



Stockholms
Innebandyförbund

Tips och övningar
för ledare på

RÖD 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 RÖD 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 individ (självbestämmandeteorin).**

På Röd nivå är det viktigt att:

- låta spelarna få vara med och sätta mål och regler för träningar.
- ge spelarna möjlighet att träna på att fatta beslut och hitta lösningar i spelet.
- fortsätta jobba med att glädje och gemenskap ska vara i centrum.
- resultatets tonas ned.

Du som ledare är avgörande för att så många som möjligt, så länge som möjligt ska tycka innebandy är roligt och utvecklande.

TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ RÖD NIVÅ

När du instruerar, tänk på att vara tydlig med syftet med övningen eller spelmomentet.

Tänk också på att barn lär sig på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra.

Målsättningen och utmaningen på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Väjl övningar där många kan vara aktiva. Tänk även på att det går att göra många övningar på mindre del av planen, allting behöver inte ske på helplan.

Utgå från spelet när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel ha alltid med motståndare oavsett övning för att träna spelarnas beslutsfattande.

Fortsätt att låta spelarna testa att spela på olika positioner. Att spela på lika positioner gör att spelarna får en förståelse för olika delar i spelet.

Alla ska få lika mycket speltid även på röd nivå. Att toppa laget för att få till kortsiktiga resultat på röd nivå är i långa loppet något som kommer leda till att fler slutar spela innebandy. Spelarna ska vara som allra bäst när dom är vuxna, på röd nivå handlar det i grund och botten om utveckling.

Kom ihåg att fokus är att bibehålla glädje och motivation hos alla, oavsett spelarens nivå och ambition.

ÖVERSIKT NATIONELL SPELFORM FÖR RÖD NIVÅ

Serispiel	Röd nivå
Antal spelare	5 + målvakt
Mixade lag	Nej
Speltid/match (rullande)	3x15 min
Periodpaus	5 min*
Avsatt tid i hall	1h 15 min
Timeout	Ja
Ta ut målvakt	Ja
Planstorlek	40 x 20 meter
Målbursstorlek	160 x 115 centimeter
Målvaktsområde	Ja
Målområde	Ja
Målvakt	Ja

*Lokala förutsättningar

Synliga resultat	Ja
Byten	Fria rullande byten
Utvisning	Ja
Straffslag	Ja
Antal 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
Domare	Distriktsdomare*
Ledarlicens	Ja*



OBS! För mer information om
regler och Röd nivå

www.innebandy.se/stockholm/rod-niva



INNEBANDYFYS

Röd nivå är en gynnsam period att träna styrka, snabbhet och uthållighet, då muskler, hjärta och lungor utvecklas mycket under puberteten. Ledorden för den atletiska träningen är "öka belastningen och finslipa tekniken".

De många motoriska färdigheterna spelarna har utvecklat på Grön och Blå nivå ska nu finslipas och effektiviseras framförallt i slutet av puberteten då kroppens proportioner blivit lik den vuxna kroppens.

Träningen ska fortfarande vara allsidig, rolig och stimulerande och ha ett långsiktigt perspektiv. För att öka spelarnas prestationsförmåga och förbygga skador sätter du lite extra fokus på styrka på ben och bål samt löp- och hoppkoordination.

Lägg in ett styrkemoment på varje träning, vilket kan variera. Dessa moment kan med fördel ingå i uppvärmningen/ förberedseträningen. Ha utgångspunkten att träna lite men ofta, det vill säga hellre fem minuter styrketräning på varje träning än en hel träning med styrketräning var 5:e vecka.

Fysträning är kul och skapar förutsättningar för att utvecklas som innebandyspelare.



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.
- 2 Förberedelse** (uppvärmning) – där spelarna tränar atletiska moment. I förberedelseträningen kan även den skadeförebyggande träningen ingå.
- 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 flera 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. 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 hjälpa dem vidare genom att ställa frågor kring hur de kan lösa utmaningen.

