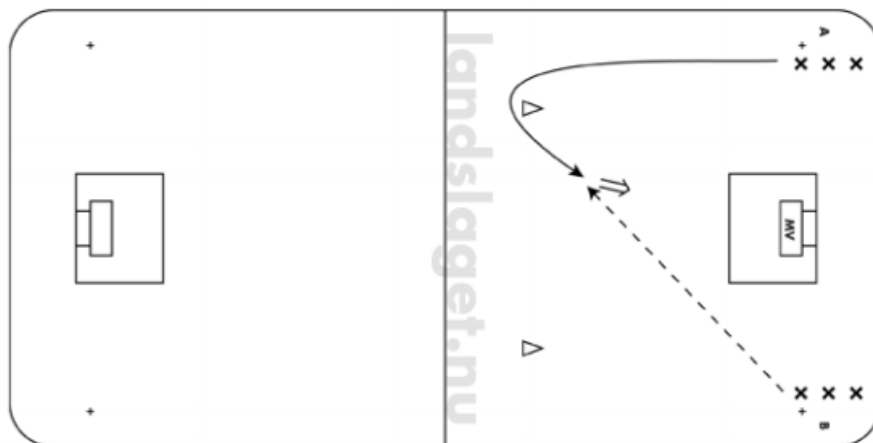
Bollen passas framåt i ett sickpassmönster. När en spelare har slagit en pass till spelaren vid den närmsta konan springer han och tar mottagarens plats. Spelaren på sista platsen tar emot bollen och driver själv tillbaka hela vägen till startkonan igen. Starta en ny boll när den föregående har kommit ca 3-4 konor ner längs banan.



Station 1: Pricka konor på bänk

Som förra träningen.

Station 2: Hörnen



Spelare A springer utan boll och rundar konan. Spelare B slår en diagonalpassning till A. A skjuter direkt. Spelare B springer utan boll och rundar konan. Får diagonalpassning. Skjuter.

Träningsupplägg - Motorik 1

Träningsupplägg - Motorik 2

Träningsupplägg - Motorik 3