Nackamodellen

Nackahjärta, Glädje, Gemenskap & Respekt

Inledning

Nacka IBK ska vara en förening som är ledande i innebandyutvecklingen när det gäller att skapa intresse, utbilda, utveckla spelare & ledare, idrottsligt, socialt, för såväl bredd som elit. Nacka IBK vill att alla som arbetar i vår verksamhet, tränare som ledare, ska ha en modell att arbeta efter, därför är Nackamodellen framtagen:

- Föreningens lag ska byggas på glädje samt ha fokus på att utveckla och utbilda innebandyspelare, matchresultat ska vara sekundärt.
- Nackamodellen 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.
- Nackamodellen syftar till att stimulera, utveckla och glädja så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.
- Nackamodellen skall följas av alla som åtar sig uppdrag eller ett medlemskap i föreningen och den skall implementeras till alla föreningens spelare & ledare. På så sätt kan vi tillsammans skapa energi och respekt för sporten.
- Syftet med Nackamodellen är att ge dem som dagligen arbetar i vår verksamhet, tränare och ledare, ett verktyg att kunna jobba utifrån.
- Nackamodellen ska vara ett stöd i deras arbete med spelarna och i planeringen av träningen.

Riktlinjer spelare, ledare & vårdnadshavare

Ledare

Socialt ansvar

Ledarna ska skapa en trygghet och göra våra hallar till en plats där alla vill vara. Ledarna jobbar aktivt för att skapa en god klubbkänsla genom att sprida glädje och visa engagemang.

- Vara en förebild för våra spelare.
- Vara välkomnande mot alla spelare och vårdnadshavare.
- Var bemötande mot andra ledare och spelare inom föreningen.

Sportsligt ansvar

Ledarna utvecklar våra medlemmar såväl som innebandyspelare, som människa och som atlet. Ledarna har fokus på ***att utveckla och utbilda spelarna.***

- Inget fokus på kortsiktiga matchresultat, utan på långsiktig utveckling av spelaren.
- Vid match agerar ledarna respektfullt mot domare, motståndare, publik och arrangörer.
- Glädje och engagemang är även vägledande ord under träning och match.

Riktlinjer spelare, ledare & vårdnadshavare

Spelare

Som spelare i Nacka IBK ska du känna dig trygg, välkommen och omtyckt, samt känna att man kan få vara sig själv. Spelaren förväntas alltid vara en god representant för föreningen och gör sitt yttersta för sin egen, samt sina medspelares, utveckling och välmående. Spelaren har ett ansvar att följa föreningens riktlinjer:

- Vara en god lagkamrat
- Ha en ödmjuk attityd mot alla föreningens medlemmar
- Visa hänsyn och respekt till ledare, lagkamrater och vårdnadshavare
- Lyssna på tränare och lagkamrater
- Stötta lagkamrater i alla lägen och ställer upp för lagkamrater
- Alltid göra sitt bästa
- Respektera gemensamma ytor och hålla ordning på material
- Respektera motståndare och domare
- Alltid tacka domare, motståndare och publik efter match
- Alltid tillämpa fair play & spelar schysst
- Visa glädje, ha roligt tillsammans och framförallt: **visa Nackahjärta**

Riktlinjer spelare, ledare & vårdnadshavare

Vårdnadshavare

Som vårdnadshavare i Nacka IBK visar du stöd till ditt barn. Föreningen vill tillsammans med er vårdnadshavare skapa en meningsfull, utvecklande och trygg fritid för era barn.

- Uppmuntra och stötta ditt barn i med och motgång
- Hjälp ditt barn att hålla tider och ha ordning på sitt material
- Delta aktivt vid aktiviteter som berör laget, tex föräldramöte, transport till matcher, cafeteriavecka mm
- Vara förebild och ha en positiv inställning till träning och match
- Respektera tränarens genomförande av träning och match

Nackamodellen och Svensk innebandys utvecklingsmodell

Nackamodellen utgår från Svensk innebandys utvecklingsmodell (SIU-modellen). SIU-modellen visar hur vi ser på långsiktigt idrottande.

SIU är baserat på utvecklingsfaser koppat 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.

