

SPEL & SPELARUTVECKLINGSPLAN

Hertzöga BK Innebandy

Skapa främsta utvecklingsmiljö



Vision och vägledare Hertzöga BK

Vision: Vi strävar efter att..

- Alla upplever tiden i Hertzöga som en höjdpunkt i livet
- Spelare och ledare utvecklas i sina roller och som individer
- Ilanda IP är en mötesplats för alla
- Hertzöga BK syns och gör skillnad i samhället

Våra vägledare är

I HBK:are finns

I träning och match finns

I föreningen finns

Hjärta och mod

Boll och glädje

Kamratskap och engagemang



SPEL & SPELARVISION



INTRODUKTION SPELVISION + SPELARVISION

Att ha en tydlig spelvision som bygger på spelarutveckling gör det enklare att skapa möjligheter för individen att utveckla sitt spel.

Spelvisionen bör grundas i "fleraktionsprincipen", det vill säga antal aktioner/tidsenhet. Spelvisionen i detta dokument grundar sig i att söka precis det och att innebandyspelet också ska grundas i hög fart.

Alla ledare bör se sig som utvecklare av spelaren och individen före att utveckla spelsystemstänket. Att lära individen på ungdomsnivå olika sätt att spela samt vad som kan ge effekt i olika moment, är oftast mest utvecklande och effektivt.

Att försöka ge spelaren individuell feedback och frågeställningar som är lösbara utifrån den unika kunskapen som finns hos var och en.

Den pedagogiska och didaktiska kunskapen hos ledaren har en avgörande betydelse.



SPELVISION

Så här vill vi spela:

Spel utan boll/försvarsspel:

Aktivt försvar över hela planen för att vinna bollen. Gå framåt i försvaret istället för att backa hem.

Spel med boll/anfallsspel:

Attackerande spel med stor vilja att spela centralt i anfallszon och skapa många målchanser. Rakt mot mål.

FÖRSVARSSPEL

ANFALLSSPEL



Försök skapa en träningsmiljö där så många som möjligt är involverade i så många moment som möjligt på planen. Spelövningar med hög intensitet är att föredra före "stå i kö"-övningar.

SPELARVISION

Detta vill vi uppnå hos våra spelare:

OFFENSIVT

I spelet utan boll/försvarsspelet:

Aktiva spelare som pressar sin motståndare över stora delar av planen. Löpvilja och aggressivitet ska främjas.

I spelet med boll/anfallsspelet:

Spelare som vill göra saker med bollen i fart och lär sig värdera och utföra aktionerna:

1. Avsluta - 2. Utmana - 3. Passa
Med fokus att vara raka mot mål.

FÖRSVARSSPEL

ANFALLSPEL

Skapa möjligheter i träning för spelaren att få göra många moment samtidigt. Utgå ifrån spelbaserade övningar och komplettera med isolerade teknikövningar.



UTBILDNINGSMILJÖ



SYFTE MED TRÄNING & ÖVNING

Skapa en tydlighet för spelare vad som tränas och varför.
Försök att bygg så matchlika moment som möjligt i er träning, och öka svårighetsgraden allt eftersom.

Att fundera på vid träningsplanering:

1. Vad tränar vi på och varför?
2. Feedback på fokuspunkter.
(Ex på fokuspunkter längre fram)





INTENSITET & FLÖDE

Att skapa en miljö som är så effektiv som möjligt genom att ha välplanerade moment grundar ofta för en bättre utbildningsmiljö. Tillämpa 1-7 för en bättre intensitet på träningen och ett bättre flöde.

Vi vill ha så lite "kötid" som möjligt under träningar, försök att bygg övningar och spel där så många som möjligt är aktiva samtidigt samt med så hög intensitet som möjligt.

Att ibland träna mer lågintensiva teknikövningar är inte fel, men största delen av träning bör fokusera på spel och spelövningar i olika former.

Tänk 70% spelövningar/spel, 30% isolerade teknikövningar som ett bra riktvärde.

