



**TRÄNARMANUAL
OCH
SPELARUTBILDNINGSPLAN
SANDÅKERNS SK**



INNEHÅLL

	Sida
– Inledning.	4
– Vår vision, verksamhetsidé och kärnvärden. <ul style="list-style-type: none">○ Målsättning Barn- och Ungdomsverksamhet.	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">○ Lagets spel.○ Spelares färdigheter.	14
– Planering. <ul style="list-style-type: none">○ Lagets metoder, Anfallsspel och Försvarsspel.○ Spelares färdigheter, Anfallsspel och Försvarsspel.	17
– Fysisk träning för innebandyspelande barn och ungdomar.	20
– Psykosocial och fysisk utveckling.	23
– Förenings- och lagorganisation.	24
– Ledarträffar och utbildning.	25
– Referenser.	27



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 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.

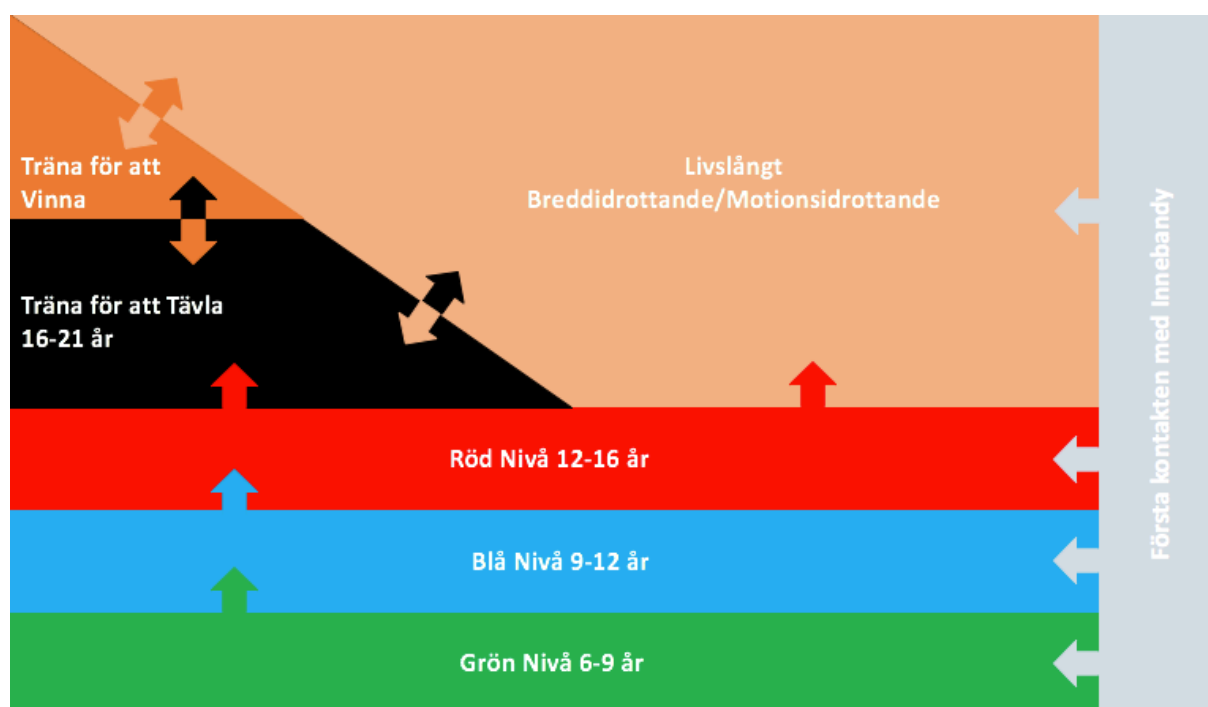


Vår och Svensk innebandys utvecklingsmodell

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

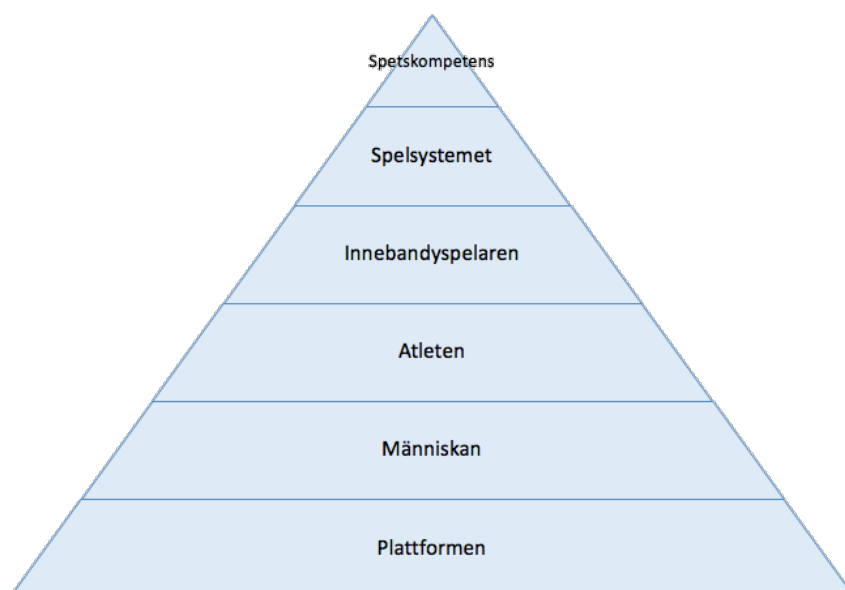
Här avses de tekniska kunskaperna, blick för spelet/spelförståelse, taktisk skolning m.m.

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 Blå nivå

