



TIPS FÖR DIG SOM ÄR LEDARE  
PÅ RÖD NIVÅ



Hallands  
Innebandyförbund

# VÄLKOMMEN SOM LEDARE PÅ RÖD NIVÅ

Som ledare inom idrotten har du en avgörande roll i att skapa en miljö där barnen trivs, känner sig trygga och får möjlighet att utvecklas. Du och alla andra ledare inom idrottsrörelsen är ovärderliga för att idrotten ska fungera, dag efter dag.

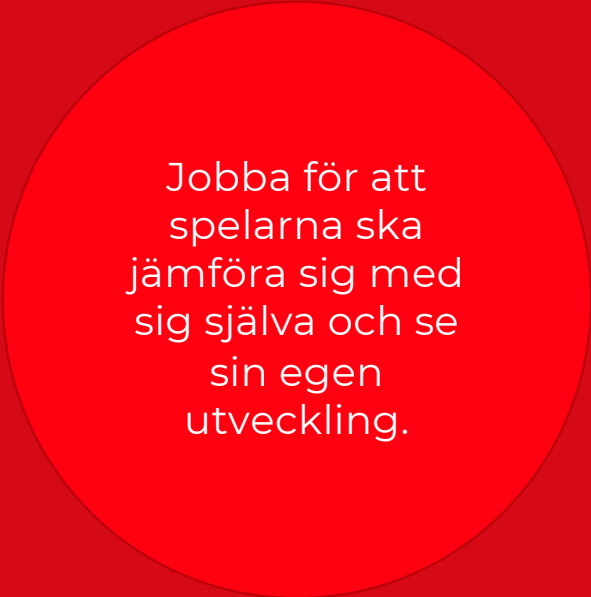
I detta häfte hittar du stöttning och tips för att kunna genomföra dina träningspass som innebandyledare. Här finns grundläggande fakta samt övningar och träningsförslag, som hjälper dig att skapa träningar som passar just ditt lag.

Stort tack för ditt fantastiska arbete och engagemang!

# TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ RÖD NIVÅ

För att skapa en miljö där spelarna trivs och utvecklas är det viktigt att spelarna känner att de får lyckas och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, att de får vara med och påverka och blir lyssnade på samt att de trivs och har kul i gruppen.

På Röd nivå handlar det om att låta spelarna få vara med och sätta mål och regler för träningar, låta spelarna träna på att fatta beslut och hitta lösningar i spelet samt att ni hittar på saker som är kul innanför och utanför sargen.



Jobba för att spelarna ska jämföra sig med sig själva och se sin egen utveckling.

# TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ RÖD NIVÅ

Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen samt att alla kan lära sig.

**När du instruerar**, tänk på att vara tydlig med syftet med övningen eller spelmomentet. Tänk också på att barn lär sig på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra.

**Målsättningen och utmaningen** på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Välj övningar där många kan vara aktiva. Tänk även på att det går att göra många övningar på mindre del av planen, allting behöver inte ske på helplan.

**Utgå från matchspelet** när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel ha alltid med motståndare oavsett övning för att träna spelarnas beslutsfattande.

**Fortsätt att låta** spelarna testa att spela på olika positioner. Att spela på lika positioner gör att spelarna får en förståelse för olika delar i spelet.



# INNEBANDYKLUBBAN



- Längden på klubban bör vara till naveln +/- 5 cm.
- Bladets vinkel får vara högst 3 cm men bör vara mindre än så för att underlätta teknikinlärning.
- För att klubban ska vara godkänd för spel ska det finnas ett IFF-märke på skaftet.
- Flex – ju högre siffra desto mjukare är klubban. Yngre spelare bör spela med hög flex.
- Börja med att lära barnen att hålla klubban med två händer. Ett tips för att träna detta är att sätta en tom toalettrulle på skaftet mellan händerna på klubban.



# READY POSITION

Utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten. Detta gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare om spelaren går in i en närkamp.

Ready position ser likande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för spelarna vad de ska tänka på.





# FYSTRÄNING

Röd nivå är en gynnsam period att träna styrka, snabbhet och uthållighet, då muskler, hjärta och lungor utvecklas mycket under puberteten. Ledorden för den atletiska träningen är "öka belastningen och finslipa tekniken". De många motoriska färdigheterna spelarna har utvecklat på Grön och Blå nivå ska nu finslipas och effektiviseras framförallt i slutet av puberteten då kroppens proportioner blivit väldigt lik den vuxna kroppens.

