

### Ett livslångt idrottande

Skellefteå IBS vill att så många som möjligt ska hålla på med idrott i förening så länge som möjligt. Vi strävar efter att stimulera ett livslångt idrottsintresse.

För att nå dit ska Skellefteå IBS erbjuda en så bra verksamhet som möjligt. En viktig del av en bra verksamhet är hur vi tränar och tävlar. Denna träningsguide rör träning och tävling på grön och blå nivå inom ramen för Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU-modellen), det vill säga innebandy för barn mellan 6 och 12 år. Dokument ska fungera som inspiration och stöttning för dig som är involverad i innebandyverksamhet på grön och blå nivå.

Det absolut mest centrala i innebandy för barn är att barn är barn och inte små vuxna. Innebandy för barn är därför inte en kopia på seniorinnebandy utan anpassat helt för barnen. Det gör att träning och tävling i innebandy för barn inte är detsamma som innebandy för vuxna. De anpassade formerna av träning och tävling skapar en rolig, aktiv och utvecklande miljö för alla barn.

### Grön nivå - Rörelseglädje

#### Förslag på Träningsinnehåll, grön nivå

Samling - Uppvärmning - Teknik/koordination - Spel - Lekar – Avslutning

Lekar 30%

Individuell teknik 25%

Teknik 2&2 15%

Småplansspel 30%

På grön nivå tränar vi de tre första nivåerna i Svenssonmodellen. Fokus ska ligga på Människan och Atleten, som vi tränar lättast genom lek och spel i olika former.

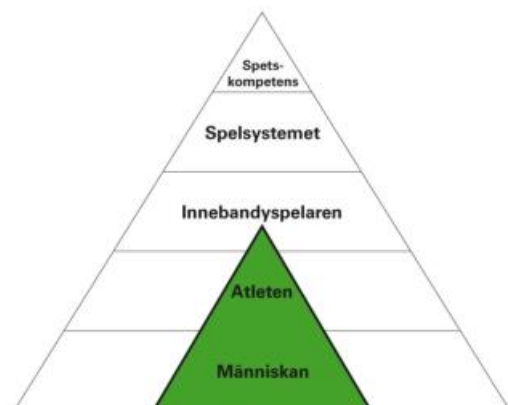
Barn i den här åldern är fantasifulla, vill göra saker, repeterar gärna övningar och har ett stort rörelsebehov. Träningarna på grön nivå kan och ska innehålla alla möjliga lekar och övningar där barnen får använda hela kroppen.

Sträva efter att alla spelare ska vara aktiva så stor del som möjligt av träningen. Övningar där barnen står mycket i led är både ineffektiva och tråkiga.

Att få vara delaktig är en viktig del för barn. Låt de därför vara med och ta beslut om

övningsval och erbjud också valmöjligheter i de olika övningarna.

Använd träningsguiden som en inspiration för era träningar.



Till varje övning har vi kopplat ett antal pusselbitar från Människan, Atleten, Innebandyspelaren. Detta för att visa hur ni kan jobba med fler olika pusselbitar i samma övning. Genom att fokusera på en eller ett par pusselbitar per övning och tillfälle så sätter ni barnets utveckling i fokus, där övningen är ett verktyg för att nå målet.

## Träningsguide Grön och Blå Nivå

### Följa John

Syftet är att barnen ska värma upp genom att springa och göra olika rörelser där rörligheten, kroppsuppfattning och koordination tränas.

Förutsättningar

Övningsyta: Hela eller delar av planen

Antal: Samtliga spelare, ev. i grupper

Barnen springer på ett led där första spelaren är "John" och visar en övning som de andra barnen härmar.

Vid signal ska barnet längst fram förflytta sig längst bak i ledet och det barn som nu är främst blir ny "John".

I denna övning ger vi barnen delaktighet och de får träna på att uppfatta sina lagkamrater.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren

Uppfatta lagkamrater, rolig träning  
Grundfärdigheter, kroppsuppfattning, grundstyrka i lekform  
Split Vision

### Driva boll

Syftet är att driva bollen framåt i viss fart och på detta sätt öka de olika kompetenserna inom bollbehandling.

Barnen driver bollen från kortsida till kortsida på liten plan i den fart de har bollen under kontroll. Barnen får nya övningar från ledaren vid kortsida. Driva boll i viss fart, sträva efter två händer på klubban.  
Växlingar över en linje.

