



Policy för träning och matchspel

IBF FALUN UNGDOM OCH BARN

SENAST UPPDATERAD SÄSONGEN: 2023/24

Målsättningar och riktlinjer för varje nivå.	3
1 Grön Division 1-2-3 (riktålder 7-9 år)	3
1.1 Syfte.....	3
2 Blå Division 3 (riktålder 10 år).....	4
2.1 Syfte.....	4
2.2 Matchcoachning.....	4
2.3 Prioriterat träningsinnehåll.....	4
3 Blå division 1-2 (riktålder 11-12 år).....	5
3.1 Syfte.....	5
3.2 Matchcoachning.....	5
3.3 Prioriterat träningsinnehåll.....	6
4 Röd div 2-3 (riktålder 13-14 år).....	6
4.1 Syfte.....	6
4.2 Matchcoachning - Seriematcher och cuper.....	7
4.3 Distriktsmästerskap (DM)	7
5 Röd div 1 (riktålder 15år)	8
5.1 Syfte.....	8
5.2 Matchcoachning Serier	8
5.3 Matchcoachning Distriktsmästerskap (DM) och cuper	9
5.4 Matchcoachning cuper	9
5.5 Prioriterat träningsinnehåll.....	9
6 Pedagogiska tips.....	10

IBF Falun Ungdom och Barn – Policy för träning och matchspel

Polycyn för träning och matchspel har tagits fram efter önskemål från ledare och föräldrar. Den har arbetats fram utav ledarna i föreningen och tanken är att den ska revideras efter behov.

- Vi lever efter mottot "Så många som möjligt, så länge som möjligt" och som innebär att vi strävar efter att så många som möjligt av barn och ungdomar i åldrarna 6 – 15 år vill träna innebandy så länge som möjligt.
- Lagen bestämmer själva vilken serie de anmäler sig till, så långt det är möjligt ska riktåldern följas för varje division.
- Vi ska eftersträva att ha matchmiljöer så att alla spelare erbjuds matchspel i varje omgång/sammandrag. Detta kan påverkas av antal aktiva ledare i laget. Önskvärt är att ha en ledare per 7 spelare.
- Vi har ett tak på 30 spelare per träningsgrupp, efter det får ledarna i samråd med styrelsen ta beslut om de kan ta emot spelare eller ej.
- Vi utgår ifrån RF:s direktiv 25-50-25 gällande matchspel.
 - 25% ska vara på en lättare nivå än var spelaren är på.
 - 50% på en lagom nivå
 - 25% på en tuffare nivå än spelarens.

Därför rekommenderar vi samarbete mellan lag så att spelare kan spela i olika matchmiljöer om det krävs för att uppnå 25-50-25. Ledare kommunicerar med varandra, spelare och föräldrar innan samarbete sker.

- Alla ledare SKA visa upp utdrag ur belastningsregistret för registeransvarig i föreningen innan de tillåts träna barnen, vartannat år ska ett nytt utdrag visas upp.
- Alla ledare som ska stå i ett bås i matchspel måste ha en ledarlicens eller påbörjat sin utbildning för att få ledarlicens.
- Generellt ska inte ledarbarn ha förtur gällande matchspel. Vi eftersträvar att ledarna ställer upp på match även om deras barn inte spelar men är medvetna om att detta inte alltid är möjligt varpå ledarbarn kan tillåtas spela även i dessa fall.

Målsättningar och riktlinjer för varje nivå.

1 Grön Division 1-2-3 (riktålder 7-9 år)

1.1 Syfte

Huvudsyftet med innebandyträningen är att stimulera och utveckla grovmotoriska färdigheter på ett lekfullt sätt. Bollen och klubban är det prioriterade "hjälpmedlet" för att utveckla de motoriska färdigheterna så som passa-skjuta, springa, snurra mm. Vi låter barnen prova sina färdigheter i olika former av tvåmåls spel t.ex. 2-2, 3-3 & 4-4.

Vi introducerar matchregler och regeltolkningar som förenklar spelet och syftet med verksamheten.