Fysträningen ska fortfarande vara allsidig, rolig och stimulerande och ha ett långsiktigt perspektiv. För att öka spelarnas prestationsförmåga och förbygga skador sätter du lite extra fokus på styrka på ben och bål samt löp- och hoppkoordination. Lägg in ett styrkemoment på varje träning, vilket kan variera. Dessa moment kan med fördel ingå i uppvärmningen/förberedelseträningen. Ha utgångspunkten att träna lite men ofta, d.v.s. hellre 5 minuter styrketräning på varje träning än en hel träning med styrketräning var 5:e vecka.

Fysträning är kul och skapar förutsättningar för att utvecklas som innebandy-spelare.



# SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

De vanligaste skadorna inom innebandy är knä- och fotledsskador, där tjejer är överrepresenterade vad gäller knäskador.

Genom att lägga lite tid varje träning kan man förbygga en del skador och framför allt förkorta rehabiliteringstiden om olyckan skulle vara framme. Exempel på skadeförebyggande träning är knäkontroll, det materialet finns på [knakontroll.se](http://knakontroll.se).

Dessa övningar kan med fördel genomföras innan träningen på planen startar.

Även allsidig träning har en skadeförebyggande effekt.

Möjligheten till utveckling hos spelarna ökar ju längre spelarna kan vara i kontinuerlig träning.



# TRÄNINGSUPPLÄGG

**Inledande samling** - en kortare genomgång av träningen. Det är bra om du som ledare tänkt igenom temat för träningen och vad som är syftet och målet med det ni ska göra.

**Förberedelse** (uppvärmning) – där barnen tränar atletiska moment. I förberedelseträningen kan även den skadeförebyggandeträningen ingå.

**Färdighetsövningar** (exempelvis olika övningar i mindre grupper på planen) – träna på tekniska moment, t.ex. passningar.

**Spel** – spela på olika sätt, variera antalet spelare och planens storlek. Spela även med olika förutsättningar, t.ex. flera mål eller målen felvända.

**Avslutande samling utanför planen** - Ge spelarna möjlighet att utvärdera träningen genom att ställa frågor som "vad har vi tränat på idag?" och "vad tyckte ni om dagens träning?" (positivt & negativt).



# TÄNK PÅ VID TRÄNING

**Se alla** – hälsa på alla spelare när de kommer till träningen.

**Beröm spelarna med namn** – försök hitta så konkreta beteenden som möjligt att berömma.

**Var aktiva som tränare** – placera ut er så ni är nära spelarna för att kunna ge beröm så nära inpå beteendet som möjligt.

**Se till att spelarna är aktiva** – undvik köer. Dela upp spelarna i mindre grupper för att underlätta att så många som möjligt är aktiva.

**Låt spelarna vara kreativa** – låt spelarna själva hitta lösningar på utmaningar, skulle de fastna försök hjälp dem vidare genom att ställa frågor kring hur de kan lösa utmaningen.



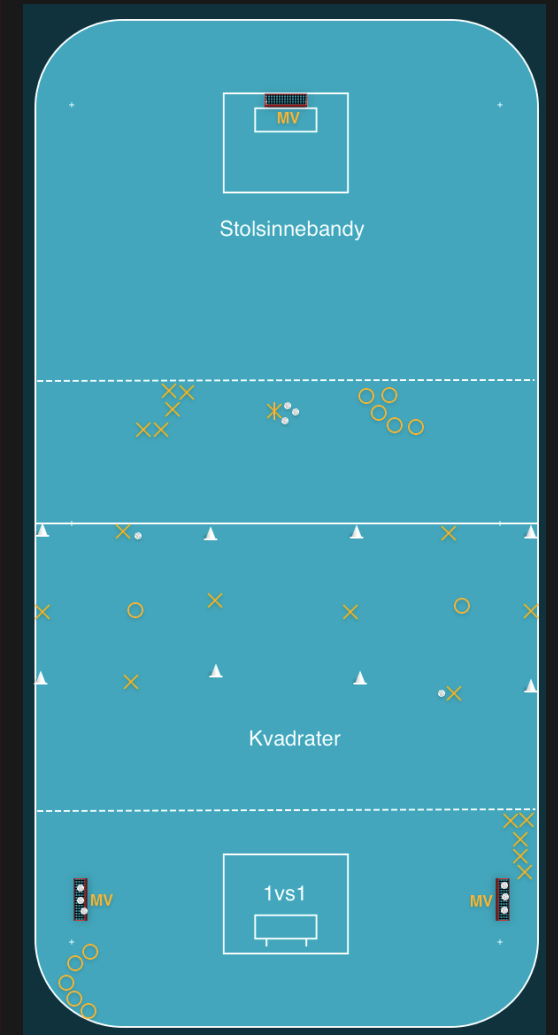
# FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

Är ni många spelare så dela upp gruppen i mindre enheter för att hålla spelarna så aktiva som möjligt.

