Tränarhandbok blå & röd 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.

Översikt

Dokumentets innehåll

1. Värderad riktning - Vilka vill vi vara på och utanför planen?
2. Spelbeteenden - Vilka beteenden kommer ta oss dit?
3. Metodik - Hur tränar vi på dessa beteenden?
4. Träningsstruktur - Hur planerar vi träningarna?
5. Övningar - Färdiga exempel

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



Värderad riktning

Vilka vill vi vara på planen?

- Vi vill pressa våra motståndare till misstag - vi sätter press utan boll!
- Vi vill vara jobbiga att möta - vi spelar rejält i våra dueller, vi sätter prestige i försvaret!
- Vi vill anfalla med många spelare - vi går framåt!
- Vi vill spela bollen till rättvända spelare - vi tittar upp!

Spelbeteenden - Utespelare

Spelbeteenden

Vilka beteenden kommer ta oss dit?

- Maxaktioner
- Dueller
- Direktaktioner (snabb första-pass, direktskott)
- Passa-löp
- Rörelse utan boll (motrörelser och cuts)

Spelbeteenden

Maxaktioner

Att klara av att agera kraftfullt i löpningar och dueller kommer bli avgörande utifrån vilka vi vill vara. Vi sätter därför stor vikt i att spelare tränas i att ta maxlöpningar, när vi tar oss upp i press, i kontringar och i hemjobbet etc.

Träna spelarna på att sätta maximal insats i de första stegen när de ska i väg i löpningar och träna på repeterat sprintarbete.

Video



Spelbeteenden

Dueller

Vi tror att förmågan att hantera sin motståndare en-mot-en är avgörande. Vi vill träna på att snabbt ta oss in i press och spela på kroppen innan vi sträcker oss efter bollen.

Uppmuntra kamp och tävling och träna vanan att använda kroppen för att vinna boll.

Video



Spelbeteenden

Direktaktioner

De flesta målen görs genom dirketskott och en direktpassning är ofta det bästa sättet att skapa det läget.

Träna spelarna på att passa och skjuta med kvalité på ett tillslag. Ha också som vana att spela lös bollen så fort som möjligt från kampsituationer och löp utan boll istället för att springa med bollen.

Video



Spelbeteenden

Passa-löp

Vi vill skapa ett rörligt spel där det blir svårt för motståndaren att sortera in sina markeringar. Därför vill vi ha som vana att springa till en ny plats (gärna mot mål) efter vi har slagit en passning.

Video

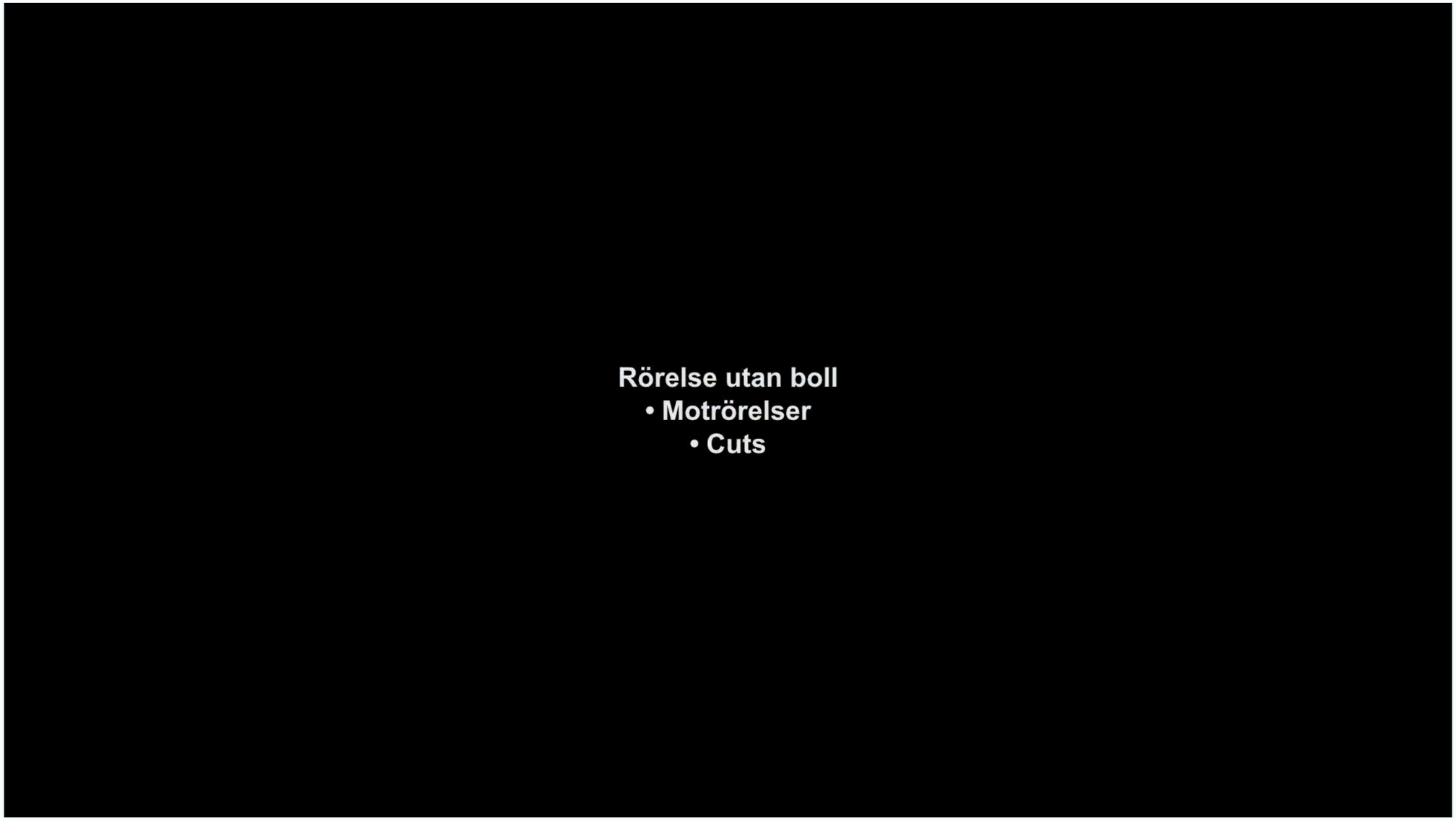


Spelbeteenden

Rörelse utan boll (motrörelser och cuts)

Vi vill systematiskt arbeta med att ta oss in i avgörande ytor genom löpningar utan boll. Dessa beteenden ger oss stöd i att benämna och jobba med dessa löpningar.

Video



Summering



Spelbeteenden - Målvakter

Spelbeteenden

Vilka beteenden kommer ta oss dit?

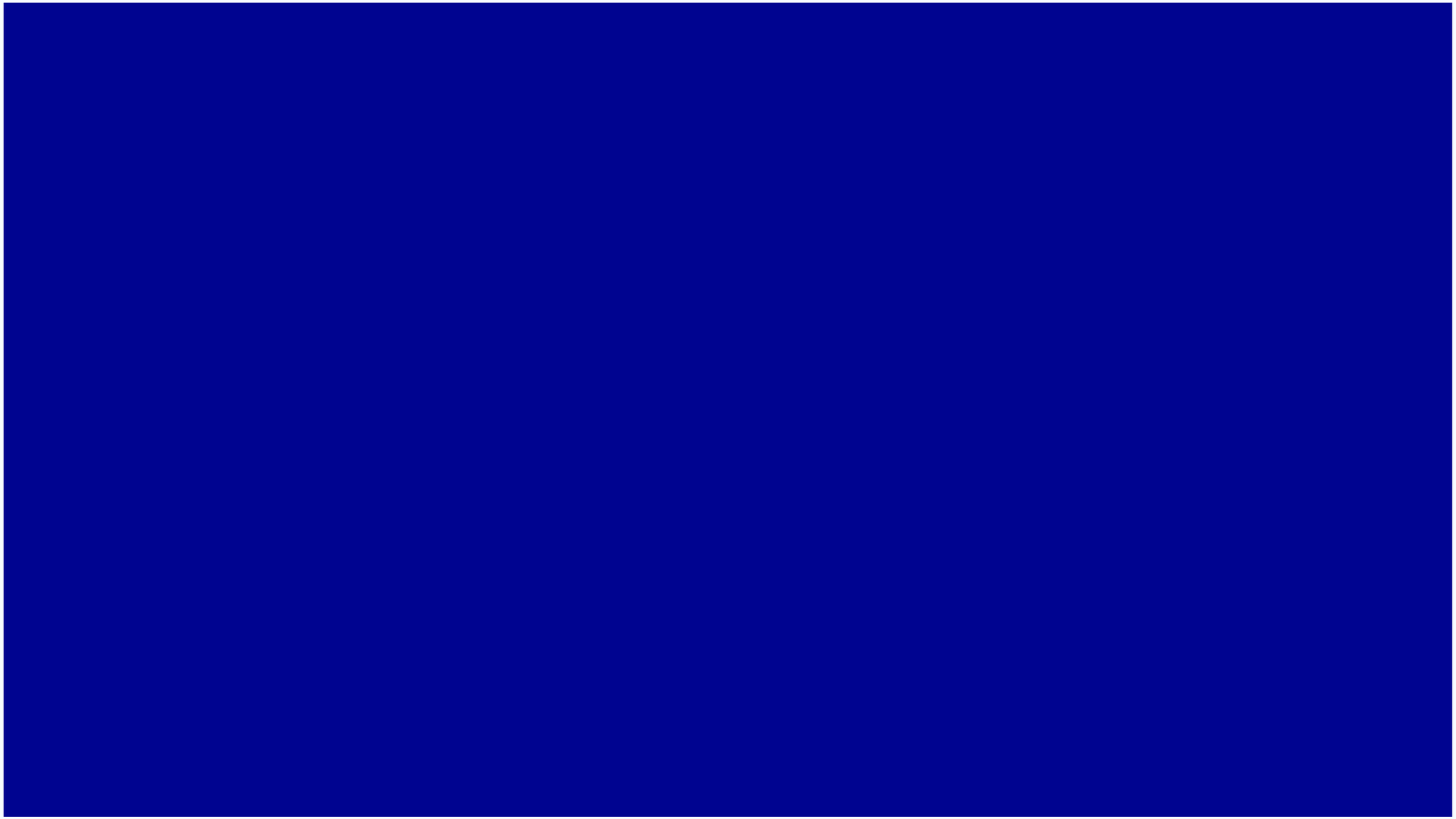
- Knäbalans och grundposition
- Blicken: Tracking och scanning
- Spelförståelse: Djupanpassning
- Starta spelvändningar: Snabba utkast

