

# Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)

## RÖD NIVÅ

### BAKGRUND

SIU är svensk innebandys beskrivning för hur idrott utövas i allmänhet och innebandy i synnerhet. Modellen är anpassad till biologisk snarare än kronologisk ålder och tydliggör vår vision *Folksporten för alla – alltid*.

Svensk innebandy har något att erbjuda för alla oavsett ålder, ambitionsnivå och förutsättningar. Därför går också ledarna en utbildning som är anpassad efter nivån de tränar på.

Utvecklingsmodellen riktar sig framför allt mot ledare och tränare, men även gentemot föreningar. Avsikten är att SIU ska utgöra ett bra stöd i ledar- och tränarrollen – såväl när det gäller kunskap inom olika centrala områden som hur man som ledare och tränare tillämpar vetenskapen på bästa sätt.



### RÖD NIVÅ

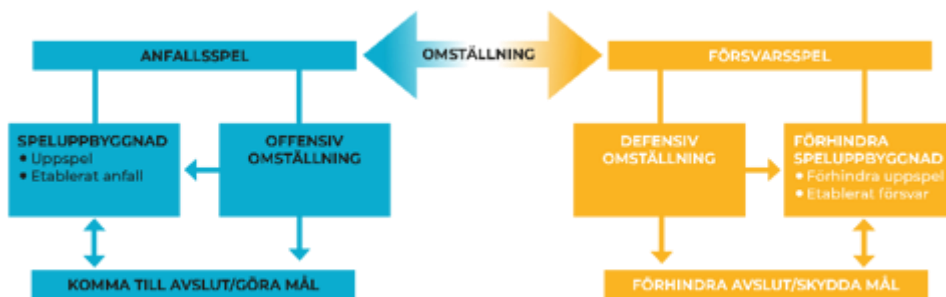
Röd nivå har utgångsåldrarna 12-16år. På den här nivån läggs tonvikten på att lära sig så mycket som möjligt, inte minst rent tekniskt, och mer komplexa övningar förekommer. Utvecklingen av fysiska kvaliteter som styrka, uthållighet och rörlighet sker parallellt och i fas med innebandyträningen. Det förekommer mer matcher, i första hand på lokal och regional nivå men även på riksnivå. Fler spelare väljer innebandy som sin idrott, men samtidigt bör det erbjudas möjlighet att delta i andra idrotter.

I ledar-/tränarteamet bör det finnas en bred kompetens som, förutom kunnighet inom innebandyn inkluderar kompetens kring fysisk träning, skadeförebyggande, idrottspsykologi med mera.

## SPELET

På den röda nivån samspelar spelarna på ett tydligare sätt och kan kopplas samman med spelfasmodellen på bilden nedan för att skapa ett lärande kring vad som kan ske på planen.

Att förstå och skapa skillnad mellan exempelvis ett uppspel och en etablerad fas i anfallsspelet möjliggör insikten att det kan vara olika sätt som gäller beroende på hur man agerar som individ men också som lag. Att skapa ett gemensamt språk blir viktigt.



### Anfallsspel

På röd nivå är anfallsspelet uppdelat i spelfasmodellen ovan som Speluppbyggnad och Offensiv omställning samt Komma till avslut och göra mål. Speluppbyggnad delas i sin tur upp i Uppspel, att spela förbi första försvarslinjen, och Etablerat anfallsspel när man är förbi den första försvarslinjen. I bollförande lags speluppbyggnad försöker det anfallande laget att spela upp bollen i planen, antingen direkt till avslut eller till ett etablerat anfallsspel. Anfallande lags spel har målsättningen att komma till avslut och göra mål.

Offensiva omställningar sker direkt efter en bollvinst av motståndarna innan de har hunnit komma i ordning i sina positioner. Målet är att anfalla motståndarnas mål och komma till avslut innan de hinner stänga farliga ytor som kan uppstå och få struktur i sitt försvarsspel.

Syftet med hela anfallsspelet är att komma till avslut och göra mål. Det är slutmålet och alla andra begrepp kring spelfasmodellen bygger på att det denna målsättning. Att komma till avslut innebär skapande av målchanser. Här kan man ställa sig frågan om kvantitet, dvs. antalet avslut, eller kvalitet, exempelvis varifrån avslutet kommer – och då vilket som är viktigast.

### Försvarsspel

På röd nivå är försvarsspelet uppdelat i spelfaserna Förhindra speluppbyggnad, Defensiv omställning samt Förhindra avslut/skydda mål.

Förhindra speluppbyggnad delas i sin tur in i försvarsspel på motståndarnas planhalva, vilket är att förhindra uppspel eller etablerat försvar. Att förhindra speluppbyggnad kan göras genom att spela försvarsspel i olika höjder för att antingen stoppa bollens väg framåt eller försöka få motståndarna att göra misstag som leder till bollvinst. Att stänga ytor, skära passningsvägar eller dylikt är viktiga ingredienser för att lyckas med sitt försvarsspel.

Defensiva omställningar sker när bollen förloras efter avslutat anfallsspel. Det primära målet bör vara att ta tillbaka bollen så fort laget kan. Det kan göras genom olika former av pressspel, skära passningsvägar eller stänga ytor.

