



MINI- INNEBANDY

Innebandy er fartsfylt!
Innebandy er enkelt!
Innebandy er gøy!
Innebandy er idretten som
passer for alle!

MINI-INNEBANDY

Mini-innebandy er innebandy i forenklet form spesielt tilpasset de yngste spillerne i mikro- og miniklassene.

Mini-innebandy spilles med 4 utespillere og 1 målvakt på banen.

Kampene spilles på en bane som er 20 x 10 meter.
Det brukes ordinære matchmålbur for innebandy.

Fordi spillet blir mer intenst gir det:

Større aktivitet - mer moro!

Mer ballkontakt – raskere læring!

Flere avslutninger på mål – mange mål!

Og alle på banen er involvert hele tiden.



INNEBANDYVETT

Innebandy skal bidra til en helhetlig utvikling av barna. I mini-innebandy har vi fokus på glede, lek, trygghet og mestring.

Barna skal få spille innebandy i et inkluderende og aksepterende miljø der de får møte venner, ha det gøy, og bli så gode som de selv vil.

GLEDE

Mini-innebandy er gøy! Og her passer alle inn! Det kreves ikke mye for å ha det gøy med innebandy. I mini-innebandy har vi fokus på glede og positivt engasjement.

Vi som spiller mini-innebandy:

- ☼ Oppmuntrer lagkamerater
- ☼ Er positive til motspillere
- ☼ Liker foreldre som er positivt engasjerte

LEK

I mini-innebandy skal det være rom for lek og at alle gis muligheten til å delta. Vi skal ha fokus på allsidighet og gi mulighet til å drive med flere idretter

Vi som spiller mini-innebandy:

- ☼ Lar alle få like mye oppmerksomhet
- ☼ Lar alle få spille like mye
- ☼ Lar alle få forsøke seg på ulike plasser på banen, også som målvakt
- ☼ Unngår topping av laget

INNEBANDYVETT

TRYGGHET

I mini-innebandy vil vi ha inkluderende miljøer med fokus på vennskap og positive opplevelser.

Vi som spiller mini-innebandy:

- ❁ Trener med venner i lokalmiljøet
- ❁ Lar alle som ønsker det få bli med
- ❁ Aksepterer ikke mobbing
- ❁ Tar vare på hverandre

MESTRING

Mini-innebandy skal bidra til å utvikle barnet ut i fra egne forutsetninger med fokus på mestring og læring gjennom stor aktivitet og mye ballkontakt. Mestring gir motivasjon!

I mini-innebandy vil vi:

- ❁ Unngå køståing
- ❁ Bruke kølle og ball i bortimot all trening
- ❁ Bruke halve treningen til spilling

Og sist, men ikke minst:

I mini-innebandy følger vi reglene og respektere dommerne og deres avgjørelser.

HVORDAN KAN VI STARTE OPP MED MINI-INNEBANDY?

SPILLERE

Spillerne kan rekrutteres blant annet gjennom å gi informasjon via skolene, tilby innebandy som vintertrening for fotballag, eller invitere til en åpen hall der alle er velkommen til å delta og få en introduksjon til innebandy. Første trening kan gjerne plasseres på en lørdag/søndag hvor også foreldrene inviteres med.

TRENERE

Fra NBF kan man bestille heftet og DVDen Velkommen til innebandy. Dette gir et bra grunnlag for å starte opp som trener. For mer kompetanse anbefales trener 1 kurs i innebandy. Dette er et kurs som passer for alle, selv om man ikke har spilt innebandy før.

UTSTYR

Klubben bør ha et sett med køller til utlån slik at nye spillere kan få komme på trening og prøve innebandy uten å måtte kjøpe egen kølle først. I tillegg må det finnes nok baller og keeperutstyr med hjelm, knebeskyttere, bukse og trøye.

FORELDRE

Et godt tips for å få foreldrene engasjert i innebandy, er å starte opp et eget treningstilbud/veteranlag for foreldregruppen. Dermed får foreldrene selv lære å spille innebandy, og steget til å ta på seg en trenerjobb eller et lederverv kan bli mindre.