Spelbeteenden

Knäbalans och grundposition

Knäbalans innebär att målvakten sitter med jämnvikt på båda knäna, detta ökar rörelseförmågan. Vi strävar efter en grundposition nära mitten och tillräckligt nära mållinjen för att målvakten ska kunna gör förflyttningar åt alla håll utan att behöva slänga sig.

Video



Spelbeteenden

Blicken: Tracking och scanning

Vi vill lära våra målvakter vanan att följa bollen med blicken hela vägen från skytten till räddning samt att arbeta aktivt med att vrida på huvudet och samla information om motståndarens positioner och försvarets agerande.

Målvakten är den viktigaste försvarsspelaren, vi vill lära våra målvakter att kommunicera med utespelarna och styra försvaret. En förutsättning för detta är att ha en god uppfattning om vad som händer i spelet, då behöver målvakten jobba aktivt med blicken. En målvakt som är duktig på detta behöver göra färre räddningar.

Video

Spelbeteenden

Spelförståelse: Djupanpassning

Djupanpassning handlar om att kunna anpassa sin position i målburen utifrån spelsituationen. Är det tydligt att en spelare på kanten ska skjuta, då handlar det om att komma ut från mållinjen och ”attackera” skytten, är det största hotet en passning i sidled handlar det om att spela längre in i målet för att minska avståndet i förflyttningen och hinna fram i tid.

Video

Spelförståelse: Djupanpassning

Spelbeteenden

Starta spelvändningar

Vi sätter stort värde i att spelvända snabbt, därför vill vi lära våra målvakter att snabbt ta sig upp på fötterna efter greppad boll och söka långa snabba utkast.

Video

Starta spelvändningar

Metodik

Metodik

Hur tränar vi på dessa beteenden?

- Spelintensitet
- Spelbaserade övningar
- Feedback på beteende

Metodik

Spelintensitet

Planera träningen på ett sätt som främjar så många spelaktioner som möjligt i så hög fart som möjligt för varje spelare. Följande fem punkter kan höja spelintensiteten:

1. Håll ner bytestiden (20-45 sekunder)

2. Kort kö/vilotid

3. Spela i små enheter (främja så många bollkotakter/dueller per spelare som möjligt)

4. Snabba effektiva samlingar

5. Tävla

Metodik

Spelbaserade övningar

Spendera majoriteten av träningstiden på att träna i olika typer av spelformer. Detta driver upp intensiteten samt ger spelarna möjlighet att träna sina tekniska färdigheter i en matchlik kontext där beslutsfattande också tränas.

Isolerad färdighetsträning kan ses som ett komplement till detta men bör inte utgöra huvuddelen av träningen.

Metodik

Feedback på beteende

Fokusera på det som skapar resultatet (beteendet) och inte enbart utfallet (resultatet)

Feedback på resultat: ”Bra bollvinst!”

Feedback på beteende: ”Bra att du använder kroppen för att vinna bollen!”

Träningsstruktur

Träningsstruktur

Vad bör en träning innehålla?

- Samling - Genomgång av träningen, vad ska vi träna på idag och hur ser planeringen ut? (15 min)
- Uppvärmning utanför planen enligt dokumentet ”knäkontroll” (15 min)
- Träning på plan (60 min)
- Nedvarvning och rörlighet (10 min)
- Avslutning (10 min)

Samling

15 minuter

- Vad ska vi träna på idag? Berätta vilka spelbeteenden som som står i fokus på träningen. Vad förväntar du dig av laget under dagens pass?
- Träningsplaneringen - Gå igenom träningens upplägg och övningar.
- Involvera gruppen - Ställ en fråga eller låt dem tillsammans reflektera kring de beteenden som ska tränas. Låt dem öva på att samtala med varandra, se exempel på nästa slide.

Samling

Exempel på samtalsövning

Syftet med övningen är att träna på att kommunicera och att vara konkreta mot varandra.

Dela in gruppen i par och ge dem två roller: En som lyssnar och en som pratar.

Den som lyssnar har som uppgift att få den andre att prata så mycket som möjligt om given fråga i en minut. Den lyssnar aktivt och ställer följdfrågor. Tänk på ögonkontakt och ett inbjudande kroppsspråk. Målet är att få den som pratar att beskriva så konkret som möjligt vad den menar. Efter en minut byter de roller.

Exempel på frågor:

”Vad är det roligaste som hänt denna vecka?

”Vad tycker du gick bra på träningen idag?”

”Vad skulle du vilja bli bättre på i spelet?”

”Hur är en bra lagkamrat?”

Uppvärmningen

15 minuter

Uppvärmningen har flera syften. Utöver att både vara direkt prestationshöjande och skadeförebyggande så kan en bra uppvärmningsrutin spela en viktig roll i att bygga upp den grundläggande atletiska förmågan.

Uppvärmningen bör innehålla en generell del, en del med styrka/rörlighet samt några maxaktioner. Cirka 15 minuter bör avsättas till detta innan varje träning.

Svenska innebandyförbundet har tagit fram ett uppvärmningsprogram som går att anpassa till alla nivåer. Utgå gärna ifrån det.

SIBF:s uppvärmningsprogram "knäkontroll".

På planen

60 minuter

- Uppvärmning med boll 5-10 min
- Spelövningar i mindre enheter 40 min
- Spelövningar i större enheter 10-15 min

Nedvarvning och rörlighet

10 minuter

För att upprätthålla god rörlighet och atletisk förmåga samt optimera återhämtningen är det viktigt att vara ner efter träningen. Denna rutin kan bestå av att jogga lätt ca två minuter och sedan genomföra några dynamiska rörlighetsövningar efter (se exempel på nästa slide)

Nedvarvning och rörlighet

Exempel - ”3D-rygg” - Dynamisk rörlighetsövning



Avslutning

10 minuter

- Feedback på dagens träning
- Låt spelarna prata om hur det gick och vad de tar med sig.

Avslutning

Exempel på utvärdering

Dela in spelarna i par eller mindre grupper och låt dem utvärdera sig själva utifrån ett spelbeteende som tränats under passet, exempelvis dueller.

1. Be spelarna uppskatta på en skala 1-10 hur bra deras duellspel var under träningen, motivera varför.

2. Be spelarna berätta vad de behöver göra för att höja betyget till nästa träning

Exempel: ”Jag tycker att mitt duellspel var en 6:a därför att jag var snabb i de första stegen ut i press så jag kunde stänga gapet till motståndaren men jag hade svårt att vinna bollen. För att höja mitt betyg till nästa träning behöver jag spela på kroppen innan jag sträcker mig efter bollen.”

Träningsexempel

60 minuter halltid (samtliga övningar finns längre bak i dokumentet)

Syfte: Träna duellspel och maxaktioner

Uppvärmning med boll

- Strömskott (3 min)
- Nico enkel (3 min)

Spelövningar i mindre enheter

- Tampa 2v2 (2 x 6 min)
- 2v2-turnering (10 matcher á 30 sekunder = 10 minuter)
- 4v4 press (2 x 6 min)

Spelövningar i större enheter

•5v5/4v4 (10 min)

Syfte: Träna direktaktioner, passa-löp samt rörelser utan boll

Uppvärmning med boll

- Passa - löp (3 min)
- Nico dubbel (3 min)

Spelövningar i mindre enheter

- Spelvändning 3v3 (2 x 6 min)
- Norsken (3 x 6 min)

Spelövningar i större enheter

•5v5/4v4 (15 min)

Periodisering och veckoplanering

Vad ska vi träna på när?

