



# Att träna tjejer

---

”från ungdom till Elit”

Peter Svensson Hörnsten



# Svensson-modellen



# Människan



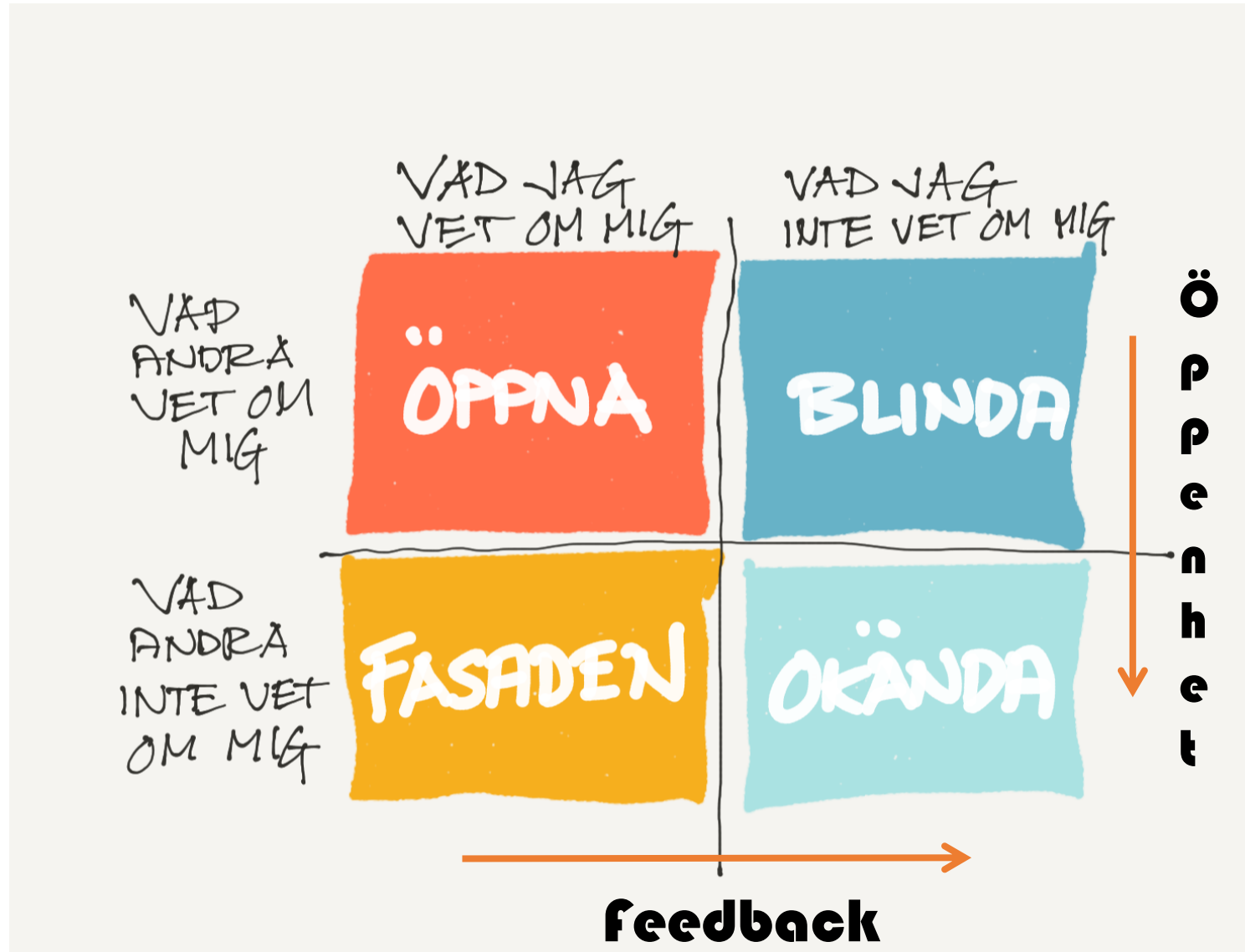
# Att få tjejerna trygga tillsammans



# Magiska cirklar



# Johari fönster



# Grupparbeten





# Konflikthantering





# Människan (före/efter)

- Tillhörighet
- Magiska cirklar
- Öppenhet/feedback (Johari fönster)
- Grupparbeten
- Konflikthantering

