

Telge SIBK Utvecklingsmodell

Version 1.0

Röda tråden



INNEBANDY

Vision

Telge SIBK vill vara den främsta innebandyklubben i Södermanland. Klubben ska vara det självklara valet för barn och ungdomar som vill spela innebandy.

Mål

Telge SIBK:s mål är att utbilda spelare i innebandy men att samtidigt delta i utvecklingen av individerna inför vuxenlivet. Vi vill på ett aktivt sätt vara med och forma ungdomarnas syn på kamratskap, respekt för varandra och även fostra ett gott sportsligt beteende.

Telge SIBK ska vara ett föredöme som idrottsklubb där vi erbjuder ungdomar ett självklart alternativ till att "hänga på stan" och där vi sedan i en positiv anda även formar framtidens innebandyspelare.

Telge SIBK:s vilja är att ungdomsverksamheten skall stödja spelarna i siktet mot föreningens representationslag där målet är att merparten av spelarna skall komma från de egna leden. Vi satsar på att utbilda våra tränare för att kunna erbjuda en meningsfull verksamhet med hög kvalitet.

Telge SIBK:s värdegrund kan sammanfattas med orden:

Glädje

När man låter glädje och sunda värderingar styra verksamheten kan den personliga utvecklingen optimeras.

Gemenskap

Tillsammans, genom samarbete, når vi våra mål. En Telge SIBK-medlem är lojal och visar klubbkänsla.

Rent spel

Vi vill vara förebilder på planen, bänken och läktaren. Vi förtjänar våra segrar.

Utveckling

Vi vill ge de bästa förutsättningarna för att våra spelare, ledare och domare ska kunna prestera den bästa innebandyn.

I Telge vinner vi genom att:

- ha roliga och utvecklande träningar
- inspirera barnen/ungdomarna att göra det som krävs för att utvecklas maximalt
- respektera sig själv, sina ledare, lagkompisar, motståndare och domarna
- lära sig att vara en god lagspelare
- lära sig gott ledarskap
- lära sig hitta balansen i livet mellan idrott och skola/arbete
- lära sig att hårt och intelligent arbete leder till bra resultat
- vinna matcher tillsammans som ett lag
- lära sig att förlora matcher tillsammans som ett lag
- lära sig hur man når god fysisk form
- lära sig använda idrottens mentala styrkor i övriga livet
- lära sig att god kost hjälper dig att prestera bättre

Telge SIBK:s utvecklingsmodell

Utvecklingsmodellen nedan beskriver föreningens träningsstrategi för aktiva lag (baseras i stora drag på svenska innebandyförbundets utvecklingsmodell, SIU) och ämnar klargöra hur lagledningen bör agera och planera sin verksamhet.

Generella instruktioner till ledarna för barn- och ungdomslagen är:

- Behålla så många som möjligt så länge som möjligt
- Låt varje individ utvecklas utifrån sina egna, unika förutsättningar
- Varje individ ska i sin utveckling endast jämföras med sig själv
- Låt kampmomentet i tävlingen vara överordnad resultatet
- Ge alla en bra innebandyutbildning
- Utveckla och utbilda idrottare
- Uppmuntra barnen att hålla på med flera idrotter samtidigt upp till 15 års ålder

Nivåindelning SöIBF:s serier

- 6 år	Grön nivå	Leknivå
7 år	Grön nivå	Sammandragsnivå 3 mot 3
8 år	Grön nivå	Sammandragsnivå 4 mot 4
9-10 år	Blå nivå	Sammandragsnivå 5 mot 5
11 år	Blå nivå	Serienivå utan tabeller
12-14 år	Röd nivå	Serienivå
15 år	Röd nivå	Serienivå
15 år -	Brun nivå	Motionsnivå
16-21 år	Svart nivå	Juniornivå
22 år -	Orange nivå	Seniornivå

Direktiv:

Glasögon ska användas av alla spelare i grön och blå nivå.
Därefter rekommenderas det att använda det under hela röd nivå också.

Vid behov av att låna spelare till match/träning från äldre eller yngre lag så ska alltid spelarnas tränare kontaktas innan.

