

VELKOMMEN
TIL INNEBANDY

Hvorfor innebandy?

FORDI DET ER ...

ENKELT

... å organisere. Stor overførings-
verdi fra/til andre idretter.



GØY

Alle skal føle
mestring!





ENGASJERENDE

Mange involveringer, høy puls og alle blir lekende, uansett alder.

SOSIALT

Fokus på å vinne og tape sammen og lære for livet.

HISTORIEN OM INNEBANDY I NORGE

70-tallet:

For å øke rekrutteringen til bandy ble innebandy innført i skoleverket, og interessen både fra lærere og elever var stor. I løpet av kort tid ble innebandy førstevalg blant aktivitetene i kroppsøvingstimene.

1970

1972:

De første innebandykøllene ble importert til Norge fra USA. Innebandy ble i starten sett på som en treningsmåte innendørs for bandyklubbene.

1980

80-tallet:

I starten av 1980-årene etableres flere nasjonale innebandyforbund. På midten av 1980-tallet etableres Det internasjonale innebandyforbundet (IFF). Starten på en ny idrett.

1990

2001: 5000 medlemmer!

2004: 10 000 medlemmer!

2010: 16 000 medlemmer!

2013: 20 000 medlemmer!

2000-tallet:

Innebandy tar av! På ti år tredobles antall aktive spillere.

1991: Innebandy blir offisielt tatt opp som egen idrett i Norges Bandyforbund. Samme år vedtok NIF at innebandy var en inneidrett på lik linje med andre inneidretter som f.eks. håndball, volleyball og basket.



Solberghallen, 1998. Norge-Sverige 1-2.

2016:

21 500

AKTIVE MEDLEMMER

Det finnes 298
innebandyklubber
i Norge, fra
Honnings-
våg i nord
til Mandal
i sør.



Hver prikk på
kartet er en klubb.
Størrelsen indikerer
antall medlemmer i
klubben.

KARTGRUNNLAG:
KARTVERKET (CC BY 4.0)

NORGES BANDYFORBUNDS VISJON:

BEST PÅ SAMSPILL

VIRKSOMHETSIDÉ

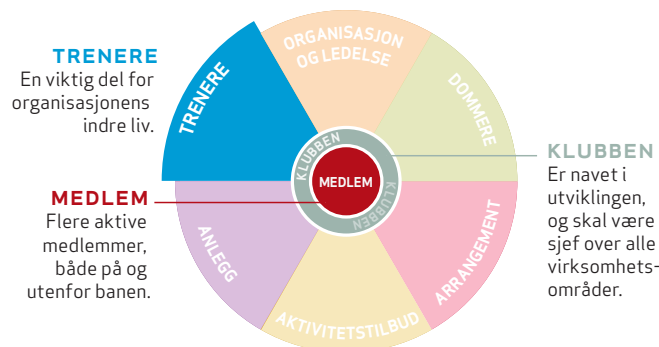
Norges Bandyforbund skal være en organisasjon for flest mulig, lengst mulig – på tvers av ambisjonsnivå og bakgrunn – for idrettene bandy, innebandy og landhockey.

HOVEDMÅL

Flere aktive på alle alderstrinn av begge kjønn, herunder hindre frafall – og det skal være gøy!

ORGANISASJONSHJULET

Alle deler av organisasjonen er viktige. I dette heftet fordyper vi oss i trenerens rolle. Forbundet har ambisjoner for hver del av virksomheten. Vi jobber for å få flere og bedre trenere med gode holdninger.



HVA NORGES BANDYFORBUND STÅR FOR

Innebandy er lett og gøy!

HVA DU FÅR

Innebandy gir glede og engasjement. Innebandy gir følelsen av mestring. Innebandy gir deg akkurat det aktivitetsomfanget du selv ønsker deg – enten du vil trene mye eller lite, er i god fysisk form eller utrent. Kostnaden ved deltakelse er lav, både i forhold til tid og penger. Innebandy tør å være utradisjonell, i form av sine trenings- og kamptilbud, der alle gis en idrettsaktivitet ut i fra sine ønsker og behov. I innebandy er det kort og godt enkelt å bli med, og vanskelig å slutte.

HVORFOR INNEBANDY?

Fordi du selv vil og fordi du synes det er gøy.

