



RÖD NIVÅ

13-16 ÅR · TRÄNA FÖR ATT TRÄNA

En gemensam plan för alla ledare på röd nivå, så att alla ungdomar möts av samma trygga, utvecklande och genomtänkta innebandy, oavsett lag eller ledare.



01 ÖVERBLICK

Nivåtrappan

Röd nivå är sista steget i ungdomsverksamheten. Träningsmängd, spelform och krav växer med ungdomarna.

GRÖN

6–9 år

Oktober–mars

Pass om 60 min

Spelform 3 mot 3

Poolspel

Fokus

Spel- & rörelseglädje

Ledarutbildning

GU + Steg 1 Grön

BLÅ

9–12 år

Oktober–mars

Pass om 60 min

Spelform 4 mot 4

Seriespel

Fokus

Kreativitet

Ledarutbildning

GU + Steg 1 Blå

RÖD

13–16 år

Oktober–mars

Pass om 75 min

Spelform 5 mot 5

Seriespel med tabeller

Fokus

Principer & positioner

Ledarutbildning

GU + Steg 1 & 2 Röd

UTANFÖR SÄSONGEN

Alla nivåer kan träna också under resten av året, i enlighet med samsynsavtalet.



02 ÖVERBLICK

Planen i korthet

Fyra delar. Läs den i tur och ordning första gången. Sedan slår du upp det du behöver inför ett pass. Varje del fungerar också att läsa för sig.

DEL 1

Introduktion

Vad som förändras från blå, vår värdegrund och vad "träna för att träna" betyder hos oss.

DEL 2

Spelaren

Ungdomar 13–16 år, fys och pubertet, skola och återhämtning, samtal och målvakten.

DEL 3

Träningsmiljön

Din roll som ledare, träningsprinciper, fokusområden, stegring och passupplägg.

DEL 4

Spelet

Våra fyra spelprinciper, roller, positioner och spelsystem, special teams och matchen.

KOM IHÅG På röd nivå tränar ungdomarna för att träna. Ökar du kraven och håller kvar glädjen och tryggheten gör du ett bra jobb.



01 INTRODUKTION

Målet: träna för att träna

Grön nivå handlade om spelglädje, blå om kreativitet. På röd nivå lär ungdomarna sig att **träna på riktigt**: de tränar mer, de tränar hårdare och de börjar förstå varför. Glädjen är kvar, men nu växer den framför allt ur att bli bättre.

Kvalitet i varje aktion

Nu räcker det inte att göra övningen. Den ska göras i fart, under press och med rätt teknik. Nöt skott, passningar och medtag mer än tidigare, men alltid i spellika lägen.

Laget kliver in

"Jag, min boll och min lagkamrat" blir "vi". Individen utvecklas fortfarande mest, men nu inom lagets principer: vi anfaller och försvarar tillsammans.

Spelförståelse

Nu kan de läsa spelet, väga alternativ och sätta ord på sina val. Träna beslut, inte bara teknik: fråga vad de såg, låt dem lösa uppgiften och förklara varför.

VIKTIGT Kraven ökar, men utvecklingen är fortfarande målet, inte tabellen. Vi toppar inte på röd nivå.



02 INTRODUKTION

Från blå till röd

Grunden är densamma, men fem saker förändras. Kommer du från blå nivå är det här du behöver ställa om.

BLÅ NIVÅ · 9–12 ÅR**LEDORD**

Kreativitet

SPELPRINCIPER

Två: första framåt och vinna tillbaka bollen snabbt

POSITIONER

Fyra roller, inga låsta positioner

MATCH

Seriespel 4 mot 4, inga tabeller

FYS

Koordination genom lek

RÖD NIVÅ · 13–16 ÅR**Principer & positioner****Vinna insidan och hålla dem på utsidan tillkommer****Positionsspel och spelsystem, men ingen låses****Seriespel 5 mot 5 med tabeller****Aktivering varje pass, styrka och snabbhet**

03 INTRODUKTION

Vår värdegrund

Våra tre värdeord styr hur vi är mot varandra, och de blir **viktigare, inte mindre viktiga**, när tävlingen kliver in. Prata igenom vad varje ord betyder för just ert lag vid säsongsupptakten.



GEMENSKAP

Alla hör hit. Laget blir starkare än summan av spelarna: vi tränar för att göra varandra bättre, och känslan av att höra till är största skälet att stanna kvar.



KVALITET

Samma innehåll oavsett lag eller ledare. Vi tränar för att utvecklas, och du som ledare ska ha planen, orden och stödet som behövs när kraven växer.



TRADITION

Innebandy i Mariestad sedan 1983. Planen bygger vidare på blå nivå, vi börjar inte om. Härifrån är steget till junior kortare än det ser ut.

DEL 2

SPELAREN

Vem det är du tränar: kroppen och huvudet i 13–16-årsåldern, och det som avgör om de fortsätter.

01 **Så fungerar ungdomar 13–16 år**

02 **Skola, sömn och återhämtning**

03 **Fleridrottande**

04 **Innebandyfys**

05 **Individuella utvecklingssamtal**

06 **Målvakten — nu en position**





01 SPELAREN

Så fungerar ungdomar 13–16 år

Det här är åren då **kroppen förändras snabbast och huvudet hinner med**. De kan mer än någonsin, och behöver dig mer än de visar.

1

Pubertet och tillväxtpurt

Tjejer oftast 10–14 år, killar 12–16 år. Kroppen växer ojämnt: koordination och skotteknik kan tillfälligt tappa. Det är normalt och går tillbaka.

2

Störst skillnader någonsin

Flera års skillnad i biologisk mognad inom samma årskull. Den som är tidig är inte bättre, bara tidigare. Utmana per spelare, inte per årskull.

