



Stockholms  
Innebandyförbund

Tips och övningar  
för ledare på  
**BLÅ NIVÅ**

.....

# INNEBANDY ÄR EN SPORT DÄR ALLA KAN VARA MED OCH HA ROLIGT

Som ledare inom idrotten har du en avgörande roll i att skapa en miljö där spelarna 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 det här häftet hittar du som ledare tips och övningar på hur du skapar roliga och inkluderande innebandyaktiviteter för alla. Häftet har övningar på olika nivåer för att du ska kunna forma din aktivitet efter målgruppen. För att fördjupa sig mer som ledare och organisationsledare inom Svensk Innebandy finns det en rad utbildningar att gå för varje nivå.

**Stort tack till Värmlands,  
Hallands och Stockholms  
Innebandyförbund som har  
varit med och tagit fram  
broschyrerna för grön, blå  
och röd nivå.**

.....

## 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. **Då ökar vi förutsättningarna till stark inre motivation hos varje barn (självbestämmandeteorin).**

På blå nivå är det viktigt att låta spelarna få utvecklas i sin egen takt, och att alla får lika mycket feedback och uppmärksamhet av dig som ledare.

För att behålla så många som möjligt så länge som möjligt behöver du som ledare bidra till ökad trygghet och ökad glädje kopplat till barnets innebandyspelande.

**Jobba för att spelarna  
ska uppleva sitt  
innebandyspelande som  
roligt och utvecklande, utan  
press och resultathets.**

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

## TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ BLÅ NIVÅ

**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 spelet** 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 testa att spela och rotera på alla positioner, både på 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.

# ÖVERSIKT NATIONELL SPELFORM FÖR BLÅ NIVÅ

Seriespel	Blå nivå
Antal spelare	4 + målvakt
Mixade lag	Nej
Speltid/match (rullande)	2x20 min
Periodpaus	3-5 min*
Avsatt tid i hall	60 minuter
Timeout	Nej
Ta ut målvakt	Nej
Planstorlek	30 x 15 meter
Målbursstorlek	120 x 90 centimeter
Målvaktsområde	Ja - Men ej utmärkt
Målområde	Ja - Men ej utmärkt
Målvakt	Ja

\*Lokala förutsättningar

Synliga resultat	Nej
Byten	Fria rullande byten
Utvisning	Personlig, 2 min
Straffslag	Ja
Antal matchledare/domare	2 stycken
Fasta situationer	Får gå direkt i mål
Avstånd fasta situationer	3 meter
Vid inslag	Ska slås
Vid frislag	Ska slås
Efter mål	Tekning mittpunkten
Fördelsregel	Ja restriktivt
Domare	Matchledare/Distriktsdomare*
Ledarlicens	Ja*

OBS! För mer information om  
regler och Blå nivå  
[www.innebandy.se/stockholm/bla-niva](http://www.innebandy.se/stockholm/bla-niva)



.....

# RÖRELSEFÖRSTÅELSE, EN VIKTIG FAKTOR FÖR LIVSLÅNGT IDROTTANDE

Rörelseförståelse innebär att lära sig rörelser på så många sätt som möjligt. Ju fler rörelser barnet kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv hela livet. Det ökar även de idrottsliga förutsättningarna på lång sikt.

Träningen på blå nivå ska vara allsidig, där det är viktigt att variera mellan "träning" och "lek".

Leken är ett bra sätt att inkludera fysträningen i, även olika moment av förberedelseträning som utvecklar rörelseförståelse är viktigt.



# SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

Vanligaste skadorna inom innebandy är knä- och fotledsskador. Genom att lägga tid på innebandyns egna material, Knäkontroll+, kan man förebygga skador och framförallt förkorta rehabiliteringstiden. Övningarna som ingår i materialet kan med fördel genomföras innan varje träning på planen.

Att träna allsidigt ökar effekten att förebygga skador.



Till Knäkontroll+



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

.....

# TRÄNINGSUPPLÄGG

- 1 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 samlingsplatsen på samma plats i hallen, t ex i mittcirkeln eller i ett hörn.
- 2 Förberedelse** (uppvärmning) – där barnen tränar atletiska moment, bör vara i någon form av lek/tävling.
- 3 Färdighetsövningar** (exempelvis olika övningar i mindre grupper på planen) – träna på tekniska moment, t ex passningar.
- 4 Spel** – spela på olika sätt, variera antalet spelare och planens storlek. Spela även med olika förutsättningar, t ex utan mål eller målen felvända.
- 5 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 i så stor mån som möjligt. 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.

.....

# TIPS ATT PRATA OM I TRÄNING: READY POSITION OCH DAYLIGHT

## Ready position

Utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt är att vara i Ready position. Med lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten, gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare.

## Daylight

Den som har bollen behöver sträva efter att hamna i "daylight". Daylight innebär att spelaren höjer blicken och får god uppsikt över var motspelare och medspelare är på planen.





## BRA ATT TÄNKA PÅ: 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.
- Det finns många olika märken och modeller på klubban, tänk på att yngre spelare bör spela med hög flex. Med "flex" innebär det att ju högre siffra desto mjukare är klubban.
- Lär barnen att spela med både en och två händer på klubban. Lär dom i vilken situation det är positivt med en respektive två händer på klubban.

.....

# TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

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 rumpan 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.

