



**HANDBOK FBC BOLLNÄS
FÖR BARN MELLAN 6-9 ÅR**

GRÖN NIVÅ

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1.0 INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?	3
2.0 SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL	3
3.0 RÖRELSEGLÄDJE - GRÖN NIVÅ 6-9 ÅR.....	4
3.1.....	TRÄNINGSGUIDE
& UTBILDNINGSSINRIKTNING	4
3.1.1 TRÄNINGSGUIDE.....	4
3.1.2 TONVIKT PÅ LEK & MOTORIK.....	4
3.1.3 TEKNIK.....	4
3.1.4 SMÅLAGSSPEL.....	4
3.1.5 SPELFÖRSTÅELSE.....	5
3.1.6 REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR DENNA GRUPP.....	5
3.2 UTVECKLINGSMÅL.....	5
3.3 TRÄNING.....	6
3.3.1 GENOMFÖRANDE AV TRÄNING.....	6
3.3.2 TRÄNINGSGUIDE.....	8
4.0 MATCH	14
4.1.....	UTTAGNING
TILL MATCH.....	15
4.2 GENOMFÖRANDE AV MATCH.....	15
4.3 EFTER MATCH	16
5.0 TRÄNARE/LAGLEDARE	16
5.1.....	DU SOM
TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT	16
5.2 DU SOM LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT.....	16
5.3 UTBILDNING	17
6.0 SPELARE.....	18
7.0 FÖRÄLDRAR	18
9.0 INNEBANDYTERMER 6-9 ÅR.....	18

1.0 INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?

Detta dokument är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för FBC Bollnäs och dess verksamhet för barn mellan 6-9 år. Detta dokument riktar sig till tränare, lagledare, föräldrar och spelare så att dessa har någonting att utgå ifrån när det kommer till att bedriva och medverka i ett lag för barn som är 6-9 år gamla.

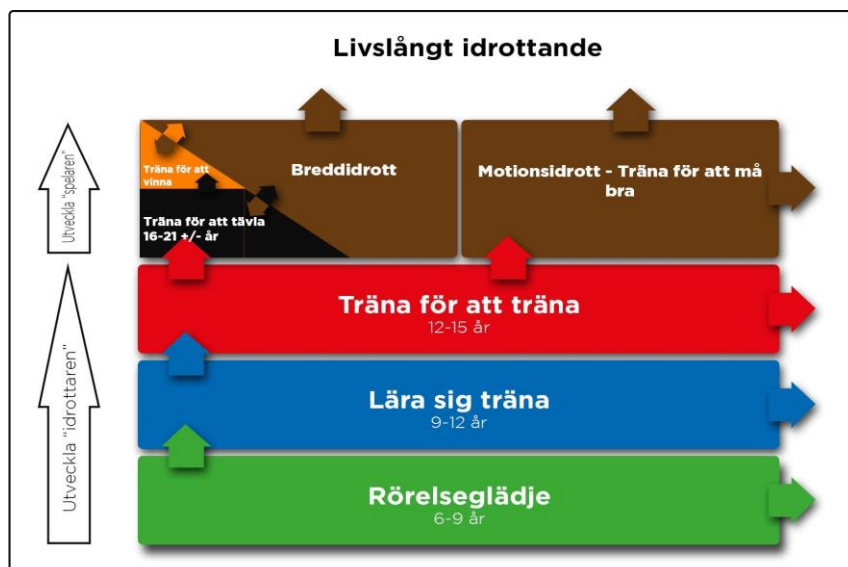
Med tålmod, långsiktighet och engagemang finns förutsättningar för ett bra resultat och möjligheten att så många som möjligt får en stor glädje av innebandy så länge som möjligt. Detta är en grund för vår verksamhet och bidrar till en enad och tydligare förening, så att arbetet för samtliga inblandade underlättas.

2.0 SIU – SVENSK INNEBANDYS

UTVECKLINGSMODELL

SIU-modellen beskriver svensk innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande, med träning, tävling och återhämtning, baserat på utvecklingsfaser kopplar till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som går igenom modellen upplever träning och tävling som t a r hänsyn till deras individuella utveckling.

