SPORTSPLAN

Ull/Kisa Innebandy

2026-2030

Glede – Mestring – Kameratskap

Vår visjon:

«Ull/Kisa Innebandy skal være en inkluderende og utviklende klubb for alle som ønsker å spille innebandy»

Sammendrag

Formålet med sportsplanen er å skape tydelig retning for spillerutviklingen i Ull/Kisa Innebandy, fra oppstart i barne- og ungdomsidretten til seniornivå. Klubben skal legge til rette for både bredde og satsing, med et tilbud tilpasset spillernes ferdigheter, motivasjon og ambisjoner. Gjennom hele utviklingsløpet skal spilleglede, mestring og tilhørighet stå sentralt.

6-9 år - *Lek og mestring*: Fokus på spilleglede, allsidighet, grunnleggende teknikk og lik spilletid. Innsats og mestring prioriteres fremfor resultater.

10-12 år - *Teknikk og samspill:* Videreutvikling av tekniske ferdigheter, innføring i grunnleggende taktikk og forståelse for lagspill.

13-16 år - *Individuell utvikling*: Mer strukturert trening, taktiske systemer og tilrettelegging etter spillernes ferdigheter og motivasjon. Utvikling prioriteres foran resultater.

17-19 år - *Veien mot senior*: Økte krav til teknikk, taktikk og fysikk. Individuell tilpasning og hospitering skal forberede spillerne på seniornivå.

Senior - *Prestasjonskultur*: Høy treningskvalitet, taktisk presisjon og fysisk kapasitet. Resultater og prestasjoner teller, samtidig som fokuset på utvikling videreføres.

Satsningsområder

I løpet av perioden 2026-2030 skal klubben legge opp til utfordringer tilpasset eget ferdighetsnivå og modenhet. Gjennom *differensiering* tilrettelegges treningen innenfor egen aldersgruppe, mens *hospitering* gir motiverte spillere mulighet til å trene og konkurrere på et høyere nivå/alderstrinn. Tilhørigheten til egen treningsgruppe skal alltid ivaretas.

En del av satsningsområdene er også å styrke trenerkompetansen. Dette skal skje gjennom trenerutdanning tilpasset hvert alderstrinn. Tettere samarbeid mellom lagene, hospitering og trenermøter skal bidra til en helhetlig utviklingsvei fra de første møtene med innebandy til seniornivå.

Helt konkret skal Ull/Kisa Innebandy legge til rette for et tettere samarbeid mellom lagene gjennom hospiteringsordninger og felles lag- og trenermøter på tvers av lagene. Klubben skal også oppfordre trenere til å gjennomføre trenerkurs tilpasset sitt nivå og arbeide målrettet for å heve den generelle innebandykompetansen.

På bakgrunn av disse sportslige tiltakene har klubben satt seg som mål å ha minst ti egenutviklede spillere på øverste nivå på herre- og damesiden. Videre er målet å ha minst to spillere på landslagssamling og én spiller på landslaget i aldersgruppen 17–19 år, samt minst én seniorspiller uttatt til landslagssamling.

Innledning

Ull/Kisa Innebandy sin sportsplan skal gi en tydelig retning i utviklingen av spillerne, fra de starter som 6-åringer til de når seniornivå. Klubben skal tilrettelegge både for bredden og for de spillerne som ønsker å satse. Sportsplanen er klubbens styringsdokument, og beskriver hvordan de ulike alderstrinnene skal organiseres for våre utøvere.

Innhold:

- Sportslige målsettinger
- Hospitering og differensiering
- Trenerutvikling
- Barneidrett (6–9 år)
- Barne- og ungdomsidrett (10–12 år)
- Ungdom (13–16 år)
- Junior (17–19 år)
- Seniorlag

Sportslige målsettinger

Tydelig definerte sportslige målsettinger er viktig for å forankre klubbens identitet, retning og prioriteringer slik at planen blir et styringsverktøy for klubbens utøvere, trenere og medlemmer.

Mål:

- Tilrettelegge for tettere samarbeid mellom lagene – Hospitering – spillere og trenere, trenermøter
- Øke trenerkompetansen i klubben: Trenerkurs på sitt nivå for alle trenere
- Minimum 10 egenutviklede spillere på klubbens øverste nivå til enhver tid
- 17-19 år: minimum to spillere på landslagssamling og én spiller på landslag
- Senior: I løpet fireårsplanen skal vi ha én spiller tatt ut på landslagssamling

Hospitering og Differensiering – Hva, hvordan, hvorfor?

