



GRÖN NIVÅ

6-9 ÅR • LÄRA SIG RÖRA SIG

En gemensam plan för alla ledare på grön nivå, så att alla barn möts av samma trygga, lekfulla och genomtänkta innebandy, oavsett lag eller ledare.



01 ÖVERBLICK

Nivåtrappan

Grön nivå är första steget. Träning och spelform växer i takt med barnen.

GRÖN

6–9 år

Oktober-mars

Pass om 60 min

Spelform 3 mot 3

Poolspel

Fokus

Spel- & rörelseglädje

Ledarutbildning

GU + Steg 1 Grön

BLÅ

9–12 år

Oktober-mars

Pass om 60 min

Spelform 4 mot 4

Seriespel

Fokus

Kreativitet

Ledarutbildning

GU + Steg 1 Blå

RÖD

13–16 år

Oktober-mars

Pass om 75 min

Spelform 5 mot 5

Seriespel med tabeller

Fokus

Principer & positioner

Ledarutbildning

GU + Steg 1 & 2 Röd

UTANFÖR SÄSONGEN

Alla nivåer kan träna också under resten av året, i enlighet med samsynsavtalet.



02 ÖVERBLICK

Planen i korthet

Fyra delar. Läs den i tur och ordning första gången, sedan slår du upp det du behöver inför ett pass.

DEL 1

Introduktion

Varför planen finns, målet med grön nivå och vår värdegrund.

DEL 2

Spelaren

Barn 6–9 år, kropps kontroll, klubban, ready position och målvakten.

DEL 3

Träningsmiljön

Din roll som ledare, träningsprinciper, fokusområden, stegring och passupplägg.

DEL 4

Spelet

Våra två roller och poolspelet.

KOM IHÅG Du behöver inte kunna allt. Är barnen aktiva, trygga och har kul gör du ett bra jobb.



03 INTRODUCTION

Målet: spel- & rörelseglädje

Grön nivå är många barns första möte med innebandy. Här lär de sig **röra sig**, och allt handlar om "jag och min boll".

Målet är spel- och rörelseglädje, och en lust att fortsätta.

Utveckling genom spel

Barnen utvecklas bäst genom att spela och prova själva, inte genom isolerad teknik. I spelet får de röra sig mycket, fatta egna beslut och hitta lösningar.

Trygg & lekfull miljö

Betona glädje, nyfikenhet och gemenskap så att alla barn känner sig välkomna. På den här nivån ska de framför allt få prova och utforska på sitt eget sätt.

Undvik tidig specialisering

Uppmuntra barnen att hålla på med flera idrotter. Det bygger en bred rörelsebas, minskar skaderisken och håller lusten uppe längre.

04 INTRODUKTION

Vår värdegrund

Våra tre värdeord styr hur vi är mot varandra, och de hänger ihop med varför den här planen finns. Prata igenom vad varje ord betyder för just ert lag vid säsongsupptakten.



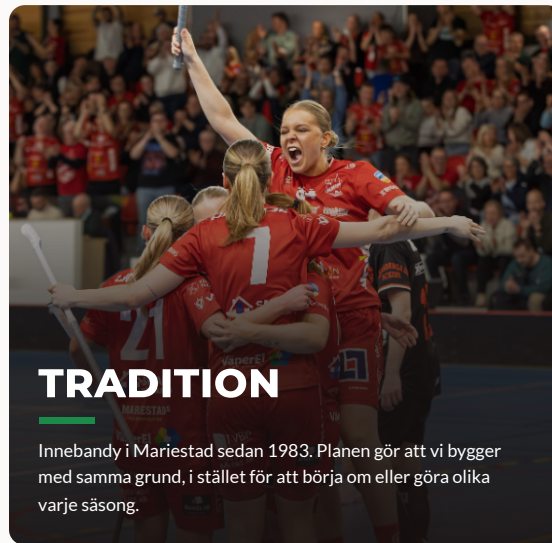
GEMENSKAP

Vi är en familj, alla hör hit. Planen ger oss ett gemensamt språk genom hela klubben, så att ett barn möter samma innebandy oavsett lag eller ledare.



KVALITET

Jämnare kvalitet mellan våra lag. Du som ledare ska ha planen, orden och stödet som behövs, även om det är din första säsong.



TRADITION

Innebandy i Mariestad sedan 1983. Planen gör att vi bygger med samma grund, i stället för att börja om eller göra olika varje säsong.

