



SPELAR- UTBILDNINGSPLAN

INNEBANDY GRÖN NIVÅ 6-9ÅR



SÄVAR IK – IDROTT TILL GLÄDJE FÖR ALLA

Det här materialet vänder sig till dig som är tränare för barn 6-9 år.

Inledning

Innehållsförteckning	1
Inledning syfte och beskrivning av dokument	2
Sävar IK innebandys spelidé.....	4



Allmän kunskap om barns idrottande

Livslångt idrottande	6
Vad vill våra aktiva - Reminder	8
Trygg miljö – Våra riktlinjer	9
Motivation	10
Hur stöttar man.....	12
Guided discovery	13

Barns utveckling

Individen i centrum, fysisk och psykisk utveckling	16
Barns behov av lek.....	20
Innebandyfys och rörelseförståelse	21

Innebandy grön nivå

Nationella spelformer	25
Spelet	25
Målvaktsspel	30
Snabbvinnare träning,	33

Idrottspsykologi

Idrottspsykologi,	36
-------------------------	----

INLEDNING SYFTE OCH BESKRIVNING

SÄVAR IK VILL GE STÖD till alla ledarna vid planering och genomförande av barn- och ungdomsverksamhet inom föreningen och har därför tagit fram en Spelarutbildningsplan för innebandy på grön nivå.

2

DET SOM BESKRIVS i denna spelarutbildningsplan bygger på rekommendationer från Svenska Innebandyförbundets utbildningsmaterial samt föreningens Vägledning & riktlinjer.

SYFTET med vår spelarutbildningsplan är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi kan utbilda innebandyspelare i Sävar IK.

"Att ha en spelarutbildningsplan"

innebär att ledare i föreningen har en samsyn

om hur spelarna ska utbildas

men det är också en trygghet för spelaren.

Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet."

VI TAR HÄNSYN till barn och ungdomars mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till exempelvis deras fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. Det synsätt som genomsyrar Sävar IK:s barn- och ungdomsverksamhet är i grunden samma som "Idrotten vill". Därigenom bygger Sävar IK:s verksamhet på ett barnrättsperspektiv, vilket innebär att barnet/ungdomens bästa alltid sätts i första rum och utgångspunkten är barns rättigheter och lika värde.

VÅR VERKSAMHET ska genomsyras av omtanke och glädje och ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas i sin idrott. Sävar IK vill att alla barn ska tycka det är kul att komma till och gå hem från en aktivitet i föreningens regi.

3

Vi tror att den viktigaste komponenten för en långsiktig utveckling är kompisarna, inte kompisarnas spelstyrka.

Vi vill erbjuda spännande matcher och kvalificerad träning i en trygg och rolig social miljö.

VÅR SPELARUTBILDNINGSPLAN inom innebandy är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Spelarutbildningsplanen är framtagen på uppdrag av föreningsstyrelsen i Sävar IK.

Ansvarig kontaktperson: Maria Bergkvist. (maria.bergkvist@savarik.se)
Frågor och synpunkter tas tacksamt emot.



INNEBANDYSEKTIONEN - MOT SAMMA MÅL OCH MED GEMENSAM KRAFT!

Innebandysektionen har gemensamt genom ledare, team och styrelse arbetat fram en gemensam spelidé för hur vi vill bedriva vår innebandyverksamhet för att utveckla våra spelare samt skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande.

Vår Spelidé:

BOLLVÅRDANDE INNEBANDY där hela laget, genom att vara spelbara och kommunicera, tillsammans hjälps åt att behålla bollen inom laget, utmana motståndarna och göra mål. Vi anfallet snabbt eller långsamt men alltid med inställningen att vårda bollen och inte chansa. Vi vill ta kortaste och snabbaste vägen till motståndarna mål inom vilken vi bedömer att vi kan vårda bollen ända fram. Detta innebär att hela laget måste utvärdera och många gånger börja om för att hitta hela vägen fram.

AKTIVT FÖRSVAR där hela laget vill vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt utan att sätta sina lagkamrater i en svår situation. Hela laget arbetar som en enhet vid försvar och spelarna ska varje situation utvärdera vad som är bäst för laget som helhet och agera.

**OM VI SKA UPPNÅ DETTA BEHÖVER VI UTBILDA SPELARE SÅ ATT DE KAN:
HANTERA BOLL, VARA DELAKTIGA, TÄNKA, UTVÄRDERA, FÖRSTÅ SPELET,
PRATA, VILJA, VÅGA, ANSTRÄNGA SIG.**



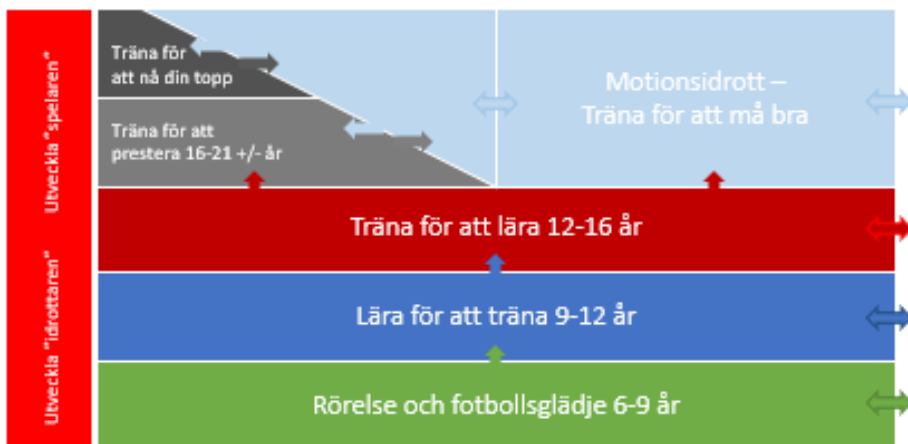
**ALLMÄN KUNSKAP
- BARN S IDROTTANDE**

LIVSLÅNGT IDROTTANDE

NEDANSTÅENDE FIGUR är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare.

6

Livslångt idrottande



UNDER DE FÖRSTA TRE NIVÅERNA handlar det om att utveckla "idrottaren". Det innebär en tydlig fokus på grundläggande motoriska färdigheter på grön nivå, grundläggande idrottsspecifika färdigheter på blå nivå, samt att skapa och befästa fysisk och psykisk, taktiskt (slutet av nivån) och teknisk kapacitet på röd nivå. En idrottare som genomgår de tre första nivåerna i modellen, ska ges möjlighet att skapa och utveckla kvaliteter som också krävs för att bli duktig i sin idrott samt skapa ett livslångt intresse.

Det är och viktigt att poängtera att det går bra att börja sitt idrottande på samtliga nivåer inom Sävar IK, nybörjare som erfaren. Vi vill finnas till för alla som vill leva ett aktivt och bra liv.

Om idrottaren sedan väljer att fortsätta sträva mot en idrottskarriär, så handlar det om att utveckla "spelaren" på grå och mörkgrå nivå. Det görs genom att optimera de idrottsspecifika färdigheterna och maximera prestationsförmågan.

När som helst kan idrottaren välja att gå över till ljusblå nivå, d v s bredd- eller motionsnivån. Då anpassas verksamheten utifrån hälsofrämjande målsättningar snarare än idrottsliga.

LAGINDELNING I BARN- OCH UNGDOMSINNEBANDYN där är gemenskap och innebandyglädje prioriterat. Vi vill skapa en kamratlig och trygg miljö genom att lära känna varandra och hålla ihop sociala grupper vilket normalt betyder skolans årskurser. Barn och ungdomar kan prova på träning och tävling över åldersgrupper, men har kvar sin grundtillhörighet. När lag samarbetar över åldersgrupper så erbjuds alla samma möjlighet att delta i andra lag.



VAD VILL VÅRA AKTIVA

REMINDER

OM VI VILL SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR för livslångt idrottande bör vi ta oss en funderare på lite då och då, vad är viktigt för våra barn- och ungdomar?