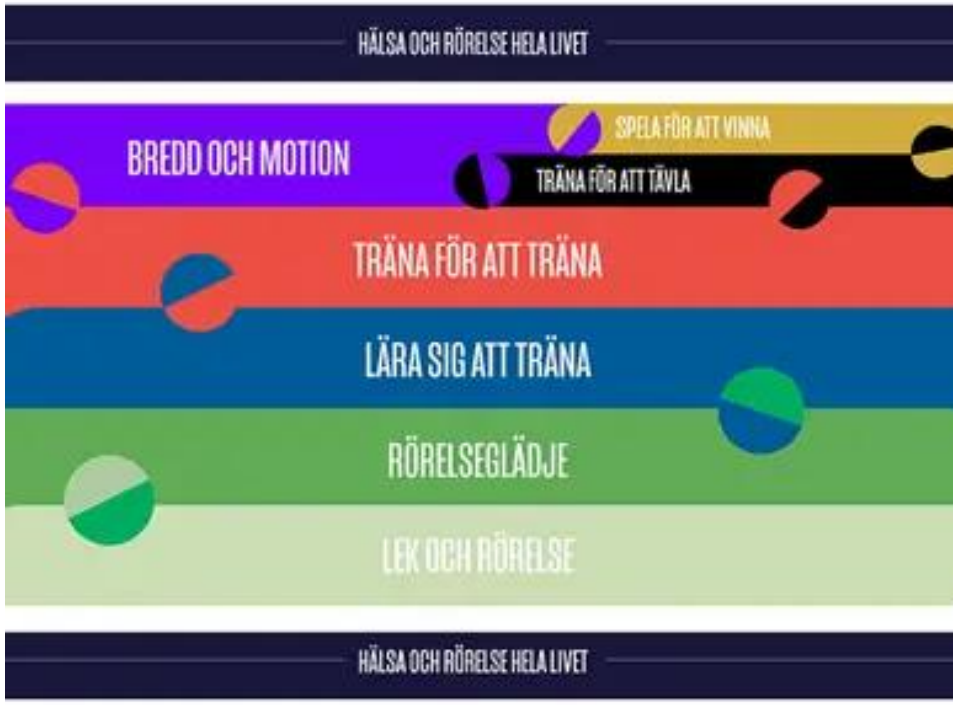
SIU-modellen syftar till att ge gynnsamma utvecklingsförhållanden för varje individ med målsättningen att skapa intresse för livslångt idrottande.

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 de med grundläggande idrottsspecifika färdigheter för att sedan utveckla det på röd nivå tillsammans med den fysiska och mentala förmågan.

Den första kontakten med idrotten vara när som helst och det är viktigt att vår verksamhet alltid välkomnar nya deltagare.

Verksamheten ska byggas 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

Nackamodellens struktur utgår från Svenssonmodellen som ingår i SIU.

Grön nivå – Rörelseglädje

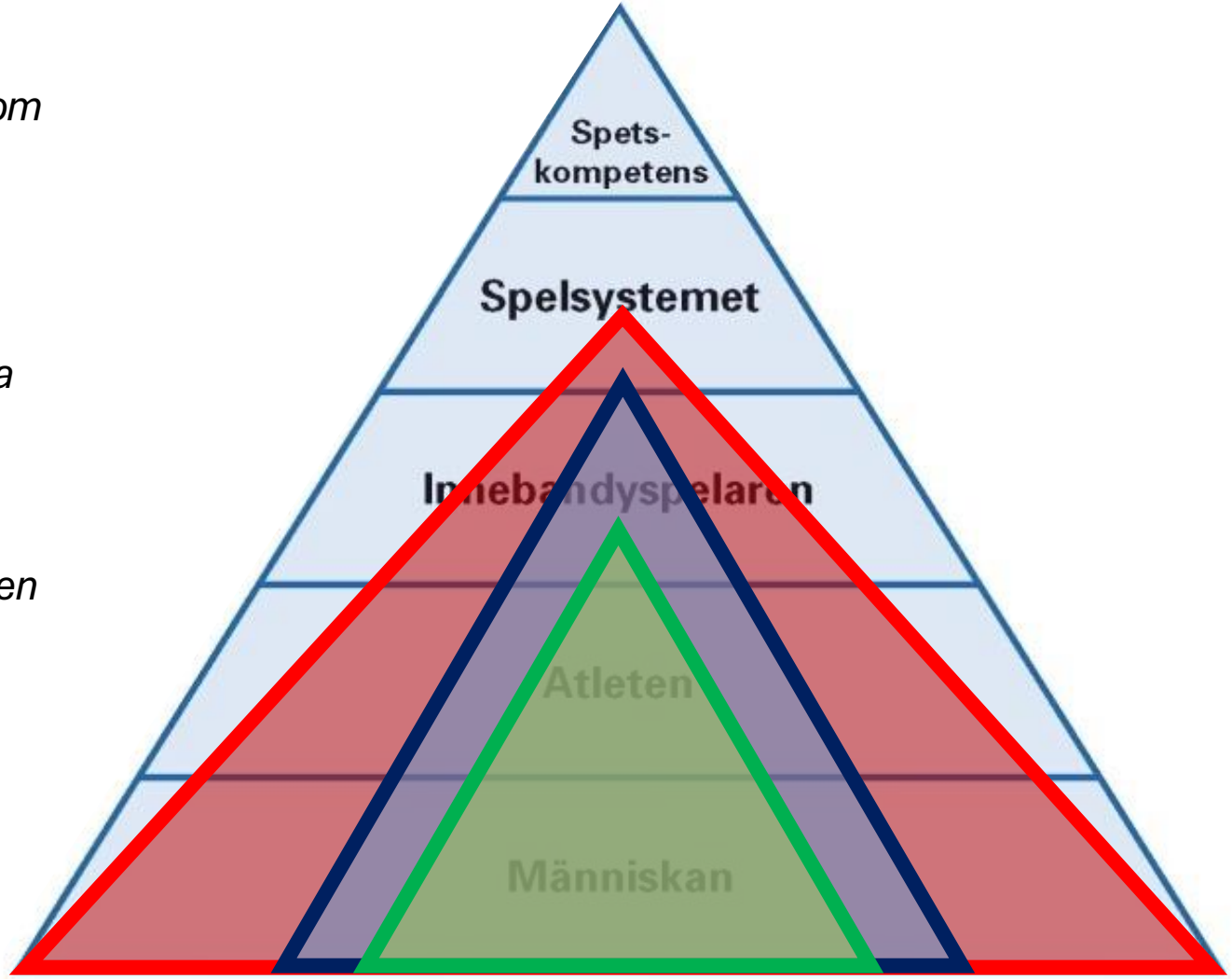
Grön nivå präglas av att ha kul i sitt idrottande och fortsätta att utveckla de motoriska grundformerna…

