



# SPELARUTBILDNINGSPÅN

Röd nivå (12-16 år)

# SANDÅKERNS SK



# INNEHÅLL

	Sida
– Inledning.	4
– Vår vision, verksamhetsidé och värdegrund.	5
– Uppförandekod Spelare, Ledare och Föräldrar.	6
– Upptaktsträff och Föräldramöten.	7
– Vår och svensk innebandys utvecklingsmodell.	8
– Svenssonmodellen.	10
– Relativa ålderseffekten.	11
– Ledarskapet.	13
– Målbilder.	14
○ Lagets spel.	14
○ Spelares färdigheter.	15
– Planering.	16
○ Lagets metoder, Anfallsspel och Försvarsspel.	18
○ Spelares färdigheter, Anfallsspel och Försvarsspel.	19
– Fysisk träning för innebandyspelande barn och ungdomar.	22
– Psykosocial och fysisk utveckling.	25
– Förenings- och lagorganisation.	26
– Ledarträffar och utbildning.	27
– Referenser.	28





## 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 präglat 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 samhällets 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.

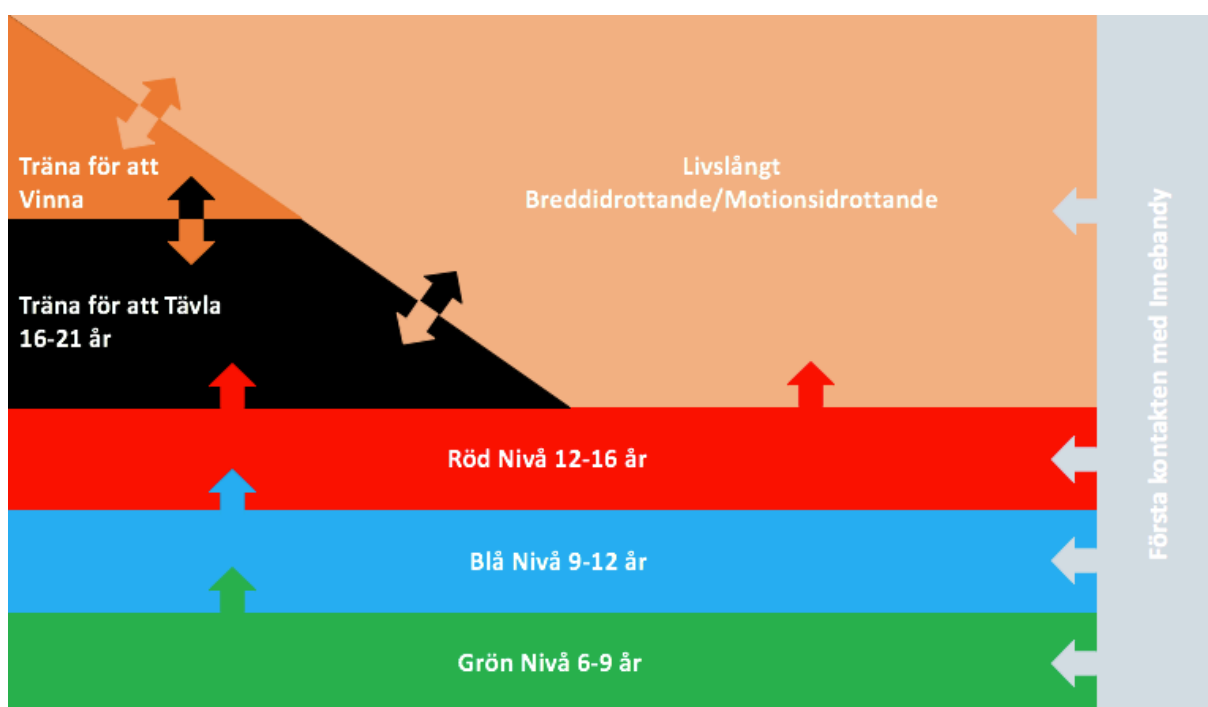


## Vår och Svensk innebandys utvecklingsmodell

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

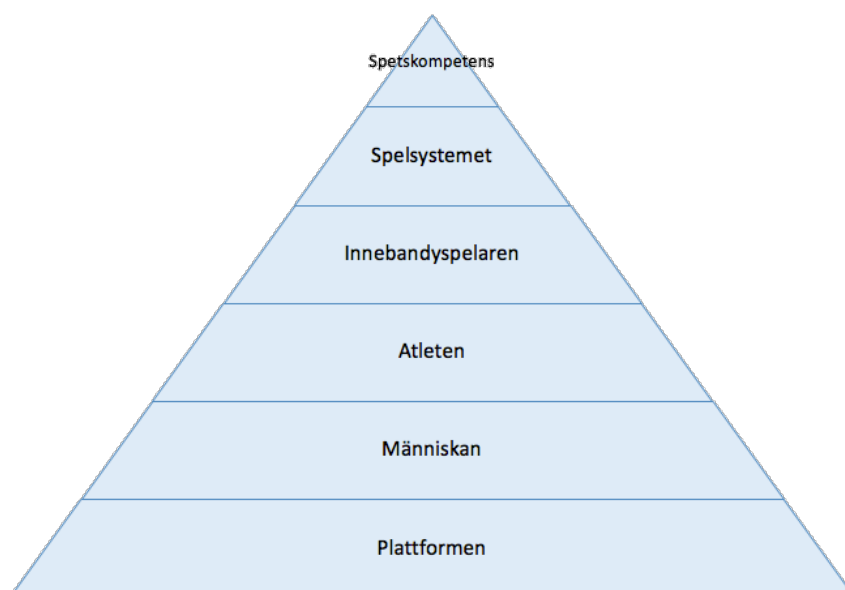
Här avses de tekniska kunskaperna, blick för spelet/spelförståelse, taktisk skolning m.m.

### 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 Röd nivå

Till Röd nivå ska vi ha hunnit lägga en bra grund genom att ha arbetat med människan och grunderna för innebandyspelaren, spelare ska också ha fått lära sig olika rörelseförmågor. Det är fortsatt viktigt att arbeta med människan i denna ålder då det är vanligt med avhopp i denna ålder, en faktor är att antalet krav ökar i både skolan och idrotten. Som ledare är det viktigt att visa stor hänsyn till spelares skolsituation och inte sätta för höga krav på spelarna. Ungdomarna börjar nu också vilja vara mer delaktiga i beslut och det är viktigt att involvera dem i beslut som berör dem för att de ska känna sig delaktiga i sin verksamhet. På Röd nivå kommer de flesta av ungdomarna att komma in i puberteten, det innebär kroppsliga förändringar som påverkar fysik, balans och rörlighet bland annat som är viktiga att ta hänsyn till. Under puberteten är det också möjligt att lägga in tyngre styrkeövningar och träningar som är tuffare konditionsmässigt då