

SPELARUTVECKLINGSPLAN



Blå nivå (9-12 år)

Svensk
Innebandy

INTRODUKTION- SPU Blå nivå 9-12 år

Svensk Innebandy har arbetat fram olika varianter av spelarutvecklingsplan för förening. Den här versionen har fokus på endast den blåa nivån i SIU-modellen, vilket innebär att innehållet är uppbyggt utifrån åldrarna 9-12 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 blå, vilket skapar en röd tråd genom hela verksamheten på blå nivå. Därför rekommenderas det att ni inte ändrar allt för mycket i innehållet.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING- Blå nivå (9-12 år)

SIU Modellen	Spelarutvecklingsplan	Fokusområden/ färdigheter blå nivå	Verksamhetsplanering och utvärdering
<i>SIU Blå nivå</i>	<i>Grundprinciper för förening</i>		
<i>Den goda innebandymiljön</i>	<i>9-10 år</i>	<i>Fokusområden & färdigheter</i>	<i>Utvärdering av verksamheten</i>
<i>Ledarskap och lärande</i>	<i>11-12 år</i>	<i>Utespelare</i>	<i>Exempel på tidslinje i förening</i>
		<i>Målvakt</i>	<i>Exempel på säsongspanering för ledare</i>
		<i>Laget</i>	

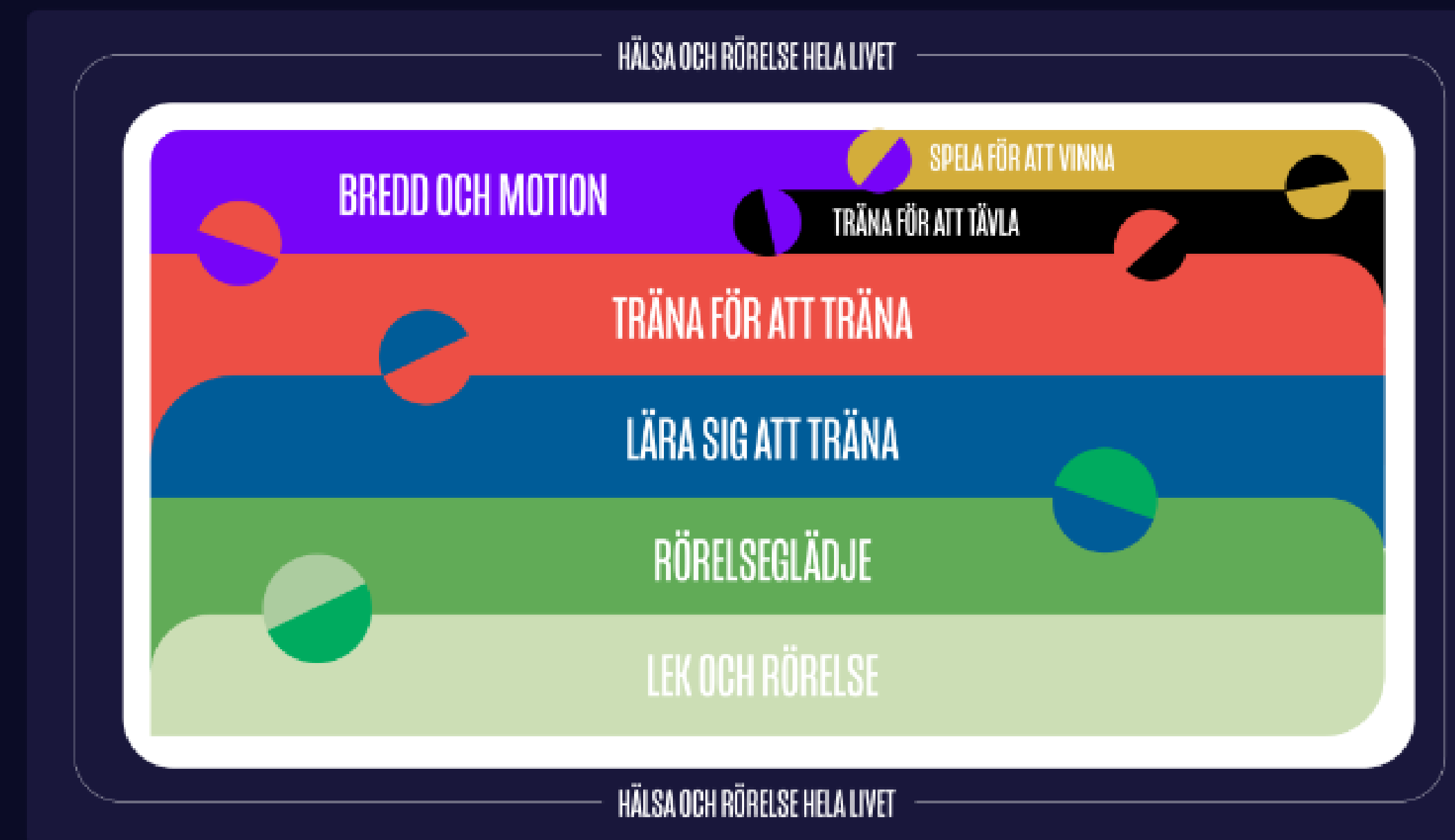
Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

