



Træner- manual for ungdomstrænere i Alliancen KBH



Guide til børne- og ungdomstrænere i Alliancen KBH.

I dette katalog finder du et væld af øvelser og træningsprogrammer, der er nøje tilpasset forskellige aldersgrupper og udviklingsstadier. Vores tilgang er baseret på konceptet Aldersrelateret Træning, som sigter mod at maksimere hver enkelt spillers potentiale ved at tilbyde skræddersyede træningsmetoder, der passer til deres alder og færdigheder. Manualen fokuserer primært på de yngste hold fra U5 til U11.

Vi håber, at manualen vil være en værdifuld ressource for dig som træner. Ved at følge disse aldersrelaterede træningsprincipper kan vi sikre, at børn og unge udvikler sig optimalt og har det sjovt med floorball.

Formålet med trænermanualen

Udvikling af floorball-spillere i tråd med:



Klubbens værdier og
filosofi



DIF's og Team Danmarks
retningslinjer



Floorball Danmarks
ATK (aldersrelateret
træning)



Om manualen

Manualen er opdelt i to dele. En skriftlig og en digital.

Skriftlig del:

Den skriftlige del gennemgår principperne og retningslinjerne bag udvælgelsen af øvelserne til de respektive hold. Disse principper og retningslinjer baseres ud fra DIF's anbefalinger for børne- og ungdomsidræt, Team Danmark's ATK 2.0 og Floorball Danmarks ATK. På de sidste sider beskrives kort hver af disse afdelingers pointer, som er de væsentligste for de daglige træninger.

Digital del:

Det digitale øvelseskatalog findes på XPS Networks Sideline Sports. Du finder en introduktion på slide 50 (til sidst).



Trænermanualens indhold

Manualen er opdelt i følgende dele:

- Intro til aldersrelateret træning og spillerfilosofi
- U5 (3-5 år): Introduktion til floorball gennem leg og grundlæggende motoriske øvelser.
- U7/U9 (6-9 år): Fokus på grundlæggende floorball færdigheder og motorisk bevægelse.
- U11 (10-11 år): Bygning af videregående tekniske færdigheder, motorisk bevægelse og begyndende taktisk træning præget af leg.
- U13 (12-13 år): Tekniske og taktiske færdigheder.
- U15 (14-15 år): Begyndende avanceret teknisk og taktisk træning.
- U17 (16-17 år): Avanceret teknisk og taktisk træning samt fysisk kondition.
- DIF's retningslinjer
- Team Danmarks ATK 2.0
- Floorball Danmarks ATK
- Vejledning til XPS

Husk at læse om vores politikker og retningslinjer for ungdomstræning på vores trænerguide (se hjemmeside under "Om os" og "Politikker")

Hvad er aldersrelateret træning?



Aldersrelateret Træning er en pædagogisk tilgang, der tager højde for børns og unges fysiske, mentale og sociale udvikling.

Ved at tilpasse træningen til den specifikke aldersgruppe sikrer vi, at hver session er både sjov, udfordrende og udviklende.

Dette betyder, at vi ikke blot fokuserer på tekniske færdigheder, men også på at skabe en positiv og inkluderende sportsoplevelse.

Vores filosofi og forventninger



Mål og Forventninger

Vores mål er at skabe et træningsmiljø, hvor børn og unge kan udvikle sig både som spillere og som individer.

Vi stræber efter at

- Fremme glæden ved sporten og en livslang interesse for fysisk aktivitet.
- Udvikle tekniske færdigheder og taktisk forståelse på en alderssvarende måde.
- Styrke samarbejde, respekt og sportsånd blandt spillere.
- Sikre et trygt og støttende træningsmiljø, hvor alle føler sig velkomne.

Filosofi for aldersrelateret træning

De mindste: leg og læring

Træningen handler primært om at have det sjovt og lære gennem leg. Øvelserne er designet til at udvikle grundlæggende motoriske færdigheder og introducere børnene til floorballs verden på en positiv måde.

7-12 år: udvikle grundlæggende færdigheder

Fokus er på at bygge videre på de grundlæggende færdigheder, introducere mere strukturerede træningsøvelser og begynde at udvikle taktisk forståelse.

13-16 år: avanceret træning

For de ældre spillere (13-16 år) tilbyder vi mere intensive og specialiserede træningsprogrammer, der udfordrer deres tekniske færdigheder, taktiske viden og fysiske kondition.



Manual og guidelines til de forskellige hold



U5 og tumlingehold

Vores mål er at skabe en sjov og tryk indføring i floorball-verdenen, hvor børnene kan udvikle grundlæggende færdigheder gennem leg og bevægelse. Fokus er i højere grad på leg, socialt samvær og motorik end på floorball. Der er ingen forventninger til floorball-tekniske færdigheder.

Vær opmærksom på følgende

- 1) Børnene kan ikke fokusere særligt længe.
- 2) Vær opmærksom på tiden.
- 3) Vigtigt er at starte og slutte samlet.
- 4) Forældrene er med.

Struktur af træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10-15 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Hovedaktiviteter (20-30 minutter)
 - Variation af øvelser, der udfordrer forskellige aspekter af floorball og motorik. Kan foregå individuelt sammen med forældre.
4. Afslutning (5-10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og strækøvelser i fællesskab for at afslutte træningen.

U5 og tumlingehold

Indhold af program



Opvarmning

Opvarmningsøvelser skal være korte, sjove og inkluderende for at fange børnenes opmærksomhed og gøre dem klar til træningen. Fokus bør være på at udvikle grundlæggende motoriske færdigheder, koordination og balance.

Hovedaktiviteter

Hovedøvelserne bør fokusere på at udvikle grundlæggende motoriske færdigheder, leg med bolde, koordination og sociale færdigheder gennem legende og sjove øvelser. Øvelserne skal være enkle, korte og varierende for at holde børnenes opmærksomhed.

Afslutning

Bør fokusere på at nedkøle kroppen, opsummere dagens træning og sikre, at børnene går fra træningen med en positiv oplevelse. Det er vigtigt at afslutte i fællesskab med aktiviteter, der er rolige, sjove og reflekterende.



Eksempler på øvelser
kommer senere i
præsentationen

U7 og U9-spillere

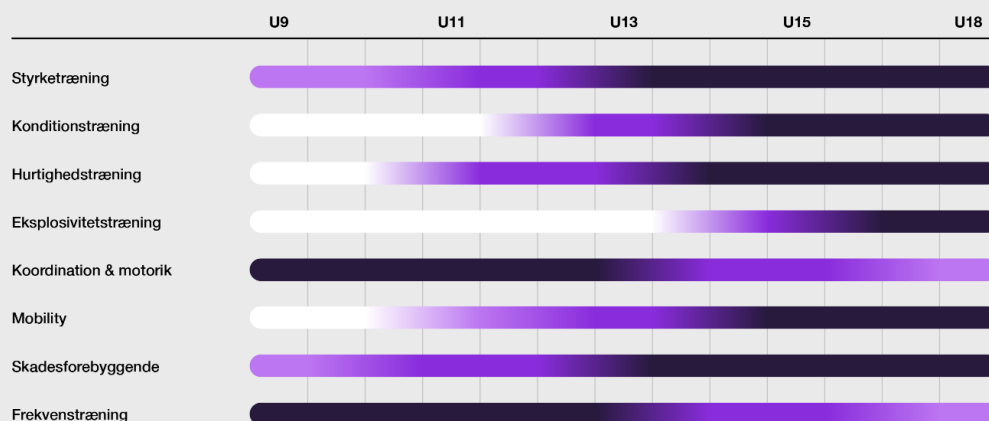
Spillerne skal have et teknisk og motorisk fokus og skal foregå gennem leg. Motorikken skal være generel og bør ikke tænkes i relation til floorball. Børnenes læring bør bygges på ideen om "trial and error", hvor barnet forsøger sig frem. Træneren bør her være en vejleder, som spilleren kan komme til for hjælp. Der bør ikke været noget taktisk eller sportpsykologisk fokus.