Denna modell gör det möjligt för alla att utvecklas utefter sin nivå och sina förutsättningar och för att nå dit krävs det att alla vi som leder innebandyn, oavsett roll, anammar denna modell och låter den styra vår idrottsliga verksamhet.



3.0 RÖRELSEGLÄDJE - GRÖN NIVÅ 6-9 ÅR

På grön nivå, även kallad **Rörelseglädje**, skall utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter samt en god självkänsla.

3.1 TRÄNINGS- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

3.1.1 TRÄNINGSSINRIKTNING

- ✓ I denna ålder skalla allsidighet och leken dominera träningsutbudet.
- ✓ Barnen behöver konkreta situationer som utgångspunkt, därför är det viktigt att demonstrera när man instruerar. Barnen är inte redo för teoretiska resonemang eller genomgångar på en taktiktavla.
- ✓ Innan varje träning genomföra en uppvärmning med inriktning på motorik, koordination och balans

3.1.2 TONVIKT PÅ LEK & MOTORIK

- ✓ Använd lekar som bygger på samarbete istället för utslagningslekar.
- ✓ Övningar som stimulerar utveckling av balans, koordination, explosivitet, stabilitet och rytmik uppfattas oftast som mycket roliga och är positiva för barnens utveckling av kroppskänedom som är en viktig grund för att sedan utveckla sina innebandykunskaper. Hoppa, springa, kasta, fånga, krypa, åla, rulla, sparka m.m.
- ✓ Ha gärna med musik i olika övningar.

3.1.3 TEKNIK

- ✓ Låt barnen få leka mycket med klubba och boll.
- ✓ Se till att barnen har rätt längd på klubban och inte för mycket hook på bladet.
- ✓ Föra bollen framåt med både forehand och backhand.
- ✓ Veta hur de olika skotten ser ut (drag-, slag-, handled- & backhandskott).
- ✓ Rätt klubbfattning (höger- eller vänsterfattning).

3.1.4 SMÅLAGSSPEL

- ✓ Dela upp planen i flera småplaner och låt barnen spela 3 mot 3 eller 2 mot 2, så att man inte är för många på planen samtidigt och därmed

”tvingar” fram en delaktighet hos spelarna. Detta övar upp den individuella tekniken och spelförståelsen.

✓ Det är av största vikt att alla får spela lika mycket och prova på alla platser i laget.

3.1.5 SPELFÖRSTÅELSE

✓ Veta vilka positioner som finns i ett lag.

✓ Prova på alla olika positioner under en säsong.

✓ Kunna de grundläggande reglerna som exempelvis: slag, antal spelare på plan, hög klubba, hands, liggande spela, nick, ej stå i målgården osv.

✓ Veta grunduppställningen i 2-1-2.

✓ Kunna minst ett roligt frislåg.

3.1.6 REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR DENNA GRUPP

✓ Bollbehandling

✓ Klubbteknik

✓ Passningar

✓ Passningsmottagningar

✓ Rytmt träning

✓ Bollföring och dribblingar

✓ Koordination och balans

✓ Motoriska övningar (kasta, fånga, jonglera, dribbla etc.)

✓ Smålagsspel

✓ 1 mot 1 situationer

✓ Samarbetsövningar

✓ Allsidig träning (andra idrotter)

3.2 UTVECKLINGSMÅL

Spelaren skall under verksamhetsnivån lärt sig att:

✓ Springande föra bollen framför sig med klubban i en och två händer.

✓ Obehindrat dribbla bollen genom 10 koner i en rak rad.

✓ Skjuta dragskott och kunna placera bollen i ett litet mål från 5 meter.

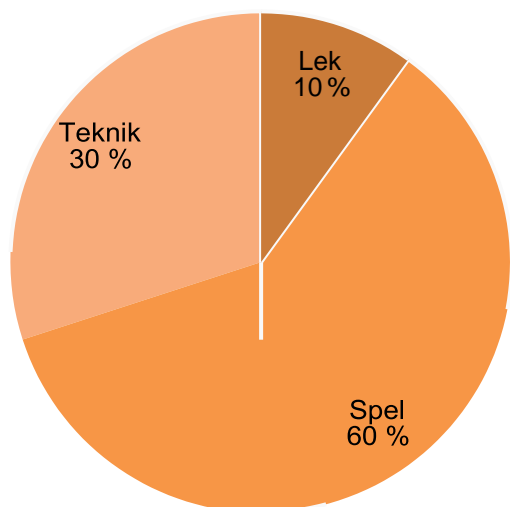
✓ Passa en boll på marken till medspelare fram och tillbaka 10 gånger utan avbrott.