Intensitet/Flöde/10 000 touch

1. Ingen väntetid
2. Få spelare/boll
3. Rotationer
4. Övergång mellan övningar
5. Aktionsfrekvens/aktioner per tidsenhet
6. Andel aktiva spelare
7. Spelare per kvadratmeter

RIKTNINGSRIK MILJÖ

För att skapa en god utbildningsmiljö krävs en tydlig målbild. Med denna målbild är det enklare att förstå vad som ska läras ut och hur, det vill säga det didaktiska perspektivet.

Viktigt blir därför att fundera över vad ni anser laget och spelaren behöver träna på och sedan utgå ifrån det i er träningsplanering.

Att fundera på:

Vart ska vi? Vad behöver vi träna på?



MILJÖ – BOLLTOUCHPRINCIPEN

1-mot-1



2-mot-2



3-mot-3



4-mot-4



Hur många spelare har bollen
vid respektive övning?

Skapa möjligheter för att så många
som möjligt rör bollen så mycket
som möjligt.

FOKUSOMRÅDEN



FOKUSOMRÅDEN SPELAREN

Att koppla samman fokusområden för utespelare och målvakter kan vara ett klokt träningsätt att använda sig av.

I denna spelarutvecklingsplan med utgångspunkt i individen utgår vi ifrån åtta olika arbetsområden/teman. Utespelarens fokusområden kopplas samman med målvakternas områden och på det sättet skapas en tydlighet mellan hur spelets olika delar kan kopplas samman och ses som en helhet.

Perspektivet som genomsyrar fokusområdena bygger på fleraktionsprincipen och utgår ifrån de tekniska och fysiska perspektivet men också hur spelförståelse och de mentala delarna kan utvecklas och påverka aktionerna.

Utespelare

1. Duellspel med boll
2. Göra mål
3. Ta bollen framåt
4. Spelbarhet
5. Vinna insida
6. Passningsspel
7. Vinna boll
8. Förhindra mål

Målvakter

1. Bollhantering
2. Returer
3. Ta bollen framåt
4. Förflyttningar
5. Positionering
6. Utkast
7. Aktiv som försvarare
8. Trafikhantering

UTESPELARE



DEFINITIONER



1. Duellspel med boll	Utmana motståndare och skydda bollen.
2. Göra mål	Avsluta, störa målvakt och ta returer.
3. Ta bollen framåt	Genom passningar sätta medspelare i bättre situationer än sin egen.
4. Spelbarhet	Att vilja, våga och kunna bli spelbar när en medspelare har bollen. Hög spelbarhet betyder att flera spelare lever upp till definitionen.
5. Vinna insida	I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.
6. Passningsspel	Rikta anfallsspelet mot att nå de centrala ytorna på väg framåt samt vinna yta mellan motståndare och respektive mål i anfall och försvar.
7. Vinna boll	Stoppa utmanande motståndare och äga yta.
8. Förhindra mål	Försvara mål och målvakt samt täcka skott.

1. DUELLSPEL MED BOLLEN

Utmana motståndare och skydda bollen

För ett bra duellspel med boll krävs teknik, spelförståelse, fysik och psykologiska/mentala förmågor.

Tekniskt

Kontrollera bollen i fart och använda klubba och kropp för att skydda bollen när motståndare kommer nära.

Fysiskt

Orka utmana hela matchen, snabba fötter för att kunna finta och reagera på motståndare. Styrka för att skydda boll i närkamper.

DUELLSPEL MED BOLLEN

Spelförståelse

Kunna samla information samtidigt som man hanterar bollen. Aktiv blick för att kunna värdera mellan att:
1. Avsluta - 2. Utmana - 3. Passa.

Mentalt

Vilja och våga utmana motståndare. Hängivenhet till att skydda boll och yta i tuffa närkamper.



