




Stockholms
Innebandyförbund

• - - - - - TILL DIG SOM ÄR NY INNEBANDYLEDARE

Som ledare inom idrotten har du en avgörande roll i att skapa en miljö där barnen 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 detta häfte hittar du stöttning och tips för att kunna genomföra dina första träningspass som innebandyledare. Här finns grundläggande fakta samt övningar och träningsförslag, som hjälper dig att skapa träningar som passar just ditt lag.

Stort tack för ditt fantastiska arbete och engagemang!



TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

Dela gärna in barnen i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten, men se till att det inte alltid blir samma deltagare i grupperna. Det ger även möjlighet att dela planen i flera delar för att få med många moment i träningen genom att låta spelarna rotera runt.

Tänk på att spelarna i denna ålder snabbt tappat fokus.

5-7 minuter är en lämplig arbetstid på varje moment.

Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen samt att alla kan lära sig!

TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

När du instruerar, tänk på att hålla instruktionen kort och använd ett enkelt språk. Tänk också på att barn tar in information på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra. Tänk efter hur ni som ledare placerar er på planen för att kunna hjälpa spelarna på bästa sätt.

Målsättningen och utmaningen på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Det underlättar om ni är flera ledare. Är du ensam ledare ta hjälp av de föräldrar som är på plats på träningen och ge dem enkla uppgifter, t.ex. att hålla koll vid hinderbanan eller stå som försvarare och låta barnen dribbla förbi.

Utgå från matchspelet när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel lägg gärna in motståndare eller hinder vid passningsträning för att göra det så matchlikt som möjligt.

I yngre åldrar vill många av spelarna testa att vara målvakt, se till att alla får möjlighet att prova och rotera målvakter under både träning och match. Ett tips är att försöka ha någon form av turordningslista för vems tur det är att vara målvakt på träningen.

BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: MATCH

- Matcherna på grön nivå spelas med 3 utspelare, med målvakt. På innebandyns gröna nivå gäller gemensamma nationella spelformer, så att barnen får likvärdiga förutsättningar oavsett var i landet de spelar.
- Resultat eller tabeller publiceras inte, varken på distriktets hemsida, föreningarnas hemsidor eller i sociala medier.
- Samtliga spelare i klasserna grön, blå och röd eller motsvarande ska bära skyddsglasögon vid match. Detta gäller oavsett spelarens födelseår.
- På grön nivå råder generell könssdispens utifrån Svenska Innebandyförbundets tävlingsbestämmelser. Med generell könssdispens menas att spelare av båda kön får spela i alla matcher utan att lagen inkommit med en dispensansökan.
- Anmälan sker till varje säsong, det vill säga inga anmälningar ligger kvar sedan fjolåret.



Skanna QR-koden för att komma till "Nationella spelformer för grön och blå nivå". Där kan du läsa mer om hur vi spelar på grön nivå.

BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ:

iBIS

- Innebandyns administrationsverktyg heter iBIS. Det är viktigt att du som ledare har fått inloggningsuppgifter till iBIS av din förening. Om du inte har fått detta vänligen kontakta din förening snarast.
- Via iBIS administreras och sköts försäkringar och licenser och det är viktigt att ledarna i laget är noga med att meddela föreningen vilka spelare som finns i laget, så att föreningen kan licensera dessa spelare. Så snart föreningen licenserar spelarna så är de försäkrade via Folksam. En spelare får inte spela match administrerad av Specialdistriktsförbund (SDF) om hen inte är licensierad.



BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: LEDARLICENS

I många distrikt råder krav på godkänd ledarlicens under match. Ledarlicensen får ledarna genom att gå en godkänd utbildning.

Svensk Innebandys utbildningsstruktur erbjuder många olika utbildningar anpassade till de olika nivåerna.