Blå nivå

SIU- Blå nivå (Lära sig träna, 9-12 år)

På denna nivå betonas att barnen lär sig att träna. Verksamheten har en tydligare inriktning på att lära sig innebandyteknik, själva spelet och allmänna idrottsliga färdigheter. Tävlingar förekommer och är avpassade för ålder och mognad, men det är inte fokus för verksamheten. Utövande av andra idrotter och aktiviteter främjas.

Som ledare eftersträvar man att erbjuda en varierad och lustfylld träning som innehåller individuella utmaningar. Lärande och individuell utveckling betonas i jämförelse med resultatmål.



Den goda innebandymiljön

Blå nivå

Den goda innebandymiljön- Blå 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 blå nivå, som riktar sig till åldrarna 9-12 år, är det särskilt viktigt att:

- **Lära sig träna:** Fokusera på att utveckla innebandyteknik, spelförståelse och allmänna idrottsliga färdigheter genom varierad och lustfylld träning. Individuell utveckling ska alltid prioriteras framför resultatmål.
- **Uppmuntra till allsidighet:** Fortsätt att uppmuntra barn att delta i flera idrotter och aktiviteter för att bygga en bred rörelsebas.
- **Anpassa träningen efter individen:** Ta hänsyn till skillnader i biologisk mognad och anpassa träningen därefter för att ge alla spelare bästa möjliga förutsättningar.
- **Fördjupa rörelseförståelsen:** Vidareutveckla idrottsspecifika rörelseförmågor som dribbling, passning och skott utifrån en god grund av rörelsefärdigheter.
- **Psykologisk trygghet:** Bli sedd av ledare och lagkompisar. Bygg lagkänsla och skapa sammanhang.

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

Ledarskap och lärande

Blå nivå

Ledarskap och lärande- Blå nivå

- Tänk på att anpassa ditt ledarskap till gruppens kunnande och mognad. Även i denna åldersgrupp kan barnens idrottsbakgrund, kunnande och intresse variera mycket. Några har kanske hållit på med flera andra idrotter, medan andra precis börjat med innebandy som sin första idrott. Några är kanske med för att bästa kompisen är med medan andra har hittat nya kompisar i innebandygruppen.
- Var konkret när du instruerar. Det är lättare att förstå när du visar och spelarna får härma.
- Ge positiv feedback, inte bara när barnen gör "rätt" utan också när de försöker följa dina instruktioner. Var lösningsinriktad när du vill "rätta till fel", ge goda råd i stället för att kritisera. Du kan också uppmuntra att spelarna ger varandra positiv feedback.
- Bedriv träning med fokus på lärande och individuell utveckling – matcher och resultatmål är mindre viktiga. En varierad träning med lekar, teknik, spelövningar etc. ökar förutsättningarna för att flera av spelarna upplever att de lyckas.
- Även i denna ålder kan det vara bra med fasta rutiner så att barnen känner igen sig.

GRUNDPRINCIPER för (förening) på blå nivå

Blå nivå 9-12 år- Lära sig träna

Vad är lära sig träna för (förening):

Alla får delta

Trygghet

Utvecklingsfokus

Inriktning på verksamheten på blå nivå i (förening):

Fortsatt glädje och trygghet är viktigt, med fokus på spelarens individuella utveckling. Träningen ska vara lekfull och med tydligt syfte att utveckla tekniska färdigheter som är viktiga.

9-10 år

SPEL, TRÄNING OCH PLANERING

Så spelar och tränar vi:

9-10 år

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

ANFALLSSPEL

◀ OMSTÄLLNING ▶

FÖRSVARSSPEL

Färdigheter för laget:

- Fortsätta att träna lekfullt. Träna på spelet men lägg ingen större vikt på taktik.
- Träna på att vara spelbar och ännu mer rörelse utan boll.

