

SPEL- OCH SPELARUTVECKLINGSPLAN

Mullsjö AIS
6–16 år



INNEHÅLLSFÖRTECKNING



GEMENSAMT

Mullsjö AIS:s utvecklingsmodell
Värdegrund och kultur
Spelar- och ledarutveckling

● BLÅ NIVÅ – 9–12 ÅR

Lära och utveckla

Spelets roller och principer
Träningsmiljö och träningsinnehåll

● GRÖN NIVÅ – 6–9 ÅR

Rörelseglädje

Ledarskap och lärande
Spelets roller och principer
Träningsmiljö och träningsinnehåll

● RÖD NIVÅ – 12–16 ÅR

Utmana och förbereda

Kravprofil och individ/lag
Anfalls- och försvarsspel och principer
Träningsmiljö och intensitet



Så här utbildar vi spelare i Mullsjö AIS

I Mullsjö AIS tror vi att god spelarutveckling börjar med goda ledare.

Vi utbildar spelare genom ett tryggt, inspirerande och utvecklande ledarskap där glädje, gemenskap och långsiktighet genomsyrar vår verksamhet.

Vårt mål är att utveckla människor och innebandyspelare som är väl förberedda för nästa steg – både på och utanför planen.

♥ Glädje

👥 Gemenskap

📈 Utveckling

🎯 Långsiktighet

Vår utvecklingsmodell

Vår utvecklingsmodell beskriver hur vi utvecklar spelare och ledare genom hela ungdomsverksamheten. Varje nivå har sitt fokus och bygger vidare på den föregående.

- GRÖN 6–9 år Rörelseglädje —————▶ Jag och bollen
- BLÅ 9–12 år Lära och utveckla —————▶ Jag, du och bollen
- RÖD 12–16 år Utmana och förbereda —————▶ Vi och bollen
- JUNIOR/SENIOR Prestera och fortsätta utvecklas

Gemensamt genom hela modellen

- ✓ Spelarens och lagets utveckling i centrum
- ✓ Trygg och utvecklande miljö
- ✓ Långsiktig utveckling före kortsiktiga resultat
- ✓ Ledarskapet driver utvecklingen

Oavsett nivå arbetar alla våra ledare efter samma värdegrund och samma syn på spelarutveckling.

VÄRDEGRUND OCH KULTUR



Vår grund

Så många som möjligt – så länge som möjligt – så bra som möjligt

Vi utgår från Svensk Innebandys syn på långsiktig utveckling.

Så vill vi ha det i Mullsjö AIS

GEMENSKAP

Vi bygger laget tillsammans. Alla ska känna sig välkomna, sedda och delaktiga.

RESPEKT

Vi respekterar lagkamrater, ledare, motståndare och domare.

VÅRDAT SPRÅK

Vi använder ett vårdat språk och hjälper varandra att skapa en positiv miljö.

VI HJÄLPER VARANDRA

Vi stöttar varandra både på och utanför planen och bidrar till föreningen som helhet.

I Mullsjö AIS utvecklar vi människor, spelare och lag tillsammans.

VARFÖR HAR VI EN SPELARUTVECKLINGSPLAN?



- **TYDLIG RIKTNING**
Vi skapar en gemensam syn på hur vi utbildar spelare och lag.
- **STÖD FÖR LEDAREN**
Planen ska hjälpa ledaren i träning och vardag.
- **LÅNGSIKTIGHET**
Vi låter utveckling styra våra beslut över tid.
- **SAMMANHÅLLEN UTBILDNING**
Grön, blå och röd nivå bygger vidare på varandra.

Planen ska vara ett stöd – inte en manual

DET HÄR ÄR AVGÖRANDE FÖR GOD SPELARUTVECKLING



- Tänk långsiktigt
- Skapa bra miljö
- Utveckla spelare och lag
- Ledarskapet driver utvecklingen



LEDARENS ROLL

- **SKAPA EN BRA MILJÖ**
Trygghet, glädje och gemenskap skapar förutsättningar för utveckling.
- **PLANERA OCH LEDA TRÄNINGEN**
Träningen är vårt viktigaste verktyg för att utveckla spelare och lag.
- **TÄNKA LÅNGSIKTIGT**
Utveckling ska väga tyngre än kortsiktiga resultat.
- **UTVECKLA OCH BEHÅLLA SPELARE**
Se varje spelare och skapa motivation att fortsätta utvecklas.

