

*Grön Nivå – gäller 6-9 år och  
som vi även kallar  
Rörelseglädje – vilket kräver  
rörelse med glädje i fokus.  
Barnen ska utveckla  
grundläggande motoriska  
färdigheter samtidigt som  
lusten att röra sig ska  
bejakas och stärkas.*

# GRÖN NIVÅ

LEDARHANDBOK



Mölndals IBF - Ungdomsansvarig

---

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK? .....	3
SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL .....	3
<b>Mölnads IBF – Vision, Verksamhetsidé och Värdegrund.....</b>	<b>4</b>
<b>IDROT T</b> .....	<b>4</b>
<b>GRATTIS</b> .....	<b>4</b>
<b>RÖRELSEGLÄDJE - GRÖN NIVÅ 6–9 ÅR .....</b>	<b>5</b>
<b>TRÄNINGS- &amp; UTBILDNING SINRIKTNING</b> .....	<b>5</b>
TRÄNING SINRIKTNING .....	5
TONVIKT PÅ LEK & MOTORIK .....	5
TEKNIK .....	5
SMÅLAGSPEL .....	5
SPELFÖRSTÅELSE .....	6
REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR DENNA GRUPP .....	6
<b>UTVECKLINGSMÅL</b> .....	<b>7</b>
<b>TRÄNING</b> .....	<b>8</b>
TRÄNING SUPPDELNING .....	8
GENOMFÖRANDE AV TRÄNING .....	8
LEDARNA .....	10
TRÄNINGSGUIDE.....	11
<b>MATCH</b> .....	<b>20</b>
UTTAGNING TILL MATCH.....	20
GENOMFÖRANDE AV MATCH .....	21
EFTER MATCH .....	21
<b>TRÄNARE/LAGLEDARE</b> .....	<b>22</b>
RIKTLINJER .....	22
ÖVERGÅNGAR.....	22
LEDARE FÖRVÄNTAS ATT .....	22
<b>UTBILDNING</b> .....	<b>24</b>
<b>SPELARE</b> .....	<b>25</b>
<b>FÖRÄLDRAR</b> .....	<b>25</b>
<b>INNEBANDYTERMER 6–9 ÅR</b> .....	<b>26</b>
<b>ÖVNINGAR</b> .....	<b>28</b>

## INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?

Detta dokument är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för Mölndals IBF och dess verksamhet för spelare mellan 6–9 år. Detta dokument riktar sig till tränare, lagledare, föräldrar och spelare så att dessa har någonting att utgå ifrån när det kommer till att bedriva och medverka i en grupp för spelare som är 6–9 år gamla.

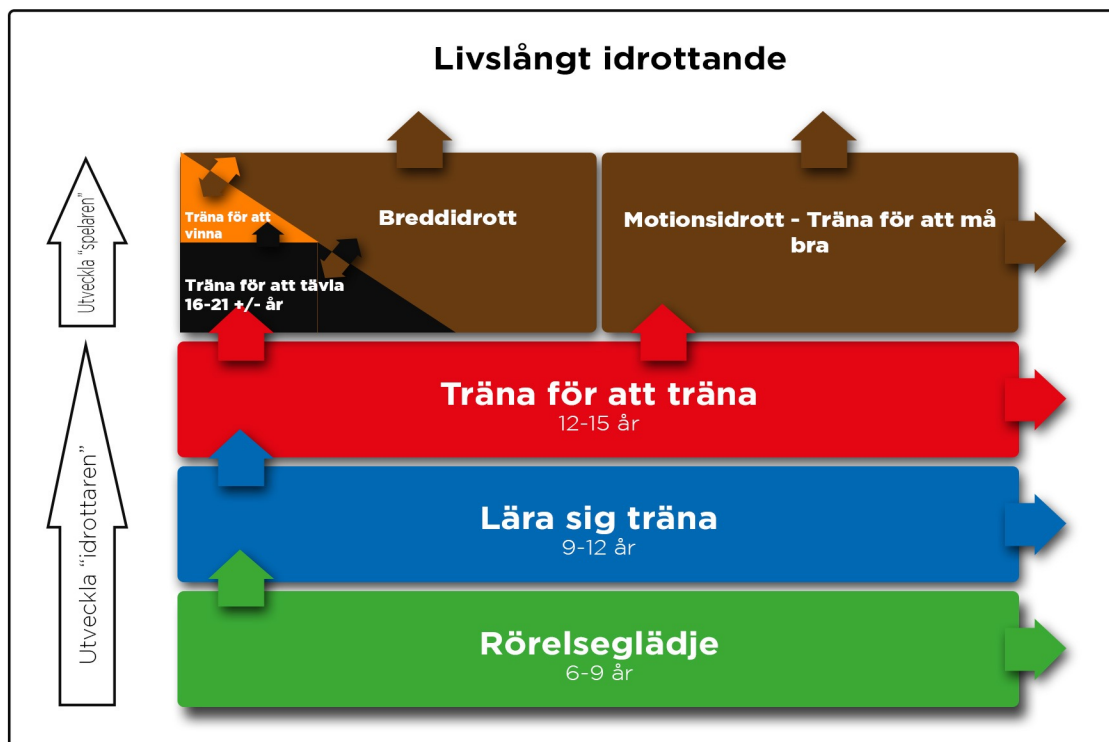
Med tålamod, långsiktighet och engagemang finns förutsättningar för ett bra resultat och möjligheten att så många som möjligt får en stor glädje av innebandy så länge som möjligt.

Detta är en grund för vår verksamhet och bidrar till en enad och tydligare förening, så att arbetet för samtliga inblandade underlättas.

## SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL

SIU-modellen beskriver svensk innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande, med träning, tävling och återhämtning, baserat på utvecklingsfaser kopplar till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som går igenom modellen upplever träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling.

Denna modell gör det möjligt för alla att utvecklas utefter sin nivå och sina förutsättningar och för att nå dit krävs det att alla vi som leder innebandyn, oavsett roll, anammar denna modell och låter den styra vår idrottsliga verksamhet.



*#flestpåplan*

## Möndals IBF – Vision, Verksamhetsidé och Värdegrund

### IDROTT

Så lyder Möndal IBF's verksamhetsidé. Det låter kanske ganska självklart, men ordet idrott står inte bara för att det är idrott vi sysslar med. Vår verksamhetsidé är:

Innebandy	I MIBF spelar vi innebandy!
Drivande	Vi vill vara en drivande förening med drivande ledare och spelare. Vi vill framåt, vi vill gå i främsta ledet och utvecklas. Vi vill att våra ledare är utbildade i att leda lag och hur man tränar på bästa sätt. Vi vill ha spelare som vill lära sig mera och utvecklas som spelare och kanske även ta ett ledaruppdrag.
Roligt	Självklart ska det vara roligt att vara med och spela innebandy i MIBF. Att ha roligt är grunden för all ungdomsidrott, och för våra seniorer är glädjen och gemenskapen vägen till framgång.
Omtanke	Vi har roligt tillsammans, inte roligt på varandras bekostnad. Omtanken om och respekten för våra med- och motspelare är en grund som vi bygger föreningen på.
Trivas	Har vi roligt tillsammans och visar varandra omtanke och respekt så trivs vi tillsammans. Inte bara i våra lag utan tillsammans i föreningen
Trygg	I Möndals IBF får vi vara oss själva, precis sådana som vi är, och vara trygga i det.

### GRATTIS

Det är vår värdegrund. Ja, förkortningen blir så men uttydningen är här:

Gemenskap	MIBF är en förening som vill bygga gemenskap. Gemenskap med varandra i föreningen, gemenskap med andra föreningar vi möter i våra matcher, gemenskap med andra idrottsföreningar i Möndal, och gemenskap med samhället i övrigt. MIBF är ingen isolerad ö, MIBF är en del av ett större sammanhang både sportsligt och socialt.
Roligt	I MIBF är glädjen att spela innebandy drivkraften för vår förening. Gemenskap är roligt och tillsammans skapar vi glädje både på planen och utanför planen.
Alla får vara med	I MIBF stänger vi inte dörren för någon som vill vara med. Det ska finnas plats för alla oavsett kön, nationalitet eller sexuell läggning.
Trygg i sig själv	MIBF får alla vara sig själva och ska känna sig trygga i det.
Ta vara på varandra	I MIBF tar vi vara på varandra, vi hjälper den som behöver hjälp, vi stöttar den som behöver stöttning och vi tröstar den som behöver tröst.
Ideelt	Våra ledare och vår styrelse jobbar ideellt med sina uppdrag. Jo, de får faktiskt milersättning om de vill, men tiden de lägger ner skulle vi aldrig ha råd att ersätta. Och faktum är att de flesta inte tar ut sin milersättning heller.
Se varandras olikheter som tillgångar	I MIBF ser vi varandras olikheter som tillgångar. Genom vår gemenskap försöker vi skapa en plats där vi, tack vare våra olikheter, utvecklas som spelare, ledare och människor.