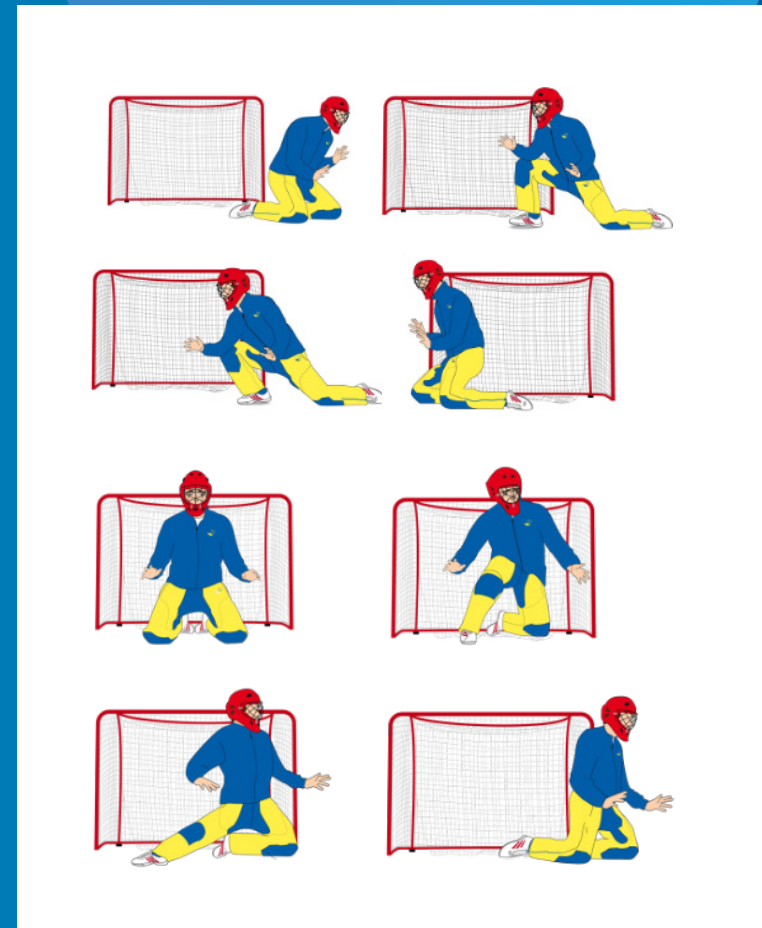


.....

# TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

Det finns några grundläggande förflyttningar för målvakten att jobba med.

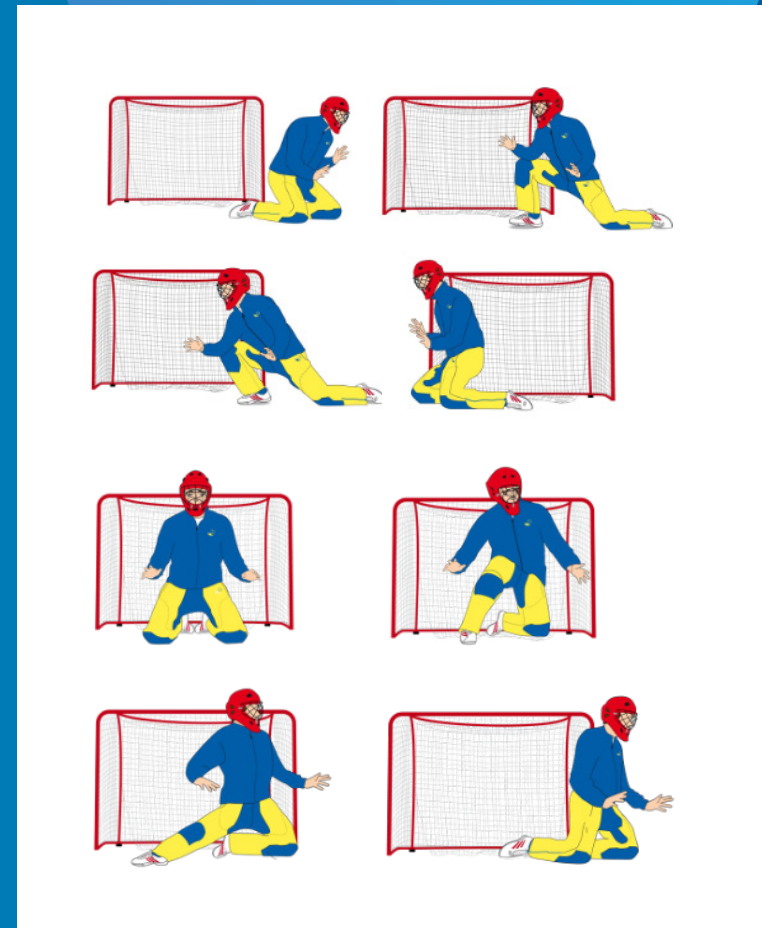
- Den enklaste är att gå på knäna för att följa med en spelare som förflyttar sig inåt i banan med bollen under kontroll. Här bör målvakten tänka på att försöka hålla sin grundposition för vara beredd på ett skott. Påpeka vikten av att hålla ihop fötterna under förflyttningen.
- För situationer där det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



.....

# TIPS TILL MÅLVAKTSTRÄNING

- 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.



.....

## ATT TÄNKA PÅ VID MATCHER PÅ BLÅ NIVÅ

Se matcher som en del i träningen, alla måste få lika stora möjligheter till matchspel oavsett hur duktiga dom är för stunden.

Det är inget farligt med att tävla. Men på Blå nivå är inte slutresultatet i matchen det centrala. Prata istället om vad och hur ni ska göra i spelet, och ge feedback under matchen på detta.

Uppmuntra spelarna oavsett vad som händer under matchen. Vi måste fortsätta att vara trygga vuxna även fast det är match, glädjen måste vara i centrum fortfarande.

Se till att alla spelare får spela lika mycket under matchen.

