



BLÅ NIVÅ

9-12 ÅR · LÄRA SIG TRÄNA

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



01 ÖVERBLICK

Nivåtrappan

Blå nivå är mittensteget. Träning och spelform växer i takt med barnen.

GRÖN

6–9 år

Oktober–mars

Pass om 60 min

Spelform 3 mot 3

Poolspele

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, vad som förändras från grön, vår värdegrund och nivåtrappan.

DEL 2

Spelaren

Barn 9-12 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 spelprinciper, de fyra rollerna och seriespelet.

KOM IHÅG På blå nivå lär barnen sig att träna. Håller du glädjen kvar samtidigt som du utmanar dem gör du ett bra jobb.



03 INTRODUKTION

Målet: kreativitet

Grön nivå handlade om spel- och rörelseglädje. På blå nivå lär barnen sig att träna, och vi bygger kreativa spelare som vågar lösa situationer själva. Glädjen är kvar, men nu växer den också ur känslan av att bli bättre.

Utveckling genom spel

Barnen utvecklas bäst genom att spela. I spelet måste de läsa läget, välja och lösa situationen, det är där kreativiteten byggs. Teknik tränas i fart och i spel, inte på stället.

Jag, min boll och min lagkamrat

På grön var det "jag och min boll". Nu kommer lagkamraten in: 1v1 är fortfarande viktigt, men 2v1, 1v2 och 2v2 blir en mycket större del av träningen.

Undvik tidig specialisering

Fortsätt uppmuntra flera idrotter. Det bygger en bred rörelsebas, minskar skaderisken och håller lusten uppe längre, även för innebandyn.



04 INTRODUKTION

Från grön till blå

Grunden är densamma, men fem saker förändras. Kommer du från grön nivå är det här du behöver ställa om.

GRÖN NIVÅ · 6-9 ÅR**LEDORD**

Spel- & rörelseglädje

SPELIDÉ

Jag och min boll, mest 1v1

ROLLER

Två roller

MATCH

Poolspel 3 mot 3

FYS

Rörelseglädje genom lek

BLÅ NIVÅ · 9-12 ÅR**Kreativitet****Jag, min boll och min lagkamrat: 2v1, 1v2, 2v2, 3v3****Fyra roller, fortfarande inga låsta positioner****Seriespel 4 mot 4 med målvakter****Koordination genom lek, plus grunden till knäkontroll**

05 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

Alla hör hit. Laget blir viktigare på blå nivå: vi tränar för att göra varandra bättre, och känslan av att höra till är största skälet att stanna kvar.



KVALITET

Samma innehåll oavsett lag eller ledare. Vi tränar för att utvecklas, och du som ledare ska ha planen, orden och stödet som behövs när träningen växer.



TRADITION

Innebandy i Mariestad sedan 1983. Planen bygger vidare på grön nivå, vi börjar inte om. Härifrån är steget till röd nivå kortare än det ser ut.

DEL 2

SPELAREN

Vem det är du tränar: hur barn fungerar i 9–12-årsåldern, och de grunder vi håller i hela vägen.

- 01 Så fungerar barn 9–12 år
- 02 Kropps- och knäkontroll
- 03 Klubban
- 04 Ready position
- 05 Målvaktens grundposition





01 SPELAREN

Så fungerar barn 9–12 år

Det här är åldern då barn **lär sig träna**. De orkar mer, vill bli bättre och tar in instruktioner, men skillnaderna inom gruppen är större än någonsin.

1

Nu lär de sig träna

De klarar en förklaring, tål repetition och vill bli bättre. Berätta kort *varför* ni gör övningen, då ökar kvaliteten direkt.

2

Guldålder för koordination

Kroppen lär sig nya rörelser snabbast just nu. Träna teknik i fart, i olika riktningar och med både forehand och backhand.

3

Stora skillnader i mognad

Flera års skillnad i biologisk mognad inom samma årskull är normalt. Den som är tidig är inte bättre, bara tidigare. Anpassa utmaningen per spelare.

4

De börjar jämföra sig

Nu märker de vem som gör mål. Beröm det alla kan påverka: mod, försök, hur man är mot varandra, inte talang eller resultat.

5

Kompisarna avgör

Tillhörigheten i gruppen är det största skälet att stanna kvar. Bygg lagkänsla medvetet, och se till att alla blir sedda varje pass.

6

Längre fokus, men inte oändligt

Ungefär 10–15 minuter per moment fungerar bra. Byt övning innan energin dyker, inte efter.