Vi vektlegger det sosiale i læringen av innebandy. Vi skal ikke bare utvikle innebandyspillere, men også mennesker som tar vare på hverandre, både på og utenfor banen, i og utenfor idretten. I innebandy oppfordrer vi til at du skal drive flere idretter samtidig. Vi vektlegger å finne en plass til alle, uansett alder og nivå. Vi har lave kostnader, rimelig utstyr og lave medlems- og treningsavgifter.



HVA JOBBER VI FOR?

Innebandyseksjonen i Norges bandyforbund jobber for å spre innebandy til lokalmiljøer over hele landet. Vi ønsker flere klubber, lag og spillere. Vi etablerer tilbud der mennesker i alle aldre kan møte venner, ha det gøy og bli så gode som de selv vil.

Vi stimulerer til anleggsbygging, mer effektiv tidsbruk av anleggene og mer effektiv bruk av treningsflater. Vi stimulerer til kortere reiseavstander til trening og kamp. Vi stimulerer til flere aktive i Norges befolkning.

Vi jobber daglig for bedre rammevilkår. Med rammevilkår mener vi klubber som kan drifte aktiviteten for å gi deg egen- og nytteverdi gjennom innebandyen. Da trengs ett eller flere anlegg og en skole som hjelper barn og unge til å finne seg til rette i en aktivitet. Målet er et nærmiljø som gjennom skole, idrett og anlegg skaper sosiale strukturer der det er nært, trygt og enkelt å delta.

LAGORGANISERING

Trener, lagforelder og lagleder

NBF ønsker at lagorganiseringen skal være knyttet til tre roller i et lag: trener, lagleder og lagforelder. Trenerrollen skal gi læring for livet og i idretten, mens lagleder og lagforelder ønsker vi at kun skal ha fokus på å lære for livet.

Disse tre rollene vil sammen utgjøre lagorganiseringen, lagets ledelse. Ledelsen er ansvarlig for gjensidige forventninger og forpliktelser. Hver rolle kan bestå av flere personer.

Treneren vil som oftest være fagspesialist, laglederen er ferdigstilleren og lagforelderens idé- og nettverksskaperen, men dette kan variere. Vi tror at disse personene sammen vil utgjøre et godt team slik at laget fungerer best mulig.

TRENEREN

Treneren skal sørge for at barn opplever å lære i idretten og å lære for livet. Treneren skal ivareta aktiviteten slik at flest mulig blir med lengst mulig, samtidig som han/hun jobber med nyrekruttering av spillere (ikke rekruttering fra andre klubber). Det bør være en voksen pr. 6-8 spillere (kan f.eks. være aktivitetsleder, lagleder, lagforelder). Dette gjøres med klare rammer, tilrettelegging og veiledning, samt et aktivt lederskap. Et eksempel kan være at alle blir sett, får lik spilletid og mulighet for utvikling.

LAGLEDER

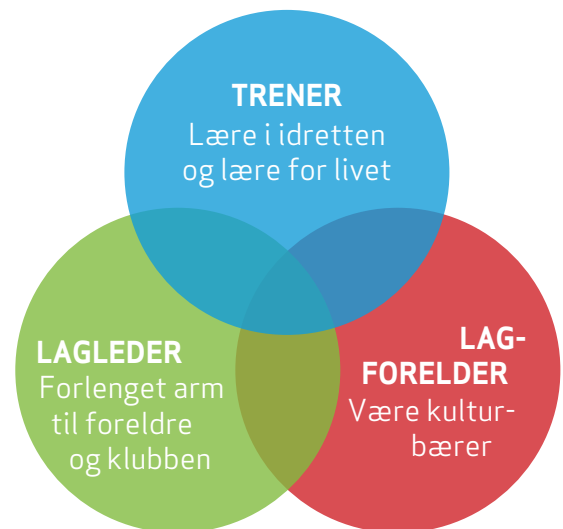
Lagleder skal forsterke trenerens oppgave med gode holdninger gjennom klare rammer rundt administrasjonen av laget. Dette gjøres med god kommunikasjon



med trener, lagforelder og klubb. En lagleder skal være kjent med rammebetingelsene og blant annet følge opp treningstider, påmelding til turneringer, seriespill med egenandeler, medlemsavgift, treningsavgift, kjøring etc. Fokus for lagleder er kun lære for livet. En vanlig oppgave er å styre byttene i kamp og trening, gi positive tilbakemeldinger til spillere og sørge for god oppførsel.