**Du som ledare är en förebild, dina beteenden är avgörande för att det ska bli en trygg matchmiljö:**

- Hälsa på motståndare samt matchledarna/ domarna innan tekning.
- Respektera och stötta domarens domslut.
- Tacka motståndare, domare och publik för god match.
- Agera med ett lugn och trygghet i båset, håll styr på dina känslor.

## MATCH

Matcherna på blå nivå spelas med 4 utespelare och målvakt. På innebandyns blåa nivå gäller gemensamma nationella spelformer, så att barnen får likvärdiga förutsättningar oavsett var i landet de spelar.

- Resultat eller tabeller publiceras inte, varken på distriktets hemsida, föreningarnas hemsidor eller i sociala medier.

Samtliga spelare i klasserna grön, blå och röd eller motsvarande ska bära skyddsglasögon vid match. Detta gäller oavsett spelarens födelseår.



Nationella spelformer  
på grön och 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 detta vänligen 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 Specialdistriktsförbund (SDF) om hen inte är licensierad.



Folksam  
råd och vård

## LEDARLICENS

I Stockholm råder krav på godkänd ledarlicens under match. Ledarlicensen får ledarna genom att gå en godkänd utbildning.

Svensk Innebandys utbildningsstruktur erbjuder många olika utbildningar anpassade till de olika nivåerna.



---

# UTBILDNING FÖR MER KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE

Svensk Innebandy erbjuder  
följande utbildningar på Blå nivå:

## **GRUNDUTBILDNING**

### **FÖR BARN- OCH UNGDOMSLEDARE**

En teoretisk kortare utbildning som fokuserar på trygg innebandy. Grundutbildningen genomför ledaren endast en gång.

## **STEG 1 BLÅ**

En heldagsutbildning där teori blandas med praktik.

## **FORTBILDNING**

Kortare utbildning som finns i olika fokusområden.

.....

# INNEBANDYNS UTBILDNINGSPORTAL

På utbildningsportalen har du som ledare tillgång till en stor övningsbank med olika typer av övningar, samt att du själv kan rita dina övningar direkt i portalen. Helt kostnadsfritt!

När du går en tränarutbildning får du tillgång till utbildningens webbmateriel via en kod.

