

ATT TÄNKA PÅ VID MATCHER PÅ RÖD 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 Röd 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 ledare måste fortsätta att vara trygga vuxna även fast det är match, glädjen måste fortfarande vara i centrum.

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

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

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

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.

UTBILDNING FÖR MER KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE

Svensk Innebandy erbjuder
följande utbildningar på Röd nivå:

GRUNDUTBILDNING

FÖR BARN- OCH UNGDOMSLEDARE

En teoretisk kortare utbildning som fokuserar på trygg innebandy. Grundutbildningen går ledaren endast en gång.

STEG 1 & 2 RÖD

En heldagsutbildning där teori blandas med praktik.

MÅLVAKTEN RÖD

En heldagsutbildning för ledare och målvaktstränare. Utbildningen blandar teori och praktik.

FORTBILDNING

Kortare utbildning som finns i olika fokusområden.



INNEBANDYNS UTBILDNINGSPORTAL

På utbildningsportalen har du som ledare tillgång till en stor övningsbank med olika typer av övningar, samt att du själv kan rita dina övningar direkt i portalen. Helt kostnadsfritt!

När du går en tränarutbildning får du tillgång till utbildningens webbmaterial via en kod.

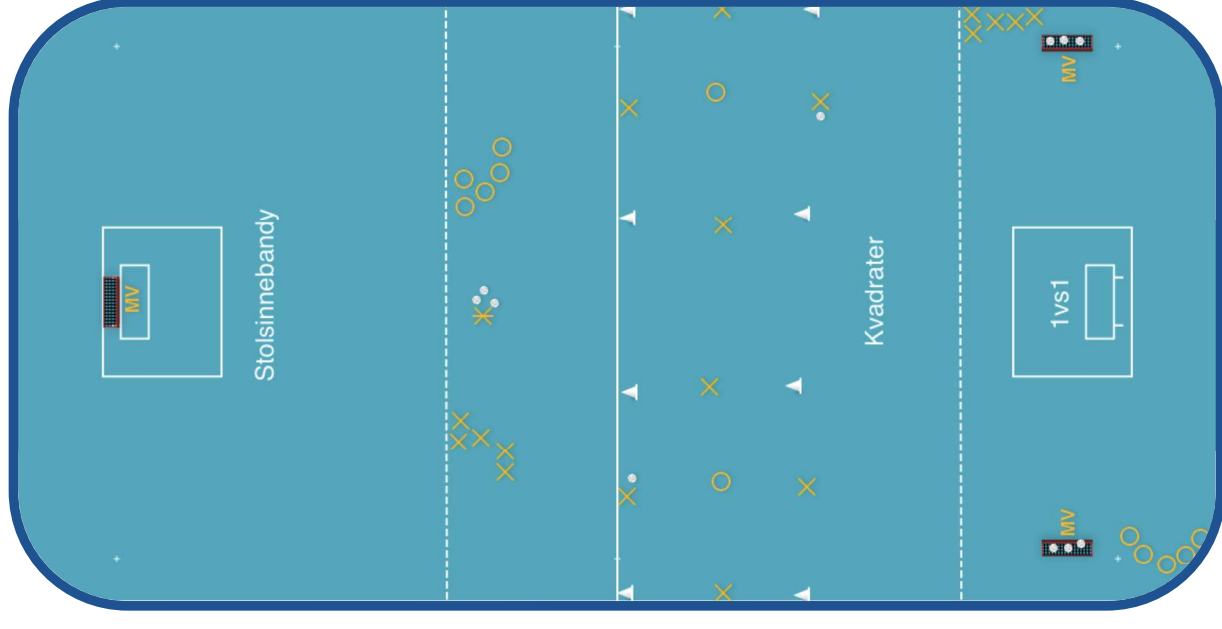


Till Utbildningsportalen

The screenshot shows the homepage of the Swedish Ice Hockey Education Portal. At the top left is the logo for Svenska Innebandy. The main navigation bar includes 'SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET UTBILDNING' and a menu with 'Övningar och träningspass', 'Tränare', 'Domare', and 'Organisationsledare'. The central heading reads 'Välkommen till Svensk Innebandys Utbildningsportal'. Below this are three main content blocks: 1) 'Övningar och Träningspass' with a sub-heading 'Skapa egna eller använd SIF:s övningar. Dela dina övningar med de andra i ditt tränarlag.' 2) 'Tränare' with a sub-heading 'Här hittar du tränarutbildningens webbplatser.' 3) 'Välkommen till utbildningsportalen!' with a sub-heading 'Välkommen till utbildningsportalen!'.

FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

- Är ni många spelare så dela upp gruppen i mindre enheter för att hålla spelarna så aktiva som möjligt.
- Använd hela planens yta för att kunna bedriva en så effektiv träning som möjligt. Även ytor utanför planen kan användas för moment i träningen.
- När ni spelar på träningen så variera med olika spelformer samt spel på mindre yta och antal spelare.
- I förslaget här kan ni ha 30 utespelare och tre målvakter aktiva samtidigt. Såklart går momenten att genomföra var för sig om ni inte är så många spelare i laget.





KVADRATEN

VAD?

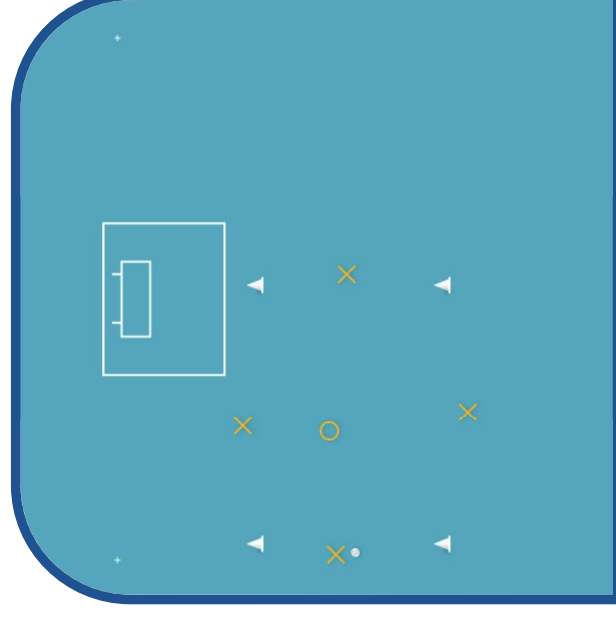
Speluppbyggnad.

VARFÖR?

För att träna passningsspel och rörelse.

HUR?

En spelare i mitten och en spelare på varje sida. Spelarna vid sidorna får röra sig längs sin sida för att bli spelbara. Antingen så får spelaren i mitten vara i mitten en bestämd tid eller så byter spelaren om hen tar bollen och byter då med den spelaren hen tog bollen ifrån.



ENGELSK KVADRAT

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

För att laget ska utveckla sitt anfallsspel och speluppbyggnad och närma sig duellspel.

HUR?

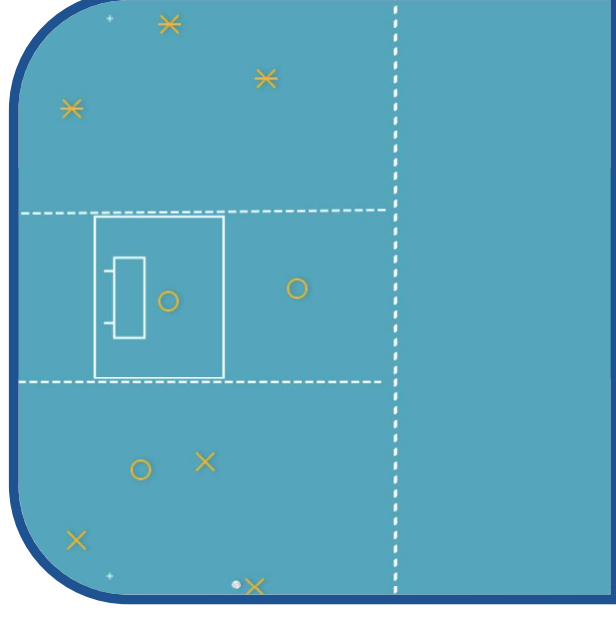
I spelmoment med tre spelzoner, indelade i tre lag. Anpassning sker med hjälp av förändrad yta, antal spelare i de olika zonerna, antalet passningar inom laget.

