

# HANDBOK FÖR LEDARE

Välkommen som ledare i Alvesta innebandyklubb!

Med denna lilla handledning hoppas vi att du och laget ska få en bra start och fortsätta trivas i vår förening. I denna handbok har vi samlat enkla övningar och svar på frågor som kan dyka upp på vägen.

Allt utgår ifrån Alvesta IBK:s rättesnöre "Den röda tråden" som är grunden till hur vi bemöter varandra, både personligt och sportsligt. Du hittar den på hemsidan.

Tack för ditt engagemang!

Din fadder är:

---



# INNEHÅLL

**FÖRENINGSTRUKTUR**

**VÅR VISION**

**BRA ATT VETA**

**ROLLER I LAGET**

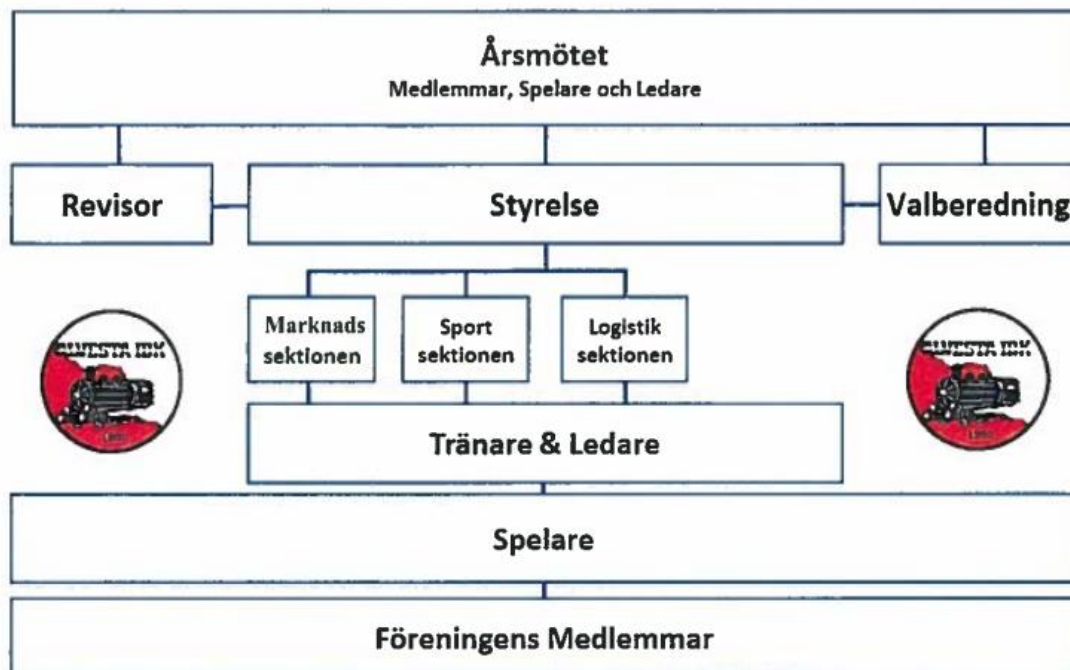
**INFÖR TRÄNING**

**INFÖR MATCH**

**KIOSKRUTINER**

**TRÄNINGSHJÄLP**

# FÖRENINGSTRUKTUR



# VÅR VISION "FÖR ALLA"

Alvesta Innebandyklubb ska vara en professionell och attraktiv förening som tilltalar såväl barn, ungdomar, seniorer, ledare, tränare, föräldrar, sponsorer och publik.

## Kärnvärden

Engagemang, Respekt, Jämlikhet.

## Värdegrund

Alvesta Innebandyklubb följer den svenska idrottsrörelsens gemensamma värdegrund där all verksamhet ska utgå ifrån Glädje och gemenskap, Demokrati och delaktighet, Allas rätt att vara med samt Rent spel.

## Målsättning och ideologi

**Vi vill bygga vår topp med hjälp av bredd. Denna målsättning vill vi nå genom att sträva efter att alla ska ha samma möjlighet att kunna utöva innebandy oavsett etnisk bakgrund, ålder, kön, religion & fysiska förutsättningar.**

- Resurserna ska alltid fördelas lika mellan Dam/Flickor respektive Herr/Pojkar.
- Klubben vill uppmuntra allsidig idrott och träning som gynnar spelarens utveckling, något som vi tror gynnar spelaren och klubben på sikt. Det ska vara möjligt för spelaren att hålla på med andra idrotter vid sidan om innebandy.
- Inför varje vintersäsong bör därför Alvesta IBKs ledare i respektive lag samtala med ASK och AGIF (eller andra föreningar) för att se möjligheter för berörda spelare som är aktiva i fler föreningar. Gäller alla åldrar och upp till A-lag.
- Klubben anser att två fysiska aktiviteter/träningar per vecka är en bra förutsättning för matchspel. Minst en träning ska vara innebandy.