3

De kan processa mer

Abstrakt tänkande är på plats: de klarar flera uppgifter samtidigt, förstår principer och kan förklara sina val. Använd det: prata spelförståelse.

4

De vill vara delaktiga

Nu vill de påverka. Låt dem sätta lagets ledstjärnor, välja övning ibland och vara med och lösa problem. Annars tappar de motivationen.

5

Kompisarna avgör fortfarande

Tillhörigheten i gruppen är största skälet att stanna. Samtidigt uppstår spänningar med vuxna. Var tydlig, lyssna och ta inte konflikter personligt.

6

De jämför sig och känner press

Nu märker de vem som spelar mycket. Beröm det alla kan påverka: träningsvilja, mod och hur man är mot varandra. Se till att alla blir sedda varje pass.



02 SPELAREN

Skola, sömn och återhämtning

Under röd nivå ökar kraven i både innebandyn och skolan **samtidigt**. Det är den vanligaste anledningen till att ungdomar slutar, och något du som ledare faktiskt kan påverka.

Sömnen är träning

8–10 timmar i den här åldern. Utan sömn ger ingen träning effekt och skaderisken ökar. Prata om det på samma sätt som du pratar om knäkontroll. Det hör till innebandyn.

Räkna hela veckan

Träningar, matcher, skolidrott och annan idrott blir mycket. Håll koll på totalen, och prata med spelaren om att vila när veckan blir för full, särskilt i tillväxtspurt.

Ont är information

Växtvärk i knä och häl är vanligt just nu. Att träna vidare med smärta löser aldrig något. Anpassa passet, låt spelaren vara med på sina villkor och ta hjälp tidigt.

Sänk pressen

Ju äldre de blir, desto viktigare blir det att du minskar stressen kring prestationen. Lyssna på tankar och känslor, prata utveckling före resultat, och gör det okej att missa ett pass för ett prov.

FRÅGA VARJE MÅNAD "Hur känns kroppen just nu?" • "Hur är det i skolan?" • "Hur mycket sover du?" Tre frågor som fångar upp mycket innan det blir ett problem.



03 SPELAREN

Fleridrottande

På röd nivå börjar många välja idrott. Hos oss ska ingen behöva göra det. Vi uppmuntrar andra idrotter hela vägen genom röd nivå, och vi lägger inte krav som tvingar fram ett val.

✓ Bredare rörelsebas

Andra idrotter tränar riktningar, hopp och kontakter som innebandyn inte ger. Det gör dem bättre innebandyspelare, inte sämre.

✓ Lägre skaderisk

Ensidig belastning under tillväxtspurt är den vanligaste orsaken till överbelastningsskador i den här åldern.

✓ Håller lusten uppe längre

Den som tvingas välja tidigt slutar oftare helt. Så många som möjligt, så länge som möjligt, och så bra som man vill.

SÅ SÄGER VI DET

”Spelar du något annat också? Bra! Säg till om det krockar, så löser vi det. Du behöver inte välja här.”

Fler spelare väljer innebandyn under röd nivå, och det är helt okej. Men valet ska komma från dem, inte från oss.



04 SPELAREN

Innebandyfys

Fysträningen kliver in på röd nivå, men som en del av innebandyn, inte som ett eget projekt. Den ska ligga i passet, med boll när det går, och alltid med teknik före belastning.

VARJE PASS · 8-10 MIN

Aktivering

En aktivering i början av varje pass, hela röd nivå, där knäkontroll är en del. Korsbandsskador kommer i den här åldern, och övningarna fungerar bara om de körs regelbundet.

Hopp och landning på ett ben · knäböj och utfall med kontroll · balans · riktningsförändringar i låg fart först.

EGEN KROPP FÖRST

Styrka

Före tillväxtpurten: kroppsvikt, cirkelträning och lek: koordination, balans och teknik. Under och efter purten kan belastningen öka gradvis, individanpassat.

Knäböj, utfall, armhävningar, bål och höft · 8-15 reps, lätt till måttlig belastning · teknik före vikt, alltid.

MED BESLUT I

Snabbhet

Innebandy är start-stopp: acceleration, inbromsning och ny riktning. Träna snabbhet i lägen där de också måste välja. Då blir den användbar i spelet.

Korta sprinter med vändning · reaktion på signal eller på bollen · 1v1-starter · alltid utvilade, tidigt i passet.

UTHÅLLIGHET Före puberteten ger uthållighetsträning liten effekt, efter den ger den mycket. Låt spelet stå för konditionen: högt tempo, korta byten och mycket spel ger den uthållighet innebandyn kräver.


AKTIVERING

Innebandyns
knäkontroll



05 SPELAREN

Individuella utvecklingssamtal

På röd nivå vill spelarna veta var de står: sina styrkor, sina utvecklingsområden och sin roll i laget. Vi uppmuntrar till ett till två samtal per säsong med varje spelare, och de behöver inte vara långa.

AUG/SEPTEMBER

Uppstart

Vad vill du bli bättre på i år? Vad behöver du av mig? Landa i ett till två mål som spelaren själv formulerar.

JANUARI

Mitt i säsongen

Hur går det med målen? Vad har blivit bättre? Vad ändrar vi i vårens träning? Kolla också av skola, sömn och kropp.

10–15 MIN

Så gör du det enkelt

Ta samtalen i anslutning till träning, ställ samma frågor till alla och skriv en rad efteråt så ni minns till nästa gång. Två ledare bör känna till innehållet.

FEEDBACK — TWO STARS AND A WISH

Två saker som fungerar och ett utvecklingsområde. Samma princip i samtalet som på träning och match.

FRÅGOR SOM FUNKAR

- "Vad tycker du att du gör bra?"
- "Vad vill du bli bättre på, och hur märker vi att det händer?"
- "Vilken roll vill du ha i laget?"
- "Vad gör att det känns roligt att komma på träning?"
- "Är det något jag som ledare ska göra annorlunda?"