På blå nivå ska en stor del av vårt arbetssätt inom verksamheten lägga fokus på människan, atleten och innebandyspelaren. Spelsystemet och spetskompetens är inte prioriterat. På denna nivå lägger vi ett ytterligare fokus på innebandyspelaren, fler färdigheter kopplas in i träningen samt att på Atleten arbetar vi mer och mer med fysiska övningar än grundläggande motoriska även om de till viss del fortfarande ska tränas. Människan arbetar vi med genom att försöka skapa en glädje kopplat till idrott och rörelse, erbjuder en allsidig idrottsmiljö där goda rörelseförmågor är viktigt. Glädje innebär inte att barnen alltid ska skratta vid varje övning, skapa en kultur där barnen vågar utmana sina färdigheter genom att använda er av lämpliga utmaningar. Det är viktigare för barn på Blå nivå att känna sig medbestämmande, låt dem vara med i diskussioner kring ordningsregler och olika moment som de tycker är roliga att träna.

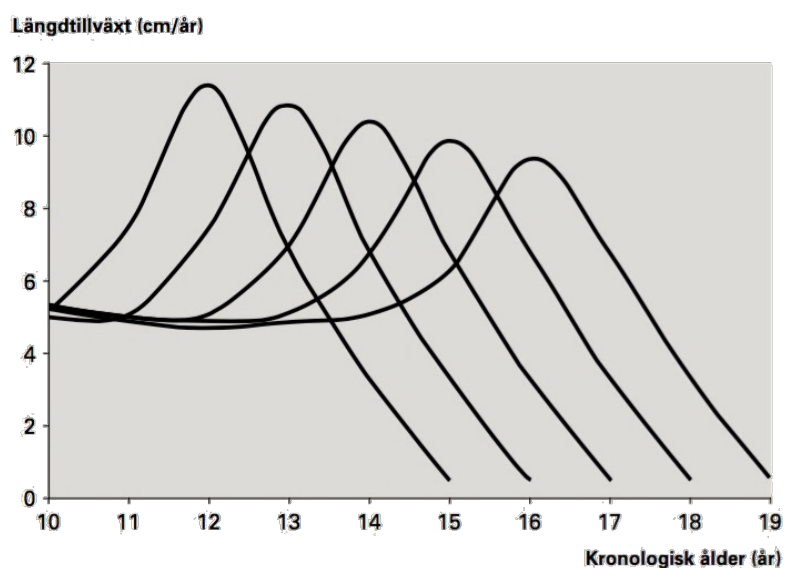
Relativa Ålderseffekten

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.