den nu leder till anpassningar på muskulär nivå och för hjärta och blodcirkulation. Spelarna utvecklar också allt mer ett abstrakt tänkande vilket gör det lättare för dem att se spelet i ett större perspektiv och därmed diskutera spellösningar med dem. Nu börjar vi också väva in olika spelsystem i träningarna och det görs med fördel genom att börja med grunderna i dem i olika spelövningar för att sedan väva ihop det i större spel och matcher,

## Relativa Ålderseffekten

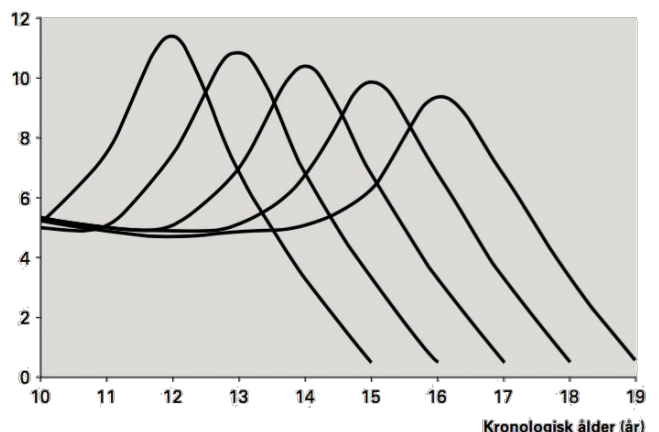
Relativa ålderseffekten (känt som Relative Age Effect, RAE) är ett vanligt fenomen inom idrott runt om i världen och även i Sverige. Studier på RAE visar att barn födda tidigt på året har större chanser att bli uttagna och få spela matcher än de som är födda sista kvartalet. Detta beror på att de som 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 kommande delar av detta dokument beskriver vi hur föreningen tycker att träning för barn och ungdomar ska planeras och bedrivas för att alla ska 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.

Längdtillväxt (cm/år)





# 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 spelaren har äganderätt över sitt egna deltagande, vi låter dem vara med och påverka verksamheten och motiverar dem att testa lämpliga utmaningar. Spelare 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 spelarna själva får utveckla lösningar på problem. T.ex går det att öva 1 mot 1 situationer där spelaren ska komma till avslut mot en försvarare och målvakt, då får spelarna 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 ungdomarna 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 spelarna och deras aktioner rekommenderar vi att träningen sker i stationer där det finns minst en vuxen per station som då har en mindre grupp spelare 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 spelare välkommet när de kommer till träningen, utöver ordinarie feedback kan en enskild ledare till varje träning ha en grupp spelare 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). Målbilderna som beskrivs nedan förstärks och utökas från en nivå till nästa för att skapa en naturlig progression. 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.