För att kunna utveckla idrotten måste vi förstå den. Det kan vi göra bland annat med hjälp av statistik. Här kan ni ta del av några från RF och SVFF.

[Ungdomsbarometern](#) för mer statistik.

8

Vad upplever barn är viktigt i idrott?

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Lära sig

- Utvecklas i sporten
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



Varför fortsätter man idrotta?

- Upplevd kompetens
- Lära sig nya saker
- Föräldrar (familj)
- Vänner och lagkamrater
- Ha roligt



TRYGG MILJÖ

SÄVAR IK:S VÄGLEDNING OCH RIKTLINJER - Den konkretiserar vår värdegrund för att skapa en bättre och tryggare idrott och vardag för våra barn, ungdomar och ledare. Vi behöver alla hjälpas åt så att vi kan arbeta utifrån våra värderingar och riktlinjer för en sund och god idrott. När vi möter situationer där vi inte lever upp till våra värderingar, är det viktigt att reagera och prata om det. Är det av olika skäl svårt att ta upp med era ledare/andra föräldrar så vänd er till föreningens anställda eller styrelser. Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott är förstas också våra. Som ledare behöver du ha kännedom om föreningens värdegrund och denna vägledning. För samlad översikt klicka på QR-koden.



VÅR VÄRDEGRUND - VÅR VÄGVISARE OCH DET VI STÅR FÖR! - ALLTID ETT FÖREDÖME!

OMTANKE OCH GLÄDJE - Innebär för oss att människan alltid är viktigare än prestationen. Vi tar hand om varandra och det är roligt att både komma till och gå hem från aktiviteter i Sävar IK.

MEDSKAPANDE OCH ÖPPENHET - Innebär för oss att alla behöver hjälpas åt, var och en utifrån sina möjligheter. Varje lag, varje ledargrupp och varje styrelse uppmuntrar och stöttar initiativ och inflytande.

HÅLLBART OCH JÄMSTÄLLT - Innebär för oss att ledare och aktiva ska orka och vilja fortsätta engagera sig. Det finns goda strukturer och sunda värderingar där alla kommer till sin rätt, på jämställda villkor och med vilja och ansvar för en hållbar miljö.

MOTIVATION

I BARN- OCH UNGDOMSINNEBANDY är det önskvärt med ett klimat som främjar långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat. Lagets spelsystem och träningarnas innehåll bör därför utformas med långsiktig utveckling som mål.

10

Spelarna bör få beröm när de anstränger sig och försöker, oavsett vad utfallet av försöket blir. En spelare som exempelvis får beröm för att delta i försvarsspelet efter att ha förlorat bollen kommer med stor sannolikhet att fortsätta delta i försvarsspelet. Chanserna är dessutom stora att lagkamrater som hör berömmet också deltar i försvarsspelet nästa gång laget förlorar bollen. Att på detta sätt rikta berömmet mot det spelarna *gör* snarare än hur de *är* ger goda förutsättningar för att spelarna ska bli motiverade.

ATT SKAPA MOTIVATION - tränarens mest betydelsefulla uppgift är sannolikt att skapa en miljö som bidrar till självbestämmande motivation för idrotten. Den uppgiften är helt grundläggande för långvarig idrottslig utveckling. Det är förmodligen en av de viktigaste faktorerna för att fortsätta idrotta under många år och bli så bra som möjligt, kanske den allra viktigaste faktorn.



För att skapa bästa tänkbara förutsättningar behöver tränare och spelare tillsammans arbeta med tre områden som ökar den självbestämmande motivationen:

För att öka inre motivationen och självbestämmande kan man inom respektive område exempelvis:



- **SJÄLVSTÄNDIGHET/AUTONOMI** – valmöjligheter och chanser att påverka finns, spelarna får välja en övning på träningen som gör det möjligt att utveckla en önskad effekt.
- **EGEN KOMPETENS** – spelarna får utmaningar på träningen som bekräftar spelarnas kompetens, får möjlighet att veta vad hen ska utveckla och hur.
- **SAMHÖRIGHET** – tränaren bekräftar spelarna varje träning.

Positiv feedback är något som påverkar exemplen ovan under träning och match. Det innebär att om feedbacken ges vid rätt tillfälle då spelarna också upplever sig ha gjort någonting bra så ökar:

- **SJÄLVSTÄNDIGHETEN** eftersom spelarna har klarat något bra på egen hand.
- **DEN SJÄLVBESTÄMMANDE MOTIVATIONEN** genom att spelarna blir bekräftade för sin kompetens.
- **SAMHÖRIGHETEN** eftersom tränaren uppmärksammat en bra prestation för alla.

Klicka gärna på QR-koden för fördjupning och lyssna på Mikael Östberg från Ledarskapscentrum när han pratar om motivation.



HUR STÖTTAR MAN...

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen- och ungdomarna vid match och träning.

UPPTRÄD MED RESPEKT FÖR ALLA NÄR DU ÄR MED MIG I IDROTTE. DET GÄLLER DOMARE, MOTSTÅNDARE, ANDRA FÖRÄLDRAR, LEDARE, FUNKTIONÄRER, JA ALLA SOM ÄR DÄR, INKLUSIVE MIG.

TRÖSTA MIG OM JAG ÄR LEDSEN, STÅ UT MED MIG OM JAG ÄR ARG, SKRATTA MED MIG NÄR JAG ÄR GLAD.

OM DU INTE ÄR MIN TRÄNARE SÅ VILL JAG INTE HA TEKNISKA ELLER TAKTISKA RÅD FRÅN DIG EFTERSOM DET GÖR DET SVÅRT OCH RÖRIGT FÖR MIG. UPPMUNTRA MYCKET HELLRE FÖRSÖK OCH INITIATIV SOM JAG GÖR.

BLI INTE ARG PÅ MIG OCH KRITISERA MIG INTE OM JAG FÖRLORAR. STÖTTA MIG I STÄLLET OCH BERÖM MIG FÖR ATT JAG DELTOG, KÄMPADE, FÖRSÖKTE OCH HJÄLPTE MINA LAGKAMRATER.

UPPMUNTRA MIG REGELBUNDET SÅ ATT JAG VET ATT DU BRYR DIG OM MIG OCH MIN IDROTT.

LÅT MIG STYRA SAKER INOM IDROTTE SJÄLV ELLER TILLSAMMANS MED MIN TRÄNARE OCH LEDARE. JAG VILL BLI SJÄLVSTÄNDIG OCH LÄRA MIG HUR DET GÅR TILL ATT IDROTTA.



GUIDED DISCOVERY

FINNS OLIKA INLÄRNINGSMETODIKER att använda sig av, här kommer förslag på en metod som kan vara bra för lärandet och utveckla spelaren genom att tänka och upptäcka själv genom guidning av tränaren.

I MATCHLIK TRÄNING är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad guided discovery.

Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren.

KÄRNAN I METODEN är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.



”Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet:

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer. Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback.
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.
- Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.

”Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet,

inte genom att tränaren säger åt dem, men genom att de själva upplever det.”

(Översatt från Martens, 2012)

ARBETA MED GUIDED DISCOVERY:

Mål –Vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match
- Utgå från helheten –Spelets skeden

Matchlik övning

- Styr övningens organisation och anvisningar mot "egen upptäckt"
- Öva matchsituationer främst genom spelträning

Återkoppling

- Frågetekniker –vad, var, när, vem, vilken
- Positiv förstärkning



BARNES UTVECKLING

BARNES UTVECKLING GRÖN NIVÅ

Ett barns utveckling sker inte linjärt där olika förmågor och färdigheter kommer på ett löpande band utan utvecklingen går olika snabbt och tidpunkterna där olika saker utvecklas varierar mellan barnen. Före puberteten har barn en viss längdtillväxt och kognitiv utveckling, och en tidig eller sen utveckling kan ge vissa skillnader mellan barnen.