Sök samarbeten mellan åldersgrupperna, stärk sammanhållningen inom klubben.

För att minska risker för fotskador så påpeka vikten av att ha riktiga innebandyskor med bra grepp.

Grön Nivå (-6 år)

Rörelseglädje

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC".
- Ha skoj, många lekar med och utan boll.
- Bygg gemenskapen i gruppen (ledaren delar upp laget, så att man kan blanda gruppen och alla lär känna alla)
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten. Skaffa en liten lagkassa och ordna en säsongsavslutning. Ordna ev medaljer.

Målvakter

Spela utan målvakter, bara små mål.

Grön Nivå (7 år)

Rörelseglädje

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Grön Människan

Gått Grön Atleten

Gått Grön Innebandyspelaren

Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC".
- Bara smålagsspel, inget spel fem mot fem.
- Ha skoj, många lekar med boll.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Börja tidigt med att lära barnen att titta upp, dels för att minska att de krockar med varandra, men också för att skapa en grund för att lära sig se vad som händer runt omkring.
- Ge ofta positiv feedback på det som gjordes bra.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Bygg gemenskapen i gruppen (ledaren delar upp laget, så att man kan blanda gruppen och alla lär känna alla)
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.
- Lär spelarna att äta mer rätt under sammandrag. Få rätt energi. Ej godis/läsk innan sista matchen är spelad.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten. Se till att några föräldrar går på sekretariatskurs. Se också till att ni har en sekretariatsväska med pennor, bollar, kladdpapper, stoppur, handduk, visselpipa. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag. Skaffa en liten lagkassa och ordna en säsongsavslutning. Ordna ev medaljer.

Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova/att alla måste ha stått minst en gång.

Spelförståelse

Lära sig ha bredd och djup i spelet.

Lära sig vad det innebär att spela back och vad det innebär att spela forward.

Lära sig spela på tilltal, prata med varandra att man vill ha boll m.m.

Spelsystem

Lära sig grunder angående positioner, förbereda för tre mot tre, spela med en back och två forwards, låta spelarna rotera och spela på alla positioner.

Lära sig att alla tre anfaller och alla tre försvarar.

Hålla fokus på att börja spela boll inom laget.

Grön Nivå (8 år)

Rörelseglädje

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Grön Människan

Gått Grön Atleten

Gått Grön Innebandyspelaren

Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC".
- Bara smålagsspel, inget spel fem mot fem.
- Ha skoj, många lekar med boll.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Börja tidigt med att lära barnen att titta upp, dels för att minska att de krockar med varandra, men också för att skapa en grund för att lära sig se vad som händer runt omkring.
- Ge ofta positiv feedback på det som gjordes bra. Håll inne med feedback om det man gjort mindre bra.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Bygg gemenskapen i gruppen (ledaren delar upp laget, så att man kan blanda gruppen och alla lär känna alla)
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.
- Lär spelarna att äta mer rätt under sammandrag. Få rätt energi. Ej godis/läsk innan sista matchen är spelad.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten. Se till att några föräldrar går på sekretariatskurs.

Se också till att ni har en sekretariatsväska med pennor, bollar, kladdpapper, stoppur, handduk, visselpipa. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna en säsongsavslutning. Ordna ev medaljer.

Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova.

Spelförståelse

Lära sig hur backar hjälper varandra, hur man kan växla sida att spela upp bollen på.

Lära sig att hjälpa målvakterna framför mål med att täcka skott, ta bort retur.

Spelsystem

Spela fyra mot fyra, spela med två backar och två forwards.

Lära sig att alla fyra anfaller och alla fyra försvarar.

Börja jobba mer med att spela boll inom laget.

