



Svensk  
Innebandy

Tips och övningar  
för ledare på

**RÖD NIVÅ**

.....

# INNEBANDY ÄR EN SPORT DÄR ALLA KAN VARA MED OCH HA ROLIGT

Som ledare inom idrotten har du en avgörande roll i att skapa en miljö där spelarna 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 det här häftet hittar du som ledare tips och övningar på hur du skapar roliga och inkluderande innebandyaktiviteter för alla. Häftet har övningar på olika nivåer för att du ska kunna forma din aktivitet efter målgruppen. För att fördjupa sig mer som ledare och organisationsledare inom Svensk Innebandy finns det en rad utbildningar att gå för varje nivå.

**Stort tack till Värmlands,  
Hallands och Stockholms  
Innebandyförbund som har  
varit med och tagit fram  
broschyrerna för grön, blå  
och röd nivå.**

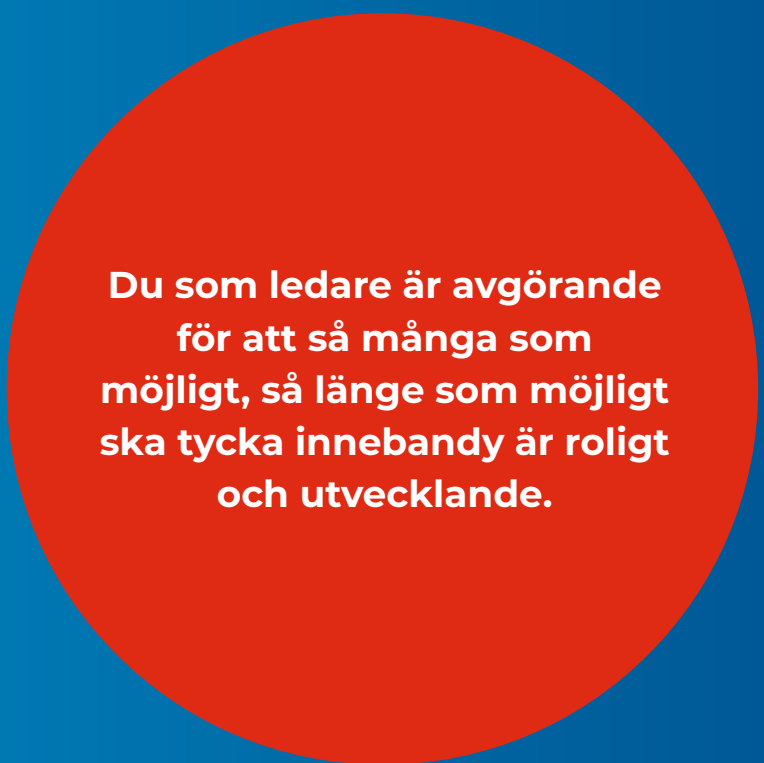
.....

## TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ RÖD NIVÅ

För att skapa en miljö där spelarna trivs och utvecklas är det viktigt att spelarna känner att de får lyckas och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, att de får vara med och påverka och blir lyssnade på samt att de trivs och har kul i gruppen. **Då ökar vi förutsättningarna till stark inre motivation hos varje individ (självbestämmandeteorin).**

På Röd nivå är det viktigt att:

- låta spelarna få vara med och sätta mål och regler för träningar.
- ge spelarna möjlighet att träna på att fatta beslut och hitta lösningar i spelet.
- fortsätta jobba med att glädje och gemenskap ska vara i centrum.
- resultathets tonas ned.



**Du som ledare är avgörande för att så många som möjligt, så länge som möjligt ska tycka innebandy är roligt och utvecklande.**

.....

## TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ RÖD NIVÅ

**När du instruerar**, tänk på att vara tydlig med syftet med övningen eller spelmomentet. Tänk också på att barn lär sig på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra.

**Målsättningen och utmaningen** på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Välj övningar där många kan vara aktiva. Tänk även på att det går att göra många övningar på mindre del av planen, allting behöver inte ske på helplan.

**Utgå från spelet** när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel ha alltid med motståndare oavsett övning för att träna spelarnas beslutsfattande.

**Fortsätt att låta** spelarna testa att spela på olika positioner. Att spela på lika positioner gör att spelarna får en förståelse för olika delar i spelet.

**Alla ska få lika mycket speltid** även på röd nivå. Att toppa laget för att få till kortsiktiga resultat på röd nivå är i långa loppet något som kommer leda till att fler slutar spela innebandy. Spelarna ska vara som allra bäst när dom är vuxna, på röd nivå handlar det i grund och botten om utveckling.

**Kom ihåg att fokus är att bibehålla glädje och motivation hos alla, oavsett spelarens nivå och ambition.**

## .....

# INNEBANDYFYS

Röd nivå är en gynnsam period att träna styrka, snabbhet och uthållighet, då muskler, hjärta och lungor utvecklas mycket under puberteten. Ledorden för den atletiska träningen är ”öka belastningen och finslipa tekniken”.

De många motoriska färdigheterna spelarna har utvecklat på Grön och Blå nivå ska nu finslipas och effektiviseras framförallt i slutet av puberteten då kroppens proportioner blivit lik den vuxna kroppens.

Träningen ska fortfarande vara allsidig, rolig och stimulerande och ha ett långsiktigt perspektiv. För att öka spelarnas prestationsförmåga och förbygga skador sätter du lite extra fokus på styrka på ben och bål samt löp- och hoppkoordination.