16

FYSISK UTVECKLING

Barn på grön nivå har en ganska liten tillväxt, och de fysiska skillnaderna mellan barnen är relativt små. Det är dock viktigt att känna till att barn har olika utvecklingstakt och kan behöva olika lång tid på sig att lära sig nya rörelser. De skillnader som finns mellan spelare på grön nivå beror både på det genetiska arv de har från sina föräldrar och den miljö de vistas i. De har fötts med vissa förutsättningar samtidigt som miljön kan ha gett dem andra förutsättningar eller utvecklat vissa färdigheter mer eller mindre. Tillsammans påverkar detta spelarnas fysiska utveckling. Träning och regelbunden fysisk aktivitet är viktig för deras utveckling. Genom att erbjuda en allsidig och rolig träningsmiljö kan du bidra till att utveckla spelarnas rörelseförståelse, och innebandyfärdigheter och därmed också självförtroende, motivation och deltagande i idrotten. De fysiska skillnaderna mellan pojkar och flickor är väldigt små, och på grön nivå finns det många fördelar med att de tränar tillsammans.

PSYKISK UTVECKLING

Det är viktigt att förstå att de individuella variationerna mellan barn i denna ålder är mycket stora, och därför bör du när du läser denna korta beskrivning av barns psykiska utveckling tänka på att texten inte stämmer för alla barn i denna ålderskategori.

På samma sätt som det sker en enorm fysisk utveckling under den här perioden sker det också en viktig utveckling av tanke- och känsloliv. Hjärnan som vid födseln endast är 10 procent av sin fullvuxna storlek når vid cirka sex års ålder cirka 90 procent. Det innebär att många olika förmågor utvecklas och förbättras: informationsbearbetning, kommunikation, minne och självkontroll.

Under denna period ökar barnens förmåga att se världen ur ett annat perspektiv än deras eget. De börjar därför förstå roller, ansvar och relationer på ett bättre sätt.

Kamratgruppen blir viktigare och viktigare. Att få vara med i gänget, tillhöra laget och bli accepterad är viktiga delar för barns identitetsskapande.

Innan barnen är cirka 7-8 år har de svårt att jämföra sin kompetens med andras och drivs av utvecklingsfokuserad motivation – de jämföra sig med sig själv och sin egen utveckling. Vid omkring 9 års ålder ökar barns förmåga att jämföra sig med andra i sin närhet, till exempel lagkompisar. De börjar nu värdera sin egen kompetens i jämförelse med andras, och intresset av att tävla börjar infinna sig.



INNEBANDYFYS & RÖRELSEFÖRSTÅELSE

Innebandy är en idrott där spelare utför aktioner med många olika rörelser i olika riktningar och med varierande hastighet. Att kunna utföra rörelserna med hög kvalitet ställer krav på spelarnas rörelsekompetens, fysik och teknik.

God rörelseförståelse och god koordination är viktig för att unga spelare ska kunna utföra alla olika aktioner, ha en långsiktig utveckling och hålla sig skadefria. Innebandyfis för aktiva på grön nivå går ut på de ska kunna spela innebandy på ett utvecklande, roligt och säkert sätt där innebandyfis är integrerad i innebandyträningen.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE OCH INNEBANDYFYS FÖR BARN

Innebandy är en invasionsidrott vilket innebär att oväntade situationer hela tiden uppstår. Den enskilda spelarens beslut påverkas av vad medspelare och motspelare gör på planen. Spelaren kan hastigt behöva byta riktning i en löpning, hitta balansen i dueller och undvika kollisioner. För att spelarna ska klara av detta och kunna hålla sig skadefria är god rörelseförståelse viktig.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE

Träning för barn ska vara allsidig och ge dem god rörelseförståelse. Den breda rörelsekompetens de lär sig kan de sedan förfina och använda sig av inom innebandyn eller andra idrotter.

Att kunna läsa, skriva och räkna har länge setts som en självklarhet för ett aktivt samhällsdeltagande – alla vet att det är viktigt och ger möjligheter. Att kunna röra sin kropp är lika viktigt då det ger människor möjlighet att aktivt delta i idrott, sociala sammanhang och samhällsliv. Regelbunden fysisk aktivitet är också bra för det fysiska, psykiska och sociala välmåendet. Barn och ungdomar mår bra av allsidig träning.

Den utvecklar motoriska färdigheter och en bred rörelsekompetens och ger dem förutsättningar att testa nya idrotter. Rörelseförståelse går ut på att de aktiva ska ha roligt och känna kompetens vilket föder ett större självförtroende, mer motivation och i längden ett mer aktivt deltagande. Detta kallas cykeln för rörelseförståelse och är en positiv spiral som leder fram till ett livslångt intresse och aktivt deltagande i idrott.



Barn som deltar i olika idrotter och får lära sig många rörelser som att kasta, krypa, åla, fånga, hoppa, rulla, hänga, klättra med mera, utvecklar bred rörelseförmåga och bättre koordination. Detta leder till att de bättre kan hantera olika rörelser och situationer inom innebandy. Bra rörelseförståelse och koordination är också viktig ur ett skadeförebyggande perspektiv, till exempel att återfå kontroll och balans efter en duell eller vid en hastig riktningsförändring. Innebandy är en idrott där barn får göra många olika rörelser och i många olika situationer, men innebandyn är inte så allsidig att den erbjuder en tillräcklig variation och utveckling av god rörelseförståelse.

BARNNS BEHOV AV LEK

BARNENS VÄRLD är naturligt fylld av fysisk aktivitet. Barn mår bra och utvecklas av att upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Barn undersöker och vill vara mitt uppe i allt som sker.

20

Barn leker för att det är roligt, och leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas både fysiskt och psykiskt. Leken är barnets värld där de fantiserar och prövar sina begränsningar, och det är ofta genom leken barnen lär sig hantera olika situationer och utveckla färdigheter. Leken ska vara ett givet inslag i Sävar IK:s aktiviteter för barn och ungdomar.

Det finns tydlig forskningsstöd för att lekens betydelse när det gäller utveckling av exempelvis spelförståelse. I leken utmanas barnen naturligt att söka lösningar och ta egna beslut. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen. Det innebär att barn som får möjlighet att leka på träningen kommer att utvecklas inom idrott.

LEKFULLA AKTIVITETER UTVECKLAR VIKTIGA FAKTORER, BLAND ANNAT:

Fysiska grundkvaliteter

Motorik, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet.

Motivation

Att få leka och själv påverka skapar motivation för att idrotta upp i ungdomsåren.

Spelförståelse

Lek låter barn få upptäcka på egen hand, fatta beslut och träna sin uppfattningsförmåga

INNEBANDYFYS

Kvaliteten på aktioner inom en idrott påverkas av hur förmågor som spelförståelse, teknik, fysik och psykologi samspelar. Den fysiska delen kan delas in i fem grundkvaliteter, nämligen:

- koordination
- snabbhet
- rörlighet
- uthållighet
- styrka

Bland barn är de fysiologiska skillnaderna mellan pojkar och flickor små. Det finns inga fysiologiska faktorer som leder till skillnader i de fysiska grundkvaliteterna mellan könen. Flickor och pojkar kan därför med stor fördel träna och tävla ihop åren innan puberteten då tillväxtpurten ökar de fysiska skillnaderna mellan könen.

KOORDINATION - Med koordination menas hur olika delar av kroppen samverkar samt kroppsdelarnas rörelser i förhållande till miljön, till exempel öga-hand- och öga-fotkoordination. Det är viktigt att träna samspelet mellan nervbanor och aktivering av olika muskler, och det är grundläggande för inläring av nya rörelser. Koordination är en viktig del av teknik – teknik handlar om att omsätta koordination i en innebandyaktion med exempelvis klubban som verktyg eller utföra en riktningsförändring för att komma förbi en motspelare.