DEL 2

SPELAREN

Vem det är du tränar: hur barn fungerar i 6–9-årsåldern, och de grunder vi håller i hela vägen.

01 Så fungerar barn 6–9 år

02 Kroppskontroll

03 Klubban

04 Ready position

05 Målvaktens grundposition





01 SPELAREN

Så fungerar barn 6–9 år

Mycket av det som kan kännas stressigt på en träning är helt normalt för åldern. Känner du igen det blir det lättare att leda, och roligare för alla.

1

Alla springer på bollen

Det är normalt, barnen ser bollen och inte ytorna. Tvinga inte fram positioner, det löser sig på blå nivå.

2

Kort koncentration

Orken att lyssna räcker någon minut. Håll genomgångar korta och byt övning ofta.

3

Stora skillnader i mognad

TVå års skillnad i utveckling inom samma årskull är vanligt. Jämför aldrig barnen med varandra.

4

De lär genom att härma

Visa hellre än förklara. Det du gör och hur du är betyder mer än vad du säger.

5

Kroppen lär sig snabbt nu

Bra ålder för koordination och rörelse: springa, hoppa, vända, stanna. Bygg in det i leken.

6

Glädjen avgör

Barn stannar kvar för att det är kul och för kompisarna, inte för resultat eller utveckling.



02 SPELAREN

Kroppskontroll

På grön nivå finns ingen fysträning. I stället lägger vi grunden genom **motorikspekar**: hoppa, rulla, klättra, krypa, balansera och byta riktning. Det är den här basen som knäkontrollen byggs på från blå nivå.

**KNÄKONTROLL+**

Övningar, filmer
och upplägg

I LEKEN

Allsidig rörelse

Ju fler sätt kroppen får röra sig, desto bättre. Här räknas inte teknik, bara att barnen gör mycket och testar nytt. När de hoppar: peppa mjuka landningar med knät över foten.

Hinderbanor · hoppa · rulla · klättra · krypa · balansera · hoppa som olika djur.

I LEKEN

Stanna och starta

Innebandy är start och stopp. Riktningssändringar i fart är både det roligaste och det mest användbara vi kan träna nu.

Kull · jaga en tennisboll · reaktion på signal · stafetter med vändning.

GÖR DET TILL LEK Barnen ska inte märka att de tränar kroppskontroll. Lägg det i uppvärmningen som hinderbana, kull eller tävling, så gör de rörelserna hundratals gånger utan att tänka på det. Effekten kommer av regelbundenheten: gör det varje pass, inte ibland.

03 SPELAREN

Klubban

Rätt klubba gör de första passen mycket enklare. Så hjälper du en ny spelare hitta rätt.

SÅ HÅLLER & MÄTER DU

1

Så håller du

Övre handen: fast och stilla, lillfingret precis vid klubbans ände. Nedre handen: lös och rörlig, längre ner på skaftet.

2

Rätt längd

Håll klubban som när du spelar, släpp den nedre handen och för klubban rakt ner längs sidan. Bladet ska ligga plant mot golvet: pekar det uppåt är klubban för lång, nedåt för kort.

ORDLISTA

Skaft: delen du håller i.

Flex: hur mjukt skaftet är. Högre flex = mjukare, oftast bäst för barn.

Blad: delen som möter bollen.

Hårdhet: mjukt blad ger bättre bollkontroll, hårt ger hårdare skott.



FILMKLIPP

Skanna för att se hur du mäter och håller klubban.



04 SPELAREN

Ready position

Ett hjälpmedel för dig att prata om och guida utifrån, vävt in i spel och lek och inte tränat som en stillastående övning.

På grön nivå är barnen små och ska framför allt få prova och utforska på sitt eget sätt.

01

Böj knäna

Lätt böjda knän ger en låg och stabil tyngdpunkt, lättare att snabbt sätta av.

02

Vikt på framfoten

Tyngden lite framåt, redo att röra sig. Inte bakåt på hälarna.

03

Klubban nere och redo

Bladet i marken, klar att ta emot passningen eller sätta klubban i vägen.

04

Blicken upp

Se bollen och kompisarna, inte marken framför fötterna.



FILMKLIPP

Skanna för att se ready position i rörelse.



05 SPELAREN

Målvaktens grundposition

Vi har ingen fast målvakt på grön nivå, alla som vill får prova. Målet är att väcka ett intresse för att stå i mål, inte att prestera rätt. Grunderna är ändå bra att känna till.



