

SPELARUTVECKLINGSPLAN



PASSION
GLÄDJE
LAGANDA

Röd nivå (12-16 år)

Svensk
Innebandy

INTRODUKTION - Röd nivå 12-16 år

Svensk Innebandy har arbetat fram olika varianter av spelarutvecklingsplan för förening. Denna version har fokus på endast den röda nivån i SIU-modellen, vilket innebär att innehåll är uppbyggt utifrån åldrarna 12-16 år.

Ni som förening kan använda er av mallen rakt av och endast ändra det som behöver ändras för att skräddarsy det till er verksamhet.

Innehållet baseras på SIU-modellen samt Steg 1 röd, vilket skapar en röd tråd genom hela verksamheten på röd nivå. Därför rekommenderas det att ni inte ändrar allt för mycket i innehållet.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING- Röd nivå (12-16 år)

SIU Modellen

SIU Röd nivå

*Den goda
innebandymiljön*

Ledarskap och lärande

Spelarutvecklingsplan

*Grundprinciper för
förening*

12-14 år

15-16 år

Fokusområden/ färdigheter röd nivå

*Fokusområden &
färdigheter*

Utespelare

Målvakt

Laget

Verksamhetsplanering och utvärdering

*Utvärdering av
verksamheten*

*Exempel på tidslinje i
förening*

*Exempel på
säsongspanering för
ledare*

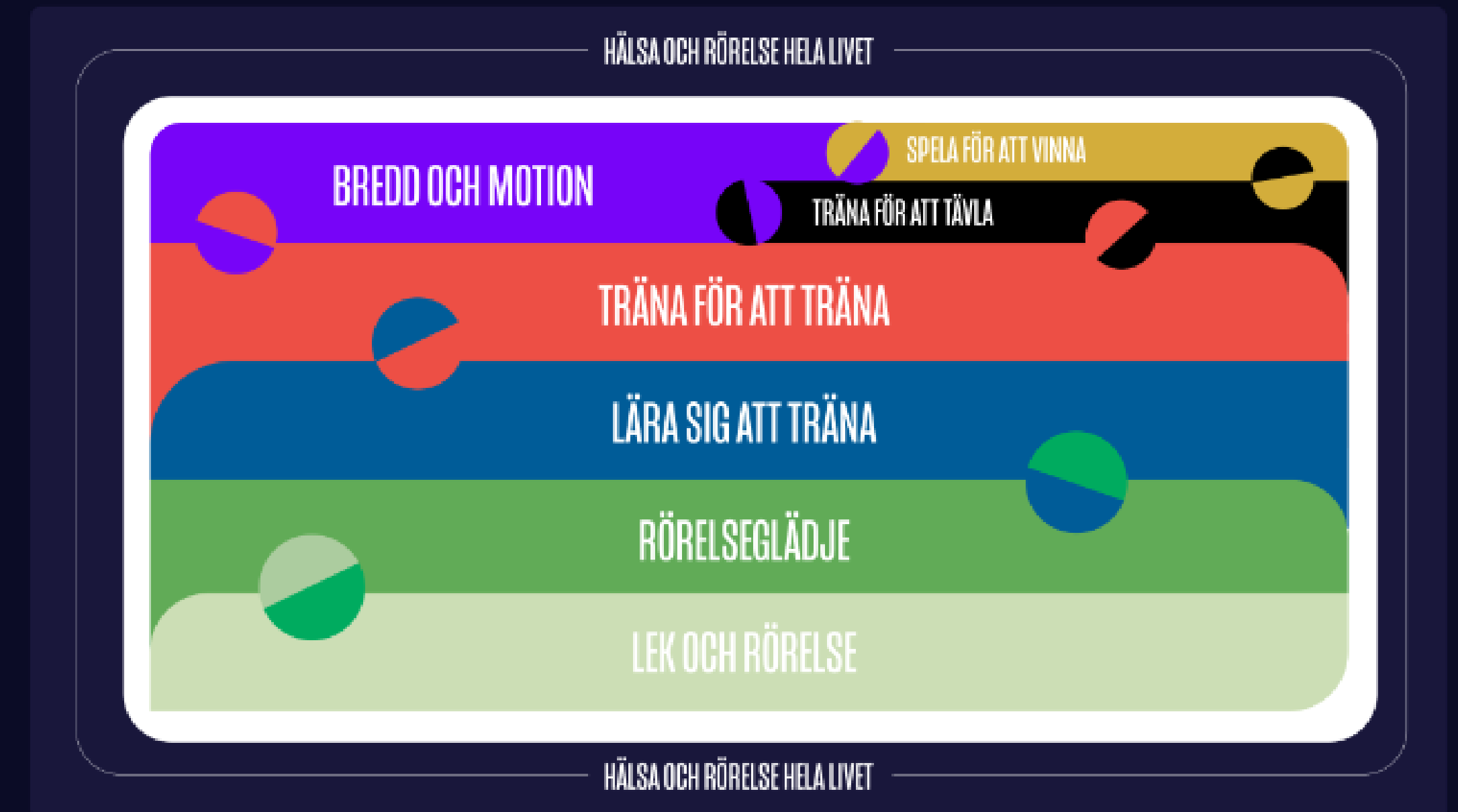
Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

Röd nivå

SIU- Röd nivå (träna för att träna, 12-16 år)

På den här nivån läggs tonvikten på att lära sig så mycket som möjligt, inte minst rent tekniskt, och mer komplexa övningar förekommer. Utvecklingen av fysiska kvaliteter som styrka, uthållighet och rörlighet sker parallellt och i fas med innebandyträningen.