2. GÖRA MÅL

Avsluta, störa målvakt och ta returer

För att göra mål krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Avslutsförmåga på forehand och backhand med direktskott, med handledsskott, dragskott, styrning och på volley.

Fysiskt

Styrka, balans och koordination i ben, armar och bål för att kontrollera avslut i fart och i närkampssituationer, inte minst framför mål.

GÖRA MÅL

Spelförståelse

Läsa av målvakt och motspelare och värdera sina avslut, inte minst för att skjuta förbi täck. Dessutom uppfatta när ytan framför mål ska belastas.

Mentalt

Vilja och våga ta avslut – girighet! Vilja vara framför mål oavsett vad motståndarna vill. Attackerande attityd mot mål vid egna och medspelares avslut.



3. TA BOLLEN FRAMÅT

I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.

För att på ett bra sätt ta bollen framåt krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Behärska snabba passningar vid bollvinst samt medtag, driva och passa bollen i fart.

Fysiskt

Med och utan boll springa snabbt och orka göra de hela matchen.

TA BOLLEN FRAMÅT

Spelförståelse

Snabbt slå om från försvar till anfall och sedan kunna samla information för att kunna värdera bästa väg till målchans.

Mentalt

Attityd att attackera vid bollvinst. Vilja fylla på offensivt utan boll.



4. SPELBARHET

Att vilja, våga och kunna bli spelbar när en medspelare har bollen

För bra passningsspel krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Ready position och lämplig fotställning samt medtagning när passningen kommer

Fysiskt

Orka visa sig hela matchen, snabbt springa in i situationen, koordination/fotarbete för att anpassa rörelse till yta.

SPELBARHET

Spelförståelse

Se att medspelaren har bollen och sedan sortera ut medspelare, motspelare och yta

Mentalt

Vilja och våga få bollen.



5. VINNA INSIDA

Rikta spelet mot att nå centrala ytor på vår väg framåt samt vinna ytan mellan motspelare och respektive mål i anfall och försvar.

För att vinna insida krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Hantera trängda situationer oavsett light med mottag, medtag och bollhantering för att utmana motståndare och skydda boll.

Fysiskt

Fotarbete och koordination för att parera i trängda situationer. Snabbhet och smidighet för att ta röra sig effektivt. Styrka i närkamper för att skydda boll i moonlight.

VINNA INSIDA

Spelförståelse

Samla information och se ytor mellan motspelare/lagdelar. Kunna värdera lightval utifrån respektive lights fördelar.

Mentalt

Förstå värdet av att vara i de gynnsamma ytorna. Såväl med som utan boll vilja vara centralt och även bli spelbar där.



6. PASSNINGSSPEL

Genom passningar sätta andra i bättre situationer än sig själv.

För bra passningsspel krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Behärska korta och långa passningar på marken och i luften med såväl forehand som backhand. Dessutom kunna förbereda passningar med att utmana motståndare med boll.

Fysiskt

Fotarbete och koordination för att röra sig effektivt i förberedelse och genomförande av passningar.

PASSNINGSSPEL

Spelförståelse

Samla information och använda passningar för att sätta medspelare i bättre situationer utifrån light (daylight) och yta. Kunna värdera utifrån prioriteringen

1. Avslut – 2. Dribbla – 3. Passa.

Mentalt

Vilja och våga ta avslut – girighet! Vilja vara framför mål oavsett vad motståndarna vill. Attackerande attityd mot mål vid egna och medspelares avslut.



7. VINNA BOLL

Pressa/stoppa motståndare och vinna lösa bollar och äga yta.

För att vinna boll krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Jobba med effektiv och gynnsam fotställning och klubbhållning. Arbeta blad mot blad och med kroppen redo att styra motståndare och ta sig in i närkamper.

Fysiskt

Snabbhet, koordination och fotarbete för att kunna arbeta effektivt in i dueller. Styrka och uthållighet för att kunna vinna närkamper hela matchen.

