

FBC Bollnäs utvecklingsmodell - light

För varje nivå (grön, blå, röd) finns en handbok med vad man ska träna på m.m

Denna handbok ska följas av ledare inom de åldrarna.

Handboken är framtagen genom att titta på svensk innebandys utvecklingsmodell samt titta på hur andra framgångsrika föreningar gör.

Syfte:

- Ett stöd till ledare.
- En röd tråd genom föreningen för att kunna flytta spelare mellan lag.
- För att utveckla spelare till föreningens representationslag.
- Få fler att spela längre.

Viktiga punkter i alla nivåer:

Anpassa träning till ålder

Barn utvecklas olika fort och är mer mottaglig för saker i vissa åldrar än andra. Här är det viktigt att ha kunskap om när man ska träna på vad, och varför, vilket framgår i handboken för respektive nivå.

Fokus på tid med boll i rörelse

Det viktigaste är inte att hitta på nya övningar och att övningarna ska vara så svår som möjligt. Det viktigaste är att varje spelare har så mycket tid med bollen som möjligt i rörelse, det utvecklar dem till bättre innebandyspelare

Spel på små planer

Alla studier som är gjorda visar att spela på mindre planer gör att spelarna utvecklas betydligt mer. Fördelning mellan att spela på liten plan kontra stor plan bör ligga på minst 70/30 med fördel liten plan. Stor plan utvecklar taktiska förmågor vilket är oväsentligt då individuell utveckling är det som prioriteras. I åldrar upp till 12 år bör inte spela på stor plan förekomma överhuvudtaget.

Toppning

Toppning upp till 15 år är inte acceptabelt inom FBC Bollnäs verksamhet. Ingen spelare utvecklas på bänken och resultat är till stor del oväsentligt i denna ålder. Match är en del av utbildningen och alla spelare ska ha lika stor möjlighet till utbildning. Om man har dålig träningsnärvaro (och inte tränar andra idrotter) är det okej, efter att man pratat med spelare & förälder, att spelaren inte spelar, eller spelar mindre.

Fysisk träning & lek

Det är viktigt att vi inte bara spelar innebandy på våra träningar utan också tar hänsyn till spelarnas kognitiva och fysiska utveckling genom att införa lekar/styrketräning beroende på ålder. För att utvecklas som innebandyspelare är den atletiska delen viktig.

Spela på alla positioner

Specialisering av färdigheter i för tidiga åldrar är inte bra. Därför är det viktigt att man roterar mellan olika positioner för att få så bra utbildning som möjligt och kunna utvecklas så allsidigt som möjligt innan man efter 15 års ålder börjar specialisera sig mer.

Tränare ska:

- Komma i tid, vara ombytt till träningskläder och alltid ha genomgång innan träningstiden på planen börjar.
- Tänka på att barn inte alltid förstår muntliga instruktioner och därför använda sig av "Visa - instruera - öva" principen.
- Jobba med positiv feedback och positiv förstärkning. Om någon gör fel, vänta till det tillfälle han gör samma sak fast rätt och förstärk då det, effekterna av det är betydligt större.
- I matcher vara klädd i den piké föreningen tillhandahåller.
- Använda sig av denna utvecklingsmodell.

Föreningen ska:

- Erbjud barn i alla nivåer tema-träningar inom exempelvis målvaktsspel eller olika teknikmoment, leda av klubbens utvecklingsansvariga.
- Erbjud stöttning och support till föreningens tränare i införandet av denna modell, det ges av klubbens utvecklingsansvariga.
- Upprätta internutbildningar inom modellen såväl teoretiskt som praktiskt.
- Förse tränarna med de medel som krävs för att efterleva denna modell.