02 SPELAREN

Kropps- och knäkontroll

Skadeförebyggande träning börjar redan nu, och den sker i **aktiveringen**: de första minuterna av passet där vi får igång kroppen och gör spelarna redo. Där ligger också **knäkontrollen**, övningar som tränar hopp, landning, balans och styrka så att knät håller när tempot ökar. Svensk Innebandy rekommenderar lekfulla, lättare övningar i de yngre åldrarna och hela Knäkontroll+ från ungefär 10–12 års ålder.

**KNÄKONTROLL+**

Övningar, filmer
och upplägg

9–10 ÅR · I UPPVÄRMNINGEN**Lekfulla övningar**

Plocka lättare knäkontrollsövningar och lägg dem i leken. Knät rakt över foten och mjuk landning på hela foten är det som räknas, inte antalet repetitioner.

Hopp över linjer, landa och frys · hopp på ett ben · landning efter avslut · sicksackhopp.

11–12 ÅR · 10–15 MIN**Hela programmet**

Nu införs Knäkontroll+ i sin helhet, i uppvärmningen på båda passen i veckan. Kroppsvikt räcker hela blå nivå, ingen extra belastning behövs.

Enbensknäböj · utfall · enbensbalans · bål och höft · hopp och landning · teknik före antal, alltid.

HELA BLÅ NIVÅ**Bromsa och vända**

Innebandy är start och stopp. 9–12 år är dessutom den bästa åldern att lära in nya rörelser, så koordinationen fastnar snabbt om den tränas nu.

Riktningsbyten i fart · med boll · reaktion på signal · 1v1-startar · tidigt i passet.

GÖR DET TILL LEK Barnen ska inte märka att de tränar fys. 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

På blå nivå växer barnen fort, mät klubban minst en gång per säsong. Och nu blir också blad och hårdhet värt att prata om.

SÅ HÅLLER, MÄTER & VÄLJER DU

1

Så håller du

Övre handen: fast och stilla, lilffingret 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.

3

Blad och hårdhet

Ett mjukare blad och mjukare skaft ger bättre bollkontroll, och kontroll går före skotthårdhet i den här åldern. Prova gärna flera klubbor innan ni köper.

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

På grön nivå var den mest något du guidade utifrån. Nu kan vi prata om den på riktigt, men fortfarande **vävd in i spel** och **rörelse**, inte tränad stillastående. På blå nivå handlar det om **aktiva fötter**: att kunna växla tempo och byta riktning direkt från positionen.

01

Böj knäna

Lätt böjda knän ger en låg och stabil tyngdpunkt, lättare att snabbt sätta av i vilken riktning som helst.

02

Aktiva fötter

Tyngden lite framåt och fötterna i rörelse: redo att accelerera, bromsa och vända. Inte bakåt på hälarna.

03

Klubban nere och rättvänd

Bladet i marken och kroppen vänd så att du kan ta emot och spela vidare direkt, utan att först behöva vända dig om.

04

Blicken upp, scanna

Titta upp *innan* bollen kommer. Vet du var kompisar, motståndare och ytor finns hinner du välja i stället för att bara reagera.



FILMKLIPP

Skanna för att se ready position i rörelse.

05 SPELAREN

Målvaktens grundposition

Vi har fortfarande ingen fast målvakt: den som vill får stå, och alla ska få prova. Men på blå nivå **börjar några välja målet**, och då behöver de riktig träning. Ta med målvakterna när du planerar passet.



01 Jämnvikt på båda knäna

Lika mycket tyngd på båda knäna gör dig beredd på avslut åt båda sidor, och lättare att förflytta in/ut och i sidled.

02 Luta lätt framåt

Överkroppen något framåt med armbågarna framför kroppen, då blir armarna rörliga och du ser var skottet tar vägen.

03 Vet var stolparna är

Känn stolparna utan att titta, och håll blicken på bollen hela tiden. Gå på klubbans blad, inte på motståndarens kropp.



FILMKLIPP

Skanna för att se grundpositionen i rörelse.

TRÄNINGSMILJÖN

Din verktygslåda som ledare: principerna, vad vi övar på, hur du stegrar över fyra år och hur passet byggs.