Teknik (Floorball Danmarks ATK)

Boldbehandling	<ul style="list-style-type: none">- Løb med bold i fart- Retningsskift stillestående og med bold i løb- Retningsskift i fart med bolden- "Split vision" stillestående
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none">- Forhånd stillestående- Forhånd i bevægelse- Bevare bolden
Pasninger	<ul style="list-style-type: none">- Forhånd- Trækpasninger stillestående- Pasninger langs gulvet
Skud	<ul style="list-style-type: none">- Trækskud stillestående- Trækskud i løb- Kort skud stillestående- Kort skud i løb- Håndledsskud stillestående- Håndledsskud i løb
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none">- Holde på staven med to hænder- Stavens længde- Valg af stav- Bladets vinkel- Ready position

Fysisk træning



Farvetoning angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Motorik (20-25 min)
 - Generel motorisk træning og koordination
4. Hovedaktiviteter (40 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse.
5. Afslutning (10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og strækøvelser i fællesskab for at afslutte træningen.

Vær opmærksom på følgende

Børnene har begrænset koncentrationsevne.

Sørg derfor for følgende:

- 1) at skifte øvelse ca. hvert 10. minut
- 2) at holde kø på max 3 personer
- 3) inkludér drikkepauser undervejs
- 4) lav stationstræning ved mere end 8 spillere

Indhold af program

1. Fælles opstart

En fælles intro til dagens program, nye spillere og evt. andet relevant (fx kommende stævner)

2. Opvarmning

Skal sjov, engagerende og passende. Målet er at øge pulsen, forbedre mobiliteten, aktivere muskelgrupper og forberede børnene både fysisk og mentalt til træningen.

3. Motorik

Bevægelse af krop, helst uden stav. Bør være præget af leg, som gerne skal udfordre børnenes bevægelsesapparat.

4. Hovedaktiviteter (i prioriteret rækkefølge)

i) Dribleøvelser

fokusere på at udvikle boldkontrol, koordination og bevægelsesevner.

ii) Pasningsøvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende færdigheder som præcision, timing og teamwork.

iii) Skudøvelser

Bør være enkle, sjove og fokusere på at udvikle grundlæggende skudteknikker. Øvelserne skal hjælpe spillerne med at forbedre deres præcision, kraft og koordination.

iv) Spiløvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende spilforståelse, teamwork og glæden ved spillet. Øvelserne skal være enkle, sjove og fremme både tekniske og taktiske færdigheder.

5. Afslutningsøvelser

Skal fokusere på at nedkøle kroppen, opsummere dagens træning og sikre, at børnene går fra træningen med en positiv oplevelse. Øvelserne skal være rolige, reflekterende og samtidig sjove.

U7 og U9

Eksempel på stationstræning



Ved mange spillere (over 8 spillere), skal de opdeles i grupper (max. 10 spillere pr. gruppe) for at opnå bedst træningskvalitet. Træningsbanen deles ind i et tilsvarende antal områder, hvor hver gruppe placeres. Grupperne laver hver deres øvelser, instrueret af en træner. Efter ca. 10 min byttes der, således grupperne får prøvet forskellige øvelser. Der kan afslutningsvis spilles kamp på flere baner.

Følgende typer øvelser skal inkluderes:

- Dribleøvelser
- Pasningsøvelser
- Skudøvelser

Spiløvelser kan også inkluderes.

Eksempler på øvelser kommer senere i præsentationen

Station 1 - Dribleøvelse

Eksempler:

- Haj og guldfisk
- Beskyt bolden
- Spejlvendte bevægelser
- Teknikbane

Station 2 - Pasningsøvelse

Eksempler:

- Byt bold
- Aflevering i cirkel
- Bombeleg (bold i midte)
- Afleveringer 2&2

Station 3 - Skudøvelse

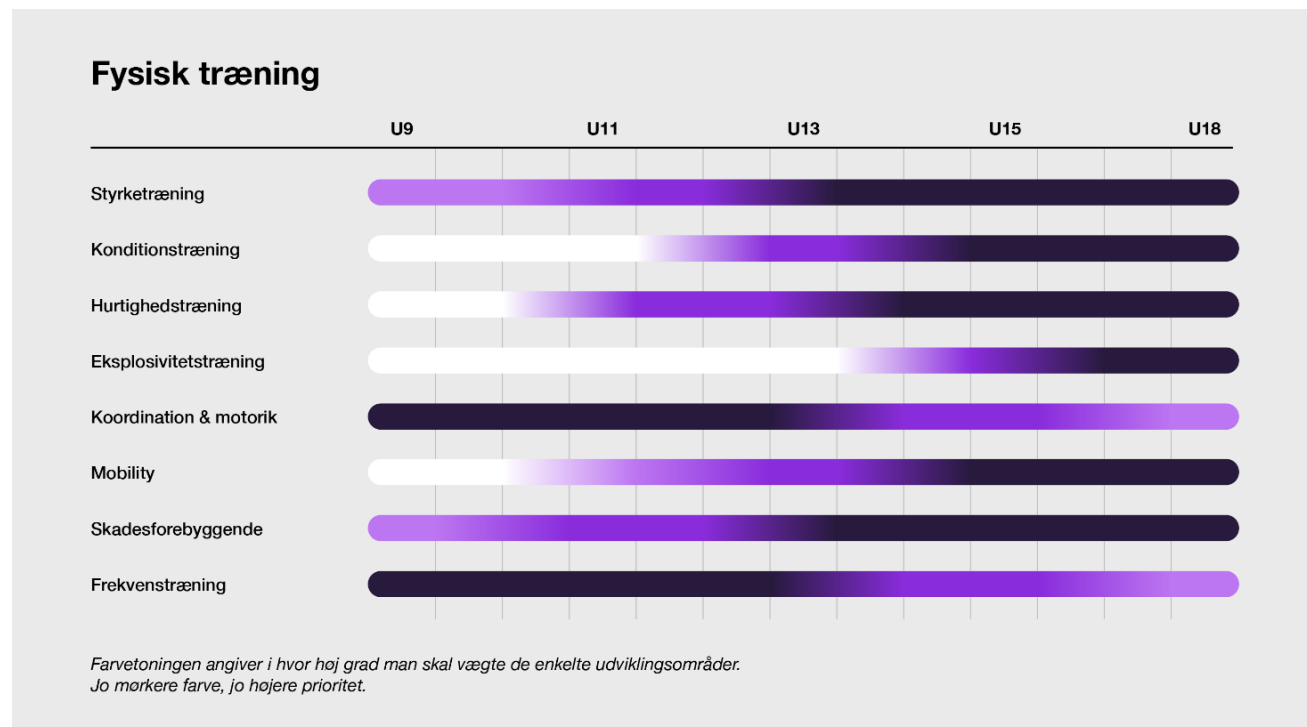
Eksempler:

- Halvcirkel
- Stafet med skud
- Krig (med bande)
- Aflevering til skud

U11

U11-spillere

Spillerne skal have et motorisk og floorball-teknisk fokus, og øvelserne skal være præget af leg. Taktik er blot et lille element og bør ikke fylde særligt meget i træningerne.



Teknik

Boldbehandling	<ul style="list-style-type: none">- Løb med bold med én hånd- Løb med bold i blad i høj fart- Løb med bold baglæns- Løb med bold i baghånd- Drible med bold i løb- Split vision i bevægelse- Vendinger med bold- Stavfinte- Kropsfinte- Dække bolden
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none">- Medtagning- Baghånd- Modtagning med fod
Pasninger	<ul style="list-style-type: none">- Håndledspasning stillestående- Trækpasning i fart- Droppasning- Førstegangspasning stillestående- Pasning via banden- Baghåndspasning
Skud	<ul style="list-style-type: none">- Trækskud i høj fart- Kort skud i høj fart- Direkte skud stillestående- Baghåndstrækskud stillestående- Håndled skud i løb
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none">- Tage skud med stav- Clearing ved svirp- Bolderobring oppefra- Bolderobring nedefra

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Motorik (20-25 min)
 - Generel motorisk træning og koordination
4. Hovedaktiviteter (40 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse.
5. Afslutning (10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og strækøvelser i fællesskab for at afslutte træningen.

Vær opmærksom på følgende

- 1) Ingen grund til at bruge tid på udholdenhedstræning.
- 2) Børnene har lav koncentrationsevne, sørg for at skifte øvelse, når de mister koncentrationen (ca. 10-15 min).
- 3) Mange børn. Opdel børnene og lav stationstræning ved over 10 børn.
- 4) Begyndende pubertet for piger.