Färdigheter för utespelare:

- Prova på tekniska färdigheter, skott, passning etc.
- 4- Spelbarhet

Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, men de som är intresserade kan testa mer och mer.
- 6- Utkast

Innebandyfys:

- Fortsätt med rörelseförståelse
- Mycket fokus på teknik/koordination

Färdigheter för laget:

- Fortsätta att träna lekfullt. Träna på spelet men lägg ingen större vikt på taktik.
- Träna på att vinna bollen, och börja träna på markeringspel.

Färdigheter för utespelare:

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

Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, men de som är intresserade kan testa mer och mer.
- 1- Bollhantering.

Innebandypsykologi:

- Skapa psykologisk trygghet
- Positiv förstärkning i feedback

9-10 år - Blå nivå planering

- **Fokus:** Glädje och trygghet, med mycket fokus på koordination och teknik. Utvecklingsfokus.
- **Antal träningar i veckan:** Rekommenderat max 2 träning i veckan. Oktober-mars.
- **Träningens längd och innehåll:** 60 minuter. 20% lekinslag, 35% koordination/teknik, 30% småplanspel. 15% övrigt.
- **Matcher:** 4vs4 spel. Max 1 match i veckan alt 2-3 matcher vid sammandrag.
- **Tränarnas utbildning:** Grundutbildning + Steg 1 blå.
- **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:** Cuper är inte att rekommendera på tidig blå nivå. Deltar laget ska alla vara med och spela.

11-12 år

SPEL, TRÄNING OCH PLANERING

Så spelar och tränar vi:

11-12 år

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

ANFALLSSPEL

◀ OMSTÄLLNING ▶

FÖRSVARSSPEL

Färdigheter för laget:

- Fortsätta att träna lekfullt. Träna på spelet och börja träna lite på taktik.
- Träna på att vara spelbar och ännu mer rörelse utan boll.

Färdigheter för utespelare:

- Prova på tekniska färdigheter, skott, passning etc.
- 4- Spelbarhet & 3- Ta bollen framåt.

Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, men de som är intresserade kan testa mer och mer.
- 6- Utkast & 3- Ta bollen framåt.

Färdigheter för laget:

- Fortsätta att träna lekfullt. Träna på spelet och börja träna lite på taktik.
- Träna på att vinna bollen, och börja träna på markeringspel.

Färdigheter för utespelare:

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

Färdigheter för målvakt:

- Ingen fast målvakt, men de som är intresserade kan testa mer och mer.
- 1- Bollhantering & 5- Positionering.

Innebandyfys:

- Mycket fokus på teknik/koordination
 - Individuellt utvecklingsfokus

Innebandypsykologi:

- Skapa psykologisk trygghet
- Positiv förstärkning i feedback

11-12 år - Blå nivå planering

- **Fokus:** Glädje och trygghet, med mycket fokus på koordination och teknik. Utvecklingsfokus.
- **Antal träningar i veckan:** Rekommenderat max 2 träning i veckan. Oktober-mars.
- **Träningens längd och innehåll:** 60 minuter. 10% lekinslag, 40% koordination/teknik, 40% småplanspel. 10% övrigt.
- **Matcher:** 4vs4 spel. Max 1 match i veckan.
- **Tränarnas utbildning:** Grundutbildning + Steg 1 blå.
- **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:** Deltar laget ska alla kunna vara med, ingen selektion eller toppning får ske.

FOKUSOMRÅDEN
FÄRDIGHETER, BETEENDEN OCH SPELFÖRSTÅELSE
Blå nivå

BEGREPPSDEFENITION

BETEENDEN

Hur vi agerar

PRINCIPER

*Vad laget strävar
efter i olika
situationer*

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 blå nivå är det fokus på punkt 3, 4 och 7 för utespelare, och punkt 1, 3, 5 och 6 för målvakter. Olika inriktningar beroende på ålder hos spelarna.

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

3. Ta bollen framåt	Genom passningar sätta medspelare i bättre situationer än sin egen.
4. Spelbarhet	Att vilja, våga och kunna bli spelbar när en medspelare har bollen. Hög spelbarhet betyder att flera spelare lever upp till definitionen.
7. Vinna boll	Stoppa utmanande motståndare och äga yta.

3. TA BOLLEN FRAMÅT

I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.

