

SKELLEFETÅ IBK



Övergripande riktlinjer vad gäller träning och tävling för ungdomslagen inom föreningen samt åldersanpassade riktlinjer vad gäller träningsinriktning, tävlingsinriktning samt utvecklingsmål.



Förankring

I samband med säsongsupptakten ska ledare, spelare och föräldrar få ta del av föreningens dokument "Utbildningsstrategi ungdomssektionen Skellefteå IBK".

Ungdomssektionen ansvarar för att dokumentet är förankrat i verksamheten och att föreningens ledare känner till, har kunskap om, och jobbar utifrån detta dokument.

Säsongen avslutas med att ledarna för respektive lag genomför en enklare utvärdering initierad av Ungdomssektionen som dokumenteras av föreningen.

Övergripande riktlinjer

Träningsinriktning

Skellefteå IBK utgår från Svensk Innebandys Utvecklingsmodell - SIU.

Utifrån denna modell har föreningen rekommendationer för ungdomslagen vad gäller träningsmängd och träningarnas innehåll.

På träningar i hall prioriteras genomgående träning av teknik och spelförståelse.

Respektive lag förväntas under aktiv säsong tillhandahålla den träningsmängd som angetts från föreningen. Cuper och träningsläger gör att antalet träningstillfällen ibland kan bli fler än de antal som rekommenderas per vecka.

Ledarna i varje lag har ett ansvar att spelarna upplever det roligt att spela innebandy. Ledarna ska kommunicera med spelarna om hur de upplever vår verksamhet.

Ledare och spelare har ansvar för att passa tider, ha ett gott uppförande mot andra människor, ta bra ansvar för sin och föreningens utrustning samt att alltid göra sitt bästa.

Tävlingsinriktning

Nivåanpassning

Med nivåanpassning menar Skellefteå IBK att nivån på träning och match anpassas till den utvecklingsnivå som spelaren befinner sig på. I praktiken kan det t.ex. betyda att spelare som befinner sig på samma nivå spelar tillsammans på träning samt att uttagningar till match kan anpassas efter motståndet.

Nivåanpassningen ska vara dynamisk och därför är det viktigt att tränarna provar olika alternativ både på träning och på match samt att spelarna, oavsett utvecklingsnivå, ibland också tränar tillsammans.

Denna nivåanpassning sker i första hand inom det egna laget, men kan, i samråd med Ungdomssektionen, också ske inom föreningens andra lag. (Se uppflyttning av spelare.)



Uppflyttning av spelare

Om en spelare ska flyttas upp till ett högre lag ska det göras för spelarens bästa. Spelaren ska bedömas ha betydligt större utvecklingsmöjligheter i det nya laget, passa in socialt i det nya laget samt att helheten bedöms som en positiv lösning för spelaren, berörda lag och föreningen. Denna bedömning görs av tränarna i respektive lag i samråd med föreningens ungdomssektion. Slutgiltigt beslut tas av Ungdomssektionen.

Lån av spelare

Vid behov av att låna spelare inom föreningen görs detta i första hand underifrån. Lagets tränare resonerar och vid behov tillsammans med Ungdomssektionen. Lån av spelare bör likt nivåanpassningen vara dynamisk och vid återkommande lån växlas mellan flertalet spelare. Det yngre lagets ledare avgör vilka spelare som kommer tillfråga. Vid behov i samråd med Ungdomssektionen.

Seriespel

Beslut om serietillhörighet fastställs efter att beslut är tagna av VIBF.

Uppträdande hos spelare och ledare

Ledare och spelare ska föregå med gott exempel med sitt uppträdande.

Ledare får inte öppet framföra domarkritik. Spelare/ledare som öppet kritiserar domare, medspelare eller motspelare tillrättavisas av föreningen. Skellefteå IBK ska verka för ett vårdat språkbruk hos våra ledare och spelare.

Utvecklingsmål

Inom Skellefteå IBKs verksamhet för barn och ungdomar ska individers livslånga intresse för idrottsutövande främjas. Spelare ska med lust utvecklas i sin egen takt utifrån sina egna möjligheter. I den utvecklingen ska de kontinuerligt känna sig trygga och bli uppmuntrade att fortsätta utvecklas genom tävlings- och motionsidrott.

