

*På Röd Nivå, även kallad
Träna för att träna, skall
utövarna introduceras för att
utveckla specifika
idrottsfärdigheter genom
innebandyspel, styrka och
mental förberedelse, där
kognitiv och emotionell
utveckling är i fokus.*

Röd Nivå 12-15 År

TRÄNA FÖR ATT TRÄNA



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?	3
SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL	3
TRÄNA FÖR ATT TRÄNA – RÖD NIVÅ 12-15 ÅR.....	4
TRÄNING- & UTBILDNING SINRIKTNING	4
TRÄNING SINRIKTNING	4
TONVIKT PÅ INDIVIDUELL TEKNIKINLÄRNING	4
TEKNIK	4
SPELMOMENT	4
SPELFÖRSTÅELSE	4
OMRÅDEN I SPELFÖRSTÅELSETRÄNINGEN ATT TÄNKA PÅ	5
REKOMMENDERADE ÖVNINGAR FÖR DENNA ÅLDERSGRUPP	5
UTVECKLINGSMÅL	6
TRÄNING	7
TRÄNING SUPPDELNING	7
GENOMFÖRANDE AV TRÄNING	7
LEDARNA	9
TRÄNINGSGUIDE.....	10
UTTAGNING TILL SERIEMATCH	17
GENOMFÖRANDE AV MATCH	17
EFTER MATCH	17
TRÄNARE/LAGLEDARE	18
TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT	18
LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT	18
UTBILDNING	19
SPELARE	20
FÖRÄLDRAR	20
INNEBANDYTERMER 12-15 ÅR	21
ÖVNINGAR	25

INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?

Detta dokument är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för Mölndals IBF och dess verksamhet för barn mellan 12-15 år. Detta dokument riktar sig till tränare, lagledare, föräldrar och spelare så att dessa har någonting att utgå ifrån när det kommer till att bedriva och medverka i ett lag för barn som är 12-15 år gamla.

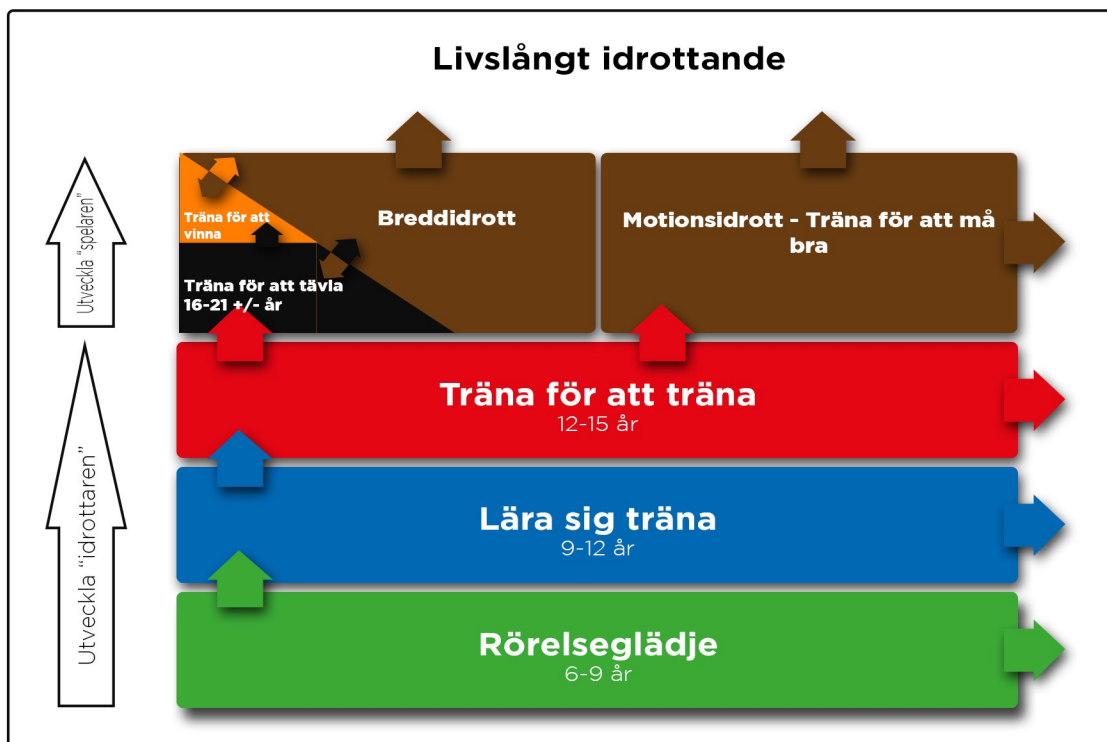
Med tålamod, långsiktighet och engagemang finns förutsättningar för ett bra resultat och möjligheten att så många som möjligt får en stor glädje av innebandy så länge som möjligt. Detta är en grund för vår verksamhet och bidrar till en enad och tydligare förening, så att arbetet för samtliga inblandade underlättas.

