



MUNKA-LJUNGBY IBK

SPELARUTVECKLINGSPLAN

”MIBK- TRÅDEN”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. MUNKA-LJUNGBY IBK- INTRODUKTION

2. SPELARUTVECKLINGSPLAN – VARFÖR?

3. LIVSLÅNGT IDROTTANDE OCH SIU MODELLEN

3.1 SIU-MODELLEN

3.2 SVENSSONMODELLEN

3.2.1 FÖRTYDLIGANDE LIVSLÅNGT IDROTTANDE

4. VERKSAMHETSBEKRIVNING I OLIKA ÅLDRAR

1. MUNKA- LJUNGBY IBK- INTRODUKTION

Munka-Ljungby IBK har en vision om att vara en ledande förening inom innebandyn i Skåne på ungdomssidan. LEDANDE i den meningen att vi ska ge ALLA spelare förutsättningen att idrotta på sin nivå och utefter sina förutsättningar.

För att kunna möjliggöra detta så kommer denna spelarutvecklingsplan vara plattformen, men där också interna ledarskapsutbildningar kommer ligga som grund för lyckat resultat.

**Bild på ungdomsspelare MIBK*

2. SPELARUTVECKLINGSPLAN- VARFÖR?

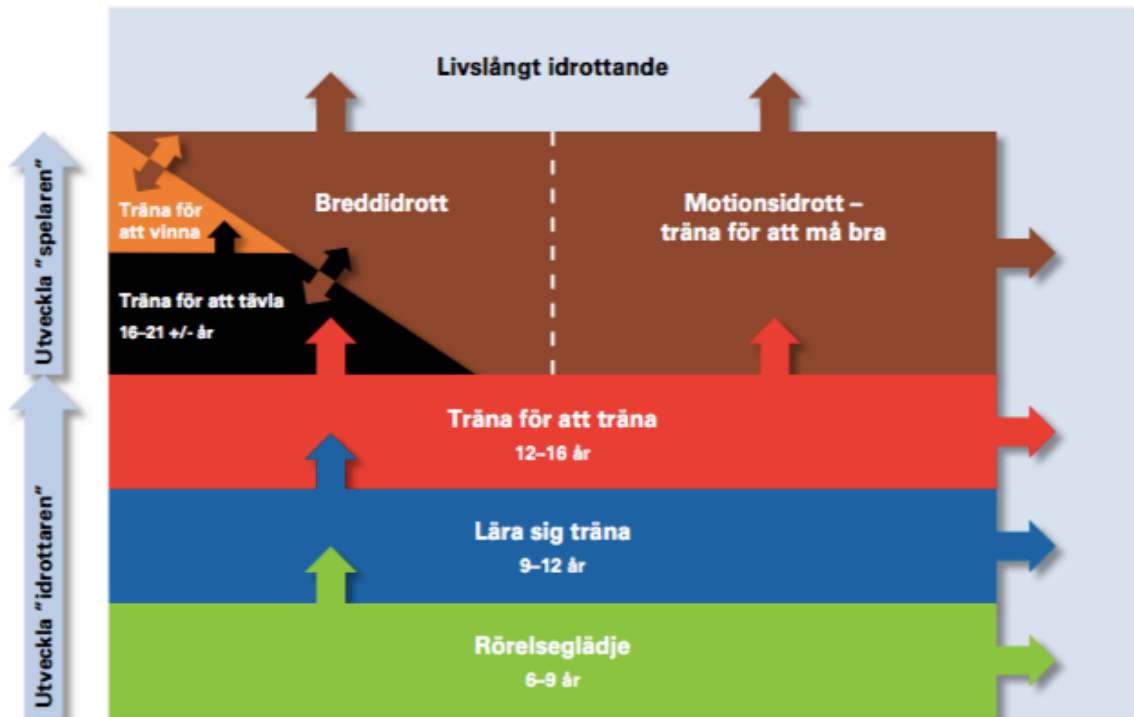
Syftet med att skapa en spelarutvecklingsplan är många. Dels, som ovan beskrivit, vill Munka-Ljungby IBK vara en ledande förening att ge alla spelare en möjlighet att idrotta på sin nivå. Att skapa en mångfald inom föreningen och där ledarens uppgifter blir konkretiserade utifrån ett vetenskapligt perspektiv. Spelarutvecklingsplanen är ett pedagogiskt verktyg där ledarutvecklingsplanen står för det didaktiska. Innebandyn behöver fortsätta ta fram verktyg som möjliggör utvecklande för individen och som skapar en röd tråd genom denna utveckling, i detta fall MIBK-tråden.