Lägg in ett styrkemoment på varje träning, vilket kan variera. Dessa moment kan med fördel ingå i uppvärmningen/ förberedelseträningen. Ha utgångspunkten att träna lite men ofta, det vill säga hellre fem minuter styrketräning på varje träning än en hel träning med styrketräning var 5:e vecka.

**Fysträning är kul och skapar förutsättningar för att utvecklas som innebandyspelare.**

# SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

Vanligaste skadorna inom innebandy är knä- och fotledsskador. Genom att lägga tid på innebandyns egna material, Knäkontroll+, kan man förebygga skador och framförallt förkorta rehabiliteringstiden.

Övningarna som ingår i materialet kan med fördel genomföras innan varje träning på planen.

Att träna allsidigt ökar effekten att förebygga skador.



Till Knäkontroll+



**Möjligheten till  
utveckling hos spelarna  
ökar ju längre spelarna  
kan vara i kontinuerlig  
träning.**

.....

# TRÄNINGSUPPLÄGG

- 1 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.
- 2 Förberedelse** (uppvärmning) – där spelarna tränar atletiska moment. I förberedelseträningen kan även den skadeförebyggande träningen ingå.
- 3 Färdighetsövningar** (exempelvis olika övningar i mindre grupper på planen) – träna på tekniska moment, t ex passningar.
- 4 Spel** – spela på olika sätt, variera antalet spelare och planens storlek. Spela även med olika förutsättningar, t ex flera mål eller målen felvända.
- 5 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 hjälpa dem vidare genom att ställa frågor kring hur de kan lösa utmaningen.



.....

# TIPS ATT PRATA OM I TRÄNING: READY POSITION OCH DAYLIGHT

## Ready position

Utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt är att vara i Ready position. Med lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten, gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare.

## Daylight

Den som har bollen behöver sträva efter att hamna i "daylight". Daylight innebär att spelaren höjer blicken och får god uppsikt över var motspelare och medspelare är på planen.





# BRA ATT TÄNKA PÅ: INNEBANDYKLUBBAN

- 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. Bladbyte är tillåtet endast under förutsättning att blad och skaft är godkända och är av samma varumärke.
- Flex – ju högre siffra desto mjukare är klubban. Yngre spelare ska spela med hög flex.
- Det är viktigt att spelarna tränar att spela med både en och två händer på klubban. Lär dom i vilka situationer där det är positivt med en respektive två händer på klubban.



.....

# TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

Det är individuellt exakt hur målvakter väljer att jobba i målet men det finns grunder att utgå ifrån.

- När målvakten sitter på knä bör avståndet mellan knäna vara ungefär axelbrett, se också till att målvakten håller ihop fötterna så att det bildas en triangel mellan knän och fötter.
- I grundpositionen kan du fortsätta att prata om trianglar. Dels knä, fot och höft, här är det viktigt att målvakten inte sitter med rumpan på fötterna. Då blir det svårt för målvakten att förflytta sig. Nästa triangel att prata om är mellan knä, höft och näsa, detta för att målvakten ska luta överkroppen lite framåt för att på sått få kontroll på vart skott som tar i bröstet tar vägen.

- Du kan också prata om hur målvakten har armarna. Försök att få målvakten att ha armbågen framför kroppen för att göra armarna mer rörliga och underlätta att greppa bollar med båda händerna. Ett knep för att få fram händerna på målvakten kan vara att låta målvakten hålla fast en klubba eller pinne mellan armarna och överkroppen.

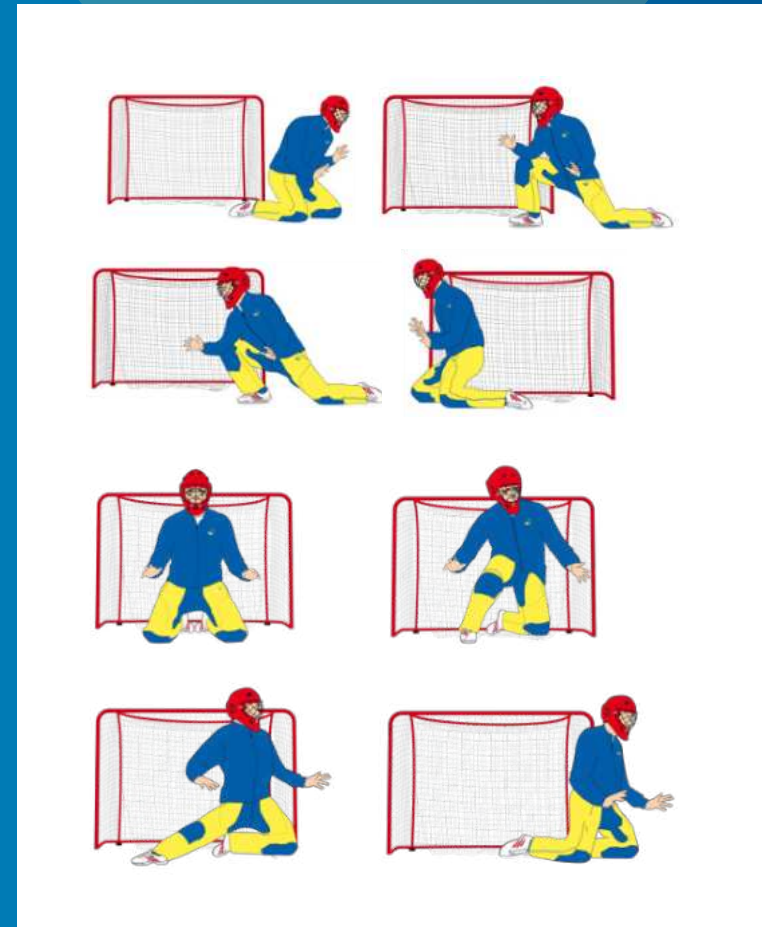


.....

# TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

Det finns några grundläggande förflyttningar för målvakten att jobba med.

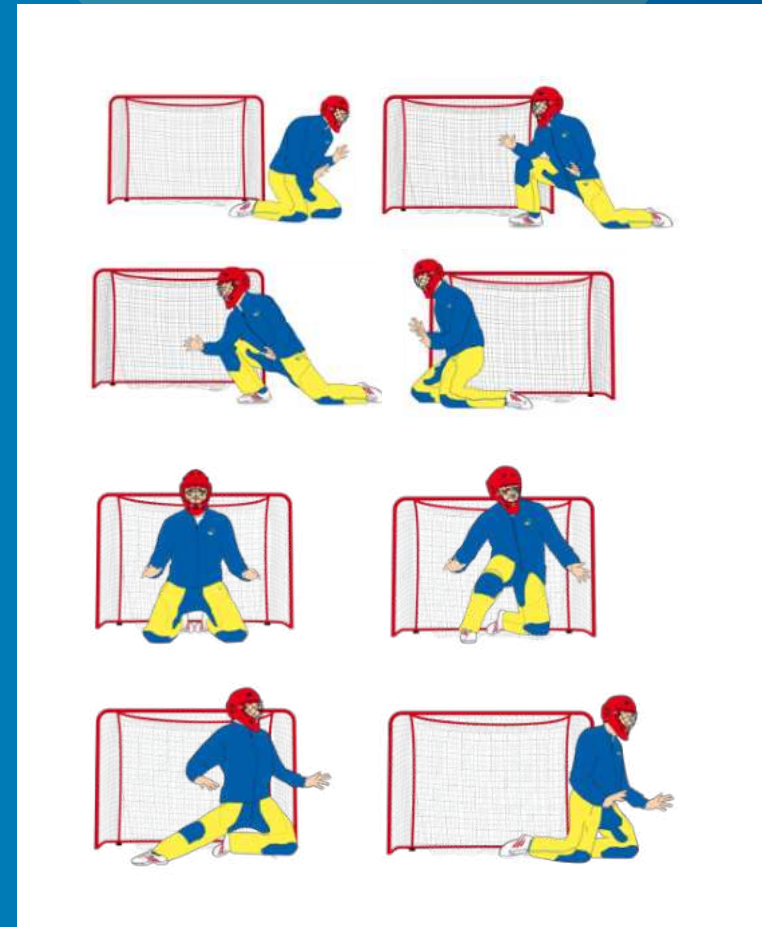
- Den enklaste är att gå på knäna för att följa med en spelare som förflyttar sig inåt i banan med bollen under kontroll. Här bör målvakten tänka på att försöka hålla sin grundposition för vara beredd på ett skott. Påpeka vikten av att hålla ihop fötterna under förflyttningen.
- För situationer där det kommer en passning och målvakten behöver göra en längre förflyttning finns två varianter. Dels kan målvakten använda en pull-förflyttning där målvakten drar sig med det benet i den riktningen målvakten ska förflytta sig. Här behöver målvakten träna på att anpassa kraftinsatsen för att glida tillräckligt långt samt att ha balans i kroppen när målvakten kommer fram till den önskade positionen.



.....

# TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

- Målvakten kan också använda push-förflyttningen där målvakten trycker sig med motsatt ben i förhållande till den riktning målvakten ska förflytta sig. Även här behöver målvakten träna på att anpassa kraft insatsen för att komma till önskad position.
- Det är inte ovanligt att målvakten är starkare i det ena benet och föredrar att använda det benet vid längre förflyttningar. Det är inte fel men uppmuntra målvakten att använda båda benen vid förflyttningar för att ge målvakten så många färdigheter och möjligheter som möjligt.



.....

## ATT TÄNKA PÅ VID MATCHER PÅ RÖD NIVÅ

Se matcher som en del i träningen, alla måste få lika stora möjligheter till matchspel oavsett hur duktiga dom är för stunden. Det är inget farligt med att tävla. Men på Röd nivå är inte slutresultatet i matchen det centrala. Prata istället om vad och hur ni ska göra i spelet, och ge feedback under matchen på detta.

Uppmuntra spelarna oavsett vad som händer under matchen. Vi ledare måste fortsätta att vara trygga vuxna även fast det är match, glädjen måste fortfarande vara i centrum.

Se till att alla spelare får spela lika mycket under matchen. Att toppa laget för att få till kortsiktiga resultat på röd nivå är i långa loppet något som kommer leda till att fler slutar spela innebandy. Spelarna ska vara som allra bäst när dom är vuxna, på röd nivå handlar det i grund och botten om utveckling.