Som ledare i Alvesta IBK är Du vår viktigaste resurs. En ideell förening kan inte drivas utan engagemang från föräldrar. Föreningen erbjuder dig som ledare möjlighet till utbildning varje säsong. Alla nya ledare går en grundutbildning på minst 3 timmar genom Smålands innebandyförbund. Fortbildning erbjuds sedan varje säsong.

Det är viktigt att vi som representerar föreningen gör det på ett enhetligt och snyggt sätt. Du får därför en ledartröja och klubboverall att använda på träning och matcher. Som tack för ditt engagemang har du möjlighet att vid säsongens slut få ditt barns träningsavgift återbetald.

Två gånger om året anordnar vi ledarträffar för information från föreningen och utbyte av erfarenheter med andra ledare.

# BRA ATT VETA

## Nycklar och taggar

Inför starten vid varje säsong går det ut information via mail kring när och var man hämtar ut taggar/nycklar till Alvesta Sporthall och Prästängskolan samt de skåp/förråd som är föreningens egna.

## Bokning av träningstider

Bokning av träningstider för hela säsongen görs av Logistikgruppen som planerar träningstider för alla lag. Seriespelande lag 2 tider/vecka, poolspelande lag 1 tid/vecka.

- Schema för träningstider finns på hemsidan.
- Dessa tider gäller vanligtvis 1 september–30 mars.
- Vill laget träna tidigare eller senare på säsongen bokar man detta själv genom att maila till: lokalbokningen@alvesta.se eller ring 0472-152 48.

## Laget.se

Föreningen använder Laget.se för hantering av medlemsregister, kommunikation och fakturering. Det är därför av största vikt att laget.se hålls uppdaterat. Varje lag ansvarar för att registrera spelare, föräldrar och ledare. Här skall också framgå vem som är tränare, lagledare, kassör och kioskansvarig. Laget.se ger underlag för licensiering vilket också innefattar en försäkring av spelare i alla åldrar. Laget.se skall uppdateras snarast möjligt efter säsongstart dock senast den 15 sept.

## Matchställ

Klubben tillhandahåller matchställ för samtliga lag att låna under säsongen. Dessa delas ut inför säsongen och återlämnas efter säsongens slut. Reservställ finns att låna nere i förrådet i sporthallen.

## Kontaktpersoner

Kontaktpersoner för olika ansvarsområden inom klubben hittar du på <https://alvestaibk.se/contact>

## Länktips!

Ledarskap och värderingar:

<https://barnensspelregler.se>

[www.innebandy.se/smaland/Forening/Samsyn-Smland](http://www.innebandy.se/smaland/Forening/Samsyn-Smland)

Träningshjälpen är inspirerad av:

Träningshjälp, Färdigplanerade träningar för 6-åringar – Manualen (solfjaderstaden.se)

Här hittar du fler övningar: [landslaget.nu/innebandyovningar](http://landslaget.nu/innebandyovningar)

# ROLLER I LAGET ÅR 1-2

Ett träningstillfälle i veckan, i första hand på helgen.

Som ledare i ett lag är det viktigt att alla hjälps åt. Det är bättre att många gör lite än att få göra allt så ta hjälp av och engagera föräldrarna redan från början!

Nedan följer förslag på hur man kan bygga upp teamet runt ett lag. Alla runt laget ansvarar tillsammans för att en trygg tillvaro tillhandahålls före, under och efter träning/match. Alla ska känna sig sedda och uppskattade vid varje träning.

Som tränare och assisterande tränare har du rätt att begära tillbaka halva träningsavgiften för ditt barn som du tränar. För att kunna ta del av detta måste du vara medlem i föreningen.

## HUVUDTRÄNARE

Ansvarar för planering och genomförande av träningen. Gillar att leka med och sysselsätta barn. Drivs av att se barn och ungdomar utvecklas. På plats på träningen och i förekommande fall även match. Är i övrigt entledigad från andra funktioner i Laget.