# Atleten



# Atleten (före/efter)

- Uthållighet
- Knäkontroll
- Styrketräning



# Innebandyspelaren

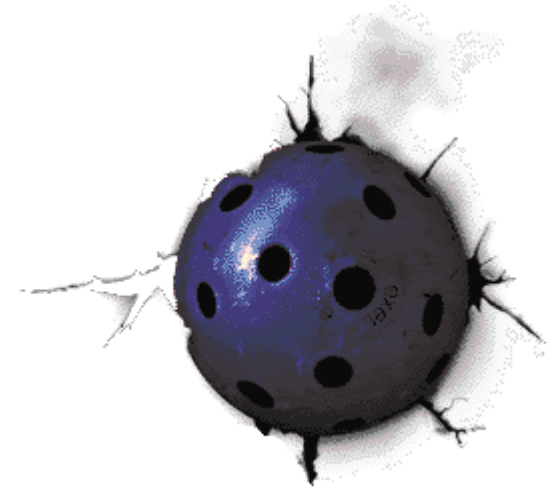


# Träningsmetoder

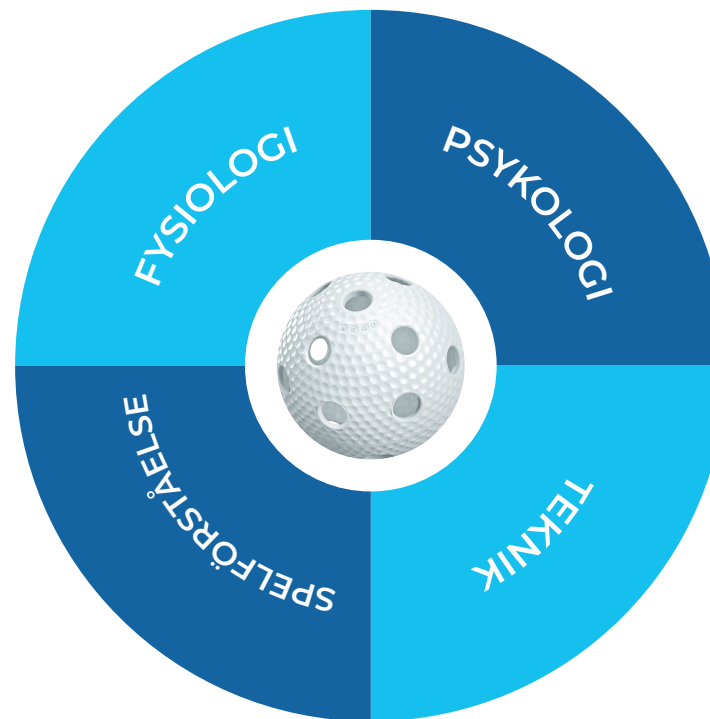
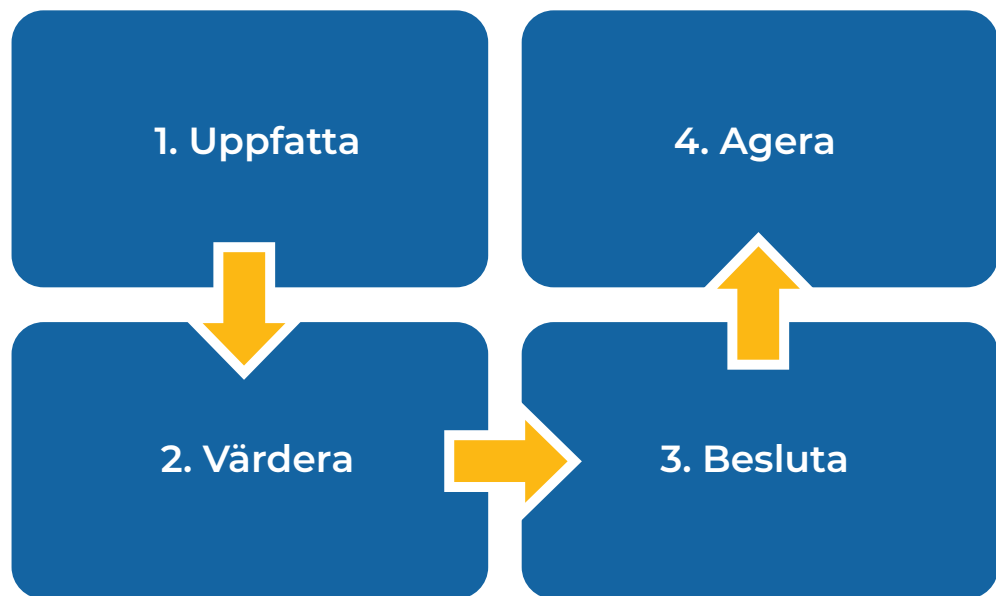
Spela två-mål

