



Akademi modellen

Gamla Stan akademi

- Dagens innebandy är en högintensiv sport som ställer höga krav på klubb- och bollteknik, speluppfattning, reaktion, balans, koordination, snabbhet och explosivitet.

GS Akademi, med fokus på kvalitativ teknikträning, har som mål att utveckla dessa förmågor i enlighet med Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU). Teknik - bollteknik, klubbteknik inom ramen för passning, passningsmottagning, dribbling och skott är väldigt viktigt att behärska under spel i stillastående till maxfart.

Vi vill satsa stort för framtiden i Skellefteå. Ungdomar som vill träna mycket och ofta ska ges möjligheten. Tjejer och killar tränar tillsammans och vi ställer höga krav på inställning, fokus, närvaro och intresse för utveckling.

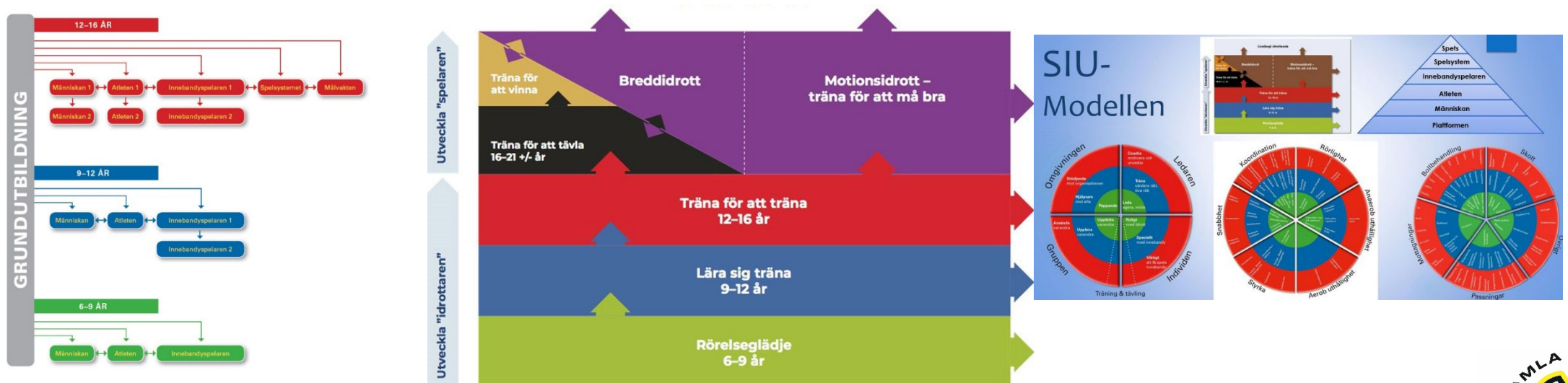
- Gamla Stan IBKs akademi satsning kommer också att ha gemensam uppbyggnadsträning med gemensamma innebandypass tillsammans med Skellefteås mest framstående spelare i form av ålder 10-16år.
- Vi kommer som sagt satsa stort för framtiden i Skellefteå. Dessa spelare som kommer att vilja ha innebandy som första idrott och ge dessa möjligheter att utvecklas. Vi hoppas som sagt kunna erbjuda detta även under säongs uppehåll sommartid.
- 10-16 år handlar akademin om extraträningar som man kommer till förutom de träningar man har i sin egen förening.
- Träningstillfällen kommer att bestå av minst 2st träningspass med diverse innehåll.
- Här ökas tempot på träningar och matcher. Vi ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som INNEBANDY SPELARE. Spelarnas kreativitet ska särskilt utvecklas. Spelarna ska här på ett bra sätt skolas in i junior/senior innebandy.
- **Nytt för 2023/24** är samarbetet med Selectedplayer i Uppsala, vi kommer att nominera spelare samt försöka få till egen camp i Skellefteå. Under våren 2023 hade vi 12st av våra akademi spelare nere på plats och flera av dessa gick dessutom vidare till World talent camp. Ni får gärna läsa mer om campen på [Selected Player](#).
- **Inköp** av innebandy utrustning till rabatterade priser från Innebandykungen.com samt klubbhuset.



SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL

- SIU-modellen beskriver svensk innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande, med träning, tävling och återhämtning, baserat på utvecklingsfaser kopplar till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder.

Idrottsutövare som går igenom modellen upplever träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling. Denna modell gör det möjligt för alla att utvecklas utefter sin nivå och sina förutsättningar och för att nå dit krävs det att alla vi som leder innebandyn, oavsett roll, anammar denna modell och låter den styra vår idrottsliga verksamhet.



Akademispelaren och föräldrar

Akademispelaren

Här ökas tempot på träningarna . Vi ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som INNEBANDYSPELARE . Spelarnas kreativitet och spelförståelse ska särskilt utvecklas . Fokus på individen och dess egna mål för att bli en bättre innebandyspelare . Spelarna ska här på ett bra sätt skolas in i junior/senior innebandy . De ska få fortsatt utbildning på flera positioner i laget, men med en tydligare specialisering . Laganda och kamratskap är viktigt . Vi tycker att det är viktigt att spelaren hela tiden utmanas att ta nästa steg utifrån var spelaren står just för stunden . Vi vill att innebandyspelaren befinner sig i ständig utveckling . Spelare som sedan söker sig vidare till RIG, NIU ska ha god kunskap .

Föräldrar

Föräldrarna, är precis som i våra ungdomslag, mycket viktiga . Gamla Stan IBK förutsätter att föräldrarna visar engagemang i ungdomarnas utveckling samt deltar i arrangemang som syftar till att stödja akademin. Viktigt att man ser till att akademi spelaren kommer förbered till tränings passen. Då vi har sena kvälls pass så är det viktigt för dem att få i sig nog med energi och komma förberedda till träningspassen samt fokuserade.

Akademi ledare

Ska finnas som stöd och hjälp för spelarna och vara boll plank. Jobba med detaljer med varje spelare och utveckla dem. Samråd med föräldrar för att fortsätta utveckla spelaren även på hemma fronten.

Kostnad och ansökan

Kostnad för att delta i akademin under året är 3400kr/person . Först till kvarn då vi har begränsat antal akademiplatser .

Ansökan ska skickas genom mail . Datum och tid kommer ut på hemsidan samt sociala medier.

Ansökan före utsatt datum och tid kommer att ignoreras . Mail : akademi@gamlastanibk.se

Betalning till konto : Clearing 6265 Konto nr 960 948 058 Märk med spelarens namn. Betala senast 30/09 2023



Fokus - anfall

1 mot 1

Hur en spelare vill ta sig förbi en motståndare är väldigt personligt. En del täcker bollen och springer, tränger sig förbi. En del dribblar, fintar sig förbi.

För anfallaren Lär spelarna att, tidigt i situationen, bestämma sig för vad de vill göra för att komma förbi. Lär spelarna utnyttja farten. Lär spelarna utmana från olika vinklar. För utvecklingens skull ska ni även öva på det som spelarna, för tillfället, är mindre bra på.

För försvararen Lär spelaren att följa med anfallaren bakåt så att man har fart i samma riktning, men att samtidigt stöta på anfallaren så att denne får ta avslut långt från målet. Försvaren ska försöka styra ut anfallaren och tvinga fram ett avslut ur dålig vinkel.

2 mot 0

Två spelare fria mot målvakten. Bör bli mål de flesta gånger. Lär spelarna att det svåraste för målvakten är om det kommer en passning i sidled och direktskott så nära målet som möjligt, alternativt pass-pass-direktskott. Passningar på vägen fram till målet när det inte finns försvarare i närheten är bara ett onödigt moment som stoppar upp. När ni tränar 2 mot 0 så lägg gärna in en jagande back så att spelarna blir satta under tidspress.

2 mot 1

Två spelare mot en motståndarback.

