**Tränarhandbok Blå nivå – Lära sig träna**

Steget till blå nivå är ett viktigt steg för att börja utveckla innebandyspelare och människan. Grunden till att skapa en bra verksamhet är givetvis att det är roligt och finns mycket energi i det vi gör. Lillån vill vara noga med att vi ger våra spelare så bra förutsättningar som möjligt att bli så bra som möjligt, både som människor och som innebandyspelare, och där är ni som jobbar på blå nivå enormt viktiga. Att lära sig träna handlar om att sätta en kultur i hur vi vill att träningen ska bedrivas, hur spelarna tar sig an träningen och hur spelarna förhåller sig till laget.

Nedan kommer vi gå igenom vad vi vill att spelarna ska kunna behärska när man varje år tar sig framåt och senare in till röd nivå. På blå nivå kommer vi börja gå in på olika beteenden och principer i träningen vi vill att man inkluderar i sin verksamhet, i stället för renodlade speltaktiska regler.

**Övergripande målsättningar för dig som tränare:**

* **Många aktiva spelare ger många aktioner**
* **Skapa energi i gruppen**
* **Börja bygga en kultur kring hur ni vill ha det i gruppen**
* **Dela gärna upp planen i 3-plan**

Som tränare på blå nivå är det viktigt att vi börjar växla upp träningen och både göra den mer frekvent och mer innehållsrik. Lek och glädje ska alltid finnas med i träningen, men att hitta den gyllene vägen mellan att leka och att lära sig är utmaningen för er.

Hur maximerar vi träningarna? Det viktiga är att försöka göra klart uppvärmningen och samling innan man går in på planen, så att man kan köra i gång träningen med boll direkt och inte ödsla någon tid. Har man bara 1 till 2 träningar i veckan, vilket kanske ger 2,5h träning är det oerhört viktigt att vi försöker få in så mycket boll som möjligt.

**Vad är målsättningen med verksamheten på Blå nivå:**

Ur ett sportsligt perspektiv är den blåa nivån tiden för att stegra träningens innehåll, lära barnen att träna och lära sig mer innebandy och atletiska färdigheter. Vi vill ha dom bästa ledarna i Lillån som ger barnen de bästa förutsättningarna att lära sig. Vi vill att du som ledare alltid tänker på utbildning när vi tränar våra spelare, och gör det med så mycket energi som möjligt för att det ska vara roligt att lära sig.

**Aktioner – hur mycket av varje grej gör spelare**

**Beslut – Hur många beslut tar spelare varje övning och träning**

**1 vs 1 – Gör vi övningar där vi möter en motståndare?**

Ser ni som ledare till att spelarna blir trötta under träning, får upp pulsen, kommer det underlätta för er. Fördelarna är att barnen lyssnar bättre, fokuset blir bättre, och de kommer grananterat lämna träningen och tycka träningen är rolig. Trötta barn är glada barn!

**Vad fokuserar vi på i utbildningen**

**När spelarna går** in i blå nivå och det är dags att börja utveckla innebandyspelare vill vi att ni som ledare jobbar med något vi kallar för beteenden i stället för att strypa in spelarna i små fack och spelsystem i tidig ålder. Beteenden i det här avseendet kopplar vi till både mentala och spelmässiga innanför sargen.

Varför vi jobbar med beteenden är för att skapa bra skolning från början i vad vi vill att spelarna ska vara bra på. Vi vill ha aktiva spelare som gör många saker, och då vill vi i träningen hela tiden uppmana till positiva beteenden

Gör vi teknikträning är det viktigt att vi tittar på vilka beteenden vi vill ha när vi kör teknikbanan, samtidigt som vi fokuserar på olika tekniska moment

**Exempel på beteenden/moment vi vill se**

* Blir du av med bollen se till och vinna tillbaka den
* Jobba med att vara rättvänd i spelet, att ha kroppen och blicken in mot banan
* Spela klart situationen, exempelvis ta returer efter skott
* Första framåt (När du vunnit bollen ta den direkt framåt i första läget)
* Kropp först sen boll (Lära sig duellspel)
* Våga utmana
* Aktionsradie 360 grader (Det som händer inom 1 meter från spelarens kropp)
* Give and Go (Passa och ta ny position)

**Fokus i träningen**

Ett av de bästa tipsen för att hålla så många spelare i gång samtidigt är att dela upp planen i 3 planer, där man verkligen kan få upp antalet aktioner per spelare och få maximal tid i rörelse. På samma sätt utmanar vi spelarna att ta så många beslut som möjligt på träningarna när vi jobbar med att anpassa ytan.

Övningar där spelarna får tänka själva och framför allt göra momenten många gånger ökar sannolikheten att utvecklas.

Teknikträning i denna ålder är väldigt viktig för att bygga en bra grund för att bli så bra som möjligt och därför vill vi att teknikinslag alltid ska finnas med i träningen.

På samma sätt vill vi att aktiviteten och intensiteten ska vara hög redan från tidig ålder, för då ökar möjligheten att antalet aktioner och beslut blir fler.

**Förslag på träningsupplägg**

**Målbilden är som vi skrivit tidigare att jobba med 2 stora målbilder, mängden aktioner och mängden beslut. Stationsträning eller 3-plans träning är fördelaktigt och något vi gärna ser att ni ledare jobbar med.**

Samlas gärna en stund innan träningen, så att alla barnen känner sig sedda och berätta gärna vad som händer på dagens träning.

**Uppvärmning:** 10–15 minuter bestående av lek och rörelse. Leken är ett fantastiskt verktyg för att få upp glädjen och tävlingen utan styrning men det finns jättemycket beslutsfattande egenskaper i leken.