Vi jobbar aktivt med att utveckla barnens sociala förmåga. Samarbete, ta hänsyn, konflikter, ge och ta beröm, "bra kompis" mm. Vi provar på att spela våra första matcher, under förutsättning att den ansvariga tränaren bedömer att barnen har roligt och utvecklas i en matchmiljö. Vid matcher praktiserar vi "fritt spel", varierande positioner och uppmuntra att alla spelare provar att vara målvakt.

Matchspel sker genom sammandrag där flera matcher spelas under en dag vid flera olika tillfällen under säsongen. Matcher spelas 3 mot 3. Riktlinjen är att inte kalla fler än 10 st, 9 utespelare + 1 målvakt, till varje match. Är det många spelare i laget eftersträvas fler matchmiljöer där alla får chansen att spela så mycket som möjligt.

Barnen tränar 1-2 timmar/vecka mellan oktober och mars, med hänsyn till rekommendationen om SAMSYN (se bilaga på ibffalunub.se). Vi ställer oss mycket positiva och rekommenderar, i likhet med Riksidrottsförbundet, att spelarna utövar fler idrotter. Allsidig och regelbunden fysisk aktivitet, gärna varje dag, främjar barn och ungdomars prestation och utveckling både på kort- och långsikt.

När spelaren lämnar grön nivå strävar vi efter att de uppnått följande:

Provat på och börjat utveckla sina motoriska färdigheter som:

- springa
- skjuta
- passa
- dribbla

Spelarna har utvecklat sin sociala förmåga genom att:

- lära känna andra barn
- att vara en i laget
- ta hänsyn
- ge och ta beröm
- samarbeta
- ha förståelse för enkla regler

2 Blå Division 3 (riktålder 10 år)

2.1 Syfte

Huvudsyftet med träningen är fortfarande att stimulera och utveckla grovmotoriska färdigheter på ett lekfullt sätt. Vi jobbar också med innebandyspecifika grundteknikövningar och övningar i individuell teknik. Detta innebär att spelarna får prova på mognads- och innebandyanpassade motorik-, passnings-, skott-, fint- och samarbetsövningar. I alla spelmoment betonar vi vikten av samarbete (passningsspel), spelförståelse (röra sig, spelbar, passa den som är fri), attityd (positiva mot varandra, kämpa, göra sitt bästa) och glädje (positiv, ge beröm, våga prova nya saker). Vi kommer prata om spelets idé. Det mest grundläggande i innebandyns spelidé är: "när mitt lag har bollen ska vi göra mål och när motståndarna har bollen ska vi ta tillbaka bollen".

Vi spelar 4 mot 4 där spelarna får olika positioner, back och forward. I huvudsak spelar vi "man-man"-försvar.

Vi fortsätter att uppmuntra alla spelare att prova på att vara målvakt. Träningen genomsyras av ett mognads- och individanpassat förhållningssätt.

Vi tränar 2 timmar innebandy/veckan mellan september – april, men med hänsyn till rekommendationen om SAMSYN (se bilaga på ibffalunub.se). Vi ställer oss mycket positiva och rekommenderar, i likhet med Riksidrottsförbundet, att spelarna utövar fler idrotter. Allsidig och regelbunden fysisk aktivitet, gärna varje dag, främjar barn och ungdomars prestation och utveckling både på kort- och långsikt.

Spelarna får också prova på individ- och mognadsanpassade styrke- och fysövningar.

2.2 Matchcoachning

Vi eftersträvar att alla spelare ska kallas till ungefär lika många matcher under en säsong. Vi undviker att kalla alltför många spelare till varje match, max 12st + målvakt, och försöker istället se till att ha flera matchmiljöer där alla får chansen att spela så mycket som möjligt. Tanken att endast kalla ett visst antal till match beror på att alla som spelar ska få tillräckligt mycket speltid utifrån matchtid. För många spelare leder många gånger till att spelarna inte upplever att de får spela och att det blir svårt att komma in i matchen både vad gäller tempo, anfall/försvar och positioner. Alla spelare som delar på matchen ska spela ungefär lika mycket.

I samband med cupspel erbjuder vi alla spelare att åka med. Alla spelare får deltaga med ungefär lika mycket speltid. Det kan vara nödvändigt att anmäla flera lag för att kunna uppfylla detta p.g.a. korta matcher.