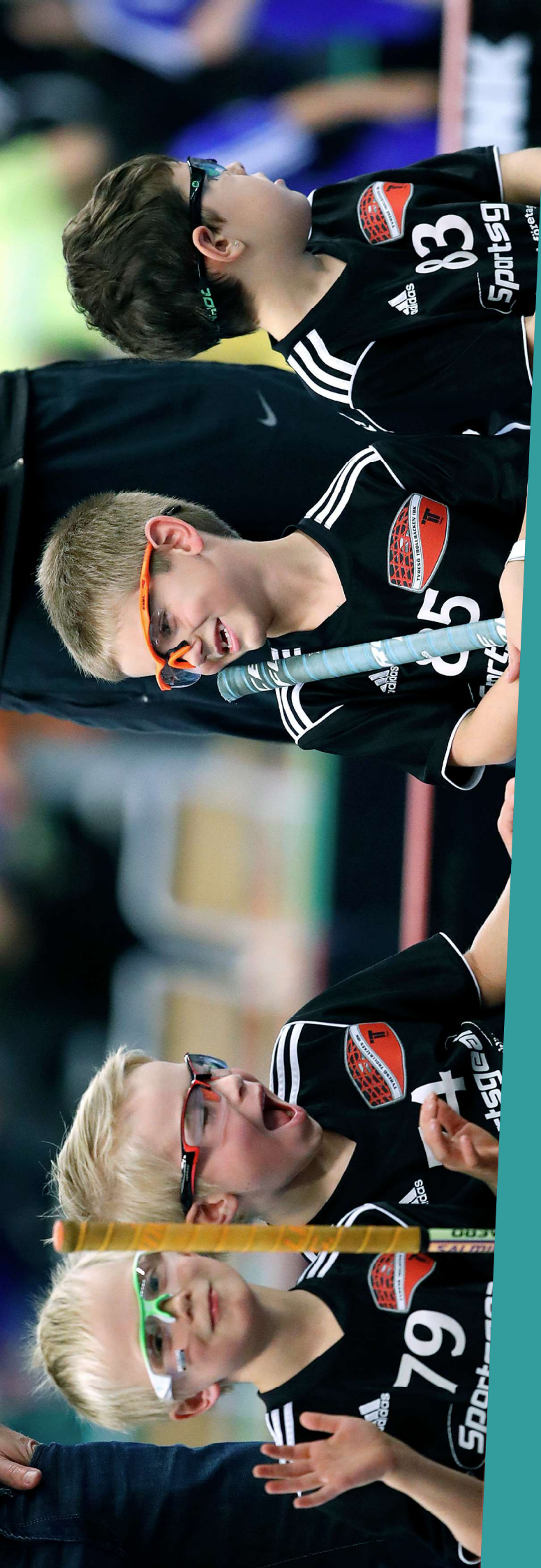
Kontakta
Stockholm Innebandy
för mer
information



BRA ATT VETA OM GRÖN NIVÅ: MATCHLEDARE

På grön nivå kallas domarna för matchledare. De matchledare som tillsätts på matcherna är ofta ungdomar och nya i sitt uppdrag. Stötta, hjälp och stärk matchledarna! Hjälp spelarna att förstå vad de ska göra när de kommer ut på planen. Förstärk det matchledarna visar.





ATT TÄNKA PÅ FÖRE, UNDER OCH EFTER MATCH

- Hälsa på motståndare samt matchledarna innan tekning.
- Uppmuntra spelarna oavsett vad som händer.
- Se till att alla spelare får spela lika mycket.
- Respektera matchledarens domslut.
- Tacka motståndare, matchledare och publik för god match.

