



## LÄRGRUPPSPLAN SPELET INNEBANDY

# Information

## Utbildningsstegen

Den här lärgruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

## Vad är en lärgrupp?

Lärgruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

## Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras, se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen och genomföra lärgruppen.
- Läs igenom innebandyns spelarutvecklingsplan.
- Under lärgruppen är det du som håller ihop trådarna, ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärgruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

## Frågor

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektions verksamhetsutvecklare för vägledning.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 7 ÅR - SPELET #1

# Vän med bollen

### Information till dig som lärgruppsledare

En hall behövs, passar bra att göra i slutet av en träning för att frågeställningen ska diskuteras efteråt. Ungefärlig tid 45 minuter. Du som ledare behöver i förväg reflektera över vad det innebär att *Vara vän med bollen*. Läs igenom Spelarutbildningsplanen och kontakta din verksamhetsutvecklare före lärgruppsstillfället om du har några funderingar.

### Inledning

Skuggan; dela in spelarna i par, de ska ha klubba och boll. Den ene spelaren ska nu göra en rörelse på valfritt sätt. Lagkompisen som står mitt emot ska agera skugga och härma lagkompisens rörelser. Efter några minuter byter de uppgifter.

- Ytterligare svårighetsgrad: Gör samma övning med 2 bollar.

### Frågeställning

Börja med att prata om vad det innebär att vara vän med bollen. Låt sedan spelarna prata om följande frågor i mindre grupper så alla får komma till tals:

- När är det lätt att vara vän med bollen?
- När är det svårt att vara vän med bollen?
- Vad kan varje spelare göra för att bli bättre kompis med bollen?
- Vad kan ni som lag göra för att alla ska känna sig trygga med bollen?

### Avslut

Samla upp ett resultat och använd det för att skapa någon form av grundregler kring hur er miljö ska vara i laget.

### Uppföljning

Prata med spelarna löpande under säsongen om grundprinciperna för vad som krävs för att vara vän med bollen.

### Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektionens verksamhetsutvecklare för vägledning.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 8 ÅR - SPELET #2

# Introduktion till innebandy

## Information till dig som lärgruppsledare

Ingen hall behövs. Ungefärlig tid 45 minuter. Du som ledare behöver i förväg reflektera över vad innebandy är för dig och vad du tror att det är för spelarna. Läs igenom Spelarutbildningsplanen och kontakta din verksamhetsutvecklare före träffen om du har några funderingar.

## Inledning

Det är bra för spelarna att tänka efter vad de tycker det är roligt med innebandy men det är också lika viktigt för alla ledare och vuxna runt laget. Vad är det barnen tycker är det roliga OCH tråkiga med innebandy.

## Frågeställning

1) Dela in gruppen i mindre grupper och låt dem själva reflektera över vad innebandy är.

- Vad gör jag när jag spelar innebandy?
- Vad är kul med innebandy?
- Vad är lätt med innebandy?
- Vad är utmanande med innebandy?
- Hur känner jag när jag spelar innebandy?

Låt gruppen berätta vad de kommit fram till i storgrupp. Beroende på vad de själva kommit på kan du tillägga att det är en lagsport som handlar om att skjuta bollen i motståndarnas mål och försvara sitt eget.

*Tillägg: Försök även att prata om varför det är bra att spela med mindre mål när man är yngre spelare. De yngsta spelar med mindre mål än vuxna. Hur många man är på planen och annan relevant grundfakta.*

## Avslut

Avsluta med att inför gruppen prata om att det viktigaste med att idrotta är att ha roligt, att få röra på sig och att alla får vara med. Här kan man också börja prata om materialet; längden på klubban, bladets utformning och varför det är viktigt med glasögon.

## Uppföljning

Prata med spelarna löpande under säsongen om grundprinciperna för vad som krävs för att vara vän med bollen.

## Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektions verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 9 ÅR - SPELET #3

# Spelets regler

## Information till dig som lärgruppsledare

En halltid behövs, passar bra att göra i slutet av en träning för att frågeställningen ska diskuteras efteråt. Ungefärlig tid 45 minuter. Du som lärgruppsledare behöver i förväg diskutera med övriga ledargruppen vilka regler som är de viktigaste för er grupp. Kontakta din verksamhetsutvecklare före lärgruppsstillfället om du har några funderingar.

## Inledning

Ledaren gör en kort genomgång och demonstration om vilka innebandyregler som gäller på planen.

## Frågeställning

Dela i laget i mindre grupper och låt dem först själva reflektera över vad man får och inte får göra på en innebandyplan.

Sedan diskutera i gruppen kring följande frågor:

- Varför har man regler på planen?
- Vad skulle hända om man tog bort alla regler?
- Är någon regel som är lätt att förstå?
- Är någon regel som är svårt att förstå?

## Avslut

Ta med några av de viktigaste punkterna som spelarna sagt och sammanfatta det för gruppen.

## Uppföljning

Avsluta med att alla göra en enklare regelquiz med 5-8 frågor. Förslag på upplägg: gör det i samband med en cup eller lagövernattnings. En tipspromenad, allmän quiz där regelfrågor bakas in eller Kahoot (quiz-skapare online). Fokusera på att regler blir ett tema i laget, formatet är mindre viktigt.

## Fördjupning

Bjud in en domare till en träning som pratar om regler. Kontakta innebandysektionens verksamhetsutvecklare eller domaransvarige om att förmedla en domarkontakt.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 10 ÅR - SPELET #4

# Grundteknik

### Information till dig som lärgruppsledare

Hall behövs. Ungefärlig tid 45 minuter. Du som ledare behöver i förväg reflektera över hur grundläggande speltekniskamoment ska utföras. Läs igenom Spelarutbildningsplanen, prata med lagets plantränare och kontakta din verksamhetsutvecklare före träffen om du har några funderingar.

### Inledning

Den här lärgruppen handkar om grundläggande tekniska moment: skott, passningar, dribblingar. Samla laget innan en träning för en genomgång av hur man slår en "bra" passning, skjuter ett "bra" skott och gör en dribbling. Tränarna demonstrerar på spelplanen genom att passa och skjuta bollen på "rätt" och "fel" sätt för att synliggöra för spelarna hur de ska göra och hur det ska se ut. Genom att göra så här så visar man även för spelarna hur det ska gå till istället för att enbart prata och diskutera kring ämnet.

### Frågeställning

Dela sedan in spelarna i mindre grupper där de berättar om hur de gör samt hur de som grupp tycker att dessa speltekniska moment ska se ut och utföras.

- Vad är viktigt att tänka på i de olika grundtekniska momenten?

Gå sedan ut på träningen och träna praktiskt det ni som grupp pratat om.

### Avslutning

Samla laget efter träningen för att be spelarna reflektera och komma med feedback på vad som kan bli bättre.

### Uppföljning

Involvera plantränarna i att löpande prata med spelarna under säsongen om grundprinciperna för vad som krävs för att vara vän med bollen. Skicka ut passande videos på olika tekniska moment som finns att hitta på nätet.

### Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektionens verksamhetsutvecklare för vägledning.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 11 ÅR - SPELET #5

# Individuell försvar- och anfallsspel

## Information till dig som lärgruppsledare

En hall behövs, passar bra att göra i före en träning för att frågeställningen ska diskuteras inför. Ungefärlig tid 30 minuter, 15 minuter före en träning och 15 minuter efter. Du som ledare behöver i förväg reflektera över dels vad som är viktigt i 1 mot 1-situationer offensivt och defensivt. Läs igenom Spelarutbildningsplanen och kontakta din verksamhetsutvecklare före lärgruppsstillfället om du har några funderingar.

## Inledning

För att utföra ett lagspel som innebandy krävs det att varje enskild spelare kan göra sina uppgifter. Att utveckla en förståelse för hur det individuella försvars- och anfallsspelet ska utföras är komplext och kräver många olika egenskaper.