Det förekommer mer matcher, i första hand på lokal och regional nivå men även på riksnivå. Fler spelare väljer innebandy som sin idrott, men samtidigt bör det erbjudas möjlighet att delta i andra idrotter.



Den goda innebandymiljön

Röd nivå

Den goda innebandymiljön- Röd nivå

Den goda innebandymiljön i Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU) syftar till att skapa en trygg och utvecklande miljö för alla spelare. Denna miljö omfattar flera nivåer, från laget och föreningen till den bredare samhällskontexten, och betonar faktorer som främjar lärande, välmående och utveckling.

På röd nivå, som riktar sig till åldrarna 12-16 år, är det särskilt viktigt att:

Fördjupa teknisk och fysisk utveckling

- Fortsätt att utveckla spelarnas tekniska färdigheter med mer avancerade moment och övningar.
- Integrera fysisk träning som styrka, uthållighet och rörlighet för att stödja den tekniska utvecklingen.

Främja psykologisk trygghet och motivation

- Skapa en miljö där spelarna känner sig trygga att uttrycka sina åsikter och delta i problemlösning.
- Använd positiv förstärkning och ge konstruktiv feedback för att stärka spelarnas självförtroende och motivation.

Balans mellan idrott och återhämtning

- Var medveten om att kraven ökar både inom idrotten och skolan under denna period, vilket kan leda till ökad stress.
- Uppmuntra spelarna att fortsätta med andra idrotter och aktiviteter för att främja en allsidig utveckling och minska risken för överbelastning.

Undvika toppning och selektering

- Fokusera på individuell utveckling och lagets gemenskap snarare än kortsiktiga resultat.
- Säkerställ att alla får speltid och att laget inte toppas för att vinna matcher – det långsiktiga lärandet är viktigare än resultat i denna ålder.

Genom att följa dessa riktlinjer på röd nivå skapas en positiv och inkluderande innebandymiljö som lägger grunden för ett livslångt intresse för idrott.

Ledarskap och lärande

Röd nivå

Ledarskap och lärande - Röd nivå

- Tänk på att anpassa ditt ledarskap till gruppens kunnande och mognad. Här vill spelarna ofta ha mer personlig feedback, exempelvis gällande styrkor och utvecklingsområden och vilken roll de har i laget.
- Involvera spelarna genom att låta dem ta större ansvar. Gör övningar där du sätter ramarna men där spelarna får komma fram till olika lösningar – till exempel skapa målchanser, göra sig spelbar etc. Fokusera på spelarnas förståelse av det ni tränar. På så sätt förstärks deras lärande så att det pågår också mellan träningarna, t.ex. när de ser andra spela, tar del av matcher i olika media med mera.
- Med ökad ålder och högre nivå ställs högre krav på den samlade kompetensen i ledar-/tränarteamet. Det handlar naturligtvis om innebandykunnande, men också om träning/träningsplanering, idrottsskador, kost etcetera.

GRUNDPRINCIPER för (förening) på röd nivå

Röd nivå 12-16 år - Träna för att träna

Vad är träna för att träna i (förening):

Balans

Trygghet

Utvecklingsfokus

Inriktning på verksamheten på röd nivå i (förening):

Glädje och trygghet är fortsatt viktigt, med fokus på spelarens individuella utveckling. Träningen ska ha tydligt fokus att utveckla både spelarens och lagets förmågor.

Vi toppar inte innan 15 år och vi tävlar på ett rimligt sätt, alla ska ha möjlighet att utvecklas i sin takt.

12-14 år

SPEL, TRÄNING OCH PLANERING

Så spelar och tränar vi:

12-14 år

För att vi ska kunna spela som vi vill behöver vi fokusera på följande i träning:

ANFALLSSPEL

Färdigheter för laget:

- Fokus på individen tillsammans med lättare principer i spelet för laget.
Exempelvis träna på att vara spelbar samt behålla bollen i olika spelformer.

Färdigheter för utespelare:

- Utveckla tekniska färdigheter ännu mer och fokusera på aktioner i spelet
 - Exempelvis
 - 1- Duellspel med boll,
 - 6- Passningsspel.

Färdigheter för målvakt:

- Oftast fasta målvakter, jobba med tekniska grunder och positionering.
Exempelvis
 - 2- Returer.

Innebandyfys:

- Koordination och snabbhetsövningar
 - Knäkontroll!

◀ OMSTÄLLNING ▶

FÖRSVARSSPEL

Färdigheter för laget:

- Fokus på individen tillsammans med lättare principer i spelet för laget.
Exempelvis träna på olika sätt att vinna bollen, hög press, lågt försvar, tät markering

Färdigheter för utespelare:

- Utveckla tekniska färdigheter ännu mer och fokusera på aktioner i spelet
Exempelvis
 - 8- Förhindra mål.

Färdigheter för målvakt:

- Oftast fasta målvakter, jobba med tekniska grunder och positionering
Exempelvis
 - 4- Förflyttningar.

Innebandypsykologi:

- Göra lagkamrater bättre
- Långsiktig utveckling, individ. samtal

12-14 år - Röd nivå planering

- **Fokus:** Glädje, trygghet och utvecklingsfokus. Fokusera på att utveckla varje individ utifrån deras nuvarande utvecklingskurva. Förespråka fleridrottande. Ingen toppning och selektion får ske.
- **Antal träningar i veckan:** Rekommenderat 2-3 träning i veckan. Augusti - april.
- **Träningens längd och innehåll:** 60 minuter. 10% lekinslag/fysträning, 20% koordination/teknik, 35% småplanspel. 35% fullplansspel.
- **Matcher:** 5vs5 spel. Max 1-2 match i veckan. Låt alla få spela match. Ingen selektion och toppning får ske.
- **Tränarnas utbildning:** Grundutbildning + Steg 1 röd
- **Nya spelare:** Försök så gott det går att ta in nya spelare, lås inte upp era lag.
- **Antal spelare & ledare:** ca 25 spelare, beror på yta och antal ledare. 1 ledare på 6 spelare är att rekommendera.
- **Cuper:** Deltar ni på cup är det viktigt att alla får delta, ingen selektion och toppning får ske.

