



**TIPS FÖR DIG SOM ÄR LEDARE  
PÅ GRÖN NIVÅ**



**Hallands  
Innebandyförbund**

# VÄLKOMMEN SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

Som ledare inom idrotten har du en avgörande roll i att skapa en miljö där barnen trivs, känner sig trygga och får möjlighet att utvecklas. Du och alla andra ledare inom idrottsrörelsen är ovärderliga för att idrotten ska fungera, dag efter dag.

I detta häfte hittar du stöttning och tips för att kunna genomföra dina första träningspass som innebandyledare. Här finns grundläggande fakta samt övningar och träningsförslag, som hjälper dig att skapa träningar som passar just ditt lag.

Stort tack för ditt fantastiska arbete och engagemang!

# TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

**Dela gärna in barnen** i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten, men se till att det inte alltid blir samma deltagare i grupperna. Det ger även möjlighet att dela planen i flera delar för att få med många moment i träningen genom att låta spelarna rotera runt.

Tänk på att spelarna i denna ålder snabbt tappar fokus. 5–7 minuter är en lämplig arbetstid på varje moment.

# TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen samt att alla kan lära sig.

**När du instruerar**, tänk på att hålla instruktionen kort och använd ett enkelt språk. Tänk också på att barn lär sig på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra. Tänk efter hur ni som ledare placerar er på planen för att kunna hjälpa spelarna på bästa sätt.

**Målsättningen och utmaningen** på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Det underlättar om ni är flera ledare. Är du ensam ledare ta hjälp av de föräldrar som är på plats på träningen och ge dem enkla uppgifter, t.ex. att hålla koll vid hinderbanan eller stå som försvarare och låta barnen dribbla förbi.

**Utgå från matchspelet** när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel lägg gärna in motståndare eller hinder vid passningsträning för att göra det så matchlikt som möjligt.

**I yngre åldrar** vill många av spelarna testa att vara målvakt, se till att alla får möjlighet att prova och rotera målvakter under både träning och match. Ett tips är att försöka ha någon form av turordningslista för vems tur det är att vara målvakt på träningen.



# INNEBANDYKLUBBAN



- Längden på klubban bör vara till naveln +/- 5 cm.
- Bladets vinkel får vara högst 3 cm men bör vara mindre än så för att underlätta teknikinlärning.
- För att klubban ska vara godkänd för spel ska det finnas ett IFF-märke på skaftet.
- Flex – ju högre siffra desto mjukare är klubban. Yngre spelare bör spela med hög flex.
- Börja med att lära barnen att hålla klubban med två händer. Ett tips för att träna detta är att sätta en tom toalettrulle på skaftet mellan händerna på klubban.



# READY POSITION

Utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten. Detta gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare om spelaren går in i en närkamp.

Ready position ser likande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för spelarna vad de ska tänka på.



# RÖRELSEFÖRSTÅELSE



En viktig del i rörelseförståelsen är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränas alla de rörelser som kroppen behöver kunna.

Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

Träningen på Grön nivå ska vara allsidig. Då är leken ett av de effektivaste sätten att bedriva fysträning. Förutom att leken är en glädjekälla finns det många delar som spelarna kan ha nytta av när de spelar innebandy.





# LEKENS BETYDELSE PÅ GRÖN NIVÅ

- Att träna innebandyns färdigheter genom lek skapar en trygg och rolig miljö i laget.
- Med lite fantasi kan du använda dig av lekar barnen redan kan och sedan addera boll och klubba. Några exempel finns i detta häfte, men du som ledare kan också skapa egna innebandylekar.
- Genom att använda lekar barnen redan kan, skapas en trygghet. Det gör det enkelt för barnen att fokusera på momenten med boll och klubba.

Lek skapar  
en trygg  
och rolig  
miljö i  
laget!



# TRÄNINGSUPPLÄGG

**Inledande samling** - en kortare genomgång av träningen. Det är bra om du som ledare tänkt igenom temat för träningen och vad som är syftet och målet med det ni ska göra. För att barnen ska känna trygghet är det bra om ni alltid har samlingsplatsen på samma plats i hallen, t.ex. i mittcirkeln eller i ett hörn.

**Förberedelse** (uppvärmning) – någon form av lek där barnen tränar atletiska moment.

**Färdighetsövningar** (exempelvis olika övningar i mindre zoner på planen) – träna på tekniska moment, t.ex. passningar.

**Spel** – spela på olika sätt och med olika förutsättningar, t.ex. utan mål eller målen felvända

**Avslutande lek.**

**Avslutande samling utanför planen** - Ge spelarna möjlighet att utvärdera träningen genom att ställa frågor som "vad har vi tränat på idag?" och "vad tyckte ni om dagens träning?" (positivt & negativt).