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.



TRÄNA FÖR ATT TRÄNA – RÖD NIVÅ 12-15 ÅR

På Röd nivå, även kallad Träna för att träna, skall utövarna introduceras för att utveckla specifika idrottsfärdigheter genom innebandyspel, styrka och mental förberedelse, där kognitiv och emotionell utveckling är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter samt en god självkänsla.

TRÄNINGS- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

TRÄNINGSSINRIKTNING

I denna ålder skall innebandyspecifika färdigheter dominera träningsutbudet.

Sträva efter att genomföra roliga, inspirerande och utmanande träningar med långsiktigt tänk, bygg på och öka övningarnas svårighetsgrad i rimlig takt.

Träningen ska inrikta sig mot innebandy, atleten och människan där de två första delarna påverkar vad som genomförs och den sista delen påverkar hur laget och spelare agerar.

TONVIKT PÅ INDIVIDUELL TEKNIKINLÄRNING

Lägg fokus på de spelare som behöver mest stöd, vilket på sikt skapar en homogen grupp. Detta underlättar den framtida träningen då fler kan rotera på olika platser samtidigt som de bidrar med ökad prestation både på träning och match.

Arbeta med grunder, öka därefter tempo, bygg upp spel, forma lag och träna för att följa spelidéer.

Sätt grundmoment så alla behärskar det, förhastad eller slarva inte då chansen att skapa kompetenslyftor och obalans i laget skapas.

TEKNIK

3 mot 3 situationer	Koordination och balans	Spelförståelse/Problemlösning
Anfall	Samarbetsövningar	Styrka (Bål, knä & fotled)
Fasta situationer	Smålagsspel	Taktik
Försvar	Uthållighet	

SPELMOMENT

- Rikligt med smålagsspel.
- Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.
- Kunna utföra övningarna 2 mot 1 och engelska kvadraten.
- Introducera enklare taktiska teorier om spelarnas grundpositioner på plan.
- Veta grunduppställningen 2-2-1 och ha förståelse för grunderna i systemet.
- Mot slutet av perioden är barnen mogna att ta små ansvarsuppgifter och växer ofta med dem. Låt så många som möjligt vara med och ta ansvar.
- Låt barnen rotera och spela lika mycket på samtliga positioner (utespelare).
- Det är av största vikt att alla får spela lika mycket och prova på alla platser i laget.

SPELFÖRSTÅELSE

- Första betydelsen av retur-tänk och kunna tillämpa det i matchsituation.
- Förstå och tillämpa flygande byten.
- Täcka skott.
- Veta hur man ställer upp i mur på frislåg och förstå hur man bör ställa upp.

- Veta vad passningskugga innebär.
- Övningar med mycket nedtagningar och volley.
- Kunna några frislagsvarianter.
- Veta vad powerplay & boxplay innebär.
- Känna till och kunna minst ett enkelt uppspel.

OMRÅDEN I SPELFÖRSTÅELSETRÄNINGEN ATT TÄNKA PÅ

- Spelförståelseträningen bör i den här åldern begränsas till smålagsspel.
- De offensiva begreppen bör införas i träningen före de defensiva begreppen.
- Barnen skall hjälpas åt att utnyttja hela planen och sina lagkamraters förmågor och positioner.
- De skall lära sig agera anfallsmässigt i 1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.
- Ledaren bör främst inrikta sig på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara felsökare.

REKOMMENDERADE ÖVNINGAR FÖR DENNA ÅLDERSGRUPP

- Bollbehandling.
- Olika skottekniker.
- Passningsmottagningar.
- Koordinationsträning med viss grenspecifik inriktning.
- Balansträning.
- Tvåmålsspel över hela banan men smålagsspel bör fortfarande förekomma rikligt.
- Klubbteknik.
- Enklare individuellt taktiska agerande.
- Spelarnas arbetsområden på banan.
- 1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.
- Träna målvakterna med egna övningar.
- Leken och glädjen är fortfarande viktig.