✓ Kunna springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, gå balansgång på bänkar, kunna göra kullerbytta, kunna hoppa hopprep eller liknande.

✓ De grundläggande innebandytermerna.

3.3 TRÄNING

Träningsuppdelning



3.3.1 GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

3.3.1.1 HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga.

3.3.1.2 RUTINER

FÖRE TRÄNING

Samling:

✓ Socialt

✓ Information

✓ Teori/utbildning

✓ Matchgenomgång

✓ Uppvärmning:

UNDER TRÄNING

✓ Genomförande

EFTER TRÄNING

Jogga ner & stretching

Samling:

✓ Ev. kallelse till match

✓ Uppföljning av träning

33.13 TRÄNINGEN

- ✓ Träningen skall vara planerad med den övergripande träningsplaneringen som stöd.
- ✓ Träningen skall vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration.
- ✓ Yngre barn är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen visa – instruera – öva.

33.14 EFFEKTIVITET

- ✓ Halltiderna skall utnyttjas maximalt, det vill säga samlingar och teoretiska genomgångar skall bedrivas före eller efter träningen, så att ingen värdefull tid går till spillo. Halltider är en av våra största begränsningar, därför skall vi ta väl hand om dem.
- ✓ Så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på båda planhalvorna.

33.15 LEDARNA

- ✓ Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder.
- ✓ Visar motivation, engagemang och positivitet.
- ✓ Använder aldrig ironi med yngre barn.
- ✓ Tänker på att:
 1. Föregå med ett gott exempel, ”barn gör som du gör och inte som du säger”
 2. Uppmuntra positiva beteende, samt att snabbt identifiera och hantera negativa beteenden som ex. mobbing.
- ✓ Uppmärksamma alla spelare genom att berömma dem, glöm inte att alla behöver beröm, även de bästa. Därför bör man sikta på att samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.

Om positiv förstärkning:

”Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättavisa det en spelare gjort fel., även om detta ibland kan ta mycket längre tid. Effekten är dock mångfalt större”.

”Prata med spelare som gjort rätt och be dem förklara hur de tänkte eller varför de gjorde som de gjorde. Då kan de ta med sig en positiv grundkänsla eller grundtanke som skapade deras rätta val på planen. Samtidigt så uppmärksammar du dem för att de gjorde något bra”.

3.3.2 TRÄNINGSGUIDE

3.3.2.1 UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar

Alla ställer sig i en stor ring och börjar sakta springa åt ett håll samtidigt som ledaren springer inuti ringen åt motsatt håll och visar t ex:

- ✓ Höga knäuppdrag
- ✓ Hälarna i rumpan
- ✓ Plocka blåbär, varannan hand i golvet
- ✓ Plocka äpplen, upphopp med uppsträckt arm
- ✓ Simma crawl
- ✓ Simma fjäril
- ✓ Hoppa på sidan
- ✓ Hoppa indianhopp

Stå stilla i en ring och berätta en historia som t ex

- ✓ Vi går i en djungel (alla går på stället)
- ✓ Det kommer en står sten (alla hoppar högt)
- ✓ Det kommer en låg gren (gå ner på huk)
- ✓ Det är kraftig vegetation (slå med armarna)
- ✓ Det kommer en tiger (man springer på stället)

332.1.1 DJUNDELSTIG

Djungelstig går till på följande sätt. Man ska gå balansgång på linjerna som finns i idrottssalen. Man får endast byta linje vid en korsning alltså ej hoppa mellan linjerna. Jägare är en eller två ledare. Blir man tagen av en ledare eller hamnar utanför linjerna ska man gå till en mjukmatta och göra en kullerbytta och sen är man med igen. Med äldre barn kan man köra 5 sit-ups + 5 armhävningar osv. Denna lek gör att man även tränar på innebandymoment eftersom man måste ha koll på linjerna (bollen) och jägarna (motspelare) samt att man rör sig till ytor som är fria. Man tränar på att titta upp samt balans och koordination (kullerbyttan).