Låt spelaren prata mest. Ditt jobb är att lyssna, sammanfatta och göra målet konkret.

06 SPELAREN

Målvakten — nu en position

På röd nivå har vi oftast fasta målvakter. Det är det enda undantaget från att alla ska prova allt: den som vill satsa på målet ska få göra det, och behöver då specifik träning.



FILMTIPS

Teknik och förflyttningar

Skanna och titta tillsammans med målvakterna.

01 Grundposition

Axelbrett mellan knäna och fötterna ihop, så det bildas en triangel. Sitt inte med rumpan på fötterna, för då går det inte att förflytta sig.

02 Överkropp och armar

Luta lätt framåt med armbågarna framför kroppen. Då blir armarna rörliga och skott i bröstet hamnar där du vill.

03 Förflyttningar

Gå på knäna vid korta följningar. Längre förflyttningar med pull eller push. Träna båda benen även om ett känns starkare.

04 Egen tid varje pass

Målvakterna ska ha ett eget fokus varje träning, och en plats i lagets spelövningar, inte bara stå och ta skott. Träna utkast i samma övning som utespelarnas omställning.

TRÄNINGSMILJÖN

Din verktygslåda som ledare: träningsprinciperna, vad vi övar på, hur du stegrar över fyra år och hur passet byggs.

LEDARSKAP

01 Du som ledare

PRINCIPER & FOKUSOMRÅDEN

02 Träningsprinciper

03 Fokusområden

04 Så tränar vi områdena — utespelare

05 Så tränar vi områdena — målvakt

PLANERING

06 Stegring: 13–14 år → 15–16 år

07 Så lägger du upp ett pass

08 Do's and don'ts





01 TRÄNINGSMILJÖN

Du som ledare

Det finns mer att tänka på som ledarteam på röd nivå, men ditt viktigaste jobb är fortfarande **miljön**. Du behöver inte ha alla svar; du behöver ställa frågorna och hålla ihop gruppen.

PÅ PLANEN

Coacha beteenden, inte resultat

Sätt ord på beteendet du vill se, till exempel "blicken upp innan du får bollen", och förstärk det när det händer, oavsett omaktionen lyckas.

Ett fokus per pass

Håll dig till passets fokusområde och koppla det till en spelprincip. Fem saker samtidigt blir ingen sak alls. Men fånga det som händer på vägen: ser du ett beteende värt att lyfta, gör det.

Styr med anpassade regler

Planstorlek, antal spelare, tillsläpp och egna regler får det du vill träna att uppstå av sig självt, och det slår långa instruktioner varje gång.

Låt dem lösa uppgiften

Sätt ramarna, låt spelarna hitta lösningarna och prata om dem efteråt. Lärandet fortsätter mellan träningarna när de förstår varför.

UTANFÖR PLANEN

Se varje spelare varje pass

Prata med alla, inte bara med dem som hörs mest eller spelar mest. Det är den starkaste orsaken till att de stannar kvar.

Alla är fortfarande välkomna

Nya spelare får komma när som helst under säsongen. Läs inte era lag, och skapa samarbeten mellan lagen på röd nivå.

Dela kompetensen i teamet

Röd nivå kräver mer: träningsplanering, fys, skador och kost. Fördela ansvaret i ledarteamet och gå Steg 1 och Steg 2 Röd.

Föräldrarna är en del av miljön

Var tydlig med varför vi inte toppar och varför tabellen inte styr. Spelarna spelar, tränarna coachar, domarna dömer, föräldrarna hejar.



02 TRÄNINGSMILJÖN

Fyra träningsprinciper

De här fyra styr **hur du bygger själva träningen**, samma på grön, blå och röd nivå. (Hur vi *spelar* styrs av spelprinciperna i Del 4.) På röd nivå ser exemplen annorlunda ut: mer press, mer tempo och fler beslut.

01

Lär genom att spela

Spelet är läromedlet, för det är där besluten finns. På röd nivå räcker det inte att tekniken fungerar i en övning: den ska hålla i fart, under press och när motståndaren gör något oväntat.

Till exempel → Ha alltid med motståndare: 2v2 och 4v4 med anpassade regler i stället för isolerade passningsövningar.

02

Så lite kötid som möjligt

Kötid är tid utan boll, utan rörelse och utan beslut. Håll övergångarna korta och ha flera spel igång parallellt.

Till exempel → Byten på signal var 20–30 sekund i stället för att stå och vänta på tur.

03

Så mycket bollberöring som möjligt

Färre spelare per boll ger fler bollkontakter, fler dueller och fler avslut per spelare. Det är den enskilt starkaste knappen du kan vrida på.

Till exempel → 2v2 och 3v3 på halv plan innan ni går upp i 5v5.

04

Så mycket glädje som möjligt

På röd nivå växer glädjen ur två saker: att märka att man blir bättre, och att gänget är kul att komma till. Ingen fortsätter för att träningen är nyttig.

Till exempel → Sätt ord på vad de blivit bättre på, låt dem välja en övning ibland och avsluta med något de tycker är roligt.

BOLLTOUCHPRINCIPEN Räkna aktioner, inte minuter: hur många rör bollen samtidigt i övningen? Aktiva spelare, spelare per kvadratmeter och snabba övergångar avgör kvaliteten på passet.



03 TRÄNINGSMILJÖN

Fokusområden

Fokusområdena ger oss ett **gemensamt språk**: samma ord oavsett lag eller ledare, hela vägen från grön till röd. På röd nivå är alla åtta i spel: fyra följer med från blå, och fyra kliver fram som nya.