ORGANISATION

20x10 m (1/4 fullstor plan). 9 spelare, det kan fungera med upp till 12. Balans mellan delaktighet, lyckade passningar eller antalet dueller

ANVISNINGAR

Ett lag i varje zon. Ledare som står vid sidan av planen rullar in boll till lag 1. Lag 1 ska försöka slå 5 passningar inom laget inom zonen och därefter slå en passning över till lag 3. Lag 2 har en deltagare i zonen med syfte att förhindra speluppbyggnad och om möjligt närma sig en duell samt två spelare som befinner sig i mittzonen med uppgift att bryta passning/förhindra speluppbyggnad.



.....

SPEL 3 MOT 1

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

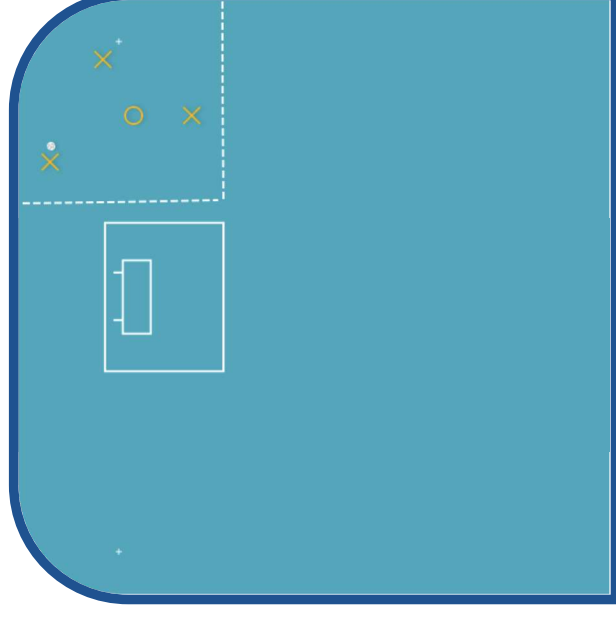
Syftet är att träna på att hålla bollen inom laget.

HUR?

Spel 3 mot 1 på en begränsad yta. Anfallarna ska spela bollen till varandra. Tar försvarande spelare bollen ger spelaren tillbaka bollen. Använd gärna hörnen så spelarna får träna på att använda sargen för att spela bollen förbi motståndaren.

ORGANISATION

För att öka svårighetsgraden i övningen lägger ni till ytterligare en försvarare så det blir spel 3 mot 2.



1 VS 1

VAD?

Komma till avslut och göra mål.

VARFÖR?

Tränar duellspel 1vs1, både anfall och försvar.

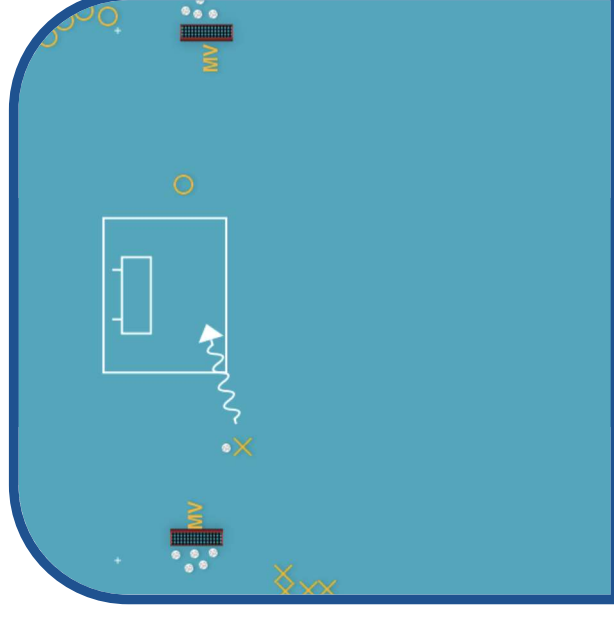
HUR?

Två lag, varje lag startar vid sitt eget mål. Första spelaren i ledet kliver fram och anfäller 1vs1. Efter anfallet vänder spelaren hem och försvarar mot en ny spelare som startat från hörna. Efter spelaren försvarat vänder spelaren tillbaka till ledet hen startade ifrån.

