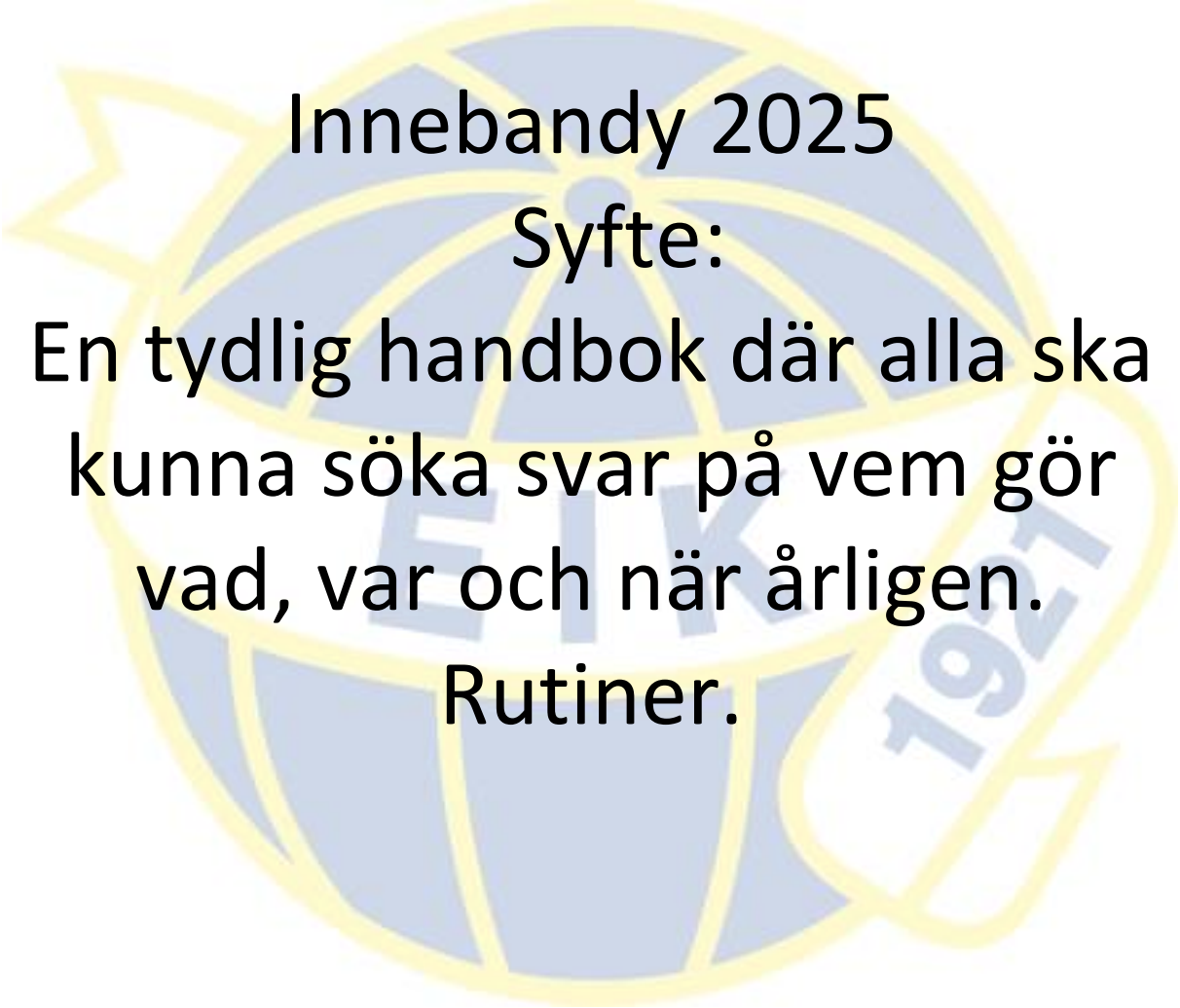




Innebandy 2025

Syfte:

En tydlig handbok där alla ska kunna söka svar på vem gör vad, var och när årligen.

Rutiner.

**Godkänd av kommittén 2025-03-11

INNEHÅLL

Innebandyinstruktion bakgrund och syfte	1
Innebandyinstruktion Mål, Årsplan och Roller	2
Innebandyinstruktioner för Träning	5
Innebandyinstruktioner för Tävlning	11

INNEBANDYINSTRUKTION BAKGRUND OCH SYFTE

Läggs upp på sektionens hemsida.

Implementeras med utskick, text, bilder, video, genomgångar teoretisk, genomgångar praktiskt samt följs upp systematiskt under året.

Bakgrund och syfte

Ekerö IK innebandy startade 1994. Under tiden framåt fanns två innebandyklubbar till på Ekerö, Skå IK innebandy och Mälare IBK. Efter 2018 har innebandyn på Ekerö bedrivits i under Ekerö IK och följer klubbens inriktning.

2025 är innebandyn ca 350 utövarare, ca 30 tal ledare samt en kommitté som leder och styr innebandyn med ca 12 medlemmar.

