



1



2

INVOLVERADE I UTVECKLINGSARBETET

Från SIBF

Andrea Hjelmåker, utbildningsansvarig
Anders Jonsson, utvecklingschef
Niklas Nordén, förbundskapten
Hanna Wiklund, barn- och ungdomsansvarig

Externa

PG Fahlström, Linnéuniversitetet
Mats Glemne, Linnéuniversitetet
William Hangasjärvi, Karolinska Institutet
Sofia Levin, Umeå universitet
Taru Tervo, Umeå universitet och Innebandyns KC

3

FLER UTGÅNGSPUNKTER

EFTER DET INLEDANDE UTVECKLINGSARBETET

Mer omfattande och
gediget material

Ökad samstämmighet
med utbildningarna

Tydliga
rekommendationer för
tränare på alla stadier

Användbar på olika sätt

"Lärobok"
"Uppslagsverk"
Få tips
Hjälp vid frågor
Stöd vid ställningstagande
Internt i föreningen i olika
sammenhang
Annat?

4

SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL

Modellen visar på:

- Innebandys rika bredd och stora möjligheter oavsett ålder, ambition och förutsättningar.
- En indelning i olika nivåer som har koppling till åldrar, men framför allt till utvecklings- och ambitionsnivå.
- Olika nivåer i form av pusselbitar som visar att man kan röra sig mellan olika nivåer beroende på intresse och förutsättningar.
- Att man kan börja med och komma tillbaka till innebandyn i olika skeden av livet.
- Att föreningar kan avgöra på vilka nivåer som man vill bedriva sin innebandy.



5

INNEHÅLL I SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL



6

HUVUDVERSIONEN = WEBBVERSION

SIU-modellens olika nivåer →	Den goda innebandymiljön →
Spelet →	Innebandyfys →
Idrottspsykologi →	Ledarskap och lärande →

Ett exempel - SPELET

<https://www.innebandyse/utveckling/svensk-innebandys-utvecklingsmodell-siu/spelet>

7

DEN GODA INNEBANDYMILJÖN - FÖRENINGEN

Den goda innebandymiljön, vanligtvis föreningen, ramar in Svensk Innebandys Utvecklingsmodell och visar på **VAD** som bör finnas på plats i en välfungerande föreningsmiljö.

Det gäller att erbjuda en god helhet som främjar lärande, välmående och utveckling.



8

DEN GODA INNEBANDYMILJÖ

UTGÅNGSPUNKT I FORSKNING OCH ERFARENHET KRING
GODA IDROTTLIGA UTVECKLINGSMILJÖER GENERELLT

INITIALT SYFTE

Studera framgångsrika svenska talangmiljöer
(utvecklingsmiljöer) och identifiera likheter och skillnader



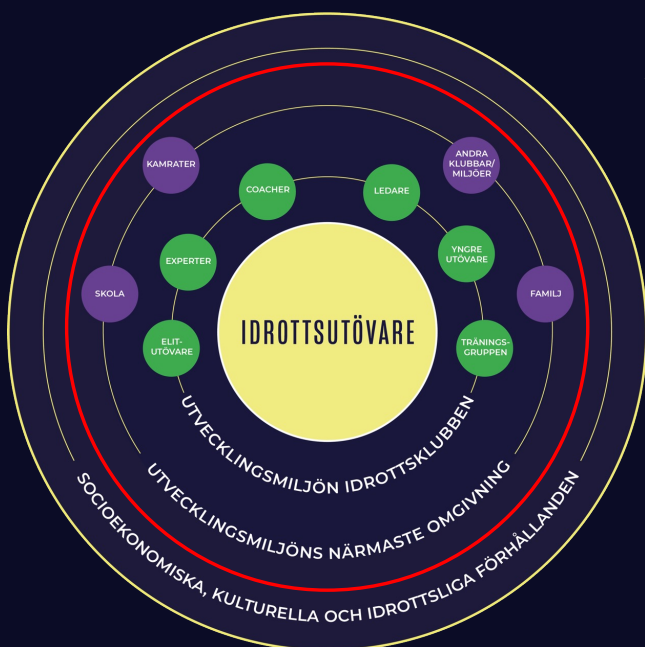
SVENSK INNEBANDY

9

VAD HANDLAR DEN GODA INNEBANDYMILJÖN OM?

Den (förenings-)miljö där de aktiva finns och som påverkar dem på olika sätt. Det handlar om delar som finns på olika nivåer.

Studierna har fokuserat på de två innersta nivåerna som är mer tydligt påverkbara för miljön (föreningen).



