

**SIGTUNA IF**

**SPELBOK**

# MÅL

- Gemensamt språk och spelsätt i klubben
- Gemensam grund att utvecklas kring i de olika åldrarna
- Tydliggöra förväntade beteende utifrån vår värdegrund
- Sigtunaträning - Ramverk kring träning/match. Människan/atleten och innebandyspelaren



# Utbildningsplan

- **Grön** , **blå** , **röd** nivå: SIF välkomnar alla delta i vår verksamhet
- Junior: SIF välkomnar alla förutsatt att man följer utbildningsplan, träningsupplägg och värdegrund spelar för att vinna
- Senior nivå är representationslag och spelar för att vinna
- SIF vill ge alla barn en så stor "verktygslåda" som möjligt för att barnen senare ska kunna välja väg själva på juniornivå.



# Sigtuna träning - gemensamt

- Tydliga rutiner:
  - Gemensam plats där vi byter om
  - Samlingsplats utanför planen
  - Samlas vid vita tavlan när vi startar på plan
  - Vattenflaskor vid vita tavlan
  - Aldrig träna i matchställ
- Tydligt syfte (max 2) för varje övning som kommuniceras till spelarna i förväg
- Feedback på rätt saker baserat på kommunicerat syfte
- Viktigt att som ledare placera sig rätt på plan så man "ser" alla spelare och kan ge feedback



# Sigtuna träning **Grön 6-9 år**

- **Samling:** 15min innan halltid utanför plan
- **Uppvärmning:** Lek, hinderbana, ingen målvaktsuppvärmning
- **Spel:** 1 upp till 3 spelare mot varandra
- **Övning:** Teknikbanor, teknikövningar
- **Spel:** Dela upp och spela på småplan
- Avslut på plan med varierande kul aktivitet
- **Avslutning:** Samlas utanför plan. (meddela föräldrarna att träningen slutar 15 min efter halltiden)



# Sigtuna träning **Blå 10-12 år**

- **Samling:** 15min innan halftid utanför plan
- **Uppvärmning:** Utanför plan
- **Övning 1:** kvadrater, "triangeln", separat målvaktsövning/uppvärmning (parallellt),  
Spel 1 upp till 3 spelare mot varandra
- **Övning 2:** Spelövning (passningar, mottagningar, skott)
- **Spel:** Varierande spelformer (superligan, arenan, tvåtouch, utan mål)
- **Avslutning:** Samlas utanför plan. (meddela föräldrarna att träningen slutar 15 min efter halftiden)
- *Skottövningsblock på vissa träningar*



# Sigtuna träning **Röd 13-15 år**

- **Samling:** 30 min innan halltid, uppvärmning utanför plan
- **Övning 1:** kvadrater, "triangeln", separat målvaktsövning/ uppvärmning (parallellt), Spel 1 upp till 3 spelare mot varandra
- **Övning 2:** Spelövning (passningar, mottagningar, skott)
- **Spel:** Varierande spelformer (mest 5-5, syfte spelboken)
- **Avslutning:** Samlas utanför plan. (meddela föräldrarna att träningen slutar 15 min efter halltiden)



# Atleten

Grön (använda hela kroppen)

- Träning genom Lek och Rörelseglädje

Blå (lära sig träna)

- Strukturerad fys & uppvärmning (förklara syfte för spelarna)

Röd (träna för att träna)

- 1 pass i veckan är alltid fys

Klubben hjälper till med utbildning av fysövningar





# Människan

Jobba aktivt värdeorden i laget för att bygga laget och de ska finnas med på träningar, cuper etc.

För spelare som önskar större utmaning än vad som erbjuds i eget lag:

- Spelare pratar med sin tränare om möjlighet till vidare utmaning
- Aktuella tränare pratar ihop sig
- Man har alltid en "hemmatillhörighet" i eget lag
- Utnyttja denna möjlighet för att förenkla när spelarna blir äldre och åldersgrupper slås ihop till ett lag

## Sigtuna IF Värdegrund

### Sigtuna IFs tre stjärnor och krona



**Utveckling**



**Glädje**



**Gemenskap**



**Vi utvecklar Sigstuna IF tillsammans genom glädje och gemenskap.**



# Utveckling

Varje individs utveckling är unik, både som idrottare och som medmänniska.