15-16 år

SPEL, TRÄNING OCH PLANERING

Så spelar och tränar vi:

15-16 år

För att vi ska kunna spela som vi vill behöver vi fokusera på följande i träning:

ANFALLSSPEL

◀ OMSTÄLLNING ▶

FÖRSVARSSPEL

PRINCIPER OCH BETEENDEN

- Fokus på individen tillsammans med utökade principer i spelet för laget.
- Träna på att vara spelbar samt behålla bollen i olika spelformer

Färdigheter för utespelare

- Förfin tekniska färdigheter ännu mer och fokusera på aktioner i spelet
- 1- Duellspel med boll, 5- Vinna insida, 6- Passningsspel.

Färdigheter för målvakt

- Fasta målvakter, jobba med mer utmanande aktioner när grunderna är på plats.
- 2- Returer, 8- Trafikhantering.

Innebandyfys:

- Grundfysik och snabbhetsövningar
- Knäkontroll!

SPELIDE OCH SPELUPPSTÄLLNINGAR

- Fokus på individen tillsammans med utökade principer i spelet för laget.
- Träna på olika sätt att vinna bollen, hög press, lågt försvar, tät markering

Färdigheter för utespelare:

- Förfin tekniska färdigheter ännu mer och fokusera på aktioner i spelet
- 8- Förhindra mål..

Färdigheter för målvakt

- Fasta målvakter, jobba med mer utmanande aktioner när grunderna är på plats..
- 4- Förflyttningar, 7- Aktiv som försvarare.

Innebandypsykologi:

- Göra lagkamrater bättre
- Långsiktig utveckling, individ. samtal

15-16 år - Röd nivå planering

- **Fokus:** Glädje, trygghet och utvecklingsfokus. Fortsätt att utveckla varje individ, och lägg ännu mer fokus på lagets taktiska spel för att lära spelarna det. Ev. toppning/selektion ska göras med försiktighet.
- **Antal träningar i veckan:** Rekommenderat max 3 träning i veckan. Augusti - april.
- **Träningens längd och innehåll:** 60 minuter. 10% lekinslag/fysträning, 10% koordination/teknik, 40% småplanspel. 40% fullplansspel.
- **Matcher:** 5vs5 spel. Max 2 match i veckan. Låt alla få spela match och ge alla speltid så långt det går.
- **Tränarnas utbildning:** Grundutbildning + Steg 1 röd + Steg 2 röd. Ev Steg 1 svart.
- **Nya spelare:** Skapa samarbeten mellan lag på röd nivå i föreningen.
- **Antal spelare & ledare:** ca 25 spelare, beror på yta och antal ledare. 1 ledare på 6 spelare är att rekommendera.
- **Cuper:** Deltar ni på cup är det viktigt att ni ser till att alla känner sig delaktiga och får spela.

FOKUSOMRÅDEN

FÄRDIGHETER, BETEENDEN OCH SPELFÖRSTÅELSE

RÖD NIVÅ

BEGREPPSDEFINITION

PRINCIPER

Vad laget strävar efter i olika situationer

BETEENDEN

Hur individen agerar

FÄRDIGHETER

Förmågan att kunna utföra beteendena

SPELFÖRSTÅELSE

Förmågan att uppfatta, tolka och agera

FOKUSOMRÅDEN

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

I SIBFs 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.

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 UTESPELARE

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

Våga utmana motståndare och skydda bollen

Färdigheter

Kunna **driva med bollen** på forehand och backhand i fart

Ha **blicken uppe**

Använda **klubba och kropp** för att skydda bollen när motståndare pressar nära

Behärska **balans, styrka och koordination** för att stå emot fysiskt i dueller

Beteenden

Våga utmana motståndare 1v1 för att skapa övertag

Spela med blicken uppe för att se alternativ samtidigt som man hotar med boll

Jobba med tempoväxlingar och riktningsförändringar för att vara svårare att läsa och få motståndare ur balans

Spelförståelse

Kunna värdera när det är rätt läge att utmana 1v1 – kontra när det är bättre att passa

Förståelse för att utmana inte bara är för egen vinning utan för att dra på sig försvarare och öppna ytor för andra

Tips på reflektionsfrågor

- Varför är det viktigt att ha blicken uppe när man har bollen?
- Vad händer när du drar på dig en eller flera motståndare med boll?
- När är det smart att utmana, och när riskerar det att bli en nackdel för laget?

2. GÖRA MÅL

Avsluta, störa målvakt och ta returer

Färdigheter

Kunna skjuta på olika sätt – direktskott, handledsskott, bågskott, volley.

Behärska skott i både fart och stillastående

Kunna skjuta oavsett stödjeben för att bli svår att läsa

Ha **balans, koordination och snabbhet** för att kunna komma till skott i pressade lägen

Beteenden

Klubba i marken och lätt böjda knän, för att vara redo att snabbt kunna avsluta.

Söka sig mot mål för att skymma målvakten och vara redo på returer.

