

SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL (SIU) –

PERIOD 3 – OM NYCKELOMRÅDENA SPELET, INNEBANDYFYS, IDROTTPSYKOLOGI OCH LEDARSKAP/LÄRANDE

Utbildningskvällar våren 2026

Mats Glemne

Linnéuniversitetet

FYRA NYCKELOMRÅDEN

Nyckelområdena är centrala för en välfungerande innebandyverksamhet
och tydliggör **HUR** ledare/tränare bör verka

SPELET

INNEBANDYFYS

**IDROTTS-
PSYKOLOGI**

**LEDARSKAP
LÄRANDE**

UPPLÄGGNING OCH ANVÄNDNING AV INNEHÅLLET I DE FYRA NYCKELOMRÅDENA

- Varje nyckelområde är efter en kort inledning uppdelad i några delkapitel som belyser viktig kunskap.
-
- Den avslutande delen kring varje nyckelområde består av vad kunskapen konkret innebär för ledare/tränare på olika nivåer.
 - Vad jag som ledare på **grön** nivå ska tänka på
 - Vad jag som ledare på **blå** nivå ska tänka på
 - Etc.

Dessutom utvecklas och konkretiseras de olika delarna i
Svensk Innebandys SPEL- OCH SPELARUTVECKLINGSPLAN



NYCKELOMRÅDEN I SIU

– NÅGRA NEDSLAG

SPELET

INNEBANDYFYS

**IDROTTS-
PSYKOLOGI**

**LEDARSKAP &
LÄRANDE**

NYCKELOMRÅDE SPELET - INNEHÅLL

Spelfasmodellen

– en gemensam
referensram
för spelet

Grundprinciperna i spelet

– struktur/formation,
bollens förflyttning,
spelarnas förflyttning
och relationer/
kommunikation

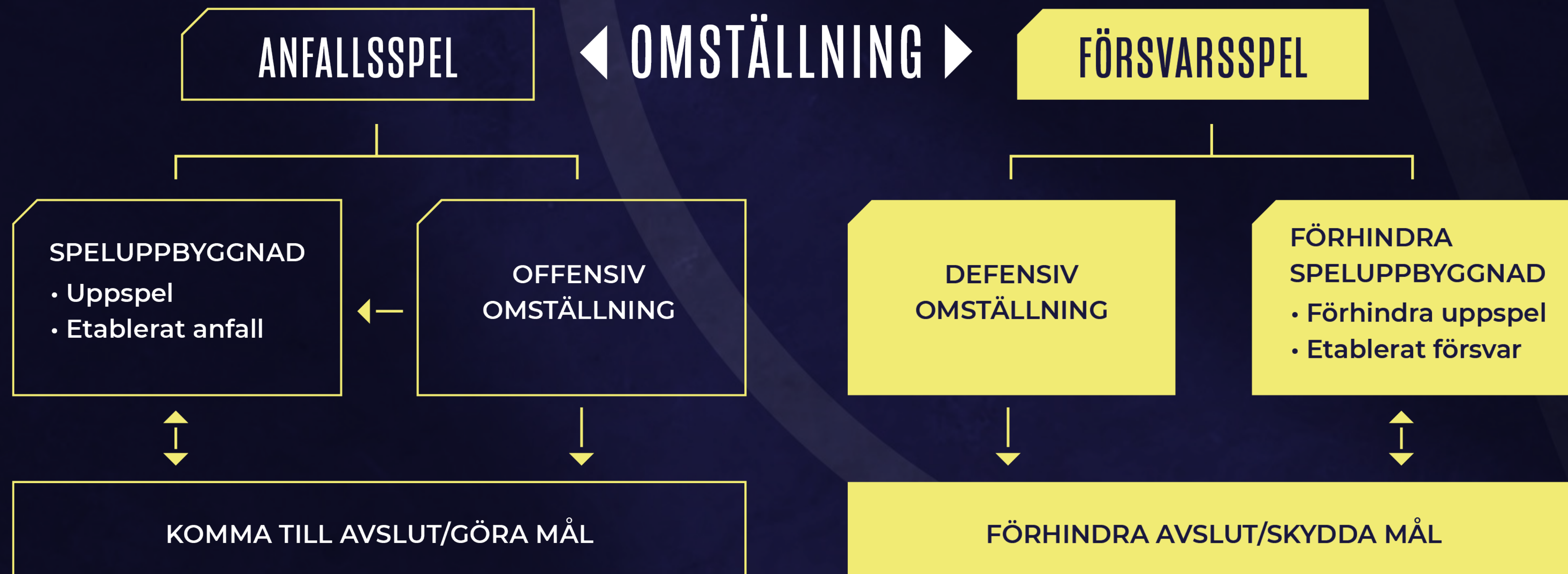
Träningsekonomi – aktivitetstid och lärtid