- Allt går inte att träna samtidigt - välj ut olika fokusområden
- Planera för lagom variation
- Utvärdera varje ”period” och gör anteckningar för nästa gång

Veckoplanering

Exempel

Träning 1	Träning 2	Match
Spelbeteende: Duellspel + Direktaktioner Övningar: Tampa 1v1, 2v2-turnering, 3v3+2	Spelbeteende: Duellspel + direktaktioner Övningar: 2v2-turnering 4v4-press, spelvändning 3v3	Matchpunkter Duellspel: Ta alltid motståndare före boll i duellerna - vinn ytan! Direktaktioner: Spela första passningen snabbt, skjut alltid direktskott när du kan.

Träning 1	Träning 2	Match
Spelbeteende: Direktaktioner + passa-löp Övningar: 3v3+1, Norsken	Spelbeteende: Direktaktioner + passa-löp Övningar: Spelvändning 3v3, Norsken	Matchpunkter Direktaktioner: Spela första passningen snabbt, skjut alltid direktskott när du kan. Passa-löp: Löp alltid på insidan efter passning på utsidan

Fysträning

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 20-40 min långt och innehålla 8-12 övningar för de stora muskelgrupperna. Se RFs kunskapsöversikt för inspiration.



https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b711499/
/FOU2009_1 Kunskapsöversikt_Styrketräning för barn och ungdom.pdf

Styrketräning

Från röd nivå

Från röd nivå bör träningen i hall kompletteras med separat fysträning. Denna bör i första hand vara inriktad mot rörlighet och styrka för att komplettera de atletiska delkapaciteter som inte naturligt kommer av att spela innebandy.

Allsidig styrketräning och grundläggande skivstångsteknik bör prioriteras tidigt på röd nivå och tyngre styrketräning mot slutet av röd nivå.

Två styrkepass i veckan är en rimlig dos, passen behöver inte vara längre än 45-60 minuter.

Exempelpass styrketräning

Klicka på övningarna för videoexempel

Uppvärmning

- Rörlighetscirkel 5 varv
- Kombofyran 3 varv

Huvuddel

- Knäböj 3x10 reps
- Plankan 3x30 sek
- Bulgarian split squat 3x10/ben
- Fällkniven 3x12 (gärna med vikt)

Veckoplanering

Exempel röd nivå

2-3 träningar i hall, 2 fyspass och 1 match kan ses som en utgångspunkt på röd nivå. Fysträningen och hallträningen kan kombineras på samma dagar eller ligga separat.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Fys	Fys 45 min		Fys 60 min				
Innebandy	60 min i hall			60 min i hall		MATCH	

Summering och checklista

Summering

- Coacha på beteenden! - börja med vad och varför
- Planera för spel, intensitet och tävling! - Få spelare/boll, korta byten
- Skapa goda vanor kring samlingar, uppvärmning, nedvarvning och styrketräning

Checklista

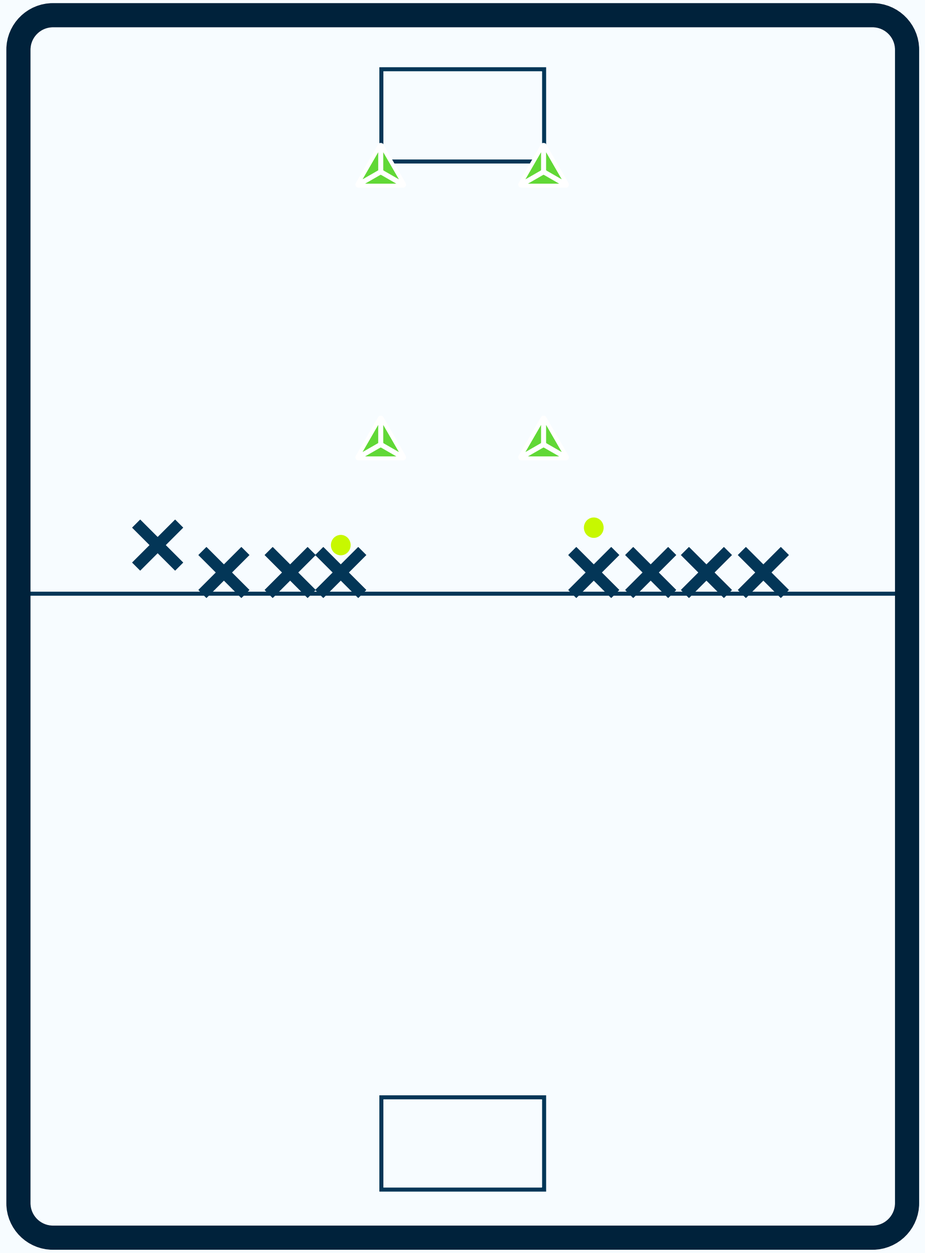
Goda vanor och rutiner - Detta strävar vi efter i alla lag

- Samling där träningen gås igenom och spelarna får prata med varandra
- Uppvärmningsrutin utanför planen enligt dokumentet ”knäkontroll”
- Träning med hög intensitet och spelbaserade övningar
- Rörlighetsrutin efteråt
- Avslutande samling och reflektion - se till att spelarna pratar
- Styrketräning två gånger i veckan 20-45 min

Övningar

Strömskott

Uppvärmning



Direktiv:

- Maxlöp i starten (tre första stegen)
- Spring med bollen framför kroppen
- Snabbt handledsskott