Kort sagt, vår vision: Vi utvecklar människor!

# #flestopåplan

## RÖRELSEGLÄDJE - GRÖN NIVÅ 6–9 ÅR

På grön nivå, även kallad **Rörelseglädje**, skall utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter samt en god självkänsla.

### TRÄNING- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

#### TRÄNINGSSINRIKTNING

I denna ålder skall allsidighet och leken dominera träningsutbudet.
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 en taktiktafla.
Innan varje träning genomför en uppvärmning med inriktning på motorik, koordination och balans

### TONVIKT PÅ LEK & MOTORIK

Använd lekar som bygger på samarbete istället för utslagningslekar.
Övningar som stimulerar utveckling av balans, koordination, explosivitet, stabilitet och rytmik uppfattas oftast som mycket roliga och är positiva för spelarens utveckling av kroppskänedom som är en viktig grund för att sedan utveckla sina innebandykunskaper.
Hoppa, springa, kasta, fånga, krypa, åla, rulla, sparka m.m.
Ha gärna med musik i olika övningar.

### TEKNIK

Låt spelaren få leka mycket med klubba och boll.
Se till att spelaren har rätt längd på klubban och inte för mycket hook på bladet.
Föra bollen framåt med både forehand och backhand.
Veta hur de olika skotten ser ut (drag-, slag-, handled- & backhandskott).
Rätt klubbfattning (höger- eller vänsterfattning).

### SMÅLAGSSPEL

Dela upp planen i flera småplaner och låt spelarna spela 3 mot 3 eller 2 mot 2, så att man inte är för många på planen samtidigt och därmed "tvingar" fram en delaktighet hos spelarna.
Detta övar upp den individuella tekniken och spelförståelsen.
Det är av största vikt att alla får spela lika mycket och prova på alla platser i laget.

**#flestopåplan**

## SPELFÖRSTÅELSE

Kunna utföra uppvärmningsövningarna "McDonalds" samt "strömskott".
Veta vilka positioner som finns i ett lag.
Prova på alla olika positioner under en säsong.

Grundläggande reglerna som exempelvis:		
Slag	Antal spelare	Hög klubba
Hands	Liggande spel	Nick
Ej Stå i målgården	Avstånd	Frislag

Grunduppställningen - 1 bakåt och 2 framåt
Låta spelarna vara där bollen befinner sig = naturlig rörelse
'Dubbla' och hjälpa sina lagkamrater vinna tillbaka bollen.
Göra övningar som främjar att "ta retur".
Kunna minst ett roligt frislagslag.

## REKOMMENDERADE ÖVNINGSOMRÅDEN FÖR DENNA GRUPP

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

## UTVECKLINGSMÅL

Spelarna skall följas av spelarkort, som kommer med utbildningsmaterialet från Svensk Innebandy. Man kan likna det vid en utbildningsplan, och det långsiktiga målet är att detta skall främja individens utveckling från lekfullt barn till utbildad spelare oavsett nivå.

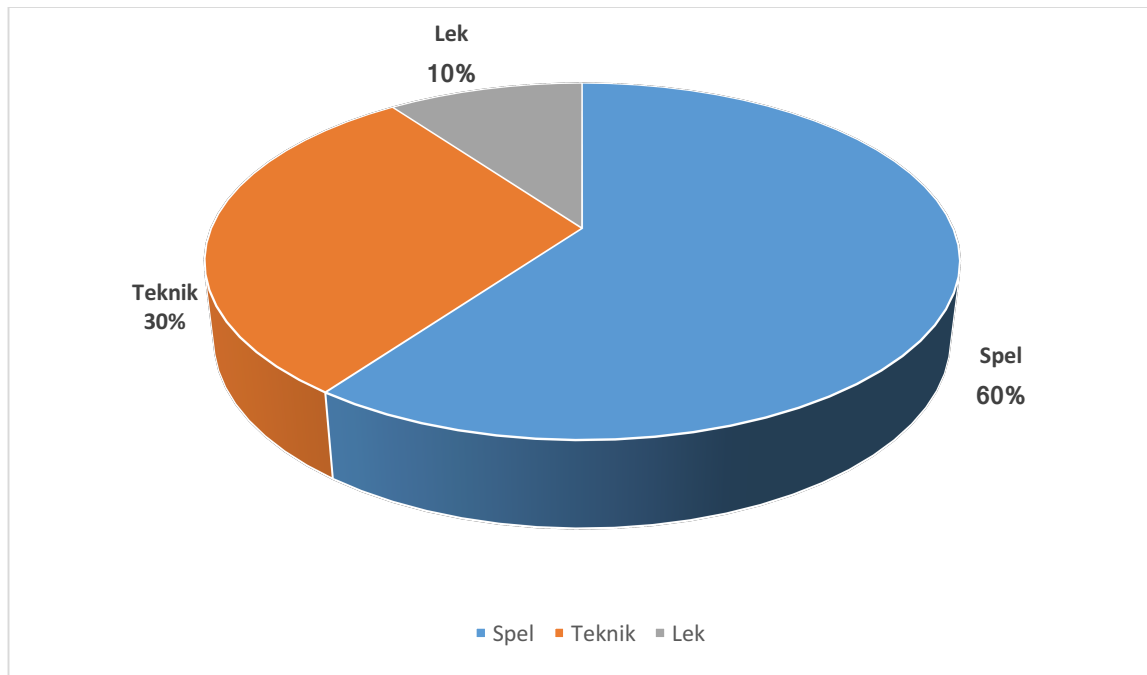
Spelarkortet är ett kvalitetsredskap i utbildningsmaterialet, som innehåller alla de moment som tränas i de olika stadierna samt tillhörande utvecklingsmål. Två gånger per säsong skall ledarna tillsammans stämma av önskvärd utveckling för spelarna fram till nästa avstämning. Innan spelarna tar steget över till nästa nivå bör samtliga mål ha uppnåtts i paritet med den nivå spelarna befinner sig på.

Spelarna skall under verksamhetsnivån lärt sig att:

Springande föra bollen framför sig med klubban i en och två händer.
Obehindrat dribbla bollen genom 10 koner 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, kunna göra kullerbytta, kunna hoppa hopprep eller liknande.
De grundläggande innebandytermerna.

## TRÄNING

### TRÄNINGSUPPDELNING



### GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

#### HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga för spelarna. Viktigt att träningen är planerad och kommunicerad mellan tränarna. Jobba med långsiktig planering, bryt ner mål för träningarna och följ vägen mot det stora målet.

### RUTINER

#### FÖRE TRÄNING

Samling	Socialt	Information
Teori	Utbildning	Matchgenomgång

#### Uppvärmning:

#### UNDER TRÄNING

Genomförande enligt rutin	Bättre sprintförmåga – Träningsmodell (se separat PDF)	Spelare och målvakt
---------------------------	--	---------------------

#### EFTER TRÄNING

Jogga ner & stretching	Samling
Ev. kallelse till match	Uppföljning av träning

**#flestpåplan**



## TRÄNINGEN

Träningen skall vara planerad med den övergripande träningsplaneringen som stöd.

Träningen skall vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration.

Yngre spelarna är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen visa – instruera – öva.

## EFFEKTIVITET

Halltiderna skall utnyttjas maximalt, det vill säga samlingar och teoretiska genomgångar skall bedrivas före eller efter träningen, så att ingen värdefull tid går till spillo. Halltider är en av våra största begränsningar, därför skall vi ta väl hand om dem.

Så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på båda planhalvorna.

