

Innebandy - grön nivå 6-9 år

Fokus - Rörelseglädje

Mycket, glädje, lek och rörelse, både med och utan klubba/boll. Aktiva övningar, dvs övningar där alla kan vara med samtidigt, undvik led. Repetition är nyckeln och något som uppskattas av barnen. Uppmuntra och peppa! Se barnet och låt de vara delaktiga!

Upplägg

Samling - uppvärmning - teknik/koordination - spel - lek - avslut

Samling

- Namnlek och ev berätta var de skall göra

Uppvärmning

- Följa John
- Dansstopp
- Driva med boll - runt i hallen efter varandra eller fritt för att öva in splitvision
Syfte: bollkontroll, försöka ha blicken uppåt och inte på bollen, sträva efter tvåhandsfattning samt kunna driva bollen olika snabbt. Använd ex. en linje där de kan föra bollen fram och tillbaka över linjen samtidigt som de rör sig framåt.

Teknik/koordination

- Passningar - i första hand parvis
- Slalombana - långt/kort mellan koner
- Skjuta på mål

- Slalombana och skjuta på mål
- Passning av tränare skjuta på mål

Spel

- Framvända mål

- Bakvända mål, syfte: spel med annat fokus
- Mål i hörnet: spel med annat fokus
- Antal pass innan man får göra mål

Lek

- Snöbollskrig
- Vända kona
- Vem är rädd för vargen
- 1,2,3 rött ljus
- Stafett med ex inslag av kullerbytta, hopp etc.

Avslut

- Samla ihop alla och tacka för idag samt peppa för bra jobb