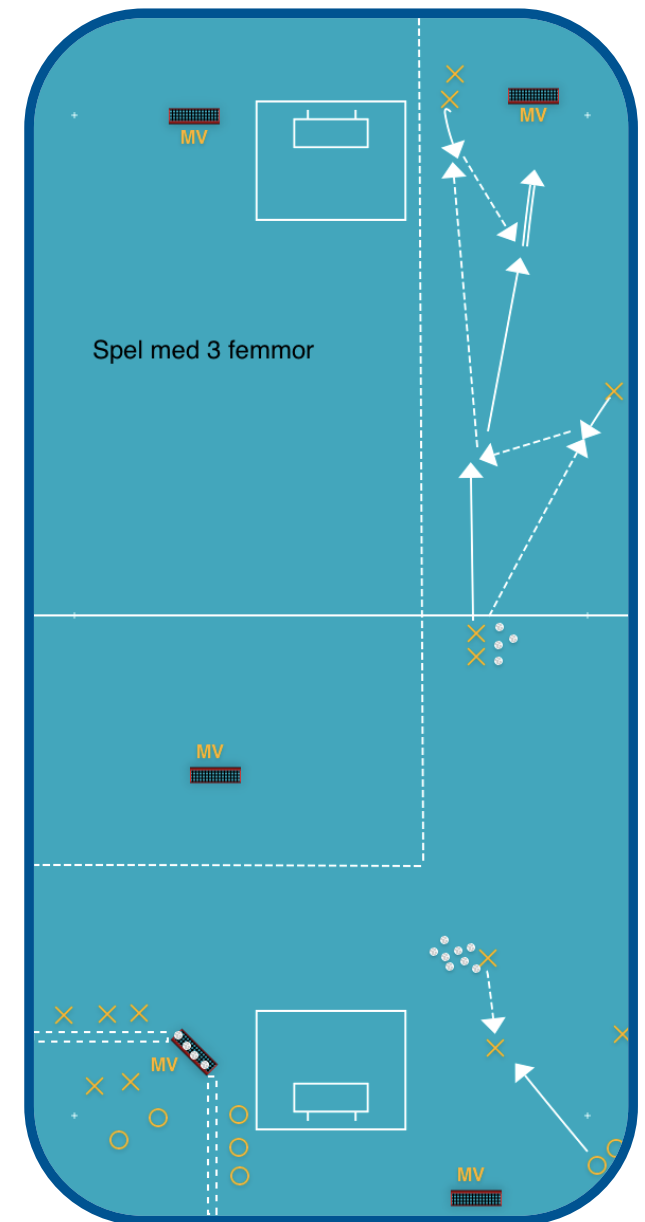


Till Utbildningsportalen



# FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

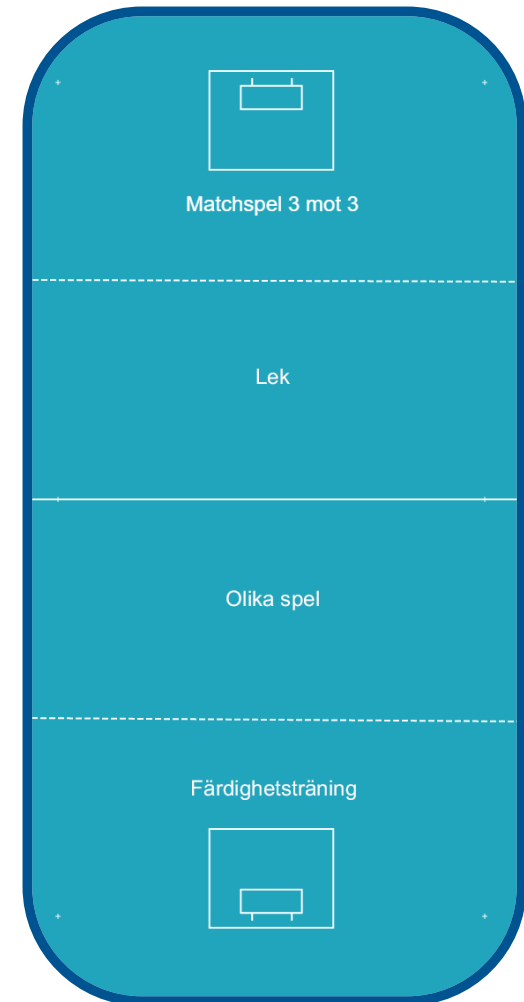
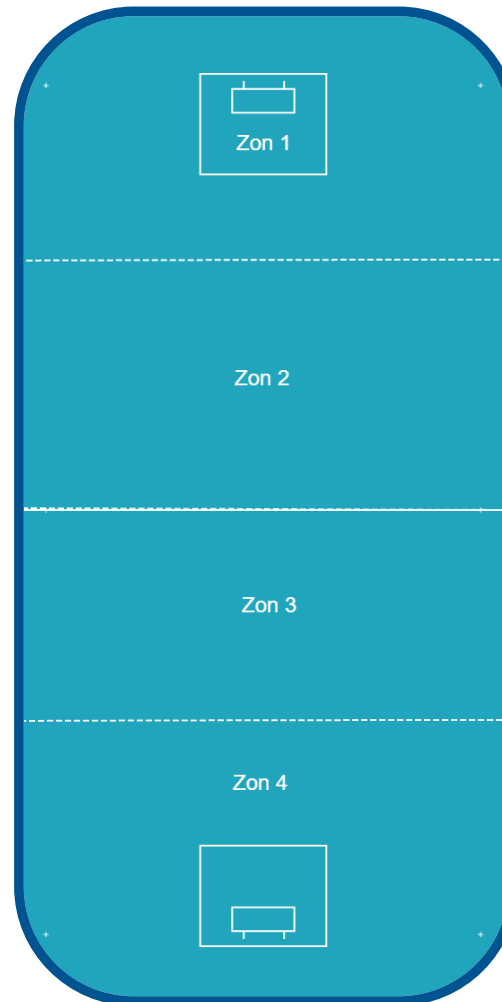
- Är ni många spelare så dela upp gruppen i mindre enheter för att hålla spelarna så aktiva som möjligt.
- Använd hela planens yta för att kunna bedriva en så effektiv träning som möjligt.
- När ni spelar på träningen så spela på samma storlek på planen som i när ni spelar match och variera med spel på mindre yta och antal spelare.
- I förslaget här kan ni ha 35 utespelare och fem målvakter aktiva samtidigt. Såklart går momenten att genomföra var för sig om ni inte är så många spelare i laget.



.....

# FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSPASS

- 1** Dela upp hallen i tre eller fyra olika zoner beroende på hur många spelare du har på träningen.
- 2** Fyll zonerna med övningar.
- 3** Låt barnen vara i varje zon max 10 minuter.



# 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.

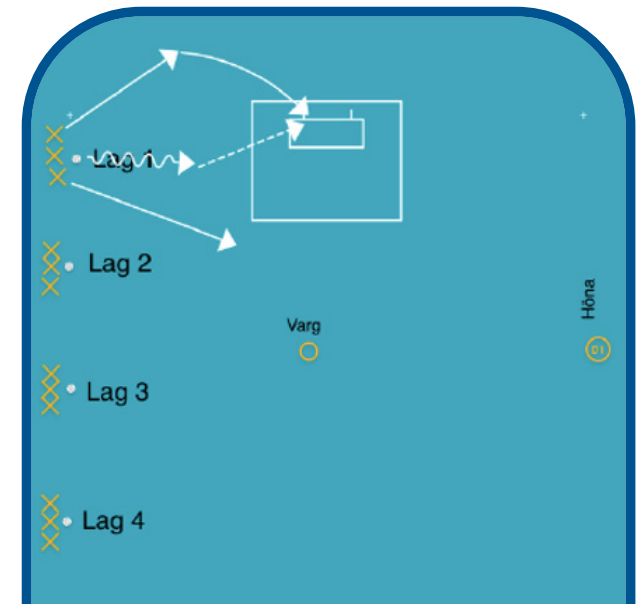
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västar i tre olika färger behövs.