Flytta bollen i sidled innan avslut genom att antingen driva själv eller passa (svårare för målvakt att rädda under förflyttning)

Spelförståelse

Veta när det är rätt läge att avsluta direkt och när det är bättre att söka ett nytt alternativ

Kunna läsa av situationen: hur nära är försvarare, var är målvakten, finns medspelare i bättre position?

Tips på reflektionsfrågor

- Vad avgör om du ska skjuta direkt eller avvakta?
- Varför kan ett snabbt lösare direktskott vara svårare för målvakten än ett hårt skott efter mottagning?
- Vad kan du göra utan boll för att göra det svårare för målvakten?

3. TA BOLLEN FRAMÅT

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

Färdigheter

Driva med bollen i fart och utmana 1 mot 1

Slå passningar med precision och tajming i fart

Ha blicken uppe för att se ytor, löpningar och alternativ

Explosivitet och balans för att kunna byta riktning och tempo vid press

Beteenden

Hota mot mål genom att driva inåt i banan
Attackera gapet mellan två motståndare
Snabb förstapassning vid bollvinst "första framåt"

Sträva efter daylight

Förbereda sig för nästa aktion genom att vrida upp kroppen inåt i banan

Löpningar på insidan utan boll

Slå passningar på insidan

Spelförståelse

Känna igen när det är rätt att driva själv och när det är bättre att passa.

Förstå att snabba aktioner efter bollvinst kan öppna stora ytor innan motståndarna hinner organisera sig

Tips på reflektionsfrågor

- Vad händer med motståndarnas försvar om vi flyttar bollen framåt direkt vid bollvinst?
- När är det bättre att driva själv och när är det bättre att slå en passning?
- Vad betyder att vara i daylight och varför gör det anfallet enklare?
- Vad händer när man hotar in mellan två försvarare?

4. SPELBARHET

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

Färdigheter

Ready-position och rätt fotarbete för att kunna ta emot boll

Rättvänd mottagning – ta med sig bollen så att nästa aktion blir möjlig

Snabba riktningsförändringar för att bli spelbar trots motståndare nära

Tempoväxlingar och explosivitet för att skapa yta och tid i rätt ögonblick

Beteenden

Vid markering tas en ny position
Vrid upp kroppen för att vara redo innan passningen kommer
Röra sig utan boll för att skapa numerära överlägen
Sök ytor bakom ryggar
Give and go – passa och ta ny yta direkt

Spelförståelse

Förståelse för att hur man ska agera som hjälpspelare beroende på om bollförare mår bra eller dåligt med bollen

Tips på reflektionsfrågor

- Hur kan man vrida upp kroppen och förbereda sig för nästa aktion innan man får bollen?
- Hur kan du läsa bollförarens situation för att veta om du ska komma nära och möta eller kan söka farliga ytor?

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.

Färdigheter

Bollkontroll under press – kunna hålla bollen trots motståndare nära

Medtag i fart – ta emot passning och direkt förflytta sig framåt

Skydda bollen med kroppen samtidigt som blicken hålls uppe

Explosivitet och balans för att kunna bryta in framför motståndare

Beteenden

Hot mot centrala ytor genom att driva eller löpa inåt i banan

Söka daylight-position genom att vrida upp kroppen och förbereda sig för nästa aktion innan man har fått bollen
Scanna innan man får bollen

Attackera gapet mellan två motståndare

Löpningar på insidan om försvarare

Löpningar bakom ryggar

Spelförståelse

Förståelse för att de centrala ytorna (på insidan) är de farligaste – både för att skapa målchanser framåt men även för att skydda eget mål.

Läsa spelet och kunna avgöra när det finns möjlighet att bryta in centralt, exempelvis när motståndaren är felvänd, sen i press eller när det finns ett gap mellan spelare. Kunna värdera om bästa sättet är att driva in själv eller slå en passning

Tips på reflektionsfrågor

- Hur kan man skapa numerära överlägen som hjälper oss att vinna insida?
- På vilket sätt kan man som bollförare få fram bollen centralt?

6. PASSNINGSSPEL

Genom passningar sätta andra i bättre situationer än sig själv.

Färdigheter

Kunna slå passningar med rätt hårdhet, tajming och precision på olika avstånd. Använda både forehand- och backhand, i fart, under press och med motståndare nära.

Behärska olika tekniker: direktpassningar, flippassningar, pass i luften över klubbor och passningar i högt tempo.

Beteenden

Söka passningar centralt/inåt för att skapa farligare lägen.
Snabba förstapassningar efter bollvinst för att utnyttja omställningslägen.
Spela enkla och snabba direktpassningar för att öka bolltempot.
Hitta medspelare i bättre lägen än sig själv

Spelförståelse

Förstå när det är rätt att passa och när det är bättre att driva själv. Läs spelet för att avgöra vilken passning som är mest funktionell utifrån situationen: centralt eller utåt, kort eller långt, säkert eller riskfyllt.

Tips på reflektionsfrågor

- Om du är i daylight och en medspelare är i moonlight eller under press – ska du passa eller driva själv?
- Om du är pressad och en medspelare är fri – vad krävs för att du ska kunna spela till medspelaren?

7. VINNA BOLL

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

Färdigheter

Snabba fötter för att hinna in i press eller först på lösa bollar

Spela blad mot boll för att störa bollförarens passningar eller dribblingar

Kroppskontroll och styrka för att vinna dueller och kunna gå in med kroppen först

Reaktionsförmåga för att snabbt reagera när bollen är lös

Beteenden

Jobba blad mot boll

Snabb press på bollförare

Stänga bollens väg mot mål

Hålla motståndarna längs sargen

Få motståndarna felvända (i moonlight)

Spelförståelse

Förståelse som presspelare för vad som är viktigt att uppnå när jag pressar bollförare.