STÖD FÖR VÅRA LEDARE



UTBILDNING

Via Västergötlands Innebandyförbund och RF-SISU erbjuds tränarutbildningar inom olika delar av tränarskapet



LEDARTRÄFFAR

Föreningen arrangerar regelbundet ledarträffar där vi bygger nätverk och skapar vägar för samarbete

VERKTYG

Övningsbank, exempel på träningsupplägg och spelarutvecklingsplanen finns som stöd och guidning för alla våra ledare oavsett nivå

SPELARUTVECKLINGSANSVARIG

Föreningen har en spelarutvecklingsansvarig som finns som bollplank för alla våra ledare oavsett nivå



LEDARAPPEN

- Övningar anpassade efter Grön, Blå och Röd nivå.
- Bygg träningspass utifrån spelarutvecklingsplanens principer
- Skapar en gemensam utbildning genom hela föreningen

Ledarappen hjälper dig som ledare att omsätta spelarutvecklingsplanen i praktiken. Använd övningarna och bygg träningspass utifrån rätt nivå. Vi vill inte att lag ska göra samma övningar – men vi vill att spelarna ska utvecklas utifrån samma filosofi och principer.

ROLLER OCH ANSVAR RUNT LAGET

REKOMMENDERAD ORGANISATION



TRÄNARE/HJÄLPTRÄNARE

2–6 personer

Träningar
Matcher
Närvaroregistrering

LAGLEDARE

1–2 personer

Matcher
Närvaroregistrering
Cuper
Adressuppgifter
Uppstart av ny säsong
Säsongsavslutning
Kontakt med ungdomssektionen

VÅRDNADSHAVARE/ FÖRÄLDRAGRUPP

Tvätt och körschema
Lagkassa
Inkomstbringande aktiviteter
Arenahjälp vid A-lagsmatcher
Hemsida och kalender
Stöd kring laget

TEKNISKA GRUNDPRINCIPER

Gemensamt för Grön, Blå och Röd nivå



Vi vill ge alla spelare i Mullsjö AIS en gemensam teknisk grund.

Principerna är desamma genom hela spelarutbildningen – kraven, tempot och komplexiteten ökar med spelarens ålder och utveckling.

PASSNING & BOLLMOTTAGNING

Spela bollen med kvalitet, kommunicera och förbered nästa aktion.

AVSLUT

Skapa yta, få målvakten i rörelse och avsluta med tydlig riktning.

DUELLER

Var redo, sök kontakt och använd kroppen för att vinna eller skydda bollen.

PASSNING & BOLLMOTTAGNING



Tekniska grundprinciper

- 1 Passningsläggaren söker medspelarens blad och passar på bladet eller i bladets riktning.
- 2 Efter slagen passning söker passningsläggaren ny yta – i djupled eller sidled.
- 3 Bollmottagaren kommunicerar och visar blad eller riktning på bladet.
- 4 Ta in information före mottagningen – uppfatta, värdera och ta beslut om nästa aktion.

AVSLUT

Tekniska grundprinciper



- 1 Skapa utrymme för skottet. Använd teknik och förflyttning för att skapa yta.
- 2 Försök få målvakten i förflyttning innan avslutet.
- 3 Följ igenom avslutet – i slutet av eftersvingen ska bladspetsen vara riktad mot målet.
- 4 Håll bladet nära golvet för kontroll och ett snabbt avslut.

DUELLER

Tekniska grundprinciper



- 1 Var i en aktiv ready position – låg tyngdpunkt, balans och redo att agera.
- 2 Sök kroppskontakt och närkamp när situationen kräver det.
- 3 Placera kroppen/höften mellan motståndaren och bollen för att vinna eller skydda den.

GRÖN NIVÅ



Rörelseglädje – 6–9 år

Fokus

- Ha roligt och skapa rörelseglädje
- Utveckla grundläggande motorik
- Introducera innebandy genom lek och spel
- Våga prova och göra sitt bästa

Ledarskap

- Tydligt och enkelt
- Mycket positiv feedback
- Se och uppmuntra alla
- Skapa trygghet och glädje