## Frågeställning

Låt spelarna först enskilt fundera på vilken typ av egenskaper och färdigheter det krävs/som är extra viktiga för att kunna försvara eller anfälla på ett framgångsrikt sätt. Exempelvis olika finter, kroppsposition, brytteknik och fysiska egenskaper.

Dela in spelarna i grupper och låt dem diskutera.

- Vilka egenskaper som är viktiga att träna på och behövs för att bli duktiga på de olika delarna av spelet (både anfall och försvar)?
- Hur kan ni både individuellt och i laget öva detta på bästa sätt?
- Hur kan ni som spelare agera på träning för att utvecklas?

## Avslut

Den efterföljande träningen ska sedan bestå av två delare:

- 1) Övningar som syftar till att utveckla individuella färdigheter.
- 2) Olika spelmoment 1 mot 1 och 2 mot 2.

Efteråt samlas laget och pratar om vad som är lätt och svårt med individuella försvars- och anfallsspelet. Ledarna fyller även i det som eventuellt fattas.

## Uppföljning

Ha ett stort fokus under hela säsongen på individuella egenskaper och spelformer 1 mot 1 och 2 mot 2. Det kan göras genom att öva mycket på det och även visa filmklipp/instruktionsfilm på hur dessa moment kan se ut och hur spelarna kan öva på det hemma.

## Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektions verksamhetsutvecklare för vägledning.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 12 ÅR - SPELET #6

# Positioner

## Information till dig som lärgruppsledare

Hall behövs. Ungefärlig tid 45 minuter, 30 minuter före en träning och 15 minuter efter. Du som ledare behöver i förväg reflektera över hur spelets olika positioner skiljer sig. Gör det inte för stort och komplicerat utan använd i grunden *forward*, *center*, *back* och *målvakt*. Du behöver också fundera på vilka för och nackdelar det finns med att spela på olika positioner i unga år. Läs igenom Spelarutbildningsplanen och kontakta din verksamhetsutvecklare före träffen om du har några funderingar.

## Inledning

Det här ska vara en introduktion till positioner-/positionslära och orientering på planen. Spelarna behöver utveckla en förståelse för en del innbandyspecifikabegrepp och förstå att det är viktigt att spela på olika positioner för att utveckla olika egenskaper.

## Frågeställning

Dela in gruppen i mindre grupper och låt dem prata om vilka positioner som finns. Vad varje position heter och vilka lagdelar som finns. Diskutera även vad olika saker på planen heter exempelvis mittlinje, centrallinje, slottet och fickan.

Låt grupperna diskutera vad som är roligt och tråkigt med olika positioner och varför det är bra att träna på olika positioner och att inte för tidigt bli fast vid en specifik position. Prata sedan i storgrupp med spelarna om vilka fördelar som finns med att rotera och om varför det är så.

## Avslut

Den efterföljande träningen innehåller två moment på ämnet:

- 1) Inled med att på planen visa vart mittlinjen, centrallinjen, slottet och fickorna är.
- 2) Spela på stor plan och rotera på positioner. Här bör också uppmuntras till att det är viktigt att alla vågar testa olika positioner och att träningen är det viktigaste, inte resultatet.

## Uppföljning

Plantränarna måste konsekvent benämna spelplanens olika platser på rätt sätt under säsongen. Det är ett viktigt led i spelarnas utbildning.

## Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektions verksamhetsutvecklare för vägledning.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 13 ÅR - SPELET #7

# Fysisk träning med egna kroppen

## Information till dig som lärgruppsledare

Den här lärgruppen är passande att inleda säsongen med och ha under maj/juni i samband med sommarträningen. Ungefärlig tid 45 minuter. Du som ledare behöver i förväg ta fram övningar med den egna kroppen som fokuserar på bålstyrka och knäkontroll. Läs igenom Spelarutbildningsplanen, läs på om [knäkontroll](#) och kontakta din verksamhetsutvecklare före träffen om du har några funderingar.