UTESPELARE

1	Duellspel med boll	NY PÅ RÖD
2	Göra mål	FRÅN BLÅ
3	Ta bollen framåt	FRÅN BLÅ
4	Spelbarhet	FRÅN BLÅ
5	Vinna insidan	NY PÅ RÖD
6	Passningsspel	NY PÅ RÖD
7	Vinna boll	FRÅN BLÅ
8	Förhindra mål	NY PÅ RÖD

☒ Nytt i fokus på röd nivå ☐ Följer med från blå — släpps inte

Koppla ihop dem → Målvaktens och utespelarnas områden hör samman. Träna *utkast* tillsammans med omställning, och *trafikhantering* tillsammans med *förhindra mål*, så blir spelet en helhet i stället för lösa delar.

MÅLVAKT

1	Bollhantering	FRÅN BLÅ
2	Returer	NY PÅ RÖD
3	Ta bollen framåt	FRÅN BLÅ
4	Förflyttningar	NY PÅ RÖD
5	Positionering	FRÅN BLÅ
6	Utkast	FRÅN BLÅ
7	Aktiv som försvarare	NY PÅ RÖD
8	Trafikhantering	NY PÅ RÖD

04 TRÄNINGSMILJÖN

Så tränar vi områdena — utespelare

De fyra områden som kliver fram på röd nivå. Här står **övningstyper**, inte namn på övningar. Hitta passande övningar i övningsbanken.



ÖVNINGAR
Svensk Innebandys
övningsbank

1 Duellspel med boll

Utmåna 1v1 och skydda bollen: driva på forehand och backhand i fart, med blicken uppe.

ÖVNINGSTYPER

1v1 från olika lägen · tampa 2v2 i hörn · trånga ytor med tempoväxlingar · spel med felvända klubbor

COACHA MED FRÅGOR

- "När är det smart att utmana, och när blir det en nackdel för laget?"
- "Hur kommer du ur duellen med bollen kvar?"
- "Vad händer när du drar på dig två motståndare?"

5 Vinna insidan

Ta bollen mot de **centrala ytorna**. Det är de farligaste ytorna, både för att skapa och för att skydda eget mål.

ÖVNINGSTYPER

Spel där mål i centralt läge räknas dubbelt · attackera gapet mellan två försvarare · löpningar bakom ryggar · medtag i fart under press

COACHA MED FRÅGOR

- "Vilken yta är farligast just nu?"
- "Hur kan du få fram bollen centralt?"
- "När är motståndaren felvänd, och hur utnyttjar vi det?"

6 Passningsspel

Sätta andra i bättre lägen än sitt eget: rätt hårdhet, rätt tajming, både forehand och backhand.

ÖVNINGSTYPER

Possession 4v2 och 5v2 · spel med väggar och begränsade tillslag · snabb förstapassning efter bollvinst · passning i luften och flip

COACHA MED FRÅGOR

- "Vem står bättre till än du?"
- "Säker eller riskfylld passning, vad vinner vi på?"

8 Förhindra mål

Försvara mål och målvakt: skydda insidan, täcka skott och vinna duellerna framför mål.

ÖVNINGSTYPER

4v3 och 5v4 i undertal · förflyttningar tillsammans i både högt och lågt försvar · blockera skott · plocka bort spelare framför mål med målvakten med

COACHA MED FRÅGOR

- "Ska vi kliva upp aggressivt eller falla hem?"
- "Vad betyder det för markeringen om pressen är bra eller dålig?"

05 TRÄNINGSMILJÖN

Så tränar vi områdena — målvakt

Grunderna sitter. Nu jobbar vi med **mer utmanande aktioner**. Målvakten behöver ett eget fokus varje pass, och helst en plats i lagets spelövningar.



ÖVNINGAR
Svensk Innebandys
övningsbank

2 Returer

Följa och hitta bollen efter räddning, styra den bort från mål och hantera nästa situation.

ÖVNINGSTYPER

Skott i serie med retur · avslut från olika vinklar med spelare framför mål · retur + ny aktion

COACHA MED FRÅGOR

- "Var vill du styra returen?"
- "Vad är din uppgift och vad är backens?"

4 Förflyttningar

Korta och långa förflyttningar med behållen balans: pull och push, utan att låsa knä eller höft.

ÖVNINGSTYPER

Följa spelare in i banan på knäna · pull/push till bestämd position · passning + avslut från nytt läge · inslag från hörn

COACHA MED FRÅGOR

- "Har du balansen kvar när du kommer fram?"
- "Kan du göra samma sak med andra benet?"

7 Aktiv som försvarare

Styra backarna med rösten, läsa hoten och agera på höjdbollar, sargstudsar och inbryt.

ÖVNINGSTYPER

Spel där målvakten måste kommunicera · lösa bollar utanför målområdet · täcka bakyta vid bollvinst högt upp i banan

COACHA MED FRÅGOR

- "Vad behöver dina backar höra av dig?"
- "Vilket hot är farligast just nu?"

8 Trafikhantering

Hantera med- och motspelare nära målet: se bollbanan, äga sitt område och stå upp i närkamp.

ÖVNINGSTYPER

Skott genom trafik · blockerade skottlägen · spel 5v5 i en zon · samverkan målvakt och backar framför mål

COACHA MED FRÅGOR

- "Var ser du bollen bäst, under eller vid sidan?"
- "Vem plockar bort spelaren framför dig?"