## ASSISTERANDE TRÄNARE

Är delaktig på träningar och matcher, men har inget planeringsansvar. Gillar att leka med och sysselsätta barn. Drivs av att se barn och ungdomar utvecklas. Ansvarar för att närvaroregistrering sker.

Är i övrigt entledigad från andra funktioner i laget.

## LAGLEDARE

Är delaktig på träning och eventuellt matcher/poolspel, men har inget planeringsansvar. Sköter administrationen och en del praktiska saker kring laget såsom kontakter med och information till föräldrar. Bjuder in motståndarlaget och domare till matcher från år 3 när ni ska börja spela poolspel.

Är i övrigt entledigad från andra funktioner i Laget.

## LAGADMINISTRATÖR

Den som är ansvarig för lagets sida på laget.se, och håller medlems- och kontaktregistret för laget uppdaterat. Inför uppstarten av laget finns det möjlighet att gå en enklare utbildning för att komma igång.

## AKTIVITETSANSVARIG

Ett tips är att ha en förälder eller annan laganknuten som har hand om KUL-aktiviteter utöver den ordinarie träningen. Aktiviteterna ska främja lagsammanhållningen samt skapa god stämning i laget.

# ROLLER I LAGET ÅR 3-

När laget har varit igång ett tag och ska spela Poolspel är det dags att börja bygga hela funktionärsskaran. Alla föräldrar måste förstå att barnens idrottande kräver ett visst engagemang från mig som vuxen.

Vi bifogar en beskrivning över de roller vi sett växa fram under åren och som vi ålägger lagen att tillsätta. Utöver dom roller som ni redan har i laget från år 1-2 behöver följande roller tillsättas:

## LAGREPRESENTANTER

Från och med år 3 i föreningen skall varje lag bidra med två representanter till sektioner eller styrelse. Dessa representanter är viktiga för att verksamheten i föreningen skall fungera och är vi många blir arbetet per person inte så betungande. I de flesta fall är det ni föräldrar men det skulle kunna vara någon engagerad släkting eller annan person. Lagrepresentanterna tillsätts i början av varje säsong och ansvaret löper under perioden 1 okt-30 sept.

## LAGKASSÖR

Ansvarar för lagets konto i Swedbank. All lag har ett vanligt bankkonto med Swish-funktion. Detta används vid kioskförsäljning, försäljningar som klubben eller laget arrangerar, cupresor och lagaktiviteter.

## KIOSKANSVARIG

Förslagsvis två personer ansvarar för detta i laget. I uppgifterna ingår att göra ett kioskschema efter lagets tilldelade kiosktider och handla in varor. Se kioskrutin.

## SEKRETARIATANSVARIG

Gör schema och ansvarar för bemanningen till sekretariatet vid match/poolspel. Ser till att matchresultatet rapporteras in i IBIS till Smålands Innebandyförbund. En kort internutbildning för sekretariat erbjuds inför varje säsong

# INFÖR TRÄNING

Kom i god tid till träningen och ha en tydlig plan för vad och hur den ska genomföras.  
Klä dig i klubbens tröja eller overall så är det lätt för både barn och föräldrar att se vem som är ledare.

Följande utrustning finns i klubbens förråd i Prästängsskolans sporthall och Alvesta sporthall:

- Bollar
- Västar
- Koner
- Målvaktskläder

Dessa används vid träningen och ska läggas/hängas tillbaka när träningen avslutas.

Trasigt eller saknat material rapporteras till [materialansvarig@alvestaibk.se](mailto:materialansvarig@alvestaibk.se)

Om ditt lag ställer in träningen är det viktigt att laget innan och efter er tid meddelas så att dom vet om att dom ska bygga eller riva sarg. Om vi missar att riva sargen efter träning debiteras vi en avgift från kommunen.



# INFÖR MATCH

## LEDARLICENS

är obligatoriskt i alla ungdomsklasser, P/F9-J19. Ledarlicensen talar om att du som ledare är utbildad. Grundutbildning räcker men vi ser gärna att du vidareutbildar dig på högre nivåer i takt med att barnen/ungdomarna blir äldre. Ledarlicensen gäller 3 år från utbildningsdatumet och förnyas vid ny utbildning. Läs mer på Svensk innebandys utvecklingsplan [Utbildning \(sisuforlag.se\)](https://www.sisuforlag.se)

## MATCHPROTOKOLLET

Max 20 spelare kan och får fyllas i. Maximala antalet ledare är 5 st. Målvakten ska markeras med "M". Varje lag måste också ha en lagkapten, som markeras med "K". Alla nummer mellan 2-99 får användas. Nummer 1 får endast målvakten ha. Målvakten får ha andra nummer än nr 1.

