

# SIU I PRAKTIKEN



DELTAGARMATERIAL GRUND FÖR LEDARTRÄFF



**Skånes Innebandyförbund**

© Copyright Skånes Innebandyförbund 2016.  
Materialet, inklusive handledarmaterial och teman,  
bygger på Svensk Innebandys Utvecklingsmodell.

## LEDARTRÄFF - SIU I PRAKTIKEN

*Ledarträff - SIU i praktiken* är en del av Skånes Innebandyförbunds arbete med ledarutveckling. Utbildningarna som erbjuds till ledare i Skåne är informationstäta och det kan vara en utmaning som deltagare att ta till sig all kunskap och att omsätta den praktiskt på sina träningar. *Ledarträff - SIU i praktiken* är ett komplement och en uppföljning till det som lärs ut på utbildningarna. Vi rekommenderar att du som deltagare genomgått minst en Grundutbildning för att få ut maximalt av träffen.

### Syfte och Upplägg

På en *Ledarträff - SIU i praktiken* kommer ni tillsammans med en handledare från er förening eller Skånes IBF titta på en träning med ett lag från er förening. Varje träff kommer kretsa runt ett antal specifika teman, såsom kommunikation, motivation och träningsupplägg. Under träningen diskuterar och reflekterar ni kring ledarens roll samt träningens innehåll. Målet med träffen är att du som deltagare ska ha reflekterat över ditt eget ledarskap och fått med dig praktiska tips till dina egna framtida träningar.

Temana för träffarna baseras på ämnen utifrån i huvudsak utbildningarna Människan, Atleten och Innebandyspelaren. Del 1 av temana berör Människan och del 2 Atleten, Innebandyspelaren och Spelsystemet. Vid varje träff används minst ett tema från respektive del.

Så här går det till!

#### Före träffen är det viktigt att du som deltagare:

- Läser igenom deltagarmaterial grund
- Repeterar SIU-modellen om du känner att det behövs
- Om ni har fått ut kvällens teman kollar du igenom materialet för dessa på egen hand. Annars gör ni det gemensamt på träffen

#### Under träffen är det viktigt att du som deltagare:

- Tillsammans med handledaren går igenom upplägget för träffen
- Är nyfiken på vad som händer på plan. Fundera kring om det som händer på träningen är planerat eller om det sker naturligt för ledaren och gruppen
- Visar respekt för de ledare och den träningsgrupp som står på planen. Det handlar inte om att värdera dem i upplägg, genomförande och resultat utan det handlar om att få ett praktiskt diskussionsunderlag

#### Efter träffen är det viktigt att du som deltagare:

- Svarar på reflektionsfrågorna för att förbereda dig för kommande egna träningar
- Utvärderar träffen på [skibf.se/](http://skibf.se/)
- Fortsätter ha en utvecklande dialog med dina tränarkollegor i föreningen
- Funderar på ditt framtida utbildningsbehov

#### Generella reflektionspunkter till samtliga teman:

Hur ser träningen ut relaterat till det som står i utbildningsmaterialet?

Vilka moment/pusselbitar tränas?

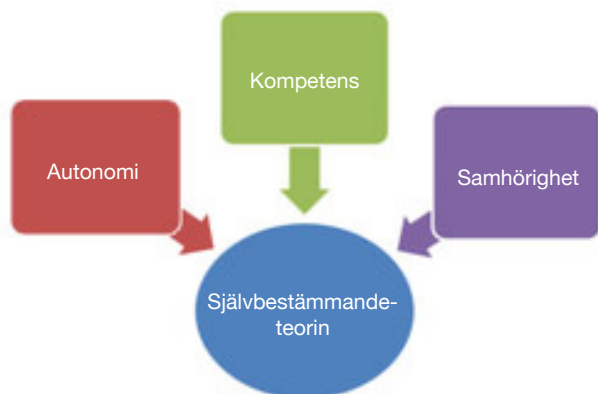
Hur mycket tid läggs på de olika delarna?

Hur aktiva är ledarna och spelare i de olika momenten?

Relatera till dig själv och din träningsgrupp. Om jag hade gjort som ledarna på plan - hur hade det påverkat mitt ledarskap? Hur hade min grupp reagerat?

