

INNEBANDY FÖR BARN

BLÅ NIVÅ



LÄRA SIG TRÄNA



Skånes Innebandyförbund

VÄLKOMMEN

Här pågår ofta barnidrott – tänk på följande:

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARNA ÄR OFTAST IDEELLA

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

BARNIDROTT SKA BYGGA PÅ LEK OCH GLÄDJE



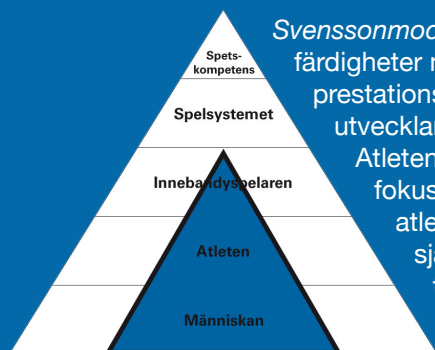
Samverkan i Skåne - ett projekt för bättre barnidrott

Innebandy på blå nivå

Skånsk Innebandys (och Svensk Idrotts som helhet) viktigaste uppdrag är att skapa förutsättningar och intresse för ett livslångt idrottsintresse. Filosofin som ligger bakom hur vi arbetar för att nå så många som möjligt, så länge som möjligt är *Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)*.

Blå nivå i modellen berör barn som är 9-12 år gamla. Det mest centrala på blå nivå, även kallad *Lära sig träna*, är att barn inte är små vuxna. Innebandy för barn är därmed inte en kopia på seniorinnebandy utan anpassat helt för barnens förutsättningar. Detta gäller träning såväl som tävling. Barnidrott ska vara allsidig och fri från tidig specialisering.

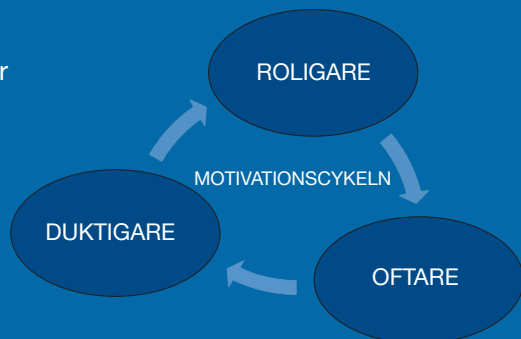
Barnets *utvecklingsålder* är viktigare än den kronologiska åldern. Eftersom de individuella skillnaderna kan vara stora gällande fysisk, emotionell och kognitiv utveckling är det viktigt att skapa förutsättningar för att alla barn får individuell utveckling i lagsammanhang.



Svenssonmodellen i SIU-modellen beskriver vilka färdigheter man behöver lära sig för att nå maximal prestationsförmåga längre fram i livet. På blå nivå utvecklar vi idrottare genom att träna Människan, Atleten och Innebandyspelaren. Det innebär att fokus ligger på att utveckla grundläggande atletiska och tekniska färdigheter samt en god självkänsla och självförtroende. Träning av teknik, koordination och motorisk inläring är idealisk i åldern 9-12 år, medan taktikträning i denna ålder inte är effektivt att träna på.

Den viktigaste anledningen till att barn stannar kvar inom idrotten är för att aktiviteten är rolig. När något är roligt gör vi det oftare och då blir vi duktigare, som i sin tur gör det ännu roligare.

För att barnen ska tycka innebandy är roligt är deras motivation jätteviktig. Om barnen känner samhörighet med gruppen, att de får vara med och tycka till om träningar och att de ökar sin kompetens, kommer de ha roligare och vara mer motiverade att fortsätta spela innebandy.



Tävling på blå nivå

Tävling på blå nivå i skånsk innebandy sker med matcher som spelas i sammandragsform, så kallat Poolspel. På blå nivå är tävlingen en del av barnens träning och utveckling och ett bra tillfälle att testa det som barnen har tränat på. Fokus vid matcherna ska främst ligga på glädje, kampen för stunden samt kvalitativ, långsiktig och individuell idrottslig utveckling. Tävlingsformerna på blå nivå är anpassade efter barnens utvecklingsålder. Eftersom barn inte är små vuxna skiljer sig därför tävlingen för barn och vuxna åt.