GRÖN NIVÅ – MATCHFORM OCH REGLER



- **Antal spelare:** 3 + målvakt

Speltid: 3 × 12 min

Periodpaus: 5 min

Timeout: Nej

Ta ut målvakt: Nej

Planstorlek: 20 × 12 meter

Målburens storlek: 120 × 90 centimeter

Målvaktsområde: 1 × 2 meter

Målområde: Nej

Målvakt: Ja

Synlig resultattavla: Nej

Byten: Intervallbyte med rullande tid

Tid för intervallbyten: 2 minuter

Utvisning: Personlig, ej tidsbestämd

Straffslag: Nej

Antal matchledare (domare): 1–2

Fasta situationer: Får inte gå direkt i mål

Avstånd fasta situationer: 1,5 meter

Vid inslag: Driva eller passa

Vid frislag: Driva eller passa

Efter mål: Avslag vid målpunkt, driva eller passa och målgörande lag backar till mittlinje

Efter räddning där målvakt har boll: Mittlinje för lag som avslutat

Efter byten: Avslag vid målpunkt, driva eller passa

Fördelsregel: Nej

Krav på ledarlicens i båset: Ja

(Regler för 3 mot 3 med målvakt från Västergötlands IBF)

LEDARSKAP OCH LÄRANDE – GRÖN NIVÅ



Rolig och varierad träning

Använd lek, variation och mycket aktivitet. Låt barnen använda sin fantasi.

Förstå varför barnen är där

Barnen har olika erfarenhet, intresse och motivation. Någon älskar innebandy – någon annan är där för att kompisen är med.

Håll det enkelt

Visa hellre än att prata. Ge korta och tydliga instruktioner.

Låt barnen upptäcka

Låt spelarna prova sig fram, ställ frågor och uppmuntra egna lösningar.

Bekräfta försök och ansträngning

Ge positiv feedback när barnen försöker och vågar – inte bara när de lyckas.

Skapa trygghet

Se alla spelare och använd gärna återkommande rutiner som barnen känner igen.

Den goda innebandymiljön – grön nivå



Trygghet och gemenskap

Alla barn ska känna sig välkomna, sedda och delaktiga.

Glädje och nyfikenhet

Lek, rörelse och lusten att prova står i centrum.

Alla får spela

Vi eftersträvar lika speltid på match och alla får möjlighet att delta.

Inga fasta positioner

På grön nivå har vi inga backar eller forwards. Alla utespelare får anfalla och försvara fritt

Alla får prova målvakt

Alla som vill ska få möjlighet att prova att vara målvakt.

Ingen tidig specialisering

Vi uppmuntrar barnen att hålla på med flera idrotter.

Ingen toppning eller selektering

På grön nivå utvecklar vi alla spelare – resultatet styr inte vilka som spelar.



Spelets roller

På grön nivå finns det ingen anledning att spela med positioner. Istället utgår vi från två grundläggande roller: anfallare och försvarare. När vi har bollen är vi anfallare och försöker göra mål, och när vi inte har bollen är vi försvarare och försöker ta tillbaka den. Det här sättet att spela gör att alla barn får vara aktiva och delaktiga, oavsett var de befinner sig på planen.

FÖRSVARARE



ANFALLARE

Det viktiga är att utgå från spelaren med bollen. Vi vill uppmuntra barnen att vilja och våga driva bollen framåt. Samtidigt vill vi skapa ett beteende där spelarna känner att de alltid vill ha tillbaka bollen när de inte har den. Denna aktiva inställning – att driva framåt med bollen och kämpa för att återerövra den – stärker både deras engagemang och förståelse för spelets dynamik.



SPELPRINCIPER – GRÖN NIVÅ

När vi har bollen

- Titta upp – se vad som händer omkring dig
- Driv bollen framåt – ta bollen mot motståndarnas mål
- Våga utmana – försök ta dig förbi din motståndare

När motståndaren har bollen

- Blad mot blad – sätt press på bollhållaren
- Skydda insidan – håll kroppen mellan motståndaren och det egna målet
- Försök vinna tillbaka bollen – var aktiv när motståndaren har bollen

GRUNDPRINCIP

- **Alla spelare är delaktiga i spelet – med och utan boll**

TRÄNINGSMILJÖ

TRÄNINGSPRINCIPER

LÄRA OSS SPELA SPELET

VI LÄR OSS SPELET GENOM ATT
SPELA SPELET



AKTIVITET

VI ANVÄNDER TRÄNINGSTIDEN EFFEKTIVT SÅ ATT
SPELARNÄR ÄR SÅ AKTIVA SOM MÖJLIGT

Rekommenderat antal träningstimmar per vecka

6–7 år	1 timme/vecka
8–9 år	2 timmar/vecka



TRÄNINGSMILJÖ

TRÄNINGSPRINCIPER

LÄRA OSS SPELA SPELET

SPELFÖRSTÅELSE:

VI UTVECKLAR SPELFÖRSTÅELEN GENOM ATT SPELA MYCKET OCH UPPLEVA OLIKA MATCHSITUATIONER

BESLUTSFATTANDE:

SMÅLAGSSPEL, LEKAR OCH SPELÖVNINGAR GER SPELARNÄ MÖJLIGHET ATT FATTA EGNA BESLUT OCH PROVA OLIKA LÖSNINGAR

TEKNIK:

TEKNIK UTVECKLAS BÄST I SPELSITUATIONER. DÄRFÖR TRÄNAR VI TEKNIK BÄST MED MOTSTÄND OCH BESLUT – INTE BARA MOT KONER

TRÄNINGSMILJÖ

TRÄNINGSPRINCIPER

AKTIVITET

Vi använder träningstiden effektivt genom att:

- Använda hela hallen
- Undvika köer och väntetid
- Planera effektiva övergångar mellan övningar
- Hålla spelarna så aktiva som möjligt
- Skapa många bollkontakter och repetitioner

Zoner och stationer

Vi använder zoner och stationer för att:

- Aktivera flera spelare samtidigt
- Minska väntetiden
- Ge fler bollkontakter
- Ha flera aktiviteter samtidigt





TRÄNINGSMILJÖ

Delaktighet och spelglädje

- Alla spelare ska känna sig sedda, delaktiga och trygga
- Vi uppmuntrar spelarna att komma med idéer och påverka träningen
- Träningen ska vara aktiv, lekfull och skapa rörelseglädje
- Vi skapar en positiv miljö där glädje, gemenskap och utveckling går hand i hand.



VAD SKA VI TRÄNA PÅ?

Vad behöver ledaren tänka på?

Individens utveckling:

- Alla utvecklas i olika takt
- Fokus på utveckling och upplevelse före prestation

Rörelseförståelse:

- Träna grundläggande rörelser som att hoppa, springa, kasta och byta riktning
- Variera träningen

Träningsbarhet:

- Anpassa övningarnas längd till barnens koncentrationsförmåga
- Många repetitioner i varierande form



TRÄNINGSPASS



BRA TRÄNINGSPASS

- Full fart och hög aktivitet
- Övningar utan köer
- Smålagsspel och lekar
- Bollteknik i spel och övningar
- Rörelseglädje
- Spelglädje
- 1 mot 1 och 2 mot 2

MINDRE BRA TRÄNINGSPASS

- Många avbytare vid spel
- Lång väntan i kö
- Enbart isolerade teknikövningar
- För många spelare per boll (4 mot 4 och 5 mot 5)
- Bestämda positioner och formationer

TRÄNINGSPASS



Exempel på ett träningspass

Vi planerar träningen så att spelarna är aktiva så mycket som möjligt, med många bollkontakter och minimal väntetid. Genom intensiva och spelinriktade övningar skapar vi en rolig och utvecklande träning där alla är delaktiga.

Uppvärmning:

Lekar och teknikövningar med klubba och boll där spelarna är så aktiva som möjligt.

Färdighetsträning:

Färdighetsövningar där spelarna tränar på att driva, passa, ta emot och avsluta. Vi arbetar i mindre grupper för att hålla spelarna så aktiva som möjligt.

Matchspel:

Vi spelar många små matcher (1 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 3) samtidigt. På så sätt får spelarna många bollkontakter, fler beslut att fatta och är aktiva under träningen. Undvik avbytare och lång väntetid.

Avslutande lek:

Avrunda träningen med en lek eller tävling där spelarna får samarbeta. Använd även här gärna klubba och boll.

MATCHSPEL – GRÖN NIVÅ



- Alla spelare får lika mycket speltid över tid
- Alla får möjlighet att starta matcher
- Alla som vill får möjlighet att prova att vara målvakt
- Alla deltar i både anfalls- och försvarsspelet
- Utveckling går före resultat

BLÅ NIVÅ



9–12 år – lära sig att träna

- **Spela spelet – fatta beslut – utveckla grundläggande spelförståelse**

Fokus

- Bibehålla rörelseglädjen
- Utveckla spelglädjen genom smålagsspel
- Börja förstå enkla spelprinciper

Ledarskap

- Tydliga instruktioner
- Uppmuntra att våga prova
- Positiv feedback
- Låt spelarna fatta egna beslut

Spelets roller

På blå nivå utvecklas spelet vidare. Förutom omställningar möter spelarna allt oftare situationer med både uppställt anfalls- och försvarsspel. Det ställer högre krav på speluppfattning, beslutsfattande och samarbete.