## 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.

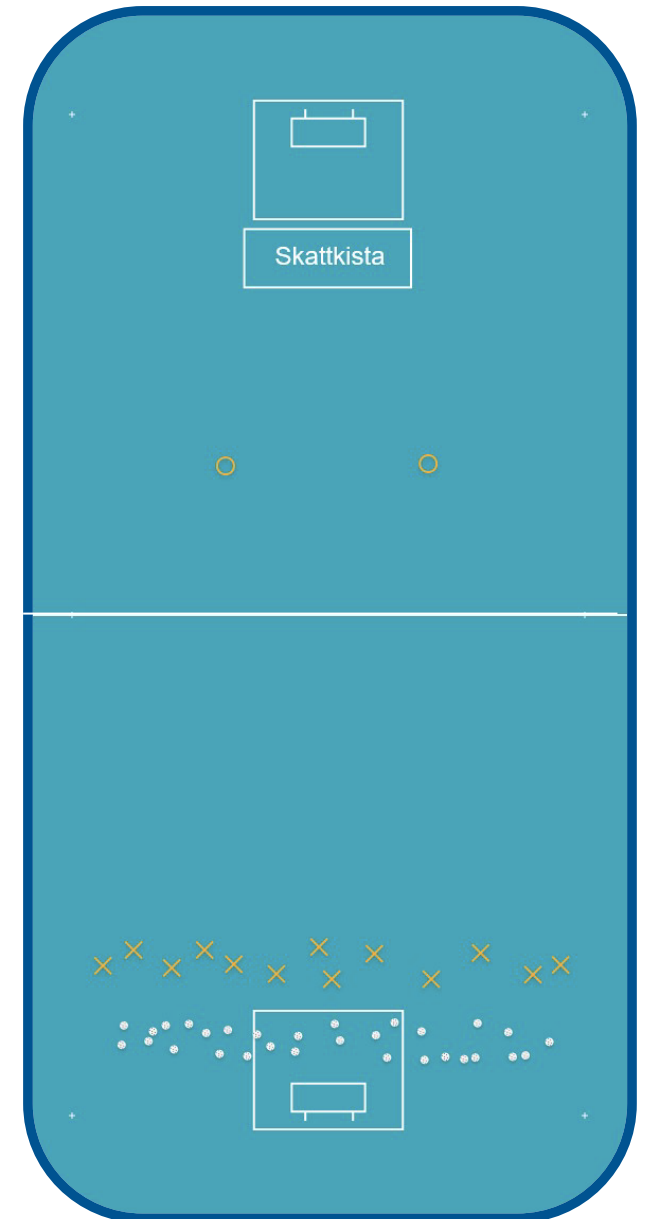
## VARFÖR?

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?

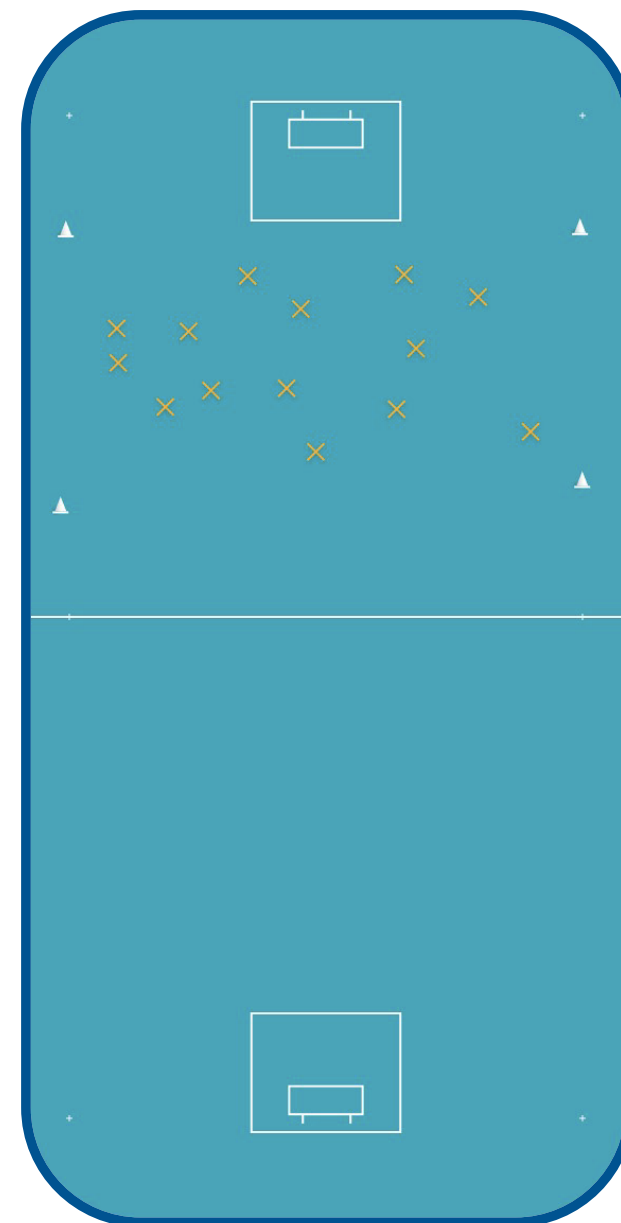
Barnen sätter en väst som "svans" baktill i sina byxor, de kan ha en reserv-väst på sig. Barnen ska sen försöka ta samla på sig så många svansar de kan från de andra samtidigt som de skyddar sin egen. Barn som förlorat sina svansar försöker ta en ny från någon annan.

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?

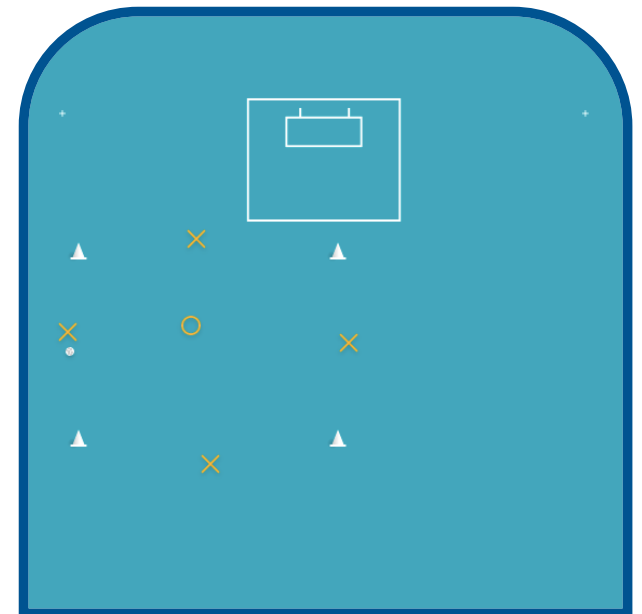
Speluppbyggnad.