Många barn tycker det är jätteroligt att tävla och uppleva kampmomentet som tävling innebär. Avgörande är att du som vuxen låter kampmomentet i tävlingen vara överordnat matchresultatet och fokuserar på barnens glädje, ansträngning och individuella utveckling.

Seriedirektiven på blå nivå är utformade för att matcherna ska vara roliga, utmanande och utvecklande för alla individer. Spelarna ska få förutsättningar att träna på det som är viktigt att träna just på blå nivå. Nedan är en sammanfattning av tävlingsdirektiven och på nästa sida beskriver vi några av dessa förutsättningar mer detaljerat. Seriedirektiven finns att läsa i sin helhet på [skibf.se](#).

Nivå	BLÅ (9-12 år)		
Klass	C	B	A
Ålder	9-11	9-12	9-12
Antal spelare	5 mot 5 + målvakt	5 mot 5 + målvakt	5 mot 5 + målvakt
Mixade lag	Ja	Ja	Ja
Sammandrag/säsong	6	8	8
Matcher/sammandrag	2-3	2-3	2-3
Speltid/match (rullande)	2x12 el. 2x18 min	2x12 el. 2x18 min	2x12 el. 2x18 min
Periodpaus	3-5 min	3-5 min	3-5 min
Speltid / sammandrag	72 min	72 min	72 min
Timeout	Nej	Nej	Nej
Planstorlek	32x16 m	32x16 m	40x20 m
Målbursstorlek	120x90 cm	120x90 cm	160x115 cm
Målvaktsområde	2,5x1 m	2,5x1 m	2,5x1 m
Målvakt	Ja	Ja	Ja
Synlig resultattavla	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Byten	Intervall (effektiv tid)	Intervall (effektiv tid)	Intervall (effektiv tid)
Intervallbyten tid	1,5 min	1,5 min	1,5 min
Regler	Förenklade	Förenklade	Förenklade
Utvisning	Personlig	Personlig	Personlig
Straffslag	Ja	Ja	Ja
Antal matchledare	2	2	2



På blå nivå spelas **6-8 sammandrag per säsong**, med flera matcher per sammandrag. Det innebär att barnen ges förutsättningar att träna flera idrotter och därmed få en allsidig, atletisk utveckling samt motverka risken för skador. I SIU-modellen rekommenderas att förhållandet mellan träning och tävling på blå nivå ska vara 80/20.

På blå nivå tillämpas **förenklade spelregler**, som är anpassade till innebandy för barn och underlättar för såväl spelare, tränare och matchledare. Domarna på blå nivå kallas Matchledare och deras viktigaste uppdrag är att, tillsammans med tränarna, utbilda barnen i att spela innebandy på korrekt sätt med fair play i fokus.

På blå nivå kan en spelare endast bli utvisad när den spelar våldsamt eller uppträder osportsligt. Alla **utvisningar** är personliga, vilket innebär att spelaren får sätta sig på den egna avbytarbänken och inte spela under de kommande två minuterna. På planen fortsätter lagen spela fem mot fem.

Intervallbyten innebär på blå nivå att byten sker i intervaller om 90 sekunder. Under bytet stoppas tiden och efter bytet går matchen igång igen med inslag (om ett lag är bollförande vid bytet) eller tekning (om inget lag är bollförande vid bytet). Syftet med intervallbyten är att säkerställa att alla spelare får lika mycket tid på planen under matcherna och att underlätta för tränare att fokusera på positiv coaching och de pusselbitar laget tränar på.

På blå nivå B och C spelas matcherna med **mindre plan** än fullstor och med **mellanstora målburar** för att ge barnen bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och ha kul. Att spela på en mindre plan innebär fler bollkontakter, skott, passningar, närkamper och målvaktsaktioner. Alla spelare blir mer delaktiga i spelet, det blir därmed roligare och mer utvecklande för samtliga individer.