Barnen tränar i denna övning även på splitvision då de behöver kolla upp så att de inte springer in i varandra.

Förutsättningar

Övningsyta: 10 x 20 m beroende på antal spelare

Antal: obegränsat men det kan vara bra att dela upp gruppen i mindre för ett bättre fokus.

Variationer

- Variera olika pusselbitar och blanda gärna in pusselbitar från atleten
- Spelarna ska byta plats på sin väg över planen
- Lägg ut lite koner eller andra hinder som utmanar spelaren att hitta sin väg fram
- Använd signal för att spelarna ska byta pusselbit
- Använd signal för att spelarna ska byta håll
- Låt spelarna själva välja en övning och visa för lagkamraterna.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren

Att göra mitt bästa, ledarens kommunikation  
Naturliga intervaller i lekform, öga-hand koordination  
Hålla i klubban, växlingar, driva boll i viss fart

## Träningsguide Grön och Blå Nivå

### Stationsträning

Syftet med övningen är att ha alla barn aktiva under hela övningen och samtidigt träna de största och mest betydelsefulla delarna för innebandyspelaren på grön nivå.

I denna övning ger vi exempel på fyra olika stationer som täcker in stora delar av pusselbitarna för innebandyspelaren på grön nivå.

Passningar, Driva boll med riktningsförändringar, Växlingar, ready position, Släpskott stillastående och i fart.

Genom stationsträning får varje enskilt barn göra övningar som de både har bra kvalité i samt även övningar som är utmanande för barnet.

### Förutsättningar

Övningsyta: Hel- eller delar av planen

Antal: 3-30 deltagare

Utrustning: Koner, mål, plintar, bänkar

### Variationer

- Variera stationer
- Stationer där grundfärdigheterna tränas; klättra, krypa, hoppa, springa, kasta
- Ge några barn i uppdrag att komma på en station.



Människan

Atleten

Innebandyspelaren

Uppfatta lagkamrater, att få vara med

Öga-hand koordination, Frekvenssnabbhet

Växlingar, sveppassningar, mottagning forehand stilla, släpskott i viss fart

### Snöbollskrig

Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar på sin sida när tiden är ute.

Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig.

Lagen vill ha så lite snöbollar, som i detta fall är innebandybollar, på sin planhalva som möjligt. Bollarna ska passas över till andra sidan.

Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva.

I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning.

### Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m

Antal: 6-30 deltagare

Utrustning: Koner, bollar

### Variationer

- Antal bollar
- Yta
- Spelarna kan delas upp i zoner på sin planhalva för att ge alla ansvar för olika delar
- Ha en bänk vid mittlinjen så barnen måste lyfta bollen över bänken.
- Som ledare ansvar du för att zonen i mitten är fri från snöbollar, här kan du balansera upp genom att slå ner bollar på den sida som har minst bollar.



Människan

Atleten

Innebandyspelaren

Att göra mitt bästa, Rolig träning

Rumsuppfattning, Anpassad kraftinsats

Ready position, split vision, sveppassning

### Sifferboll

Syftet är att barnen måste vara lyhörda på ledaren och uppmärksamma på hur många som ska in på planen och spela.

Spelarna sitter på bänken då ledaren blåser och säger hur många som ska in på plan i varje lag. Detta antal spelare spelar sedan fram tills ledaren blåser igen. Spelarna springer då till bänken och sätter sig längst ner på bänken. Ledare säger återigen hur många som ska in på plan från varje lag. Barnen får även träna på att spela med olika många spelare på planen exempelvis 3 mot 3, 2 mot 2 och 1 mot 1.

### Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m  
Antal: 6-12 spelare / plan  
Utrustning: Bollar, västar

### Variationer

Istället för att ropa ut en siffra kan ledaren istället hålla upp ett antal fingrar i luften, viktigt att du då syns för alla spelare i laget.



Människan

Atleten

Innebandyspelaren

Ledarens kommunikation, motgång i små doser

Enkel reaktionssnabbhet, naturliga intervaller i spelform

Hålla i klubban, driva bollen i viss fart, sveppassing, skott

### Spel med annat fokus

Syftet är att skapa fler fokusområden under spel.

Spel 3 mot 3 med ett annat fokus så som exempelvis på antalet passningar spelarna gör inom laget, att alla ska röra bollen, ställa målen annorlunda exempelvis felvända med öppningen ut mot sargen eller placera dem i hörnen.