Här kan du välja om du vill starta med utkast från målvakt eller om spelaren ska starta med boll från hörnan.

ORGANISATION

Uppmuntra spelarna att använda fart och snabbt komma till avslut. Koppla momentet till en omställning i matchsituation.



• - - - • TAMPA

VAD?

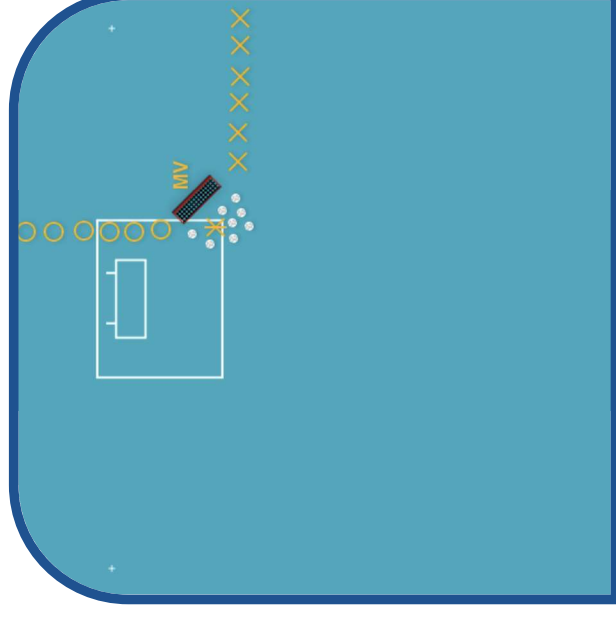
Komma till avslut och göra mål.

VARFÖR?

För att träna duellspel på ett intensivt sätt.

HUR?

Ställ målet med öppningen mot hörnet. Två lag på led från stolpe ut mot sargen. De två spelarna närmast målet från varje lag startar. Ledaren kastar in en boll och sedan är det spel 2 mot 2, spelarna vid sidan agerar som en vägg och ser till att bollen är i kvar i spel. Spelet pågår tills bollen är i mål eller utanför spelplanen. När bollen går ur spel startar övningen om.



AVSLUTSTRIPPELN

VAD?

Komma till avslut och göra mål.

VARFÖR?

Att träna avslut och när avslut ska tas är en viktig del i innebandy.

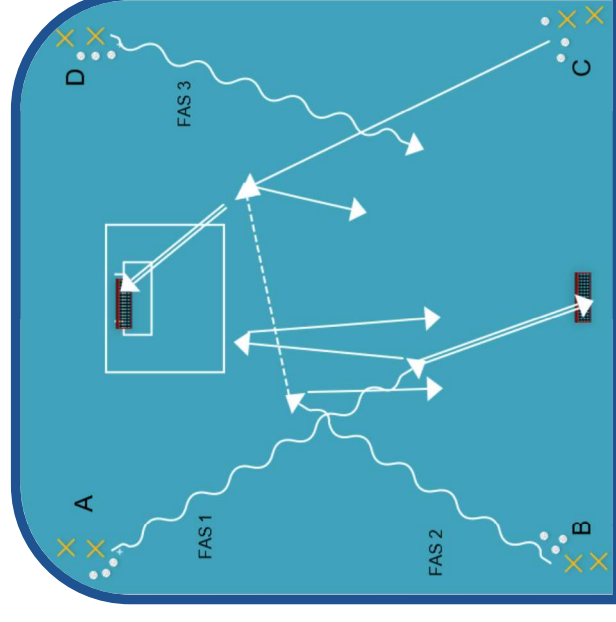
HUR?

Övningen genomförs i tre steg.

- Steg 1 är att A anfaller 1 mot 0.
- Steg 2 är att A efter avslut vänder tillbaks och blir försvarare mot B och C som anfaller 2 mot 1.
- Steg 3 är att efter avslutet 2 mot 1 vänder B och C tillbaks och blir försvarare mot A och D som anfaller 2 mot 2.