Gröna pusselbitar

Människan

Roligt med idrott, Uppfatta varandra

Atleten

Koordination (Öga – hand, Öga – fot, Helkroppskoordination, Balans, Rytme)

Rumsuppfattning (Innanför – utanför, Framför – bakom, Höger – vänster, Under – över)

Snabbhet (Fartfyllda lekar, Framåt och bakåt, Snurra, Start & stopp, Riktningsförändring)

Rörelseförmåga (Rulla framåt/bakåt/sidleds, Kasta/fånga, Klättra/hoppa, Krypa/gå/springa)

Styrka (Helkroppsstyrka)

Uthållighet (Naturliga intervaller i lekform)

Innebandyspelaren

Bollbehandling (Driva boll i viss fart, Växlingar stillastående, Växlingar i viss fart, Split vision)

Skott (Dragskott i viss fart, Dragskott, Släpskott)

Mottagningar (Forehand)

Passningar (Sveppassning – forehand)

Övrigt (Målvakten - Ready position)

Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna pusselbitar som möjligt innan man går mot blå nivå

Blå Nivå (9 år)

Lära sig träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Blå Människan

Gått Blå Atleten

Gått Blå Innebandyspelaren 1

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – "Idrottens ABC".
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra. Börja gå in och hjälpa med feedback på det som inte riktigt är rätt.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse t ex en kioskansvarig och en kassör.

Se till att några föräldrar går på sekretariatskurs.

Se också till att ni har en sekretariatsväska med pennor, bollar, kladdpapper, stoppur, handduk, visselpipa.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1-2 cuper. Ordna ev medaljer.

Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova under träningar och matcher.

Spelförståelse

Fortsätta lära sig om positioner, fem mot fem, spela med två backar, en center och två forwards.

Låta spelarna rotera och spela på alla positioner.

Fortsätta utveckla backspelet, samspelet mellan backarna.

Använda tilltal för att se till att du inte passar en spelare som inte är redo.

Spelsystem

Lära sig ha bredd och djup i spelet över hela planen.

Lära sig vad det innebär att spela center, att spela i en kedja samt i en femma

Lära sig att alla fem anfaller och alla fem försvarar.

Träna grunduppspel längs kanterna, lära sig möta boll, visa sig för bollföraren.

Främja passningsspelet över hela planen.

Träna på att spela runt i anfallszonen och använda backarna i anfall.

Lära sig defensiva och offensiva frislagslag.

Blå Nivå (10 år)

Lära sig träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Blå Människan

Gått Blå Atleten

Gått Blå Innebandyspelaren 1 & 2

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – "Idrottens ABC".
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra. Börja gå in och hjälpa med feedback på det som inte riktigt är rätt.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse t ex en kioskansvarig och en kassör. Se till att några föräldrar går på sekretariatskurs.

Se också till att ni har en sekretariatsväska med pennor, bollar, kladdpapper, stoppur, handduk, visselpipa.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1-2 cuper. Ordna ev medaljer.

Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova under träningar och matcher.

Spelförståelse

Fortsätta jobba med positionsspel, lära sig täcka ut bollförare och markera bort motståndare utan boll.

Lära sig hjälpa bollföraren med minst två alternativ oavsett var bollen är på planen.

Lära sig vem och hur man täcker upp en back som går upp i anfall.

Träna på att vara först på returer.

Spelsystem

Träna vidare på spel i anfallszonen, få in att alltid ha en spelare framför mål/målvakt vid skott från backposition.

Lära sig spela med hög press mot motståndarna.

Blå Nivå (11 år)

Lära sig träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Blå Människan

Gått Blå Atleten

Gått Blå Innebandyspelaren 1 & 2

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – "Idrottens ABC".
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra. Börja gå in och hjälpa med feedback på det som inte riktigt är rätt.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse t ex en kioskansvarig och en kassör. Se till att några föräldrar går på sekretariatskurs.

Se också till att ni har en sekretariatsväska med pennor, bollar, kladdpapper, stoppur, handduk, visselpipa.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1-2 cuper. Ordna ev medaljer.

Målvakter

Ha mer bestämda målvakter till matcherna.

Spelförståelse

Lära sig dubbla både offensivt som defensivt.

Lära sig spela ett snabbare passningsspel utan att tappa boll.

Spelsystem

Träna uppspel 2-2-1 för att få mer djup och bredd i uppspelen.

Lära sig grunder i box play.