01 Knä och fötter

Knäna ungefär axelbrett och fötterna ihop, då står du stabilt och kan möta skott åt båda sidor.

02 Luta lätt framåt

Överkroppen något framåt, då ser du var skottet tar vägen och kommer lättare framåt mot bollen.

03 Armbågar framför kroppen

Gör armarna rörliga och lättare att gripa bollen med. Håll blicken på bollen hela tiden.



FILMKLIPP

Skanna för att se grundpositionen i rörelse.

DEL 3

TRÄNINGSMILJÖN

Din verktygslåda som ledare: principerna, vad vi övar på och hur passet byggs.

LEDARSKAP

01 Du som ledare

PRINCIPER & FOKUSOMRÅDEN

02 Träningsprinciper

03 Fokusområden

04 Så tränar vi områdena

PLANERING

05 Så lägger du upp ett pass

06 Do's and don'ts





01 TRÄNINGSMILJÖN

Du som ledare

Du behöver inte vara expert. Ditt viktigaste jobb är att skapa miljön, och det spelar lika stor roll vad du gör på planen som runt omkring den.

PÅ PLANEN

- ✓ **Peppa mer än du rättar**
Beröm försök och mod. "Vad bra att du testade!" väger tyngre än att peka på fel.
- ✓ **Korta instruktioner, låt dem spela**
Säg lite, visa hellre än förklara, och låt barnen spela mycket.
- ✓ **Coacha med frågor**
Ge inte alltid svaret. Fråga "vad kan du göra här?" och låt barnen prova själva.
- ✓ **Coacha på en sak i taget**
Håll dig till passets fokusområde. Fem saker samtidigt blir ingen sak alls.

UTANFÖR PLANEN

- ✓ **Trygga rutiner**
Börja och avsluta likadant varje gång. Förutsägbarhet skapar trygghet.
- ✓ **Alla är välkomna**
Nya spelare får komma när som helst under säsongen. Ingen selektion och ingen toppning.
- ✓ **Se varje barn**
Säg hej till alla och se till att alla känner sig sedda varje gång.
- ✓ **Föräldrarna är en del av miljön**
Var tydlig med information och be om hjälp när du behöver. Lugna vuxna vid sidan ger trygga barn på planen.



02 TRÄNINGSMILJÖN

Fyra träningsprinciper

Fyra saker att hålla i varje pass. De gäller hela vägen upp genom nivåerna, men på grön nivå ser exemplen ut så här.

01

Lär genom att spela

I spel och lek får barnen läsa läget, välja och lösa situationer på riktigt. Då fastnar tekniken bättre och det blir roligare, så smålagsspel och lekar går före teknikbanor och koner.

Till exempel → Smålagsspel, lekar och 1v1 i stället för dribbling mellan koner.

02

Så lite kötid som möjligt

Kötid är tid utan boll, utan rörelse och utan beslut. Träningen ska vara rolig och aktiv, så undvik köer så mycket som möjligt.

Till exempel → Dela i flera små stationer i stället för en lång rad som väntar på sin tur.

03

Så mycket bollberöring som möjligt

Att lära sig hantera bollen gör allt roligare och enklare. Bygg övningar där varje barn har boll vid bladets så mycket det går.

Till exempel → Spela med få spelare per lag, eller med flera bollar i spel samtidigt, så får alla mer boll.

04

Så mycket glädje som möjligt

Passen ska handla om glädje. Skapar vi en miljö där vi har kul kommer utvecklingen av sig själv.

Till exempel → Gör barnen delaktiga, fråga vad de tyckte var roligt och ta med deras önskemål till nästa pass.



03 TRÄNINGSMILJÖN

Fokusområden

Fokusområdena ger oss ett **gemensamt språk**: ett barn möter samma ord oavsett lag eller ledare, hela vägen från grön till röd. På grön nivå bryr du dig om de fyra gröna. Inget område försvinner, resten byggs på på blå och röd nivå.

UTESPELARE

- 1 Duellspel med boll
- 2 Göra mål GRÖN
- 3 Ta bollen framåt
- 4 Spelbarhet
- 5 Vinna insidan
- 6 Passningsspel
- 7 Vinna boll GRÖN
- 8 Förhindra mål

☒ I fokus på grön nivå ☐ Byggs på, blå & röd nivå

Koppla ihop dem → Målvaktens och utespelarnas områden hör samman. Träna målvaktens *utkast* i samma övning som utspelarnas *göra mål*, då blir spelet en helhet i stället för lösa delar.