## #FLESTPÅPLAN

Vi måste samarbeta mellan de olika grupperna på Grön Nivå, träningstiderna finns till förfogande för alla. Regelbunden uppföljning är ett måste där samarbete, byte av tider, jämna ut grupperna per antal och nivå; enligt SIU modellen genomförs.

Exempel: När en grupp är iväg på sammandrag en söndag, så kan en annan grupp nyttja träningstiden.

		måndag			tisdag			onsdag			torsdag			fredag			lördag			söndag			Start	Slut
Start	Slut	A-hallen	B-hallen	Katrineberg	A-hallen	B-hallen	Katrineberg	A-hallen	B-hallen	Katrineberg	A-hallen	B-hallen	Katrineberg	A-hallen	B-hallen	Katrineberg	A-hallen	B-hallen	Katrineberg	Start	Slut			
09:00:00	09:30:00																				09:00:00	09:30:00		
09:30:00	10:00:00																				09:30:00	10:00:00		
10:00:00	10:30:00																				10:00:00	10:30:00		
10:30:00	11:00:00																				10:30:00	11:00:00		
11:00:00	11:30:00																				11:00:00	11:30:00		
11:30:00	12:00:00																				11:30:00	12:00:00		
12:00:00	13:00:00																	Blå			12:30:00	13:00:00		
13:00:00	13:30:00																	Blå			13:00:00	13:30:00		
13:30:00	14:00:00																	Blå			13:30:00	14:00:00		
14:00:00	14:30:00																				14:00:00	14:30:00		
14:30:00	15:00:00																				14:30:00	15:00:00		
15:00:00	15:30:00																				15:00:00	15:30:00		
15:30:00	16:00:00																				15:30:00	16:00:00		
16:00:00	16:30:00																				16:00:00	16:30:00		
16:30:00	17:00:00																				16:30:00	17:00:00		
17:00:00	17:30:00			Blå		Grön		Blå		Grön		Blå		Blå		Blå					17:00:00	17:30:00		
17:30:00	18:00:00			Blå		Grön		Blå		Grön		Blå		Blå		Blå					17:30:00	18:00:00		
18:00:00	18:30:00			Blå		Grön		Blå		Grön		Blå		Blå		Blå					18:00:00	18:30:00		
18:30:00	19:00:00	Röd		Lila		Röd		Lila		Röd	JAS	Röd		Blå		Blå					18:30:00	19:00:00		
19:00:00	19:30:00	Röd		Lila		Röd		Lila		Röd	JAS	Röd									19:00:00	19:30:00		
19:30:00	20:00:00	Röd		Lila		Röd		Lila		Röd	JAS	Röd									19:30:00	20:00:00		
20:00:00	20:30:00																				20:00:00	20:30:00		
20:30:00	21:00:00																				20:30:00	21:00:00		
21:00:00	21:30:00																				21:00:00	21:30:00		
21:30:00	22:00:00																				21:30:00	22:00:00		
22:00:00	22:30:00																				22:00:00	22:30:00		
Svart	2							2		1,5		1,5									5,5	Svart		
JAS																						3	JAS	
Lila			1,5		1,5		1,5															4,5	Lila	
Motion										1,5												1,5	Motion	
Röd	1,5					3				2			1,5						1,5			9,5	Röd	
Blå			1,5				1,5					1,5				2		1,5				2,5	Blå	
Grön					2				1,5													1,5	Grön	
	3,5		3		3,5	3	5	1,5	5	3		3				2		1,5			5,5	5,5		
Svart	5,5																					5,5	Svart	
JAS	3		3																			3	JAS	
Lila	4,5			4,5																		4,5	Lila	
Motion	1,5																	1,5				1,5	Motion	
Röd	9,5				3	3	3,5															9,5	Röd	
Blå	12							3	3	3	3											12	Blå	
Grön	8,5											3	2	2	1,5							8,5	Grön	
		Herrtag	JAS	Damtag	P02	P04	P05	P06	P07	P08	F06/07	F08/09/10	P09	P10	Innebandyskolan	Motion	Sum	Kontroll						
Svart	5,5	5,5															5,5	0				5,5	Svart	
JAS	3		3														3	0				3	JAS	
Lila	4,5			4,5													4,5	0				4,5	Lila	
Motion	1,5																1,5	1,5	0			1,5	Motion	
Röd	9,5				3	3	3,5										9,5	0				9,5	Röd	
Blå	12								3	3	3	3					12	0				12	Blå	
Grön	8,5											3	2	2	1,5		8,5	0				8,5	Grön	

# #flestpåplan

## LEDARNA

Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder.
Visar motivation, engagemang och positivitet.
Använder aldrig ironi med yngre spelarna.
Tänker på att: <ul style="list-style-type: none"><li>• Föregå med ett gott exempel; "spelarna gör som du gör och inte som du säger"</li><li>• Uppmuntra positiva beteende, samt att snabbt identifiera och hantera negativa beteenden som ex. mobbing.</li></ul>
Uppmärksamma alla spelare genom att berömma dem, glöm inte att alla behöver beröm, även de bästa. Därför skall samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.

### *Om positiv förstärkning:*

Barn på Grön och Blå nivå har svårt att lära sig av sina misstag, därför är det viktigt att fokusera på det positiva.

*"Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättvisa det en spelare gjort fel., även om detta ibland kan ta mycket längre tid. Effekten är dock mångfalt större".*

*"Prata med spelare som gjort rätt och be dem förklara hur de tänkte eller varför de gjorde som de gjorde. Då kan de ta med sig en positiv grundkänsla eller grundtanke som skapade deras rätta val på planen. Samtidigt så uppmärksammar du dem för att de gjorde något bra".*

**#flestopåplan**

## TRÄNINGSGUIDE

### UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar, som kan genomföras för alla åldrar.

#### RÖRELSE

Alla ställer sig i en stor ring och börjar sakta springa åt ett håll samtidigt som ledaren springer inuti ringen åt motsatt håll och visar t ex:

Höga knäupdrag	Hälarna i rumpan	Plocka blåbär, varannan hand i golvet
Simma crawl	Simma fjäril	Plocka äpplen, upphopp med uppsträckt arm
Hoppa på sidan	Hoppa indianhopp	Jämfota Tåkick

#### BERÄTTELSE

Stå stilla i en ring och berätta en historia:

*Vi går i en djungel (alla går på stället)*

*Det kommer en stor sten (alla hoppar högt)*

*Det kommer en låg gren (gå ner på huk)*

*Det är högt gräs (slå med armarna)*

*Det kommer en tiger (man springer på stället)*

#### DJUNGELSTIG

Djungelstig går till på följande sätt:

*Man ska gå balansgång på linjerna som finns i idrottssalen.*

*Man får endast byta linje vid en korsning alltså ej hoppa mellan linjerna.*

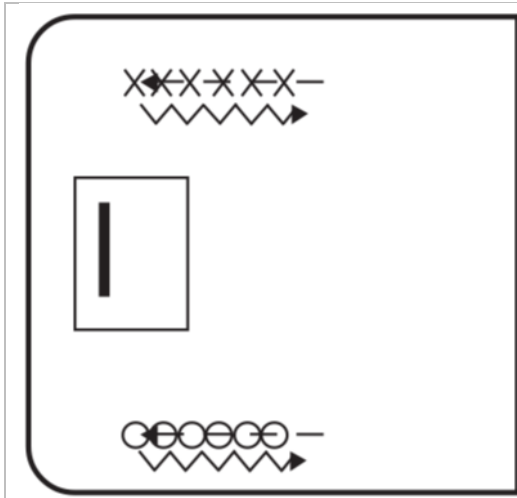
*Jägare är en eller två ledare.*

*Blir man tagen av en ledare eller hamnar utanför linjerna ska man gå till en mjukmatta och göra en kullerbytta och sen är man med igen.*

Denna lek gör att man även tränar på inbandymoment eftersom man måste ha koll på linjerna (bollen) och jägarna (motspelare) samt att man rör sig till ytor som är fria. Man tränar på att titta upp samt balans och koordination (kullerbyttan).

# #flestpåplan

## TUNNELN



Den siste spelaren i ledet har boll och springer på signal och ställer sig längst fram i ledet, där slår han en passning mellan benen på sig själv och övriga lagmedlemmar.

Den som nu står sist gör samma sak.

Den grupp som kommit till en förutbestämd linje först vinner.

## GATLOPP

Samla alla spelarna vid en vägg eller bakom en linje.

