

# Välkommen till innebandyns värld – Föräldrainformation



Svenska  
Innebandyförbundet

© Svenska Innebandyförbundet 2015

Författare: Svenska Innebandyförbundet

Foto: Svenska Innebandyförbundet

Original och tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2015

# Välkommen till en av de roligaste världar som finns – innebandyns!

Den här broschyren är en vägledning för alla som har ett barn som vill leka och spela innebandy.

I samma stund barnet börjar i sin innebandyverksamhet inleds din karriär som idrottsförälder med allt vad det innebär. Du kanske inte är idrottsförälder utan t.ex. idrottsmorfar eller idrottssyster? Ja, då är det här materialet riktat även till dig.

Mycket som står här kan kännas självklart men det finns fallgropar för den som behåller invanda vuxenperspektiv på idrott och vi vill hjälpa dig undvika dem så du kan ge det idrottande barnet det stöd han eller hon behöver för att ha roligt och utvecklas.

Innebandy för barn och ungdomar utgår från Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU), som du ska få veta mer om i den här broschyren.

## Föräldern – en viktig medspelare

I det här materialet ska du få titta närmare på SIU-modellen, som är resultatet av noggrant arbete där vi byggt ihop vedertagna forskningsfakta med innebandys och idrottens grundläggande värderingar. Vi ska titta närmare på vem som betraktas som barn och vad barn behöver för att utveckla det vi ser som idrottens viktigaste uppdrag: ett intresse för livslångt idrottande.

Vi riktar oss sig till alla idrottsföräldrar och andra vuxna som har en roll i ett barns idrottsupplevelse, även dig som har ett barn som redan varit idrottsaktiv några år. Även du som har bra uppfattning om barnidrott i allmänhet och vad som är bäst för ditt barn i synnerhet bör fördjupa dig i SIU-modellen; idrotten behöver ta till sig nya tankesätt och du som vuxen behöver göra detsamma när ditt barn börjar med innebandy.

Genom att förstå tankarna bakom SIU och dess innehåll kan du ge den stöttning ditt barn behöver för att känna glädje i sitt idrottande. Samtidigt kan du säkerställa att den verksamhet ditt barn deltar i är bra och ligger i linje med innebandys filosofi. Den här foldern är din väg in i SIU och de första stegen på din resa som idrottsförälder med fokus på det individuella barnets idrottande.

På de följande sidorna vill vi förmedla vad Svensk Innebandys Utvecklingsmodell, SIU-modellen, innehåller och vad du som vuxen behöver tänka på för att ditt barn ska ha kul, utvecklas och må bra genom sitt idrottande under den tid barnet går från nybörjarknatte till ungdomsaktiv.

***”Att vi skapar miljöer som gör att alla får intresse för och möjlighet till ett livslångt idrottande är idrottens viktigaste uppgift. Som förälder är du den viktigaste personen i ditt barns liv även när det kommer till barnets möjligheter att ha roligt och utvecklas som människa och aktiv med hjälp av det idrotten har att erbjuda.”***

Göran Harnesk, generalsekreterare  
Svenska Innebandyförbundet



# SIU-modellen i kortversion

Genom att utgå från forskning och fakta om barn samt från ett barn- och barnrättsperspektiv i innebandyns verksamhet strävar SIU-modellen efter att alla som börjar med innebandy ska vilja fortsätta och få fortsätta, oavsett hur man utvecklas eller vilka ambitioner man har.

SIU-modellen kräver ett synsätt hos både ledare och föräldrar, där varje individs unika förutsättningar avgör vilken nivå barnet är aktiv på eller hur varje individ tränas och tas omhand i gruppen.

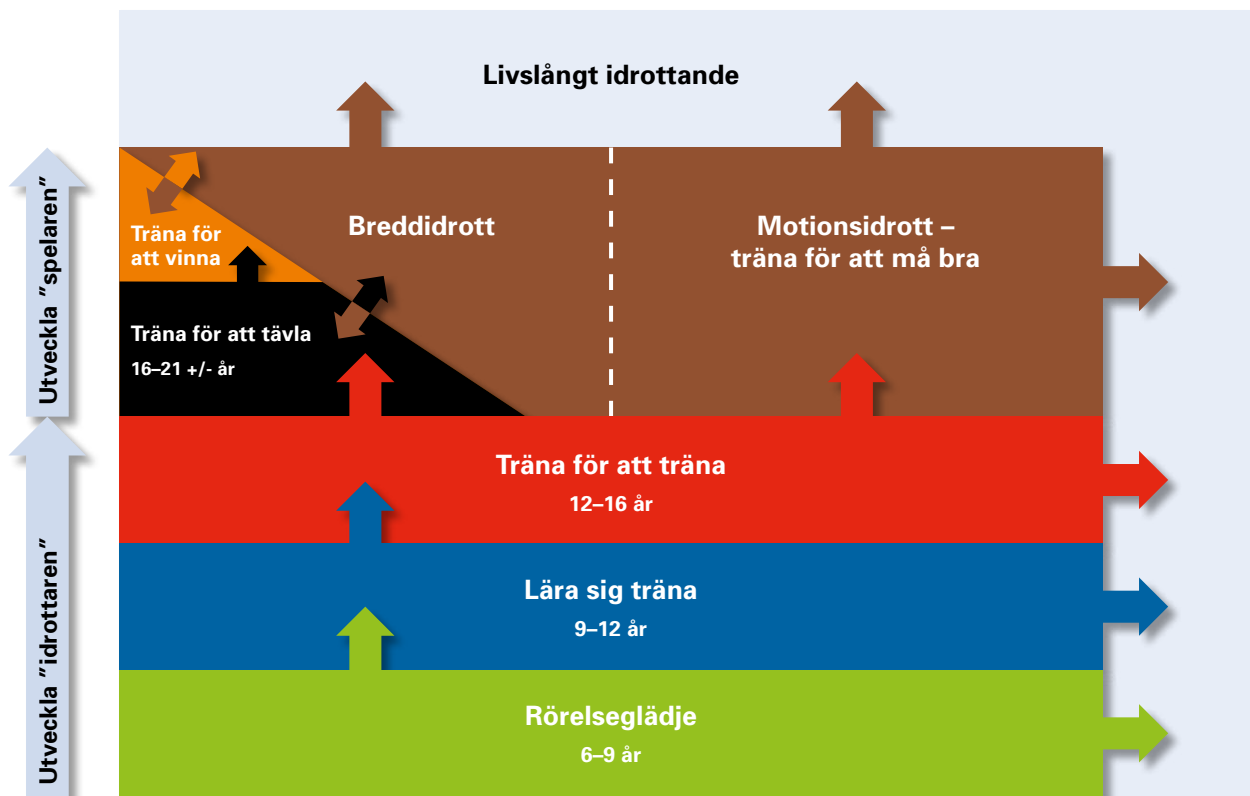
Modellen uppmärksammar saker du som förälder behöver känna till för att ditt barn ska utvecklas på rätt sätt i sin idrott. Det finns många saker att träna på och det finns särskilt lämpliga tidpunkter i en individs utveckling för att träna på respektive sak. När det kommer till barn är det extra viktigt att viss typisk träning sker i rätt mognadsfas och du kan hämta kunskap om det från SIU-modellen.