Vi bidrar alla både till vår egen, andras och föreningens utveckling.



# Glädje

Glädje är den känsla vi alla bidrar med i vår förening. Vår glädje kommer från passion till sporten, från lekfullhet och härlig energi.



# Gemenskap

Vi utvecklar gemenskap genom att vara inkluderande och generösa mot varandra och där jämlikhet genomsyrar allt vi gör.



# Verksamhetsidé

Sigtuna IF står för utveckling genom glädje och gemenskap där alla människors lika värde respekteras och tas tillvara.

Sigtuna IF:s mål är att erbjuda idrott till så många som möjligt och så länge som möjligt. Verksamheten skall präglas av lekfullhet och generositet.



# Innebandyspelaren

- Teknik med klubba
- Balans
- Fart
- Timing
- Öva hemma
- Skott
- Pass
- Försvara och anfälla tillsammans
- Tävla om allt



# Målvakten

- Alltid lyfta fram målvakten
- Ta fram övningar som även ger bra utväxling för målvakten
- En ledare jobbar specifikt med målvakterna i varje lag
- Ta hjälp av de äldre målvakterna i klubben att komma ner och köra träningar för målvakterna
- Ta hjälp av extern målvaktstränare i samråd med sportchef/styrelse



# Allmänt

## **Regel 1**

Aktiva spelare: Stå på tårna, klubban i backen, böjda ben, redo att få bollen eller byta position

## **Regel 2**

Endast två val när man får bollen -  
Direktpassning eller driva/utmana. Aldrig stå still med bollen.

## **Regel 3**

Bilda trianglar med dina medspelare...passning och rörelse





# Försvar - Lågt

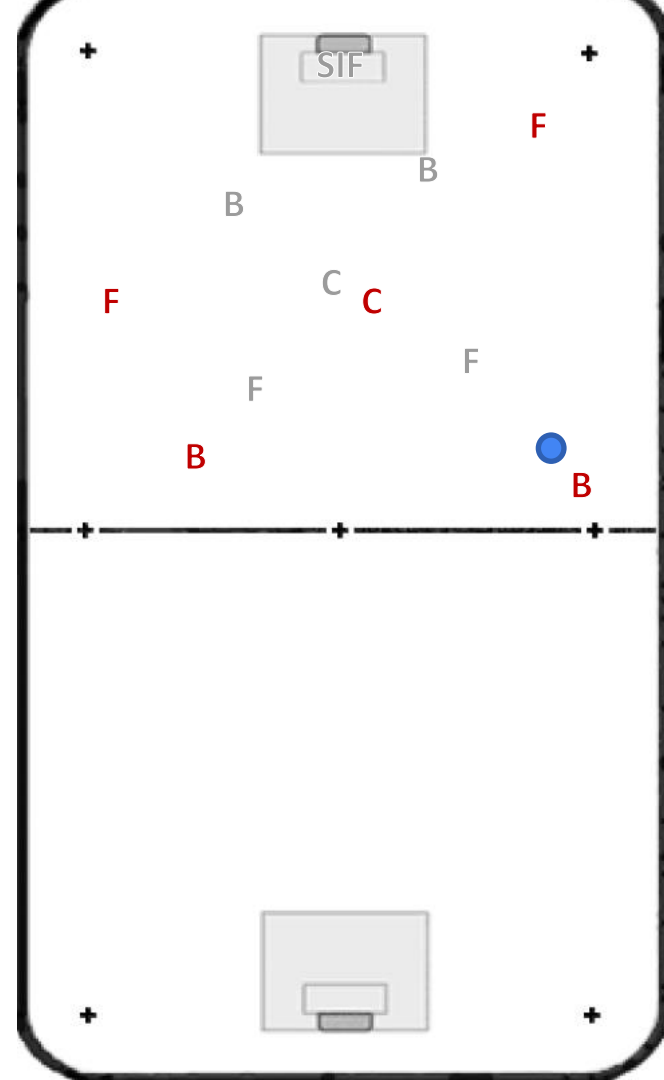
**Målvakt:** Styr försvar och hjälper spelarna att "räkna in" motståndarna