Spelarutvecklingsplanen har sin mynning i Svenska Innebandyförbundets Utvecklingsplan (SIU, nedan benämnd) och bygger på vetenskapliga direktiv för hållbar utveckling. Denna utbildningsplan baseras framförallt på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar. En del moment som berörs är ex fysiologiska riktlinjer, skadeförebyggande träning, mentala aspekter och ska interagera med tävling, bredd, barn och motionsidrott.

3. LIVSLÅNGT IDROTTANDE OCH SIU MODELLEN

3.1 SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDETS UTVECKLINGSMODELL

Att skapa samhällsmedborgare med en hälsosam livsstil samt ett utvecklande av idrottare till allsidig och individualiserad träning är SIU- modellens främsta uppgifter. Syftet av att låta så många som möjligt vara med så mycket som möjligt är också avgörande i denna modell, att låta varje individ utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.



Figur 1. Schematisk bild över integreringen mellan stegen i spelarutvecklingsmodellen.

Rörelseglädje

Kronologisk ålder
6-9 år

- All träning bygger på att ha kul
- Grundläggande motoriska färdigheter - "kroppens ABC"
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Allsidig styrketräning
- Introducera spelets enklaste regler
- Idrottens etiska och moraliska frågor
- Ingen periodisering, men strukturerade och anpassade program
- Daglig fysisk aktivitet

Lära sig träna

Kronologisk ålder

9–12 år

- Utveckla generella idrottsfärdigheter
- Grundläggande atletiska färdigheter – "idrottens ABC"
- Grundläggande tekniska färdigheter
- Introduktion till mental förberedelse
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Allsidig styrketräning
- Utöva och prova på många olika idrotter
- Enkel periodisering
- Daglig fysisk aktivitet

Träna för att träna

Kronologisk ålder

12–16 år

- Utveckla innebandyspecifika färdigheter
- Optimal utveckling av styrka och aerob kapacitet med hänsyn till tillväxtkurvan.
- Introducera systematisk styrketränings-teknik
- Utveckla mental förberedelse
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Enkel periodisering

Träna för att tävla

Kronologisk ålder

16–21 år

- Bygg innebandyspelaren
- Optimera innebandyspecifik fysisk prestationsförmåga
- Optimera tekniska och taktiska färdigheter
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Avancerad mental förberedelse

Träna för att vinna

- Bibehåll eller förbättra fysisk kapacitet
- Vidareutveckla tekniska och taktiska färdigheter
- Modellera träning och prestation
- Maximera prestationsförmågan