Blå nivå – Lära sig att träna

Blå nivå präglas av att barnen lär sig att träna. Verksamheten har en tydligare inriktning på att lära sig innebandyteknik, själva spelet och allmänna idrottsliga färdigheter…

Röd – Träna för att träna

Röd nivå präglas av att lära sig så mycket som möjligt, inte minst rent tekniskt, och mer komplexa övningar förekommer…



Nackamodellens struktur

Nackamodellens struktur bygger på att bryta ner innebandyspelarens alla egenskaper i olika delar. Allt för att träna på rätt egenskaper på rätt nivå. Nackamodellen har en progression för att stegvis utveckla den fulländande innebandyspelaren. Nackamodellen har delat in fokusområden utifrån vad laget ska träna på, samt den enskilda spelaren, på respektive färgnivå.

Laget

Anfallsspel: Speluppbyggnad, spelvändning och komma till avslut

Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad, återerövring av boll, förhindra och rädda avslut

Spelaren

Anfallsspel: Skott, bollbehandling, passning och bollbehandling

Försvarsspel: Täcka skott och brytningar

Ex.

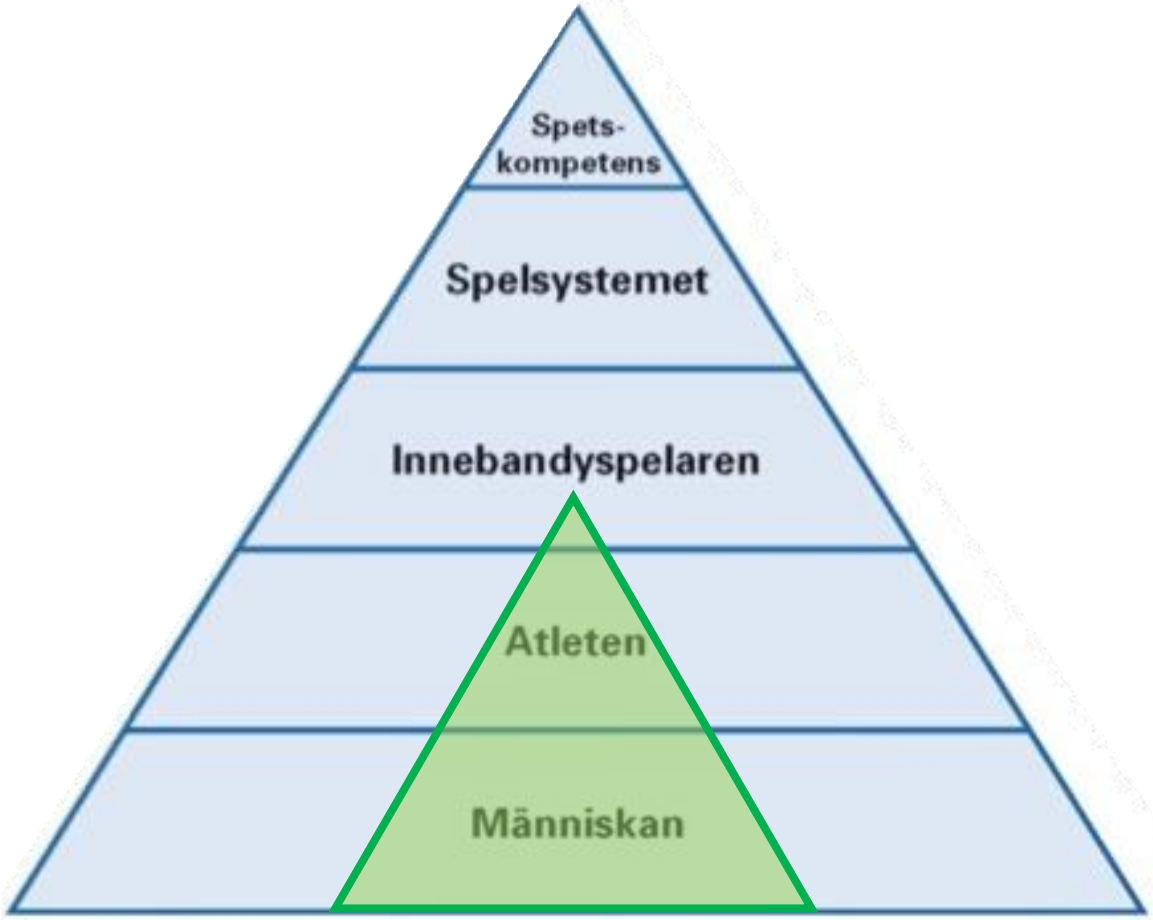
Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD	GRÖN	BLÅ	RÖD
SPELBARHET			
SPELAVSTÅND			
SPELBREDD			
SPELDJUP			
DJUPLEDSSPEL			
SPELVÄNDNING			
ÖVERLAPPNING			

Grön nivå (6-9 år)