Innebandy kommitteen reviderar årligen den gemensamma instruktionen och grovplanerar kommande år utifrån erfarenheter inom innebandyn. Vi behöver årligen inhämta slutsatser och erfarenheter dels från träningsgrupperna från knatte till senior, dels från idrotten i kommunen från hallar till medborgartillväxt, dels från innebandyn i Stockholm från tävlingar till utbildning.

Under dom senaste 10åren är erfarenheterna från innebandyn att:

- I klubben behöver vi vara förbereda ekonomiskt för att kunna ha en senior verksamhet på hög nivå. Trupperna behöver ha 80% anknytning till Ekerö för att attrahera medborgarna. Knatteskolan behöver ständigt fyllas på med ca 30 spelare/lag och lagen behöver behålla spelarantalet till 15st för att undvika sammanslagningar.
- I klubben behöver juniorer få bra förutsättningar till seniornivå enl. ungdomsstrategin samt att dom behöver vara bra skolade för att kunna ta stegen in i senior verksamheten i olika nivåer. För 5 år sedan var feedbacken från Stockholm samlingarna att vi behövde mer "Tempo", idag efterfrågas "Rakhet" "Fysik" och "Spelsinne" (där det sistnämnda har vi stått oss bra på pojk- och flicksidan).
- I kommunen kommer ytorna dubbleras från i år, vi ska ta med oss förmågan att samverka mellan träningsgrupperna för individer. Vi behöver hitta ett ihållande sätt att rekrytera från skolidrotten.
- I innebandyn behöver vi tillgodose domarförsörjningen och se till att ledare har rätt nivå på utbildning i alla led.

Syftet är att vara väl förbereda med ytor, material och serier innan sommaren, att vara väl förbereda för träning och tävling i träningsgrupperna samt att ta med erfarenheterna från år till år.

INNEBANDYINSTRUKTION MÅL, ÅRSPLAN OCH ROLLER

Målsättning

Beslutas årligen av innebandykommittén och ingår i föreningens verksamhetsplanering.

Årlig grovplanering:

Innebandyåret 2025		NAMN	EXERO IK
OBJEKTNAMN		DATUM	20-11-17
OBJEKTBÄDD/KOMMITTÉN, JOHANNA EED			
INS	DETAILER	2025 Q1	2025 Q2
VECKA:	Ange datum för första mötet	JAN	FEB
1	Kommittén	Plan i år Inskickning 5år Uppföljning 24/25	Gruppplan 25/26
2	Träning	Organisation Träningar Rödskåden Teknik pass Gemensam (MV, Pass, skott, div./strödda) Cuper Ledarutbildning	Kontroll org. uppföljning med. Antal Anslutning till 26
3	Tävling	Serier Domare Funktionärer Cuper	REKRYTERING REKRYTERING
4	Event Projekt	Säsongensstart/ Uppstart Media Övrigt Ekonomi	Inför Årsk Lottor
5	Ekonomi	Budgetering Uppföljning Större poster beslut	Uppföljning Lottor

Innebandyåret 2025		NAMN	EXERO IK
OBJEKTNAMN		DATUM	20-11-17
OBJEKTBÄDD/KOMMITTÉN, JOHANNA EED			
INS	DETAILER	2025 Q3	2025 Q4
VECKA:	Ange datum för första mötet	JUL	AUG
1	Kommittén	Plan i år Inskickning 5år Uppföljning 24/25	Gruppplan 26/27
2	Träning	Organisation Träningar Rödskåden Teknik pass Gemensam (MV, Pass, skott, div./strödda) Cuper Ledarutbildning	Kontroll org. uppföljning med. Antal Anslutning till 26
3	Tävling	Serier Domare Funktionärer Cuper	REKRYTERING REKRYTERING
4	Event Projekt	Säsongensstart/ Uppstart Media Övrigt Ekonomi	Inför Årsk Lottor
5	Ekonomi	Budgetering Uppföljning Större poster beslut	Uppföljning Lottor

Sommarcamp 5 dagar juni

Uppstartscamp 2–3 dagar augusti

Höstcamp 3–5 dagar Höstlovets

Lucia cup 2–3 dagar Luciahelgen

Målvakts camp 3–4 dagar i januari

Samordningsmöten:

Mars

Inventering mtrl., tider, serier, org.

IK-Tr.grp.

April

Behov kommande säsong mtrl., tider, serier, org.

IK-Tr.grp.

Innebandyfest Ekerö

IK-Alla

Juni

Sommarcamp

IK-Spelare

Juli

Tilldelning av mtrl., tider/ytör, serier

IK-Tr.grp.

Augusti

Uppstart

IK-Ledare

September

Utbildning

IK-Tr.grp.

November

Höstlovscamp

IK-Spelare

December

Budget/Mål kommande år

IK-FS



Månadsvis

IK möte (Eko., Mål, Aktivitet, Tr.grp.)