VINNA BOLL

Spelförståelse

Läsa av motståndare och spelsituation för att proaktivt kunna styra och stoppa motståndare. Kunna värdera enligt prioriteringen

1 Pressa – 2. Täck..

Mentalt

Stolthet i att stoppa motståndare, dessutom offervilja och aggressivitet att med alla tillåtna medel stoppa motståndare och vinna boll.



8. FÖRHINDRA MÅL

Förhindra mål= försvara mål och målvakt samt täcka skott.

För att förhindra mål krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Jobba med effektiv och gynnsam kroppshållning, fotställning och klubbhållning. Arbeta blad mot blad och med kroppen redo att ta sig in i närkamper och flytta på motståndare.

Fysiskt

Snabbhet, koordination och fotarbete för att kunna arbeta effektivt in i dueller och kommer ner i och upp ur skottäck. Styrka och uthållighet för att kunna vinna närkamper hela matchen.

FÖRHINDRA MÅL

Spelförståelse

Läsa av spelsituation för att proaktivt kunna styra och stoppa motståndare och boll. Kunna värdera enligt prioriteringen

1. Pressa – 2 Täcka.

Mentalt

Stolthet i att stoppa motståndare, dessutom offervilja och aggressivitet att med alla tillåtna medel stoppa motståndare och vinna boll. Dessutom en vilja att skydda attackerad målvakt.



MÅLVAKT



DEFINITIONER



1. Bollhantering	Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.
2. Returer	Kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera efterföljande sekvens situationsanpassat.
3. Ta bollen framåt	I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.
4. Förflyttningar	Med olika tekniker kunna förflytta sig situationsanpassat.
5. Positionering	Med såväl kroppsposition som placering i målet kunna spela blockande och räddande.
6. Utkast	Med olika tekniker kunna sätta utspelare i bättre lägen än sig själv.
7. Aktiv som försvarare	Med kommunikation och agerande kunna bidra till ett kollektivt bra spel. Vid behov kunna täcka bakyta för "Bollvinst 3".
8. Trafikhantering	Hantera såväl med- som motspelare i närområdet med intag av information och lämplig positionering.

1. BOLLHANTERING

Skapa trygghet i olika moment utifrån bollens position och läge.

Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.

Tekniskt

Kontrollera bollen vid olika typer av avslut emot och returtagningar. Motoriken öga-hand samt kroppshållning i förhållande till bollens position.

Spelförståelse

Kunna samla information samtidigt som man hanterar bollen. Aktiv blick för att kunna värdera mellan att motståndaren kommer:

1. Avsluta - 2. Utmana - 3. Passa.

Fysiskt

Upprätthålla balans och kroppshållning även vid förflyttningar skapar enklare bollhantering.

Mentalt

Skapa sig en trygghet av bollhantering oavsett situation med utgångspunkterna avslut, retur och utkast.



2. RETURER

Kontrollera kroppshållning och balans vid returtagning samt styra bollen bort från målet

Kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera efterföljande sekvens situationsanpassat.

Tekniskt

I okontrollerade situationer handlar det om att skapa så tidig kontroll som möjligt igen i sin kroppshållning för att täcka av så stor del av målet som möjligt. Försöka få målvakten att styra bollen bort från målet redan i tidigt skede i första hand.

Fysiskt

Bibehålla önskad kroppshållning och armvinklar för att täcka av så mycket som möjligt av målet. Kräver god fysik i framförallt bål och nedre extremiteten

RETURER

Spelförståelse

Läsa av motspelare och eventuellt medspelare i avslutsfas. Försöka sortera uppgifterna mellan sig själv som målvakt och sina medspelare. Att läsa av nästa situation utifrån vart bollen kommer hamna

Mentalt

Attackerande eller avvaktande/täckande returtagningssituation. Fokusera på momentet som dyker upp.



3. TA BOLLEN FRAMÅT

Utmana motståndare genom ett snabbt spel.

Att ta bollen framåt för en målvakt i ett tidigt skede är ofta ett underskattat moment.