*Vid signal ska dom försöka ta sig till den andra väggen eller linjen utan att bli träffad av mjuktennishollar som ledarna står längs sidorna och skjuter med innebandyklubbor. Blir man tagen går man och hämtar sin innebandyklubba och hjälper till att skjuta.*

En bra övning som kräver att man tittar upp samtidigt som man springer (kräver dock mjuka bollar).

## KRÄFTOR & FISKAR

Två stycken fiskar utses som jägare resterande är kräftor.

*Fiskarna tar sig runt genom att krypa på knä och armbågarna.*

*Kräftornas uppgift är att undvika bli tagen av fiskarna genom att gå runt på fötterna och händerna.*

*Blir en kräfta tagen av en fisk förvandlas den till fisk och hjälper till att ta kräftorna.*

*Dom två sista kräftorna kan utses som segrare genom att vara fiskar i nästa omgång.*

Man bör avgränsa ytan så den inte blir för stor. Viktigt att påminna om är att fiskar måste ta sig fram på armbågarna och att kräftorna inte ska nudda golvet annat än med fötter och händer.

## SPÖKBOLL

1-2 st mjukbollar i handbollsstorlek, två stycken jägare utses med hjälp av västar eller band.

*Jägarnas uppgift är att träffa de övriga med bollen.*

*Man klarar sig om man fångar lyra, blir man träffad av bollen hämtar man en väst/band och blir då jägare.*

*Jägare får inte springa med bollen.*

Jägarna ska uppmuntras att samarbeta genom att passa varandra.

**#flestopåplan**

### KULL - SAXEN KLIPPER

Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.

### KULL - FRYS

Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.

### BALANSÖVNINGAR

<a href="#">Flygplan</a>
Balansövning som går ut på att man först hittar balansen genom att stå på ett ben. Sedan sträcker man ut armarna (vingarna) rakt ut i sidled.
Nästa steg är att luta sig (svänga) åt höger respektive vänster.
Samma sak med andra benet.
<a href="#">Balans på knä</a>
Stå på knä.
För ena benet långsamt runt höften tills foten pekar framåt.
Nudda inte marken.
För tillbaka benet samma väg.
Repetera med andra benet.

## TEKNIKÖVNINGAR

### HUR SKA MAN HÅLLA KLUBBAN

Visa och instruera att den övre handen har ett stadigt grepp precis under "knoppen" på klubbans överdel samt att den andra handen har ett något lösare grepp lite längre ner på klubban.

Påminn om att inte hålla för hårt i klubban då man blir mindre rörlig i handleder. För att visa hur man ska hålla den nedre handen kan man ta med en toapappersrulle och visa att den nedre handen håller lite lättare i klubban samt är rörligare än den övre.

Påminn spelarna att alltid försöka hålla båda händerna på klubban då dom alltid är "redo" när passning kommer eller skottläge uppstår.

Hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd. Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

### KLUBBAN

Ett riktmärke vad gäller längden på klubban är från golvet till området mellan navel och bröstkorgen.

Undvik att ha klubbor att "växa" i då det hämmar teknikutvecklingen hos spelarna.

Flex skall vara runt 33 till 35, vilket är mjuka skaft, och se gärna till att ta bort original greppet och ersätt med 'overgrip', som finns i flesta innebandybutiker. Det gör greppet smalare och passar bättre till yngre spelarna och deras mindre händer.

### KROPPSPOSITION REDO

Visa och instruera hur man bör stå för att vara "redo" i innebandy. Detta görs genom att ta klubban och hålla den övre handen under "knoppen" samt den nedre lite längre ner.

Man ska stå något brett mellan benen och ha något böjda knän samt luta sig lite framåt för att få ner tyngdpunkten och ha bra balans.

Detta kan visas genom att en ledare försöker knuffa en ledare som står helt upprätt och som då tappar balansen för att sedan visa vilken bättre balans man erhåller när man står i "redo" position.

## BOLLKONTROLL

### VÄXLINGAR

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand och backhand sida. Växlingar i alla dess former är väldigt bra teknikövningar och under dom första åren bör man alltid ha med några stycken övningar vid varje träning. Nedan följer några exempel.

Man kan be alla ställa sig i rund ring med varsin boll samt i "redo" position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar.

*Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där spelarna ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp.*

För att variera sig kan man ställa upp alla spelarna längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen. Genom detta får man in ett litet tävlingsmoment.

*Man kan med fördel även placera ut spelarna så dom får någon likvärdig bredvid sig. Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka.*

En annan övning är att begränsa ett litet område i hallen (7 x 4m vid 15 spelarna) och på signal be dom göra växlingar genom att gå runt haller om buller. Genom detta tränar man på teknik samt att titta upp.

*Här kan man lägga till att på signal leta reda på en kompis att byta boll med och då får man träning på att kommunicera.*

Ytterligare moment är att en ledare kan ge sig in som "jagare" och försöka ta bollen ifrån spelarna och man får då träning på att skydda bollen med sin kropp.

### VEM ÄR RÄDD FÖR BACKARNA

Två spelare ställer sig mitt på plan, övriga i zonen runt mål med varsin boll.

De skall ta sig från ena till andra sidan, utan att backarna slår bort bollen

*Blir man av med bollen, då är man med i nästa omgång som 'back'*

Viktigt att träna samarbete och 'dubbla' så mycket det går

# #flestepåplan

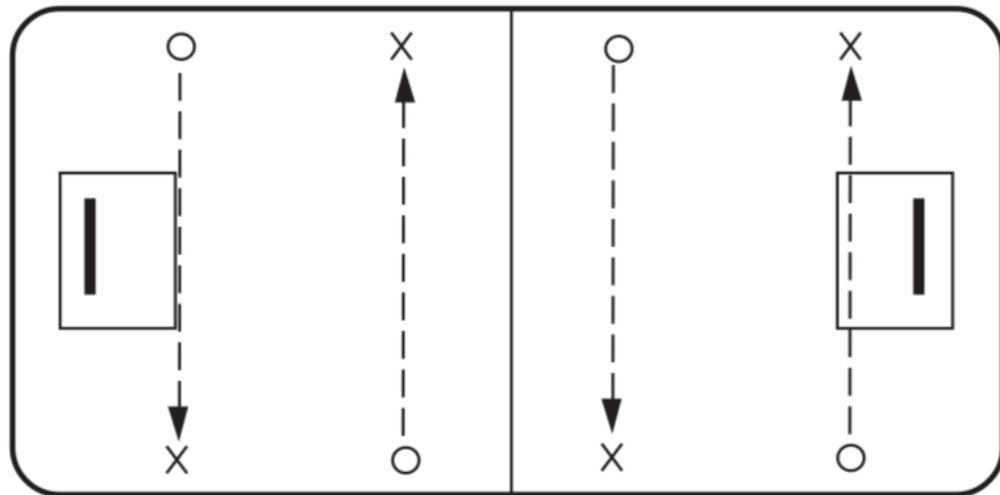
## PASSNINGAR

Vid instruktion av sveppassningar återkopplar man återigen till positionen "redo" samt att man visar att man står med sidan till den man vill passa till. När man sedan slår passningen ska man påpeka att bollen ska vara förbi kroppen för att sedan svepas iväg med hjälp av klubban samtidigt som man vrider upp sig mot målet dvs den man passar till.

*En övning att ta till i början är att spelarna passar en ledare sedan pass tillbaka för att igen passa till nästa ledare sedan pass tillbaka och sedan ex avslut på ett mål.*

När man fått upp lite flyt på sveppassningarna kan man dela upp spelarna hälften på vardera långsidan för att köra sveppassningar till varandra. Här kan man lägga till två koner på mitten som bollen ska passera genom.