## Målbilder – Lagets spel

### Kontrollera bollen

#### Röd Nivå 12-16 år

Laget kontrollerar bollen i anfallspelet och kan använda sig av planens alla spelytor.

### Bollorienterat försvarsspel

#### Röd Nivå 12-16 år

Bollens position styr spelarnas position i försvarsspelet. Arbetssättet är zonmarkering eller positionsförsvar.

## Målbilder – Spelares färdigheter

### Passningar

#### Röd Nivå 12-16 år

Spelarna kan passa bollen efter marken och i luften och skapa anfall. De är noggranna med, och strävar efter hårda och precisa passningar.

### 1 mot 1 situationer

#### Röd Nivå 12-16 år

Spelarna försöker vara beslutsamma i 1 mot 1 lägen. Spelar enkelt i anfallsspelet, utmanar, fintar och dribblar förbi försvararen. I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på försvarssida så att de kan pressa, markera eller täcka. Tar tillbaka bollen genom press eller genom att bryta in framför motståndaren.

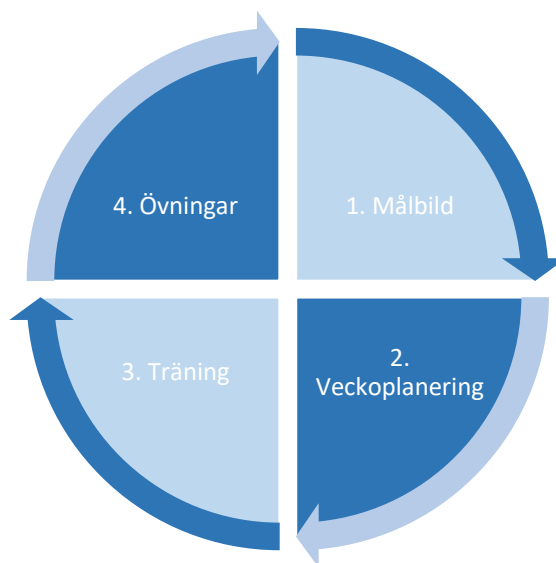




## Planering

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.



### Röd nivå 12-16 år

En fysisk tillväxt sker nu i samband med puberteten och som tränare är det viktigt att vara uppmärksam på att det kan skilja mycket i biologisk ålder mellan två spelare som är jämgamla. För flickor sker tillväxtspurten i regel tidigare än killar då de är 10-14 år och killar då de är 12-16 år. På grund av den bredd som kan uppstå i samband med den fysiska mognaden har det mycket hög prioritet att vårda bredden och varje enskild individs intresse är lika viktigt som övrigas oavsett mognad. Spelarna skall tydligt kunna se att tränare och ledare är rättvisa, kunniga och att alla får chansen att utvecklas.

Spelarna börjar nu vara redo för att sätta samman färdigheter och metoder i spelet till en helhet och det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelsen. Träningen ska fortsatt vara matchlik där det ska vara enkla övningar med fokus på kvalitet och träningarna ska vara grunden för hur laget spelar.

