

*Blå nivå – 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.*

## Blå Nivå 9-12 År

LÄRA SIG TRÄNA



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK? .....	3
SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL .....	3
<b>Mölnads IBF – Vision, Verksamhetsidé och Värdegrund.....</b>	<b>4</b>
<b>IDROT T</b> .....	<b>4</b>
<b>GRATTIS</b> .....	<b>4</b>
<b>LÄRA SIG TRÄNA – BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR .....</b>	<b>5</b>
<b>TRÄNING- &amp; UTBILDNING SINRIKTNING</b> .....	<b>5</b>
TRÄNING SINRIKTNING .....	5
TONVIKT PÅ INDIVIDUELL TEKNIKINLÄRNING .....	5
TEKNIK .....	5
SPELMOMENT .....	5
SPELFÖRSTÅELSE .....	6
<b>UTVECKLINGSMÅL</b> .....	<b>7</b>
<b>TRÄNING</b> .....	<b>8</b>
TRÄNING SUPPDELNING .....	8
GENOMFÖRANDE AV TRÄNING .....	8
LEDARNA .....	10
TRÄNINGSGUIDE.....	11
<b>MATCH</b> .....	<b>21</b>
UTTAGNING TILL MATCH.....	21
GENOMFÖRANDE AV MATCH .....	21
EFTER MATCH .....	21
<b>TRÄNARE/LAGLEDARE</b> .....	<b>22</b>
TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT .....	22
LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT .....	22
<b>UTBILDNING</b> .....	<b>23</b>
<b>SPELARE</b> .....	<b>24</b>
<b>FÖRÄLDRAR</b> .....	<b>24</b>
<b>INNEBANDYTERMER 9–12 ÅR</b> .....	<b>25</b>
<b>ÖVNINGAR</b> .....	<b>28</b>

## INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?

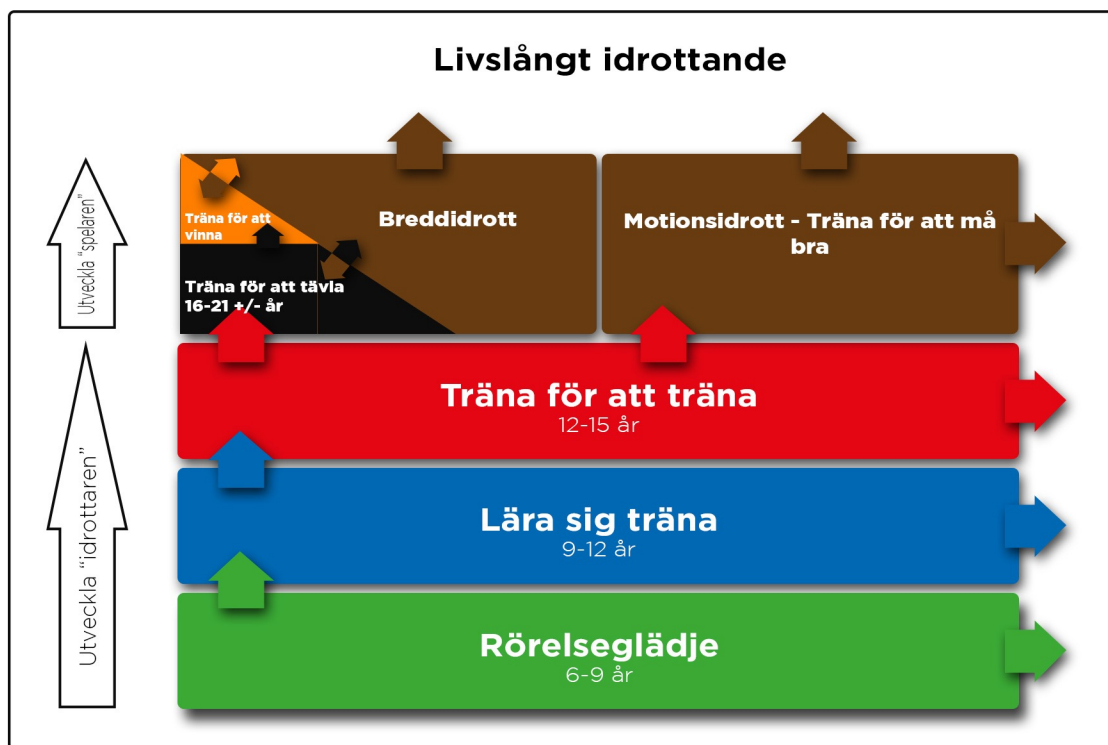
Detta dokument är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för Mölndals IBF och dess verksamhet för barn mellan 9-12 år. Detta dokument riktar sig till tränare, lagledare, föräldrar och spelare så att dessa har någonting att utgå ifrån när det kommer till att bedriva och medverka i ett lag för barn som är 9-12 år gamla.

Med tålamod, långsiktighet och engagemang finns förutsättningar för ett bra resultat och möjligheten att så många som möjligt får en stor glädje av innebandy så länge som möjligt. Detta är en grund för vår verksamhet och bidrar till en enad och tydligare förening, så att arbetet för samtliga inblandade underlättas.

## SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL

SIU-modellen beskriver svensk innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande, med träning, tävling och återhämtning, baserat på utvecklingsfaser kopplar till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som går igenom modellen upplever träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling.

Denna modell gör det möjligt för alla att utvecklas utefter sin nivå och sina förutsättningar och för att nå dit krävs det att alla vi som leder innebandyn, oavsett roll, anammar denna modell och låter den styra vår idrottsliga verksamhet.



*#flestpåplan*

## Möndals IBF – Vision, Verksamhetsidé och Värdegrund

### IDROTT

Så lyder Möndal IBF's verksamhetsidé. Det låter kanske ganska självklart, men ordet idrott står inte bara för att det är idrott vi sysslar med. Vår verksamhetsidé är:

Innebandy	I MIBF spelar vi innebandy!
Drivande	Vi vill vara en drivande förening med drivande ledare och spelare. Vi vill framåt, vi vill gå i främsta ledet och utvecklas. Vi vill att våra ledare är utbildade i att leda lag och hur man tränar på bästa sätt. Vi vill ha spelare som vill lära sig mera och utvecklas som spelare och kanske även ta ett ledaruppdrag.
Roligt	Självklart ska det vara roligt att vara med och spela innebandy i MIBF. Att ha roligt är grunden för all ungdomsidrott, och för våra seniorer är glädjen och gemenskapen vägen till framgång.
Omtanke	Vi har roligt tillsammans, inte roligt på varandras bekostnad. Omtanken om och respekten för våra med- och motspelare är en grund som vi bygger föreningen på.
Trivas	Har vi roligt tillsammans och visar varandra omtanke och respekt så trivs vi tillsammans. Inte bara i våra lag utan tillsammans i föreningen
Trygg	I Möndals IBF får vi vara oss själva, precis sådana som vi är, och vara trygga i det.

### GRATTIS

Det är vår värdegrund. Ja, förkortningen blir så men uttydningen är här:

Gemenskap	MIBF är en förening som vill bygga gemenskap. Gemenskap med varandra i föreningen, gemenskap med andra föreningar vi möter i våra matcher, gemenskap med andra idrottsföreningar i Möndal, och gemenskap med samhället i övrigt. MIBF är ingen isolerad ö, MIBF är en del av ett större sammanhang både sportsligt och socialt.
Roligt	I MIBF är glädjen att spela innebandy drivkraften för vår förening. Gemenskap är roligt och tillsammans skapar vi glädje både på planen och utanför planen.
Alla får vara med	I MIBF stänger vi inte dörren för någon som vill vara med. Det ska finnas plats för alla oavsett kön, nationalitet eller sexuell läggning.
Trygg i sig själv	MIBF får alla vara sig själva och ska känna sig trygga i det.
Ta vara på varandra	I MIBF tar vi vara på varandra, vi hjälper den som behöver hjälp, vi stöttar den som behöver stöttning och vi tröstar den som behöver tröst.
Ideelt	Våra ledare och vår styrelse jobbar ideellt med sina uppdrag. Jo, de får faktiskt milersättning om de vill, men tiden de lägger ner skulle vi aldrig ha råd att ersätta. Och faktum är att de flesta inte tar ut sin milersättning heller.
Se varandras olikheter som tillgångar	I MIBF ser vi varandras olikheter som tillgångar. Genom vår gemenskap försöker vi skapa en plats där vi, tack vare våra olikheter, utvecklas som spelare, ledare och människor.