6-9 år

"Rörelseglädje"

Träningsinriktning

- 1-3 träningstillfällen per vecka.
- Innebandysäsongen sträcker sig normalt mellan september-april.
- I denna ålder domineras träningstillfällena av allsidighet och lek.
- Barnen behöver konkreta situationer som utgångspunkt, därför är det viktigt att demonstrera när man instruerar. Barnen är inte redo för teoretiska resonemang eller genomgångar på taktikavla.
- Innan varje träning genomförs en uppvärmning med inriktning motorik, koordination och balans.

Tonvikt på lek och motorik

- Använd lekar som bygger på samarbete istället för utslagning.
- Övningar som stimulerar utveckling av balans, koordination, explosivitet, stabilitet och rytmik är positiva för barnens utveckling av kroppskänedom och uppfattas oftast som roliga. Hoppa, springa, kasta, fånga, krypa, åla, rulla, sparka mm.
- Ha gärna med musik i olika övningar.

Teknik

- Låt barnen få leka mycket med klubba och boll.
- Se till att barnen har rätt längd på klubban (En tumregel är att klubban skall nå en bit ovanför naveln) och inte för mycket hook på bladet.
- Låt dem träna på att föra bollen framåt med både forehand och backhand.
- Lär dem hur de olika skotten ser ut (drag-, slag-, handled- och backhandskott).
- Visa på rätt klubbfattning.
- "Redo-position".

Smålagsspel

- Dela upp planen i flera små planer och låt barnen spela 3 mot 3 eller 2 mot 2. Här övas den individuella tekniken och spelförståelsen upp.
- Det är viktigt att alla får spela lika mycket och att alla får prova på alla platser i laget.

Spelförståelse

- Kunna utföra Uppvärmningsövningarna Hörnen och Passuppvärmning två och två.
- Veta vilka positioner som finns på banan.
- Prova på alla olika positioner under säsong. (Träning och/eller match).
- Grundläggande regler som slag, antal spelare, hög klubba, hands, målgården och hopp.
- Veta grunduppställningen i 2-1-2.
- Göra övningar som främjar "retur-tänk".
- Kunna minst ett "roligt" frislåg.



Rekommenderade övningsområden för denna grupp

- Bollbehandling
- Klubbteknik
- Passningar
- Passningsmottagningar
- Rytträning
- Bollföring och dribblingar
- Koordination och balans
- Motoriska övningar (kasta, fånga, jonglera, dribbla etc.)
- Smålagsspel (spel på tvären)
- 1 mot 1 situationer (övningar 1 mot 1)
- Samarbetsövningar
- Allsidig träning (andra bollsporter och idrotter)

Tävlingsinriktning

- Resultatet är underordnat spelarnas individuella utveckling.
- Matcher och speltid fördelas jämnt mellan lagets spelare.
- Ingen matchning av laget får förekomma i denna ålder.
- Spelarna uppmuntras att prova på alla positioner.
- Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande.

Utvecklingsmål

Spelaren ska under verksamhetsnivån ha lärt sig att:

- springande föra bollen framför sig med klubban i en och två händer
- obehindrat dribbla bollen genom 10 konor i en rak rad
- skjuta dragskott och kunna placera bollen i ett litet mål från 5 meter.
- passa en boll på marken till medspelare fram och tillbaka 10 gånger utan avbrott
- kunna springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, gå balansgång på bänkar, hoppa hopprep eller liknande.
- de grundläggande innebandytermerna (se avsnitt och taktik och teori)

10-12 år

"Lära sig träna"

Träningsinriktning

- 2-4 träningstillfällen per vecka.
- Innebandysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti-april.
- I denna ålder är man särskilt mottaglig/lämpad för teknikinläring. Därför är det lämpligt att träna mycket med klubba och boll, såväl dribbling, passning, mottagning som olika skott.
- Fortfarande gäller att instruktionerna främst ska vara konkreta och tydliga.
- Övningarna ska främst vara allmänna med fokus på att förbättra koordination och jämnt fördelad belastning. Individuell träning kan ske för att nå utvecklingsmål.
- Uppmuntra flera spelare att testa målvaktsspelet.