LAGFORELDER

Lagforelder skal være et godt forbilde og være kulturbærer for at idealene i norsk barneidrett blir ivaretatt så lenge som mulig. Han eller hun skal organisere og ivareta det sosiale på og utenfor banen og veilede slik at alle føler seg velkomne og sett. For spillerne handler dette om trygghet på og utenfor banen, mens det for de voksne handler om å kartlegge og utnytte ressursene i foreldregruppa, som lagleder/trener/styremedlem i klubb/krets/forbund. Fokus for lagforelder er kun lære for livet. Vanlige oppgaver er å bistå på treninger og kamp med å trøste, knyte sko og få flere til å bidra rundt laget. Det kan være flere foreldre som deler rollen.



INNEBANDY- VETT

Dersom alle får ros for jobben de gjør, øker sjansen for at de ønsker å gjøre den igjen.

VEKTLEGG DET POSITIVE.

Da legger du til rette for at alle føler mestring.

ROS forsterker mestringsfølelsen når noen gjør noe bra.

LÆRING skjer også når man mislykkes. Gi ros for innsatsen og oppfordre dem til å forsøke igjen.

MESTRING foregår også utenfor banen. Fokuser på hele mennesket, ikke bare spilleren.

GLEDE er viktigere enn å vinne
– det gjør at alle blir med lengst mulig.

LIKESPILLPRINSIPPET vil si å inkludere alle.



INNEBANDY- UVETT

**Vær bevisst din atferd,
den smitter.**

KJEFTER du på spillere eller andre rundt deg? Let heller etter det som er bra og gi ros for det som var bra!

KRITISERER du spillere for at de forsøker noe nytt? Ros heller de som våger! Husk at det å mislykkes er en viktig del av læringen og en forutsetning for framgang og utvikling.

TOPPING av lag. Respekter likespillsprinsippet – de som ikke får spille blir ikke bedre. Alle skal få spille like mye!

RESULTATFOKUS. Det viktigste er faktisk ikke å vinne, men å oppleve mestring og framgang.

Hvordan det blir

GØY FOR ALLE

Vi ønsker å få med flest mulig, lengst mulig, både barn, ungdom og voksne. Vi mener at lagledelsen kan skape gode opplevelser som gjør at alle vil bli med, både på og utenfor banen. Dette krever tre ting: klare rammer, tilrettelegging og veiledning.

Vi skal utvikle innebandyspillerens tekniske, taktiske, fysiske, psykiske og sosiale ferdigheter, men også hele mennesket. Dette omfatter læring for livet, evnen til å samarbeide med andre, være en god venn, bry seg, følge regler, selvkontroll, gjøre hverandre gode osv. Vi som voksne skal alltid være forbilder, på og utenfor banen.

1 KLARE RAMMER

For at alle skal oppleve trygghet og glede må vi lage et godt læringsmiljø både på og utenfor banen. Klare rammer skal gjøre at alle føler at det er hyggelig å møte til trening og kamp. Det handler om at alle i gruppa har en felles forståelse for hva som er viktig. Hvilke regler gjelder hos oss, hvordan oppfører vi oss, hvor samler vi oss, er vi stille når andre snakker? Og så videre. Klare rammer skaper forutsigbarheten vi trenger. Da kan vi forsterke når det vises positiv omsorg, ansvar og respekt.

2 TILRETTELEGGING

Vi vil tilrettelegge for høy aktivitet, tilpasset spill og sosialt fellesskap.

HØY AKTIVITET. For å lære må vi prøve ut, feile, observere andre, hente ideer, prøve på ny og gjøre oss stadig nye erfaringer. Legg opp øktene slik at deltakerne er så aktive og involverte som mulig.

1 KLARE RAMMER

Felles forståelse for hva som er viktig. Forutsigbarhet for alle.

2 TILRETTELEGGING

Høy aktivitet, tilpasset spill, vekt på sosialt fellesskap.

3 VEILEDNING

Tilbakemelding som utfordrer og støtter

TILPASSET SPILL. For å oppnå en best mulig læringssituasjon, bør spillet tilrettelegges slik at det passer deltakernes nivå, alder og erfaringsbakgrunn. Spillet kan forenkles, forsterkes og varieres ved å redusere antall spillere på banen, gjøre banen mindre, framheve bestemte momenter som bredde og dybde, at motstanderen snur køllene eller å spille med flere baller.