MÅLVAKT

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



04 TRÄNINGSMILJÖN

Så tränar vi områdena

Här står övningstyper, inte namn på övningar, hitta passande övningar i övningsbanken. Låt barnen spela, ge mycket bollberöring och undvik köer.



ÖVNINGAR
Svensk Innebandys
övningsbank

UTESPELARE

2 Göra mål

Avsluta, ta returer och springa med bollen framåt.

ÖVNINGSTYPER

Kull-lekar med boll · avslut i fart · 1v1 mot mål

COACHA MED FRÅGOR

- "Hur kan vi lura försvararen?"
- "Hur gör vi så ingen tar bollen?"
- "Hur ska vi skjuta för att göra mål?"
- "Vem kan vi passa till?"

7 Vinna boll

Pressa, störa och först till lösa bollar.

ÖVNINGSTYPER

Jakt- och kullekar · rondos · 1v1 mot mål

COACHA MED FRÅGOR

- "Vad gör vi när vi inte har bollen?"
- "Hur hjälper vi varandra att ta tillbaka bollen?"
- "Vad gör vi direkt när vi vunnit bollen?"
- "Var ska bladet vara?"

MÅLVAKT

1 Bollhantering

Rädda med hand, fot och kropp, och bli trygg med att kasta sig.

ÖVNINGSTYPER

Räddningslekar · reaktionsövningar · skott mot mål

COACHA MED FRÅGOR

- "Hur kan du rädda bollen?"
- "Tittar du på bollen hela vägen?"

6 Utkast

Bygg trygghet och vilja att kasta bollen, kort och långt.

ÖVNINGSTYPER

Kast till kompis · kast på mål · kasta igång spelet

COACHA MED FRÅGOR

- "Vem är fri att ta emot?"
- "Kort eller långt?"



05 TRÄNINGSMILJÖN

Så kan du lägga upp ett pass

60 minuter, en gång i veckan från oktober till mars. Ett förslag på uppägg, och hur tiden kan fördelas över passet.

5 MIN

Samling

Hälsa på alla, räkna att alla är på plats och berätta kort vad ni ska göra. Skapa lugn och nyfikenhet.

15 MIN

Igång med lek

Full fart direkt, gärna med boll till alla. Bygg in kroppskontroll: hoppa, rulla, klättra, vända och bromsa.

30 MIN

Spel & övningar

Passets kärna. Smålagsspel och övningar med motståndare och spelriktning (ett mål eller en zon man vill ta sig till). Dela i stationer så köerna blir korta.

10 MIN

Avslut

Avsluta med match eller en favoritlek. Samla ihop och ge en positiv grej var.

FÖRDELNING ÖVER PASSET

30%

30%

20%

20%

- Lek
- Kroppskontroll & rörelse
- Smålagsspel
- Övrigt

GENOM HELA PASSET

Mycket boll · korta köer · spela mycket · frågor i stället för svar · ha kul



06 TRÄNINGSMILJÖN

Do's and don'ts

En snabb minneslista för grön nivå.

✓ DO'S

- ✓ **Smålagsspel & lekar:** spela spelet, inte teknikbanor.
- ✓ **Övningar utan köer:** full fart och aktivitet.
- ✓ **Mycket 1 mot 1 och 2 mot 2:** små ytor, fler avslut.
- ✓ **Låt alla prova alla roller,** även målvakt.
- ✓ **Kroppskontroll i leken:** hoppa, rulla, klättra och byta riktning varje pass.
- ✓ **Visa hellre än förklara,** och fråga i stället för att svara.
- ✓ **Uppmuntra flera idrotter** vid sidan av innebandyn.

✗ DON'TS

- ✗ **Lång väntan** och mycket stående i kö.
- ✗ **Isolerade teknikövningar** utan spel.
- ✗ **Flera spelare per boll** (4 mot 4 och 5 mot 5).
- ✗ **Taktik och formationer.**
- ✗ **Fasta positioner:** "du är back" hör inte hit.
- ✗ **Resultatfokus** och tabeller.
- ✗ **Toppning och selektion:** inte i poolspel, inte på cup.

DEL 4

SPELET

Hur vi hanterar matcherna på grön nivå: våra två roller och poolspelet 3 mot 3.