Genom att flytta målen från dess vanliga position så tränas barnens rumsuppfattning och splitvision.

### Förutsättningar

Övningsyta: 20 x 10 m  
Antal: 6 - 12 deltagare  
Utrustning: mål, bollar

### Variationer

- Felvända mål
- Målens placering
- Antal mål
- Antal bollar



Människan

Atleten

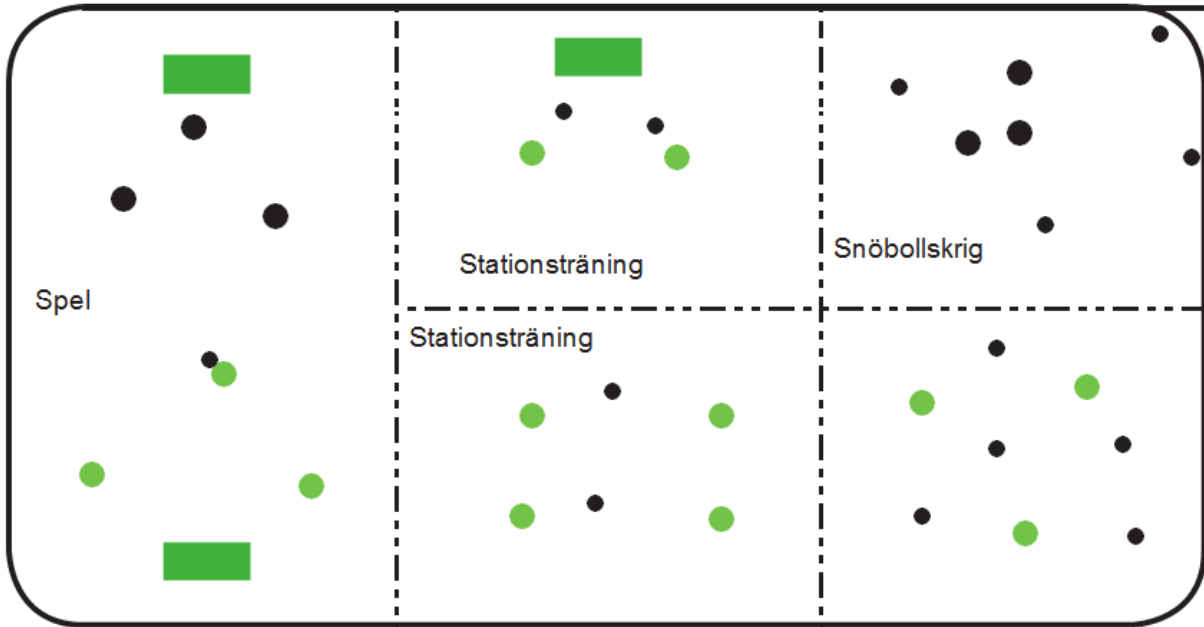
Innebandyspelaren

Rolig träning, hantera känslor

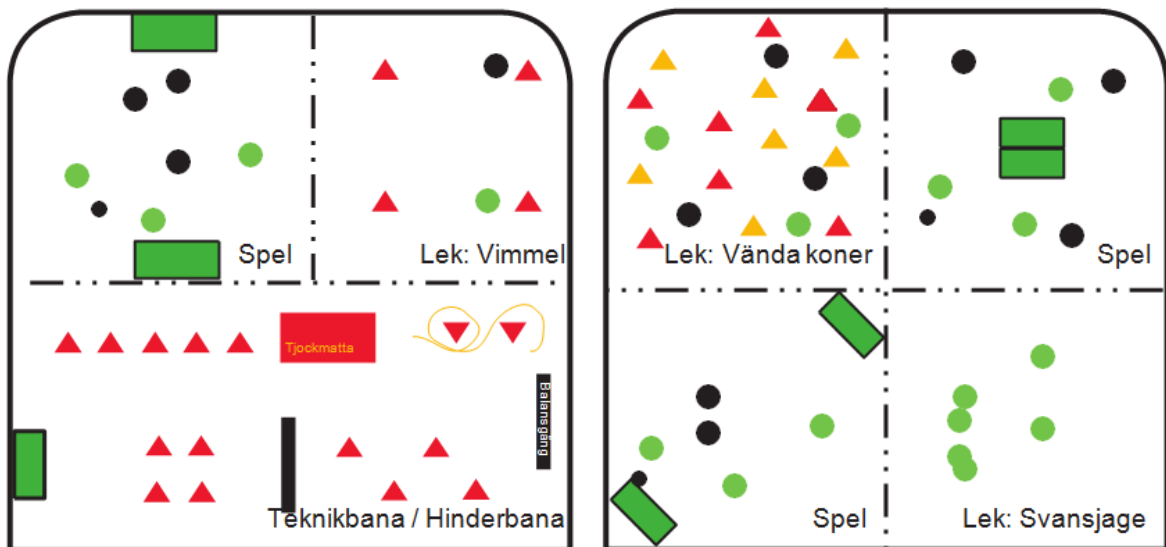
Rumsuppfattning, naturliga intervaller i spelform