UTVECKLINGSMÅL

Spelarna skall följas av spelarkort, som kommer med utbildningsmaterialet från Svensk Innebandy. Man kan likna det vid en utbildningsplan, och det långsiktiga målet är att detta skall främja individens utveckling från lekfullt barn till utbildad spelare oavsett nivå.

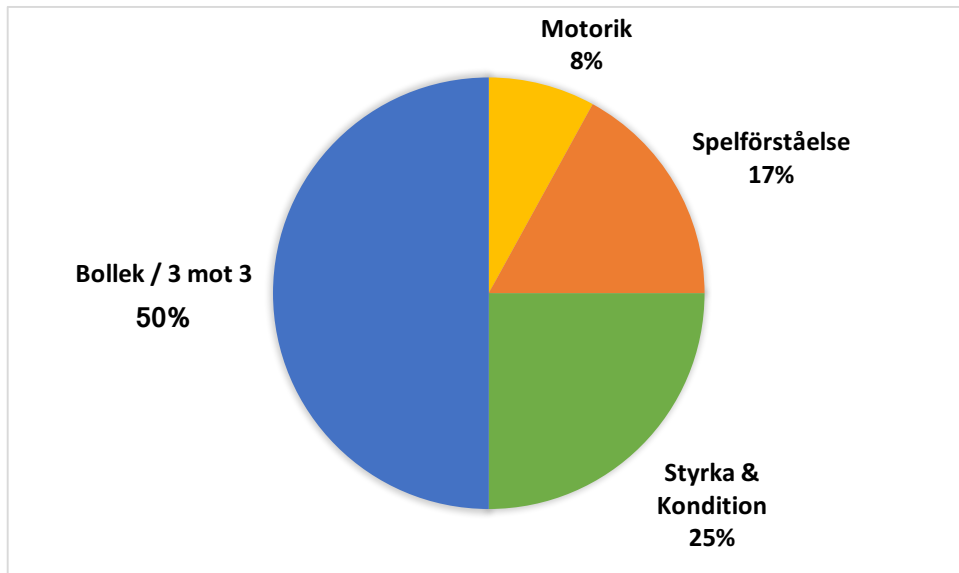
Spelarkortet är ett kvalitetsredskap i utbildningsmaterialet, som innehåller alla de moment som tränas i de olika stadierna samt tillhörande utvecklingsmål. Två gånger per säsong skall ledarna tillsammans stämma av önskvärd utveckling för spelarna fram till nästa avstämning. Innan spelarna tar steget över till nästa nivå bör samtliga mål ha uppnåtts i paritet med den nivå spelarna befinner sig på.

Spelarna skall under verksamhetsnivån lärt sig att:

att i hög fart i olika riktningar (framåt, bakåt, sidled) föra bollen framför sig med klubban i en och två händer
flera sätt att dribbla av en motståndare
flera skottekniker på både forehand och backhand med hög träffsäkerhet.
passa under rörelse med ett tillslag på såväl forehand som backhand.
att springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled, att
kunna göra kullerbytta, att kunna hoppa framåt på ett ben med balans i 20 meter, att kunna göra 15 armhävningar, att kunna statisk bålträning (planka) i 45 sekunder, att kunna röra tårna med fingrarna stående med raka ben.
Innebandytermer för nivån (se under rubriken "Innebandytermer")

TRÄNING

TRÄNINGSUPPDELNING



GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga för spelarna. Viktigt att träningen är planerad och kommunicerad mellan tränarna.

RUTINER

FÖRE TRÄNING

Samling
Socialt
Information
Vem är inte där?
Vad är planen för dagens träning
Teori/utbildning
Matchgenomgång

Uppvärmning:

UNDER TRÄNING

Genomförande enligt rutin
Bättre sprintförmåga – Träningsmodell (se separat PDF)
Spelare och målvakt

EFTER TRÄNING

Jogga ner & stretching
Samling
Ev. kallelse till match
Uppföljning av träning

TRÄNINGEN

Träningen skall vara planerad med den övergripande träningsplaneringen som stöd.
--

Träningen skall vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration.

Barn är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen visa – instruera – träna.

EFFEKTIVITET

Halltiderna skall utnyttjas maximalt, det vill säga samlingar och teoretiska genomgångar skall bedrivas före eller efter träningen, så att ingen värdefull tid går till spillo. Halltider är en av våra största begränsningar, därför skall vi ta väl hand om dem.