Spelbeteenden
Maxaktioner
Direktaktioner

Video

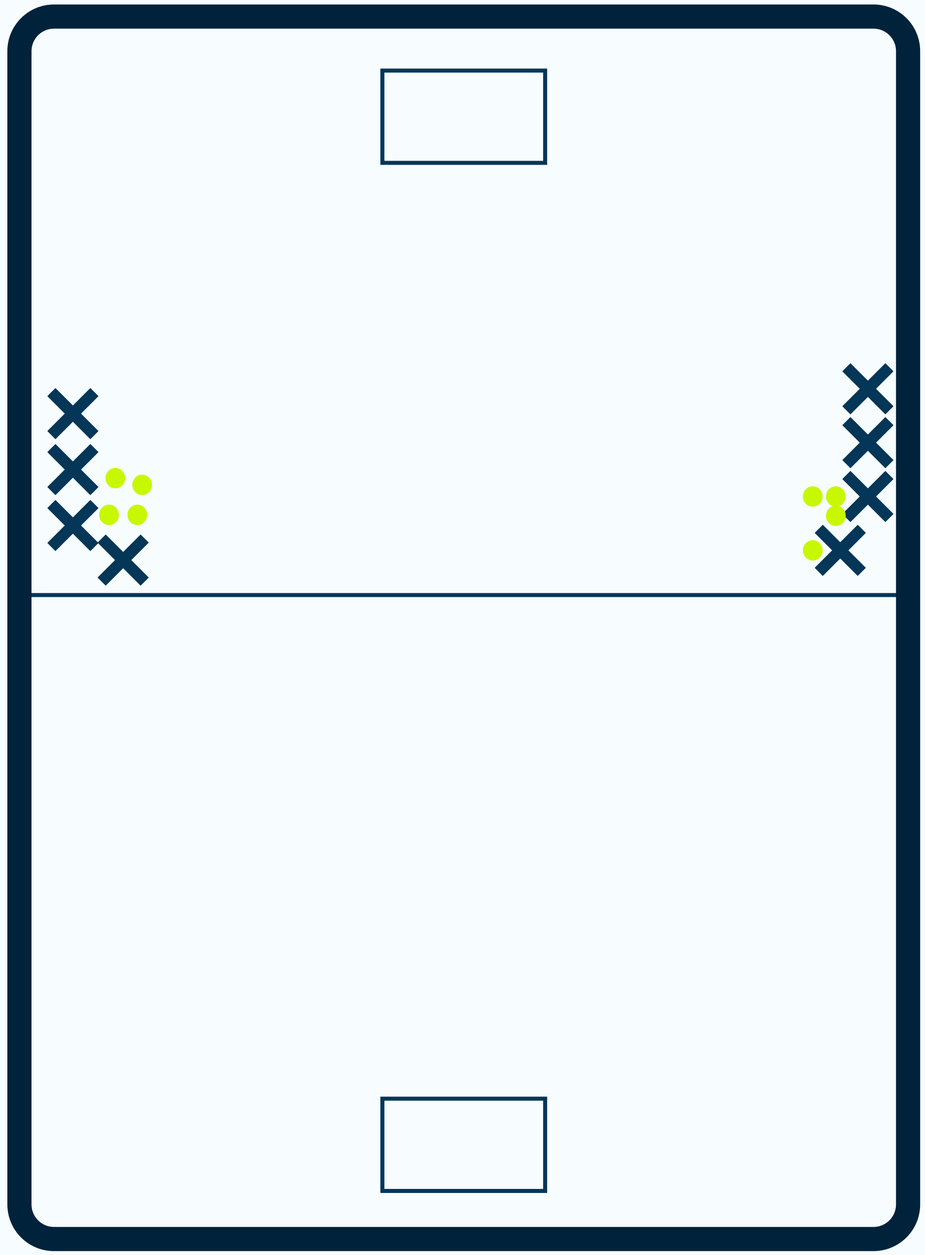


Nico enkel

Uppvärmning

Direktiv:

- Maxlöp i starten (tre första stegen)
- Så få touch som möjligt, bollen framför kroppen
- Snabbt handledsskott