**Back:** Stoppa skott från sidan

**Forward:** Stoppa skott uppifrån

**Center:** kontrollera mitten

**Allmänt:** Boll på vår planhalva. Laget skyddar slottet och håller motståndarna utanför boxen.



# Försvar - Mitt

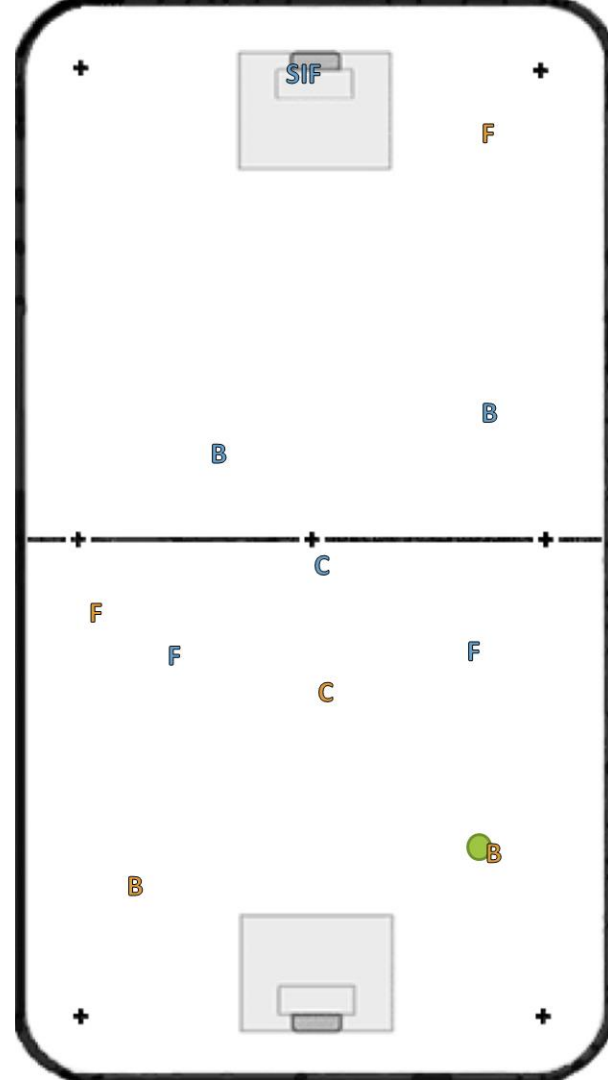
**Målvakt:** Stående och hjälpa backar med att ha koll på djupa forwards

**Back:** Ha koll på ev djupa forwards men inte "punktmarkera"

**Forward:** Ligga halvvägs in på motståndarens planhalva

**Center:** Bilda försvarstriangel med backarna i mittplan

**Allmänt:** Efter högt försvar gå hem till mittplan för att undvika kontring och under kontrollerade form gå till lågt försvar. Tvinga motståndaren bort från slottet och ut mot sarg.



