

DIN PERSONLIGA UTVECKLINGSPLAN

Välkommen till säsongen 25 / 26.

Vi kommer under året fokusera mycket på den individuella utvecklingen i kombination med att stärka lagets kreativitet, tävlingsanda och kämparglöd. Ni är många som vill utvecklas och här är din personliga utvecklingsplan, för att du ska få rätt förutsättningar att lyckas nå dina mål och ambitioner med innebandyn.



Starten DITT NULÄGE

VAD GILLAR DU MEST MED INNEBANDY?

VILKA POSITIONER TRIVS DU BÄST I?

VAD TYCKER DU ATT DU ÄR BRA PÅ JUST NU?

VAD TYCKER DU ÄR SVÅRT?

HUR KÄNNES DET MED
MOTIVATIONEN JUST NU?

Vi är alla olika och har olika förutsättningar därför är det otroligt viktigt att vi enbart utgår ifrån oss själva när det kommer till den individuella utvecklingen.

AMBITION & MÅLSÄTTNING

Vi är alla olika och målsättningen för dig kan se annorlunda ut jämfört med dina lagkamrater. Du kanske dubbelidrottar? Har andra hobbies som också tar din tid och uppmärksamhet som du också vill fokusera på. Därför skulle vi vilja höra lite mer om din målsättning och ambitionsnivå när det kommer till innebandyn.

HUR MYCKET VILL DU TRÄNA UNDER SÄSONGEN?

VAD HAR DU FÖR MÅLSÄTTNING MED SÄSONGEN?

VAD HAR DU FÖR LÅNGSIKTIGT MÅL MED INNEBANDYN?

HAR DU ANDRA SPORTER SOM DU OCKSÅ ÄR INTRESSERAD AV?
VILKEN ÄR ROLIGAST? VART VILL DU LÄGGA STÖRST FOKUS?

DITT FOKUSOMRÅDE

Tillsammans med spelaren/ledare väljer vi ut individuella fokusområden för kommande månader som vi sedan följer upp efter 90 dagar för att se om vi ska ändra fokus.

Exempel på områden:

- Bättre spelförståelse
- Utmana mer 1 mot 1
- Prata mer på planen
- Stärka självförtroendet
- Förbättra teknik med backhand
- Bli snabbare och starkare

FOKUSOMRÅDE	KONKRET MÅL	HUR TRÄNAR VI PÅ DET?	UPPFÖLJNINGS DATUM

SÄTT DINA MÅL

Ett mål är bara en dröm om man inte agerar för att nå det.

Först vill vi att du skriver ett mål som du ska ha uppnått om 30 dagar, sedan 60 dagar och slutligen 90 dagar. Därefter ska du skriva in 4 saker som du ska göra för att nå ditt mål. Till exempel träna löpning 2 dagar i veckan för att bli snabbare.

Träna avslut hemma 2 dagar i veckan för att få hårdare skott osv.

30 DAGAR

AKTIVITETER

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

60 DAGAR

AKTIVITETER

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

90 DAGAR

AKTIVITETER

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

INDIVIDANPASSAD FYSTRÄNING HEMMA

På nästa sida finns exempel på övningar som kan bygga ett träningsprogram hemma för att du ska kunna utveckla de fysiska egenskaperna som krävs för att du ska nå ditt uppsatta mål på såväl kort som lång sikt.

Fyll tillsammans med ledare i vilka 4 övningar du ska göra samt hur många gånger i veckan du avser att utföra dom. Efter en period byter vi sedan ut övningarna, eftersom musklerna "vänjer sig" med de övningar man gör. För att bygga en stark kropp krävs variation i träning och övningar.

Fyll i vilket fysmål, vilken övning och hur ofta du ska göra det.

FYSMÅL	ÖVNINGAR (2-3 ST)	HUR OFTA?



1. SNABBHET & ACCELERATION

MÅL: FÖRBÄTTRA FÖRSTA STEGET, SNABB OMSTÄLLNING OCH RIKTNINGSFÖRÄNDRING.