06 TRÄNINGSMILJÖN

Stegring: 13–14 år → 15–16 år

Röd nivå är fyra år, och det händer mycket på vägen. Områdena är desamma hela tiden, men kraven stegras. **Samma övning, högre svårighet.**

	13–14 ÅR	15–16 ÅR
PASSETS INNEHÅLL	10 % fys · 20 % teknik · 70 % spel	10 % fys · 10 % teknik · 80 % spel
TEKNIK	Utveckla: driva, passa och skjuta i fart	Förfin: samma sak under press och i högt tempo
SPELPRINCIPER	Några i taget, en åt gången	Alla fyra, kopplade till tydliga beteenden
POSITIONER	Alla provar allt, mycket rotation	Fortsatt rotation, och vi lär oss de tre spelsystemen
VINNA BOLLEN	Snabb press och tät markering: vi vill ha bollen tillbaka direkt	Samma vilja, men vi lär oss vinna bollen på olika sätt och ytor, i både högt och lågt försvarsspel
FYS	Aktivering, koordination och snabbhet	Aktivering kvar · styrka med ökad belastning



07 TRÄNINGSMILJÖN

Så kan du lägga upp ett pass

75 minuter per pass under säsongen oktober till mars. Ett förslag på upplägg, och hur fördelningen förskjuts mot mer spel när spelarna blir äldre.

5 MIN

Samling

Dagens fokusområde och vilken spelprincip det hör till. Kort och tydligt.

10 MIN

Igång med fys

Aktivering med knäkontroll, snabbhet och koordination i fart. Gärna med boll. Vill man inte köra det på träningstiden går det bra att köra på samlingen innan.

15 MIN

Teknik i fart

Nöt skott, passningar och medtag med hög aktionsfrekvens. Lägg målvaktsmomentet här.

25 MIN

Småplansspel

Passetts kärna: 2v2, 3v3, 4v4 och överlägen, med dagens fokus under press och styrt med anpassade regler.

15 MIN

Fullplansspel

5 mot 5 där principerna och positionerna sätts i sitt sammanhang. Byt spelsystem mellan passen.

5 MIN

Reflektion

Kort gruppsamtal: vad fungerade kopplat till dagens fokus? Låt spelarna svara.

FÖRDELNING ÖVER PASSET

13-14 ÅR



15-16 ÅR



- Fys & knäkontroll
- Koordination & teknik i fart
- Småplansspel
- Fullplansspel

GENOM HELA PASSET

Mycket boll · inga köer · dueller hela tiden · byten på signal · frågor i stället för svar · högt tempo



08 TRÄNINGSMILJÖN

Do's and don'ts

En snabb minneslista för röd nivå.

✓ DO'S

- ✓ **Ha alltid med motståndare:** teknik i fart och under press, avsluta i spel.
- ✓ **Styr med anpassade regler:** planstorlek, antal spelare, tillslag, egna regler.
- ✓ **En spelprincip per pass,** men fånga beteenden som uppstår på vägen.
- ✓ **Låt alla prova alla positioner,** och lär er de tre spelsystemen över säsongen.
- ✓ **Aktivering varje pass,** och håll koll på spelarnas totala belastning.
- ✓ **Individuella samtal och öppna frågor:** låt dem hitta lösningen.
- ✓ **Träna ihop med laget ovanför** någon gång i månaden, och uppmuntra andra idrotter.

✗ DON'TS

- ✗ **Toppning** i serien, på cup eller i slutspel. USM är undantaget.
- ✗ **Utvalda special teams:** träna formen med alla, inte med bestämda femmor.
- ✗ **Detaljstyra i matchen,** eller låsa spelare i en position "för lagets bästa".
- ✗ **Långa köer** och isolerade teknikbanor utan beslut.
- ✗ **Tabellen som mål.** Utvecklingen är målet, matchen är utbildningsmiljön.
- ✗ **Träna vidare på ont** eller lägga tung belastning i tillväxtpurten.
- ✗ **Krav på att välja innebandyn,** eller närvarokrav som stänger ut.

SPELET

Två sorters sidor: **de två första coachar du**. Det är så vi pratar med spelarna. **Resten är hjälp och stöd**: förklaringar till de vanligaste spelsätten och uppställningarna.

SÅ PRATAR VI OM SPELET

01 Fyra spelprinciper

02 Fyra roller

HJÄLP OCH STÖD

03 Spelets faser

04 Positioner i spelet

05 Spelsystem: 2-1-2, 2-2-1 och 1-2-2

06 Powerplay — 5 mot 4

07 Boxplay — 4 mot 5

SERIESPEL

08 Seriespel — så gör vi



DEL 4 • SPELET — 1 AV 3

SÅ PRATAR VI OM SPELET

Det här är vad du coachar. Två sidor som räcker långt: principerna säger vad laget strävar efter, rollen säger vad just den här spelaren ska göra just nu.

Fyra spelprinciper

Fyra roller



01 SÅ PRATAR VI OM SPELET

Fyra spelprinciper

Spelet styrs av **principer**, inte av positioner och uppställningar. Principerna beskriver vad laget strävar efter, oavsett motstånd eller system. På blå nivå hade vi två. På röd blir de fyra.

NÄR VI HAR BOLLEN FRÅN BLÅ

Första framåt

- Snabb **förstapassning** vid bollvinst, så vi är igång innan de organiserat sig.
- Scanna innan bollen kommer, ta med den i fart och vriden upp mot mål.
- Målvakten letar offensiv lösning först och startar spelet snabbt.

TRÄNA PÅ

Omställning 3v2 och 4v3 direkt efter bollvinst · reaktionsspel · utkast + spel framåt · rättvänd mottagning under press.

NÄR VI HAR BOLLEN NY PÅ RÖD

Vinna insidan

- **Inåt och framåt:** hota mot mål genom att driva och löpa inåt i banan.
- Attackera gapet mellan två motståndare, löp på insidan och bakom ryggar.
- Sök *daylight* : vrid upp kroppen innan du får bollen, så du ser spelet och målet framför dig.

TRÄNA PÅ

Skapa målchansen tillsammans · spel där centrala mål räknas dubbelt · medtag i fart under press.

