

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)

GRÖN 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.



GRÖN NIVÅ

Nivån ”Rörelseglädje” präglas av att ha kul i sitt idrottande och fortsätta att utveckla de motoriska grundformerna och har utgångsåldrarna 6-9år. Själva spelet och innebandytekniken introduceras på ett lekfullt sätt och innebandyträningen genomförs med fördel i form av roliga aktiviteter och lekar. Det gäller också att anpassa ytor och utrustning efter barnen.

Ledaren förklarar och instruerar på ett tydligt och enkelt sätt. Att vara med och göra sitt bästa är viktigare än att prestera. I ledarrollen är det centralt att lyfta det som är positivt och bidra till att barnen utvecklar sitt självförtroende och sin självkänsla.

SPELET

På grön nivå är strukturen i spelet låg och därför handlar det framför allt om ”spelet med boll” och ”spelet utan boll”. Dessa två moment byggs på efterhand på blå nivå och ännu mer på röd nivå i takt med att spelarnas färdigheter utvecklas.

Anfallsspel

Ett enkelt sätt att benämna anfallsspel på grön nivå är "när mitt lag har bollen". På grön nivå handlar anfallsspelet om att försöka hitta olika former av samarbete för att ta sig till motståndarens mål och ta avslut.

Detta görs lämpligtvis genom att driva, dribbla, utmana eller passa bort motståndare på olika sätt. Medspelarna kan försöka göra sig fria genom att hitta en ledig yta som kan skapa tid för dem själva eller bollföraren.

Försvarsspel

Ett tydligt sätt att benämna försvarsspel på grön nivå är "när motståndarna har bollen". Här handlar försvarsspelet främst om att försöka ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Spelare på grön nivå har inte utvecklat några särskilda försvarsförmågor, och ofta försöker flera spelare ta tillbaka bollen samtidigt.

Det spelarna kan sträva efter är att försöka hamna i en blad- mot blad-situation för att göra det svårt för motståndaren att passa eller skjuta. För att förbättra utvecklingen hos spelarna är det effektivt att öka mängden aktioner genom att hålla så många spelare som möjligt i gång samtidigt.

IDROTTPSYKOLOGI

- Uppmärksamma det som barnen gör - använd positiv förstärkning av beteenden som du vill se mer av. Exempelvis: "Såg du vad fri du blev när du sprang hit, bra gjort", "Vad duktiga ni är på att komma till mig när jag ropar, då slipper vi sitta stilla så länge", "Bra att ni försöker passa till alla".
- Se alla barn - använd övningar där barnens namn upprepas så att detta lärs in av såväl ledare som gruppen. Försök tilltala barnen med deras namn vid minst något tillfälle under träningen och vid feedback. Använd namnupprop, namnlekar och lättare samarbetsövningar för att skapa gruppgemenskap. Använd gärna "Bra gjort Alice", "Fin passning Naima" hellre än enbart "Bra tjejer".
- Skapa grund för livslångt idrottande, självbestämmande motivation - Variera aktiviteter för att passa olika barns behov och önskemål. Låt barnen önska aktiviteter, övningar eller lekar regelbundet. Barn på grön nivå kan skilja sig mycket åt i utveckling så det är viktigt att skapa utrymme och förutsättningar för alla att få lyckas genom att variera övningar så olika förmågor tränas och olika barns styrkor lyfts fram.

INNEBANDYFYS

Denna period kännetecknas av stadig tillväxt av olika kroppsått. De aktiva har en god träningsbarhet när det gäller flera förmågor på grund av den unga hjärnans formbarhet. Försök

att hålla barnen aktiva så mycket som möjligt på träningarna då återhämtningen mellan intensiva innebandyaktioner går snabbt.

Fokusera tidigt i denna period på grundläggande rörelseförmågor och gå successivt mot mer idrottsspecifika rörelseförmågor närmare slutet på denna nivå.

Introducera Knäkontroll+ övningar och utför lättare övningar från programmet med lekfulla inslag. Knäkontroll+ är ett skadeförebyggande program som syftar till att förebygga skador och förbättra prestationsförmågan hos spelare.

Se exempel på olika grundläggande rörelseförmågor i figuren här nedanför.



TIPS TILL DIG SOM TRÄNARE PÅ GRÖN NIVÅ

Ett nyckelord inom innebandy är "aktiva spelare". Spelet och leken 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”. En spelare ska vara aktiv på träning, undvik väntan och köer i övningarna.
- Leken har stor betydelse på grön nivå. Koppla gärna ihop olika lekar med färdigheter.
- Spelet i fokus vid träningsupplägg. Använd gärna övningsbanken på utbildningsportalen.