Spelbeteenden
Maxaktioner
Direktaktioner

Video

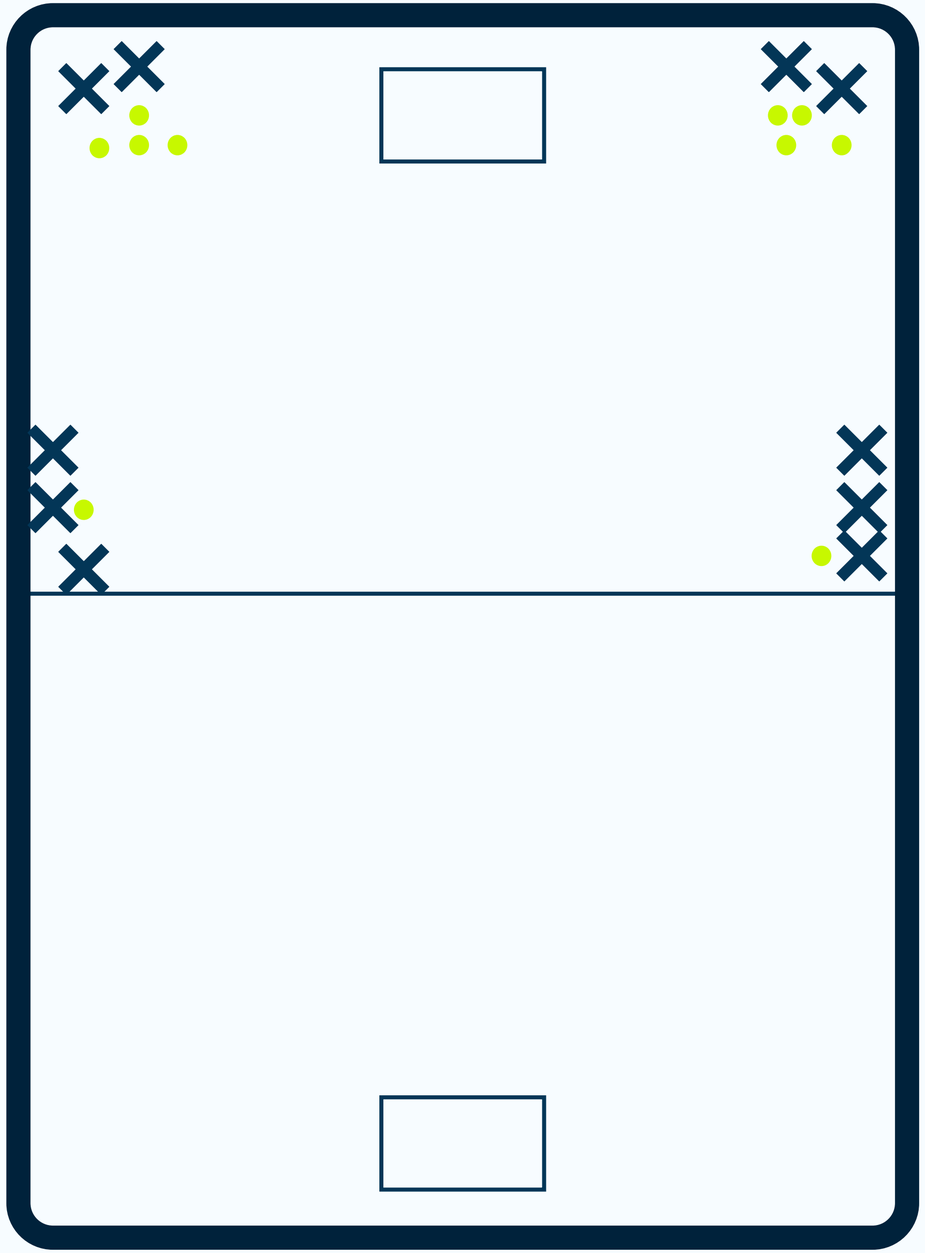


Nico dubbel

Uppvärmning

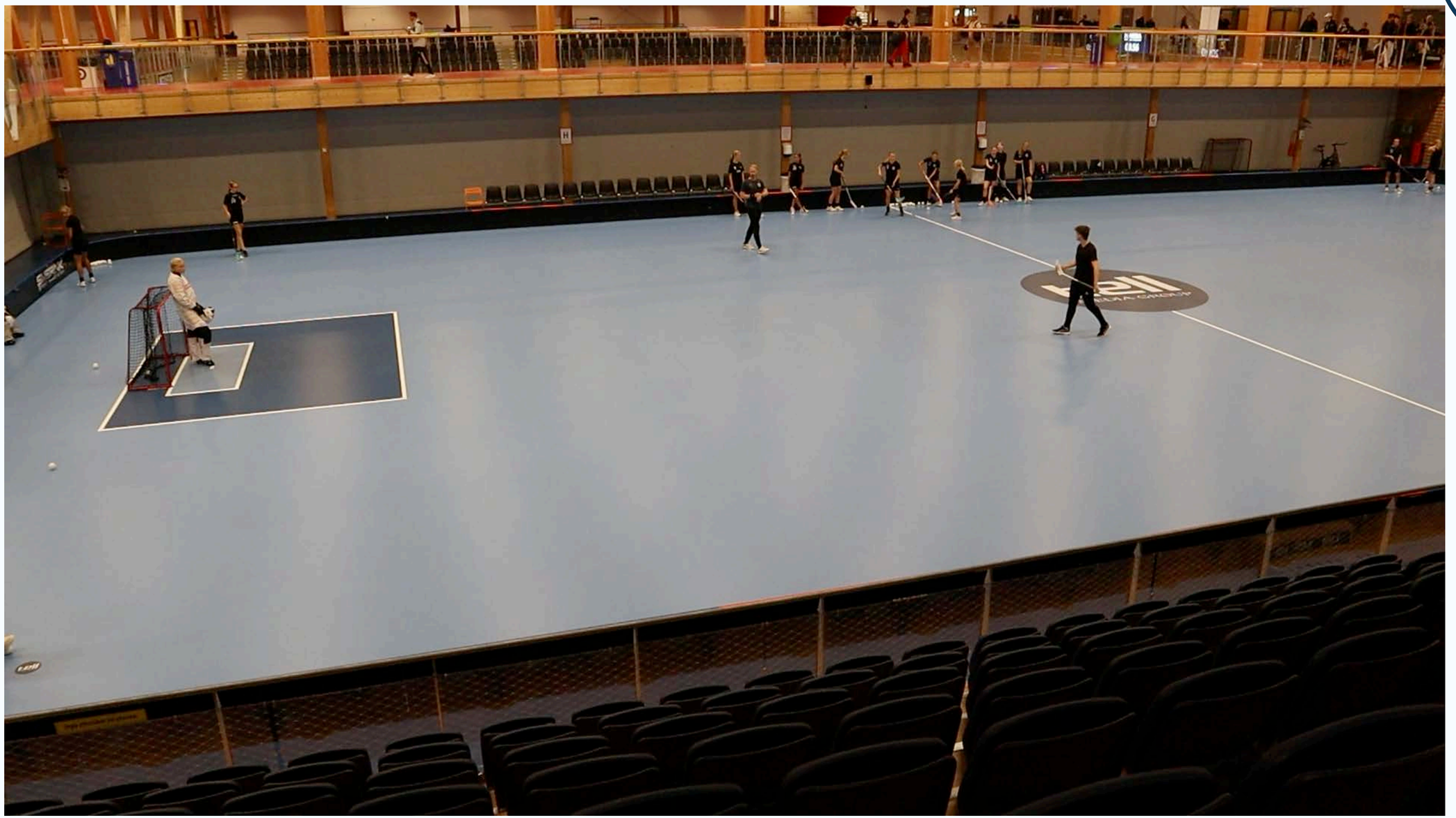
<u>Direktiv</u>

- Maximal insats i löpningen
- Passa på ett tillslag (eller så få som möjligt)
- Skjut direktskott



Spelbeteenden
Maxaktioner
Direktaktioner

Video

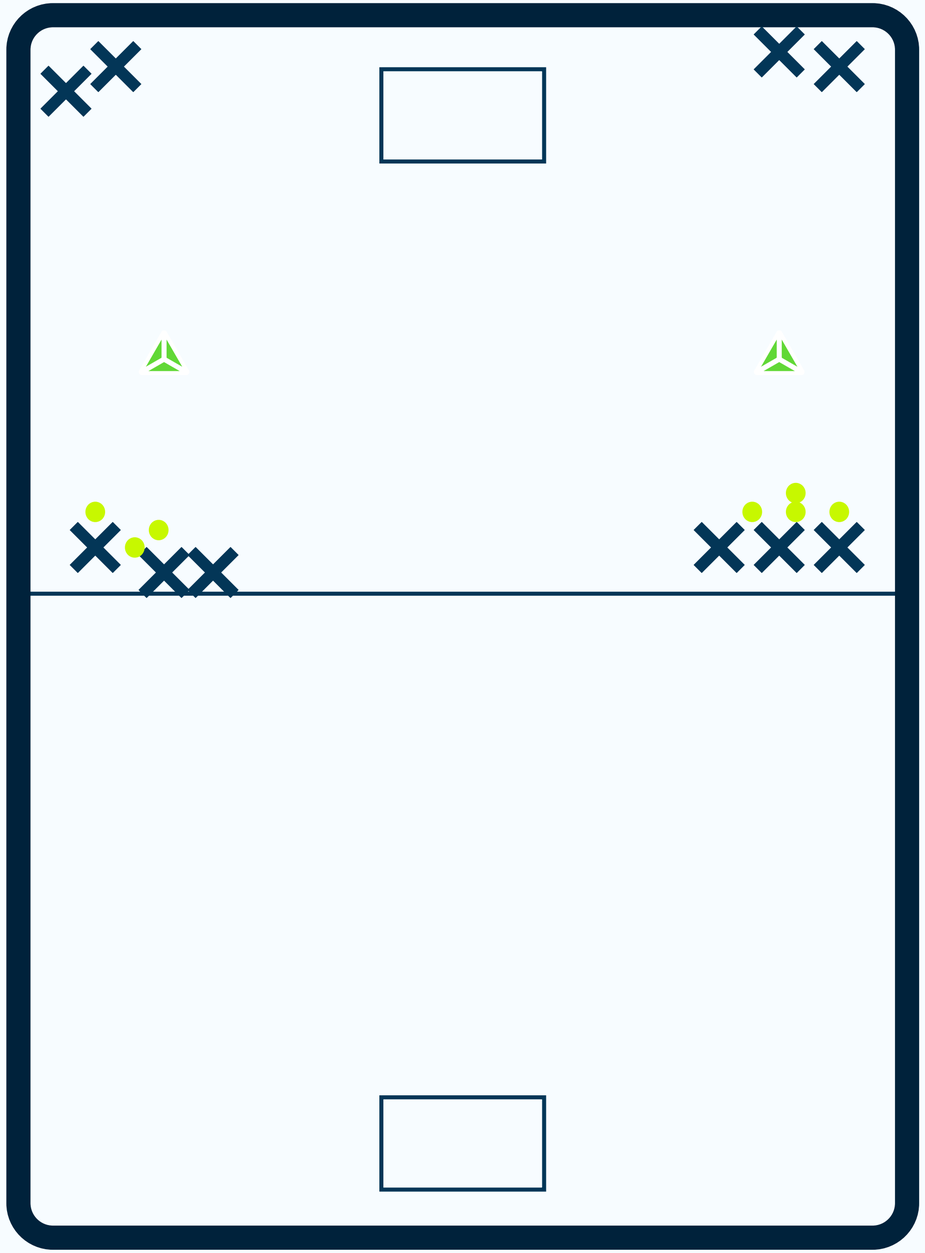


Passa-löp

Uppvärmning

<u>Direktiv</u>

- Maximal insats i de första stegen
- Aggressiv riktningsförändring mot mål
- Skjut direktskott



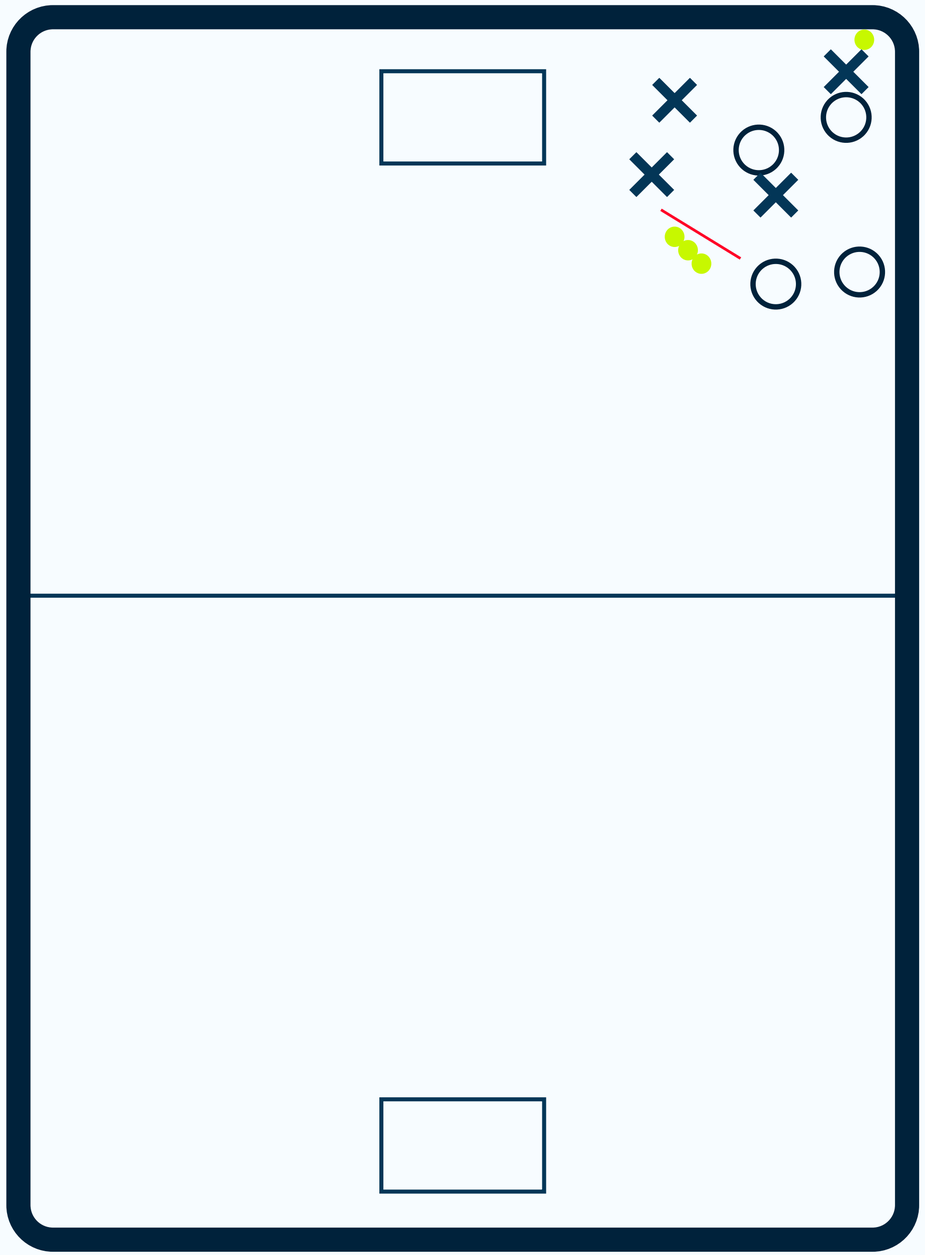
Spelbeteenden
Maxaktioner
Direktaktioner

Video



Tampa 2v2

Spelövning



Beskrivning

2v2-spel i hörnet. Spela tills bollen är död, starta sedan direkt igång nästa spelare.