# TÄNK PÅ VID TRÄNING

**Se alla** – hälsa på alla spelare när de kommer till träningen.

**Beröm spelarna med namn** – försök hitta så konkreta beteenden som möjligt att berömma.

**Var aktiva som tränare** – placera ut er så ni är nära spelarna för att kunna ge beröm så nära inpå beteendet som möjligt.

**Se till att spelarna är aktiva** – undvik köer. Dela upp spelarna i mindre grupper för att underlätta att så många som möjligt är aktiva.

**Låt spelarna vara kreativa** – låt spelarna själva hitta lösningar på utmaningar, skulle de fastna försök att hjälpa dem vidare genom att ställa frågor kring hur de kan lösa utmaningen.

**Kom ner på barnens nivå** – vid samlingar eller instruktioner är det bra att sätta sig ner för att komma på samma nivå som barnen.



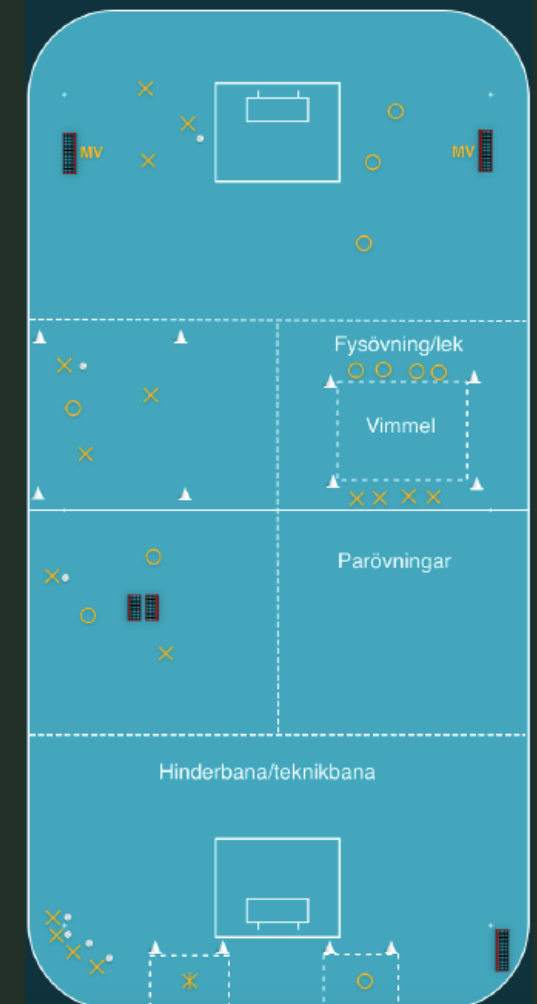
# FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

Dela in planen i olika zoner, antalet zoner beror på hur många spelare som är på träningen.

Fyll zonerna med med övningar från häftet eller egna övningar.

Låt spelarna rotera i zonerna, ca 10 minuter i varje zon.

Starta och avsluta träningen med någon form av lek.



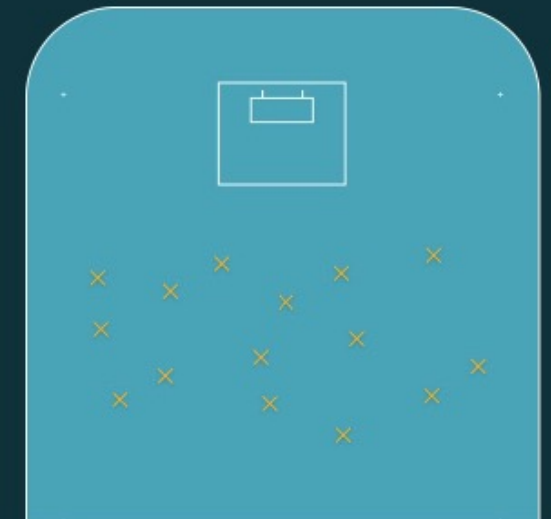
# DJURLEKEN

Vad?  
Lek

Varför?  
För att på ett lekfullt sätt träna flera koordinativa moment, t.ex. hoppa, kräla och krypa.

Hur?  
Barnen ska imitera hur djur rör på sig, t.ex. kan ledaren säga att de ska röra sig som en kanin, elefant, känguru, björn, häst osv.  
Det går även att köra djurleken som kull. Tänk på att barnen ska själva få tolka hur djuren rör sig.

Organisation?  
Begränsa ytan efter hur många spelare ni har. Medans leken pågår kan övriga ledare organisera kommande övningar.