332.1.2 PRICKBOLL

Placera en volleyboll eller liknande på en mittpunkt, dela upp barnen i två lag. Hitta två linjer som ej får överskridas ca två meter innan mittpunkten. Fördela lika många bollar till båda planhalvorna. Man startar genom att alla står mot en vägg eller bakom en linje och när ledaren blåser i visselpipan ska man ta en boll och gå fram utan att överskrida linjen och skjuta bollen på volleybollen så den rullar över andra lagets linje. Man fortsätter skjuta bollar tills volleybollen rullat över en av lagets linje eller någon gjort övertramp. Barnen kommer här att lära sig att titta upp, samarbeta genom att göra plats för den i sitt lag som har boll.

332.1.3 GATLOPP

Samla alla barnen vid en vägg eller bakom en linje. Vid signal ska dom försöka ta sig till den andra väggen eller linjen utan att bli träffad av mjuktennishollar som ledarna står längs sidorna och skjuter med innebandyklubbor. Blir man tagen går man och hämtar sin innebandyklubba och hjälper till att skjuta. En bra övning som kräver att man tittar upp samtidigt som man springer (kräver dock mjuka bollar).

332.1.4 KRÄFTOR & FISKAR

Two stycken fiskar utses som jägare resterande är kräftor. Fiskarna tar sig runt genom att krypa på knä och armbågarna. Kräftornas uppgift är att

undvika bli tagen av fiskarna genom att gå runt på fötterna och händerna. Blir en kräfta tagen av en fisk förvandlas den till fisk och hjälper till att ta kräftorna. Dom två sista kräftorna kan utses som segrare genom att vara fiskar i nästa omgång. Man bör avgränsa ytan så den inte blir för stor. Viktigt att påminna om är att fiskar måste ta sig fram på armbågarna och att kräftorna inte ska nudda golvet annat än med fötter och händer.

332.15 SPÖKBOLL

1-2st mjukbollar i handbollsstorlek, två stycken jägare utses med hjälp av västar eller band. Jägarnas uppgift är att träffa de övriga med bollen. Man klarar sig om man fångar lyra, blir man träffad av bollen hämtar man en väst/band och blir då jägare. Jägare får inte springa med bollen. Jägarna ska uppmuntras att samarbeta genom att passa varandra.

332.16 TUNELLPJÄTT

Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.

332.17 KRAMPJÄTT

Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.

3.3.2.2 BALANSÖVNINGAR

Flygplan

Balansövning som går ut på att man först hittar balansen genom att stå på ett ben. Sedan sträcker man ut armarna (vingarna) rakt ut i sidled. Nästa steg är att luta sig (svänga) åt höger respektive vänster. Samma sak med andra benet.

Balans på knä

Stå på knä. För ena benet långsamt runt höften tills foten pekar framåt. Nudda inte marken. För tillbaka benet samma väg. Repetera med andra benet.

3.3.2.3 TEKNIKÖVNINGAR

3323.1 HUR SKA MAN HÅLLA KLUBBAN

Visa och instruera att den övre handen har ett stadigt grepp precis under "knoppen" på klubbans överdel samt att den andra handen har ett något lösare grepp lite längre ner på klubban. Påminn om att inte hålla för hårt i

klubban då man blir mindre rörlig i handleder. För att visa hur man ska hålla den nedre handen kan man ta med en toapappersrulle och visa att den nedre handen håller lite lättare i klubban samt är rörligare än den övre. Påminn barnen att alltid försöka hålla båda händerna på klubban då dom alltid är "redo" när passning kommer eller skottläge uppstår. Hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

33232 KLUBBLÄNGD

Ett riktmärke vad gäller längden på klubban är från golvet till naveln eller upp till max en knytnäve över naveln. Undvik att ha klubbor att "växa" i då det hämmar teknikutvecklingen hos barnen. Såga gärna av skaftet till önskad längd men viktigt att då såga den från den lindade delen och inte från delen närmast bladet.