Kort sagt, vår vision: Vi utvecklar människor!

## LÄRA SIG TRÄNA – BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR

På blå nivå, även kallad **Lära sig träna**, skall utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och individuell utveckling är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där individuell utveckling kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande atletiska och tekniska färdigheter samt en god självkänsla och självförtroende.

### TRÄNING- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

TRÄNINGSSINRIKTNING
I denna ålder är man särskilt mottaglig/lämpad för teknikinläring. Träningen ska ske med mycket användande av klubba och boll. Dribblingar, passningar, mottagningar och olika skott ska barnen träna mycket på.
Barnen behöver konkreta situationer som utgångspunkt, därför är det viktigt att demonstrera när man instruerar. Barnen är inte redo för teoretiska resonemang eller genomgångar på en taktikavla.
Övningarna skall främst vara allmänna med fokus på att förbättra koordinationen och jämnt fördelad belastning. Individuell träning kan ske för att uppnå utvecklingsmålen.
Uppmuntra gärna flera spelare att prova målvaktsspelet.

TONVIKT PÅ INDIVIDUELL TEKNIKINLÄRNING
Utnyttja denna period till att öva, repetera och automatisera tekniska färdigheter med klubba och boll.
I samspelet med lagkamrater – utnyttja med fördel mindre ytor och mindre spelplaner genom exempelvis smålagsspel. Denna spelform är ett utmärkt exempel på hur man effektivt integrerar teknikövningar i samband med lagspel då det "tvingar" fram tekniska färdigheter, rörelser och snabbare beslut för utvecklingen av individens speluppfattning.
Känslan för gruppen och det sociala samspelet växer sig allt starkare. Använd den genom att samtala om betydelsen för gruppen, lagkamraterna, laganda och att kunna kommunicera i gruppen.

TEKNIK
Utveckla klubbhantering.
Någorlunda kunna hantera passningar i fart, dvs få bollen dit man vill i fart.
Kunna ta sig igenom hinderbanor med klubba och boll.
Veta styrkor/svagheter med de olika skotten.
Kunna lägga en straff.
Provat på frilägen under press, ex att någon person jagar bakifrån.
Veta hur en tekning går till.
Börja använda sargpassningar i fart.
Förstå varför man skall genomföra en uppvärmning och stretchning.
Kunna utföra en armhävning, situp, utfall, grodhopp.

SPELMOMENT
Rikligt med smålagsspel.
Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.
Kunna utföra övningarna 2 mot 1 och engelska kvadraten.
Introducera enklare taktiska teorier om spelarnas grundpositioner på plan.
Veta grunduppställningen 2-2-1 och ha förståelse för grunderna i systemet.

Mot slutet av perioden är barnen mogna att ta små ansvarsuppgifter och växer ofta med dem. Låt så många som möjligt vara med och ta ansvar.

Låt barnen rotera och spela lika mycket på samtliga positioner (utespelare).

Det är av största vikt att alla får spela lika mycket och prova på alla platser i laget.

## SPELFÖRSTÅELSE

Första betydelsen av retur-tänk och kunna tillämpa det i matchsituation.

Förstå och tillämpa flygande byten.

Täcka skott.

Veta hur man ställer upp i mur på frislag och förstå hur man bör ställa upp.

Veta vad passningsskugga innebär.

Övningar med mycket nedtagningar och volley.

Kunna några frislagsvarianter.

Veta vad powerplay & boxplay innebär.

Känna till och kunna minst ett enkelt uppspel.

## OMRÅDEN I SPELFÖRSTÅELSETRÄNINGEN ATT TÄNKA PÅ

Spelförståelseträningen bör i den här åldern begränsas till smålagsspel.

De offensiva begreppen bör införas i träningen före de defensiva begreppen.

Barnen skall hjälpas åt att utnyttja hela planen och sina lagkamraters förmågor och positioner.

De skall lära sig agera anfallsmässigt i 1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.

Ledaren bör främst inrikta sig på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara felsökare.

## REKOMMENDERADE ÖVNINGAR FÖR DENNA ÅLDERSGRUPP

Bollbehandling.

Olika skottekniker.

Passningsmottagningar.

Koordinationsträning med viss grenspecifik inriktning.

Balansträning.

Tvåmålsspel över hela banan men smålagsspel bör fortfarande förekomma rikligt.

Klubbteknik.

Enklare individuellt taktiska agerande.

Spelarnas arbetsområden på banan.

1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.

Träna målvakterna med egna övningar.

Leken och glädjen är fortfarande viktig.

## UTVECKLINGSMÅL

Spelarna skall följas av spelarkort, som kommer med utbildningsmaterialet från Svensk Innebandy. Man kan likna det vid en utbildningsplan, och det långsiktiga målet är att detta skall främja individens utveckling från lekfullt barn till utbildad spelare oavsett nivå.

Spelarkortet är ett kvalitetsredskap i utbildningsmaterialet, som innehåller alla de moment som tränas i de olika stadierna samt tillhörande utvecklingsmål. Två gånger per säsong skall ledarna tillsammans stämma av önskvärd utveckling för spelarna fram till nästa avstämning. Innan spelarna tar steget över till nästa nivå bör samtliga mål ha uppnåtts i paritet med den nivå spelarna befinner sig på.

### *Spelarna skall under verksamhetsnivån lärt sig att:*

Springande i hög fart föra bollen framför sig med klubban i en och två händer.

Obehindrat dribbla bollen genom 10 konor uppsatta i en slalombana.

Skjuta dragskott på rullande boll och kunna placera bollen nära eller på stolparna från ca 3 meter.

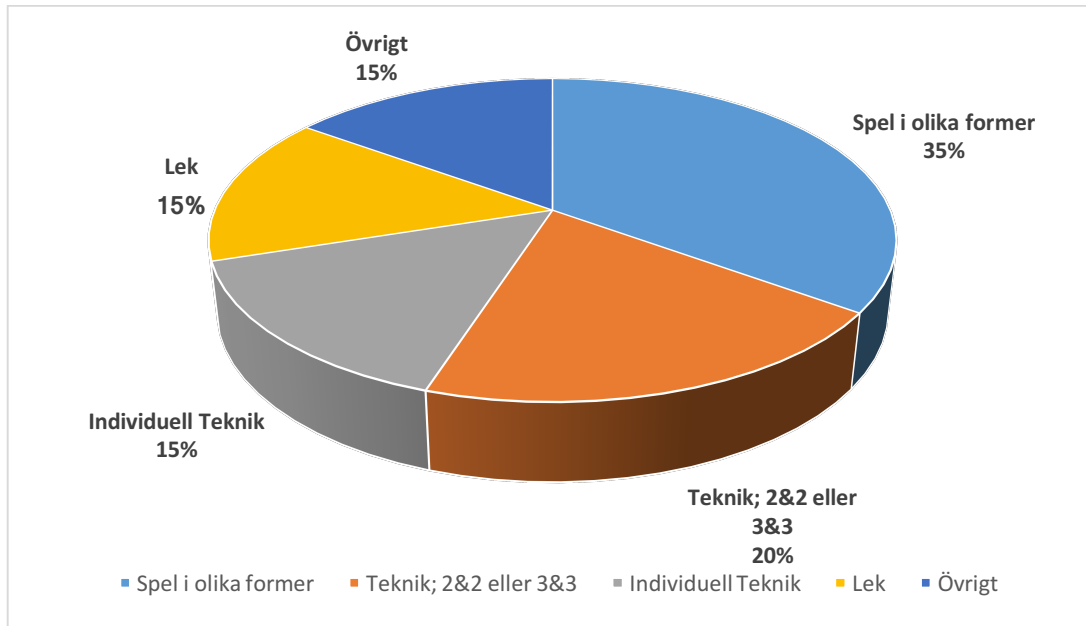
Kunna springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled.