SOSIALT. Dersom laget skal utvikles som et sosialt fellesskap, må den enkelte deltaker se og verdsette de andre deltakernes betydning, både på og utenfor banen. Læring gjennom lagspill viser til hvordan aktiviteten kan være et middel til læring for livet og til å utvikle empati, ansvarlighet og evne til samarbeid.

3 VEILEDNING

Veiledning er en balanse mellom å være utfordrende og støttende. Vi utfordrer ved å spørre om alternativer og sette ord på muligheter. Vi støtter ved å forstå og akseptere det «sted» spilleren er, forsterker det som er bra og synliggjør at spilleren er på riktig vei. Motivasjonen til spillere vil variere og som ledere må vi derfor variere vår veiledning. Spillere som har kommet langt i sin utvikling kan med fordel brukes som «lokomotiver» for gruppa, og blir gode forbilder på og utenfor banen.

SPILLET

En innebandybane er 40 x 20 meter med et 50 cm høyt vant med runde hjørner. Oppmerkingen består av midtlinje med midtpunkt, to målområder (4 x 5 m) med tilhørende målgårder (1 x 2,5 m) og syv duellpunkter (se bilde). Målene er 160 cm brede og 115 cm høye og står bakerst i målgården. For de eldste er det 5 spillere pluss målvakt på hvert lag. I yngre aldersklasser og for nybegynnere er det færre antall spillere på en mindre bane. Mest brukt er 4 spillere pluss målvakt på 10 x 20 meter, som brukes i alderen 6 til 12 i innebandyens «minirunde».

UTSTYR

Utespillere trenger lite utstyr. Sko for innebruk, T-skjorte, shorts, sokker, briller og kølle er det vanligste. Utespillere født i år 2000 eller senere, inntil de fyller 19 år, må bruke beskyttelsesbriller.

For målvakter er hjelm med gitter påbudt. Annet utstyr er ikke påbudt, men det anbefales å bruke beskyttende genser og bukse, sko, knebeskyttere, hansker og susp. Knebeskytterne bør ha ordentlig støtdemping for å beskytte knærne mot skade.

INNEBANDYKØLLA

Kølla er det viktigste redskapet for utespillere. Mange skoler har dårlig utstyr. Det hemmer utviklingen og mestringsfølelsen hos elevene. Køller finnes i et stort utvalg med ulike egenskaper og i ulike prisklasser. I yngre aldersgrupper anbefales en kølle med mykt blad og med et mykt, gripevennlig og smalt skaft. Køllas lengde har også betydning for god innlæring. En generell regel er at kølla skal rekke opp til navlen.



REGLER

Når vi organiserer innebandy for nybegynnere, er det viktig at ikke for mange regler introduseres på en gang. Reglene har til hensikt å gi aktivitet uten skader. Spill gjerne på mindre bane med færre spillere, det gir større aktivitet.

Spillet starter med duell på midten. Følgende forseelser gir frislåg:

- liggende spill
- å kaste kølla
- kølle over knehøyde
- spill med hånd og hode
- opphold i målgård (unntatt for målvakten)
- slag på kølle

Når det gjelder slag, må kampladeren bruke skjønn. Det skal være flyt i spillet, og blåses det for alle slag, blir det mange avblåsninger. Samtidig må kampladeren hindre for mange slag på kølla. Finn en god linje ut fra nivået. Ved frislåg skal motstanderne være 3 m unna ballen med både kroppen og kølla.

For flere regler se bandyforbundet.no

ØKTPLANER OG ØVELSER

For å sikre god tilrettelegging er det smart å planlegge øktene i forkant. Vedlagt ligger tre forslag som passer for nybegynnere og kan rulleres gjennom en sesong. Øktene er hentet fra boka *Innebandy*, med henvisning til sidetall og øvelsesnummer.