NÄR MOTSTÅNDAREN HAR BOLLEN FRÅN BLÅ

Vinn tillbaka bollen snabbt

- Reagera direkt vid bolförlust, med **snabb press** och blad mot boll.
- Håll motståndarna på utsidan och längs sargen, stäng vägen mot mål.
- Aggressiva och delaktiga allihop: en pressar, de andra täcker ytor och spelare.

TRÄNA PÅ

Vinna bollen på olika sätt: hög press, mittpress, lågt försvar och tät markering · defensiv omställning.

NÄR MOTSTÅNDAREN HAR BOLLEN NY PÅ RÖD

Håll dem på utsidan

- Att vinna insidan gäller även utan boll: **insidan är vår** , också när vi försvarar.
- Styr bolföraren ut mot sargen och stäng passningsvägarna in i banan.
- Tätt framför mål: plocka bort spelare, täck skott och vinn duellerna.

TRÄNA PÅ

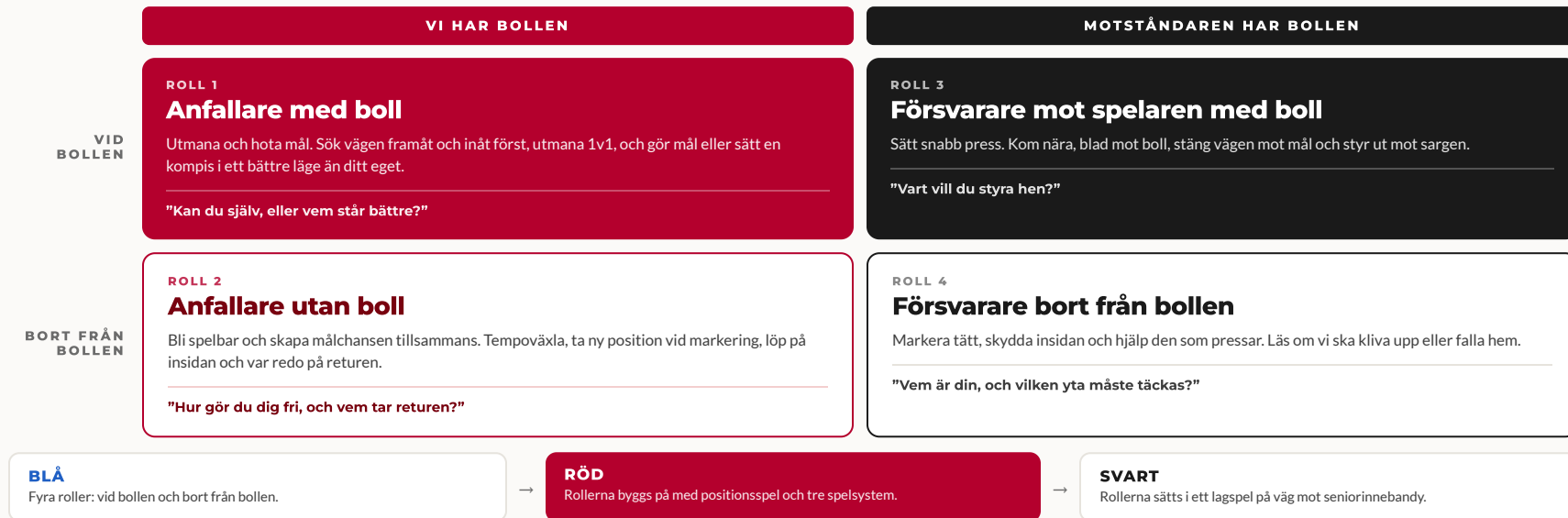
Spel där centrala mål räknas dubbelt även defensivt · 4v3 och 5v4 i undertal · förflyttningar i lågt försvar · blockera skott.



02 SÅ PRATAR VI OM SPELET

Fyra roller

Rollerna från blå nivå gäller fortfarande, och de är fortfarande grunden. Skillnaden på röd är att rollen utförs inom lagets principer: snabbare, under press och med fler beslut. Rollen byter du i samma sekund bollen byter lag.



DEL 4 • SPELET — 2 AV 3

HJÄLP OCH STÖD

Det här är hjälp och stöd, inte något du måste coacha. Förklaringar till de vanligaste spelsätten och uppställningarna, så att du kan planera, variera och svara på spelarnas frågor.

[Spelets faser](#)[Positioner i spelet](#)[Spelsystem](#)[Powerplay](#)[Boxplay](#)



03 HJÄLP OCH STÖD

Spelets faser

På röd nivå börjar vi dela in spelet i **faser**. Det gör det lättare att veta vad ni tränar, och att koppla passet till en av de fyra spelprinciperna.

NÄR VI HAR BOLLEN**Speluppbyggnad**

Ta oss förbi deras första försvarslinje: spela förbi pressen och etablera anfalllet.

Offensiv omställning

Direkt efter bollvinst: spela framåt snabbt och hitta ytan innan de organiserat sig.

Komma till avslut

Skapa målchansen och ta vara på den, med någon på returen.

NÄR MOTSTÅNDAREN HAR BOLLEN**Förhindra speluppbyggnad**

Störa deras uppspel med hög press, mittpress eller lågt försvar, och stäng passningsvägar.

Defensiv omställning

Reagera direkt vid bollförlust: återerövra högt upp, eller falla hem och samla laget.

Skydda mål

Press på bollföraren först. Utan tid och utan sikt blir avslutet aldrig farligt. Därefter täck skott och vinn duellerna nära mål.

GÖR SÅ HÄR Välj en fas och en spelprincip inför passet, till exempel offensiv omställning + första framåt. Då blir både övningsvalet och coachningen enkel.



04 HJÄLP OCH STÖD

Positioner i spelet

På röd nivå kommer positionerna in: **back**, **center** och **forward**. Rollerna är fortfarande grunden, och ingen spelare låses. Att tidigt bestämma att någon "är back" hämmar utvecklingen och ger oss färre spelartyper.

