



**TRÄNARMANUAL  
OCH  
SPELARUTBILDNINGSPLAN  
SANDÅKERNS SK**



# INNEHÅLL

	Sida
– Inledning.	4
– Vår vision, verksamhetsidé och kärnvärden. <ul style="list-style-type: none"><li>○ Målsättning Barn- och Ungdomsverksamhet.</li></ul>	5
– Riktlinjer Spelare, Ledare och Föräldrar.	6
– Upptaktsträff och Föräldramöten.	7
– Vår och svensk innebandys utvecklingsmodell.	8
– Svenssonmodellen.	10
– Relativa ålderseffekten.	11
– Ledarskapet.	13
– Målbilder. <ul style="list-style-type: none"><li>○ Lagets spel.</li><li>○ Spelares färdigheter.</li></ul>	14
– Planering. <ul style="list-style-type: none"><li>○ Lagets metoder, Anfallsspel och Försvarsspel.</li><li>○ Spelares färdigheter, Anfallsspel och Försvarsspel.</li></ul>	15
– Fysisk träning för innebandyspelande barn och ungdomar.	16
– Psykosocial och fysisk utveckling för respektive nivå.	18
– Förenings- och lagorganisation.	20
– Ledarträffar och utbildning.	23
– Referenser.	24
	15
	16



Version 2.0  
2018-11-08





## Inledning

Tränarmanualen och spelarutbildningsplanen beskriver hur vår verksamhet kan bedrivas med bästa tänkbara miljöer för att utveckla idrottare och skapa motivation till fysisk aktivitet och lärande genom hela livet.

Syftet med det här arbetet är att ge dem som dagligen arbetar i vår verksamhet, tränare och ledare, ett verktyg att kunna jobba utifrån. Tränarmanualen och spelarutbildningsplanen ska vara ett stöd i deras arbete med spelarna och i planeringen av träningen.

Det som beskrivs i det här dokumentet bygger på den aktuella forskningen inom barn- och ungdomsidrott och utgår ifrån Svenska Innebandyförbundets arbete *Svensk Innebandys Utvecklingsmodell* och Svenska Fotbollsförbundets *Spelarutbildningsplan*. Det som står beskrivet i det här dokumentet är hur vår förening tolkat och valt att arbeta utifrån det materialet. Tränar-/ledarutbildningarna som ges från förbundet beskriver hur träningen ska gå till och detta dokument ska komplettera det med vad som ska tränas i vår förening. Tränar-/ledarutbildningarna tillsammans med spelarutbildningsplanen skapar en helhet för vår verksamhet med målet att skapa rörelseglädje och livslångt intresse för idrott bland våra aktiva.

I vår spelarutbildningsplan så beskriver vi hur tränare kan arbeta för att skapa intresse för idrott hos de aktiva och en glädje kopplad till fysisk aktivitet. För varje nivå så beskriver vi vilka moment som är viktiga att träna på och hur barn och ungdomar utvecklas mellan 6-16 års ålder. En viktig del i alla nivåer är att idrott ska vara roligt, bland annat ska vi använda oss av lekar som en träningsform och träningarna ska vara utmanande och varierande för att tillgodose deltagarnas behov bidra till inläring av nya färdigheter.

Vi hoppas att du som tränare och ledare med hjälp av denna tränarmanual och spelarutbildningsplan ska få de förutsättningar som behövs för att veta vad som ska tränas och när.



# Vår vision, verksamhetsidé och värdegrund

## Vision

Sandåkerns SK – den **levande** idrottsföreningen.

- Vi ger alla som vill möjlighet att engagera sig och utvecklas.
- Vi är en förening i ständig utveckling.
- Vår gemenskap, glädje och möjlighet till utveckling gör att både utövare och spelare väljer att stanna länge.

## Verksamhetsidé

Utifrån föreningens vision har en verksamhetsidé tagits fram där alla delar är lika viktiga i arbetet mot vår vision:

### **Sandåkerns SK – Idrottsföreningen för dig!**

Sandåkerns SK ska erbjuda en verksamhet i din närhet som stimulerar till ett livslångt idrottande. Vi ska kännetecknas som föreningen där alla mår bra och har roligt tillsammans. Föreningen ska bygga på ett medlemskap präglad av delaktighet, engagemang och personlig utveckling.

## Värdegrund

Vår värdegrund beskriver föreningens förhållningssätt, rättesnören och ledstänger och är att: Genom *Glädje* och *Engagemang* formar vi *Tillsammans* vår förening

Ledstjärna	Innebär för oss att...	Vi visar detta genom...
Glädje	Vi ska verka för att alla i föreningen ska ha roligt i det vi gör. Vi ska verka för att alla får utvecklas såväl personligt som idrottsligt.	Att erbjuda en tillåtande, lustfylld och utmanande miljö. Att genomföra relevanta utbildningar.
Engagemang	Vi tar ansvar för föreningens uppgifter. Vi är med vår närvaro en kraft i det lokala samhället utveckling.	Att vara väl förberedd och passionerat ta oss an uppgiften. Att vara öppen för samarbete.
Tillsammans	Vi välkomnar alla och verkar för en känsla av delaktighet och tillhörighet. Vi ska visa hänsyn och respekt till varandras olikheter.	Att vi bär klubbens färger med stolthet. Att i alla lägen vara en schysst kamrat.



## Uppförandekod Spelare, Ledare och Föräldrar

Vid träningar, matcher och andra arrangemang inom de verksamheter Sandåkerns SK bedriver representerar man föreningen och ska även följa föreningens riktlinjer för hur vi uppträder mot varandra, motståndarlag samt matchfunktionärer. En av föreningens viktigaste uppgifter är att erbjuda barn och ungdomar ett sunt idrottsalternativ som är öppen och till för alla som vill vara med.

### Spelare

- Vi mobbar eller utesluter ALDRIG någon inom gruppen.
- Vi stöttar ALLA medspelare i med- och motgång.
- Vi hånar ALDRIG motspelare eller domare.
- Vi RESPEKTERAR domaren och dennes beslut.
- Vi tackar ALLTID motståndare och domare efter match.
- Vi använder INTE ovärdat språk.
- Vi respekterar och LYSSNAR på tränare och ledare.
- Vi tar ANSVAR för vårt beteende och ber om ursäkt vid regelöverträdelser.

### Ledare

- Vi toppar ALDRIG ett lag upp till och med 14 års ålder.
- Vi RESPEKTERAR domaren och dennes beslut. Vi skäller ALDRIG på domaren.
- Vi hånar ALDRIG motståndare eller domare.
- Vi ger positiv feedback till ALLA våra spelare.
- Vi använder INTE ovärdat språk.
- Vi hälsar ALLTID på domare och motståndare innan match och tackar för matchen efteråt.
- Vi tar ANSVAR för vårt och spelarnas beteende och ber om ursäkt vid regelöverträdelser.
- Vi lägger fokus på prestation och GLÄDJE för idrotten och inte resultat eller tabell.
- Vi låter våra spelare vara DELAKTIGA i hur verksamheten ska bedrivas.
- Vi tar ANSVAR och säger ifrån om någon inom laget beter sig illa mot medspelare/motspelare/domare/publik.
- Vi tar AVSTÅND från alkohol och droger i samband med vår idrott.