SIU-modellen säger att

- Barn mognar olika fort biologiskt, och har rätt att göra det även i den idrottsliga miljön utan att det ska påverka något barn negativt eller tvinga det sluta.
- Idrotten har skyldighet att anpassa sig på flera plan, t.ex. så att alla barn får vara med, att aktiviteterna leds av utbildade ledare, att barns rättigheter respekteras och att hänsyn tas till deras åsikter om aktiviteterna.
- Alla barn ska få utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar och ambitioner, ska få jämföras med sig själv i utveckling och ha roligt och lära sig nya saker i sin takt.
- Det är idrottens viktigaste uppgift att barn ges intresse för livslångt idrottande, och innebandyns ska ge alla plats från knatte till gammal senior.



## Spelarutvecklingsmodellen



Här ser du spelarutvecklingsmodellen och hur de olika nivåerna går in i varandra.

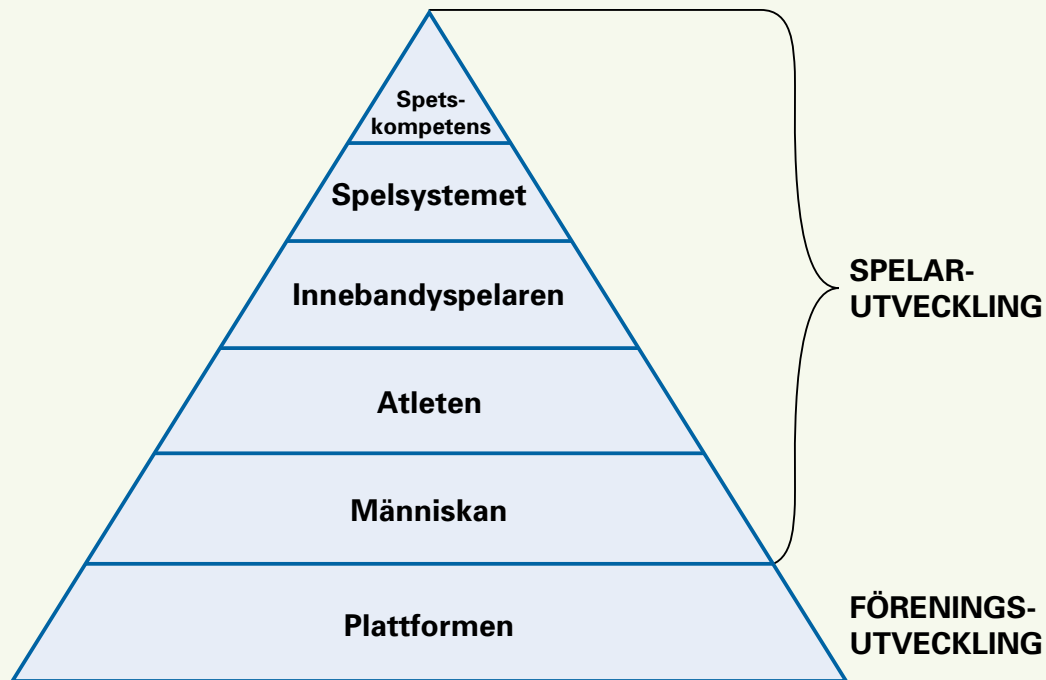
SIU-modellen är en vetenskapligt grundad modell, som egentligen är en sammanslagning av två modeller; *Spelarutvecklingsmodellen* och *Svenssonmodellen*. Du ser båda modellerna på det här uppslaget, och vi ska nu titta på hur de är uppbyggda och vad de fokuserar på.

Spelarutvecklingsmodellen är indelad i nivåer, där de tre första rör individens start inom innebandyn och hur individen utvecklas. Grön nivå handlar huvudsakligen om motoriska färdigheter, Blå om grundläggande idrottsfärdigheter och Röd om att skapa och utveckla allsidig fysisk och mental kapacitet som behövs för att idrotta i allmänhet och spela innebandy i synnerhet. De här nivåerna handlar om att *utveckla idrottaren*, alltså att förbereda individen på ett idrottsaktivt liv.

Efter de tre inledande nivåerna följer därmed det man kan säga handlar om att *utveckla spelaren*, alltså att ge individen valalternativ för fortsatt utveckling som innebandyspelare.

I spelarutvecklingsmodellen ryms därmed alla som spelar innebandy, oavsett färdighetsnivå, biologisk utveckling, ålder eller ambitionsnivå. Modellen är inkluderande och gör att alla kan spegla sig och sitt idrottande i modellen och på så sätt utvecklas från sina förutsättningar. Det finns en tydlig men inte tvingande utvecklingsväg från nybörjare till vuxen elitspelare eller motionär och beroende på de val man gör under sitt innebandyutövande kommer man alltid tillhöra någon nivå och något område inom modellen.

## Svenssonmodellen



*De fem översta nivåerna i Svenssonmodellen handlar om individen och den understa rör föreningen.*

När det kommer till SIU-modellens andra beståndsdel, *Svenssonmodellen*, består den av två delområden där Plattformen handlar om föreningsutveckling och de övre områdena handlar om spelarutveckling. Svenssonmodellens beståndsdelar ska klaras av i rätt ordning där en underliggande nivå måste vara genomarbetad innan det går att ta ett steg uppåt till en ny nivå och ett nytt fokusområde.