Ha enkla offensiva frislagsvarianter

Blåa pusselbitar

Människan

Speciellt med innebandy, Uppleva varandra

Atleten

Koordination (Unilateral koordination, Balans i rörelse – låg fart, Öga – hand, Rörelse i sidled, Stegfrekvens)

Rumsuppfattning (Tidsmedvetenhet, Anpassa kraft, Bedöma hastighet, Bedöma avstånd, Anpassa hastighet)

Snabbhet (Acceleration – teknik, Start & stopp med riktningsförändring, Riktningsförändring i viss hastighet, Reaktionssnabbhet)

Rörelseförmåga (Ben – höft, Roterar överkroppen, Ready position)

Styrka (Hopp, Skott & pass, Basrörelser, Ready position)

Uthållighet (Fartlek, Kortdistans, Fokus)

Innebandyspelaren

Bollbehandling (Kroppsfinter, Klubbfinger, Täcka boll, Vändningar, Driva boll, Dribbla, Växlingar i hög fart, Vickningar stillastående, Split vision i fart)

Skott (Kortskott, Backhanddragskott, Dragskott i hög fart, Direktskott – stillastående, Svepskott, Snabbskott)

Mottagningar (Medtag, Backhand, Överlägg, Mottagning fot – fotsula, insida, utsida)

Passningar (Sargpassning, Slåpassning – Stillastående, Sveppass i fart – forehand, Sveppassning – backhand, Direktpassning – Stillastående, Droppassning)

Övrigt (Svepbrytning, Skottbrytningar, Täcka skott med klubban)

Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna+blå pusselbitar som möjligt innan man går mot röd nivå.

Röd Nivå (12 år)

Träna för att träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Röd Människan 1

Gått Röd Atleten 1

Gått Röd Innebandyspelaren 1

Gått Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll (speciellt på flicksidan)

Lärt sig första hjälpen.

Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Införa regelbunden fysisk träning med fokus på ben och bålstyrka.
- Höja nivån på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Låt alla spela matcher, låt gärna spelarna fortsätta testa flera positioner.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse t ex en kioskansvarig, en kassör, en fotograf, en som skriver referat.

Se till att alla föräldrar har gått på sekretariatskurs.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det på träningarna, i omklädningsrummet, mellan matcher på cup?

Lämpligt att åka på några cuper, även någon/några övernattningscuper.

Målvakter

Ha bestämda målvakter som tränar på träningarna och spelar på matcherna

Spelförståelse

Lära sig vad det innebär att spela med två "mitt" spelare och en på topp.

Lära sig hur man spelar mot olika försvarssystem.

Lära sig förstå vad som menas med gröna, gula och röda beslut.

Lära sig använda bredd och djup i spelet över hela planen.

Spelsystem

Lära sig spela man mot man försvar.

Lära sig spela 2-2-1, för att öka spelförståelsen.

Lära sig hur man spelar power play.

Fortsätta utveckla uppspelen så man får ett mer varierat spel.

Lära sig spela kontrungsspel.

Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

Röd Nivå (13 år)

Träna för att träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Röd Människan 1 & 2

Gått Röd Atleten 1 & 2

Gått Röd Innebandyspelaren 1 & 2

Gått Röd Spelsystemet

Gått Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll (speciellt på flicksidan)

Lärt sig första hjälpen.

Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Införa regelbunden fysisk träning med fokus på ben och bålstyrka.
- Höja nivån på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Låt alla spela matcher, låt gärna spelarna fortsätta ha flera positioner.

Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse t ex en kioskansvarig, en kassör, en fotograf, en som skriver referat.

Se till att alla föräldrar har gått på sekretariatskurs.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det på träningarna, i omklädningsrummet, mellan matcher på cup?

Lämpligt att åka på några cuper, även någon/några övernattningscuper.

Målvakter

Ha bestämda målvakter som tränar på träningarna och spelar på matcherna

Spelförståelse

Lära sig att spela med en libero i uppspelen.

Lära sig att kunna växla mellan libero och två backar under spel vid uppspel.

Spelsystem

Lära sig spela lågt försvarsspel i egen zon och kunna växla upp till högt försvarsspel.

Lära sig flera sätt att spela power play.

Lära sig flera sätt att spela box play.

Börja jobba mer med ett effektivt kontrungsspel.

Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

Röd Nivå (14 år)

Träna för att träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Röd Människan 1 & 2

Gått Röd Atleten 1 & 2

Gått Röd Innebandyspelaren 1 & 2

Gått Röd Spelsystemet

Gått Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll (speciellt på flicksidan)

Lärt sig första hjälpen.

Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Införa regelbunden fysisk träning med fokus på ben och bålstyrka.
- Höja nivån på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Låt alla spela matcher, låt gärna spelarna fortsätta ha flera positioner.

Tips till laget

Spela många cuper under säsongen, se till att aktivera så många spelare som möjligt ofta.

Målvakter

Ha bestämda målvakter som tränar på träningarna och spelar på matcherna

Spelförståelse

Lära sig använda debriefing regelbundet för individuell utveckling.

Lära sig utföra bestämda uppgifter under matchspel.

Spelsystem

Lära sig spela styrspelet.

Kunna spela ett effektivt kontringspel.

Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

Röda pusselbitar

Människan

Viktigt att få spela innebandy
Använda varandra

Atleten

Koordination (Statisk koordination, Balans i rörelse – hög fart, Förflyttning i sidled & bakåt, Komplexa rörelser)

Rumsuppfattning (Komplexa situationer)

Snabbhet (Acceleration – belastning, Stegfrekvens, Steglängd, Rikttningsförändring i hög hastighet)

Rörelseförmåga (Skadeförebyggande, Funktionell rörlighet)

Styrka (Bålstabilitet, Uthållighetsstyrka, Komplexa rörelser, Skadeförebyggande)

Uthållighet (Fartlek, Återhämtningsträning, Intervallträning)

Innebandyspelaren

Bollbehandling (Överstegsfint, Fotfint, Intramp, Båge, Vickningar i fart, Passningsfint, Tittfint, Lyftfint, Pausfint)

Skott (Backhandvolleyskott, Backhandknack, Styrningar, Direktskott i fart, Slagskott, Volleyskott)

Mottagningar (Lår, Bröst, Vridning, En hand, Volley – forehand, Volley – backhand)

Passningar (Slåpassningar i fart, Dragpassning – hög, Volleypassning, Knackpassning – backhand, Flippassning, Baklängespasning, Slagskottspass, Direktpass i fart, Backhandvolleypassning, Enhandspassning)

Övrigt (Tekningar, Underbrytning, Överbrytning, Täcka skott med benen, Täcka skott med överkroppen)

Spelsystemet

Offensivt (Gröna beslut, Gula beslut, Röda beslut, Hjälpsspelare, Avlastare, Skapa spelyta, Passningsskugga, V-löpning, Give and go, Väggspele, Gunnarpass, Spärr, Triangelspel, Andravåg)

Defensivt (Primärförsvare, Sekundärförsvare, Försvarsida, Täckt spelyta, Press, Understöd, Dubbling, Zonförsvare, Man-man, Högt försvare, Helplanspress)

Spelmoment (1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2, 3 mot 1, 2 mot 1, 1 mot 2)

Övrigt (Spelidé, Bollsida, Hjälp sida, Överbelasta)

Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna+blå+röda pusselbitar som möjligt innan man går mot röd nivå 15 år.

Röd Nivå (15 år)

Träna för att träna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning

Gått Röd Människan 1 & 2

Gått Röd Atleten 1 & 2

Gått Röd Innebandyspelaren 1 & 2

Gått Röd Spelsystemet

Gått Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll (speciellt på flicksidan)

Lärt sig första hjälpen.

Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Spela med hög nivå på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Ha föreläsningar om kost.
- Ha föreläsningar om hur man tränar rätt med vikter.
- Ha regelbundna utvecklingssamtal.

Tips till laget

Ordentlig försäsong, spela många cuper under hela säsongen.

Spelsystem

Lära sig följande taktiska spel:

- Hur man spelar lågt försvarsspel i egen zon
- Hur man spelar högt försvarsspel
- Libero uppspel
- Två backs uppspel
- Box play – två varianter
- Power Play – minst två varianter
- Man-mot-man-försvar
- Anfallsspel
- Kontringsspel

Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben, knä, fotled och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna+blå+röda pusselbitar som möjligt innan man går mot brun/svart nivå.

Bra utbildade spelare med bred grund som kan spela på olika sätt som lag.