Hålla i klubban, driva bollen i viss fart, sveppassing, skott

## Maximera planens yta för att få aktiva spelare



En stor hall delas lätt upp i mindre delar. Fördelen med att dela upp ytan är många, både ur ledar- och spelarperspektiv. Ibland räcker det att dela upp planen med koner, ibland är det en fördel att lägga ner bänkar eller om ni har tillgång till extra sargbitar för att hålla ordning på bollar.



Ovan är exempel på om ni endast har tillgång till en halv planyta, eller så kan ni ta det som allmän inspiration. Fundera över hur ni kan maximera ytan till det antal spelare ni brukar ha på era träningar.

### Blå nivå – Att lära sig träna

#### Förslag på Träningsinnehåll, blå nivå

Samling - Uppvärmning - Teknik/koordination - Spel - Lekar – Avslutning

Lekar 15%	Individuell teknik 15%	Teknik 2&2 20%	Spel i olika former 35%	Övrigt 15%
--------------	---------------------------	-------------------	----------------------------	---------------

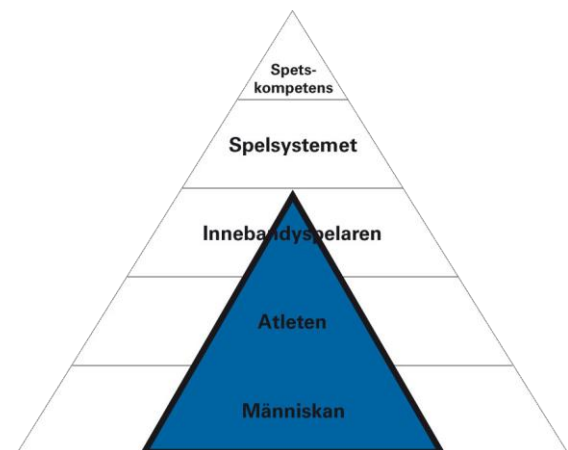
På blå nivå tränar vi de tre första nivåerna i Svenssonmodellen. Barn på denna nivå är mycket mottagliga för teknisk inlärning i grundläggande motoriska färdigheter som tekniska moment i innebandy. När det gäller människan är det övergripande temat att skapa intresse för idrott.

Barn i den här åldern har fortfarande ett stort rörelsebehov och behöver omväxling. De börjar reflektera över orsak och verkan samt kan i större utsträckning samarbeta.

Sträva efter att alla spelare ska vara aktiva så stor del som möjligt av träningen. Övningar där barnen står mycket i led är både ineffektiva och tråkiga.

Att få vara delaktig är en viktig del för barn. Låt de därför vara med och ta beslut om övnings- val och erbjud också valmöjligheter i de olika övningarna.

Använd träningsguiden som en inspiration för era träningar.



Till varje övning har vi kopplat ett antal pusselbitar från Människan, Atleten, Innebandyspelaren. Detta för att visa hur ni kan jobba med fler olika pusselbitar i samma övning. Genom att fokusera på en eller ett par pusselbitar per övning och tillfälle så sätter ni barnets utveckling i fokus, där övningen är ett verktyg för att nå målet.

### Uppvärmning, rörlighet och knäkontroll

Syftet med uppvärmning är att förbereda spelarna på den träning som kommer både rent fysiskt och mentalt. Den uppvärmning vi valt att visa här väver in öga-hand koordination och dynamisk rörlighet och skadeförebyggande träning, så kallat prehab. Dessa övningar ger exempel på en uppvärmning, det går lika bra att värma upp med till exempel en lek.