Identifiera gärna vad de gröna cirkelarna står för i ditt lag/din förening.

SVENSK INNEBANDY

10

VAD KÄNNETECKNAR DEN GODA INNEBANDYMILJÖN – TRE HUVUDTEMAN



Organisation, kultur
och materiella resurser



Sociala faktorer



Tränares idrottsliga
och pedagogiska
kompetens

SVENSK INNEBANDY

11

VIKTIGA DELAR I TEMAT ORGANISATION, KULTUR OCH MATERIELLA RESURSER

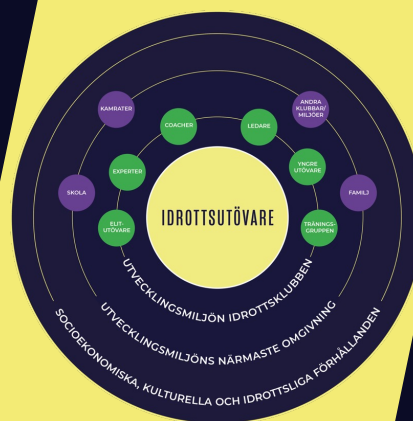
Viktiga delar kring organisation och kultur

En **värdegrund** som är levandegjord och som synliggör föreningens värderingar, vilka i sin tur formar hur föreningen fungerar och handlar i olika sammanhang.

Att verksamheten är väl organiserad och tydlig att uppfatta. Det bör finnas en **rod tråd** kring hur innebandyverksamheten är indelad och hur den genomförs.

Att det råder **långsiktighet** kring såväl de aktivas utveckling som föreningens mål och utveckling. I detta ligger också vikten av att hålla fast vid det man tror på – att vara uthållig ("**positiv tröghet**").

Värdet av **tydliga informationsvägar** för föreningens olika målgrupper.



SVENSK INNEBANDY

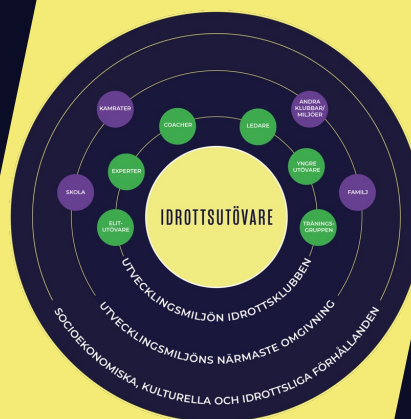
12

VIKTIGA DELAR I TEMAT ORGANISATION, KULTUR OCH MATERIELLA RESURSER

Frågor kring materiella resurser

Det är av värde med ändamålsenliga lokaler och bra utrustning – både för innebandyverksamheten och för kompletterande träning. Men det finns också andra viktiga delar:

- A. En god **tillgänglighet** till träningsmiljön. Det kan handla om **närhet** – att det finns möjligheter att utöva innebandy, även spontant, i nära koppling till sin vardag. Även koppling till **flexibilitet** – finns goda förutsättningar att lira innebandy när man har möjlighet.
- B. God kompetens hos tränare att använda de materiella resurserna på rätt sätt – (1) balansera träningen i förhållande till ex. underlag och utrustning + (2) förmåga att tillvarata ytor, utrustning m.m. för effektiv och stimulerande träning.



SVENSK INNEBANDY

13

VIKTIGA DELAR I TEMAT SOCIALA FAKTORER

Helheten för de aktiva

"Det är en tjej som spelar innebandy, inte en innebandyspelare".

Värdefullt att föreningens verksamhet, bl.a. för de aktivas hållbarhet, är utformad utifrån ett helhetsperspektiv – dvs. att den bedrivs i balans med ev. andra idrotter, skola, familj och kompisar.

Det är av vikt, särskilt för de aktiva som lägger mycket tid på sin innebandy, att det finns ett "skyddsnät" i när allt inte går som det är tänkt. Det kan handla om såväl fysiska som sociala och mentala delar.



SVENSK INNEBANDY

14

VIKTIGA DELAR I TEMAT SOCIALA FAKTORER

Gruppen/lagets betydelse

Att träningsmiljöerna (lagen) präglas av **goda sociala, stödjande och motiverande miljöer** (gott kamratskap oavsett de aktivas prestationsnivå).

Möjlighet till **lämplig sparring** – det ges tillfälle till utmanande och utvecklande träning.

Öppenhet och utbyte mellan lagen och dess aktiva – det bör vara en gemensam förening, inte "många små föreningar i föreningen".