Genom att dela upp spelet i anfalls- och försvarsspel blir det tydligare vad vi tränar på i olika situationer. På blå nivå handlar det om att förstå både sitt eget agerande och samspelet med sina lagkamrater.



SPELPRINCIPER – BLÅ NIVÅ

När vi har bollen

- Titta upp – orientera dig innan du agerar
- Driv eller passa – välj den bästa lösningen
- Skapa spelbarhet – gör dig spelbar när en lagkamrat har bollen

När motståndaren har bollen

- Blad mot blad – sätt press på bollhållaren
- Skydda insidan – styr motståndaren mot mindre farliga ytor
- Hjälp närmaste lagkamrat – börja förstå hur vi försvarar tillsammans

GRUNDPRINCIP

- **Alla spelare är delaktiga i spelet – med och utan boll**



TRÄNINGSMILJÖ

TRÄNINGSPRINCIPER

LÄRA OSS SPELA SPELET

Vi utvecklar spelarnas spelförståelse genom att träna i situationer som liknar spelet

Vi tränar genom spel och spelnära övningar där spelarna får fatta många egna beslut.

AKTIVITET

Vi använder träningstiden effektivt och säkerställer att spelarna är så aktiva som möjligt

Rekommenderat antal träningstimmar per vecka

9–10 år	2 timmar/vecka
11–12 år	3–4 timmar/vecka



TRÄNINGSMILJÖ

TRÄNINGSPRINCIPER

SPELFÖRSTÅELSE För att utveckla spelarnas spelförståelse behöver träningen vara likna matchsituationer

spelnära och

BESLUTSFATTANDE Smålagsspel, lekar och spelövningar där spelarna får fatta egna beslut och prova olika lösningar är centrala i vår träningsmetodik

TEKNIK Teknik och beslutsfattande utvecklas tillsammans. Därför ska tekniken så ofta som möjligt tränas i matchsituationer där spelarna behöver fatta egna beslut.

spelarna



VAD SKA VI TRÄNA PÅ?

Kreativitet med bollen

Kreativitet utvecklas bäst i en spelnära träningsmiljö där spelarna ställs inför olika situationer och behöver fatta egna beslut.

Genom smålagsspel får spelarna många möjligheter att utmana, skydda bollen och hitta egna lösningar mot en motståndare.

Vi utgår från spelaren med boll och uppmuntrar spelarna att våga driva bollen eller passa en lagkamrat utifrån vad situationen kräver.



VAD SKA VI TRÄNA PÅ?

Delaktighet

- Alla spelare ska känna sig sedda, delaktiga och trygga.
- Vi uppmuntrar spelarna att komma med idéer, påverka träningen och ta större ansvar utifrån sin mognad.
- Träningen ska präglas av hög aktivitet, spelglädje och ge spelarna möjlighet att fatta många egna beslut.
- Vi skapar en positiv och utvecklande miljö där glädje, gemenskap, ansvar och utveckling går hand i hand.

VAD SKA VI TRÄNA PÅ?

Grön nivå

Driva bollen själv

Lek

Individ



Blå nivå

Driva eller passa

Spel med riktning

Samspela med närmaste
lagkamrat

VAD SKA VI TRÄNA PÅ?

Innebandyfys – Blå nivå

- Anpassa träningen efter individens mognad
- Utveckla snabbhet, koordination, balans och rörlighet genom innebandyn
- Introducera styrketräning i takt med puberteten
- Variera instruktioner och övningar
- Genomför Knäkontroll+ vid varje träning

TRÄNINGSPASS



BRA TRÄNINGSPASS

- FULL FART OCH HÖG AKTIVITET
- ÖVNINGAR UTAN KÖER
- SMÅLAGSSPEL OCH SPELÖVNINGAR
- RÖRELSEGLÄDJE
- SPELGLÄDJE
- 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4

MINDRE BRA TRÄNINGSPASS

- SPEL MED MÅNGA AVBYTARE
- LÅNG VÄNTAN I KÖ
- Enbart isolerade teknikövningar
- Stort fokus på taktik och fasta positioner

TRÄNINGSPASS



Exempel på ett träningspass

Vi planerar träningen så att spelarna är aktiva så mycket som möjligt. Genom intensiva och spelinriktade övningar skapar vi en rolig och utvecklande träning där alla får många bollkontakter, fattar många beslut och har minimal väntetid.

