

# SPELARUTVECKLINGSPLAN



PASSION  
GLÄDJE  
LAGANDA

Grön nivå (6-9 år)

Svensk  
Innebandy



# INTRODUKTION- SPU Grön nivå 6-9 år

Svensk Innebandy har arbetat fram olika varianter av spelarutvecklingsplan för förening. Den här versionen har fokus på endast den gröna nivån i SIU-modellen, vilket innebär att innehållet är uppbyggt utifrån åldrarna 6-9 år.

Ni som förening kan använda er av mallen rakt av och endast ändra det som behöver ändras för att skräddarsy det till er verksamhet.

Innehållet baseras på SIU-modellen samt Steg 1 grön, vilket skapar en röd tråd genom hela verksamheten på grön nivå. Därför rekommenderas det att ni inte ändrar allt för mycket i innehållet.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING- Grön nivå (6-9 år)

## SIU Modellen

*SIU Grön nivå*

*Den goda  
innebandymiljön*

*Ledarskap och lärande*

## Spelarutvecklingsplan

*Grundprinciper för  
förening*

*6-7 år*

*8-9 år*

## Fokusområden/ färdigheter grön nivå

*Fokusområden &  
färdigheter*

*Utespelare*

*Målvakt*

*Laget*

## Verksamhetsplanering och utvärdering

*Utvärdering av  
verksamheten*

*Exempel på tidslinje i  
förening*

*Exempel på  
säsongspanering för  
ledare*



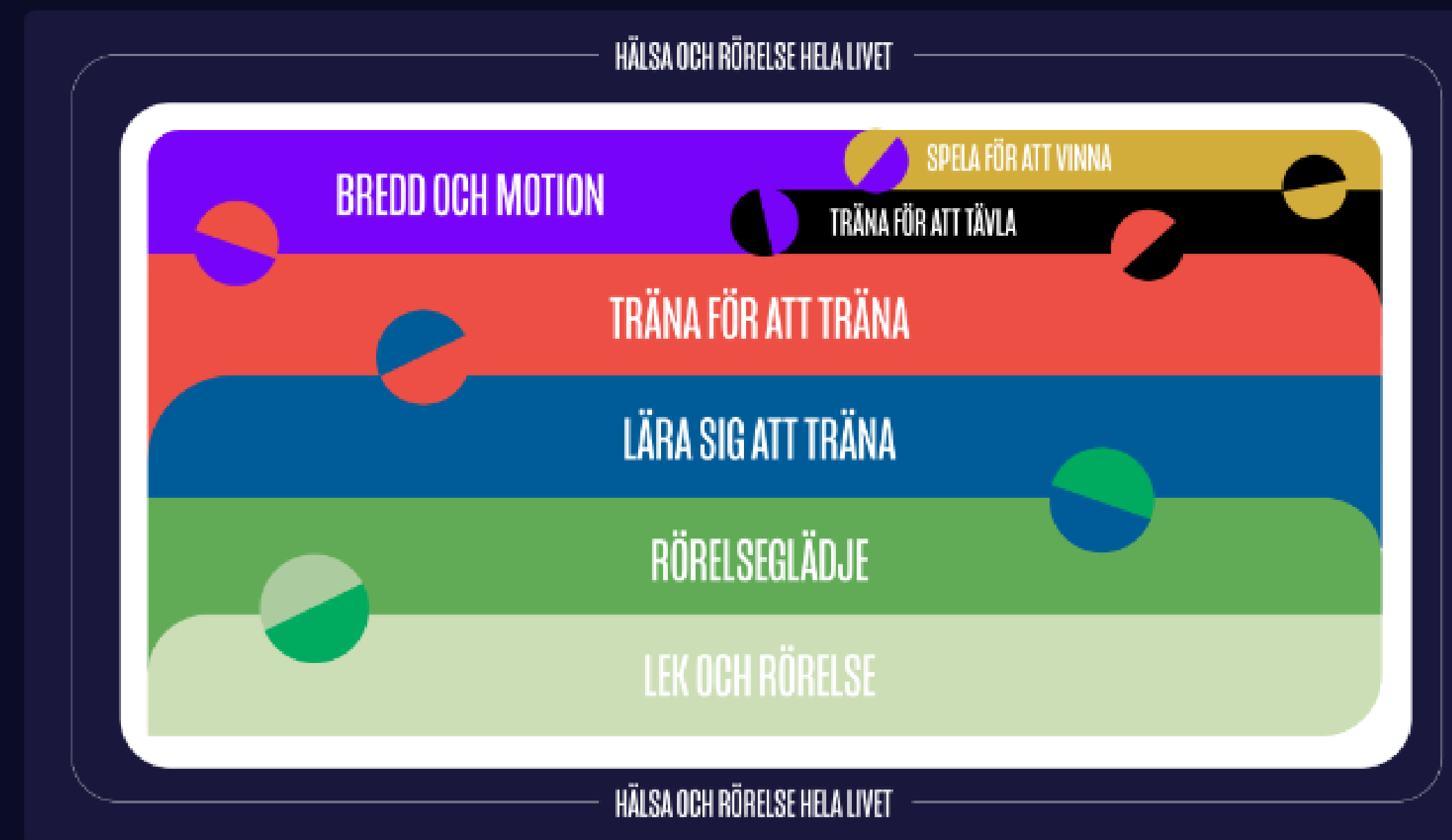
# Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

