



TIPS FÖR DIG SOM ÄR LEDARE  
PÅ BLÅ NIVÅ



Hallands  
Innebandyförbund

# VÄLKOMMEN SOM LEDARE PÅ BLÅ 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 första 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!

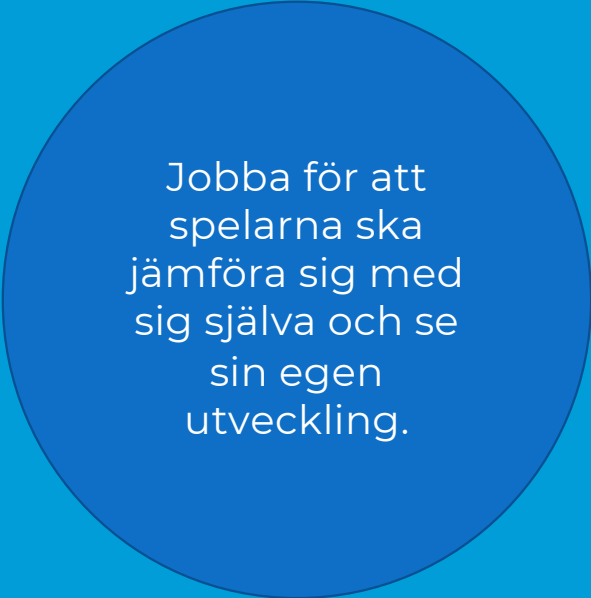
# TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ BLÅ NIVÅ

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 Blå nivå handlar det om att låta spelarna få vara med att påverka sin idrottsmiljö, fundera över vad som är speciellt med innebandy samt uppleva sina lagkompisar.

Rent praktiskt kan det handla om att låta barnen

- Ge varandra feedback, t.ex. säg två bra saker den du bytte med gjorde under matchspelet.
- Leda uppvärmningen eller bestämma en övning.



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

# TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ BLÅ 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 hålla instruktionen kort och använd ett enkelt språk. Tänk också på att barn lär sig på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra. Tänk efter hur ni som ledare placerar er på planen för att kunna hjälpa spelarna på bästa sätt.

**Målsättningen och utmaningen** på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Det underlättar om ni är flera ledare. Är du ensam ledare ta hjälp av de föräldrar som är på plats på träningen och ge dem enkla uppgifter, t.ex. hjälp till att samla bollar eller var en passiv försvarare.

**Utgå från matchspelet** när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel lägg gärna in motståndare eller hinder vid passningsträning för att göra det så matchlikt som möjligt.

**Fortsätt att låta** så många som möjligt att testa på att vara målvakt. Roter målvakter under både träning och match. I denna ålder brukar intresset för att vara målvakt minska. Genom att hjälpa målvakterna med grundläggande färdigheter ökar ni möjligheten att fler vill vara målvakter.



# 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.



# RÖRELSEFÖRSTÅELSE



En viktig del i rörelseförståelsen är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränas alla de rörelser som kroppen behöver kunna.

Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

Träningen på Blå nivå ska fortsatt vara allsidig. Leken kan vara ett sätt att bedriva fysträning men även olika moment i förberedelseträningen utvecklar rörelseförståelse.



# 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. För att barnen ska känna trygghet är det bra om ni alltid har samlingen på samma plats i hallen, t.ex. i mittcirkeln eller i ett hörn.

**Förberedelse** (uppvärmning) – där barnen tränar atletiska moment, kan vara i någon form av lek.

**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. utan 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 att hjälp dem vidare genom att ställa frågor kring hur de kan lösa utmaningen.

**Kom ner på barnens nivå** – vid samlingar eller instruktioner är det bra att sätta sig ner för att komma på samma nivå som barnen.