För anfallarna Uppmuntra spelarna att använda fantasin i löpningarna, bara de inte springer på samma yta så finns det inget rätt eller fel. Kan man få till en passning och direktskott är det bästa, men om försvararen gör sitt jobb bra och tar bort passningsalternativet så är det bara att ta avslut själv. Få spelarna att våga utmana och förtydliga att returtagning är viktigt, spelaren som inte tar avslut skall gå på returen.

För försvararen Lär spelarna att backen alltid fokuserar sig på spelaren som inte har boll. Lär spelarna att det är bättre att bollföraren får skjuta själv än att han passar. Målvakten har endast en spelare att koncentrera sig på om backen tar bort passningsalternativet. Vid eventuell passning måste målvakten göra en förflyttning, vilket försvårar dennes ingripande. För att göra övningen mer matchlik kan man ta med en spelare (agerar den andra motståndarbacken) som försöker jaga ikapp forwarden. Tiden för att göra avslutet blir mindre och spelarna lär sig agera mer match likt.



Fokus klubban pass /skott

Klubbfinter

Ett försök till att lura motståndarna genom att använda klubban. Visa spelarna lite olika finter, därefter kommer de själva att öva och lära sig. Det finns många varianter och spelarna måste själv bestämma vilken fint de vill använda.

Direktpass

Passa bollen vidare med ett tillslag. Ett ytterst viktigt moment att behärska som senior. Kan inte tränas för mycket. Lär spelarna vikten av att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet. Kroppen bör lutas framåt över bollen så att passningen håller sig på marken. Lär spelarna titta upp, och omkring sig, innan de får passningen så att de vet vart de ska passa vidare.

Direktskott

Skjuta bollen med ett tillslag. Lär spelarna vikten av att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet. Lär spelarna att ha klubban i marken för att snabbast möjligt kunna skjuta.

Dragpass i fart

Spelaren inleder momenten med fart och därefter drar iväg passningen. Lär spelarna luta sig över bollen för att press ned bollen mot marken för att undvika studsande passning

Dragpass stillastående

Spelaren står rätt placerad och drar iväg en passning längst marken. Lär spelarna vikten av att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet. Lär spelarna luta sig över bollen för att press ned bollen mot marken för att undvika studsande passningar. Lär spelarna att, genom små steg, förflytta sig till rätt position.

Dragskott

Börja med bollen i "hooken" så långt bakom kroppen som möjligt för att få maximal kraft. Använd kraften från både armar, handleder, bål och ben. Lär spelarna att hålla den nedre handen ganska långt ner på klubban för att få kraft i skottet. Lär spelarna att utföra dragskottet i fart, både att komma i fart framåt och skjuta, men kanske framförallt i fart in från sidan av planen, s.k. bågslöppning.



Fokus moment

Nedtagningar

Med bröstet: Stå bredbent för att ha bra balans. Ta ner bollen på bröstet och vänd sedan kroppen för att täcka bollen, samtidigt som ni försöker dämpa bollen med bladet. Med klubban: Görs oftast när man är ensam och har god tid på sig. Det viktigaste är att fokusera på bollen. Tänk på att klubban skall vara under knähöjd.

Mottagningar - grundläggande

Lär spelarna att följa med bollens rörelse bakåt med klubban så att man kan få en hård passning att stanna vid bladet direkt utan att studsas iväg. Mjuka handleder är nyckeln.

Mottagningar - avancerad

Lär spelarna värdera "första touchen" högt. Gör man "första touchen" bra så ger man goda förutsättningar för att lyckas i nästa moment. T ex: Vet spelaren att den ska springa till höger så bör spelaren göra "första touchen" i den riktningen. Lär spelarna att följa med bollen bakåt, dämpa bollen. Lär spelarna vinkla klubban nedåt så att bollen inte hoppar över bladet.

Kroppsfinter

Ett försök till att lura motståndarna genom sitt eget kroppsspråk. Lär spelarna göra riktningsförändringar med boll. Lär spelarna att hela deras kroppsspråk och klubbföring ger tydliga tecken vart man tänker ta vägen.