IK

Roller

Ekerö IK:s värdegrund samt enl. EIK:s föreningsinstruktion gäller. Utöver vill innebandyn att:

Kommitteen	Följer upp verksamhetsplanen årligen. Följer och leder denna instruktion.	
Manager	Följer och leder denna instruktion utifrån tr.grp. Ansvar utanför plan.	
Huvudtränare	Följer och leder träningen utifrån denna instruktion. Ansvar på plan.	
Materiellare	Följer och leder materialet utifrån denna instruktion. Ansvar i omkl.rum samt förråd.	
Kassör	Följer och leder ekonomin i träningsgruppen utifrån denna instruktion. Ansvar för förutsättningar för aktiviteter utanför träning och tävling.	
Spelare	Följer och spelar (match och träning) med hjälp av tränarna utifrån denna instruktion.	
Föräldrar	Följer och stöttar ledare samt spelare med hjälp av denna instruktion. Innebär bland annat att barnen får rätt mat; att spelarna får tillräckligt med vila; att skolan sköts i syfte att komma rätt förberedd till innebandy-aktiviteterna. att stödja barnets aktivitet genom att hjälpa tränarna/ledarna att skjutsa att ta cafepass att ta sekeritariatpass att vara cupförälder att ställa upp på teambuildning att hjälpa materialarna med ordning på utrustningen m.m.	

Hemmacuper

Se årligen beslutad årskalender, skall även synas i SportAdmin.

Långsiktigt mål med egna cuparrangemang (ej fullt ut i 2025): Cup Grönt block 2, lör-sön
Slutet mars, Cup Blått block 3, fre-sön Början april och Cup Rött block 2, lör-sön Mitten april.

Camp verksamhet

Se årligen beslutad årskalender, skall även synas i SportAdmin.

Laganmälan i IBIS och Lagknytning i IBIS mot träningsgrupper i SportAdmin

Innan Serieanmälan i maj skall:

- Träningsgrupperna anmält lag i serie till kommittén.
- Träningsgrupperna redovisat ledarstab till kommittén.
- Träningsgrupperna redovisat önskemål om träningstider till kommittén.



- Träningsgrupperna redovisat materielbehov till kommittén.
- Träningsgrupperna redovisat utvärdering av säsongen till kommittén.

Innan uppstart av säsong i augusti skall:

- IK tilldelat träningstider, behörighet i IBIS och material till ledarstaberna.
- IK och Träningsgrupperna ska fördelat aktiviteter utöver träning/tävling så som café, cuper, camper, knatteligor, matchvärdar m.m.
- Träningsgrupperna klar markerat träningsgruppen i Sportadmin.

Innan seriestart i oktober skall:

- IK licensierat spelarna i resp. träningsgrupp utifrån klarmarkeringen i Sportadmin.
- IK skall genomfört utbildning för ledarna i hur vi tränar/tävlrar i säsongen.
- Träningsgrupperna synkat spelare, ledare och matcher mellan IBIS och Sportadmin. Matchflyttar ska vara klara för säsongen. Avvikelse anmäls till kommittén.

Efter seriestart skall träningsgrupperna kunna hantera serien självständigt, IK hjälper till vid behov exempelvis licensering av nytilkommen spelare. Träning och övriga aktiviteter genomförs enl. instruktionen för träningsgruppen nedan.

Spelarövergång till annan förening

Har dialog med spelare och mottagande/lämnande förening, när överenskommelse nåtts mellan föreningarna meddelar kommittén klubbchefen som assisterar i flytten.

Innan flytt skall följande regleras i klubben:

- Avgifter och annan aktuell ekonomi.
- Materiel och annan lånad utrustning.
- In och Ur träd i resp. förening, SportAdmin och IBIS. Underlag för ekonomisk kompensation mellan klubbarna ska redovisas med kvitto.

INNEBANDYINSTRUKTIONER FÖR TRÄNING

Grundsyn

Spelarförmågor

Individernas kamp/utveckling (ex. 50/50 situationer)



Idrotts Fysik



Träna OM spelaren önskar öka tempot i kroppen

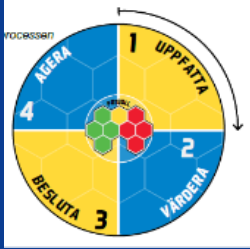
Idrotts Teknik

- Passa
- Skjuta
- Dribbla

Svår motorik "guldålder" 5-12 år

Träna OM spelaren önskar komma ikapp eller bibehålla idrottsliga motoriken i kroppen

Idrotts Beslut



Barns uppfattning om sig själv i en omgivning
Börjar vid 10-12 år

Träna OM spelaren önskar öka snabbhet/alternativa beslut i kroppen

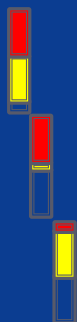
Vi behöver utveckla våra **utövares förmåga** i tre staplar från dag 1 i våra idrotter:

- **Fysiskt /EIK Atleten (5 fysiska förmågorna: Snabbhet, Rörlighet, Uthållighet, Koordination och Styrka)**
- **Idrottspecifik / EIK Teknikern (ex. Lagsporter= Passa, Dribbla, Skjuta)**
- **Mentalt / EIK Människan (Värdegrund, Kost/Sömn/Förberedelser och Beslutcykeln)**

Spelarförmågor

Individernas kamp/utveckling TEORETISKT

OM:

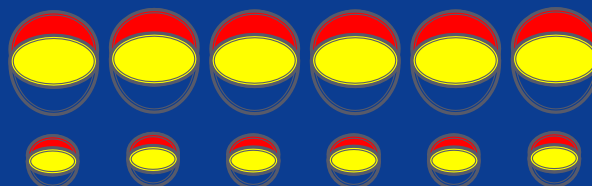


= Uppfattas som orörlig

= Uppfattas som oteknisk/ofarlig

= Uppfattas som gör allt sent eller fel

OM förhållanden är:



Så bör man-man teoretiskt vinna.

Taktik med rätt uppställning och rörelse i tid och yta öka styrkor och minska svagheter.
Intill dess att motståndaren nyttjar det samma! Lokal överlägsenhet är en nyckel till framgång.

Om man tar bort en stapel av ovan så kommer individen bli oanvändbar på planen som spelare. Alla idrottare har en förmåga (kunskap + färdighet) i ovan tre, vår uppgift som tränare är att utveckla individen i alla tre staplar för att få en så användbar idrottare som denna vill.

Ett teoretiskt exempel kan vara att ett lag som är överlägset i förmåga (fysiskt, idrottstekniskt samt i beslut) och vilja bör rimligtvis vinna i en man-man uppställning över hela plan.

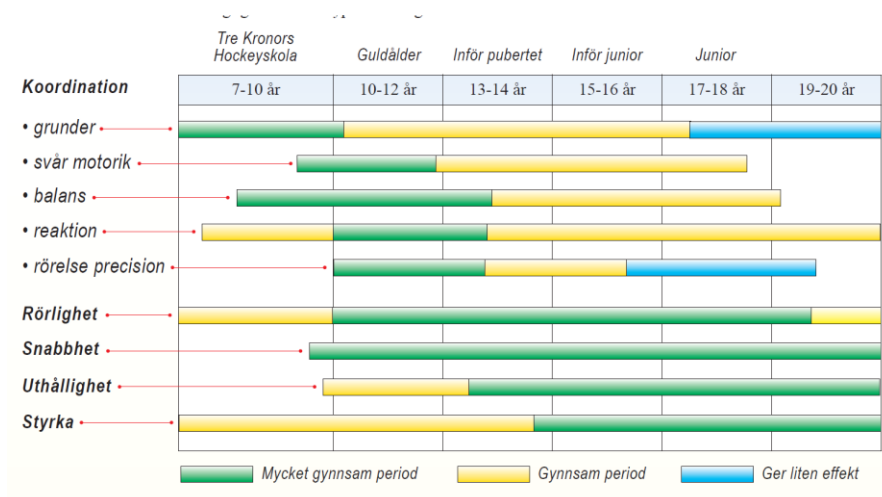
Teorin är dock inte så sannolik i dagens idrott.

Fysiskt/ EIK Atleten (förbunds ledarutbildningar)

Allsidig träning som en del av aktiviteterna för att visa vägen mot en Atlet i idrotten

- **Snabbhet** (Reaktioner och muskelminnen som optimeras för idrotten)
- **Rörlighet** (Vanor som därefter leder till aktioner i yttre lägen utan skador)
- **Uthållighet** (Vanor som därefter leder till utveckling av Anaerobe och Aerobe förmåga)
- **Koordination** (Gymnastiska rörelser med hela kroppen i diagonalen)
- **Styrka** (Vanor med egen kropp och därefter med mognad med ökad belastning)

Idrotternas gemensamma syn på träning i olika åldrar:



(Bild från ishockeyförbundet)

Grundmotorik och finmotorik bör vara klar innan 16–17 års ålder.

7 till 13 år fokus på Koordination. 10år till Senior fokus på Rörlighet.

13–14 år börja träna Uthållighet och Styrka

Styrka är den del av de fysiska grundkvalitéerna, som kan göra att individen kan träna med styrkan som medhjälpare för att hålla sig skadefri som idrottare, eller friskbevarande.

Styrka är den avgörande förutsättning för att förflytta sin kroppsmassa så snabbt som möjligt oavsett idrott som kräver kroppsförflyttning, antingen linjärt (en riktning) eller komplext (med riktningsförändringar).

Senare rön har påvisat ökad styrka även vid många repetitioner det viktiga då är att dom sista repetitionerna görs med 90–100% ansträngning. Så för innebandy som i grunden är en explosiv och snabb sport så bör kombinationen nedan inte understiga 5 repetitioner, vilket även blir skadeförebyggande på rätt sätt.