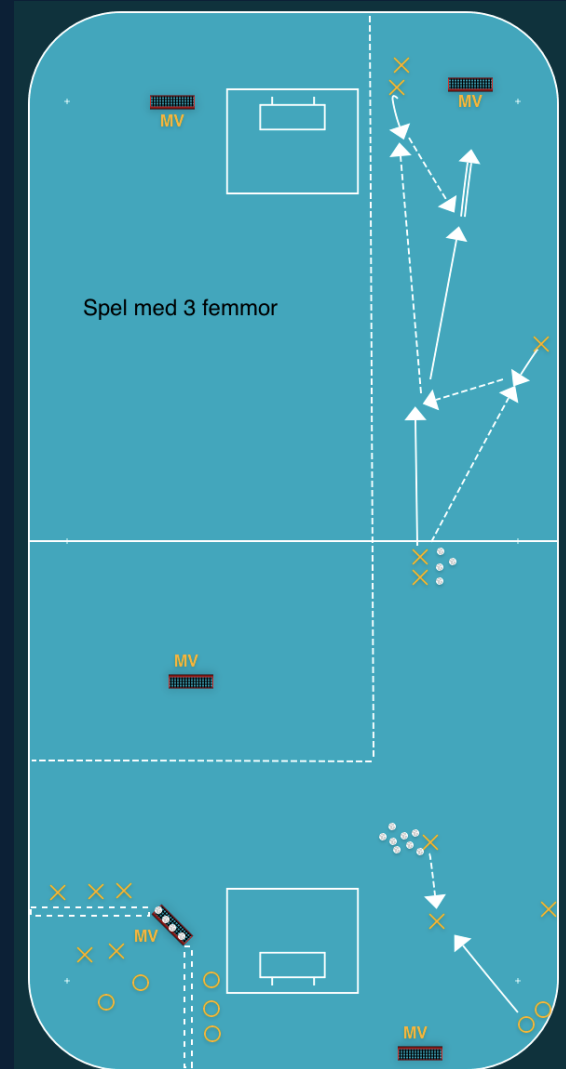
# FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

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.

När ni spelar på träningen så spela på samma storlek på planen som i när ni spelar match och variera med spel på mindre yta och antal spelare.

I förslaget här kan ni ha 35 utespelare och fem målvakter aktiva samtidigt. Såklart går momenten att genomföra varför sig om ni inte är så många spelare i laget.



# KOM ALLA MINA KYCKLINGAR

Vad?  
Lek.

## Organisation

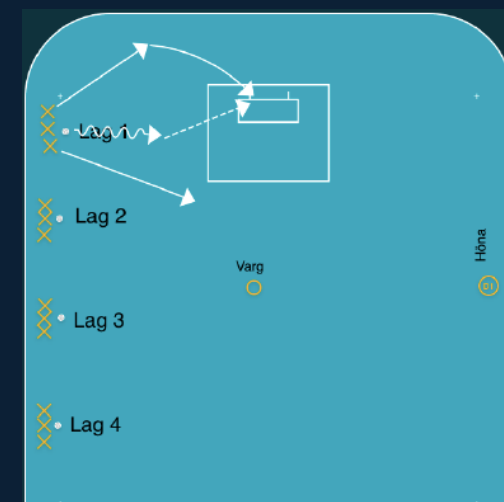
En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".  
Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.  
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västar i tre olika färger behövs.

## Hur?

Ledaren som är varg startar övningen. För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Vargen ska ta bollen. När en spelare blir av med lagets boll blir bara den spelaren varg. Resterande del av laget fortsätter tills det bara är två spelare kvar i laget.

Denna lek kan även köras genom att barnen har varsin boll de ska driva förbi vargen.

