



HANDBOK **FBC BOLLNÄS**
FÖR BARN MELLAN 12-15 ÅR
RÖD NIVÅ

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1.0 INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?	3
2.0 SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL	3
3.0 TRÄNA FÖR ATT TRÄNA - RÖD NIVÅ 12-15 ÅR	4
3.1	TRÄNINGSG-
& UTBILDNINGSSINRIKTNING	4
3.1.1 TRÄNINGSGSINRIKTNING	4
3.1.2 TONVIKT PÅ RUTINER & RIKTLINJER	4
3.1.3 REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR DENNA GRUPP	4
3.2 UTVECKLINGSMÅL GAMMALT	5
3.3 TRÄNING	6
3.3.1 GENOMFÖRANDE AV TRÄNING	6
4.0 MATCH	8
4.1	UTTAGNING
TILL MATCH	8
4.2 GENOMFÖRANDE AV MATCH	8
4.3 EFTER MATCH	9
5.0 TRÄNARE/LAGLEDARE	9
5.1	DU SOM
TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT / TÄNK PÅ	9
5.2 DU SOM LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT	10
5.3 UTBILDNING	11
6.0 SPELARE	11
7.0 FÖRÄLDRAR	12
8.0 INNEBANDYTERMER 12-15 ÅR	12

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 12-15 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 12-15 år gamla.

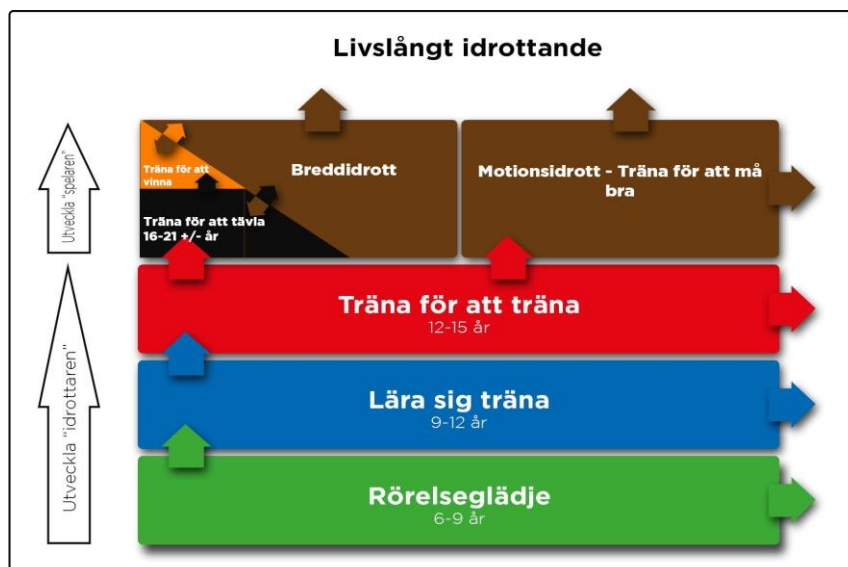
Med tålamod, långsiktighet och engagemang finns förutsättningar för ett bra resultat och möjligheten att så många som möjligt får en stor glädje av innebandy så länge som möjligt. Detta är en grund för vår verksamhet och bidrar till en enad och tydligare förening, så att arbetet för samtliga inblandade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

2.0 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.



3.0 TRÄNA FÖR ATT TRÄNA - RÖD NIVÅ 12-15 ÅR

På röd nivå, även kallad **Träna för att träna**, skall utövarna introduceras för att utveckla specifika idrottsfärdigheter genom innebandyspel, styrka och mental förberedelse, där kognitiv och emotionell utveckling är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter samt en god självkänsla.

3.1 TRÄNING- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

3.1.1 TRÄNINGSSINRIKTNING

- ✓ I denna ålder skall innebandyspecifika färdigheter dominera träningsutbudet.
- ✓ Sträva efter att genomföra roliga, inspirerande och utmanande träningar med långsiktigt tänk, bygg på och öka övningarnas svårighetsgrad i rimlig takt.
- ✓ Träningen ska inrikta sig mot innebandy, atleten och människan där de två första delarna påverkar vad som genomförs och den sista delen påverkar hur laget och spelare agerar.

3.1.2 TONVIKT PÅ RUTINER & RIKTLINJER

- ✓ Lägg fokus på de spelare som behöver mest stöd, vilket på sikt skapar en homogen grupp. Detta underlättar den framtida träningen då fler kan rotera på olika platser samtidigt som de bidrar med ökad prestation både på träning och match.
- ✓ Arbeta med grunder, öka därefter tempo, bygg upp spel, forma lag och träna för att följa spelidéer.
- ✓ Sätt grundmoment så alla behärskar det, förhastad eller slarv inte då chansen att skapa kompetenslyftor och obalans i laget skapas.