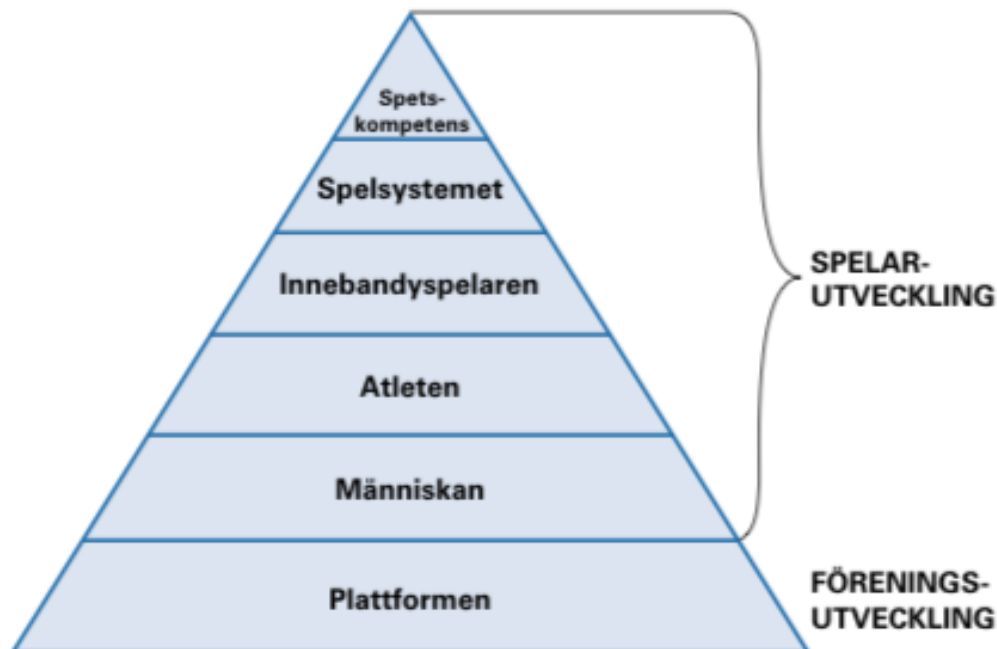
Bredd- och motionsidrott

Inträde sker från alla åldrar

- Minst 60 minuters moderat träning eller 30 minuters intensiv träning för vuxna varje dag
- 60 minuters medel eller intensiv fysisk aktivitet varje dag för barn/ungdomar
- Variera idrottsutövandet
- Gå från tävlingsinriktad idrott till hälsofrämjande aktiviteter
- Övergå till funktionär eller ledare inom idrottsrörelsen
- Det finns bättre förutsättningar att hålla på med motionsidrott och livslångt idrottande, om den fysiska grunden skapas före Träna för att träna nivån

3.2 SVENSSONMODELLEN

Svenssonmodellen är framtagen för innebandy efter ett resultat av mångårig erfarenhet vid Riksinnebandygymnasiet i Umeå. Grundtanken är att modellen ska fungera som ett analysverktyg för verksamheten och därmed studera vad som bör prioriteras.



3.2.1 FÖRTYDLIGANDE LIVSLÅNGT IDROTTANDE

Munka-Ljungby IBK har som målsättning att ha kvar så många tjejer och killar så länge som möjligt. Målsättningen av att arbeta med dessa två ovan modeller där det fokuseras i följande turordning:

Människan- dvs. individuella och lagrelaterade delar såsom motivation, självkänsla och trygghet.

Atleten- de fysiska färdigheterna såsom uthållighet, styrka, rörlighet m.m.

Innebandyspelaren- individuella kvaliteter såsom teknik, spelförståelse, taktisk skolning, m.m

Spelsystemet- Omfattar spelfilosofi och taktiska kunskaper i anfalls- och försvarsstrategier.

Spetskompetensen- omfattar spel i numerärt över- underlägen, fasta situationer, coaching och avgörande spel prestationer.

I tanken kring utbildning av spelaren måste dessa ovan saker ske i rätt ordning, dvs att innan vi pratar anfall och försvarsstrategier så måste vi ha en trygghet, tränat teknik och spelförståelse.

4. VERKSAMHETSBEKRIVNING I OLIKA ÅLDRAR

Grön nivå 5-9 år - rörelseglädje

| | |
|------------------------------|---|
| Ålder | 5-6 år (innebandylek) |
| Nivå | Grön |
| Inriktning på verksamheten | Glädje, prova och delaktighet är ledorden med stor tyngdpunkt på motorik och koordinationsträning. I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare. Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara: 30 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten 30 % träning med tydliga inslag av motorisk och koordinativ träning 20 % smålagsspel ex. 3 mot 3 20 % övrigt |
| Antal träningar i veckan | 1 träning veckan oktober till mars |
| Förväntad träningsnärvaro | Helst 50% |
| Mål | Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC" |
| Fokus inom Innebandyspelaren | Att prova på och leka innebandy genom att arbeta med passningar, skott, bollbehandling och mottagningar. |
| Fokus inom Atleten | Motorik och koordination |
| Fokus inom Människan | Att skapa ett intresse för idrott |
| Tränarnas utbildning | Minst en tränare ska ha genomgått Grundutbildning. |
| Lag och samarbete | Antal spelare per lag styrs av träningsyta och ledartäthet men lämplig trupp är mellan 25-30 spelare i en trupp. I denna ålder skapas en trygghet i det egna laget och gruppen formas med begränsat samarbete över laggränser. Samarbetet mellan spelare kan fasa in inför blå nivå medan samarbete mellan ledare uppmuntras från start. |
| Nya spelare | Nya spelare är alltid välkomna. |
| Matcher och cuper | I denna ålder spelas inga matcher eller cuper utanför träningarna |