En del i öppenheten handlar om betydelsen av **goda förebilder** – att det finns positiv samverkan mellan etablerade och yngre aktiva.



SVENSK INNEBANDY

15

NÅGRA GENERELLA DELAR FÖR FÖRENINGEN KRING TRÄNARNAS IDROTTLIGA OCH PEDAGOGISKA KOMPETENS

Det handlar om kompetensen i tränargruppen – det behöver inte vara personbundet

Viktigt med ett öppet och prestigelöst samarbete i tränargruppen

Av värde att föreningen bedriver planerad och återkommande kompetensutveckling för tränare

HUR SER DET UT I DIN FÖRENING/VERKSAMHET?

Har ni tränargrupper i lagen som bidrar med olika kompetenser för en bra helhet?
Bedömer du att det överlag är ett bra samarbete i (ev. också mellan) tränargrupperna?
Har föreningen egen kompetensutveckling/fortbildning för tränare? Erfarenheter?

SVENSK INNEBANDY

16

VIKTIGA DELAR I TEMAT TRÄNARES IDROTTLIGA OCH PEDAGOGISKA KOMPETENS

Den idrottsliga kompetensen

Att det i tränargruppen finns god kännedom om lämpligt träningsinnehåll – både för innebandyspelet och fysisk utveckling.

Att det i tränargruppen finns gedigen kunskap kring metoder (lämpliga övningar och hur de läggs upp) – både för innebandyspelet och träning av olika fysiska kvaliteter.

Den pedagogiska kompetensen

Att tränargruppen är duktiga på att planera, organisera och leda träningarna.

Att det finns god förståelse för de aktivas lärande och förmåga att anpassa målen och aktiviteterna utifrån deras nivå.

Att tränargruppen har förmåga att skapa en god social miljö och tilltro till att man kan lyckas och utvecklas.



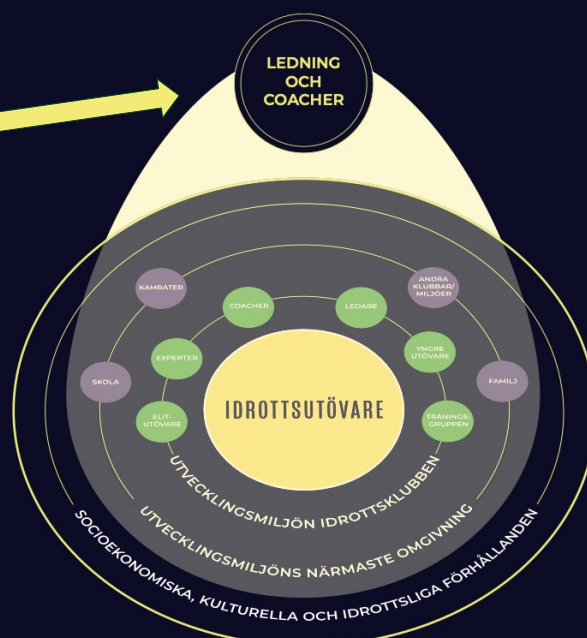
SVENSK INNEBANDY

17

OBS! VISSA TRÄNARE/LEDARE ÄR OFTA AVGÖRANDE FÖR DEN GODA INNEBANDYMILJÖN

Studier och erfarenheter visar att det i idrottsföreningar är vanligt att vissa tränare/ledare spelar en avgörande roll för om det ska vara en god idrottslig utvecklingsmiljö.

De har en s.k. pedagogisk ansvarsroll.