01 Två roller

02 Poolspelet, så funkar det





01 SPELET

Två roller

Vi låser inte in någon i en position. På grön nivå har alla **två roller**, och rollen byter du i samma sekund bollen byter lag. Rollerna blir grunden som positionsspelet byggs på senare.

VI HAR BOLLEN

Gör mål!

Alla är anfallare. Titta upp, ta bollen framåt och gör mål eller hitta en kompis.

MOTSTÅNDAREN HAR BOLLEN

Ta den!

Alla är försvarare. Flera jagar bollen tillsammans, vi pressar och vill ha den tillbaka.

VÄGEN VIDARE, SÅ BYGGS SPELET PÅ

GRÖN

Två roller: har vi bollen gör vi mål, annars tar vi den.

**BLÅ**

Fyra roller, vid bollen och bort från bollen.

**RÖD**

Rollerna byggs på med positionsspel och spelsystem.

✍ Precis som fokusområdena ger ett gemensamt språk på träningen ger de två rollerna ett gemensamt sätt att spela på match: enkelt för barnen att förstå och lätt att bygga vidare på.



02 SPELET

Poolspel, så funkar det

På grön nivå möts vi i **poolspel, 3 mot 3 med målvakt**, inte i serie. Matchen är en del av utbildningen, inte målet med den.

3 mot 3

SPELFORM

Tre utespelare och målvakt. Alla lag spelar samma form.

3×12 minuter

Sekretariatet blåser för byte var 2:a minut, då byter alla samtidigt. Vissa arrangörer kör 1×15 minuter i stället.

Flera lag samtidigt

Ett poolspel är en samling där flera lag möts i hallen och spelar några korta matcher var, i stället för en enskild match.

Inga tabeller

Inga resultat förs på grön nivå. Matchen är en utbildningsmiljö, inte en tävling som ska summeras.

Plan & mål

Plan 20×12 meter och målburar 120×90 centimeter. Ungdomsdomare eller matchledare dömer.

Speltid till alla

Alla spelar lika mycket, oavsett hur matchen står. Målvakten får spela ut som utespelare senare i matchen.

Låt barnen spela

Stå inte och coacha ut på planen. Prata med barnen på bänken i stället, och låt dem bara köra på när de är inne.

VÅRT FÖRSLAG PÅ MATCHDAGEN

30 MIN INNAN

Samling i hallen och ombyte.

INNAN MATCH

Berätta kort vad som händer idag, och hur bytena funkar när det tutar.

15–10 MIN INNAN

Uppvärmning med lek och mycket boll, i mån av plats.

UNDER MATCH

Har vi bollen vill vi göra mål, har vi den inte vill vi ta den. Mer behöver de inte.

EFTER MATCH

Samling. Beröm försöken och ha kul, summera inte resultatet.



MÅLBILD PÅ VÄG MOT BLÅ NIVÅ

Vad vi bör ha tränat på

En riktbild att sikta mot, inte en checklista. Barn utvecklas olika och i olika takt, men det här bör vi ha övat på under grön nivå, på och utanför planen.



På planen

- Är trygg med att skjuta och vill göra mål.
- Tar bollen framåt och utmanar 1 mot 1.
- Jagar bollen och försöker ta den tillbaka när vi tappat den.
- Kan de två rollerna och byter roll när bollen byter lag.
- Har provat att stå i mål, och tycker att det är kul.
- Hoppas, rullar, klättrar och byter riktning med glädje.



Runt laget

- Känner sig trygg, sedd och välkommen i laget.
- Kan träningsrutiner: samling, igång, avslut.
- Provar, misslyckas och försöker igen.
- Är en schysst lagkompis och peppar andra.
- Har haft utrymme för andra idrotter vid sidan av innebandyn.
- Vill fortsätta spela innebandy, det viktigaste av allt.

Vidare till blå nivå → Spelarna går över inför säsongen de fyller 10. Spelformen blir 4 mot 4 med seriespel, träningsmängden ökar till två pass i veckan, och de två rollerna byggs på till fyra.



NU KÖR VI!

Du behöver inte vara expert. Skapar du en miljö där barnen får prova fritt, får mycket boll och känner sig trygga kommer utvecklingen av sig själv. Resten bygger vi tillsammans.

HÄR FÅR DU HJÄLP VIDARE

Mathias Emilsson
mathias@lockerud.nu
0737 68 99 89

Åsa Karlsson
kotten.karlsson@telia.com
0709 32 22 34

**Svensk Innebandys
övningsbank**
innebandy.se/ovningsbanken