Färdigheter

Kunna **driva med bollen** i fart och i olika riktningar

Passa och ta emot med både forehand och backhand

Passa och driva i rörelse

Ha blicken uppe för att se medspelare och ytor

Beteenden

Våga driva bollen framåt när det finns yta

Passa snabbt till en fri medspelare vid bollvinst – gärna framåt

Röra sig så att man blir spelbar och hjälper bollföraren

Våga utmana 1v1 för att komma förbi motståndare

Spelförståelse

Förstå när det är bäst att passa och när det är bättre att driva själv.

Se vad som händer direkt efter bollvinst för att kunna spela framåt

Upptäcka att det blir enklare att spela framåt om man rör sig och gör sig spelbar.

4. SPELBARHET

Att vilja, våga och kunna bli spelbar när en medspelare har bollen

Färdigheter

Ha bra grundställning och aktiva fötter att ta kunna ta emot bollen
Kunna göra tempoväxlingar och riktningsförändringar för att bli fri
Kunna ta emot passningar både stillastående och i fart

Beteenden

Vid markering → ta en ny position
Göra sig redo för nästa aktion genom att ta emot rättvänd
Löp utan boll för att skapa yta åt sig själv eller medspelare
"Give and go" – passa och ta en ny position för att bli spelbar igen, eller öppna yta åt någon annan

Spelförståelse

Förstå när bollföraren behöver hjälp nära eller när man söka farliga ytor
Förstå att flera spelare kan hjälpa bollföraren på olika sätt – en möter, en löper i djupled, en skapar bredd.

7. VINNA BOLL

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

Färdigheter

Snabba fötter för att hinna fram i press och på lösa bollar

Tempoväxlingar och riktningsförändringar för att kunna ändra tempo och byta riktning snabbt

Spela blad mot boll för att störa passning eller dribbling

Styrka och balans för att kunna använda kroppen i närkamper

Beteenden

Kom nära motståndaren och spela blad mot boll

Sätt snabb press på den som har bollen

Styr motståndarna bort från målet, helst mot sargen

Få motståndarna felvända (i moonlight) så att dom inte kan spela framåt

Var beredd att ta lösa bollar direkt när chansen kommer

Spelförståelse

Förståelse som presspelare för vad som är viktigt att uppnå när man pressar bollförare.

Förståelse för om man kan gå all in i pressen eller om man behöver skydda ytor.

Förståelse för hur pressspelarens agerande påverkar spelarna bakom.

MÅLVAKT

DEFINITIONER

1. Bollhantering	Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.
3. Ta bollen framåt	I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.
5. Positionering	Med såväl kroppsposition som placering i målet kunna spela blockande och räddande.
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.

3. TA BOLLEN FRAMÅT

Utmana motståndare genom ett snabbt spel.

Att ta bollen framåt för en målvakt i ett tidigt skede är ofta ett underskattat moment.

Tekniskt

Vid kontroll på bollen kunna hantera snabba aktioner för att försöka starta igång spelet snabbt. Olika utkastvarianter att välja på.

Fysiskt

Snabbhet, reaktionssnabbhet och kroppskontroll är viktiga faktorer för att kunna fysisk kunna klara av momentet snabbt.

Spelförståelse

Läsa av medspelare och motståndares positioner och ytor för att kunna starta spelet snabbt. Att träna på vad som är aktionen efter själva utkastet.

Mentalt

Att skapa ett mindset som bidrar till ett snabbare spel och förstå hur ett snabbt utkast kan påverka motståndarnas oorganisation.

5. POSITIONERING

För en positionering krävs en bra balans och förståelse för situationen under match.

En bra positionering krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

För att målvakten ska kunna både hålla sin grundposition, balans och avsluts/passningsberedskap måste målvakten sträva efter jämnvikt på båda knäna. Dels för att vara beredd på avslut både på sin höger/vänster sida och för att enklare kunna förflytta sig in/utåt, höger/vänster.

Fysiskt

Jämnvikten på knäna är viktigt för att få en bra position vid en förflyttning kort som lång.

Positionering

Spelförståelse

Målvakten ska veta vad sina stolpar finns. Läsa av vad motståndare befinner sig (scanning). Målvakten ska även vara i en så bra positionering vid sin stolpe vid inslag hörn att målvakten kan se 90% av spelplanen för att uppskatta hoten som finns.

Mentalt

Viktig att se bollen hela tiden och hantera/korrigera sin position därefter. Lära sig att inte gå på motståndarens kropp utan gå på klubba/blad för att täcka av avslut.