## Inledning

Spelarna behöver utveckla en förståelse för hur viktigt det är med fysik träning för att kunna spela innebandy. Det gäller dels att öka på styrkan men också utveckla egenskaper som balans och rörlighet för att förebygga skador.

## Frågeställning

Starta utbildningstillfället med att diskutera i smågrupper om 3-4 personer om vad varje individ tror att fysisk träning är och hur man tränar på bästa sätt utifrån ett livslångt idrottande. Fundera också på vilken fysisk träning med sin egen kropp som gynnar innebandyutvecklingen specifikt.

Ledarna visar bra och enkla övningar som alla kan göra hemma utan att använda några redskap för att bedriva fysisk träning.

## Avslut

Kör ett kortare fyspass med egna kroppen på 15-20 minuter.

## Uppföljning

Lägg kontinuerligt in styrketräning med den egna kroppen och knäkontroll i träningen. Inte som bestraffning(!), utan förslagsvis som en del av uppvärmningen före ni går in i på planen.

## Fördjupning

Alla spelare går på en föreläsning som handlar om träningslära vid ett bestämt datum.

Det finns även möjlighet för dig som ledare att gå en utbildning i knäkontroll, vid intresse kontakta innebandysektionens verksamhetsutvecklare.





**LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 14 ÅR - SPELET #8**

# **LAGUTTAGNINGAR OCH MATCHCOACHNING**

## **Information till dig som lärgruppsledare**

Ingen hall behövs. Ungefärlig tid 45 minuter. Du som ledare behöver i förväg reflektera över vilka regler ert lag och föreningen har vid laguttagning. Du behöver även läsa på vilka intagningsregler som gäller för innebandygymnasium och för att komma med i distriktslag. Kontakta din verksamhetsutvecklare före träffen om du har några funderingar.

## **Inledning**

Nu börjar laguttagningar, antagningar och matchbeslut bli en tema för både ledare, spelare och föräldrar. Det är därför viktigt att du som ledare tänkt igenom det här noga och att spelarna kan förstå vad som styr. Det är också viktigt att du som ledare tar in och vet om hur spelarna resonerar kring det här ämnet.

## **Frågeställning**

1. Individuellt tänker varje spelare själv på vilka kriterier som gäller under laguttagning och vad man själv tror tränaren tar ut laget efter. De ska även reflektera över hur de tror tränaren resonerar vid olika situationer under en match. Exempelvis med ledning med 3 min kvar av matchen eller underläge och 3 min kvar av matchen.
2. Sätt spelarna i mindre grupper där de får diskutera kring ovanstående och vad tävling är för dom. Spelarna bör även diskutera hur en spelare som blir åsidosatt under match ska vara. Vilka beteenden den spelaren ska uppvisa. Vad kan man förvänta sig för förklaring? Hur resonerar man som individ och hur kan man tänka?

## **Avslut**

1. Ledarna redovisar sedan vilka kriterier de använder sig av och prioriterar i en laguttagning. Ledarna berättar även om hur de vanligtvis tänker kring de olika situationerna beskrivna i fråga 1 (eller snarlika situationer).
2. I slutet av utbildningstillfället så berättar ledarna vilka serier och tävlingar man tänkt att delta i under säsongen som kommer.

## **Uppföljning**

När första samtalen om distriktslag och antagningar till NIU kommer är det viktigt att du som ledare har ett samtal med spelarna om vad det innebär. Vilka kriterier gäller, hur många blir uttagna och är det verkligen en katastrof om man inte blir uttagen?

## **Fördjupning**

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektionens verksamhetsutvecklare för vägledning.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 15 ÅR - SPELET #9

# Specialteams

### Information till dig som lärgruppsledare

Teorival med tv/projektor behövs. Ungefärlig tid 45 minuter. Du som ledare behöver i förväg reflektera över vilka egenskaper som behövs i de olika formerna av Specialteams och vilken filosofi du har i de olika spelformerna (INTE sifferkombinationer!). Läs igenom Spelarutbildningsplanen och kontakta din verksamhetsutvecklare före träffen om du har några funderingar.