Teknik

- Utveckla klubbhantering.
- Någorlunda kunna hantera pass i fart, dvs få bollen dit man vill i rörelse.
- Kunna ta sig igenom hinderbanor med klubba och boll.
- Veta styrkor/svagheter med de olika skotten.
- Kunna lägga en straff.
- Ha provat på friläge under press.
- Veta hur en tekning går till.
- Börja använda sargpass i fart.
- Förstå varför man ska göra en uppvärmning och stretching.
- Kunna utföra en armhävning, situp, utfall, grodhopp.

Spelmomentsövningar

- Mycket smålagsspel.
- Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.
- Kunna utföra övningarna 2 mot 1 och Kvadraten.
- Introducera taktiska enklare teorier om spelarnas grundpositioner på planen. Veta grunduppställningen 2-1-2 och ha förståelse för grunderna i systemet.
- Mot slutet av perioden är barnen mogna att ta små ansvarsuppgifter och växer ofta med dem. Låt så många som möjligt vara med och ta ansvar.
- Låt barnen rotera och spela lika mycket på alla uteplatserna i laget.

Spelförståelse

- Förstå betydelsen av retur-tänk och kunna tillämpa det i matchsituation.
- Flygande byten.
- Täcka skott.
- Veta hur man ställer upp i mur på frislåg.
- Veta vad passningsskugga innebär.
- Övningar med nedtagningar och volley.

- Kunna en taktiskt frislåg (ex. Pass, pass, skott).
- Veta vad powerplay/boxplay är.
- Känna till och förstå minst ett enkelt uppspel.

Områden i spelförståelseträningen att tänka på

- Spelförståelseträningen bör i den här åldern fokusera på smålagsspel.
- De offensiva begreppen bör införas i träningen före de defensiva begreppen.
- Barnen ska hjälpas att utnyttja hela planen och sina lagkamraters förmågor och positioner.
- De ska lära sig agera anfallsmässigt i 1 mot 1 och 2 mot 1 situationer.
- Ledaren bör främst inrikta sig på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara felsökare.

Rekommenderade övningar för denna åldersgrupp

- Bollbehandling
- Olika skottekniker (även backhand)
- Passningsmottagningar
- Koordinationsträning (med viss grenspecifik inriktning)
- Balansträning
- Tvåmålsspel över hela banan (även om smålagsspel fortfarande bör förekomma rikligt)
- Klubbteknik
- Enklare individuellt taktiskt agerande
- Spelarnas arbetsområden på banan
- 1 mot 1 och 2 mot 1 situationer
- Träna målvakterna med egna övningar
- Leken och glädjen är fortfarande viktig

Tävlingsinriktning

- Resultatet är underordnat spelarnas individuella utveckling.
- Matcher och speltid fördelas jämnt mellan lagets spelare.
- Nivåanpassning vid kallelser till match kan förekomma.
- Ingen matchning av laget får förekomma i denna ålder.
- Spelarna uppmuntras att prova på alla positioner.
- Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande.

Utvecklingsmål

Spelaren ska under verksamhetsnivån ha lärt sig att:

springande i hög fart föra bollen framför sig med klubban i en och två händer

- obehindrat dribbla bollen genom 10 konor uppsatta i slalombana
- skjuta dragskott på rullande boll och placera bollen nära eller på stolparna från 3 meter.
- passa en boll på marken till medspelare fram och tillbaka 20 gånger utan avbrott med inslag av backandpassningar
- kunna springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, gå balansgång på bänkar, hoppa hopprep eller liknande, kunna göra 5 armhävningar.
- innebandytermerna för nivån (se avsnitt och taktik och teori)

13-16 år

"Träna för att träna"

Träningsinriktning

- 3-5 träningstillfällen per vecka.
- Innebandysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti-april.
- Puberteten kännetecknas av stor längd och viktökning vilket kan ge ändrade förutsättningar för rörelse och prestationsförmåga (stora skillnader i kroppsstorlek). Motorik och kondition kan försämrats.
- Teoretiska diskussioner och problemlösningar är nu ett bra inlärningssätt för många.
- Spelare som visar intresse bör nu få prova på att vara ledare och ha andra ansvarsuppgifter.
- Målvaktsträningen ska utökas i den här åldern.
- Lekfulla inslag ska kvarstå, men allvaret och utbildningstakten ska öka efterhand för att möjliggöra en framtida utveckling som innebandyspelare.

