

Välkommen till Ungdom **Röd** nivå



BACKADALEN

INNEBANDY  GÖTEBORG



Tack!

Tack för att ni gör ett fantastiskt arbete i hallarna. Ni ledare, men även spelare, domare och föräldrar är otroligt viktiga för att innebandyn ska vara trygg, rolig och utvecklande.

Nästa steg är att gå från 4 mot 4 på mindre plan till fullstor plan och 5 mot 5 spel. Detta steg är inte lika stort som mellan grön och blå nivå.

”Välkommen till Röd” är en folder som är framtagen av oss för att på ett enkelt sätt få en överblick i vad det innebär att träna, spela och leda på denna nivå.

Till din hjälp så finns det ett antal dokument. De ligger på vår webbsidan på ledarfliken under Rutiner, Riktlinjer och Policys.

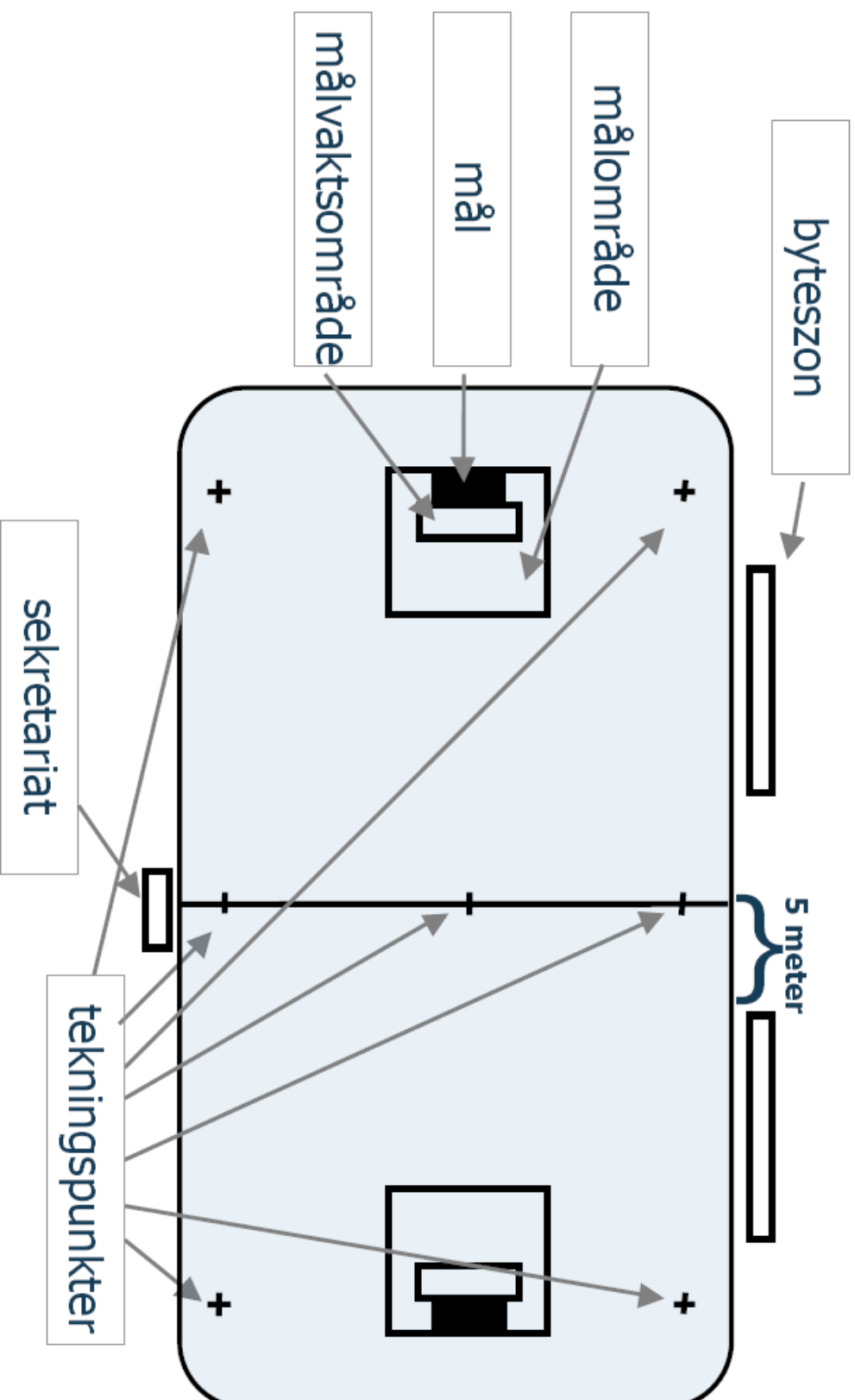
Där ligger också det mesta du behöver veta. Om det är nåt du undrar över eller saknar , tveka inte att säga till. Antingen ungdomsansvarig eller kansliet.