I Svenssonmodellen gäller det att först fokusera på och utveckla *människan*. Individen ska t.ex. känna sig själv och veta vad han/hon behöver för att må bra och utvecklas. Nivån ovanför handlar om *atleten*, att utveckla idrottsliga egenskaper som man har nytta av oavsett vilken idrott man väljer satsa på längre fram.

Först därefter har man nått nivån *innebandyspelaren*, med idrottspecifika utvecklingskrav som gäller just vår idrott. De två slutliga nivåerna, spelsystemet och spetskompetens, handlar om vad man vill och kan göra i förhållande till den omgivning man spelar innebandy i, när individen närmar sig det man kan kalla dennes optimala nivå.

Liksom i spelarutvecklingsmodellen kan alla innebandyaktiva spegla sig och sin innebandy i Svenssonmodellen och följa dess steg uppåt i pyramiden medan man utvecklas. Genom att slå samman de två modellerna har vi skapat Svensk Innebandys utvecklingsmodell – ett utvecklande hjälpmedel för alla som vill hålla på med innebandy.

# Barnrättsperspektivet

## – om åldersindelning i idrott

När man använder ordet barn tänker man ofta på yngre barn men faktum är att såväl innebandyn och idrotten i stort som det omgivande samhället slagit fast att en individ är att betrakta som barn till 18 års ålder.

Den åldersgränsen överensstämmer med FN:s barnkonvention som säger att så länge man inte fyllt 18 år är man ett barn. Med det följer att barn har rätt till *särskilda resurser, särskilt skydd och särskild rätt att påverka verksamhet* som barnet ingår i.

Inom idrotten har vi med andra ord slagit fast att upp till 18 års ålder behöver, förutom de sedvanliga föreningsreglerna som varje medlem berörs av, särskilda hänsyn tas till barns förutsättningar när de deltar i idrott. Barnrättsperspektivet måste därmed stärkas. Genom att läsa vidare kommer du bli mer förtrogen med det faktum att en utvecklande idrottsmiljö kräver ett nytt synsätt från idrottsledare och -föräldrar på hur vi bedriver lek, träning och tävling för barn.

*”Nu ska inte barninnebandy handla om få fram elitspelare men ju fler som fortsätter desto bättre är det för de framtida svenska landslagen. Hade vi arbetat på ett annat sätt redan för många år sedan hade fler ungdomar fortsatt med innebandyn och kunnat hårdatsa när den tiden varit mogen för varje individ.”*

*Jan-Erik Vaara, förbundskapten för innebandyns herrlandslag*

## Hur delar vi in barn i idrotten, och varför?

**MAN KAN SÄGA ATT IDROTTE HELT OCH HÅLLET ANAMMAT DEN KRONOLOGISKA INDELNINGEN**, d.v.s. att barn i samma ålder ingår i samma lek- eller träningsgrupp. Hela grundskoleskolsystemet bygger som bekant på indelning efter födelseår och i de allra flesta verksamheter som riktar sig till barn är just åldersindelning det vanligaste sättet att bilda grupper eller lag.

**KRONOLOGISK GRUPPERING ÄR PRAKTISK**. Den är enkel att förstå och för idrotten finns fördelar med att dela in barn i samma grupper som de redan tillhör via skolsystemet; barnen känner varandra och kan ofta föredra att träna tillsammans med sina klasskamrater.

**IDROTTE SJÄLV DELAR IN BARN I UNDERGRUPPER**, oftast benämnda barn (6-12) och ungdom (13-20). I det här materialet fokuserar vi på de ungefärliga, generaliserade åldrarna 6-9, 9-12 och 12-16 år, d.v.s. det som benämns som Grön, Blå och Röd nivå i SIU-modellen.

**INNAN GENOMGÅNGEN AV UTVECKLINGSNIVÅERNA** ska vi lyfta fram det nödvändiga i att se på individuell utveckling istället för kronologisk grupptillhörighet. Det är nämligen så, att indelning efter kronologisk ålder inte är något som gynnar individens idrottsliga utveckling. I första hand är det ett sätt att underlätta administration av verksamhet, och i bästa fall är det som sagt ett sätt att få t.ex. ett gäng klasskamrater att snabbt och enkelt bilda ett träningsgäng i innebandy eller någon annan idrott.

**ÅLDERSINDELNINGEN ÄR SVÅR ATT UNDVIKA**, men både ledare och föräldrar behöver förstå vilka hänsyn som måste tas utifrån varje individs utvecklingsnivå.



# Tränarutmaningen

## – *alla har sin egen takt*

**Biologiska mognadsskillnader mellan barn i samma kronologiska ålder är ett faktum. Det kan skilja flera år i biologisk mognad mellan barn i samma skolklass på mellanstadiet.**

Tidig utslagning från idrotten av barn som är födda sent på året är väl känd. Det är en följd av det som kallas Relative Age Effect (RAE). Eftersom idrotten belönar den som uppnår hög färdighetsnivå har barn som mognat tidigt premierats, något man enkelt upptäcker när man tittar närmare på barns födelsemånad i relation till deras bedömda prestationsnivå. Barn födda tidigt på året bedöms som bra i större utsträckning än barn födda sent samma år.

Som mått på vem som har förutsättningar att som vuxen bli bäst eller vilja hålla på med idrott längst säger dock födelsemånad ingenting alls. Det finns sannolikt åtskilliga barn vars upplevelse av idrotten gjort att de slutat, eller t.o.m. indirekt tvingats sluta eftersom

de inte ansetts tillhöra de bästa i sin årskull. Sådana oönskade följder talar emot idrottens uttalade syn på allas rätt att delta i vår verksamhet och kan undvikas om man arbetar på rätt sätt.

Ska man dra det till sin spets rent prestationsmässigt har idrotten med all sannolikhet kastat bort många presumtiva landslagsspelare, som inte var lika snabba, starka eller spelintelligenta som sina klasskamrater när de var 11 år gamla men som med rätt anpassade utmaningar hade blivit världsstjärnor.

Om vi inte tar hänsyn till individuell mognad riskerar vi alltså att bedriva en verksamhet där flera barn inte får den typ av träning de behöver, att de inte får rätt sorts utmaningar och att de slutar för tidigt med sin idrott eftersom kraven inom en åldersgrupp är likartade oavsett de individernas mognadsnivå. Tänk på att barnens inre, individuella motivation är avgörande. Om vuxna tvingar barnen fokusera på resultatintad träning och jämförelser med andra istället för allsidighet och glädje minskar barnens inre motivation och de riskerar sluta i förtid.