### Föräldrar

- Vi hejar på ALLA i laget.
- Vi STÖTTAR våra barn i med- och motgång.
- Vi ger POSITIV feedback.
- Vi RESPEKTERAR domaren och dennes beslut.
- Vi hånar ALDRIG barn i motståndarlaget eller domare.
- Vi använder INTE ovärdat språk.
- Vi ger INTE instruktioner vid träningar och matcher, det sköter tränarna.
- Vi lägger fokus på prestation och GLÄDJE för idrotten och inte resultat eller tabell.
- Vi tar ANSVAR för vårt beteende.
- Vi tar ANSVAR och säger ifrån ifall någon annan beter sig illa på läktaren
- Vi tar AVSTÅND från alkohol och droger i samband med vår idrott.



### Upptaktsträff/Föräldramöte

Inför säsongsupptakten skall lagen arrangera ett möte för föräldrar och ledare. Till detta möte är det lämpligt att bjuda in föreningens ungdomsutvecklare och en lokal som ofta är tillgänglig är Sandåkerns klubblokal som kan bokas via Alexander Lindgren på 070-624 87 91.

På agendan skall följande punkter finnas med:

- Sandåkerns SK värdegrund (gärna med exempel).
- Säsongspanering (seriestart, antal lag, cuper, läger osv) och målbild (se senare del).
- Spelar- och Ledartrupp.
- Lagbudget som presenteras av ledare och/eller ekonomiansvarig.

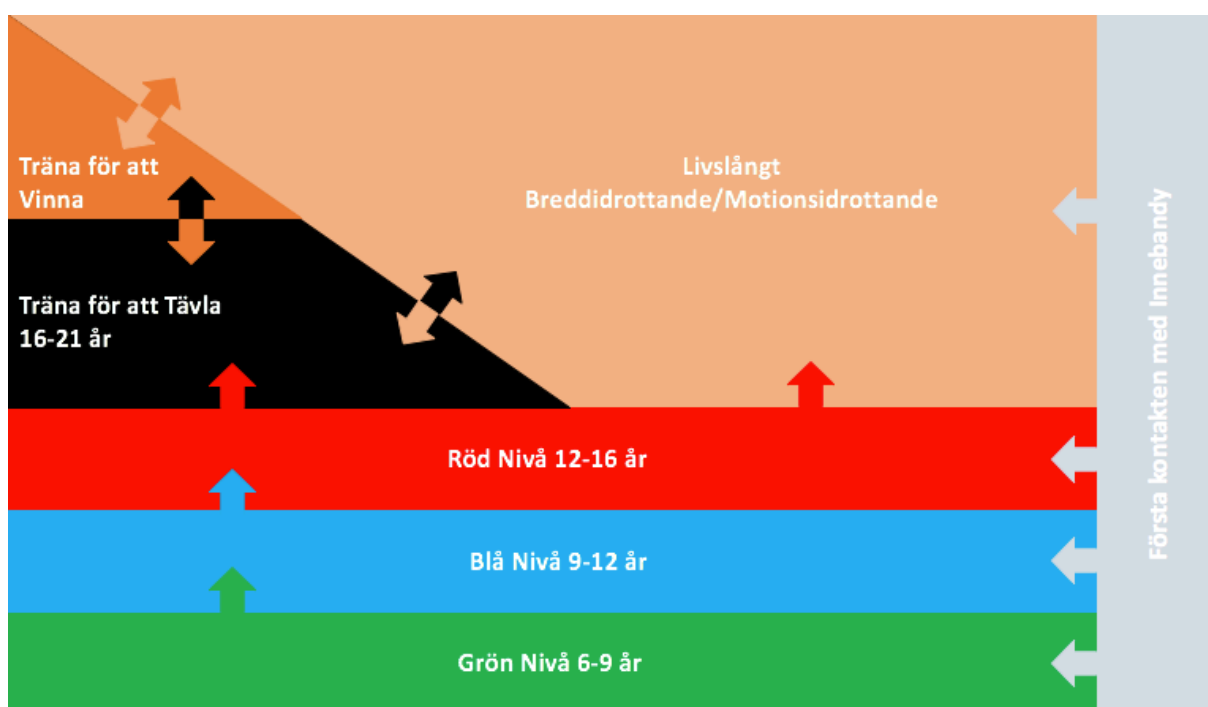


## Vår och Svensk innebandys utvecklingsmodell

Svensk innebandys utvecklingsmodell (SIU-modellen) visar hur vi ser på långsiktigt idrottande. SIU är baserat på utvecklingsfaser kopplat till framförallt biologisk ålder och ska ligga till grund för att alla idrottsutövare inom den ska få träning och tävling som är anpassad utifrån deras utveckling.

SIU tar hänsyn till den fysiska utvecklingen som sker hos barn och ungdomar men även den kognitiva och emotionella utvecklingen som kommer i samband med deras åldrande. SIU-modellen syftar till att ge gynnsamma utvecklingsförhållanden för varje individ med målsättningen att skapa intresse för livslångt idrottande. De första tre nivåerna går ut på att utveckla idrottaren med tydligt fokus mot att skapa rörelserika deltagare. På grön nivå är tyngdpunkten på grundläggande motoriska färdigheter, blå nivå startar med grundläggande idrottsspecifika färdigheter för att sedan utveckla det på röd nivå tillsammans med den fysiska och mentala förmågan. Som bilden illustrerar kan den första kontakten med idrotten vara när som helst och det är viktigt att vår verksamhet alltid välkomnar nya deltagare.

Vi tror på en verksamhet som ska bygga på "Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt." Med det menar vi att vår verksamhet ska vara inkluderande, skapa intresse och förutsättningar för livslångt idrottande där varje individ ska kunna nå sin egen högsta utvecklingsnivå.







## Svenssonmodellen

I vår förening har vi anammat det som kallas Svenssonmodellen som beskrivs av Svensk Innebandy. Vi ser modellen som ett viktigt verktyg i att utveckla våra deltagare där arbetet alltid sker nedifrån och upp, oavsett nivå som spelaren befinner sig på. Var del i denna pyramid hänger ihop och en förändring på en nivå kan påverka en annan, positiva effekter på en del längre ned i modellen har större effekter på dem högre upp än tvärtom. Det går också att arbeta med flera delar samtidigt, exempelvis kan en tränare arbeta med människan samtidigt som de arbetar med atleten eller innebandyspelaren.