Spelet på olika nivåer

Om spelet för föreningen

SPELFASMODELLEN

bidrar till ett gemensamt synsätt på hur spelet går till samt vilka spelfaser och skeden som det innehåller



ATT TILLÄMPA SPELFASMODELLEN



Använd spelfasmodellen för att ni i föreningen/laget ska ha en gemensam syn på vilka delar som innebandyspelet innehåller och vad som är lämpligt att lära ut på olika nivåer.

Spelfasmodellen stödjer en tydlig utveckling i er verksamhet och att det finns en röd tråd.

Arrangera gärna tränarträffar i föreningen/lagen där ni tillsammans lyfter vad ni lär ut kring försvars- och anfallsspel på olika nivåer (i olika åldrar). Presentera också tips på hur ni kan göra det genom olika övningar.

SPELFASMODELLEN PÅ GRÖN OCH BLÅ NIVÅ

GRÖN NIVÅ

Spel när det egna laget har bollen

◀ OMSTÄLLNING ▶

Spel när motståndarlaget har bollen

BLÅ NIVÅ

ANFALLSSPEL



Speluppbyggnad



Komma till avslut och göra mål

◀ OMSTÄLLNING ▶

FÖRSVARSSPEL



Förhindra speluppbyggnad



Förhindra och rädda avslut

KONKRETA TIPS KRING SPELET FÖR TRÄNARE OCH FÖRENINGAR



Utgå från spelet – inte övningen

Planera träningar så att spelmoment och beslut återkommer i matchlika situationer.

Använd gärna smålagsspel för att konkretisera spelfaserna i enklare format (t.ex. 3 mot 3 eller 4 mot 4).

Anpassa efter nivå

För yngre spelare: håll det enkelt – t.ex. “när vi har bollen” / “när motståndarna har bollen”.

För äldre/juniorer: gå djupare med t.ex. positionering, risknivå och beslut i övergångar samt identifiera styrkor/svagheter.

Gör det synligt i träningen

Låt spelarna själva identifiera när de byter spelfas (“Vad hände när vi vann bollen?”).

För lite äldre spelare - filma gärna korta sekvenser och diskutera spelfaserna med spelarna.

Skapa ett gemensamt språk i föreningen

Sätt upp spelfasmodellen i hallen eller i klubbrummet.

Använd om möjligt samma begrepp i alla lag (t.ex. “speluppbyggnad”, “komma till avslut”) – åtminstone från blå nivå.

Prata om “vad händer när vi vinner/förlorar bollen?” i alla lag.

Låt föreningens tränare reflektera kring “vår spelidé”

Hur vill vi spela när vi har bollen? Hur vill vi försvara? Hur kan vi träna på det vi vill se i match?

UTVECKLINGSFRÅGOR KRING SPELET FÖR TRÄNARE

Förstå spelet

Hur beskriver vi våra spelfaser i laget? Förstår spelarna skillnaden mellan dem?

Hur ofta tränar vi på hela spelet – jämfört med isolerade moment?

Planering och träning

Hur kan vi tydligare koppla våra träningsövningar till spelfaserna?

Vilka beslut vill vi att spelarna ska få träna på i varje fas?

Kommunikation och lärande

Hur pratar vi om spelet i laget? Är begreppen gemensamma mellan tränarna?

Hur uppmuntrar vi spelarnas reflektion och förståelse för spelet (inte bara resultatet)?

Utveckling och analys

Vilken spelfas är vi starkast i? Vilken behöver vi utveckla?

Hur analyserar vi matcher utifrån spelfaserna – och hur använder vi det i träningen?