# Försvar - Högt

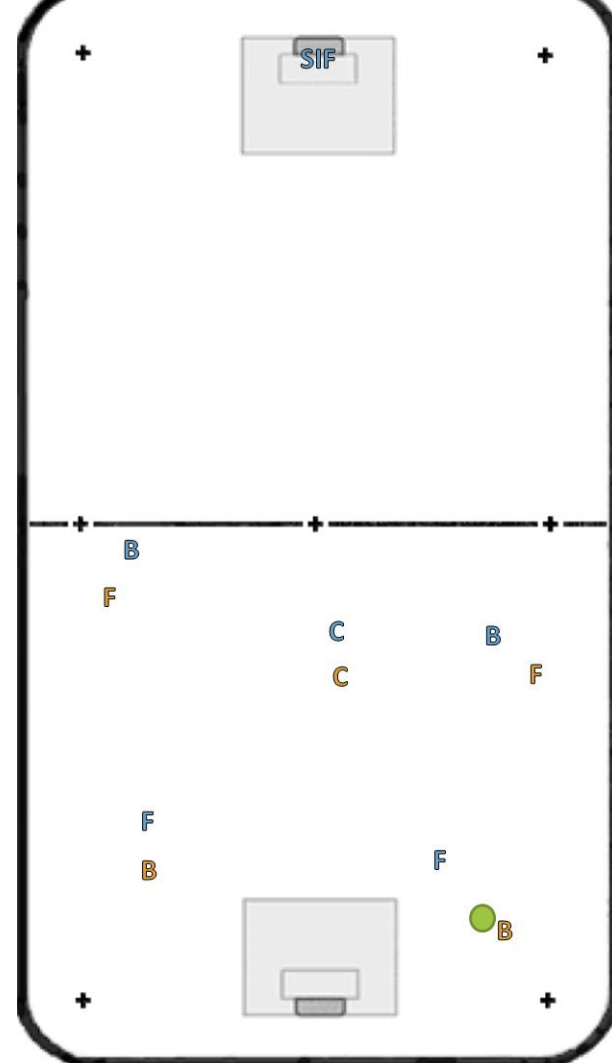
**Målvakt:** Stående och hjälpa backar med att ha koll på ev djupa forwards

