

Inledning

Hindås helhetsidé beskriver hur vår verksamhet kan bedrivas med bästa tänkbara miljöer för att utveckla idrottare och skapa motivation till fysisk aktivitet och lärande genom hela livet.

Syftet med det här arbetet är att ge dem som dagligen arbetar i vår verksamhet, tränare och ledare, ett verktyg att kunna jobba utifrån. Tränarmanualen och spelarutbildningsplanen ska vara ett stöd i deras arbete med spelarna och i planeringen av träningen. Det som beskrivs i det här dokumentet bygger på den aktuella forskningen inom barn- och ungdomsidrott och utgår ifrån Svenska Innebandyförbundets arbete Svenska Innebandyförbundets utvecklingsmodell och Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan.

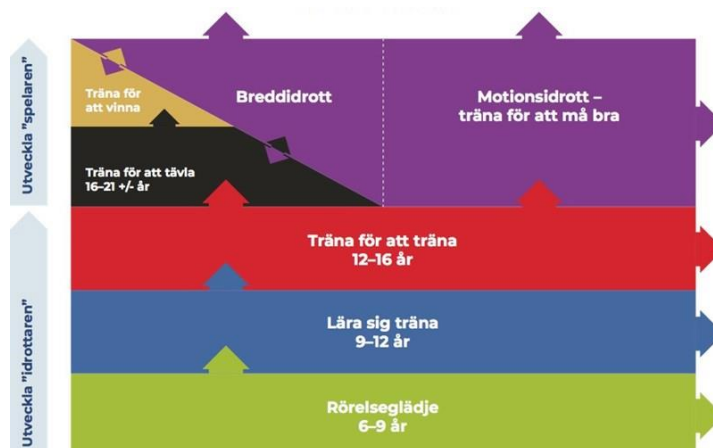
Det som står beskrivet i det här dokumentet är hur vår förening tolkat och valt att arbeta utifrån det materialet. Tränar-/ledarutbildningarna som ges från förbundet beskriver hur träningen ska gå till och detta dokument ska komplettera det med vad som ska tränas i vår förening. Tränar-/ledarutbildningarna tillsammans med helhetsidén skapar en helhet för vår verksamhet med målet att skapa rörelsegädje och livslångt intresse för idrott bland våra aktiva.

I vår helhetsidé så beskriver vi hur tränare kan arbeta för att skapa intresse för idrott hos de aktiva och en glädje kopplad till fysisk aktivitet. För varje nivå så beskriver vi vilka moment som är viktiga att träna på och hur barn och ungdomar utvecklas mellan 6-16 års ålder. En viktig del i alla nivåer är att idrott ska vara roligt, bland annat ska vi använda oss av lekar som en träningsform och träningarna ska vara utmanande och varierande för att tillgodose deltagarnas behov bidra till inläring av nya färdigheter. Vi hoppas att du som tränare och ledare med hjälp av denna helhetsidé ska få de förutsättningar som behövs för att veta vad som ska tränas och när.

Vår och Svenska innebandyförbudets utvecklingsmodell

Svensk innebandys utvecklingsmodell (SIU-modellen) visar hur vi ser på långsiktigt idrottande. SIU är baserat på utvecklingsfaser kopplat till framför allt biologisk ålder och ska ligga till grund för att alla idrottsutövare inom den ska få träning och tävling som är anpassad utifrån deras utveckling. SIU tar hänsyn till den fysiska utvecklingen som sker hos barn och ungdomar men även den kognitiva och emotionella utvecklingen som kommer i samband med deras åldrande. SIU- modellen syftar till att ge gynnsamma utvecklingsförhållanden för varje individ med målsättningen att skapa intresse för livslångt idrottande. De första tre nivåerna går ut på att utveckla idrottaren med tydligt fokus mot att skapa rörelserika deltagare. På grön nivå är tyngdpunkten på grundläggande motoriska färdigheter, blå nivå startar de med grundläggande idrottspecifika färdigheter för att sedan utveckla det på röd nivå tillsammans med den fysiska och mentala förmågan. Som bilden illustrerar kan den första kontakten med idrotten vara när som helst och det är viktigt att vår verksamhet alltid välkomnar nya deltagare.

Vi i Hindås IBK tror på en verksamhet som ska bygga på "Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt." Med det menar vi att vår verksamhet ska vara inkluderande, skapa intresse och förutsättningar för livslångt idrottande där varje individ ska kunna nå sin egen högsta utvecklingsnivå.