# KOM ALLA MINA KYCKLINGAR

Vad?  
Lek.

## Organisation

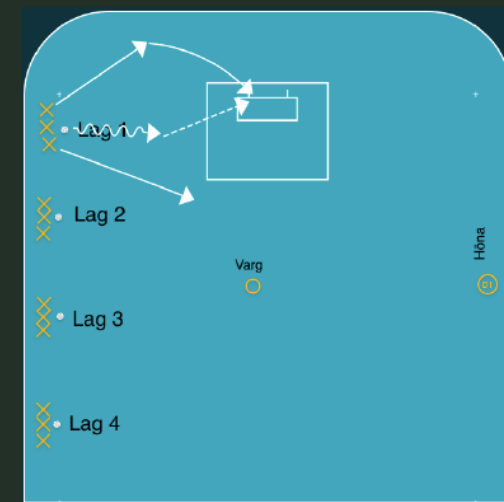
En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".  
Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.  
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västar i tre olika färger behövs.

## Hur?

Ledaren som är varg startar övningen. För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Vargen ska ta bollen. När en spelare blir av med lagets boll blir bara den spelaren varg. Resterande del av laget fortsätter tills det bara är två spelare kvar i laget.

Denna lek kan även köras genom att barnen har varsin boll de ska driva förbi vargen.



# KRABBOLL

Vad?  
Lek

Varför?  
Spelarna arbetar med split vision, koordination, styrka och samarbete.

Hur?  
Två lag med en eller flera bollar. Spelarna står på händerna och fötterna med ryggen mot marken som i en brygga.

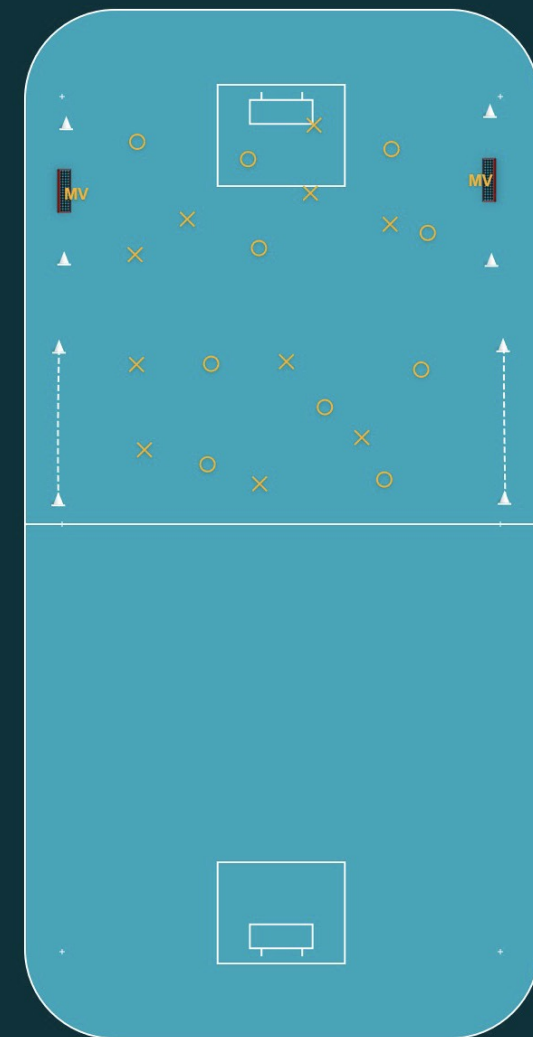
## Organisation

Dela upp träningsgruppen i flera mindre lag alt två lag beroende på hur många ni är.

Använde en eller flera fotbollar eller mjuka bollar och använd målburar alternativt mät ut mållinje med koner.

## Anvisningar

Bollen förflyttas med fötterna eller huvudet. Poäng görs genom skott eller nick in i målburen eller om en mållinje skapats med koner.