### Plattformen

Detta är grundförutsättningarna som finns inom föreningen och lagen för att fungera. Det är allt från organisation, miljö, kultur, träningsförhållanden osv.

### Människan

Delen människan omfattar de psykologiska delar som är relaterade till individer och lag såsom motivation, gruppdynamik, självkänsla, trygghet m.m.

### Atleten

Atleten bygger på de fem grundläggande fysiska kvalitéerna *Koordination, Rörlighet, Snabbhet, Uthållighet* och *Styrka*.

### Innebandyspelaren

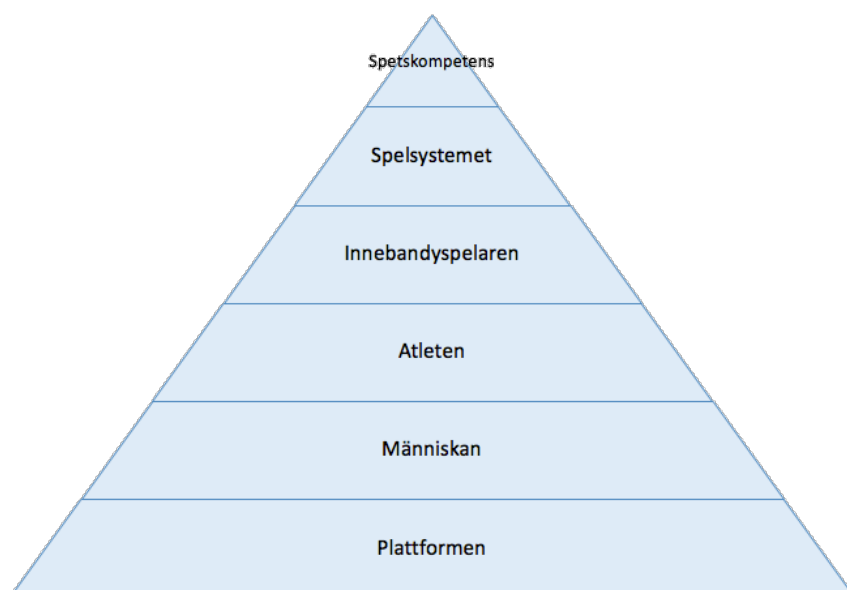
Här avses de tekniska kunskaperna, blick för spelet/spelförståelse, taktisk skolning m.m.

### Spelsystemet

Den här delen omfattar spelet i sig med anfallsspel, försvarsspel, olika uppställningar som exempelvis 1-2-2/2-2-1/2-1-2.

### Spetskompetensen

Med spetskompetens menas spel i numerära över-/underlägen, fasta situationer, avgörande spelarprestationer, individuella spelares skyltfönster/spetskompetens.



## Svenssonmodellen på Grön nivå

På grön nivå ska en stor del av vårt arbetssätt inom verksamheten lägga fokus på människan, atleten och innebandyspelaren. Spelsystemet och spetskompetens är inte prioriterat.

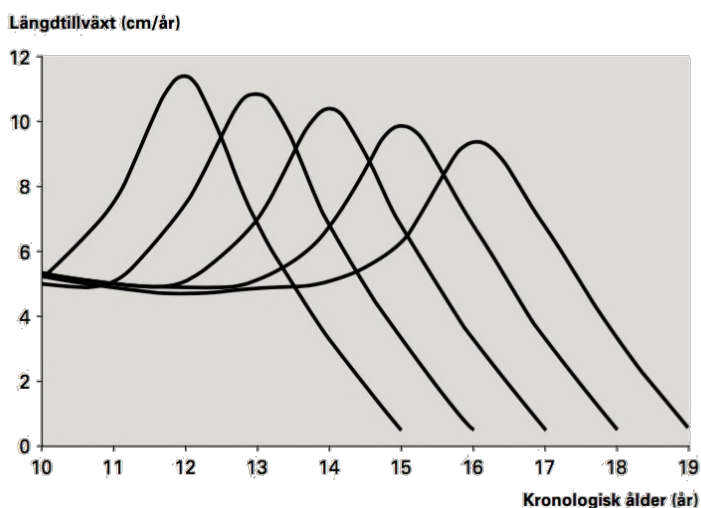
Människan arbetar vi med genom att försöka skapa en glädje kopplat till idrott och rörelse, erbjuder en allsidig idrottsmiljö där rörelserikedom ligger i fokus. Glädje innebär inte att barnen alltid ska skratta vid varje övning, skratt är bra men det är lika viktigt att de också erbjuds lämpliga utmaningar utifrån deras förmågor för att känna att de utvecklas. Barn ska också känna att de befinner sig i en trygg idrottsmiljö där vuxna och medspelare respekterar dem och lyssnar på deras åsikter, det kan vi vuxna göra genom att prata med barnen om vad de tycker varit roligt samt låta dem vara med och välja vilka lekar och övningar på träningar ibland. Atleten jobbar vi främst med genom att försöka främja rörelserikedom, innebandy är vår huvudsakliga verksamhet men vi tränar moment som utvecklar barnens rörelseförmågor utöver den också, t.ex. kasta, fånga, rulla och hoppa. För att jobba med innebandyspelaren sker arbetet främst med grunderna inom innebandy (se mer under rubriken *Spelares färdigheter*).

## Relativa Ålderseffekten

Relativa ålderseffekten (känt som Relative Age Effect, RAE) är ett vanligt fenomen inom idrott runt om i världen och även i Sverige. Studier på RAE visar att barn födda tidigt på året har större chanser att bli uttagna och få spela matcher än de som är födda sista kvartalet. Detta beror på att de som är födda tidigt på året generellt börjar mogna fysiskt tidigare än dem födda sent på året. Detta leder till att tidigt födda ungdomar ofta är överrepresenterade i s.k "talanglag", ungdomsakademier och juniorlandslag runt om i världen. Under tonårens senare halva kommer sedan de ungdomar som är födda sent ikapp de övriga och den fysiska skillnaden är borta. Konsekvensen av att vissa selekteras i högre utsträckning blir att de födda sent på året riskerar att i större utsträckning sluta med idrottandet i unga år. Vi tycker att det är viktigt att påpeka att prestationer i ung ålder inte är avgörande för hur duktig någon är senare i livet. I åldrarna 6-9 år är RAE inte alltid särskilt välutvecklat och syns då framförallt inte fysiskt, det kan dock vara så att det syns i barnens mentala och psykosociala mognad och är därför viktigt att känna till. Därför beskriver vi i kommande delar av detta dokument hur föreningen anser att träningen för barn ska planeras och bedrivas för att alla ska kunna känna sig inkluderade, glädjefyllda, motiverade och uppskattade för sin egna prestation och utveckling utan att jämföras med andra.