| | |
|----------------------------|---|
| Ålder | 6-8 år |
| Nivå | Grön |
| Inriktning på verksamheten | Glädje, prova och delaktighet är ledorden med stor tyngdpunkt på motorik och koordinationsträning samt grundläggande klubbteknik och bollkontroll. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen. I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare. Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara: |

| | |
|------------------------------|--|
| | <p>30 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>30 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren med tyngdpunkt på en spelare, en boll</p> <p>30 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p> <p>10 % övrigt</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p> |
| Antal träningar i veckan | 1 träning i veckan under oktober till mars |
| Förväntad träningsnärvaro | Helst/Minst 50 % |
| Mål | <p>Förstå grundläggande regler för innebandy och matchspel</p> <p>Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC"</p> |
| Fokus inom Innebandyspelaren | <p>Fokus är att <i>bli kompis med bollen</i>. Detta åstadkoms genom att i träningen arbeta med bollbehandling, passningar, skott och mottagningar.</p> <p>Mycket av träningen handlar om teknikträning utan motståndare.</p> |
| Fokus inom Atleten | <p>Fokus är att <i>skapa nya rörelsemönster</i> som skapar förutsättningar för de aktiva att klara de krav som ställs längre fram. Detta åstadkoms genom att i träningen arbeta med reaktion, balans, snabbhet, koordination och motorik.</p> |
| Fokus inom Människan | <p>Fokus är att <i>skapa ett intresse för idrott</i>. Detta åstadkomms genom att arbeta med de aktivas motivation och självförtroende.</p> |
| Tränarnas utbildning | <p>Från 6 år ska minst en tränare ha gått Grundutbildning. Minst 1 tränare ska ha gått MIBK:s interna ledarutbildning.</p> <p>Från 7 år bör alla tränare gå Grundutbildning. Alla tränare ska ha gått MIBK:s interna ledarutbildning kring Verksamhetsmodellen</p> |
| Lag och samarbete | <p>Antal spelare per lag styrs av träningsyta och ledartäthet men lämplig trupp är mellan 20-30 spelare i en trupp. I denna ålder skapas en trygghet i det egna laget och gruppen formas med begränsat samarbete över laggränser. Samarbetet mellan spelare kan fasas in inför blå nivå medan samarbete mellan ledare uppmuntras från start.</p> |
| Nya spelare | <p>Alla spelare som vill är välkomna att prova och spela innebandy. Är det fullt (25 - 30 spelare) i ett lag så hänvisas spelare till ett annat lag i samma åldersgrupp. Vid ett stort antal nya spelare, och om det redan är fullt i befintliga lag, kan ytterligare ett lag i samma ålder startas. Målet är att ingen ska nekas möjlighet att få vara med i något av föreningens lag. Prova-på-träning sker utifrån den frihet som ges enl. försäkringsregler. Match får bara spelas av licenserade medlemmar.</p> |
| Matcher och cuper | <p>Träning är den klart dominerande delen i verksamheten. Match är träning med lite extra omkring och gemenskapen förstärks med att får spela i matchställ och att möta andra lag. Detta är en kul del av idrottandet och vi ska värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarens huvuduppgift är</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>att hålla humöret uppe och få alla delaktiga. Från 8 år arrangeras Poolspel av Skånes innebandyförbund där man med fördel anmäler fler lag så att alla spelare får möjlighet att spela match.</p> <p>Planera alla säsongens matcher från början och använd färggrupper så att alla vet när de ska spela, blanda spelare ifrån flera färggrupper vid olika sammandrag. Fördela spelarna i lämpliga grupper så att alla får mycket speltid. I denna ålder så finns inget värde av traditionell coaching av spelet eller positioner, du som ledare stöttar alla spelare och uppmuntrar all med positiv peppning. Låt spelarna lösa spelet och ha kul tillsammans och du som ledare fixar byten och allt praktiskt runt omkring matcherna. Inga positioner på spelarna, alla hjälper varandra på plan och spelar just med glatt humör. All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund.</p> |
| | |