**Du som ledare är en förebild, dina beteenden är avgörande för att det ska bli en trygg matchmiljö:**

- Hälsa på motståndare samt domarna innan tekning.
- Respektera domarens domslut.
- Tacka motståndare, domare och publik för god match.
- Agera med ett lugn och trygghet i båset, håll styr på dina känslor.

---

# UTBILDNING FÖR MER KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE

Svensk Innebandy erbjuder  
följande utbildningar på Röd nivå:

## **GRUNDUTBILDNING**

### **FÖR BARN- OCH UNGDOMSLEDARE**

En teoretisk kortare utbildning som fokuserar på trygg innebandy. Grundutbildningen går ledaren endast en gång.

### **STEG 1 & 2 RÖD**

En heldagsutbildning där teori blandas med praktik.

## **MÅLVAKTEN RÖD**

En heldagsutbildning för ledare och målvaktstränare. Utbildningen blandar teori och praktik.

## **FORTBILDNING**

Kortare utbildning som finns i olika fokusområden.

.....

# INNEBANDYNS UTBILDNINGSPORTAL

På utbildningsportalen har du som ledare tillgång till en stor övningsbank med olika typer av övningar, samt att du själv kan rita dina övningar direkt i portalen. Helt kostnadsfritt!

När du går en tränarutbildning får du tillgång till utbildningens webbmateriel via en kod.



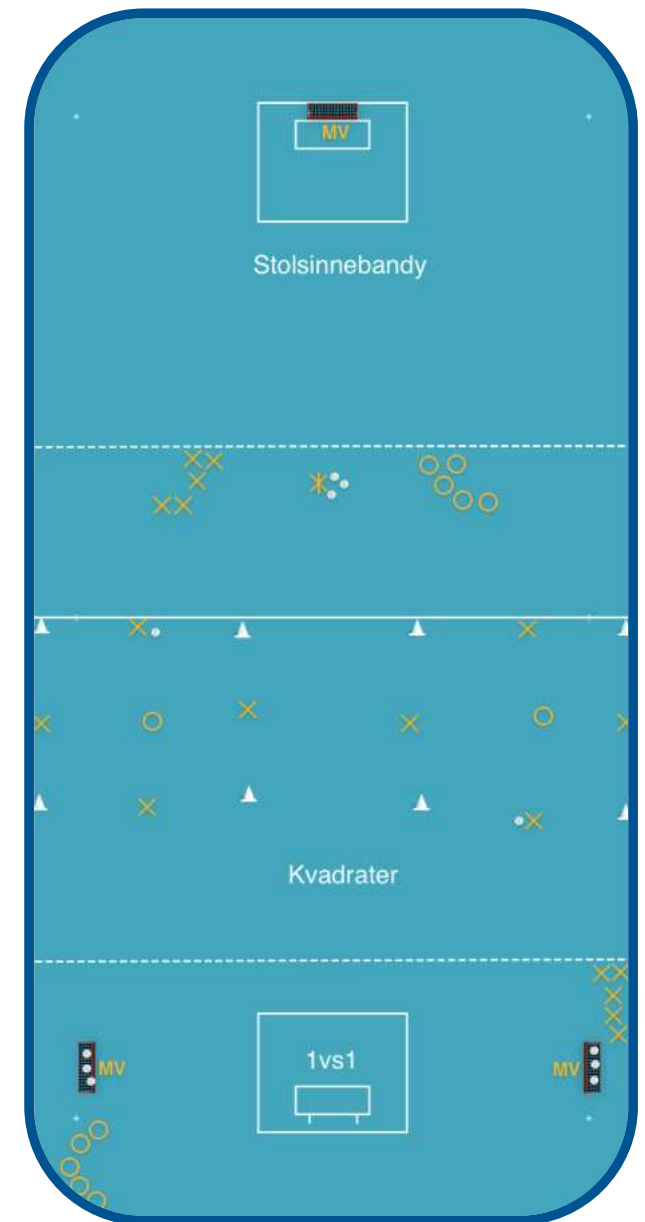
Till Utbildningsportalen





# FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

- Är ni många spelare så dela upp gruppen i mindre enheter för att hålla spelarna så aktiva som möjligt.
- Använd hela planens yta för att kunna bedriva en så effektiv träning som möjligt. Även ytor utanför planen kan användas för moment i träningen.
- När ni spelar på träningen så variera med olika spelformer samt spel på mindre yta och antal spelare.
- I förslaget här kan ni ha 30 utespelare och tre målvakter aktiva samtidigt. Såklart går momenten att genomföra var för sig om ni inte är så många spelare i laget.



.....

## KVADRATEN

### VAD?

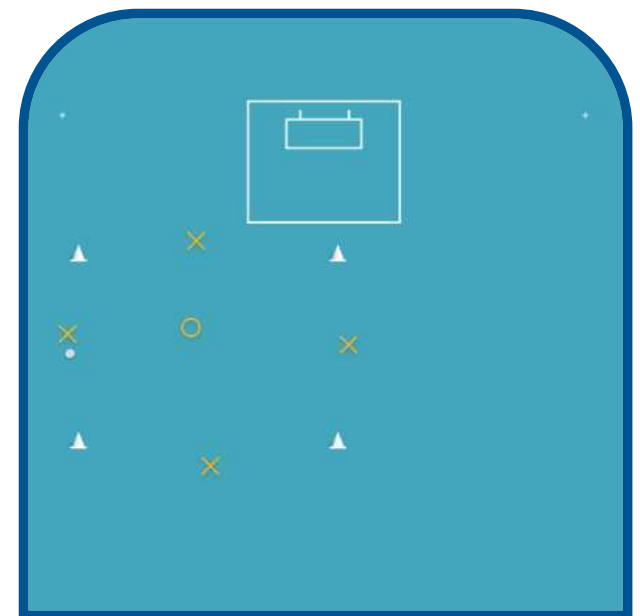
Speluppbyggnad.