SÅ JOBBAR VI MED POSITIONER**Alla provar allt**

Alla spelare ska prova alla positioner, hela röd nivå, både på träning och i match.

Vi bedömer beteenden

Spelaren utvärderas utifrån principer och beteenden, inte utifrån hur väl hen passar en position.

Positionsbyten är bra

Naturliga byten i spelet hör hit: den som går ner täcker upp, den som tar ytan blir forward.

Målvakten är undantaget

Den som vill satsa på målet får göra det tidigt, och får då egen träning varje pass.

POSITIONERNA I KORTHET**B Back**

Startar spelet framåt, skyddar insidan och är sista skyddet framför målvakten.

C Center

Länken mellan back och forward: spelbar centralt, jobbar både framåt och hemåt.

F Forward

Hotar mot mål, vinner insidan och sätter press först när vi tappat bollen.

SÅ PRATAR VI "Vi spelar 2-1-2 idag, men din uppgift är samma som alltid: första framåt, vinn insidan, vinn tillbaka bollen snabbt och håll dem på utsidan."

Härifrån → Positionerna sätts i sitt sammanhang av spelsystemet. Nästa sida går igenom de tre vanligaste och varför vi tränar alla tre.

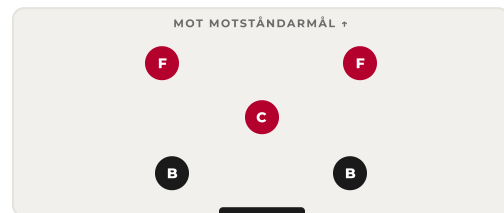
05 HJÄLP OCH STÖD

Tre vanliga spelsystem

Vi uppmuntrar lagen att låta spelarna testa och lära sig så mycket som möjligt om alla tre uppställningarna under röd nivå. Det ger bredast möjliga kompetens och gör dem trygga i flera positioner. Systemet är bara ramen: oavsett vilket ni spelar är det spelprinciperna och rollerna som avgör hur vi spelar.

2-1-2

TVÅ BACKAR · CENTER · TVÅ FORWARDS

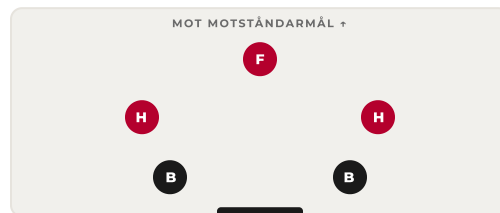


Vanligast och lättast att förstå. Tydliga ytor, bra balans mellan anfall och försvar, och centern blir länken både framåt och hemåt.

Tränar: spelbarhet, insida genom centern, balans i omställningar.

2-2-1

TVÅ BACKAR · TVÅ HALVOR · EN SPETS

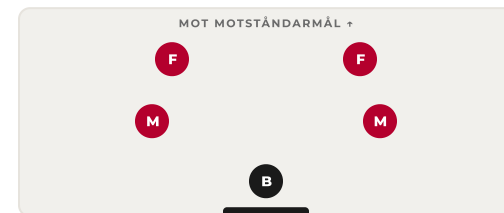


Ger bredd och djup i anfallet och en tydlig press-struktur. Halvorna får mycket löpning, och lär sig jobba både offensivt och defensivt.

Tränar: hög press, passningsspel i djup, löpningar bakom ryggar.

1-2-2

EN BACK · TVÅ MITT · TVÅ FORWARDS



Mest offensivt. Kräver att den ensamma backen är trygg med bollen och att alla jobbar hem, men skapar många ytor att attackera.

Tränar: mod med boll, omställningar, försvar med hela laget.

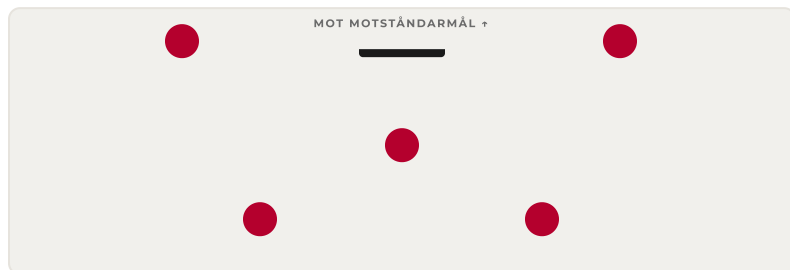
SÅ TRÄNAR VI DEM Byt system mellan passen och över säsongen, och låt spelarna rotera positioner inom varje system. Prata om vad systemet ger oss, inte om att hålla positionen.

06 HJÄLP OCH STÖD

Powerplay — 5 mot 4

Vi tränar powerplay på röd nivå, men **aldrig med utvalda femmor**. Alla ska hinna lära sig formen, prova den och bli trygga i den. De vanligaste uppställningarna är 2-1-2 och 1-3-1.

2-1-2 VANLIGAST ATT BÖRJA MED



Två spelare längst bak med bollen, en i central yta och två högt upp bakom förlängd mållinje. Enkel att förstå: alla har en tydlig plats och en tydlig uppgift.

ATT TÄNKA PÅ

Stora ytor bygger anfallet, men kom närmare mål när det är dags för avslut.

1-3-1 NÄSTA STEG



En spelare längst bak, tre på tvären och en högt upp bakom målet. Ger fler passningsvägar och bättre skottlägen, men kräver mer rörelse och kommunikation.

ATT TÄNKA PÅ

Skym målvakten, kom till avslut och ha alltid någon på returen.