| | |
|----------------------------|--|
| Ålder | 8-9 år |
| Nivå | Grön |
| Inriktning på verksamheten | <p>Glädje, prova och delaktighet är ledorden med stor tyngdpunkt på motorik och koordinationsträning samt grundläggande klubbteknik och bollkontroll. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara: 30 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten 30 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren med tyngdpunkt på en spelare, en boll 30 % smålagsspel ex. 3 mot 3 10 % övrigt</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p> |
| Antal träningar i veckan | 2 träningar i veckan från oktober till mars |
| Förväntad träningsnärvaro | Helst/Minst 66% närvaro |
| Mål | <p>Förstå grundläggande regler för innebandy och matchspel</p> <p>Grundläggande motoriska färdigheter - "Kroppens ABC"</p> <p>Behärska passningar och skott.</p> <p>Kunna ta sig igenom hinderbanor, både där kroppen skall mellan och där bara klubban skall jobba.</p> |
| Fokus inom | Fokus är att <i>bli kompis med bollen</i> . Detta åstadkoms genom att i |

| | |
|----------------------|--|
| Innebandyspelaren | tränningen arbeta med bollbehandling, passningar, skott och mottagningar. Mycket av träningen handlar om teknikträning utan motståndare. |
| Fokus inom Atleten | Fokus är att <i>skapa nya rörelsemönster</i> som skapar förutsättningar för de aktiva att klara de krav som ställs längre fram. Detta åstadkoms genom att i träningen arbeta med reaktion, balans, snabbhet, koordination och motorik. |
| Fokus inom Människan | Fokus är att <i>skapa ett intresse för idrott</i> . Detta åstadkomms genom att arbeta med de aktivas motivation och självförtroende. |
| Tränarnas utbildning | Från 8 år ska minst en tränare per lag ha gått Människan och Atleten på grön nivå. Minst en tränare ska ha gått MIBK:s interna ledarutbildning. |
| Lag och samarbete | Antal spelare per lag styrs av träningsyta och ledartäthet men lämplig trupp är mellan 25-30 spelare i en trupp. I denna ålder skapas en trygghet i det egna laget och gruppen formas med begränsat samarbete över laggränser. Samarbetet mellan spelare kan fasas in inför blå nivå medan samarbete mellan ledare uppmuntras från start. Tidigt samarbete mellan lag bidrar till en föreningskänsla och bygger större nätverk för både spelare, ledare och föräldrar. En stor gemenskap över laggränser underlättar senare sammanslagningar. En första aktivitet kan vara att man erbjuder gemensam träning under perioden april – augusti då antalet som har möjlighet att träna minskar. Men för de som inte har andra aktiviteter eller vill hålla på lite med innebandy även under den här perioden så är det ett bra sätt att få en större träningsgrupp under den här perioden, samtidigt som man nätverkar mellan lagen. Allt samarbete mellan lag ska vara förankrat och överenskommet mellan ledare innan någon information ges till spelare via mail, sms, kallelse eller personligen. Det egna laget och närheten till kompisar är fortfarande viktigt och är basen i denna ålder. |
| Nya spelare | Alla spelare som vill är välkomna att prova och spela innebandy. Är det fullt (25 - 30 spelare) i ett lag så hänvisas spelare till ett annat lag i samma åldersgrupp. Vid ett stort antal nya spelare, och om det redan är fullt i befintliga lag, kan ytterligare ett lag i samma ålder startas. Målet är att ingen ska nekas möjlighet att få vara med i något av föreningens lag. Prova-på-träning sker utifrån den frihet som ges enl. försäkringsregler. Match får bara spelas av licenserade medlemmar. |
| Matcher och cuper | Träning är den klart dominerande delen i verksamheten. Match är träning med lite extra omkring och gemenskapen förstärks med att får spela i matchställ och att möta andra lag. Detta är en kul del av idrottandet och vi ska värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarens huvuduppgift är |