Detta är viktigt för att skapa spelare som vill idrotta hela livet och kan uppnå vad de vill prestationsmässigt och olika hälsoaspekter.

Exempel på skillnader i tillväxtpurt för fem lika gamla ungdomar.  
Källa: Svensk Innebandys Utvecklingsmodell, 2011.





# Ledarskapet

## Motivation

Tränare och ledare har flera uppgifter inom ett lag, men den sannolikt mest betydelsefulla av dem alla är att skapa en miljö som bidrar till självbestämmande motivation och en passion för innebandy. Detta är något som är otroligt viktigt för en långvarig utveckling inom idrotten och påverkar därmed såväl hälsoaspekter som maximal prestation på sikt.

Passion, passion för idrott, fysisk aktivitet och passionen för innebandy är något som är otroligt starkt. Att ha en passion för innebandy innebär att individen har tagit till sig innebandyn som en del av sin identitet och identifierar sig som innebandyspelare/-ledare. Med passion kan vi skapa en drivkraft att träna många timmar för att utvecklas att så sin egna maximala nivå men också en drivkraft för innebandy livet ut.

För att skapa en utvecklande miljö och bra förutsättningar för självbestämmande motivation behöver tränare och spelare tillsammans arbeta med tre områden: *Självständighet*, *Egen kompetens* och *Tillhörighet*. Då vi skapar en miljö för självbestämmande motivation för våra spelare kan området *Självständighet* uppnås genom att spelarna får välja en övning de vill göra för att bli bättre på en viss färdighet. *Egen kompetens* uppnås allra bäst genom att spelarna ständigt utsätts för utmaningar anpassade utifrån deras kunskaper som bekräftar deras kompetens. Ingen övning ska vara omöjlig men inte heller för lätt utan ska ge spelaren en lämplig utmaning. *Tillhörighet* innebär att tränare och ledare ser och bekräftar alla spelare under varje träning, varje spelare ska få feedback och beröm som förstärker ett önskvärt beteende.

Som nämnts kan *Självständighet* utvecklas genom att spelare får välja övningar, men det är också viktigt att barnen har äganderätt över sitt egna deltagande, vi låter dem vara med och påverka verksamheten och motiverar dem att testa lämpliga utmaningar. Barn får också stärka sin kreativitet och äganderätt över sin egen prestation vid fritt spel, därför rekommenderar vi mycket spel på träningar utan allt för mycket styrningar där barnen själva får utveckla lösningar på problem. T.ex går det att öva 1 mot 1 situationer i en kvadrat där spelaren ska driva bollen över motsatt sida, då får barnen själva försöka komma på lösningar för att ta sig dit.

Lämpliga utmaningar handlar om att hitta en svårighetsnivå på en övning som passar de olika barnen för att utveckla *Egen kompetens*. Ett exempel kan vara att det är en passningsövning en träning, det går då att anpassa avståndet mellan passare och mottagare för att justera svårighetsgraden, ett annat sätt är att uppmuntra dem att slå hårdare passningar eller att de ska gå efter backen hela tiden. Med enklare justeringar går det då att anpassa en övning utifrån de olika individuella förutsättningarna, för att lättare kunna förstärka barnen och deras aktioner rekommenderar vi att träningen sker i stationer där det finns minst en vuxen per station som då har en mindre grupp barn att hålla koll på.

*Tillhörighet* utvecklas till viss del i samband med att några av punkterna ovan tas i åtanke, som feedback exempelvis. En annan praktisk grej kan vara att hälsa varje barn välkommet när de kommer till träningen, utöver ordinarie feedback kan en enskild ledare till varje träning ha en grupp barn den ska ha extra koll på och ge feedback till.



## Målbilder

Svensk innebandy har delat in barn- och ungdomsidrotten i olika nivåer för spelare i åldrarna 6-16 år. Därefter ska de som fortsätter kunna välja att fortsätta träna för att tävla eller motions-/breddidrotta. De nivåer som gäller i åldrarna 6-16 är Grön (6-9år), Blå (9-12år) och Röd (12-16år). Här nedan beskriver vi de olika målbilderna för grön nivå, de har sedan en enkel och naturlig progression till nästa ålder. Tränare kan anpassa målbilden varje säsong då de gäller över flera år och bryta ned den för att nå målbilden innan gruppen träder in i nästa nivå. Det finns exempel på övningar som utvecklar dessa förmågor i föreningens övningsbank på hemsidan, du får också tillgång till många fler via förbundets tränarutbildningar.

### Målbilder – Lagets spel

#### Kontrollera bollen

##### Grön Nivå 6-9 år

Spelarna kan kontrollera bollen i anfallspelet.

#### Bollorienterat försvarsspel

##### Grön Nivå 6-9 år

Lagets metoder i försvarsspel är inte prioriterat i denna ålder.

### Målbilder – Spelares färdigheter

#### Passningar

##### Grön Nivå 6-9 år

Spelarna försöker passa bollen om de har en spelbar medspelare. Kan ta emot passningar stillastående.

#### 1 mot 1 situationer

##### Grön Nivå 6-9 år

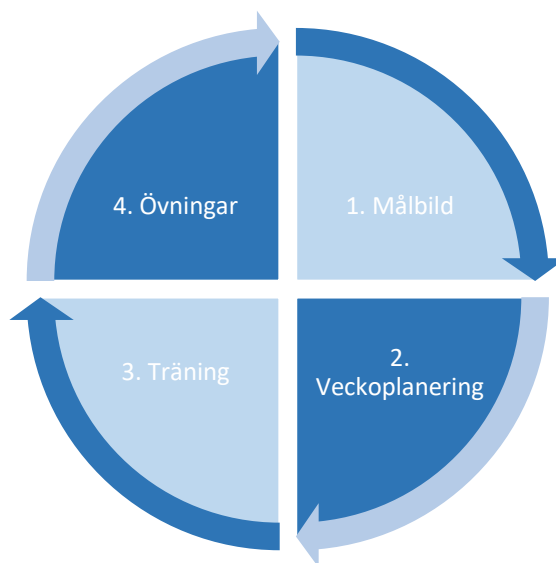
Spelarna försöker vara beslutsamma i 1 mot 1 lägen. De utmanar, fintar och försöker dribbla förbi motståndaren i viss fart. I försvarsspelet försöker de snabbt komma på rätt sida och försöka vinna tillbaka bollen.



## Planering

För att träningen ska ge en positiv effekt på spelarnas och lagets utveckling bör tränarna regelbundet analysera och planera träningen. En långsiktig planering underlättar för tränarna och ökar förutsättningarna för att laget ska nå målbilden. Utifrån målbilden kan tränarna planera en vecka grovt och sedan vad respektive träning har för syfte och vilka övningar som ska ingå i träningen.