SIU-modellen säger att barn ska få möjlighet att utvecklas från sin individuella nivå och efter sina egna ambitioner. Även om vi behöver fortsätta med åldersindelade grupper och lag ger SIU-modellen ledare och föräldrar kunskap som gör att varje barn kan mötas på sin nivå och utvecklas på ett sätt som är bra både för barnet och för idrottsverksamheten.

Tänk också på att alla barn oavsett kronologisk ålder har rätt att börja på sin nivå i SIU-modellen. Ingen är för gammal för att börja spela innebandy och det gäller i allra störst utsträckning barn, som ska kunna börja precis när de vill i en lämplig miljö. Cementera aldrig spelare i grupper utifrån deras aktuella färdighet och tänk på att nivåindelning ska vara tillfällig. Övningar kan oftast genomföras av alla oberoende av färdighetsnivå om ledarna har ett individperspektiv.

*Skillnad på tidig eller sen födelsemånad ger också ofta skillnad på biologisk mognad, som kan ses t.ex. på olika längd.*



# Vad är viktigt för barn som idrottar?

Om man söker avgörande faktorer för att barn ska kunna delta i och vilja fortsätta med sitt idrottande, som de uttrycks av barnen själva, finns några områden som sticker ut.

## Ordning och reda

Det är inte oviktigt att barn lär sig hålla tider och ta visst ansvar för sin aktivitet, och det är förstås nödvändigt att du som vuxen säger ifrån om barnet ställer orimliga krav eller uppträder olämpligt i samband med aktiviteterna.

När vi snart tittar närmare på träningsinnehåll på olika utvecklingsnivåer ser du att även idrottsföräldrar behöver vara förtroagna med hur barn utvecklas för att för att säkerställa att barnens verksamhet är utformad på rätt sätt. Det kräver struktur samt kommunikation mellan dig och ledarna samt mellan dig och ditt barn. Både verksamheten och idrottsföräldern måste erbjuda ordning och reda.

## Trygghet, glädje och utveckling

Förutom planering och grundläggande uppföranderamar, som du som förälder ger barnet både inom och utom idrottsmiljön, behövs trygghet och uppmuntran. Ett barn behöver känna att det accepteras och älskas för det barnet är, och vill ha stöd och uppmuntran kring det barnet gör. På så sätt skiljer sig inte det idrottande barnets grundläggande behov eller föräldrarnas uppgift åt från andra områden.

Det finns åtskillig forskning på området "barn och idrott", och sammanfattningsvis kan man säga att det viktigaste för barn – när barnen själva berättar – är att få hålla på med något de tycker är roligt, att få känna sig delaktig i någonting och att få känna att de utvecklas och klarar saker som de inte tidigare klarade av. Att barnen kan vara både en del av gruppen och egna individer måste eftersträvas i föreningsverksamheten och du som förälder måste bevaka att det görs.

## Att få påverka

Det har också visat sig att barn tycker om idrottsverksamheten, och fortsätter hålla på med den, när de känner att de blir lyssnade på och kan påverka den verksamhet de deltar i. I en lagbollsport finns alltid ett mått av underkastelse inför gruppens helhetsbehov men vill man att barn ska stanna kvar i verksamheten ska man vinnlägga sig om att de får vara med och bestämma. Ledare och föräldrar inom idrotten måste därför anpassa sig till barnens förutsättningar när det kommer till idéer, beslut och genomförande. Här är det alltså viktigt att tänka på att vara delaktig och alla får vara med inte är samma sak. Självklart ska alla få vara med och när barnen dessutom är delaktiga – alltså är med och bestämmer vad som ska göras och hur – kan verksamheten bli hur bra och rolig som helst.

Det här med att barn vill hålla på med idrott när de känner glädje, utveckling och att de får vara med och påverka har varit känt ganska länge. Tyvärr har idrotten i stort inte mäktat med, eller velat, ändra sitt synsätt på idrott för barn. Den förändringen leder nu Svensk Innebandy och vi är säkra på att idrotten i stort så småningom kommer följa efter.

***"Barn har ett inbyggt behov att röra sig och lära sig saker. Barn vill ha roligt, känna att de utvecklas, känna sig sedda och delaktiga. Barn slutar med idrott när en eller flera av de sakerna inte tillgodoses, även om deras lag vinner matcher. Att ge stöd och uppmuntran som har med barnets känslor, uppfattningar och utveckling att göra är idrottsföräldrarnas viktigaste uppgift."***

*Lena Sorcini, leg. psykolog*



## Idrott hela livet

Ditt idrottsföräldraskap bör från och med nu bygga på de fakta och idéer vi presenterar i SIU-modellen.

Din vanliga föräldraroll ska naturligtvis fortfarande bygga på de uppfattningar och kunskaper du har om föräldraskap samt din och ditt barns situation. Vi ber alltså ingen bli en annan förälder, men kanske att bli en annan idrottsförälder.

Det är vid det här laget uppenbart för dig som läser att vi ser ett behov av att en del gamla idrottsuppfattningar och -metoder byts ut mot något nytt. SIU-modellen hjälper oss anta en hållning där man har kunskap om dels hur barn utvecklas, dels hur idrotten behöver förstå och möta barn.

Den kunskapen kommer leda till att fler barn vill spela innebandy och det kommer leda till att fler håller på längre, förhoppningsvis med ett livslångt idrottande.

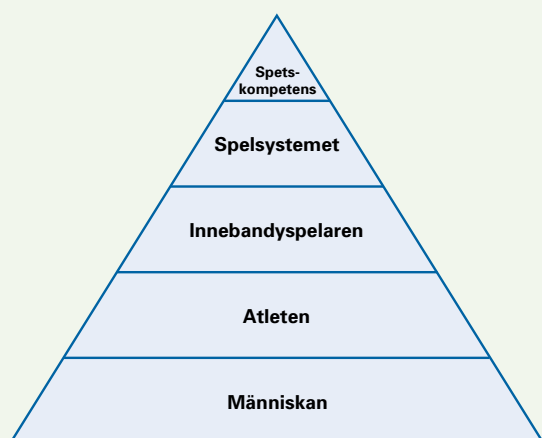
Det är verkligen inte oviktigt med ett engagemang i form av skötsel av föreningen eller att vara en delaktig förälder på träningar. Att du visar engagemang för idrotten är viktigt för ditt barn. SIU-modellen hjälper dig att därutöver anta en hållning där du kan se och övervaka helheten barnet behöver för att vilja spela innebandy och må bra av det.