Spelövningar

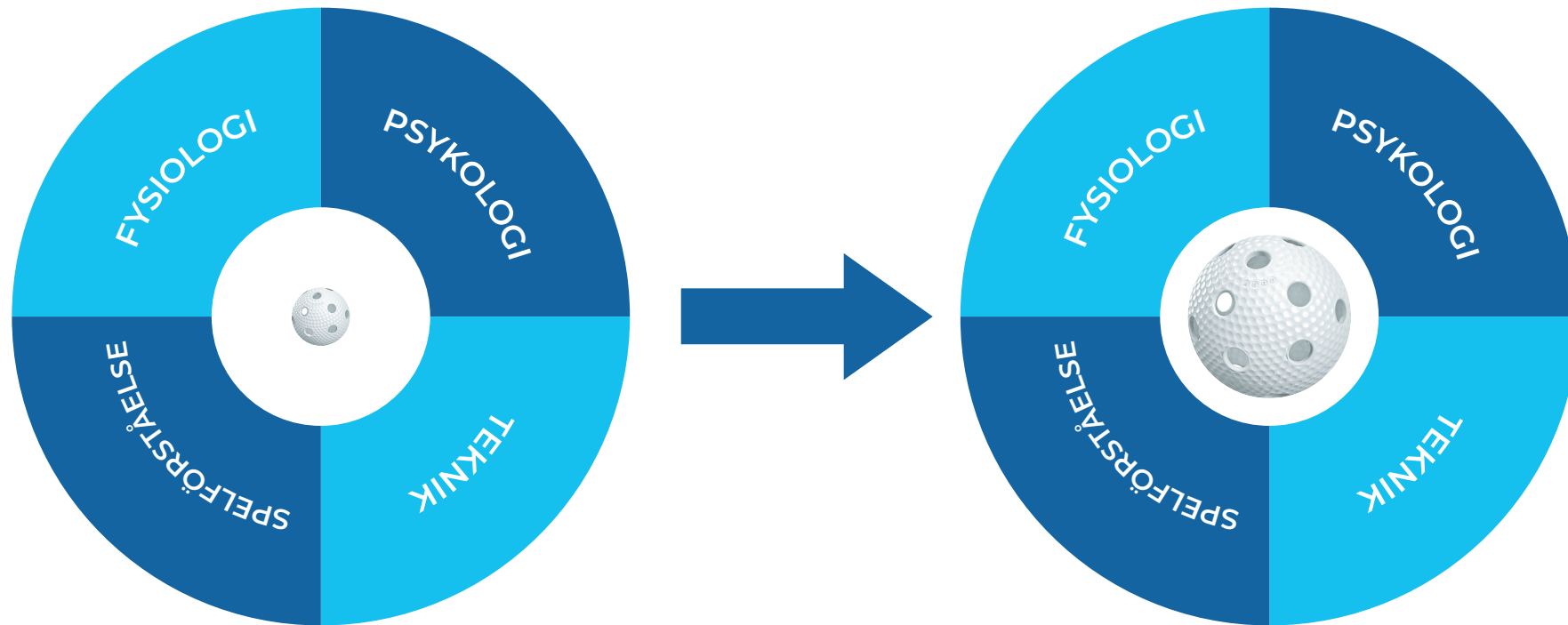
Färdighetsövningar



# Informationsprocessen för en innebandyaktion

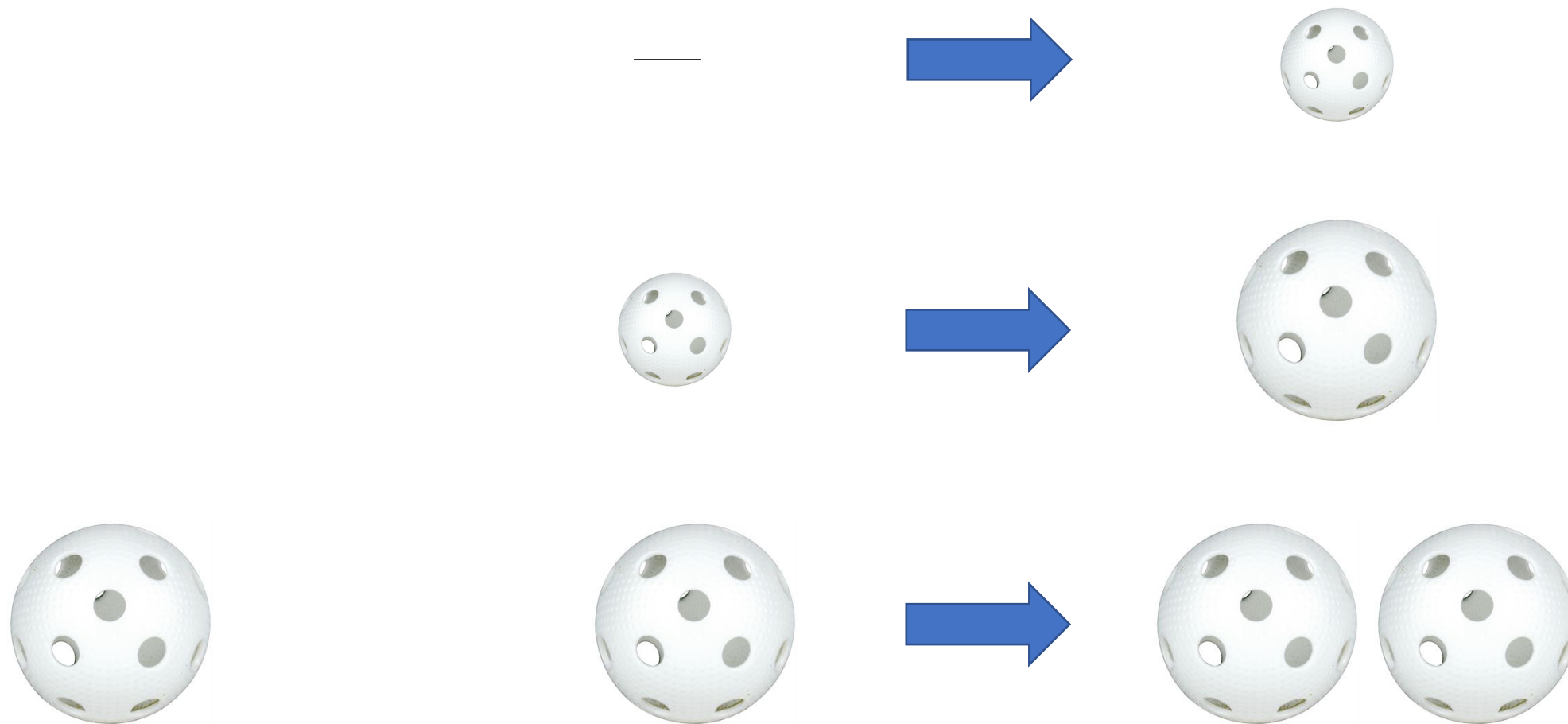


# Höja kvaliteten i en innebandyaktion





# ”Nästa steg”



**Principer/självklarheter**

**vs**

**Planerade mönster**

# ”Nästa steg” för ett bra passningsspel

- Passning: efter backen/lagom i hårdhet /gå till blad
- Passa fritt blad, annars driv tills du hittar fritt blad
- Stort bollinnehav
- Vara rättvänd
- Give`n`go
- Spela mot motståndarens klubba



# Andra exempel på "Nästa steg"

- Närkampsspel vid sarg = två händer på klubban
- Förflytta målvakten
- Målvakten: sitta klar
- Målvakten: utkast efter marken/lagom hårda/på blad

# Innebandyspelaren (före/efter)

- Teknik
- Teknikläxa
- Analysera sig själv

# Spelsystemet



# Spelsystemet (före/efter)

- Genomgång
- Torröva (ute/inne)
- Analysera sitt lag
- Spelteori-test



# Att träna tjejer, sammanfattning:

---

- Tjejer vill bli bättre
- Att må bra som människa är viktigast
- Kondition och knäkontroll för bra/lång karriär
- Spel är bästa träningen
- Använd tid utanför halftiden
- Jobba mot "Nästa steg"
- Spela rolig innebandy!