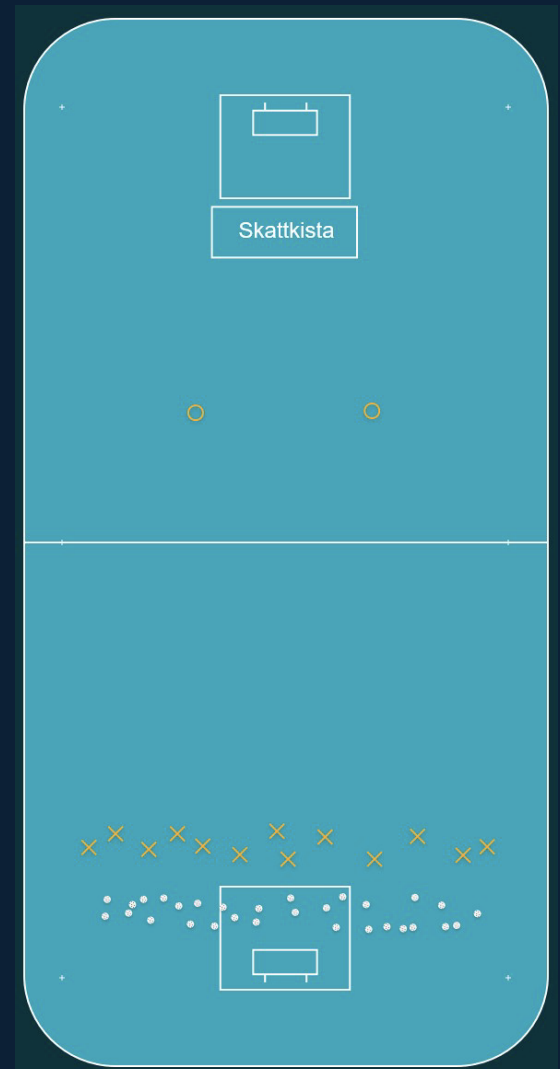


# STJÄLA SKATTEN

Vad?  
Lek

Varför?  
För att träna snabbhet, riktningsförändringar och split-vision.

Hur?  
Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet).  
Antingen kan barnen ta bollen med händerna eller driva med hjälp av klubba. I mitten finns två pirater (barn eller ledare) som försöker kulla de andra barnen, kullade spelare måste lämna bollen där och hämta en ny.



# SVANSJAKT

Vad?

Lek

Varför?

För att träna split-vision, riktningsförändringar och snabbhet.

Hur?

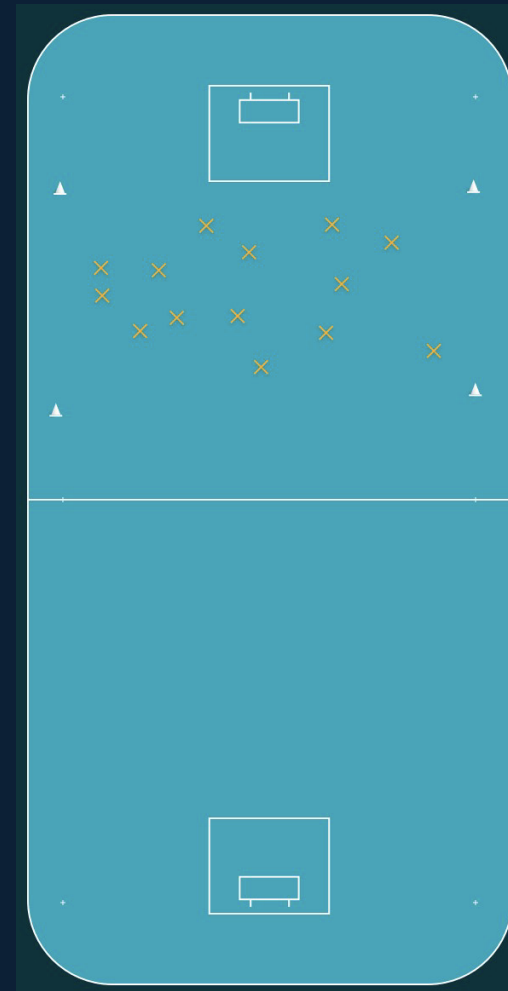
Barnen sätter en väst som "svans" baktill i sina byxor, de kan ha en reserv-väst på sig. Barnen ska sen försöka ta samla på sig så många svansar de kan från de andra samtidigt som de skyddar sin egen. Barn som förlorat sina svansar försöker ta en ny från någon annan.

För att göra leken mer innebandyspecifik går det att variera läget på svansen och sätta den på vänster eller höger sida av höften för att likna hur spelarna skyddar bollen.

Organisation

Band och koner

Band till svansar och koner till att begränsa spelytan





# 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.



# SPEL 3 MOT 1

Vad?

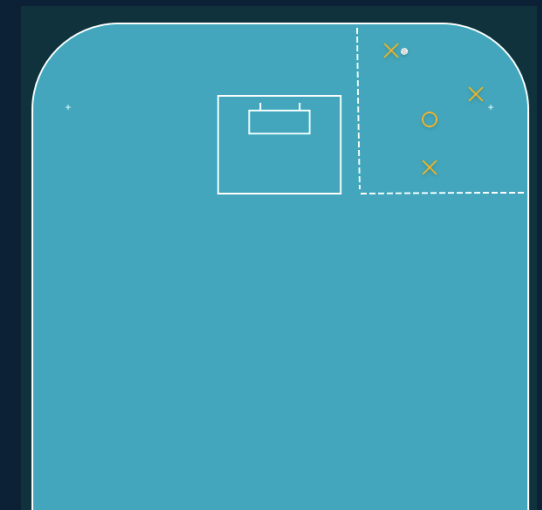
Speluppbyggnad

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.