En missad träning eller en missad passning är oviktiga i sammanhanget; det är ditt stöd och delandet av glädjen med innebandyn som kan vara avgörande för att barnet ska vilja idrotta.

Genom att se till att barnet mår bra och har roligt med sin idrott, att det får vara med och synas och påverka sina aktiviteter och att det får ta steg i sin egen takt kan du vara med och skapa det som är allra viktigast: ett livslångt intresse för hälsa, motion och idrott.

## Grön nivå 6-9 år – Rörelseglädje

Grön nivå – som gäller 6-9 år och som vi även kallar *Rörelseglädje* – ska ha just rörelse och glädje i fokus. Barnen ska utveckla grundläggande motoriska färdigheter samtidigt som lusten att röra sig ska bejakas och stärkas.



Svenssonmodellens fem översta nivåer.

- Genom att betona glädjen i idrottandet istället för t.ex. strävan att vinna, ska barnen genom lekfulla och roliga träningar prova på och utveckla sina basala idrottsfärdigheter.
- Barn i den här åldern är fantasifulla, vill göra saker, repeterar gärna övningar och har ett stort rörelsebehov. Träningarna på grön nivå kan och ska innehålla alla möjliga lekar och övningar där barnen får hålla på med hela kroppen.

### Roligt och varierande

På den här nivån ska all träning bygga på att det ska vara kul att vara med. Man skulle kunna säga att det viktigaste är att alla barn kommer tillbaka nästa gång, och att de har lika kul varje gång! Träningarnas innehåll ska vara varierade och, förutom glädje, syfta till att deltagarna får träna på motoriska färdigheter, allsidig styrketräning och att de får kännedom om innebandyns allra mest grundläggande regler.

Eftersom vi vet att många barn inte tränar mer än en eller två idrotter är det viktigt att innebandyträningarna ger barnen chansen att prova på alla möjliga idrotter och inte bara innebandy.

### Här börjar det livslånga idrottandet

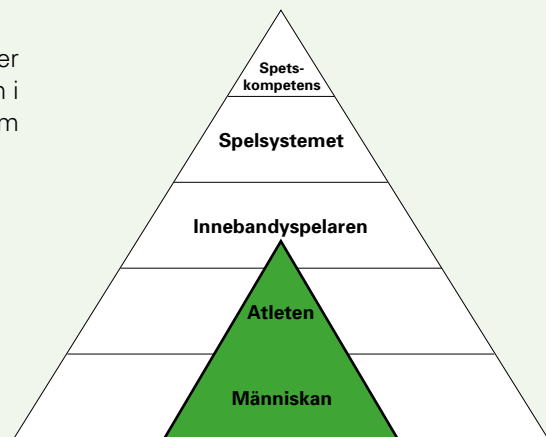
Det är förmodligen redan på den här nivån vi sår fröet till livslångt idrottande. Barn som redan i unga år lär sig att det är kul och att de mår bra av att röra på sig är en grupp vi ska vara rädda om. Det är därför din uppgift som förälder på grön nivå i första hand handlar om att underlätta ditt barns deltagande och att du övervakar så träningarna är lekfulla, mångsidiga och att de idrottsliga inslagen utformas på ett sätt som möter alla deltagare. Barn behöver beröm för det de gör och här kan du som förälder bygga ditt barns självkänsla.

## Vad ska man träna på, och när?

Det man kallar de fysiska delkapaciteterna – snabbhet, teknik/koordination, aerob förmåga och styrka – är alltid träningsbara, men hur mottaglig barnet är för olika typer av träning skiljer sig åt beroende på var i utvecklingen det befinner sig.

Svenssonmodellen beskriver vilka färdigheter man behöver lära sig för att nå maximal prestationsförmåga längre fram i livet. Av Svenssonmodellens nivåer är det de tre första som berörs på grön nivå:

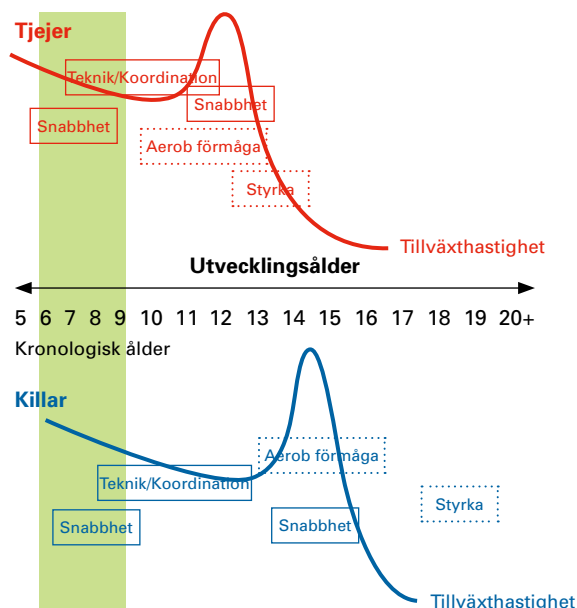
- Människan
- Atleten
- Innebandyspelaren



Så här integreras grönt innehåll i Svenssonmodellen.

I figuren nedan ser du hur en generalisering av gymnsamma perioder ser ut och vad som är lämpligast att träna på grön nivå. Man bör tänka på att barnen är unika individer och kan reagera olika på en träningsmetod, men generellt gäller att den gröna nivån lämpar sig väl för

- Motorik och rörelsemönster
- Snabbhetsträning



Extra gynnsamma träningsperioder för tjejer respektive killar.

### GRÖN NIVÅ

#### MÄNNISKAN

Här gäller det att skapa ett intresse för idrott. Du som förälder är den viktigaste personen när det kommer till att grundlägga ett idrottsintresse eftersom det gäller att barnet har roligt och att dess motivation och självkänsla stärks. Att vara positiv, ge beröm och stötta barnet är det bästa sättet att utveckla människan.