I Tabellen nedan styrketrännings principer: McArdle (2011, 2012)

Modell: Belastning % (kg), Hastighet, Antal rep/set, Vila mellan set

Maxstyrka: 90–100, Långsamt, 1–5, 5–10 min

Muskeltillväxt: 70–80, Långsamt, 8–15, 1–2 min

Explosivstyrka "power": 70–90, Maximal, 1–5, 4–8 min

Snabbstyrka: 40–60, Hög, 5–10, 2–6 min

Inläring Koordination, rörlighet, snabbhet: 30–50, Lugnt, 5–15, 1–2 min

Idrottspecifikt (förbunds- och förenings ledarutbildningar)

- Passning
- Dribbling/Driva
- Skott

Se EIK innebandys egna övningsbank, Carl Wåhrens.

Mentalt (förbunds ledarutbildningar samt förenings centralt organiserade)

- Värdegrunden (EIK 1) se www.ekeroik.se
- Egna beslut (under utveckling)
- Lagarbete (under utveckling), Effektiva ledarteam (EIK 2) se www.ekeroik.se

- Taktisk (Uppställningsform och Rörelse) i olika spelformer.

Exempel på Egna beslut samma i alla lagsporter (kopplat även till taktik)

Agera = Act

Förutsättning - Färdigheter som att springa, passa, skjuta osv.

Öva = Grunder i spelet

Besluta = Decide

Förutsättning - Färdigheter i Agera, känna till vilka beslut du kan utföra.

Öva = Ge olika alternativ till lösning i samma övning. "Här kan man 1, 2, eller 3"



Uppfatta = Observera

Förutsättning - Se/Höra/Känna

Öva = Lyfta blicken, Snacka, Söka kontakt

Värdera = Orientera

Förutsättning - Sätta sig själv på plan (kartan) i förhållande till andra

Öva = Vrida på huvudet, Olika senarion, Tid/Stress

(Bild från förbundens utbildning i information/beslutcykel)

Referens OODA-loop (militärt): https://en.wikipedia.org/wiki/OODA_loop

Observation/Observera – Orient/Orientera-

Decision/Besluta – Act./Agera

Målet är att få motståndaren att bli passiv genom att själv hela tiden agera. Det kräver att jag är snabbare än motståndaren på att Observera, Orientera och Besluta för att Agera.

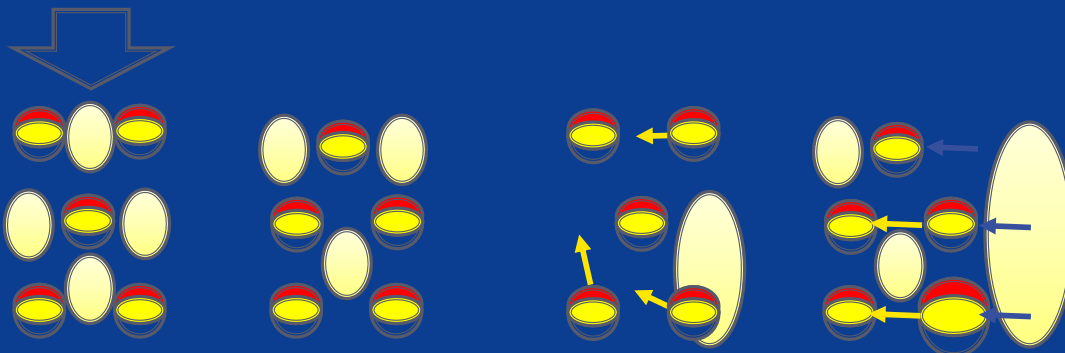
Ett exempel är nedan övning där 1: orna får

besluta innan 2: orna som måste börja med att observera. Övning två och två med samma avstånd till en gul och röd kon. Ledaren tar beslutet och säger röd eller gul. Utövarna agerar på ledarens beslut. Resultatet bli nästan alltid samtidigt.

Nästa steg är att 1: orna bestämmer sig i huvudet och tar sig till röd eller gul. 2: orna behöver då observera, besluta och därefter agera vilket innebär att de hamnar 2:a till konen. Bygg på med boll, kroppsfint, fler möjligheter till beslut och på så sätt bygg upp utövarnas snabbhet i spelet (2 mot 1 med snack innan osv.).

Uppställningar + Rörelser

TEORETISKT 2-1-2 och 2-2-1



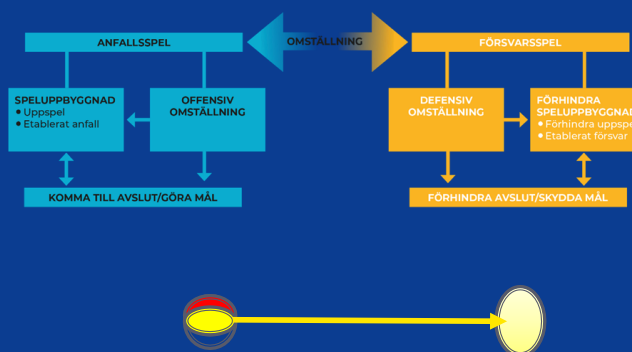
Lokal överlägsenhet är en nyckel till framgång. Med rörelse lämnar andra risker. Med lokal numerär lämnar andra fria. Risker kan minimeras med överlägsna spelarförmågor lokalt. Exempelvis en snabb kan hinna täcka ett långsamt skott el. pass.