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

- Bladets vinkel får vara högst 3 cm men bör vara mindre än så för att underlätta teknikinlärning.
- För att klubban ska vara godkänd för spel ska det finnas ett IFF-märke på skaftet. Bladbyte är tillåtet endast under förutsättning att blad och skaft är godkända och är av samma varumärke.
- Flex – ju högre siffra desto mjukare är klubban. Yngre spelare ska spela med hög flex.
- Det är viktigt att spelarna tränar att spela med både en och två händer på klubban. Lär dom i vilka situationer där det är positivt med en respektive två händer på klubban.

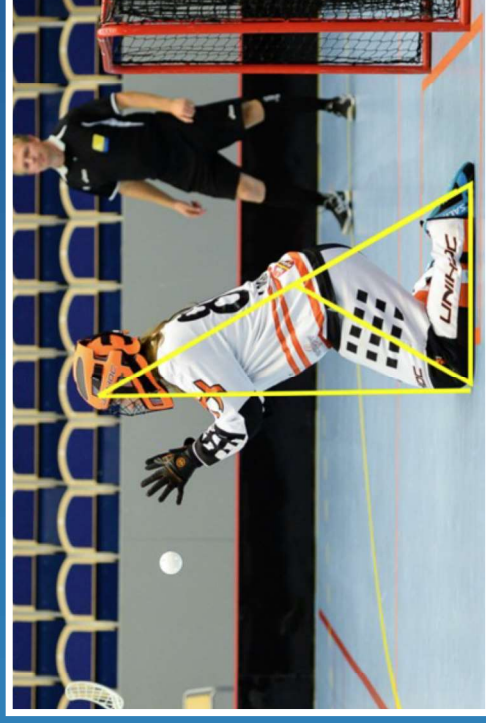


TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

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.

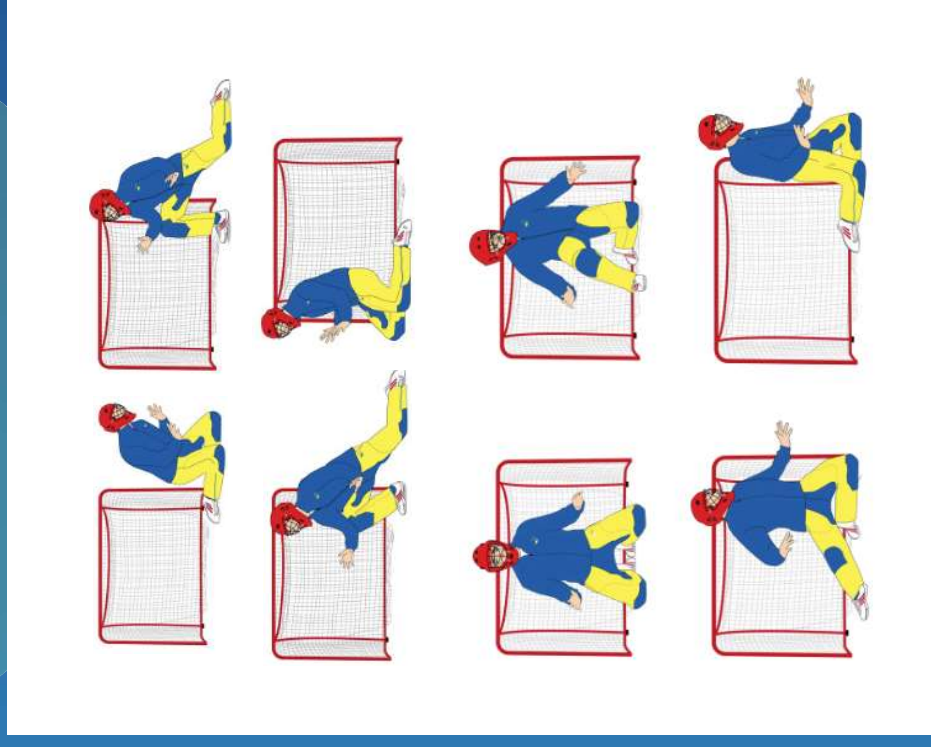
- Du kan också prata om hur målvakten har armarna. Försök att få målvakten att ha armbågen framför kroppen för att göra armarna mer rörliga och underlätta att greppa bollar med båda händerna. Ett knep för att få fram händerna på målvakten kan vara att låta målvakten hålla fast en klubba eller pinne mellan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