| | |
|--|---|
| | <p>att hålla humöret uppe och få alla delaktiga. Från 8 år arrangeras Poolspel av Skånes innebandyförbund där man med fördel anmäler fler lag så att alla spelare får möjlighet att spela match. Planera alla säsongens matcher från början och använd gärna färggrupper så att alla vet när de ska spela, blanda spelare ifrån flera färggrupper vid olika sammandrag. Fördela spelarna i lämpliga grupper så att alla får mycket speltid. I denna ålder förekommer ingen traditionell coaching av spelet eller positioner, utan du som ledare stöttar alla spelare och uppmuntrar genom positiv peppning. Spelarna löser spelet och har kul tillsammans medan ledarena fixar byten och allt praktiskt runt omkring matcherna. All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund.</p> |
| | |

Blå nivå 9-12 år - lära sig träna

| | |
|------------------------------|---|
| Ålder | 9-12 år |
| Nivå | Blå |
| Inriktning på verksamheten | <p>Denna period är den så kallade guldåldern för att utveckla de aktivas motoriska och koordinativa förmågor. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara:</p> <p>15 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>35 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren där övningar byggs upp av bollekar där olika antal spelare involveras. Ju äldre och mer kompetenta de aktiva är desto fler involveras.</p> <p>30 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p> <p>15 % övrigt</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p> |
| Antal träningar i veckan | Ambitionen är 2-3 träningar i veckan från oktober till mars |
| Förväntad träningsnärvaro | Minst 66% |
| Mål | <p>Behärska passningar och skott.</p> <p>Kunna ta sig igenom hinderbanor, både där kroppen skall mellan och där bara klubban skall jobba.</p> <p>Förstå 2-1-2 samt 2-2-1 i försvar och skillnaderna mellan dem.</p> <p>Förstå skillnaden på kombi-, drag- och handledsskott samt dess styrkor och svagheter.</p> <p>Kunna genomföra och förstå vikten av uppvärmning och rörelseförmåga under viss ledaruppsikt.</p> |
| Fokus inom Innebandyspelaren | <p>Fokus är att <i>få saker att hända med bollen</i>. Denna period är ofta de aktivas "guldålder" och de har som lättast att lära sig nya saker vilket ska utnyttjas. Det åstadkoms genom att arbeta med skott, passningar, mottagningar och bollbehandling.</p> <p>Träningen av de tekniska momenten är fler, utförs i högre tempo samt är mer komplexa i sitt utförande.</p> |
| Fokus inom den Atleten | <p>Fokus är att arbeta vidare på de fysiska basfärdigheterna samtidigt som de aktiva lätt kan lära sig nya rörelser. Detta åstadkoms genom att arbeta med rumsuppfattning, balans, snabbhet, koordination och styrka.</p> |
| Fokus inom Människan | <p>Fokus är att <i>skapa ett intresse för idrott</i>. Detta åstadkoms genom att arbeta med de aktivas motivation och självförtroende.</p> |
| Tränarnas utbildning | Alla tränare ska ha gått MIBK:s interna utbildning samt minst en tränare Människan, Atleten och Innebandyspelaren 1 blå. |