# PASSNINGAR I KVADRAT

Vad?

Speluppbyggnad.

Varför?

Träna passningar i rörelse.

Hur?

Passningar 2 och 2. Exempelvis tre par i varje kvadrat.

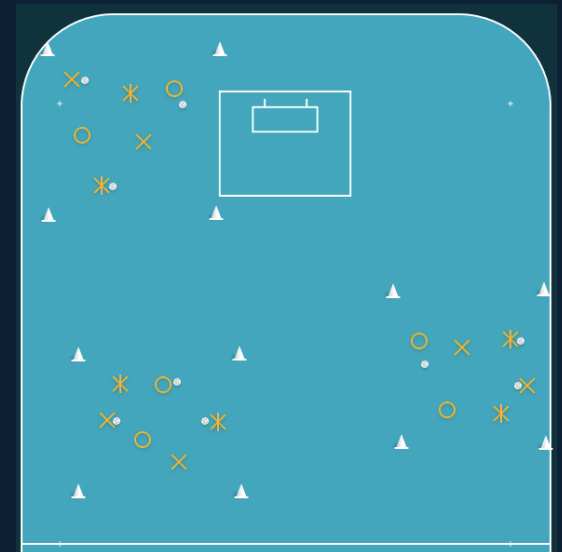
Organisation

Dela in planen i mindre kvadrater. Koner och bollar behövs.

Anvisningar

Under rörelse passar spelarna till varandra på begränsad yta. För att utöka övningen kan spelarna få 1 poäng för varje gång paren klarar fem passningar.

Se till att spelarna inte blir stillastående, då kan poäng istället dras av.



# 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 väggpassarna att röra sig mot bollen.

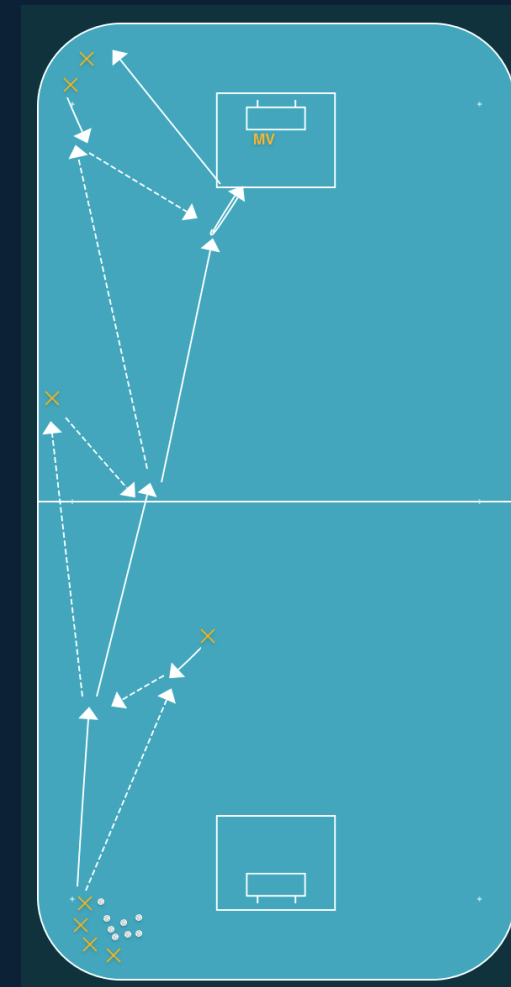
För målvakten startar övningen på passningen från "offensiv hörna". Då gäller det för målvakt att göra en matchlik förflyttning och räddning.

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.