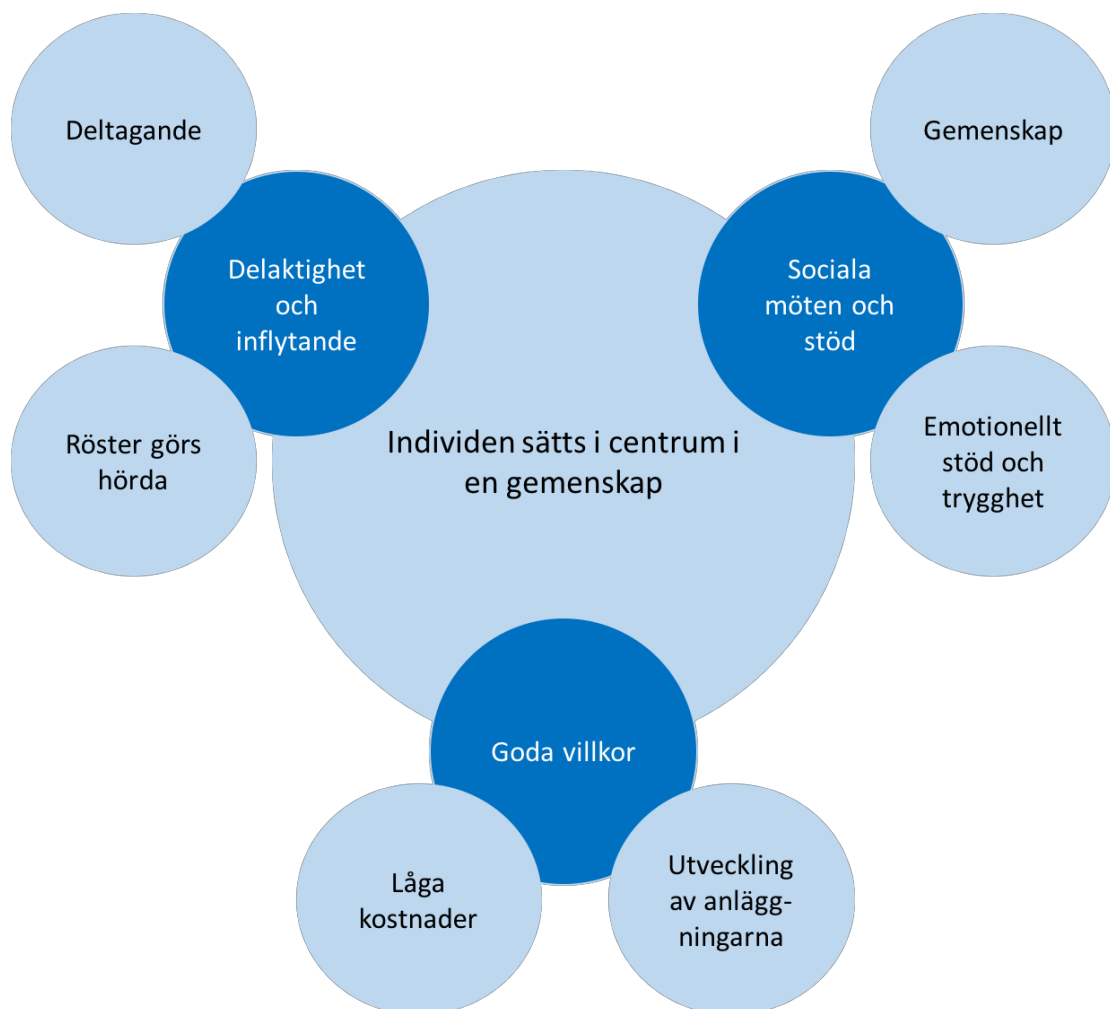
Prestationen står i centrum då tränaren utbildar spelarna, lusten till att träna och glädjen i lärandet ska stå i fokus. Tränarna fokuserar på spelarnas utveckling och att alla har motivationen att göra sitt bästa. Tränaren skall uppmuntra spelares egna beslutsfattande och se till att kunna uppmärksamma alla. Tränaren låter spelarna själva lösa de matchsituationer de ställs inför utan att komma med för mycket instruktioner, använd vägledande frågor för att spelarna ska tänka på egen hand.

Vi uppmuntrar våra spelare att visa kamratskap, lagmoral, klubbkänsla och ett individuellt ansvar som även gäller utanför den egna åldersgruppen. Våra äldre spelare skall lära sig ta hand om och vara förebilder för de yngre. För att främja klubbkänslan uppmuntras aktiviteter över åldersgränserna och mellan pojk- och flicksidan, gemensamma läger och cuper kan vara ett sätt att skapa sådana aktiviteter.





I denna ålder är det många ungdomar som tappar drivkraften att fortsätta med föreningsidrottandet och slutar helt, mycket tyder på att gemenskapen med kompisar i laget, känslan av delaktighet och möjligheten till självbestämmande är något som motiverar många att fortsätta med idrottandet. Som tränare och ledare är det därför viktigt att lyssna på varje enskild spelare och hitta former för deltagande som passar denne, en svacka kan senare ersättas av en nytändning om vi kan vara flexibla då vi tror att ingen lämnar en rolig och utvecklande verksamhet. Vårt mål ska vara att skapa en verksamhet med så många som möjligt, så länge som möjligt.



Modell kring erfarenheter och upplevelser som får ungdomar att stanna kvar i idrottsföreningar. Källa: Lindgren, E-C., Dohlsten, J. & Annerstedt, C. (2016)



## Lagets metoder

Här beskriver vi olika delar i ett lags arbetsmetoder och vid vilken nivå vi börjar implementera och arbeta med särskilda områden. Det är uppdelat i anfallsspel och försvarsspel med ett antal underrubriker till respektive område.

### Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD

RÖD

SPELBARHET

SPELAVSTÅND

SPELBREDD

SPELDJUP

DJUPLEDSSPEL

SPELVÄNDNING

ÖVERLAPPNING

SPELVÄNDNING

RÖD

DJUPLEDSSPEL

SPELAVSTÅND

SPELBREDD

SPELDJUP

SPELBARHET

ÖVERLAPPNING

KOMMA TILL AVSLUT

RÖD

VÄGGSPEL

DJUPLEDSSPEL

MOTRÖRELSER/V-LÖPNINGAR

SARGPASS

ÖVERLAPPNING

KORSLÖPNING

FASTA SITUATIONER



## Försvarsspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

RÖD

TÄCKNING

BRYTNING

RETIRERING

UNDERSTÖD

ÅTERERÖVRING AV BOLL

RÖD

PRESS 1 MOT 1

RETIRERING

BRYTNING

TÄCKNING

UNDERSTÖD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

RÖD

TÄCKNING

BRYTNING

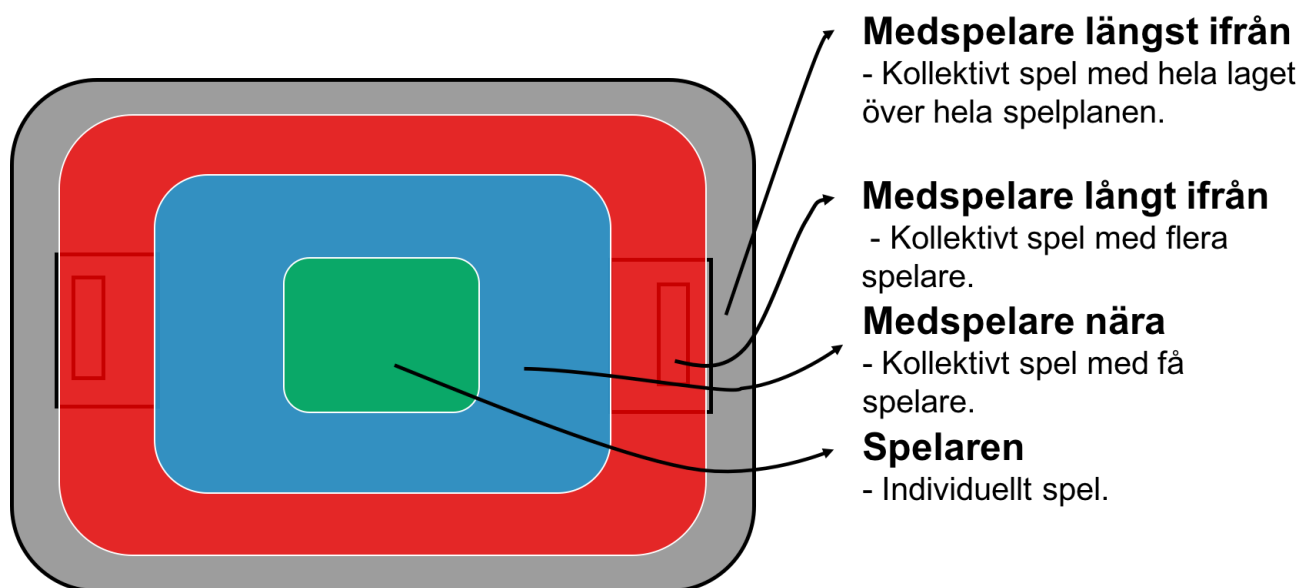
RETIRERING

CENTRERING

UNDERSTÖD

ÖVERFLYTTNING

FASTA SITUATIONER



## Spelares färdigheter

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

### Anfallsspel

#### SKOTT

RÖD

DRAGSKOTT – STILLASTÅENDE

DRAGSKOTT – VISS FART

SLÄPSKOTT

DRAGSKOTT I HÖG FART

DIREKTSKOTT – STILLASTÅENDE

HANDLEDSKOTT

VOLLEYSKOTT

DIREKTSKOTT I FART

STYRNINGAR

#### BOLLBEHANDLING

RÖD

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

RÖD

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

RÖD

TÄCKA MED KLUBBAN

TÄCKA MED BENEN

TÄCKA MED ÖVERKROPP

BRYTNINGAR

RÖD

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 spelarna? 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 reaktions snabbhet 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	RÖD
REAKTION	RÖD
INBROMSNING	
ACCELERATION	
RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR	
RÖRLIGHET	RÖD
DYNAMISK	RÖD
KOORDINATION	RÖD
RYTM	RÖD
RUMSORIENTERING	
ÖGA-HAND OCH ÖGA-FOT KOORDINATION	
GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER	RÖD
HOPP OCH LANDNINGAR	RÖD
SPRINGA OCH BROMSA	
KASTA OCH FÅNGA	
RULLA, ÅLA OCH KRYPA	
VISS MUSKELUPPBYGGANDE TRÄNING (SENARE DEL AV NIVÅN)	
(Kryssade fundamentala rörelser bör fortfarande tränas men i större utsträckning byggas in i idrottspecifika övningar snarare än att vara ett eget moment)	
PERCEPTION, BALANS	RÖD
TEKNIK OCH ALLSIDIG STYRKA	RÖD
BÅLSTABILITET/-STYRKA	
KNÄKONTROLL	
UTHÅLLIGHET	RÖD
AEROB	RÖD