Barns hjärna utvecklas hela tiden, och nya nervbanor bildas konstant. Koordination kan vara den av de olika fysiska grundkvaliteterna som är viktigast för barn att utveckla. Innebandyträningen bör därför innehålla varierande och allsidiga övningar som utvecklar koordination och rörelser som är viktiga för en stor rörelseförståelse. Övningar som utvecklar koordination och rörelseförståelse fungerar också som åldersanpassad styrke- och snabbhetsträning och går väldigt bra att träna som lek och innebandylek.

När de aktiva har lärt sig en rörelse blir den automatiserad, och nervbanor och muskler kan samverka utan att de behöver tänka på utförandet – det sker nästan reflexmässigt. Träningen bör därför vara utmanande över tid och varierande för att stimulera kontinuerlig utveckling.

SNABBHET - I innebandy är de aktivas snabbhet kopplad till förmågan att uppfatta situationen, värdera alternativ, fatta beslut och sedan agera samt att koordinera kroppens rörelser på ett effektivt och ändamålsenligt sätt. Lek och innebandylek är därför en väldigt bra form av snabbhetsträning där de aktiva får reagera med olika sinnen som syn, hörsel och känsel för att anpassa sig till övriga deltagare eller snabbt ta sig till olika ytor eller platser i leken.

RÖRLIGHET - I innebandy innebär rörlighet att kunna utföra rörelser i olika stort rörelseomfång, exempelvis när en spelare täcker skott eller målvakten sträcker sig från den ena sidan av målet till den andra. Rörligheten tränas bäst genom dynamiska rörelser. Övningar och lekar som utmanar detta kan bland annat göras genom hinderbanor och stafetter där deltagarna får klättra över och under hinder på olika sätt. De träningsformerna är också bra för att träna övriga fysiska förmågor.

UTHÅLLIGHET - Före puberteten har barn minimal effekt av konditionsträning. Kondition som färdighetsträning är därför inte nödvändig för unga spelare, utan lekar, hinderbanor, smålagsspel och annat är fullt tillräckligt. Aktiviteterna bör vara korta och intensiva utan långa pauser eller stunder av stillastående för att likna barns aktivitetsmönster.

STYRKA - Som tidigare nämnts tränas styrka effektivt vid olika former av lekar för koordination. Hinderbanor där deltagarna måste krypa, resa sig, hoppa och klättra är bra övningar med kroppen som belastning. Före puberteten ökar barns muskelmassa inte genom hypertrofi utan de styrkeökningar som sker via träning är ett resultat av att samspelet mellan nerver och muskler förbättras och effektiviseras.

FÖRBEREDELSETRÄNING FÖR BARN

Förberedelseträning går ut på att förbereda kroppen på träning och att på ett effektivt sätt använda sig av tiden för att träna fysiska kvaliteter.

Det som tidigare kallades för uppvärmning kallas numera för förberedelse-träning. Begreppet förberedelse-träning kopplar träningens och matchens förberedelser till att öva på olika rörelser som gynnar spelarnas fysiska och tekniska utveckling. När begreppet uppvärmning användes kunde uppvärmningens kvalitet variera väldigt mycket, från att jogga några varv till en välplanerad förberedelse för den aktuella träningen. Med förberedelse-träning blir inledningen till en träning mer strukturerad, och utöver att förbereda kroppen på fysisk aktivitet kan den också kopplas till att träna olika färdigheter och fysiska grundkvaliteter.

Förberedelse-träning kan för unga spelare med fördel användas till att träna rörelseförståelse och koordination med leken som metod.

Träningen kan ske både med och utan klubba och boll vilket kan ge övningar med stor variation. Genom att börja innebandyträningen med förberedelse-träning ser du som tränare till att rörelseförståelse och koordination tränas regelbundet, att de aktiva förbereder sig fysiskt inför varje innebandyträning och att träningen är rolig för dem.



INNEBANDY GRÖN NIVÅ

NATIONELLA SPELFORMER

Den viktigaste anledningen till att barn stannar kvar inom idrotten är att aktiviteten är rolig. När något är roligt gör barn det oftare, och då blir de duktigare vilket i sin tur gör aktiviteten ännu roligare. Spelformerna på grön och blå nivå är därför anpassade för att ge barnen bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och ha kul. Att spela på en mindre plan och med färre utespelare innebär bland annat fler bollkontakter, fler skottförsök, fler passningsförsök, fler räddningar och fler närkamper för spelarna. Alla spelare, inklusive målvakterna, blir mer delaktiga i spelet vilket innebär att det blir roligare och mer utvecklande för samtliga. Handboken för nationella spelformer på grön och blå nivå är framtagen för att anpassa matchsituationen till barnen och ge en överblick över vad det innebär att spela, leda och döma innebandy på grön och blå nivå.

Målsättningen med nationella spelformer är att:

- Barn och unga ska få likvärdiga förutsättningar oavsett var de bor
- Matcher ska vara glädjefyllda tillfällen för alla och leda till ökad aktivitet, delaktighet och spelglädje för alla barn
- Spelformer och regler ska vara anpassade i enlighet med Svensk Innebandys Utvecklingsmodell och överensstämma med ledar- och domarutbildningar
- Underlätta för ledare/tränare att fokusera på långsiktig utveckling och barns lärande
- Underlätta för matchledare/domare genom att ge bättre förutsättningar för lärande och utveckling.



LÄS MER OM NATIONELLA SPELFORMERNA VIA QR-KODEN

SPELET GRÖN NIVÅ

På grön nivå presenteras skeden anpassade till spelarnas kunskaper och mognad. På denna nivå bör några av övningarna i träningen innehålla fler än ett spelförlopp.

26

Innebandy är en snabb sport som spelas inomhus med två lag som tävlar mot varandra. Laget som har bollen ska försöka göra mål i motståndarens mål. Det andra laget ska försöka förhindra att motståndarna gör mål samtidigt som spelarna försöker ta bollen från motståndarna för att göra mål själva.

Sporten är komplex och ställer krav på spelarnas förmåga att använda psykologiska, tekniska, taktiska och motoriska/fysiska egenskaper. De fattar ständigt beslut kring samarbetet med medspelarna, och beslutsfattandet påverkas hela tiden av motståndarnas agerande.

SPELETS SKEDEN - GRÖN



På grön nivå är strukturen i spelet låg och därför sammanfattas spelet till "spelet med boll" och "spelet utan boll". Dessa två moment byggs på efterhand på blå nivå och ännu mer på röd nivå i takt med att spelarnas färdigheter utvecklas.

För att förbättra utvecklingen hos spelarna är det effektivt att öka mängden aktioner genom att hålla så många spelare som möjligt i gång samtidigt.

SPELARENS FÄRDIGHETER

Här följer ett antal färdigheter som är viktiga att träna på under perioden grön nivå.

HÅLLA KLUBBAN 1 - Hur spelarna lär sig att hålla klubban är avgörande för muskelminnet, och det är därför viktigt att tänka på vissa saker redan från början. På grön nivå handlar det bland annat om korrelationen mellan klubblängd, handfattning och armbåge.

27

HÅLLA KLUBBAN 2 - Hur spelarna håller i klubban har betydelse för utförandet av en aktion. Låt spelarna testa att använda klubban med både en och två händer för att känna skillnaderna. I många fall måste du dock instruera spelarna för att skapa en förståelse för hanteringen i nästa skede eller nästa moment som kan uppstå.

360 GRADERS KONTROLL - Innebandy är ett invasionsspel i en ständigt föränderlig miljö. Spelet pågår så att säga i 360 grader runt spelarna och i olika riktningar. För spelarna är det viktigt att kunna röra sig med och utan boll åt olika håll, stanna, vända, springa baklänges och så vidare.