## 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?

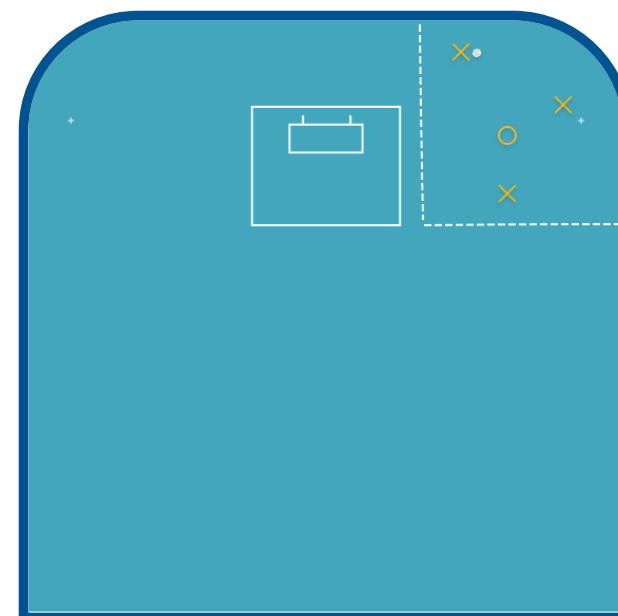
Speluppbyggnad.

### 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?

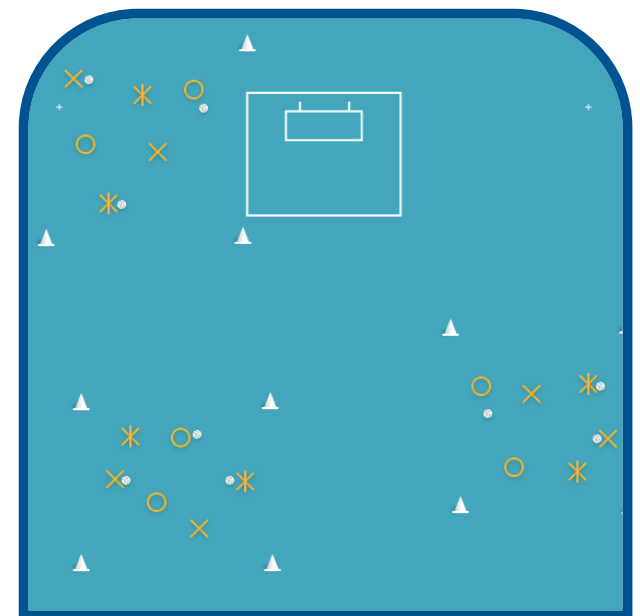
Passningar 2 och 2. Exempelvis tre par i varje kvadrat.

## 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.



# GLADIATORERNA

## VAD?

Speluppbyggnad.

## VARFÖR?

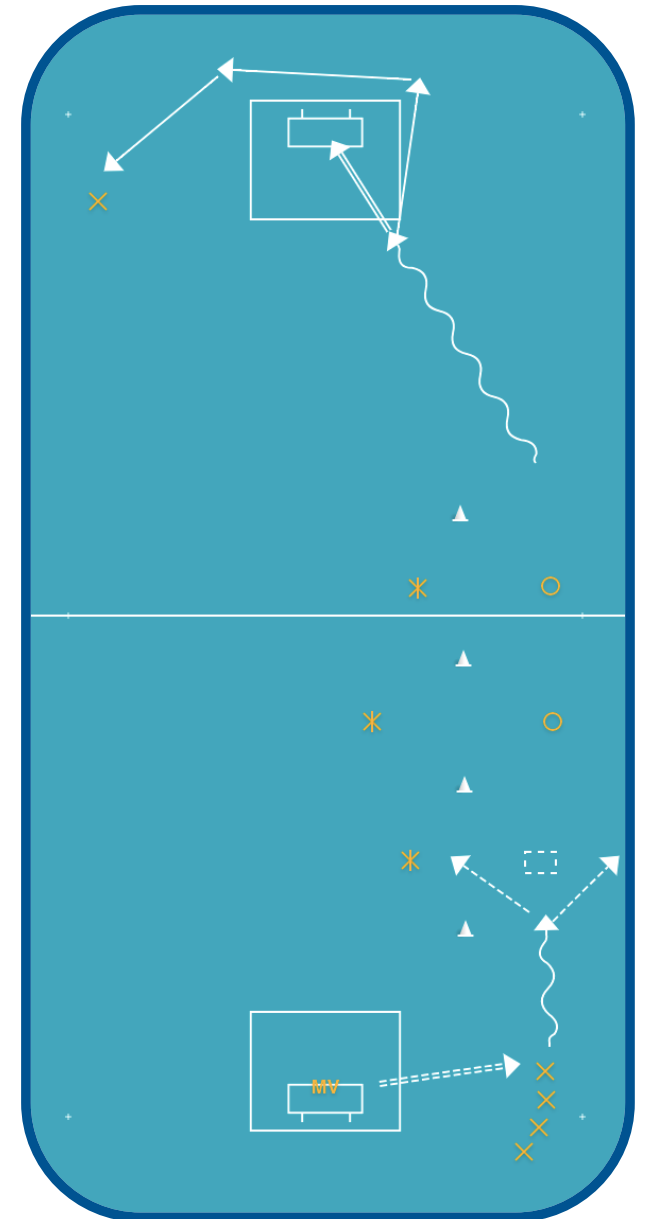
För att kunna ta sig förbi en försvarare med hjälp av dribbling eller väggpassning.