## Psykisk och Fysisk utveckling

### Röd nivå 12-16 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:

- Förbättrad uppfattningsförmåga.
- Börjar kunna prestera flera saker samtidigt.
- Kan ta till sig och processa mer information på kortare tid.
- Börjar vilja vara delaktiga i beslut.
- Utvecklar abstrakt tänkande fullt ut.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Spänningar uppstår med vuxna, vissa försök till frigörelse från vuxna.
- Sociala interaktioner, förälskelser med personer av samma/annat kön börjar bli viktigt.
- Kompisar är en viktig del i livet och idrotten och prioriteras högt.
- Idrottar för att det är roligt, vissa kan specialisera sig mer och begränsar antalet idrotter.

#### Fysisk utveckling för spelare:

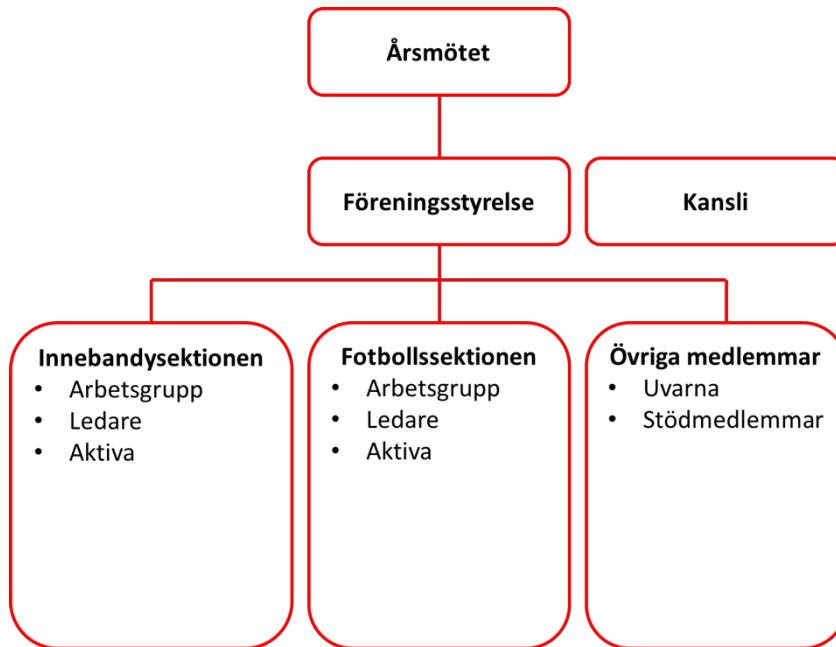
- Fysisk skillnad mellan könen uppstår i samband med puberteten.
- Generellt tidigare pubertet och tillväxtpurt för tjejer (10-14 år) än för killar (12-16 år).
- Rörlighet, balans, koordination och styrketräning är träningsbart med god effekt.
- Förbättrar och förfinar sin koordination och finmotorik.
- Efter pubertet är effekten av aerob uthållighetsträning bättre än tidigare.



## Förenings- och lagorganisation

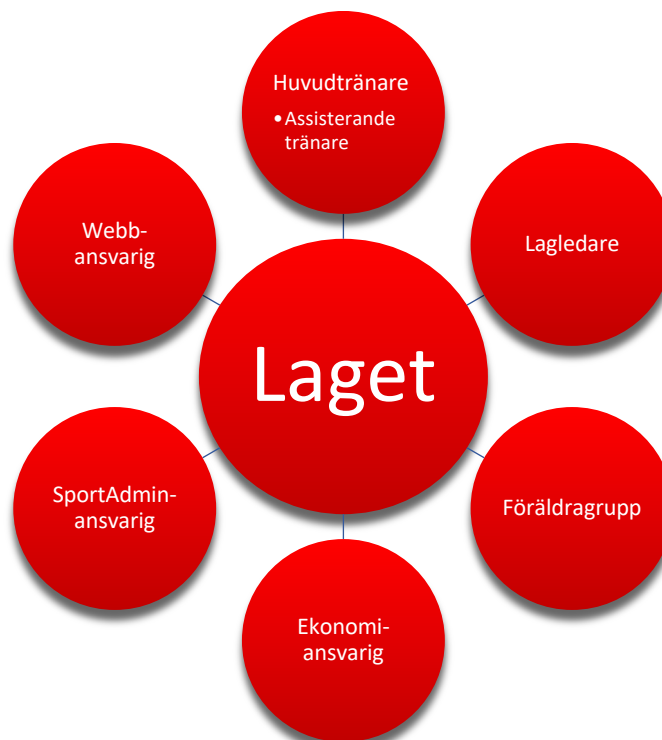
### Föreningsorganisation

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.