Relativa Ålderseffekten

Relativa ålderseffekten (känt som Relative Age Effect, RAE) är ett vanligt fenomen inom idrott runt om i världen och även i Sverige. Studier på RAE visar att barn födda tidigt på året har större chanser att bli uttagna och få spela matcher än de som är födda sista kvartalet. Detta beror på att de som är födda tidigt på året generellt börjar mogna fysiskt tidigare än dem födda sent på året. Detta leder till att tidigt födda ungdomar ofta är överrepresenterade i s.k "talanglag", ungdomsakademier och juniorlandslag runt om i världen. Under tonårens senare halva kommer sedan de ungdomar som är födda sent, i kapp de övriga och den fysiska skillnaden är borta. Konsekvensen av att vissa selekteras i högre utsträckning blir att de födda sent på året riskerar att i större utsträckning sluta med idrottandet i unga år. Vi tycker att det är viktigt att påpeka att prestationer i ung ålder inte är avgörande för hur duktig någon är senare i livet.

I kommande delar av detta dokument beskriver vi hur föreningen tycker att träning för barn och ungdomar ska planeras och bedrivas för att alla ska känna sig inkluderade, glädjefyllda, motiverade och uppskattade för sin egen prestation och utveckling utan att jämföras med andra. Detta är viktigt för att skapa spelare som vill idrotta hela livet och kan uppnå vad de vill prestationsmässigt och olika hälsoaspekter.

Svenssonmodellen

I vår förening har vi anammat det som kallas Svenssonmodellen som beskrivs av Svenska Innebandyförbundet. Vi ser modellen som ett viktigt verktyg i att utveckla våra deltagare där arbetet alltid sker nedifrån och upp, oavsett nivå som spelaren befinner sig på. Var del i denna pyramid hänger ihop och en förändring på en nivå kan påverka en annan, positiva effekter på en del längre ned i modellen har större effekter på dem högre upp än tvärtom. Det går också att arbeta med flera delar samtidigt, exempelvis kan en tränare arbeta med människan samtidigt som de arbetar med atleten eller innebandyspelaren.

Plattformen

Detta är grundförutsättningarna som finns inom föreningen och lagen för att fungera. Det är allt från organisation, miljö, kultur, träningsförhållanden osv.

Människan

Delen människan omfattar de psykologiska delar som är relaterade till individer och lag såsom motivation, gruppdynamik, självkänsla, trygghet m.m.

Atleten

Atleten bygger på de fem grundläggande fysiska kvalitéerna Koordination, Rörlighet, Snabbhet, Uthållighet och Styrka.



Innebandyspelaren

Här avses de tekniska kunskaperna, blick för spelet/spelförståelse, taktisk skolning m.m.

Spelsystemet

Den här delen omfattar spelet i sig med anfallsspel, försvarsspel, olika uppställningar som exempelvis 1-2-2/2-2-1/2-1-2.

Spetskompetensen

Med spetskompetens menas spel i numerära över-/underlägen, fasta situationer, avgörande spelarprestationer, individuella spelares skyltfönster/spetskompetens.

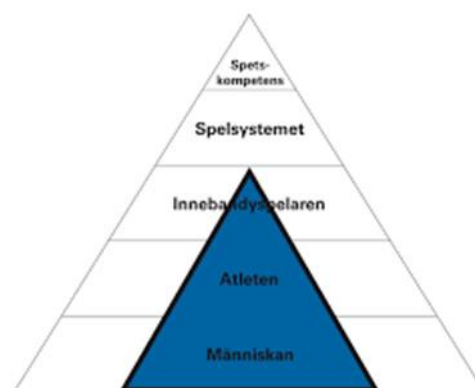
Svenssonmodellen på Grön nivå

På grön nivå ska en stor del av vårt arbetssätt inom verksamheten lägga fokus på människan, atleten och innebandyspelaren. Spelsystemet och spetskompetens är inte prioriterat. Människan arbetar vi med genom att försöka skapa en glädje kopplat till idrott och rörelse, erbjuder en allsidig idrottsmiljö där rörelserikedom ligger i fokus. Glädje innebär inte att barnen alltid ska skratta vid varje övning, skratt är bra men det är lika viktigt att de också erbjuds lämpliga utmaningar utifrån deras förmågor för att känna att de utvecklas. Barn ska också känna att de befinner sig i en trygg idrottsmiljö där vuxna och medspelare respekterar dem och lyssnar på deras åsikter, det kan vi vuxna göra genom att prata med barnen om vad de tycker varit roligt samt låta dem vara med och välja vilka lekar och övningar på träningar ibland. Atleten jobbar vi främst med genom att försöka främja rörelserikedom, innebandy är vår huvudsakliga verksamhet men vi tränar moment som utvecklar barnens rörelseförmågor utöver den också, t.ex. kasta, fånga, rulla och hoppa. För att jobba med innebandyspelaren sker arbetet främst med grunderna inom innebandy (se mer under rubriken Spelares färdigheter).