Indhold af program

1. Fælles opstart

En fælles intro til dagens program, nye spillere og evt. andet relevant (fx kommende stævner)

2. Opvarmning

Skal sjov, engagerende og passende. Målet er at øge pulsen, forbedre mobiliteten, aktivere muskelgrupper og forberede børnene både fysisk og mentalt til træningen.

3. Motorik

Bevægelse af krop, helst uden stav. Bør være præget af leg, som gerne skal udfordre børnenes bevægelsesapparat.

4. Hovedaktiviteter (i prioriteret rækkefølge)

i) Dribleøvelser

fokusere på at udvikle boldkontrol, koordination og bevægelsesevner.

ii) Pasningsøvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende færdigheder som præcision, timing og teamwork.

iii) Skudøvelser

Bør være enkle, sjove og fokusere på at udvikle grundlæggende skudteknikker. Øvelserne skal hjælpe spillerne med at forbedre deres præcision, kraft og koordination.

iv) Spiløvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende spilforståelse, teamwork og glæden ved spillet. Øvelserne skal være enkle, sjove og fremme både tekniske og taktiske færdigheder.

5. Afslutningsøvelser

Skal fokusere på at nedkøle kroppen, opsummere dagens træning og sikre, at børnene går fra træningen med en positiv oplevelse. Skal fungere som en evaluering af dagens træning.

Eksempel på stationstræning



Ved mange spillere (over 8 spillere), skal de opdeles i grupper (max. 10 spillere pr. gruppe) for at opnå bedst træningskvalitet. Træningsbanen deles ind i et tilsvarende antal områder, hvor hver gruppe placeres. Grupperne laver hver deres øvelser, instrueret af en træner. Efter ca. 10 min byttes der, således grupperne får prøvet forskellige øvelser. Der kan afslutningsvis spilles kamp på flere baner.

Følgende typer øvelser skal inkluderes:

- Dribleøvelser
- Pasningsøvelser
- Skudøvelser

Spiløvelser kan også inkluderes.

Eksempler på øvelser
kommer senere i
præsentationen

Station 1 - Dribleøvelse

Eksempler:

- Haj og guldfisk
- Beskyt bolden
- Spejlvendte bevægelser
- Teknikbane

Station 2 - Pasningsøvelse

Eksempler:

- Byt bold
- Aflevering i cirkel
- Bombeleg (bold i midte)
- Afleveringer 2&2

Station 3 - Skudøvelse

Eksempler:

- Halvcirkel
- Stafet med skud
- Krig (med bande)
- Aflevering til skud

U13

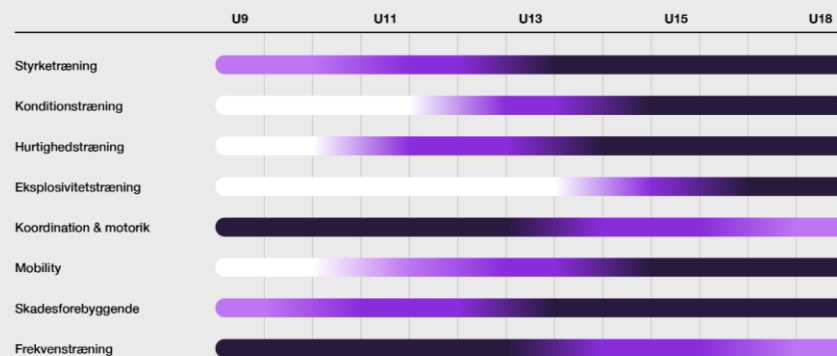
U13-spillere

Teknik og fysik er det primære fokus sammen med en væsentlig del af taktik. Der bør være lege inkluderet i træningen, men mere avanceret og koncentrationskrævende øvelser kan inkluderes. Der kommer et øget fokus på samarbejde

Teknik

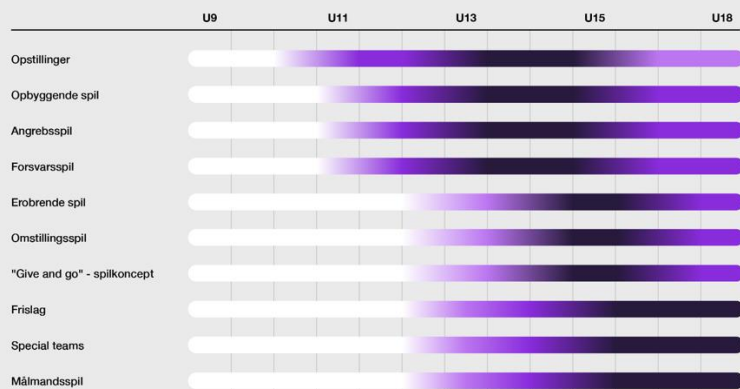
Boldebehandling	<ul style="list-style-type: none"> - Løb med bold med én hånd - Løb med bold i blad i høj fart - Løb med bold baglæns - Løb med bold i baghånd - Drible med bold i løb - Split vision i bevægelse - Vendinger med bold - Stavfinte - Kropsfinte - Dække bolden
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none"> - Medtagning - Baghånd - Modtagning med fod
Pasninger	<ul style="list-style-type: none"> - Håndledspasning stillestående - Trækpasning i fart - Droppasning - Førstegangspasning stillestående - Pasning via banden - Baghåndspasning
Skud	<ul style="list-style-type: none"> - Trækskud i høj fart - Kort skud i høj fart - Direkte skud stillestående - Baghåndstrækskud stillestående - Håndled skud i løb
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none"> - Tage skud med stav - Clearing ved svirp - Bolderobring oppefra - Bolderobring nedefra

Fysisk træning



Farvetonen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Taktik



Farvetonen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Motorik (20 min)
 - Generel koordination og floorball-specifik motorik
4. Hovedaktiviteter (40-45 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse.
5. Afslutning (10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og strækøvelser i fællesskab for at afslutte træningen.

Vær opmærksom på følgende

Ingen grund til at bruge tid på udholdenhedstræning
Drenge indtræder i puberteten.
Piger er typisk midt i puberteten.

Indhold af program

1. Fælles opstart

En fælles intro til dagens program, nye spillere og evt. andet relevant (fx kommende stævner)

2. Opvarmning

Skal sjov, engagerende og passende. Målet er at øge pulsen, forbedre mobiliteten, aktivere muskelgrupper og forberede børnene både fysisk og mentalt til træningen.

3. Motorik

Bevægelse af krop, helst uden stav. Bør være præget af leg, som gerne skal udfordre børnenes bevægelsesapparat. Bør inkludere elementer af styrke, stabilitet og eksplosivitet.

Eksempler på øvelser
kommer senere i
præsentationen

4. Hovedaktiviteter (i prioriteret rækkefølge)

i) Dribleøvelser

fokusere på at udvikle boldkontrol, koordination og bevægelsesevner.

ii) Pasningsøvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende færdigheder som præcision, timing og teamwork.

iii) Skudøvelser

Bør være enkle, sjove og fokusere på at udvikle grundlæggende skudteknikker. Øvelserne skal hjælpe spillerne med at forbedre deres præcision, kraft og koordination.

iv) Spiløvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende spilforståelse, teamwork og glæden ved spillet. Øvelserne skal være enkle, sjove og fremme både tekniske og taktiske færdigheder.