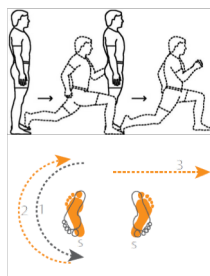
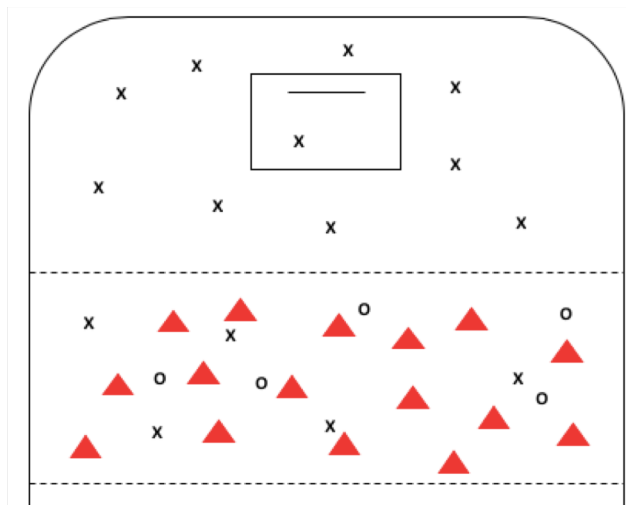
Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför?* Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2008:4.



# Exempelträning 13-14år

## 1. Uppvärmning – riktningsförändringar, koordination och snabbhet

Dela in deltagarna i 2 grupper, den ena gruppen inleder med svanskull (använd t.ex. västar) där de ska samla så många som möjligt. Tips, sätt svansen på klubbsidan av höften. Den andra kör kontippning 5v5, X ska välta/vända så många koner de kan och O ska ställa dem rätt väg. Kör 2x45 sek med 30sek vila. Vila 30-60sek och byt sen sida.



### Övning: Koordination & snabbhet

Spelarna inleder med att göra utfallsgång, fokus ligger på att knä över tå. Nästa moment är skridskohopp med kontrollerad landning. Andra moment går också att lägga in innan snabbhet. Inled med Twisterhopp (hoppa 180°) två gånger med knäkontroll innan en löpning på 10-20 meter.

## 2. Bolluppvärmning – 15min

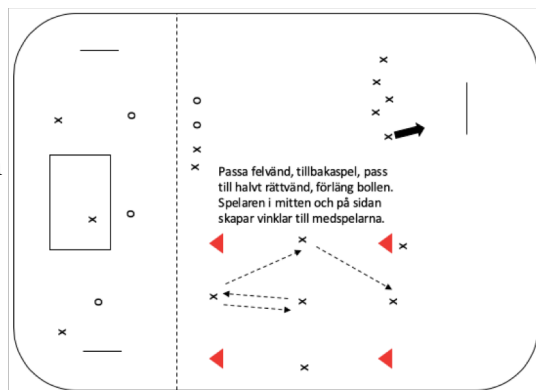
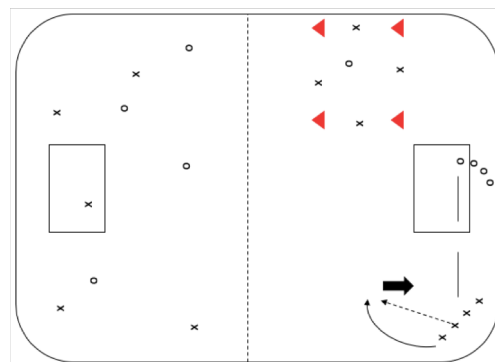
3 stationer. En station (2 grupper) zonspel på halvplan utan mål, målet är att hålla bollen inom laget. Går att göra svårare genom att begränsa antalet tillslag. En station (1 grupp) halvmåne på målvakterna. En station (1 grupp) kör kvadratspel 4v1 eller 3v2. Kör 45 sek, därefter byter de som kört zonspel till övriga stationer osv.

## 3. Passningar & Skott

2 stationer. En grupp spelar 3v3 på liten plan (4 sarbitars bredd) fördelat på två lag om fem spelare, flygande byten. Fokus på mycket avslut, skapa 2v1 situationer. På andra planhalvan jobbar en grupp med passningar och en grupp med avslut. Byt sida efter 3-4min, kör 3-4 varv.