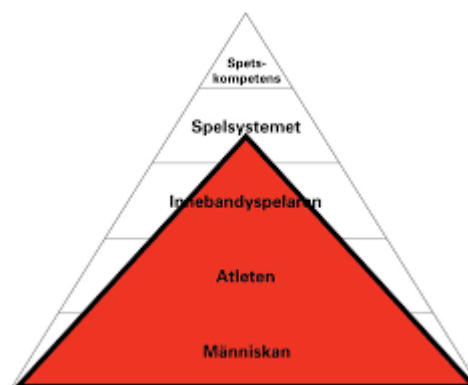
Svenssonmodellen på Blå nivå

På blå nivå ska en stor del av vårt arbetssätt inom verksamheten lägga fokus på människan, atleten och innebandyspelaren. Spelsystemet och spetskompetens är inte prioriterat. På denna nivå lägger vi ett ytterligare fokus på innebandyspelaren, fler färdigheter kopplas in i träningen samt att på Atleten arbetar vi mer och mer med fysiska övningar än grundläggande motoriska även om de till viss del fortfarande ska tränas. Människan arbetar vi med genom att försöka skapa en glädje kopplat till idrott och rörelse, erbjuder en allsidig idrottsmiljö där goda rörelseförmågor är viktigt. Glädje innebär inte att barnen alltid ska skratta vid varje övning, skapa en kultur där barnen vågar utmana sina färdigheter genom att använda er av lämpliga utmaningar. Det är viktigare för barn på Blå nivå att känna sig medbestämmande, låt dem vara med i diskussioner kring ordningsregler och olika moment som de tycker är roliga att träna.



Svenssonmodellen på **Röd nivå**

Till Röd nivå ska vi ha hunnit lägga en bra grund genom att ha arbetat med människan och grunderna för innebandyspelaren, spelare ska också ha fått lära sig olika rörelseförmågor. Det är fortsatt viktigt att arbeta med människan i denna ålder då det är vanligt med avhopp i denna ålder, en faktor är att antalet krav ökar i både skolan och idrotten. Som ledare är det viktigt att visa stor hänsyn till spelares skolsituation och inte sätta för höga krav på spelarna. Ungdomarna börjar nu också vilja vara mer delaktiga i beslut och det är viktigt att involvera dem i beslut som berör dem för att de ska känna sig delaktiga i sin verksamhet. På Röd nivå kommer de flesta av ungdomarna att komma in i puberteten, det innebär kroppsliga förändringar som påverkar fysik, balans och rörlighet bland annat som är viktiga att ta hänsyn till. Under puberteten är det också möjligt att lägga in tyngre styrkeövningar och träningar som är tuffare konditionsmässigt då den nu leder till anpassningar på muskulär nivå och för hjärta och blodcirkulation. Spelarna utvecklar också allt mer ett abstrakt tänkande vilket gör det lättare för dem att se spelet i ett större perspektiv och därmed diskutera spellösningar med dem. Nu börjar vi också väva in olika spelsystem i träningarna och det görs med fördel genom att börja med grunderna i dem i olika spelövningar för att sedan väva ihop det i större spel och matcher.



Psykosocial och Fysisk utveckling **Grön nivå 6-9 år**

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

Psykosocial utveckling för spelare:

- Stor fantasi.
- Egocentrisk.
- Uppmärksamhetsförmåga mindre utvecklat.
- Vill synas, vara i centrum.
- Svårt att lyssna på långa instruktioner.
- Kan fokusera på enstaka enkla saker.
- Utvecklar viss självuppfattning.
- Begränsad analysförmåga.
- Får trygghet i rutiner.
- Svårt att förstå tid och rum.
- Idrottar för att det är roligt.
- Behov av positiv feedback.

Fysisk utveckling för spelare:

- Liten tillväxtpurt i inledningen av perioden.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov.
- Större muskelgrupper är mer utvecklade än de små.
- Grovmotoriska rörelser är viktiga (springa, hoppa, fånga, sparka).
- Finmotorik inte färdigutvecklat (exempelvis öga-hand koordination).