LEDARSKAP

01 Du som ledare

PRINCIPER & FOKUSOMRÅDEN

02 Träningsprinciper

03 Fokusområden

04 Så tränar vi områdena — utespelare

05 Så tränar vi områdena — målvakt

PLANERING

06 Stegring: 9–10 år → 11–12 år

07 Så lägger du upp ett pass

08 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

- ✓ **Coacha med frågor**
"Vad såg du där?" Låt spelarna hitta lösningen själva. Frågor bygger kreativitet, färdiga svar bygger vanor.
- ✓ **Arbeta med övningens förutsättningar**
Ändra planstorlek, antal spelare eller regler så att det du vill träna uppstår av sig självt i spelet.
- ✓ **Beröm mod före resultat**
Peppa den som vågar utmana 1v1, även när det slutar med bollförlust. Det är så kreativitet växer.
- ✓ **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, även i den här åldern.
- ✓ **Alla är välkomna**
Nya spelare får komma när som helst under säsongen. Ingen selektion och ingen toppning, inte heller på cup.
- ✓ **Se varje spelare**
Nu börjar de jämföra sig med varandra. Prata med alla varje pass, inte bara med dem som hörs mest.
- ✓ **Föräldrarna är en del av miljön**
Var tydlig med varför vi inte toppar och varför tabellen inte är målet. Lugna vuxna vid sidan ger trygga barn på planen.



02 TRÄNINGSMILJÖN

Fyra träningsprinciper

Samma fyra principer som på grön nivå, de gäller hela vägen. Men på blå nivå ser exemplen lite annorlunda ut.

01

Lär genom att spela

I spel måste spelarna läsa läget, välja och lösa situationen på riktigt. Det är där kreativiteten byggs, och tekniken fastnar bättre när den tränas i spel än vid koner.

Till exempel → 2v1, 1v2 och smålagsspel i stället för passningsövningar på stället.

02

Så lite kötid som möjligt

Kötid är tid utan boll, utan rörelse och utan beslut. Bygg övningar där alla är igång, och håll övergångarna mellan moment korta.

Till exempel → Flera små spel parallellt i stället för en station som alla köar till.

03

Så mycket bollberöring som möjligt

Färre spelare per boll ger fler bollkontakter, fler dueller och fler avslut per spelare. Det är den enskilt starkaste knappen du kan vrida på.

Till exempel → Smålagsspel som 2v2 och 3v3 i stället för 4v4 och 5v5. Dela planen i zoner eller stationer och sprid ut spelarna.

04

Så mycket glädje som möjligt

Passen ska vara roliga. På blå nivå kommer glädjen också från att märka att man blir bättre, så visa spelarna deras egen utveckling.

Till exempel → Låt spelarna vara med och bestämma en övning, och sätt ord på vad de blivit bättre på.



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 blå nivå bryr du dig om de fyra blå.** Men inget område försvinner: det som tränats på grön följer med, och resten byggs på senare.

UTESPELARE

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

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

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

MÅLVAKT

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

04 TRÄNINGSMILJÖN

Så tränar vi områdena — utespelare

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



ÖVNINGAR
Svensk Innebandys
övningsbank

2 Göra mål

Avslut i fart, från fler vinklar och efter passning, och returen räknas.

ÖVNINGSTYPER

Avslutsövningar med motståndare · duellspel 1v1 · smålagsspel 3v3 med målvakter

COACHA MED FRÅGOR

- "Var ser du luckan i målet?"
- "Skjuta, dra förbi eller passa?"
- "Vem tar returen?"

3 Ta bollen framåt

Ambitionen är **första framåt**: driv, blick och passning söker vägen framåt först.

ÖVNINGSTYPER

Omställningsövningar 2v1 och 3v2 · duellspel 1v1 med öppen yta framåt

COACHA MED FRÅGOR

- "Vad ser du först när du får bollen?"
- "Kan du komma förbi själv, eller ska du passa?"
- "Vem står bättre till än du?"
- "Hur får vi bollen framåt snabbare?"

4 Spelbarhet

Vilja, våga och kunna bli spelbar när en kompis har bollen, och ta emot rättvänd.

ÖVNINGSTYPER

Rondos · smålagsspel 2v2 och 3v3 · spel med en fri stödspelare

COACHA MED FRÅGOR

- "Hur gör du dig fri?"
- "Var vill du ha passningen, och hur visar du det?"
- "Vad gör du direkt efter att du passat?"
- "Står du i passningsskugga?"

7 Vinna boll

Pressa, störa, äga yta och vinna lösa bollar, och börja markera utan boll.

ÖVNINGSTYPER

Duellspel 1v1 och 1v2 · smålagsspel 2v2 · omställning direkt efter bollvinst

COACHA MED FRÅGOR

- "Hur nära kan du komma?"
- "Vart vill du styra hen?"
- "Vad gör dina lagkamrater när du pressar?"
- "Vad gör vi direkt när vi vunnit bollen?"