*Nivån **”Rörelseglädje”** präglas av att ha kul i sitt idrottande och fortsätta att utveckla de motoriska grundformerna. Själva spelet och innebandytekniken introduceras på ett lekfullt sätt och innebandyträningen genomförs med fördel i form av roliga aktiviteter och lekar. Det gäller också att anpassa ytor och utrustning efter barnen.*

Ledaren förklarar och instruerar på ett tydligt och enkelt sätt. Att vara med och göra sitt bästa är viktigare än att prestera. I ledarrollen är det centralt att lyfta det som är positivt och bidra till att barnen utvecklar sitt självförtroende och sin självkänsla.



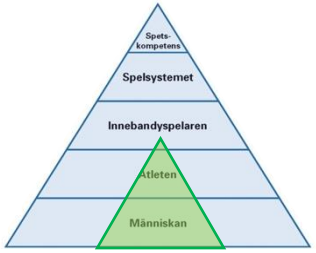
”Lägg fokus på individen och börja utveckla den enskilda individen, lagets utveckling är inte lika viktigt”

Grön nivå (6-9 år)

Träningsupplägg Grön Nivå:

SPELBARHET – DRAGSKOTT – DRIVA BOLL – VÄXLINGAR – SVEPPASSNING

Grön nivå (6-9 år) Laget



Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD			
SPELBARHET			
~~SPELAVSTÅND~~			
~~SPELBREDD~~			
~~SPELDJUP~~			
~~DJUPLEDSSPEL~~			
~~SPELVÄNDNING~~			
~~ÖVERLAPPNING~~			

SPELVÄNDNING			
~~DJUPLEDSSPEL~~			
~~SPELAVSTÅND~~			
~~SPELBREDD~~			
~~SPELDJUP~~			
~~SPELBARHET~~			
~~ÖVERLAPPNING~~			

KOMMA TILL AVSLUT			
~~VÄGGSPEL~~			
~~DJUPLEDSSPEL~~			
~~MOTRÖRELSER/V-LÖPNINGAR~~			
~~SARGPASS~~			
~~ÖVERLAPPNING~~			
~~KORSLÖPNINGAR~~			
~~FASTA SITUATIONER~~			

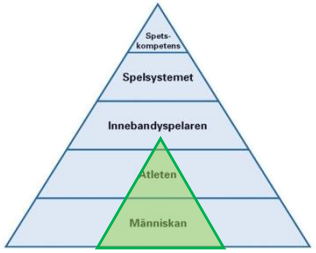
Försvarsspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD			
~~TÄCKNING~~			
~~BRYTNING~~			
~~RETIRERING~~			
~~UNDERSTÖD~~			