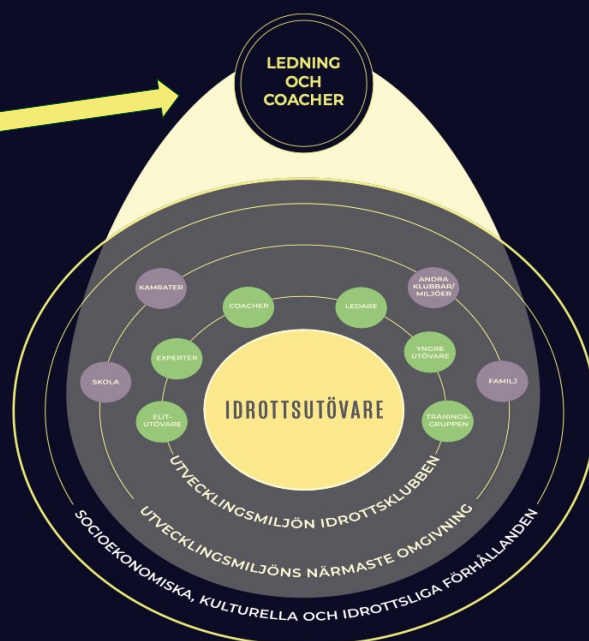
SVENSK INNEBANDY

18

OBS! VISSA TRÄNARE/LEDARE ÄR OFTA AVGÖRANDE FÖR DEN GODA INNEBANDYMILJÖN

Pedagogisk ansvarsroll

- ✓ förankrar och ser till att föreningens värdegrund genomsyrar det som görs.
- ✓ bidrar till att skapa god struktur och organisering av verksamheten.
- ✓ ser till att verksamheten präglas av en "röd tråd" och långsiktighet.
- ✓ förstår vikten av, och verkar för, helheten kring de aktiva.



SVENSK INNEBANDY

19

DEN GODA INNEBANDYMILJÖN - FÖRENINGEN

Finns framtaget ett bildmaterial att använda i föreningar och som utgör ett stöd för att utveckla en ännu bättre utvecklingsmiljö.

Kommer att publiceras inom kort.



SVENSK INNEBANDY

20

UPPLÄGGNING OCH ANVÄNDNING AV INNEHÅLLET I DE FYRA NYCKELOMRÅDEN

- 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.



21

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

22

NYCKELOMRÅDE INNEBANDYFYS - INNEHÅLL

Individens utveckling

- kroppsmått, muskelstyrka, anaerob och aerob förmåga

Träningsbarhet

- innan puberteten, under tillväxtpurten och efter tillväxtpurten

Fysiska utvecklingsmodeller

- för flickor/kvinnor respektive pojkar/män

Innebandyfys på olika nivåer

Rörelseförståelse

- från grundläggande rörelseförmågor till innebandyspecifika förmågor

23

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

24

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

25

(STÖD)MATERIAL FÖR SIU

- ✓ Fullständig **webb-version** på innebandy.se
- ✓ En fullständig **version i PDF-format** (klar inom kort)
- ✓ **Utbildningsmaterial** kring SIU för GU barn/ungdom och GU junior/senior
- ✓ **Deltagarmaterial** för GU (koncentrerad version av SIU)
- ✓ **Utvecklingsmaterial** kring "Den goda innebandymiljön" för föreningar
- ✓ **SIU i praktiken** – hur tillvaratar vi de fyra nyckelområdena i vår förening på bästa sätt (på gång)

26



DEN GODA INNEBANDYMILJÖN

En särskild del om **specialisering, selektering/toppning**
och **nivågruppering/individ Anpassning**

27

SPECIALISERING – VAD?

Innebär att man väljer en enda idrottsgren och fokuserar på den. Kan kopplas till exempelvis innehåll och tränarkompetens.

Vanligtvis handlar det om att man väljer att "satsa" på innebandy och tränar mera frekvent och målinriktat.

Riksidrottsförbundet, Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott



28

SELEKTERING OCH TOPPNING – VAD?

Selektering innebär att man väljer ut de bästa spelarna, eller de man tror kommer att bli de bästa, till träningsgrupper/lag, matcher och läger.

Toppning är en form av selektering där de som för tillfället är de bästa, eller de bedöms kunna bli de bästa, får olika fördelar. Kan handla om en given plats i laget, mer speltid eller en mera attraktiv position.

Riksidrottsförbundet, Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott



29

GENERELL UTVECKLING AV SPECIALISERING/SELEKTERING

Allt tidigare urval, inte minst i många lagidrotter

Ökad träningsmängd i unga åldrar – bidrar till ökad specialisering

Mer privata aktörer – extra träning, lägerverksamhet, turneringar/cuper – bidrar till ökad specialisering

"Familjeprojekt" – individuella satsningar, ekonomi

Referens
Lundberg, 2024



30

ÄVEN ANDRA ASPEKTER KRING TIDIG SPECIALISERING/SELEKTERING

Bristande tålamod/långsiktighet

Ekonomiska orsaker – allt dyrare att hålla på med flera idrotter

Konkurrens om aktiva mellan föreningar och idrotter – få in "rätt" aktiva tidigt i en specialiserad verksamhet