## Ditt ledarskap

Materialet för *Ledarträff - SIU i Praktiken* bygger på Svensk Innebandys Utvecklingsmodell. SIU-modellen består av Spelarutvecklingsmodellen och Svenssonmodellen, som tillsammans visar hur innebandyn vill utveckla allsidiga idrottare och uppmuntra till **livslångt idrottande**. Som ledare är det viktigt att du har ett **Behålla-perspektiv**, du har en fantastisk möjlighet att bidra till att fler spelare stannar längre i den skånska innebandyn. Grundläggande för att en spelare ska fortsätta är en stark inre motivation.



**Självbestämmandeteorin** beskriver hur spelarna skapar och utvecklar sin inre motivation. När dina spelare känner sig tillräckligt kompetenta för att få vara med (kompetens), att de har en chans att själva kunna påverka verksamheten (autonomi/självbestämmande) på något sätt och dessutom känner sig som en betydande del av laget (samsörighet) så kommer de trivas och fortsätta spela innebandy.

**Då spelare slutar/läger av, är det oftast något av ovan som fattas.**

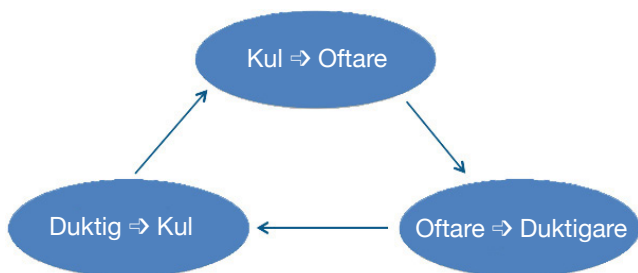
**Svenssonmodellen** är det sätt på hur vi långsiktigt bygger duktiga innebandyspelare, lag och föreningar. Det viktigaste modellen vill visa är vad som är viktigt att utveckla först, att vi börjar från grunden och bygger uppåt istället för tvärtom.

När du tittar på en spelare är det viktigt att se denne utifrån alla de olika delarna i modellen det vill säga Människan, Atleten, Innebandyspelaren och från röd nivå även Spelsystemet. Det är viktigt att du som ledare har en kompetens inom de olika delarna i Svenssonmodellen. Börja från grunden med Människan.



Det är dina spelare, inte du som tränare, som ska stå i centrum. Din aktion, din förmåga att möta och ditt agerande som ledare skall leda till:

- att barnen utvecklar sin självkänsla och sitt självförtroende.
- en glädjefylld och utvecklande idrottsmiljö.
- att individerna i gruppen accepterar varandras olikheter.
- att spelarna skapar och utvecklar inre motivation.
- en prestationsinspirerad träningsmiljö där varje individ tävlar mot sig själv.



**Motivationscykeln:** En idrottsmiljö där alla deltagare känner glädje är en bra grund för ditt ledarskap och för att spelarna ska utvecklas. Den som trivs med en aktivitet kommer vara motiverad att utföra aktiviteten oftare och mer heljärtat, vilke i sin tur leder till utveckling och gör aktiviteten roligare.