*Man kan be dom räkna hur många dom lyckas med utan att träffa eller komma utanför konerna. Vid miss börjar man om från noll.*

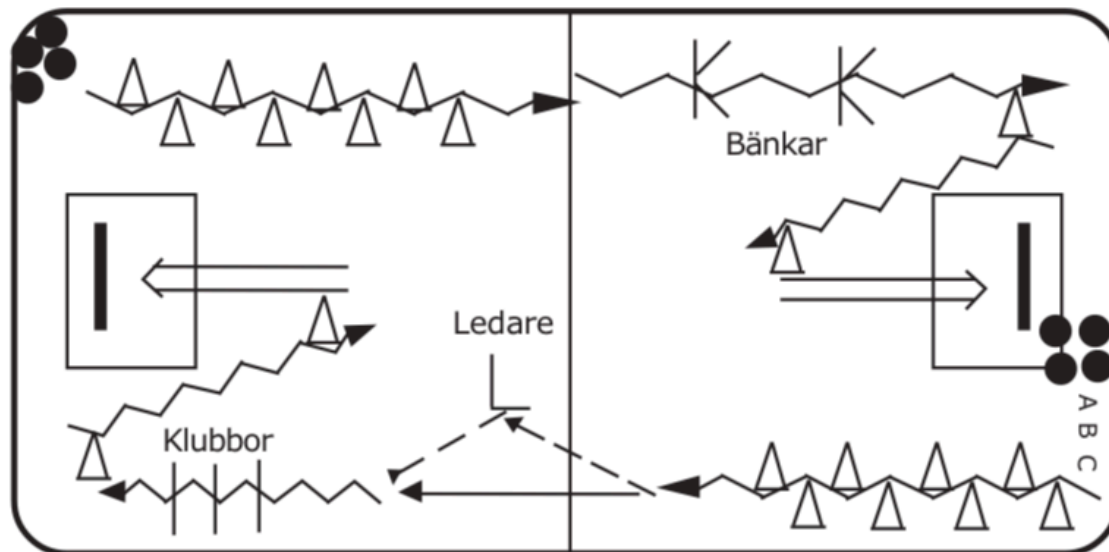


För att skapa variation kan man be alla på ena sidan flytta ett steg åt ex vänster och den som var längst upp springer ner och tar den lediga platsen. Genom detta får alla en ny passningskompis. För dem som har kommit längre i utvecklingen kan man minska avståndet mellan konerna samt tvärtom för dem som precis börjat.



## TEKNIKBANA

Vid teknikbanor är det bara fantasin och vad som finns tillgängligt i hallen som är begränsningen. Slalombanor av koner där man ska ta sig igenom med hjälp av växlingar.



Plintöverdelar där bollen ska lättas/lyftas över, man kan ha rockringar som mål att landa i.  
Bänkar som står mittemot varandra där man ska ta sig fram genom att valla med backhand.  
Upp och nervänd plint eller mål där bollen lättas/lyftas i. Sätt gärna max antal försök så det inte blir för mycket köbildningar.

**#flestpåplan**

### SKOTT/AVSLUT

Instruera handledsskottet, slagskottet och dragskottet (samma rörelsemönster som sveppassningen).

Dragskott med rotation av kroppen, avslutas med byte av tyngdpunkt och balansfot.

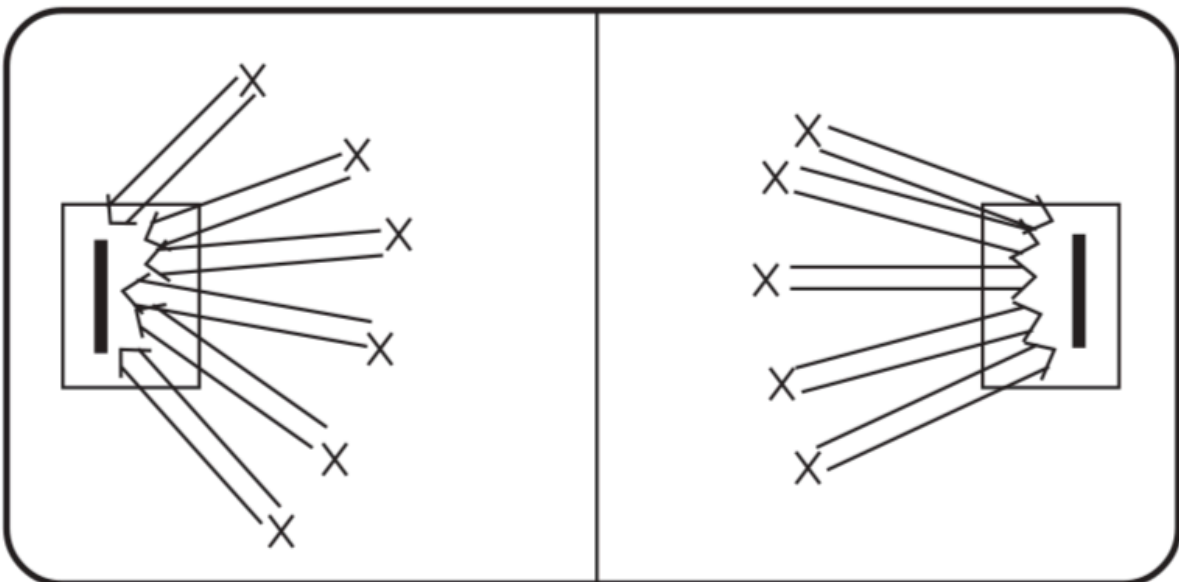
Handledsskottet är en snabb rörelse med handlederna där boll och klubba är nära varandra från början.

Vid slagskottet för man klubban bakåt föra att sedan skjuta ner i golvet någon eller några cm innan bollen.

### HALVCIRKEL

Ställ spelarna i en halvcirkel runt ett mål och träna på att skjuta de olika skotten.

*Påminn om hög klubba, som hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd.*



Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

### MATCH PÅ TRÄNING

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål.

### MATCHUPPLÄGG PÅ TRÄNING

Undvik att spela med för många i varje grupp då detta skapar långa perioder för vissa utan bollkontakt. Skapa hellre flera småplaner och spela två mot två eller tre mot tre. Detta medför att alla kommer vara delaktiga samt ha mycket bollkontakt.
<i>Variera genom att lägga till utmaningar som t ex för att mål ska räknas måste det ha föranletts av minst en passning inom laget. Genom detta förbättras och utvecklas passningsspelet samt att spelarna tränar på att titta upp.</i>
Vissa träningar kan man räkna hur många gånger spelarna tittar upp när dom har kontroll på bollen och på det sättet får man in ett annat fokus än att bara göra mål.
Man kan ge alla spelarna samma färg på västen och att ena hälften av spelarna får t ex gula band att ha på pannan och det andra blå band. Detta medför att man tränar åter igen på att titta upp.
Tre saker att göra när man har kontroll på bollen; <ul style="list-style-type: none"><li>• Passa en kompis</li><li>• Avsluta/skjuta på mål</li><li>• Dribbla/transportera bollen själv</li></ul>
Alla tre kräver att man tittar upp! Återkom genom att förhöra spelarna på detta innan man drar igång matchspelet.

### MATCHÖVNINGAR

Ytterligare en variant är att avgränsa en yta och samla två till fyra spelarna samt en ledare.
<i>Övningen går ut på att spelarna ska passa till varandra och undvika att ledaren tar bollen.</i>
Variation är att räkna antalet passningar. Här tränar man på att titta upp, röra sig till fri yta samt att visa sig för sin kompis.

**#flestopåplan**

## MATCH

Match är träning med lite annorlunda omständigheter och stärker gemenskapen då man tillsammans får ta på sig matchtröjan och möta andra lag.

Detta skall vara en rolig del av idrottandet och vi skall värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarnas huvuduppgift är därför att hålla humöret uppe och få alla delaktiga.

Planera samtliga säsongens matcher i ett tidigt skede så att alla vet när de ska spela. Alla som vill spela skall få spela lika mycket och bli kallade till lika många matcher.

*I denna ålder så finns inget värde i traditionell coaching av spelet eller positioner, du som ledare stöttar samtliga spelare och uppmuntrar alla med positiv peppning samt löser allt det praktiska runt matchen (ex. byten).*

Låt spelarna lösa spelet och ha kul tillsammans, du behöver enbart flika in med små och enkla tips.

Spelarna har inga speciella positioner utan alla hjälper varandra på planen och spelar med ett glatt humör.

All form av aktiv fördelning av speltid för enskilda spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot Mölndals IBF:s värdegrund.

## UTTAGNING TILL MATCH

Matchspel skall fördelas jämt på lagets samtliga spelare då matcher är en viktig del av utbildningen. Ingen ungdomsspelare utvecklas på läktaren eller på bänken.

