



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.

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.