NYCKELOMRÅDE INNEBANDYFYS - INNEHÅLL

Individens utveckling

– kroppsmått,
muskelstyrka, anaerob
och aerob förmåga

Träningsbarhet

– innan puberteten,
under tillväxtspurten
och efter
tillväxtspurten

Fysiska utvecklingsmodeller

– för flickor/kvinnor
respektive pojkar/män

Innebandyfys på olika nivåer

Rörelseförståelse

– från grundläggande
rörelseförmågor till
innebandyspecifika
förmågor

ATT TILLÄMPA INNEBANDYFYS

Syftet med kunskapen kring Innebandyfys är att kunna **utveckla spelarnas fysiska förmåga** på ett sätt som **stödjer spelet, hälsan och långsiktig utveckling**. Innebandyfys handlar både om att förstå kroppen och att skapa rätt förutsättningar för träning, prestation och glädje – hela vägen från barn till vuxen.



INDIVIDENS UTVECKLING – KONKRETA TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR TRÄNARE OCH FÖRENING

Se individen – inte bara åldern

Planera om möjligt delar av träningen utifrån var olika spelare befinner sig biologiskt, inte rent åldersmässigt.

Ha koll på tillväxtspurten – påverkar teknik, koordination och skaderisk.

Anpassa innehållet

Under tillväxtspurten: minska hopp, tunga belastningar och ensidighet. Efter spurten: successivt öka belastning och styrkeinslag.

Skapa förståelse för olikheter

Prata öppet i laget om att alla utvecklas i olika takt – både fysiskt och spelmässigt.

Lyft fram värdet av tålamod och långsiktig utveckling.

Balansera styrka och teknik

Tidigt utvecklade spelare: uppmuntra fortsatt fokus på teknik och beslutsfattande.

Sent utvecklade spelare: ge stöd och tålamod – deras tid kommer.

UTVECKLINGSFRÅGOR

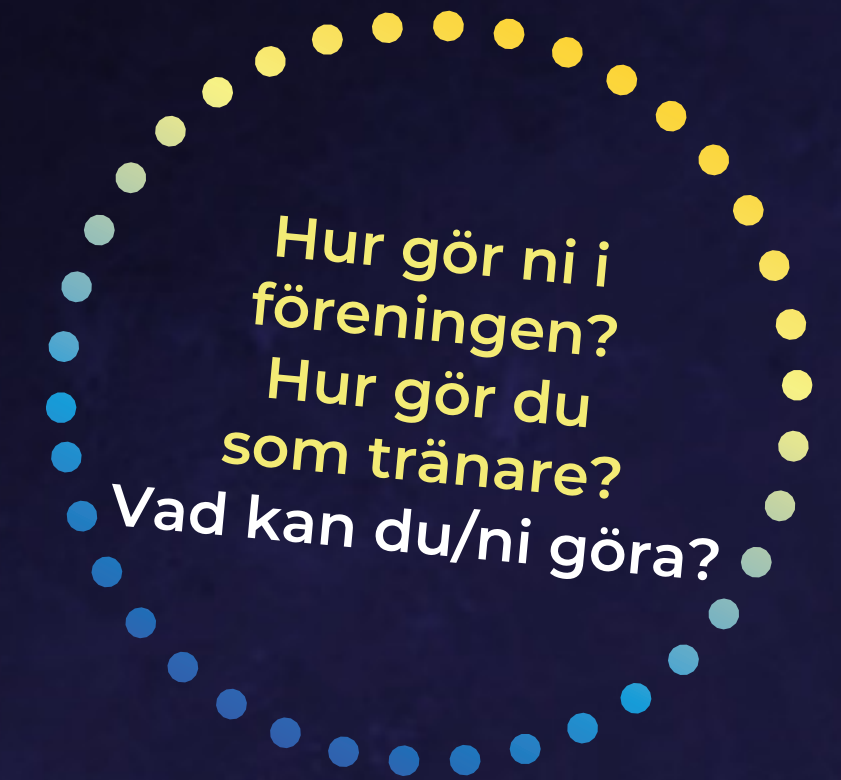
Hur tar vi hänsyn till biologisk mognad i vår träningsplanering?

Följer vi spelarnas tillväxt och anpassar träningen därefter?

Hur pratar vi med spelare och föräldrar om skillnader i utvecklingstakt?

Hur undviker vi att tidigt utvecklade får för stora fördelar – eller sent utvecklade tappar motivationen?

RÖRELSEFÖRSTÅELSE – KONKRETA TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR TRÄNARE OCH FÖRENING

Lek fram rörelse

Låt yngre spelare utforska rörelser via exempelvis lek, stafetter, hinderbanor och smålagsspel.