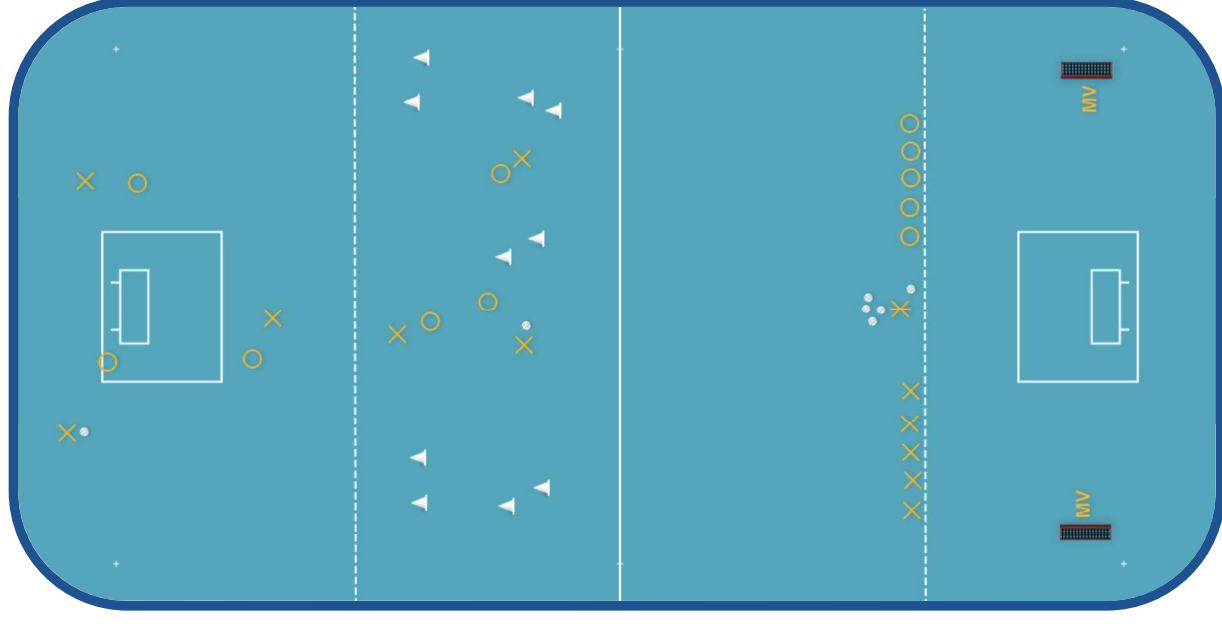
ANVISNINGAR

Låt deltagarna upptäcka vilka ytor och hur man kommer till dem själva i den mån det går. Samla efter en runda för att reflektera vilka ytor som är bra och hur man tar sig dit. Fundera även vad som är svårt att försvara emot.



• - - - - - SPELA PÅ OLIKA SÄTT

- För att göra spelet mer dynamiskt kan ni på träning variera sättet ni spelar på.
- För att få in fler atletiska moment kan ni starta spelet på andra sätt än med tekning. T ex kan spelarna starta sittandes på golvet, på andra sidan sargen eller liggandes på mage.
- Ni kan ta bort målen och istället träna på att hålla bollen inom laget genom att ”göra mål” genom att passa tre gånger på raken inom laget.
- Det går att sätta ut koner och göra mål genom att passa mellan konerna till en lagkompis.
- Ytterligare ett sätt är att spela Sifferboll. Där har du två lag uppställda längs med sargen. Rulla in en boll och säg en siffra. Motsvarande antal spelare per lag springer in och spelar mot varandra. Spela tills bollen är i mål, utanför sargen eller du tycker att de spelat tillräckligt länge.



STOLSINNEBANDY

VAD?

Speluppbyggnad.

VARFÖR?

Ett kul sätt att träna på speluppbyggnad och att få med backarna i spelet.