Förutsättningar

Övningsyta: Halva eller hela planen

Antal: Samtliga spelare; individuellt, i par, 3:or

Utrustning: Bollar

Löpning med boll

Barnen springer med boll i hand och gör olika övningar så som kasta upp bollen i luften och

övningen genom att de två och två kastar bollen till varandra eller att löphastigheten ökas. Variationerna är många.

Dynamisk rörlighet med boll

Efter löpningen utförs dynamisk rörlighet med boll. Rotation i bälgen, framåt- och bakåttböjningar i par.

Knäkontroll

Det viktigaste är att knät ska gå över foten och en god hållning ska hållas genom hela kroppen. Enbens knäböj och balans är det vi jobbar på både enskilt och i par.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

Spelarnas kommunikation  
Koordination, öga-hand, rytmik, dynamisk rörlighet, prehab  
Split vision  
Greppa med två händer

### Myrstacken

Syftet med övningen är att träna på olika tekniska moment med klubba och boll och samtidigt träna split vision och rumsuppfattning. Målet är att träna bollbehandling i förhållande till medspelare.

Alla spelare rör sig inom ett markerat kvadratisk område med klubba och boll. Spelarna får en pusselbit att genomföra varje omgång så som exempelvis växlingar, finter, passa egen fot och lyfta bollen.

Vid ljudsignal från ledare ska man ta sig ut till sargen och sedan tillbaka in på det markerade området igen. Ny pusselbit ges.

Förutsättningar

Övningsyta: Avgränsa en yta på ca 12 x 12 m  
Antal: 5-20 spelare, fler kvadrater kan användas

Variationer

- Olika pusselbitar
- Du behöver inte använda löpningen ut till sargen utan bara byta pusselbit på signal
- Yta / antal spelare per viss yta
- Flera kvadrater
- Kvadrater med olika uppgifter
- Olika signaler för olika uppgifter



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

Upplev dina lagkamrater  
Komplex reaktionsnabbhet, se-spelet övningar  
Split vision, Ready position, växlingar, finter, täcka boll  
Används ej i grundövningen, kan läggas till med variation

### Teknikbanan

Syftet är att få alla barn aktiva och att de utmanas i flera moment och nivåer. Målet är att alla spelare ska vara aktiva och slippa stå i köer. Sträva efter utmanande och roliga moment över hela banan.

I en teknikbana finns en stor möjlighet att lägga in många pusselbitar från både atleten och innebandyspelaren på blå nivå. Det går även att låta spelarna bygga upp sin egen teknik- eller hinderbana.

Förutsättningar

Övningsyta: Hela eller delar av planen, ytor utanför planen

Antal: 3-30 deltagare

- Lyft bollen över bänk
- Tempoökning
- Finta stolar
- För bollen i en åtta runt två koner
- Bred slalom
- Sargpassning mellan koner
- Fint mot ledare
- Skott på mål

Variationer

För att få alla barn aktiva använd hela planen, kanske även utanför planen, ribbstolar eller trappor. Ge även möjlighet till att spelarna kan välja sin egen väg genom att det finns flera val på några av momenten.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

Att göra goda prestationer  
Snabbhet, komplex koordination och balans, akrobatik  
Split vision i fart, bollbehandling, finter, växlingar  
Knee to knee, sidepush, greppa med två händer

### Gatloppet

Syftet är att spelare ska hamna i en mot en situationer med olika svårighetsgrad. Målet är att spelarna ska få träna på att ta sig förbi sin spelare genom att finta, dribbla och täcka bollen. Gladiatorn som försvarar tränar på brytningar.

Längs ena långsidan av planen markeras tre zoner med hjälp av koner. I varje zon finns en spelare som agerar som en gladiator som de andra spelarna ska försöka ta sig förbi i gatloppet. Övningen börjar med att målvakten rullar ut bollen till utmanaren. I zon 1 har gladiators felvänd klubba, i zon 2 har gladiators rättvänd klubba och i zon 3 är den markerade zonen mindre med en gladiator med rättvänd klubba. Gatloppet avslutas med ett skott på mål.

Förutsättningar

Övningsyta: En långsida eller avlång yta

Antal: 3-30 deltagare

Utrustning: Koner

Variationer

Ytor på försvarszonerna.