ÖVERSIKT NATIONELL SPELFORM FÖR GRÖN NIVÅ



SCHYSSTA CUPEN
Scandic

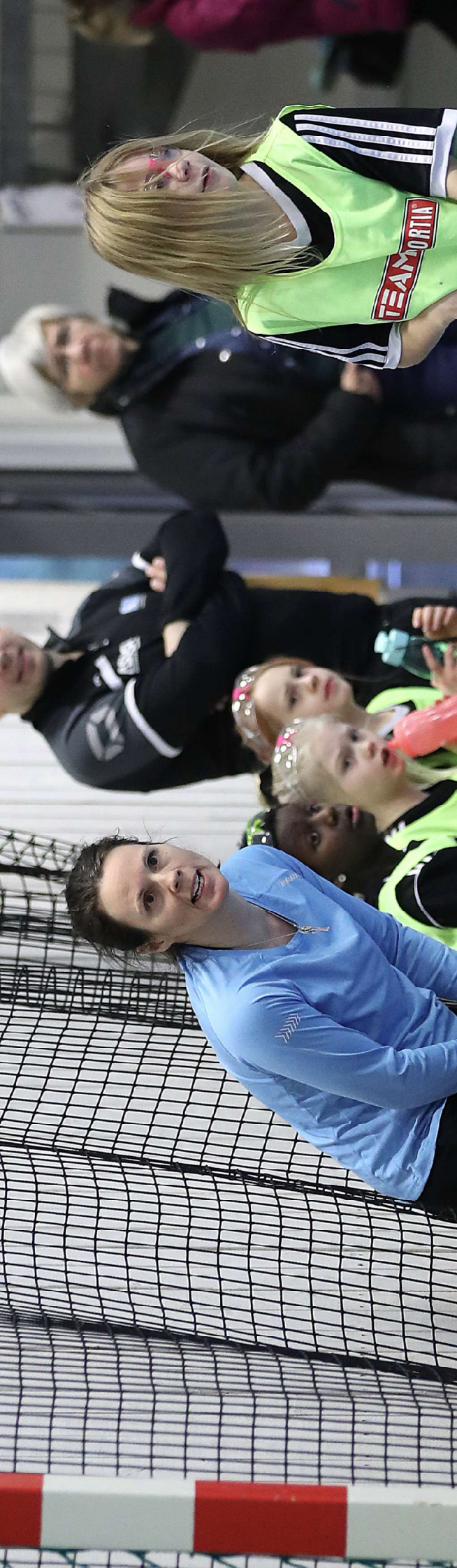
Tävling	Schyssta Cupen*
Antal spelare	3 + målvakt*
Mixade lag	Ja
Sammandrag/säsong	9*
Matcher/sammandrag	3*
Speltid/match (rullande)	1x15*
Periodpaus	Nej*
Total speltid/sammandrag	45*
Timeout	Nej
Ta ut målvakt	Nej
Planstorlek	20 x 12 meter
Målbursstorlek	120 x 90 centimeter
Målvaktsområde	Nej
Målområde	Nej
Målvakt	Ja
Synlig resultatavla	Nej
Byten	Tutbyte (rullande tid)

*Lokala förutsättningar

Intervallbyten tid	90 sekunder*
Utvisning	Personlig, ej tidsbestämd
Straffslag	Nej
Antal matchledare	1-2
Fasta situationer	Får inte gå direkt i mål
Avstånd fasta situationer	1,5 m
Vid inslag	Driva eller passa
Vid frislag	Driva eller passa
Efter mål	Avslag vid mål, driva eller passa
Efter mål	Mittlinje = reträttlinje
Efter räddning	Mittlinje = reträttlinje
Efter byten	Avslag vid mål, driva eller passa
Fördelsregel	Nej
Ungdomsdomare/Matchledare	Matchledare*
Ledarlicens	Ja*



För mer information om
regler och Schyssta Cupen
www.innebandy.se/stockholm/schyssta-cupen



..... UTBILDNING FÖR MER KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE

- 1 Grundutbildning
- 2 Steg 1 - Grön
- 3 Lekens betydelse, Knäkontroll+, Innebandyfyf

Kontakta
Stockholm Innebandy
för mer
information



INNEBANDYKLUBBAN

- Längden på klubban bör vara till naveln +/- 5 cm.
- Bladets vinkel får vara högst 3 cm men bör vara mindre än så för att underlätta teknikinläring.
- Det finns många olika märken och modeller på klubban och tänk på att yngre spelare bör spela med hög flex. Med "flex" innebär det att ju högre siffran desto mjukare är klubban.
- Barnen behöver träna att hålla klubban med både en och två händer.



READY POSITION

- Är utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten. Detta gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare om spelaren går in i en närkamp.
- Ready position ser likande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för spelarna vad de ska tänka på.