NÄR VI TAPPAR DEN

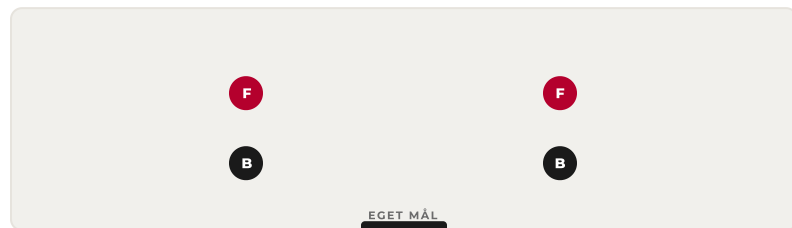
Vinn tillbaka bollen snabbt. Vi står högt och har mycket att försvara.

07 HJÄLP OCH STÖD

Boxplay — 4 mot 5

Samma sak i underläge: alla ska få prova och bli trygga. De två vanligaste formerna är **boxen** och **diamanten**. Börja med boxen, den är enklast att förstå och räcker långt.

BOX 2-2 · Börja här



Fyra spelare i en fyrkant som rör sig tillsammans mot bollen. Skyddar insidan och de centrala skottlägena, och är lätt att lära ut.

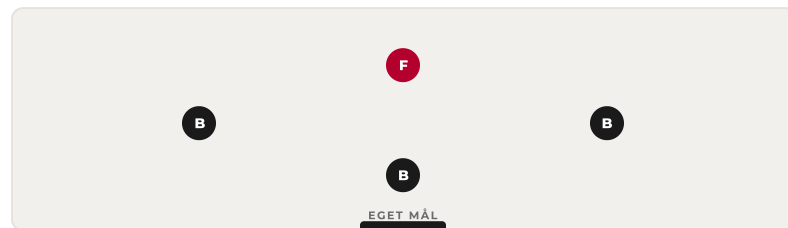
ATT TÄNKA PÅ

Håll ihop formen: flytta er tillsammans, inte en och en.

ATT TÄNKA PÅ

Skydda insidan först. Skott från kanten är mindre farligt än en fri central yta.

DIAMANT 1-2-1 · Mer aktivt



En spelare kliver upp och stör uppspelet, två på sidorna och en centralt framför mål. Stör mer, men kräver att alla jobbar och pratar.

ATT TÄNKA PÅ

Prata, och samverka med målvakten kring skott och trafik framför mål.

NÄR VI VINNEN DEN

Få ut bollen och andas, eller gå framåt om ytan finns.

DEL 4 • SPELET — 3 AV 3

SERIESPEL

Så tävlar vi på röd nivå, och vad som gäller för speltid, uttagning och coachning på matchdagen.

[Seriespel — så gör vi](#)



08 SERIESPEL

Seriespel — så gör vi

Vi spelar 5 mot 5 på full plan, cirka 1–2 matcher i veckan. Vi spelar för att tävla, men matchen är fortfarande en del av utbildningen, inte målet med den.

Ingen toppning, rättvis speltid

Speltiden ska så långt det går vara lika för alla uttagna, oavsett matchläge, cup eller slutspel. USM är vårt enda undantag; det regleras i en egen policy.

Matcherna är också träning

Rotera positioner och spelsystem över säsongen, inte bara på träning.

Coacha på bänken

Prata med spelarna när de sitter. De som är på planen ska få ta sina egna beslut, utan rop från sidan.

Fokus på beteenden

Samlingen efteråt handlar om vad vi tränat på, inte om hur det gick. Beröm beteendet, även när aktionen inte lyckas.

VÅRT FÖRSLAG PÅ MATCHDAGEN

60 MIN INNAN

Samling i hallen. Ombyte och laguppställning klar.

45 MIN INNAN

Genomgång: ett eller ett par fokus, inte fler.

30 MIN INNAN

Aktivering utanför planen om det går. På planen boll och avslut.

EFTER MATCH

Reflektera kring dagens fokus.

MÅLBILD PÅ VÄG MOT JUNIOR

Vad vi bör ha tränat på

En riktbild att sikta mot, inte en checklista. Ungdomar utvecklas olika och i olika takt, men det här bör vi ha övat på under röd nivå, på och utanför planen.



På planen

- Behärskar teknik i fart och under press: driva, passa, ta emot och avsluta.
- Kan de fyra spelprinciperna och kan sätta ord på dem.
- Söker insidan och utmanar 1v1 när läget finns.
- Vill vinna bollen snabbt, och kan göra det på olika sätt och ytor.
- Har spelat alla positioner och känner igen de tre spelsystemen.
- Har provat både powerplay och boxplay och känner sig trygg i formen.
- Läser spelet: väljer mellan att driva, passa eller avsluta.



Runt laget

- Vet hur man tränar med kvalitet, och varför.
- Tar ansvar för sin egen utveckling och kan formulera sina mål.
- Kör aktivering med knäkontroll och förstår sömn, kost och återhämtning.
- Har haft utrymme för andra idrotter och intressen.
- Är en schysst lagkompis som gör sina kompisar bättre.
- Vill fortsätta spela innebandy. Det viktigaste av allt.

Vidare till junior → På svart nivå kliver tävlingen fram tydligare: i vissa tävlingar, främst JAS, handlar det om att vinna. Men utvecklingen är målet även där: precis som vi på röd nivå rustar spelarna för svart, rustar svart dem för seniorspel. Vår uppgift är att så många som möjligt är redo, och vill vara med, när de kliver dit.



NU KÖR VI!

Du behöver inte vara expert. Skapar du en miljö där spelarna får utvecklas, känner sig trygga och vill komma tillbaka nästa pass kommer resten. Resten bygger vi tillsammans.

HÄR FÅR DU HJÄLP VIDARE

Mathias Emilsson

mathias@lockerud.nu
0737 68 99 89

Åsa Karlsson

kotten.karlsson@telia.com
0709 32 22 34

Svensk Innebandys övningsbank

innebandy.se/ovningsbanken