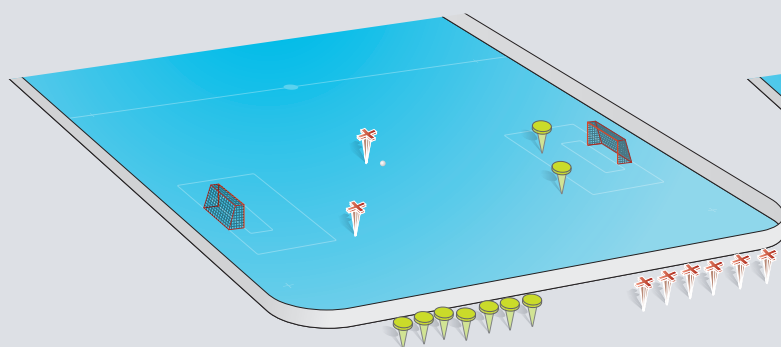
ØKT 1: BALLKONTROLL

MÅL FOR ØKTA: Høy aktivitet. Mye ballkontakt for hver spiller. Det skal være gøy.

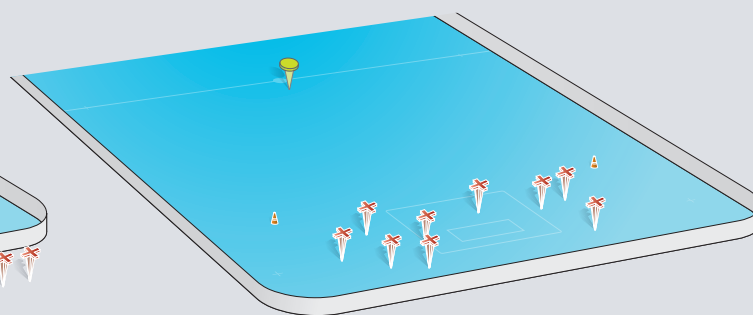
ØVELSE	NR.	S.	FOKUS	SENTRALE SPØRSMÅL
Fri utprøving	1.1	38	Høy aktivitet. Mye ballkontakt for hver spiller. Bli kjent med eventuelt nye spillere. Vise dem, kort, hvordan man holder kølla. Gi en positiv tilbakemelding til flest mulig spillere.	Hvordan er det vi holder kølla (to hender)?
Innledning			Økta, samt nye spillere.	
Fang ballen			De fleste har med hver sin ball. Noen uten ball, da de skal fange ballen til de som har ball. Viktig at det er nok personer uten ball.	Hva er viktig for å passe på egen ball? Hvordan holder vi kølla?
Hauk og due	1.2	40	Hvordan kan vi beskytte egen ball?	Hva gjør vi når hauken tar oss? Hvordan er det lov å ta ballen fra noen i innebandy?
Canadian fundrill	2.11	162	Høy aktivitet. Få spillere på hvert lag. Flere baner. Mye ballkontakt for hver spiller. Gi ros og oppmuntring til alle.	Hvordan er det vi holder kølla (to hender)?
Avslutning			Var det gøy? Lyst til å komme tilbake?	Hva synes du var mest gøy?



