



Stockholms  
Innebandyförbund

Tips och övningar  
för ledare på

**BLÅ 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 BLÅ 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 barn (självbestämmandeteorin).**

På blå nivå är det viktigt att låta spelarna få utvecklas i sin egen takt, och att alla får lika mycket feedback och uppmärksamhet av dig som ledare.

För att behålla så många som möjligt så länge som möjligt behöver du som ledare bidra till ökad trygghet och ökad glädje kopplat till barnets innebandyspelande.

Jobba för att spelarna ska uppleva sitt innebandyspelande som roligt och utvecklande, utan press och resultatthets.

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

## TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ BLÅ NIVÅ

När du instruerar, tänk på att hålla instruktionen kort och använd ett enkelt språk. Tänk också på att barn lär sig 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 hjälp till att samla bollar eller var en passiv försvarare.

**Utgå från spelet** 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.

**Fortsätt att låta** så många som möjligt testa att spela och rotera på alla positioner, både på träning och match. I denna ålder brukar intresset för att vara målvakt minska. Genom att hjälpa målvakterna med grundläggande färdigheter ökar ni möjligheten att fler vill vara målvakter.

# ÖVERSIKT NATIONELL SPELFORM FÖR BLÅ NIVÅ

Serispiel	Blå nivå
Antal spelare	4 + målvakt
Mixade lag	Nej
Speltid/match (rullande)	2x20 min
Periodpaus	3-5 min*
Avsatt tid i hall	60 minuter
Timeout	Nej
Ta ut målvakt	Nej
Planstorlek	30 x 15 meter
Målbursstorlek	120 x 90 centimeter
Målvaktsområde	Ja - Men ej utmärkt
Målområde	Ja - Men ej utmärkt
Målvakt	Ja

\*Lokala förutsättningar

Synliga resultat	Nej
Byten	Fria rullande byten
Utvisning	Personlig, 2 min
Straffslag	Ja
Antal matchledare/domare	2 stycken
Fasta situationer	Får gå direkt i mål
Avstånd fasta situationer	3 meter
Vid inslag	Ska slås
Vid frislag	Ska slås
Efter mål	Tekning mittpunkten
Fördelsregel	Ja restriktivt
Domare	Matchledare/Distriktsdomare*
Ledarlicens	Ja*



OBS! För mer information om  
regler och Blå nivå

[www.innebandy.se/stockholm/bla-niva](http://www.innebandy.se/stockholm/bla-niva)



# RÖRELSEFÖRSTÅELSE, EN VIKTIG FAKTOR FÖR LIVSLÅNGT IDROTTANDE

Rörelseförståelse innebär att lära sig rörelser på så många sätt som möjligt. Ju fler rörelser barnet kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv hela livet. Det ökar även de idrottsliga förutsättningarna på lång sikt.

Träningen på blå nivå ska vara allsidig, där det är viktigt att variera mellan "träning" och "lek".

Leken är ett bra sätt att inkludera fysträningen i, även olika moment av förberedelseträning som utvecklar rörelseförståelse är viktigt.



# SKÅDEFÖREBYGGANDE 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. För att barnen ska känna trygghet är det bra om ni alltid har samlingsplats på samma plats i hallen, t ex i mittcirkeln eller i ett hörn.
- 2 Förberedelse** (uppvärmning) – där barnen tränar atletiska moment, bör vara i någon form av lek/tävling.
- 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 utan 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 in på beteendet som möjligt.

**Se till att spelarna är aktiva** – undvik köer i så stor mån som möjligt. 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 att hjälpa dem vidare genom att ställa frågor kring hur de kan lösa utmaningen.

**Kom ner på barnens nivå** – vid samlingar eller instruktioner är det bra att sätta sig ner för att komma på samma nivå som barnen.

# .....

## 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

- 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.
- För att klubban ska vara godkänd för spel ska det finnas ett IFF-märke på skaftet.
- Det finns många olika märken och modeller på klubban, tänk på att yngre spelare bör spela med hög flex. Med "flex" innebär det att ju högre siffra desto mjukare är klubban.
- Lär barnen att spela med både en och två händer på klubban. Lär dom i vilken situation det är positivt med en respektive två händer på klubban.

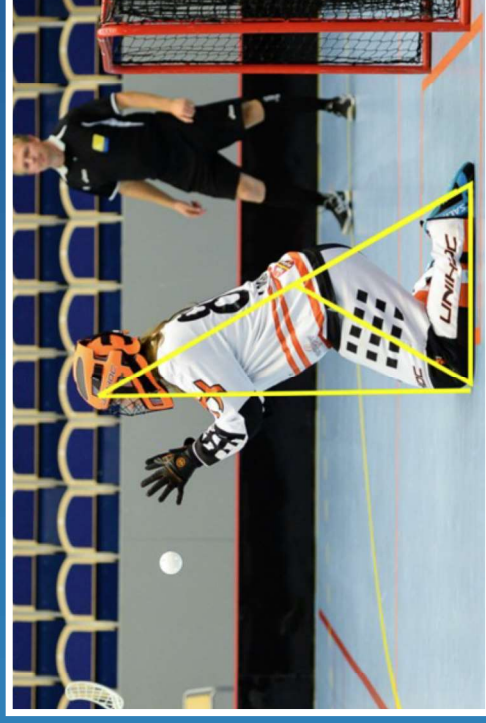


# TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

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 sätt få kontroll på vart skott som tar i bröstet tar vägen.