**Back:** Ligga nära forwards och slå/pressa forwards som får passning

**Forward:** Trycker på bollhållaren men måste inte gå för bollen utan syfte att tvinga fram dålig/stressad passning

**Center:** Ligga centralt och vara beredd på att bryta framtvingad passning

**Allmänt:** Nära motståndaren och aktiv

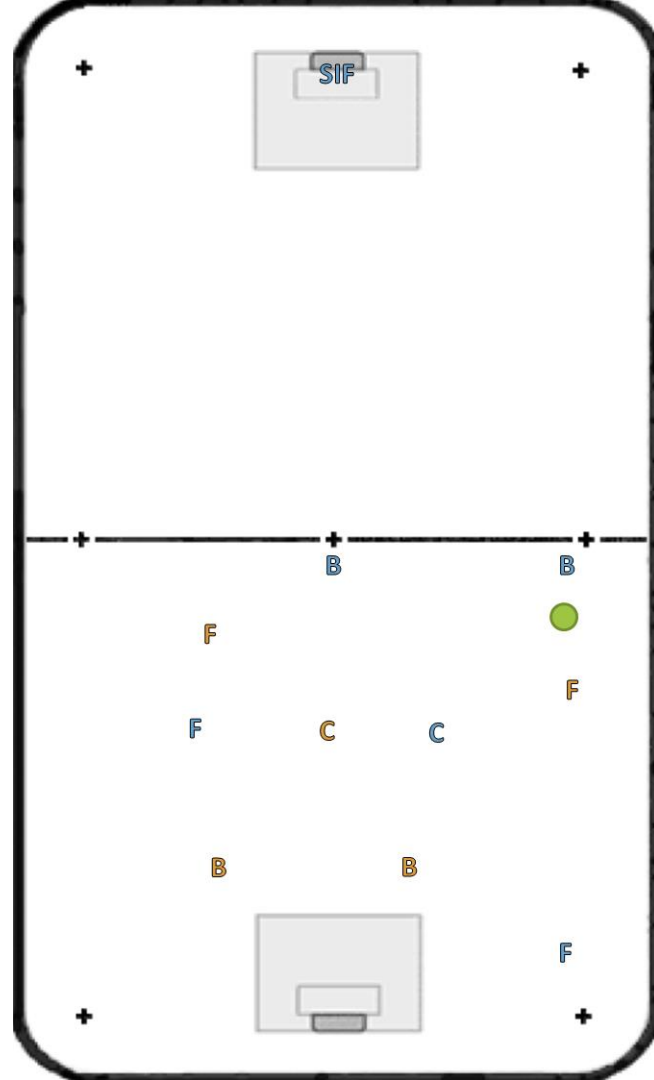


# Anfall

1. Om inte målchans genom kontring – alla 5 med i anfallet
2. Utmana (testa din motståndare)
3. Hitta avslut

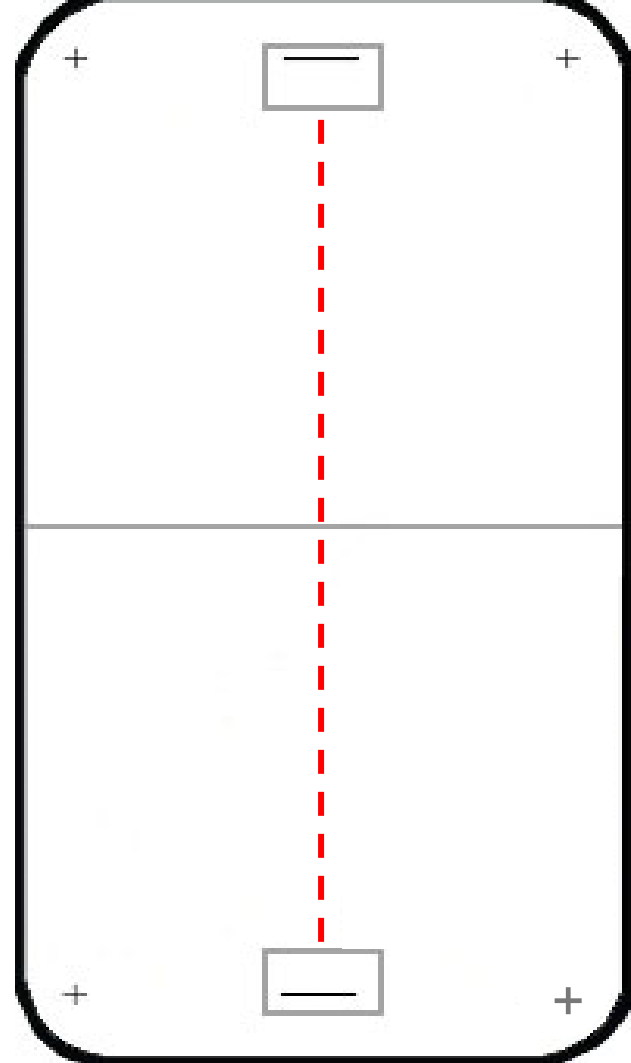
**Allmänt:** Direkt passning eller driva/utmana.

Alla 5 är med i anfallet. Hitta trianglar. Hitta in i slottet. Avslut inom 20-25 sek.