*Har man varit borta en längre tid eller markant dålig träningsnärvaro (och ej tränar andra idrotter) så kan man behöva träna ett par tillfällen innan man spelar match.*

Träning i andra sporter skall generellt räknas som träning, vi uppmuntrar våra spelare att syssla med ånga idrotter och därmed ej straffa dessa genom att kräva full träningsnärvaro för att få närvara vid matchspel.

Är träningsnärvaron oregelbunden eller sporadisk, prata med spelare och föräldrar. Det är oftast föräldrarnas beteende och stöttning som avgör om spelarna kommer till träning. Straffa därför inte spelaren genom att utesluta den från match, beroende på föräldrarnas engagemang.

**#flestopåplan**

## GENOMFÖRANDE AV MATCH

Samling i god tid innan matchstart för uppvärmning och genomgång.
Håll en god stämning och fokusera på att peppa spelare, ledare & domare.
Lägg minimal energi på det som hänt, utan ta med en lärdom av det inträffade och blicka framåt.
Tillåt misstag och agera ej känslomässigt på dessa, oavsett påverkan på resultatet.  <i>Samtliga spelare (iaf nästan) vet om man gjort något misstag och det blir inte bättre av att ledare och föräldrar påpekar och förstärker den känslan just då.</i>
Lyft fram det positiva så mycket som möjligt.
Förutom på spelares egen begäran eller pga. skada skall samtliga spela lika mycket!
Skulle det uppstå tendenser till osportsligt uppträdande, brist på respekt eller fult spel skall detta tydligt markeras och väldigt tydligt förklaras att detta ej är acceptabelt.

## EFTER MATCH

Genomföra en kort samling och låt spelarna slappna av tillsammans.
Fokusera feedback på något positivt som laget kan ta med sig till nästa match.
Ha en bra känsla när ni går ifrån matchen.

**#flestopåplan**

## TRÄNARE/LAGLEDARE

Målsättningen är att skapa ett intresse för innebandyn. Verksamheten skall bedrivas i en åldersanpassad pedagogisk verksamhet som skapar intresse och känsla för kamratskap, laganda och sportsligt uppträdande.

## RIKTLINJER

Alla i Mölndals IBF skall vara ödmjuka och uppträda föredömligt mot domare, ledare, spelare och föräldrar både på och utanför planen.
Alla spelare som är med och tränar skall ges möjlighet att spela matcher.
Erbjuda samma förutsättningar och möjligheter för herr- och damverksamhet.
Innebandyverksamheten skall bedrivas i en positiv miljö och vi uppmuntrar, stödjer, berömmar och kräver
Mölndals IBF skall förknippas med sportsligt uppträdande och rent spel.
Nivån på träningen skall följa individernas utveckling i gruppen.
Skapa vi-känsla och kamratanda inom föreningen.
Starta ett nytt lag varje år för att på så sätt ha lag i alla årskullar.
Ställa upp för varandra och klubben i alla situationer.
Under barn- och ungdomsåren ska alla få vara med oavsett förmåga.
Upp t.o.m. Röd Nivå ska alla spelare som är uttagna till match få spela ungefär lika mycket.
Utveckling skall vara ledordet.
Verka för en drogfri innebandy.
Verksamheten skall ge medlemmen en ökad självkänsla och självförtroende.

## ÖVERGÅNGAR

Vi kontaktar aldrig en spelare eller förälder; vi följer överenskommen policy..
För att en spelare skall få gå till en annan förening skall spelaren ha lämnat in allt material som tillhör Mölndals IBF samt inte ha några skulder till föreningen.

## LEDARE FÖRVÄNTAS ATT

Ansvara för att cafeterian bemannas.
Ansvara för att det finns bilar till bortamatcherna.
Ansvara för att flytta ev. matcher och ansvara för alla kontakter i samband med detta.
Ansvara för att lagets hemsida uppdateras.
Ansvara för att resultatet rapporteras enligt instruktioner för hemmamatcher.
Ansvara för att sekretariatet bemannas vid hemmamatcher.
Ansvara för att träningsmaterialet finns i ert skåp.
Ansvara för lagkassan.
Använda den röda klubbpikén samt den klubbhoodie vid matcher och vid andra sammankomster där du representerar Mölndals IBF.
Delta på klubbens möten.
Följa reglerna i detta dokument samt våra handböcker för respektive nivå.
Genomföra planeringsmöte med tränarna.

**#flestopåplan**

Hålla i minst ett föräldramöte per säsong.

Kalla laget till matcher.

Läsa och ta del av nyheterna på hemsidan.

Nivån på träningen skall följa gruppens utveckling.

Under barn- och ungdomsåren ska alla få vara med oavsett förmåga.

Vara en god representant för Mölndals IBF.

Verka för Fair Play.

DRAFT ONLY

*#flestpåplan*

## UTBILDNING

Ledarnas kompetens och motivation är basen i vår verksamhet och därför en mycket viktig pusselbit för att lyckas uppnå våra uppsatta mål och följa vår verksamhetsstruktur och våra värderingar.

Utbildning ger trygghet och en bra kunskapsbas för vår verksamhet. Under dessa utbildningstillfällen får man även chansen att träffa andra ledare från dels vår egen förening, samt andra föreningar och därmed öppnas möjligheten för erfarenhetsutbyte och nätverkande.

Följande utbildningsplan skall följas av våra tränare:

<b>Intern utbildning</b> om hur vi som förening fungerar, vem vi är och vad vi står för. <ul style="list-style-type: none"><li>• Utbildningen är obligatorisk för alla tränare &amp; lagledare.</li></ul>
<b>Innebandyutbildning GU – Grundutbildning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• En grundutbildning i SIU-modellen som är obligatorisk för samtliga tränare, och våra lagledare bör även gå denna utbildning.</li><li>• Denna modell är grunden till vår verksamhet.</li></ul>
<b>Innebandyspelaren – Grön nivå</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utbildning bör våra tränare gå för att utöka sin kunskap om hur man bör bedriva en träning.</li></ul>



## SPELARE

Är en bra representant för Mölndals IBF.
Följer klubbens uppsatta regler.
Genomför skolarbetet med samma intresse som du har för innebandy.
Genomför träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar.
Respektera dina tränare, ledare, medspelare, motståndare samt domare.
Tränarna/lagledarna beslutar om alla skall duscha efter träning/match/cup.
Vårdar din och klubbens utrustning.
Verkar för Fair Play.

## FÖRÄLDRAR

Föräldrar den viktigaste delen av spelarnas idrottande när det kommer till stöttning, engagemang och uppförande. Vi rekommenderar er att läsa "Låt ditt barn vinna" av Magnus Hedman och/eller "Världens bästa idrottsföräldrar" av Jim Thompson.

### *Föräldrar förväntas att:*

Framför eventuell kritik och åsikter på ett korrekt och sakligt sätt till lagledaren och/eller ungdomsansvarig.
Hjälper till med bilkörning, kioskbemanning samt övriga aktiviteter som laget har.
Kommer på lagets föräldramöten.
Låter domarna döma matchen.
Stöttar, hejar, hurrar på laget i med- och motgång men låt ledare/tränare sköta coachningen.
<a href="http://www.mibf.nu">Tar del av information på klubbens hemsida, http://www.mibf.nu</a>
Tar del av samt följer detta dokument.
Uppträda så som du själv vill att ditt barn skall uppträda.
Vi skriker aldrig på domaren, vi ser till att hjälpa dem!