05 TRÄNINGSMILJÖN

Så tränar vi områdena — målvakt

Rotationen är kvar, men de som börjat välja målet behöver samma sak som utespelarna: **egna tips och ett eget fokus.**

Ofta räcker det att målvakten har något att jobba med i lagets spelövning.



ÖVNINGAR
Svensk Innebandys
övningsbank

1 Bollhantering

Öga-hand-koordination och trygghet med bollen: vid avslut, retur och utkast.

ÖVNINGSTYPER

Kast- och fångstlekar · skott i serie från olika lägen · retur + ny aktion

COACHA MED FRÅGOR

- "Ser du bollen hela vägen in?"
- "Tror du hen avslutar, utmanar eller passerar?"

3 Ta bollen framåt

Starta spelet snabbt när ni vunnit bollen, målvakten är lagets första anfallare.

ÖVNINGSTYPER

Rädda → snabbt utkast → 2v1 · omställning på signal · spel där målet bara räknas efter snabb start

COACHA MED FRÅGOR

- "Vem är fri redan nu?"
- "Hur snabbt kan du starta oss?"

5 Positionering

Kroppspostion och placering i målet, jämnvikt på båda knäna och se bollen hela tiden.

ÖVNINGSTYPER

Förflyttningar in/ut och i sidled · avslut från olika vinklar · inslag från hörn

COACHA MED FRÅGOR

- "Var är dina stolpar?"
- "Går du på kroppen eller på bladet?"

6 Utkast

Leta en offensiv lösning först, samma ambition som utespelarna: **första framåt**. Träna både **utrullning** och kast: korta, semilånga (mot mittlinjen) och långa.

ÖVNINGSTYPER

Utrullning till nära medspelare · semilånga kast mot mittlinjen · långa kast till öppen yta · kast till löpande spelare · utkast + spel 3v2

COACHA MED FRÅGOR

- "Rulla ut, semilångt eller långt?"
- "Kan du kasta till någon som är i fart?"



06 TRÄNINGSMILJÖN

Stegring: 9–10 år → 11–12 år

Blå nivå är fyra år, och det händer mycket på vägen. Områdena är desamma hela tiden, men kraven stegas. **Samma övning, högre svårighet.**

	9–10 ÅR	11–12 ÅR
LEK I PASSET	20 %, leken är fortfarande motorn	10 %, mer tid till teknik och spel
SPELSITUATIONER	1v1, 2v1 och 2v2: få spelare, mycket boll	Lägg till 1v2, 3v2, 3v3 och 4v4
SPELBARHET	Bli fri, visa med klubban, ta emot rättvänd	Give-and-go, djupledslöp, skapa bredd och djup
VINNA BOLL	Komma nära, blad mot boll, vinna lösa bollar	Styra motståndaren, pressa tillsammans, markera utan boll
TAKTIK	Ingen taktik, bara enkla principer i spelet	Sätt ord på principerna, börja prata spelförståelse
MÅLVAKT	Alla provar, väck intresset. Bollhantering & utkast	Eget fokus varje pass. Lägg till positionering
FEEDBACK	Öppna frågor till hela gruppen	Börja med enkla individuella samtal
KNÄKONTROLL	Hoppa, landa och balansera inne i leken	Kontrollerade landningar och riktningsbyten i fart



07 TRÄNINGSMILJÖN

Så kan du lägga upp ett pass

60 minuter, två pass i veckan från oktober till mars. Ett förslag på upplägg, och hur fördelningen förskjuts när spelarna blir äldre.

5 MIN

Samling

Hälsa på alla. Berätta kort vad ni ska göra, och vad fokusområdet är idag.

10 MIN

Igång med lek

Full fart direkt, gärna med boll till alla. Bygg in kroppskontroll: hoppa, landa, vända, bromsa, accelerera.

20 MIN

Teknik i fart & små spel

Passetts kärna. Träna dagens fokusområde i 2v1, 1v2 och 2v2: teknik under press, aldrig på stället. Lagg målvaktsmomentet här.

20 MIN

Smålagsspel

3v3 eller 4v4 med målvakter. Styr med förutsättningar i stället för instruktioner.

5 MIN

Avslut & reflektion

Samla ihop. Ställ en fråga, "vad blev ni bättre på idag?", och ge en positiv grej var.