### VARFÖR?

För att träna passningsspel och rörelse.

### HUR?

En spelare i mitten och en spelare på varje sida.  
Spelarna vid sidorna får röra sig längs sin sida för att bli spelbara. Antingen så får spelaren i mitten vara i mitten en bestämd tid eller så byter spelaren om hen tar bollen och byter då med den spelaren hen tog bollen ifrån.



# ENGELSK KVADRAT

## VAD?

Speluppbyggnad.

## VARFÖR?

För att laget ska utveckla sitt anfallspel och speluppbyggnad och närma sig duellspel.

## HUR?

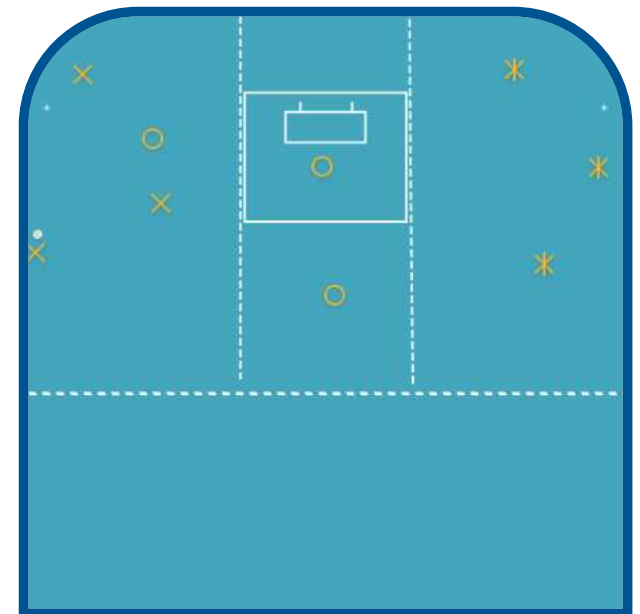
I spelmoment med tre spelzoner, indelade i tre lag. Anpassning sker med hjälp av förändrad yta, antal spelare i de olika zonerna, antalet passningar inom laget.

## ORGANISATION

20x10 m (1/4 fullstor plan). 9 spelare, det kan fungera med upp till 12. Balans mellan delaktighet, lyckade passningar eller antalet dueller

## ANVISNINGAR

Ett lag i varje zon. Ledare som står vid sidan av planen rullar in boll till lag 1. Lag 1 ska försöka slå 5 passningar inom laget inom zonen och därefter slå en passning över till lag 3. Lag 2 har en deltagare i zonen med syfte att förhindra speluppbyggnad och om möjligt närma sig en duell samt två spelare som befinner sig i mittzonen med uppgift att bryta passning/förhindra speluppbyggnad.



.....

## SPEL 3 MOT 1

### VAD?

Speluppbyggnad.

### VARFÖR?

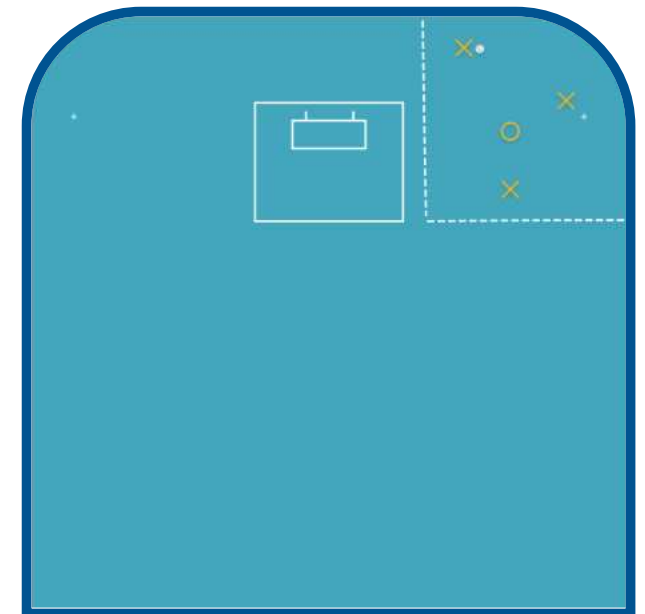
Syftet är att träna på att hålla bollen inom laget.

### 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.

### ORGANISATION

För att öka svårighetsgraden i övningen lägger ni till ytterligare en försvarare så det blir spel 3 mot 2.



.....

## 1 VS 1

### VAD?

Komma till avslut och göra mål.

### VARFÖR?

Tränar duellspel 1vs1, både anfall och försvar.