**#flestopplan**

## INNEBANDYTERMER 6–9 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras.

<b>Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:</b>	
Anfallszon	Motståndarnas planhalva.
Domare	De som leder matchen och hjälper spelarna
Fasta situationer	Inslag, frislag och tekningar.
Försvarszon	Egna lagets planhalva.
Föräldrar	Viktigaste personen, den som är supporter och sponsor
Kanten	Plats på planen nära sargen längs långsidorna.
Lagkapten	Spelaren som tackar motståndare och domarna för en god match
Ledare	Hen som föregår med gott exempel på och vid sidan av plan
Medspelare	De man skall passa till och få passningar från
Mittan	En tänkt linje mitt emellan de båda målen.
Mittzon	Området kring mittlinjen.
Motståndare	De som inte är med i vårt lag
Målbur	Där bollen skall in
Målområde	Där målvakten är fridlyst
Sarg	Begränsning som håller spelarna på banan
Sekretariat	De som tar tid och skriver ner vad som händer
Spelarpositioner	Målvakt, back, forwards.
Tekningspunkt	Där spelet startar vid signal
Tränare	Hen som förklarar och visar vad man skall göra på träningar

<b>Spelarna skall även kunna de grundläggande begreppen för rörelse och aktiviteter på planen, som exempelvis:</b>	
Backa	Röra sig mot det egna målet.
Backhand	Bladets yttre sida, baksida.
Bakåt	I riktning mot det egna målet.
Bollförare	Den spelare som har bollen under kontroll.
Bryta	Hindra motståndarens passning eller dribbling.
Dribbla	Föra bollen i olika riktningar med kontroll.
Dubbla	Sträva efter att vara en (1) mer än motståndaren i närhet av bollen.
Forehand	Bladets inre och skålade sida.
Framåt	Röra sig mot motståndarnas mål.
Hålla ihop	Att ha korta och lagom långt avstånd mellan varandra så att man kan ge varandra hjälp och understöd.
Passa	Spela bollen till en medspelare.
Skjuta	Slå bollen mot motståndarnas mål i syfte att göra mål.
Tekning	En spelare från varje grupp med klubbarna tävlar om att vinna bollen från en tekningspunkt vid domarens signal.

**#flestopåplan**

Övriga begrepp som skall läras efterhand på denna nivå är:	
Anfallsspel	Bedrivs då det egna laget har bollen under kontroll i syfte att försöka göra mål.
Anfallsspelare	När någon i det egna laget har bollen är samtliga anfallsspelare.
Försvarsspel	Bedrivs av samtliga i det egna laget då motståndarna har bollen under kontroll.
Försvarsspelare	Samtliga spelare i det egna laget är försvarsspelare när motståndarlaget har bollen under kontroll.
Kontring	Laget vänder spelet snabbt från försvarszon till anfall, vilket gör det svårt för motståndarna att hinna ställa upp för försvarsspel.
Spel i anfallszon	Laget etablerar sig i anfallszon och försöker genom passningar, dribblingar och rörelse komma i läge för att kunna göra mål.
Täcka skott	Försvarsspelaren försöker med klubban eller någon kroppsdel hindra ett skott som går mot mål, antingen ståendes eller med maximalt ett knä i marken.
Uppspel	Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.

:

**#flestopåplan**

## ÖVNINGAR

### BRUNKERS GRÖNA

Vi kommer under försäsongen tillsammans ta fram ett antal övningar, gemensamma för föreningen, där vi lägger grunden för vårt sätt att spela Innebandy;

#### Rörelse och Passningar i kombination av hårt kämpande

Brunka – Verb            *'Att brunka' = Kämpa hårt*

#### Etymologi – Kämpa hårt

Brunka kan alltså översättas rakt av med uttryck som kämpa, kötta, slita eller grisa. När man lyckas med saker och ting genom att kämpa hårt, utan att man blandar in teknik, innebär det att brunka. Trots att situationer eller saker verkar omöjliga eller ouppnåbara, så kämpar man helt enkelt bara vidare och ger sig aldrig.

#### Användning – Kämpa hårt

Uttrycket används flitigt inom träning och kan även betyda "träna". Fast då måste träningen som utövas innebära att man kämpar och sliter oerhört mycket och självklart även utan någon form av teknik inblandad.

*Man kan även använda sig av adjektivformen av uttrycket, om man t.ex. vill beskriva en person med denna egenskap, som då blir brunk eller brunkig.*

#### Inspiration - Rörelse och Passningar i kombination av hårt kämpande

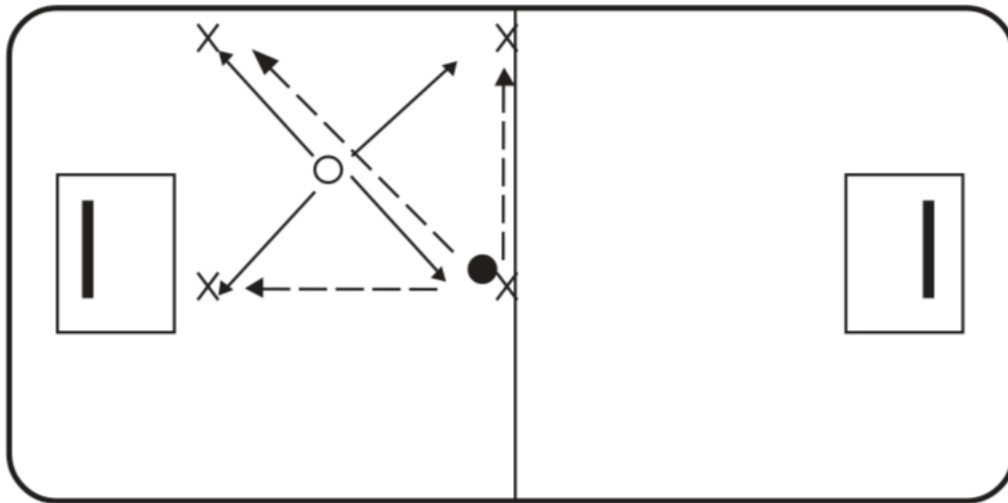
Övningar för Blå Nivå	<a href="http://landslaget.nu/innebandyovningar/gron-niva/">http://landslaget.nu/innebandyovningar/gron-niva/</a>
Rondos – triangelspel	<a href="http://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2017/11/tactical-culture-nonverbal-communication.html">http://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2017/11/tactical-culture-nonverbal-communication.html</a> <a href="https://www.soccercoachweekly.net/soccer-drills-and-skills/what-is-a-rondo-in-soccer/">https://www.soccercoachweekly.net/soccer-drills-and-skills/what-is-a-rondo-in-soccer/</a> <a href="https://thetrainingtriangle.com/blogs/news/102500358-rondos-ahow-to-use-spains-secret-weapon">https://thetrainingtriangle.com/blogs/news/102500358-rondos-ahow-to-use-spains-secret-weapon</a> <a href="https://rondos.futbol/2016/08/the-whole-game-of-football-is-in-the-rondos/">https://rondos.futbol/2016/08/the-whole-game-of-football-is-in-the-rondos/</a> <a href="https://thesefootballtimes.co/2014/09/01/the-allure-of-the-rondo/">https://thesefootballtimes.co/2014/09/01/the-allure-of-the-rondo/</a>

**#flestpåplan**

### Kvadraten / Rondos

Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bollen. Den som slår passningen som blir bryten får byta med jägaren och börja jaga.

Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag.

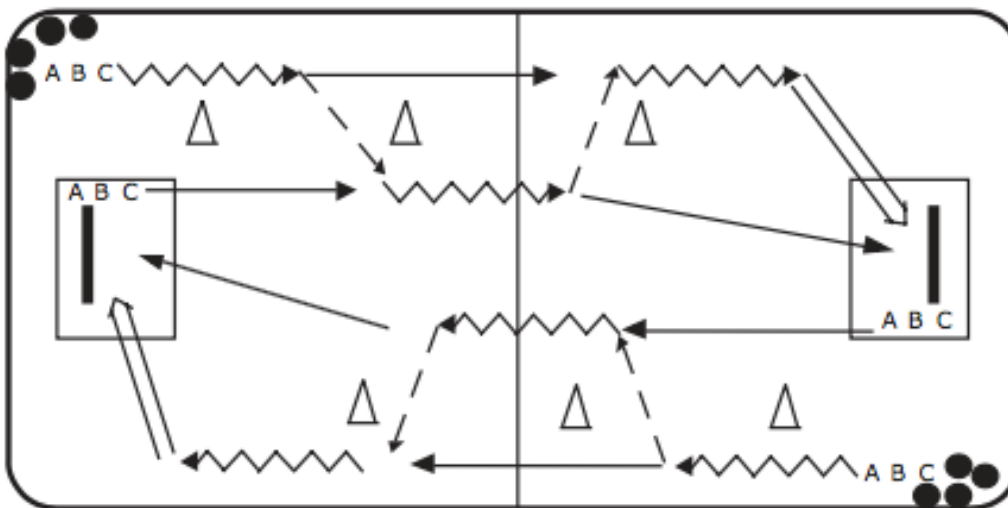


### SickSack

Två spelare startar samtidigt och spelar sig fram mellan konorna och avslutar.