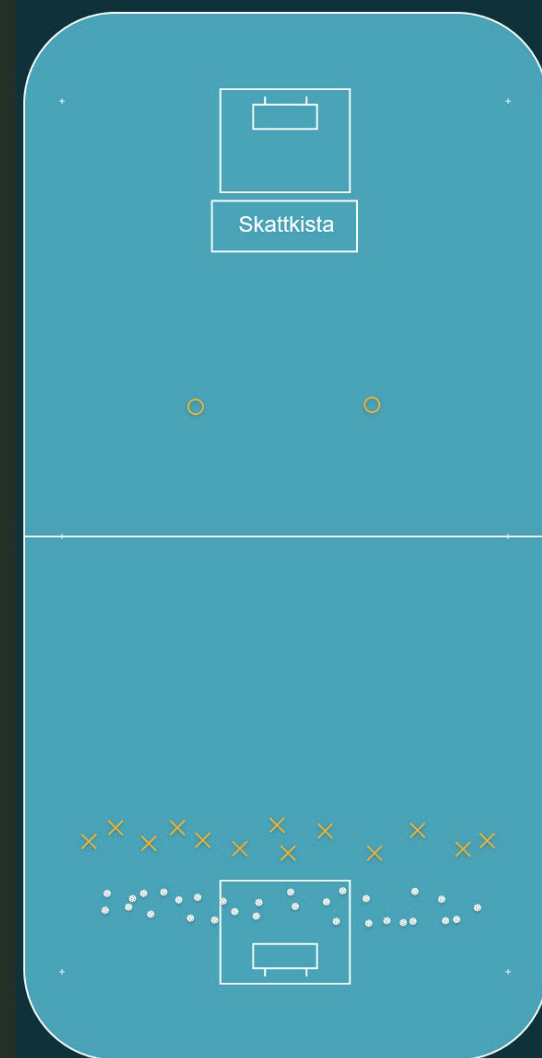


# STJÄLA SKATTEN

Vad?  
Lek

Varför?  
För att träna snabbhet, riktningsförändringar och split-vision.

Hur?  
Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet).  
Antingen kan barnen ta bollen med händerna eller driva med hjälp av klubba. I mitten finns två pirater (barn eller ledare) som försöker kulla de andra barnen, kullade spelare måste lämna bollen där och hämta en ny.



# SVANSJAKT

Vad?

Lek

Varför?

För att träna split-vision, riktningsförändringar och snabbhet.

Hur?

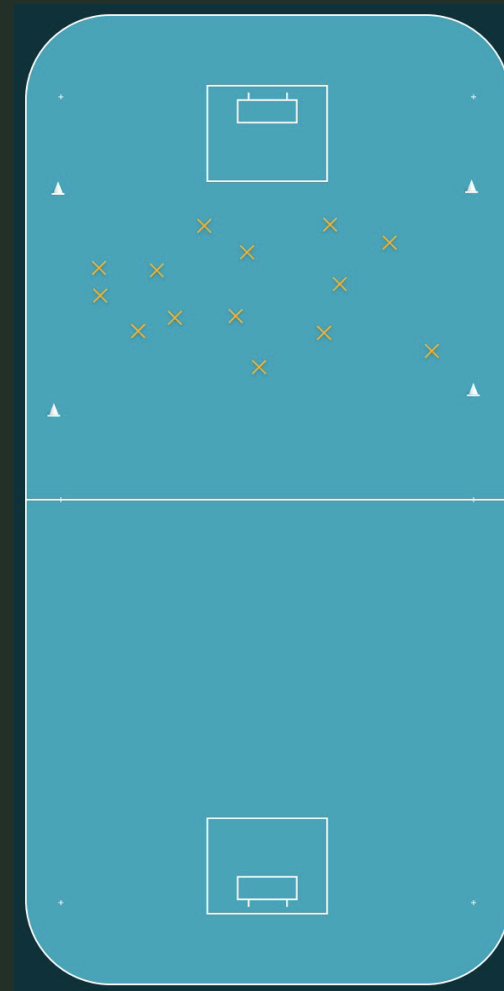
Barnen sätter en väst som "svans" baktill i sina byxor, de kan ha en reserv-väst på sig. Barnen ska sen försöka ta samla på sig så många svansar de kan från de andra samtidigt som de skyddar sin egen. Barn som förlorat sina svansar försöker ta en ny från någon annan.

För att göra leken mer innebandyspecifik går det att variera läget på svansen och sätta den på vänster eller höger sida av höften för att likna hur spelarna skyddar bollen.

Organisation

Band och koner

Band till svansar och koner till att begränsa spelytan





# VIMMEL

Vad?

Lek

Varför?

För att träna rumsuppfattning och split-vision.

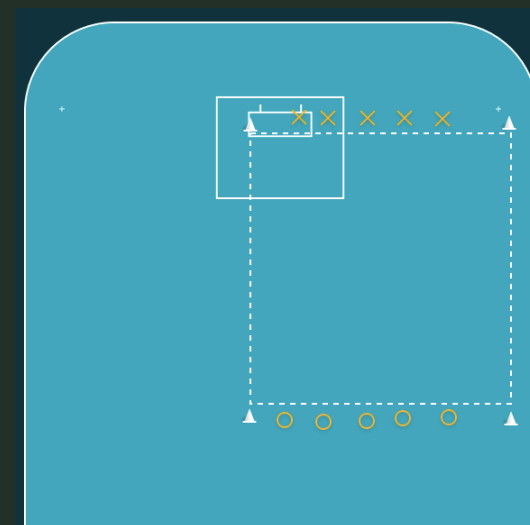
Hur?