ÖVNING	BESKRIVNING
STEGRINGSLOPP	Sprinta 10–20 meter, öka farten gradvis till max.
REAKTIONSSTARTER	Spelaren springer på signal (ljud, handklapp, bollrullning).
SPRINT MED RIKTNINGSBYTE	Sprint – sidled – baklänges – framåt. Tränar explosivitet & vändningar.
START I OLIKA POSITIONER	Liggande, sittande, på mage – resa sig och sprinta snabbt.
TRAPPSPRINT ELLER BACKLÖPNING	Korta, snabba steg uppför trappa eller backe.



2. EXPLOSIVITET & SPÄNST

MÅL: MER KRAFT I STEGEN, SKOTTEN OCH KROPPSKONTROLL I NÄRKAMPER.

ÖVNING	BESKRIVNING
SQUATHOPP	Djup benböj → explosivt hopp uppåt.
BOXJUMP / UPPHOPP PÅ BÄNK	Hoppa upp på en låg bänk eller trappa med båda fötter.
ENBENSHOPP	Hoppa framåt eller i sidled på ett ben – växla.
SKIDHOPP (SLALOMHOPP)	Hoppa sidled mellan två koner med båda ben.
UTFALL MED UPPHOPP	Utfall → upphopp med höga knän → byt ben i luften.



3. STYRKA (EGEN KROPPSVIKT)

MÅL: BÄTTRE KONTROLL, STABILITET OCH SKADEFÖREBYGGANDE.

ÖVNING	BESKRIVNING
ARMHÄVNINGAR (VANLIGA ELLER KNÄ)	Tränar bröst, axlar, armar, bål.
KNÄBÖJ (DJUPA)	Fokusera på teknik, långsam ner – explosivt upp.
UTFALL (FRAMÅT & BAKÅT)	Jobbar med benstyrka, balans.
DIPS MOT BÄNK	Tränar triceps/axlar.
RYGGLYFT (PÅ MAGE)	Aktiverar ländrygg och hållningsmuskler.



4. BÅLSTYRKA (CORE)

MÅL: FÖRBÄTTRA BALANS, STABILITET, SKOTTKRAFT OCH KROPPSKONTROLL.

ÖVNING	BESKRIVNING
PLANKAN (RAK)	Aktivera mage, rygg, rumpa. Fokus på hållning.
SIDOPLANKA (MED HÖFTLYFT)	Håll 20-30 sek/ben – upprepa 2-3 ggr.
BENSÄNKNINGAR (PÅ RYGG)	Sänk benen långsamt ner utan att svanka.
DEAD BUG	Motsatt arm/ben ner mot marken – kontroll! Liggandes på rygg.
RUSSIAN TWISTS	Sitt med böjda ben, rotera överkroppen sida till sida.



5. RÖRLIGHET & RÖRLIG STYRKA

MÅL: FÖRBÄTTRAD TEKNIK, SKADEFÖREBYGGANDE OCH MJUKHET I KROPPEN.

ÖVNING	BESKRIVNING
HÖFTBÖJARSTRETCH	Ena benet fram, andra bak i utfallsposition – sträck höft.
DYNAMISK KNÄRULLNING (IN-OUT)	För knän i cirklar, värmer upp höfterna.
BENPENDLING (FRAM/BAK/SIDA)	Förbereder benen inför explosivitet.
KATT-KO (RYGG)	Mobiliserar ryggrad och bål.
ROTATIONSSTRETCH (LIGGANDE)	Vrida benen åt sidan, armar utsträckta – för ryggrad och bål.



6. UTHÅLLIGHET (KONDITION)

MÅL: ORKA SPELA I HÖGT TEMPO LÄNGRE OCH ÅTERHÄMTA SIG SNABBT.