Träna hela kroppen

Växla mellan stabilitet (balans, bål), objektkontroll (kasta, fånga, driva, passa boll) och förflyttning (springa, hoppa, vända).

Integrera rörelse i innebandyn

Använd innebandyspecifika moment i rörelseövningar – exempelvis reaktionslekar och stafetter med klubba och boll.

Uppmuntra reflektion

Ställ frågor: "Hur gjorde du för att lyckas med den rörelsen?"

Låt spelarna fundera över hur de använder sin kropp i spelsituationer.

Behåll rörelserikedom även i äldre åldrar

Variation i träning minskar skador och ökar motivation.

Testa andra idrotter – mångsidighet bygger bättre innebandyspelare.

UTVECKLINGSFRÅGOR

Hur tränar vi rörelseförståelse (varför rörelse är viktigt, bidra till ökad motivation, stärka självförtroende m.m.) på våra träningar

Får våra spelare tillräcklig variation i sina rörelser under en träningsvecka?

Hur kan vi utveckla spelarnas kroppskontroll och rörelseglädje?

TRÄNINGSBARHET – KONKRETA TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR TRÄNARE OCH FÖRENING

Anpassa efter utvecklingsnivå

Innan puberteten: fokus på lek, koordination och lätt styrka (kroppsvikt).

Under tillväxtspurten: fokus på teknik, lätt styrketräning och skonsam belastning.

Efter tillväxtspurten: mer strukturerad styrke- och konditionsträning.

Tänk helhet

Innebandyfys handlar om att bygga en stark, rörlig och skadefri kropp – inte bara prestation.

Planera långsiktigt

Träningen ska utvecklas i takt med individen, inte stressas fram.

Bygg en “fysisk trappa” för föreningen/laget – vad ska tränas på varje nivå?

Variera och förklara

Berätta varför en övning görs och hur den hänger ihop med spelet.

Variation ökar både lärande och motivation.

Mät och följ upp

Gör enklare tester regelbundet (t.ex. hopp, sprint, styrka) för att se utveckling och anpassa träningen.

UTVECKLINGSFRÅGOR

Anpassar vi träningen efter spelarnas mognad och träningsbarhet?

Hur kan vi följa upp spelarnas fysiska utveckling utan att skapa press?

Hur säkerställer vi att träningen är både utvecklande och skadeförebyggande?

Använder vi regelbundet det skadeförebyggande programmet **Knäkontroll +**? Om inte – hur kan det göras?
Se nästa bild.

NYCKELOMRÅDE IDROTTPSYKOLOGI - INNEHÅLL

Idrottspsykologi

- grundläggande kring psykologisk trygghet och kommunikation

Idrottspsykologi

- uppleva självbestämmande, kompetens och samhörighet (självbestämmandeteorin)

Innebandyns tre idrotts-psykologiska fokusområden

- Fokus på rätt saker
- Göra varandra bättre
- Långsiktigt välmående

Idrottspsykologi på olika nivåer

ATT TILLÄMPA IDROTTPSYKOLOGI

Syftet är att stärka både prestation och välmående hos spelare och ledare genom att förstå hur tankar, känslor och beteenden påverkar idrottandet.