Hospitering:
Hospitering er et verktøy for å gi spillere riktige utfordringer, der en spiller trener og/eller konkurrerer i en annen aldersklasse enn sin egen som et supplement til det ordinære tilbudet.

Hva? - Spillere som er motivert, har gode treningsholdninger og er et godt forbilde for sitt lag, og trenger større utfordringer enn eget alderstrinn, kan trene og konkurrere på høyere alderstrinn enn sitt eget

Hvordan?

- Avklares alltid med trenere for begge grupper i forkant.
- Spilleren skal fortsatt konkurrere i egen aldersklasse – konkurransehospitering kommer i tillegg.
- Vi flytter aldri spillere ned et nivå med mindre sosiale faktorer tilsier det eller et ønske fra spiller selv, og i så fall kun i samråd med foresatte.

Hvorfor? - Hospitering skal gi motiverte spillere riktig mengde og kvalitet på utfordringer, tilpasset ferdighetsnivå og modenhet – uten at det går på bekostning av tilhørigheten til egen gruppe.

Differensiering:
Differensiering innebærer at spillere innenfor samme aldersgruppe trener og konkurrerer ut fra ferdighetsnivå, snarere enn kun ut fra alder. Dette gjøres for at alle spillere skal få treningsutfordringer tilpasset eget nivå og ståsted, slik at både de som trenger ekstra utfordringer og de som trenger mer mestring, kan utvikle seg best mulig innenfor sin egen aldersgruppe.

Barneidrett (6-9 år)

Dette er utøvere som møter innebandy for første gang. For barneidretten i Ull/Kisa Innebandy er målet lek, trivsel, allsidighet og grunnleggende ferdigheter. Treningshverdagen skal preges av lek og teknikk, og gi spillerne mestringsfølelse og mye ballkontakt gjennom smålagsspill og grunnleggende koordinasjonstrening.

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Sosialt	Mentalt
Køllekontroll	Orientering	Bevegelsesglede	Fair Play	Konsentrasjon
Pasning-mottak			Sympati	Følge regler
Skuddteknikker			Empati	Klare rammer
			Kommunikasjon	
			Samarbeid	
			Lagspill	

Vi har fokus på mestring og mestringsglede. Vi vektlegger aldri resultater, og jobber etter en mentalitet som sier at det å mislykkes er en svært viktig del av læringen.

Ferdighetsutvikling:

- Grunnleggende køllekontroll (føre, stoppe, vende)
- Grunnleggende pasning-mottak
- Enkle skuddteknikker (push- og noe «dragskudd»)
- Enkel orientering og forståelse av plassering på banen

Treningshverdag:

- 60–80 % lek og teknikk
- Smålagsspill (1v1, 2v2, 3v3)
- Mye ballkontakt og mestring
- Koordinasjon og balanse

I kamp:

- Kort spilletid per bytte
- Lik fordeling av spilletid
- Fokus på innsats fremfor resultat

Trenerutdanning i barneidretten:

- Minimum en av trenerne pr. lag skal ha: Minirundetreneren/T1 del 1 + Trenerattesten

Hospitering i denne aldersgruppen:
Skal kun forekomme i samråd med sportslig leder.

Barne- og ungdomsidrett (10-12 år)

Dette er utøvere med relativt mye erfaring, men det kan også være utøvere som kommer inn som nybegynnere. For barne- og ungdomsidretten i Ull/Kisa Innebandy er målet videre teknikkutvikling og introduksjon til grunnleggende taktikk. Spillerne skal bygge videre på de tekniske grunnferdighetene med mer kontroll og fart, samtidig som de introduseres for enkle taktiske roller og forsvarsprinsipper. I tillegg introduseres hurtighet og bevegelighet gjennom barnespesifikke øvelser, uten tunge fysiske belastninger.