Börja i långsamt tempo och öka succesivt.

Lära sig att spela bollen i fart med kontroll och känsla.



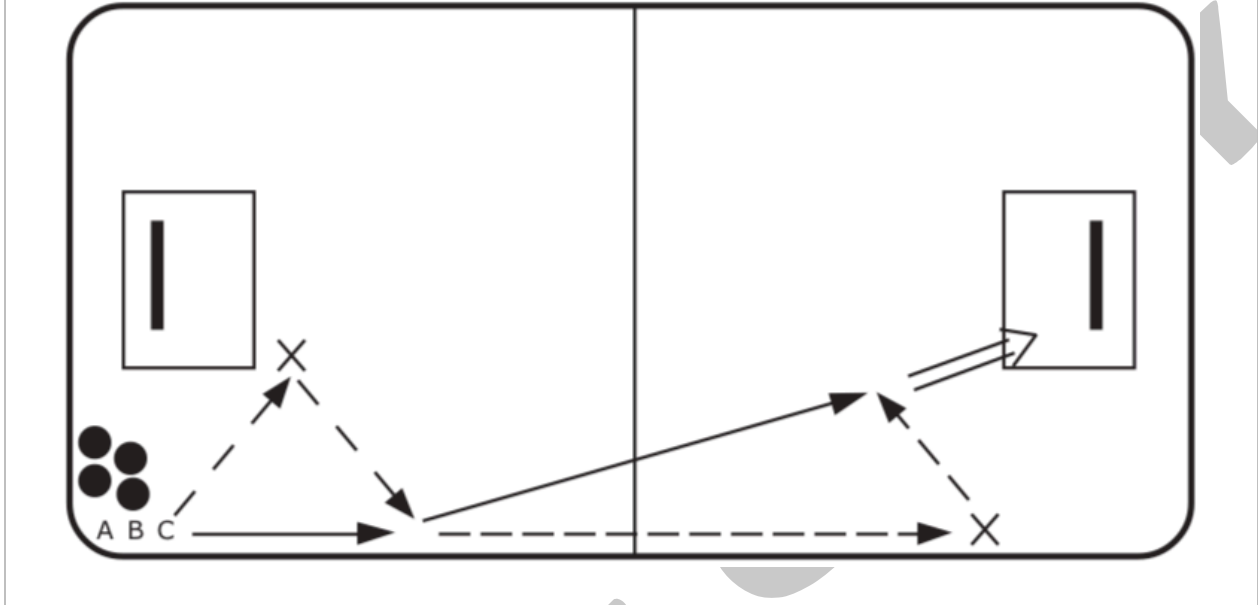
**#flestopåplan**

### Anfallspass

Två fasta passare som spelar tillbaka på spelare som kommer i fart och avslutar.

Passare byts ut efter tio passningar

Passa och ta emot bollen under fart, viktigt att passarna tajmar passningarna med löpningarna.

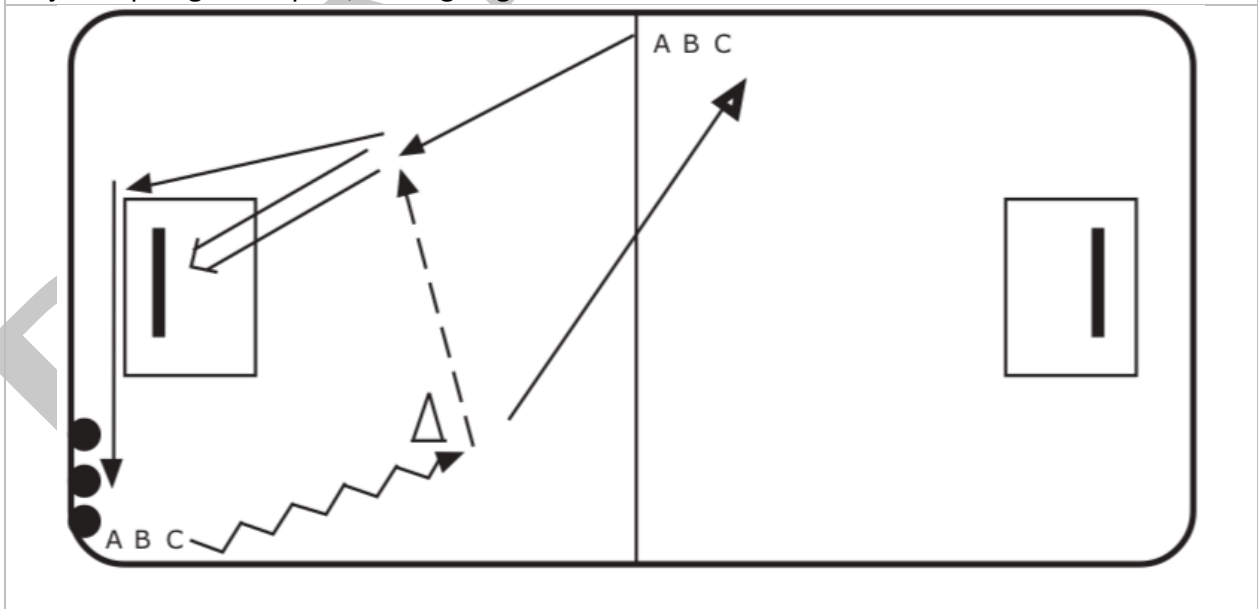


### Diagonal

Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse.

Prova efterhand direktskott.

Tajma löpningar och pass/mottagning.

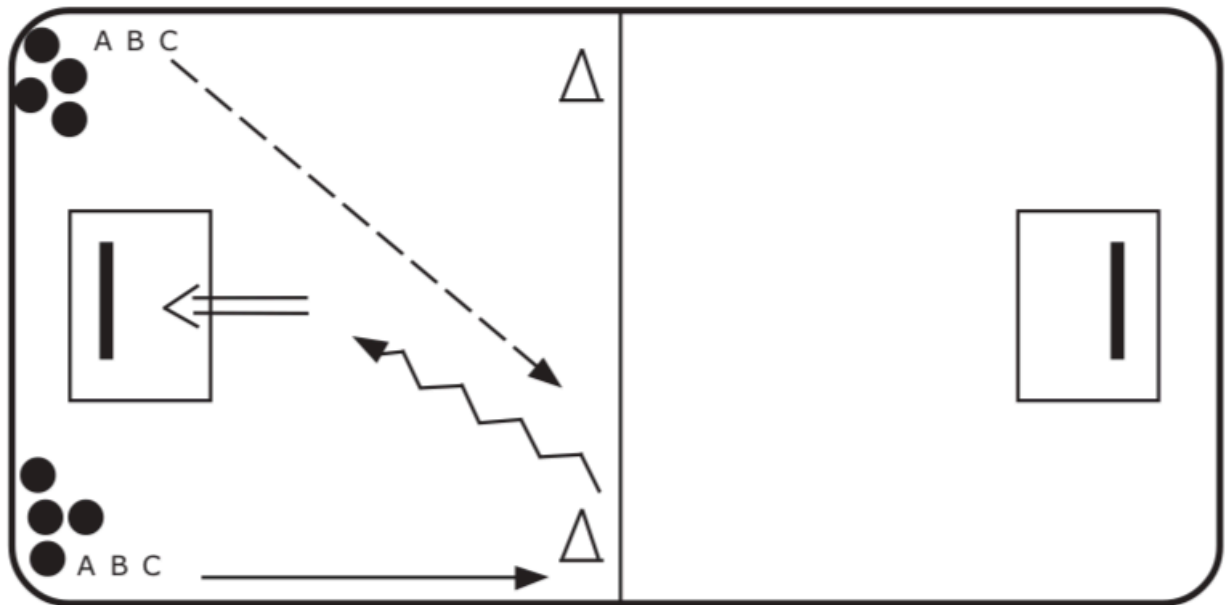


**#flestopplan**

McDonalds

Dela upp spelarna i hälften vardera och placera dom i två olika sarghörn

Från ena ledet startar en att springa utan boll i en båge runt en kona för att få sedan få en passning av den som står först i andra ledet.



När man fått passningen ska man avsluta med skott på mål och ställa sig sist i andra ledet.

Den som slog passningen springer sin tur i en båge och får en passning av den som står först i andra ledet o.s.v.

*#flestpåplan*