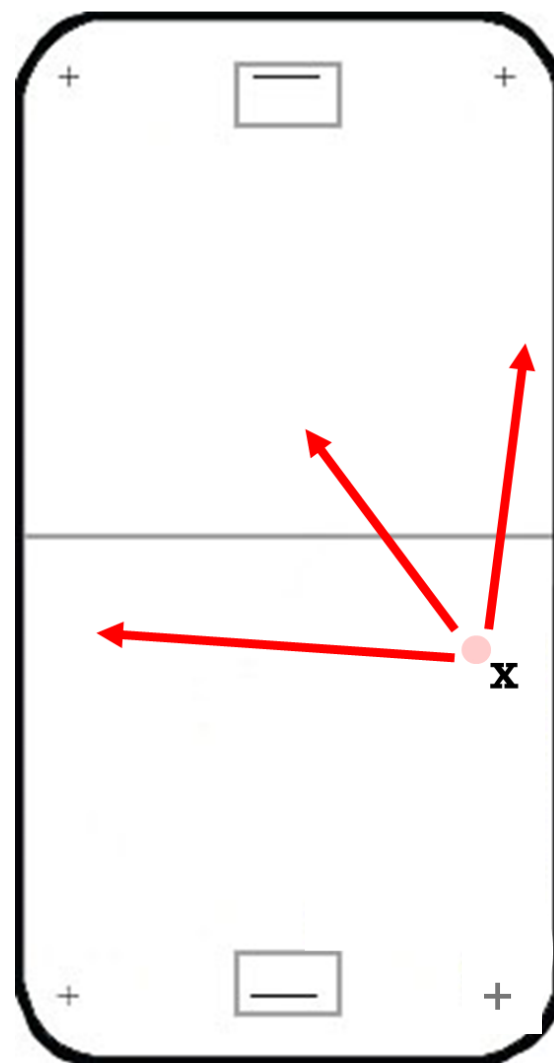
# Centrallinjen

- Centrallinje försvarszon
  - Förhindra att bollen passerar centrallinjen  
t.ex. genom att:
    - Överlasta
    - Klubborna på rätt sida
- Centrallinje anfallszon
  - Passningar över centrallinjen för att få målvaktsförflyttning
  - Exempel
    - Snabba & hårda passningar på klubban
    - Klubba i golvet och redo för skott



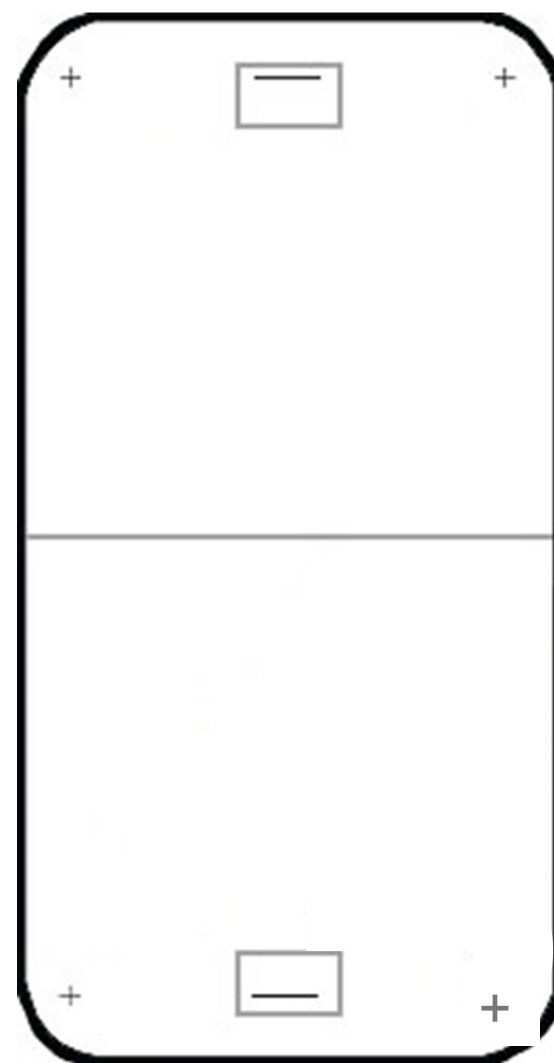
# Kontring

- Bryta, vinna, starta
- Spel på forward, forward väljer ta kontring eller spela hem
- Spela på samma sida, mitten eller till andra sidan
- "Gunnar" brytning, bryta och passa kompis i samma rörelse