### Inledning

Spelsituationer under match och träning: powerplay & boxplay, 6 mot 5 och 5 mot 6. Majoriteten av alla mål kommer i de här spelsituationerna, därför är det viktigt att spelarna utvecklar förståelse för hur det ska spelas.

### Frågeställning

Sätt spelarna i mindre grupper med 3-4 spelare i varje grupp. Varje grupp ska reflektera och fundera kring vad Powerplay, Boxplay och Specialteams-spelsituationer kräver av spelare. Vad är viktigt att tänka på ute på planen? På bänken? Vilka färdigheter behövs som spelare? Vad behöver laget ha pratat och övat på innan?

- Varje grupp presenterar vad de har kommit fram till och diskuterar i helgrupp.
- Ledarna utvecklar, berättar om situationerna och vad de innebär. Däribland beskriver varför det är viktigt att öka tempot i numerärt överläge och vikten av att äga bollen i numerärt underläge.

### Avslut

Ledarna visar videoklipp på hur olika lag spelar Powerplay, Boxplay, 5 mot 6 och 6 mot 5 för att skapa en djupare förståelse för spelarna. Till dig som ledare kan det vara en uppgift i sig att visa ett spelsätt som är nytt även för dig själv.

### Uppföljning

Diskutera och öva på olika moment löpande under säsongen.

### Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektions verksamhetsutvecklare för vägledning.



## LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY – 16 ÅR - SPELET #10 Matchanalys

### Information till lärgruppsledare

Tidsåtgång 60 minuter. Bör göras efter en match, exempelvis på klubbhuset efter en seriematch som ni spelat in genom Solidsport eller liknande. Förbered er genom att filma en match. Om ni behöver hjälp kring detta tar ni kontakt med er verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom!

### Inledning

Att se sig själv på video i olika spelsituationer är lärorikt. Att spelarna lär sig att analysera sitt eget spel är ett viktigt steg för deras utveckling.

### Frågeställning

Spela upp matchen i smågrupper. Varje grupp fokuserar på sin position i anfall och försvar, oavsett vem i laget det är som spelar. Låt spelarna anteckna vad de ser och ge konstruktiv feedback till de andra i gruppen (på samma position).

### Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Be grupperna lyfta fram bra saker om alla spelarna i sin grupp och visa gärna genom att spola tillbaka till den/de situationer som menas. Grupperna ska även lyfta fram en sak som laget kan göra bättre i kommande matcher.

Diskutera vikten av att kunna analysera sig själv i efterhand och betona att det alltid går att lära sig något nytt!

### Uppföljning

Fortsätt ses och titta på lagets matcher under säsongen. Använd matchfilmer för att ge feedback till spelare så att de utvecklas.

### Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms innebandysektions verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN – 17 ÅR - SPELET #11

# Tränarrollen

## Information till lärgruppsledare

Tidsåtgång ca 60 minuter. Görs under en lagaktivitet. Försök tajma in detta med en ledarutbildning via föreningen eller RF-SISU. Förbered er genom att själva reflektera över ert ledarskap och varför just ni blev ledare. Var beredda att dela med er av detta!

## Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på ledarens roll i en grupp. Fundera även på vilka ledare du haft genom åren och hur olika ledare haft olika roller (tänk huvudtränare, assisterande tränare, fystränare). Fundera även över ledarrollerna och varför det finns olika ledarroller i ett lag.

## Frågeställning

Dela sedan in spelarna i par och låt dem diskutera vad de kommit fram till. Gå även in på om spelarna själva funderat på att bli ledare.

## Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till. Fokus är på tränarens roll!

## Uppföljning

Ta kontakt med ÖSK Ungdom och RF-SISU för att ta reda på när nästa tränarutbildning går för de som är intresserade. Försök även fånga upp den/de som verkade intresserade av tränarrollen så att de kan få stöttning och komma igång som ledare i föreningen.

## Fördjupning

Vid kontakt med verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom kan ni hitta lämpliga ledarutbildningar och diskutera eventuella ledarroller i något av föreningens lag.