Psykosocial och Fysisk utveckling **Blå nivå 9-12 år**

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

Psykosocial utveckling för spelare:

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar tycka det är kul att arbeta i små grupper (helst två och två).
- Svårt att klara flera uppgifter samtidigt.
- Utvecklar viss tids- och rumsuppfattning.
- Ansträngning är synonymt med prestation.
- Stort behov av att bli sedd och accepterad från vuxna (föräldrar, lärare, tränare osv).
- Imiterar/Kopierar idrottsidoler. Stort behov av positiv feedback och beröm.
- Stort behov av positiv feedback och beröm.

Fysisk utveckling för spelare:

- Lugn tillväxtperiod.
- Liten och ibland ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Viss förändring av kroppsformen och proportioner, förändrad tyngdpunkt.
- Viss minskning av rörlighet i samband med kroppens tillväxt.
- Förbättrad koordinationsförmåga.
- Fortsatt lämplig tid för varierande motorisk träning.

Psykosocial och Fysisk utveckling **Röd Nivå 12-16 år**

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

Psykosocial utveckling för spelare:

- Förbättrad uppfattningsförmåga.
- Börjar kunna prestera flera saker samtidigt.
- Kan ta till sig och processa mer information på kortare tid.
- Börjar vilja vara delaktiga i beslut.
- Utvecklar abstrakt tänkande fullt ut.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Spänningar uppstår med vuxna, vissa försök till frigörelse från vuxna.
- Sociala interaktioner, förälskelser med personer av samma/annat kön börjar bli viktigt.
- Kompisar är en viktig del i livet och idrotten och prioriteras högt.
- Idrottar för att det är roligt, vissa kan specialisera sig mer och begränsar antalet idrotter.

Fysisk utveckling för spelare:

- Fysisk skillnad mellan könen uppstår i samband med puberteten.
- Generellt tidigare pubertet och tillväxtspurt för tjejer (10-14 år) än för killar (12-16 år).
- Rörlighet, balans, koordination och styrketräning är träningsbart med god effekt.
- Förbättrar och förfinar sin koordination och finmotorik.
- Efter pubertet är effekten av aerob uthållighetsträning bättre än tidigare.

Fysisk träning för innebandyspelande barn och ungdomar

Barn och ungdomars fysiska utveckling följer inte en linjär linje utan den sker i olika faser, olika snabbt och den kan inträffa vid olika tidpunkter för olika barn. Detta ställer vissa krav på tränare och ledare och förutsätter att de har en kunskap om spelarnas utveckling för att kunna planera och utföra träningen på ett bra sätt.

I dagsläget är det välkänt inom idrotten att en allsidig, rolig och åldersanpassad fysisk träning är en förutsättning för barnens utveckling vilket också är en bra grund för goda motionsvanor genom hela livet. Den allsidiga träningen fyller också en viktig funktion i att skapa en bred fysisk skolning och minskar risken att träningen blir för ensidig och specifik vilket är förknippat med en ökad skaderisk. I samband med en ökad fysisk mognad och stigande ålder desto mer specifik blir träningen, dock finns det inget som visar på att allmän träning slutar vara bra i äldre åldrar.

Vid planering av träningen bör tränare ställa sig ett par olika frågor; Kommer den här träningen upplevas som rolig, stimulerande och glädjefylld av barnen? Tillgodoser de här momenten behovet av allsidig träning? Har jag med moment som är viktiga i den långsiktiga planeringen av spelarnas idrottsliga utveckling?

Fysiska färdigheter kan sättas ihop i fem grundläggande färdigheter som:

- Koordination
- Styrka
- Rörlighet
- Snabbhet och
- Uthållighet

I kommande del har vi försökt ge en bild av hur viktiga vissa kvalitéer är att utveckla vid olika åldrar. 1 (gul färg) betyder låg prioritet och 5 (röd färg) betyder hög prioritet.