| | |
|-------------------|---|
| Lag och samarbete | <p>Lagen i denna ålder börjar ta form och i vissa fall har sammanslagningar gjorts för att skapa lagom stor spelartrupp för träning och matcher. Lämplig storlek på truppen är 20-25 spelare som tränar regelbundet. Samarbetet mellan spelare utökas via gemensamma träningar och aktiviteter. En bra erfarenhet är att bygga truppen över laggränser via aktiviteter som inte är direkt innebandyrelaterade. En stor gemenskap över laggränser underlättar senare sammanslagningar.</p> <p>Samarbete mellan lag skapar en föreningskänsla och bygger större nätverk för både spelare, ledare och föräldrar. En första aktivitet kan vara att man erbjuder gemensam träning under perioden april – augusti då antalet som har möjlighet att träna minskar. Men för de som inte har andra aktiviteter, eller vill hålla på mer med innebandy även under den här perioden, så är det ett bra sätt att få en större träningsgrupp under den här perioden, samtidigt som man nätverkar mellan lagen. Allt samarbete mellan lag ska vara förankrat och överenskommet mellan ledare innan någon information ges till spelare via mail, sms, kallelse eller personligen. Det egna laget och närheten till kompisar är fortfarande viktigt och är basen i denna ålder.</p> |
| Nya spelare | <p>Alla spelare som vill är välkomna att prova och spela innebandy. Är det fullt (20 - 25 spelare) i ett lag så hänvisas spelare till ett annat lag i samma åldersgrupp. Vid ett stort antal nya spelare, och om det redan är fullt i befintliga lag, kan ytterligare ett lag i samma ålder startas. Målet är att ingen ska nekas möjlighet att få vara med i något av föreningens lag. Prova-på-träning sker utifrån den frihet som ges enl. försäkringsregler. Match får bara spelas av licenserade medlemmar</p> |
| Matcher och cuper | <p>Matcher är en del av utbildningen och därför ska alla spelare som vill spela match spela.</p> <p>Alla spelare som lever upp till närvarokraven kallas i lika hög grad till matcher. All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund. I denna ålder så finns begränsat värde eller inget värde av traditionell coaching med spelsystem eller detaljerad styrning av positioner.</p> <p>Om ett lag har ont om spelare vid ett matchtillfälle kallas i första hand spelare in från andra lag i samma åldersgrupp i föreningen in och i andra hand spelare från yngre lag erbjuds att spela. Vid behov av spelare från andra lag är det ledarna i de lag spelare lånas från som ansvarar för vem som ska tas ut.</p> <p>Planera gärna och genomför en eller flera cuper per år. Vid cuper ska alla få chansen att vara med. Om det är många</p> |

| | |
|--|--|
| | anmälda så skapas två jämna lag så att det blir mycket speltid framför ett lag där många står över varje match. Anmäl laget till lämpliga cuper och nivåer så att alla deltagare kan vara med och känna delaktighet. |
| | |

Röd nivå 12-16 år - träna för att träna

| | |
|------------------------------|---|
| Ålder | 12-16 år |
| Nivå | Röd |
| Inriktning på verksamheten | <p>I denna period fokuseras byggandet av Atleten och Innebandyspelaren. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara:</p> <p>5 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>40 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren där övningar byggs upp av bollekar där olika antal spelare involveras. Ju äldre och mer kompetenta de aktiva är desto fler involveras.</p> <p>30 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p> <p>10 % spelförståelse, problemlösning och kreativitet</p> <p>15 % övrigt med fokus på aerob och styrketräning.</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p> |
| Antal träningar i veckan | 2-4 träningar i veckan från oktober till mars |
| Förväntad träningsnärvaro | Minst 75% |
| Mål | <p>Behärska passningar och skott i fart.</p> <p>Kunna anpassa sin egen taktiska position i 2-1-2 och 2-2-1 i försvar. Länka</p> <p>Känna till grunderna i 2-1-2 och 2-2-1 i anfall.</p> <p>Veta skillnaden på 2-2, 1-2-1, 2-1-1 i boxplay, samt testa alla på träning.</p> <p>Ha testat minst en Powerplayuppställning på träning.</p> <p>Veta hur och varför man sätter press på motståndaren.</p> <p>Veta hur man tar sig ut ur press från motståndaren.</p> <p>Ha kunskap om hur man skall kontra och veta vad uttrycket "värdera kontringen" betyder.</p> <p>Själv kunna genomföra situps, armhävningar, dips, utfall, tåhävningar, rygglyft samt annan grundläggande styrketräning.</p> |
| Fokus inom Innebandyspelaren | <p>Fokus är att <i>få saker att hända i fart</i>. Det åstadkomma genom en tydlig stegring och ökad svårighetsgrad från tidigare nivå. De tekniska momenten blir svårare, aktionerna med kraftfulla och fler moment sker i luften. Spelförståelse blir också ett viktigt inslag då de aktiva nu är mogna för att utveckla det. De pusselbitar som ska tränas är passningar, skott, bollbehandling, mottagningar samt övriga moment som ingår i spelet såsom taktik och spelsystem.</p> |
| Fokus inom Atleten | Många av de aktiva befinner sig i puberteten vilket gör att de är |