Laguppställningen fylls i via IBIS. Meddela motståndarlaget sista datum för att fylla i laguppställningen i samband med inbjudan till matchen. Hemmalaget ansvarar för att det finns utskrivet matchprotokoll i sekretariatet i god tid innan matchstart. Protokollet ska signeras av ledarna i båda lagen innan matchstart.

## BYTEN

Fria antal byten gäller under match. Bytena får göras när man själv vill i seriespel. Vid poolspel är det fasta byten med 2 min intervaller då matchen stoppas och båda lagen byter spelare. Målvakten får ersättas exempelvis i slutet av match av en sjätte utespelare.

## KLÄDSEL

Utespelare ska ha en enhetlig klädsel i form av tröja, shorts och strumpor som tillhandahålls av föreningen. Målvakten ska ha en mask, som är godkänd av SIBF, samt långbyxor och tröja. Dessa finns att låna av klubben. Suspensoar och knäskydd rekommenderas. Många målvakter använder även magplatta, armbågsskydd och handskar. Även målvakten måste bära skor. Ledare ska vara klädda i den ledartröja/träningsoverall som alla ledare får av föreningen.

## KLUBBAN

Får inte ha en vinkel som överstiger 30 mm. Längd och hårdhet på klubban bör väljas efter eget tycke. Men ju yngre spelaren är, desto kortare och mjukare ska klubban vara. En lagom klubblängd är till naveln.

## ÖVRIG UTRUSTNING

Glasögon är obligatoriskt och skyddar ögon mot boll och klubba. Följande saker tar spelarna av sig innan match för att minska risken för skador orsakade av dessa: klockor, ringar, örhängen och halskedjor.

## REGLER

Regler hittar du på SmIBFs (Smålands innebandyförbund) hemsida för just din åldersgrupp [Regler, licenser, övergångar... - Distrikt \(innebandy.se\)](https://www.sisuforlag.se)

Uppdateringar av reglerna skickas ut från förbundet i samband med serieanmälan i april/maj varje år.

# KIOSKRUTINER

## OMFATTNING

Alla matchdagar i Alvesta sporthall när det är fler än enstaka matcher ska klubbens egen servering vara öppen. Klubbens ungdomslag delar på ansvaret. Alla lag tilldelas före säsongen 1-2 dagar/lag. Datum och tider enligt lista som skickas ut från logistiksektionen till ledarna.

Vi strävar efter att kiosktiderna avser hela dagar. Vid enstaka matcher, vid t.ex. matchflytt, ansvarar spelande lag för kiosken.

## UTFÖRANDE

Klubben köper centralt in förbrukningsmaterial så som servetter, kaffemuggar, kaffe, te, socker, kaffemjolk, senap och ketchup.

Alla övriga varor som säljs köps in av varje lag under eget ansvar. All förtjänst tillfaller det egna laget.

Prislista för basutbudet (kaffe, dricka, korv) samt liten tavla för att skriva upp övrigt finns i kiosken

Tips! Hembakat är alltid uppskattat och ger fin vinst till lagkassan.

## LAGENS ANSVAR

Bemanna servering under tilldelad tid.

Nyckel till kiosken hämtas i sporthallens reception. Gemensam materiel förvaras klubbens låsta skåp inne i kiosken. Kioskansvarig har koden till detta.

Lagen tar med sig ev överblivna varor från sitt egna inköp. Ketchup, senap, mjölk mm förvaras i kylan i kiosken. Flera klubbar har tillträde till kiosken så glöm inte diska och städa så att nästa får en bra upplevelse!

## VID DAGENS SLUT

Grovstäda (sopa) av läktaren, bär ut fulla sopsäckar

Inventera allt gemensamt material, ev. inköps behov meddelas [kisokansvarig@alvestaibk.se](mailto:kisokansvarig@alvestaibk.se)

Allt material ska göras i ordning (diska, torka av bänkar etc), lås vårt skåp och lämna tillbaka kiosknyckeln till receptionen.

De senaste uppdaterade kioskrutinerna hittar du på hemsidan.

# TRÄNINGSHJÄLP

**Ålder 6-9**

## **Knattebandy – rörelseglädje**

Knattebandy ska fokusera på gemenskap, lek, bredd och glädje.