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

PRINCIPER I FOKUS

Spelet styrs av principer snarare än positioner och uppställningar

Viktigt att tänka på

I den här åldern handlar det inte om spelsystem, utan om att lära sig spela tillsammans och förstå spelets grundidéer. Fokus ligger på:

Enkel samverkan: Spela bollen till en kompis, skapa yta genom att springa, hjälpas åt i försvar.

Grundprinciper i spelet: Våga spela framåt när det går, hjälp kompiserna som har bollen, spring hem när laget tappat bollen.

Många positioner: Låt spelarna prova olika roller och positioner för att utveckla en bred förståelse för spelet.

Smålagsspel: 2v2, 3v3 och 4v4 ger fler bollkontakter och fler situationer att öva samarbete i än 5v5/6v6.

Lära genom upplevelse: Spelarna ska upptäcka att det blir lättare att spela om man rör sig, pratar och samarbetar.

för 9–12 år bör vi inte prata om spelsystem, utan om enkla principer och samarbete. Spelarna behöver bygga förståelse för spelet genom smålagsspel, variation och genom att prova många olika roller.

EXEMPEL PÅ PRINCIPER NÄR VI HAR BOLLEN

- Spela framåt när det går
- Gör dig spelbar

EXEMPEL PÅ PRINCIPER NÄR VI INTE HAR BOLLEN

- Spring hem snabbt
- Kom nära motståndaren



SPEL NÄR DET EGNA LAGETT HAR BOLLEN

När laget har bollen handlar det om att **skapa målchanser** genom att samarbeta.

Bollföraren kan driva, dribbla, passa eller skjuta.

Medspelarna kan röra sig för att bli spelbara och hjälpa bollföraren framåt.

Vid bollvinst: försök anfalla snabbt innan motståndarna hinner organisera sitt försvar.

Träna på:

Att vara spelbar: röra sig utan boll, visa tydligt med klubban vart man vill ha passningen.

Att skapa rörelse: undvik att stå i passningsskugga, hitta ytor för att kunna få bollen.

Att våga löpa i djupled för att skapa bredd och djup i spelet.

SPEL NÄR MOTSTÅNDARLAGET HAR BOLLEN

På blå nivå handlar försvar om att **vinna tillbaka bollen snabbt**. Spelarna kan försöka pressa motståndaren så det blir svårt att passa eller skjuta.

Vid bollförlust: reagera direkt – försök ta tillbaka bollen innan motståndarna hinner anfalla.

Nära målet: försök täcka skott och göra det trångt framför målvakten.

Träna på:

Att pressa bollföraren och sätta blad mot boll.

Att markera motståndare utan boll så de inte blir fria.

Att jobba tillsammans – en pressar, de andra täcker ytor och spelare.

TRÄNINGEN

TRÄNINGEN

Hur hjälper vi spelarna att utveckla egenskaper inom dessa områden på träning i åldrarna 9-12 år?

FÄRDIGHETER

I denna ålder är det centralt att utveckla teknik i fart och under spel.

- Spelarna ska lära sig hantera bollen i fart – driva åt olika håll med kontroll, passa och ta emot i rörelse med både forehand och backhand.
- Skott tränas på flera sätt: direkt på pass, i fart och från olika positioner.
- Börja träna på enkla dueller: skydda bollen, vinna tillbaka den och ta returer.
- För att lyckas behöver de utveckla balans, koordination och snabba riktningsförändringar.

TRÄNINSMILJÖ

Variation är nyckeln. Träningen ska fortfarande innehålla mycket spel, men nu med fler riktningar och tydligare mål.

- Skapa övningar som ger många repetitioner och undvik långa köer.
- Anpassa svårighetsgraden genom att ändra planstorlek, antal spelare eller lägga till enkla regler och styrande förutsättningar.

SPELFÖRSTÅELSE

- Introducera enkla principer: "bredd och djup i anfall", "spring hem snabbt i försvar"
- Smålagsspel är fortfarande bästa vägen för att träna speluppfattning
- Enkla regler som styr spelet (t.ex. "alla måste vara över halva planen när vi anfaller för att mål ska räknas"

REFLEKTION

- Ge enkla och tydliga instruktioner och visa gärna.
- Coacha på det som är fokus för träningen och håll dig till det.
- Beröm det som fungerar och uppmuntra spelarna att våga prova.
- Ställ enkla frågor som får dem att tänka och låt dem kort berätta vad som var roligt eller lärorikt.

TRÄNINGEN

Hur hjälper vi spelarna att utveckla egenskaper inom dessa områden på träning i åldrarna 9-12 år?