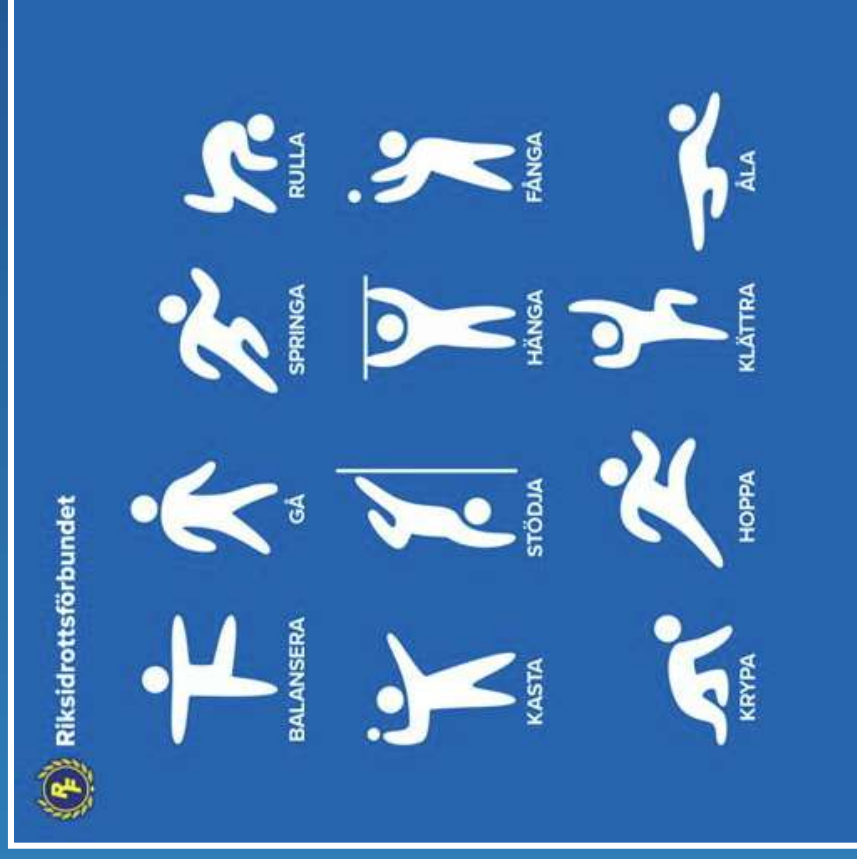




RÖRELSEFÖRSTÅELSE

En viktig del i rörelseförståelsen är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränas alla de rörelser som kroppen behöver kunna. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

Att inkludera hinderbanor och lekar i träningen gör att spelarna rör sig på olika sätt.





LEKENS BETYDELSE PÅ GRÖN NIVÅ

- Att träna innebandyns färdigheter genom lek skapar en trygg och rolig miljö i laget.
- Med lite fantasi kan du använda dig av lekar barnen redan kan och sedan addera boll och klubba. Några exempel finns i detta häfte. Du som ledare kan tillsammans med spelarna skapa egna innebandylekar. Ha gärna rörelseförståelse med som en röd tråd. .
- Genom att använda lekar barnen redan kan, skapas en trygghet. Det gör det enkelt för barnen att fokusera på momenten med boll och klubba.