Gå balansgång på bänkar, kunna göra kullerbytta, kunna hoppa hopprep eller liknande, kunna göra 5 armhävningar.

Innebandytermer för nivån (se under rubriken "Innebandytermer")

## TRÄNING

### TRÄNINGSUPPDELNING



### GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

#### HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga för spelarna. Viktigt att träningen är planerad och kommunicerad mellan tränarna. Jobba med långsiktig planering, bryt ner mål för träningarna och följ vägen mot det stora målet.

#### RUTINER

##### FÖRE TRÄNING

Samling

Socialt

Information

Vem är inte där?

Vad är planen för dagens träning

Teori/utbildning

Matchgenomgång

##### Uppvärmning:

##### UNDER TRÄNING

Genomförande enligt rutin

Bättre sprintförmåga – Träningsmodell (se separat PDF)

Spelare och målvakt

##### EFTER TRÄNING

Jogga ner & stretching

Samling

Ev. kallelse till match

Uppföljning av träning



### *TRÄNINGEN*

Träningen skall vara planerad med den övergripande träningsplaneringen som stöd.

Träningen skall vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration.

Yngre spelarna är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen visa – instruera – öva.

### *EFFEKTIVITET*

Halltiderna skall utnyttjas maximalt, det vill säga samlingar och teoretiska genomgångar skall bedrivas före eller efter träningen, så att ingen värdefull tid går till spillo. Halltider är en av våra största begränsningar, därför skall vi ta väl hand om dem.

Så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på båda planhalvorna eller indelat i fler delar och stationer.

## LEDARNA

Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder. Visar motivation, engagemang och positivitet. Använder aldrig ironi med yngre spelarna. Tänker på att:

Föregå med ett gott exempel; "spelarna gör som du gör och inte som du säger"

Uppmuntra positiva beteende, samt att snabbt identifiera och hantera negativa beteenden som ex. mobbing.

Uppmärksamma alla spelare genom att berömma dem, glöm inte att alla behöver beröm, även de bästa. Därför skall samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.

### *Om positiv förstärkning:*

Barn på Grön och Blå nivå har svårt att lära sig av sina misstag, därför är det viktigt att fokusera på det positiva.

*"Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättvisa det en spelare gjort fel., även om detta ibland kan ta mycket längre tid. Effekten är dock mångfalt större".*

*"Prata med spelare som gjort rätt och be dem förklara hur de tänkte eller varför de gjorde som de gjorde. Då kan de ta med sig en positiv grundkänsla eller grundtanke som skapade deras rätta val på planen. Samtidigt så uppmärksammar du dem för att de gjorde något bra".*

## TRÄNINGSGUIDE

### UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar, som kan genomföras för alla åldrar.

<b>RÖRELSE</b>
Lära sig rutinen.
Komma igång mentalt och fysiskt.
Rörelser.
För att få igång kroppen.
Viktiga atletiska rörelser.
Med eller utan boll.
Förslag på viktiga atletiska rörelser:
Knäböj med klubba.
Utfallssteg med klubba.
Höftlyft.
Ryggrotation med klubba. Hunden.
Plankan.
Enklare hoppövningar.

<b>MÅLVAKTSUPPVÄRMNING</b>
Målvakten i fokus.
Ge målvakten chans att bli varm.
Skott på mål.
Placerade skott
Skjut sidan om målvakten, inte rakt på..
Öka hårdhet och sikte efterhand.
Undvik stillastående.

<b>SNABBHETSTRÄNING</b>
Tidigt under passet.
Spelarna måste vara ordentligt uppvärmda.
Rejäl vila mellan löpningarna.
Kombinera gärna med målvaktsuppvärmning.
Med eller utan boll (behöver ej vara i hall)
Olika typer av snabbhetsträning:
Löpteknik.
Reaktionssnabbhet.
Riktningförändringar.
Start och stopp med riktningförändringar

## TEKNIK- & KOORDINATIONSÖVNINGAR

Guldåldern för teknisk inläring.

Stillastående endast vid inläring.

Tidigt på passet.

Kombinera pusselbitar efterhand.

## SPEL

Stor del av träningen.

Variera mellan stor och liten plan.

Variera mellan nivåanpassad och icke nivåanpassad indelning.

Spela på annorlunda sätt

Poängberäkning för annat än gjorda mål.

## AVSLUTNING

Lek

Atletisk del av träningen

Nedvarvning

Sammanfatta träningen

Informera om nästa samling.

## BOLLKONTROLL

### VÄXLINGAR

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand och backhand sida. Växlingar i alla dess former är väldigt bra teknikövningar och under dom första åren bör man alltid ha med några stycken övningar vid varje träning. Nedan följer några exempel.

Man kan be alla ställa sig i rund ring med varsin boll samt i "redo" position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar.

*Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där spelarna ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp.*

För att variera sig kan man ställa upp alla spelarna längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen. Genom detta får man in ett litet tävlingsmoment.

*Man kan med fördel även placera ut spelarna så dom får någon likvärdig brevid sig. Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka.*

En annan övning är att begränsa ett litet område i hallen (7 x 4m vid 15 spelarna) och på signal be dom göra växlingar genom att gå runt huller om buller. Genom detta tränar man på teknik samt att titta upp.

*Här kan man lägga till att på signal leta reda på en kompis att byta boll med och då får man träning på att kommunicera.*

Ytterligare moment är att en ledare kan ge sig in som "jagare" och försöka ta bollen ifrån spelarna och man får då träning på att skydda bollen med sin kropp.

### VEM ÄR RÄDD FÖR BACKARNA

Två spelare ställer sig mitt på plan, övriga i zonen runt mål med varsin boll.

De skall ta sig från ena till andra sidan, utan att backarna slår bort bollen

Blir man av med bollen, då är man med i nästa omgång som 'back'

Viktigt att träna samarbete och 'dubbla' så mycket det går

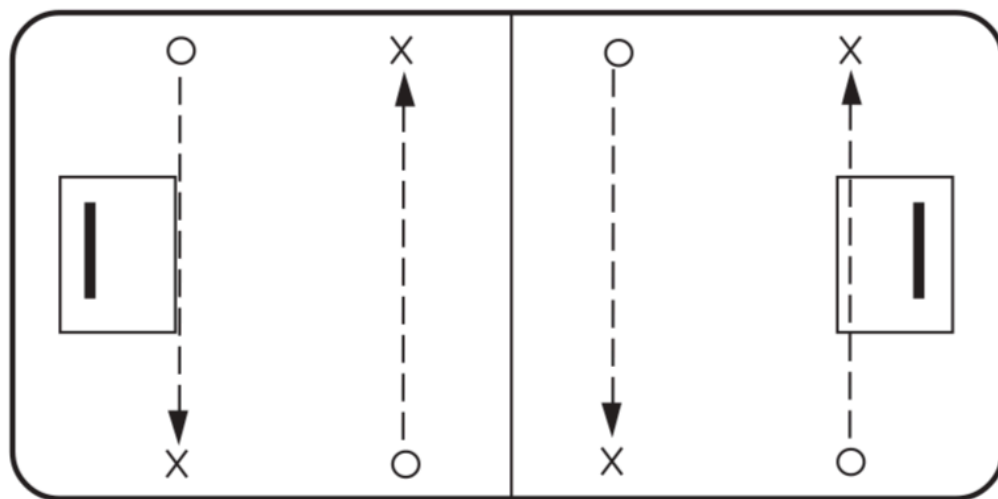
## PASSNINGAR

Vid instruktion av sveppassningar återkopplar man återigen till positionen "redo" samt att man visar att man står med sidan till den man vill passa till. När man sedan slår passningen ska man påpeka att bollen ska vara förbi kroppen för att sedan svepas iväg med hjälp av klubban samtidigt som man vrider upp sig mot målet dvs den man passar till.