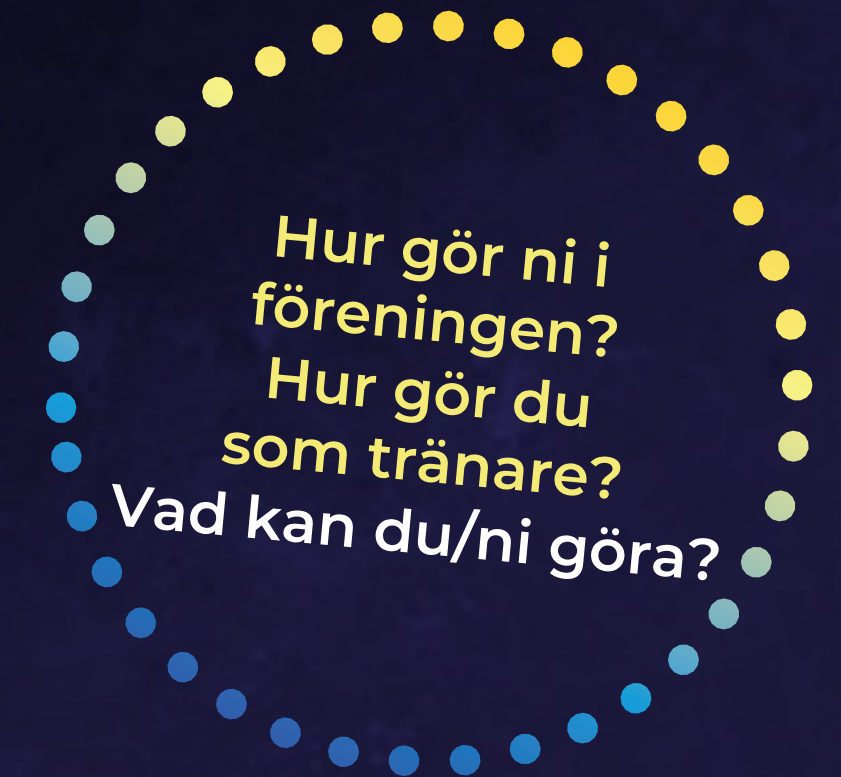
Inom Svensk Innebandy fokuserar idrottspsykologin på tre huvudområden:

- Fokus på rätt saker
- Göra varandra bättre
- Långsiktigt välmående

Gemensamt för alla tre är strävan efter psykologisk trygghet – en miljö där det är tillåtet att misslyckas, där man vågar uttrycka sig och där relationerna mellan spelare och ledare präglas av respekt och tillit.



FOKUS PÅ RÄTT SAKER – KONKRETA TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR TRÄNARE OCH FÖRENING

Fokusera på det spelarna kan påverka

Lyft fram beteenden, inte bara resultat. Fråga: "Vad gjorde vi bra i vårt press-spel idag?" snarare än "Varför vann vi inte?"

Använd prestationsmål

Sätt konkreta mål som handlar om agerande och utveckling – t.ex. "spela med fler passningar i fart", "stötta varandra efter bolltapp".

Positiv förstärkning

Uppmärksamma när spelarna gör saker bra – och berätta varför. Positiv feedback bygger trygghet och stärker motivationen.

Hantera känslor och tankar

Prata med laget om hur det känns inför matcher eller efter misstag. Normalisera att nervositet, frustration och glädje är en del av idrotten.

Föregå med gott exempel

Tränarens sätt att hantera press, motgångar och misstag sätter tonen för hela gruppen.

UTVECKLINGSFRÅGOR

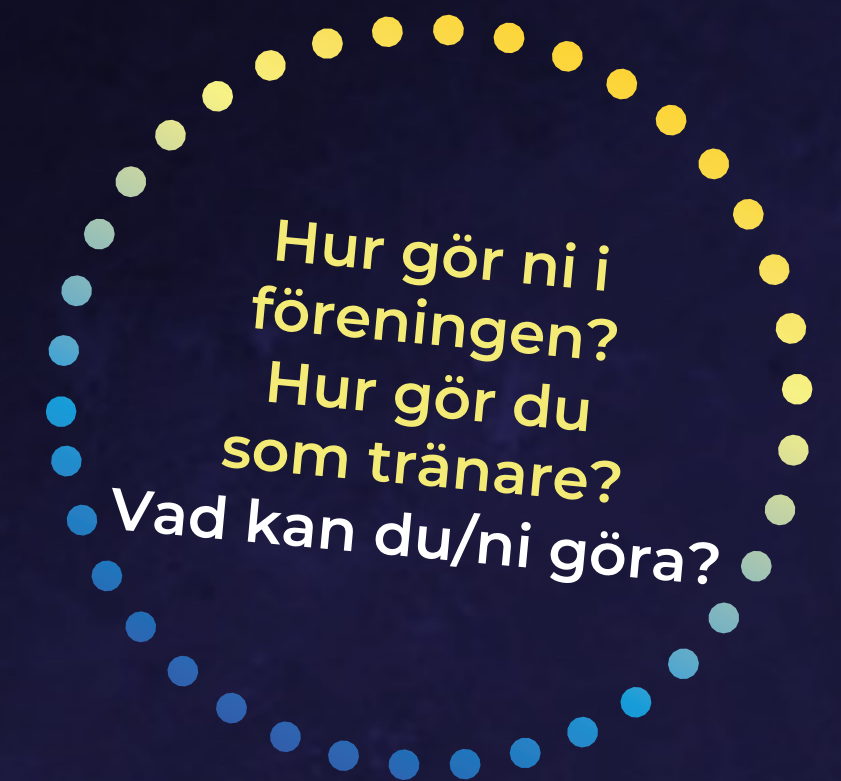
Hur pratar vi om prestation och resultat i vår förening?