Spelarna ska få grundutbildning, t.ex. vad gäller skott, pass, rörelse med och utan boll, innebandytermer och lätt regelkunskap.

# Pass 1

Komma igång och lära känna varandra i gruppen, både vad det gäller barn till barn och barn till vuxna och vuxna till barn. Vi vill dessutom skapa glädje och positiva upplevelser från passet.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Sitt i en ring. Vuxna berättar vilka vi är. Namnlek.	Samla alla barnen i en ring. Rulla bollen till varandra. Säg jag heter ..., vad heter du?	Boll. Tänk på så alla blir sedda och får bollen under leken.
Namn-kull	Går till så att du har 2 tagare med väst/band. Tagen=stå still räck upp hand. Frita=fram och presentera sig för varandra genom att säga sitt namn och ta i hand.	Västar/ band. Bestäm vilket område leken ska vara på, halvplan rekommenderas. Kör 1 min, byt jägare, låt så många som möjligt få vara jägare.
Tunnelkull	2 tagare. Tagen= bilda tunnel med att stå brett isär med benen. Frita=Kryp igenom.	Se förra övning. Tips! Lek jaga/kull på halva planen, så kan ledare/föräldrar bygga sarg runt HELA planen. Då blir de lätt att avgränsa planen i mitten med bänkar för smålagsspel senare i träningen.
Samling: Gå igenom nästa som är klubba och boll. En boll och klubba/person. Bollföring	Spring fritt i salen, huller om buller. Inga skott, bara springa runt och för bollen hur du vill. Signal=Snurra ett varv med bollen. Signal=ta sig till en bänk och passa bollen till sig själv. Signal=ta sig till ett av fyra mål och skjut i mål.	Vid samling, var noggrann med att säga så fort vi blåser i pipan så tar man upp bollen i handen och lyssnar!  Under denna övnings gång kan vuxna avgränsa mitten av planen med bänkar så ni får 2 planer, och dela in spelarna i 4 lag med västar.
Samling: smålagsspel på två olika planer.	Spela korta matcher 4-5 min och rotera sedan runt så alla möter alla.	
Samling för avslutning. Utvärdera dagens träning och kolla om de har haft kul.	Hitta gärna på en liten ramsa att avsluta med, eller sätt in händerna på varandra och på tre ropar ni AIBK.	

## Pass 2

Fortsätta arbeta på den målsättning som vi startade pass 1, nämligen att komma igång, lära känna varandra bättre och skapa glädje. Övningar i pass 2 repeteras från pass 1, detta har gjorts med tanke på att skapa trygghet, alltså att barnen känner igen en del övningar.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Namnlek – rulla boll	Samla alla barnen i en ring. Rulla bollen till varandra. Säg jag heter ..., vad heter du?	Boll. Tänk på så alla blir sedda och får bollen under leken.
Namnkull	Går till så att du har 2 tagare med väst/band. Tagen=stå still räck upp hand. Frita=fram och presentera sig för varandra genom att säga sitt namn och göra en high five med varandra.	Västar/ band. Bestäm vilket område leken ska vara på rekommenderar halvplan. Kör 1 min, byt jägare, låt så många få vara jägare som möjligt.
Svansjaga – ”snäll”	Alla har varsin svans. Idag har vi den där bak på rumpan. Blir man av med sin svans så är vi snälla idag och lämnar tillbaka västen/bandet, samtidigt som de tar i hand och säger sitt namn.	Väst/lekband
Korv med bröd jaga	2 st jagare/kullare som har väst. Blir du tagen så får du lägga dig ner (detta är korven). För att frita kommer två kamrater fram och lägger sig en på varje sida (brödet), när de sedan ligger där alla tre så skriker de korv med bröd och så är de fria att var med igen.	Väst till den som jagar. Byt jägare ofta.
Bollföring	Spring fritt med varsin boll i hela salen.	Under tiden så tar vi fram två stora mål.
Bollföring på två sidor	Halva gänget på ena sidan och andra på andra sidan. Gör en enkel slalombana där de får springa slalom från ena sidan till andra och avsluta övningen med att försöka skjuta i mål.	Hjälpa barnen så de kommer på rätt ställe.
Lek: Under hökens vingar kom.	Utvärdera och avsluta träningen efter leken. Se avslutning pass 1, ramsa.	Färg på underkläder räknas ej! Alltså inga underkläder ska visas!

## Pass 3

OBS! Förbered innan passet drar igång med två tjockmadrasser på ena halvan av hallen.