ÅTERERÖVRING AV BOLL			
~~PRESS 1 MOT 1~~			
~~RETIRERING~~			
~~BRYTNING~~			
~~TÄCKNING~~			
~~UNDERSTÖD~~			

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT			
~~TÄCKNING~~			
~~BRYTNING~~			
~~RETIRERING~~			
~~CENTRERING~~			
~~UNDERSTÖD~~			
~~ÖVERFLYTTNING~~			
~~FASTA SITUATIONER~~			

Grön nivå (6-9 år) Individen



Anfallsspel

SKOTT			
DRAGSKOTT – STILLASTÅENDE			
DRAGSKOTT – VISS FART			
SLÄPSKOTT			
DRAGSKOTT - STILLASTÅENDE			
DIREKTSKOTT - STILLASTÅENDE			
VOLLEYSKOTT			
DIREKTSKOTT I FART			
STYRNINGAR			

BOLLBEHANDLING			
DRIVA BOLL - VISS FART			
VÄXLINGAR - VISS FART			
DRIVA BOLL - HÖG FART			
VÄXLINGAR - HÖG FART			
DRIVA BOLL MED EN HAND			
DRIVA BOLL MED BACKHAND			
SPLIT VISION I FDART			
BÅGNINGAR			
VICKNINGAR I FART			

PASSNING OCH MOTTAG			
SVEPPASSNING - FOREHAND			
DIREKTPASS			
DROPPASS			
SVEPPASSNING I FART			
MOTTAGNING PÅ BACKHAND			
MOTTAGNING MED FOTEN			
MOTTAGNING MED EN HAND			
VOLLEYPASSNINGAR			
FLIPPASSNING, SLAGSKOTTSPASS			
MOTTAGNING PÅ LÅR OCH BRÖST			