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Sosialt	Mentalt
Ballkontroll	Farlige rom	Hurtighet	Fair Play	Konsentrasjon
Pasning-mottak	Rolleforståelse	Bevegelighet	Sympati	Følge regler
Avslutninger	Grunnformasjoner	Spesifikke øvelser	Empati	Klare rammer
Fart og bevegelse	Forsvar (1v1, press)		Kommunikasjon	Takle motgang
			Samarbeid	Takle medgang
			Lagregler	Ta valg

Ferdighetsutvikling:

- «Dragskudd», samt skudd i fart og bevegelse
- Videreføring av orientering, pasning-mottak
- Føring i høyere tempo
- Enkle finter

Taktikk:

- Grunnformasjoner (trekanten fremover)
- Rolleforståelse (back/ving/senter)
- Hvordan skape bredde og avstand
- Grunnleggende forsvar (1 mot 1, press-spill)

Fysisk:

- Hurtighet og bevegelighet
- Barnespesifikke øvelser, uten tunge belastninger

Kamp:

- Lik fordeling av spilletid
- Rotere på posisjoner
- Lære og utøve god sportsånd

Trenerutdanning:

- Minimum en av trenerne pr. lag skal ha: Trener 1 Innebandy

Hospitering i denne aldersgruppen:
Spillere som er motivert, har gode treningsholdninger, er et godt forbilde for sitt lag, og trenger større utfordringer enn eget alderstrinn, kan trene og konkurrere på et høyere alderstrinn.

Ungdom (13-16 år)

Dette er utøvere mye erfaring, innfall av nybegynnere vil forekomme. Målet er mer strukturert trening, innføring i taktiske systemer og større individuell utvikling. I denne aldersgruppen stilles det krav til individualisering, differensiering og kartlegging av hvilken motivasjon hver enkelt spiller har. Dette er en tidkrevende prosess som Ull/Kisa Innebandy skal være forberedt på.

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Sosialt	Mentalt
Ballkontroll	Farlige rom	Hurtighet	Fair Play	Konsentrasjon
Pasning-mottak	Rolleforståelse	Bevegelighet	Sympati	Følge regler
Avslutninger	Grunnformasjoner	Spesifikke øvelser	Empati	Klare rammer
Fart og bevegelse	Forsvar (1v1, press)		Kommunikasjon	Takle motgang
			Samarbeid	Takle medgang
			Lagregler	Ta valg

Ferdighetsutvikling:

- Avanserte skuddtyper («Dragskudd», underhånd, slagskudd)
- Raskere pasningsspill i bevegelse
- Føring i høyt tempo
- Avanserte finter

Taktikk:

- Angrepsmønstre: bredde, innganger, kryssing
- Forsvarssystemer: 2–1–2, 1–2–2, høyt press, midtblokk
- Overtall og undertall
- Omstillinger (kontringer)

Fysisk:

- Hurtighet og eksplosivitet
- Utholdenhet (intervaller, kort og teknisk)
- Styrketrening med egen kroppsvekt

Kamp:

- Konkurransefokus, men utvikling først (viktigst)
- Utvikling av styrker og spesialroller (back, senter osv.)

Trenerutdanning: Minimum en av trenerne pr. lag skal ha: Trener 1 Innebandy + Påbegynt Trener 2

Hospitering i denne aldersgruppen:
Spillere som er motivert, har gode treningsholdninger, er et godt forbilde for sitt lag, og trenger større utfordringer enn eget alderstrinn, kan trene og konkurrere på et høyere alderstrinn.
Hospitering etter avtale mellom trenere og sportslig leder.

Utviklingskontrakt (Gjelder fra 15 år og oppover)**:**
Utviklingskontrakt kommer som følge av gode holdninger og ferdigheter som gjør at klubben ønsker å satse på spilleren og ser et potensial for å få opp enda en egenutviklet spiller. Dette skjer i samråd med klubbens øverste trenere på herre- og damesiden og sportslig leder.
Hospitering etter avtale mellom trenere og sportslig leder.

Junior (17-19 år)

Dette er utøvere med mye erfaring, som i større eller mindre grad vil hospitere opp mot seniornivå. Målet er å forberede spillerne på overgangen til senior, med økt fysisk og taktisk forståelse. Dette stiller store krav til individualisering, differensiering og kartlegging av den enkelte spillers motivasjon.

