Träningsplanering innebandy – GRÖN nivå 6-9 år Rörelseglädje

**Områden att tänka på som ledare:**

1. Att vår filosofi är ”så många som möjligt så länge som möjligt”
2. Att all träning bygger på att ha kul!
3. Att spelarna tränar grundläggande motoriska färdigheter och allsidig styrketräning
4. Att du introducerar innebandyspelets enklare regler
5. Att du utvecklar och jobbar med idrottens etiska och moraliska frågor. Fair play och hur förhåller vi oss mot varandra. Vad är juste kamrat? (nolltolerans mot svordomar och skäll)
6. Att du uppmuntrar spelarna att prova på flera idrotter – hitta samarbete med/mellan fotboll, bordtennis och andra föreningar med olika rörelseinnehåll. Bygg en bred rörelsebas som ger starka barn.
7. Att du känner trygghet i att våga tänka hur långt barnet hunnit i sin utveckling istället för hur gammalt barnet är!

**Hur omsätter jag ovan i praktiken? Lite tips:**

1. Att ha spelarsamtal minst en gång per säsong för att förstå vad som är viktigt för respektive barn. Om ni delar upp träningsgrupper etc. var noga med att kompisar, klasskamrater kommer tillsammans. Viktigast när de är riktigt unga.   
   I den här åldern är ”rättvisa” viktigt och att bli ”sedd”. Så se till att lära dig barnens namn och använd det ofta. Regler och rutiner är viktiga i Grön nivå.
2. Undvik att avsluta med spel för då är det alltid några som har ”förlorat”. Man ska gå från träningen med ett leende och redan vänta på nästa träning. Försök hitta en övning per träning som spelar tycker är kul. Se till att alltid händer något, undvik övningar med långa köer. Är ni flera ledare se till starta upp spelarna vid övningarna så dom inte står dagdrömmer eller talar med en kompis.
3. Jobba med pre-pubertala fysövningarna. Utnyttja bänkarna för balansövningar och mjuka mattor för kullerbyttor, bockar eller repstegar att hoppa i etc. I 6-9 år är man mottaglig för snabbhetsträning, stafetter etc.
4. Regel träning är perfekt att köra i ”ringen” när ni samlas. Varje spelare får säga en regel och sedan går ni varvet runt i ringen.
5. Jobba med nolltolerans, svordomar eller att skälla på en lagkompis, motståndare eller matchledare är inte ok. Ta tag i det direkt på plats.   
   Om träning blir inställd för att det är upptaget i hallen kan det vara perfekt att köra en teori lektion istället i konferensrummet. Ta upp områden som ”Vad är juste kamrat?” Få barnen att komma överens om hur vi ska bete oss mot varandra i laget. Vad är ok och vad är inte okay? Skriv gärna upp på White boarden vad ni kommit överens om och fotografera med spelarnamnteckningar.
6. Stäm av uppstart och avslut av säsongen etc. med fotbollsledare. Undvik att träna samma dagar. Försök ha en löpande dialog om ni vill spela cuper eller om fotbollen vill spela cuper. Det går att kombinera flera sporter och det gynnar alla.
7. Få alla barn att känna sig duktig och peppa dom som känner att dom ”ligger efter”, deras tid kanske kommer redan nästa säsong. Viktigt att inte låsa fast barnen på någon speciell plats på planen. Alla spelare ska prova alla positioner. Med tiden kommer det att utkristallisera sig vilka som vill spela back, forward, målvakt etc. men det tar olika lång tid så stressa inte på.

**Träningsupplägg**

* Viktigt att alla är i tid och med rätt utrustning så vi kan börja träningen på tid. Bocka av spelare före eller efter träningen. Lägg inte halltid på det.
* Periodisera träningen över 4 veckor. Viktigt att när du instruerar och ger feedback så ge feedback på det momenten som skall tränas. Var tydlig när ni börjar och avslutar träning vad som tränas och vad som är fokus. Använd ”öppna” frågor så ofta du kan för att få spelarna att tänka själva.’
* Mycket smålagsspel (3-3) så alla spelare får mycket bollkontakt
* Jobba med ”Teknikmärket” och försök ha individuell uppföljning. Flera övningar kan tränas hemma. Uppmuntra till teknikträning hemma.

**Träningsupplägg exempel**

**1. Samling och uppstart** 5 min

Hälsa alla välkomna – kul att vara igång igen! Lite regelsnack. Gå igenom övningarna och vad som är fokus på övningarna. Använd frågeteknik.

**2. Uppvärmning** 10-15 min

Lämplig övning så att alla får röra på sig, t.ex. ”vem är rädd för ledaren?”

**4. Övningar**  35 min

Välj ett område som skall övas - passningar, bollkontroll, skott, dribbling och brytning mm. Helst i 2-3 grupper så att det inte blir tråkigt. Försöka hålla högt tempo. Är övningarna för lätta för någon/några spelare bygg på övningen så de också får en utmaning.

Drick en gång under tiden.

**5. Matchspel\***  25 min

Högt tempo. Ibland kör vi med att passningar ger poäng. Ibland 2 mot 2. Ibland stannar vi upp för att träna på specifika saker. Ha kul och hålla motivationen uppe hos alla.

Drick minst en gång under tiden.

Kan eventuellt avslutas med en evighetsstafett eller annan stafett

**6. Samling och avslut** 5 min

Samlas utanför planen. Helst på ett lugnt ställe så spelarna kan fokusera er ledare och inte på andra.  
Summera hur det gått, be de säga några saker som gått bra. Informera om nästa träning. Avsluta med händer el. klubba i mitten och ”Sigtuna IF” eller ny egen ”hejaramsa”.

\*Har vi bara en timmes träningstid, byts matchspelet ut mot match 3 mot 3  
som blir en av övningarna.

**Målsättning säsongen:**

Våra utespelare skall under året lära sig:

* Ready ställning
* Hålla i klubban med båda händer (sätt en tom toarulle mellan händerna på klubban. Den får inte ramla ner till bladet)
* Bollbehandling; driva boll i viss fart, split vision stillastående, växlingar stillastående och växlingar i viss fart.
* Mottagningar forehand
* Dragskott, släpskott samt dragskott i viss fart.

Våra målvakter skall under året lära sig:

* Utkast
* Position
* Förflyttningar
* Arbetsställning

På det mentala planet skall våra spelare

* Tillhörighet i gruppen
* Göra sitt bästa
* Jämföra med sig själv
* Fatta egna beslut på planen
* Få en känsla av att kunna påverka
* Få positiv feedback på och utanför planen

# Att tänka på som tränare

## Allmänt

Som tränare skall vi försöka tänka på att:

* Ge positiv feedback och uppmuntran ofta. Stå placerad på planen så att du naturligt kan ge feedback vid övningarna.
* Vara överdrivet tydliga när vi beskriver och visar nya övningar. Kom ihåg att både beskriva, visa och kontrollera att alla förstått

Det är väldigt bra om man kan vara konkret när man berömmer t.ex. Det där gjorde du bra för att…

* Ge utrymme för barnens fantasi.
* Få och tydliga anvisningar
* Använd frågeteknik. Speciellt effektivt att fråga de spelare som ”dagdrömmer” då kommer dom också med i diskussionen.
* Uppmärksamhet till alla
* Vi skall också uppmuntra att spelarna ge feedback till varandra