Fri utprøving



Canadian fundrill



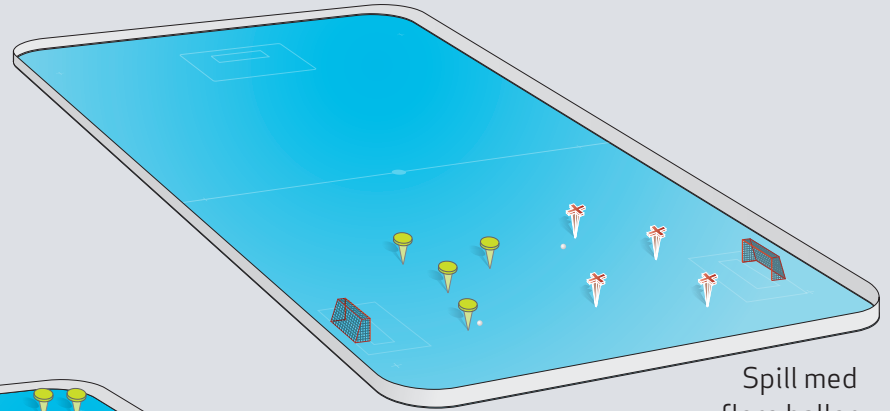
Hauk og due

ØKTPLANER OG ØVELSER

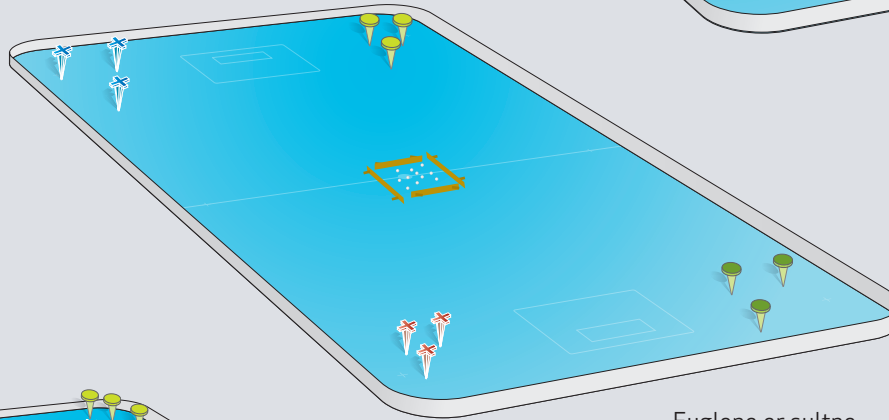
ØKT 2: BALLKONTROLL

MÅL FOR ØKTA: Høy aktivitet, mye ballkontakt per spiller. Det skal være gøy.

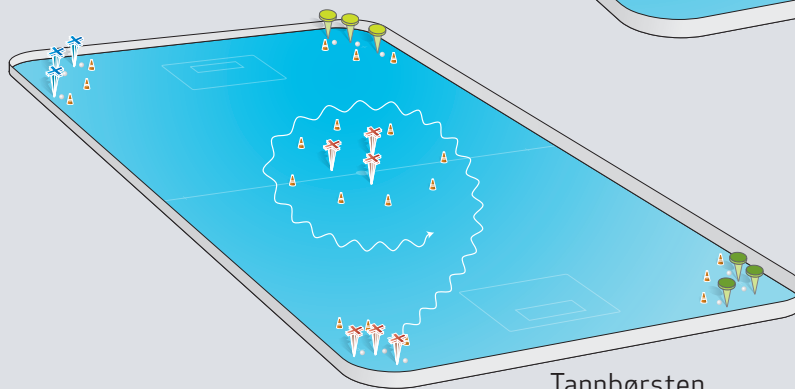
ØVELSE	NR.	S.	FOKUS	SENTRALE SPØRSMÅL
Fri utprøving	1.1	38	Høy aktivitet. Mye ballkontakt for hver spiller. Gi en positiv tilbakemelding til flest mulig spillere.	Oi, den var bra, har du øvd mye siden sist? Du er god til å holde med to hender, er det derfor du har så god kontroll på ballen?
Tannbørsten kommer	1.3	42	Høy aktivitet. Mye ballkontakt for hver spiller. Gi ros.	Hvordan kan vi beskytte egen ball? Hvordan er det vi holder kølla (to hender)?
Fuglene er sultne	4.11	142	Høy aktivitet. Mye ballkontakt for hver spiller. Bevissthet rundt regler. Gi ros.	Hvordan er det vi holder kølla? Når noen jukser kan en ta det opp med gruppa etterpå: Hva er regler? Hva skjer dersom en ikke følger reglene? Hvorfor er det viktig å følge reglene? Har vi regler på treninga? Hvilke regler gjelder i innebandy?
Spill med flere baller	4.11	162	Høy aktivitet. Få spillere på hvert lag. Mange baner. Mye ballkontakt for hver spiller. Gi ros.	Hvordan kan vi hjelpe hverandre? Hvordan holder jeg kølla?



Spill med flere baller



Fuglene er sultne



Tannbørsten kommer

ØKTPLANER OG ØVELSER

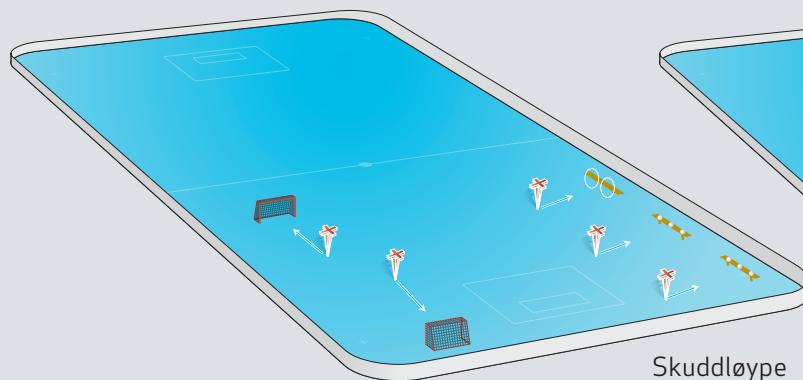
ØKT 3: PASNING/MOTTAK OG SKUDD

MÅL FOR ØKTA: Høy aktivitet, mye ballkontakt per spiller. Det skal være gøy.