Förståelse för om man kan gå all in i pressen eller om man behöver skydda ytor.

Förståelse för hur presspelarens agerande påverkar spelarna bakom.

Tips på reflektionsfrågor

Hur vet vi om presspelaren har fått bra press på bollförare?

Hur vet man som presspelare om man ska sätta press eller inte?

Vad betyder det för markeringspelare om vi har bra press på bollförare eller inte?

8. FÖRHINDRA MÅL

Försvara mål, skydda centrala ytor och täcka skott

Färdigheter

Spela blad mot boll för att störa passningar och skott

Täcka skott - gå ner djupt och göra sig stor

Snabba fötter för att täcka ytor

Balans och styrka för att stå emot dueller framför mål

Rörlighet och koordination för att kunna blockera skott

Beteenden

Stänga bollens väg mot mål

Jobba inifrån och ut – först skydda mål och yta, sedan pressa boll

Jobba djupt och blockera skott när motståndare söker skott

Plocka bort motståndare framför mål och låt målvakt ta bollen

Spelförståelse

Förstå vikten av att skydda ytor framför mål.

Veta att markeringsspelare styrs av hur väl presspelaren lyckas

Kunna avgöra när laget ska kliva upp aggressivt och när man bör falla hem.

Tips på reflektionsfrågor

- Hur vet vi om vi ska vara aggressiva eller behöver skydda insida?
- Vad betyder det för markeringsspelare om vi har bra press på bollförare eller inte?
- Hur täcker man skott på ett bra sätt?

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 utespelare 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.

Fysiskt

Upprätthålla balans och kroppshållning även vid förflyttningar skapar enklare bollhantering.

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.

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.

4. FÖRFLYTTNINGAR

Förflyttningar kräver bra teknik, balans och bra spelförståelse

Bra förflyttningar krävs, 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 fysiskt 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 en positionering krävs en bra balans och förståelse för situationen under match.

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

Tekniskt

För att målvakten ska kunna både hålla sin grundposition, balans och avsluts/passningsberedskap måste målvakten sträva efter jämvikt 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.

Positioning

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 krävs 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.

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 olika.

Mentalt

Att ha ett offensivt tänk genom att starta spelet snabbt påverkar 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. Även 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 ska 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 kunna blockera ett skott (få skottet på sig) eller rädda (göra räddningar med ben eller arm). 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.

LAGET

PRINCIPER I FOKUS

Spelet styrs av principer snarare än positioner och uppställningar

Viktigt att tänka på

Principer beskriver vad laget strävar efter, oavsett motstånd eller spelsystem. De fungerar som lagets gemensamma riktning och kompass.

Att tidigt bestämma vilken position en spelare ska ha utifrån en speluppställning – back, center eller forward – riskerar att hämma utvecklingen. Positionerna i sig skapar sällan den mångfald av spelartyper vi vill se.

Genom att arbeta med principer istället för fasta positioner får vi:

- fler naturliga positionsbyten
- enklare och mer rättvis utvärdering av spelaren
- tydligare feedback som underlättar spelarens inläring

På **röd nivå** rekommenderas därför att arbeta med enkla principer som vi kopplar till beteenden och att låta alla prova på olika roller så länge som möjligt.

Ett undantag kan vara målvakter – här är det vanligt, och ofta positivt, att de som vill får möjlighet att tidigt utveckla sitt målvaktsspel.

EXEMPEL PÅ PRINCIPER OFFENSIVT

- Inåt och framåt
- Första framåt
- Delaktighet – mycket rörelse med och utan boll

EXEMPEL PÅ PRINCIPER DEFENSIVT

- Snabb press på bollförare
- Hålla motståndare på utsida och längs sarg
- Aggressiva och delaktiga

SPEL NÄR MOTSTÅNDARLAGET HAR BOLLEN

Förhindra speluppbyggnad

Här försöker vi störa motståndarnas uppspel tidigt. Det kan göras på olika sätt: genom hög press, mittpress eller lägre försvar. Oavsett nivå handlar det om att stänga passningsvägar, pressa på rätt höjd och tvinga fram misstag så vi kan vinna tillbaka bollen snabbt.

Defensiv omställning

När vi tappat bollen behöver vi reagera direkt. Målet är att snabbt vinna tillbaka bollen genom att sätta press, bryta passningar eller stänga ytor. Här kan vi träna olika strategier: aggressiv återerövring högt upp i banan eller mer av att falla hem och samla laget innan vi kliver fram.

Förhindra avslut / skydda mål

Om motståndarna ändå tar sig fram mot vårt mål gäller det att begränsa deras avslutslägen. Det gör vi genom att pressa bollföraren, täcka skott, vinna dueller nära mål och styra spelet bort från farliga ytor.

Träningens fokus på röd nivå

I träningen på röd nivå vill vi knyta ihop dessa faser med **principer kopplade till beteenden**.

Offensivt: "Inåt och framåt", "Första framåt" och mycket rörelse med och utan boll.

Defensivt: Snabb press på bollförare, hålla motståndare på utsida/längs sarg, aggressiva och delaktiga.