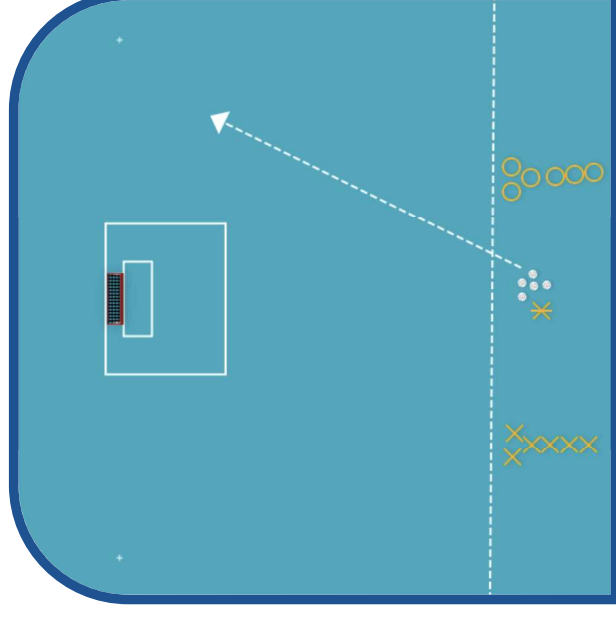
HUR?

Ställ ut två stolar eller bänkar och bestäm storleken på spelplanen. Två lag spelar mot varandra. Spelet startas med att två spelare från varje lag sitter på lagets stol.

Ledaren spelar in en boll ner i en hörna och spelarna springer in och nästa spelare på tur sätter sig på stolen (obs bara en spelare).

ORGANISATION

Spelet startar 2 mot 2, spelas bollen tillbaks till spelaren som sitter på stolen får den spelaren vara med i spelet och nästa spelare på tur sätter sig på stolen. Spelet pågår tills bollen är i mål, över sargen eller över linjen stolarna står på. När spelet är slut ställer sig spelarna som varit aktiva sist i sitt lags led och två spelare sätter sig på stolen och är redo att starta.



2 MOT 2

VAD?

Speluppbyggnad, komma till avslut.

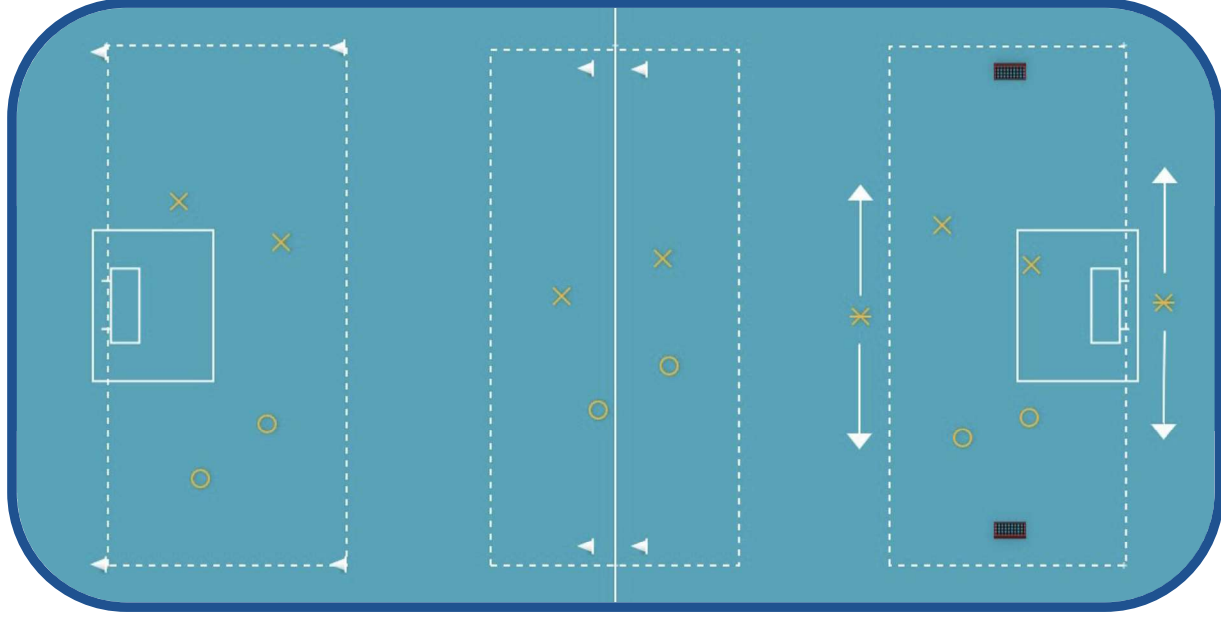
VARFÖR?

För att träna på att hålla bollen inom laget och komma till avslut.

HUR?