För bästa möjliga stimulans, utveckling och glädje ska, om möjlighet finns, kallade spelare befinna sig på ungefär samma mognads- och utvecklingsnivå som motståndarna, jämför med RF:s direktiv 25-50-25. Vi strävar mot att spelarna under säsongen låta spelarna prova på flera positioner, även målvakt, under matcherna. Det finns dock inget krav på att testa olika positioner under en och samma match eftersom det ofta blir rörigt för spelaren och laget.

2.3 Prioriterat träningsinnehåll

- Spelövningar vara en del av träningarna för att utveckla spelet och spelförståelsen

- Grundteknik - innebandyspecifik koordination: dribbla, passa och skjuta.
- Individuell teknik: passningar, skott, dribblingar och förhindra dribblingar, ready-position. Målvakten tränar grundpositioner samt förflyttningar.
- Grundmotoriska färdigheter – koordination: springa, hoppa, falla, rotera och balansera
- Spelförståelse: delaktig, spelbar, röra sig till en fri yta, undvika passningsskugga, passa den som är fri
- Spelets idé: "När mitt lag har bollen ska vi göra mål och när motståndarna har bollen ska vi ta tillbaka bollen"
- Personlighetsutveckling och social förmåga: Samarbeta, ta hänsyn, ge och ta beröm, "bra kompis", "en i laget", glädje, rätt attityd mm.

3 Blå division 1-2 (riktålder 11-12 år)

3.1 Syfte

Vi fortsätter att stimulera och utveckla grovmotoriska färdigheter. Nu lägger vi mer tid på innebandyspecifika grundteknikövningar samt att träna på spelförståelse i olika spelövningar. Huvudsyftet med träningen är att stimulera och utveckla den individuella tekniken. I takt med att den allmänna individuella tekniken utvecklas börjar vi även träna på mer positionsinriktat anfalls- och försvarsspel. Vi har inga bestämda positioner utan spelarna får prova på alla positioner (även målvakt), men inte i en och samma match.

Vi fortsätter att jobba med spelförståelse och spelet idé. "När jag har bollen ska jag skapa tid och yta för mig själv och mina medspelare. När motståndarna har bollen ska vi minska tid och yta för mina motståndare". Även specifik målvaktsträning blir ett naturligt inslag i träningen.

Träningen genomsyras av ett mognads-och individanpassat förhållningssätt.

Vi börjar med individ- och mognadsanpassad fysträning.

Vi tränar 2-3 timmar innebandy/vecka mellan september och april, med hänsyn till rekommendationen om SAMSYN. Vi rekommenderar fortsatt att spelarna utövar fler idrotter eftersom allsidig och regelbunden fysisk aktivitet, gärna varje dag, främjar barn- och ungdomars prestation och utveckling både på kort- och långsikt.

3.2 Matchcoachning

Alla spelare ska kallas till ungefär lika många matcher under en säsong. Vi undviker att kalla alltför många spelare till varje match, max 12st + målvakt, och försöker istället se till att ha flera matchmiljöer där alla får chansen att spela så mycket som möjligt. Tanken att endast kalla ett visst antal till match beror på att alla som spelar ska få tillräckligt mycket speltid utifrån matchtid. För många spelare leder många gånger till att spelarna inte upplever att de får tillräckligt mycket speltid och att det blir svårt att komma in i matchen både vad gäller tempo, anfall/försvar och positioner. Vi strävar mot att spelarna under säsongen testat olika positioner vid match. Det finns dock inget krav på att testa olika positioner under en och samma match eftersom detta ofta blir rörigt både för spelaren och laget. Spelarna får spela mer på positioner där de känner sig trygga.

I samband med cupspel erbjuder vi alla spelare att åka med. Alla spelare får deltaga med ungefär lika mycket speltid. Det kan vara nödvändigt att anmäla flera lag för att kunna uppfylla detta p.g.a. korta matcher.

För bästa möjliga stimulans, utveckling och glädje ska, om möjlighet finns, kallade spelare befinna sig på ungefär samma mognads- och utvecklingsnivå som motståndarna (Vi utgår ifrån RF:s direktiv 25-50-25).