Använd hela planens yta för att kunna bedriva en så effektiv träning som möjligt. Även ytor utanför planen kan användas för moment i träningen.

När ni spelar på träningen så variera med olika spelformer samt spel på mindre yta och antal spelare.

I förslaget här kan ni ha 30 utespelare och tre målvakter aktiva samtidigt. Såklart går momenten att genomföra varför sig om ni inte är så många spelare i laget.



# KVADRATEN

Vad?  
Speluppbyggnad

Varför?  
För att träna passningsspel och rörelse.

Hur?  
En spelare i mitten och en spelare på varje sida. Spelarna vid sidorna får röra sig längs sin sida för att bli spelbara.  
Antingen så får spelaren i mitten vara i mitten en bestämd tid eller så byter spelaren om hen tar bollen och byter då med den spelaren hen tog bollen ifrån.



# ENGELSK KVADRAT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att laget ska utveckla sitt anfallsspel och speluppbyggnad och närma sig duellspel.

Hur?

I spelmoment med tre spelzoner, indelade i tre lag.

Anpassning sker med hjälp av förändrad yta, antal spelare i de olika zonerna, antalet passningar inom laget.

Organisation

20x10 m (1/4 fullstor plan). 9 spelare, det kan fungera med upp till 12. Balans mellan delaktighet, lyckade passningar eller antalet dueller.

Anvisningar

Ett lag i varje zon. Ledare som står vid sidan av planen rullar in boll till lag 1. Lag 1 ska försöka slå 5 passningar inom laget inom zonen och därefter slå en passning över till lag 3.

Lag 2 har en deltagare i zonen med syfte att förhindra speluppbyggnad och om möjligt närma sig en duell samt två spelare som befinner sig i mittzonen med uppgift att bryta passning/förhindra speluppbyggnad.



# SPEL 3 MOT 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

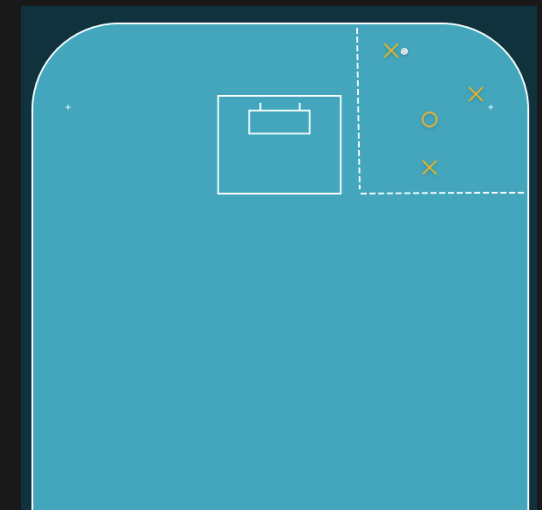
Syftet är att träna på att hålla bollen inom laget

Hur?

Spel 3 mot 1 på en begränsad yta. Anfallarna ska spela bollen till varandra. Tar försvarande spelare bollen ger spelaren tillbaka bollen. Använd gärna hörnen så spelarna får träna på att använda sargen för att spela bollen förbi motståndaren.

Organisation

För att öka svårighetsgraden i övningen lägger ni till ytterligare en försvarare så det blir spel 3 mot 2.



# 1 VS 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Tränar duellspel 1vs1, både anfall och försvar

Hur?