Från start skall spelarna lära sig ett man-man spel över hela plan i dubbla syften: 1. Att aktivera sig och hamna i 50/50 situationer och kamp 2. Att laget ska kunna använda i match. På junior nivå behöver spelarna kunna olika formationer med olika taktik defensivt och offensivt.

Taktiska spel

TEORETISKT Försvar Omställning och Anfall (samma i FB som IB)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. Uppspel | = Formation + Rörelse |
| 2. Etablerat anf. | - " - |
| 3. Off. Omställning | - " - |
| 4. Avslut | - " - |
| 5. Def. Omställning | - " - |
| 6. Förhindra uppb. | - " - |
| 7. Etablera försv. | - " - |
| 8. Skydda mål | - " - |



Lokal överlägsenhet är en nyckel till framgång. Med rörelse lämnar andra risker.

Taktiken = Formation + Rörelse i resp. spelfas/spelform.

Styrkor och svagheter uppställt mot motståndarens taktik.

Utövarnas förmåga kan stärkas eller försvagas lokalt i taktiken.

Utövarnas förmåga och vilja/motivation i 1mot1 eller 50/50 situationer är avgörande för vem som går vinnande ur situationen (lokalt).

Träningsgruppen

Uppflyttning vid träning sker i samråd mellan berörda huvudtränare ska genomföras vid behov av fler spelare på träning. Träning med annan ålderskull skall ses som extraträning vilket innebär att spelarna inte får välja bort sin egen träningsgrupp.

Om huvudtränarna är oense tar så lyfts beslutet i kommittén.

Knäkontroll skall bedrivas på alla nivåer, viktigt att grunderna hålls av ledarna innan varje pass så att spelarna lär sig övningarna i knäkontroll 2.0. Efterhand spelarna blir duktigare på rätt utförande så kan dom ledas av spelarna med ledarna som övervakning. Vid junior nivå ska truppen själva klara grunduppvärmning och därefter individuellt för bästa förberedelse inför aktiviteten.

Stationsträning är att föredra när tillgången till ledare är stor, ger stor effekt och variation för spelarna.

Smålagsspel innebär att spela med mindre yta med mindre antal spelare i tävling i syfte att öka bollkontakt, närkamp och målchanser för spelarna. Tränar på beslutcykel mycket. Men smålagsspelet behöver kunna användas i spelformen laget tävlar i.

Progression i träningen:

	pass/ v.	min/ tim?	Omfattning	FYS	Feed-back
<u>Knatte</u>	1	30– 40	Spel 60 %, Pass 10 % Skott 15%, Driva 15 %	Koordination	Förstärk
<u>Grönt</u>	1	30– 40	Spel 50 %, Pass 25 % Skott 10%, Driva 15 %	Koordination Rörlighet /Snabbhet	Förstärk
<u>Blått</u>	2	20– 30	Spel 50 %, Pass 25 % Skott 10%, Driva 10 % Teori 5%	Koordination Rörlighet /Snabbhet	Spelarsamtal 2 ggr/ säsong
<u>Röd</u>	2	15– 20	Spel 50 %, Pass 15 % Skott 10%, Driva 10 % Teori 15%	1 Pass Styrka, Uthållighet	Spelarsamtal 2 ggr/ säsong
<u>HJ/DJ</u>	3	15– 20	Spel 50 %, Pass 15 % Skott 10%, Driva 10 % Teori 15%	3 pass försäsong 1 Pass Styrka, Uthållighet	Spelarsamtal 2 ggr/ säsong
<u>A-lag</u>	3	10– 14	Spel 50 %, Pass 10 % Skott 10%, Driva 10 % Teori 20%	5 pass försäsong 1 Pass Lag anpassat	Spelarsamtal 3 ggr/ säsong
<u>B-lag</u>	3	10– 14	Spel 60 %, Pass 10 % Skott 10%, Driva 10 % Teori 10%	5 pass försäsong 1 Pass Lag anpassat	Spelarsamtal 2 ggr/ säsong

<u>Rekreation</u>	1-2	10–14	Spel 80 %, Pass 5 % Skott 5%, Driva 5 % Teori 5%	5 pass försäsong 1 Pass Lag anpassat	Spelarsamtal 1 ggr/ säsong
-------------------	-----	-------	--	--	-------------------------------

Övningsbank med övningar från Carl Wåreus databas. Inlogg och länk tilldelas

Huvudtränarna att sprida till tränarna i gruppen.

Exempelövningar från övningsbanken i Spel, Pass, Skott och Driva som fokus och syfte kommer att kompletteras enl. listan ovan för resp. ålder/block.

Grundteori se Grundsyn ovan.

Spelarförmågor i resp. ålder/block kommer att kompletteras med i syfte att tränare och spelare ska förstå vad man bör sträva efter för färdigheter under året.