Så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på båda planhalvorna eller indelat i fler delar och stationer.

LEDARNA

Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder. Visar motivation, engagemang och positivitet. Använder aldrig ironi med yngre spelarna. Tänker på att:

Föregå med ett gott exempel; "spelarna gör som du gör och inte som du säger"

Uppmuntra positiva beteende, samt att snabbt identifiera och hantera negativa beteenden som ex. mobbing.

Uppmärksamma alla spelare genom att berömma dem, glöm inte att alla behöver beröm, även de bästa. Därför skall samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.

Om positiv förstärkning:

Barn på Röd Nivå har fortsatt svårt att lära sig av sina misstag, därför är det viktigt att fokusera på det positiva.

"Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättvisa det en spelare gjort fel., även om detta ibland kan ta mycket längre tid. Effekten är dock mångfalt större".

"Prata med spelare som gjort rätt och be dem förklara hur de tänkte eller varför de gjorde som de gjorde. Då kan de ta med sig en positiv grundkänsla eller grundtanke som skapade deras rätta val på planen. Samtidigt så uppmärksammar du dem för att de gjorde något bra".

TRÄNINGSGUIDE

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar, som kan genomföras för alla åldrar.

RÖRELSE
Lära sig rutinen.
Komma igång mentalt och fysiskt.
Rörelser.
För att få igång kroppen.
Viktiga atletiska rörelser.
Med eller utan boll.
Förslag på viktiga atletiska rörelser:
Knäböj med klubba.
Utfallssteg med klubba.
Höftlyft.
Ryggrotation med klubba. Hunden.
Plankan.
Enklare hoppövningar.

MÅLVAKTSUPPVÄRMNING
Målvakten i fokus.
Ge målvakten chans att bli varm.
Skott på mål.
Placerade skott
Skjut sidan om målvakten, inte rakt på..
Öka hårdhet och sikte efterhand.
Undvik stillastående.

SNABBHETSTRÄNING
Tidigt under passet.
Spelarna måste vara ordentligt uppvärmda.
Rejäl vila mellan löpningarna.
Kombinera gärna med målvaktsuppvärmning.
Med eller utan boll (behöver ej vara i hall)
Olika typer av snabbhetsträning:
Löpteknik.
Reaktionssnabbhet.
Riktningförändringar.
Start och stopp med riktningförändringar

TEKNIK- & KOORDINATIONSÖVNINGAR

Guldåldern för teknisk inläring.

Stillastående endast vid inläring.

Tidigt på passet.

Kombinera pusselbitar efterhand.

SPEL

Stor del av träningen.

Variera mellan stor och liten plan.

Variera mellan nivåanpassad och icke nivåanpassad indelning.

Spela på annorlunda sätt

Poängberäkning för annat än gjorda mål.

AVSLUTNING

Lek

Atletisk del av träningen

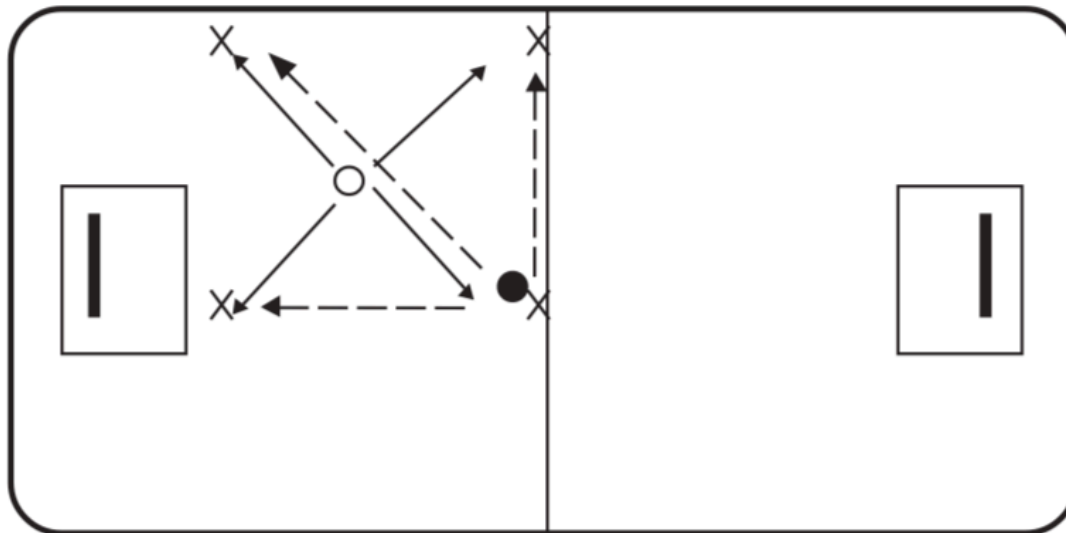
Nedvarvning

Sammanfatta träningen

Informera om nästa samling.