Direktiv

- Hantera motståndaren före bollen
- Använd kroppen för att skydda bollen

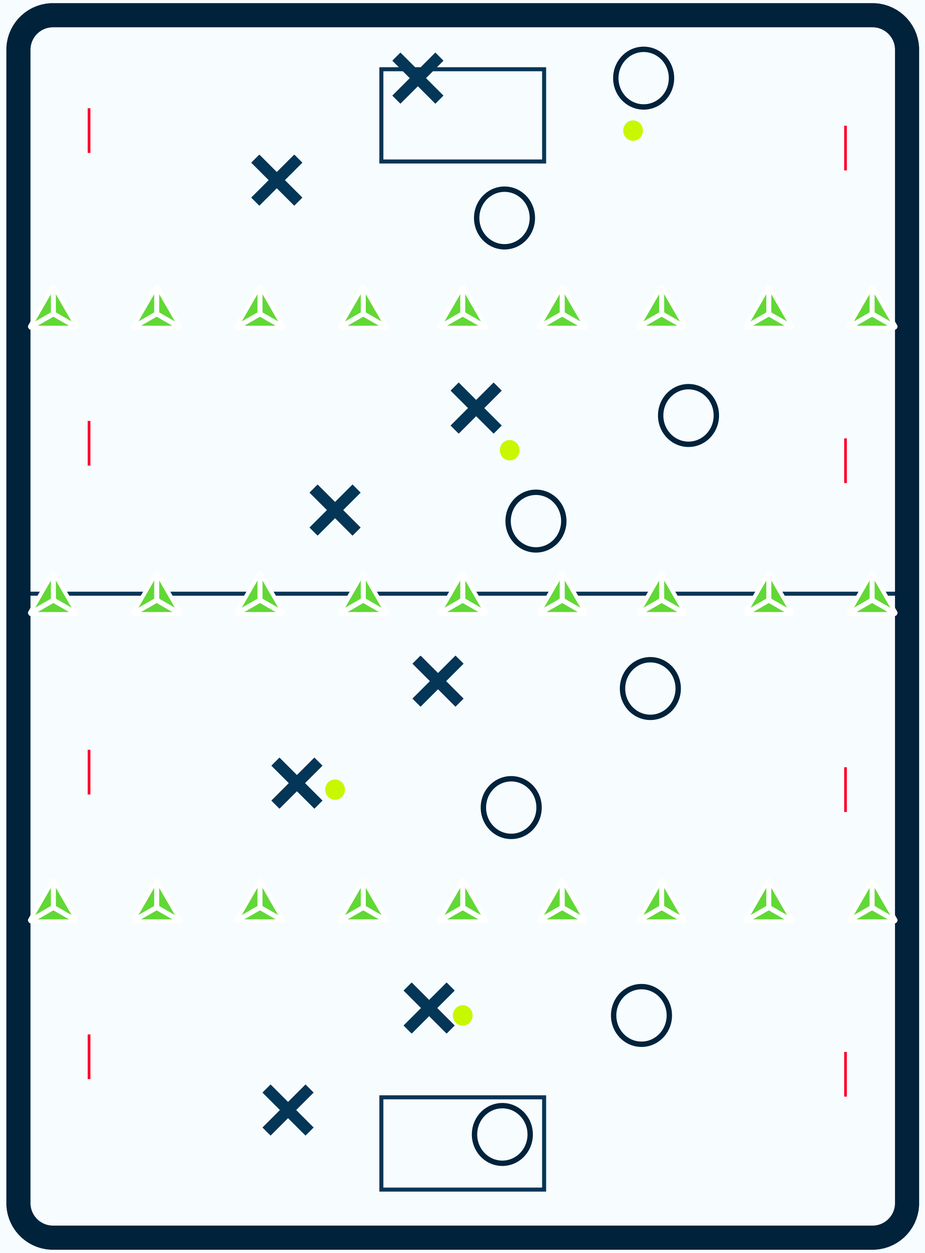
Spelbeteenden
Dueller

Video



2v2-turnering

Spelövning



Beskrivning

Fyra 2v2-matcher pågår samtidigt. Spela 30 sekunder och vila lika länge mellan varje match. Lagen som vinner tar ett steg upp, lagen som förlorar tar ett steg ner.

Direktiv

- Stäng gapet till motståndaren snabbt
- Spela på kroppen

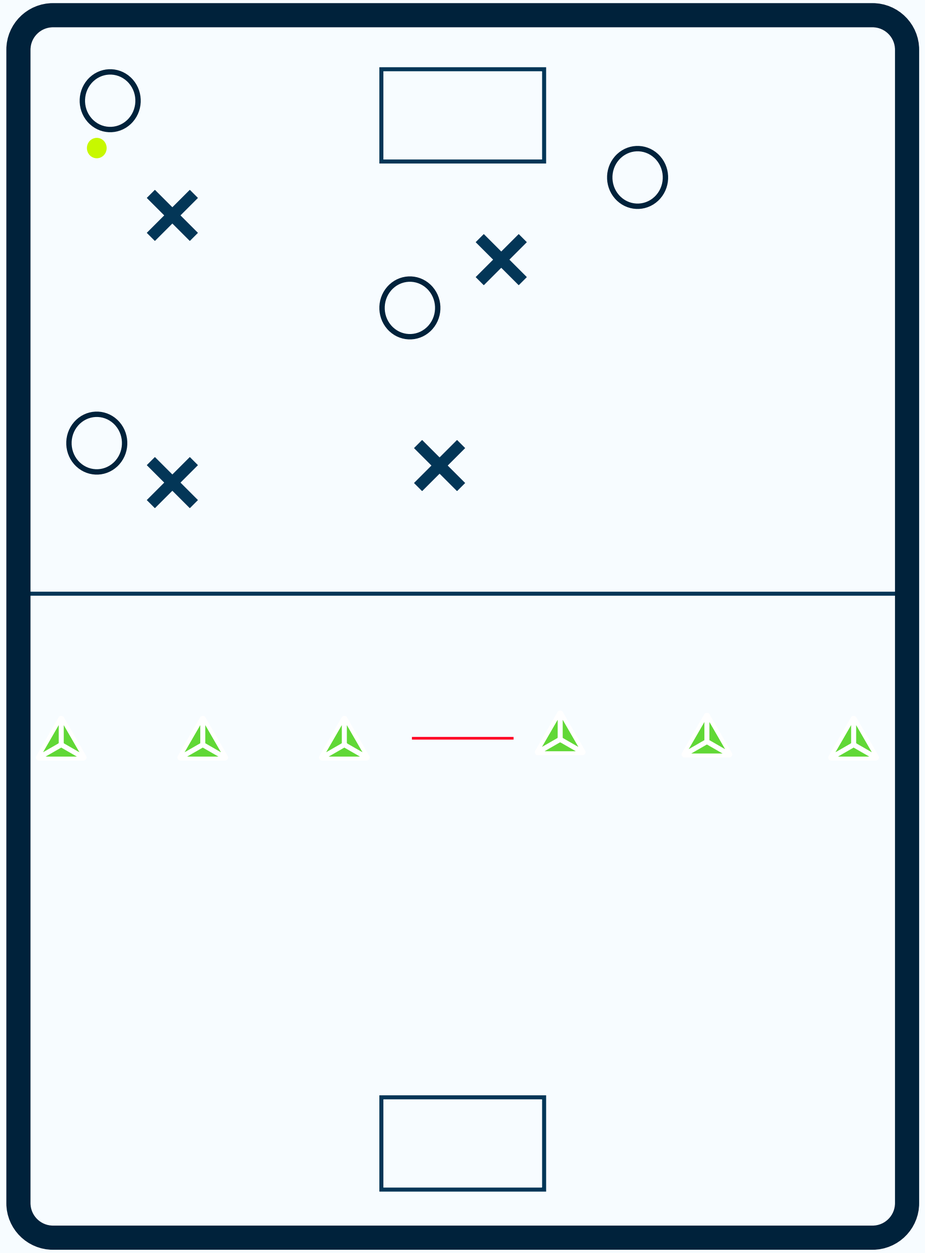
Spelbeteenden
Dueller

Video



4v4 press

Spelövning



Beskrivning

4v4-spel innanför det markerade området. Det anfallande laget (kryssen) har bara 10 sekunder på sig med bollen, har de inte kommit till avslut då kastas en ny boll in i hörnet. Det anfallande laget har som uppgift att sätta press på det försvarande laget och snabbt ta sig till avslut. Spela byten på ca 30 sekunder.