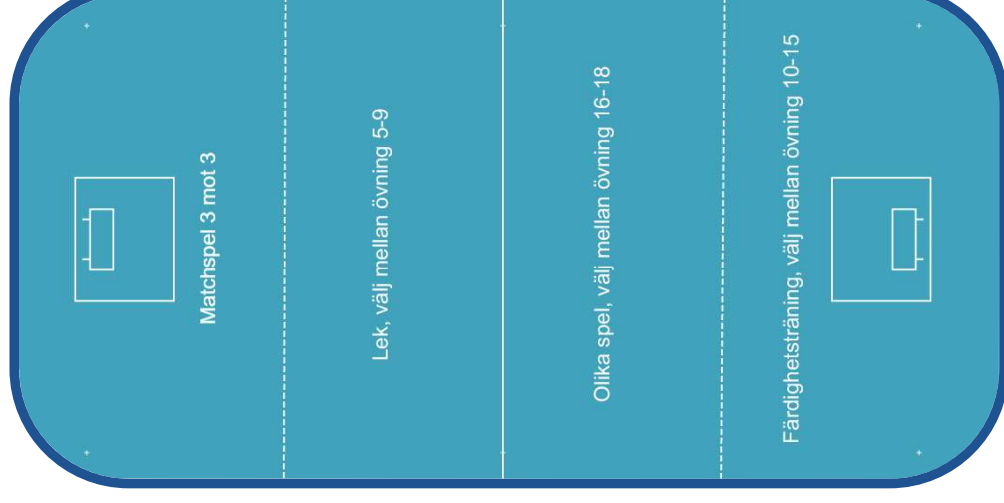
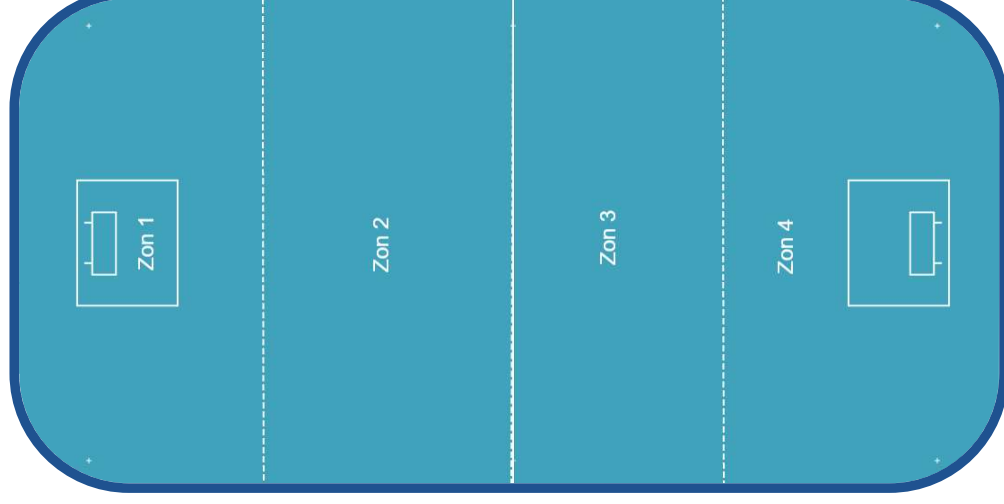
Lek skapar en
trygg och rolig
miljö i laget!

TRÄNINGENS UPPBYGGNAD

- 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) - atletiska moment.
- 3 Färdighetsövningar** (exempelvis olika övningar i mindre zoner på planen).
- 4 Avslutande lek.**
- 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).

FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

- 1** Dela upp hallen i tre eller fyra olika zoner beroende på hur många spelare du har på träningen.
- 2** Fyll zonerna med övningar från övningshäftet.
- 3** Låt barnen vara i varje zon max 10 minuter.
- 4** Starta och avsluta träningen med en gemensam lek för alla barn.



Anpassa val
och genomförande
av övningar efter
din målgrupp.



TIPS PÅ UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Starta alltid träningspasset med lekar
och hinderbanor med fokus på rörlighet.

Gärna alla tillsammans!

På följande sidor hittar du övningsförslag som
du kan använda för att starta träningen.



SKEPPSBROTT

VAD?

Aktivering.

VARFÖR?

Skeppsbrott är en välkänd lek där vi placerar ut så många föremål i hallen som möjligt. Bara fantasin sätter gränser.

Efter att allt material är ute placerar vi ut några mål och delar in i lag; 2, 3 eller 4, du bestämmer. Och sedan drar vi igång innebandyspel över hela planen, trots hinder.

HUR?