Markera en yta på ca 10x10 m, beroende på hur många spelare ni är. Dela barnen i två lag. Lagen ställer sig mot varandra längst var sin sida av planen.

På given signal ska spelarna förflytta sig till motsatt sida av planen utan att nudda vid varandra. Varje kontakt med ett annat barn ger ett poäng. Målet är att ha så få poäng som möjligt. Inled övningen långsamt och öka hastigheten allt eftersom.

För att variera leken och öka svårighetsgraden kan du dela barnen i tre eller fyra lag som kommer mot varandra från olika sidor.

Det går även att bygga på med att spelarna förflyttar sig med klubba och boll.



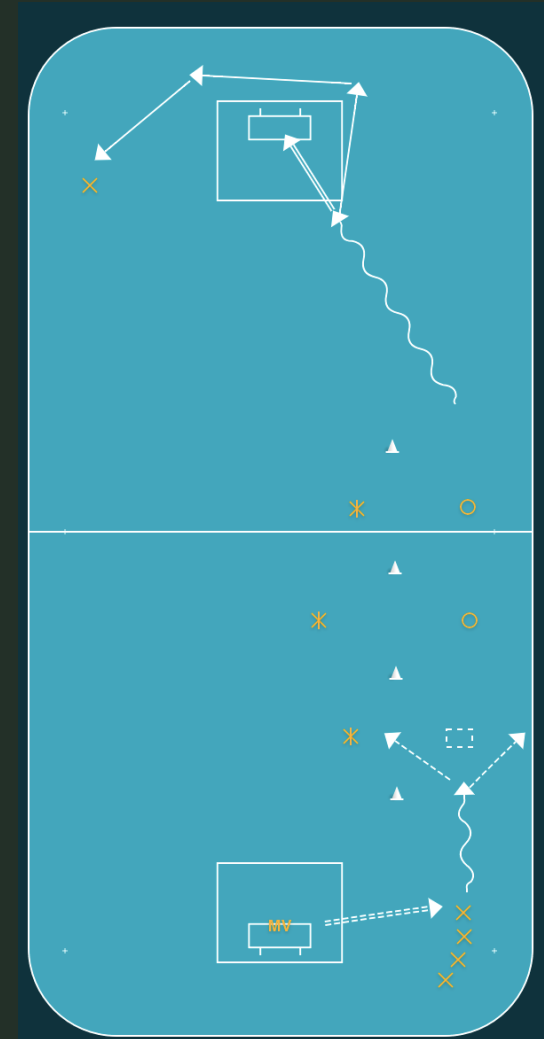
# GLADIATORERNA

Vad?  
Speluppbyggnad

Varför?  
För att kunna ta sig förbi en försvarare med hjälp av dribbling eller vägpassning

Hur?  
Spelaren ska utmana en försvarare som finns i en begränsad yta.  
Genom att dribbla eller passa med en vägpassare eller sargen ska spelaren ta sig förbi försvararen.

Anvisningar  
Försvarsspelaren kan vara ett fast hinder, t.ex. en pallplint eller stol, eller en rörlig försvarare, t.ex. en ledare eller förälder, som anpassar sin insats efter spelarens förmåga.  
Det går att ersätta vägpassaren med en sargbit eller en bänk.



# SPEL 3 MOT 1

Vad?

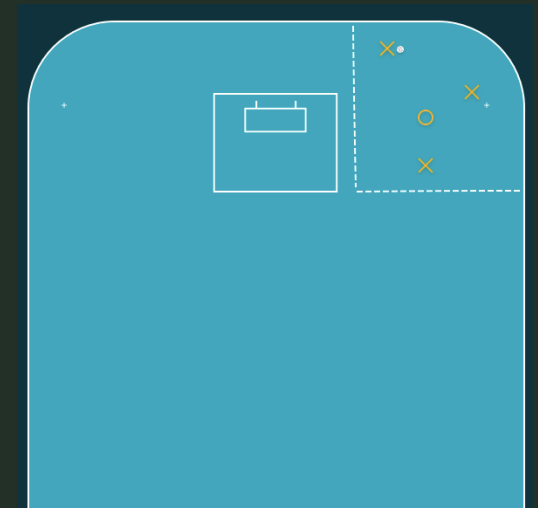
Speluppbyggnad

Varför?

Syftet är att träna på att hålla bollen inom laget

Hur?