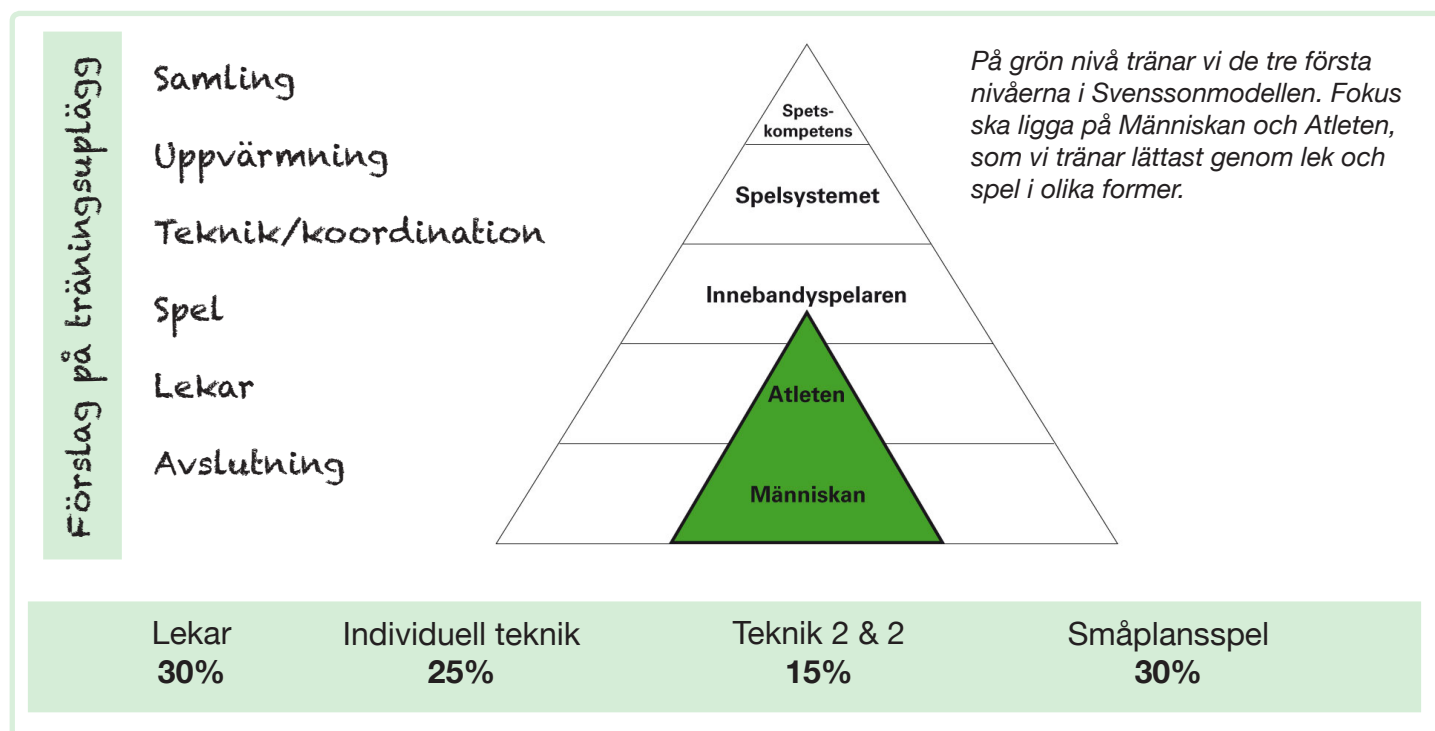
**Ha följande fyra punkter som utgångspunkt för att skapa ett motiverande klimat:**

Alla kan lära sig – Alla kan förbättra sig – Alla skall få möjlighet att lära i sin egen takt – Alla kan göra misstag

**Målet med ditt ledarskap** är att dina spelare ska skapa och utveckla en inre motivation, där de njuter av sitt innebandyspelande i stunden. Motiverade spelare underlättar för dig som tränare då de vill utvecklas och kommer ta varje chans att bidra till en god idrottsmiljö för hela gruppen.

## GRÖN NIVÅ 6-9 ÅR - RÖRELSEGLÄDJE

Barn i den här åldern är fantasifulla, vill göra saker, repeterar gärna övningar och har ett stort rörelsebehov. Träningarna på grön nivå kan och ska innehålla alla möjliga lekar och övningar där barnen får använda hela kroppen.



### MÄNNISKAN

- Skapa intresse för idrott
- Genom att ha roligt stärks motivation och självkänsla
- Var positiv, ge beröm och stötta barnet för att utveckla människan

**Urval av pusselbitar: Att börja idrotta - Självkänsla - Uppfatta dina lagkamrater - Rolig träning - Ledarens kommunikation - Mål med barnidrotten - Träning utan krav**

### ATLETEN

- Barnet genomgår en långsam, stadig utveckling av de fysiska förutsättningarna
- Träna rörelsemönster, balans, teknik och rumsuppfattning genom innebandyövningar och lekar
- Friare lekar som förbättrar uthållighet och styrka är också en viktig grund till den framtida atleten

**Urval av pusselbitar: Grundfärdigheterna - Balans - Rumsuppfattning - Grundstyrka i lekform - Enkel reaktionssnabbhet - Helkroppsstyrka - Riktningförändring**