Mål:

- Fortsätta ha kul!
- Fortsätta lära känna varandra i gruppen.
- Samarbeta.
- Träna motoriska färdigheter.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Kramjaga	Två tagare med väst. Tagen=stå still med armar rätt ut. Friad=Kamrat kommer och ger en kram.	Två västar
Kullerbytta-kull	Två tagare med väst. Tagen=Går bort till någon av tjockmattorna och försöker göra en kullerbytta. Då är man även fri att vara med och köra igen!	Vi vuxna får vara stationerade vid tjockmadrasserna för att hjälpa till med kullerbytta. Om någon inte vill så kan de börja med att rulla på sidan.
Kedjejaga / Samarbetsjaga	Två tagare som är sammankopplade genom att hålla i ett lekband/väst. Tagen, tar ett lekband/väst och kopplar ihop med tagarna, alltså kedjan växer ju fler som är tagna.	Lekband/västar  Kedjan kan delas på mitten om det behövs vid tillfälle. Men prova först med att behålla kedjan intakt.
Dela planen i två. Innebandy övningar med bollföring på ena sidan. Motorikbanor på andra sidan.	Ena sidan – Bollföring. Använd "ormen" av hopprep. Kör: - Rakt. - Krokigt. - Ännu krokigare. Ev. mål för skott.  Andra sidan: Motorik-bana. Använd: Tjockmatta för kullerbytta. Rockringar för att hoppa i. Bänk för balansgång. Löpstege för att springa i.	Föräldrar/ledare delar plan i två med hjälp av bänkar. Knyt ihop hopprep till 2 st på 5-6m.  Tjockmattorna är på plats sedan tidigare.  Tejp till att fästa löpstegen.
Smålagsspel	Spel på två planer. Föräldrarna hjälper oss att bära bort bänkar, tjockmattor mm. Dock inte bänkarna på mitten som delar av för två planer.	
Ev. om tid finns. Lek: Under hökens vingar kom.	Utvärdera och avsluta träningen efter leken. Se avslutning pass 1, ramsa.	Underklädesfärgen räknas ej! Alltså inga underkläder ska visas!

## Pass 4

Fortsätta lära känna varandra och bygga på lagkänslan, att ha kul med varandra. Börjar med en gemensam uppvärmning med betoning på kroppskontroll, motorik, balans som kommer att återkomma fler gånger så att barnen känner igen övningarna.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Namnlek - "rockring-ring"	Samla alla barnen i en ring, håll varandra i händerna. In med en rockring i ringen som alla ska ta sig igenom. Säg namnet innan. Många barn i ringen – fler ringar.	Rockringar, 3-5 st. Ringens storlek.
Ledarledd uppvärmning	Jogga/gå runt i salen och härma efter en ledare (tå-, häl-, kraft-, björngång, långa/korta steg, balansövn. reaktionsövn. m.m)	Ledare + barn (=) Nivåanpassade övningar.
Alla mina barn kom hem	Barnen samlas på ena kortsidan. Ledaren står på andra sidan och säger "alla mina barn kom hem", "hur då?" ropar barnen. Ledaren hittar på t.ex "som stora, klumpiga elefanter" osv.	Försöka få med många olika rörelser, som att krypa, springa, hoppa, flaxa mm.
Bollföring (ena halvan)  Hinderbana (andra halvan)	Slalom mellan koner, föra boll mellan hopprep som ligger parallellt, snurra ett varv runt en kona, (ev. mål).  Kullerbytta på tjockmatta, balansgång på bänk, slalom mellan koner, hoppa i rockringar, trä en rockring över sig...	Koner, hopprep, (ev. mål att skjuta i). Flera koner att snurra runt förhindrar stopp. <b>FÖRÄLDRAR/LEDARE DELAR AV PLANEN MED BÄNKAR.</b> Matta, bänk, koner, rockringar. Två bänkar och två rockringar att trä över sig förhindrar stopp.
Matchspel på två planer	Dela upp i fyra lag.	Västar, mål.
Stafetter (om tid över)	Dela upp barnen vid fyra koner. Två led kör med varandra. Använd klubba och en boll som stafettpinne. Springa rakt, snurra ett varv mm.	Inte för många i varje lag, för mycket väntetid.
Avslutning och utvärdering av dagens träning	Se avslutning pass 1, ramsa.	

Inför pass 5: Testa att sätta ihop ett eget pass. Tänk lek och rörelseglädje!