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). 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

Blå Nivå 9-12 år

Spelarna kan kontrollera bollen i anfallsspelet och spelar med give and go.

Bollorienterat försvarsspel

Blå Nivå 9-12 år

Bollens position styr spelarnas position i försvarsspelet.

Målbilder – Spelares färdigheter

Passningar

Blå Nivå 9-12 år

Spelarna spelar bollen efter marken till en medspelare och kan använda sig av direktpass.

1 mot 1 situationer

Blå Nivå 9-12 år

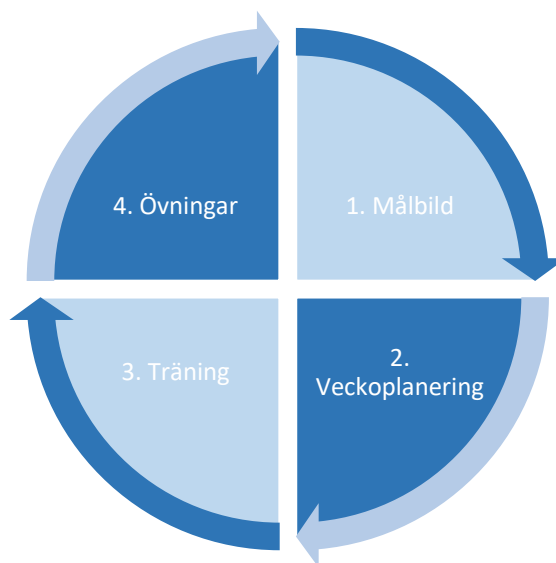
Spelarna försöker vara beslutsamma i 1 mot 1 lägen. Utmanar, fintar och dribblar förbi motståndaren i hög fart. I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på försvarssida för att pressa eller täcka. Tar tillbaka bollen om de kan.



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.



Blå nivå 9-12 år

Som tränare jobbar du med positiv feedback och uppmuntran, du använder vägledande frågor för att uppmuntra spelarna att tänka själva (*guided discovery*) och tar hjälp av spelarna för att ge feedback till varandra. Träningen ska vara spelorienterad där tränarna jobbar med få men tydliga anvisningar för att kunna hålla korta samlingar och göra det lättare att använda sig av enkla övningar för spelarna.

På denna nivå fortsätter betoningen på idrottsglädje och den sociala verksamhet som idrott också är, ett mål ska vara att få med sig så många spelare som möjligt från år till år som är träningsvilliga och tycker det är kul med idrott. Vi vill att alla som vill ska kunna upptäcka det roliga med idrott och därför skall vi välkomna nybörjare till våra lag där tränare tillsammans med spelare ska hjälpa nya spelare att komma in i gruppen, tillsammans är vi starkast!

Vi fortsätter att betona processen och spelares ansträngning snarare än resultatet och som tränare berömmar vi spelares utveckling och att spelare gör sitt bästa. Tränarna ska se bortom enskilda matcher och fokusera på prestationen, vad gjorde spelarna bra och vad kan de göra bättre, och berömma deras ansträngning. Som ledare ska vi alltid visa att vi vet att samtliga spelare kommer utvecklas och bli bättre. Vi ska inte erbjuda enskilda spelare extraträning utan alla träningar ska vara öppna för alla, desto fler som har intresse av att träna desto bättre.