Koordination	Ålder	Prioritet
Koordination är ett samlingsbegrepp för kontroll och samordning av rörelser som är viljestyrda, det kan vara kroppsrorelser som samordnas i förhållande till övriga kroppen och till omgivningen. Vid god koordination menar man att dessa rörelser är välavvägda och ändamålsenliga. Tekniska färdigheter inom innebandy är beroende av att kunna koordinera rörelser på ett ändamålsenligt sätt.	6	5
	7	5
	8	5
	9	5
	10	5
	11	5
	12	5
	13	4
	14	4
	15	4
	16	3

Styrka

Inom barn- och ungdomsidrotten har det ofta diskuterats kring nyttan av styrketräning men faktum är att även barn kan utveckla sin styrka. En korrekt utförd styrketräning leder inte till någon risk för stelhet eller ökad skaderisk utan tvärtom. En allsidig styrketräning som utförs med rätt teknik och en genomtänkt progression av motståndet kommer leda till bättre till bättre koordination, teknik och minskad skaderisk.

Ålder	Prioritet
6	1
7	1
8	2
9	2
10	3
11	3
12	3
13	4
14	4
15	5
16	5

Rörlighet

Med rörlighet menar vi att spelare har en förmåga att utföra de rörelser som behövs på en innebandyplan, såsom: täcka skott, en volleyspark, båg-skott, benparad av målvakt med mera. I äldre åldrar är rörligheten också extra viktig vid styrketräningen för att kunna utföra övningar och rörelser med stort rörelseomfång, exempelvis utföra en djup benböj eller ett utfallssteg. Den rörlighetsträning som barn och ungdomar idag kan ha extra behov av är den som sker i en rörelse, så kallade dynamisk rörlighet, vid exempelvis en benpendling. Den dynamiska rörligheten kan med fördel tränas ofta men inte i för långa stunder och är ett bra moment att använda i uppvärmningarna.

Ålder	Prioritet
6	3
7	3
8	3
9	4
10	4
11	4
12	5
13	5
14	5
15	4
16	4

Snabbhet och start - stopp

Snabbhet är en viktig del i många lagidrotter och likaså innebandy där spelet kan gå fram och tillbaka med snabba spelvändningar. De små ytorna och hastiga spelet ställer också krav på start-stopp rörelser med hastiga inbromsningar som ofta åtföljs med en maximal acceleration i en ny riktning. Dessutom ställer innebandyn krav på god reaktionssnabbhet då de ska reagera på syn- och hörselintryck och sen agera. Acceleration, start-stopp och sprinter ställer krav på koordinationsförmågan då motståndare, medspelare och spelplanen kan påverka spelarens aktion. Det är därför viktigt att spelarna får träna snabbhet i situationer där de också måste ta egna beslut men det går också att genomföra specifik snabbhetsträning.

Ålder	Prioritet
6	4
7	4
8	4
9	5
10	5
11	5
12	5
13	5
14	5
15	4
16	4

Uthållighet

Innebandyspelare kan under ett byte utföra sprinter upprepade gånger där de antingen springer, joggar eller passivt vilar emellanåt. Efter en maximal löpning följt av en hastig inbromsning och en riktningförändring ett flertal gånger kan spelaren stå stilla några sekunder för att därefter i hög fart sätta press på en motståndare. Det ställs stora krav på att spelaren ska kunna orka dessa högintensiva moment och kunna återhämta sig då tillfälle ges på planen eller då de får möjligheten till ett byte. Uthållighetsträning för barn och ungdomar har väldigt liten effekt innan puberteten men kan därefter tränas med väldigt god effekt.

Ålder	Prioritet
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	2
12	2
13	3
14	3
15	4
16	5

Referenser

Bompa, T. (1995). From childhood to champion athlete. Toronto, Canada: Veritas.

Cassidy, T., Jones R. & Potrac P. (2009). Understanding sports coaching – The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice (2nd ed.). New York, USA: Routledge

Canadian Sport Centres (2014). Canadian Sport for Life - Long-Term Athlete Development resource paper 2.0. Canadian sport Institute – Pacific 2014.

Fahlström, P-G. (2011). Att finna och utveckla talang. En studie om specialidrottsförbundens talangverksamhet. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2011:2.

Lindgren, E-C., Dohlsten, J. & Annerstedt, C. (2016). Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2016:2.

Svenska Fotbollsförbundet (2015). Spelarutbildningsplan. Sisu Idrottsböcker. Stockholm, Sverige: SISU Idrottsböcker.

Svenska Innebandyförbundet (2011). Svensk Innebandys utvecklingsmodell. Stockholm, Sverige: SISU Idrottsböcker.

Tanner, J.M. (1999). Foetus into man: Physical growth from conception to maturity (2nd ed.). Ware, United Kingdom: Castlemead.

Theidin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008). Vilka stannar kvar och varför?