Skolsystemen – grundskola och gymnasium



31

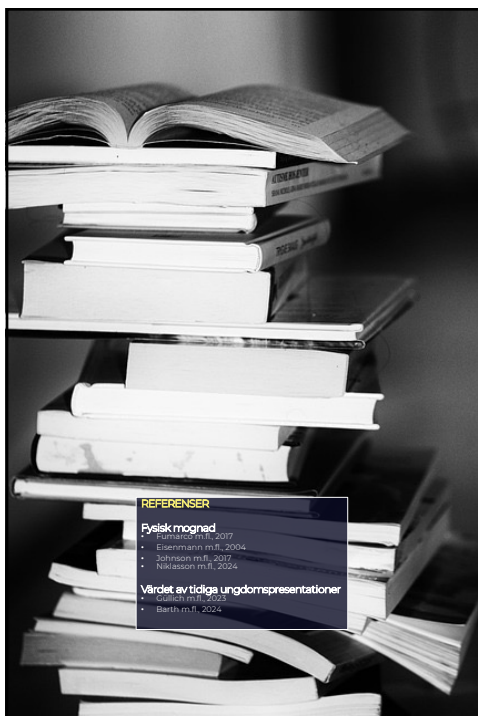
FORSKNING KRING OMRÅDET SPECIALISERING/SELEKTERING

Fysisk mognad – relativ ålderseffekt (RAE)

- Tidig selektering gynnar tidig fysisk mognad (födda tidigt på året)
- Tidig fysisk mognad har inget samband med framtida framgång
- Tidig specialisering/selektering riskerar ökad drop-out från idrotten
- Tidig specialisering/selektering kan leda till att lovande barn/ungdomar förbises

Värdet av tidiga ungdomsprestationer

- Mognadsfördelarna avtar med ålder, jmf. medverkande i seniorelit
- Tidiga framgångar har inget/litet samband med framgångar som senior
- En majoritet framgångsrika seniorer var inte bland de bästa som juniorer



REFERENSER

Fysisk mognad

- Fuhs et al., 2017
- Elsermann m.fl., 2004
- Johnson m.fl., 2012
- Niklasson m.fl., 2024

Värdet av tidiga ungdomsprestationer

- Gräich m.fl., 2023
- Barth m.fl., 2024

32

FORSKNING KRING OMRÅDET SPECIALISERING/SELEKTERING

Konsekvens +

- Tidig färdighetsutveckling och tidiga goda tävlingsresultat

Konsekvens -

- Ökad risk för överbelastningsskador
- Ökad risk för utbrändhet och stress
- Osäkerhet/begränsning när det gäller allsidig motorisk utveckling
- "Social" specialisering – "lägga alla ägg i samma korg"
- Risk för val av "fel" idrott



REFERENSER

- DiPion m.fl. 2014
- Pützke m.fl. 2021
- Brown m.fl. 2009
- Mosher m.fl. 2021

33

NYHET – RIKSIDROTTSFÖRBUNDET 22 APRIL

<https://www.federerexpressiv.com/2022/04/22/riksidrottsforbundet-sager-nej-till-utslagning/>



Riksidrottsförbundet



Nej till utslagning – ger fler möjligheten

Tidiga elitsatsningar har länge varit en omdiskuterad fråga. Riksidrottsförbundets riktlinjer säger nej till elitsatsningar innan 13 års ålder men nu har debatten om tidig selektering och utslagning fått ny kraft.

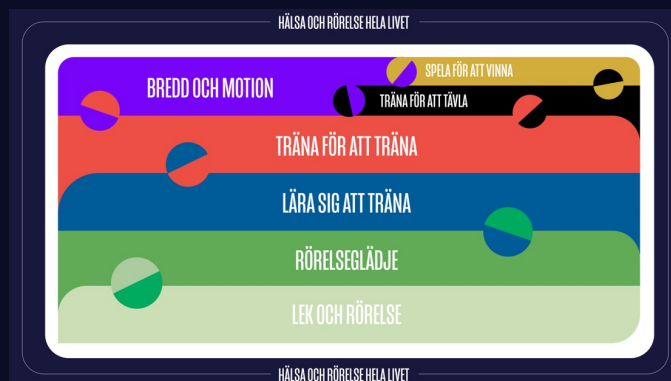
34

Vad säger svensk innebandys utvecklingsmodell om

SPECIALISERING

Svensk Innebandy vill främja att tjejer och killar håller på med flera olika idrottsaktiviteter.

Ledare och tränare bör uppmuntra och möjliggöra för sina aktiva att syssla med flera idrotter, åtminstone upp till och med det röda stadiet.



35

Vad säger svensk innebandys utvecklingsmodell om

SELEKTERING OCH TOPPNING

Svensk Innebandy tillåter inte att det görs selektering/toppning upp till det året spelaren fyller 15 år, och rekommenderar att det används begränsat fortsättningsvis på röd nivå.



36