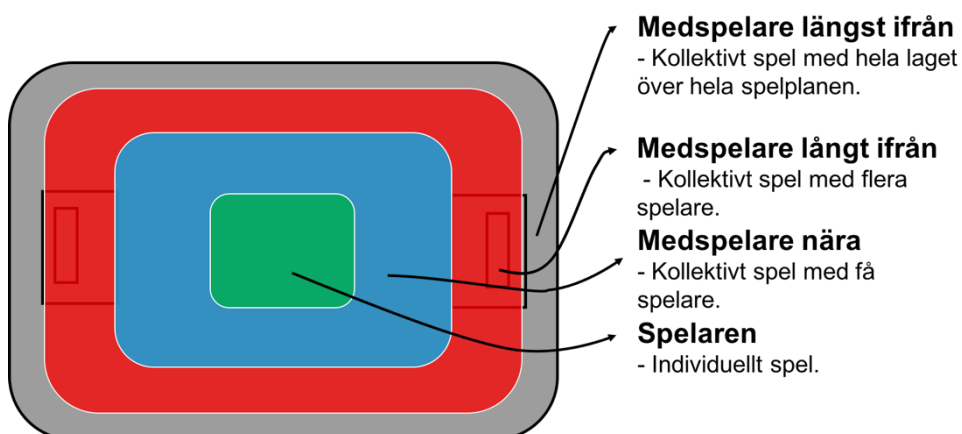
Vid planering av träningar och övningsval så undvik övningar som skapar köbildning och välj spelövningar som liknar matchsituationer, använd dig av olika regler i spelet som uppmuntrar spelarna att tänka efter, exempelvis genom att ha flera mål, två bollar etc. På detta sätt vill vi få spelarna att komma på egna lösningar på de utmaningar de ställs inför. Tränaren har som uppgift att leda denna upptäcktsfärd och visa tålamod om spelaren stöter på hinder, vi betonar vikten av att våga misslyckas och att våga prova igen.

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. Exempel på övningar för att öva på detta finns bland föreningens övningsexempel på hemsidan, mer material finns också att få via förbundets tränarutbildningar.

Anfallsspel

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



Försvårspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

BLÅ

TÄCKNING

BRYTNING

RETIRERING

UNDERSTÖD

ÅTERERÖVRING AV BOLL

BLÅ

PRESS 1 MOT 1

RETIRERING

BRYTNING

TÄCKNING

UNDERSTÖD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

BLÅ

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

BLÅ

DRAGSKOTT – STILLASTÅENDE

DRAGSKOTT – VISS FART

SLÄPSKOTT

DRAGSKOTT I HÖG FART

DIREKTSKOTT – STILLASTÅENDE

HANDLEDSKOTT

VOLLEYSKOTT

DIREKTSKOTT I FART

STYRNINGAR

BOLLBEHANDLING

BLÅ

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

BLÅ

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

BLÅ

TÄCKA MED KLUBBAN

TÄCKA MED BENEN

TÄCKA MED ÖVERKROPP

BRYTNINGAR

BLÅ

INBRYTNING FRAMFÖR

PRESS

BRYTNING BAKIFRÅN

UNDERBRYTNING

ÖVERBRYTNING



Fysisk träning för innebandyspelande 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 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	BLÅ
REAKTION	BLÅ
INBROMSNING	
ACCELERATION	
RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR	
RÖRLIGHET	BLÅ
DYNAMISK	BLÅ
KOORDINATION	BLÅ
RYTM	BLÅ
RUMSORIENTERING	
ÖGA-HAND OCH ÖGA-FOT KOORDINATION	
GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER	BLÅ
HOPP OCH LANDNINGAR	BLÅ
SPRINGA OCH BROMSA	
KASTA OCH FÅNGA	
RULLA, ÅLA OCH KRYPA	
VISS MUSKELUPPBYGGANDE TRÄNING	
PERCEPTION, BALANS	BLÅ
TEKNIK OCH ALLSIDIG STYRKA	BLÅ
BÅLSTABILITET/-STYRKA	
KNÄKONTROLL	
UTHÅLLIGHET	BLÅ
AEROB	BLÅ

Prepubertala barn får inga fysiska effekter av styrketräning, det kan dock vara positivt att träna rörelser som utfall, benböj m.m för att öva in ett korrekt rörelsemönster.