Närvarokrav

Enl. EIK 1an samt att det är viktigt att lära vid tidig ålder är att ställa upp för varandra i ett lag, man behöver förstå förutsättningarna, målen och kraven som man sätter i ett lag. Laget skall vara överens om göromålen inför säsongen och dom ska följa värdegrunden samt aktuella bestämmelser. Se allsidig träning som en fördel för innebandyn och som ett komplement till den innebandyspecifika träningen som behövs för att behärska innebandyn. Vi använder inte %-tal för att motivera något iom att vi inte kommer kunna följa dessa över tid samt att statistiken inte är tillförlitlig i våra system. Ledarna har i övrigt mandatet att motivera spelarna till högre närvaro i linje med vår värdegrund.

”Det man tränar på blir man bättre på, vad tränar vi på?”

Individ- & nivåanpassning

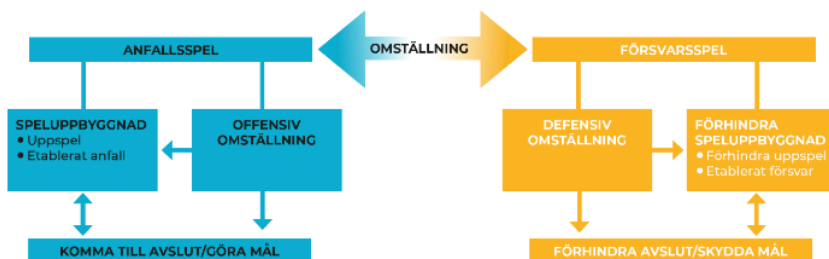
Enl. EIK 1an och SIU modellen.

Innebandyn är en lagsport vilket innebär att anpassningen är mer utmanande än en individuellsport. Anpassningen ska ske genom utmaning i och mellan träningsgrupperna, behöver det ske utanför EIK skall kommitté beslut tas innan.

INNEBANDYINSTRUKTIONER FÖR TÄVLING

Grundsyn

Vi utgår från Svenska innebandymodellen med dess utbildningar i match.





Utöver ovan modell skall EIK spelare i lag och lag kunna behärska:

Grön nivå: Man-Man

Blå nivå: 4manna att kunna 1-2-1 och 2-2. 5manna att kunna 2-1-2 samt påbörja 2-2-1, taktiska fasta situationer, numerärt överläge och underläge.

Röd nivå: 2-2-1 samt 1-2-2 offensivt samt taktiska fasta situationer samt numerärt överläge och underläge.

Svart nivå:

Egna beslut (under utveckling)

EIK spelare i lag och lag kunna behärska:

<https://innebandymagazinet.se/redaktionens-val/expertens-taktikguide-innebandyns-mest-populara-spelsystem/>

Taktiska utbildningar utvecklas och leds av ledarna på Svart Nivå i klubben. Respektive nivå ansvarar för att ledarna i undre nivån behärskar taktiken på sin nivå.

Vilket innebär att Huvudtränarna i DAM A och HERR A har ett ansvar i att se till att spelarna som kommer underifrån har rätt utbildning med hjälp av dess ledare.

Träningsgruppen

Grön= Cupspel: 1 cup/säsong (Sanktionerad av klubben)

Blått= 1-2 matcher/veckan. Cupspel: 2 cuper/säsong(Sanktionerad av klubben)

Rött= 1-2 matcher/veckan. Cupspel: säsong (cuper/ (cuper Sanktionerad av klubben)

HJ/DJ= 1-2 matcher/veckan. Cupspel: säsong (cuper/säsong(Sanktionerad av klubben)

A-lag= 1-2 matcher/veckan. Cupspel: 1-2 cuper/säsong(Sanktionerad av klubben)

B-lag= 1 matcher/veckan. Cupspel: 1 cuper/säsong (Sanktionerad av klubben)

Rekreation= 1 matcher/veckan. Cupspel: 1 cuper/säsong (Sanktionerad av klubben)

Uppflyttning vid match Enl. SIU modellen innebandyförbundet samt att vid uppflyttning till match med äldre ålderskullar ska de spelare som ligger rätt i nivå för matchen erbjudas spel, vi bedömer spelarnas nivå före ålder. Samråd mellan berörda huvudtränare ska genomföras för att bedöma nivån på matchen. Ansvarig huvudtränare till lag som flyttar upp spelare till match har ansvaret att bestämma vem/vilka som skall flyttas upp. Om huvudtränarna är oense tar ~~sportchefen~~ så lyfts beslutet i kommittén.

Matcher/Matchning

Enl. EIK 1an, Dunross, SIU modellen och förbundsbestämmelser.

Innebandyn är en dynamisk sport med löpande tid. Vi kommer aldrig diskutera speltid iom detta. Det kommer på långsikt aldrig uppnås en jämn fördelning mellan spelare utifrån tid. Ledare ska efter bästa förmåga eftersträva så jämna förutsättningar som möjligt.