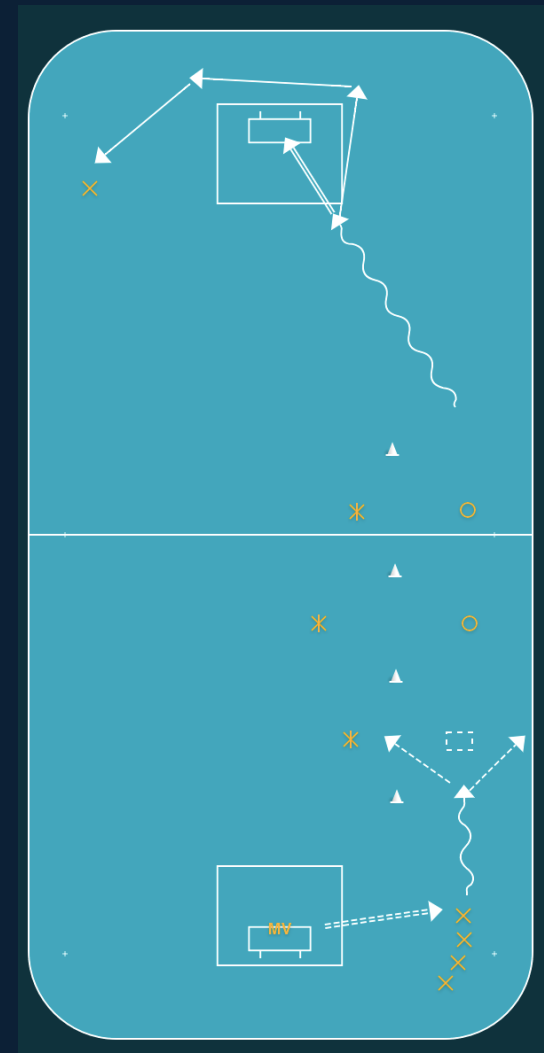
# GLADIATORERNA

Vad?  
Speluppbyggnad

Varför?  
För att kunna ta sig förbi en försvarare med hjälp av dribbling eller väggpassning

Hur?  
Spelaren ska utmana en försvarare som finns i en begränsad yta.  
Genom att dribbla eller passa med en väggpassare eller sargen ska spelaren ta sig förbi försvararen.

Anvisningar  
Försvarsspelaren kan vara ett fast hinder, t.ex. en pallplint eller stol, eller en rörlig försvarare, t.ex. en ledare eller förälder, som anpassar sin insats efter spelarens förmåga.  
Det går att ersätta väggpassaren med en sargbit eller en bänk.





# AJAX LEKEN

Vad?  
Speluppbyggnad

Varför?  
Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

Hur?  
Laget med fyra spelare får poäng när de lyckats flytta bollen genom hela laget. Alltså att alla fyra anfallare har varit delaktiga i spelet. Försvararna ska försöka förhindra detta genom att jaga bollen. Lyckas de erövra bollen får de anfälla mot något av de två målen.

Organisation  
Ytan är beroende på kunskapen hos spelarna. Förslagsvis börjar man med 20x10 m och två mål. Har man inte målvakter så går det bra med små mål. 4 anfallare och 2 försvarare.



# TAMPA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

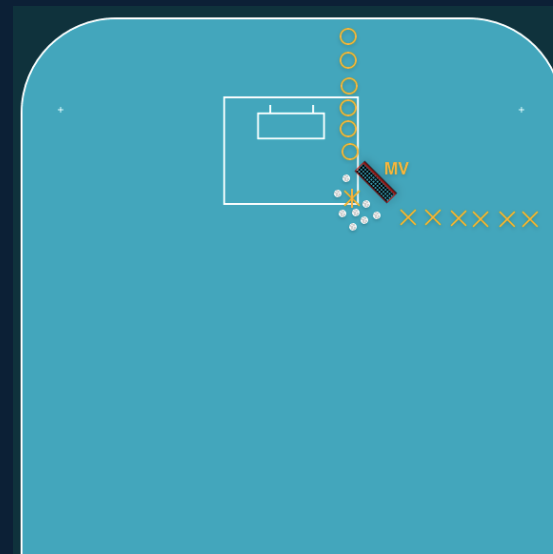
Varför?

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?