En viktig del för såväl den individuella spelaren som laget som helhet är att förhindra motståndarnas avslut och skydda det egna målet. Detta görs bäst genom att skapa så lite tid som möjligt för motståndaren att finna avslutsvägar. Pressspel med exempelvis blad mot blad eller att täcka skott är viktiga ingredienser för att motståndaren inte ska kunna uppnå sitt mål. Två taktiska faser i spelet kallas återerövring respektive reträtt, där återerövring kan beskrivas som en offensiv strategi i omställningen medan reträtten är defensivt inriktad. Återerövring är när laget vill vinna tillbaka bollen för att så snabbt som möjligt försöka göra mål. Reträtt innebär att inta säkrare försvarspositioner och skydda de farliga ytorna i egen zon.

## IDROTTPSYKOLOGI

- **Används positiv förstärkning och feedback** – Fokusera på konkreta beteenden och exempel. Uppmuntra beteenden som du som tränare vill se mer av. På röd nivå börjar spelarna själva kunna efterfråga specifik feedback på områden de vill utveckla. Att ge konstruktiv feedback är svårt men också relevant för spelarens utveckling, viktigt att den konstruktiva feedbacken fokuserar på beteenden i specifika situationer. Som ledare är det fortsatt viktigt att övervägande förstärka sådant som spelaren redan är bra på i relation till förbättringsområden.
- **Främja psykologisk trygghet, skapa utrymme att prata och utvecklas** - Uppmuntra att spelarna pratar med varandra och löser problem i spelsituationer ihop. Uppmuntra förslag och åsikter från spelarna, viktigt att lyssna och inte döma eller värdera spelares förslag utan att först utforska möjligheter. Alla idéer är inte bra men många är värda att utforska och att nyfikenheten utforska tillsammans är något som stärker individen och laget över tid. Fånga upp spelares upplevelser av matcher och träningar genom att samlas en stund efteråt och "gå en runda" kring hur det känns. Att åka på cuper, prova på andra aktiviteter än innebandy med laget och att använda sociala plattformar är möjligheter till att ytterligare bygga sammanhållning och teamkänsla
- **Skapa grund för livslångt idrottande, självbestämmande motivation** - Uppmuntra spelarna att fortsätta med andra idrotter vid sidan av innebandyn. För multiidrottande ungdomar är det viktigt att få en överblick över den sammanlagda träningsmängden under exempelvis en vecka då det i dessa åldrar då ofta kraven ökar både gällande träningsmängd och skolprestationer vilket kan leda till ökade stressnivåer hos spelarna. Alternativa lagstärkande aktiviteter kan få positiv inverkan för att stärka lagkänslan samt bidra till återhämtning och social samvaro. Prata gärna om rutiner kring sömn, mat och återhämtning i relation till träning och prestation.
- **Belastningen kräver balans** – Den ökade belastningen kan öka risken för skador som i sin tur kan leda till försämrat psykisk mående då man inte har en naturlig del med övriga laget. Uppmuntra därför skadade spelare att komma på träning och titta på även om de inte kan delta, men var lyhörd för olika spelares behov då vissa mår sämre av att titta på och kan behöva vara frånvarande ett tag. Om behov av rehabträning finns, involvera skadade spelare på träning genom att möjliggöra utrymme vid sidan av eller på planen för lämplig träning, detta för att möjliggöra social samvaro med lagkamrater.

## INNEBANDYFYS

De flesta spelarna kommer in i puberteten under denna period och genom att vara uppmärksam på detta kan man som tränare identifiera eventuella skadekänningar som är kopplade till den snabbt växande kroppen. Träna enligt Knäkontroll regelbundet för att minska risken för allvarliga skador.

Spelarna blir mer explosiva i samband med puberteten och kommer inte ha samma förmåga att återhämta sig mellan intensiva innebandyaktioner – lägg vid behov in mer vila/vattenpauser under träningen. I samband med puberteten har individen en ökad träningsbarhet att bygga muskler.



## TIPS TILL DIG SOM TRÄNARE PÅ RÖD NIVÅ

Ett nyckelord inom innebandy är ”aktiva spelare” och spelet ska genomsyra träningsupplägg. Genom att beakta träningsekonomi på träning, dvs. att spelarna har hög aktivitetstid (*hur mycket aktivitet erbjuder övningen för individen?*) och lärtid (*Hur mycket lärande erbjuder övningen för individen?*), så höjs intensiteten på spelet och spelarna står sällan still.

- Uppmuntra och skapa förutsättningar till att hålla på med flera idrotter – det gynnar både det livslånga idrottandet och individens utveckling.
- Utgå i verksamheten från att innebandyaktioner bygger på en samverkan mellan hur information ges samt tas emot och delfärdigheterna. En spelare löser inte en aktion enbart med teknik eller fysik. Alla delfärdigheterna samverkar. Och att ingen aktion är den andra lik.

- Planera träningar med utgångspunkten ”aktiva spelare”. Spelarna ska vara aktiva på träning och det gäller att undvika väntan och köer i övningarna.
- Leken är ett bra verktyg som samarbetsövningar. Koppla gärna ihop olika lekar med färdigheter.
- Spelet bör vara i fokus vid träningsupplägg. Använd gärna övningsbanken på utbildningsportalen.