33233 KROPPSPOSITION REDO

Visa och instruera hur man bör stå för att vara "redo" i innebandy. Detta görs genom att ta klubban och hålla den övre handen under "knoppen" samt den nedre lite längre ner. Man ska stå något brett mellan benen och ha något böjda knän samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och ha bra balans. Detta kan visas genom att en ledare försöker knuffa en ledare som står helt upprätt och som då tappar balansen för att sedan visa vilken bättre balans man erhåller när man står i "redo" position.

3.3.2.4 BOLLKONTROLL

3324.1 VÄXLINGAR

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand och backhand sida. Växlingar i alla dess former är väldigt bra teknikövningar och under dom första åren bör man alltid ha med några stycken övningar vid varje träning. Nedan följer några exempel.

Man kan be alla ställa sig i rund ring med varsin boll samt i "redo" position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar. Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där barnen ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp.

För att variera sig kan man ställa upp alla barnen längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen. Genom detta får man in ett litet tävlingsmoment. Man kan med fördel även placera ut barnen så dom får någon likvärdig breddvid sig. Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka.

En annan övning är att begränsa ett litet område i hallen (7 x 4m vid 15 barn) och på signal be dom göra växlingar genom att gå runt haller om buller. Genom detta tränar man på teknik samt att titta upp. Här kan man lägga till att på signal leta reda på en kompis att byta boll med och då får man träning på att kommunicera. Ytterligare moment är att en ledare kan ge sig in som "jagare" och försöka ta bollen ifrån barnen och man får då träning på att skydda bollen med sin kropp.

3.3.2.5 PASSNINGAR

Vid instruktion av sveppassningar återkopplar man återigen till positionen "redo" samt att man visar att man står med sidan till den man vill passa till. När man sedan slår passningen ska man påpeka att bollen ska vara förbi kroppen för att sedan svepas iväg med hjälp av klubban samtidigt som man vrider upp sig mot målet dvs den man passar till.

En övning att ta till i början är att barnen passar en ledare sedan pass tillbaka för att igen passa till nästa ledare sedan pass tillbaka och sedan ex avslut på ett mål.

När man fått upp lite flyt på sveppassningarna kan man dela upp barnen hälften på vardera långsida för att köra sveppassningar till varandra. Här kan man lägga till två koner på mitten som bollen ska passera igenom. Man kan be dom räkna hur många dom lyckas med utan att träffa eller komma utanför konerna. Vid miss börjar man om från noll. För att skapa variation kan man be alla på ena sidan flytta ett steg åt ex vänster och den som var längst upp springer ner och tar den lediga platsen. Genom detta får alla en ny passningskompis. För dom som har kommit längre i utvecklingen kan man minska avståndet mellan konerna samt tvärtom för dem som precis börjat.

3.3.2.6 HINDERBANA

Vid hinderbanor är det bara fantasin och vad som finns tillgängligt i hallen som är begränsningen. Slalombanor av koner där man ska ta sig igenom med hjälp av växlingar. Plintöverdelar där bollen ska lättas/lyftas över, man

kan ha rockringar som mål att landa i. Bänkar som som står mittemot varandra där man ska ta sig fram genom att valla med backhand. Upp och nervänd plint eller mål där bollen lättas/lyftas i. Sätt gärna max antal försök så det inte blir för mycket köbildningar. På nästa sida följer ett expempel.

3.3.2.7 SKOTT/AVSLUT

Instruera handledsskottet, slagskottet och dragskottet (samma rörelsemönster som sveppassningen). Handledskottet är en snabb rörelse med handlederna där boll och klubba är nära varandra från början. Vid slagskottet för man klubban bakåt föra att sedan skjuta ner i golvet någon eller några cm innan bollen.

Ställ barnen i en halvcirkel runt ett mål och träna på att skjuta de olika skotten. Påminn om hög klubba. Som hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan

McDonalds, dela upp barnen i hälften vardera och placera dom i vars ett hörn. Från ena ledet startar en att springa utan boll i en båge för att få sedan få en passning av den som står först i andra ledet. När man fått passningen ska man avsluta med skott på mål och ställa sig sist i andra ledet. Den som slog passningen springer sin tur i en båge och får en passning av den som står först i andra ledet o.s.v.