Det är också fördelaktigt att låta spelarna träna på att **vinna bollen på olika sätt**:

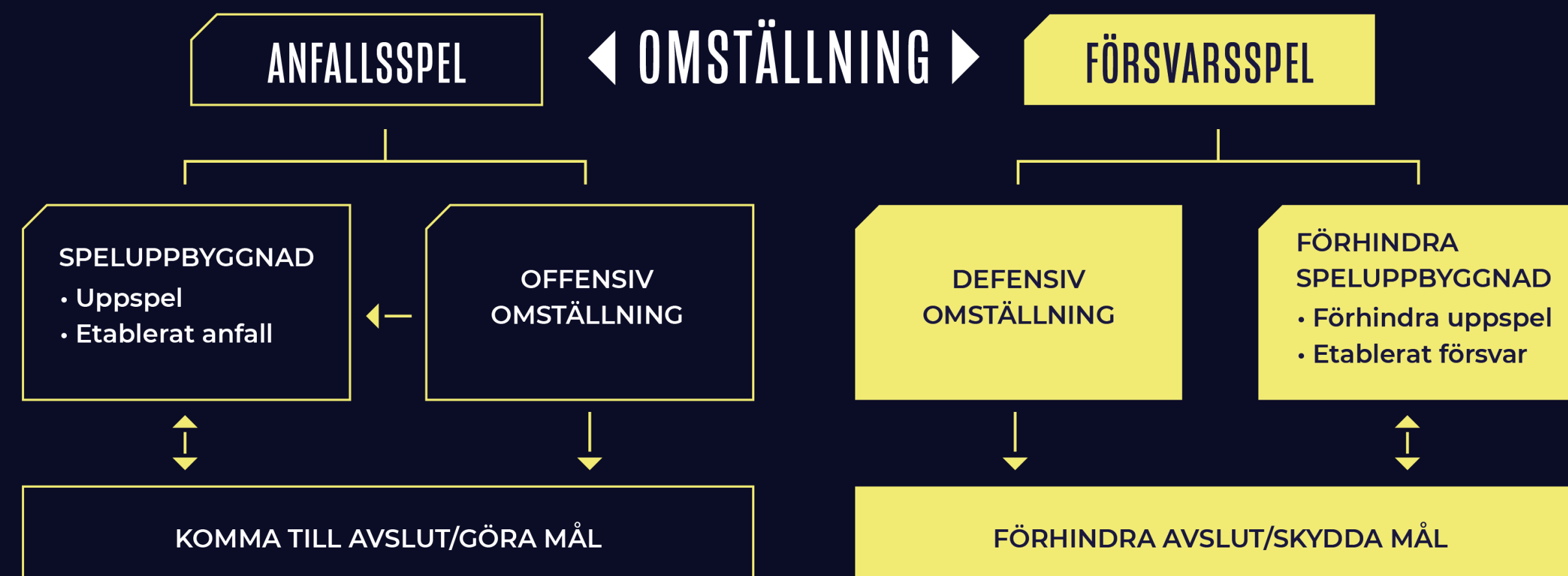
genom hög press,

genom lågt och kompakt försvar,

genom tät markering,

eller genom att styra spelet dit vi vill.

Syftet är att spelarna steg för steg lär sig att anpassa sitt spel till olika situationer och motstånd. På så sätt kan de omsätta principerna i praktiken, utveckla sina färdigheter och beteenden, och bygga en röd tråd från ungdom till senior.



SPEL NÄR DET EGNA LAGET HAR BOLLEN

På röd nivå delar vi in anfallsspelet i tre delar:

Speluppbyggnad

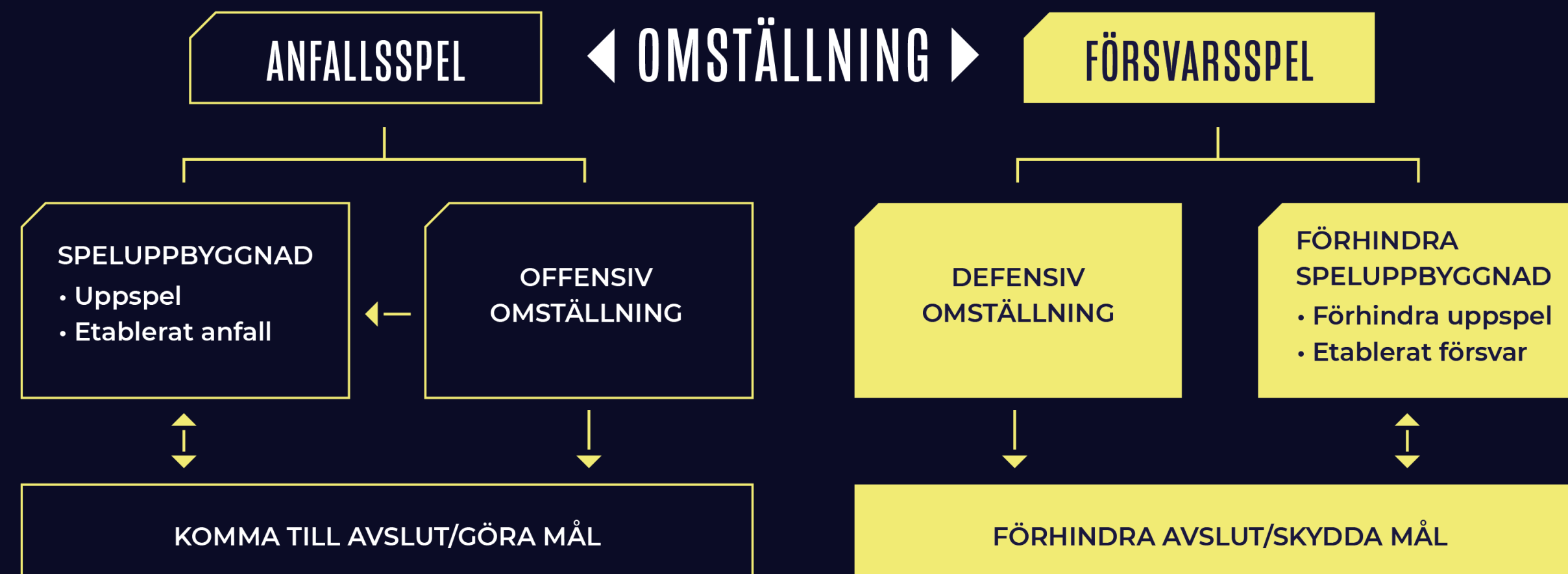
Det handlar om att ta sig förbi motståndarnas första försvarslinje. I uppspel försöker vi spela förbi pressen, och i etablerat anfall när vi har kommit längre fram är målet alltid att skapa lägen för avslut och mål.