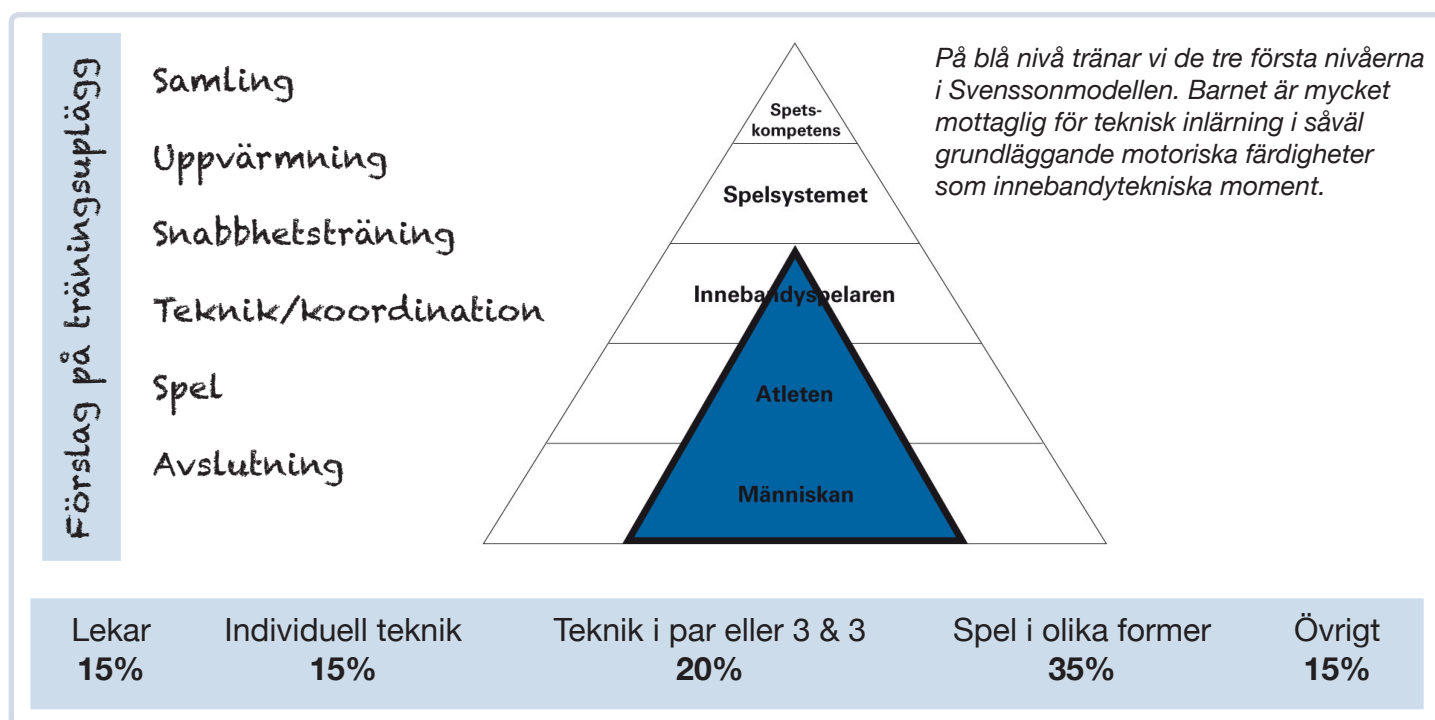
### INNEBANDYSPELAREN

- Bli vän med bollen genom att få göra många olika saker med boll och klubba
- Att nöta teknik görs enklast en och en
- Grundläggande kunskap om hur innebandy spelas och vilka regler som finns
- Det viktiga är mångsidighet och att prova på

**Urval av pusselbitar: Hålla i klubban - Ready position - Split Vision - Driva boll i viss fart - Sveppassning - Släpskott - Forehand - Växlingar stillastående**

## BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR - LÄRA SIG TRÄNA

Barn i den här åldern har fortfarande ett stort rörelsebehov och behöver omväxling. De börjar reflektera över orsak och verkan samt kan i större utsträckning samarbeta.