Tillsammans skapar vi en KUL idrottsmiljö med mycket glädje!

Kvalité - Utvecklande - Långsiktighet



spelplan 40 x 20 meter





Röd nivå (12-16 år)

Denna nivå är indelad i 2st olika delar. **B-Ungdom och C-Ungdom**

Seriespel för båda grupperna

En ranking av lagen görs inför matchläggningen. Innan spelschemat presenteras så har man ett seriemöte. (Det går föreningens ungdomsansvarige på) Här har man en chans att byta nivå på laget om man tycker man hamnat för lågt eller för högt rankat. Efter det så skickar Västsvenska innebandyförbundet ut ett serierna.

Då är det viktigt att börja titta spelschemat. Kolla ev. krockar el datum man inte kan spela. Är så fallet så måste man göra matchflytt. Hur man gör står på vår webbsida under ledarsidan.

Startar i början på oktober och slutar i slutet av mars med jul och nyår uppehåll.

Man spelar 9-10 matcher på hösten innan jul och lika många på våren efter nyår. Det sker en omlottning av matcherna när hösten matcher är färdigspelade. Regeln är om man i toppen av serien så flyttats man upp en serie och vise versa om man ligger i botten.

Byte av nivå

Det sker en omlottning av matcherna när hösten matcher är färdigspelade. Regeln är om man i toppen av serien så flyttats man upp en serie och vise versa om man ligger i botten.



C – Ungdom 12-14 år

Seriedirektiv

6- eller 10-lagsserier så långt det går. Omlottning sker i december.
Speltid 3 x 15 minuter rullande med de sista 3 minuterna effektiva tid.
3-5 min paus

- Matchsekretariat ska finnas
- Resultat och tabeller finns
- Förbundet administrerar serierna Spelarflyttningar
- Matcherna ska händelse rapporteras live (direktrapportering utan namn)
- Föreningen tillsätter Ungdomsdomare på matcherna, i de fall föreningen inte tillsätter så kommer förbundet tillsätta distriktsdomare på matcherna, detta görs i två veckors intervaller

Spelarflyttningar

- Fria spelarflyttningar inom nivå

Dispenser och andra förutsättningar

- Målvakter födda 2010 har en generell dispens att spela på nivån om behov finns
- För övriga äldre spelare gäller att man kan söka dispens hos förbundet för spel på nivån. En dispens kan ges till spelare som är max ett år äldre än vad nivån tillåter. Skulle spelaren i detta fall spela match i nivån ovanför (B-Ungdom eller A-Junior) förbrukas dispensen om inte synnerliga skäl föreligger. Dispensen söks halvårsvis, alltså skall dispens sökas för höst respektive vårsäsongen
- Lag som spänner sig över mer än 3-åldersklasser kan få dispens att spela i en lägre nivå än det lagets åldersstruktur ger rätt till. Dispens skall sökas och är kostnadsfri

Könsdispenser

- Inga generella könsdispenser (dispens för synnerliga skäl behövs sökas).