ÖVNING	BESKRIVNING
INTERVALLJOGG (30/30/30)	30 sek gång – 30 sek jogg – 30 sek löpning. Upprepa 8–10 ggr.
TABATA (T.EX. BURPEES, HOPPREP)	20 sek maxjobb / 10 sek vila × 8 ronder.
SPELRUNDOR (1 MOT 1)	30 sek max – vila – ny spelare – upprepas.
CIRKELFYSS MED ÖVNINGAR	6 stationer: 30 sek/övning, 3 varv. Blandat styrka/kondition.
TERRÄNGLÖPNING / SPONTANLEK (FOTBOLL, HINDERBANA)	Lekfull träning som bygger grunduthållighet.

MENTALT FOKUS

VAD VILL DU BLI BÄTTRE PÅ MENTALT? (EX. VÅGA MER,
INTE GE UPP, PEPPA ANDRA)

HUR REAGERAR DU NÄR DU MISSLYCKAS I
MATCH/TRÄNING?

HUR KAN DU TRÄNA PÅ ATT BYGGA SJÄLVFÖRTROENDE?

VAD GÖR DU NÄR DU
SER EN KOMPIS GE UPP?

Även det mentala
är viktigt att träna på
för att ge dig själv rätt
förutsättningar att
utvecklas som spelare
Genom att träna din
inställning kommer
du hjälpa dig själv att
lyckas med det du vill

MENTAL TRÄNING

Den sista delen är helt frivillig och innehåller övningar som du själv kan träna på hemma, i skolan eller under träning för att öka din mentala styrka och inställning. Detta är inget som vi kommer följa upp dig på men vi vill ge dig verktyg så att du har dom om du känner att du behöver stärka dig själv inifrån också 😊

1. SJÄLVFÖRTROENDE & SJÄLVKÄNSLA

ÖVNING	BESKRIVNING
STYRKELISTAN	Skriv ner 3 saker du är bra på - inom innebandy och utanför.
HIGHLIGHT-FILMER I HUVUDET	Tänk på ett tillfälle du lyckades på planen. Se det som en film i huvudet.
FEEDBACK-KARTA	Lagkamrater eller tränare skriver en positiv sak om dig.
EGEN SEGERBOK	En liten anteckningsbok där spelaren skriver "dagens seger", oavsett hur liten.

2. TÄVLINGSINSTINKT & KÄMPARGLÖD

ÖVNING	BESKRIVNING
"SISTA MINUTEN"-SPEL	Matchlika övningar där det alltid är 1 minut kvar och laget måste vända underläge.
UTMANINGSKORT	Låt spelarna dra slumpmässiga kort med utmaningar ("vinn flest dueller", "peppa laget mest").
TÄVLINGSDAGBOK	Efter varje träning: "Hur tävlade jag idag på en skala 1-5?"
MENTAL VISUALISERING	Föreställ dig att du ligger under med 1 mål, 30 sek kvar - vad gör du?

3. KOMMUNIKATION & LAGANDA

ÖVNING	BESKRIVNING
3 PEPP UNDER TRÄNING	Säg minst tre uppmuntrande saker till olika lagkamrater under en träning. Syftet är att bygga laganda och skapa trygghet.
LYSSNARÖVNINGEN	Öva på att lyssna aktivt utan att avbryta, exempelvis i skolan eller hemma. Hjälper till att utveckla respekt och närvaro i samtal.
TEAMKÄNSLA UTANFÖR PLANEN	Visa intresse för lagkamrater i vardagen – fråga om skolan, stötta i annan sport, skriv en kommentar på sociala medier.
REFLEKTIONSDAGBOK – MIN ROLL I LAGET	Skriv ner efter träning: Vad gjorde jag för laget? När kommunicerade jag bra? Vad kunde jag gjort annorlunda?
HEJ-UTMANINGEN	Hälsa på alla lagkamrater och ledare vid varje träning.