## Grön nivå

# SIU- Grön nivå (Rörelseglädje, 6-9 år)

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

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





# Den goda innebandymiljön

## Grön nivå

# Den goda innebandymiljön- Grön nivå

Den goda innebandymiljön i Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU) syftar till att skapa en trygg och utvecklande miljö för alla spelare. Denna miljö omfattar flera nivåer, från laget och föreningen till den bredare samhällskontexten, och betonar faktorer som främjar lärande, välmående och utveckling.

På grön nivå, som riktar sig till åldrarna 6–9 år, är det särskilt viktigt att:

- **Främja rörelseglädje:** Fokusera på grundläggande rörelseförmågor och successivt introducera mer idrottsspecifika färdigheter genom mycket lek.
- **Undvika tidig specialisering:** Uppmuntra barn att delta i flera olika idrotter för att utveckla en bred rörelsebas och undvika tidig specialisering.
- **Skapa en trygg och lekfull miljö:** Betona glädje, nyfikenhet och gemenskap så att alla barn känner sig välkomna och motiverade att fortsätta med innebandy.

Genom att följa dessa riktlinjer på grön nivå skapas en positiv och inkluderande innebandymiljö som lägger grunden för ett livslångt intresse för idrott.

# Ledarskap och lärande

## Grön nivå



# Ledarskap och lärande- Grön nivå

- På grön nivå ska träningen vara rolig och varierande med fokus på lek, fysisk aktivitet och rörelseglädje. Det gäller att utforma träningen enkelt och låta barnen använda sin fantasi och eftersträva att de får uppleva rörelseglädje.
- Tänk på att anpassa ditt ledarskap till gruppens kunnande och mognad. I denna åldersgrupp kan barnens idrottsbakgrund, kunnande och intresse variera mycket. Alla är säkert inte där "för att bli innebandyspelare" utan kanske för att bästa kompisen är med.
- Som ledare är det viktigt att man är tydlig och enkel. Kom ihåg att det är lättare att förstå när du visar och barnen får härma (imitation) än om du pratar. Fokus ligger på att bidra till barnens lärande.
- Ge positiv feedback, inte bara när barnen gör "rätt" utan också när de försöker följa dina instruktioner. Du bidrar till barnens självförtroende och deras självkänsla genom att lyfta det som är positivt.
- I denna ålder känner sig barnen tryggare om det finns vissa fasta rutiner. Därför är det bra att utforma träningarna på liknande sätt från gång till gång så att barnen känner igen sig.

# GRUNDPRINCIPER

## för Hovsta IF Innebandy på grön nivå



# Grön nivå 6-9 år- Rörelseglädje

Vad är rörelseglädje för (förening):

Alla får delta

Trygghet

Utvecklingsfokus

Inriktning på verksamheten på grön nivå i (förening):

Glädje, lek och trygghet är centralt fokus på grön nivå. Alla får delta och ledarna skapar trygghet genom ett tydligt utvecklingsfokus.

6-7 år

Spel, träning och planering



# Så spelar och tränar vi:

## 6-7år

För att vi ska kunna spela som vi vill behöver vi fokusera på följande i träning:

### Spel när det egna laget har bollen

#### Färdigheter för laget:

- Leka innebandy. Ingen strukturerad taktisk träning ska ske på grön nivå.

#### Färdigheter för utespelare:

- Prova på tekniska färdigheter, skott, passning etc.
- **Göra mål**

#### Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, låt alla som vill prova på.

### Innebandyfys:

- Hoppa, krypa, rulla, springa, etc.
- Mycket fokus på koordination!