3.3.2.8 MATCH PÅ TRÄNING

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål.

3.3.2.8.1 MATCHUPPLÄGG PÅ TRÄNING

Undvik att spela med för många i varje lag då detta skapar långa perioder för vissa utan bollkontakt. Skapa hellre flera småplaner och spela två mot två eller tre mot tre. Detta medför att alla kommer vara delaktiga samt ha mycket bollkontakt.

Variera genom att lägga till utmaningar som t ex för att mål ska räknas måste det ha föranletts av minst en passning inom laget. Genom detta förbättras och utvecklas passningsspelet samt att barnen tränar på att titta upp.

Vissa träningar kan man räkna hur många gånger barnen tittar upp när dom har kontroll på bollen och på det sättet får man in ett annat fokus än att bara göra mål.

Man kan ge alla barnen samma färg på västen och att ena hälften av barnen får t ex gula band att ha på pannan och det andra blå band. Detta medför att man tränar åter igen på att titta upp.

Tre saker att göra när man har kontroll på bollen

1. Passa en kompis
2. Avsluta/skjuta på mål
3. Dribbla/transportera bollen själv

Alla tre kräver att man tittar upp! Återkom genom att förhöra barnen på detta innan man drar igång matchspelet.

332&2 MATCHÖVNINGAR

Ytterligare en variant är att avgränsa en yta och samla två till fyra barn samt en ledare. Övningen går ut på att barnen ska passa till varandra och undvika att ledaren tar bollen. Variation är att räkna antalet passningar. Här tränar man på att titta upp, röra sig till fri yta samt att visa sig för sin kompis.

4.0 MATCH

Match är träning med lite annorlunda omständigheter och stärker gemenskapen då man tillsammans får ta på sig matchtröjan och möta andra lag. Detta skall vara en rolig del av idrottandet och vi skall värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarnas huvuduppgift är därför att hålla humöret uppe och få alla delaktiga.

Planera samtliga säsongens matcher i ett tidigt skede så att alla vet när de ska spela. Alla som vill spela skall få spela lika mycket och bli kallade till lika många matcher. I denna ålder så finns inget värde i traditionell coaching av spelet eller positioner, du som ledare stöttar samtliga spelare och uppmuntrar alla med positiv peppning samt löser allt det praktiska runt matchen (ex. byten). Låt spelarna lösa spelet och ha kul tillsammans, du behöver enbart flika in med små och enkla tips. Spelarna har inga speciella

positioner utan alla hjälper varandra på planen och spelar med ett glatt humör.

All form av aktiv fördelning av speltid för enskilda spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot FBC Bollnäs Innebandys värdegrund.

4.1 UTTAGNING TILL MATCH

- ✓ Matchspel skall fördelas jämt på lagets samtliga spelare då matcher är en viktig del av utbildningen. Ingen ungdomsspelare utvecklas på läktaren eller på bänken.
- ✓ Har man varit borta en längre tid eller markant dålig träningsnärvaro (och ej tränar andra idrotter) så kan man behöva träna ett par tillfällen innan man spelar match.
- ✓ Träning i andra sporter skall generellt räknas som träning, vi uppmuntrar våra spelare att syssla med ånga idrotter och därmed ej straffa dessa genom att kräva full träningsnärvaro för att få närvara vid matchspel.
- ✓ Är träningsnärvaron oregelbunden eller sporadisk, prata med spelare och föräldrar. Det är oftast föräldrarnas beteende och stöttning som avgör om spelarna kommer till träning. Straffa därför inte spelaren genom att utesluta den från match, beroende på föräldrarnas engagemang.

4.2 GENOMFÖRANDE AV MATCH

- ✓ Samling i god tid innan matchstart för uppvärmning och genomgång.
- ✓ Håll en god stämning och fokusera på att peppa spelare, ledare & domare.
- ✓ Lägg minimal energi på det som hänt, utan ta med en lärdom av det inträffade och blicka framåt.
- ✓ Tillåt misstag och agera ej känslomässigt på dessa, oavsett påverkan på resultatet. Samtliga spelare (iaf nästan) vet om man gjort något misstag och det blir inte bättre av att ledare och föräldrar påpekar och förstärker den känslan just då.
- ✓ Lyft fram det positiva så mycket som möjligt.
- ✓ Förutom på spelares egen begäran eller pga. skada skall samtliga spela lika mycket!
- ✓ Skulle det uppstå tendenser till osportsligt uppträdande, brist på respekt eller fult spel skall detta tydligt markeras och väldigt tydligt förklaras att detta ej är acceptabelt.