5. Afslutningsøvelser

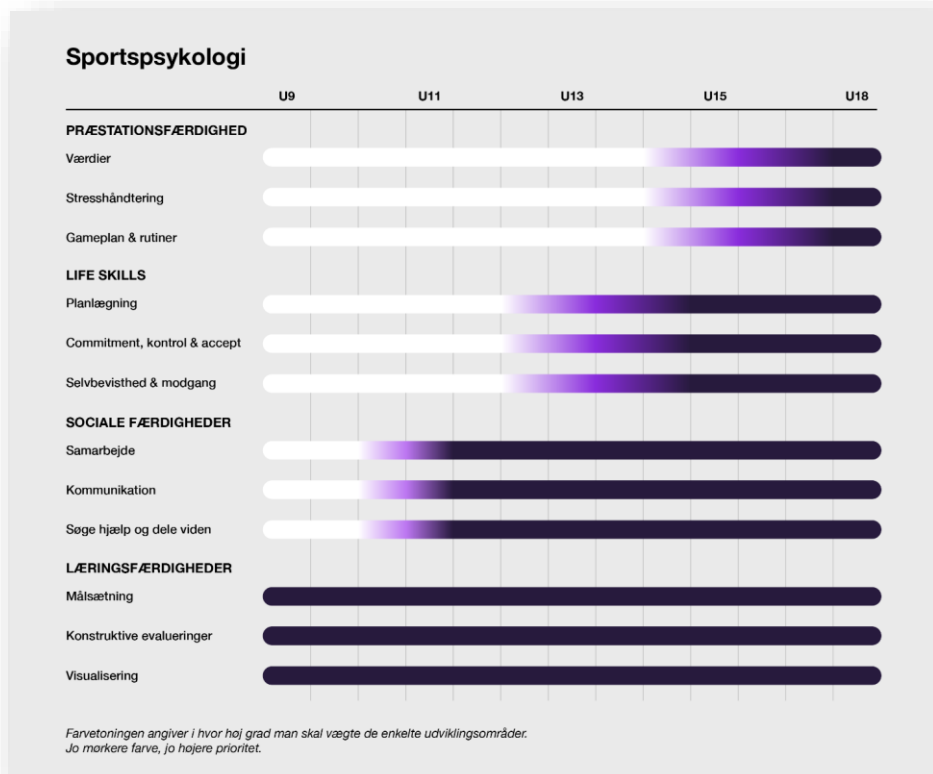
Skal fokusere på at nedkøle kroppen, opsummere dagens træning og sikre, at børnene går fra træningen med en positiv oplevelse.

Øvelserne skal være rolige, reflekterende og samtidig sjove.

U15

U15-spillere

Træningerne skal bære præg af teknisk og taktisk træning suppleret med fysisk styrketræning. Der bør være plads til sjov og spas, men der begynder at opstå forskellige ambitionsniveauer blandt spillerne. Sportpsykologi bliver derfor relevant.



Teknik

Boldbehandling	<ul style="list-style-type: none">- Fodfinde- Stavfinte- Pasningsfinte- Kig-væk-finte- Retningskfit i høj fart- Bueløb i fart- Indløb i fart
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none">- Modtagning med låret- Modtagning med brystet- Vridning- Modtagning med én hånd på staven- Modtagning på volley i forhånd og baghånd
Pasninger	<ul style="list-style-type: none">- Håndledspasninger i fart- Trækpasninger i fart- Pasning med en hånd på staven- Baghåndspasninger- For/baghåndsvolley-pasninger- Slagsskudspasninger- Pasninger i baglæns løb
Skud	<ul style="list-style-type: none">- Direkte skud i høj fart- Slagsskud- Styling af bolden- Knack-skott (baghåndsskud)- Volleyskud med forhånd/baghånd
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none">- Faceoff- Bolderobringer oppefra- Bolderobringer nedefra- Blokere skud med overkrop- Blokere skud med benene

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Fysisk træning (20 min)
 - Styrketræning, eksplosivitet og agilitet.
4. Hovedaktiviteter (40-45 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse.
5. Afslutning (10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og strækøvelser i fællesskab for at afslutte træningen.

Vær opmærksom på følgende

Forskellige ambitioner blandt spillere
Drengene er i midten og slutningen af puberteten. Piger er i slutningen og færdige med puberteten

U17 og ældre



Træningerne skal indeholde dele af teknik og taktik. Stort fokus på det samlede spil og på detaljerne. Et øget fysisk krav i spillet og reel styrke- og agilitetstræning er vigtigt. Forskellige ambitioner blandt spillere, og sportspsykologi bliver særligt relevant i håndteringen af ambitionerne.

Teknik				
Boldbehandling	Modtagninger	Pasninger	Skud	Øvrigt
<ul style="list-style-type: none"> - Fodfinde - Stavfinte - Pasningsfinte - Kig-væk-finte - Retningskfit i høj fart - Bueløb i fart - Indløb i fart 	<ul style="list-style-type: none"> - Modtagning med låret - Modtagning med brystet - Vridning - Modtagning med én hånd på staven - Modtagning på volley i forhånd og baghånd 	<ul style="list-style-type: none"> - Håndledspasninger i fart - Trækpasninger i fart - Pasning med en hånd på staven - Baghåndspasninger - For/baghåndsvolley-pasninger - Slagsskudspasninger - Pasninger i baglæns løb 	<ul style="list-style-type: none"> - Direkte skud i høj fart - Slagskud - Styring af bolden - Knack-skott (baghåndsskud) - Volleyskud med forhånd/baghånd 	<ul style="list-style-type: none"> - Faceoff - Bolderobringer oppefra - Bolderobringer nedefra - Blokere skud med overkrop - Blokere skud med benene

Eksempler på øvelser



Eksempler på opvarmningsøvelser

Gulerod

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Alle børnene ligger på maven i en cirkel og holder fast i sidemakkernes arme.

Øvelse: Træneren skal forsøge at hive børnene fra hinanden. Når man bliver hivet ud, så man ikke holder fast i nogen andre, så hjælper man til med at hive andre ud. Husk at passe på hinanden, der er en vis risiko for brandsår.

Formål: Træner samarbejde, motorik og styrke

Kryds-og-bolle-stafet

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Del spillerne op i et lige antal grupper og marker en kryds-og-bolle-bane med 9 kegler. Markér en bane som børnene skal løbe igennem.

Øvelse: To hold dystre mod hinanden ved at børnene én og én løber banen igennem og placerer en bold/markering på en kegle og løber tilbage igen og giver en high-five til næste spiller, som løber igen.

Variation: man må kun kravle, man må ikke snakke, man må kun hinke osv.

Kædefangeleg

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Børnene står på en række og holder fast i hinandens skuldre eller hænder. Én er ikke en del af kæden.

Øvelse: Personen uden for kæden skal forsøge at røre den bagerste i kæden. De andre i kæden skal forsvare sig mod personen uden for kæden.

Variation: Skift leder efter et minut.



Eksempler på opvarmningsøvelser

Ultimate-håndbold

Relevant for: U9, U11

Ligesom håndbold, man må bare ikke bevæge sig med bolden, når man modtager den (modstanderne må ligeledes ikke tage bolden fra en).

Spilles på to mål - man scorer ved at ligge bolden op i nettaget, man kan ikke score ved at kaste bolden.

Godt til sammenspil.

Stikbold

Relevant for: U7, U9, U11

Øvelse: Spil stikbold

Variation: Inddel børnene i hold, fx trænerne mod børnene, hvor man gerne må kaste bolden til hinanden.

Husk at passe på hinanden.

Dyrehaven

Relevant for: U5, U7

Opsætning: Marker et område og vælg forskellige "dyrebevægelser" (f.eks. hoppe som en kanin, kravle som en bjørn).

Øvelse: Træneren kalder et dyr, og børnene skal efterligne dyrets bevægelse rundt i området med eller uden bold.

Variation: Inkluder boldøvelser, hvor børnene dribler som dyret (f.eks. kravler og skubber bolden med staven som en bjørn).

Formål: Forbedrer motorik, balance og kreativitet.

Eksempler på opvarmningsøvelser



Find farven

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Placer kegler/markeringer i forskellige farver rundt omkring i hallen.

Øvelse: Når træneren råber en farve, løber (eller dribler med en bold) børnene hen til en kegle i den farve og rører den.

Variation: Råb flere farver efter hinanden for at skabe en sekvens. Kan også udføres uden bold og stav.

Haj og fisk

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Marker et område og vælg en eller to "hajer".

Øvelse: De andre børn (fiskene) løber rundt. Hajerne forsøger at tage fange fiskene. Når en fisk bliver fanget, bliver de også en haj.

Variation: Placer kegler som "helligsteder" hvor man kan holde pause. Men der kan kun være én person pr. "helligsted", og når der kommer en ny person til "helligstedet", så skal personen som har været der længst tid, løbe ud igen. Kan også laves med bold og stav.

Eksempler på gode motorik-øvelser



Halefanger

Relevant for: U7, U9, U11

Alle børn får en overtrækstrøje udleveret, som de putter ned i bukserne som en hale. Det gælder nu om at fange så mange af de andres haler som muligt uden at miste sin egen.