Psykosocial och Fysisk utveckling

Blå nivå 9-12 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:

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar tycka det är kul att arbeta i små grupper (helst två och två).
- Svårt att klara flera uppgifter samtidigt.
- Utvecklar viss tids- och rumsuppfattning.
- Ansträngning är synonymt med prestation.
- Stort behov av att bli sedd och accepterad från vuxna (föräldrar, lärare, tränare osv).
- Imiterar/Kopierar idrottsidoler. Stort behov av positiv feedback och beröm.
- Stort behov av positiv feedback och beröm.

Fysisk utveckling för spelare:

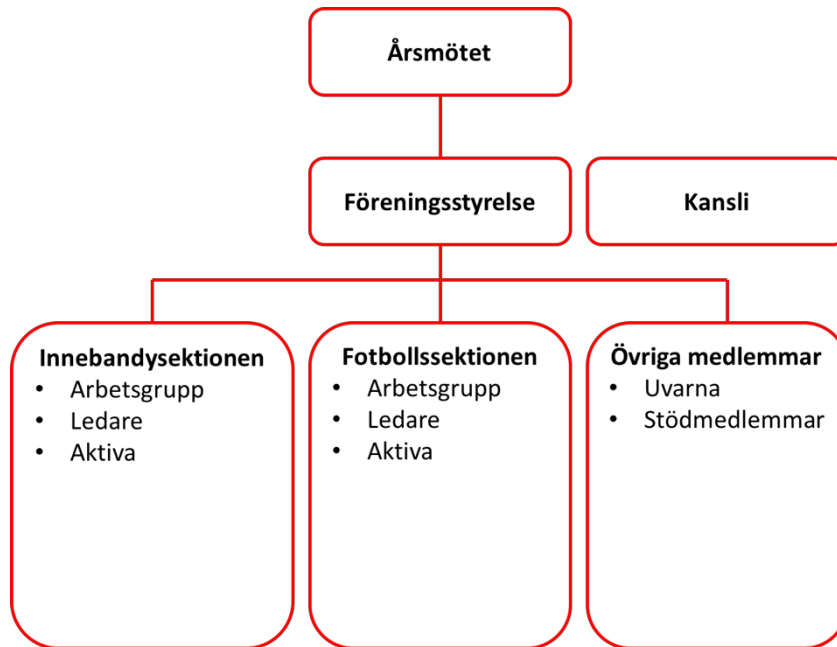
- Lugn tillväxtperiod.
- Liten och ibland ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Viss förändring av kroppsformen och proportioner, förändrad tyngdpunkt.
- Viss minskning av rörlighet i samband med kroppens tillväxt.
- Förbättrad koordinationsförmåga.
- Fortsatt lämplig tid för varierande motorisk träning.