HVA GJØR VI PÅ TRENING?

TRENING 1

Oppvarming – nappe hale

Alle spillerne har en vest som de fester bak i shortsene. Så skal man forsøke å ta de andre sin hale samtidig som man hindrer de andre i å ta sin hale. Har man mer enn en hale, skal de andre holdes i hånda, men så snart man mister halen skal en ny festes i shortsene. Denne øvelsen kan utvides til at alle spillerne har hver sin kulle og ball. De skal nå holde kontroll på ballen samtidig som de forsøker å nappe de andres hale og forsvare sin egen.

Hinderløype

Bygg en hinderløype. Alle har hver sin ball. Et eksempel på hinderløype er: Drible mellom kjepler, krype under stol, balansere på benk, blinkskyte mellom to kjepler, spille vegg med vantet, vippe over benk, en runde rundt målet. Kun fantasien setter grenser for hvilke hinder som kan brukes.

Pasninger

To og to sammen om en ball. Spill pasninger rundt hele banen. Start med å gå, for deretter å løpe.

Spill

Del inn i lag og spill 4 mot 4 på liten bane.

Er det nok spillere til 4 lag kan det spilles på to baner samtidig. Er det spillere til 3 lag, kan laget som ikke spiller trene på å skyte eller lignende.

HVA GJØR VI PÅ TRENING?

TRENING 2

Oppvarming – magic box

Del i to lag. Alle spillerne har hver sin kølle. Det spilles med 1 soft fotball og 1-3 innebandyballer. Fotballen kan bare sparkes, mens innebandyballene kun kan slås med kølla.

Hermegåsa

Alle spillerne har hver sin kølle og ball og stiller opp i en stor sirkel. Spillerne gjøre det samme som treneren. Dette er en fin måte å trene teknikk på og samtidig få sett alle spillerne. Forslag til øvelser: Drible fram og tilbake med ballen. Før ballen i 8-tall mellom beina. Drible framover, bakover, til venstre, til høyre, 360 graders vending, overslagsfinte osv.

Drible og skyte

Sett opp flere kjepler etter hverandre langs vantet. Alle spillerne har hver sin kølle og ball. Drible gjennom kjeplene og avslutte på mål.

Spill

Del inn i lag og spill 4 mot 4 på liten bane.

SMÅTIPS

- ❁ Lær barna å bruke mest mulig to hender på kølla.
- ❁ Pass på at kølla har riktig lengde, ca opp til navlen.
- ❁ Ikke bøy kølla for mye, gjennom å ha bare en liten bøy lærer barna bedre å bruke begge sider av køllebladet.

MINIRUNDER

Minirunder er mini-innebandyens konkurranseform.

En minirunde arrangeres i en hall for alle lagene over en dag.

Alle lag spiller 3-5 kamper. Spilletid og antall kamper avhenger av hvor mange lag som er påmeldt. Spilletiden kan variere fra 1x12 til 1x20 min. Kampene spilles over 1 omgang uten sidebytte. Kampoppsettet komprimeres slik at alle kampene for et lag fordeler seg over maksimalt 4 timer.

Minirundene følger barneidrettsbestemmelsene, og det kåres ikke vinnere.

TIPS: INNBYTTER

I mini-innebandy har vi et prinsipp om at alle skal få spille like mye. Hvordan får vi til dette i praksis?

Det enkleste er å spille med rekker der hele laget (alle 4) bytter samtidig.

Dette er ikke så enkelt dersom det er et ujevnt antall utespillere (ikke 4, 8 eller 12)

En god løsning for å få til enkle bytter der alle får spille tilnærmet like mye er å bruke denne metoden:

4 stykker begynner å spille. De 4 neste på benken nærmest midten bytter inn neste gang. De 4 som kommer av banen setter seg nederst på benken lengst fra midten. Slik byttes det gjennom hele kampen.

Det kan også byttes 2 og to etter samme metode.