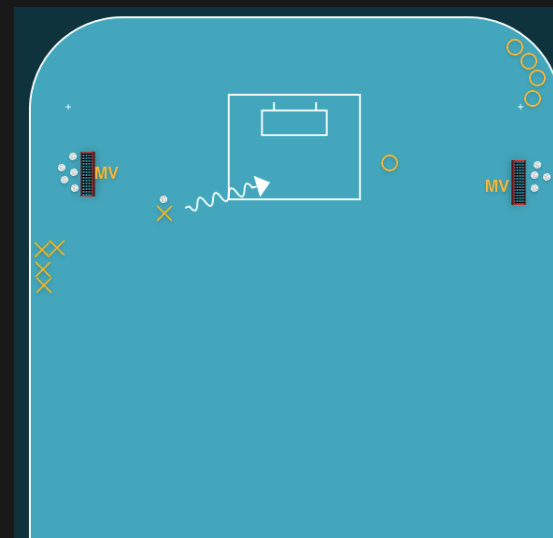
Två lag, varje lag startar vid sitt eget mål. Första spelaren i ledet kliver fram och anfaller 1vs1. Efter anfallet vänder spelaren hem och försvarar mot en ny spelare som startat från hörna. Efter spelaren försvarat vänder spelaren tillbaka till ledet hen startade ifrån.

Här kan du välja om du vill startat med utkast från målvakt eller om spelaren ska starta med boll från hörnan.

Organisation

Uppmuntra spelarna att använda fart och snabbt komma till avslut.

Koppla momentet till en omställning i matchsituation.



# SCHWEIZ

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna passningar i rörelse.

Hur?

Övningen startar i ena hörnan, 1:a spelaren passar bollen framåt och löper vidare och får tillbaks bollen. Samma sak sker tills spelaren får passningen från andra hörnan då tar spelaren ett avslut. Uppmana vägpassarna att röra sig mot bollen.

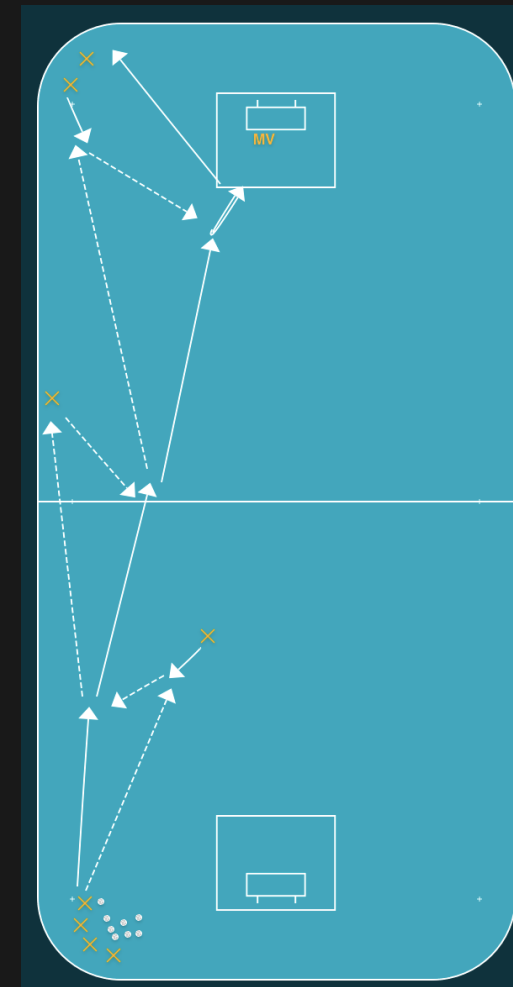
För målvakten startar övningen på passningen från "offensiv hörna". Då gäller det för målvakt att göra en matchlik förflyttning och räddning.

Organisation

Rotationen efter avslutet är att röra sig mot hörnan där övningen startade. Målsättningen är att spelaren ska vara i rörelse från första passningen till spelaren är tillbaka i hörnan där övningen startade.

Anvisningar

Övningen kan köras på två sidor för att hålla fler spelare aktiva.





# TAMPA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

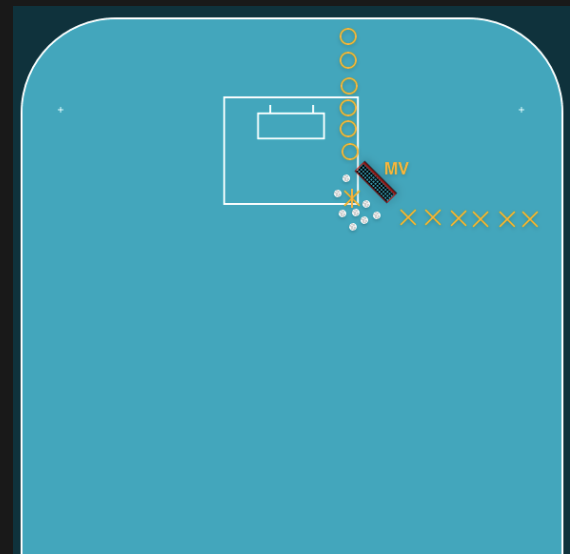
Varför?