Förenings- och lagorganisation

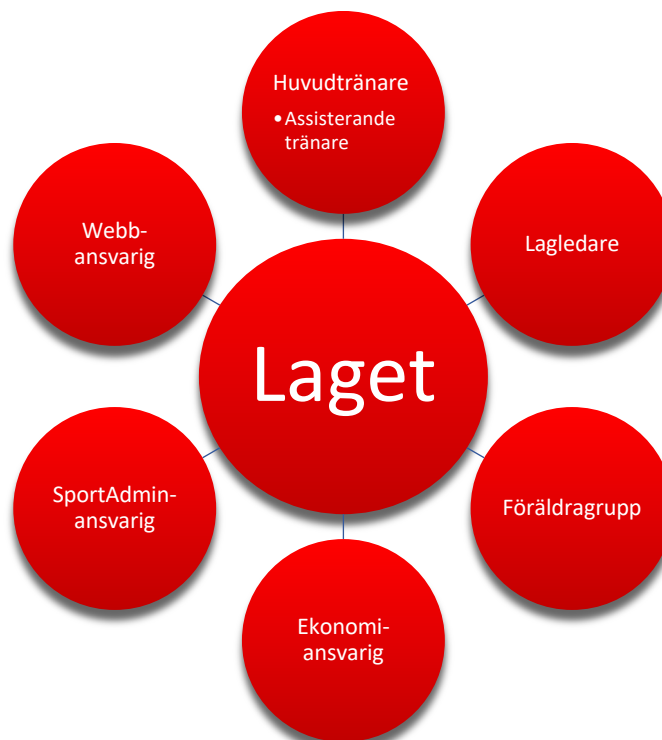
Föreningsorganisation

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.

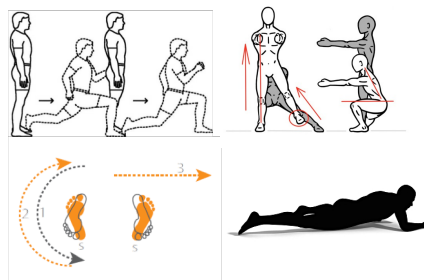
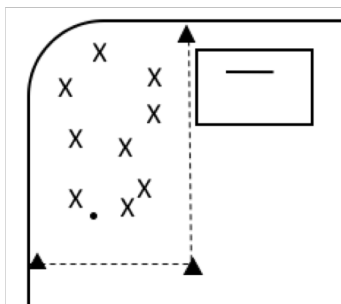
Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför?* Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2008:4.



Exempelträning 9-10år

1. Uppvärmning – Passningar, koordination och snabbhet

Dela in deltagarna i 2 grupper, den ena gruppen inleder med att träna spelbarhet-spelavstånd och den andra kör motorik och snabbhet.



Övning: Spelbarhet – Spelavstånd

Upp till nio spelare per plan. Varje spelare får ett nummer där 1 passar till 2 som passar till 3 och så vidare. Om de är fler än nio så dela in dem i fler grupper. En stegring på denna övning är att den som spelat bollen ska jaga ikapp den nya bollhållaren och försöka nudda honom, den nya bollhållaren måste då försöka passa bollen innan bollhållaren blir tagen

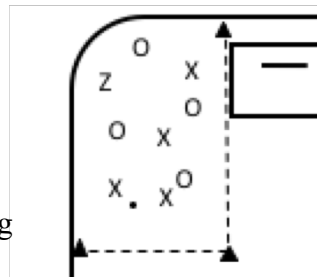
Övning: Koordination & snabbhet

Spelarna inleder med att göra utfallsgång, fokus ligger på att knä över tå. Nästa moment är sidosteg med resning. Andra moment går också att lägga in innan snabbhet. Inled med Twisterhopp (hoppar 180°) två gånger med knäkontroll innan en löpning på 10-15 meter. Kör sedan snabbhet från magliggande/ryggliggande/sittande där spelarna ska reagera på signal och snabbt komma upp innan en sprint.

2. Spelbarhet - Jokern

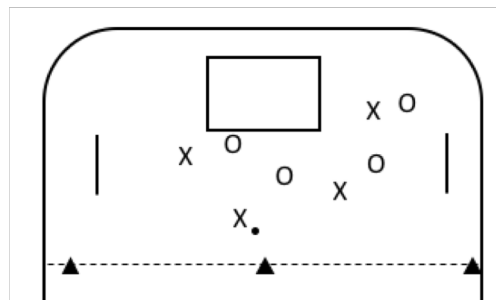
Dela in planen i ett antal rektanglar. 2 lag med lika många i varje lag samt ytterligare 1-2 jokrar (Z). Max 5 spelare per lag exklusive jokrar. Jokern har på sig en färg på västen som inget av de spelande lagen har. Lagen får poäng varje gång man klarar av 5 passningar rad innan motståndarna bryter.