Teknik

- Teknikträningen bör inriktas på att befästa basfärdigheter samtidigt som svårighetsgraden och tempot på teknikövningarna successivt bör höjas. Stort fokus bör läggas på att utföra alla tekniker med ett tillslag.
- Kunna utföra alla skott och få bollen på mål.
- Kunna göra en lobbpass.
- Kunna göra en nedtagning.
- Kunna minst 2 straffvarianter. (Skott/dribbling)
- Kunna tillämpa kroppsfilter i fart.

Fysisk träning

- Då den snabba längd- och viktillväxten kan ha lett till en viss motorisk tillbakagång är det viktigt att intensifiera denna typ av träning för att på nytt öva upp ungdomarnas kroppskänedom.
- Styrketräning i lite större omfattning kan påbörjas och intensifieras i slutet av perioden (huvudsakligen med sin egen kropp som belastning) med övningar som armhävningar, situps, utfall, benböj etc.
- Konditionsträning bör införas i slutet av perioden.
- Spelaren ska själv kunna genomföra uppvärmning anpassad till efterföljande träning.
- För att bibehålla den naturliga rörligheten som man tidigare haft är det viktigt att rörlighetsträning läggs in som ett mer självklart inslag i träningen.

Spelförståelse

- Kunna utföra 3 mot 2 övningar
- Förstå sambandet mellan övningar på träningen och hur de kan tillämpas i matchsituationer.
- Veta vad passningsskugga innebär, och kunna tillämpa i match.

- Förstå skillnaden mellan spel med lika många spelare kontra numerärt överläge eller kontring ex. 2 mot 1, 3 mot 2 osv.
- Kunna utföra en dubbling och förstå nackdelar/fördelar.
- Kunna ett flertal offensiva och defensiva frislåg.
- Kunna genomföra ett friläge i fart med en tydlig tanke på hur det ska utföras.
- Veta vad understöd är och till viss del kunna tillämpa det.
- Kunna utföra PP/BP och anpassa efter det andra lagets uppställning.
- Förstå och tillämpa ett mer avancerat uppspel med omställning.
- Veta hur och varför man sätter press.

Områden i spelförståelseträningen att tänka på

- I och med att det kan vara stora skillnader i ungdomarnas utveckling under puberteten är det av största vikt att lära känna sin grupps utvecklingsstatus och gå försiktigt fram utan att överdriva den taktiska delen av träningen.
- Försvars och anfallsspel tränas mestadels i grupper om två och tre spelare. Först i slutet av åldersperioden bör man träna hela femmans gemensamma agerande.

Rekommenderade övningsområden för denna åldersgrupp

- Merparten av de individuella tekniska momenten kan tränas
- Svårighetsgraden och tempot höjs successivt
- Bollbehandling
- Passningar
- Alla skottekniker
- Lättare fysisk träning som ökas efterhand
- Blockera skott (täcka)
- Vidareutveckla den individuella spelförståelsen, i t ex 3 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 situationer
- Lättare närkampsspel
- Träna grunderna till olika typer av försvars och anfallsspel
- Grunderna i femvis spelförståelseträning
- Särskilda teori- och taktikpass

Tävlingsinriktning

Kommunserie:

- Resultatet är underordnat spelarnas individuella utveckling.
- Matcher och speltid fördelas jämnt mellan lagets spelare.
- Nivåanpassning vid kallelser till match kan förekomma.
- Ingen matchning av laget får förekomma i denna ålder.
- Spelarna uppmuntras att prova flera positioner, men viss specialisering kan ske.
- Målvakten kan vid behov plockas ut och ersättas av en utespelare.
- Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande.
- Matcher och speltid fördelas jämnt mellan lagets spelare.

Distrikts- och regional serie:

Matchning av laget kan ske. Exempelvis genom att alla spelare inte spelar lika många matcher eller stor del av matchen och/eller i alla spelformer (powerplay/boxplay).