Försvarsspel

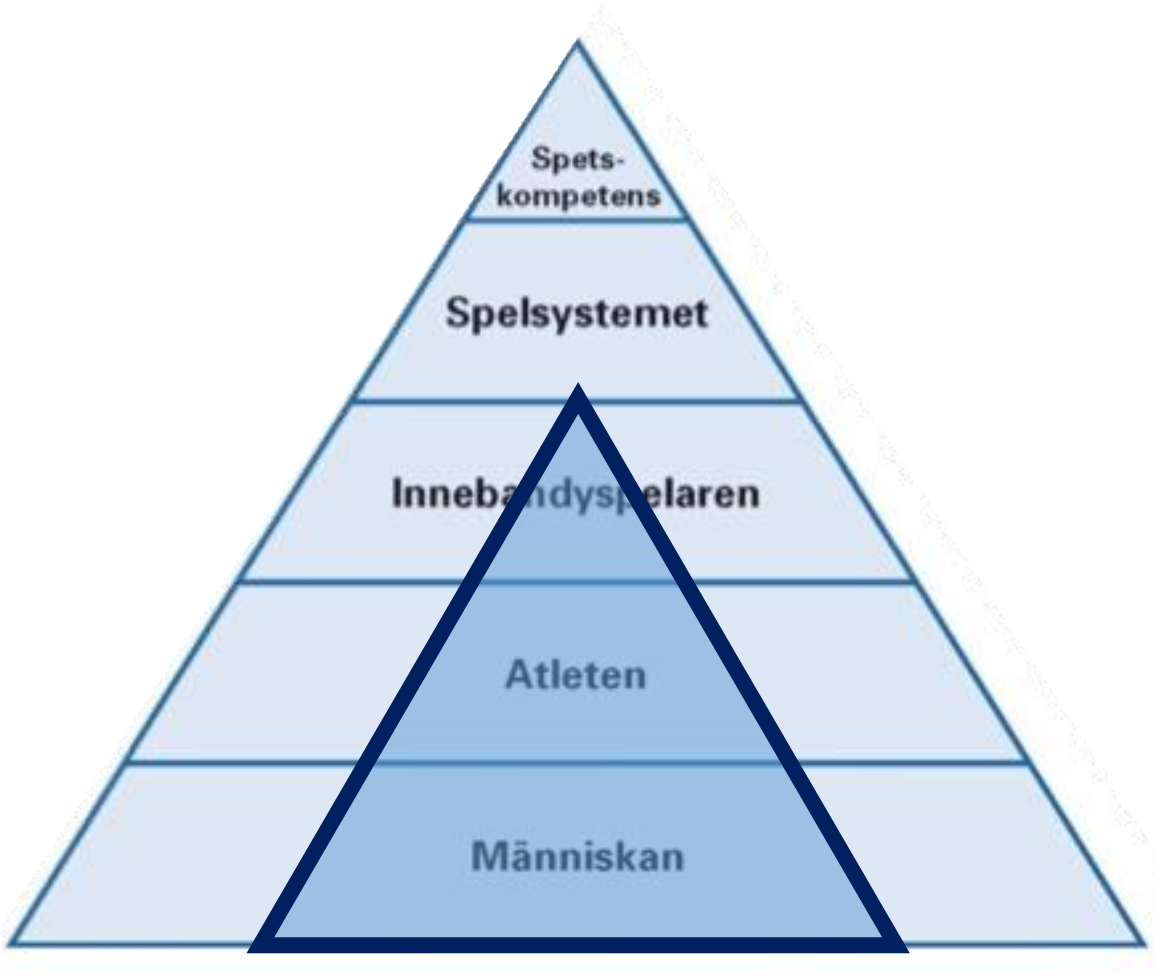
TÄCKA SKOTT			
TÄCKA MED KLUBBAN			
TÄCKA MED BENEN			
TÄCKA MED ÖVERKROPP			

BRYTNINGAR			
INBRYTNING FRAMFÖR			
PRESS			
BRYTNING BAKIFRÅN			
UNDERBRYTNING			
ÖVERBRYTNING			

Blå nivå (9-12 år)

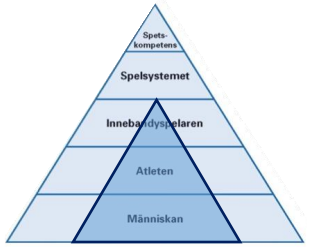
*På denna nivå betonas att barnen **<u>lär sig att träna</u>**. Verksamheten har en tydligare inriktning på att lära sig innebandyteknik, själva spelet och allmänna idrottsliga färdigheter. Tävlingar förekommer och är avpassade för ålder och mognad, men det är inte fokus för verksamheten. Utövande av andra idrotter och aktiviteter främjas.*

Som ledare eftersträvar man att erbjuda en varierad och lustfylld träning som innehåller individuella utmaningar. Lärande och individuell utveckling betonas i jämförelse med resultatmål.



”Börja utveckla en tydligare innebandyteknik och anpassa den till positioner och matchspel”

Blå nivå (9-12 år) **Laget**



Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD

SPELBARHET			
SPELAVSTÅND			
SPELBREDD			
SPELDJUP			
DJUPLEDSSPEL			
~~**SPELVÄNDNING**~~			
~~**ÖVERLAPPNING**~~			

SPELVÄNDNING

DJUPLEDSSPEL			
~~**SPELAVSTÅND**~~			
~~**SPELBREDD**~~			
~~**SPELDJUP**~~			
~~**SPELBARHET**~~			
~~**ÖVERLAPPNING**~~			

KOMMA TILL AVSLUT

VÄGGSPEL			
DJUPLEDSSPEL			
MOTRÖRELSER/V-LÖPNINGAR			
SARGPASS			
~~**ÖVERLAPPNING**~~			
~~**KORSLÖPNINGAR**~~			
~~**FASTA SITUATIONER**~~			

Försvarsspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

TÄCKNING			
BRYTNING			
RETIRERING			
~~**UNDERSTÖD**~~			

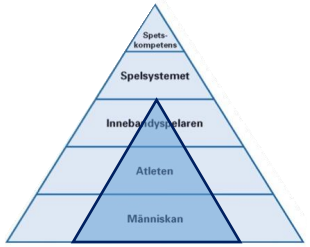
ÅTERERÖVRING AV BOLL

PRESS 1 MOT 1			
RETIRERING			
BRYTNING			
~~**TÄCKNING**~~			
~~**UNDERSTÖD**~~			

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

TÄCKNING			
BRYTNING			
RETIRERING			
~~**CENTRERING**~~			
~~**UNDERSTÖD**~~			
~~**ÖVERFLYTTNING**~~			
~~**FASTA SITUATIONER**~~			

Blå nivå (9-12 år) **Individen**



Anfallsspel

SKOTT			
DRAGSKOTT – STILLASTÅENDE			
DRAGSKOTT – VISS FART			
SLÄPSKOTT			
DRAGSKOTT - STILLASTÅENDE			
DIREKTSKOTT - STILLASTÅENDE			
HANDLEDSKOTT			
~~**VOLLEYSKOTT**~~			
~~**DIREKTSKOTT I FART**~~			
~~**STYRNINGAR**~~			