Lyftpass

En kontrollerad passning i luften till sin medspelare! Används i situationer när motståndarna täcker av alla passningsvägar längst med marken samt i trängda situationer. Tänk på att inte slå passningen högt upp i luften för då tar det längre tid innan den når medspelaren och att det kräver en svårare mottagning.



Fokus moment

Volley

Spelaren slår till bollen innan den har rört vid golvet. T.ex. på en lyftpassning eller en retur. Viktigt moment behärska i trängda situationer. Tänk på att man inte får svinga klubban över midjehöjd och inte träffa bollen över knähöjd.

Överlämningar

Överlämning sker mellan två spelare i inom samma lag. Lär spelarna att bollförande spelare alltid ska vara närmast motståndaren, eftersom man då täcker bollen innan man gör överlämningen. Lär spelarna att de ska söka upp (springa nära) motståndaren innan överlämningen sker.

Täcka boll

När en spelare vänder sig, så att denne står med ryggen mot motståndaren Lär spelarna utföra momentet med benen brett isär eftersom det hindrar motståndaren från att komma åt bollen. Lär spelarna hålla koll på motståndaren och vrida sig i takt med motståndarens försök att komma runt och ta bollen. Lär spelaren röra på fötterna och snabbt ta sig bort från "täcka boll-situationen".

Passningsskugga

Detta är området bakom en motståndare dit bollföraren inte kan nå dig med bollen. Lär spelarna uppfatta när de befinner sig i passningsskugga. Lär spelarna att förflytta sig för att göra sig spelbar för att kunna få passningen.

Positionsbyte

När två spelare i samma lag byter positioner med varandra i syfte att förvirra motståndarna. Mycket effektivt mot lag som spelar man-man försvar.



Fokus målvakt

- Här får målvakten jobba med detaljer i sitt spel och fortsätta utvecklas med många moment. Vilket kommer att göra han/hon till bättre och säkrare innebandy målvakt.
- Vi jobbar med grundpositionen och se hur mycket han/hon täcker. Det krävs en bra skytt för att hitta luckorna. Appen Coachs eye används för att jobba med för att lättare se hur och var man täcker delar av målet.

Samarbete med Pontus Boman som jobbar med målvakt i fokus.

- **Andra saker som vi jobbar med:**
- Grundställning och placering i målet.
- Sidledsförflyttningar.
- Förflyttningar framåt och bakåt.
- Reaktion och reflexer (ben- och handparader)
- Grundteknik: Hand- och benposition, utkast (kort/långt)
- Självförtroende
- Kondition



Fokus my floorball

My Floorball

Vi använder my floorball produkter för att träna skott och passningar. Träna klubbteknik och samt för att utveckla skottprecision.

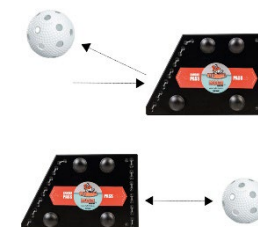


Alla olika Myfloorball används tillsammans för att öka svårighetsgraden i träning. Det finns också en app att ladda ner gratis. Med appen får man en coach som ger dig instruktioner och ökar på din svårighetsgrad ytterligare.

My Floorball Skiller

Träningsredskap för bollkontroll och klubbhantering.

My Floorball Skiller hjälper dig bli bättre på att hantera innebandyklubba och boll. Bli snabbare på att hantera innebandybollen.



My Floorball Passer Pro

Passningsträning med olika funktion på olika sidor.

My Floorball Passer Pro är ett roligt hjälpmedel för att träna på passningar. Både för att skicka iväg och ta emot passningar. Med Passer får du träning på båda sakerna samtidigt!

Man använder My Floorball Passer Pro genom att skjuta mot strängarna. De skickar då tillbaka bollen direkt till dig. Får du känslan av dåliga tillbakapassningar, ja då vet du hur andra spelare upplever dina passningar. Bara att träna på helt enkelt! Den vinklade sidan ger dig ett pass med lite höjd. Här får du alltså träna på att plocka ner luftpass.

Köpa eget

Om man vill träna mer hemma så finns möjlighet att beställa genom akademin så har vi rabatterade priser vid inköp!.





Tack!