Tränarhandbok grön nivå

Säsongen 2025-2026

Inledning

Tränarhandboken

Bakgrund och syfte

Denna handbok är ett stöd för dig som är aktiv som tränare i FBC Sollentuna. Syftet med dokumentet är att ange en gemensam riktning för hur vi arbetar med spelarutveckling i föreningen samt ge inspiration som underlättar arbetet som tränare.

Värderad riktning

Värderad riktning

Vilka vill vi vara utanför planen?

Vår värdegrund summerar hur vi vill uppfattas som förening, läs hela dokumentet på denna länk.

Gemenskap

- Goda förebilder
- Glädje

Lagspelare

- Alltid visa vilja
- Fair play

Inkluderande

- Sunt ledarskap
- Socialt ansvar

Professionella

- Vi vågar
- Professionell inställning



Lärandemål

Fokusområden och lärandemål

Grön nivå

- Allsidig rörelseförmåga (motorik)
- Tekniska grunder (jag och bollen)
  - Ready position
- Spelets grunder (vi och bollen)
  - Kroppsvridning (daylight)
  - Pressa boll
  - Spelbarhet

Tips och övningsbank

Material från förbunden

Svenska innebandyförbundet har tagit fram en broschyr med konkreta tips samt träningsstruktur och övningsförslag, ta del av den nedan

Svensk innebandys broschyr grön nivå

Stockholms innebandyförbund har tagit fram en stor övningsbank med videoinstruktioner och tekniktips, ta del av den nedan

Övningsbank och tekniktips

Träningsstruktur

Översikt

- Samling (10-15 minuter innan plantid)
- Träning på planen (60 minuter)
- Avslutning (10 minuter)

Träning på planen

60 minuter

- 10 minuter gemensam lek
- 50 min stationsträning
  - Planen delas upp i tre/fyra stationer
  - 2x 5-7 min/station
  - Sträva efter högsta möjliga aktivitet på stationerna och snabba byten stationerna emellan



Spel - Riktlinjer

Så hög intensitet och delaktighet som möjligt

- 1mot 1, 2 mot 2 eller 3 mot 3
- Korta byten (30-45 sekunder) 1:1-förhållande mellan arbete och vila
- Tränare redo att kasta in nya bollar för att snabbt sätta igång spel vid avbrott, driv på intensiteten

Styrketräning

Från 7-8 års ålder, 1-3 ggr/vecka

För att främja barnens motoriska utveckling, förebygga skador och lägga en bra grund för livslångt idrottande ska styrketräning genomföras i samband med innebandyträningen. Ett styrkepass bör vara ca 20 långt och innehålla 8-12 övningar för de stora muskelgrupperna. Se RFs kunskapsöversikt för inspiration.

Styrketräningen kan göras som en del av uppvärmningen innan passet eller som en station eller lek under träningen.



Länk
/FOU2009_1 Kunskapsöversikt_Styrketräning för barn och ungdom.pdf