#### ATLETEN

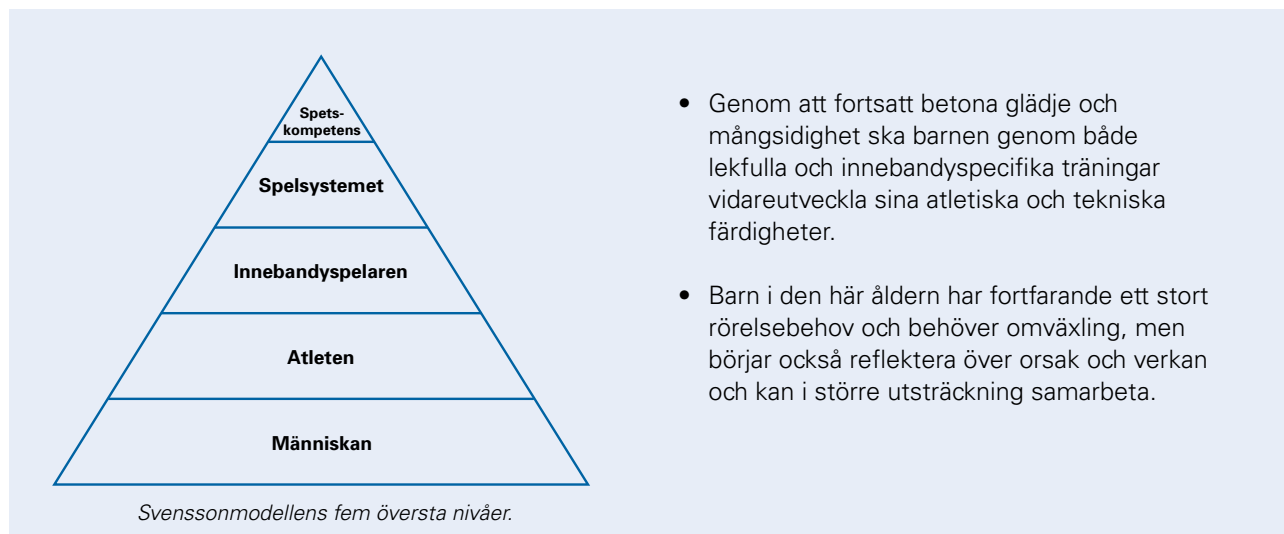
Barnet genomgår en långsam, stadig utveckling av de fysiska förutsättningarna. Att träna rörelsemönster, balans, teknik och rumsuppfattning genom innebandyövningar och lekar är viktigt. Friare lekar som förbättrar uthållighet och styrka är också viktiga för att lägga en grund till den framtida atleten.

#### INNEBANDYSPELAREN

Barnet ska bli vän med bollen och det ska få göra många olika saker med boll och klubba. Att nöta teknik görs enklast en och en. Grundläggande kunskap om hur innebandy spelas och vilka regler som finns ska introduceras men det viktiga är mångsidighet och prova på för att börja bygga *innebandyspelaren*.

## Blå nivå, 9-12 år – *Lära sig träna*

Blå nivå – som gäller 9-12 år och som även kallas *Lära sig träna* – fokuserar på glädje och individuell utveckling. Barnen ska introduceras för generella idrottsfärdigheter genom innebandy och utvecklingen byggs vidare från föregående nivå.



### Roligt, varierande och att vara en individ i gruppen

Även på blå nivå måste träningen bygga på att det ska vara kul att vara med, om och om igen. Under den här tiden ökar barnens medvetenhet och samtidigt som den individuella utvecklingen är viktigt tycker barnen om att tillhöra en grupp. Barnen är mottagliga för en något högre kunskapsnivå vad gäller innebandyns regler och utförande men även om innebandyn står i fokus är målet fortfarande att utveckla allmänna atletiska färdigheter.

Barn som valt innebandy och vill fortsätta med den har sannolikt ett särskilt intresse för just vår sport. Samtidigt är det viktigt tänka på att många i ännu mindre utsträckning är på grön nivå kommer i kontakt med andra idrotter, så innebandy varierat med andra saker gäller än.

### Här läggs grunden till en allsidig atlet

Om vi sådde ett frö för livslångt idrottande på grön nivå, måste nu den planta som idrottsintresset utgör vårdas för att den ska få chansen leva hela livet. Såväl den atletiska som personliga utvecklingen tar lite mer fart här. Som förälder kommer du märka att grupptillhörigheten blir viktigare för barnet och det är därför bra om du är uppmärksam på att barnets individuella behov, inte bara gruppens, blir tillgodosedda på träningarna.

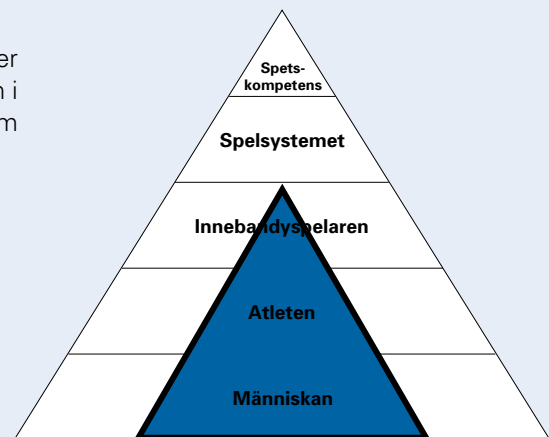
Du bör vara beredd på att barnets känslouttryck varierar både ifråga om styrka och vad som orsakar dem, och det är fortfarande mycket viktigt med stöd och beröm till barnet så att det fortsätter med sitt idrottande även de gånger de stöter på en motgång av något slag.

## Vad ska man träna på, och när?

Det man kallar de fysiska delkapaciteterna – snabbhet, teknik/koordination, aerob förmåga och styrka – är alltid träningsbara, men hur mottaglig barnet är för olika typer av träning skiljer sig åt beroende på var i utvecklingen det befinner sig.