Direktiv

- Maxlöp upp i press
- Spela på kroppen på motståndaren
- Spela loss bollen på ett tillslag vid bollvinst

Spelbeteenden
Maxaktioner
Duellspel

Video

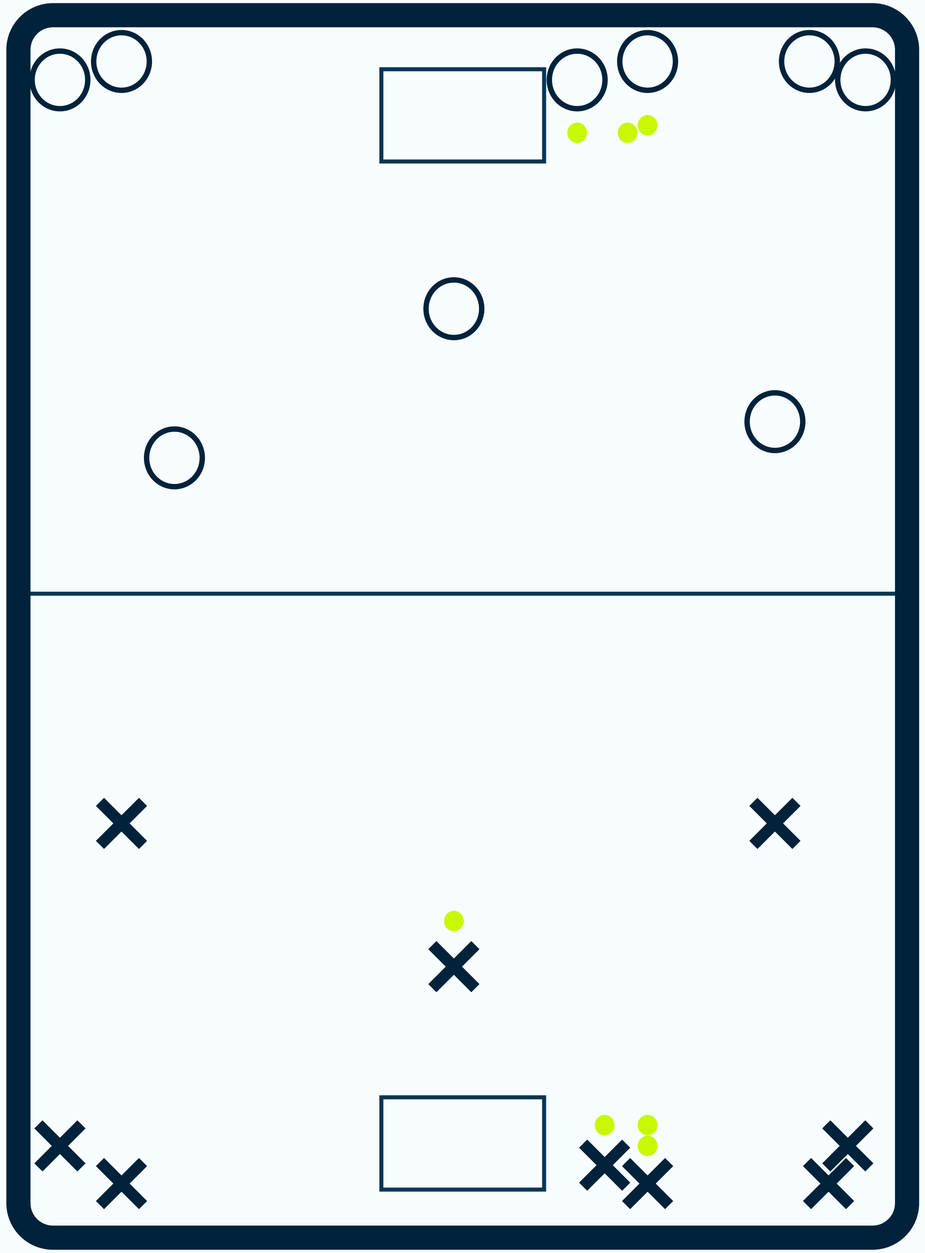


Spelvändning 3v3

Spelövning

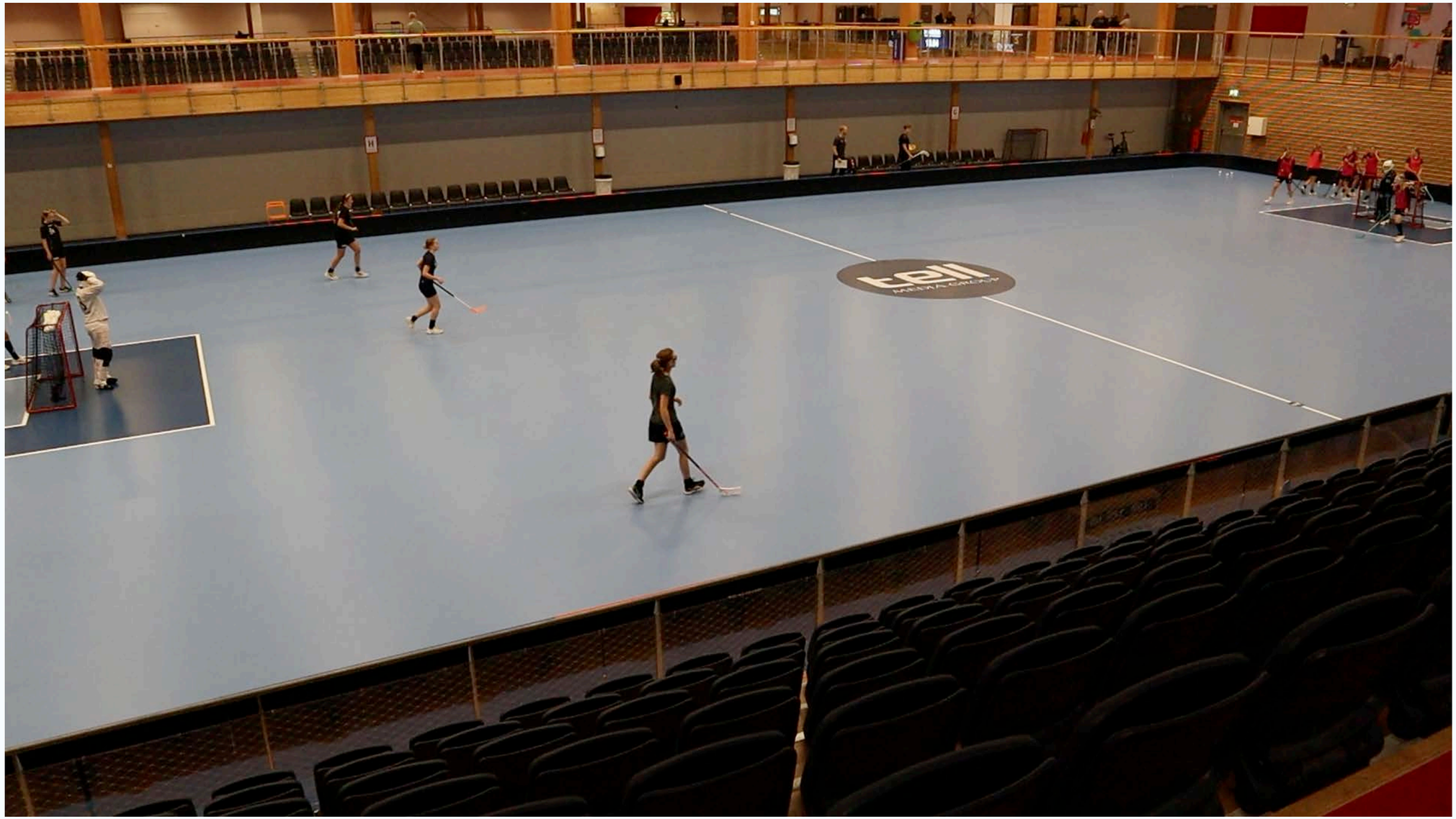
<u>Direktiv:</u>

- Driv hårt mot mål
- Fyll på i mitten
- Bromsa innan beslut

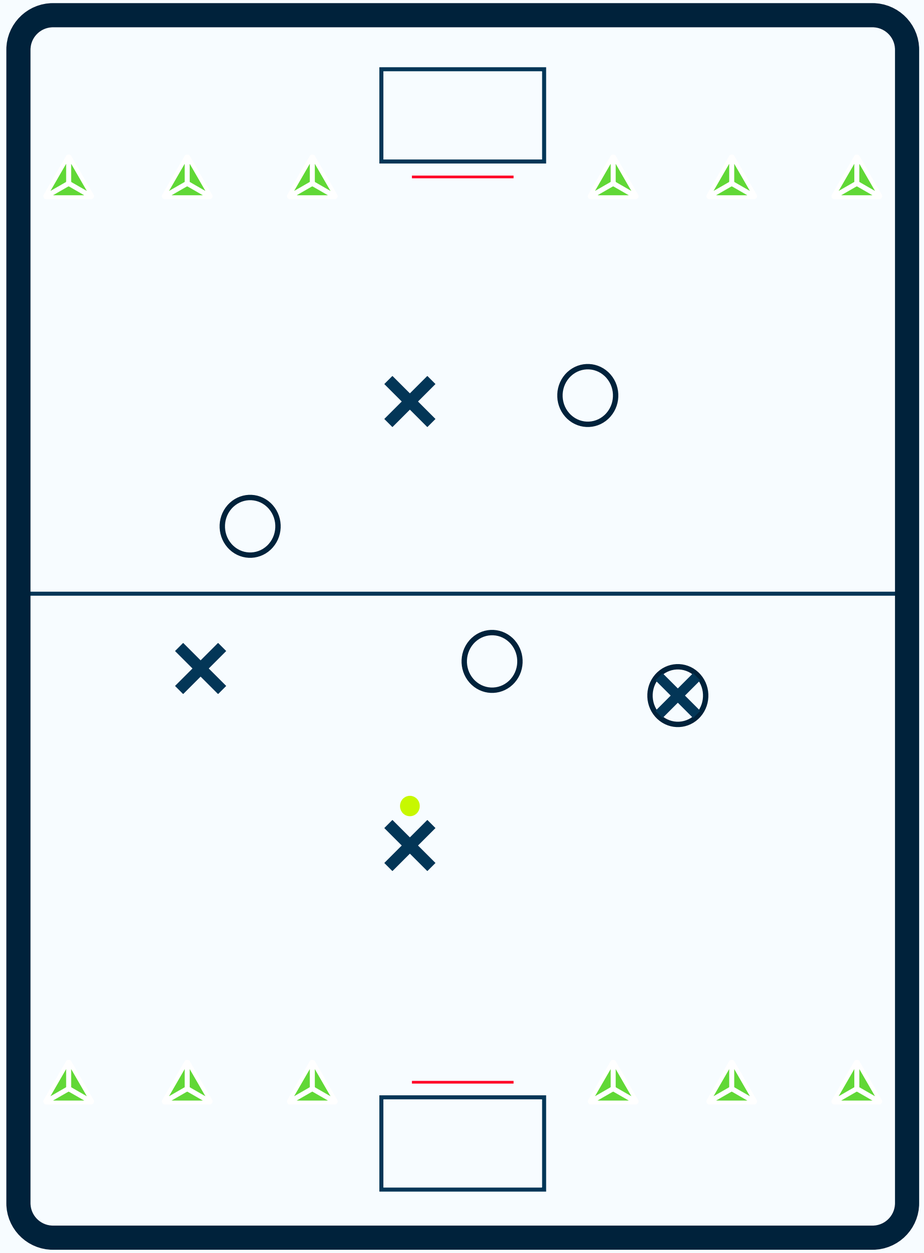


Spelbeteenden
Maxaktioner
Direktaktioner

Video



3v3+1
Spelövning



Beskrivning

3v3-spel med en neutral spelare som alltid spelar med bollförande lag vilket ger 4v3-övertag. Spela byten på ca 30 sekunder och driv upp tempot så hört som möjligt.

Direktiv

- Spela på så få tillslag som möjligt
- Aggressiv löpning mot mål efter slagen passning
- Leta motrörelser

Spelbeteenden
Passa-löp
Rörelse utan boll

Video