Øver at holde fronten mod sine modstandere og kigge sig omkring hele tiden.

Kast med bolde

Relevant for: U9, U11

Kast med bolde 2&2. Når man gennemfører et kast (bolden/genstande må ikke ramme jorden), træder man et skridt tilbage, så man øger afstanden og sværhedsgraden.

Kan varieres ved at kaste på forskellige måder, fx modsatte hånd, bag om ryggen, under benet, med to bolde osv.

Firkants-fangeleg

Relevant for: U11

Opsætning: Del spillerne op 2&2. Til hvert par opstilles en firkant på ca. 2x2 meter med fire kegler.

Øvelse. En person starter med at være fanger og skal forsøge at fange den anden. Man må kun løbe udenom firkanten og rundt om den.

Sten-saks-papir-fangeleg

Relevant for: U9, U11

Opsætning: Del spillerne op 2&2. Placer kegler med 10-15 meters afstand.

Øvelse: 2 spillere laver sten-saks-papir. Vinderen skal forsøge at fange den anden personen når ned til en af keglerne.

Eksempler på gode motorik-øvelser



Motorikbane

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Der bruges en stor madras. Børnene stilles i kø i den ene ende af madrassen. Bør gøres uden sko. Man skal nu gå banen igennem på forskellige måder. Eksempelvis:

- Gå på hælene, gå på tæerne, gå på ydersiden af fødderne, gå på indersiden af fødderne.
- Lav sprællemænd, lav omvendt sprællemænd (arme ud, når ben er inde)
- Lav skihop
- Lav kombineret skihop/sprællemænd (skihop-arme og sprællemænd-ben eller omvendt)
- Kravle forlæns, kravle baglæns, kravle på ene og anden side
- Rulle
- Kolbøtter
- Rullefald
- Hinke på alle tænkelige måder
- Hoppe forlæns, hoppe baglæns, på andre måder

Spejl-øvelse

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Del spillerne op 2&2. Placer to kegler med 3-5 meters afstand.

Øvelse: Den ene spiller starter med at skulle udføre bevægelserne. Den anden spiller skal efterligne den første. Det gælder om for den ene at nå ud til en af keglerne og få den anden til at gå den forkerte vej.

Variation: lav banen større/mindre, få dem til at gøre det modsatte af hinanden.

Eksempler på gode hovedaktiviteter...



Ståtrold (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Fangeleg på en bane med en eller to fangere.

Øvelse: Børnene løber mellem hinanden med bolde på banen. Når de bliver fanget af en fanger, så skal de stille sig med spredte ben indtil der kommer en anden, som skyder en bold mellem deres ben.

Skudstationer (Skudøvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Opsæt flere stationer rundt om målet, hver med en kegle eller markør.

Øvelse: Spillerne roterer mellem stationerne og skyder på mål fra hver position.

Variation: Tilføj forhindringer eller målområder for at øge sværhedsgraden.

Haj og fisk (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Marker et område og vælg en eller to "hajer".

Øvelse: De andre børn (fiskene) løber rundt med bolde. Hajerne forsøger at tage fange fiskene. Når en fisk bliver fanget, bliver de også en haj. Variation: Placer kegler som "helligsteder" hvor man kan holde pause. Men der kan kun være én person pr. "helligsted", og når der kommer en ny person til "helligstedet", så skal personen som har været der længst tid, løbe ud igen.

Eksempler på gode hovedaktiviteter...



Beskyt bolden (Dribleøvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Et mindre område markeres med kegler.
Øvelse: Spillerne går rundt mellem hinanden på området og skal forsøge at beskytte sin egen bold, mens man slår de andres ud. Når man får sin bold slået ud, så udfører man en bevægelse, fx 10 hop eller kravle op i ribben før man kan finde en bold og komme ind på banen igen.

Kongeløber (Dribleøvelse)

Relevant for U7, U9, U11

Opsætning: Der opstilles en bane og udvælges to (eller et passende antal) "fangere", som starter i midten af banen. Alle andre starter i to ender over for hinanden.
Øvelse: Spillerne i enderne skal løbe fra den ene ende til den anden ende med hver sin bold uden at miste bolden. "Fangerne" skal forsøge at tage og skyde de andres bolde ud. Mister man sin bold, så bliver man også selv "fanger". Spillet slutter, når alle har mistet sin bold.

Fangeleg med bold (dribleøvelse)

Relevant for: U7, U9

Opsætning: Marker et område, og vælg en eller to børn som fangere.
Øvelse: Børnene dribler rundt med boldene, mens fangerne forsøger at tage boldene fra dem.
Variation: Når en bold bliver fanget, laver barnet en sjov bevægelse før de fortsætter.
Formål: Forbedrer dribling, hurtighed og evnen til at beskytte bolden.

Eksempler på gode hovedaktiviteter..

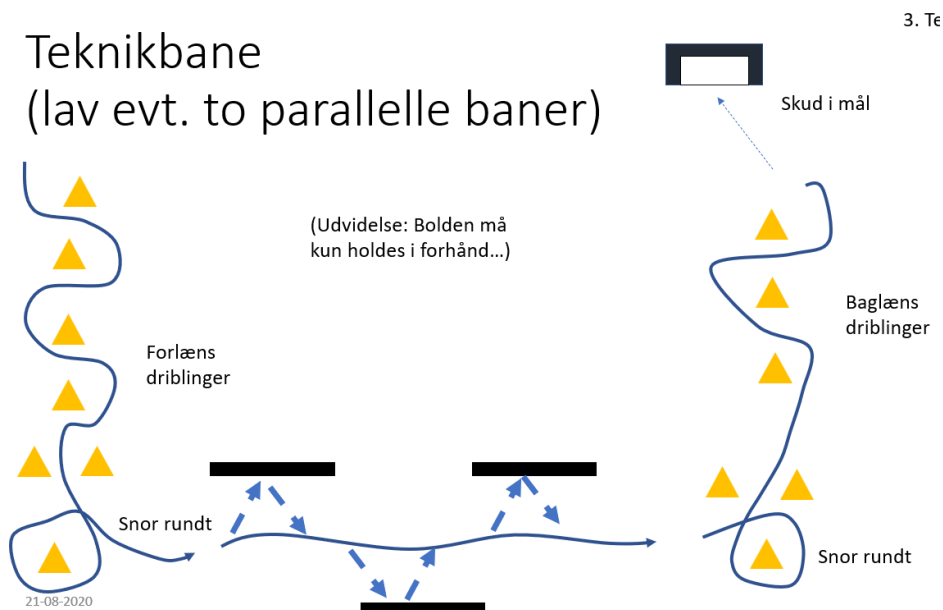


Teknikbane (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Sæt forskellige tekniske stationer op med kegler, hvor børnene skal dribble igennem eller rundt om (se billede)

Øvelse: Børnene dribler bolden gennem de forskellige stationer.



Farvede kegler (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7

Opsætning: Placer kegler i forskellige farver rundt i hallen.

Øvelse: Træneren råber en farve, og børnene dribler hen til en kegle i den farve og rører den med bolden.

Variation: Råb flere farver efter hinanden for at skabe en sekvens.

Spejlvendte bevægelser (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Par børnene op. Den ene er "spejl" og den anden er "person".

Øvelse: "Personen" dribler rundt og laver forskellige bevægelser med bolden, mens "spejlet" forsøger at efterligne dem.

Skift roller efter et minut.

Eksempler på gode hovedaktiviteter..



Frugtsalat (Spiløvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Del spillerne op i to hold og giv hver spiller et nummer eller dyr.

Øvelse: Træneren råber et nummer/dyr, og de to spillere med det pågældende nummer/dyr fra hvert hold løber ud og spiller en mod en.

Variation: Råb flere numre/dyr for at skabe 2v2 eller 3v3 situationer.

Kamp med mål i midten (Spiløvelse)

Relevant for: U9, U11

Målene placeres med "ryggen" til hinanden på midten af banen. Begge hold kan score på begge mål. 3v3.

Formål: At få spillerne til at spille "simple" afleveringer langs banerne - altså ingen tværafleveringer.

Løb til manglende plads (Pasningsøvelse)

Relevant for: U9, U11

Opsætning: Placer spillerne (højest 6 børn) i en cirkel med en bold. Marker deres position med en kegle. Der skal være én kegle for meget.