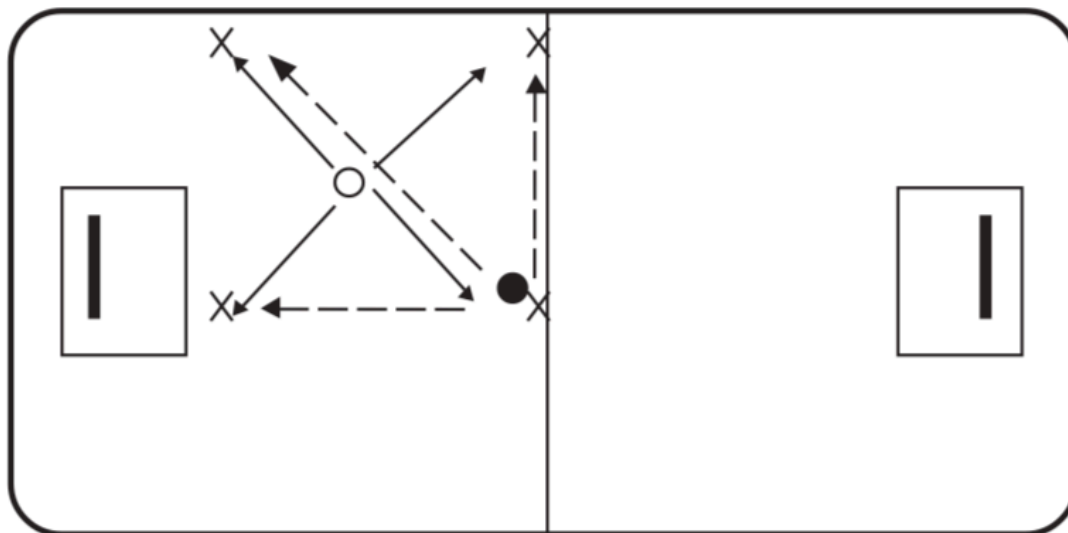
Monkey-in-the-Middle / 'RONDOS'

Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bol- len. Den som slår passningen som blir bryten får byta med jägaren och börja jaga. Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag.



SickSack

Två spelare startar samtidigt och spelar sig fram mellan konorna och avslutar. Börja i långsamt tempo och öka succesivt. Lära sig att spela bollen i fart med kontroll och känsla.



SKOTT/AVSLUT

DRAGSKOTT I HÖG FART

Spelaren lägger bollen på forehandsidan "bakom" kroppen och drar klubban framåt. Det främre benet tar ett rejält kliv framåt, sedan fyller höft och klubba med och bollen dras fram.

När bollen är en bit framför kroppen skickas den iväg från klubban. Klubban följer med i en viss eftersving, utan att bli för hög.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

SVEPSKOTT

Spelaren drar bak klubban, behåller bladet i golvet eller lyfter det bara lite över golvet. Därefter slås bollen till främre delen av bladet (tån) och fullfölj svingen. Viktigt att ha lätt böjda knän och överkroppen lätt framåtlutad.

Ett effektivt skott när man vill skjuta snabbt och när man kommer i fart. Det går att träna upp en god precision på skottet.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

SNABBSKOTT

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till med handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

KORTSKOTT

Kortskottet är som ett dragskott utan eller med minimal baksving. Istället för att dra bollen bakom kroppen, har man vid kortskott bollen i jämnhöjd med kroppen och drar iväg bollen därifrån likt ett dragskott i en kort kraftfull rörelse.