För att träna duellspel på ett intensivt sätt.

Hur?

Ställ målet med öppningen mot hörnet. Två lag på led från stolpe ut mot sargen. De två spelarna närmast målet från varje lag startar. Ledaren kastar in en boll och sedan är det spel 2 mot 2, spelarna vid sidan agerar som en vägg och ser till att bollen är i kvar i spel. Spelet pågår tills bollen är i mål eller utanför spelplanen.

När bollen går ur spel startar övningen om.



# SPELA PÅ OLIKA SÄTT

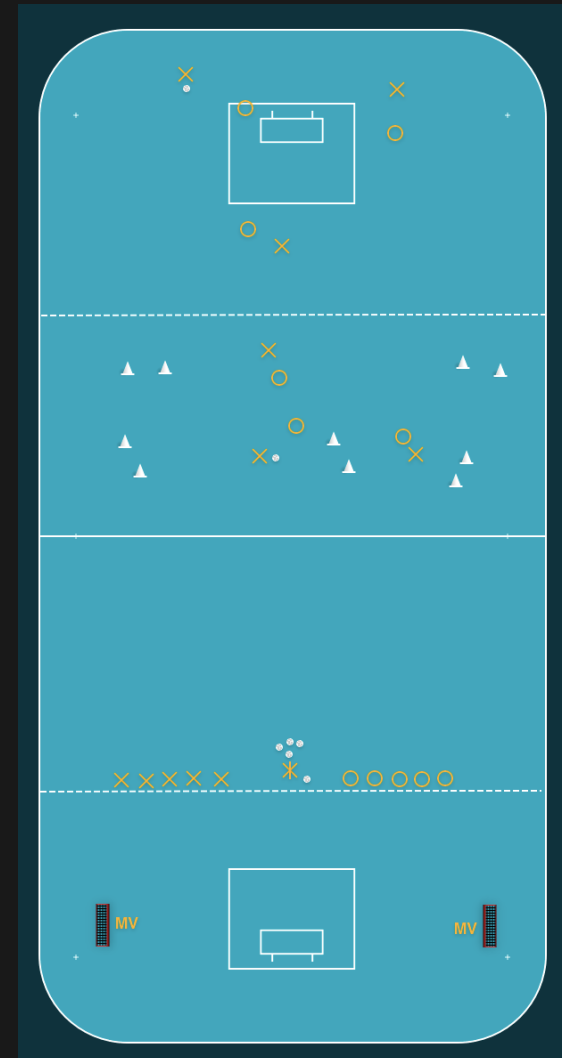
För att göra spelet mer dynamiskt kan ni på träning variera sättet ni spelar på.

För att få in fler atletiska moment kan ni starta spelet på andra sätt än med tekning. T.ex. kan spelarna starta sittandes på golvet, på andra sidan sargen eller liggandes på mage.

Ni kan ta bort målen och istället träna på att hålla bollen inom laget genom att "göra mål" genom att passa tre gånger på raken inom laget.

Det går att sätta ut koner och göra mål genom att passa mellan konerna till en lagkompis.

Ytterligare ett sätt är att spela Sifferboll. Där har du två lag uppställda längs med sargen. Rulla in en boll och säg en siffra. Motsvarande antal spelare per lag springer in och spelar mot varandra. Spela tills bollen är i mål, utanför sargen eller du tycker att de spelat tillräckligt länge.





# 2 MOT 2

Vad?

Speluppbyggnad, komma till avslut

Varför?

För att träna på att hålla bollen inom laget och komma till avslut.

Hur?