## Pass 6

Mål:

- Fortsätta ha kul och lära känna varandra.
- Träna motoriska färdigheter.
- Fortsätta utvecklas med klubba och boll.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Namnlek/löpning	Samlas i en stor ring, stående. Som att rulla boll fast man springer till någon i stället. Säger sitt eget namn när man springer.	
Ledarledd uppvärmning	Spelarna följer ledaren och gör som han/hon gör.	Se pass 4.
Välta/ställa upp koner	Ställ ut ett visst antal koner, hälften står, hälften ligger. Halva gänget ska ställa upp koner och andra hälften ska välta dem.	Koner.
Ev. någon typ av jaga.	Två som jagar, befriar på bestämt sätt. Se pass 1 & 2 t.ex.	Västar/lekbånd
Hinderbana  Bollföring	Kullerbytta, snabba steg, balansgång, jämfotahopp mm.  Fri rörelse på planhalvan, vid signal ex. snurra ett varv med boll, passa mot sarg, skjut mot mål, backa med bollen, dribbla med bollen mm. Ev. två led en boll, bollföring till andra ledet osv.	Tjockmatta, stege, bänk, rockringar mm  Bollar, klubbor, mål. Ledare som instruerar.  Koner.
Matchspel	Småmåls spel på två planer	Mål, västar, bollar
Ev. Under hökens vingar		Underklädesfärgen räknas ej! Alltså inga underkläder ska visas!
Utvärdering och avslutning	Ramsan, se pass 1.	



## Pass 7

Fortsätta introducera innebandyn grunder som bollföring och passning.

Träna motoriska färdigheter.

Fortsätta lära känna varandra i gruppen och samarbeta med andra.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Samling i ring. Namnlek – ormen vandrar.	Lekband är orm, den vandrar runt och stannar hos varje som får säga sitt namn och ormen vill även alltid veta hur du mår idag.	Ett lekband.
Följa John i 3-4 grupper.	Tanken är att vid samlingen dela in gruppen i mindre grupper. En vuxen leder varsin grupp och kör följa John. Kör ex. jogga framåt, jogga bakåt, sidohopp, höga knän, spark i rumpan, gå på tå, hälar osv.	Fyra olika färger västar.
Alla mina barn kom hem.	Barnen står på ena kortsida och så ropar ledaren: alla mina barn kom hem, barn svarar: hur då? Som flygplan, snabba racerbilar, elefanter, baklänges, sidohopp, slingrande ormar mm.	
Dela plan i två, använd sarg. Innebandy övningar på ena sidan och motorikträning + ev. lek på andra.	Ena sidan – Fokus på bollföring och passning. Dennis och Jonas har koll på detta. Andra sidan: Motorik-bana. Använd: Tjockmatta för kullerbytta. Rockringar för att hoppa i. Bänk för att klättra/krypa upp på. Löpstege för att springa i. Rockringar för att klättra igenom.	Föräldrar delar plan i två med hjälp av sargbitar.  Tjockmatta. Tejp till att fästa löpstegen.
Smålagsspel		Låt detta ta ganska mycket tid.
Ev. om tid finns. Lek: Under hökens vingar kom.	Utvärdera och avsluta träningen efter leken. Se avslutning pass 1, ramsa.	Underklädesfärgen räknas ej! Alltså inga underkläder ska visas!

## Pass 8

Fortsätta introducera innebandyn grunder som bollföring och passning.  
Fortsätta lära känna varandra i gruppen och samarbeta.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Samling i ring. Svansjaga – snäll.	Tar du bandet – lämna tillbaka bandet och säg era namn till varandra.	Lekband.
Följa John i 3-4 grupper, med boll.	Dela in gruppen i fyra olika grupper vid samlingen. Vuxna leder varsin grupp och kör följa John. Alla ska ha varsin boll och klubba. Fokus bollföring. Kör bakåt, snurr, passa i sarg mm	Fyra olika färger västar.  Pusselbit: Hålla i klubban + Bollföring.
Bollföring 2 och 2.	Jobbar parvis, runda konan och tillbaka och växla. Kör: Framåt, snurr, ev. baklänges.	Ledare parar ihop barnen, så att ingen känner sig utanför.  Pusselbit: Hålla i klubban + Bollföring.
Passning 2 och 2.	Visa passning och att bladet är "rakt", alltså inte vinklat uppåt så bollen lyfts varje gång... Visa bollmottagning.	Avståndet mellan paren är kort till en början. Uppmuntra pass som går på backen.  Pusselbit: Sveppassning och mottagning
Under hökens vingar kom		Underklädesfärgen räknas ej! Alltså inga underkläder ska visas!
Eventuellt någon jaga lek		
Smålagsspel		
Utvärdering och avslutning		

