



**HANDBOK FBC BOLLNÄS
FÖR BARN MELLAN 9-12 ÅR**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1.0 INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?	3
2.0 SIU – SVENSKINNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL	3
3.0 LÄRA SIG TRÄNA – BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR	4
3.1	
TRÄNING- & UTBILDNINGSSINRIKTNING	4
3.1.1 TRÄNINGSSINRIKTNING	4
3.1.2 TONVIKT PÅ INDIVIDUELL TEKNIKINLÄRNING	4
3.1.3 TEKNIK	4
3.1.4 SPELMOMENTSÖVNINGAR	5
3.1.5 SPELFÖRSTÅELSE	5
3.1.6 OMRÅDEN I SPELFÖRSTÅELSETRÄNINGEN ATT TÄNKA PÅ	5
3.1.7 REKOMMENDERADE ÖVNINGAR FÖR DENNA ÅLDERSGRUPP	6
3.2 UTVECKLINGSMÅL	6
3.3 TRÄNING	7
3.3.1 GENOMFÖRANDE AV TRÄNING	7
3.3.2 TRÄNINGSGUIDE	9
4.0 MATCH	11
4.1	
UTTAGNING TILL MATCH	12
4.2 GENOMFÖRANDE AV MATCH	12
4.3 EFTER MATCH	13
TRÄNARE/LAGLEDARE	13
5.0	
DU SOM TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT	13
5.1 DU SOM LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT	14
5.2 UTBILDNING	14
6.0 SPELARE	15
7.0 FÖRÄLDRAR	15
9.0 INNEBANDYTERMER 9-12 ÅR	16

1.0 INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?

Detta dokument är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för FBC Bollnäs 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 tålmod, 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.

2.0 SIU – SVENSKINNEBANDYS 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.



3.0 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.

3.1 TRÄNINGS- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

3.1.1 TRÄNINGSSINRIKTNING

- ✓ I denna ålder är man särskilt mottaglig/lämpad för teknikinlärning. 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 taktiktavla.
- ✓ 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.

3.1.2 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.

3.1.3 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.

3.14 SPELMOMENTSÖVNINGAR

- ✓ Rikligt med smålagsspel.
- ✓ Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.
- ✓ Introducera enklare taktiska teorier om spelarnas grundpositioner på plan. Veta grunduppställningen 2-1-2 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.

3.15 SPELFÖRSTÅELSE

- ✓ Förstå och tillämpa flygande byten.
- ✓ Täckaskott.
- ✓ 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.

3.16 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.

3.1.7 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.

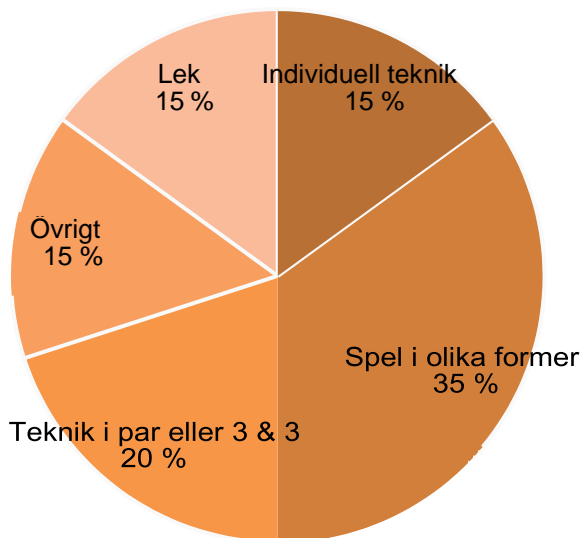
3.2 UTVECKLINGSMÅL

Spelaren 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")

3.4 TRÄNINGSUPPLÄGG

Träningsupplägg



3.4.1 GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga.

RUTINER

FÖRE TRÄNING

- ✓ Socialt
- ✓ Information
 - ✓ Vem är inte där?
 - ✓ Vad ska ni göra på träningen?
- ✓ Teori/utbildning
- ✓ Matchgenomgång

UNDER TRÄNING:

- ✓ Genomförande

EFTER TRÄNING

- Jogga ner & stretching
- Samling:
 - ✓ Ev. kallelse till match
 - ✓ Uppföljning av träning

3.4.1.1 TRÄNINGEN

- ✓ Träningen skall vara planerad.
- ✓ Träningen skall vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration.
- ✓ Yngre barn är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen visa – instruera – öva.

3.4.1.2 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. Lite kötid.

3.4.1.3 LEDARNA

- ✓ Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder.
- ✓ Visar motivation, engagemang och positivitet.
- ✓ Använder aldrig ironi med yngre barn.
- ✓ Tänker på att:
 1. Föregå med ett gott exempel, ”barn gör som du gör och inte som du säger”
 2. 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 bör man sikta på att samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.

Om positiv förstärkning:

”Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättavisa 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”.

3.3.2 TRÄNINGSGUIDE

332.1 TRÄNINGSPASSETS UPPLÄGG

332.1.1 UPPVÄRMNING

- ✓ 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.

332.12 MÅLVAKTSUPPVÄRMNING

- ✓ Målvakten ifokus.
- ✓ Ge målvakten chans att bli varm.
 - ✓ Skott på mål.
 - ✓ ”Lösa” skott.
 - ✓ Träffa händerna.
- ✓ Öka hårdhet och sikte efterhand.
- ✓ Undvik stillastående.

332.13 SNABBHETSTRÄNING

- ✓ Tidigt under passet.
- ✓ Spelarna måste vara ordentligt uppvärmda.
- ✓ Rejl 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.