DRIVA - Att driva bollen är en central färdighet för att erövra ytor, utmana, ta sig förbi motståndare och skapa passningsmöjligheter. Spelarna bör kunna driva bollen så naturligt och fritt som möjligt med både enhandsfattning och tvåhandsfattning och med bollen både på backhandsidan och forehandsidan av klubbladet.

VÄNDA - Genom att vända kan bollhållaren ge sig själv tid och yta och ta sig bort från en motståndare. Effektiva vändningar kan ske med enhandsfattning eller tvåhandsfattning på klubban och med bollen på forehandsidan eller backhandsidan. På grön nivå gör bollhållaren ofta vändningar genom att stanna, ändra riktning och därefter fortsätta driva.

SKOTTEKNIK - Ett bra skott inom innebandy handlar om flera faktorer, bland annat kraft, precision, att sikta och att skjuta när målvakten är sårbar. I innebandy används handledsskott, dragskott, slagskott och volleyskott.

SKJUTA - Ett bra skott inom innebandy handlar om flera faktorer, bland annat kraft, precision, att sikta och att skjuta när målvakten är sårbar.

UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA - Att utmana och finta är en viktig del av innebandyn. På grön nivå är syftet oftast att ta sig förbi motståndaren och nå ytan bakom denna för att kunna skapa en målchans.

PASSNINGSTEKNIK - Passningar kan med fördel slås som dragpassningar och handledspassningar. Passaren vinner kraft i passningen genom att låta hela kroppen följa med i passningens riktning.

Passningen ska helst gå mot den sida av kroppen där mottagaren har sin klubba. Mottagarens klubblad pekar åt det håll dit passningen bör slås.

PASSA - Spelarna behöver träna på att passa bollen till varandra för att försöka ta sig till motståndarens mål. I takt med att spelarna mognar och utvecklas börjar de förstå vinsten av att passa sig framåt för att skapa fler målchanser tillsammans.

TA TILLBAKA BOLLEN - På grön nivå behöver spelaren lära sig grundläggande färdigheter för hur de kan ta tillbaka bollen. I denna film ser du exempel på hur spelarna kan tänka för att få bättre möjligheter till att återta bollen.



ANFALLSSPEL

Ett enkelt sätt att benämna anfallsspel på grön nivå är "när mitt lag har bollen". På grön nivå handlar anfallsspelet om att försöka hitta olika former av samarbete för att ta sig till motståndarens mål och ta avslut.

Detta görs lämpligtvis genom att driva, dribbla, utmana eller passa bort motståndare på olika sätt. Medspelarna kan försöka göra sig fria genom att hitta en ledig yta som kan skapa tid för dem själva eller bollföraren.

FÖRSVARSSPEL

Ett enkelt sätt att benämna försvarsspel på grön nivå är "när motståndarna har bollen". På grön nivå handlar försvarsspelet främst om att försöka ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Spelare i åldern sex till nio år har inte utvecklat några ytterligare försvarsförmågor, och ofta försöker flera spelare ta tillbaka bollen samtidigt. Det spelarna kan sträva efter är att försöka hamna i en blad- mot blad-situation för att göra det svårt för motståndaren att passa eller skjuta.

FASTA SITUATIONER

Fasta situationer är situationer där spelet startar igen efter att ha varit avblåst eller efter att bollen har varit utanför sargen. Tekning, inslag och frislag är de fasta situationer som uppstår i spelet på grön nivå. Dessa situationer har både en offensiv och en defensiv dimension.

Vid offensiva fasta situationer som frislag och inslag har det anfallande laget följande fördelar gentemot motståndarna:

- Spelet är avblåst, och bollen ligger still.
- Den spelare som tar den fasta situationen kan inte pressas eller direkt störas av en motståndare eftersom denna måste hålla avstånd.

Vid defensiva fasta situationer krävs det att motståndaren har ett bestämt avstånd till bollen och spelaren som ska ta den fasta situationen.

TEKNING är en fast situation som genomförs i duell-form mellan en spelare från respektive lag. Målet är oftast att behålla bollen inom laget.

Tekning kan bara utföras på någon av tekningspunkterna på spelplanen. Det blir tekning:

- vid periodstart
- efter mål (kan variera mellan distrikt)
- vid allvarlig skada
- om en onaturlig spelsituation uppstår.

För att vinna en tekning finns det två sätt:

- Att reagera snabbare än sin motståndare och på så sätt vinna bollen.
- Att vara starkare än sin motståndare och "bryta" hem bollen.

INSLAG döms när bollen hamnar utanför spelplanen eller träffar föremål som till exempel basketkorgar och tak ovanför eller utanför spelplanen. Inslag slås alltid från långsidans sarg en meter in på spelplanen men inte bakom förlängd mållinje.

FRISLAG döms när ett lag har utfört en frislagsbelagd förseelse. Bollen ska då slås från den plats där förseelsen skedde men aldrig bakom förlängd mållinje. Vid frislag finns en offensiv och en defensiv dimension beroende på vem som har frislaget – det egna laget eller motståndarlaget.

Offensivt frislag ger laget möjlighet att använda intränade varianter där målet med frislaget kan planeras. Var på planen frislaget sker är ofta en avgörande faktor för vilket mål det anfallande laget har med sitt frislag.

- Är målet att komma till avslut eller att behålla bollen inom laget?
- Vilken roll/uppgift har varje spelare vid frislaget?

Ett defensivt frislag är motsatt ett offensivt. Laget har möjlighet att ha förutbestämda strategier.

- Hur ska ett avslutsförsök blockeras?

MÅLVAKTSSPEL PÅ GRÖN NIVÅ

Unga spelare tycker ofta att det är ovant och/eller obehagligt att stå i vägen när utespelare skjuter, och den position målvakterna sitter i är inte lik någon annan position. Den känns inte alltid naturlig för unga spelare. Därför handlar målvaktsspelet på grön nivå om att bli van vid att sitta på knä i målet (så kallad grundställning) och rädda bollar. En stor del av jobbet går ut på att helt enkelt sitta i vägen för skottet och rädda med bröstkorgen genom att låta bollen träffa kroppen vilket innebär att målvakterna måste bli bekväma med att röra sig i sin nya position. När målvakterna blivit vana vid dessa saker har de kommit en bra bit på vägen!

31

POSITIONERING

Positionering avser var målvakten sitter i förhållande till bollen (skytten) och målburen i sid- och djupled.

På grön nivå handlar positionering endast om att sitta mellan stolparna och placera kroppen framför bollen för att rädda skottet genom att sitta i vägen. Målvakter på grön nivå behöver inte tänka på djupledpositionering utan kommer långt med att vara på rätt plats i sidled i närheten av stolparna.

ARBETSSTÄLLNINGAR - Det finns tre olika arbetsställningar: grundposition, blockposition och stående på fötter.

På grön nivå handlar träningen endast om grundpositionen. Målvakterna tränar på är att sitta på knä och hålla överkroppen upprätt. Grundpositionen är ganska ansträngande och onaturlig. Många unga målvakter vill sätta sig ner på rumpan vilket gör det svårt för dem att förflytta sig om det skulle behövas. Målvakterna bör alltså träna på att sitta på knäna med fötterna ihop bakom sig och hålla kroppen upprätt för att göra sig stora i målet och rädda skott med överkroppen. De behöver inte justera positionen med benen beroende på var bollen befinner sig

FÖRFLYTTNINGAR avser hur en målvakt rör sig.

På grön nivå handlar förflyttning för målvakterna om att röra sig på bästa möjliga sätt. Målvakterna kan träna på knä mot knä-förflyttning, men det är inte viktigt att de förflyttar sig med en särskild teknik. De kan använda händerna för att dra eller trycka sig i önskad riktning – det enda viktiga är att de kan röra sig.

ÖGA-HANDKOORDINATION handlar om förmågan att följa en projektil med pupillen centrerad i ögat (det vill säga att hela huvudet vrids för att följa projektilen) och genomföra en räddning med hand eller fot. Detta underlättar för koordinerade räddningar och returkontroll.