B-Ungdom 14-16 år

6- eller 10-lagsserier så långt det går. Omlottning sker i december.
Speltid 3 x 15 minuter rullande med de sista 3 minuterna effektiva tid.
3-5 min paus

- Matchsekretariat ska finnas
- Matcherna ska händelse rapporteras live (direktrapportering, utan namn)
- Resultat och tabeller finns
- Förbundet tillsätter distriktsdomare på matcherna
- Inga äldre spelare tillåts på nivån om inte dispens har sökts

Spelarflyttningar

- Fria spelarflyttningar inom nivån

Dispenser och andra förutsättningar

- Målvakter födda 2008 har en generell dispens att spela på nivån om behov finns
- För övriga äldre spelare gäller att man kan söka dispens hos förbundet för spel på nivån. En dispens kan ges till spelare som är max ett år äldre än vad nivån tillåter. Skulle spelaren i detta fall spela match i nivån ovanför (A-Junior) förbrukas dispensen om inte synnerliga skäl föreligger. Dispensen söks halvårsvis, alltså skall dispens sökas för höst respektive vårsäsongen
- Lag som spänner sig över mer än 3-åldersklasser kan få dispens att spela i en lägre nivå än det lagets åldersstruktur ger rätt till. Dispens skall sökas och är kostnadsfri

Könsdispenser

- Inga generella könsdispenser (dispens för synnerliga skäl behöver sökas).

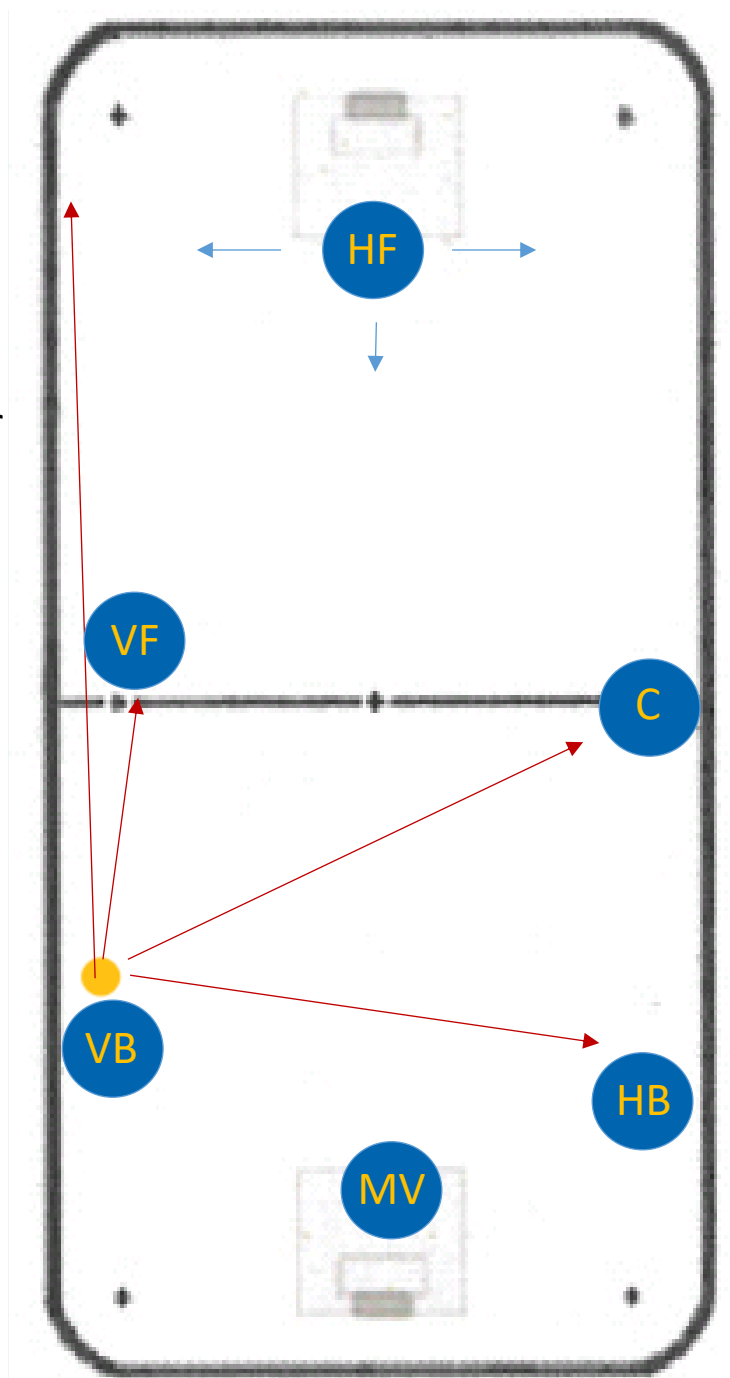
Spelidé på Röd B och C nivå (12-16 år)

