



Riktlinjer för spelare inom SIBK 2019

- SIBK ställer sig bakom svensk innebandys utvecklingsmodell (SIU-modellen) som tar upp träning, tävling och återhämtning och är anpassad till utvecklingsnivå snarare än faktisk ålder.
<https://www.innebandy.se/om-svensk-innebandy/i-dag-och-i-framtiden/svensk-innebandys-utvecklingsmodell/>
- Tanken med SIU är att spelare får uppleva träning och tävling med hänsyn till sin individuella utveckling. Därför går också ledarna en utbildning som är anpassad efter nivån de tränar på.
- SIBKs riktlinjer är beskrivna utifrån ålder vilket, tillsammans med idén om nivåanpassning, exempelvis kan innebära att en yngre spelare kan spela i en högre nivå. I sådana sammanhang faller spelaren då under nivåns riktlinjer snarare än ålderns.



SIBK och innebandyförbundets SIU-modell

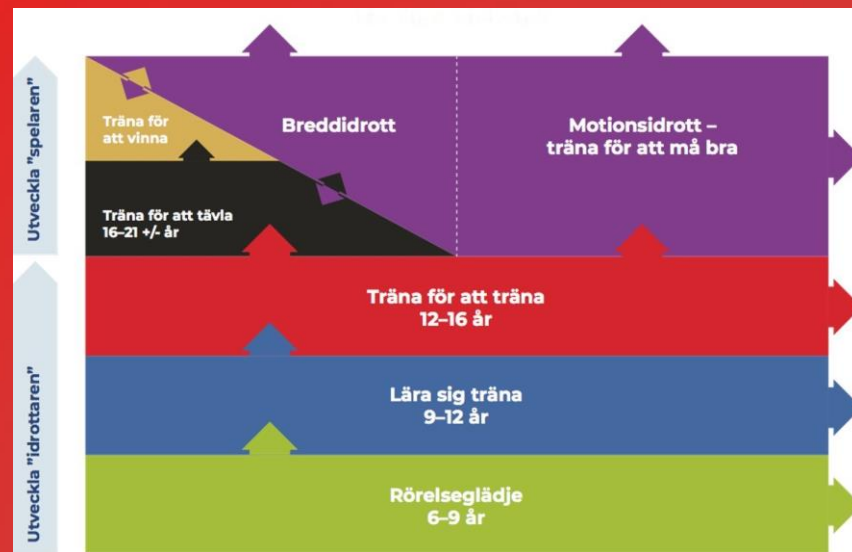
Samma regler gäller för både pojk- och flicklagen och ligger i linje med SIU-modellens system som syftar till att verka för både bredd verksamhet och spets utifrån individens förutsättningar och nivå.

Definition toppning

- Att aktivt välja/ coacha och spela med de mest utvecklade spelarna under matchspel är vad vi menar med toppning. D.v.s. kopplat till en matchsituation där syftet är att vinna i t.ex. ett utsatt läge under matchen.

Definition nivåanpassning

- Att spela med olika lag i samma åldersklass i två olika serier med olika svårighetsgrad med tanke på motståndet är inte toppning utan en nivåanpassning för de spelare, beroende på spelarnas utveckling, som är aktuella. Att i de äldre lagen spela med specifika uppställningar vid power - och boxplay är inte toppning. Målsättningen i föreningen är att alla spelare ska få spela lika mycket.



Svenska innebandyförbundet:

<https://www.innebandy.se/om-svensk-innebandy/i-dag-och-i-framtiden/svensk-innebandys-utvecklingsmodell/>



Juniorer 17-20 år samt herr och damlag

Allmänt

- Utveckla spelare till representationslagen (herr/dam).
- Innebandy är den huvudsakliga idrotten.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier, men detta bör planeras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Spela många turneringar nationellt.

Utveckling

- För Junior: Bästa laget för långsiktig utveckling på lag/individnivå spelar. För Herr/Dam: Bästa laget spelar.
- Truppen fastställs av ansvariga ledare. Delta i seriespel och DM.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med herr/damlag.
- Spela träningsmatcher mot seniorlag.
- För seniorlagen fastställs utvecklingen säsongvis.
- Seniorlagen bör eftersträva ett aktivt samarbete med juniorer och ungdomar.