Utvecklingsmål

Spelaren ska under verksamhetsnivån ha lärt sig:

- att i hög fart i olika riktningar (framåt, bakåt, sidled) föra bollen framför sig med klubban i en och två händer
- flera sätt att dribbla av en motståndare
- flera skottekniker på både forehand och backhand med hög träffsäkerhet.
- passa under rörelse med ett tillslag på såväl forehand som backhand.
- att springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, att kunna hoppa framåt på ett ben med balans i 20 meter, att kunna göra 15 armhävningar, att kunna statisk bålträning (planka) i 45 sekunder, att kunna röra tårna med fingrarna stående med raka ben.
- innebandytermerna för nivån (se avsnitt och taktik och teori)

Spelaren ska mer ingående kunna beskriva ett spelsystem.

Spelaren ska kunna beskriva föreningens syfte och mål.

17 år-

"Träna för att tävla/vinna – Träna för att må bra"

Träningsinriktning

- Ungdomarna klarar ett ökat tävlande i den här åldern och tävlingsmomentet börjar bli jätteviktigt för de flesta under den här perioden.
- Rörelse- och styrketräningen blir nu ett viktigt inslag i träningen för att bibehålla den naturliga rörligheten samt för att minska skaderisken i samband med träningar och matcher.
- Teoretisk träning kan man nu med fördel använda sig av.
- De taktiska inslagen styr nu mer och mer av träningarna, men kom ihåg att det är tekniken som är grunden för all taktik.
- Målvakterna ges särskild målvaktsträning.

Teknik

- Mottagningar – ex: medtag och vridning
- Bollbehandling – ex: intramp och täcka boll
- Spelsystem – ex: V-löpning, Triangelspel
- Spelsystem försvarsmoment – ex: primär och sekundärförsvare, växelstöt

Spelförståelse

- Kunna spela 2-1-2 samt 2-2-1 med stor förståelse för de taktiska rörelserna
- Kunna spela minst 2 olika sorters PP/BP
- Kunna utföra press på kommando från ledare/Kapten
- Kunna ta sig ur från en pressad situation under match.
- Kunna leda och förklara en uppvärmning samt nervervning.

Områden i spelförståelseträningen att tänka på

Spelförståelseträningen ska nu anpassas efter hur seniorlaget spelar och anpassas i samråd med seniortränarna. Varje spelare ska behärska mer än ett spelsystem och varianter på spel i numerärt överläge, numerärt underläge och frislåg. Träningen ska i samråd med spelarna anpassas så att olika svårlösta matchsituationer tas upp och ges lösningar.

Rekommenderade övningsområden för denna åldersgrupp

- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment
- Träningen sker nu i snabbare tempo och med högre svårighetsgrad
- Konditionsträning
- Rörlighetsträning
- Styrketräning av allmän och uthållig karaktär
- Koordination och balansträning
- Powerplay, boxplay, frislåg
- Vidareutveckla spelförståelseträningen (femmans agerande)
- Successiv ökning av träning av olika spelsituationer i forechecking, backchecking, försvarsspel, anfallsspel



- Specialinriktad taktisk träning
- Matcherna påverkar övningsvalet allt mer
- Träning i stressituationer under matchlika former med motstånd

Tävlingsinriktning

- Matchning av laget får förekomma fullt ut i denna ålder.
- Spelarnas träningsnärvaro kan påverka laguttagning vid match.

Utvecklingsmål

Spelaren ska under verksamhetsnivån ha lärt sig:

- Alla skottekniker på både forehand och backhand med hög träffsäkerhet.
- Att passa under rörelse med ett tillslag på marken och i luften på såväl forehand som backhand.
- Att i övrigt ha en teknik som möjliggör spel på seniornivå
- Innebandytermerna för nivån (se avsnitt och taktik och teori)

Spelaren ska ha en fysik nivå avseende kondition, styrka, koordination och smidighet som möjliggör spel på seniornivå.

Spelaren ska mer ingående kunna beskriva mer än ett spelsystem.

Spelaren ska kunna beskriva föreningens syfte och mål.