Offensiv omställning

Direkt efter en bollvinst vill vi anfalla innan motståndarna hinner organisera sig. Då gäller det att spela framåt snabbt, hitta öppna ytor och skapa målchans innan de hinner organisera sig.

Komma till avslut och göra mål

Syftet med hela anfallsspelet är att komma till avslut – vi tränar på att skapa målchanser och ta vara på dem.



Träningens fokus på röd nivå:

I träningen ska vi utveckla spelarnas förmåga att **vara spelbara** och **behålla bollen** i olika situationer. Det innebär att:

Bli starkare med bollen för att kunna hålla bollinnehav.

Skapa möjligheter att bygga upp spelet och ta bollen framåt mot mål.

Träna på att ta rätt beslut i rätt lägen – ibland spela framåt snabbt, ibland hålla i bollen för balans.

Betona vikten av att vara **spelbar utan boll**, vilket är avgörande för att laget ska kunna anfalla tillsammans.

En viktig del är att prata med spelarna om **skillnaden mellan att ha boll och att spela utan boll**, och vad som krävs i båda rollerna för att laget ska lyckas ta sig till avslut och göra mål.

TRÄNINGEN

Hur hjälper vi spelarna att utveckla egenskaper inom dessa områden på träning?

FÄRDIGHETER OCH PROGRESSION

Spelarna ska klara av teknik i fart och under press. Börja enkelt och öka svårighetsgraden stegvis - från passa utan motstånd till press och till sist i spel. Progression kan ske genom mindre ytor, högre tempo eller fler val för spelarna.

SPELMILJÖ OCH STYRNING

Skapa övningar som styr mot önskat beteende. Använd planstorlek (små ytor för närkamper, stora ytor för spelvändningar), antal spelare (2v2 vs 4v4) eller regler ("mål räknas bara om alla är över halva planen"). På så sätt tränas rätt saker utan för mycket instruktioner.

LEDARSKAP I FOKUS

Coacha på det som är fokus för träningen och de beteenden ni vill utveckla just nu. Förstärk bra exempel inför gruppen och visa vad som fungerar i spelet. Ställ coachande frågor och ge beröm för rätt beteenden. Målet är att hjälpa spelarna att hitta egna lösningar i spelet.

REFLEKTION OCH LÄRANDE

Låt spelarna reflektera under och efter träningen för att öka inläring och spelförståelse. Använd korta gruppsamtal där de får prata om vad som fungerade bra kopplat till dagens fokus.

TRÄNINGEN

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.

