



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.

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

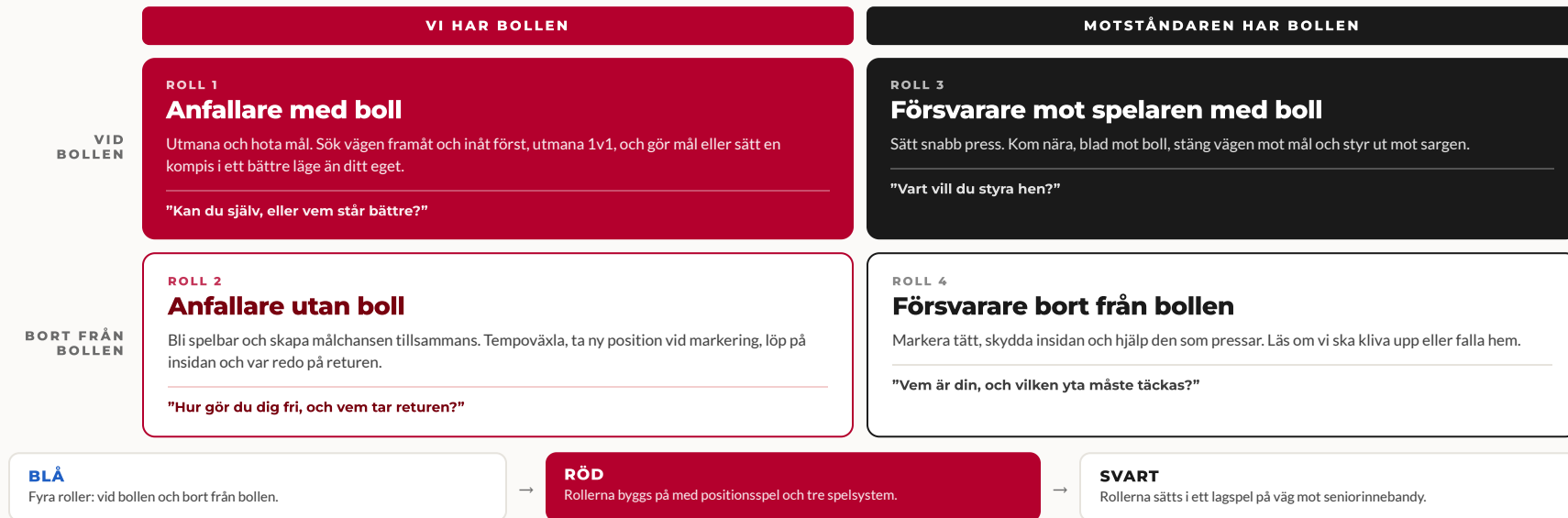
Spel där centrala mål räknas dubbelt även defensivt · 4v3 och 5v4 i undertal · förflyttningar i lågt försvar · blockera skott.



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.

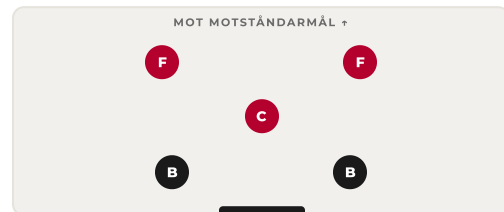
05 HJÄLP OCH STÖD

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

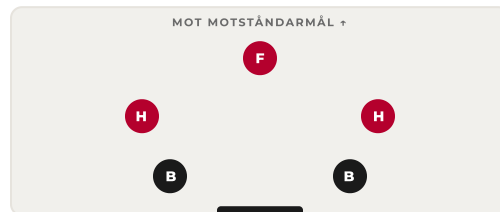


Vanligast och lättast att förstå. Tydliga ytor, bra balans mellan anfall och försvar, och centern blir länken både framåt och hemåt.

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

2-2-1

TVÅ BACKAR · TVÅ HALVOR · EN SPETS

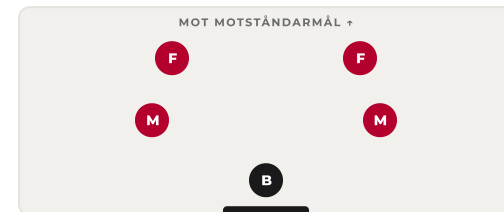


Ger bredd och djup i anfallet och en tydlig press-struktur. Halvorna får mycket löpning, och lär sig jobba både offensivt och defensivt.

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.

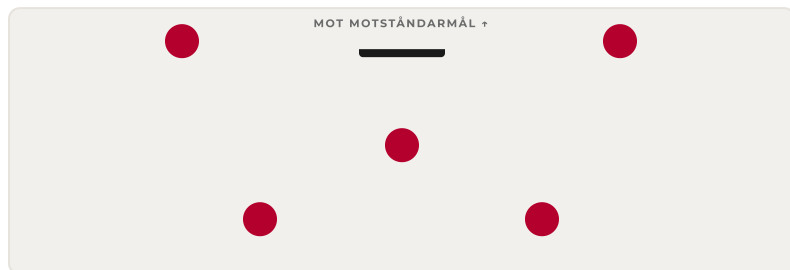
SÅ TRÄNAR VI DEM Byt system mellan passen och över säsongen, och låt spelarna rotera positioner inom varje system. Prata om vad systemet ger oss, inte om att hålla positionen.

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

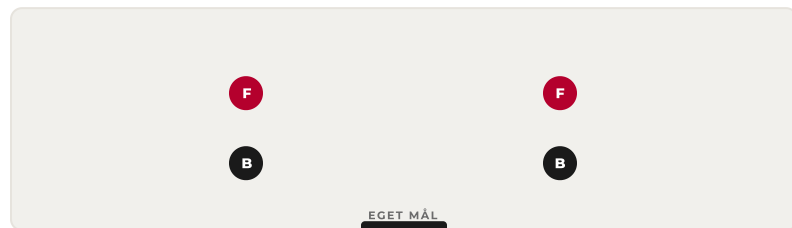
Vinn tillbaka bollen snabbt. Vi står högt och har mycket att försvara.

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.

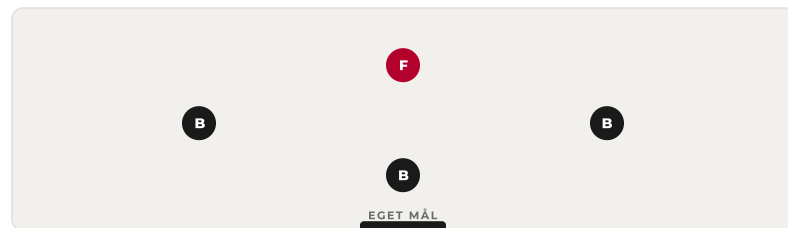
ATT TÄNKA PÅ

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 VINNER 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