Uppvärmning:

Individuell bollbehandling, passningar och rörelse med boll. Genom riktningsförändringar, tempoökningar och koordination förbereder vi spelarna för träningen samtidigt som de får många bollkontakter och är aktiva från start.

Knäkontroll+ är en naturlig del av uppvärmningen för att utveckla styrka, balans och kroppskontroll.

Färdighetsträning:

Färdighetsövningar där spelarna tränar på att driva, passa, ta emot och avsluta. Vi arbetar i mindre grupper för att hålla spelarna så aktiva som möjligt.

Matchspel:

Vi spelar spelövningar, många små matcher (1 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 3) samt **4 mot 4**, som är matchformen på blå nivå. På så sätt får spelarna många bollkontakter, fattar många beslut och omsätter träningens tema i spelet. Undvik avbytare och lång väntetid.

MATCHSPEL – BLÅ NIVÅ



- Alla spelare får lika mycket speltid över tid
- Alla får möjlighet att starta matcher
- Spelare med störst intresse för målvaktsrollen uppmuntras att stå mer
- Alla spelare får möjlighet att prova olika positioner
- Alla deltar i både anfalls- och försvarsspelet
- Utveckling går före resultat

RÖD NIVÅ



12–16 år – träna för att träna

På röd nivå vill vi skapa en miljö där spelare:

- utvecklar teknik, spelförståelse och fysik
- vågar testa, misslyckas och ta ansvar
- känner trygghet och gemenskap
- utvecklas både individuellt och tillsammans som lag
- lärt sig förstå och spela spelet tillsammans
- uppmuntras att hålla på med flera idrotter
- utvecklas långsiktigt före kortsiktiga resultat

Därför vill vi som ledare:

- ge konstruktiv feedback
- skapa hög aktivitet och glädje på träning
- utveckla både individuella färdigheter och lagets spel
- fokusera på prestation och lärande före resultat
- undvika toppning och tidig selektering
- se och utveckla varje spelare

Rekommenderad träningsmängd

12–14 år: 3–4 träningar per vecka

15–16 år: 4–5 träningar per vecka

samt annan idrott och spontan aktivitet.

Kravprofil



- **Psykologi (mod att våga)**
- **Fysiologi** (styrka, snabbhet, balans)
- **Teknik** (klubba, boll, dueller)
- **Spelförståelse** (uppfatta, värdera, agera)

I Mullsjö AIS vill vi utveckla hela innebandyspelaren

Vår träning och utbildning ska utveckla spelarnas:

- psykologi
- fysik
- teknik
- spelförståelse

Alla delar påverkar varandra och behöver tränas över tid för att utveckla spelare och lag.

Individ och lag

- Individen utvecklas i och av laget
- Laget utvecklas genom individerna
- Båda behövs

INNEBANDYFYS – RÖD NIVÅ



Vi vill utveckla spelare som klarar spelets fysiska krav.

- snabbhet och explosivitet
- styrka och stabilitet
- koordination och kroppskontroll
- rörlighet
- förmåga att arbeta med hög intensitet
- förebyggande träning

Viktigt på röd nivå

- Anpassa den fysiska träningen efter **ålder, mognad och individ**
- Integrera den fysiska träningen i innebandyträningen när det är möjligt
- Introducera **styrketräning med fokus på teknik och kvalitet**
- Fortsätt arbeta med **Knäkontroll+**

INTENSITET OCH FLÖDE



- På röd nivå vill vi skapa träningar med:

- hög aktivitet
- högt tempo
- många bollkontakter
- få stillastående moment
- många beslut och aktioner
-

- För att skapa bra intensitet vill vi:

- undvika långa köer och väntetid
- skapa många aktioner per spelare
- använda spel och matchlika övningar
- ha snabba övergångar mellan övningar
- hålla så många spelare aktiva som möjligt

- Viktigt för oss

- Vi vill bryta ner spelets olika anfalls- och försvarsfaser i spel och matchlika övningar för att skapa:
- många repetitioner
- hög aktivitet
- bättre beslutsfattande
- ett lärande kopplat till spelet

TRÄNINGSPASS



BRA TRÄNINGSPASS

- Hög aktivitet och högt tempo
- Många bollkontakter och beslut
- Matchlika spelövningar med fokus på våra spelprinciper
- Tydligt syfte med varje övning

MINDRE BRA TRÄNINGSPASS

- Långa köer och mycket väntan
- För lite beslutsfattande
- Övningar utan koppling till spelet
- Låg intensitet
- För lite spel

TRÄNINGSPASS



Exempel på ett träningspass

Vi planerar träningen så att spelarna är aktiva så mycket som möjligt. Genom intensiva och spelinriktade övningar skapar vi en rolig och utvecklande träning med många bollkontakter, många beslut och minimal väntetid.