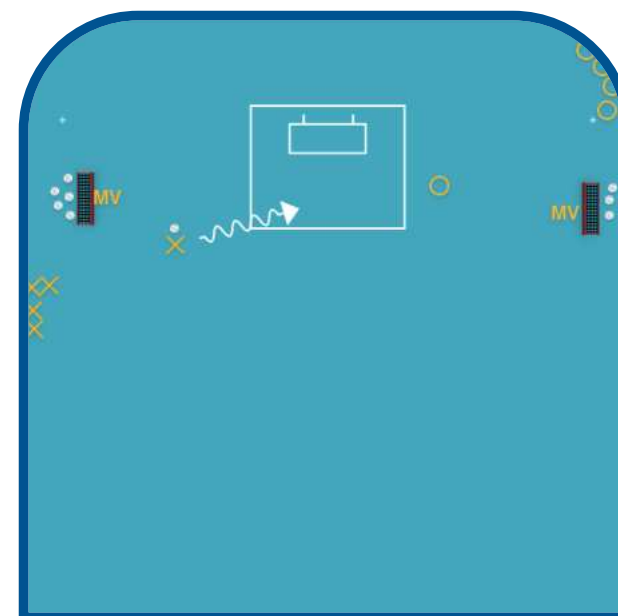
### HUR?

Två lag, varje lag startar vid sitt eget mål. Första spelaren i ledet kliver fram och anfaller 1vs1. Efter anfallet vänder spelaren hem och försvarar mot en ny spelare som startat från hörna. Efter spelaren försvarat vänder spelaren tillbaka till ledet hen startade ifrån.

Här kan du välja om du vill starta med utkast från målvakt eller om spelaren ska starta med boll från hörnan.

### ORGANISATION

Uppmuntra spelarna att använda fart och snabbt komma till avslut. Koppla momentet till en omställning i matchsituation.



.....

# TAMPA

## VAD?

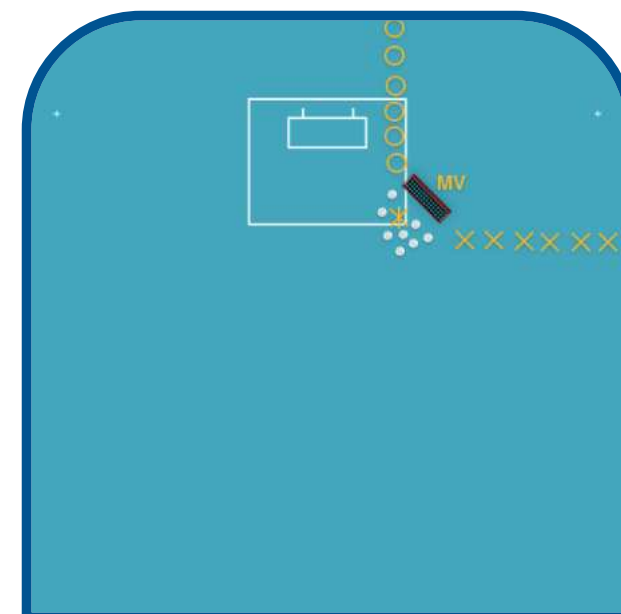
Komma till avslut och göra mål.

## VARFÖR?

För att träna duellspel på ett intensivt sätt.

## HUR?

Ställ målet med öppningen mot hörnet. Två lag på led från stolpe ut mot sargen. De två spelarna närmast målet från varje lag startar. Ledaren kastar in en boll och sedan är det spel 2 mot 2, spelarna vid sidan agerar som en vägg och ser till att bollen är i kvar i spel. Spelet pågår tills bollen är i mål eller utanför spelplanen. När bollen går ur spel startar övningen om.



# AVSLUTSTRIPPELN

## VAD?

Komma till avslut och göra mål.

## VARFÖR?

Att träna avslut och när avslut ska tas är en viktig del i innebandy.

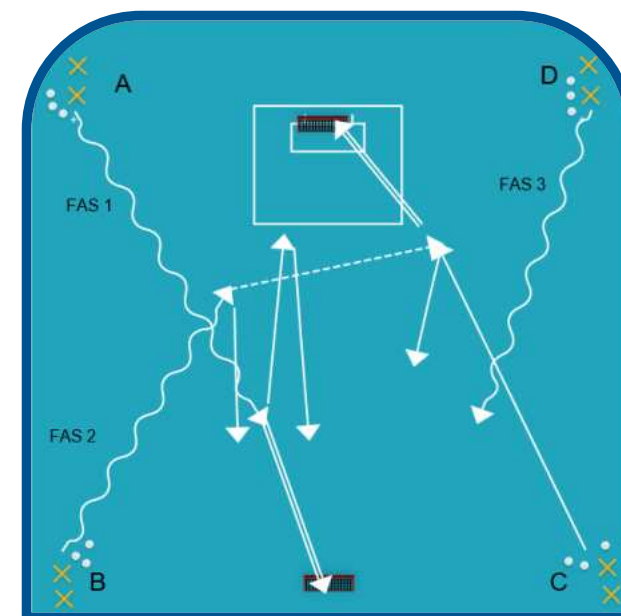
## HUR?

Övningen genomförs i tre steg.

- Steg 1 är att A anfaller 1 mot 0.
- Steg 2 är att A efter avslut vänder tillbaks och blir försvarare mot B och C som anfaller 2 mot 1.
- Steg 3 är att efter avslutet 2 mot 1 vänder B och C tillbaks och blir försvarare mot A och D som anfaller 2 mot 2.