3.3 Prioriterat träningsinnehåll

- Spelövningar ska vara ett stående inslag på träningarna för att utveckla spelet och spelförståelsen.
- Individuell teknik: passningar, olika typer av skott och dribblingar.
- Målvakt: grundställning, arbetsområde, fokus på bollen och olika för flyttningar.
- Spelförståelse: spelbar, undvika passningsskugga, passa den som är fri, ta rätt beslut; ska jag skjuta? Finta? Passa? Vem ska jag passa?
- Spelets idé: "När jag har bollen ska jag skapa tid och yta för mig själv och mina medspelare, när jag inte har bollen ska jag röra mig, hela tiden vara spelbar och beredd på att få bollen, när motståndarna har bollen ska vi minska tid och yta för mina motståndare.
- Grundteknik - innebandyspecifik koordination: olika skott, dribbla, kontrollera boll i fart
- Grundmotoriska färdigheter samt mognadsanpassad fysträning; springa, hoppa, rotera stödja och balansera.
- Personlighetsutveckling och social förmåga: Samarbeta, ta hänsyn, ge och ta beröm, "bra kompis", "en i laget", glädje, rätt attityd mm.

4 Röd div 2-3 (riktålder 13-14 år)

4.1 Syfte

Huvudsyftet med träningen är att utveckla en bra individuell teknik samt att öka spelförståelsen i olika spelskeden. Träningarna ska präglas av övningar (färdighetsövningar samt spelövningar) som utvecklar spelarnas individuella teknik när det gäller passning, skott och dribblingar samt förhindra skott. Vi ska skapa möjlighet för spelarna att tillämpa sina individuella tekniker samt utveckla sin sambetsförmåga i spelmoment (3-3, 5-5, 5-4 osv). För optimal utveckling krävs relevant och tydlig feedback från tränaren. För att möta spelaren på sin egen nivå eftersträvas separata spelarsamtal.

Vi strävar mot att skapa en miljö där spelarna har viljan att träna mycket och alltid göra sitt bästa. Spelarna börjar bli lite mer specialinriktad mot vissa positioner. Vi strävar efter att varje spelare ska känna sig trygg på två positioner både i anfall och försvar. Tränaren strävar dessutom kontinuerligt mot att stimulera och uppmuntra spelarnas kreativitet vid träning och match.

Vi fortsätter att jobba med spelförståelse utifrån anfall- och försvarsspel.

Anfall: 1. Rörelse med och utan boll 2. skott 3. passning.

Försvar: 2-1-2, press

Tränaren ska utbilda spelarna så att de "har koll" och "äger" de situationer som uppstår i spelet.

Vi rekommenderar fortsatt att spelarna utövar fler idrotter eftersom allsidig och regelbunden fysisk aktivitet, gärna varje dag, främjar barn- och ungdomars prestation och utveckling både på kort- och långsikt.

4.2 Matchcoachning - Seriematcher och cuper

Spelarna ska kallas till ungefär lika många matcher under en säsong. Vi undviker att kalla alltför många spelare till varje match, max 15st + målvakt, och försöker istället se till att ha flera matchmiljöer där alla får chansen att spela så mycket som möjligt. Tanken att endast kalla ett visst antal till match beror på att alla som spelar ska få tillräckligt mycket speltid utifrån matchtid. För många spelare leder många gånger till att spelarna inte upplever att de får tillräckligt mycket speltid och att det blir svårt att komma in i matchen både vad gäller tempo, anfall/försvar och positioner.

Vid matchspel är utgångspunkten att alla spelare ungefär lika mycket. Det är okey att ha olika formationer för spelformerna powerplay och boxplay, men alla tillåts att testa på de olika spelformerna. Med andra ord ska det inte vara samma spelare som får spela t.ex. powerplay varje match.

I samband med cupspel erbjuder vi alla spelare att åka med. Alla spelare får delta med ungefär lika mycket speltid. Det kan vara nödvändigt att anmäla flera lag för att kunna uppfylla detta p.g.a. korta matcher.

För bästa möjliga stimulans, utveckling och glädje ska, om möjlighet finns, kallade spelare befinna sig på ungefär samma mognads- och utvecklingsnivå som motståndarna (vi utgår ifrån RF:s direktiv 25-50-25).