Spel 3 mot 1 på en begränsad yta. Anfallarna ska spela bollen till varandra. Tar försvarande spelare bollen ger spelaren tillbaka bollen. Använd gärna hörnen så spelarna får träna på att använda sargen för att spela bollen förbi motståndaren.



# PASSNINGAR I KVADRAT

Vad?

Speluppbyggnad.

Varför?

Träna passningar i rörelse.

Hur?

Passningar 2 och 2. Exempelvis tre par i varje kvadrat.

Organisation

Dela in planen i mindre kvadrater. Koner och bollar behövs.

Anvisningar

Under rörelse passar spelarna till varandra på begränsad yta. För att utöka övningen kan spelarna få 1 poäng för varje gång paren klarar fem passningar.

Se till att spelarna inte blir stillastående, då kan poäng istället dras av.



# RÖRELSE UTAN ATT KROCKA

Vad?  
Speluppbyggnad

Varför?  
För att träna split-vision och rumsuppfattning

Hur?  
Spelarna rör sig på en begränsad yta med klubba och boll utan att krocka med någon.  
Övningen kan byggas på med att spelarna ska byta boll med varandra och även säga namnet på den de ska byta boll med.  
Det går även att ha olika färg på bollarna och att spelaren bara får byta boll med någon som har en boll med annan färg.



# SPELA PÅ OLIKA SÄTT

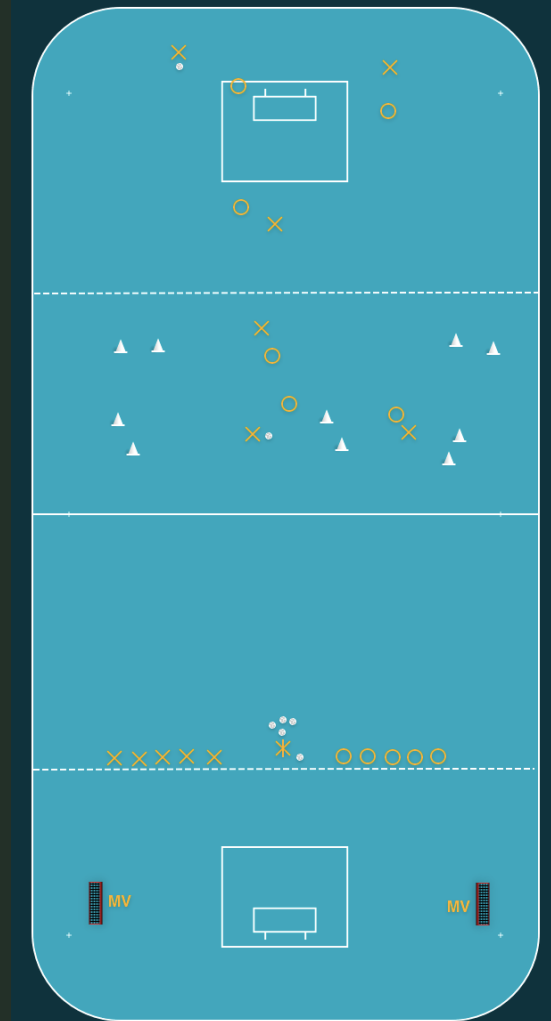
För att göra spelet mer dynamiskt kan ni på träning variera sättet ni spelar på.

För att få in fler atletiska moment kan ni starta spelet på andra sätt än med tekning. T.ex. kan spelarna starta sittandes på golvet, på andra sidan sargen eller liggandes på mage.

Ni kan ta bort målen och istället träna på att hålla bollen inom laget genom att "göra mål" genom att passa tre gånger på raken inom laget.

Det går att sätta ut koner och göra mål genom att passa mellan konerna till en lagkompis.

Ytterligare ett sätt är att spela Sifferboll. Där har du två lag uppställda längs med sargen. Rulla in en boll och säg en siffra. Motsvarande antal spelare per lag springer in och spelar mot varandra. Spela tills bollen är i mål, utanför sargen eller du tycker att de spelat tillräckligt länge.



# 2 MOT 2

Vad?

Speluppbyggnad, komma till avslut

Varför?

För att träna på att hålla bollen inom laget och komma till avslut.

Hur?