| | |
|----------------------|--|
| | extra mottagliga för är aerob träning. Fortsatt behöver de aktiva också träna på rumsorientering, balans, reaktion, snabbhet och styrka. |
| Fokus inom Människan | Fokus är att <i>skapa motivation till att träna</i> . Detta åstadkomma genom att skapa ett motiverande och utvecklande klimat som bygger på den enskildes utveckling. |
| Tränarnas utbildning | Alla tränare ska ha gått MIBK:s interna utbildning samt minst Människan, Atleten och Innebandyspalren 1 röd. En av tränarna ska också ha gått målvakten och Spelsystemet röd. |
| Lag och samarbete | <p>Samarbete är bra för verksamheten men allt samarbete mellan lag ska vara förankrat och överenskommet mellan ledare innan någon information ges till spelare. Grunden för ett fungerande samarbete är att alla ledare är överens om målen samt följer föreningens värderingar och arbetar aktivt med alla delar i utbildningen (Människan, Atleten, Innebandyspelaren). När grunderna hos spelarna är likvärdiga så underlättas samarbete över laggränser markant.</p> <p>Egna laget är fortfarande stommen och där alla har en grundtillhörighet och social trygghet. Av olika anledningar så behöver två eller flera lag skapa samarbete för att hålla en tillräckligt stor trupp för att genomföra träningar och matcher på ett bra sätt. När detta sker så är det viktigt att låta nya laget "växa ihop" med extra mycket lagaktiviteter. Varje lag har en plats i seriespel samt vid läge och behov samarbeta med ett annat lag om en gemensam serieplats. Detta ger möjlighet till mer speltid och chans till att spela mot olika motstånd. När lag anmäls i serienivå ska nivå väljas så att laget kan klara av vald nivå, oavsett vilka spelare i laget som spelar. Följer man den regeln så förenklas lagsammansättning varje vecka och det är möjligt att utbilda spelare på olika positioner med lagom utmaning. Säkerställ att ni har tillräckligt många ledare och spelare om ni ska anmäla er till flera serier så att ni klarar av att spela två matcher samtidigt.</p> |
| Nya spelare | |
| Matcher och cuper | <p>Matcher är en del av utbildningen och därför ska alla spelare som vill spela match spela. Ledare och tränares uppgift är att se till att deltagande i matchen främjar den aktives utveckling. Alla spelare som lever upp till närvarokraven kallas i lika hög grad till matcher.</p> <p>All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning i seriespel eller cup är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund. Vid SM för 16-åringar tas dock det lag som för stunden har bästa chans till framgång.</p> <p>Om ett lag har ont om spelare vid ett matchtillfälle kallas i första hand spelare in från andra lag i samma åldersgrupp i</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>föreningen in och i andra hand spelare från yngre lag erbjuds att spela. Vid behov av spelare från andra lag är det ledarna i de lag spelare lånas från som ansvarar för vem som ska tas ut.</p> <p>Planera gärna och genomför en eller flera cuper per år. Vid cuper ska alla få chansen att vara med. Om det är många anmälda så skapas två jämna lag så att det blir mycket speltid framför ett lag där många står över varje match. Anmäl laget till lämpliga cuper och nivåer så att alla deltagare kan vara med och känna delaktighet.</p> |
| | |

16 år (SIU:s bruna/svarta block)

- Behärska passningar, skott och hinderbanor i fart med god precision.
- Kunna spela 2-1-2 samt 2-2-1 med stor förståelse för de taktiska rörelserna.
- Kunna spela 2-2 och 1-2-1 i boxplay.
- Kunna spela minst en sorts powerplay samt känna till en alternativ uppställning.
- Kunna genomföra press på kommando från ledaren.
- Kunna ta sig ut från en press under match.
- Helt på egenhand kunna genomföra uppvärmning och nervarvning.
- Kunna genomföra styrketräning med skivstång utan vikt under ledaruppsyn samt förstå vad det är man tränar och varför.
- Kunna genomföra ett ledarlett spelarråd.

Junior

- Samma tekniska och taktiska krav som vi ställer på våra seniorspelare med viss modifikation.
- Kunna genomföra ett styrkepass med vikter med ett specifikt syfte.
- Kunna leda och förklara uppvärmning samt nervarvning.
- Genomföra ett spelarråd.