### MÄNNISKAN

- Utveckla intresset för idrott
- Det är t.ex. bra att tala om att likheter och olikheter mellan barn är ok och helt naturligt
- Barnet måste både få vara sig själv och lära sig visa hänsyn till andra och till gruppen som helhet. Att stötta och visa samhörighet utvecklar människan

**Urval av pusselbitar: Självförtroende - Pressade situationer - Min innebandymiljö - Att få vara delaktig - Göra goda prestationer - Att fortsätta idrotta - Spelarnas kommunikation**

### ATLETEN

- Utveckla barnens rörelser och finslipa de rörelsemönster de redan lärt sig
- Tillväxtspurten kan starta i senare del av blå nivå, spelarna behöver redan innan den ha utvecklat grundläggande motoriska och atletiska färdigheter
- Allsidiga rörelser, reaktionssnabbhet och lite mer komplexa styrkeövningar

**Urval av pusselbitar: Akrobatik - Se spelet-övningar - Parövningar - Prehab-skadeförebyggande - Intervaller i lek- och speform - Rörelse i sidled - Anpassa hastighet**

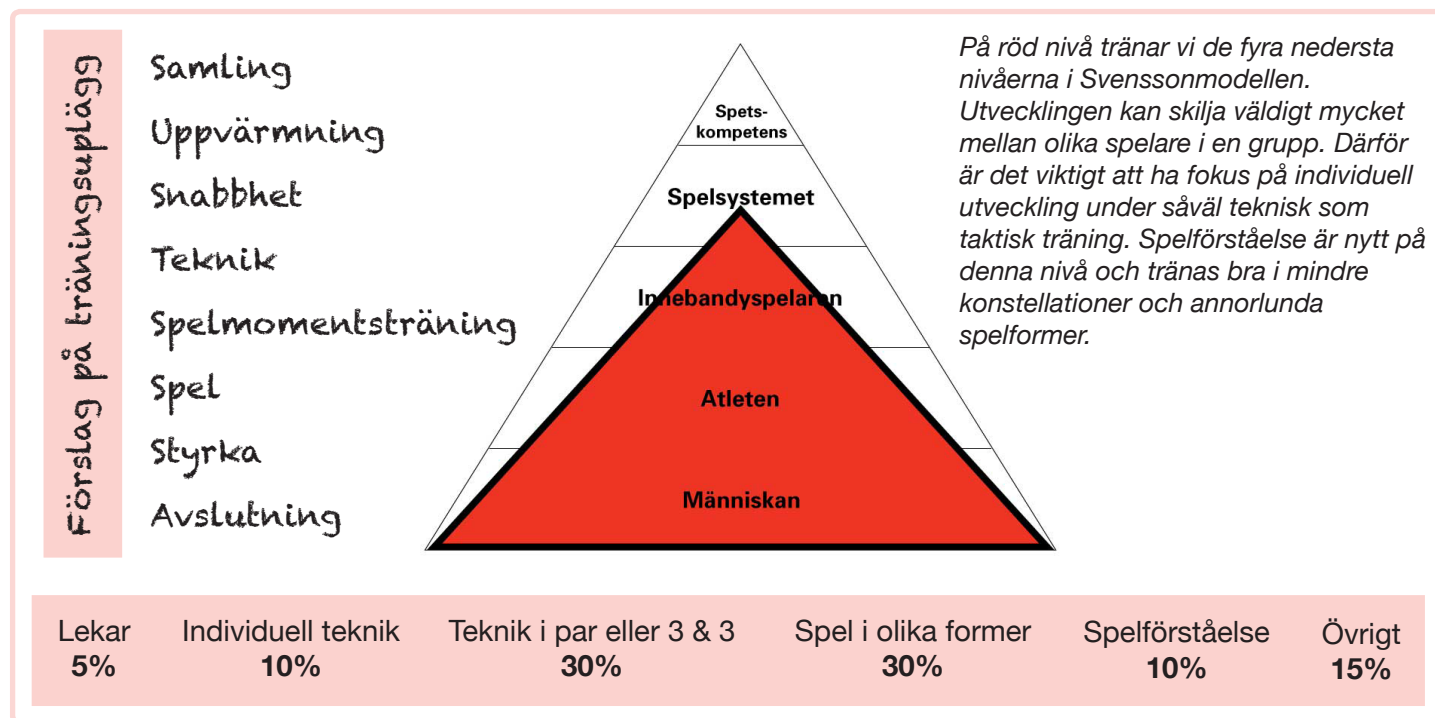
### INNEBANDYSPELAREN/MÅLVAKTEN

- Gyllene teknikåldern!
- Mer tekniska moment med mer komplexitet
- Teknik i högre hastighet