Svenssonmodellen beskriver vilka färdigheter man behöver lära sig för att nå maximal prestationsförmåga längre fram i livet. Av Svenssonmodellens nivåer är det de tre första som berörs på blå nivå:

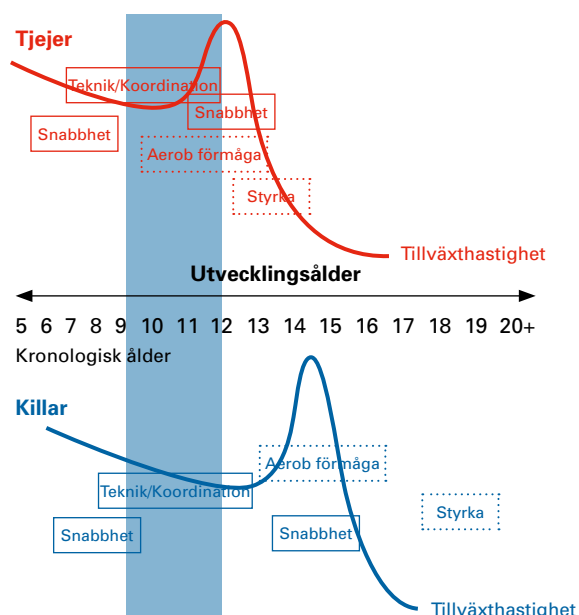
- Människan
- Atleten
- Innebandyspelaren



Så här integreras blått innehåll i Svenssonmodellen.

I figuren nedan ser du hur en generalisering av gynnsamma perioder ser ut och vad som är lämpligast att träna på blå nivå. Man bör tänka på att barnen är unika individer och kan reagera olika på en träningsmetod, men generellt gäller att den blå nivån lämpar sig väl för

- Motorik och rörelsemönster
- Snabbhetsträning



### BLÅ NIVÅ

#### MÄNNISKAN

Här gäller det att utveckla intresset för idrott som förhoppningsvis tillgodosetts på grön nivå. Föräldrar till barn på blå nivå behöver veta hur de ska agera i en tid då barnet utvecklas hastigt. Det är t.ex. bra att tala om att likheter och olikheter mellan barn är ok och helt naturligt. Barnet måste både få vara sig själv och lära sig visa hänsyn till andra och till gruppen som helhet. Att stötta och visa samhörighet utvecklar *människan*.

#### ATLETEN

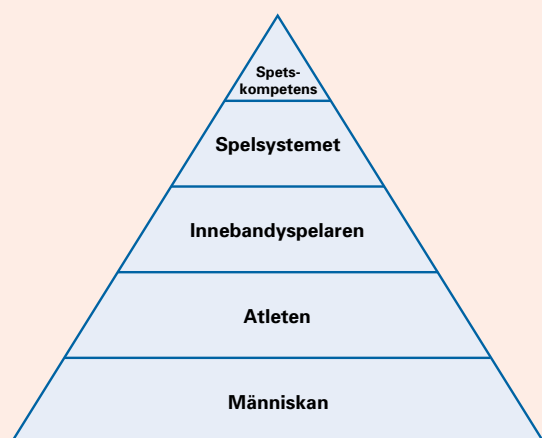
Blå nivå är rätt tid att både utveckla barnens rörelser och finslipa de rörelsemönster de redan lärt sig. Var vaksam på att tillväxtpurten kan starta i senare del av blå nivå, och att man redan innan den behöver ha utvecklat grundläggande motoriska och grundläggande atletiska färdigheter. Allsidiga rörelser, reaktionssnabbhet och lite mer komplexa styrkeövningar är bra för att utveckla *atleten*.

#### INNEBANDYSPELAREN

Här har barnen som lättast att lära sig nya saker. Det är nu dags att lära sig få mer saker att hända med bollen. Mer tekniska moment, med mer komplexitet och utförda i högre hastighet utvecklar *innebandyspelaren*.

## Röd nivå, 12-16 år – Träna för att träna

Röd nivå – som gäller 12-16 år och som även kallas Träna för att träna – introducerar utövarna till förberedande fysisk träning där innebandyspecifika färdigheter och byggandet av atleten är i fokus.



Svenssonmodellens fem översta nivåer.

- Genom att betona så många som möjligt så länge som möjligt ska innebandyn på röd nivå både utövas på ett sätt som gör att fler vill vara kvar och som ger dem den förberedande träning som behövs för att spela innebandy som äldre.
- Barn i den här åldern genomgår en stor kroppslig förändring, men även den emotionella utvecklingen är omvälvande. Deras förmåga till abstrakt tänkande utvecklas men känslomässig osäkerhet är inte ovanlig.

### Mer innebandyspecifikt, mer individuellt

På röd nivå går träningen mer och mer över till innebandyspecifika färdigheter, även om arbetet med de generella atletiska färdigheterna också ska fortsätta. Barn på den här nivån utvecklar sitt abstrakta tänkande och det är bra att de får vara med och planera och påverka sin egen träning. Grupptillhörigheten blir ännu viktigare men det individuella anslaget är extra viktigt på röd nivå av både tillväxtmässiga och emotionella skäl.

Vi vill öka andelen barn som fortsätter med innebandy på och efter röd nivå. Träningen blir mer innebandyspecifik och många fokuserar på innebandy som sin enda idrott. Att uppmuntra barn att fortsätta med flera idrotter och inte tvinga dem välja bort någonting är viktigt här. Att barn får påverka sin aktiviteter och att de känner att de utvecklas är viktiga faktorer för att de ska fortsätta. Som förälder bör du därför försöka övervaka att barnen får komma till tals i sitt lag och att det tas hänsyn till de stora olikheter i biologisk mognad som förekommer på röd nivå.

### Här läggs grunden till innebandyspelaren

Det händer mycket på röd nivå, både i kroppen och knoppen. I slutet av den ökas sannolikt träningstiden för just innebandy och att fortsätta specialiseringen mot innebandyspelaren utan att välja bort någon annan idrott kan var en svår kombination, men en viktig sådan eftersom en full specialisering på en idrott inte bör ske för tidigt. Här kan du som förälder hjälpa till genom att stötta barnet, och underlätta aktivitet i flera idrotter samtidigt som du visar att det är ok att satsa mer på en idrott än en annan.

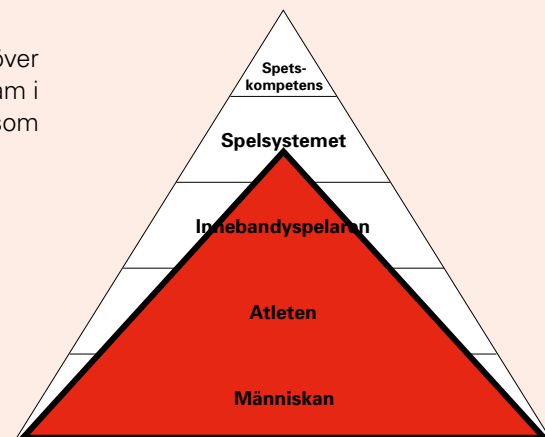


## Vad ska man träna på, och när?

Det man kallar de fysiska delkapaciteterna – snabbhet, teknik/koordination, aerob förmåga och styrka – är alltid träningsbara, men hur mottaglig barnet är för olika typer av träning skiljer sig åt beroende på var i utvecklingen det befinner sig.