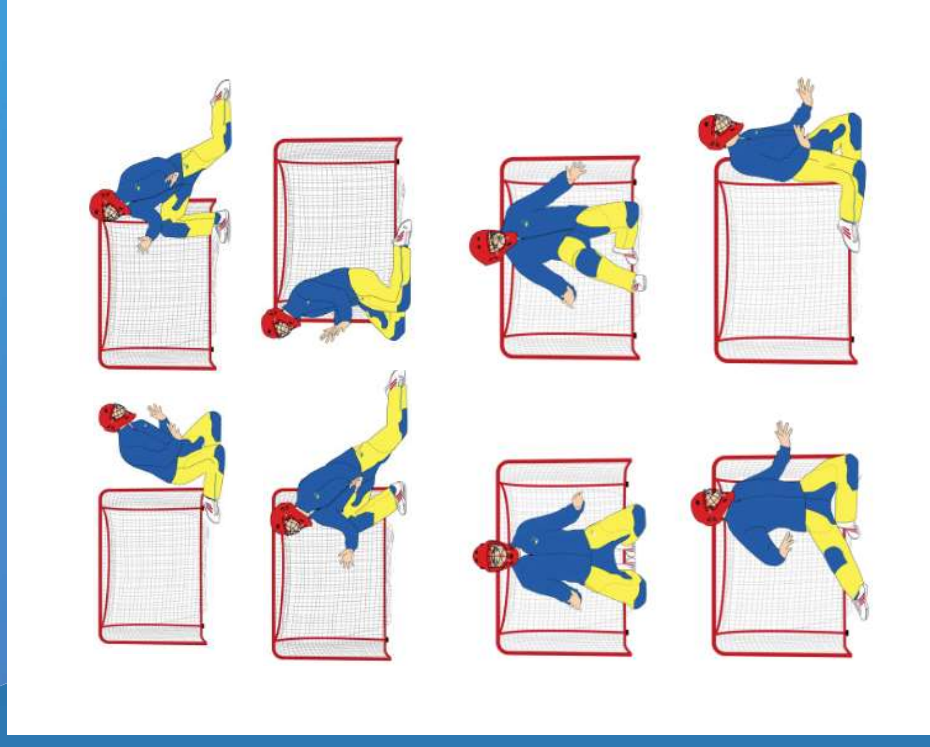
- Du kan också prata om hur målvakten har armarna. Försök att få målvakten att ha armbågen framför kroppen för att göra armarna mer rörliga och underlätta att greppa bollar med båda händerna. Ett knep för att få fram händerna på målvakten kan vara att låta målvakten hålla fast en klubba eller pinne mellan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





## TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

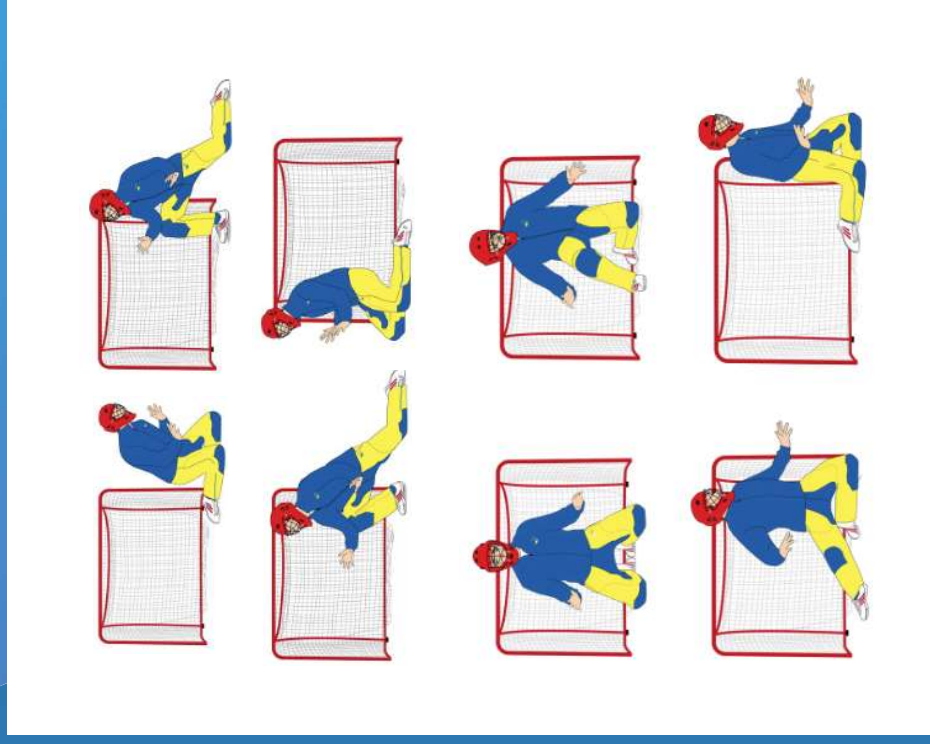
- Det finns några grundläggande förflyttningar för målvakten att jobba med.
- Den enklaste är att gå på knäna för att följa med en spelare som förflyttar sig inåt i banan med bollen under kontroll. Här bör målvakten tänka på att försöka hålla sin grundposition för vara beredd på ett skott. Påpeka vikten 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 BLÅ 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 Blå 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 måste fortsätta att vara trygga vuxna även fast det är match, glädjen måste vara i centrum fortfarande.

Se till att alla spelare får spela lika mycket under matchen.

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

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

## MATCH

Matcherna på blå nivå spelas med 4 utspelare och målvakt. På innebandyns blåa 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.



Nationella spelformer  
på grön och blå 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.



Folksam  
råd och vård

## LEDARLICENS

I Stockholm 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.