

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)

BLÅ 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.



BLÅ NIVÅ

Blå nivå har utgångsåldrarna 9-12år. På denna nivå betonas att barnen lär sig att träna. Verksamheten har en tydligare inriktning på att lära sig innebandyteknik, själva spelet och allmänna idrottsliga färdigheter. Tävlingar förekommer och är anpassade utifrån ålder och mognad, men det är inte fokus för verksamheten. Utövande av andra idrotter och aktiviteter främjas.

Som ledare eftersträvar man att erbjuda en varierad och lustfylld träning som innehåller individuella utmaningar. Lärande och individuell utveckling betonas i jämförelse med resultatmål.

SPELET

Spelet innefattar olika delar. Att dela upp "att inneha bollen" i förhållande "att inte inneha bollen" hjälper och förtydligar olika sätt att träna på själva spelet. På blå nivå är det ett större samspel med lagkamraterna i själva spelet. Spelarna behöver träna på mer varierade förhållande än på grön nivå. Att dela upp spelfaserna hjälper de aktiva att enklare förstå vilka principer och aktioner de kan komma att behöva utföra utifrån spelidén.

På blå nivå kan sekvenser med uppställt anfallsspel eller försvarsspel förekomma vilket lägger till en dimension i spelet: defensiva och offensiva omställningar.

Anfallsspel

Anfallsspel sker när det egna laget har kontroll över bollen, oftast med det primära målet att skapa målchanser. Här handlar anfallsspelet om att hitta olika former av samarbete för att ta sig till motståndarens mål och ta avslut. Detta görs genom att passa bollen eller transportera bollen mot motståndarens mål. Medspelarna kan sträva efter att bli spelbara för bollhållaren och skapa spelavstånd i form av både djup och bredd i spelet.

Både spelaren med boll och medspelarna utan boll bör vara uppmärksamma på medspelare, motståndare och ytor för att veta vad som kan ske på planen. I bollförande lags speluppbyggnad försöker det anfallande laget att spela upp bollen, antingen direkt till avslut eller till ett uppställt anfallsspel. När anfallande lag spelar i offensiv zon är det ett uppställt anfallsspel där målsättningen är att komma till avslut och göra mål.

Omställningar sker direkt efter en bollvinst av motståndarna innan de har hunnit upprätta sitt försvarsspel. Målet brukar vara att anfälla motståndarens mål och komma till avslut innan de hinner formera sig ordnat igen och kan stänga farliga ytor genom sitt försvarsspel.

Försvarsspel

På blå nivå handlar försvarsspelet om att förhindra speluppbyggnad och försöka ta bollen snabbt från motståndarna. Det kan ske antingen genom att laget snabbt vinner tillbaka bollen efter avslutat anfallsspel, dvs. i omställningsfas eller i så snabb anslutning som möjligt.

Laget bör försöka spela ett aggressivt försvarsspel för att motståndaren inte ska få tid för att behålla spelet i sitt anfallsspel. Spelarna kan sträva efter att hamna i blad mot blad-situationer för att göra det svårt för motståndaren att passa eller skjuta.

Defensiva omställningar sker när bollen förloras efter avslutat anfallsspel. Att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt är primärt vid tappad boll. Detta görs för att ta bollen för att själva kunna skapa nya målchanser. Det är viktigt att sätta stopp för motståndarens forcering.

Att förhindra och rädda avslut görs framför allt genom att ta bollen från motståndarna, detta bör anses som det primära tankesättet. Om man inte lyckas med det handlar det om att sätta motståndaren under svårigheter – såsom pressspel, skära passningsvägar eller löpvägar. Att täcka ett avslut kan också göra att motståndaren inte uppnår sitt syfte att söka målchans.

IDROTTPSYKOLOGI

- **Används positiv förstärkning och uppmuntra delaktighet** – Uppmuntra beteenden som ni tränare vill se mer av. Låt spelarna visa övningar men stäm av med spelaren om hen känner sig bekväm med att visa övningen. Uppmuntra spelarna till positiv feedback och att de peppar varandra på träning. Lyft annat än målskytte och räddningar exempelvis bra försvarsspel, passningar och kamratskap. Tävlingsinstinkten och kraven på sig själv och medspelare ökar för vissa i den här åldern medan de hos andra inte är lika viktigt, var därför lyhörd som tränare och möt de olika barnens behov för att behålla glädje, utmaning och utveckling. Även viktigt att prata om hur man pratar mot varandra på och utanför planen.
- **Främja psykologisk trygghet, bygg lagkänsla och skapa sammanhang** - Säkerställ att nya spelare introduceras och hittar någon att värma upp med. Berätta vilka som är frånvarande från dagens träning. Avsätt en liten stund i början av varje träning till information och upplägg av dagens träning och en liten stund i slutet av varje träning till uppföljning/avslutning. Variera passningskompisar för att bidra till delaktighet och att spelarna lär känna varandra bättre.
- **Skapa grund för livslångt idrottande, självbestämmande motivation** - Uppmuntra och skapa möjligheter till att spelarna får välja vissa delar av träningens innehåll eller prova en ny position. På blå nivå kan spelarna skilja sig mycket åt i olika utvecklingsperspektiv, det är därför viktigt att skapa utrymme att få lyckas. Variera därför övningar så olika spelares styrkor lyfts fram, inte bara spelmässigt eller fysiskt utan även rörande samarbete, kamratskap och problemlösning.
- **Det händer mycket i livet** - Lyssna in vad som sägs inom laget, var uppmärksam på vilket klimat som finns samt hur sociala medier används. Uppmuntra föräldrar att kontakta er ledare om något händer utanför som kan ha påverkan. Skapa utrymme för att prata med och lyssna på spelare före och efter träning.

INNEBANDYFYS

Här kan skillnader i biologisk mognad bli märkbara, speciellt mot slutet av denna period. Det kan vara lämpligt att vara uppmärksam på de aktivas tillväxt för att, när det är möjligt, anpassa träningen.

Förutsatt att de aktiva besitter goda grundläggande rörelsefärdigheter kan fokus läggas på att utveckla idrottsspecifika rörelseförmågor. Det kan exempelvis handla om att träna teknik för dribbling, passning och skott.

Träningsbarheten skiljer sig inte särskilt från grön nivå, men om man som ledare ser att någon spelare kommer in i puberteten så går det att lägga in mer muskelbyggande träning.

På denna nivå fungerar det vanligtvis bra att blanda övningar som kräver kortare och längre instruktioner.

Se exempel på olika grundläggande rörelseförmågor i figuren här nedanför.



TIPS TILL DIG SOM TRÄNARE PÅ BLÅ 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 har stor betydelse på blå nivå. Koppla gärna ihop olika lekar med färdigheter.
- Spelet bör vara i fokus vid träningsupplägg. Använd gärna övningsbanken på utbildningsportalen.