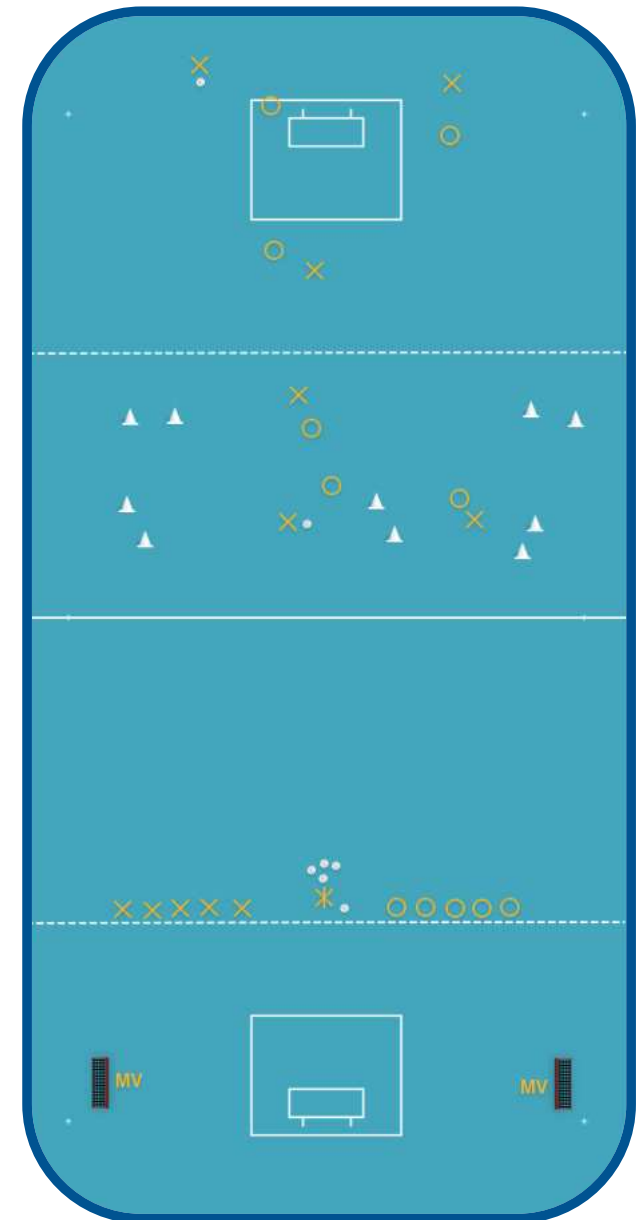
## ANVISNINGAR

Låt deltagarna upptäcka vilka ytor och hur man kommer till dem själva i den mån det går. Samla efter en runda för att reflektera vilka ytor som är bra och hur man tar sig dit. Fundera även vad som är svårt att försvara emot.



## 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.





# STOLSINNEBANDY

## VAD?

Speluppbyggnad.

## VARFÖR?

Ett kul sätt att träna på speluppbyggnad och att få med backarna i spelet.

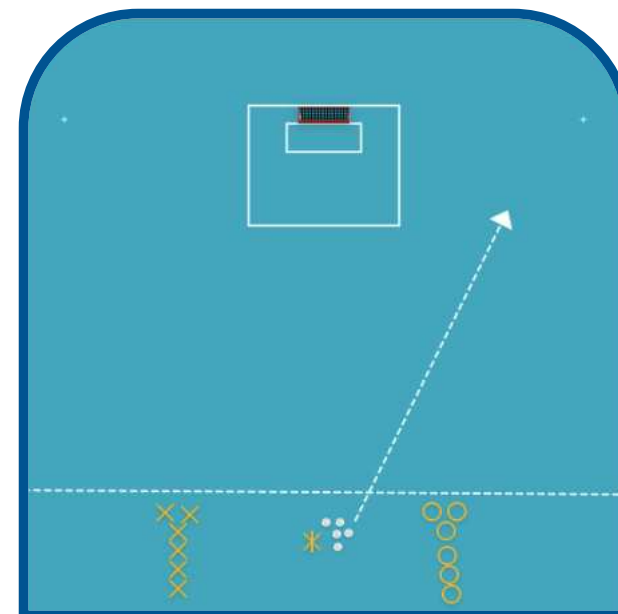
## HUR?

Ställ ut två stolar eller bänkar och bestäm storleken på spelplanen. Två lag spelar mot varandra. Spelet startas med att två spelare från varje lag sitter på lagets stol.

Ledaren spelar in en boll ner i en hörna och spelarna springer in och nästa spelare på tur sätter sig på stolen (obs bara en spelare).

## ORGANISATION

Spelet startar 2 mot 2, spelas bollen tillbaks till spelaren som sitter på stolen får den spelaren vara med i spelet och nästa spelare på tur sätter sig på stolen. Spelet pågår tills bollen är i mål, över sargen eller över linjen stolarna står på. När spelet är slut ställer sig spelarna som varit aktiva sist i sitt lags led och två spelare sätter sig på stolen och är redo att starta.



.....

## 2 MOT 2

### VAD?

Speluppbyggnad, komma till avslut.