FÖRDELNING ÖVER PASSET**9–10 ÅR**

20%

35%

30%

15%

11–12 ÅR

10%

40%

40%

10%

- Lekinslag
- Koordination & teknik i fart
- Smålagsspel
- Övrigt

GENOM HELA PASSET

Mycket boll • korta köer • dueller hela tiden • frågor i stället för svar • ha kul



08 TRÄNINGSMILJÖN

Do's and don'ts

En snabb minneslista för blå nivå.

✓ DO'S

- ✓ Spel på liten yta: 1v1, 2v1, 1v2, 2v2, 3v3. Dueller hela tiden.
- ✓ Teknik i fart och under press, inte på stället.
- ✓ Styr med förutsättningar: planstorlek, antal spelare, enkla regler.
- ✓ Tips och fokus för målvakterna, de ska ha något eget att jobba med.
- ✓ Låt alla spela överallt, och uppmuntra flera idrotter.
- ✓ Fråga i stället för att svara, låt dem hitta lösningen.
- ✓ Kroppskontroll i leken: hoppa, landa och balansera varje pass.

✗ DON'TS

- ✗ Spelsystem och formationer.
- ✗ Låsta positioner, "du är back" hör inte hit ännu.
- ✗ Toppning och selektion: inte i serien, inte på cup.
- ✗ Långa köer och isolerade teknikbanor mellan koner.
- ✗ Resultatfokus: utvecklingen är målet, inte matchresultatet.
- ✗ Krav på att välja innebandyn, lämna plats för andra idrotter.
- ✗ Träna vidare på ont, växtvärk i knä och häl hör åldern till. Anpassa passet.

DEL 4

SPELET

Hur vi hanterar matcherna på blå nivå: rollerna och principerna du coachar, och hur seriespelet fungerar rent praktiskt.

SÅ PRATAR VI OM SPELET

01 Fyra roller

02 Två spelprinciper

MATCHERNA

03 Seriespel, så funkar det

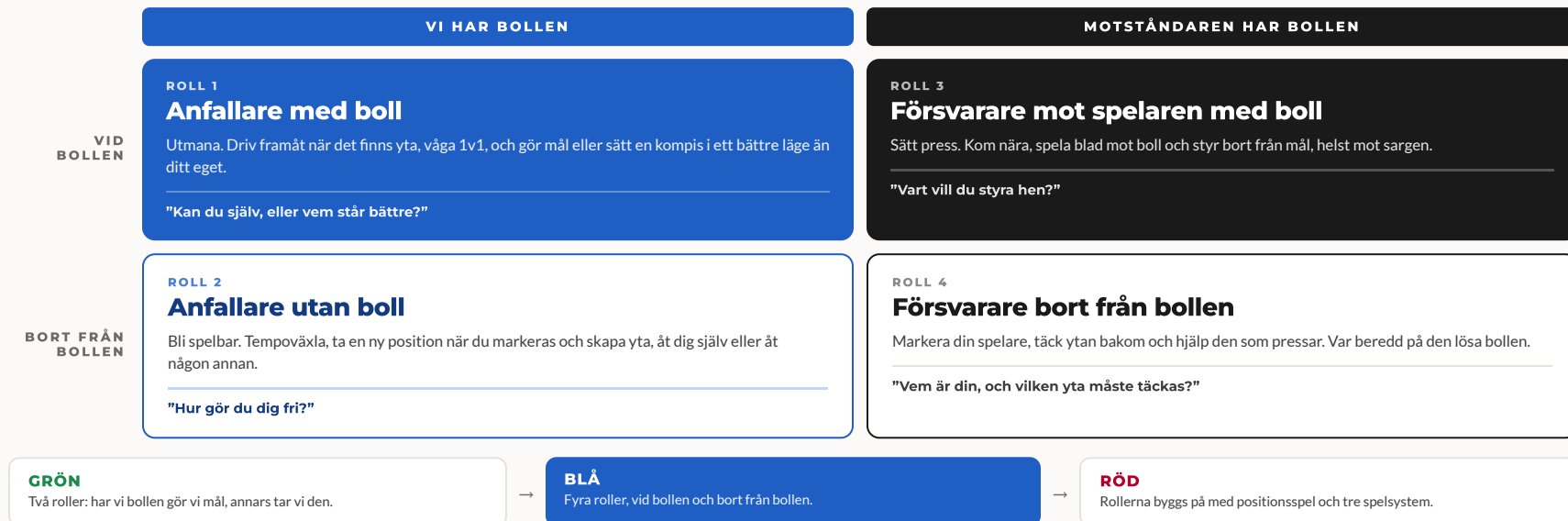




01 SPELET

Fyra roller

Vi låser inte in någon i en position. I stället har alla **fyra roller**, och rollen byter du i samma sekund bollen byter lag. På grön nivå hade vi två; nu delar vi dem i *vid bollen* och *bort från bollen*.