Då tränarna bryter ned målbilden i en veckoplanering kan de enkelt och översiktligt få en bild av all verksamhet. Träningarna skapas sedan utav övningar som utgår från lagets spel och en analys av spelarna. Varje träning bör ha ett centralt tema, exempelvis anfallsspel eller försvarsspel. Utifrån temat välj övningarna med inriktning på färdighetsträning eller spelträning.



### Grön nivå 6-9 år

Här anser vi att fokus ska vara att skapa lekfulla träningar där deltagarna får en lust till att lära sig mer. Som tränare är det viktigt att känna till att utvecklingen sker i väldigt olika takt och det kan dröja något år innan en del barn lär sig färdigheter som andra lär sig tidigt. Vi ska skapa förutsättningar för alla att kunna vara med och uppleva allt det roliga vår idrott har att erbjuda.

Den träningen som vi bedriver för spelarna ska vara allsidig och lekfull. Vi ska inte skapa för mycket struktur och organisation kring träningen och spelet men ge enkla ramar. Som ledare får du gärna hämta inspiration från andra idrotter och implementera i träningen.

Resultat är underordnat processen. Som tränare strävar vi efter att berömma det arbete som spelaren utför och inte resultatet av det. Som exempel berömmar vi deras ansträngningar på spelplanen och inte resultatet av matchen. Låt spelarna fatta beslut ut på planen, att som tränare coacha är inte något som är prioriterat på denna nivå och hämmar spelarnas egna kreativitet och problemlösande.

Den enda talang vi vill fostra är *Intresset*, resan till senior är lång och den fysiska, mentala och motoriska mognaden i ung ålder är inte avgörande för framgång. Vi ska också undvika att spelare fastnar i vissa positioner och/eller roller för att uppmuntra lärande av andra sidor av spelet så att både spelare och lag utvecklas.

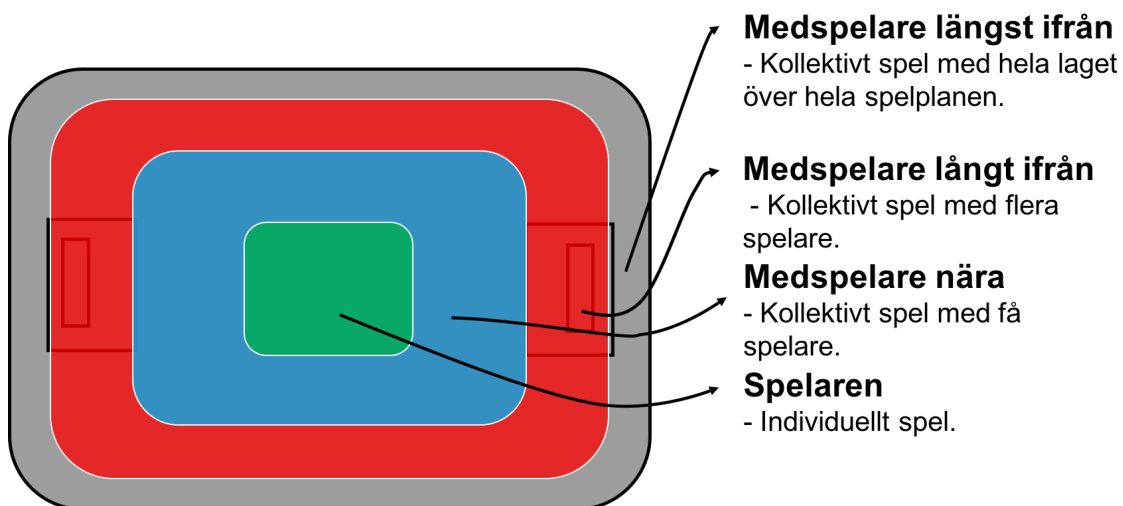


## Lagets metoder

Här beskriver vi olika delar i ett lags arbetsmetoder och vad vi börjar implementera på grön nivå att arbeta med. Det är uppdelat i anfallsspel och försvarsspel med ett antal underrubriker till respektive område. Exempel på övningar finns på föreningens hemsida och genom förbundets tränarutbildningar.

### Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD	GRÖN
SPELBARHET	
SPELAVSTÅND	
SPELBREDD	
SPELDJUP	
DJUPLEDSSPEL	
SPELVÄNDNING	
ÖVERLAPPNING	
SPELVÄNDNING	GRÖN
DJUPLEDSSPEL	
SPELAVSTÅND	
SPELBREDD	
SPELDJUP	
SPELBARHET	
ÖVERLAPPNING	
KOMMA TILL AVSLUT	GRÖN
VÄGGSPEL	
DJUPLEDSSPEL	
MOTRÖRELSER/V-LÖPNINGAR	
SARGPASS	
ÖVERLAPPNING	
KORSLÖPNING	
FASTA SITUATIONER	





## Försvarsspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD	GRÖN
TÄCKNING	
BRYTNING	
RETIRERING	
UNDERSTÖD	
ÅTERERÖVRING AV BOLL	GRÖN
PRESS 1 MOT 1	
RETIRERING	
BRYTNING	
TÄCKNING	
UNDERSTÖD	
FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT	GRÖN
TÄCKNING	
BRYTNING	
RETIRERING	
CENTRERING	
UNDERSTÖD	
ÖVERFLYTTNING	
FASTA SITUATIONER	

Försvarsspel är inte ett prioriterat träningsmoment i verksamheten för lag på Grön nivå, de försvarsmoment vi tränar är på individuell nivå och beskrivs i målbilden som "att snabbt komma på rätt sida och försöka vinna tillbaka bollen"



## Spelares färdigheter

Här beskriver vi olika tekniska moment och vad vi börjar implementera och arbeta med på grön nivå. Det är uppdelat i anfallsspel och försvarsspel med ett antal underrubriker till respektive område.

### Anfallsspel

SKOTT	GRÖN
DRAGSKOTT – STILLASTÅENDE	
DRAGSKOTT – VISS FART	
SLÄPSKOTT	
DRAGSKOTT I HÖG FART	
DIREKTSKOTT – STILLASTÅENDE	
HANDLEDSKOTT	
VOLLEYSKOTT	
DIREKTSKOTT I FART	
STYRNINGAR	
BOLLBEHANDLING	GRÖN
DRIVA BOLL – VISS FART	
VÄXLINGAR – VISS FART	
DRIVA BOLL - HÖG FART	
VÄXLINGAR - HÖG FART	
DRIVA BOLL MED EN HAND	
VÄNDNINGAR	
DRIVA BOLL MED BACKHAND	
SPLIT VISION I FART	
BÅGNINGAR	
VICKNINGAR I FART	
PASSNING OCH MOTTAGNING	GRÖN
SVEPPASSNING – FOREHAND	
DIREKTPASS	
DROPPASS	
SVEPPASSNING I FART	
MOTTAGNING PÅ BACKHAND	
MOTTAGNING MED FOTENS IN- OCH UTSIDA	
MOTTAGNING MED EN HAND	
VOLLEYPASSNINGAR	
FLIPPASSNING, SLAGSKOTTSPASS	
MOTTAGNING PÅ LÅR OCH BRÖST	



## Försvarsspel

TÄCKA SKOTT	GRÖN
TÄCKA MED KLUBBAN	
TÄCKA MED BENEN	
TÄCKA MED ÖVERKROPP	

BRYTNINGAR	GRÖN
INBRYTNING FRAMFÖR	
PRESS	
BRYTNING BAKIFRÅN	
UNDERBRYTNING	
ÖVERBRYTNING	



## Fysisk träning för innebandypelande barn och ungdomar

Barn och ungdomars fysiska utveckling följer inte en linjär linje utan den sker i olika faser, olika snabbt och den kan inträffa vid olika tidpunkter för olika barn. Detta ställer vissa krav på tränare och ledare och förutsätter att de har en kunskap om spelarnas utveckling för att kunna planera och utföra träningen på ett bra sätt.