Øvelse: Bolden afleveres rundt i cirklen fra spiller til spiller. Når man afleverer, så løber man hen til den fri kegle - og dermed opstår der en fri plads.

Variation: tilføj en ekstra bold for at øge udfordringen.

Eksempler på gode hovedaktiviteter..



Bombeleg (Pasningsøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: På en bane markeres to banehalvdele med en streg på midten, børnene deles op i to hold, som har hver deres banehalvdel. På midten placeres en anden type bold – fx stikbold (bolden skal være let). På hver banehalvdel markeres to "mållinjer", som den store bold ikke må krydse.

Øvelse: Børnene forsøger at skyde til floorball-bolde og ramme den store bold, så den triller ned til det andet holds "mållinje".

Normal kamp (Spiløvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Helst 3v3. Forsøg at undgå udskifttere på holdene. Spil hellere 4v4 eller på flere og mindre baner.

Kamp uden mål (Spiløvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Formål: aflevere bolden til hinanden, bevægelse med og uden bold

Krig (Pasnings- og skudøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: En masse bolde hældes ud på en bane og der deles to hold, som står på hver sin banehalvdel.

Øvelse: Det gælder om at skyde så mange bolde ned til det andet hold som muligt. Man må ikke gå over på modstanderens banehalvdel. Dem som har flest bolde efter et antal minutter, har tabt. Øvelsen gentages.

Variation: Sæt en bande langs midten, så bolden skal op i luften

Eksempler på gode afslutningsøvelser



Krammecirkel

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene står i en cirkel.

Øvelse: Alle giver hinanden et stort gruppekram.

Variation: Børnene kan også high-five hinanden rundt i cirklen.

Formål: Skaber en følelse af fællesskab og sammenhold.

Rullende bold

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel med benene strakt frem.

Øvelse: En bold rulles rundt i cirklen, og hver gang et barn modtager bolden, siger de en ting, de har lært eller syntes var sjovt i dag.

Variation: Brug en blød bold eller en ballon for mere sjov.

Formål: Fremmer kommunikation og refleksion

Tyggegummi

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene sidder eller står i en cirkel.

Øvelse: Træneren siger, "Vi er tyggegummi, og vi bliver strakt."

Børnene efterligner at være tyggegummi, der strækkes og derefter slapper af.

Variation: Brug forskellige bevægelser og strækninger.

Formål: Afslapper kroppen og er en sjov måde at slutte træningen af på.

Eksempler på gode afslutningsøvelser



Fortællerleg

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel.

Øvelse: Træneren starter med at fortælle en kort historie om hvad som helst og stopper midtvejs.

Børnene skiftes til at fortsætte historien.

Variation: Lad børnene finde på deres egne små historier om dagens træning.

Formål: Stimulerer fantasi og refleksion.

Gæt en bevægelse

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel.

Øvelse: En spiller viser en bevægelse fra dagens træning, og de andre gætter, hvilken øvelse det er.

Variation: Lad flere børn vise forskellige bevægelser.

Formål: Hjælper med at styrke hukommelsen og refleksion over træningen.

Evalueringsøvelse

Relevant for: U9, U11

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel.

Snak om, hvad der var det sjoveste ved træningen, hvad børnene gerne vil have mere af, hvad de glæder sig til næste gang osv.



APPENDIX: Teorien og tankerne bag vores manual

DIF's retningslinjer

Fem anbefalinger for, hvordan vi skaber motiverende idrætsmiljøer i vores forening.

Anbefaling 1
Skab harmoni
mellem
livsfase og
idræt

Anbefaling 2
Bevar
fascinationen af
idrætten

Anbefaling 3
Sørg for at have
engagerede
trænere

Anbefaling 4
Lav en plan i
foreningen

Anbefaling 5
Indtænk
forældreinvolvering for dem
under 18 år

Team Danmarks principper

Team Danmarks ATK 2.0 gennemgår de evner, som børn skal øve sig på og udvikle før, under og efter puberteten med formålet om at udvikle talenter.

I denne manual er mange vigtige pointer fra ATK 2.0 ikke inkluderet. Dette er emner som sportsmedicin, sportsnærning, sportspsykologi, sportspædagogik og atletuddannelse.

Emnerne gennemgås og bruges ved DIF's uddannelseskurser, som tilbydes et par gange om året. Det kan klart anbefales at disse kurser benyttes for at forbedre træningerne.

Denne trænermanual lægger vægt på ATK 2.0's afsnit om fysiologisk udvikling og fysisk træning, og motorisk og teknisk udvikling og træning, som begge relaterer sig til udvalget af floorball-specifik teknisk træning og motorisk træning.



Godt råd

Det er vigtigt at få aflivet en sejlivet myte, som mange trænere tror på; "jo mere man træner, jo bedre bliver man". Det er ikke rigtigt! For hvis træningen er dårlig og kvalitetsløst, så giver det i bedste tilfælde ingen forbedring – og i værste: forværring.

Der skal være *kvalitet* i træningen.

Den kvalitet opnås ved at lade leg, glæde og det sociale fylde. Først omkring 15-årsalderen skal træningen være specifik og målrettet.

Facts om fysisk træning

Styrketræning er den bedste skadesforbyggende træning

Styrketræning bør ligge i starten af træningen. Det er både præstationsfremmende og forbedrer motorikken, både på kort og lang sigt

Udholdenhedstræning har ingen effekt på børn inden puberteten, og bør derfor ikke inkluderes i træningen.

Fysisk træning skal foregå jævnligt for at blive stærkere, gerne to eller flere gange om ugen

Der er intet evidens for at udstrækning nedsætter muskelømhed og skadesfrekvens.

Styrketræning for børn er ikke farligt, og nedsætter ikke deres vækst, skader ikke knoglerne, styrketræning giver ikke for høje belastninger, og styrketræning for børn er ikke usundt!

10 anbefalinger for fysisk træning

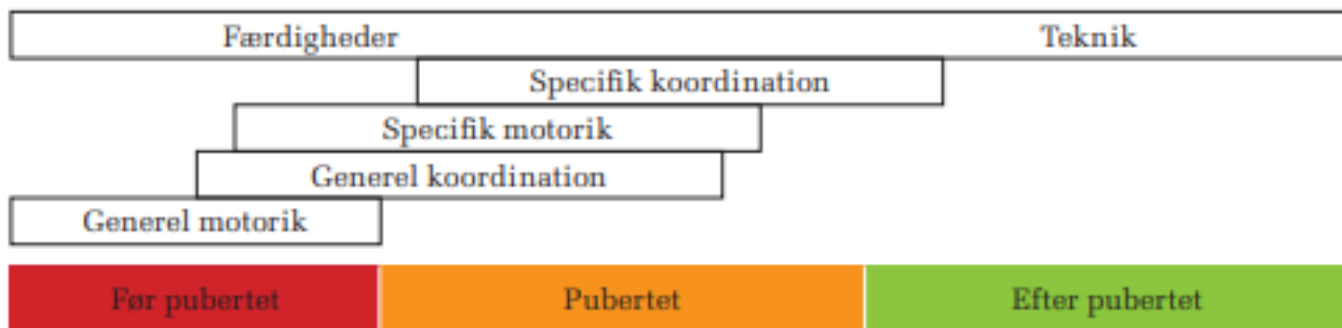


1. Gå aldrig i gang med styrketræning uden opvarmning
2. Lav styrketræning tilpasset til den enkelte spiller
3. Sørg for kvalificeret instruktion og supervision
4. Varier træningen
5. Tilpasset styrketræning kan gennemføres allerede før puberteten.
6. Udholdenhedstræning skal først prioriteres under eller efter puberteten.

7. Tilpasset styrketræning kan gennemføres allerede før puberteten
8. Flexibilitetstræning kan bruges til at nedsætte skadesrisikoen for fibersprængninger og strækskader.
9. Udfør styrketræning 2-3 gange om ugen, på dage der ikke følger efter hinanden
10. Inkludér ikke udstrækningsøvelser for at mindske skadesrisiko, men for at gøre børnene bevidste om deres krop

Motorik

Lidt firkantet sagt kan man sige om motorik: Den bedste øvelse er den som du ikke er vant til. Det er gældende for alle aldersgrupper, men særligt for børn. Det er i barndommen, hvor ens koordination og sansesystem opbygges. Det er derfor vigtigt at udfordre den på forskellig vis. Team Danmark har lavet nedenstående model, som viser, hvilken slags motorik og koordination der skal øves på i en given alder.



