

Ledarhandledning Grön nivå



Träningen ska planeras efter för att:

- Leken har stor betydelse. Koppla gärna ihop olika lekar med färdigheter
- Planera träningar med utgångspunkten "aktiva spelare". En spelare ska vara aktiv på träning, undvik väntan och köer i övningarna.
- Korta men tydliga samlingar
- Enkla övningar
- Få spelare/lag - dela upp gruppen i mindre grupper för er bollkontakter
- Använd er gärna av stations baserad träning med mindre grupper

Ledarstil:

- Positiv feedback
- Få och tydliga instruktioner
- Skapa en inre motivation till innebandy
- Se och hör alla
- Skapa goda relationer med spelarna
- Ge gärna utrymme för barnens fantasi genom lekar med boll
-

Köer under träning bör undvikas. Detta för att barnen ska få så mycket bollkontakter och hålla fokus under träning. Detta kan ordnas genom stations baserad träning där tre ledare håller i en övning var och barnen cirkulerar på de tre övningarna.

Genom att planera träningen efter mindre grupper med färre barn blir det lättare för barnen att se och förstå vad man ska göra, men också lättare för dig som ledare att berömma alla och motverka negativt klimat i gruppen då du har bättre uppsikt.

Övningar bör med fördel spelas i smålag. Då blir alla barn "tvungna" att göra många bollkontakter. Helst inte mer än tre-tre då de "blyga" barnen kan gömma sig och de

redan duktiga tar över. Fyra- fem fungerar också om det inte går att dela gruppen på ett annat sätt.

För att barnen ska få många bollkontakter är det viktigt att alla har en boll var och att många övningar innefattar att driva boll. Planera också in övningar med blandade färdighetsövningar och lekar.