**Träningsfilosofi Lag P07 under 2016 / 2017**

Nummer ett, och alltid högsta prioritet är att vi ska ha roligt tillsammans, så att killarna vill fortsätta att träna, vara en del av ett härligt gäng och spela matcher.
Det försöker vi uppnå med bland annat varierad träning, genom att uppmuntra, berömma och ”se” våra spelare, hitta på roliga saker vid sidan av planen ibland m.m.

Förutom att vi ska lyckas med ovanstående, så vill vi i år försöka följa en röd tråd under säsongen: Vad är det vi behöver öva på, för att grabbarna så sakteliga ska kunna börja förstå spelet innebandy, och sedan kunna tillämpa sina kunskaper på planen?
Självklart är vi medvetna om att alla inte kommer att kunna allt, och det finns ju inga specifika mål som ska uppnås förutom just glädjen att spela. Det vi tänker är att om vi övar enligt en plan, så ges en bättre möjlighet att de olika bitarna stegvis kommer att falla på plats.

Det kommer antagligen att låta knastertorrt och kanske väl seriöst i skrift, men givetvis ska vi göra som vi gjort tidigare. Mycket glädje och lek! Se alltså det nedanstående som en vuxentext, men att vi försöker uppnå detta på ett sätt som vi tror passar grabbarna.

I och med att vi i år börjar med innebandy på stor plan, så kommer spelet att behöva se lite annorlunda ut mot tidigare.
Vi kommer dock att hålla det ganska enkelt i och med att det är nioåringar vi talar om.

Följande tänker vi försöka lära grabbarna under säsongen. Givetvis ändrar vi saker under resans gång beroende på vad vi ser att vi behöver öva på, men detta är stommen.

**1. Teknik.**
Här kommer vi framför allt i början av säsongen att öva mest på passningar och klubbteknik.

Planen är stor nu, och det blir väldigt svårt och energikrävande för en enskild spelare, att som förra året dribbla sig upp hela vägen från eget mål till motståndarmålet. Det kommer att vara MYCKET yta att springa på, och vi vet ju alla vem som är snabbast på planen?

Precis…..Bollen!

Därför är det viktigt att grabbarna förstår varför man ska passa, och att de kan passa på rätt sätt.
T.ex.: Hur slår jag en passning efter marken med minimal studs och rätt ”adress” – dvs ett pass som både går fram, samt kan tas emot ganska lätt av min medspelare.
Vad behöver jag mer som spelare tänka på när jag passar? Var på planen ska passen gå? Hur håller jag i klubban? Vad gör jag om en motståndare är i vägen?

På andra änden har vi mottagaren. Hur ska jag som mottagare bäst ta emot bollen? Vad gör jag med den sedan?

Skott kommer ofta att integreras som en naturlig del i de övningar vi gör, i form av avslut på mål på ett eller annat sätt. Vi kommer mestadels uppmuntra dragskott eller handledsskott eftersom det är det som ”hinns med” i dagens snabba innebandy.

Vi kommer också att öva teknik med boll. T.ex. att dribbla genom en konbana / hinderbana i ett tempo man själv klarar av. Vi ska försöka hitta roliga övningar som gör att man gör detta utan att tänka på att det blir ett ”nötande”. Även balans är ett viktigt moment som vi ska försöka få med.

**2. Positioner på planen**

Vi har inte riktigt bestämt oss för vilket spelsystem vi ska använda men det kommer. Det vi ska gå igenom oavsett är hur de olika rollerna på planen fungerar.

Var ska jag vara (ungefär) när jag har en viss roll?

Gå igenom och visa hur vi agerar vid anfall respektive försvarssituationer

 Vad gör en center? Hur rör jag mig som forward? Vad är mitt jobb som back?
Försvar: Att ligga på rätt avstånd från motståndaren, och att ligga på rätt sida gentemot sin egen målvakt.
Anfall: Öva på uppspel, avslut, returer.
Målvakt: Träna grundpositioner i målet, utkast.

**3. Regler**

Vi går vid olika tillfällen igenom - kort och enkelt - vad man får och inte får göra på innebandyplanen.
Får man hoppa? Får man nicka? Får man sparka bollen? Vad är ett slag? När är det hög klubba? Osv.

**4. Fasta situationer:**

Frislag - Hur ska vi göra när vi har frislaget - vem ska slå frislagen?

Frislag - Hur ska vi försvara oss när motståndaren har frislag? Vilka ska stå i mur och när? Vad gör övriga?

Inslag - Gå igenom reglerna kring detta.

Tekningar - öva

**5. Kondition**

Ingen egentlig konditionsträning bedrivs utan vi nöjer oss med de naturliga korta intervaller som bjuds i övningar och på matcher. Möjligen kör vi stafetter någon gång enbart för att det är roligt. Detta därför att barn i princip inte alls tillgodogör sig kondition genom längre pass i den här åldern, men de kan istället förbättra sin snabbhet och explosivitet genom s.k. anaerob träning - kort intervallträning.

**6 . Övrigt**

Vi kommer också fortsätta nöta in varför det är viktigt, att man som medlem i ett lag alltid kämpar och gör sitt bästa, samt varför det är viktigt att man vet sin position på planen och håller sig någorlunda inom den.

Likadant håller vi koll på att grabbarna är sjysta mot varandra, sina motståndare och mot domaren såklart. De sköter sig grymt bra på den punkten vad vi vet redan nu.

Har ni orkat läsa ända hit? Jättebra! Ni föräldrar är superviktiga såklart, och därför ville vi gärna på detta vis dela med oss av hur vi har tänkt i år. Har ni några frågetecken eller övriga undringar så tveka inte att kontakta ledarna kring era funderingar.

Nu ser vi fram emot en riktigt rolig säsong tillsammans med era grabbar! /Ledarna