Tips till dig som är publik

Du som är publik på Poolspelssammandrag är jätteviktig. Ditt engagemang, ditt positiva sätt och din stöttning är precis det som gör att barnen får en bra relation till sig själv, sin idrott och sin prestation. Vi vill ha en positiv stämning i hallarna i innebandyskåne och vi vill se glädje hos alla utövarna, det vill säga såväl spelare, matchledare, ledare/tränare och funktionärer. Du bidrar till trivselsn i hallen genom att uppträda sportsligt och positivt mot tränare, matchledare, funktionärer och alla andra som befinner sig i tävlingsmiljön.

På skibf.se/klimatkollen finns det digitala verktyget Klimatkollen där du som publik, ledare eller domare kan ge feedback på din upplevelse i hallar runt om Skåne.

Stötta spelarna

- Fokusera på barnens glädje, ansträngning och utveckling och mindre på resultatens i matcherna.
- Ställ frågor till barnen före och efter matchen som "Vad har du tränat på som du ska prova att göra idag?", "Vad lärde du dig idag?", "Vad klarade du av för första gången idag?" och "Vad var roligast idag?". Lyssna på svaren.
- Fundera på hur du beter dig, inklusive minspel och kroppsspråk, vid en förlust respektive en vinst. Hur du agerar påverkar ditt barns syn på sig själv och sitt innebandyspelande. Kom ihåg att det inte är du som tävlar.
- Ha en rutin där du gör/pratar med barnen om andra saker än innebandy efter tävlingen. Det kan vara skönt att känna att det finns andra saker än idrott i livet.

Stötta ledarna/tränarna

"Som ledare är mitt uppdrag att se till att barnen har roligt i rörelse och med varandra. Det absolut viktigaste motivet till att barn idrottar är för att ha kul. Det är även viktigt att få lära sig nya saker och känna att de blir bättre. Genom positiv förstärkning ger jag feedback till dem."

- Kolla gärna av med ledarna inför matchen vad gruppen tränat på extra mycket senaste tiden. Beröm och uppmuntra barnens ansträngning under matchen när de försöker göra det de tränat på.
- Hjälptill med praktiska saker om det behövs.
- Respektera ledarnas tävlingsplanering och coachning genom att ha en god dialog. Undvik att förvirra barnen genom att ge egna råd i tävlingsmiljön.

Stötta Matchledarna

”Som matchledare är vi som lägst 15 år och oftast nybörjare när vi dömer Poolspel. Mitt viktigaste uppdrag är att leda barnen som spelar och det gör jag genom att blåsa igång tekningar, blåsa frislag och förklara innebandyreglerna för spelarna. Innebandy är en snabb sport och ju jämnare matcher desto mer händer det på planen. Vi gör vårt bästa.”

- Låt matchledarna döma matchen, och beröm gärna och ha en positiv ton.
- Fråga gärna om regler, matchledarna växer och utvecklas av det.
- Fundera på hur du vill att ditt barn ska bli bemött om hen vill bli matchledare.

Känn igen några matchledartecken

Tekning



Frislag & inslag



Straff



- Tekning sker vid matchstart, efter mål, och kan ske vid byte och onaturlig spelsituation.
- Tecknet för frislag och inslag visar anfallsriktning och sker när ett lag ska sätta igång spelet.
- Straff utdöms när en målsituation hindras då en försvarare begår en frislagsbelagd förseelse.

Slag



Otillåten trängning



Hög klubba



- Slag döms när en spelare slår på motståndarens klubba (skaft eller blad) eller ben.
- Otillåten trängning döms när en spelare på annat sätt än skuldra mot skuldra tränger undan en motståndare, till exempel i ryggen eller med handen/armen.
- Hög klubba döms när klubbladet används ovanför spelarens knähöjd.

TACK
för att du är en del av
skånsk innebandy!



Skånes Innebandyförbund

VILL DU VETA MER?

Läs på skibf.se eller kontakta oss
på skane@innebandy.se