Dela upp spelarna i par och spela sedan 2 mot 2. Spelet kan se ut på olika sätt och ha olika syften.

- Det kan vara att träna på att hålla bollen inom laget och då spelar ni utan mål.
- Det kan vara att komma till avslut, har ni inte så många mål går det att använda koner som mål.
- Det kan vara att träna på att give n' go spel och då används två väggpassare som rör sig längs med långsidan på den avgränsade spelplanen.



• - - - - - MÅLEN I MITTEN

VAD?

Komma till avslut och göra mål.

VARFÖR?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten. Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende, utan mängden avslut är i fokus. För målvakterna kan man göra denna övning mer eller mindre högtintensiv, beroende på vilka regler man sätter för returtagningsarbete.

HUR?

Vanligt matchspel, men med två mål i mitten vända mot varandra, så att avsluten kommer från planens kortsidor. Man får anfalla mot båda målen.

- 2 mot 2 eller 3 mot 3.

- Motståndare måste göra mål i det andra målet på retur alternativt spela ut bollen till en bestämd yta, innan laget får anfalla på nytt.

ORGANISATION

- Röd nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3.

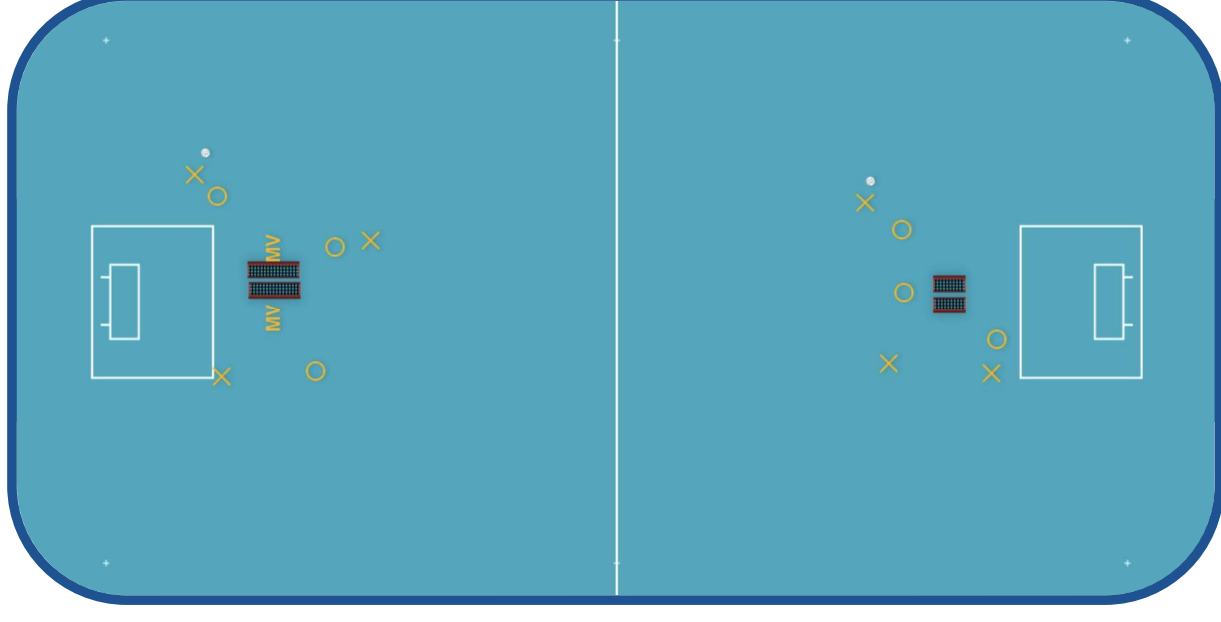
Det går även bra att spela med små mål för att då jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På röd nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

ANVISNINGAR

Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

- 1 Utespelare mot målvakter
- 2 Lagvis
- 3 Målvaktvis

På så sätt skapas två matcher per individ och fler möjligheter till att fortsätta tävla hela tiden.





Svensk
Innebandy

Svenska Innebandyförbundet

08-514 274 00

Idrottens Hus

Box 11016 | 100 61 Stockholm

kundtjanstSIBF@Innebandy.se | www.innebandy.se

FOTO: PER WIKLUND