**Urval av pusselbitar: Split vision i fart - Täcka boll - Vändningar - Finter - Mottagningar - Passningar - Skott - Försvarsmoment - Sittande arbetsställning - Side push - Box control**

## RÖD NIVÅ 12-16 ÅR - TRÄNA FÖR ATT TRÄNA

Barn i den här åldern genomgår en stor kroppslig förändring, men även den emotionella utvecklingen är omvälvande. Deras förmåga till abstrakt tänkande utvecklas men känslomässig osäkerhet är inte ovanlig.



### MÄNNISKAN

- Skapa motivation för att träna, förstå att träning -> utveckling
- Spelarna har behov av att få vara med och bestämma
- Arbeta med tillit, individuell utveckling och egna prestationer

**Urval av pusselbitar: Målsättningar för ungdomsidrottare - Självförtroende - Använd dina lagkamrater - Medveten träning - De motiverande samtalen - Att slå personliga rekord**

### ATLETEN

- Skadeförebyggande träning - extra viktigt under puberteten
- Mångsidig träning som kan utföras med högre belastning än förut
- Gynnsamt med styrka och uthållighet

**Urval av pusselbitar: Dynamisk rörlighet - Högintensiva intervaller - Explosivitet - Grundstyrka - Skadeförebyggande - Speluppfattning-teknikintegrering - Distanstävling**

### INNEBANDYSPELAREN/MÅLVAKT

- Avancerade tekniska moment
- Bollbehandling i fart
- Träna spelförståelse med flervalsalternativ i övningar

**Urval av pusselbitar: Tekniker - Direktpass i fart - Enhandspassning - Passningsfint - Fotfint - Täcka skott med benen - Djupt utkast - Ståndearbetsställning - Närspele**

### SPELSYSTEMET

- Grundläggande taktik
- De viktigaste begreppen och rollerna på planen tas upp
- Man tränar mycket på offensiva och defensiva ageranden

**Urval av pusselbitar: 2 mot 1 - Press - Understöd - Give and go - Överlämning - Skapa spelyta - V-löpning - Passningsskugga - Dubbling - Triangelspel - Överbelasta**

## BRUN NIVÅ 16+ ÅR - TRÄNA FÖR ATT TRÄNA, BREDD-/MOTIONSIDROTT

Verksamheten på brun nivå utgår från spelarnas intresse och den nivå spelarna befinner sig på. Det handlar om att finna och behålla spelarens motivation, intresse och därigenom skapa en inspirerande och variationsrik plattform. Materialet bygger vidare från röd nivå, det går att använda de röda pusselbitarna även på brun nivå.



### Människan

- Att skapa laganda & konflikthantering
- Fylla på spelarens "Må Bra-konto"
- Skapa ett beteende med inre och yttre motivation.
- Rikta ett beteende med olika typer av målsättningar; resultat, prestation, process och känsla
- Glädjen med idrott är resan, likaväl som att nå målet

### Atleten

- Utvecklande försäsongsträning
- Skadeförebyggande träning
- Uppvärmning och nedvarvning
- Övningslära
- Livslångt idrottande

### Innebandyspelaren

- Variera mellan moment om bollbehandling, passningar, mottagningar och skott.
- Spelarna utvecklas olika och kommer att lära sig de olika momenten olika snabbt.
- Repetera moment som lärts in tidigare för att hålla kunskapen fräsch.

### Spelsystemet

- Träna spelförståelse genom att ställas inför situationer med flera alternativ
- Grundläggande taktik, begrepp och roller



Reflektion datum ..... / ..... ,

Tema del 1: \_\_\_\_\_

Tema del 2: \_\_\_\_\_

Det här gjorde ledarna riktigt bra...

---

---

---

Det här har jag insett att jag gör riktigt bra och det ska jag fortsätta med...

---

---

---

Detta ska jag förändra/utveckla i mitt ledarskap...

---

---

---

Detta ska jag prova på nästa träning från del 1...

---

---

---

---

Detta ska jag prova på nästa träning från del 2...

---

---

---

---