Det är framtaget från föreningens sida både som match och träningsfokus.

Detta presenteras av föreningen sportansvarig ungdom på ledarmöte med laget.

Uppspel En 2-2-1 uppställning

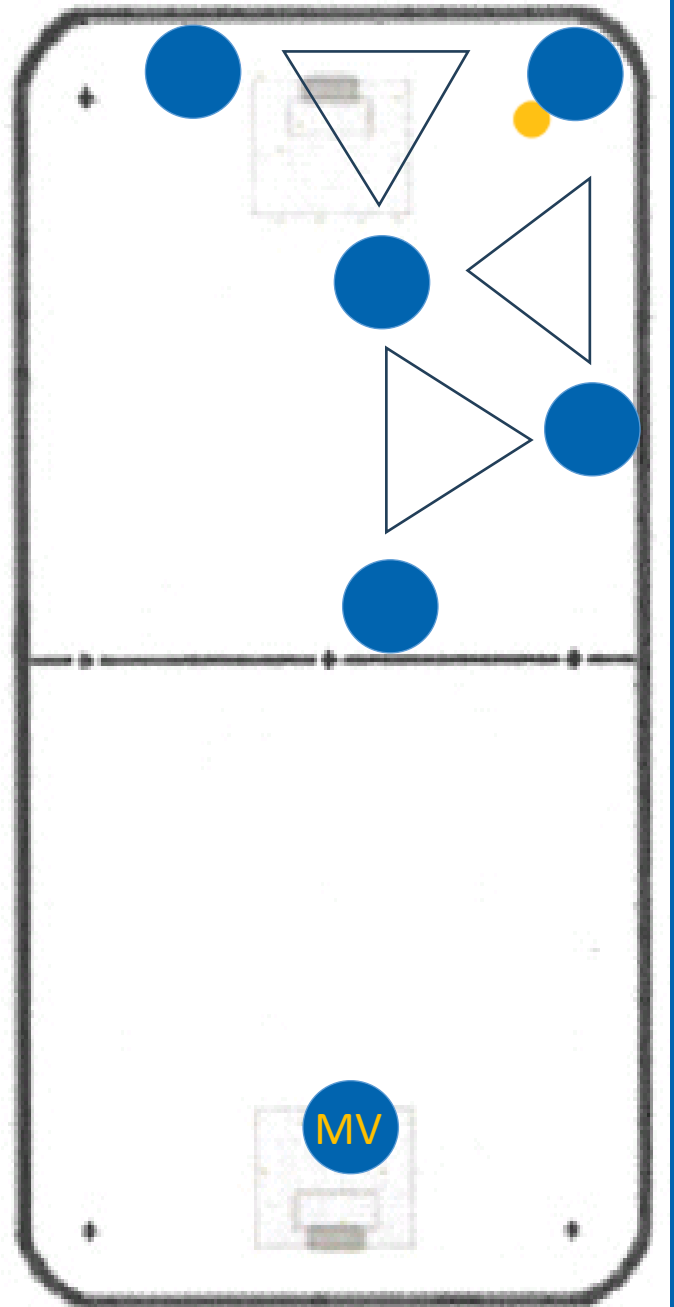
- Högerforwarden blir en topp så fort vi erövrar bollen. Tar position i motståndarnas målområde. Är bered att ta emot djupa, långa pass ända ut efter sargen på båda sidor och mitten. (blåa pilar)
- Vänsterforward står kvar och avlastar på vänster sidan. Får man bollen kan man välja att gå själv genom att båga in i plan, passa toppen eller centern. Kan också välja att passa tillbaka till backarna
- Centern tar HF plats vid mittlinjen ute vid sargen. Får den bollen så har man samma alternativ som VF
- Bollförande back väljer om man passar VF, passar hårt och rakt efter sarg till topp, diagonalt till center eller rakt över till andre backen. Kan också välja att gå skälv.
- Andra backen är bered att ta emot pass. Får man bollen så har man samma alternativ som backen ovan
- Är bollen på motståndarnas planhalva så ska alla 5 spelarna vara över mittlinjen