I dagsläget är det välkänt inom idrotten att en allsidig, rolig och åldersanpassad fysisk träning är en förutsättning för barnens utveckling vilket också är en bra grund för goda motionsvanor genom hela livet. Den allsidiga träningen fyller också en viktig funktion i att skapa en bred fysisk skolning och minskar risken att träningen blir för ensidig och specifik vilket är förknippat med en ökad skaderisk. I samband med en ökad fysisk mognad och stigande ålder desto mer specifik blir träningen, dock finns det inget som visar på att allmän träning slutar vara bra i äldre åldrar.

Vid planering av träningen bör tränare ställa sig ett par olika frågor; Kommer den här träningen upplevas som rolig, stimulerande och glädjefylld av barnen? Tillgodoser de här momenten behovet av allsidig träning? Har jag med moment som är viktiga i den långsiktiga planeringen av spelarnas idrottsliga utveckling?

Fysiska färdigheter kan sättas ihop i fem grundläggande färdigheter som *Koordination*, *Styrka*, *Rörlighet*, *Snabbhet* och *Uthållighet*. I kommande del har vi försökt ge en bild av hur viktiga vissa kvalitéer är att utveckla vid olika åldrar. 1(gul färg) betyder låg prioritet och 5(röd färg) betyder hög prioritet.

### Koordination

Koordination är ett samlingsbegrepp för kontroll och samordning av rörelser som är viljestyrda, det kan vara kroppsrorelser som samordnas i förhållande till övriga kroppen och till omgivningen. Vid god koordination menar man att dessa rörelser är välavvägda och ändamålsenliga. Tekniska färdigheter inom innebandy är beroende av att kunna koordinera rörelser på ett ändamålsenligt sätt.

#### Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3

### Styrka

Inom barn- och ungdomsidrotten har det ofta diskuterats kring nyttan av styrketräning men faktum är att även barn kan utveckla sin styrka. En korrekt utförd styrketräning leder inte till någon risk för stelhet eller ökad skaderisk utan tvärtom. En allsidig styrketräning som utförs med rätt teknik och en genomtänkt progression av motståndet kommer leda till bättre till bättre koordination, teknik och minskad skaderisk.

#### Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5



## Rörlighet

Med rörlighet menar vi att spelare har en förmåga att utföra de rörelser som behövs på en innebandyplan, såsom: täcka skott, en volleyspark, båg-skott, benparad av målvakt med mera. I äldre åldrar är rörligheten också extra viktig vid styrketräningen för att kunna utföra övningar och rörelser med stort rörelseomfång, exempelvis utföra en djup benböj eller ett utfallssteg. Den rörlighetsträning som barn och ungdomar idag kan ha extra behov av är den som sker i en rörelse, så kallade dynamisk rörlighet, vid exempelvis en benpendling. Den dynamiska rörligheten kan med fördel tränas ofta men inte i för långa stunder och är ett bra moment att använda i uppvärmningarna.

### Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4

## Snabbhet och Start-Stopp

Snabbhet är en viktig del i många lagidrotter och likaså innebandy där spelet kan gå fram och tillbaka med snabba spelvändningar. De små ytorna och hastiga spelet ställer också krav på start-stopp rörelser med hastiga inbromsningar som ofta åtföljs med en maximal acceleration i en ny riktning. Dessutom ställer innebandyn krav på god reaktionsnabbhet då de ska reagera på syn- och hörselintryck och sen agera. Acceleration, start-stopp och sprinter ställer krav på koordinationsförmågan då motståndare, medspelare och spelplanen kan påverka spelarens aktion. Det är därför viktigt att spelarna får träna snabbhet i situationer där de också måste ta egna beslut men det går också att genomföra specifik snabbhetsträning.

### Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4

## Uthållighet

Innebandyspelare kan under ett byte utföra sprinter upprepade gånger där de antingen springer, joggar eller passivt vilar emellanåt. Efter en maximal löpning följt av en hastig inbromsning och en riktningsförändring ett flertal gånger kan spelaren stå stilla några sekunder för att därefter i hög fart sätta press på en motståndare. Det ställs stora krav på att spelaren ska kunna orka dessa högintensiva moment och kunna återhämta sig då tillfälle ges på planen eller då de får möjligheten till ett byte. Uthållighetsträning för barn och ungdomar har väldigt liten effekt innan puberteten men kan därefter tränas med väldigt god effekt.

### Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5



## Fysiska färdigheter

SNABBHET OCH START-STOPP	GRÖN	BLÅ	RÖD
REAKTION	GRÖN	BLÅ	RÖD
INBROMSNING			
ACCELERATION			
RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR			
RÖRLIGHET	GRÖN	BLÅ	RÖD
DYNAMISK	GRÖN	BLÅ	RÖD
KOORDINATION	GRÖN	BLÅ	RÖD
RYTM	GRÖN	BLÅ	RÖD
RUMSORIENTERING			
ÖGA-HAND OCH ÖGA-FOT KOORDINATION			
GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER	GRÖN	BLÅ	RÖD
HOPP OCH LANDNINGAR	GRÖN	BLÅ	
SPRINGA OCH BROMSA			
KASTA OCH FÅNGA	GRÖN	BLÅ	
RULLA, ÅLA OCH KRYPA			
VISS MUSKELUPPBYGGANDE TRÄNING (SENARE DEL)			
PERCEPTION, BALANS	GRÖN	BLÅ	RÖD
TEKNIK OCH ALLSIDIG STYRKA		BLÅ	RÖD
BÅLSTABILITET/-STYRKA			
KNÄKONTROLL		BLÅ	RÖD
UTHÅLLIGHET	GRÖN	BLÅ	RÖD
AEROB			RÖD



## Psykisk och Fysisk utveckling för respektive nivå

### Grön nivå 6-9 år

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

#### Psykosocial utveckling för spelare:

- Stor fantasi.
- Egocentrisk.
- Uppmärksamhetsförmåga mindre utvecklat.
- Vill synas, vara i centrum.
- Svårt att lyssna på långa instruktioner.
- Kan fokusera på enstaka enkla saker.
- Utvecklar viss självuppfattning.
- Begränsad analysförmåga.
- Får trygghet i rutiner.
- Svårt att förstå tid och rum.
- Idrottar för att det är roligt.
- Behov av positiv feedback.