*En övning att ta till i början är att spelarna passar en ledare sedan pass tillbaka för att igen passa till nästa ledare sedan pass tillbaka och sedan ex avslut på ett mål.*

När man fått upp lite flyt på sveppassningarna kan man dela upp spelarna hälften på vardera långsidan för att köra sveppassningar till varandra. Här kan man lägga till två koner på mitten som bollen ska passera igenom.

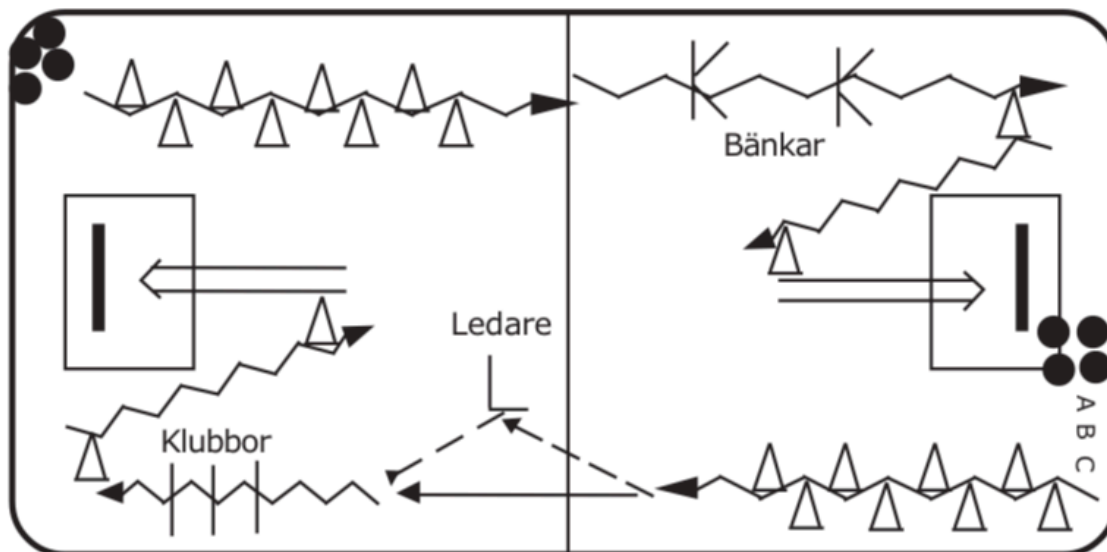
*Man kan be dom räkna hur många dom lyckas med utan att träffa eller komma utanför konerna. Vid miss börjar man om från noll.*



För att skapa variation kan man be alla på ena sidan flytta ett steg åt ex vänster och den som var längst upp springer ner och tar den lediga platsen. Genom detta får alla en ny passningskompis. För dem som har kommit längre i utvecklingen kan man minska avståndet mellan konerna samt tvärtom för dem som precis börjat.

## HINDERBANA

Vid hinderbanor är det bara fantasin och vad som finns tillgängligt i hallen som är begränsningen. Slalombanor av koner där man ska ta sig igenom med hjälp av växlingar.

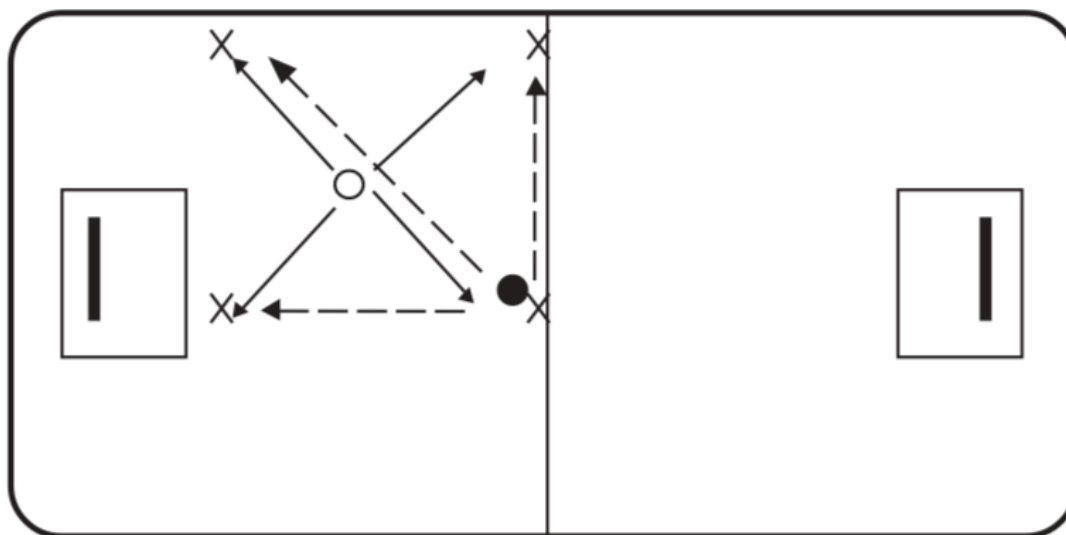


Plintöverdelar där bollen ska lättas/lyftas över, man kan ha rockringar som mål att landa i. Bänkar som står mittemot varandra där man ska ta sig fram genom att valla med backhand.

Upp och nervänd plint eller mål där bollen lättas/lyftas i. Sätt gärna max antal försök så det inte blir för mycket köbildningar.

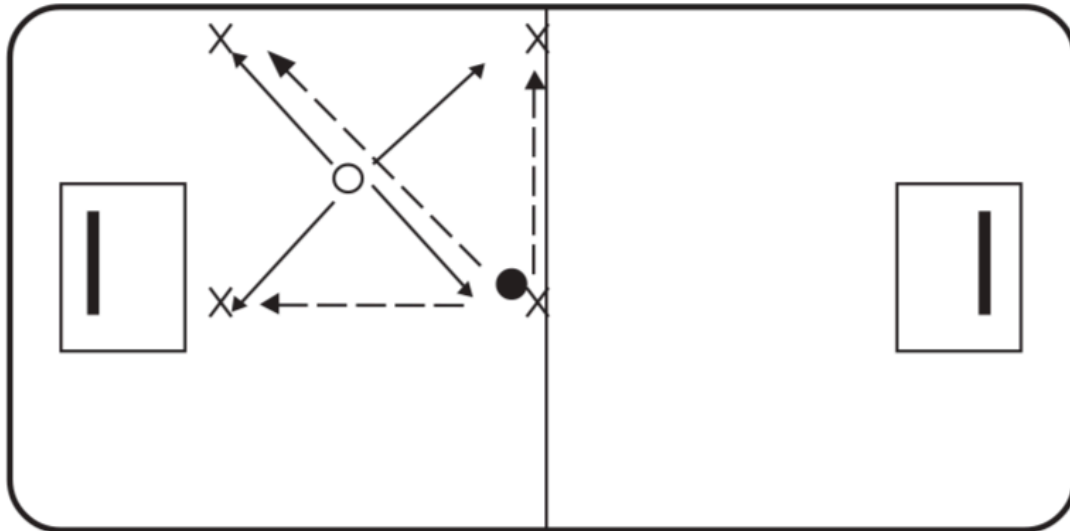
## Monkey-in-the-Middle / 'RONDOS'

Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bollen. Den som slår passningen som blir bryten får byta med jägaren och börja jaga. Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag.