Aktivitet på försvararna, det finns fördelar och nackdelar med att ha ledare som gladiator, gladiators kan ha felvända klubbor, eller ingen klubba alls

Bestäm en fint per zon för att utmana spelarna. Lägg till så det blir 2 mot 1, 1 mot 2 eller 2 mot 2.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

Upplev dina lagkamrater  
Komplex reaktionssnabbhet, se-spelet övningar  
Split vision, Ready position, växlingar, finter, täcka boll  
Används ej i grundövningen, kan läggas till med variation

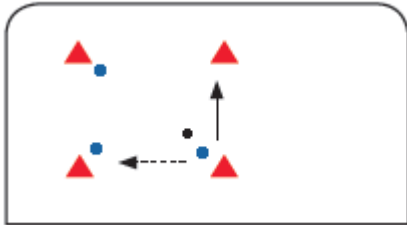


### Platsbyte

Syftet med övningen är att träna passningar och mottagningar under rörelse. Målet är att ha en aktiv passningsövning där spelarna får träna på passningsspel, split vision och rumsuppfattning.

Fyra koner sätts ut med en spelare på tre av konerna, alltså en kon som är tom.

Spelaren slår en passning till någon av de andra två spelarna och springer sedan till konen som är tom.



### Förutsättningar

Övningsyta: ca: 10 x 10 m Antal: 3 per grupp

Utrustning: Koner

### Variationer

- Bestämd passning (svep-, slå-, direktpassning)
- Lägg till regler/uppgifter kopplade till konerna.
- Längs en sida på fyrkanten ska man slå en sargpass.
- Vid någon av konerna görs medtag/överlägg
- Sätt fiktiva motståndare som stänger några passningsvägar ex koner, stolar, papperskorgar mm.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

Spelarnas kommunikation, upplev dina lagkamrater  
Snabbhet, se-spelet övningar  
Split vision i fart, passningar, mottagningar

-

### Täcka boll

Syftet med övningen är att spelaren med bollen ska träna på att behålla kontrollen över bollen. Spelaren utan boll tränar försvarsmoment.

Spelarna spelar en mot en i en bestämd markerad yta där bollhållaren ska försvara bollen och den andra försöka erövra bollen.

### Förutsättningar

Övningsyta: Avgränsad yta 1 x 1 m - 10 x 10 m

Antal: 3-30 deltagare

Utrustning: Koner

### Variationer

- Beroende på ytan på zonen skapar vi olika förutsättningar, möjlighet till att dribbla eller krymper ytan så att närkontakt blir mer eller mindre konstant.
- Försvarande spelare kan vara utan klubba eller med klubban felvänd.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

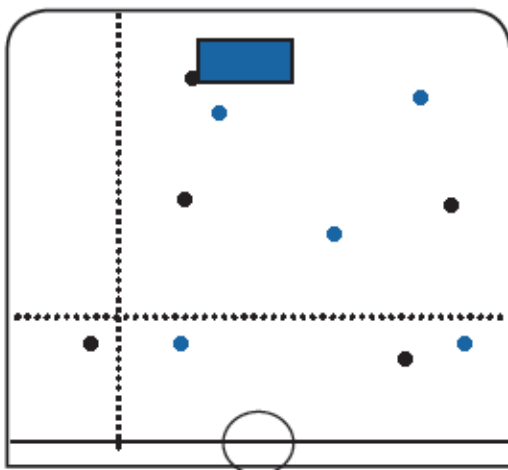
Pressade situationer  
Komplex koordination och balans, intervaller i spelform  
Ready position, täcka boll, ev finter, brytningar

-

## Väggspel



Syftet med övningen är att få en spelsituation där spel i anfallszon är i fokus. Genom att använda sig av en stängd spelyta så skapas det fler situationer och barnen får förhoppningsvis träna på önskade moment flera gånger under övningen.



*Beroende på vad du vill få ut av övningen kan du avgränsa spelzonen olika*

Spela sig till avslut, spelarna som agerar väggar får ej gå in i zonen och vice versa. Utanför zonen sker det ingen kamp om bollen utan den som tog bollen får behandla den ifred. Barnen tränar även sin förmåga att se spelet och hitta lösningar på delar inom spelet som de hamnar i genom att antingen själva dribbla sig ur situationen eller hitta en passning till någon spelare på plan eller till en av väggarna i sitt eget lag.

### Förutsättningar

Övningsyta: 1/3 - 1/2 plan

Ordinarie målposition används.

Planen begränsas via linjer/koner t ex streckade handbolls linjen eller längre ut.

Antal: 2 mot 2, 3 mot 3 inne i spelzonen.