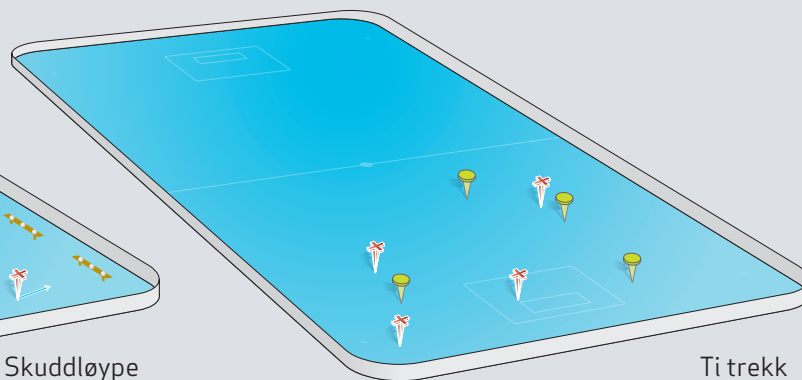
ØVELSE	NR.	S.	FOKUS	SENTRALE SPØRSMÅL
Fri utprøving	1.1	38	Høy aktivitet. Mye ballkontakt for hver spiller. Gi en positiv tilbakemelding til flest mulig spillere.	
Sjøslog	2.1	72	Høy aktivitet. Mange ballberøringer for hver spiller. Høy kølle. Gi ros.	Hvor bør vi skyte ballen? Hva kan skje om vi har kølla høyt i luften?
Skuddløype	3.1	110	Høy aktivitet. Mange ballberøringer for hver spiller. Fatning og grep. Gi ros.	Hva skal til for at ballen går opp? Hva gjør vi dersom det er noen foran oss?
Ti trekk	2.11	92	Høy aktivitet. Mange pasninger. Spill gjerne med flere baller dersom det er mange spillere, da blir det lettere å få til pasninger. Gi ros.	Hva er en pasning?
Spill på tvers av banen med store mål	3.12	132	Høy aktivitet. Få spillere på hvert lag. Mange baner. Mye ballkontakt for hver spiller. Mange skudd. Gi ros.	
Spill med flere baller	4.11	162	Høy aktivitet. Få spillere på hvert lag. Mange baner. Mye ballkontakt for hver spiller.	