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

MILJÖ – BOLLTOUCHPRINCIPEN

1-mot-1



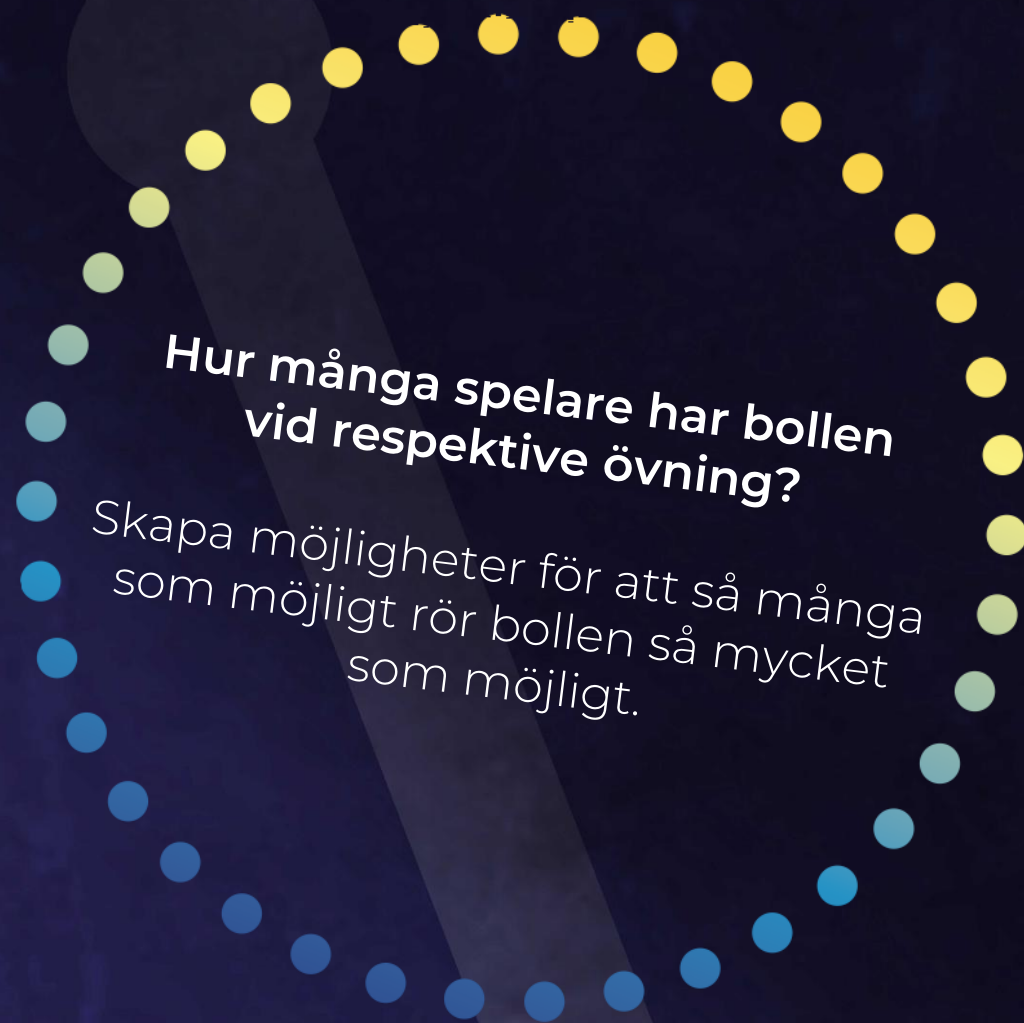
2-mot-2



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.

VERKSAMHETSPLANERING OCH UTVÄRDERING

UTVÄRDERING AV VERKSAMHETEN

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

På röd nivå är det bra och viktigt att jobba med feedback och individuella samtal med sina spelare, alternativt samtal i mindre grupper,

Ju högre upp på röd nivå desto viktigare kommer det bli att du som ledare minskar stress och press på dina spelare, och då stöttar spelarna i att lyssna på deras tankar och känslor.

Glädje

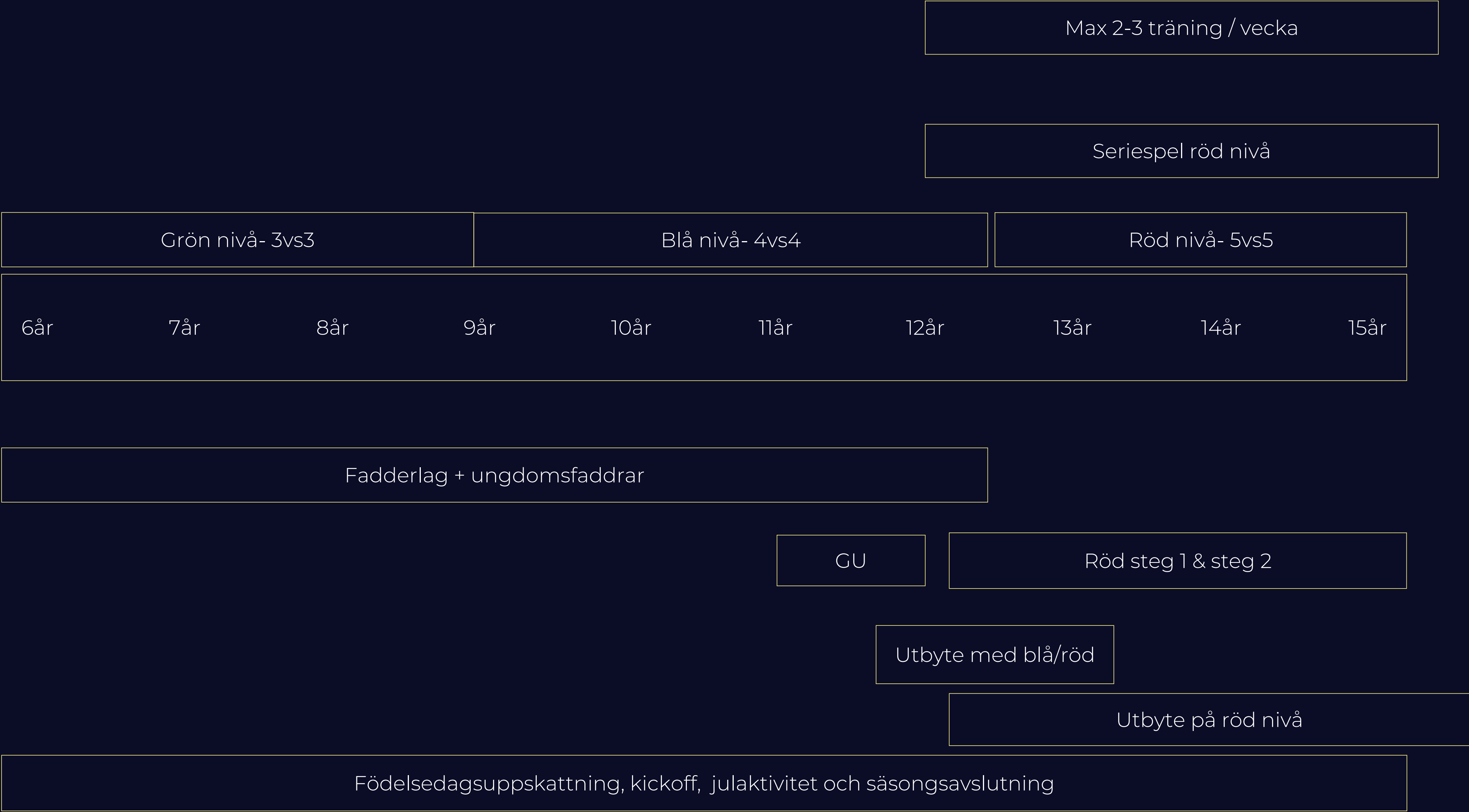
Trygghet

Tränarskap

Utveckling

Ledarskap

EXEMPEL PÅ TIDSLINJE I FÖRENINGEN- Röd nivå



EXEMPEL PÅ SÄSONGSPLANERING FÖR LEDARE