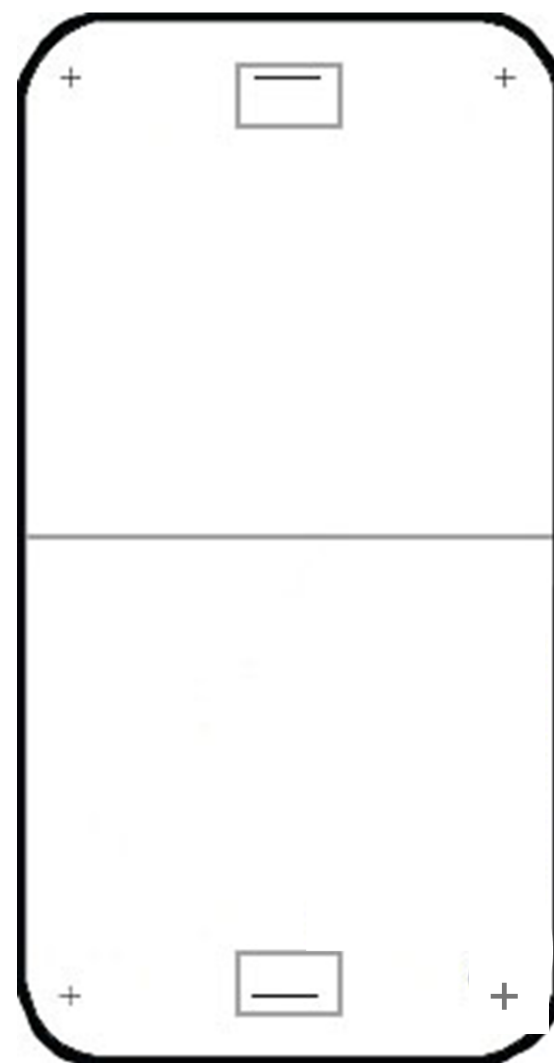
# Andra Boll

- Vinn andra bollen, den lösa bollen
- Hela laget nära bollen
- Klubban i golvet och fart i fötterna
- Spela och följ med i spelet



# Powerplay

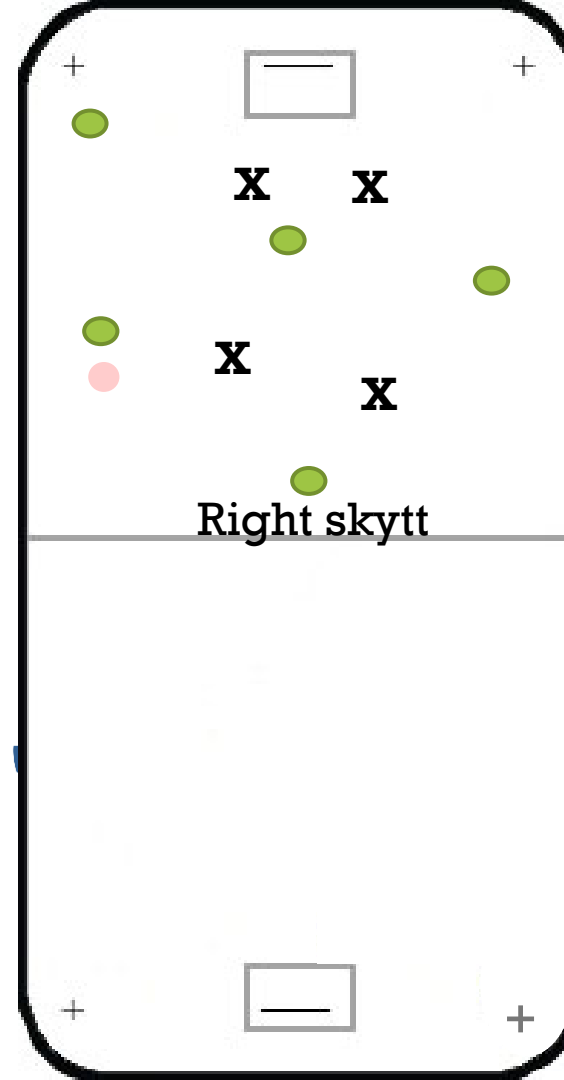
- Hota för att skapa ytor eller rörelse. Skapa 2-1 situationer
- "Dra med" spelare för att skapa 2-1 situationer
- Aldrig stå still
- Spela över centrallinjen
- Pointen behöver inte stå på mittlinjen
- Söka direktskott och ALLTID ta andra boll/retur