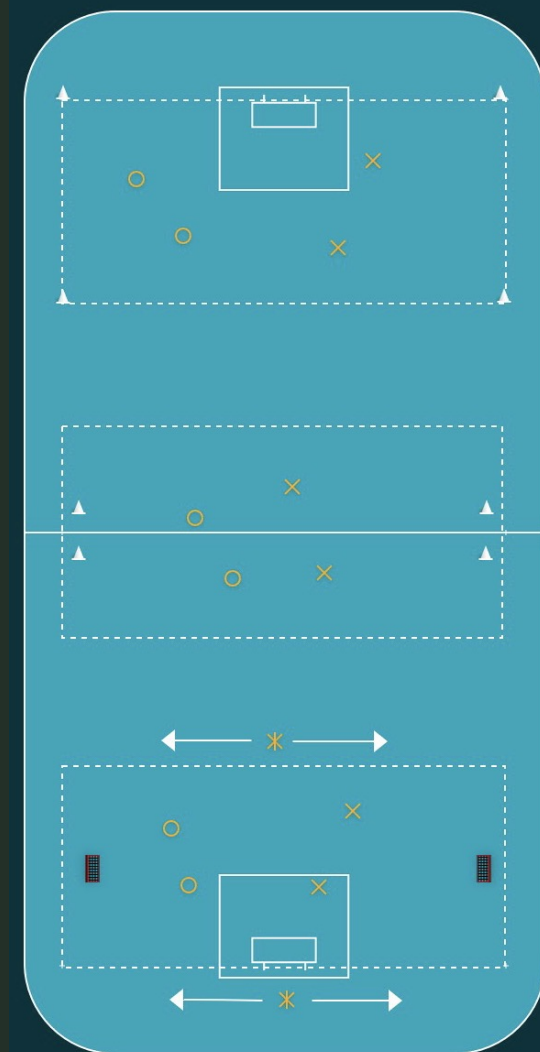
Dela upp spelarna i par och spela sedan 2 mot 2.

Spelet kan se ut på olika sätt och ha olika syften.

Det kan vara att träna på att hålla bollen inom laget och då spelar ni utan mål.

Det kan vara att komma till avslut, har ni inte så många mål går det att använda koner som mål.

Det kan vara att träna på att ge n´go spel och då används två väggpassare som rör sig längs med långsidan på den avgränsade spelplanen.



# MÅLEN I MITTEN

Vad?

Komma till avslut och göra mål.

Varför?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten.

Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende, utan mängden avslut är i fokus. För målvakterna kan man göra denna övning mer eller mindre högintensiv, beroende på vilka regler man sätter för returtagningsarbete.

Hur?

Vanligt matchspel, men med två mål i mitten vända mot varandra, så att avsluten kommer från planens kortsidor.

Man får anfälla mot båda målen.

- Tidig grön nivå – 2 mot 2 eller 3 mot 3
- Senare grön nivå – 3 mot 3 eller 4 mot 4
- Tidig grön nivå – Motståndare får ta returer

- Senare grön nivå – Motståndare måste göra mål i det andra målet på retur alternativt spela ut bollen till en bestämd yta, innan laget får anfälla på nytt.

Organisation

- Grön nivå – 10x10 meter plan, 2 mot 2
- Blå nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3

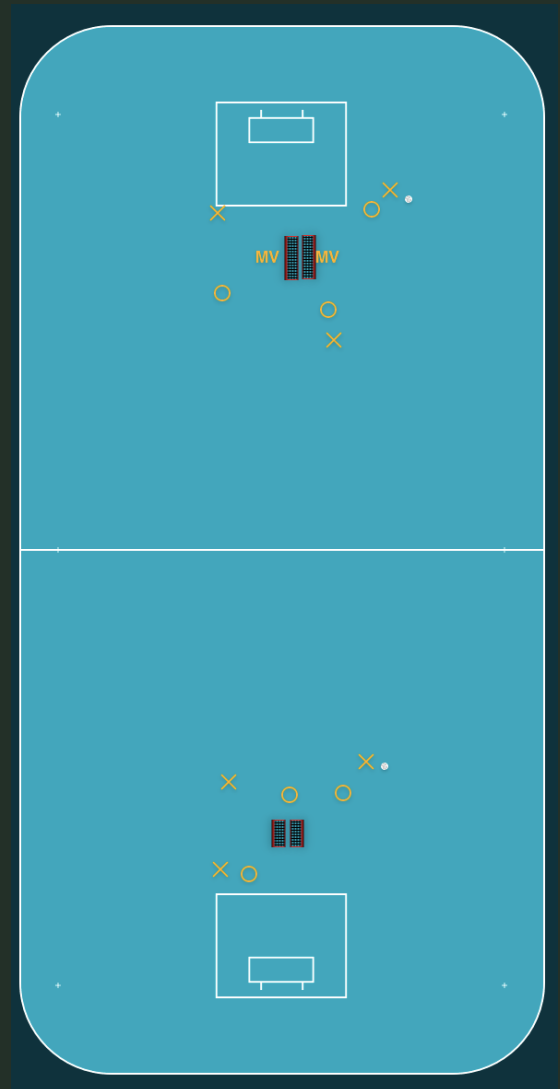
Det går även bra att spela med små mål för att då jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktsvis

På så sätt skapas två matcher per individ och fler incitament till att fortsätta tävla hela tiden.





# BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: SAMMANDRAG



På grön nivå genomförs hela säsongen i sammandrag. Varje lag deltar på 4 sammandrag per säsong och spelar alltid 4 matcher per sammandrag. En säsong på grön nivå löper mellan 1 oktober och 31 mars.

Matcherna på grön nivå spelas med tre utespelare plus målvakt. Speltiden är 15 minuter/match och byte sker efter 2 minuter då domaren eller sekretariatet blåser av spelet. Spelplanen är 20x12 meter.

Resultat eller tabeller publiceras inte, varken i hallen eller på Hallands Innebandyförbunds hemsida, föreningarnas hemsidor eller i sociala medier.

Samtliga spelare på grön nivå bär skyddsglasögon vid match. Har spelaren synkorrigerande glasögon räknas dessa som skyddsglasögon.

Vid match ska samtliga spelare som deltar i matchen läggas in på sammandragsprotokollet via iBIS

På grön nivå råder generell dispens för flickor att delta i spel med pojklag utan att laget behöver inkomma med en dispensansökan.

# BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: REGLER



På grön nivå används "Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå".

Frislags döms för det vanligaste förseelserna och utvisningar är personliga, d.v.s. laget spelar fortfarande med tre utespelare även om en spelare är utvisad. Utvisning döms när en spelare medvetet försöker skada en spelare eller uppför sig osportsligt.

Tekning används för att starta matchen, vid skada samt vid onaturliga spelsituationer.

Efter mål och byte startas spelet genom avslag från målpunkten. Vid mål är det laget som släppt in mål som startar spelet. Efter byte är det försvarande lag på den sida som bollen befann sig på när spelet blåstes av som startar spelet.

Spelet kan startas genom att spelaren passar eller springer själv med bollen. Motståndarlaget ska först springa tillbaka till egen planhalva.

Om målvakten fångar bollen ska det lag som anföll vända tillbaks till egen planhalva.

# BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: IBIS



Innebandyns administrationsverktyg heter iBIS. Det är viktigt att du som ledare har fått inloggningsuppgifter till iBIS av din förening. Om du inte har fått det, kontakta din förening snarast.

Via iBIS administreras och sköts försäkringar och licenser och det är viktigt att ledarna i laget är noga med att meddela föreningen vilka spelare som finns i laget, så att föreningen kan licensera dessa spelare. Så snart föreningen licenserar spelarna så är de försäkrade via Folksam. En spelare får inte spela match administrerad av Hallands Innebandyförbund om hen inte är licenserad.

# BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: LEDARLICENS



I samtliga matcher som genomförs av Hallands Innebandyförbund råder krav på ledarlicens. Ledarlicens får en ledare genom att gå en godkänd utbildning.

Svensk Innebandys utbildningsstruktur erbjuder många olika utbildningar anpassade till de olika nivåerna. Anmälan till utbildning sker på Hallands Innebandyförbunds hemsida, [www.hallandsibf.se](http://www.hallandsibf.se).

# BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: DOMARE



På grön nivå kallas domarna för Matchledare och föreningarna ansvarar själva för att tillsätta domare på denna nivå. De Matchledare som blir tillsatta på matcher på grön nivå måste fylla minst 15 år det året som säsongen inleds och de måste ha genomgått en domarutbildning inför aktuell säsong.

Om match döms av domare utan giltig utbildning kan föreningen tildömas böter.



# BRA ATT TÄNKA PÅ VID MATCHSPEL GRÖN NIVÅ



Registrera spelarna på sammandragsprotokollet i iBIS.

Hälsa på motståndare samt Matchledarna/domarna innan tekning.

Uppmuntra spelarna oavsett vad som händer.

Se till att alla spelare får spela lika mycket.

Respektera domarens domslut.

Tacka motståndare, domare och publik för god match.



# VILL DU LÄRA DIG MER



Hallands Innebandyförbund erbjuder följande utbildningar:

- Grundutbildning för Barn- och Ungdomsledare  
En teoretisk kvällsutbildning som ger ledarlicens för en säsong.
- Steg 1 Grön  
En heldagsutbildning med både teori och praktik som ger ledarlicens för tre säsonger.
- Fortbildningsutbildningar  
Finns i olika varianter och ger ledarlicens för en säsong