Spelare som förstår vikten av fysisk träning och god kost för att nå bra resultat som individuell spelare.

Brun Nivå (13 år-)

Träna för att motionera

Info

Träning 1-2 ggr i veckan för de som inte hinner eller vill satsa mer än så. Inga planerade matcher. Det får ske på eget initiativ. Fokus på kamratskap, generositet; kravlöst, men ändå seriöst. Alla får vara med. Mixat lag. Klubben står för tränare som kommer med väskan.

Tips till laget

Var noggranna med anmälan av närvaro i god tid.

Svart Nivå (16-21 år)

Träna för att tävla

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning (Junior+Senior)

Gått Svart/Guld Människan

Gått Svart/Guld Atleten

Gått Svart/Guld Innebandyspelaren

Gått Svart/Guld Spelsystemet

Utbildad inom Knäkontroll (speciellt på flicksidan)

Lärt sig första hjälpen.

Ha en målvaktstränare som gått Svart/Guld Målvakten

Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Använda innebandyns fysprofil för varje spelare
- Ha föreläsningar om kost.
- Ha föreläsningar om hur man tränar rätt med vikter.
- Ha regelbundna utvecklingssamtal.

Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben, knä, fotled och bålstyrka samt kondition och mjölkisyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

USM/DJSM/HJSM

Bästa laget spelar oberoende vilken ålder spelarna har.

Sportkommittén ansvarar för att ta ut ansvarig tränare för USM/DJSM/HJSM.

Seniorlag

Inga spelare under 16 år spelar/tränar med representationslaget utan godkännande av sportkommittén.

Slutmål

Att så många som möjligt av egna produkter når spel i representationslaget vid rätt tidpunkt för den individuella utvecklingen.

Guld Nivå (21+ år)

Träna för att vinna

Tränare

Utbildningskrav:

Gått SIU Grundutbildning (Junior+Senior)

Gått Svart/Guld Människan

Gått Svart/Guld Atleten

Gått Svart/Guld Innebandyspelaren

Gått Svart/Guld Spelsystemet

Gått Svart/Guld Målvakten

Lärt sig första hjälpen.

Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Använda innebandyns fysprofil för varje spelare
- Ha föreläsningar om kost.
- Ha föreläsningar om hur man tränar rätt med vikter.
- Ha regelbundna utvecklingssamtal.

Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

Träningspassets upplägg:

- Samling
- Uppvärmning (med boll så mycket som möjligt i yngre åldrar, ju äldre så behövs det läggas in mer koordination och rörlighetsträning också)
- Snabbhet (Se Atleten)
- Teknik (Se Innebandyspelaren)
- Spelmoment (Se Spelsystem)
- Spel
- Fys (Se Atleten, kan läggas utanför spelplanen efter halvtiden för att på så sätt utnyttja halvtiden i plan till max med boll)
- Avslutning

Skapa övningar:

- Gör en analys (vad behöver laget träna på? Utveckla en styrka? Förbättra en svaghet?)
- Anpassa nivån på övningarna till ditt lag.
- Bestäm ett tydligt syfte och mål med övningen.
- Bygg gärna upp övningarna steg för steg.
- Ta hänsyn till antal spelare.
- Ta hänsyn till hall.
- Var tydlig med var bollar ska vara och hur spelarna ska byta led.
- Fantasi
- Döp övningen (så kommer du och spelarna ihåg den lättare och det går fortare nästa gång att starta den).
- Rita med rätt tecken. (Se SIU)
- Tänk på tempo, köer, målvakter, rightare, ledarnas position på planen.

Strategi:

- Börja enkelt och gör det svårare efter hand.
- Börja smått och gör det större efter hand.
- Tänk på att visa behöver bara höra övningen för att förstå den, medans andra behöver se den och en del även testa den innan dem förstår hur den går till.
- Tänk: Vad ska vi träna på? -> Varför ska vi träna på det? -> Hur ska vi träna på det? -> Vilka ska träna på det?

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 kontring. 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.

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

Försvvarszon 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 kontring. Från bollvinst till att den första passningen eller dribblingen genomförs för att iscensätta kontringen.

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.