#### Fysisk utveckling för spelare:

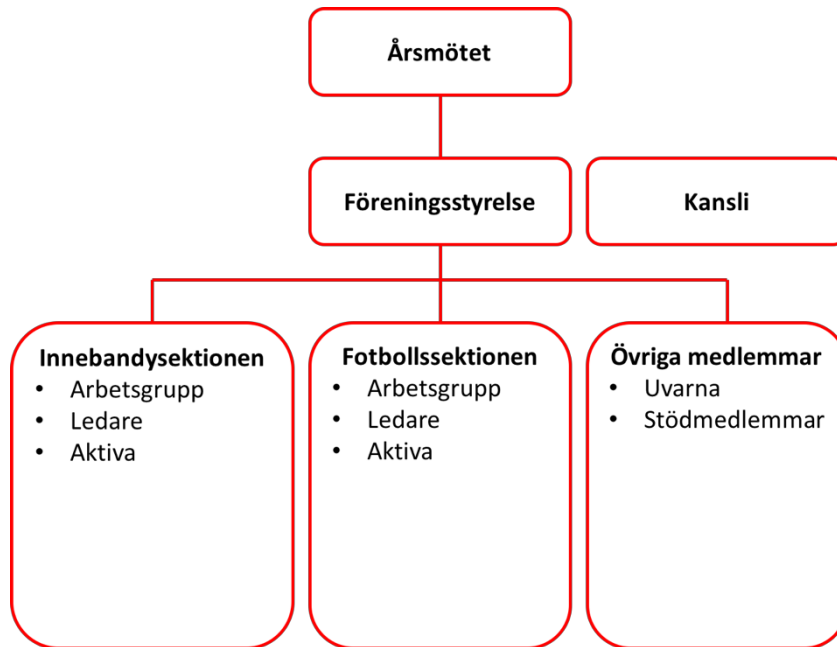
- Liten tillväxtpurt i inledningen av perioden.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov.
- Större muskelgrupper är mer utvecklade än de små.
- Grovmotoriska rörelser är viktiga (springa, hoppa, fånga, sparka).
- Finmotorik inte färdigutvecklat (exempelvis öga-hand koordination).



## Förenings- och lagorganisation

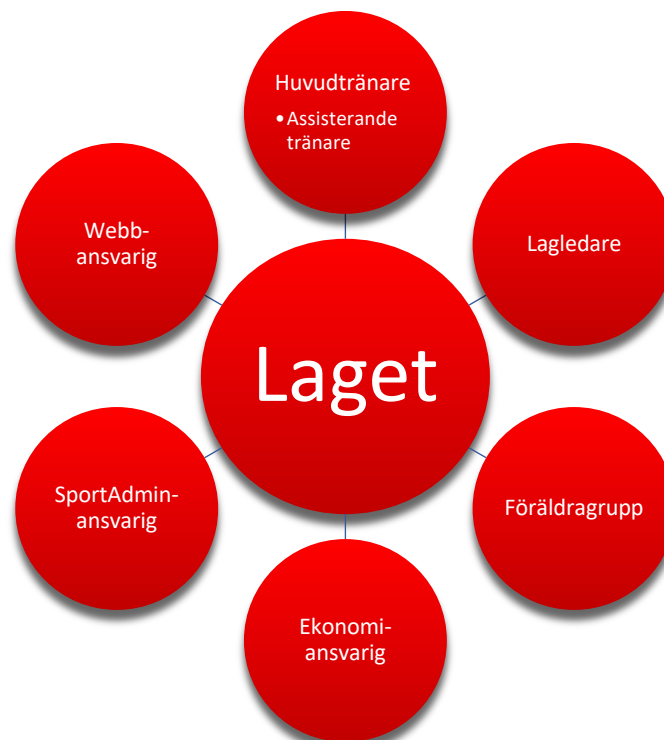
### Föreningsorganisation

Sandåkerns SK är en flersektionsförening med verksamhet inom både fotboll och innebandy. Dessa sektioner har ett antal undersektioner som arbetar med olika områden.



### Lagorganisation

Följande exempel på lagorganisation är ett förslag från föreningen på hur varje lag kan arbeta. Observera att det kan vara fler än en person på respektive position, exempelvis två lagledare, tre huvudtränare osv.





## Ledarträffar och Utbildning

Den ungdomsutvecklare som Sandåkerns SK har anställt tillsammans med samarbetsföreningarna Umedalens IF och IBK Dalen ansvarar för att kalla till ledarträffar och informera om utbildningar till föreningens ledare. Tränare och ledare är välkomna att delge sina önskemål om särskilda ledarutbildningar och informera om utbildningsbehov de ser i verksamheten.

Sandåkerns SK strävar efter att alla ledare ska ha gått den grundläggande ledarutbildningen som erbjuds av Västerbottens Innebandyförbund och står också för kostnaden för den. Vidare står föreningen för kostnaden för utbildningarna på barn- och ungdomsnivå, önskas särskilda utbildningar så sker det efter samtal med föreningen.

Tillsammans med samarbetsföreningarna Umedalens IF och IBK Dalen genomförs också vissa utbildningar gemensamt och erbjuds till samtliga involverade i barn- och ungdomsverksamheten. Exempel på en sådan utbildning som kan erbjudas är Åldersanpassad Fysisk Träning som anordnas i samarbete med SISU Idrottsutbildarna Västerbotten.

Föreningens ungdomsutvecklare kallar också till en upptaktsträff innan säsongstart och en avslutningsträff för samtliga barn- och ungdomsledare i föreningen, föreningen vill att minst en ledare från respektive lag närvarar vid dessa träffar men fler är välkomna.



## Referenser

Bompa, T. (1995). *From childhood to champion athlete*. Toronto, Canada: Veritas.

Cassidy, T., Jones R. & Potrac P. (2009). *Understanding sports coaching – The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice (2nd ed.)*. New York, USA: Routledge

Canadian Sport Centres (2014). *Canadian Sport for Life - Long-Term Athlete Development resource paper 2.0*. Canadian sport Institute – Pacific 2014.

Fahlström, P-G. (2011). *Att finna och utveckla talang. En studie om specialidrottsförbundens talangverksamhet*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2011:2.

Lindgren, E-C., Dohlsten, J. & Annerstedt, C. (2016). *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2016:2.