## 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

## VAD?

Speluppbyggnad.

## VARFÖR?

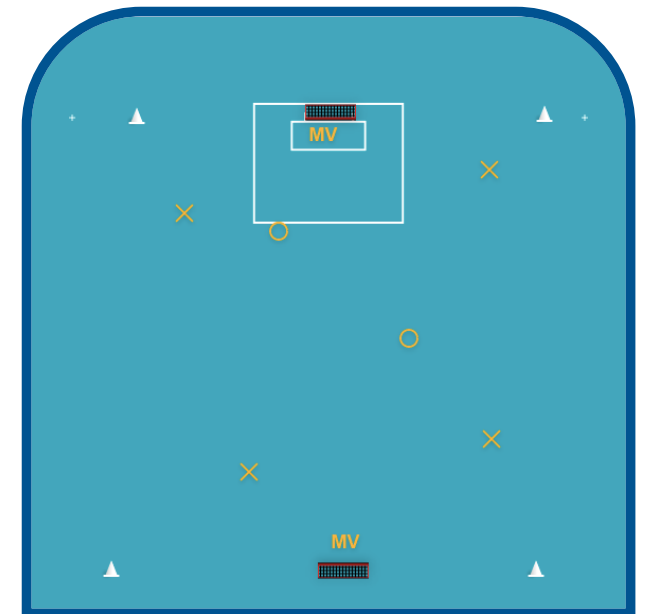
Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

## 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 anfalla 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?

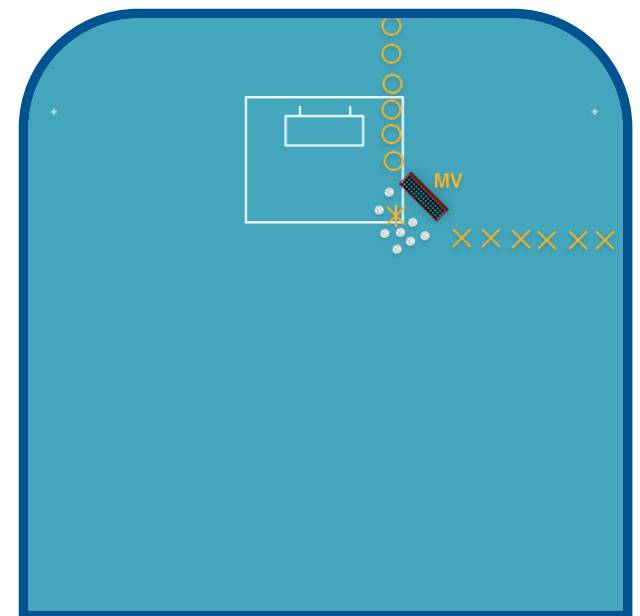
Komma till avslut och göra mål.

## 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

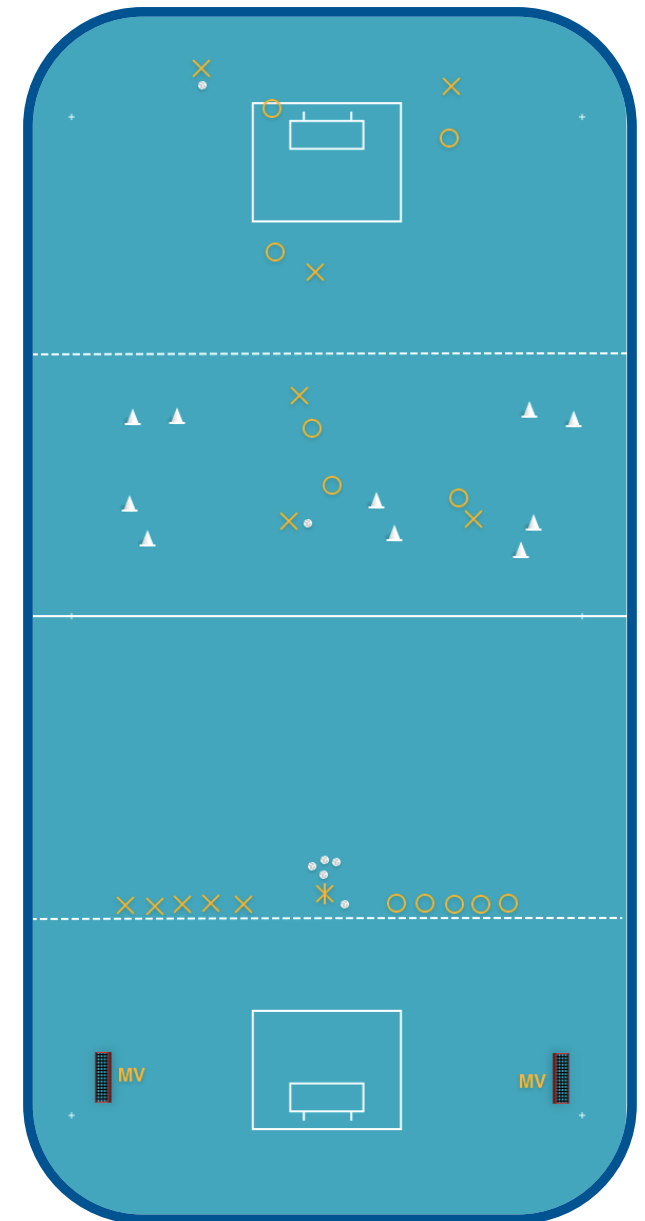
För att göra spelet mer dynamiskt kan ni på träning variera sättet ni spelar på.