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Sosialt	Mentalt
Ballkontroll	Farlige rom	Hurtighet	Fair Play	Konsentrasjon
Pasning	Spiller foran mål	Utholdenhet	Lagkultur	Profesjonalitet
Avslutninger	2-2-1	Styrke	Inkludering	Klare rammer
Målvakt	To i sentrallinja	Eksplosivitet	Kommunikasjon	Rolleforståelse
Forsvarsspill	3-2 i etablert angrep	Spenst	Samarbeid	Takle motgang
Angrepsspill	Dobling	Bevegelighet	Lederskap	Takle medgang
Over/Under-tall	Grunnleggende bevegelsesmønster	Basis + skadeforebyggende	Representere klubben	Beslutningstaking

Spillere i denne aldersgruppen kan gjøre et veivalg, styrt av egen motivasjon. Dette skal ikke påvirkes av støtteapparatet, utover veiledning ved behov.
Ferdighetene i fokus er like for begge veier; forskjellen ligger i treningsbelastning og til dels konkurransehverdag.

Ferdighetsutvikling:

- Høy fart i tekniske handlinger
- Teknikk under press og i kampnære situasjoner
- Rollebasert teknikk (back vs. ving vs. senter)

Taktikk:

- Jobbe med klubbens spillestil (definert system)
- Forberede spillerne på seniornivåets krav
- Mer avanserte trekk i overtall/undertall

Fysisk:

- Hurtighet og eksplosivitet
- Organisert styrketrening (basis + skadeforebygging)
- Løpskapasitet og intensitetsøkter

Kamp:

- Økt resultatfokus, men fortsatt utviklingsorientert
- Utvikling av styrker og spesialroller (back, senter osv.)
- Introduksjon av videolæring og enkel analyse

Trenerutdanning:
For aldersgruppen 17-19 år går vi bort fra foreldretrenere og satser på trenere med solid innebandyfaglig bakgrunn og kompetanse. Dette skal gi mer strukturert trening og en tydeligere sportslig retning for aldersgruppen.

- Minimum en av trenerne pr. lag skal ha: Trener 2

Hospitering i denne aldersgruppen:
Spillere som er motivert, har gode treningsholdninger, er et godt forbilde for sitt lag, og trenger større utfordringer enn eget alderstrinn, kan trene og konkurrere på et høyere alderstrinn. Hospitering skjer etter ønske fra trenere på klubbens øverste nivå, gitt at det er et ønske fra spilleren selv også.

Utviklingskontrakt:
Utviklingskontrakt kommer som følge av gode holdninger og ferdigheter som gjør at klubben ønsker å satse på spilleren og ser et potensial for å få opp enda en egenutviklet spiller. Dette skjer i samråd med klubbens øverste trenere på herre- og damesiden og sportslig leder.

Seniorlag

Mål: Prestasjonskultur, taktisk presisjon og fysisk kapasitet

Denne gruppen består av klubbens mest erfarne utøvere, og representerer både topp og bredde. Målet er å bygge en prestasjonskultur med høyt oppmøte på trening og kamp, der det legges til rette for optimale prestasjoner, taktisk presisjon og fysisk kapasitet.

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Sosialt	Mentalt
Ballkontroll	Spillsystemer	Hurtighet	Fair Play	Konsentrasjon
Pasning	Powerplay/boksspill	Utholdenhet	Lagkultur	Profesjonalitet
Avslutninger	2-2-1	Styrke	Inkludering	Håndtere press
Målvakt	To i sentrallinja	Eksplosivitet	Kommunikasjon	Rolleforståelse
Forsvarsspill	3-2 i etablert angrep	Spenst	Profesjonalitet	Takle motgang
Angrepsspill	Dobling	Bevegelighet	Lederskap	Takle medgang
Over/Under-tall	Fleksible formasjoner	Periodisering	Representere klubben	Beslutningstaking

Ferdighetsutvikling:

- Høyt nivå på pasningsspill, skuddvalg og beslutninger
- Rollebasert teknikk (back vs. ving vs. senter)
- Teknikk i høyt tempo, under press

Taktikk:

- Avanserte systemer og tilpasning etter motstander
- Fleksibilitet i formasjoner
- Kampplanlegging, analyse og evaluering
- Klare roller i laget

Fysisk:

- Hurtighet og intensitetsstyring
- Styrke og eksplosivitet
- Organisert styrketrening (basis + skadeforebygging)
- Periodisert treningsplan

Kamp:

- Resultatfokus, men også utviklingsorientert
- Spesialroller (back, senter osv.)
- Video og analyse

Trenerutdanning: Minimum en av trenerne pr. lag skal ha: Trener 2/Trener 3