Är spelarna äldre kan man börja växla över till mer och mer idrottsspecifik uppvärmning för att på sikt förebygga skador

**Stationsträning eller 3-plan:** Dela upp planen i 3 planer och fördela spelarna jämnt.

* **Plan 1 – Smålagsspel eller som vi också kallar det, spelvariation**. Att vi spelar med varierande regler, antal spelare, spelyta etc. bifogat i övningsbanken hittar ni ett par bra spelövningar där vi jobbar både med många beslut samt en del dueller. Det bästa med smålagsspel är att du kan nästan anpassa allt efter hur många spelare du har för att hålla så många som möjligt aktiva. Funkar perfekt att köra utan målvakter vilket jag rekommenderar att ni gör
* **Plan 2 – Planen i mitten** är den svåraste delen då det öppet åt båda håll men här är min största rekommendation att köra teknik eller fysträning, av den enkla anledningen att spel är mycket lättare när du har sarg runtom. Enkla teknikbanor, stafetter, lek med boll, intervaller med boll eller bollbehandling och passningar är tips på moment att träna i mitten. Engagera gärna en ledare och var kreativ och fokus på att jobba individuellt med spelarna
* **Plan 3 – Temaspel! 2vs2, 3vs3, 3vs2, 4vs3.** Gärna målvakterna på den här planen för att göra upplevelsen så äkta som möjligt. Temaspel kan tillexempel vara fokuspunkter i matchen, bara göra mål på direktskott, bara direktpass, 2 mål för backhand eller att ett lag spelar med en spelare mer/mindre. Känn er fria att hitta era egna regler och fokuspunkter, men jobba gärna med ett fåtal per gång så det blir tydligt vad man vill lära spelarna.

Det finns verkligen oerhört mycket man kan variera 3-plansspelet på, vilket gör det både lätt för er att planera och kul för spelarna att få en bra träningsrutin. Känner ni att ni gjort detta i 3-4 veckor och verkligen kört fast, är ett tips att bryta av med tävlingar av olika slag eller dra fram ett gammalt ess ni kört på tidigare.

**Hur vill vi att ni coachar och tränar i Lillån?**

Ledarskapet är det absolut viktigaste när vi tränar våra spelare, att vi ser alla och att vi ger alla så bra förutsättningar att växa och utvecklas. Vi delar in följande i 2 delar, Sportsligt och Holistiskt.

**Holistiskt eller ”människan” är det centrala i det vi håller på med**. Vi vill skapa bra människor som lär sig värderingar kring samarbete, viljan att lära sig, kunna ta feedback, komma i tid, göra sitt bästa hela tiden och lyssna. Det mentala längs hela vägen i livet glömmer man lätt bort, men spelare som mår bra kommer prestera bra. För oss är det jätteviktigt att vi skapar en kultur där respekt, lojalitet mot lag och lagkamrater, engagemang och att hjälpa till, värderas högt. När vi sen jobbar individuellt med spelarna får vi inte glömma det mentala. Hur hanterar vi misstag, förluster, dålig självkänsla och självförtroende.

**Sportsligt ska vi alltid** fokusera på att spelarna ska göra grejer på träning och match, uppmuntra till försök och att våga. Styr gärna spelarna men pusha dom mot beteende och principer och våga utbilda. Uppmuntra egna beslut och guida spelarna att upptäcka hur man gör saker.

När vi coachar laget vill vi att ni jobbar med några stora saker i den här åldern, och det är att spela med hög intensitet, alltså gärna spela med hög press på motståndarna hela tiden. Vi vill att ni jobbar med att ta tillbaka bollen när spelaren förlorat bollen och vi vill att ni skapar en härlig energi i hallen.

Sist men inte minst, låt alla spela och låt alla testa på olika positioner under åren på blå nivå. Ju äldre dom blir och ju mer trygga dom blir på positionerna blir det naturligt att de spelar mer och mer på samma positioner.

* **Ha alltid utveckling med i träning och match**
* **Tävla gärna men hitta moment i tävlingen som inte påverkas av resultatet**
* **Få spelarna att växa**
* **Ta hand om föreningens anseende, skapa en trevlig stämning i våra hallar**
* **Energi**

**Det här ska en spelare i åldern 9–12 klara av när de går över till nästa åldersgrupp**

**Till skillnad mot när spelarna är på grön nivå, är att nu bör allt vi gör ske mer frekvent, i högre tempo och gärna i lite mer matchlika situationer. Vi behöver lära spelarna hur vi skjuter de olika skotten, hur vi slår bra passningar, hur vi behandlar bollen i rörelse etc.**

**Se detta som en lathund med vad spelarna bör lära sig under åren för att kunna ta sig vidare i sin utveckling. Notera att inget av detta är fast och sen slutar man träna på det och byter helt moment, utan allt är verkligen dynamiskt och löpande.**

* Behärska tekniska moment i fart, och med motståndare mot sig. Alltså att kunna behandla bollen när du möter en försvarare
* Utföra tempoväxlingar i spelet med boll (rycka ifrån sin motståndare, ändra riktning med bollen, hantera bollen 360 grader
* Slå passningar längre än 20 meter (planens bredd och halva planens längd)
* Kunna hantera sin egen aktionsradie stillastående och vissa fart
* Förmågan att kunna hantera en närkamp (kropp först sen boll)
* Hantera olika positioner
* Direktskott och direktpass

**Slutord**

**Innebandyn är stark i Lillån med många idrottsintresserade barn och ungdomar, så vi lägger stor vikt att vilja göra saker ordentligt. Träna mycket och varierat men sätt en kultur att träning är viktigt OCH roligt så kommer Kommunens barn och ungdomar fortsätta välja Lillån IBK**

**//Max Bruce – Lillån IBK**