På grön nivå behöver målvakterna inte specifikt träna på öga-han



SNABBVINNARE TRÄNING

För att erbjuda spelarna så stor möjlighet till utveckling som möjligt sammanfattas här ett antal "snabbvinnare" som du som ledare kan tänka på i din träning.

TRÄNA SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT MED BOLL - så mycket övningar som möjligt med boll. Den enskilde spelarens bollkontakt i centrum.

AKTIVERA MÅNGA SAMTIDIGT - Se till att ha övningar som övar och aktiverar många samtidigt, undvik köer och väntetid. Undvik också väntetid mellan övningar. Planera och genomför träningen på ett sådant sätt att spelarna inte behöver vänta på att ledarna organiserar nästa övning. Behöver du tid för att organisera nästa övning kan du påbörja det medan spelarna slutför föregående övning under annan ledares ledning eller själva.

DELA UPP SPELARNÄ I GRUPPER - Mindre grupper kan ge bättre fokus från spelarna samtidigt som du som ledare med en mindre grupp får större möjlighet att se varje individ. Mindre grupper är lättare att hantera och dessutom kan köer lättare undvikas. Delar ni upp laget i grupper på träningen och kör övningar på olika stationer kan samma ledare köra samma övning flera gånger. Det innebär att ledaren blir bättre på att instruera i övningen, ledaren behöver inte lika mycket förberedelser som om flera övningar ska ledas.

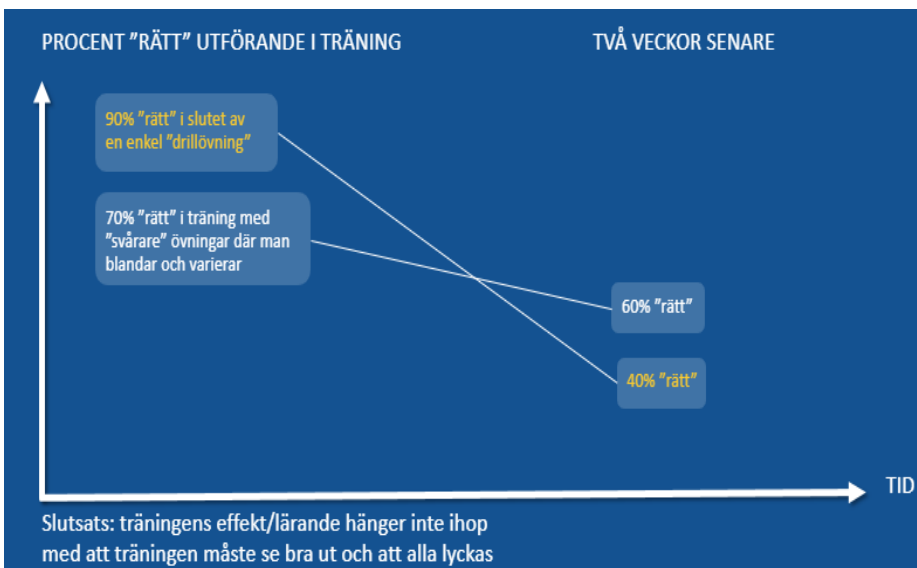
SPELA SMÅLAGSSPEL - Ju färre spelare ett lag består av ju fler gånger får varje spelare röra bollen. Färre antal spelare per lag gör också att varje spelare nästan automatiskt blir mer aktiv både med och utan boll samt att beslut behöver fattas hela tiden och det är helt avgörande för utvecklingen.

INNEBANDY ÄR LEK - hitta roliga övningar, nya sätt att aktivera sig med boll. Använd leken.

TEMA – Vid planering av en träning är det viktigt att ha spelet som utgångspunkt. Varje träningstillfälle bör ha ett centralt tema som utgår från anfallsspel och försvarsspel. Utifrån respektive tema väljs övningar med inriktning på färdighets- eller spelövningar. *Ex på teman: driva, vända, skjuta, spelbarhet, kommer till avslut och göra mål, bryta osv.*

BESLUTFATTANDE OCH ICKE LINJÄR PEDAGOGIK- Utgångspunkten är att spelarna blir bra på det de tränar. Om de tränar på att driva bollen runt många koner så blir de bra på att just driva runt koner – men det är inte matchlikt. Om du i stället planerar övningarna så att ett "positivt kaos" skapas och spelarna tvingas fatta många beslut ger detta en bättre överföringseffekt från träning till match.

För en mer långsiktig utveckling och en mer bestående inläring är det viktigt med variation, mycket beslutsfattande och stor komplexitet i övningarna. Detta kan innebära att spelarna gör en del misstag – sämre utförande under träningen – men det ger ett bättre långsiktigt lärande. Det är därför viktigt att du som tränare under komplexa övningar förstärker försök och ansträngning även om utfallet till synes inte blir bra.





IDROTTSSPSYKOLOGI

IDROTTPSYKOLOGI

Idrottspsykologin ökar din kunskap om hur du och andra fungerar och hur du kan agera på ett bra sätt. Utbildningsmaterialet för idrottspsykologi behandlar tankar, känslor och beteenden, och de tas upp på individ- och gruppnivå samt på barn-, ungdoms- och seniornivå. Du som tränare har ansvar för att inkludera idrottspsykologi i vardagsträningen. Du vill ju ge dina spelare de bästa förutsättningarna för att kunna prestera och ha bra känslor och tankar! Fundera på hur du praktiskt kan använda och testa det du läser.

36

PSYKOLOGISKT TRYGG MILJÖ

I Svensk Innebandys utvecklingsmodell lyfts en sund idrottslig utvecklingsmiljö fram som en nyckelfaktor för ett livslångt idrottande och en hållbar idrottskarriär. En viktig del i den miljön är den psykologiska tryggheten. Alla som spelar innebandy, eller är engagerade som ledare och tränare, har rätt att komma till en psykologiskt trygg miljö som tillåter olikheter och respekterar individen. Som innebandytränare har du en viktig roll att fylla eftersom du har stora möjligheter att påverka den psykologiska tryggheten i laget genom ditt ledarskap, dina beteende och ditt sätt att utforma träningar.

VAD MEENAS MED EN PSYKOLIGISKT TRYGG MILJÖ

Alla människor har ett grundläggande behov av att tillhöra en grupp och skapa goda relationer där de känner sig trygga och accepterade för den de är och där det finns omtanke och omsorg om varandra. Ur ett evolutionsperspektiv har det här behovet haft en överlevnadsfunktion. Till viss del är det så än i dag. Redan från födseln har vi med oss det här behovet, och det utvecklas i takt med att vi blir äldre.

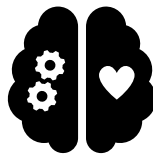
Att tillhöra ett idrottslag är ett utmärkt sätt att fylla det här behovet. Det räcker dock inte med att bara tillhöra ett lag – miljön i laget måste präglas av psykologisk trygghet. Det är en viktig bottenplatta att bygga tidigt i ett lag, eftersom den påverkar spelarnas självförtroende, självkänsla, utveckling och prestation samt deras motivation att fortsätta spela.

En psykologiskt trygg miljö innebär att alla medlemmar i laget känner sig trygga med att de är en del av laget oavsett vem de är, varifrån de kommer, vad de tänker, tycker och säger samt oberoende av hur de presterar. Självklart gäller detta både spelare och ledare. Nedan följer en beskrivning av hur det kan se ut för en spelare i ett lag med hög respektive låg psykologisk trygghet.

HÖG PSYKOLIGISK TRYGGHET

I ett lag med hög psykologisk trygghet känner jag mig accepterad precis för den jag är – jag känner att jag får vara mig själv och att det är okej. Jag känner mig sedd och hörd, jag får säga vad jag tycker och tänker och de andra lyssnar på mig. Jag vågar testa nya saker och misslyckas utan att någon blir arg eller sur – jag blir bara uppmuntrad att våga försöka igen och igen. Jag känner att det finns omtanke och omsorg om mig som person, inte bara som innebandyspelare.