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



Hur många spelare har bollen vid respektive övning?

Skapa möjligheter för att så många som möjligt rör bollen så mycket som möjligt.

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 tidig blå 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. I slutet på blå nivå kan ni börja med enkla individuella samtal.

Glädje

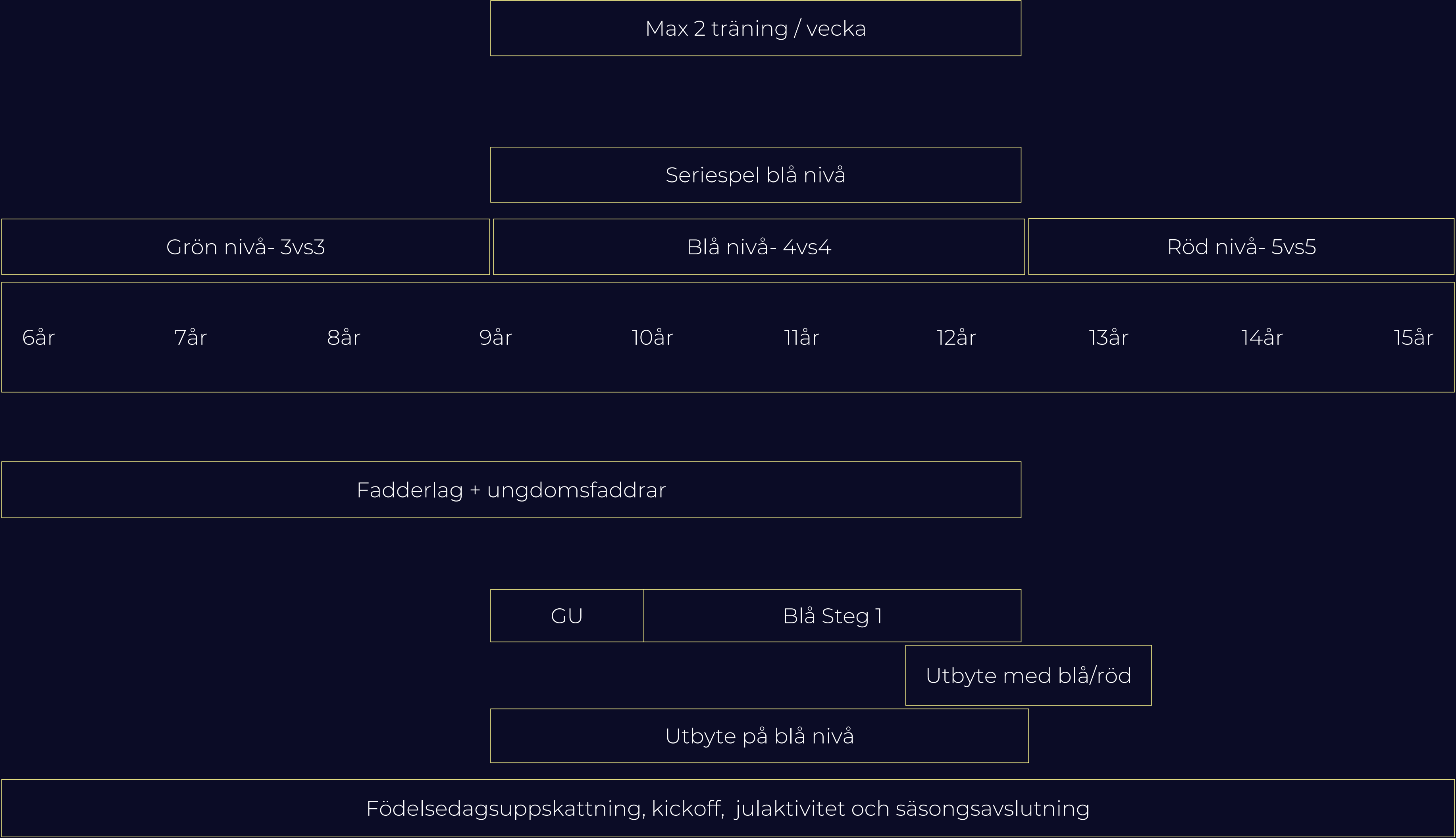
Trygghet

Tränarskap

Utveckling

Ledarskap

EXEMPEL PÅ TIDSLINJE I FÖRENINGEN- Blå nivå



EXEMPEL PÅ SÄSONGSPLANERING FÖR LEDARE