Anfall i motståndarnas zon

Utifrån dessa principerna här är det viktigt att spelarna får utrymme att välja vad de tycker är bäst att göra själva i de olika situationen. Börja enkelt med en del. Tex involvera backarna mer i anfallet och gå vidare sen

- Viktigt att alla 5 spelarna är med i anfallet för att skapa lägen för avslut
- Vi försöker hjälpa bollhållaren så mycket som möjligt.
Detta genom att försöka skapa trianglar med utgång från bollhållaren.
Vilken position man får spelar inte så stor roll, bara man provar att hitta trianglarna.
- Men för enkelheten så är det bra om backarna jobbar i ett V där backen på bollsidan kliver upp och backen på icke bollsidan ta lite hemåt på centrallinjen. Går bollen över till andra sidan så byter man bara roller. Våga rycka in i eller båga in höga slottet för att skapa oreda och hota målet
- För forward och centrar så är det viktigt att man har ett enkelt alternativ bakom mål och man hittar trianglarna. Ibland är det centern som hamnar bakom mål och det är okey. Får vi bollen i hörnet så ska vi försöka undvika att bara kasta in bollar framför mål om det är trångt i slottet
Köp in back (passa backarna) eller passa bakom mål istället.. Våga båga in på mål också för att skapa oreda och hota målet