02 SPELET

Två spelprinciper

Spelet styrs av **principer**, inte av positioner och uppställningar. På blå nivå har vi två, en för varje sida av bollen. Dem ska spelarna känna igen i varje match.

NÄR VI HAR BOLLEN

Första framåt

- Sök vägen framåt först: driv, blick och passning letar framåt innan de letar i sidled.
- Gör dig spelbar: rör dig, visa med klubban var du vill ha bollen.
- Skapa målchansen tillsammans: bredd, djup och någon på returen.

TRÄNA PÅ

Att bli spelbar och ta emot rättvänd • att undvika passningsskugga • att löpa i djupled • att spela framåt direkt efter bollvinst.

NÄR MOTSTÅNDAREN HAR BOLLEN

Vinn tillbaka bollen snabbt

- Reagera direkt vid bolförlust, ta tillbaka bollen innan de hinner anfalla.
- Kom nära bolföraren så det blir svårt att passa och skjuta.
- Spring hem snabbt och gör det trångt framför eget mål.

TRÄNA PÅ

Att pressa med blad mot boll • att markera spelare utan boll • att jobba tillsammans: en pressar, de andra täcker ytor och spelare.



03 SPELET

Seriespel, så funkar det

På grön nivå mötte vi andra i poolspel. På blå nivå blir det **seriespel, 4 mot 4 med målvakter**. Matchen är en del av utbildningen, inte målet med den.

4 mot 4

SPELFORM

Fyra utspelare och målvakt. Alla lag spelar samma form.

Speltid till alla

Alla spelar lika mycket, oavsett hur matchen står. Vi har inget närvarokrav för att få spela match.

Inga tabeller

Det förs inga tabeller på blå nivå. Matchen är en utbildningsmiljö, inte en tävling som ska summeras.

Alltid skyddsglasögon

Obligatoriskt i match för alla spelare. Utan dem blir det 2 minuters utvisning.

Roller, inte positioner

Ingen låses som back eller forward. Alla spelar överallt på planen, och byter roll i samma sekund bollen byter lag.

Ingen toppning

Vi toppar inte. Serierna finns i olika svårighetsgrader, och barn mår bra och utvecklas av att utmanas på olika nivåer, så låt alla spelare möta både tuffare och lättare motstånd under säsongen.

Coacha en sak, inte allt

Matchen är ett tillfälle att träna det ni jobbat med. Håll dig till fokusområdet och beröm försöken.

VÅRT FÖRSLAG PÅ MATCHDAGEN

45 MIN INNAN

Samling i hallen. Ombyte och laguppställning klar.

35 MIN INNAN

Kort genomgång. Ett fokus och klara byten.

20-15 MIN INNAN

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

EFTER MATCH

Samling. Beröm försöken, summera inte resultatet.



MÅLBILD

PÅ VÄG MOT RÖD 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 blå nivå, på och utanför planen.



På planen

- Vågar utmana 1v1 och driva bollen framåt i fart.
- Passar och tar emot i rörelse, med både forehand och backhand.
- Gör sig spelbar utan boll: tempoväxlar, tar ny position, hittar ytor.
- Pressar bollföraren med blad mot boll, och markerar spelare utan boll.
- Kan de fyra rollerna och byter roll direkt när bollen byter lag.
- Har provat målvaktsrollen, och några har hittat sin plats där.
- Hoppar, landar och byter riktning med kontroll, och känner igen knäkontrollen i aktiveringen.



Runt laget

- Vet att man blir bättre av att träna, och hur man tränar med kvalitet.
- Har haft utrymme för andra idrotter och intressen vid sidan av innebandyn.
- Är en schysst lagkompis som gör sina kompisar bättre.
- Klarar att både lyckas och misslyckas utan att tappa lusten.
- Kan sätta ord på vad hen vill bli bättre på.
- Vill fortsätta spela innebandy, det viktigaste av allt.

Vidare till röd nivå → Spelarna går över inför säsongen de fyller 13. Spelformen blir 5 mot 5, träningsmängden ökar, och de fyra rollerna byggs på med positionsspel och spelsystem.



NU KÖR VI!

Du behöver inte vara expert. Skapar du en miljö där spelarna vågar prova, 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