BOLLBEHANDLING			
DRIVA BOLL - VISS FART			
VÄXLINGAR - VISS FART			
DRIVA BOLL - HÖG FART			
VÄXLINGAR - HÖG FART			
DRIVA BOLL MED EN HAND			
DRIVA BOLL MED BACKHAND			
SPLIT VISION I FDART			
~~**BÅGNINGAR**~~			
~~**VICKNINGAR I FART**~~			

PASSNING OCH MOTTAG			
SVEPPASSNING - FOREHAND			
DIREKTPASS			
DROPPASS			
SVEPPASSNING I FART			
MOTTAGNING PÅ BACKHAND			
MOTTAGNING MED FOTEN			
~~**MOTTAGNING MED EN HAND**~~			
~~**VOLLEYPASSNINGAR**~~			
~~**FLIPPASSNING, SLAGSKOTTSPASS**~~			
~~**MOTTAGNING PÅ LÅR OCH BRÖST**~~			

Försvarsspel

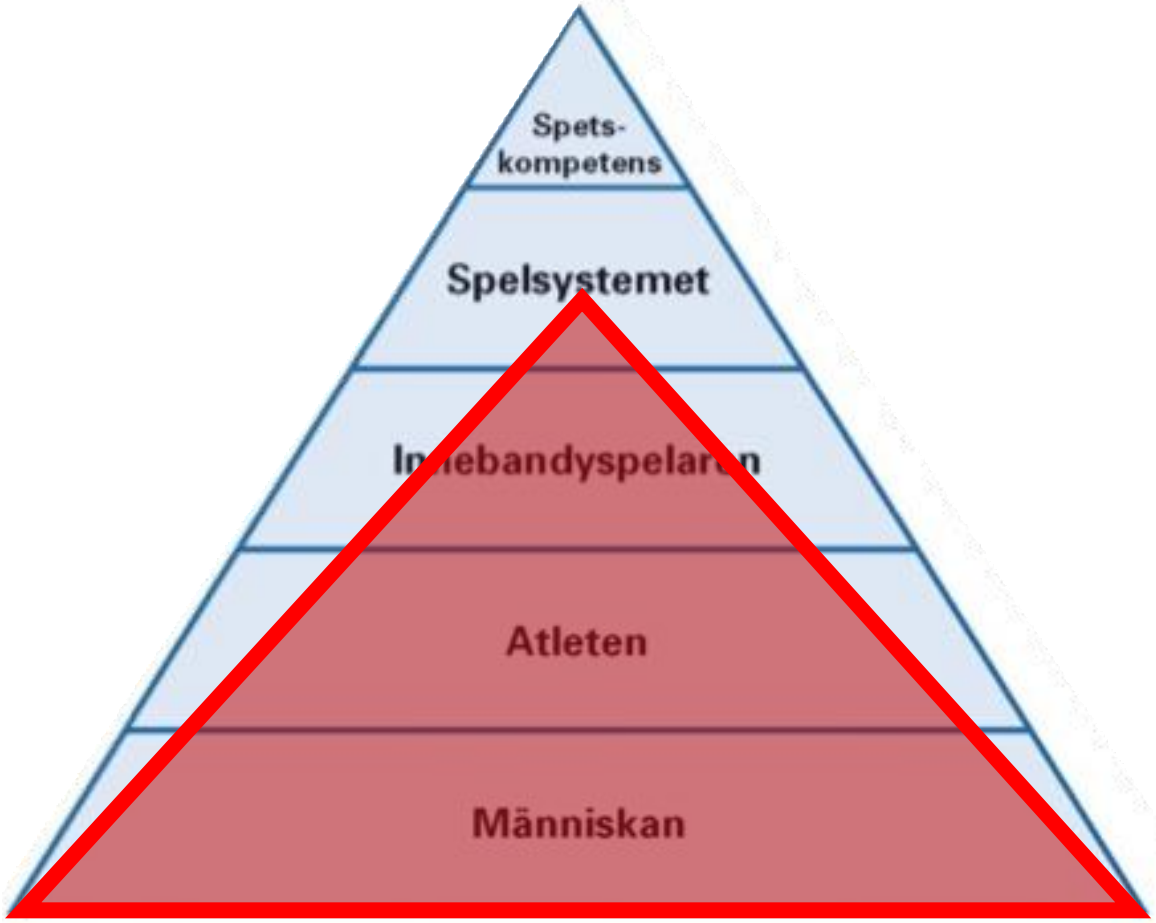
TÄCKA SKOTT			
TÄCKA MED KLUBBAN			
~~**TÄCKA MED BENEN**~~			
~~**TÄCKA MED ÖVERKROPP**~~			