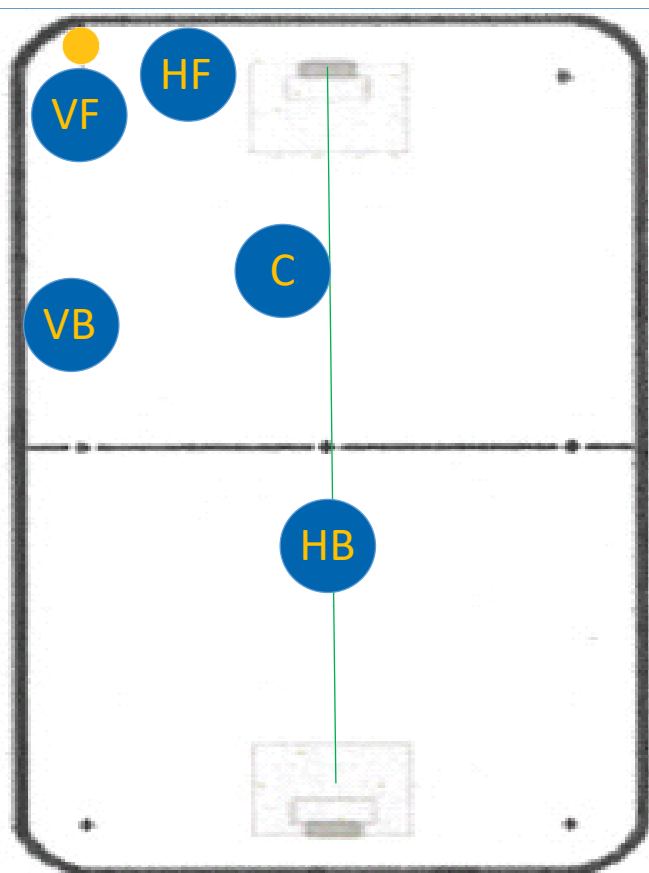


Försvar både högt och lågt Röd B och C

Detta främjar spel med högt tempo och snabba bollerövringar

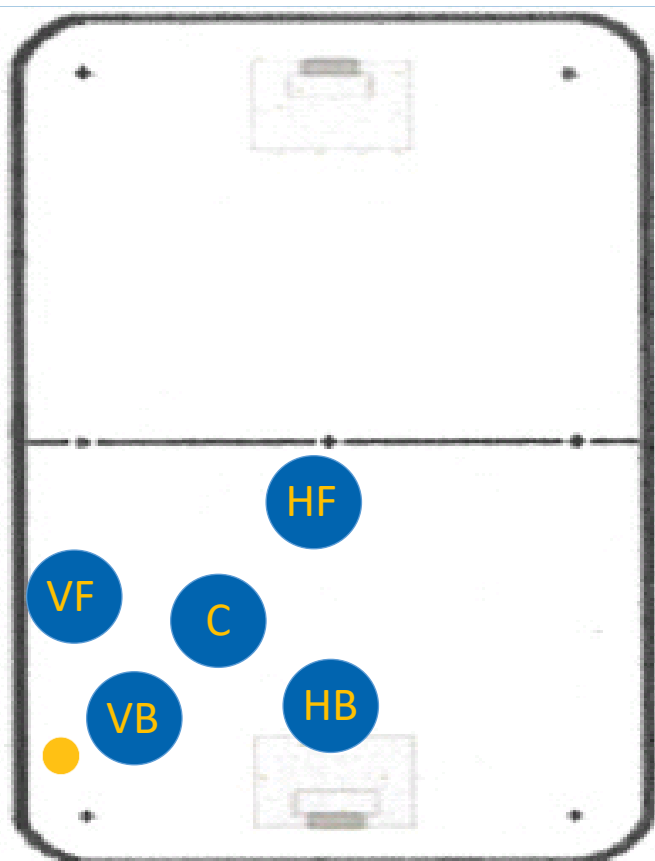
Försvar högt

- Forwards ser till att försöka erövra bollen tidigt. Forward på bollsida går hårt mot bollen. Forward på icke bollsida hjälper till för att ev dubbla offensivt. Går bollen över till andra sidan bakom mål så flyttar man bara efter i full fart. Centern avlastar i mitten beroende på var motståndarna står.
- Backen på bollsida trycker upp långt efter sargen och ger understöd. backen på icke bollsida säkrar i mitten på centrollinjen. Går bollen över till andra sidan bakom mål så byter man bara roller till andra sidan i ett V tänk.



Försvar lågt

- Forward på bollsida hjälper sin back djup ner där bollen är och dubblar för att erövra bollen. Forward på icke bollsida tar position i höga slottet på centrollinjen och hjälper till att markerar beroende på vad motståndarna befinner sig
- Backen på bollsida går mot bollen för att både förhindra att spelaren kommer in framför mål med bollen och när den fått hjälp av sin forward på bollsida erövra bollen genom dubbling.. Backen på icke bollsida står på centrollinjen framför mål och markerar låga slottet.
- Centern avlastar i mellan backarna och markerar beroende på var motståndarna står.





Matchflyttar

Matchflyttar måste göras om matchtiden inte passar laget under säsong, i dialog med motståndarna kommer man överens om en ny matchtid och meddelar vårt kansli. Kolla in på vår webbsida på ledarsidan hur man gör.

Walk Over

Walk Over (WO) är ett begrepp som betyder att det ena laget inte dyker upp till matchen. Det bör undvikas i största möjliga mån av respekt för motståndare samt domaren. Det kan även innebära en straffavgift.

Backadalen ser att man undviker WO så långt det går. Om det inte går att undvika en WO så skall detta meddelas först och främst till Västsvenska Innebandyförbund och därefter kontaktar man motståndarna och domare.