Færdighedstræning	Træningsøvelser
Generel motorik	<ul style="list-style-type: none"> - Gang og løb med varierende skridtlængde, skridtfrekvens. - Løb over hække med varierende hækkehøjde. - Hop med samlede ben, forskudte fødder, varierende retning og varierende hoppehøjde. - Etbens-afsæt med varierende afsætsben, hink af varierende længde og springhøjde. - Kropsrulninger og kolbøtter i varierende retning og varierende underlag (gulv, måtter, madrasser). - Kast med forskellige bolde, redskaber med varierende længde, højde og placering. - Kaste og gribe bolde, mens man løber, springer og hopper.
Generel koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Sprællemænd (arme og ben ud på samme hop). - Omvendt sprællemænd (arme ud og ben ind på samme hop). - Skimand (højre arm og venstre ben frem og venstre arm og højre ben tilbage på samme hop – diagonal bevægelse). - Omvendt skimand (højre arm og højre ben frem og venstre arm og venstre ben tilbage på samme hop). - Løb med knæløft på hvert skridt (varierende rytmer: løft kun på højre ben, hvert tredje skridt m.fl.). - Løb med hælspark på hvert skridt (varierende rytmer: spark kun på højre ben, hvert tredje skridt m.fl.). - Forlæns og baglæns løb med sving af den ene eller begge arme. - Sidehop med armsving. - Gadedrengeløb med armsving. - Krydsløb med armsving.
Specifik motorik	<ul style="list-style-type: none"> - Kast og spark med en specifik bold eller redskab med varierende længde og placering (både med højre og venstre hånd og fod). - Driblinger med hænder eller fødder med en specifik bold (både med højre og venstre hånd og fod). - Kolbøtter i vand eller saltoer i luft. - Rotationer omkring længdeakse af kroppen i vand eller luft. - Forhånds- og baghåndsslag med specifik ketsjer og specifik bold. - Overhånds- og underhåndskast med bolde. - Kaste og gribe specifikke bolde, mens man løber, springer og hopper.
Specifik koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Specifikke tekniske øvelser med restriktioner, herunder "regler" for: - Rytmer. - Positionen af hænder, arme, ben, fødder. - Længde eller formen af tilløb. - Placering af afslutninger.

9 anbefalinger for motorisk træning og teknik



1. Motorik er det vigtigste for de mindste børn (3-9 år) og fortsætter med at være vigtigt frem til slutningen af puberteten (10-15 år).

2. Mange forskellige typer bevægelse bør prioriteres for de mindste børn.

4. Sværhedsgrad og kompleksitet skal passe til det tekniske og kognitive niveau hos børnene.

5. Succesfuld teknik er kendetegnet ved alsidighed og fleksibilitet – evnen til at tilpasse sig situationer i spillet.

6. Feedback fra træneren vil fremme indlæringen. Sørg for at overvejende fokusere det rigtige og ikke på fejlene.

7. Frekvensen af feedback kan sænkes for ældre aldersgrupper, men bør tage hensyn til sværhedsgraden af færdigheden.

8. Planlægningen af tekniktræning skal tilgodese formålet med den indlærte teknik, hvorefter træningsformen og feedbacktypen skal tilpasses.

9. Sørg for at have øge sværhedsgraden, jo ældre børnene bliver.

Pas på med en stærk konkurrencestruktur og kultur...

Hvis vores talentudviklingsmodel har en konkurrencestruktur, der fremmer fokus på at vinde i en tidlig alder, er det i direkte modstrid med en bæredygtig langvarig talentudvikling. Den form for struktur vil altid favorisere tidligt udviklede børn, og dermed begrænse mange børn i udvikling.



10 pointer om talentudvikling



1) Ungdomsresultater må aldrig blive selve målet for talentudviklingen.

2) Talent er multidimensionelt, og man bør inddrage en række parametre i vurderingen af et talents potentiale

3) Talenter udvikler sig med forskellig hastighed og på forskellige tidspunkter. Før puberteten er det umuligt at forudsige et talents fremtidige potentiale.

4) Det er umuligt at se talenter før puberteten, og frem til den bør man ikke udøve aktiv selektion af spillerne – hverken klub eller forbund. Det gælder om at udvikle talentmasse i klubben ved at skabe det mest optimale udviklingsmiljø.

5) Det kræver stor træningsmængde for at nå international seniorelite inden for sport. Men det er ikke muligt at sætte tal på, hvor mange timers træning, det kræver at blive ekspert inden for sport.

6) Der er behov for at fokusere mere på kvaliteten af træningen snarere end mængden af træning.

7) Tidlig specialisering med store mængder målrettet træning øger risikoen for drop out blandt talenter og kan derfor ikke anbefales som udviklingsvej.

8) Hvis vi har et konkurrencefokus på at vinde i en tidlig alder, er det i modstrid mod en bæredygtig langvarig talentudvikling.

9) Tidligt udviklede udøvere vil frem til efter puberteten være større, stærkere og hurtigere end sent udviklede udøvere, og derfor have en konkurrencemæssig fordel.

10) Succeskriteriet er ikke at udvikle mange ungdomsmestre og unge, som vinder alle deres kampe og dueller. Succeskriteriet er at udvikle mange elite-senioratlete.



Floorball Danmarks ATK

Manualen følger Floorball-Danmarks ATK (Aldersrelateret-TræningsKoncept) version 2024 og er udviklet af Floorball Danmark på baggrund af Team Danmarks ATK 2.0. Konceptet bygger på, at floorballtræning kan inddeles i fire hovedgrupper (se nedenfor) med en række undergrupper. Hver undergruppe anbefales prioriteret forskelligt afhængigt af spillernes alder, hvilket kan ses på næste side.