Utanför positionen har varje lag 1-2 väggar. 4-5 spelare per lag (8-10 aktiva).

Alternera med flera lag eller avbytare per lag.

Två sidor kan aktivera 20 utspelare och 2

målvakter. Alternativt väggspel på en sida och träna teknik i mindre grupper på andra.

Tid: Minst 10 min. Beroende på hur högt tempo spelarna håller samt om ett lag ska stanna kvar på banan kan det vara lämpligt på byten mellan 45s- 90s.

### Variationer

- Yta på spelplanen, kan även begränsas i sida exempelvis att ett eller inget hörn får användas.
- Antal spelare inne i zonen.
- Regler för byte av bollförande lag, måste passa sin back innan anfall.
- Regler för spelarna i zonen: antal bolltouch, antal boll-tid, direktpassningar.
- Regler för väggarna: antal bolltouch, antal boll-tid, måste skjuta, måste direktpassa, får inte skjuta.
- Endast ett lag anfaller i taget och har väggar, det andra laget spelar med felvända klubbor.



Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

Att få vara delaktig, speciell och koncentrerad träning  
Se-spelet övningar, intervaller i spelform  
Split vision i fart, passningar, mottagningar, stötbrytningar, svepbrytningar, täcka skott med klubba  
Knee to knee, sidepush, greppa med två händer

## Skottmatchen



Syftet med övningen är att bollförande lag tränar på att spela sig till och skapa sig ett läge för att ta avslut, skjuta, medan de sätts under press från en motståndare.

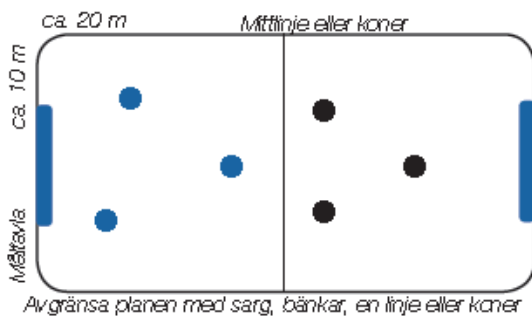
Det försvarande laget tränar på att genom snabb kommunikation skicka över en spelare som ska försöka vinna bollen på motståndarnas planhalva.

Resterande två lagkamrater tränar på att följa med spelet och täcka skott med klubban.

Anfallande/Bollförande lag får endast röra sig på egen planhalva för att komma till skott.

Försvarande lag får ha en spelare på motståndarnas planhalva för att vinna bollen.

De övriga två försvarar sitt mål genom att försöka täcka skott med klubban.



### Förutsättningar

Övningsyta: ca 20 x 10m

Sätt ut två mål längst bak på resp planhalva, det kan vara ett bakåtvänt mål, en madrass eller annat, man kan även ha två mindre måltavlor så spelarna ansvarar för varsin.

Antal: 3 mot 3.

6 aktiva per gång/plan, lagom med 3 lag. (6-9 spelare). Rolig form att använda som alternativ spelform vid småplansspel på 3 eller 4 planer.

Mål: Göra mål genom att skjuta från sin planhalva mot motståndarnas måltavla.

Tid: Minst 10 min

Intervaller på runt 60s. Använd gärna vid småplansspel som en plan där målvakterna ej behövs.

### Variationer

Större eller mindre måltavla.

Övningar kan försvåras genom att begränsa antalet bolltouch per spelare i anfallande lag.