4.3 EFTER MATCH

- ✓ Genomföra en kort samling och låt spelarna slappna av tillsammans.
- ✓ Fokusera feedback på något positivt som laget kan ta med sig till nästa match.
- ✓ Ha en bra känsla när ni går ifrån matchen.

5.0 TRÄNARE/LAGLEDARE

Ditt engagemang är viktigt för dagens ungdomar och dess ungdomsidrott. Du som ledare finns där för våra spelare och för deras skull. Långsiktig utveckling och utbildning av spelare är grunden i alla lägen och prioriteras alltid före kortsiktiga resultatmål.

5.1 DU SOM TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT

- ✓ Följ reglerna i detta dokument samt vår policy och verksamhetsstruktur.
- ✓ Gå på de utbildningar som klubben anvisar.
- ✓ Planera verksamheten utifrån långsiktiga mål och långsiktig utveckling.
- ✓ Delta på klubbens möten.
- ✓ Komma i tid till träningarna samt vara väl förberedd.
- ✓ I möjligaste mån hålla genomgång innan träningen börjar.
- ✓ Ta ut laget i samråd med lagledaren och i enlighet med handboken för er nivå.
- ✓ Använda den svarta klubbpikén vid matcher och vid andra sammankomster där du representerar FBC Bollnäs Innebandy.
- ✓ Fylla i närvarorapportering i laget.se.
- ✓ Vara en god förebild för FBC Bollnäs.
- ✓ Verka för FairPlay.

5.2 DU SOM LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT

- ✓ Följ reglerna i detta dokument samt våra handböcker för respektive nivå.
- ✓ Delta på klubbens möten.
- ✓ Hålla i minst ett föräldramöte per säsong.
- ✓ Ansvara för att lagets hemsida uppdateras.

- ✓ Ansvara för att det finns bilar till bortamatcherna.
- ✓ Vara en god representant för FBC Bollnäs.
- ✓ Verka för FairPlay.
- ✓ Genomföra planeringsmöte med tränarna.
- ✓ Läs och ta del av nyheterna på hemsidan.
- ✓ Kalla laget till matcher.
- ✓ Ansvara för att sekretariatet bemannas vid hemmamatcher.
- ✓ Ansvara för att resultatet rapporteras enligt instruktioner vid hemmamatcher.
- ✓ Ansvara för att flytta ev. matcher och ansvara för alla kontakter i samband med detta.

5.3 UTBILDNING

Ledarnas kompetens och motivation är basen i vår verksamhet och därför en mycket viktig pusselbit för att lyckas uppnå våra uppsatta mål och följa vår verksamhetsstruktur och våra värderingar. Utbildning ger trygghet och en bra kunskapsbas för vår verksamhet. Under dessa utbildningstillfällen får man även chansen att träffa andra ledare från dels vår egen förening, samt andra föreningar och därmed öppnas möjligheten för erfarenhetsutbyte och nätverkande.

Innebandyutbildning

GU – Grundutbildning

En grundutbildning i SIU-modellen som är **obligatorisk** för samtliga tränare, och våra lagledare **bör** även gå denna utbildning. Detta eftersom denna modell är en mycket stor del av vår verksamhet.

Innebandyspelaren - Grön Nivå

Denna utbildning bör våra tränare gå för att utöka sin kunskap om hur man bör bedriva en träning.

6.0 SPELARE

- ✓ Följer klubbens uppsatta regler.
- ✓ Respekterar dina tränare, ledare, medspelare, motståndare samt domare.
- ✓ Genomför träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar.
- ✓ Genomför skolarbetet med samma intresse som du har för innebandy.
- ✓ Vårdar din och klubbens utrustning.
- ✓ Är en bra representant för FBC Bollnäs.
- ✓ Verkar för FairPlay.
- ✓ Tränarna/lagledarna beslutar om alla skall duscha efter träning/match/cup.