## Pass 9

Fortsätta introducera innebandyn grunder som bollföring och passning.  
Fortsätta lära känna varandra i gruppen och samarbeta.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Samling i ring. Ormen vandrar – namn + favoritmat	Lekband är orm, den vandrar runt och stannar hos varje barn. När ormen stannat så säger gruppen vad barnet heter. Barnet får sedan säga vilken dennes favoritmat är.	Ett lekband. Dela ut västar till barnen. Lägg västarna bakom deras ryggar. Fyra färger.
Svansjaga – snäll.	Tar du bandet/västen – lämna tillbaka och säg era namn till varandra.	Lekband/västar
Härma djur	Storgrupp med ledare. Alla barn går runt i en ring. På ledarens instruktioner ska alla härma djur. Ex: lufsa som en björn, skutta som en hare, slingra som en orm, flyga som en fågel.	Få gänget att sprida ut sig i cirkeln ordentligt.
Kroppsdelskompisar	2 och 2. Barnen ska röra sig med olika kroppsdelar i kontakt med varandra. Ex: handflatorna, ryggarna, Armarna.	Inte för svåra kroppsdelar.
Dela plan i två. Innebandy övningar med bollföring på ena sidan. Motorikbanor på andra sidan.	Ena sidan: Bollföring. Använd "ormen" av hopprep. Kör: -Rakt. -Krokigt. -Ännu krokigare. Ev. mål för skott.  Andra sidan: Motorik Springa och runda kona. Springa och runda kona och backa tillbaka. Krypa (på alla fyra, händer och fötter ej knän) snabbt runt kona. Hoppa på ett ben och runda konan. Om tid finnes: Kasta och fånga boll. Själv. 2 och 2.	Föräldrar delar plan i två med hjälp av bänkar.  Knyt ihop hopprep. Två x 5- 6m.  Konor & bollar Viktigt att det inte blir tävling. Inga ska förlora!
Smålagsspel		
Utvärdering och avslutning		

# Pass 10

Mål:

- Fortsätta ha kul och lära känna varandra.
- Träna motoriska färdigheter.
- Fortsätta utvecklas med klubba och boll.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Kort samling, ledarledd uppvärmning.	Jogga, sidled, långa steg, snabba steg, tå, häl, balans, björn/kräftgång mm.	Försöka få med hela kroppen i uppvärmningen.
"Skeppet"	Mitten av hallen är skeppet (sitta), ena sidan land (ligga o vila) och andra sidan vatten (stå o simma). Ledaren skriker skepp, land eller hav och barnen springer dit.	Ev. markera med koner.
Välta/ställa upp koner.	Ställ ut ett visst antal koner, hälften står, hälften ligger. Halva gänget ska ställa upp koner och andra hälften ska välta dem.	Koner.
Fritt på plan med varsin boll.	Alla får varsin boll och får springa, dribbla, passa mot sarg mm.	Bollar.
Ready position, dribbla med bollen stillastående.	Sprida ut oss. Ledaren visar hur man dribblar fram och tillbaka, stillastående.	Ready position, två händer på klubban. Bollar.
"Konlöpning" med klubba, utan boll, 2 och 2".	Ett par vid varje kona. Den första springer till en kona och tillbaka på det sätt som ledaren säger. Ex rakt, med snurr, baklänges, sidled...	Konor.
"Konlöpning" med klubba och boll, 2 och 2.	Samma som innan, fast nu med boll.	Inte för svåra övningar.
Matchspel.	Spel på två planer.	Föräldrar hjälper till med sarg.
Utvärdering och avslutning.		Utvärdera om träningen varit rolig. Ge beröm.

Nu har du klarat av första halvan av säsongen. Lätt och smidigt. Fortsätt nu planera själv. Kom ihåg att lek och rörelsegädje är viktigast och bygger långsiktiga innebandyspelare!

# LYCKA TILL!

Vi är glada att vi har så många duktiga ledare i vår förening och tillsammans med föräldrar och spelare ser vi till att ha roligt och utvecklas på vägen.

Har du frågor på resan eller idéer som du vill dela med dig av, hör av dig till din fadder eller maila föreningen [info@alvestaibk.se](mailto:info@alvestaibk.se)

*Styrelsen i Alvesta IBK*