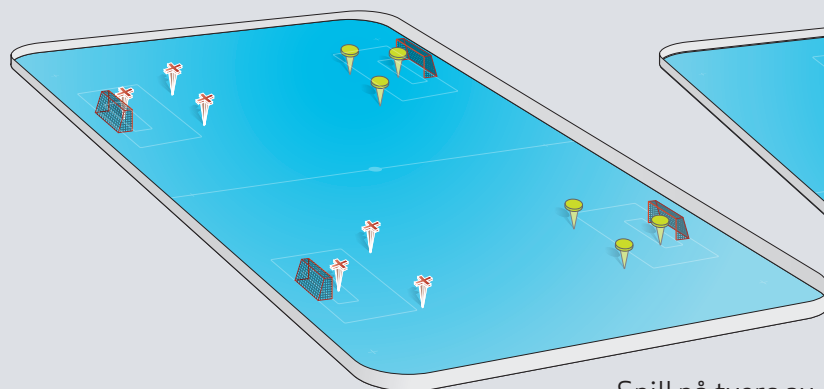
Sjøslog



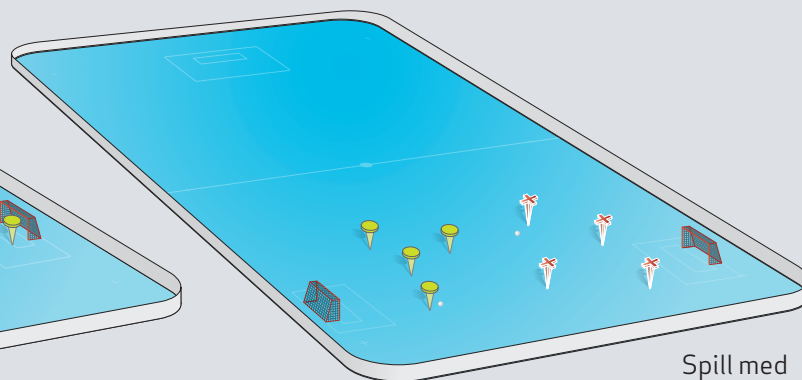
Skuddløype



Ti trekk



Spill på tvers av
banen med store mål



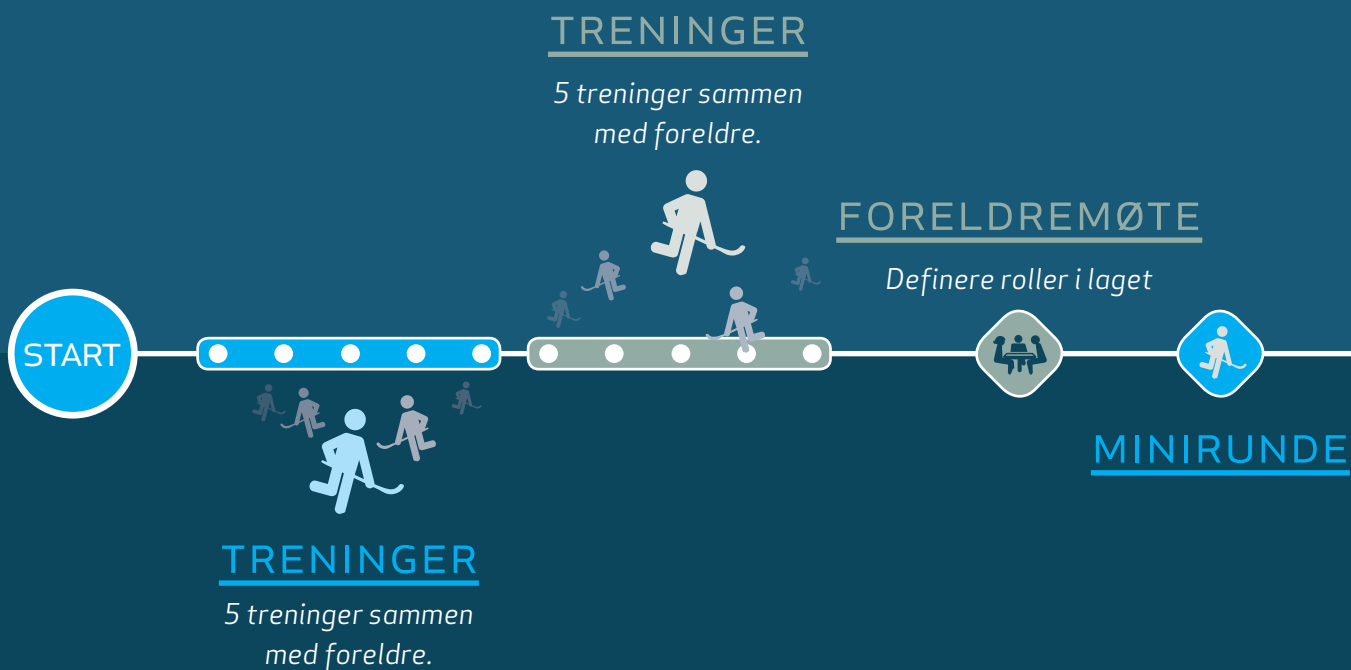
Spill med
flere baller

VEIEN VIDERE

Et eksempel på samspill mellom klubb og forbund

KLUBB

FORBUND



MINIRUNDE

Definere roller i laget



TRENING VIDERE



SESONG- AVSLUTNING

I klubben



VELKOMMEN TIL INNEBANDY

Definere roller i laget

VIDERE- UTDANNING

Kurs, seminar og oppfølging

OPPFØLGING

Planlegging av neste sesong



FLEST MULIG, LENGST MULIG

er en forutsetning for økt medlemstall

Fram mot 2018 vil vi:

Få med flest mulig barn. Fortsette det gode arbeidet for aldersgruppa 6-12 år, ikke minst for å få med flere foreldre, lagledere og trenere rundt aktiviteten.

Beholde ungdommen lengst mulig. Tilrettelegge aktiviteten, slik at vi klarer å beholde alle og få med flere med klare rammer og veiledning.