



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

Poolspele

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.



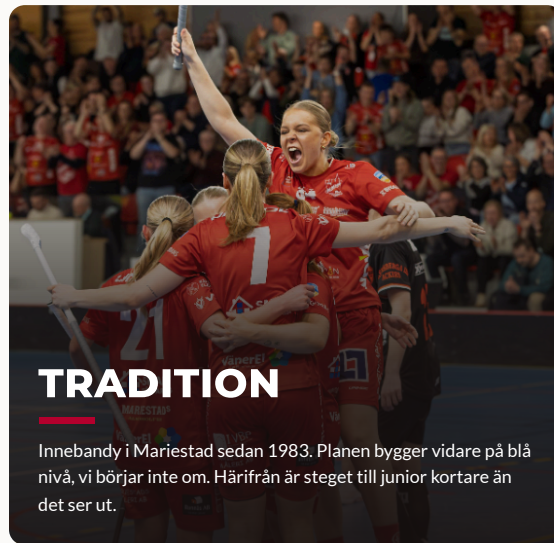
GEMENSKAP

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.