7.0 FÖRÄLDRAR

Ni föräldrar är en mycket viktig del av barnens idrottande när det kommer till stöttning, engagemang och uppförande. Vi rekommenderar er att läsa boken "Världens bästa idrottsföräldrar" va Jim Thompson.

Som förälder förväntas du att:

- ✓ Uppträda så som du själv vill att ditt barn skall uppträda.
- ✓ Framför eventuell kritik och åsikter på ett korrekt och sakligt sätt till lagledaren och/eller ungdomsansvariga.
- ✓ Tar del av samt följer detta dokument.
- ✓ Hjälper till med bilkörning, sekretariatbemanning samt övriga aktiviteter som laget har.
- ✓ Stöttar, hejar, hurrar på laget i med- och motgång men låt ledare/tränare sköta coachningen.
- ✓ Låter domarna döma matchen. Vi skriker aldrig på domaren, utan vi ser till att hjälpa dem!
- ✓ Kommer på lagets föräldramöten.
- ✓ Tar del av information på klubbens hemsida, www.fcbollnas.se.

9.0 INNEBANDYTERMER 6-9 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras. Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:

- ✓ Målbur
- ✓ Sarg
- ✓ Målområde
- ✓ Tekningspunkt
- ✓ Sekretariat
- ✓ Domare
- ✓ Motståndare
- ✓ Medspelare
- ✓ Lagkapten
- ✓ Ledare
- ✓ Tränare
- ✓ Mitten: En tänkt linje mitt emellan de båda målen.
- ✓ Kanten: Plats på planen nära sargen längs långsidorna.
- ✓ Anfallszon: Motståndarnas planhalva.
- ✓ Fasta situationer: Inslag, frislåg och tekningar.
- ✓ Försvarszon: Egna lagets planhalva.
- ✓ Mittzon: Området kring mittlinjen.
- ✓ Spelpositioner: Målvakt, back, forwards.

Spelarna skall även kunna de grundläggande begreppen för rörelse och aktiviteter på planen, som exempelvis:

- ✓ Bakåt: I riktning mot det egna målet.
- ✓ Backa: Röra sig mot det egna målet.
- ✓ Framåt: Röra sig mot motståndarnas mål.
- ✓ Passa: Spela bollen till en medspelare.
- ✓ Bryta: Hindra motståndarens passning eller dribbling.
- ✓ Dribbla: Föra bollen i olika riktningar med kontroll.
- ✓ Bollförare: Den spelare som har bollen under kontroll.
- ✓ Forehand: Bladets inre och skålade sida.
- ✓ Backhand: Bladets yttre sida, baksida.
- ✓ Skjuta: Slå bollen mot motståndarnas mål i syfte att göra mål.
- ✓ Hålla ihop: Att ha korta och lagom långt avstånd mellan varandra så att man kan ge varandra hjälp och understöd.
- ✓ Tekning: En spelare från varje lag med klubborna tävlar om att vinna bollen från en tekningspunkt vid domarens signal.

Övriga begrepp som skall läras efterhand på denna nivå är:

- ✓ Anfallsspel: Bedrivs då det egna laget har bollen under kontroll i syfte att försöka göra mål.
- ✓ Anfallsspelare: När någon i det egna laget har bollen är samtliga anfallsspelare.
- ✓ Kontring: Laget vänder spelet snabbt från försvarszon till anfall, vilket gör det svårt för motståndarna att hinna ställa upp för försvarsspel.
- ✓ Spel i anfallszon: Laget etablerar sig i anfallszon och försöker genom passningar, dribblingar och rörelse komma i läge för att kunna göra mål.
- ✓ Uppspel: Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.
- ✓ Försvarsspel: Bedrivs av samtliga i det egna laget då motståndarna har bollen under kontroll.
- ✓ Försvarsspelare: Samtliga spelare i det egna laget är försvarsspelare när motståndarlaget har bollen under kontroll.
- ✓ Täcka skott: Försvarsspelaren försöker med klubban eller någon kroppsdel hindra ett skott som går mot mål, antingen ståendes eller med maximalt ett knä i marken.