Tekniskt

Vid kontroll på bollen kunna hantera snabba aktioner för att försöka starta igång spelet snabbt. Olika utkastvarianter att välja på.

Fysiskt

Snabbhet, reaktionssnabbhet och kroppskontroll är viktiga faktorer för att kunna fysisk kunna klara av momentet snabbt.

Spelförståelse

Läsa av medspelare och motståndares positioner och ytor för att kunna starta spelet snabbt. Att träna på vad som är aktionen efter själva utkastet.

Mentalt

Att skapa ett mindset som bidrar till ett snabbare spel och förstå hur ett snabbt utkast kan påverka motståndarnas oorganisation. Att kunna klara av att spela ett högriskspel.



4. FÖRFLYTTNINGAR

Förflyttningar kräver bra teknik, balans och spelförståelse

Bra förflyttningar kräver, fysiska och mentala förmågor.

Tekniskt

Att inte låsa ett knä eller höft för att kunna förflytta sig enklare. Inte sitta för brett på knäna, utan vara axelbrett med knäposition.

Fysiskt

Det kräver en fysisk belastning vid förflyttningar och vid lagets anfall bör man stå upp för att få cirkulation i benen och låta dem vila.

FÖRFLYTTNINGAR

Spelförståelse

Målvakten ska kunna hantera korta och långa förflyttningar med en bra balans från punkt A till punkt B.

Mentalt

Det gäller att anpassa sina förflyttningar beroende på hur situationen ser ut.



5. POSITIONERING



För positionering krävs en bra balans och förståelse för situationen under match.

En bra positionering kräver teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

För att målvakten ska kunna både hålla sin grundposition, balans och avsluts/passningsberedskap måste målvakten sträva efter jämnvikt på båda knäna. Dels för att vara beredd på avslut både på sin höger/vänster sida och för att enklare kunna förflytta sig in/utåt, höger/vänster.

Fysiskt

Jämnvikten på knäna är viktigt för att få en bra position vid en förflyttning kort som lång.

Positionering

Spelförståelse

Målvakten ska veta vad sina stolpar finns. Läsa av vad motståndare befinner sig (scanning). Målvakten ska även vara i en så bra positionering vid sin stolpe vid inslag hörn att målvakten kan se 90% av spelplanen för att uppskatta hoten som finns.

Mentalt

Viktig att se bollen hela tiden och hantera/korrigera sin position därefter. Lära sig att inte gå på motståndarens kropp utan gå på klubba/blad för att täcka av avslut.

6. UTKAST



Målvaktens första agerande ska vara att hitta en offensiv lösning

Ett utkast kräver teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Trefingersregel för långa offensiva utkast (tumme, pek och långfinger). Släppa bollen vid huvudhöjd. Höften måste följa med i vridningen. Olika utkast påverkar spelet och mottagningarna hos medspelare.

Fysiskt

Ställ dig alltid upp vid utkast. Det krävs snabbhet och kroppskontroll för att genomföra momentet.

UTKAST

Spelförståelse

Kasta på en öppen yta framåt. För att utveckla det mer, kasta mot en löpande spelare som kommer i fart. Träna på hur olika utkast påverkar situationer.

Mentalt

Att ha ett offensivt tänk. Genom att starta spelet snabbt påverka nästa fas av spelet. Målvakten behöver utveckla ett mod och kasta mer riskfyllda utkast för egen vinnings skull.

7. AKTIV SOM FÖRSVARARE



Rädd/stoppa motståndare och bollar ta lösa bollar och äga din yta.

För att vara aktiv försvarare som målvakt krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Sitta rätt i målet och höras på planen så att dina medspelare vet sina positioner. Att vara snabb på sina egna returer och lösa bollar för att skapa sig själv möjligheten att rädda och sätta igång spelet snabbt eller lugna ner. Våga agera vid en höjdboll och kunna vara snabb/aggressiv ut vid en sargstuds eller inbryt.