4.3 Distriktsmästerskap (DM)

Målsättningen är att få så många kvalitativa matcher som möjligt, men inte på bekostnad av klubbens huvudsyfte "Få med så många som möjligt så länge som möjligt". Alla spelare som vill ska få möjlighet att delta och få relevant med speltid fördelat på gruppspel och slutspel. Speltid får fördelas med hänsyn till b.la. ambition, inställning och träningsnärvaro. Det kan vara nödvändigt att anmäla flera lag till DM för att ge alla relevant med speltid.

Det finns inget uttalat syfte att vinna matcher med stor målskillnad. Vid matcher där IBF Falun Ungdom & Barn är klart starkare ska coachningen anpassas så att fler spelare får speltid och inte bara de som hunnit lite längre sin spelarutveckling.

4.4 Prioriterat träningsinnehåll

- Träningen ska präglas av spelövningar.
- Individuell teknik: utveckling av passningar, olika skott och dribblingar.
- Målvakt: utveckling av förflyttningar, paratkniker och utkast.
- Spelförståelse: "Att göra rätt val så ofta som möjligt i högt tempo och med god teknik"
- Testa Press- och styrspel, när, var och hur
- Fysträning: regelbunden, individinriktad och funktionell fysträning.
- Personlighetsutveckling och social förmåga: Samarbeta, ta hänsyn, ge och ta beröm, "bra kompis", "en i laget", glädje, rätt attityd
- Nivåanpassade övningar för samarbeten i försvar och anfall.

- Individuella spelarsamtal

5 Röd div 1 (riktålder 15år)

5.1 Syfte

Huvudsyftet med träningen är fortfarande att utveckla en bra individuell teknik och spelförståelsen. Träningarna ska fortsatt präglas av övningar som utvecklar spelarnas individuella teknik när det gäller passning och skott i anfallsspel och förhindra skott i försvarsspelet. Vi lägger ännu mer tid på att skapa möjlighet för spelarna att tillämpa sina individuella tekniker och sin samarbetsförmåga i spelmoment (3-3, 5-5, 5-4 osv). För optimal utveckling krävs det relevant och tydlig feedback från tränaren. I takt med att spelarnas individuella skicklighet och färdigheter i grunder och samarbete ökar påbörjar vi träning av enkla uppspel samt taktiska detaljer i powerplay och boxplay.

Det är naturligt på den här nivån att spelarna börjar bli mer specialinriktad mot vissa positioner. Vi strävar dock fortsatt efter att varje spelare ska känna sig trygg på anfall och försvar oavsett position. Tränaren strävar dessutom kontinuerligt mot att stimulera och uppmuntra spelarnas kreativitet vid träning och match.

Spelförståelsen tränas genom olika övningar där spelaren ställs inför olika val och under olika former av förutsättningar. Genom utvecklande och relevant feedback av tränaren är syftet att "spelarna ska göra rätt val så ofta som möjligt i högt tempo och med god teknik." Även kallat taktisk skolning.

Fysträningen blir ett regelbundet inslag i träningen. Fysträningen domineras av teknisk inläring av spänst, snabbhet, och högentensiv uthållighetsträning.

Vi försöker mer aktivt förmedla budskapet att spelaren själv har ett stort ansvar för sin egen träning och utveckling. Vi förmedlar vikten av rätt attityd till sitt innebandyspelande och till sitt eget lag. Viljan att bli så bra som möjligt och kunna äga sin träning - veta hur och vad man ska träna för att jag, men även och laget, ska utvecklas så mycket som möjligt.

På den här nivån kan man se att fler bestämt sig för vilken idrott de vill satsa på/utöva mer. Vi är fortsatt öppna för att spelarna kombinerar innebandyn med en annan idrott. Utgångspunkten är att spelarna erbjuds tre träningspass i veckan plus egen träning.