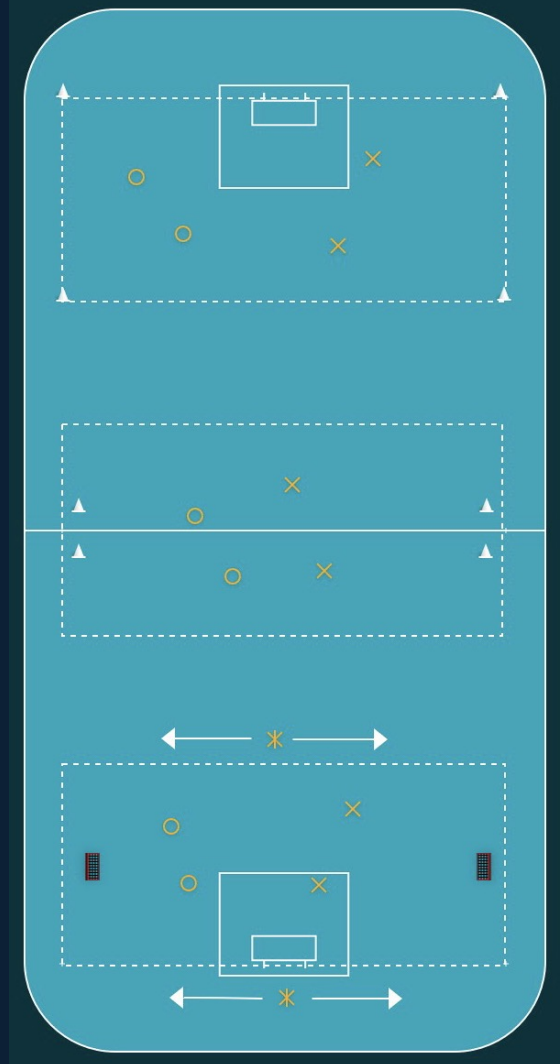
Dela upp spelarna i par och spela sedan 2 mot 2.

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

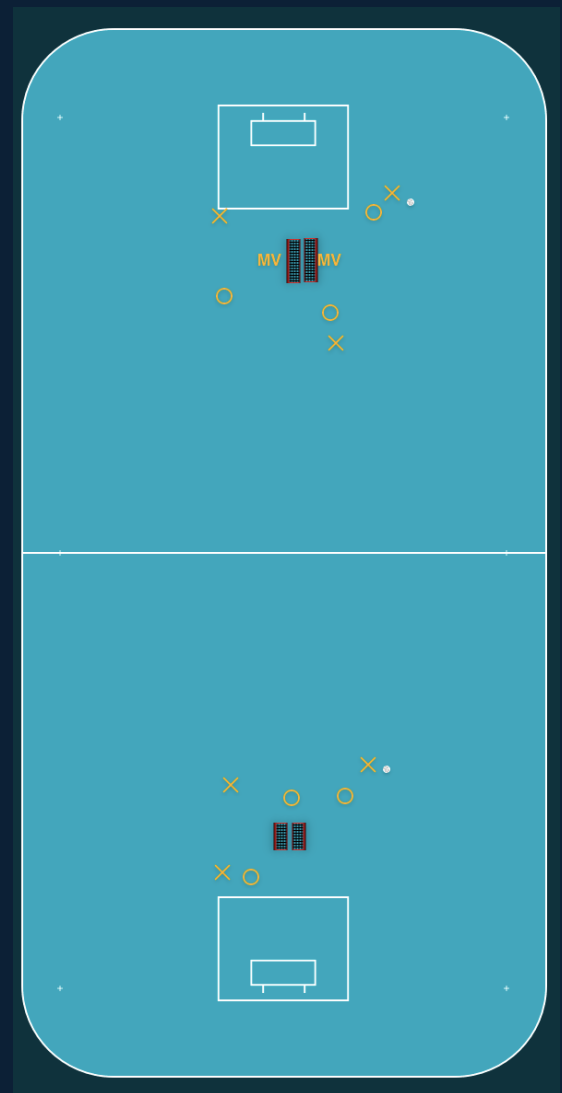
Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

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

Det är individuellt exakt hur målvakter väljer att jobba i målet 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.



# TIPS TILL MÅLVAKTER

Det finns några grundläggande förflyttningar för målvakten att jobba med.