Uppvärmning:

Uppvärmningen är en naturlig del av träningen och används för att utveckla spelarnas tekniska färdigheter. Individuell bollbehandling, passningar, bollföring, riktningsförändringar, koordination och duellmoment kombineras för att förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför träningen. Vid behov kan även mer traditionell löpuppvärmning användas.

Knäkontroll+ är en naturlig del av uppvärmningen för att utveckla styrka, balans och kroppskontroll.

Färdighetsträning:

Färdighetsövningar där spelarna tränar på att driva, passa, ta emot och avsluta. Intensiteten ökar successivt och övningarna utvecklas mot allt mer matchlika situationer för att förbereda spelarna inför spelövningar.

Spelövning:

Spelet bryts ner utifrån våra spelprinciper för att skapa många repetitioner i återkommande matchsituationer. Smålagsspel är också ett alternativ för att skapa hög intensitet, många bollkontakter och många beslut. Därefter sätts delarna samman i matchspel.

Matchspel:

Matchspelet genomförs med hög intensitet och ska så långt som möjligt efterlikna matchsituationer. Här får spelarna omsätta de spelprinciper som tränats under passet, samtidigt som ledaren coachar utifrån dagens tema.

Spelets olika delar

För att skapa en tydlig struktur i träningen delar vi upp spelet i olika delar. Varje del kan tydliggöras genom spel och matchlika övningar.

När vi inte har bollen

- Förhindra speluppbyggnad
- Förhindra avslut
- Defensiv omställning

Anfallsspel och bolltapp

- Offensiv omställning
- Speluppbyggnad
- Etablerat anfallsspel
- Återerövring





NÄR VI INTE HAR BOLLEN

Förhindra speluppbyggnad

- pressa på olika höjder
- stänga ytor
- skära passningsvägar
- tvinga fram misstag

Förhindra avslut och skydda mål

- skydda insidan
- minska tid och yta
- styra bort från farliga ytor
- press och skottäckning

Defensiv omställning

- återerövra direkt eller falla hem
- backcheck för att organisera laget
- förstå skillnaden mellan återerövring och uppställt försvar

Viktigt på röd nivå

- förstå skillnaden mellan högt, medelhögt och lågt försvarsspel
- lära sig principerna före fasta system
- förstå när man ska pressa och när man ska stänga ytor



Försvvarssystem och spelförståelse

På röd nivå vill vi utveckla spelare som förstår och kan anpassa sig till olika sätt att försvara

Målet är inte att alla lag ska spela samma system, utan att spelarna ska utveckla:

- spelförståelse
- anpassningsförmåga
- kommunikation
- förståelse för försvvarsspelets principer

Principerna är alltid viktigare än själva systemet

Exempel på försvvarssystem

Försvvarssystemet avgör inte hur högt vi försvarar. Samma system kan användas högt, medelhögt eller lågt.

- 2-1-2 zon (med inslag av man-man-försvar)
- 2-2-1 zon (med inslag av man-man-försvar)
- 1-2-2 zon (med inslag av man-man-försvar)
- Man-man-försvar över hela planen

Viktigt för oss

- systemen ska anpassas efter spelarnas nivå och mognad
- spelarna ska förstå varför vi gör olika val i försvvarsspelet
- oavsett system eller försvvarshöjd arbetar vi alltid hårt i försvvarsspelet
- vi utvecklar spelare för framtiden – inte bara för dagens resultat



Individuella principer i försvarsspelet

På röd nivå vill vi utveckla spelare som kan försvara:

- aktivt
- aggressivt
- smart
- tillsammans med laget
- Spelarna ska förstå både hur och varför vi försvarar på olika sätt.

Våra individuella principer

- Spela blad och kropp mot blad
- Möt upp spelare som trampar inåt
- Arbeta inifrån och ut
- Aktivt fotarbete och aktiv klubba
- Skydda insidan
- Värdera om du ska pressa eller stänga en passningsväg
- Skanna av motståndarna när du inte pressar bollhållaren

Viktigt för oss

- Starka individuella principer skapar bättre kollektivt försvarsspel.
Vi vill utveckla spelare som både kan försvara individuellt och tillsammans med laget.