332.14 **TEKNIK- & KOORDINATIONSÖVNINGAR**

- ✓ Guldåldern för teknisk inläring.
- ✓ Stillastående endast vid inläring.
- ✓ Tidigt på passet.
- ✓ Kombinera pusselbitar efterhand.

332.15 **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.

332.16 **AVSLUTNING**

- ✓ Lek.
 - ✓ Atletisk del av träningen.
- Nedvarvning.
Sammanfatta träningen.
✓ Informera om nästa samling.

3.3.2.3 **SKOTTÖVNINGAR**

332.31 **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.

332.32 **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.

332.33 **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.

33234 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.

33235 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.

3.3.2.4 SKOTT/AVSLUT

Fortsätt introducera dragskott, slagskott och handledsskott. Börja också introducera backhandsskott. Samtliga moment är bra att öva på i fart där strömskott från mitten och dess sidor fungerar bra. Öka tempot i takt med att skottmoment börjar sätta sig.

3.3.2.4 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 taktiska enklare teorier om spelarnas grundpositioner på planen. Veta grunduppställningen 2-1-2 och ha förståelse för grunderna i systemet. Låt barnen rotera och spela lika mycket på alla uteplatserna i laget.

4.0 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 FBC Bollnäs policy.

4.1 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.

4.2 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.

4.3 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.

5.0 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.

5.1 DU SOM TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT

- ✓ Följ 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.
- ✓ 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 svarta klubbpikén vid matcher och vid andra sammankomster där du representerar FBC Bollnäs.
- ✓ Fylla i närvaro i laget.se.
- ✓ Vara en god förebild för FBC Bollnäs.
- ✓ Verka för FairPlay.

5.2 DU SOM 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 det finns bilar till bortamatcherna.
- ✓ Vara en god representant för FBC Bollnäs.
- ✓ Verka för FairPlay.
- ✓ Genomföra planeringsmöte med tränarna.
- ✓ Läs och ta del av nyheterna på hemsidan.
- ✓ Kalla laget till matcher.
- ✓ Ansvara för att sekretariatet bemannas vid hemmamatcher.
- ✓ Ansvara för att resultatet rapporteras enligt instruktioner vid hemmamatcher.
- ✓ Ansvara för att flytta ev. matcher och ansvara för alla kontakter i samband med detta.

5.3 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:

Innebandyutbildning

GU – Grundutbildning

En grundutbildning i SIU-modellen som är **obligatorisk** för samtliga tränare, och våra lagledare bör 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.

6.0 SPELARE

- ✓ Följer klubbens uppsatta regler.
- ✓ Respekterar 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 FBC Bollnäs.
- ✓ Verkar för FairPlay.
- ✓ Tränarna/lagledarna beslutar om alla skall duscha efter träning/match/cup.

7.0 FÖRÄLDRAR

Ni föräldrar är en mycket viktig del av barnens idrottande när det kommer till stöttning, engagemang och uppförande. Vi rekommenderar er att läsa boken "Världens bästa idrottsföräldrar" av Jim Thompson.

Som förälder förväntas du 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 ungdomsansvariga.
 - ✓ Tar del av samt följer detta dokument.
 - ✓ Hjälper till med bilkörning, sekretariatbemanning 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, utan vi ser till att hjälpa dem!
 - ✓ Kommer på lagets föräldramöten.
 - ✓ Tar del av information på klubbens hemsida, www.fcbollnas.se.

9.0 INNEBANDYTERMER 9-12 ÅR

Grundläggande begrepp för denna nivå är:

- ✓ 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.

Övriga begrepp som efterhand skall läras på den här nivån är:

- ✓ Andra våg: Laget fyller vid kontrningar eller uppspel på bakom bollföraren. 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. När spelarna fyller på i en andra våg kommer man även hamna i bättre försvarspositioner vid en eventuell bollförlust.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Inbrytning: Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till ett skottläge inne framför mål.

- ✓ Numerärt överläge (Power Play): När det egna laget har fler utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 5 mot 4.
- ✓ Numerärt underläge: Motsatsen till ovan.
- ✓ Pointback: Back som central position i banan styr lagets anfallsspel, ofta under uppspelsfasen eller i spel 5 mot 4.
- ✓ Skapad spelyta: Att genom placering eller löpning öppna upp spelvägar i anfall. Dessa kan sedan användas av medspelare eller av spelaren själv. Exempelvis när två forwards står framför motståndarmålet med varsin markering och den ena gör ett ryck ut mot sargen. 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Väggspele: Bollföraren utmanar försvarare, passar till medspelaren (väggen) och får efter ett ryck förbi försvararen tillbaka bollen. Väggens uppgift är att slå en direktpassning i bollförarens löpriktning.
- ✓ 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.

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Man mot man försvar: 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.
- ✓ 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.
- ✓ Press: Försvararen närmast bollföraren söker aktivt upp denne och försöker erövra eller fördröja spelet.
- ✓ Spel i försvarszon: När det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas anfallsspel.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

- ✓ Bollsida: Den långsida på vilken bollen befinner sig. Både anfalls- och försvarsspelet utgår härifrån.
- ✓ Icke bollsida: motsatsen till ovanstående.
- ✓ Grunduppställning: Anger hur laget ställer upp i olika lägen på planen. Benämns ofta i sifferkombinationer där utespelarnas positioner benämns från det egna målet och framåt, exempelvis 2-1-2 eller 2-2-1.
- ✓ 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.
- ✓ Skottsektor/Slottet: Området mitt framför målet, dit man som anfallare gärna tar avslut ifrån eftersom det är det bästa läget att göra mål ifrån.
- ✓ Split vision: När bollföraren kan hålla uppsikt över både med- och motståndare utan att tappa kontrollen på bollen.

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.
- ✓ 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.
- ✓ Uppspel: Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.
- ✓ 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.
- ✓ 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.