Norsken

Spelövning

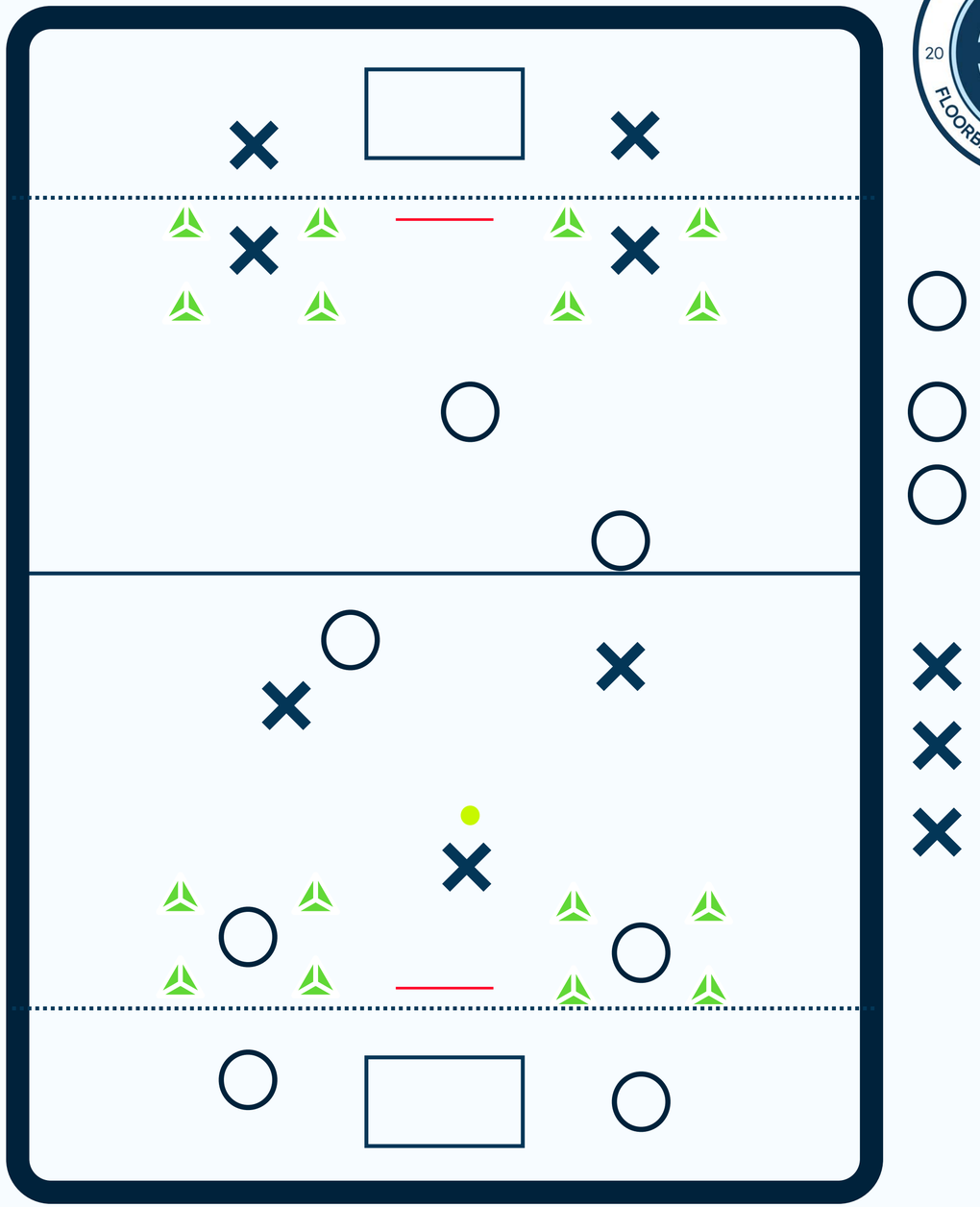
<u>Beskrivning:</u>

Spel 3v3 innanför det streckade området. Varje lag har två spelare ”norskar” placerade innanför konboxen på offensiv planhalva, dessa kan användas under anfallet.
”Norskarna” kan passa bollen till någon av lagkamraterna eller skjuta från sin yta, de får dock inte passa över till varandra.

Byten sker på signal efter 30 sekunder.

Bytesordning: Planen - norskavbytare/båset - norsken till båset - båset till planen.

Spelbeteenden
Passa-löp
Rörelse utan boll



Video



Material från Svenska innebandyförbundet

Broschyr för blå och röd nivå

Svensk innebandy har tagit fram broschyrer för att stötta dig som tränare på blå och röd nivå, här hittar du konkreta tips och fler övningar och träningsupplägg.

Broschyr blå nivå

Broschyr röd nivå