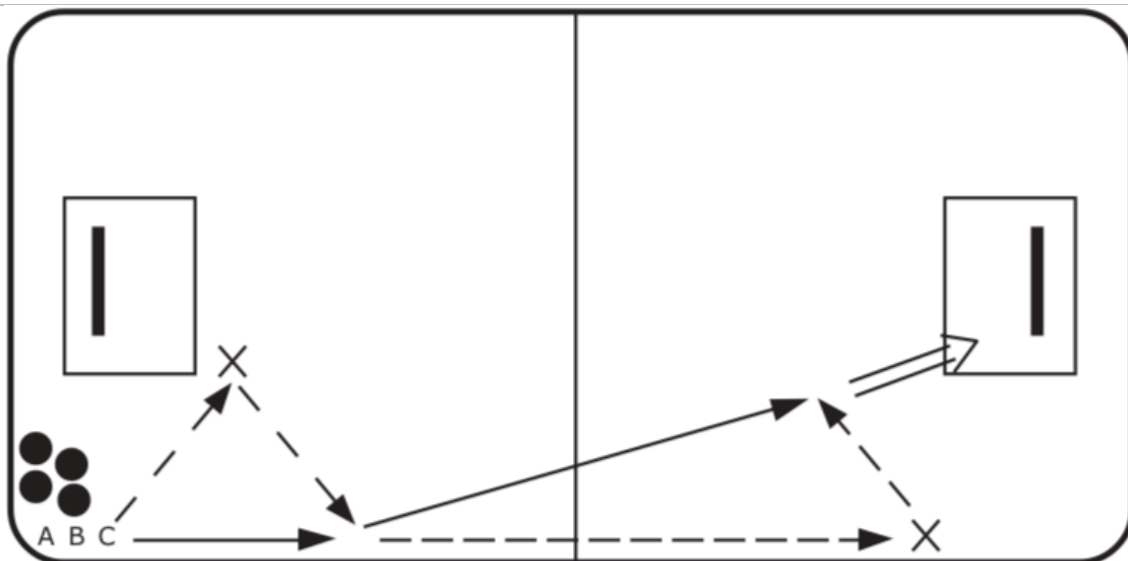
### SickSack

Två spelare startar samtidigt och spelar sig fram mellan konorna och avslutar. Börja i långsamt tempo och öka succesivt. Lära sig att spela bollen i fart med kontroll och känsla.



### Anfallspass

Två fasta passare som spelar tillbaka på spelare som kommer i fart och avslutar. Passningarna byts ut efter tio passningar. Passa och ta emot bollen under fart samt för passarna att tajma passningarna med löpningarna.





## SKOTT/AVSLUT

### DRAGSKOTT I HÖG FART

Spelaren lägger bollen på forehandsidan "bakom" kroppen och drar klubban framåt. Det främre benet tar ett rejält kliv framåt, sedan fyller höft och klubba med och bollen dras fram.

*När bollen är en bit framför kroppen skickas den iväg från klubban. Klubban följer med i en viss eftersving, utan att bli för hög.*

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

### SVEPSKOTT

Spelaren drar bak klubban, behåller bladet i golvet eller lyfter det bara lite över golvet. Därefter slås bollen till främre delen av bladet (tån) och fullfölj svingen. Viktigt att ha lätt böjda knän och överkroppen lätt framåtlutad.

*Ett effektivt skott när man vill skjuta snabbt och när man kommer i fart. Det går att träna upp en god precision på skottet.*

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

### SNABBSKOTT

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till med handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

*Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.*

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

### KORTSKOTT

Kortskottet är som ett dragskott utan eller med minimal baksving. Istället för att dra bollen bakom kroppen, har man vid kortskott bollen i jämnhöjd med kroppen och drar iväg bollen därifrån likt ett dragskott i en kort kraftfull rörelse.

*Fullfölj svingen utan att ha för hög klubba.*

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

### DIREKSKOTT – STILLASTÅENDE

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

*Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.*

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

### DIREKSKOTT - STILLASTÅENDE

Fortsätt introducera dragskott, slagskott och handledsskott. Börja också introducera backhandsskott. Samtliga moment är bra att öva på i fart där strömskott (7:an) från mitten och dess sidor fungerar bra.

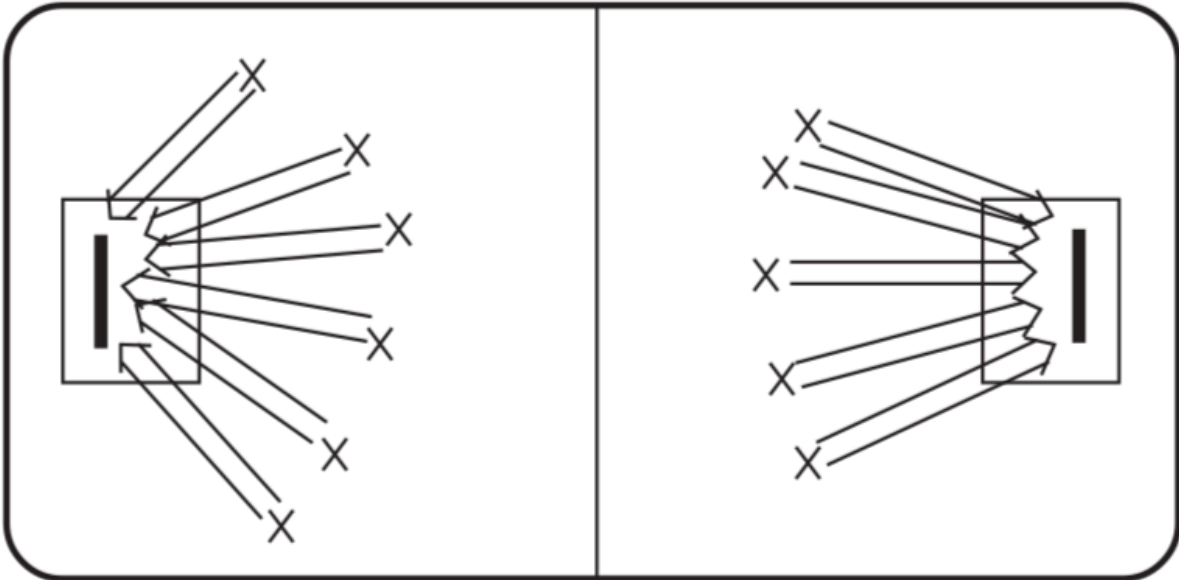
Öka tempot i takt med att skottmoment börjar sätta sig.



## HALVCIRKEL

Ställ spelarna i en halvcirkel runt ett mål och träna på att skjuta de olika skotten.