Fysiskt

Träna på att hålla kommunikationen uppe hela matchen. Det underlättar både för dig själv men framför allt för laget. Att kunna anpassa sitt rörelsemönster till att kunna förflytta sig snabbt om det skulle krävas.

AKTIV SOM FÖRSVARARE

Spelförståelse

Styra dina backar samtidigt som du har en bra position själv så du kan ta dig vidare i en förflyttning. Scanning (röra på huvudet) för att kunna läsa av de hot motståndaren gör på spelplanen.

Mentalt

Koncentration på det du vill ha ut av dina medspelare, styr medspelarna så det underlättar ditt målvaktsspel. Fokus ligger hela tiden på vad bollen befinner sig.



8. TRAFIKHANTERING

[11:26] Niklas Nordén (SIBF)

Trafikhantering= få koll på motståndarhot samt ta hjälp av egna utespelare.

För att kunna läsa av och förflytta sig krävs tekniska och fysiologiska egenskaper men även spelförståelsemässig och mental kompetens.

Tekniskt

Viktigaste är att se bollbanan, antingen tittar man under eller vid sidan av spelarna framför. Ditt tekniska utförande av att dessutom sitta så rätt som möjligt påverkar motståndarnas målfarlighet.

Fysiskt

Att inte vara rädd att gå in i närkamp mot en motståndare. Att äga sitt målvaktsområde är bidragande faktor i att vinna returtagningen och trafikhanteringen. Modet i närkampsspel kan vara en nyckel.

TRAFIKHANTERING

Spelförståelse

Bra knäposition för att kunna följa bollen i defensiv zon, för att kunna blockera eller rädda ett skott. Läs också av vart du tror att du ser bäst.

Mentalt

Stolthet i att rädda motståndares skott, dessutom offervilja och aggressivitet att med alla tillåtna medel stoppa motståndare att göra mål.

SPELSYSTEM



PRINCIPSTYRT SPELSYSTEM

Spelet styrs av principer snarare än positioner

Principerna kan kompletteras med grundpositionering, gärna med varierade positioner.

Att skapa en för tidig selektion om vilken position en spelare ska ha på plane hämmar ofta utvecklingen. Back, center eller forward är sällan de begrepp som bidrar till mångfaldiga spelartyper. Att använda sig av principer bidrar istället till fler positionsbyten, möjligheten till lättare utvärdering av spelaren samt enklare feedback. Gör så att spelaren enklare kan klara av inlärningsprocessen.

I nedan kapitel talar vi om enklare principer kopplat till spelet och spelaren istället för att fokusera på just positionen.



FÖRSVARSPRINCIPER



1. Press på bollhållaren = spelaren närmst bollen sätter press på motståndaren över hela planen.
2. Dubbla understöd = de två spelare närmst bakom "pressspelaren" täcker upp på varsin sida om denne för att kunna bryta passningar eller möta upp med ytterligare press om "pressspelaren" blir passerad (då är man själv kanske närmsta spelare och ska således pressa enligt princip 1).
3. En spelare "centralt bakom understöd" = den fjärde spelaren håller ihop laget för att minska ytor att spela mellan våra fyra spelare. Den kan också få funktionen av "libero" om motståndarna lyckats passa en längre passning förbi våra högre spelare. Blir då "liberon" närmst bollen pressar den bollhållare enligt princip 1.
4. En spelare "centralt längst bak" = Vid spel 5-5, separera rollerna "centralt bakom understöd" och "libero-rollen" i princip 3. Lägg istället till en spelare centralt längst bak.