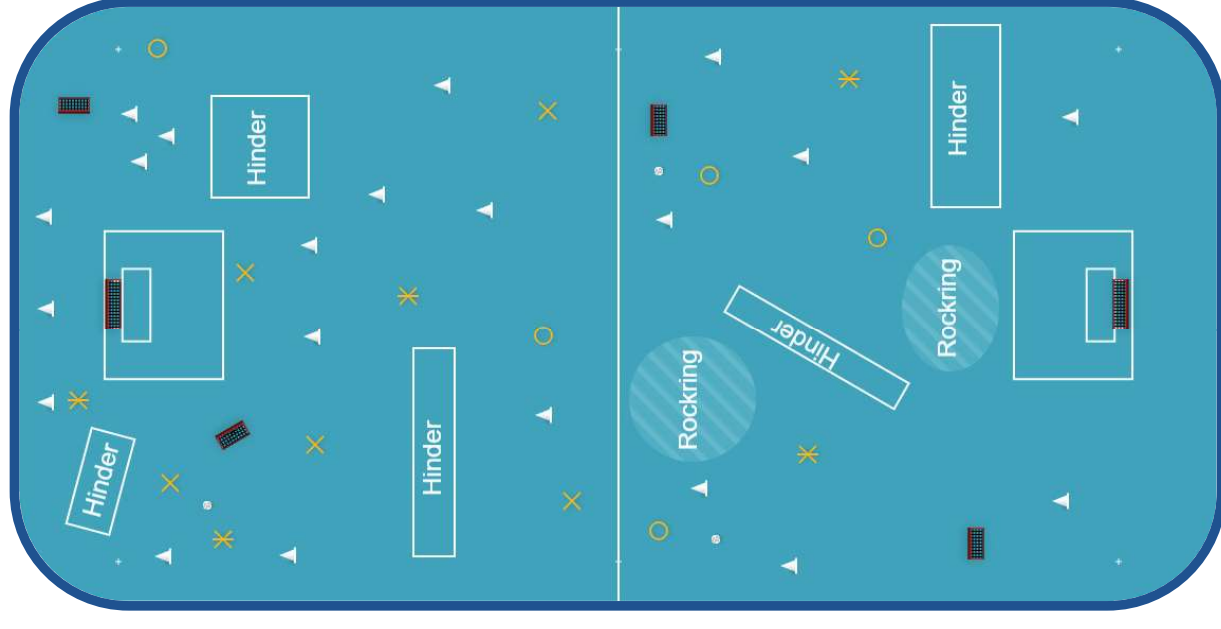
Denna lek används i syfte att värma upp spelarna och spelarna spelar alltså efter innebandyregler och med föremål och hinder ute på planen.

ORGANISATION

2-4 lag. Antal målburar och bollar anpassas efter grupp och storlek på planyta.

ANVISNINGAR

Denna lek/spelmetod är rolig, men fyller samtidigt flera syften. Spelarna måste lyfta blicken, prata med sina lagkamrater och skapa en strategi (taktik) för att kunna göra mål.





KOORDINATIONSPLEK

VAD?

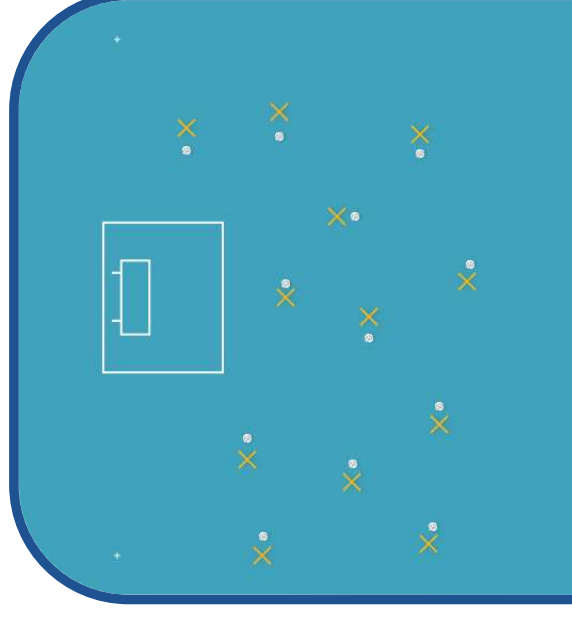
Koordination.

ANVISNINGAR

Med klubba och boll. Spring framåt, snurra ett varv, fortsätt framåt. Spring bakåt, snurra ett varv, fortsätt backa. Sitt ned, kasta upp bollen i luften och ställ dig upp, fånga bollen innan den studsar.

Par: En sitter ned, en står bakom. Den som står bakom släpper bollen framför eller på sidan om den som sitter och hen ska försöka ta bollen.

En står framför den andra. Den bakom kastar bollen över kompisens, som ska försöka fånga bollen.



