

Blå Nivå (9 år)

Lära sig träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Blå Människan

Gått Blå Atleten

Gått Blå Innebandyspelaren 1

Ha läst boken ”Din spelbok – en bok om innebandytaktik”

Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – ”Idrottens ABC”.
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

Tips till laget

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1–2 cuper.

Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova under träningar och matcher.

Spelförståelse

Fortsätta lära sig om positioner, fem mot fem, spela med två backar, en center och två forwards.

Låta spelarna rotera och spela på alla positioner.

Fortsätta utveckla backspelet, samspelet mellan backarna.

Använda tilltal för att se till att du inte passar en spelare som inte är redo.

Spelsystem

Lära sig ha bredd och djup i spelet över hela planen.

Lära sig vad det innebär att spela center, att spela i en kedja samt i en femma Lära sig att alla fem anfaller och alla fem försvarar.

Träna grunduppspel längs kanterna, lära sig möta boll, visa sig för bollföraren.

Främja passningsspelet över hela planen.

Träna på att spela runt i anfallszonen och använda backarna i anfall. Lära sig defensiva och offensiva frislåg.

Blå Nivå (10 år)

Lära sig träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Blå Människan

Gått Blå Atleten

Gått Blå Innebandyspelaren 1 & 2

Ha läst boken ”Din spelbok – en bok om innebandytaktik”

Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – ”Idrottens ABC”.
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

Tips till laget

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1–2 cuper.

Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova under träningar och matcher.

Spelförståelse

Fortsätta jobba med positionsspel, lära sig täcka ut bollförare och markera bort motståndare utan boll.

Lära sig hjälpa bollföraren med minst två alternativ oavsett var bollen är på planen.

Lära sig vem och hur man täcker upp en back som går upp i anfall.

Träna på att vara först på returer.

Spelsystem

Träna vidare på spel i anfallszonen, få in att alltid ha en spelare framför mål/målvakt vid skott från backposition.

Lära sig spela med hög press mot motståndarna.

Blå Nivå (11 år)

Lära sig träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Blå Människan

Gått Blå Atleten

Gått Blå Innebandyspelaren 1 & 2

Ha läst boken ”Din spelbok – en bok om innebandytaktik”

Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – ”Idrottens ABC”.
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

Tips till laget

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1–2 cuper.

Målvakter

Ha mer bestämda målvakter till matcherna.

Spelförståelse

Lära sig dubbla både offensivt som defensivt.

Lära sig spela ett snabbare passningsspel utan att tappa boll.

Spelsystem

Träna uppspel 2-2-1 för att få mer djup och bredd i uppspelen.

Lära sig grunder i boxplay.

Ha enkla offensiva frislagsvarianter

Blå pusselbitar

Människan

Speciellt med innebandy, Uppleva varandra

Atleten

Koordination (Unilateral koordination, Balans i rörelse – låg fart, Öga – hand, Rörelse i sidled, Stegfrekvens)

Rumsuppfattning (Tidsmedvetenhet, Anpassa kraft, Bedöma hastighet, Bedöma avstånd, Anpassa hastighet)

Snabbhet (Acceleration – teknik, Start & stopp med riktningsförändring, Riktningsförändring i viss hastighet, Reaktionssnabbhet)

Rörelseförmåga (Ben – höft, Roterar överkroppen, Ready position)

Styrka (Hopp, Skott & pass, Basrörelser, Ready position)

Uthållighet (Fartlek, Kortdistans, Fokus)

Innebandyspelaren

Bollbehandling (Kroppsfinter, Klubbfinter, Täcka boll, Vändningar, Driva boll, Dribbla, Växlingar i hög fart, Vickningar stillastående, Split vision i fart)

Skott (Kortskott, Backhanddragskott, Dragskott i hög fart, Direktskott – stillastående, Svepskott, Snabbskott)

Mottagningar (Medtag, Backhand, Överlägg, Mottagning fot – fotsula, insida, utsida)

Passningar (Sargpassning, Slåpassning – Stillastående, Sveppass i fart – forehand, Sveppassning – backhand, Direktpassning – Stillastående, Droppassning)

Övrigt (Svepbrytning, Skottbrytningar, Täcka skott med klubban)

Slutmål

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