5.2 Matchcoachning Serier

Under matchspel i serie är utgångspunkten att alla kallade spelare deltar med ungefär lika mycket speltid. Under en säsong ska spelarna kallas till ungefär lika många matcher. Vid fördelning av speltid får hänsyn tas till träningsnärvaro, ambition, inställning, attityd och uppförande. Det är okey att ha olika formationer för spelformerna powerplay och boxplay, men alla tillåts att testa på de olika spelformerna. Med andra ska det inte vara samma spelare som får spela t.ex. powerplay varje match.

Vi kallar inte för många spelare till varje match, max 15st + målvakter. Se hellre till att ha flera matchmiljöer så alla får spela så mycket som möjligt.

5.3 Matchcoachning Distriktsmästerskap (DM) och cuper

På den här nivån är målsättningen är att nå så långt som möjligt. Alla spelarna ska få möjlighet att delta, men speltiden får variera mellan spelarna. Speltiden är i relation till innebandyfärdigheter, ambition, inställning, intresse och uppförande. Det kan vara nödvändigt att anmäla flera lag till DM för att ge alla möjlighet att delta och få relevant med speltid.

Det finns inget uttalat syfte att vinna matcher med stor målskillnad. Vid matcher där IBF Falun Ungdom & Barn är klart starkare ska coachningen anpassas så att fler spelare får speltid och inte bara de som kommit längre i sin spelarutveckling.

5.4 Matchcoachning cuper

I samband med cupspel erbjuder vi alla spelare att åka med. Alla ska erbjudas att spela ungefär lika många matcher utifrån ambition, inställning och intresse. Alla spelare får delta med rimlig speltid under matcherna. Målsättningen är att gå så långt som möjligt, men ej på bekostnad att spelare inte får delta.

Tar vi oss till en eventuell semifinal/final så får vi coacha laget för att ta så långt som möjligt. Det kan då innebära att vissa spelare får mer speltid än andra.

Det finns inget uttalat syfte att vinna matcher med så många mål som möjligt utan vid matcher där IBF Falun Ungdom och Barn är klart mycket starkare ska coachningen anpassas så att fler spelare får speltid, inte bara de som hunnit lite längre.

5.5 Prioriterat träningsinnehåll

- Träningen ska präglas av spelövningar
- Individuell teknik: utveckling av passningar, olika skott och dribblingar.
- Målvakt: utveckling av förflyttningar, paradtekniker och utkast.
- Spelförståelse: "Att göra rätt val så ofta som möjligt i högt tempo och med god teknik"
- Grundspel och speluppbyggnad: Träna och utveckla olika taktiska uppställningar (2-1-2, 2-2-1 osv)
- Utveckla Press- och styrspe, när, var och hur
- Fysträning: regelbunden, individinriktad och funktionell fysträning.
- Personlighetsutveckling och social förmåga: Samarbeta, ta hänsyn, ge och ta beröm, "bra kompis", "en i laget", glädje, rätt attityd
- Nivåanpassade spelövningar för samarbeten i försvar och anfall.
- Spelmoment (2mot2 - 3mot3) där vi utvecklar den individuella tekniken i ett sammanhang - spelförståelse.
- Spelmoment 5 mot 5 där vi skapar förståelse och utvecklar grundspel och uppspel.
- Spelmoment 5 mot 4 och 4 mot 5 där vi skapar förståelse och utvecklar den taktiska kunskapen.
- Individuella spelarsamtal

6 Pedagogiska tips

- Intention: Viktigt att du som tränare har klart för dig vad övningens syftet/intention är.
- Progression: Övningarna ska ha en ökning av svårighetsgraden. Från lätt till svårt.
- Intensitet: Att använda så högt "tempo" (intensitet) som möjligt utan att inskränka på övningens intention.
- Metodik: Utifrån övningens intention väljs den metod som anses vara bäst för optimering av spelarnas inlärning
- Feedback: För att optimera en spelares inlärning behöver han/hon utvecklande feedback på sitt utförande och beteende.
- Instruktion: Instruera när alla är observanta och lyssnar. Kräv hela guppens uppmärksamhet. Tänk på att ge instruktioner på flera olika sätt så att alla förstår instruktionen, t.ex. både genom att muntligt förklara, rita på tavla och visa i verkligheten.
Nivåanpassat: Om uppgiften/övningen fungerar och följer din intention är den nivåanpassad på ett bra sätt.