## ◀ OMSTÄLLNING ▶

### Spel när motståndarlaget har bollen

#### Färdigheter för laget:

- Leka innebandy. Ingen strukturerad taktisk träning ska ske på grön nivå.

#### Färdigheter för utespelare:

- Prova på tekniska färdigheter, bryta, hålla klubban etc.
- **Vinna boll**

#### Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, låt alla som vill prova på.

### Innebandypsykologi:

- Uppmärksamma det barnen gör.
- Skapa psykologisk trygghet.

# 6-7 år - Grön nivå planering

- Fokus: Glädje, lek och prova på. Fokusera på rörelseförståelse och koordination.
- Antal träningar i veckan: Rekommenderat 1 träning i veckan. Oktober-mars.
- Träningens längd och innehåll: 60 minuter. 30% lekinslag, 30% koordination/rörelse, 20% småplanspel. 20% övrigt.
- Matcher: Poolspel, inga matcher första året. 3vs3 spel endast.
- Tränarnas utbildning: Grundutbildning + Steg 1 grön.
- Nya spelare: Nya spelare är alltid välkomna. Alla får vara med.
- Antal spelare & ledare: 25-30 spelare, beror på yta och antal ledare. 1 ledare på 6 spelare är att rekommendera.
- Cuper: Inga cuper bör spelas i dessa åldrar.



8-9 år

SPEL, TRÄNING OCH PLANERING

# Så spelar och tränar vi:

## 8-9 år

För att vi ska kunna spela som vi vill behöver vi fokusera på följande i träning:

### Spel när det egna laget har bollen

#### Färdigheter för laget:

- Leka innebandy. Ingen strukturerad taktisk träning ska ske på grön nivå.
- Träna på att vara spelbar.

#### Färdigheter för utespelare:

- Fortsätta med tekniska färdigheter, skott, passa, driva, vända, dribbla.
- 2- Göra mål.

#### Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, låt alla som vill prova på.
- 6- Utkast.

#### Innebandyfys:

- Hoppa, krypa, rulla, springa, etc.
- Fokusera på klubbteknik i lek/aktiviteter.

## ◀ OMSTÄLLNING ▶

### Spel när motståndarlaget har bollen

#### Färdigheter för laget:

- Leka innebandy. Ingen strukturerad taktisk träning ska ske på grön nivå.
- Träna på att vinna tillbaka bollen som lag.

#### Färdigheter för utespelare:

- Prova på tekniska färdigheter, bryta, hålla klubban, närkamper, markering.
- 7- Vinna boll.

#### Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, låt alla som vill prova på.
- 1- Bollhantering.

#### Innebandypsykologi:

- Skapa psykologisk trygghet.
- Låt barnen få testa att hitta egna lösningar.



## 8-9 år - Grön nivå planering

- **Fokus:** Glädje, lek och prova på. Fokusera på mycket teknik i lek och aktiviteter. Spela mycket.
- **Antal träningar i veckan:** Rekommenderat 1-2 träningar i veckan. Oktober-mars.
- **Träningens längd och innehåll:** 60 minuter. 25% lekinslag, 25% koordination/rörelse, 30% småplanspel. 20% övrigt.
- **Matcher:** Poolspel, rekommenderat max 1 gång i veckan. 3vs3 spel endast.
- **Tränarnas utbildning:** Grundutbildning + Steg 1 grön.
- **Nya spelare:** Nya spelare är alltid välkomna. Alla får vara med.
- **Antal spelare & ledare:** 25-30 spelare, beror på yta och antal ledare. 1 ledare på 6 spelare är att rekommendera.
- **Cuper:** Inga cuper bör spelas i dessa åldrar.

# FOKUSOMRÅDEN FÄRDIGHETER OCH BETEENDEN

## GRÖN NIVÅ



# BEGREPPSDEFINITION

## **PRINCIPER**

*Vad laget strävar efter i olika situationer*

## **BETEENDEN**

*Hur individen agerar*

## **FÄRDIGHETER**

*Förmågan att kunna utföra beteendena*

## **SPELFÖRSTÅELSE**

*Förmågan att uppfatta, tolka och agera*



# FOKUSOMRÅDEN

Att koppla samman fokusområden för utespelare och målvakter kan vara ett klokt träningsätt att använda sig av.

I SIBFs spelarutvecklingsplan med utgångspunkt i individen utgår vi ifrån åtta olika arbetsområden/teman.

