

## **Träningsförslag, Grön nivå. Enkel förstaträning.**

Förutsättning: Barnen vill röra på sig, springa runt mycket. Har svårt att lyssna länge och sitta still. De gillar att klättra, klänga och krypa. Om några bara springer runt och vill leka, låt dem vara i ena änden av hallen och kör med övriga.

Mål med träningen: Fysisk aktivitet där barnen efteråt kan säga att de haft kul. Alla barn skall bli sedda av ledaren för dagen. Du skall kunna säga till dig själv efteråt att du tittat alla i ögonen och sagt något till alla. Nedan träningspass ger dig förutsättningar för det.

Delmål: Försöka få med lite klubba och boll träning samt "matchspel" på liten plan.

### **Träningen:**

1) Hej och välkomna i liten ring. Vad skall ni göra idag efter träningen? vad gjorde ni igår kväll? är lätta startfrågor. Du kommer få mängder av svar, bestäm innan hur lång tid du vill lägga – meddela detta och säg att övriga får berätta nästa vecka. (Förslag 5 min..). Du tränar namn under tiden och försöker få barnen att lära sig varandras namn.

2) Glid lite snyggt in på, vad är vi här för att göra idag? Innebandyträning! Då kör vi!

3) Först en lek – "linjehaga" men du presenterar det som jaga på djungelns stigar, där tigrarna jagar runt (de med västar). Välj ut en eller flera stigar (linjer) som är tillåtna att springa på. Alla måste vara på dessa linjer, även tigrarna. Om man blir tagen av en tiger blir man själv tiger och får jaga. (Bör kunna fungera i 5-10 min)

4) Under tiden barnen leker "linjehaga", ställer du ut ca 10 koner (2m lucka) utmed ena långsidan och sedan 10 koner på mitten av planen, mitt emot de som står på långsidan. Nu blir det lite stafetter. 2 personer i varje "stafettlag". Dessa övningar skall fungera som motorikträning och koordinationsträning medans du får chansen att gå runt och peppa alla. Du hänvisar barnen till en plats, låt de inte välja själva, visa att du bestämmer var de skall stå och med vem. En av ledarna går längs med ena konraden och den andre utmed den andra. Då ser ni och kommunicerar med många individer samtidigt. (Samtliga stafetter visas av ledare innan barnen kör)

Stafetter:

- a) Spring till konen, runda den och tillbaka, växla till kompisen. (du studerar hur barnen svänger runt en kon, hur tyngdpunktsförlyttningen ser ut) Kör ca 1 min.
  - b) Hoppa på ett ben till konen, spring tillbaka. Du kontrollerar om barnen hoppar på främre delen av fotbladet, en bra grund för att kunna röra sig snabbt. Ca 1 min.
  - c) Andra benet. Ca 1 min
  - d) Spring baklänges till konen, framåt på tillbakavägen. För att undvika krockar. Du kontrollerar hur många som kan springa bakåt utan att "snubbla". Ca 1 min
  - e) Spring framåt, gör en snurr (360 grader) på vägen till konen. Samma på tillbakavägen. Du kontrollerar vilka som kan koordinera en snabb snurr. Ca 1min
  - f) Ner på alla fyra – spring med "låg rumpa" på alla fyra till konen. Ställ dig upp och spring stående tillbaka. Du som ledare kontrollerar koordinationen vilka som klarar av att springa på alla fyra. Ca 1min
- Kort paus för att hämta klubba och en boll var.

g) Stafett med klubba och boll. Upp och runda konen och tillbaka. Fortfarande 2 & 2.  
Kör ca 3 min

(Ledare gör upp mål med koner, använd målburar som finns, använda bänkar o dylikt under tiden barnen kör stafetten ovan.)

h) Spring fram till konen, snurra/spring runt den, spring till ett mål och gör mål – spring till ett mål till gör mål. Spring tillbaka, snurra/spring runt din kon och tillbaka till kompiserna. Växla. Kör ca 3 min.

Du som ledare studerar hur barnen håller klubban då de svänger och skjuter mål. Gå runt och hjälp alla att hålla rätt i klubban, springer med klubban och ge tips på hur man skjuter. Var inte rädd att stoppa barn och rätta till så det blir rätt..

Totaltid stafetter ca 15 min.

5) Ställ upp barnen 2 & 2 med den de nyss körde stafett med. Låt dem slå passningar till varandra. Se till att avståndet blir lagom för respektive par. Prioritera att barnen står rätt "ready position", håller klubban rätt och kan dra klubban framåt i passningen. Se till att händerna är framför bollen vid mottagning och start av passning. Ca 5 min.

6) Matchspel 3 mot 3 på små mål utan målvakt. Spela på tvären i hallen och dela av hallen med sargbitar eller bänkar. Be föräldrarna på läktaren om hjälp att bära fram snabbt. Det informerar du om innan träningen att du kommer behöva lite hjälp. Beräknat på ca 20 barn blir det 6 lag med 3 i varje alltså 3 planer. Är ni fler, gör fler planer. I lag som inte går jämt ut på tre, då får det spela med fyra på planen eller 2 mot 2 på en fjärde plan. Låt de 4:a mest motoriskt utvecklade spela 2 mot 2 i så fall, de klarar det bäst.

Spela korta matcher, ca 3-4 min. Byt motståndare genom att snurra runt ett steg i klockans riktning på planen i varje omgång. Totalt ca 5 byten = 20 min.

6) Avslutningslek - "Svansjaga". En mycket bra innebandylek, eftersom den tränar barnen på att undvika normalt flyktbeteende. Häng väst eller lekband i byxans övre del på baksidan av kroppen. Se till så att en stor del hänger ut. Kör leken på de tre planerna du nu har. Då blir det ca 6 barn/plan vilket minskar risken för att krocka. Det gäller att få tag i den andres svans. Då du lyckas, stannar du och lämnar tillbaka svansen och säger "tack för lånet" – vi vill ju inte lära barnen att stjäla ☺ För de tävlingsinriktade kan de nu räkna i huvudet hur många de tagit. De mindre fysiskt utvecklade får säkert ihop en bra siffra i huvudet. Hjälp barn med flyktbeteende, att inte vända sig om och springa, lära sig snurra runt och skydda svansen med kroppens framsida. I verkligheten så finns ju bollen på framsidan, så så fort barnen förstått leken och kan den flyttar vi svansen till framsidan så de lär sig täcka "bollen"/"Svansen". Ca 5-7 min.

7) Avslutning i ring – vad tyckte ni om dagens träning. Tack för idag, vi ses väl nästa Lördag!