BRYTNINGAR			
INBRYTNING FRAMFÖR			
PRESS			
~~**BRYTNING BAKIFRÅN**~~			
~~**UNDERBRYTNING**~~			
~~**ÖVERBRYTNING**~~			

Röd nivå (12-16 år)

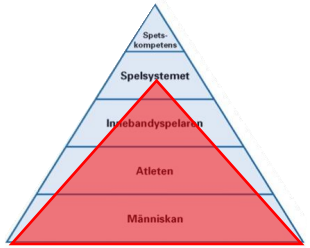
<u>Träna för att träna.</u> *På den här nivån läggs tonvikten på att lära sig så mycket som möjligt, inte minst rent tekniskt, och mer komplexa övningar förekommer. Utvecklingen av fysiska kvaliteter som styrka, uthållighet och rörlighet sker parallellt och i fas med innebandyträningen. Det förekommer mer matcher, i första hand på lokal och regional nivå men även på riksnivå. Fler spelare väljer innebandy som sin idrott, men samtidigt bör det erbjudas möjlighet att delta i andra idrotter.*

I ledar-/tränarteamet bör det finnas en bred kompetens som, förutom kunnighet inom innebandyn inkluderar kompetens kring fysisk träning, skadeförebyggande, idrottspsykologi med mera.



”Utveckla….”

Röd nivå (12-16 år) Laget



Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD

SPELBARHET			
SPELAVSTÅND			
SPELBREDD			
SPELDJUP			
DJUPLEDSSPEL			
SPELVÄNDNING			
ÖVERLAPPNING			

SPELVÄNDNING

DJUPLEDSSPEL			
SPELAVSTÅND			
SPELBREDD			
SPELDJUP			
SPELBARHET			
ÖVERLAPPNING			

KOMMA TILL AVSLUT

VÄGGSPEL			
DJUPLEDSSPEL			
MOTRÖRELSER/V-LÖPNINGAR			
SARGPASS			
ÖVERLAPPNING			
KORSLÖPNINGAR			
FASTA SITUATIONER			

Försvarsspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

TÄCKNING			
BRYTNING			
RETIRERING			
UNDERSTÖD			

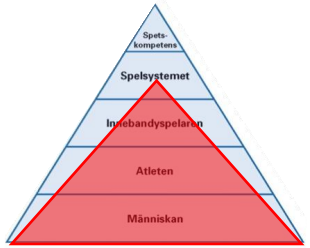
ÅTERERÖVRING AV BOLL

PRESS 1 MOT 1			
RETIRERING			
BRYTNING			
TÄCKNING			
UNDERSTÖD			

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

TÄCKNING			
BRYTNING			
RETIRERING			
CENTRERING			
UNDERSTÖD			
ÖVERFLYTTNING			
FASTA SITUATIONER			

Röd nivå (12-16 år) Individen



Anfallsspel

SKOTT

- DRAGSKOTT – STILLASTÅENDE
- DRAGSKOTT – VISS FART
- SLÄPSKOTT
- DRAGSKOTT - STILLASTÅENDE
- DIREKTSKOTT - STILLASTÅENDE
- HANDLEDSKOTT
- VOLLEYSKOTT
- DIREKTSKOTT I FART
- STYRNINGAR

BOLLBEHANDLING

- DRIVA BOLL - VISS FART
- VÄXLINGAR - VISS FART
- DRIVA BOLL - HÖG FART
- VÄXLINGAR - HÖG FART
- DRIVA BOLL MED EN HAND
- DRIVA BOLL MED BACKHAND
- SPLIT VISION I FDART
- BÅGNINGAR
- VICKNINGAR I FART

PASSNING OCH MOTTAG

- SVEPPASSNING - FOREHAND
- DIREKTPASS
- DROPPASS
- SVEPPASSNING I FART
- MOTTAGNING PÅ BACKHAND
- MOTTAGNING MED FOTEN
- MOTTAGNING MED EN HAND
- VOLLEYPASSNINGAR
- FLIPPASSNING, SLAGSKOTTSPASS
- MOTTAGNING PÅ LÅR OCH BRÖST

Försvarsspel

TÄCKA SKOTT

- TÄCKA MED KLUBBAN
- TÄCKA MED BENEN
- TÄCKA MED ÖVERKROPP

BRYTNINGAR

- INBRYTNING FRAMFÖR
- PRESS
- BRYTNING BAKIFRÅN
- UNDERBRYTNING
- ÖVERBRYTNING