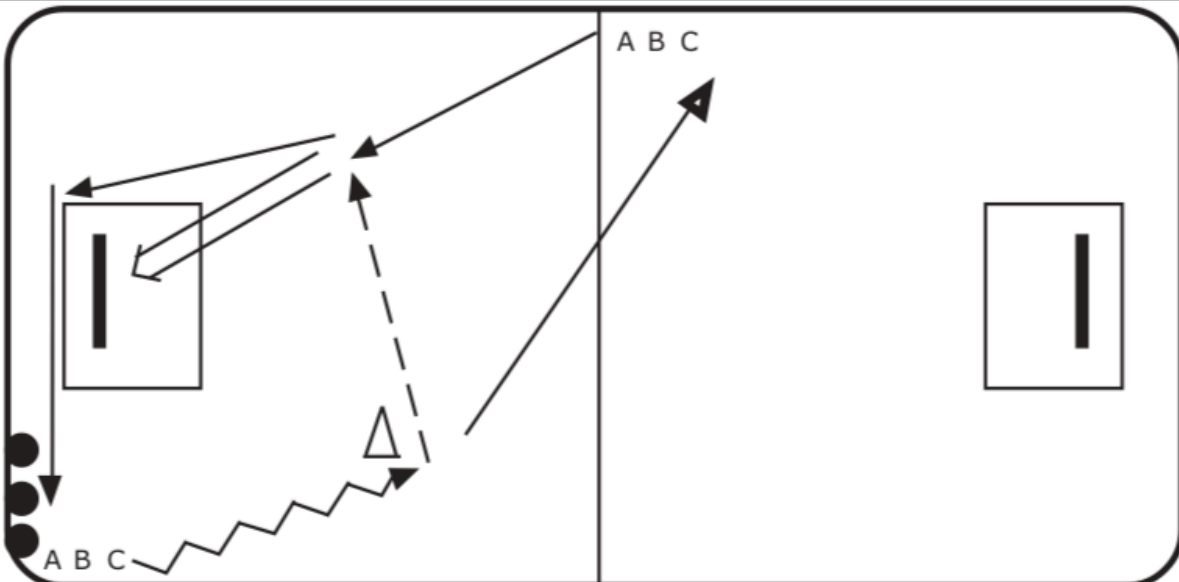
*Påminn om hög klubba, som hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd.*



Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

## DIAGONAL

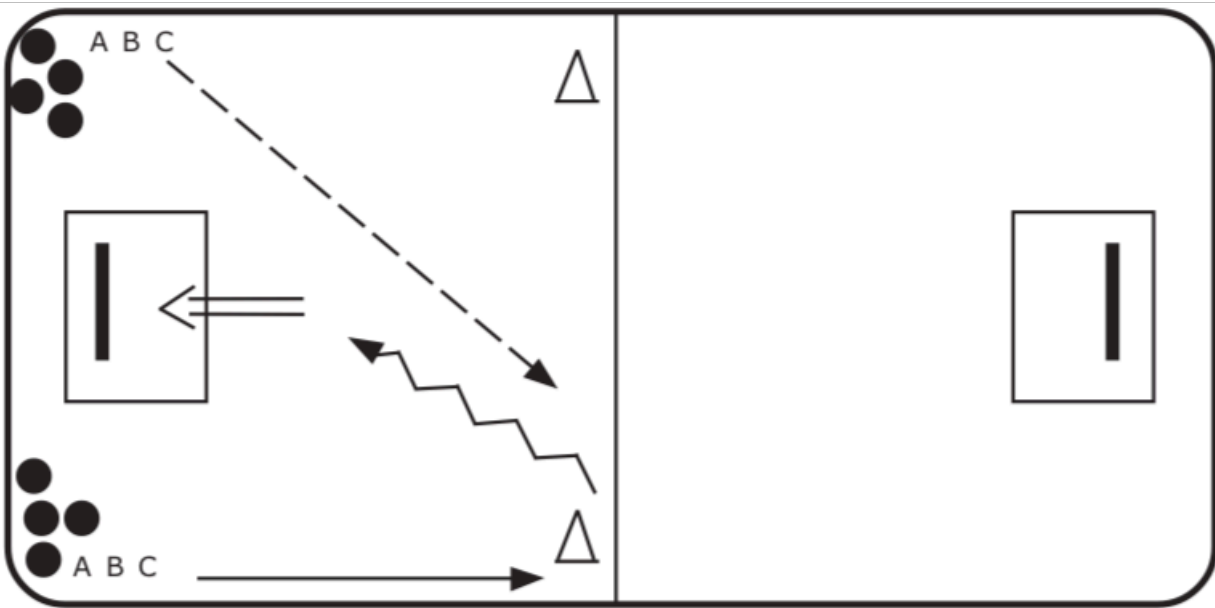
Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse. Prova efterhand direktskott.



Tajma löpningar och pass/mottagning.

## MCDONALDS

Dela upp spelarna i hälften vardera och placera dom i vars ett hörn. Från ena ledet startar en att springa utan boll i en båge runt en kona för att få sedan få en passning av den som står först i andra ledet.



När man fått passningen ska man avsluta med skott på mål och ställa sig sist i andra ledet. Den som slog passningen springer sin tur i en båge och får en passning av den som står först i andra ledet o.s.v.

#### *MATCH PÅ TRÄNING*

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål. Ha rikligt med smålagsspel. Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.

Introducera taktiskt enkla teorier om spelarnas grundpositioner på planen. Veta grunduppställningen 2-2-1 och ha förståelse för grunderna i systemet.

Låt barnen rotera och spela lika mycket på alla uteplatserna i laget.

## MATCH

Match är träning med lite annorlunda omständigheter och stärker gemenskapen då man tillsammans får ta på sig matchtröjan och möta andra lag. Detta skall vara en rolig del av idrottandet och vi skall värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarnas huvuduppgift är därför att hålla humöret uppe och få alla delaktiga.

Planera samtliga säsongens matcher i ett tidigt skede så att alla vet när de ska spela. Alla som vill spela skall få spela lika mycket och bli kallade till lika många matcher.

*I denna ålder så finns inget värde i traditionell coaching av spelet eller positioner, du som ledare stöttar samtliga spelare och uppmuntrar alla med positiv peppning samt löser allt det praktiska runt matchen (ex. byten).*

Låt spelarna lösa spelet och ha kul tillsammans, du behöver enbart flika in med små och enkla tips. Spelarna har inga speciella positioner utan alla hjälper varandra på planen och spelar med ett glatt humör.

All form av aktiv fördelning av speltid för enskilda spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot Mölndals IBF:s värdegrund.

## UTTAGNING TILL MATCH

Matchspel skall fördelas jämt på lagets samtliga spelare då matcher är en viktig del av utbildningen. Ingen ungdomsspelare utvecklas på läktaren eller på bänken.

*Har man varit borta en längre tid eller markant dåligträningsnärvaro (och ej tränar andra idrotter) så kan man behöva träna ett par tillfällen innan man spelar match.*

Träning i andra sporter skall generellt räknas som träning, vi uppmuntrar våra spelare att syssla med ånga idrotter och därmed ej straffa dessa genom att kräva full träningsnärvaro för att få närvara vid matchspel.

Är träningsnärvaron oregelbunden eller sporadisk, prata med spelare och föräldrar. Det är oftast föräldrarnas beteende och stöttning som avgör om spelarna kommer till träning. Straffa därför inte spelaren genom att utesluta den från match, beroende på föräldrarnas engagemang.

## GENOMFÖRANDE AV MATCH

Samling i god tid innan matchstart för uppvärmning och genomgång.

Håll en god stämning och fokusera på att peppa spelare, ledare & domare.

Lägg minimal energi på det som hänt, utan ta med en lärdom av det inträffade och blicka framåt.

Tillåt misstag och agera ej känslomässigt på dessa, oavsett påverkan på resultatet.

*Samtliga spelare (iaf nästan) vet om man gjort något misstag och det blir inte bättre av att ledare och föräldrar påpekar och förstärker den känslan just då.*

Lyft fram det positiva så mycket som möjligt.

Förutom på spelares egen begäran eller pga. skada skall samtliga spela lika mycket!

Skulle det uppstå tendenser till osportsligt uppträdande, brist på respekt eller fult spel skall detta tydligt markeras och väldigt tydligt förklaras att detta ej är acceptabelt.

## EFTER MATCH

Genomföra en kort samling och låt spelarna slappna av tillsammans.

Fokusera feedback på något positivt som laget kan ta med sig till nästa match.

Ha en bra känsla när ni går ifrån matchen.

## TRÄNARE/LAGLEDARE

Ditt engagemang är viktigt för dagens ungdomar och dess ungdomsidrott. Du som ledare finns där för våra spelare och för deras skull. Långsiktig utveckling och utbildning av spelare är grunden i alla lägen och prioriteras alltid före kortsiktiga resultatmål.

### TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT

Följa reglerna i detta dokument samt vår policy och verksamhetsstruktur.

Gå på de utbildningar som klubben anvisar.

Planera verksamheten utifrån långsiktiga mål och långsiktig utveckling.

Delta på klubbens möten.

Göra en träningsplan för laget tillsammans med övriga ledare på samma nivå.

Komma i tid till träningarna samt vara väl förberedd.

I möjligaste mån hålla genomgång innan träningen börjar.

Ta ut laget i samråd med lagledaren och i enlighet med handboken för er nivå.

Använda den röda klubbpikén samt klubbhoodien vid matcher och vid andra sammankomster där du representerar Mölndals IBF.

Fylla i aktivitetskorten i Laget.se.

Vara en god förebild för Mölndals IBF.

Verka för Fair Play.

### LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT

Följa reglerna i detta dokument samt våra handböcker för respektive nivå.

Delta på klubbens möten.

Hålla i minst ett föräldramöte per säsong.

Ansvara för att lagets hemsida uppdateras.

Ansvara för att träningsmaterialet finns i ert skåp.

Ansvara för att det finns bilar till bortamatcherna.

Ansvara för att cafeterian bemannas.

Vara en god representant för Mölndals IBF.

Verka för Fair Play.

Genomföra planeringsmöte med tränarna.

Läsa och ta del av nyheterna på hemsidan.

Använda den röda klubbpikén samt den klubbhoodie vid matcher och vid andra sammankomster där du representerar Mölndals IBF.

Ansvara för lagkassan.

Kalla laget till matcher.

Ansvara för att sekretariatet bemannas vid hemmamatcher.

Ansvara för att resultatet rapporteras enligt instruktioner för hemmamatcher.

Ansvara för att flytta ev. matcher och ansvara för alla kontakter i samband med detta.

## UTBILDNING

Ledarnas kompetens och motivation är basen i vår verksamhet och därför en mycket viktig pusselbit för att lyckas uppnå våra uppsatta mål och följa vår verksamhetsstruktur och våra värderingar.

Utbildning ger trygghet och en bra kunskapsbas för vår verksamhet. Under dessa utbildningstillfällen får man även chansen att träffa andra ledare från dels vår egen förening, samt andra föreningar och därmed öppnas möjligheten för erfarenhetsutbyte och nätverkande.

Följande utbildningsplan skall följas av våra tränare:
<b>Intern utbildning</b> om hur vi som förening fungerar, vem vi är och vad vi står för. Denna utbildning är obligatorisk för alla tränare & lagledare.
<b>Innebandyutbildning</b> GU – Grundutbildning
En grundutbildning i SIU-modellen som är <b>obligatorisk</b> för samtliga tränare, och våra lagledare <b>bör</b> även gå denna utbildning. Detta eftersom denna modell är en mycket stor del av vår verksamhet.
Innebandyspelaren – Blå Nivå
Denna utbildning bör våra tränare gå för att utöka sin kunskap om hur man bör bedriva en träning.

## SPELARE

Följer klubbens uppsatta regler.
Respektera dina tränare, ledare, medspelare, motståndare samt domare.
Genomför träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar.
Genomför skolarbetet med samma intresse som du har för innebandy.
Vårdar din och klubbens utrustning.
Är en bra representant för Mölndals IBF.
Verkar för Fair Play.
Tränarna/lagledarna beslutar om alla skall duscha efter träning/match/cup.

## FÖRÄLDRAR

Föräldrar den viktigaste delen av spelarnas idrottande när det kommer till stöttning, engagemang och uppförande. Vi rekommenderar er att läsa "Låt ditt barn vinna" av Magnus Hedman och/eller "Världens bästa idrottsföräldrar" av Jim Thompson.

Föräldrar förväntas att:
Uppträda så som du själv vill att ditt barn skall uppträda.
Framför eventuell kritik och åsikter på ett korrekt och sakligt sätt till lagledaren och/eller ungdomsansvarig.
Tar del av samt följer detta dokument.
Hjälper till med bilkörning, kioskbemanning samt övriga aktiviteter som laget har.
Stöttar, hejar, hurrar på laget i med- och motgång men låt ledare/tränare sköta coachningen.
Låter domarna döma matchen.
Vi skriker aldrig på domaren, vi ser till att hjälpa dem!
Kommer på lagets föräldramöten.
Tar del av information på klubbens hemsida, <a href="http://www.mibf.nu">http://www.mibf.nu</a>



## INNEBANDYTERMER 9–12 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras. Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:	
Chippa	Passa bollen med en lätt lyftning, exempelvis över en motståndares klubba.
Valla	Spela bollen i sargen så att samma spelare kan ta bollen igen, exempelvis efter att ha sprungit förbi en motståndare.
Knacka	Ett kort backhandskott där klubban slås ned mot bollen som far iväg mest beroende på det tryck den utsätts för.
Avstånd	
Volley	Träffa bollen med bladet medan bollen är i luften. Bollen får enligt reglerna ej befinna sig över knähöjd vid volleyspel.
Zorra	En sorts dribbling där spelaren tack vare snabba rörelser med bladet "klistrar" fast bollen vid bladet och flyttar bollen i luften.
Spelpositioner	Målvakt, back, center och forwards är de vanligaste beteckningarna. Beroende på spelsätt förekommer även libero och styrspelare i försvar, medan man i anfall ibland talar om point samt targetspelare.
Spelarna skall även kunna de grundläggande begreppen för rörelse och aktiviteter på planen, som exempelvis:	
Andra våg	<p>Laget fyller vid kontringar eller uppspel på bakom bollföraren.</p> <p><i>I stressade spelvändningar kan motståndarna glömma bort att markera dessa eftersom de inte är ett primärt hot. Detta kan utnyttjas både för passning snett bakåt samt hjälp vid returtagning.</i></p> <p>När spelarna fyller på i en andra våg kommer man även hamna i bättre försvarspositioner vid en eventuell bollförlust.</p>
Avlastare	En spelare som tar position så att bollhållaren lätt kan passa denna med en enkel ofarlig passning. Det ger en stor trygghet för bollhållaren om det finns ett sådant alternativ i trängda lägen.
Bollsidan	Den långsidan på vilken bollen befinner sig. Både anfalls- och försvarsspelet utgår härifrån.
Dubbling	Två försvarsspelare i samarbete låser bollföraren i avsikt att bryta eller tvinga denne till misstag. Försvararna intar varsin sida om motståndaren och hjälps åt att göra det trångt så att motståndaren ej smiter mellan försvararna.
Ficka/Passningsficka	Ytan vid sargen mellan motståndarnas backar och forwards. Denna yta kan utnyttjas i försvarszon för avlastare vid uppspel samt i anfallszon för inbrytning av forwards.
Fördröjning	Närmaste försvarsspelare går upp och markerar bollföraren avvaktande för att undvika att bli bortdribblad, förhindra farliga passningar samtidigt som övriga laget hinner hem och samla sig på rätt försvarssida.
Försvarssida	Försvarsspelaren skall i sin markering placera sig mellan motståndaren och sitt egna mål.
Grunduppställning	Anger hur laget ställer upp i olika lägen på planen. Benämns ofta i sifferkombinationer där utspelarnas positioner benämns från det egna målet och framåt, exempelvis 2-1-2 eller 2-2-1.