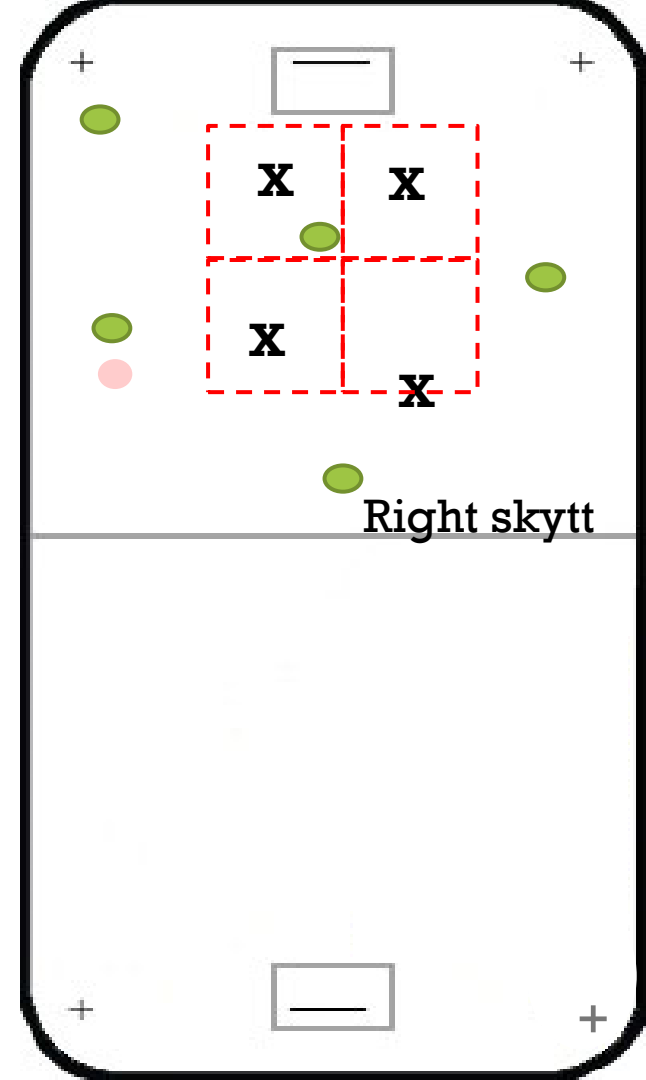
# Box play 1

- "Vriden box" som standard uppställning.
- Sträva efter forehandsida mot forehandsida för att täcka skott.
- Jobba med klubba i golvet. Rörelse på klubban
- Beredd täcka skott och håll dom utanför, skydda mitten. Stänga centrollinjen.



## Box play 2

”Hjälpa till med att försvara ”Tar du skottet så tar jag inspelet i slottet”. Samarbetet back och forward på samma sida



# Övrigt

- Värdegrund med på träningar
  - Jobba med "Människan"
- Träna som vi vill spela
- Skapa rutiner för träningarna
- Skapa rutiner för förberedelse för match
- Övningar för att främja samarbete



# Spelspråk

- ★ Aktiv spelare
- ★ Andra boll
- ★ Anfallsspel
- ★ Anfallszon
- ★ Boxen
- ★ Centrallinjen
- ★ Dubbla
- ★ Försvarszon
- ★ Högt försvar
- ★ Kontring
- ★ Låga försvar
- ★ Mittplansförsvar
- ★ Nivåanpassning
- ★ Omstart/börja om
- ★ Point
- ★ Press
- ★ Slottet
- ★ Uppspel



# Roller

- ★ Målvaktstränare i varje lag + en i föreningen
- ★ Lagledare (admin och logistik utanför plan)
- ★ Tränare (fokus på Innebandyspelaren, träningsupplägg)
- ★ Fystränare (fokus på Atleten. Fysträning och uppvärmning)
- ★ Ledare (fokus på Människan. Spelarsamtal, beteende mm)
- ★ Kaféansvarig, julmarknad och eventgrupp
- ★ Lagkassa, fixa pengar till cuper, sponsring etc.





**SIGSTUNA IF**

<https://www.sigstunaifinnebandy.se>