Utespelarens fokusområden kopplas samman med målvakternas områden och på det sättet skapas en tydlighet mellan hur spelets olika delar kan kopplas samman och ses som en helhet.

På grön nivå är det fokus på punkt 2 och 7 för utespelare, och punkt 1 och 6 för målvakter.

Övriga punkter tillkommer på blå och röd nivå. Dessa ska inte prioriteras på grön nivå.

## Utespelare

1. *Duellspel med boll*
2. **Göra mål**
3. *Ta bollen framåt*
4. *Spelbarhet*
5. *Vinna insida*
6. *Passningsspel*
7. **Vinna boll**
8. *Förhindra mål*

## Målvakter

1. **Bollhantering**
2. *Returer*
3. *Ta bollen framåt*
4. *Förflyttningar*
5. *Positionering*
6. **Utkast**
7. *Aktiv som försvarare*
8. *Trafikhantering*



**UTESPELARE**

# DEFINITIONER UTESPELARE- Grön nivå.

---

2. Göra mål

Avsluta, störa målvakt och ta returer.

---

---

---

---

---

7. Vinna boll

Stoppa utmanande motståndare och äga yta.

---



# 2. GÖRA MÅL

## Avsluta, störa målvakt och ta returer

### Färdigheter

Kunna **skjuta** bollen på mål från stillastående och i rörelse

Träna på att **skjuta olika skott** – direktskott, bågskott etc.

**Balans och koordination** för att kunna träffa bollen i fart och tajma skottet

### Beteenden

Klubba i marken och vara redo att skjuta när chansen kommer

Söka sig nära måle för att kunna göra mål eller ta reurer

Flytta bollen lite åt sidan innan skott kommer för att få målvakt i förflyttning

# 7. VINNA BOLL

**Pressa/stoppa motståndare och vinna lösa bollar och äga yta.**

För att vinna boll krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

## **Färdigheter**

**Snabba fötter** för att kunna vara först på bollen

**Riktningsförändringar** för att kunna byta riktning snabbt

**Tempoväxlingar** – bli snabb start och stopp för att vara följsam i försvaret och kunna vinna tillbaka bollen

**Balans och stabilitet** för att kunna stå stadigt i närkamper

## **Beteenden**

Gå nära motståndaren och sätt fram klubban mot bollen

Vara snabb och pressa när motståndaren får bollen

Springa först till lösa bollar

Styra motståndaren bort från målet



**MÅLVAKT**

# DEFINITIONER

1. Bollhantering

Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.

6. Utkast

Med olika tekniker kunna sätta utspelare i bättre lägen än sig själv.

# 1. BOLLHANTERING

**Skapa trygghet i olika moment utifrån bollens position och läge.**

Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.

## **Tekniskt**

Kontrollera bollen vid olika typer av avslut emot och returtagningar. Motoriken öga-hand samt kroppshållning i förhållande till bollens position.

## **Spelförståelse**

Kunna samla information samtidigt som man hanterar bollen. Aktiv blick för att kunna värdera mellan att motståndaren kommer:

1. Avsluta - 2. Utmana - 3. Passa.

## **Fysiskt**

Upprätthålla balans och kroppshållning även vid förflyttningar skapar enklare bollhantering.

## **Mentalt**

Skapa sig en trygghet av bollhantering oavsett situation med utgångspunkterna avslut, retur och utkast.



# 6. UTKAST

## Målvaktens första agerande ska vara att hitta en offensiv lösning

Ett utkast krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

### Tekniskt

Trefingersregel för långa offensiva utkast (tumme, pek och långfinger). Släppa bollen vid huvudhöjd. Höften måste följa med i vridningen. Olika utkast påverkar spelet och mottagningarna hos medspelare.

### Fysiskt

Ställ dig alltid upp vid utkast. Det krävs snabbhet och kroppskontroll för att genomföra momentet.

### UTKAST

### Spelförståelse

Kasta på en öppen yta framåt. För att utveckla det mer kasta mot en löpande spelare som kommer i fart. Träna på hur olika utkast påverkar olika.

### Mentalt

Att ha ett offensivt tänk genom att starta spelet snabbt påverkar nästa fas av spelet. Målvakten behöver utveckla ett mod och kasta mer riskfyllda utkast för egen vinnings skull.

**LAGET**



# PRINCIPSTYRT SPELSYSTEM

**Spelet styrs av principer snarare än positioner**

På grön nivå (6–9 år) pratar vi inte om fasta positioner som back, center eller forward. Istället vill vi att alla ska få prova olika roller och vara delaktiga i spelet.