3.1.3 REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR DENNA GRUPP

- ✓ Styrka (Bål, knä & fotled)
- ✓ Taktik
- ✓ Fasta situationer
- ✓ Anfall
- ✓ Försvar
- ✓ Uthållighet
- ✓ Koordination och balans
- ✓ Spelförståelse/Problemlösning

- v Smålagsspel
- v 3 mot 3 situationer
- v Samarbetsövningar

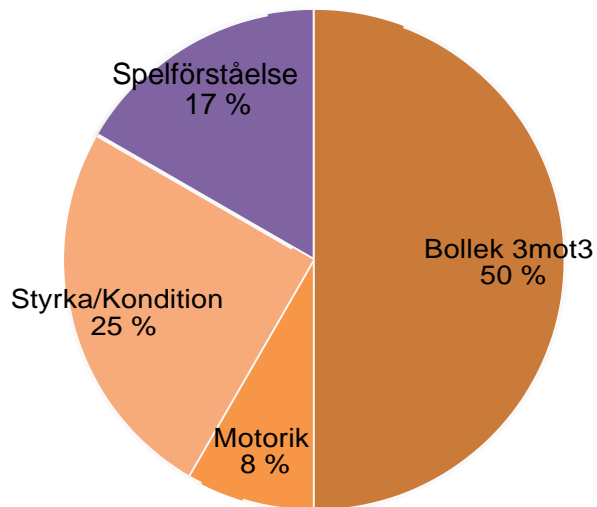
3.2 UTVECKLINGSMÅL GAMMALT

Spelaren ska under verksamhetsnivån ha lärt sig

- v att i hög fart i olika riktningar (framåt, bakåt, sidled) föra bollen framför sig med klubban i en och två händer
- v flera sätt att dribbla av en motståndare
- v flera skottekniker på både forehand och backhand med hög träffsäkerhet.
- v passa under rörelse med ett tillslag på såväl forehand som backhand.
- v att springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, att kunna göra kullerbytta, att kunna hoppa framåt på ett ben med balans i 20 meter, att kunna göra 15 armhävningar, att kunna statisk bålträning (planka) i 45 sekunder, att kunna röra tårna med fingrarna stående med raka ben.
- v innebandytermerna för nivån (se avsnitt och taktik och teori)

3.3 TRÄNING

Träningsuppdelning



3.3.1 GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

3.3.1.1 HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga.

3.3.1.2 RUTINER

FÖRE TRÄNING

Samling:

- Socialt
- Information
- Teori/utbildning
- Matchgenomgång

Uppvärmning:

UNDER TRÄNING

Genomförande

EFTER TRÄNING

Jogga ner & stretching

Samling

- Ev. kallelse till match
- Uppföljning av träning

33.13 TRÄNINGEN.

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

33.14 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.

33.15 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 skall 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”.

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 tips kring uppspel, försvar, anfall eller andra problemlösningar. 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 dålig träningsnärvaro (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.
- ✓ Låt spelare prova olika positioner.
- ✓ Stressa inte med att lära spelarna olika taktiska begrepp och spelsystem.

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 / TÄNK PÅ

- ✓ 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.
- ✓ 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 närvarorapportering i laget.se.
- ✓ Vara en god förebild för FBC Bollnäs.
- ✓ Verka för FairPlay.
- ✓ Tänk på att utövarna utvecklar innebandyspecifika färdigheter.
- ✓ Jobba med optimal utveckling av utövarnas styrka och aerob, ta hänsyn till varje individs tillväxtkurva.
- ✓ Systematiskt introducera styrketräningsteknik.

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 – Röd nivå

Denna utbildning bör våra tränare gå för att utöka sin kunskap.

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" va 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, 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, utan vi ser till att hjälpa dem!
- ✓ Kommer på lagets föräldramöten.
- ✓ Tar del av information på klubbens hemsida, www.fcbollnas.se.

8.0 INNEBANDYTERMER 12-15 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras. Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:

I denna nivå repeteras tidigare nivåers begrepp samt kompletteras med följande begrepp:

Spärr (screena): Spelare utan boll ställer sig i sådan position att motståndarnas löpväg hindras i försvarsspelet. Spärrande spelare får inte söka upp försvararen, utan måste placera sig så att positionen är intagen innan motståndaren ska passera. I annat fall blir man utvisad för obstruktion.

Triangelspel: Tre anfallare, varav en med boll, tar positioner så att en triangel bildas mellan dem. Detta skapar både spelbredd och speldjup, vilket ger bra förutsättningar i anfall då det alltid skapas bra spel -avstånd. Det är viktigt att spelarna i triangeln är rörliga.

V-löpning: Markerad spelare rycker från sin utgångsposition för att dra med sig sin försvarare. När denne följer efter vänder man tvärt och är åter spelbar i utgångsläget. Används med fördel vid inspel i slottet.

Styrspel: Ett avvaktande försvarsspel som bedrivs då motståndarna har bollen på egen planhalva. Man agerar inledningsvis passivt, men har positioner för att styra motståndarnas uppspel dit man vill.

Styrspelare: Den eller de försvarare som med position och agerande bestämmer när och var motståndarna ska börja pressas i sina uppspel.

Täckt spelyta: En försvarsspelare tar position i syfte att markera bort en del av planen, trots att inte någon motståndare finns där. Detta görs med ytor som anses viktiga att försvara (som framför eget mål) eller ytor dit motståndarna väntas söka sig. Ett exempel på det senare är att tredje försvaren vid en dubbling tar position för att ta förlupen boll mellan sina dubblande lagkamrater.

Växelvis styrning: Två ytterforwards samarbetar i styrspelet. Man kliver fram då bollhållande back finns på egna sidan, men kliver tillbaka när denne är på kamratens sida.

Överbelastning: Laget flyttar över flera spelare på bollsidan med avsikt att i försvar förminska ytorna runt bollhållaren. Även i anfall kan man överbelasta, då i syfte att lura över försvararna på bollsidan och skapa fria ytor för egna spelare på icke bollsidan.