Belönar vi beteenden som leder till utveckling – eller fokuserar vi mest på utfall?

Hur ofta lyfter vi fram vad som fungerar bra, inte bara vad som behöver bli bättre?

Hur kan vi hjälpa spelarna att hantera nervositet och motgångar på ett konstruktivt sätt?

GÖRA VARANDRA BÄTTRE – KONKRETA TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR TRÄNARE OCH FÖRENING

Bygg psykologisk trygghet

Skapa ett klimat där det är tillåtet att göra misstag, ställa frågor och komma med idéer. Trygghet föder mod, och mod utvecklar prestation.

Prata om lagets normer

Låt spelarna vara med och formulera hur man vill ha det i laget – t.ex. hur man hälsar, uppmuntrar varandra och hanterar frustration.

Kommunicera öppet

Uppmuntra dialog mellan tränare och spelare. Ge och ta feedback på ett respektfullt sätt.

Främja gemenskap

Planera lagaktiviteter som inte bara handlar om innebandy. Gemenskap utanför planen stärker laget på planen.

Lyft teaminsatser

Belöna inte bara målskytten – utan också den som exempelvis täckte skott, passade eller skapade yta.

UTVECKLINGSFRÅGOR

Hur bidrar vi till att skapa psykologisk trygghet i våra lag?

Är det tillåtet att göra fel och prata om det i vår träningsmiljö?

Hur kan vi utveckla kommunikationen mellan spelarna samt mellan spelare och tränare?

Hur kan vi “göra varandra bättre” i vardagen?

LÅNGSIKTIGT VÄLMÅENDE – KONKRETA TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR TRÄNARE OCH FÖRENING

Sätt människan före spelaren

Visa intresse för spelarnas hela situation – skola, kompisar, familj, fritid etc.
Balans skapar hållbar utveckling.

Planera för återhämtning

Ge tid för vila, variation och återhämtning - gäller både "kropp och knopp".

Prata om balans

Hjälp spelarna reflektera över hur de hanterar delar som sömn, stress, mat och relationer. Det stärker både hälsan och prestationen.

Förebygg psykisk ohälsa

Våga ta upp frågor om hur spelarna mår. Skapa rutiner för att fånga upp signaler på ohälsa tidigt.

Utbilda ledarna

Se till att ledare har grundläggande kunskap om psykisk hälsa, stress och återhämtning.

UTVECKLINGSFRÅGOR

Hur ser vi till att våra spelare mår bra – både i och utanför innebandyn?

Har vi balans mellan krav och återhämtning i vår verksamhet?

Hur pratar vi om hälsa, sömn och återhämtning i laget?

Hur hanterar vi situationer där någon verkar må dåligt eller vara överbelastad?

NYCKELOMRÅDE LEDARSKAP OCH LÄRANDE - INNEHÅLL

Vad är ledarskap?
– introduktion

Ledarskapsmodeller
och ledarskapsstilar
– Full Range Leadership
och Delat ledarskap

Lärande
– tre olika sätt att
bedriva lärande

Lärande
– Guided Discovery,
Feedback samt Lärande
i och genom spelet

Ledarskap och Lärande
på olika nivåer

ATT TILLÄMPA LEDARSKAP OCH LÄRANDE

Att vara tränare handlar inte bara om att lära ut innebandy – utan också om att skapa miljöer där spelare utvecklas, tar ansvar och känner motivation. Ett medvetet ledarskap och ett genomtänkt sätt att bedriva lärande stärker både individen och laget.

Ledarskapet och lärandet hänger tätt samman – hur du leder påverkar hur spelarna lär, och hur du ser på lärande påverkar ditt ledarskap.



LEDARSKAP OCH LÄRANDE – KONKRETA TIPS FÖR TRÄNARE



Anpassa ledarskapet efter gruppen

Fundera över spelarnas ålder, erfarenhet, motivation och mognad – och anpassa hur du leder och kommunicerar.

Var en förebild

Kom i tid, var förberedd och visa engagemang – ditt beteende påverkar spelarnas inställning mer än dina ord.