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.

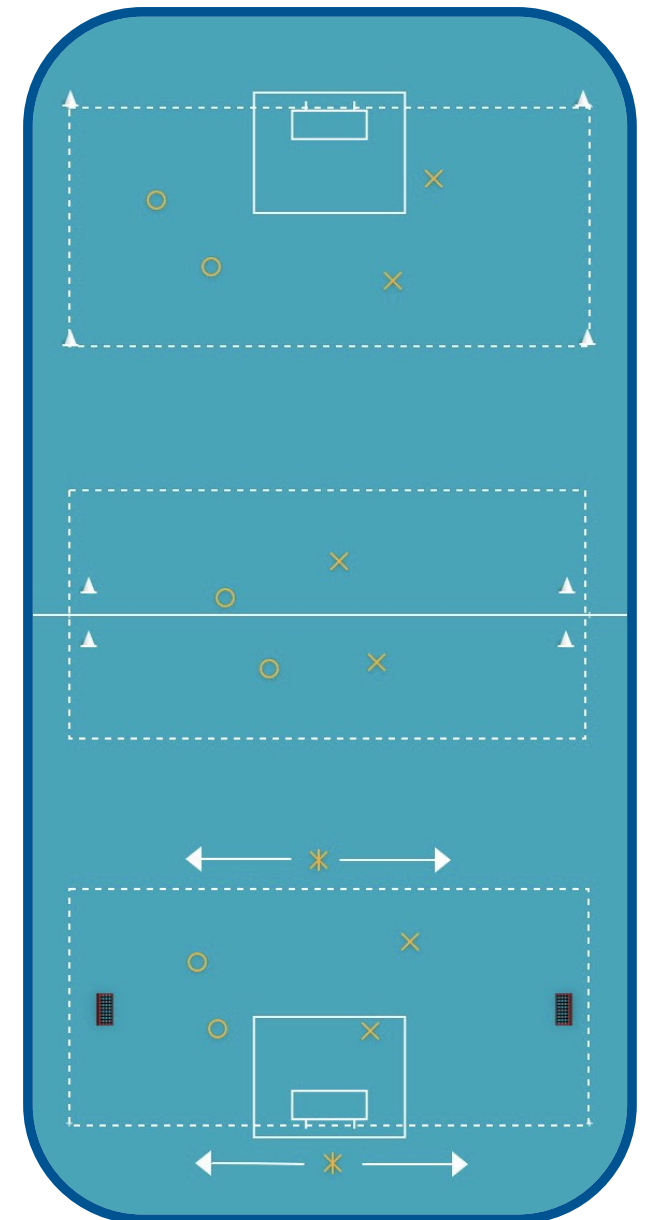
### VARFÖR?

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 give 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 blå nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

## ANVISNINGAR

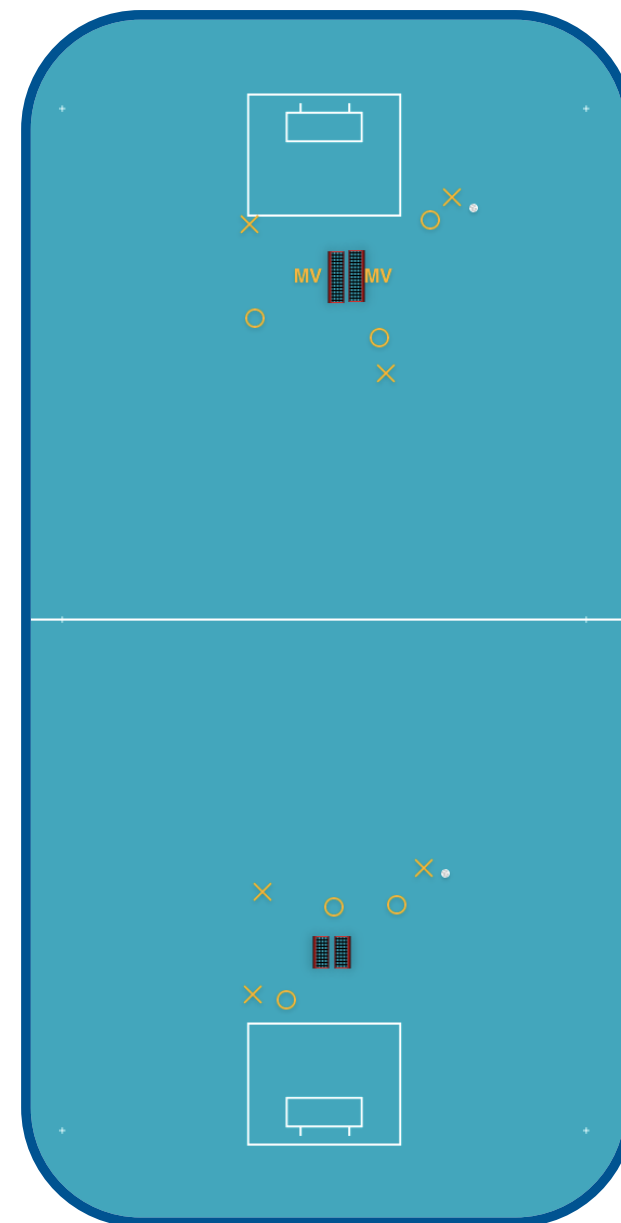
Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

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.







Svensk  
Innebandy

Svenska Innebandyförbundet

08-514 274 00

Idrottens Hus

Box 11016 | 100 61 Stockholm

kundtjanstSIBF@Innebandy.se | [www.innebandy.se](http://www.innebandy.se)