ANFALLSPRINCIPER



1. Hellre många anfall än långa anfall. Låt bollen ta så många genvägar som den kan fram till motståndarens mål. Ta reda på om passningar, dribblingar eller utmaningar är bästa sättet att nå målet.
2. Ta bollen framåt framåt och inåt. Försök komma på insidan av din motståndares spelsystem för att skapa förflyttningar och svårigheter i markeringsspelet för motståndaren.
3. Skapa en rättvändhet hos bollförare emot motståndares mål och inåt planen = Daylight. Oavsett var på planen vi befinner oss så vill vi söka en positionering som innebär att kroppen alltid är rättvänd emot målvakt.
4. Avsluta direkt om möjligt. Försök ha så snabb release på bollen som möjligt.

TRÄNA PÅ SPELSYSTEM



Att träna på spelsystem grundar sig i individens kunskaper tillsammans med sina medspelare. Att bygga ett principstyrt spelsystem underlättar spelarutvecklingen samt utvecklar individens egna beslutsfattande utifrån hur de läser av olika situationer. Sträva därför efter att försöka få enkelhet till mer komplexa situationer för att tränas succesivt och stegvis.

På samtliga ungdomsnivåer eftersträvas enkelhet att om vårt lag inte har bollen så vill vi ta tillbaka den, och om vårt lag har bollen så vill vi så snabbt som möjligt ta den till motståndarens mål. Undvik att använda sifferkombinationer kring spelsystemet då spelarna oftast blir given en färdig mall för hur de ska röra sig på planen, dvs för mycket "streck och pilar". Det arbetssättet utvecklar oftast inte spelaren i samma utsträckning.

Bryt därför ofta ner spelet i sekvenser om 1vs1, 2vs2, 3vs3. för att lättare kunna ge återkopplingar till individer kring det principstyrda spelsystemet. Överför vidare detta till 5vs5 och 4vs4 för att skapa en helhet och symbios mellan de olika länkarna på plan som tillsammans uppfyller de principer som beslutats.

SÄSONGSPLANERING

Träningsupplägg



EXEMPEL PÅ SÄSONGSPLANERING OCH PERIODISERING

Exempel på säsongspanering utifrån fokusområden som tidigare presenterats. Att skapa en tydlig röd tråd genom att veta vad som ska tränas och när gynnar både utveckling och skapar en enkelhet för både er ledare och lagets spelare.

Koppla ihop ert fokusområde i träning med matcher för att få en röd tråd som då går att utvärdera på ett bra sätt.

Veckoplanering

Säsongstart - v. 43 F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8
September Oktober November December Januari Februari Mars

v. 44-50 F1+F1, F2+F2, F3+F3, F4+F4. **v. 51-2** F5+F5, F6+F6. **v. 3-9** F7+F7, F8+F8

Utespelare

1. Duellspel med boll
2. Göra mål
3. Ta bollen framåt
4. Spelbarhet
5. Vinna insida
6. Passningsspel
7. Vinna boll
8. Förhindra mål

Målvakter

1. Bollhantering
2. Returer
3. Ta bollen framåt
4. Förflyttningar
5. Positionering
6. Utkast
7. Aktiv som försvarare
8. Trafikhantering

F= Fokusområde. Det vill säga F1 är Duellspel med boll + Bollhantering.



UTVÄRDERING AV VERKSAMHETEN

Det är viktigt att utvärdera verksamheten på regelbunden basis både från ledar- och spelarperspektiv. Samt att ta action på det som framkommer i utvärderingarna.

Ju äldre spelarna blir desto viktigare blir det att stämma av och ta in feedback, genom individuella samtal eller samtal i större grupper.

Exempelfrågor att ta upp i cirkarna på högersidan:

Glädje

Trygghet

Tränarskap

Utveckling

Ledarskap



Tips på träningsupplägg och övningar, samt spelformer:

Grön nivå:

<https://www.innebandy.se/varmland/utveckling/for-ledare-pa-gron-niva>

Blå nivå:

<https://www.innebandy.se/varmland/utveckling/for-ledare-pa-bla-niva>

Röd nivå:

<https://www.innebandy.se/varmland/utveckling/for-ledare-pa-rod-niva>

Utbildningsportalen för tränare, övningsbank mm:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/innebandy/utbildning/>