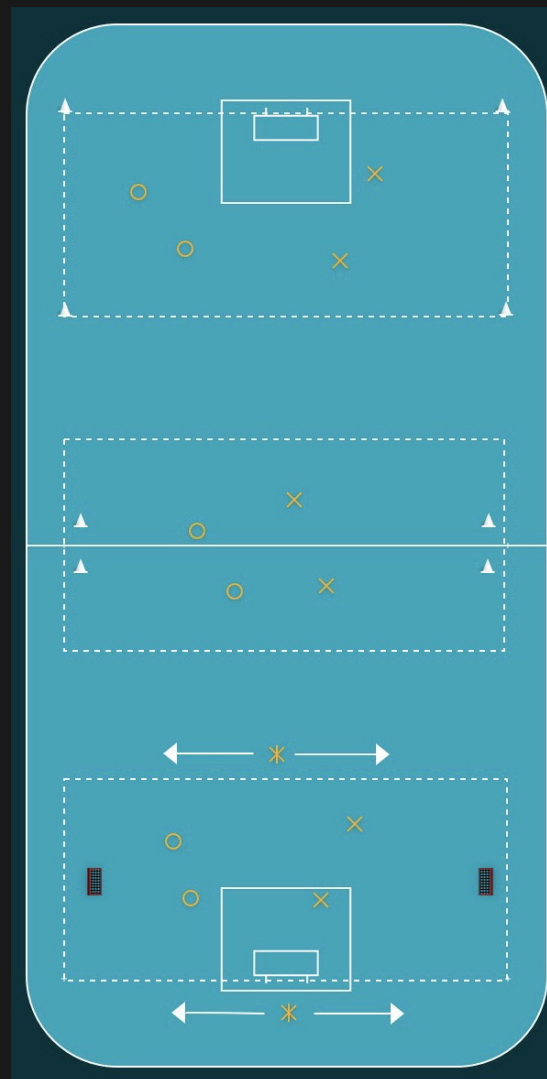
Dela upp spelarna i par och spela sedan 2 mot 2.

Spelet kan se ut på olika sätt och ha olika syften.

Det kan vara att träna på att hålla bollen inom laget och då spelar ni utan mål.

Det kan vara att komma till avslut, har ni inte så många mål går det att använda koner som mål.

Det kan vara att träna på att ge n´go spel och då används två väggpassare som rör sig längs med långsidan på den avgränsade spelplanen.



# MÅLEN I MITTEN

Vad?

Komma till avslut och göra mål.

Varför?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten.

Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende, utan mängden avslut är i fokus. För målvakterna kan man göra denna övning mer eller mindre högintensiv, beroende på vilka regler man sätter för returtagningsarbete.

Hur?

Vanligt matchspel, men med två mål i mitten vända mot varandra, så att avsluten kommer från planens kortsidor. Man får anfalla mot båda målen.

- 2 mot 2 eller 3 mot 3

- Motståndare måste göra mål i det andra målet på retur alternativt spela ut bollen till en bestämd yta, innan laget får anfalla på nytt.

Organisation

- Blå nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3

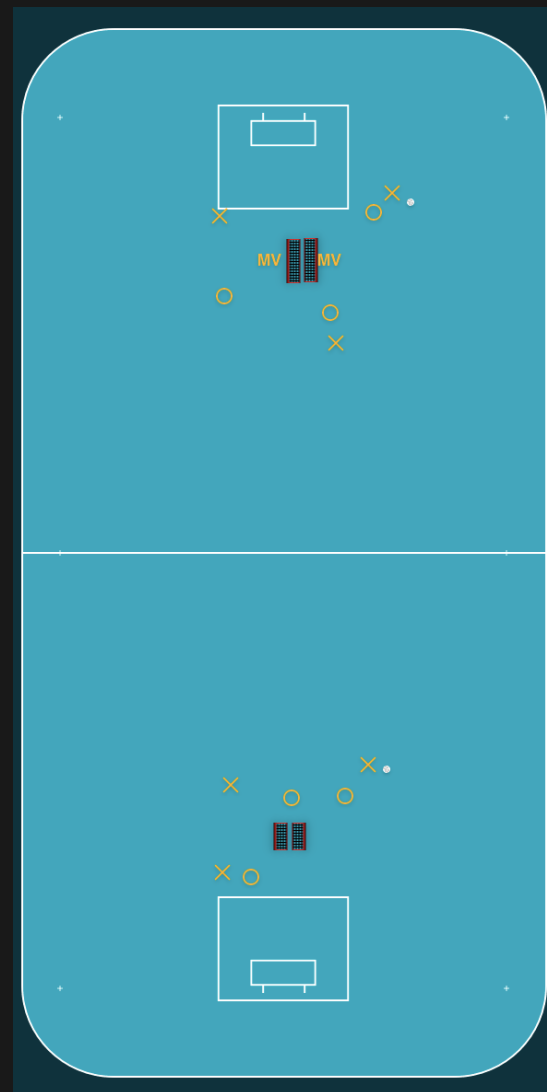
Det går även bra att spela med små mål för att då jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktsvis

På så sätt skapas två matcher per individ och fler möjligheter till att fortsätta tävla hela tiden.