Tips, uppmuntra spelarna att göra sig spelbara, anfallande lag kommer alltid vara i numerärt överläge.



3. Smålagsspel - Försvar

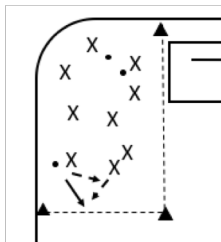
Dela in planen i 1-3 spelplaner. Två lag med målvakter i fritt spel fyra mot fyra vid respektive plan. Vid bollförlust snabbt komma på försvarssida. Markering kan ske i olika positioner, framför anfallsspelaren i syfte för bollvinst/brytning eller genom att ta avståndsmarkering och stå bakom anfallsspelaren. Tips, uppmana även målvakten att bryta passningar som går igenom dennes målområde med hjälp av armar och ben för att vinna boll och skapa en spelvändning.



Exempelträning 11-12år

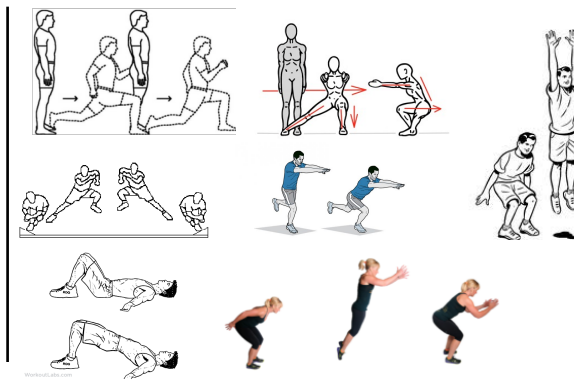
1. Uppvärmning – Passningar och knäkontroll

Genomför en övning med boll, exempelvis väggspel. Bryt den 3-4 gånger för att genomföra övningar med fokus på knäkontroll



Övning – Spelbarhet - Väggspele

Mindre grupper om 8-10 spelare. Hälften av spelarna har boll. Bollhållaren ska väggspela med valfri spelare utan boll. Efter en stund så byter spelarna roller. En stegring på denna övning är att placera ut koner som spelarna ska utmana innan de väggspelar. Tips, uppmana bollhållaren att tempoväxla efter en passning och att väggspelaren gör sig spelbar för nya bollhållare hela tiden och slår passningen framför medspelaren.

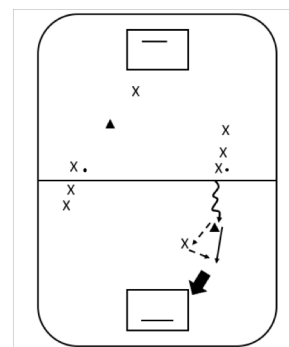


Övning: Knäkontroll

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.

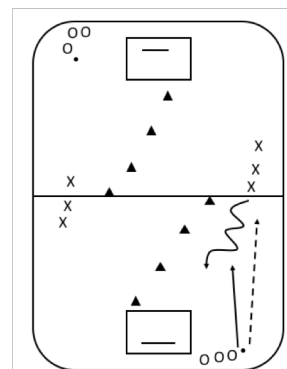
2. Väggspele och Avslut

Spelaren först i ledet driver bollen framåt och utmanar konen. Väggspele med en medspelare och avslutar med skott. Efter avslut ställer man sig i ledet på motsatt sida, byt väggspelare efter viss tid. En stegring på denna övning är att en spelare agerar försvarare vid konan och spela 2 mot 1. Tips, målvakten ska se till att följa bollhållaren och väggspele för att sedan täcka en stor yta och försöka fånga bollen med ett säkert grepp. Uppmana bollhållaren att finta konen ordentligt och slå en väggspele efter backen.



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.