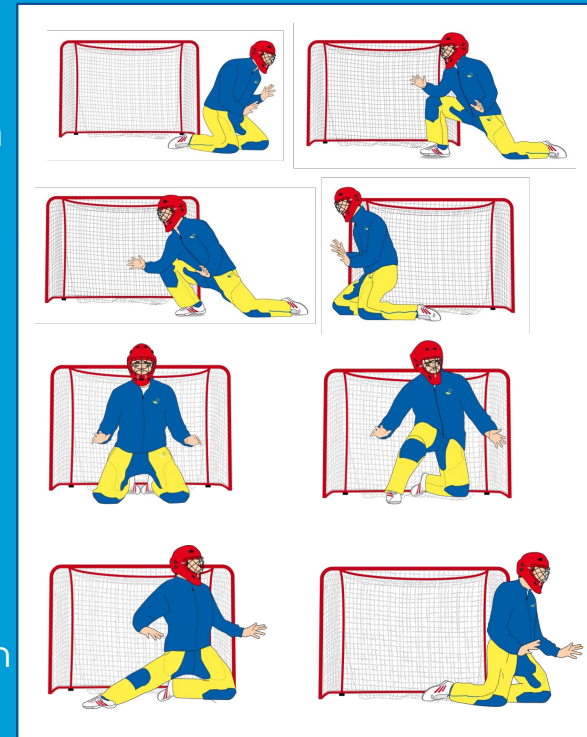
Den enklaste är att gå på knäna för att följa med en spelare som förflyttar sig inåt i banan med bollen under kontroll. Här bör målvakten tänka på att försöka hålla sin grundposition för vara beredd på ett skott. Påpeka vikten av att hålla ihop fötterna under förflyttningen.

För situationer där det kommer en passning och målvakten behöver göra en längre förflyttning finns två varianter.

Dels kan målvakten använda en pull-förflyttning där målvakten drar sig med det benet i den riktningen målvakten ska förflytta sig. Här behöver målvakten träna på att anpassa kraftinsatsen för att glida tillräckligt långt samt att ha balans i kroppen när målvakten kommer fram till den önskade positionen.

Målvakten kan också använda push-förflyttningen där målvakten trycker sig med motsatt ben i förhållande till den riktning målvakten ska förflytta sig. Även här behöver målvakten träna på att anpassa kraft insatsen för att komma till önskad position.

Det är inte ovanligt att målvakten är starkare i det ena benet och föredrar att använda det benet vid längre förflyttningar. Det är inte fel men uppmuntra målvakten att använda båda benen vid förflyttningar för att ge målvakten så många färdigheter och möjligheter som möjligt.



# BRA ATT VETA OM BLÅ NIVÅ: MATCHSPEL



På blå nivå finns tre nivåer, lätt, medel och svår.

Lätt och medel spelas i sammandrags form med sex stycken sammandrag/säsong. Vid varje sammandrag spelar laget 2 matcher som är 2x15 minuter.

Svår nivå spelas som enstaka matcher med 11 omgångar. Speltiden i svår är 3x15 minuter.

Matcherna på blå nivå spelas med fyra utespelare plus målvakt och spelplanen är 30x15 meter.

Resultat eller tabeller publiceras inte, varken i hallen eller på Hallands Innebandyförbunds hemsida, föreningarnas hemsidor eller i sociala medier.

Samtliga spelare på blå 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 blå nivå råder generell dispens för flickor att delta i spel med pojklag utan att laget behöver inkomma med en dispensansökan.

# BRA ATT VETA OM BLÅ NIVÅ: REGLER



På blå nivå används "Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå".

Frislags döms för det vanligaste förseelserna.

Tekning används efter mål eller för att starta period.

Utvisningar är personliga, d.v.s. laget spelar fortfarande med fyra utespelare även om en spelare är utvisad. Den utvisade spelaren befinner sig på den egna avbytarbänken. Utvisning döms när en spelare medvetet försöker skada en spelare eller uppför sig osportsligt.

# BRA ATT VETA OM BLÅ 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 BLÅ 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 VETA OM BLÅ NIVÅ: DOMARE



På blå nivå kallas domarna för Matchledare och föreningarna ansvarar själva för att tillsätta domare på denna nivå. De Matchledare som blir tillsatta på matcher på blå nivå måste fylla minst 15 år det året som säsongen inleds och de måste ha genomgått en domarutbildning inför aktuell säsong.

Om match döms av domare utan giltig utbildning kan föreningen tildömas böter.



# BRA ATT TÄNKA PÅ VID MATCHSPEL BLÅ NIVÅ



Registrera spelarna på laguppställningen i iBIS.

Hälsa på motståndare samt  
Matchledarna/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 Blå  
En heldagsutbildning med både teori och praktik som ger ledarlicens för tre säsonger.
- Fortbildningsutbildningar  
Finns i olika varianter och ger ledarlicens för en säsong