Juniorer 17-20 år samt herr och damlag

Träningsinnehåll

- Träning 2-4 gånger i veckan.
- Spelsätt som representationslagens modell.
- Fysisk träning med försäsong enligt representationslagens modell. Mycket skotträning i kombination med spelövningar.
- Teknikövningar.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning. Stretchning.
- Knäkontroll.
- Målvaktsträning.
- Övrig träning på seniornivå är upp till varje lags ansvarige tränare, ovanstående ses som riktlinjer.



15-16 år

Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt. Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras. Meddela sig vid frånvaro från match och träning.
- Hänsyn tas till studier.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- I största möjliga mån vinna de tävlingar man ställer upp i. Spela turneringar i distriktet och nationellt.

Utveckling

- Toppning är tillåten, men alla spelare ska delta under säsongen och ingen lämnas utanför.
- Antalet spelare i truppen fastställs av lagets ledare. Här får ingen ratas på grund av speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet har uppnåtts.
- Ledare ska se till att spelare får information om kost- och utvecklingsfaser, relaterat till innebandy.
- Delta i seriespel och DM.
- Börja med speciella uppställningar i över- och underlägen.
- Spelarna skall uppmuntras i att spela på olika positioner.



15-16 år

Träningsinnehåll

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Spelsätt så likt representationslagets modell som möjligt. Se herr/damlagens matcher, om möjligt.
- Mycket skotträning med alla typer av skott. Intensiv teknikträning.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning. Stretchning.
- Knäkontroll.
- Målvaktsträning.
- Passningar.



13-14 år

Allmänt

- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras. Tonvikt på kamratskap.
- Meddela sig vid frånvaro från match och träning. Studier prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Delta i seriespel och DM.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

Utveckling

- Toppning skall undvikas. Ledare ska, efter samråd med spelare och föräldrar, dock ha möjlighet att kunna anpassa spelet efter aktuella förutsättningar i den specifika matchsituationen.
- Antalet spelare i truppen fastställs av lagets ledare. Här får ingen ratas på grund av speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet har uppnåtts.
- Börja med speciella uppställningar i över- och underlägen.
- Ledare ska se till att spelare får information om kost- och utvecklingsfrågor, relaterat till innebandy.
- Spelarna skall uppmuntras i att spela på olika positioner. Spelare tillåts spela med äldre lag.



13-14 år

Träningsinnehåll

- Träning 2 gånger i veckan
- Se så många av herr/damlagens matcher som möjligt.
- Passningsspel och teknik är de centrala delarna av träningen.
Skotträning.
- Stretchning Målvaktsträning.
- Knäkontroll.
- Teknik och koordinationsövningar.
- Mycket enskild träning med klubba och boll.



11-12 år

Allmänt

- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Tonvikt på kamratskap.
- Meddela sig vid frånvaro från match och träning.
- Studier prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Att ha roligt med vissa inslag av lek är det viktiga. Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.

- Delta i sammandrag/seriespel.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.
- Lek och teknik.

Utveckling

- Alla skall få spela.
- Ingen form av toppning tillåten. Fokus på individuell utveckling.
- Antalet spelare i truppen fastställs av lagets ledare. Här får ingen ratas på grund av speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet har uppnåtts.
- Spelarna ska uppmuntras att spela på olika positioner och i olika uppställningsformer för över — och underlägen.



11-12 år

Träningsinnehåll

- Träning 2 gånger i veckan
- Se så många av herr/damlagens matcher som möjligt.
- Passningsspel och teknik är de centrala delarna av träningen.
- Mångsidig träning.
- Regelkunskap.
- Skotträning.
- Målvaktsträning.
- Stretchning.
- Knäkontroll.
- Personlig hygien.



10 år och yngre

Allmänt

- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras. Tonvikt på kamratskap
- Meddela sig vid frånvaro från träning och ev. match.
- Studier prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Att ha roligt med vissa inslag av lek är det viktiga. Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Delta i sammandrag.

- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

Utveckling

- Alla skall få spela.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Fokus på individuell utveckling.
- Antalet spelare i truppen fastställs av lagets ledare. Här får ingen ratas på grund av speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet har uppnåtts.



10 år och yngre

Träningsinnehåll

- Träning 1-2 gånger i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av herr/damlagens matcher som möjligt.
- Mångsidig träning.
- Passningsspel och teknik är de centrala delarna av träningen.
- Stretchning.
- Personlig hygien.