Skapa en trygg lärandemiljö

En miljö där spelarna känner sig sedda och vågar göra misstag främjar både utveckling och motivation.

Utmana spelarna att tänka själva

Ställ frågor som stimulerar reflektion: "Hur tänkte du där?", "Vad händer om du testat så här?".

Ge positiv och konkret feedback

Beröm ansträngning och goda försök, inte bara resultat. Feedback ska stärka självförtroende och lärande.

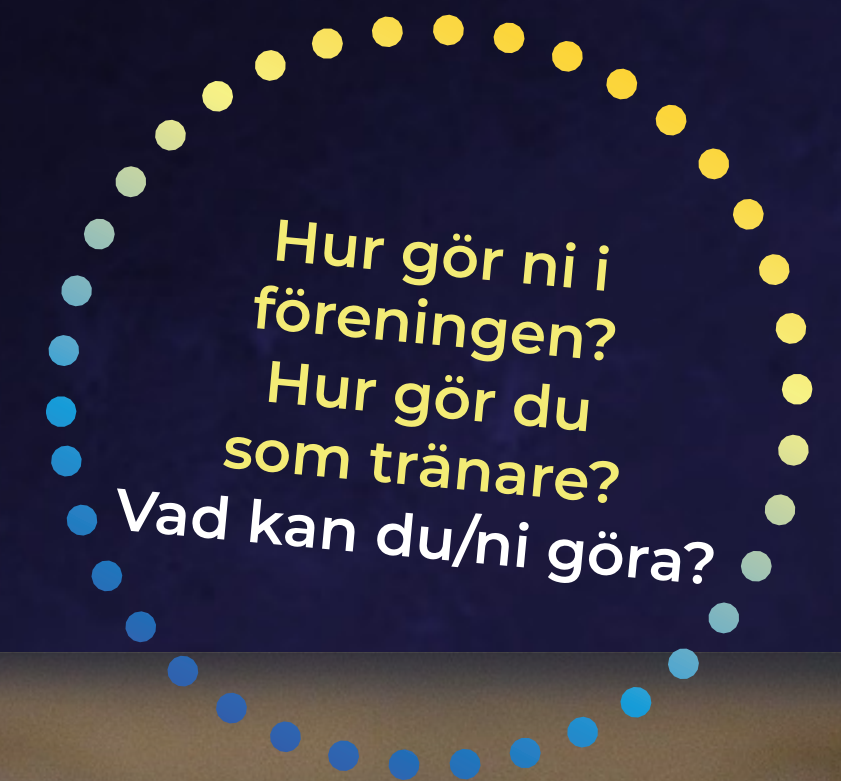
Gör träningen matchlik

Träna i situationer som liknar spelet – det ökar förståelsen, beslutsfattandet och överföringseffekten till match.

Dela på ledarskapet

Skapa ett tränarteam med olika kompetenser och tydlig ansvarsfördelning – det gynnar hållbarhet, lärande och gemenskap.

LEDARSKAP OCH LÄRANDE – UTVECKLINGSPRÅGOR FÖR TRÄNARE



Hur skulle du beskriva ditt ledarskap i dag – och hur tror/vet du att det uppfattas av spelarna?

Hur visar du engagemang, omtanke och tillit i din tränarroll?

Hur skapar du en miljö där spelarna känner sig trygga att prova nytt och göra misstag?

Vilka möjligheter ger du spelarna att påverka träningens innehåll och upplägg?

Hur kan du utveckla din feedback så att den stärker lärandet snarare än bara korrigerar beteenden?

Hur kan du i större utsträckning använda spelet som grund för lärande under träning och match?

På vilket sätt arbetar ni i tränarteamet för att dra nytta av varandras styrkor?



SPELARUTVECKLINGSPLAN

MÖJLIGHET ATT TYDLIGGÖRA NYCKELOMRÅDENA I DIN FÖRENING/DITT LAG

Till hjälp har Svensk Innebandy arbetat fram stödmaterial för att ta fram spelarutvecklingsplaner för er förening / ert lag när det gäller nyckelområdena. Det finns särskilda mallar för grön, blå och röd nivå, men även en "tom" version med relevanta rubriker.

Materialet kan justeras för att passa er verksamhet.

<https://www.innebandy.se/utveckling/spel-och-spelarutvecklingsplan>