## 4. Spel

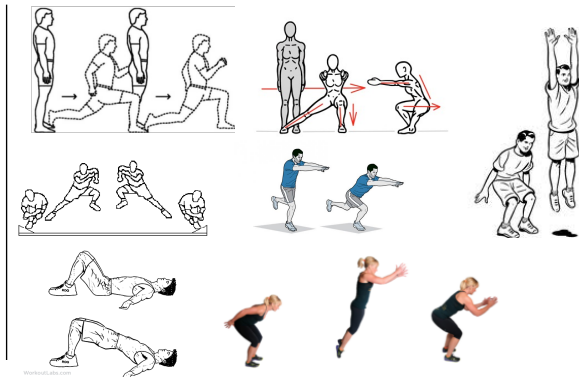
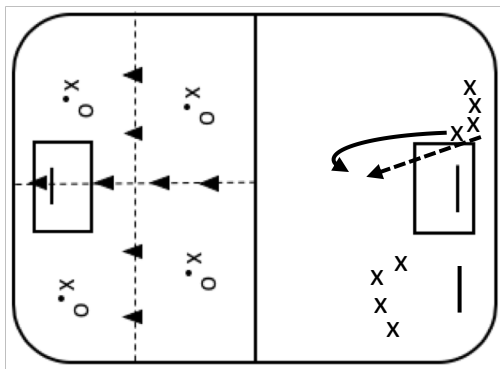
Återstående tid spel 5v5, matcher om åtta minuter. Testa att ett lag får inleda med att leda med ett mål och att de andra ska komma ikapp.



# Exempelträning 15-16år

## 1. Uppvärmning – Kvadratspel och MV-Uppvärmning

Dela in dem i 2 grupper, den ena gruppen inleder med kvadratspel och den andra kör uppvärmningsskott och halvmånen på målvakterna. Kör 3ggr på respektive station, stegra tempot.



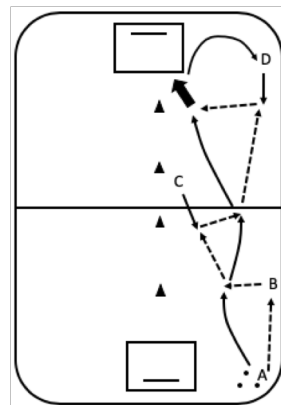
Spelarna delas in parvis i varje kvadrat med en boll. Därefter ska de på signal teka och träna duellspel där bollhållaren ska utmana sin motståndare och täcka boll och försvarsspelaren försöka vinna boll. Om försvarsspelaren vinner bollen skall denne försöka utmana och täcka boll. Åker bollen utanför rutan startar försvarsspelaren med bollen.

### Övning: Knäkontroll

Efter uppvärmning- Spelarna genomför alla övningar med fokus på knä över tå och kontrollerade landningar och rörelser. Övningarna bör genomföras i 4-6 repetitioner och 2-3 set. Lämpligt är att köra 2-3 övningar per avbrott i uppvärmningsövningen.

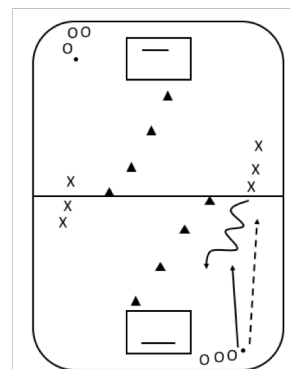
## 2. Schweiz

Spelare A passar bollen till B och får tillbaka bollen på ny yta. A spelar sedan bollen till mötande C som tagit en V-löpning och passar till A på ny yta. A passar därefter till D som möter och väggpassar till ny yta där A får tillbaka bollen oh går på avslut. Tips, efter varje passning ska det ske en tempoväxling till en ny yta. Spelare C och D ska uppmanas ta en avledande löpning innan de möter passningen. Uppmana spelarna att kommunicera med varandra när de slår passningen/möter bollen. Ledbyte: A-D-C-B-A



## 3. 1v1 - Avslut

Försvararen slår en passning upp till den anfallande spelaren som ska ta emot bollen för att driva mot mål och försöka ta sig förbi motståndaren och göra mål. Momentet är inte över först försvarsspelaren/målvakt har kontroll på bollen eller att den gått utanför konerna eller en tänkt förlängd mållinje. En stegring på den här är att försvarare nummer två slår en passning upp till anfallande spelare, antingen direkt eller via sarg. Tips, De anfallande spelarna ska uppmanas att ta sig inåt banan och inte driva upp bollen enbart efter sarg och variera mellan att använda sig av dribblingar, kroppsfinter och "peta-stick" för att komma förbi.



4. Spel – Matchspel med fokus på att som anfallande lag komma till avslut genom väggspel eller 1v1 situationer. Försvarares fokus ligger på att komma på rätt sida och sätta press på anfallaren.