Helplanspress	Ett offensivt försvarsspel där samtliga spelare i det egna laget kliver upp och sätter press på motståndarna i deras zon. Avsikten är att försöka återvinna bollen snabbt och/eller så högt upp i banan som möjligt. Viktigt är att samtliga spelare fyller på så att man har ett bra spelavstånd mellan sina spelare, så att ytorna för motståndarna krymps.
Icke bollsida	Den långsidan på vilken bollen INTE befinner sig.
Inbrytning	Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till ett skottläge inne framför mål.
Man mot Man	Varje spelare har i försvarsspelet en bestämd motståndare att markera oavsett var denne befinner sig på banan. Markeringen ska vara så nära att man kan bryta en passning innan anfallsspelaren får kontroll över bollen.
Numerärt underläge (Boxplay)	När det egna laget har färre utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 4 mot 5.
Numerärt överläge (Power Play)	När det egna laget har fler utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 5 mot 4.
Omställning från anfall till försvar	Samtliga spelare i det egna laget skall så snabbt som möjligt ta sig hemåt och inta sina positioner. Viktigt är att i första hand säkra upp mitten, för att sedan jobba utåt.
Passningsskugga	Området bakom den försvarare man befinner sig och som innebär att ens medspelare inte kan passa bollen till en eftersom man är täckt av försvararen.
Pointback	Back som central position i banan styr lagets anfallsspel, ofta under uppspelsfasen eller i spel 5 mot 4.
Press	Försvararen närmast bollföraren söker aktivt upp denne och försöker erövra eller fördröja spelet.
Skapa spelyta	Att genom placering eller löpning öppna upp spelvägar i anfall. Dessa kan sedan användas av medspelare eller av spelaren själv.  <i>Exempelvis när två forwards står framför motståndarmålet med varsin markering och den ena gör ett ryck ut mot sargen.</i>  Om den markerande försvararen då följer med öppnas det en 1 mot 1 situation framför mål. Skulle den markerande försvararen inte följa med så får den ryckande forwarden en egen yta.
Skottsektorn/Slottet	Området mitt framför målet, dit man som anfallare gärna tar avslut ifrån eftersom det är det bästa läget att göra mål ifrån.
Spel i försvarszon	När det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas anfallsspel.
Spelbredd	Spelarna har förmågan att utnyttja banans bredd, exempelvis när två uppspelande backar tar position på vardera kanten för att luckra upp och komma förbi det försvarande lagets forwards.
Speldjup	Anfallande lag drar isär försvaret genom att öka spelavståndet i banans längdriktning. Ett exempel kan vara när forwards i uppspel tar position nära motståndarmålet, eller när en back tar en löpning ett par meter bakåt så att en forward i trängt läge kan skicka en långboll hemåt i banan.
Speluppbyggnad	Den del av anfallsspelet då laget efter lyckat uppspel spelar bollen i anfallszonen och avvaktar rätt tillfälle till avslut.
Splitvision	När bollföraren kan hålla uppsikt över både med- och motståndare utan att tappa kontrollen på bollen.

Stå upp	När en försvarare väljer att stå kvar och kliva framåt istället för att backa hemåt i exempelvis en motståndarkontring. Detta kan tvinga motståndaren att vända tvärt eller spela en stressad passning. På så vis kan exempelvis en kontring fördröjas eller till och med leda till att man återerövrar bollen. Viktigt är att man tajmar situationen rätt.
Targetspelare	Forward som i uppspel söker position nära motståndarmålet, gärna med försvararen i ryggen så att man kan agera mottagare för långa uppspel.
Tillbakaspel	När bollföraren i trängda lägen kan passa bollen till medspelare med speldjup bakåt, exempelvis i anfallszonen när forward i hörnet passar bollen bakåt till back.
Understöd i försvar	Att man som medspelare täcker upp bakom en medspelare som pressar en motståndare. Detta för att kunna gripa in om ens medspelare inte lyckas stoppa motståndaren.
Utmaning	Bollföraren söker upp en försvarare och försöker få denne att ta ett försvarsinitiativ. Det kan skapa utrymme åt bollföraren att passera med en fint, passning eller skott.
Zonförsvar	Varje spelare ansvarar här för ett visst område. I detta område skal spelaren markera, samt läsa av vad som är på gång att hända i den aktuella zonen så att eventuella farligheter kan stoppas. Om en motståndare lämnar zonen tas markeringen över av medspelaren som har ansvar för zonen intill.
Överlämning	Överlämning är en situation som skapas genom att två medspelare, varav den ena är bollförare, rör sig mot varandra. Där de möts lämnar bollföraren över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning. Viktigt är att man skyddar bollen från försvararen. I detta läge är det svårt för försvararen att veta vilken av spelarna som tar med sig bollen, och därför tar man sig ofta förbi försvararen i ett sådant läge.

*Övriga begrepp som skall läras efterhand på denna nivå är:*

Anfallsspel	Bedrivs då det egna laget har bollen under kontroll i syfte att försöka göra mål.
Anfallsspelare	När någon i det egna laget har bollen är samtliga anfallsspelare.
Försvarsspel	Bedrivs av samtliga i det egna laget då motståndarna har bollen under kontroll.
Försvarsspelare	Samtliga spelare i det egna laget är försvarsspelare när motståndarlaget har bollen under kontroll.
Kontring	Laget vänder spelet snabbt från försvarszon till anfall, vilket gör det svårt för motståndarna att hinna ställa upp för försvarsspel.
Spel i anfallszon	Laget etablerar sig i anfallszon och försöker genom passningar, dribblingar och rörelse komma i läge för att kunna göra mål.
Täcka skott	Försvarsspelaren försöker med klubban eller någon kroppsdel hindra ett skott som går mot mål, antingen ståendes eller med maximalt ett knä i marken.
Uppspel	Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.

## ÖVNINGAR

### BRUNKERS BLÅA

Vi kommer under försäsongen tillsammans ta fram ett antal övningar, gemensamma för föreningen, där vi lägger grunden för vårt sätt att spela Innebandy;

#### Rörelse och Passningar i kombination av hårt kämpande

Brunka – Verb            *'Att brunka' = Kämpa hårt*

##### Etymologi – Kämpa hårt

Brunka kan alltså översättas rakt av med uttryck som kämpa, kotta, slita eller grisa. När man lyckas med saker och ting genom att kämpa hårt, utan att man blandar in teknik, innebär det att brunka. Trots att situationer eller saker verkar omöjliga eller ouppnåbara, så kämpar man helt enkelt bara vidare och ger sig aldrig.

##### Användning – Kämpa hårt

Uttrycket används flitigt inom träning och kan även betyda "träna". Fast då måste träningen som utövas innebära att man kämpar och sliter oerhört mycket och självklart även utan någon form av teknik inblandad.

*Man kan även använda sig av adjektivformen av uttrycket, om man t.ex. vill beskriva en person med denna egenskap, som då blir brunk eller brunkig.*

#### Inspiration - Rörelse och Passningar i kombination av hårt kämpande

Övningar för Blå Nivå	<a href="http://landslaget.nu/innebandyovningar/bla-niva/">http://landslaget.nu/innebandyovningar/bla-niva/</a>
Rondos – triangelspel	<a href="http://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2017/11/tactical-culture-nonverbal-communication.html">http://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2017/11/tactical-culture-nonverbal-communication.html</a> <a href="https://www.soccercoachweekly.net/soccer-drills-and-skills/what-is-a-rondo-in-soccer/">https://www.soccercoachweekly.net/soccer-drills-and-skills/what-is-a-rondo-in-soccer/</a> <a href="https://thetrainingtriangle.com/blogs/news/102500358-rondos-ahow-to-use-spains-secret-weapon">https://thetrainingtriangle.com/blogs/news/102500358-rondos-ahow-to-use-spains-secret-weapon</a> <a href="https://rondos.futbol/2016/08/the-whole-game-of-football-is-in-the-rondos/">https://rondos.futbol/2016/08/the-whole-game-of-football-is-in-the-rondos/</a> <a href="https://thesefootballtimes.co/2014/09/01/the-allure-of-the-rondo/">https://thesefootballtimes.co/2014/09/01/the-allure-of-the-rondo/</a>