Teknisk træning

Boldkontrol med staven, og bevægelse og boldkontrol for keepere

Taktisk træning

Bevægelsen på banen med og uden bold

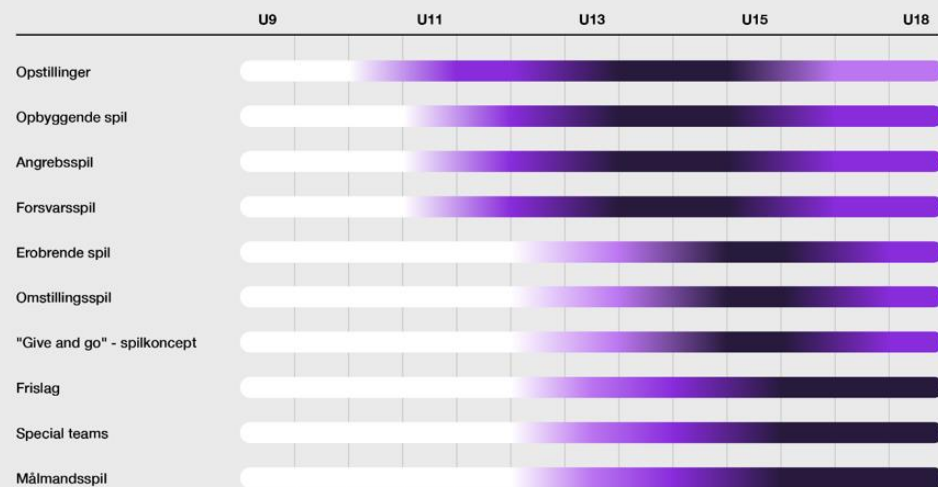
Fysisk træning

Fysiske formåen, kontrol over egen krop, fart, styrke og udholdenhed

Sportpsykologi

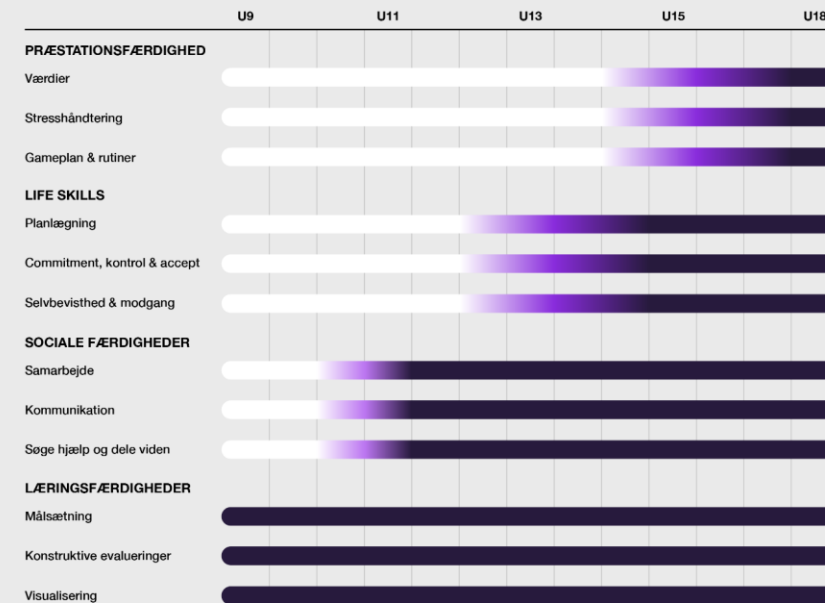
Overskue egne præstationer før, under og efter kamp, sociale færdigheder og evne til at lære

Taktik



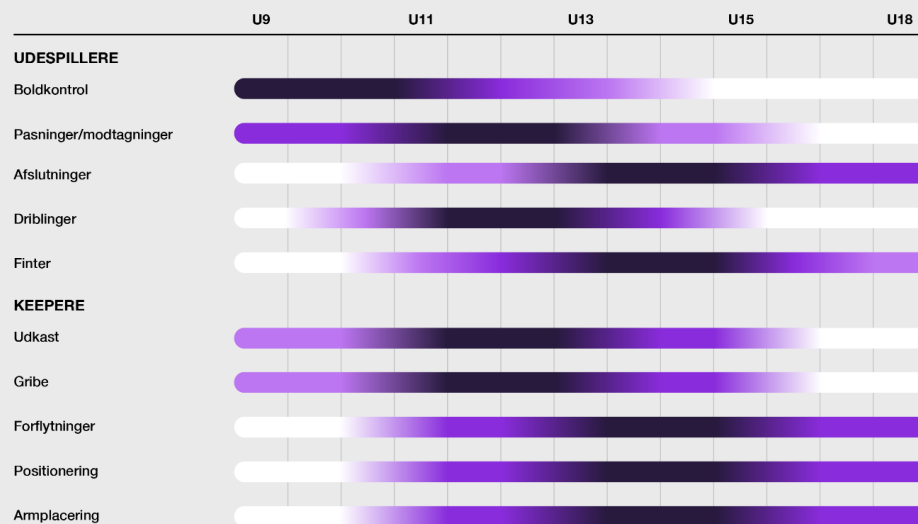
Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Sportspsykologi



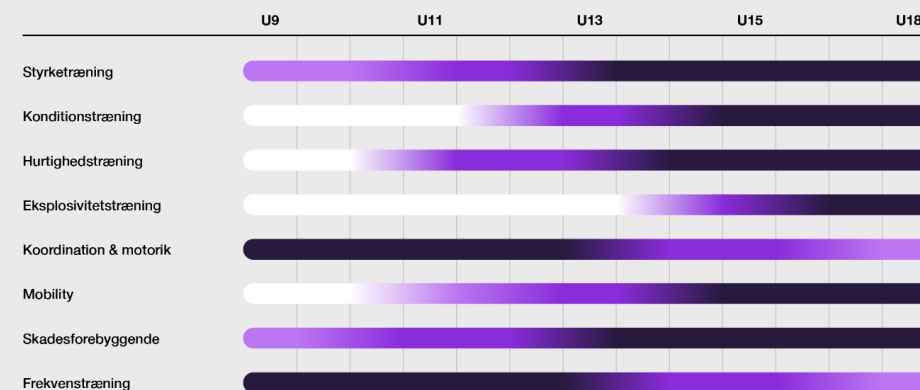
Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Teknik



Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Fysisk træning



Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Floorball Danmarks ATK - Version 2024

Alder	Boldbehandling	Modtagninger	Pasninger	Skud	Øvrigt
6-9 år	<ul style="list-style-type: none">Løb med bolden i fartRetningskift stillestående og med bolden i løbRetningskift i fart med boldenSplit vision stillestående	<ul style="list-style-type: none">Forhånd stilleståendeForhånd i bevægelseBevare bolden	<ul style="list-style-type: none">Trækpasninger stilleståendeForhåndPasninger langs gulvet	<ul style="list-style-type: none">Trækskud stilleståendeTrækskud i løbKort skud stilleståendeKort skud i løbHåndledsskud stilleståendeHåndledsskud i løb	<ul style="list-style-type: none">Hold på staven med to hænderStavens længdeValg af stavBladets vinkelReady position
9-12 år	<ul style="list-style-type: none">Løb med bolden med en håndLøb med bolden i bladet i høj fartLøb med bolden baglænsLøb med bolden i baghåndenDrible med bolden i løbSplit vision i bevægelsevendinger med boldenStavfinteKropsfinteDække bolden	<ul style="list-style-type: none">ModtagningBaghåndModtagning med foden	<ul style="list-style-type: none">Håndledspasning stilleståendeTrækpasning i fartDroppasningFørstegangspasning stilleståendePasning via bandenBaghåndspasning	<ul style="list-style-type: none">Trækskud i høj fartKortskud i høj fartDirekte skud - stilleståendeBaghåndstrækskud stilleståendeHåndled skud i løb	<ul style="list-style-type: none">Tag skud med stavenClearing ved svirpBolderobring oppefraBolderobring nedefra
12-16 år/ Senior	<ul style="list-style-type: none">FodfinteStavfintePasningsfinteKig væk finteRetningskift i høj fartBueløb i fartIndløb i fart	<ul style="list-style-type: none">Modtagning med låretModtagning med brystetVridningModtagning med en hånd på stavenModtagning på volley i forhånd og baghånd	<ul style="list-style-type: none">Håndledspasninger i fartTrækpasninger i fartDirekte pasninger i fartPasning med en hånd på stavenBaghåndspasninger i fartFor/BaghåndsvolleypasningerSlagskuds pasningerPasninger i baglænsløb	<ul style="list-style-type: none">Direkte skud i høj fartSlagskudStyring af boldenKnackskott - baghåndskudVolleyskud forhånd og baghånd	<ul style="list-style-type: none">FaceoffBolderobringer oppefraBolderobringer nedefraBlokere skud med overkroppenBlokere skud med benene





XPS: Brugen af den digitale manual

Som noget nyt bruger vi den digitale platform XPS Networks, som er et multi-værktøjsprogram meget lig Holdsport, men som også er i stand til at kreere og tilrettelægge øvelser og træningsprogrammer. Det har mange muligheder, men i første omgang bruger vi det som en øvelsesbank til ungdomsholdene. Der er oprettet mapper med øvelser til de yngste ungdomshold (U5, U7/U9 og U11). De ældste arbejder vi på, og der tilføjes ofte nye øvelser. Her er der en kort gennemgang af, hvordan du opretter en profil og får adgang til øvelserne.

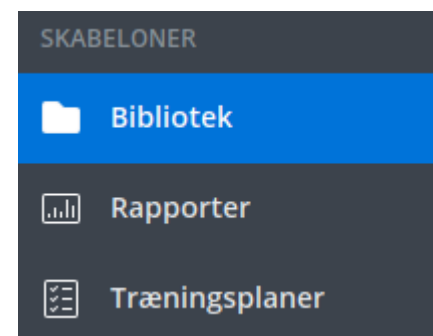
Sådan gør du:

1. Skriv til Floorball Danmark, at du vil have adgang til programmet. 1-2-træneruddannelsen er et krav. Du får tilsendt brugernavn og adgangskode

2. Download programmet "XPS Network"

3. Når programmet er installeret og du er logget ind, så skriv til Sylvester Hesselager Malm. Så bliver du tilføjet og får adgang til klubbens øvelsesbank

4. Find øvelser til dit hold under "Bibliotek"



5. Find dit hold og se øvelsernes beskrivelser