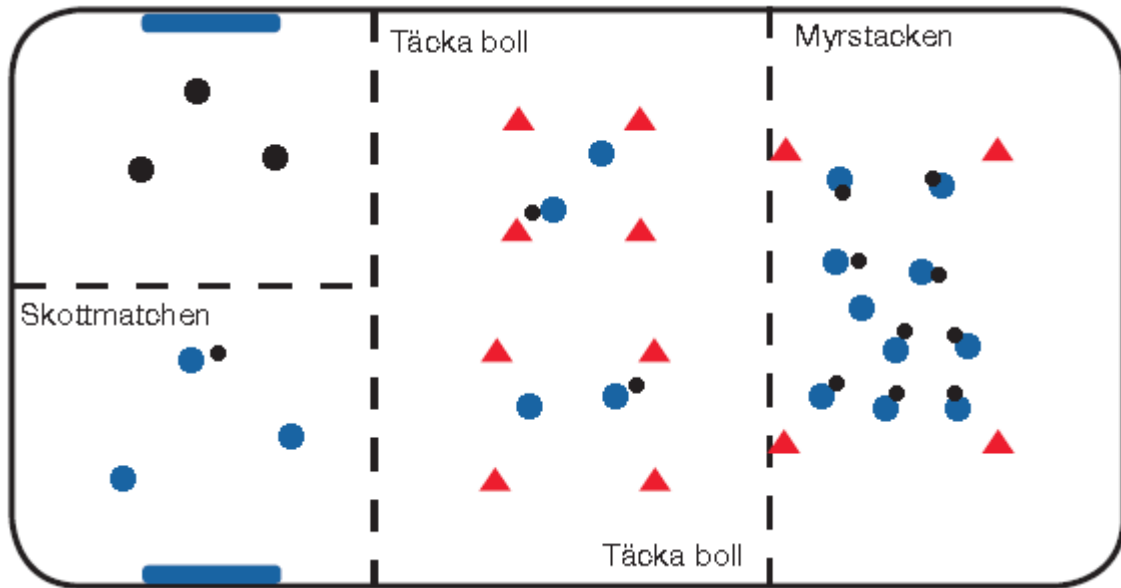
För att träna ett specifikt skott kan detta begränsas till att endast få skjuta t ex dragskott för att göra mål.



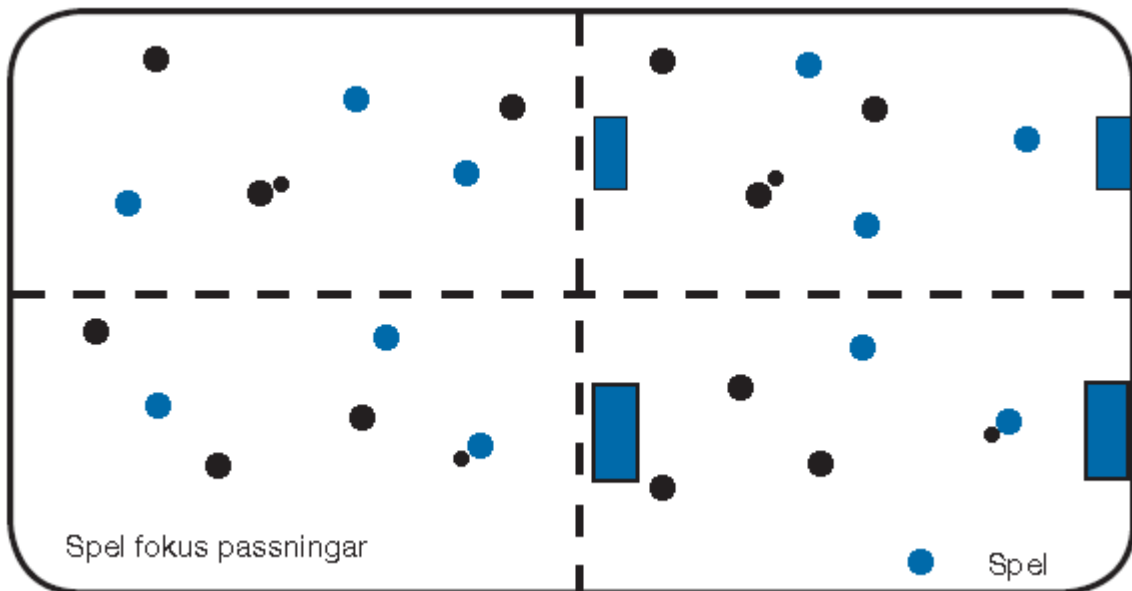
Människan  
Atleten  
Innebandyspelaren  
Målvakten

Pressade situationer, spelarnas kommunikation  
Se-spelet övningar, intervaller i spelform  
Split vision i fart, passningar, mottagningar, skottfinter, brytningar, täcka skott med klubba

## Maximera planens yta för att få aktiva spelare



En stor hall delas lätt upp i mindre delar. Fördelen med att dela upp ytan är många, både ur ledar- och spelarperspektiv. Ibland räcker det att dela upp planen med koner, ibland är det en fördel att lägga ner bänkar eller om ni har tillgång till extra sargbitar för att hålla ordning på bollar.



Ovan är exempel på inspiration hur man kan få in mycket spel i olika former och ha många spelare igång samtidigt. Fundera över hur ni kan maximera ytan till det antal spelare ni brukar ha på era träningar.