Försäkringar och licenser

Via IBIS administreras och sköts försäkringar och licenser. Detta administreras av föreningen. Därför är det viktigt att ledarna i laget är noga med att se till att alla spelare i laget har anmält sig via SportAdmin så att föreningen kan licensera dessa spelare. Så fort föreningen licenserar spelarna så är de försäkrade via Folksam. En spelare får inte spela match administrerad av Västsvenska Innebandyförbund om denne inte är licenserad



Glasögon

Skyddsglasögon tillhör spelarens utrustning. Saknar spelaren dessa vid match får man först en tillsägelse och upprepas det tilldelas man en utvisning. Detta gäller oavsett vilken ålder spelarna har.

Se till att ha ett par i reserv både på träning och match ifall de går sönder eller någon har glömt. Vanliga glasögon tillåts.

Närvarorapportering

Denna närvarorapportering är en av grunderna till föreningens ekonomi. Det ligger till underlag för både de statliga och kommunala LOK stödet varje år

Görs i SportAdmin på dator eller smartphone via SportAdmin appen. Inloggningsuppgifter och utbildning fås via kansliet när man går vår egen intern utbildning av nya ledare.

SportAdmin är vårt dagliga verktyg. Därifrån så sköter vi t.ex. närvaron och utskick till laget. Tar bort och lägger till aktiviteter så de syns i lagets kalender. Man administrerar även lagets hemsida härifrån. Man får inlogg när man blir godkänd ledare och då får man tillgång till grupperna man är ledare för. Ansökan och utbildning i SportAdmin sker via kansliet.

IBIS

Är svensk innebandy dagliga verktyg. Här ifrån administrerar man matcherna man ska spela. Man skapar en matchtrupp och lägger upp spelarna i matchprotokollet för aktuell match.

Det är viktigt att du som ledare har fått inloggningsuppgifter till IBIS av din förening. Man ansöker om IBIS konto från vår hemsida och fliken IBIS.

Utbildning i systemet får man genom kansliet om man vill ha det.

Lagen skall inför varje match ange en laguppställning, det kan lätt göras via dator eller smartphone



Före, under & efter match

Du som ledare har vissa ansvarsområden. I första hand måste minst en ledare i båset inneha en godkänd ledarlicens men kan behövas fler ledare som har licens beroende av hur många ledare det är i båset. Licensen utfärdas av Västsvenska Innebandyförbund och tilldelas i samband med godkänd ledarutbildning.

Före match

Kalla spelare till match. (Via SportAdmin)

Registrera spelarna i IBIS, senast 24 timmar innan match.

Ta med rätt material till matchen så som exempelvis medicväska och matchkläder. Har lagen samma färg ska bortalaget byta. Se bortaställshanteringen på vår webbsida och ledarsidan.

Ledare ska vara klädda i föreningens profilkläder. (Se policyn på vår webbsida och ledarsidan)

Hälsa på motståndare samt domarna och sekretariatet 3 min innan matchstart medan spelarna hälsar på varandra vid mittplan.

Under match

Uppmuntra spelarna oavsett vad som händer.

Respektera domarens domslut och hjälp dem om det uppstår svåra situationer

Var en god förebild som Backadalsledare

Efter match

Tacka motståndare, domaren och publiken för god match.

Avrunda matchen med laget genom en samling, se till att alla spelare tar sig hem på ett tryggt sätt.

Är ni dessutom sist i hallen så ska den låsas och larmas

Mer om detta finns att läsa på vår webbsida under ledarsidan och

Rutiner, riktlinjer och policy och struktur på träning och match



Matcher B/C-ungdom

- Delta i seriespel och cuper, samt DM om det finns.
- Alla blir kallade till match. Har laget flera lag i serie/cupspel kan ledarna nivåanpassa lagen. Man blir kallad till den match ledarna tycker passar spelaren. Man måste man träna regelbundet annars finns risken att inte bli uttagen eller få mindre speltid på matcherna. Viktigt att ha en dialog med spelaren om detta.
- Ledarna har möjlighet att påverka speltiden i matcherna utifrån träningsnärvaro, kompetens och utförande av sin kunnighet.
- Får använda speciella "special teams" det vill säga de som klarar av PP och boxplay, men försöka att få flera att prova på.
- Inga resultat mål. Försök ha målsättningen att vinna lika många matcher som man förlorar och göra lika många mål man släpper in.
- Hjälp spelarna på bänken, Ge feedback
- Lagen skall ha en passningsinriktat spel och spela med hög press för att utvecklas individuellt.