- Jag kan vara mig själv.
- Jag är accepterad för den jag är.
- Jag känner mig sedd och hörd.
- Andra lyssnar på mig.
- Jag vågar testa nya saker.
- Det är okej att misslyckas.
- Andra bryr sig om mig.



LÅG PSYKOLOGISK TRYGGHET

I ett lag med låg psykologisk trygghet känner jag mig bestraffad på olika sätt när jag är mig själv, när jag uttrycker mina tankar och åsikter eller när jag misslyckas. Spelare och ledare skrattar åt mig ibland, retar mig, låter mig inte vara med, lyssnar inte på mig eller frågar inte vad jag tycker och tänker. Det kanske inte ens är någon som ser mig eller hälsar på mig när jag kommer till träningen.

- Jag vågar inte vara mig själv.
- Jag accepteras inte för den jag är.
- Jag känner mig inte sedd och hörd.
- Andra lyssnar inte på mig.
- Jag vågar inte testa nya saker.
- Jag är rädd för att misslyckas.
- Andra bryr sig inte om mig.

PRAKTISKA TIPS TILL DIG SOM TRÄNARE

Den psykologiska tryggheten påverkas av hur alla medlemmar i laget beter sig mot varandra – det innefattar spelare, tränare och andra ledare samt även föräldrar i viss mån.

Som tränare har du huvudansvaret för att skapa en trygg psykologisk miljö i ditt lag. Det innebär inte att du på egen hand ska göra allt jobb utan att det är du som sätter ramarna för vad som är okej och inte i ditt lag. Innebandyn tar avstånd från all form av kränkande behandling och diskriminering, och du som ledare har huvudansvaret för att se till att inget sådant förekommer i ditt lag. Spelarna på grön nivå är fortfarande så pass unga att detta inte bör vara något större problem. Däremot lär sig spelarna i denna ålder vad som är okej och inte, och det är därför viktigt att jobba med frågorna redan under denna period.

38

Genom positiv förstärkning kan du skapa en miljö som främjar acceptans och delaktighet, grundbultar i en psykologiskt trygg miljö. Här följer några konkreta exempel på hur du kan göra detta.

POSITIV FÖRSTÄRKNING

Positiv förstärkning handlar om att lägga till något efter ett beteende för att öka sannolikheten att beteendet ska ske igen. Det finns olika typer av positiv förstärkning. En typ av positiv förstärkning är verbalt beröm, exempelvis "Bra kämpat!". En annan typ av positiv förstärkning är att använda kroppsspråk på olika sätt, till exempel ge tummen upp, ge en klapp på axeln, nicka, ha ögonkontakt eller klappa händerna. För att skapa en psykologiskt trygg miljö kan du som tränare jobba med positiv förstärkning när spelare:

- vågar testa nya saker (oavsett om de lyckas eller misslyckas; fokusera på försöket)
- uttrycker sina tankar och åsikter
- anstränger sig och gör sitt bästa
- är sjysta mot varandra
- är sig själva.

ACCEPTANS

I en psykologiskt trygg miljö känner sig alla medlemmar accepterade precis för den de är. Som tränare möter du en stor skara spelare med olika personligheter, temperament, bakgrund och kunskap. De har alla olika mål och motiv till varför de spelar innebandy. Din roll är att uppmuntra var och en och få dem att känna sig accepterade och betydelsefulla. Här är några exempel på vad du kan göra.

- Jobba på att lära känna spelarna. Var nyfiken och ställ frågor till dem om annat än innebandy. Visa att du bryr dig om dem som personer och inte bara som innebandyspelare.
- Uppmuntra spelarna när de vågar testa nya saker, oavsett om de lyckas eller misslyckas – fokusera på att de försöker.
- Jämför inte spelare med varandra, utan jämför dem med sig själva. Beröm ansträngning, ambition och alla framsteg du ser.
- Ha som mål att vid varje träning och match nämna varje spelare vid namn. Det är ett enkelt sätt att få alla att känna sig sedda och betydelsefulla.
- Hälsa på varje spelare vid varje träning och match.
- Låt alla spelare vara den de är – även individer som har utmanande och problematiska beteenden har goda sidor och behov av att känna sig accepterade för den de är.

DELAKTIGHET

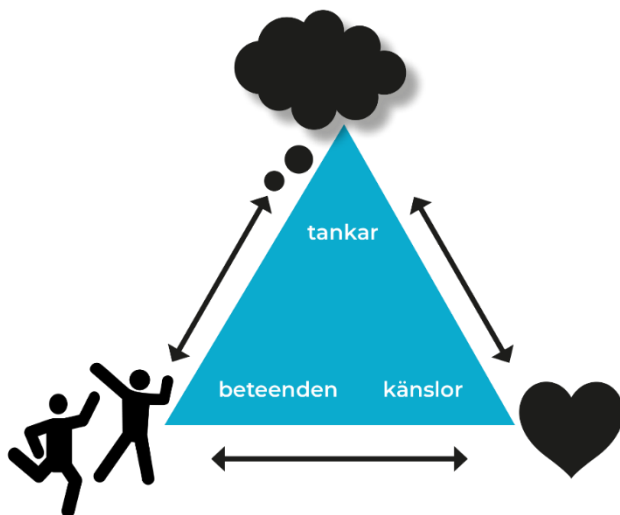
I en psykologiskt trygg miljö känner alla medlemmar sig delaktiga och upplever att deras tankar, känslor och åsikter är betydelsefulla och att andra lyssnar på dem. Detta går i linje med artikel 12 i barnkonventionen som handlar om barnets rätt att uttrycka sina åsikter. Här är några exempel på vad du som innebandytränare kan göra.

- Samla laget och prata om hur ni vill ha det i ert lag och hur ni ska bete er mot varandra för att alla ska må bra, trivas och ha kul. Ge positiv förstärkning till spelare som agerar i enlighet med det ni bestämt.
- Ställ frågor till spelarna och lyssna på deras tankar och idéer.
- Det är naturligt att vissa personer tar mer plats än andra i en grupp. För att säkerställa att alla får uttrycka sina tankar och åsikter kan du behöva fördela ordet aktivt eller prata med vissa personer enskilt.
- Ta hjälp av olika spelare för att visa övningar på träning.
- Låt spelarna prata själva om hur de ska hantera vissa situationer i träning och tävling, i den mån de klarar av det.
- Etablera ritualer och rutiner som gör att spelarna känner sig som ett lag, exempelvis hejarramsor, roliga lekar och gemensamma kläder.

KÄNSLOR

I denna del av utbildningen får du fördjupa dig i känslor som är en viktig del inom idrottspsykologin. Känslorna påverkar ju både tankar och beteenden – beroende på hur spelarna känner sig tänker eller agerar de på ett visst sätt.

En känsla uppstår antingen innan, under eller efter någonting spelarna gör inom innebandyn. En spelare kan exempelvis känna glädje när hen tänker på kvällens träning, eller så kan spelaren känna sig ledsen efter en match. Vi människor kan skapa känslor för framtida händelser vilket är en fantastisk förmåga. Spelare kan vara glada inför kommande träningar eller matcher. Men de kan även känna oro inför kommande träningar och matcher. Hjärnan kan både hjälpa och stjälpa. Den hjälper spelarna genom att öka motivationen inför kommande händelser och stjälper genom att skapa oro och rädsla som hindrar dem.



Om en spelare till exempel tänker på kvällens träning när hen är glad ökar sannolikheten för att tankarna då är positiva. Detta leder troligtvis till att spelaren även har roligare på träningen för att fokus är på det hen tycker är roligt. Samma sak gäller åt andra hållet. Om spelaren har en mindre bra dag och är ledsen, kanske det känns tyngre att tänka på kvällens träning och det är jobbigare att genomföra alla moment på träningen.