SNABBA KONAN

VAD?

Lek.

VARFÖR?

I den här leken övar spelarna på reaktionssnabbhet.

HUR?

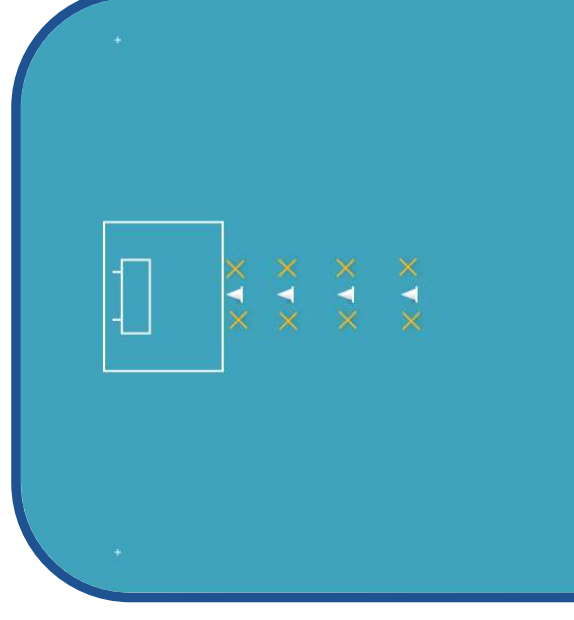
Två och två ska spelarna sitta på huk ("sumosittning") och försöka vara snabbast att knycka konen.

ORGANISATION

Lägg ut låga markeringskoner (6 cm höjd) på en rad och placera spelare på varsin sida av varje kon. Två och två ska spelarna sitta mitt emot varandra, med en kon emellan.

ANVISNINGAR

Spelarna sitter på huk och inväntar kommando från ledaren. Ledaren ropar "huvud" och spelarna sätter händerna på huvudet. Ledaren ropar "axlar" och spelarna sätter händerna på axlarna. Ledaren ropar slutligen "kon" och då ska spelarna försöka knycka konen i mitten. Den som tar konen vinner.



• - - - - - •

KOM ALLA MINA SMÅ KYCKLINGAR

VAD?

Lek.

ORGANISATION

En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".

Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på halvplan behövs eventuella begränsningar införas.

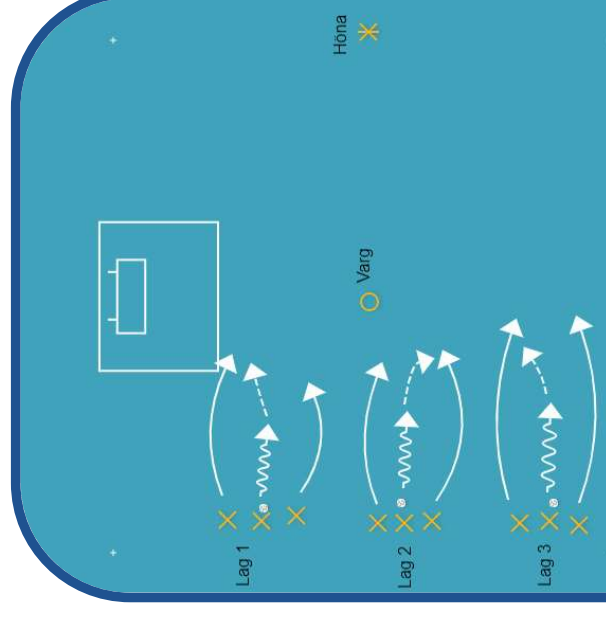
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västar i tre olika färger behövs.

ANVISNINGAR

Ledaren som är varg startar övningen. För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Vargen ska ta bollen. När en spelare blir av med lagets boll blir bara den spelaren varg. Resterande del av laget fortsätter tills det bara är två spelare kvar i laget.

Denna lek kan även köras genom att barnen har varsin boll de ska driva förbi vargen.



Anpassa val
och genomförande
av övningar efter
din målgrupp.



FÄRDIGHETSÖVNINGAR 1-5

Övningsförslagen i detta häfte baseras på
inläring av innebandyfärdigheter genom lek.