Svenska Fotbollsförbundet (2015). *Spelarutbildningsplan*. Sisu Idrottsböcker. Stockholm, Sverige: SISU Idrottsböcker.

Svenska Innebandyförbundet (2011). *Svensk Innebandys utvecklingsmodell*. Stockholm, Sverige: SISU Idrottsböcker.

Tanner, J.M. (1999). *Foetus into man: Physical growth from conception to maturity (2nd ed.)*. Ware, United Kingdom: Castlemead.

Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför?* Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2008:4.





# Bollek Innebandy träning 1

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Barnen värmer upp genom fri lek 10min i hallen, ev ställ fram visst material de kan använda.
- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

## Övningar (byt övning efter ca 10 min)

<p style="text-align: center;"><b>Zon 4 – Bollkoll &amp; svanskull</b></p> <p>3-4 min Barnen har var sin innebandyboll. Träna på att kasta upp bollen i luften och fånga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bara kasta upp och fånga</li> <li>- Kasta så högt man kan och fånga</li> <li>- Kasta upp och klappa en gång innan man fångar</li> <li>- Kasta upp och en kompis fångar</li> </ul> <p>2 x 2 min Alla fäster en svans i byxlinningen. Sedan ska alla springa runt och försöka få tag på de andras svansar. När alla har blivit av med sina svansar räknar man. De som blivit av med svansen kan fortsätta att jaga svansar eftersom det är antalet ihop samlade svansar som räknas.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 1 – Dribbla &amp; skjuta</b></p> <p>Fri rörelse med klubba och boll i ytan. Se till att det finns många bollar så att barnen alltid kan ta en ny boll direkt. Uppmuntra att de hela tiden dribblar omkring, skjuter ibland, passar varandra om dom vill.</p> <p>Två mål på ena långsidan och en slombana</p>
<p style="text-align: center;"><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Plint</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Häck</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Plint</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Häck</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Madrass</div> </div>

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig. Fråga hur dom haft det, har det varit roligt. Avsluta med någon hejaramsa.



## Bollek Innebandy träning 2

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Barnen värmer upp genom fri lek 10min I hallen, ev ställ fram visst material de kan använda.
- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

### Övningar (byt övning efter ca 10 min)

<p style="text-align: center;"><b>Zon 4 – Djurlek</b></p> <p>Djurlek: Spelarna ska agera och gå/hoppa som olika djur. Exempel är Elefant, Björn, Apa, Häst, Groda och Kanin.</p> <p>Som ledare, visa hur djuren rör på sig. Ex vad som är skillnaden på kanin och groda.</p> <p>En ledare kan efter en stund agera "Bonde/Jägare" eller annat och leka en form av kull så när ledaren går förbi lägger sig björnen i ide och vaknar upp när ledaren gått förbi</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 1 – Klubbteknik</b></p> <p>Föra boll från sida till sida Slalombana Passningar</p>
<p style="text-align: center;"><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Plint</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Häck</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Plint</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Häck</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Madrass</div> </div>

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig. Fråga hur dom haft det, har det varit roligt. Avsluta med någon hejaramsa.



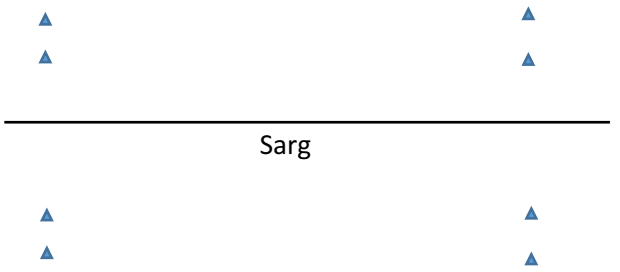
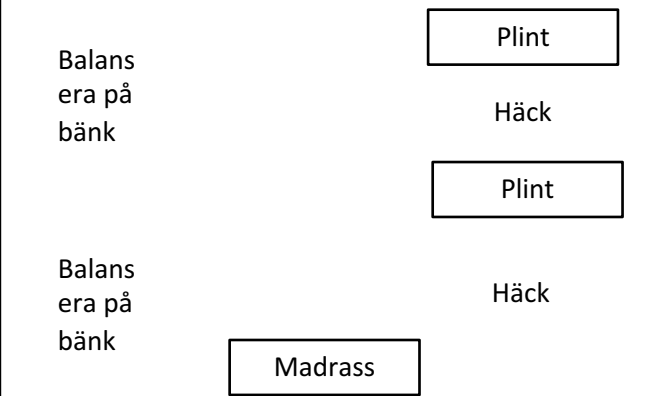
# Bollek Innebandy träning 3

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Barnen värmer upp genom fri lek 10min I hallen, ev ställ fram visst material de kan använda.
- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

## Övningar (byt övning efter ca 10 min)

<p><b>Zon 4 – Lek &amp; motorik, närvaro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Djurbana: Röra sig mellan koner som olika djur: groda, hare, björn (gå på alla fyra), struts (hoppa på ett ben)</li> <li>- Svanskull: svansarna på sidan (samma rörelser som när man täcker bollen)</li> </ul>	<p><b>Zon 1 – Klubbteknik</b></p> <p>Föra boll från sida till sida Slalombana Skjuta mot sarg och ta emot studsens tillbaka</p>
<p><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> 	<p><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> 

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig. Fråga hur dom haft det, har det varit roligt. Avsluta med någon hejaramsa.



# Bollek Innebandy träning 4

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Barnen värmer upp genom fri lek 10min I hallen, ev ställ fram visst material de kan använda.
- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

## Övningar (byt övning efter ca 10 min)

<p style="text-align: center;"><b>Zon 4 – Lek &amp; motorik</b></p> <p>Svanskull: svansarna på sidan (samma rörelser som när man täcker bollen)</p> <p>Djurbana: Röra sig mellan koner som olika djur: groda, hare, björn (gå på alla fyra), struts (hoppa på ett ben)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 1 – Klubbteknik</b></p> <p>Slalombana som avslutas med skott Lyfta upp bollen med klubban Skjuta så hårt man kan mot sargen</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px 20px;">Mål</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px 20px;">Mål</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 40px;"> <span>▲</span> <span>▲</span> <span>▲</span> <span>▲</span> <span style="margin-left: 150px;">▲</span> <span>▲</span> <span>▲</span> <span>▲</span> </div> </div>
<p style="text-align: center;"><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>▲</span> <span>▲</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>▲</span> <span>▲</span> </div> <hr style="width: 80%; margin: 10px auto;"/> <p style="text-align: center;">Sarg</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>▲</span> <span>▲</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>▲</span> <span>▲</span> </div> </div>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 40%;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">Plint</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">Häck</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 40%;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">Plint</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">Häck</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 40%;">Balansera på bänk</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">Madrass</div> </div> </div>

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig. Fråga hur dom haft det, har det varit roligt. Avsluta med någon hejaramsa.