# TIPS TILL MÅLVAKTER

Exakt hur målvakter väljer att jobba i målet är såklart individuellt men det finns grunder att utgå ifrån.

När målvakten sitter på knä bör avståndet mellan knäna vara ungefär axelbrett, se också till att målvakten håller ihop fötterna så att det bildas en triangel mellan knän och fötter.

I grundpositionen kan du fortsätta att prata om trianglar. Dels knä, fot och höft, här är det viktigt att målvakten inte sitter med rumpen på fötterna. Då blir det svårt för målvakten att förflytta sig. Nästa triangel att prata om är mellan knä, höft och näsa, detta för att målvakten ska luta överkroppen lite framåt för att på sått få kontroll på vart skott som tar i bröstet tar vägen.

Du kan också prata om hur målvakten har armarna. Försök att få målvakten att ha armbågen framför kroppen för att göra armarna mer rörliga och underlätta att greppa bollar med båda händerna. Ett knep för att få fram händerna på målvakten kan vara att låta målvakten hålla fast en klubba eller pinne mellan armarna och överkroppen.





# BRA ATT VETA OM RÖD NIVÅ: MATCHSPEL



På röd nivå spelas seriespel med matcher i princip varje helg.

Lagen placeras in i serier efter hur de placerats föregående säsong. När den första indelningen är gjord genomförs ett serieläggningsmöte med ledare på röd nivå, där det diskuteras om något lag behöver flyttas. Efter serieläggningsmötet flyttas inga lag innan serierna lottas om vid jul.

Matcherna spelas 3x15 minuter med rullande tid där sista tre minuterna är effektiva. Undantaget är Röd 1 som spelas 3x20 med rullande tid där sista tre minuterna är effektiva.

Samtliga spelare på röd nivå bär skyddsglasögon vid match. Har spelaren synkorrigerande glasögon räknas dessa som skyddsglasögon.

Vid match ska samtliga spelare som deltar i matchen läggas in på laguppställningen i iBIS.

På röd nivå råder generell dispens för flickor att delta i spel med pojklag utan att laget behöver inkomma med en dispensansökan.



# BRA ATT VETA OM RÖD NIVÅ: IBIS



Innebandyns administrationsverktyg heter iBIS. Det är viktigt att du som ledare har fått inloggningsuppgifter till iBIS av din förening. Om du inte har fått det, kontakta din förening snarast.

Via iBIS administreras och sköts försäkringar och licenser och det är viktigt att ledarna i laget är noga med att meddela föreningen vilka spelare som finns i laget, så att föreningen kan licensera dessa spelare. Så snart föreningen licenserar spelarna så är de försäkrade via Folksam. En spelare får inte spela match administrerad av Hallands Innebandyförbund om hen inte är licenserad.

# BRA ATT VETA OM RÖD NIVÅ: LEDARLICENS



I samtliga matcher som genomförs av Hallands Innebandyförbund råder krav på ledarlicens. Ledarlicens får en ledare genom att gå en godkänd utbildning.

Svensk Innebandys utbildningsstruktur erbjuder många olika utbildningar anpassade till de olika nivåerna. Anmälan till utbildning sker på Hallands Innebandyförbunds hemsida, [www.hallandsibf.se](http://www.hallandsibf.se).

# BRA ATT TÄNKA PÅ VID MATCHSPEL RÖD NIVÅ



Registrera spelarna på laguppställningen i iBIS.

Hälsa på motståndare samt domarna innan tekning.

Uppmuntra spelarna oavsett vad som händer.

Se till att alla spelare får spela lika mycket.

Respektera domarens domslut.

Tacka motståndare, domare och publik för god match.



# VILL DU LÄRA DIG MER



Hallands Innebandyförbund erbjuder följande utbildningar:

- Grundutbildning för Barn- och Ungdomsledare  
En teoretisk kvällsutbildning som ger ledarlicens för en säsong.
- Steg 1 Röd  
En heldagsutbildning med både teori och praktik som ger ledarlicens för tre säsonger.
- Fortbildningsutbildningar  
Finns i olika varianter och ger ledarlicens för en säsong