Genom att vända på perspektiv och se till att dom som graverande spelat mest, minska deras närvaro på plan för att ge plats åt andra.

Det kommer alltid finnas spelare som inte vill spela match och bara träna, samt vice versa. Vi har spons som vilar på våra beteenden i matchning.

Matchning (Träningsmatcher/Seriematcher/Cuper) Enl. SIU modellen innebandyförbundet.

A-lag Matchning tillåtet hela matchen



DJ/HJ Matchning tillåtet hela matchen

Rött block Matchning tillåtet sista 10 minutrarna samt vid BP/PP för att lära sig förstå syftet.

Blått block Matchning ej tillåten

Grönt block Matchning ej tillåten

Funktionärs förberedelser

Matchvärdar

- Kan utses från laget som får vara med i omklädningsrummet innan match.
- Vara en del i lineupen på plan.
- Samt lägga en straff var i paus eller innan matchstart på Seniormålvakt.

Domarna

- Hälsa domarna välkomna.
- Bjuda domarna på kaffe från caféet.
- Visa domarna till sitt omklädningsrum (3 eller 4)
- Assistera domarna med att tejpa sargen (byteszoner)
- Assistera domarna med att laga målburarna. Domarna kontrollerar målburarna

Motståndarna

- Hälsa motståndarna välkomna.
- Visa motståndarna till sitt omklädningsrum (rum 1 eller 2)

Sarg

- Sitta sargvakter. 2–3 spelare i varje hörn. Ställa tillbaka sargen när den rasar.

Pausunderhållning

- I pausen får de lag som vaktar sargen spela en internmatch. Ca 7–8 minuter i respektive paus.
- Lotteri kan genomföras med priser. Lotteriring eller nummerbollar och enklare priser kan hämtas ut/beställas från kansliet.

Sekretariat

Det lag som tar på sig att sitta i sekretariatet och sköta dessa delar.

Sekretariatet bestående av minst 2 men helst 3 personer ansvarar för följande punkter

- Sköta matchklockan
- Live-rapportering i Ibis via dator eller telefon
- Speaker
- Ta hand om utvisningarna

Speaker hälsar alla välkomna samt drar laget innan match. Genomför lineup. Speaker informerar löpande om vilka som gör mål, målpass, utvisningar samt när 1 minut återstår av perioden etc. Speaker informerar om vilket lag som är dagens matchvärdar och informerar om att de kommer att spela en internmatch i pauserna.

Ljud och Ljus

Tar hand om spelarpresentationen på bildskärmen samt spelar musik i pauserna. Bör synkas med speakerns roll.

Ordlista:

Andraboll är när anfallande lag tappar bollen, utan att motståndarna får kontroll över bollen. Då uppstår situationer där bollen tillfälligt är fri och där något av lagen vinner den.

Andravåg är spelare som fyller på bakom fronten i en kontrung. Andravågen kan lätt bli bortglömda. Andravågen kan utnyttjas för passning snett bakåt eller returtagning.

Anfallsspelare är alla spelare på planen i det laget som har bollen.

Anfallszon är motståndarnas planhalva.

Backchecka är det spelarna gör när man springer till försvarszonen från anfallszonen för att stoppa motståndarlaget spelvändning.

Bollförare kallas den av anfallsspelarna som har bollen.

Etablerat anfallsspel är när laget etablerar sig i anfallszonen och försöker hitta ett avslut.

Ekerö IK - utvecklingsmodell röda tråden

Försvarsspelare är alla spelare på planen i det laget som inte har bollen.

Försvarszon är egna lagets planhalva.

Hjälpspelare kallas de anfallsspelare som inte har bollen.

Högt försvar är när motståndarna har bollen på egen planhalva och det egna laget är organiserat.

Kontring är när laget vänder spelet snabbt från försvarsspel till anfall.

Lågt försvar är när det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas bollförare i försvarszon.

Markering är att bevaka en spelare. Sker oftast i försvarsspelssyfte, men kan även förekomma i till exempel ett uppspel.

Reträtt sker när laget tappar bollen och man måste ställa om från anfallsspel till försvar.

Slottet är området framför mål och mitt på planhalvan därifrån avslut tas med bäst förutsättningar.

Spelidén beskriver kortfattat, men tydligt, hur man vill spela innebandy.

Spelsystem är det gemensamma tankesätt utifrån hur spelarna organiserar sig så att grundförutsättningarna för anfall och försvar uppfylls.

Spelvändning är den första fasen i en kontrung. Från bollvinst till att den första passningen eller dribblingen genomförs för att iscensätta kontrungen.

Tempoväxling är att öka farten från en hastighet till en högre hastighet. Kan göras både med och utan boll.

Uppspel är när laget förflyttar sig från försvarszonen till anfallszonen med bollen under kontroll.

Överlämning är en situation som uppstår när två anfallsspelare rör sig mot varandra, varav en är bollförare. När dem möts lämnar bollföraren över bollen bakom sig till medspelaren som fortsätter i motsatt riktning.