Extra för B-ungdom

- I största möjligaste mån sträva efter att vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Spela USM och gå förbi första rundan och ev. längre. Här har ledarna möjlighet att ta ut det bästa laget för att ha större chans att lyckas.
- Alla spelar matcher men tränare har möjlighet att anpassa uttagning av laget efter träningsnärvaro, motståndet och spelarens form. Bästa laget spelar mest
- Coachning och "bästa för dagen" får användas under match, dock först efter första perioden när situationen kräver tillåts "toppning av laget".

Det är jätteviktigt att du under matcherna övar på de tekniska och taktiska saker som gäller för röd nivå. HA tålamod och skynda långsamt



Träning:

- Grundläggande teknikträning med högt tempo och kraft
- Komma till avslutningslägen och bemästra olika skott
- Gärna mycket smålagsspel för att få alla aktiva i spelet.
- Jobba på tempoväxlingar
- 1 mot 1 Utveckla finter/dribblingar se till att utmana och göra det med fart. Bort vändningar och lösa vissa situationer själva.
- Jobba med individuellt försvarsspel. Markeringar, inbrytningar, täcka bollen och det fysiska spelet. Vinna sin kamp.
- Fortsätta skapa laganda och kamratskap, låta spelarna vara mer delaktiga.
- Förstå de olika positionernas roller på planen och spela efter dem.
- Fysträning börja med specifik kondis och lätt styrketräning
- Gärna förebyggande skadeträning knäkontroll

Detta ska man kunna när man lämnar röd nivå



Målbilder – Lagets spel

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och kan använda sig av planens alla spelytor. Behärska positionsbyten i anfallsspelet. Lärt sig "give and go" spel

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position styr spelarnas position i försvarsspelet. Arbetssättet är zonmarkering eller positionsförsvar. Kunna komma i skottlinjen så man kan täcka skott, med klubban och kroppen. Sätta press utan att bli överspelade

Förståelse för och förmåga att snabbt ställa om från anfall till försvar vid bolltapp och vise versa vid bollerövring

Målbilder – Spelares färdigheter Passningar, mottagning och skott

Spelarna kan passa bollen efter marken och i luften och skapa anfall. De är noggranna med, och strävar efter hårda och precisa passningar

Agerar hela tiden så man är beredd att ta emot passningar, Även om de inte är perfekta. Strävar efter att snabbt få bollen under kontroll på forehand, backhand som i lyften. Kan använda fötter och kropp som ett medel att få med sig bollen under kontroll.

Har bra kontroll på både dragskott och direktskott. Kan ha bollen i hooken och båga in. Har bra precision med kraft

1 mot 1 situationer

Spelarna försöker vara beslutsamma i 1 mot 1 lägen. Spelar enkelt i anfallsspelet, utmanar, fintar och dribblar förbi försvararen.

I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på försvarssida så att de kan pressa, markera eller täcka. Tar tillbaka bollen genom press eller genom att bryta in framför motståndaren.



Målvaktsträning:

Får återkomma när detta är klart



Utbildning

Från och med säsongen 2025/26 införs ett nytt utbildningskrav för alla ledare inom barn- och ungdomsinnebandy.

Majoriteten av de som står med på matchprotokollet ska ha gått en godkänd ledarutbildning.

Syftet är att höja kvaliteten på ledarskapet och skapa trygga och utvecklande miljöer för barn och unga, bättre träningar och få en starkare innebandy i hela landet.

De utbildningar som gäller för dig kommer kansliet skicka ut.

Antal ledare i båset	Minst antal utbildade ledare i båset
1	1
2	1
3	2
4	2
5	3

Föreningen kommer även att arrangera egna utbildningar. Mer info om detta får man av BUK