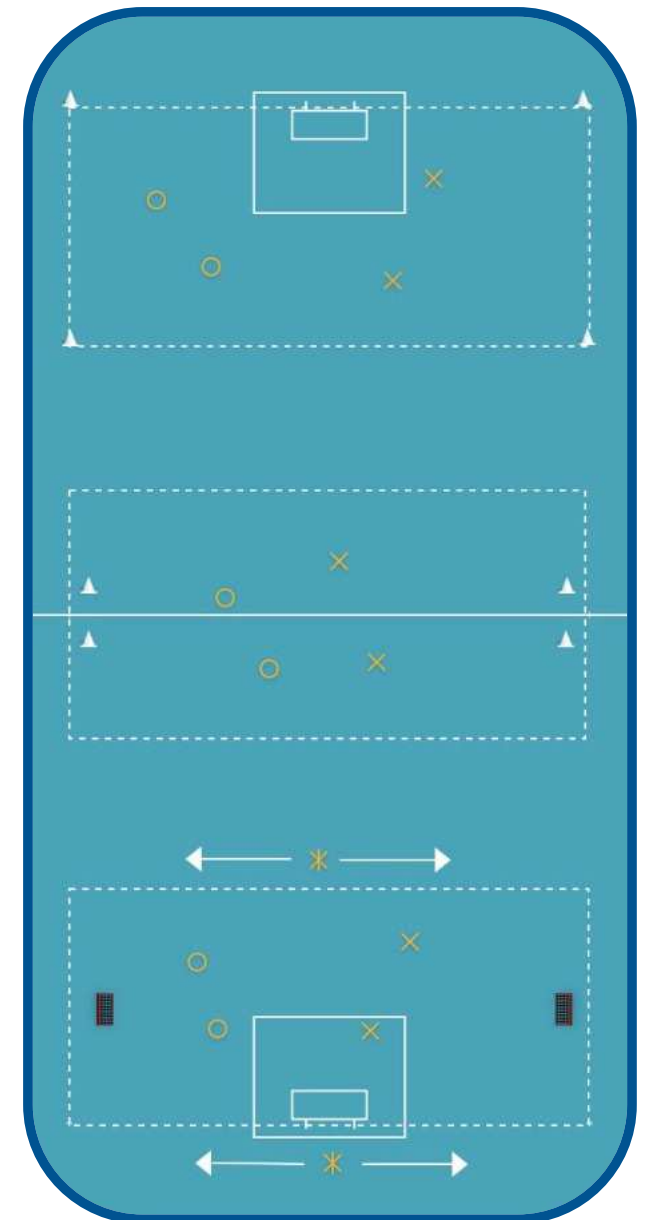
### VARFÖR?

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 give 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.

- 2 mot 2 eller 3 mot 3.
- 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

- Röd nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3.

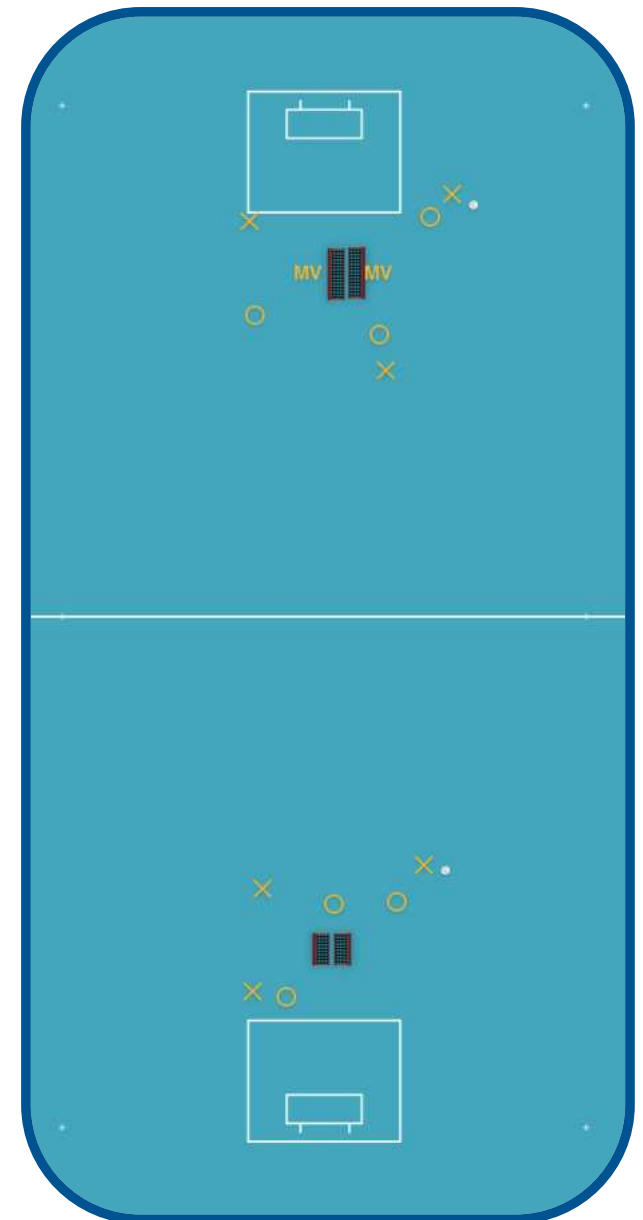
Det går även bra att spela med små mål för att då jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På röd nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

## ANVISNINGAR

Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

- 1 Utespelare mot målvakter
- 2 Lagvis
- 3 Målvaktvis

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





Svensk  
Innebandy

Svenska Innebandyförbundet

08-514 274 00

Idrottens Hus

Box 11016 | 100 61 Stockholm

kundtjanstSIBF@Innebandy.se | [www.innebandy.se](http://www.innebandy.se)

FOTO: PER WIKLUND