Genom att utgå från **enkla principer** blir det lättare för spelarna att förstå vad de ska göra i olika situationer:

När vi har bollen → försök ta den framåt och skapa målchanser.

När motståndarna har bollen → försök vinna tillbaka den snabbt.

Det gör att spelarna får naturliga byten av roller under spelet, fler chanser att öva olika färdigheter och en bättre förståelse för spelet på sikt.



Spel när det egna laget har bollen

## ◀ OMSTÄLLNING ▶

Spel när motståndarlaget har bollen

### SPEL NÄR DET EGNA LAGET HAR BOLLEN

För de yngsta handlar anfallsspelet framför allt om att **leka med bollen tillsammans**. Spelarna får öva på att driva, dribbla, passa och skjuta på olika sätt. Det viktiga är att alla är delaktiga och vågar prova.

Låt spelarna träna på att bli **spelbara**:

Springa och göra sig fria så att kompisen kan passa.

Visa tydligt med klubban vart man vill ha bollen.

Öva på att inte stå still bakom en motståndare ("passningsskugga"), utan att röra sig så att man kan få bollen.

Här blir rörelse utan boll lika viktigt som att kunna hantera bollen själv.

### SPEL NÄR MOTSTÅNDARLAGET HAR BOLLEN

När motståndarna har bollen vill vi **vinna tillbaka den snabbt**. På den här nivån har spelarna inte lärt sig avancerade försvarsformer, så det är bra om flera spelare jagar bollen tillsammans.

Träna gärna på att:

Sätta **blad mot boll** – gör det svårt för motståndaren att passa eller skjuta.

Våga vara nära och störa motståndaren.

Hjälpa varandra – en pressar på bollföraren, de andra ser till att täcka motståndare runt omkring.

Syftet är att skapa många situationer där spelarna får träna på att kämpa om bollen, både själva och tillsammans.

# TRÄNINGEN

## Hur hjälper vi spelarna att utveckla egenskaper inom dessa områden på träning i åldrarna 6-9år?

### LEK SOM GRUND

Träningen ska vara lekfull och rolig – det är där motivationen föds

Lekar med boll (kull-lekar, stafetter) är minst lika viktiga som rena innebandyövningar

### SPELFÖRSTÅELSE I ENKEL VERSION

Spela smålagsspel i 2v2, 3v3 – barnen lär sig bäst i spelet

Enkla regler och principer – ”spring hem när vi tappar bollen”, ”försök skjuta på mål när du kan”

### FÄRDIGHETER I ENKEL FORM

Fokus på grundläggande rörelser: springa, stanna, byta riktning, balans, hoppa

Basfärdigheter med klubba och boll: driva, passa, skjuta – men på ett lekfullt sätt

### MILJÖN SNARARE ÄN TAKTIKEN

Inget behov av avancerade system, roller eller principer

Skapa situationer där spelarna själva får prova och upptäcka lösningar

# TRÄNINGEN

Hur hjälper vi spelarna att utveckla egenskaper inom dessa områden på träning i åldrarna 6-9år?

## INTENSITET & FLÖDE

Att skapa en miljö som är så effektiv som möjligt genom att ha välplanerade moment grundar ofta för en bättre utbildningsmiljö. Tillämpa 1-7 för en bättre intensitet på träningen och ett bättre flöde.

### Intensitet/Flöde/10 000 touch

1. Ingen väntetid
2. Få spelare/boll
3. Rotationer
4. Övergång mellan övningar
5. Aktionsfrekvens/aktioner per tidsenhet
6. Andel aktiva spelare
7. Spelare per kvadratmeter



# TRÄNINGEN

## BOLLTOUCHPRINCIPEN

1-mot-1



2-mot-2



3-mot-3



4-mot-4



# VERKSAMHETSPLANERING OCH UTVÄRDERING



# UTVÄRDERING AV VERKSAMHETEN

Det är viktigt att utvärdera verksamheten på regelbunden basis både från ledar- och spelarperspektiv. Samt att ta action på de som framkommer i utvärderingarna.

På grön nivå är spelarna för unga för individuella samtal, men du som ledare bör ställa öppna frågor till hela gruppen om vad dom tycker och tänker om enkla saker.

Glädje

Trygghet

Tränarskap

Utveckling

Ledarskap



# EXEMPEL PÅ TIDSLINJE I FÖRENINGEN- Grön nivå



# EXEMPEL PÅ SÄSONGSPLANERING FÖR LEDARE

