



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.

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.