Svenssonmodellen beskriver vilka färdigheter man behöver lära sig för att nå maximal prestationsförmåga längre fram i livet. Av Svenssonmodellens nivåer är det de tre första som berörs på röd nivå:

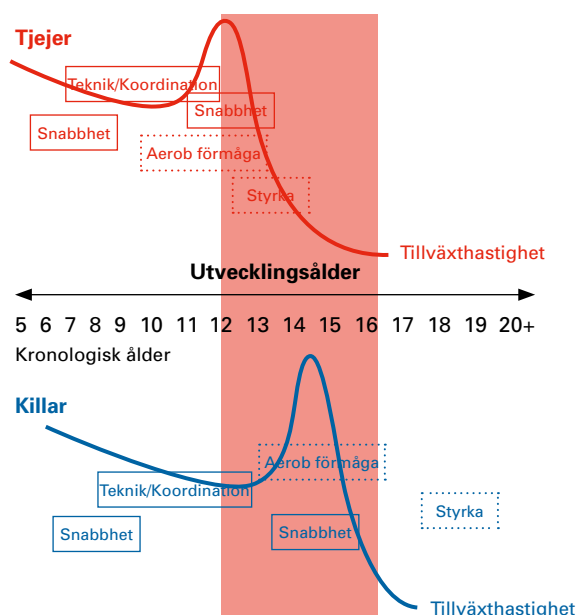
- Människan
- Atleten
- Innebandyspelaren



Så här integreras rött innehåll i Svenssonmodellen.

I figuren nedan ser du hur en generalisering av gymnsamma perioder ser ut och vad som är lämpligast att träna på röd nivå. Man bör tänka på att barnen är unika individer och kan reagera olika på en träningsmetod, men generellt gäller att den röda nivån lämpar sig väl för

- Motorik och rörelsemönster
- Snabbhetsträning



Extra gynnsamma träningsperioder för tjejer respektive killar.

### RÖD NIVÅ

#### MÄNNISKAN

Att skapa motivation för att träna är viktigt på röd nivå. Barnen förstår att träning är viktigt för att utvecklas men har också behov av att få vara med och bestämma. Arbeta med tillit, individuell utveckling och barnens egna prestationer istället för resultatjämförelser.

#### ATLETEN

Det är gynnsamt att träna styrka och uthållighet på röd nivå. Träningen behöver vara mångsidig men kan utföras med högre belastningar än förut, och skade-förebyggande träning är extra viktigt under puberteten.

#### INNEBANDYSPELAREN

Nu börjar de tekniska momenten bli avancerade och spelarna ska öva på att få saker att hända i fart. Spelförståelsen utvecklas och tränas med övningar med flervalsalternativ.

#### SPELSYSTEMET

Grundläggande taktik, med de viktigaste begreppen och rollerna på planen tas upp. Man tränar mycket på offensiva och defensiva ageranden.

# Framtidens idrottsförälder redan idag

Som avslutning på föräldramaterialet skickar vi med några frågor. De fungerar både som utgångspunkt för dina egna funderingar och som isbrytare när du vill prata med andra föräldrar.

Om det uppstår frågetecken eller problem som rör ditt barns idrottsverksamhet, ta upp det direkt med ledaren och försök hitta en gemensam syn på hur problemet ska lösas. Inom innebandyn pågår en ledarutbildningssatsning som är större än vi någonsin gjort förut och det finns massor av bra ledare i alla delar av landet som deltar i den.

Ledarna i föreningen ska vara lika bra insatta i de här frågorna som du är efter att ha läst materialet, och skulle du uppleva att det finns saker som behöver utvecklas ska ledarna och föreningen kunna prata med dig om det. Genom att vara en vaken förälder som både visar intresse och ställer krav, och som är beredd att delta i samtal som utvecklar verksamheten, hjälper du ditt barn till den bästa idrottsupplevelsen.

Skulle du vilja engagera dig mer än som enskild förälder, t.ex. genom att själv bli ledare eller jobba i föreningens styrelse eller kommittéer, finns det mer information att få från både förening och innebandyförbundet i ditt distrikt. Och känner du att det inte är läge för dig att hålla på med den typen av ideellt arbete just nu, tänk på att du och ditt barn är lika viktiggusselbitar som alla andra i den stora innebandyfamiljen.

Om du vill fördjupa dig mer i SIU-modellen redan nu kan du gå in på [innebandy.se](http://innebandy.se) och ladda ner den kompletta modellen. I den finns också hänvisningar och referenser till det bakgrundsmaterial vi använt när vi skapat SIU modellen och SIU-relaterade texter som det här föräldramaterialet.

**Vi utmanar dig nu att bli framtidens idrottsförälder redan idag!**



# Frågor till dig själv och andra föräldrar

## Om vad som är viktigt för barns idrott

- Vad är viktigast när det kommer till barnens idrottslek, -träning och -verksamhet?
- Har föräldrar sinsemellan och föreningen samsyn vad gäller verksamhetens mål?
- Har föräldrar sinsemellan och föreningen samma syn på barnens rättigheter?
- Hur kan du och övriga föräldrar agera för att barnen ska få vara med och bestämma?

## Om skillnaden i utveckling hos olika barn

- Finns det tydliga exempel på biologiska mognadsskillnader i barngruppen?
- Har föräldrar sinsemellan och föreningen samsyn på mognadsskillnader?
- Tas det hänsyn till individuella skillnader i föreningens idrottsverksamhet?
- Hur kan du och övriga föräldrar agera för att alla barn ska utvecklas?

## Om SIU-modellens användning

- Vad tänker du och de andra föräldrarna när ni läser igenom SIU-modellen?
- Har föräldrar sinsemellan och föreningen samsyn vad gäller modellens innehåll?
- Vilka förändringar krävs för att du/ni ska arbeta som SIU-modellen eftersträvar?
- Behövs stöd från omgivningen eller förändringar på idrottsområdet för detta?





[www.innebandy.se](http://www.innebandy.se)

08-51427400