Lagprinciper i försvarsspelet

På röd nivå vill vi utveckla lag som försvarar tillsammans med:

- kommunikation
- intensitet
- ansvar
- lagarbete

Alla spelare är delaktiga i försvarsspelet och arbetar tillsammans för att vinna tillbaka bollen.

Våra lagprinciper

- Alla utespelare och målvakten deltar i försvarsspelet
- Vi försvarar med kommunikation och intensitet
- Målet med vårt försvarsspel är att erövra bollen
- Vi försvarar klart – sedan anfaller vi
- Vi prioriterar alltid att skydda insidan
- Vi vill kontrollera centrala ytor
- Vi arbetar tillsammans och undviker att hamna i samma linje

Viktigt för oss

Ett bra försvarsspel bygger på att varje spelare tar ansvar, kommunicerar och arbetar tillsammans med laget

ANFALLSSPEL OCH BOLLTAPP



Våra fyra faser

Spelarna ska lära sig att känna igen spelets olika faser och förstå hur vi vill agera i varje fas

- Offensiv omställning
- Speluppbyggnad
- Etablerat anfallsspel
- Återerövring

Alla spelare är delaktiga i spelet – med och utan boll

Offensiv omställning



När vi vinner boll vill vi anfalla innan motståndarna hinner organisera sitt försvar.

Vi vill:

- attackera framåt direkt
- agera snabbt i den första aktionen
- spela före transport
- fatta beslut i fart
- involvera flera spelare i omställningen

Viktigt på röd nivå

- Utveckla spelarnas beslutsfattande
- Förstå rollerna med och utan boll
- Lära sig värdera omställningen – attackera eller behålla bollen
- Utveckla förmågan att agera tillsammans i fart

Speluppbyggnad



Syftet är att spela förbi motståndarnas uppställda försvar och skapa förutsättningar för anfallsspel.

Vi vill:

- ha högt bolltempo
- skapa spelbarhet
- hota framåt
- ge understöd till bollhållaren
- använda rörelse utan boll
- spelbarhet i tre zoner
- fylla på med en fjärde spelare i anfallszonen

Viktigt på röd nivå

- Utveckla spelarnas beslutsfattande
- Förstå hur vi skapar spelbarhet tillsammans
- Lära sig läsa och spela förbi motståndarnas försvar
- Förstå när vi ska spela framåt och när vi ska behålla bollen
- Våga hitta olika lösningar i speluppbyggnaden

Etablerat anfallsspel



Syftet är att skapa målchanser och komma till avslut med kvalitet.

Vi vill:

- skapa tid och yta
- använda bredd och djup
- hota centralt
- vända sida vid stängt spel
- skapa rörelse och spelbarhet utan boll
- anfalla med fem spelare
- arbeta med triangelprincipen

Viktigt på röd nivå

- Utveckla spelarnas beslutsfattande
- Förstå hur vi skapar tid och yta tillsammans
- Lära sig läsa och utnyttja ytor i motståndarnas försvar
- Utveckla spelet med och utan boll
- Förstå när vi ska utmana, spela vidare eller avsluta

Återerövring



När vi tappar boll vill vi snabbt försöka vinna tillbaka den innan motståndarna hinner organisera sitt anfall.

- Vi vill:
 - sätta direkt press på bollhållaren
 - närmaste spelare agerar först
 - övriga spelare arbetar tillsammans runt pressen
 - göra laget kompakt
 - agera aggressivt tillsammans

Viktigt på röd nivå

- Utveckla spelarnas reaktion vid bolltapp
- Förstå rollerna när vi försöker återerövra bollen
- Lära sig pressa tillsammans
- Förstå när vi ska försöka återerövra och när vi ska falla hem
- Utveckla förmågan att snabbt växla från anfall till försvar

MATCHSPEL – RÖD NIVÅ



- Matchen är en viktig del av spelarnas och lagets utveckling
- Träningens principer ska återspeglas i match
- Spelarna uppmuntras att fatta egna beslut
- Vi utvecklar både individuella färdigheter och lagets gemensamma spel
- Ledaren coachar för både prestation och utveckling
- Vi vill vinna matcher, men den långsiktiga utvecklingen ska vara vägledande

LÅNGSIKTIG SPELARUTVECKLING



Grön – rörelseglädje och upptäckande

Blå – beslut och samspel

Röd – förstå spelet och utveckla individ och lag

I Mullsjö AIS utvecklar vi människor, spelare och lag tillsammans.