4. FOKUS & ÅTERHÄMTNING

ÖVNING	BESKRIVNING
ANDNINGSFOKUS (3-3-3)	Andas in 3 sek – håll 3 – andas ut 3. Görs 3 ggr.
1 SAK I TAGET	Fokuserar bara på ett moment i taget under övningen (t.ex. passningsfoten) och inte lägga energi på vad som kommer sen
"RES DIG SNABBT"-REFLEX	Efter ett misstag ska du direkt fokusera på nästa aktion, inte fastna i felet. Lämna det bakom dig.
MENTAL NEDJOGG	Efter jobbiga stunder: Ta på dig ett par skor och jogga några varv i kvarteret för att tänka på vad som gick bra, vad som var svårt och vad du lärde sig.

5. MOD & ATT VÅGA

ÖVNING	BESKRIVNING
"1 SAK JAG VÅGAR IDAG"	Välj en sak per träning som känns läskig eller svårt att våga prova
MISSLYCKAS MED FLIT	Testa något nytt (ex. svår passning, skott, fint) och våga göra det även om det inte lyckas direkt. Bygg mod genom att misslyckas.
"VAD ÄR DET VÄRSTA SOM KAN HÄNDA?"	Mental övning där du tänker igenom en jobbig situation (ex: våga skjuta, säga något inför laget) och skriver ner: 1. Vad är det värsta som kan hända? 2. Hur troligt är det? 3. Vad kan jag göra ändå?
VÅGADE JAG? - REFLEKTIONSFRÅGA	Efter varje träning eller match svarar på frågan: "När vågade jag idag?" och/eller "Vad hindrade mig från att våga?"
SPEGELÖVNINGEN (MENTAL FÖRBEREDELSE)	Stå framför spegeln och säg högt: "Jag ska våga [ex: skjuta oftare] på nästa träning." Repetera 3 gånger.

6. MÅLFOKUS & MOTIVATION

ÖVNING	BESKRIVNING
MÅLTRAPPAN	Rita en trappa med ett personligt mål högst upp (ex: bättre handledsskott). Varje trappsteg är en konkret handling dit.
"VARFÖR SPELAR JAG?"-ÖVNINGEN	Skriver ner varför du spelar innebandy och vad du tycker är roligt.
3 MÅLSNURRAN (KORT SIKT)	Skriv 1 mål för nästa träning, 1 för veckan, 1 för säsongen.
BELÖNINGSPLAN	Bestäm små belöningar vid uppnådda delmål (ex: nytt grepplinda)
"100% OAVSETT"-MANTRA	Skapa ett eget mantra för tuffa dagar (ex: "Jag ger allt oavsett hur det känns")

AVSLUTANDE ORD TILL DIG SOM SPELARE

Att bli bättre som innebandyspelare handlar inte bara om att passa, skjuta och springa snabbt. Det handlar minst lika mycket om hur du tänker, hur du vågar och hur du agerar – både på och utanför planen. Det är just därför du har fått den här övningsbanken: för att inte träna bara kroppen, utan också huvudet och hjärtat.

Du kommer att möta dagar då det känns segt, tufft eller kanske rentav meningslöst att fortsätta kämpa. Du kanske tänker att "det spelar väl ingen roll om jag gör en övning mer eller mindre". Men det gör det. Det är just de dagarna – när det känns som mest motigt – som bygger din styrka på riktigt. Det är där vinnarskallen föds. Det är där du blir starkare än du tror.

Varje gång du vågar något nytt, lyfter en lagkamrat, eller bara gör ditt allra bästa fastän du är trött – så har du tagit ett steg närmare den spelare och person du vill vara.

Du gör inte det här ensam. Vi ledare finns alltid här för att hjälpa dig – med pepp, tips, frågor, eller om du bara behöver prata. Vi kommer att följa upp dina mål och reflektioner tillsammans, och du kommer att få chans att själv sätta fokusområden utifrån just din utveckling. Det är DIN resa – och vi vill vara med på vägen.

Så våga satsa. Våga misslyckas. Våga lyckas.
Och viktigast av allt: våga vara dig själv – både som spelare och människa.

Vi tror på dig. Nu kör vi! 💪
/ Ledarna