Känslorna påverkas av tankarna och hur spelarna betar sig. Hur de betar sig påverkar deras tankar och känslor, och hur de tänker påverkar känslorna och beteendet.

Känslor är en stor del av innebandyn! Det finns utrymme för alla typer av känslor – glädje, frustration, besvikelse. Innebandyn är fantastisk på så sätt att den hjälper alla deltagare att träna på att hantera olika typer av känslor.

VAR UPPMÄRKSAM PÅ DINA KÄNSLOR

En viktig del för dig som tränare är att vara uppmärksam på hur du hanterar de situationer du utsätts för. Hur hanterar du dina känslor? För att kunna lära ut idrottspsykologi till de aktiva är det bra om du själv är intresserad av hur du fungerar samt vågar öppna upp och lära känna dina egna känslor. Som tränare bör du vara medveten om vilka känslor du själv bär på, men också hur du kan hjälpa spelarna att arbeta med sina känslor och använda dem på bästa sätt. Både du som tränare och spelarna kan träna på att bli kompis med era känslor. Alla känslor är okej, och ju mer du och spelarna lär er om att identifiera och prata om känslor, desto starkare blir ni som individer.

BIOLOGISKT BETINGAT

Vi människor ska ha känslor. Inom innebandyn behöver du inte arbeta med att skapa känslor utan det handlar i stället om hur spelarna hanterar de känslor som uppstår. När en känsla uppstår kan det visa sig på olika sätt.

- Det autonoma nervsystemet klickar igång, och spelarna kan få högre puls, skakningar, svettningar eller hyperfokus.
- Spelarna har olika beteenden, det vill säga de agerar annorlunda. En spelare som tagit körkort kanske kommer till träningen och har svårt att fokusera men är lycklig och trött. En annan spelare kanske är nedstämd, går runt med sänkt huvudet och pratar inte med någon.
- Tankarna påverkas och spelarna pratar med sig själva på ett bra eller mindre bra sätt. Den inre dialogen kan innehålla negativa, jobbiga tankar eller positiva, glada tankar.

Känslor är ingenting vi människor kan kontrollera. Kroppen är byggd för att reagera med känslor. Vi reagerar på stress på samma sätt idag som när mänskligheten utvecklades, men de faror vi utsätts för i dag är annorlunda och ibland skapar vi faror i våra tankar. Fast det låter konstigt så likställer många spelare en match i innebandy med livsfara, det vill säga hjärnan reagerar på samma sätt. Sedan inser de att det inte är livsfarligt med matchen, men trots det får de ett påslag med olika fysiologiska effekter, exempelvis högre puls.

Det är bra att identifiera känslorna och så snabbt som möjligt skapa perspektiv. Är detta så farligt som tankarna säger?

Känslor är någonting vi ska känna och som är inbyggt i oss människor. Det är livsviktigt att vi känner känslor, det ska vi inte försöka ta bort. Däremot kan vi arbeta med att försöka hantera dem så konstruktivt som möjligt.

FOKUSERA PÅ AGERANDET

En bra metod att använda för att arbeta med känslor så konstruktivt som möjligt inom innebandy är att fokusera på det spelarna gör. Hur agerar de?

Ofta är detta den bästa ingången till att prata om känslor, att öka förståelsen för dem och därmed kunna hantera dem på bästa sätt. Att möta en spelare och be hen sluta vara arg brukar oftast leda till att spelaren blir än mer arg. Men att prata om agerandet kan vara en smidigare och mindre konfliktfylld väg. Det är ibland tydligare att kommunicera kring beteenden än känslor. Inom innebandy finns många olika tekniska färdigheter och beteenden att prata om. Hur ska spelaren agera i försvarsspelet? Hur slår hen en bra passning? Hur kan hen röra sig på banan?

HANTERA STARKA KÄNSLOR

Vissa individer har en tendens att visa mycket starka känslor väldigt snabbt. Upplevelsen både för individen och dem runtomkring är ofta att det säger PANG! En metod som har visat sig vara effektiv för att hantera starka känslor är lågaffektivt bemötande. Det handlar om att du som ansvarig ledare tar ett steg tillbaka i kravögonblicket. För det är när det kommer nya krav som det finns risk att känslorna ökar i intensitet. Det kan

handla om en instruktion eller korrigerig, någonting spelaren ska göra annorlunda. Kortfattat handlar lågaffektivt bemötande om att hjälpa spelaren att själv bibehålla kontrollen. Så länge spelaren upplever att hen har kontroll så är det lättare att hantera krav och känslor som uppstår.

Det är viktigt att försöka identifiera och spåra vad som sker innan spelaren "tappar det". För ju tidigare som det kan ske någon hjälp desto bättre.

KÄNSLOR SMITTAR

Det är större chans att spelare bli smittade av känslor om de inte själva är medvetna om sina känslor. Om medvetenheten om egna känslor är hög har de lättare att förstå när de blir påverkad av andra.

"Om spelarna är oroliga, innebär det att jag som tränare blir orolig?" Både ja och nej. Oroliga spelare är troligtvis lite mer röriga att ha att göra med på träningar och matcher vilket kräver mer av dig som tränare. Det är viktigt att du känner av hur det påverkar dig och vet hur du ska hantera situationer. Kanske ska du genomföra andra övningar? Du kanske behöver höja eller sänka tempot på träningen?

Det är bra att lyfta detta med spelarna så att de lär sig att se skillnad på sina egna och andras känslor. Självklart blir alla påverkade av varandra, men utmaningen är att hantera denna påverkan.

OLIKA KÄNSLOR I OLIKA ÅLDRAR

Alla är olika, och vissa har lättare att visa känslor än andra. Vissa spelare blir väldigt lätt irriterade på banan medan andra har mer tålmod. Detta har också med åldern att göra. Ju äldre spelarna är, desto bättre är de på att hantera sina känslor. Det beror på att de under åren upplever olika situationer som de tvingas hantera och utifrån dem lär sig att hantera olika typer av känslor.

Ju äldre spelarna blir, desto bättre blir de förhoppningsvis på att hantera känslor de utsätts för. Det innebär att ju yngre idrottare du har, desto sämre är de troligtvis på att hantera sina känslor. Detta gäller särskilt starka känslor – de är en rejäl utmaning. Tänk på att spelarna är olika även när det gäller hur de agerar på känslor – vissa reagerar starkare än andra.

PRAKTISKA TIPS

- Stanna träningen och be spelarna prata med varandra om vad de tänker, känner och gör. Låt dem träna på att identifiera tankar och känslor och hur de påverkar beteenden på träning.
- Använd siffror för att skatta och därmed beskriva hur starka känslorna är. Om du till exempel upplever att en spelare är irriterad kan du låta hen skatta sin irritation på en skala från ett till tio?
- Prata om gruppen i ledarteamet. Hur går det? Vad fungerar bra? Mindre bra? Kan du och dina kollegor göra någon förändring som ger spelarna bättre förutsättningar att hantera sina känslor?
- Bjud in någon äldre spelare inom föreningen, kanske från representationslaget, som kan prata om hur hen hanterar sina känslor inom innebandyn.
- Berätta gärna om dina egna känslor, bra och dåliga. Visa att det är normalt att alla har känslor.





TACK FÖR ATT DU ÄR LEDARE I VÅR FÖRENING OCH ÄR MED OCH SKAPAR EN SUND OCH MENINGSFULL FRITID FÖR BARN- OCH UNGDOMAR I SÄVAR

Vi hoppas att materialet ska inspirera dig att gå en vidareutbildning via Västerbottens Innebandyförbund. Kolla vilka aktuella utbildningar som går just nu via QR-koden.



Referensdokument:

Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram (Riksidrottsförbundet)
Innebandyportalen (Svenska Innebandyförbundets utbildningsmaterial)
Fotbollsportalen (Svenska Fotbollsförbundets utbildningsmaterial)