

# Grön Nivå (-6 år)

## Rörelseglädje

### Tränare

Utbildningskrav:

Genomgått grundutbildning i SIU-modellen

### Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – ”Kroppens ABC”.
- Ha skoj, många lekar med och utan boll.
- Bygg gemenskapen i gruppen
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.

### Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten. Bygg en stark lagorganisation som håller i många år. Besätt de roller som finns i föreningens styrdokument med flera personer. Skicka så många som möjligt på grundutbildning och utbilda föräldrar även i regelkunskap.

### Målvakter

Spela utan målvakter, bara små mål.

# Grön Nivå (7 år)

## Rörelseglädje

### Tränare

Utbildningskrav:

Genomgått grundutbildning i SIU-modellen

Genomgått Grön Människan

Genomgått Grön Atleten

Genomgått Grön Innebandyspelaren

### Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – ”Kroppens ABC”.
- Bara smålagsspel, inget spel fem mot fem.
- Ha skoj, många lekar med boll.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Börja tidigt med att lära barnen att titta upp, dels för att minska att de krockar med varandra, men också för att skapa en grund för att lära sig se vad som händer runt omkring.
- Ge ofta positiv feedback på det som gjordes bra.
- Uppmuntra till kreativitet, träna på att dribbla och att utveckla sin teknik.
- Bygg gemenskapen i gruppen.
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.
- Lär spelarna att äta mer rätt, få rätt energi under matcher. Ej godis/läsk innan sista matchen.

### Tips till laget

Bygg en stark lagorganisation som håller i många år. Besätt de roller som finns i föreningens styrdokument med flera personer. Utbilda i sekretariatkunskap.

### Målvakter

Rotera målvakter så att alla som vill får vara målvakter.

### Spelförståelse

Lära sig ha bredd och djup i spelet.

Lära sig vad det innebär att spela back och vad det innebär att spela forward.

Lära sig spela på tilltal, prata med varandra att man vill ha boll m.m.

### Spelsystem

Lära sig grunder angående positioner, låta spelarna rotera och spela på alla positioner.

Lära sig att alla tre anfaller och alla tre försvarar.

Uppmuntra till att börja spela boll inom laget.

# Grön Nivå (8 år)

## Rörelseglädje

### Tränare

Utbildningskrav:

Genomgått grundutbildning i SIU-modellen

Genomgått Grön Människan

Genomgått Grön Atleten

Genomgått Grön Innebandyspelaren

### Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – ”Kroppens ABC”.
- Bara smålagsspel, inget spel fem mot fem.
- Ha skoj, många lekar med boll.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Börja tidigt med att lära barnen att titta upp, dels för att minska att de krockar med varandra, men också för att skapa en grund för att lära sig se vad som händer runt omkring.
- Ge ofta positiv feedback på det som gjordes bra.
- Uppmuntra till kreativitet, träna på att dribbla och att utveckla sin teknik.
- Bygg gemenskapen i gruppen.
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.
- Lär spelarna att äta mer rätt, få rätt energi under matcher. Ej godis/läsk innan sista matchen.

### Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten. Bygg en stark lagorganisation som håller i många år. Besätt de roller som finns i föreningens styrdokument med flera personer. Skicka så många som möjligt på grundutbildning och utbilda föräldrar även i regelkunskap. Utbilda i sekretariatkunskap.

### Målvakter

Rotera målvakter så att alla som vill får vara målvakter.

### Spelförståelse

Lära sig hur backar hjälper varandra, hur man kan växla sida att spela upp bollen på.

Lära sig att hjälpa målvakterna framför mål med att täcka skott, ta bort retur.

### Spelsystem

Spela fyra mot fyra, spela med två backar och två forwards.

Lära sig att alla fyra anfaller och alla fyra försvarar.

Börja jobba mer med att spela boll inom laget.

# Gröna pusselbitar

## Människan

Roligt med idrott, Uppfatta varandra

## Atleten

**Koordination** (Öga – hand, Öga – fot, Helkroppskoordination, Balans, Rytmt)

**Rumsuppfattning** (Innanför – utanför, Framför – bakom, Höger – vänster, Under – över)

**Snabbhet** (Fartfyllda lekar, Framåt och bakåt, Snurra, Start & stopp, Riktningsförändring)

**Rörelseförmåga** (Rulla framåt/bakåt/sidleds, Kasta/fånga, Klättra/hoppa, Krypa/gå/springa)

**Styrka** (Helkroppsstyrka)

**Uthållighet** (Naturliga intervaller i lekform)

## Innebandyspelaren

**Bollbehandling** (Driva boll i viss fart, Växlingar stillastående, Växlingar i viss fart, Split vision)

**Skott** (Dragskott i viss fart, Dragskott, Släpskott)

**Mottagningar** (Forehand)

**Passningar** (Sveppassning – forehand)

**Övrigt** (Målvakten - Ready position)

## Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna pusselbitar som möjligt innan man går mot blå nivå