Fullfölj svingen utan att ha för hög klubba.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

DIREKSKOTT – STILLASTÅENDE

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

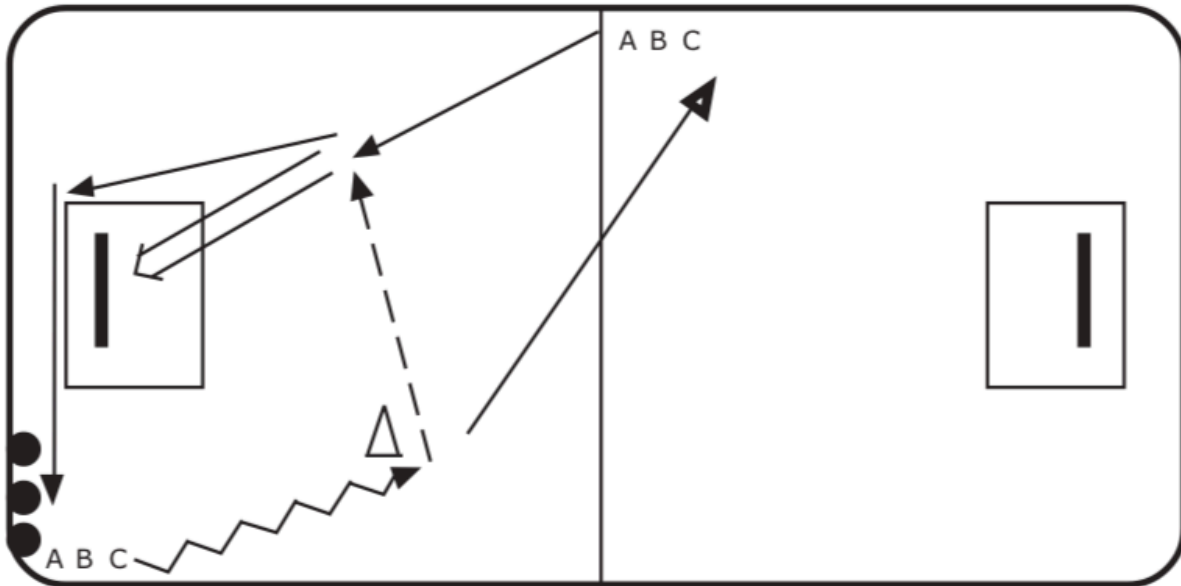
DIREKSKOTT VARIATION – STILLASTÅENDE

Fortsätt introducera dragskott, slagskott och handledsskott. Börja också introducera backhandsskott. Samtliga moment är bra att öva på i fart där strömskott (7:an) från mitten och dess sidor fungerar bra.

Öka tempot i takt med att skottmoment börjar sätta sig.

DIAGONAL

Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse. Prova efterhand direktskott.



Tajma löpningar och pass/mottagning.

MATCH PÅ TRÄNING

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål. Ha rikligt med smålagsspel. Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.

Introducera taktiskt enkla teorier om spelarnas grundpositioner på planen. Veta grunduppställningen 2-2-1 och ha förståelse för grunderna i systemet.

Låt barnen rotera och spela lika mycket på alla uteplatserna i laget.

UTTAGNING TILL SERIEMATCH

Matchspel skall fördelas jämt på lagets samtliga spelare då matcher är en viktig del av utbildningen. Ingen ungdomsspelare utvecklas på läktaren eller på bänken.

Man utvecklas om man spelar på anpassad nivå, alltså inte på för svår eller för lätt nivå. SIU-modellen och indelning i olika nivåer gör att alla kan spela på rätt nivå varje vecka.

Har man varit borta en längre tid eller markant dåligträningsnärvaro (och ej tränar andra idrotter) så kan man behöva träna ett par tillfällen innan man spelar match.

Träning i andra sporter skall generellt räknas som träning, vi uppmuntrar våra spelare att syssla med ånga idrotter och därmed ej straffa dessa genom att kräva full träningsnärvaro för att få närvara vid matchspel.

Är träningsnärvaron oregelbunden eller sporadisk, prata med spelare och föräldrar. Det är oftast föräldrarnas beteende och stöttning som avgör om spelarna kommer till träning. Straffa därför inte spelaren genom att utesluta den från match, beroende på föräldrarnas engagemang.

GENOMFÖRANDE AV MATCH

Samling i god tid innan matchstart för uppvärmning och genomgång.

Håll en god stämning och fokusera på att peppa spelare, ledare & domare.

Lägg minimal energi på det som hänt, utan ta med en lärdom av det inträffade och blicka framåt.

Tillåt misstag och agera ej känslomässigt på dessa, oavsett påverkan på resultatet.

Samtliga spelare (iaf nästan) vet om man gjort något misstag och det blir inte bättre av att ledare och föräldrar påpekar och förstärker den känslan just då.

Lyft fram det positiva så mycket som möjligt.

Förutom på spelares egen begäran eller pga. skada skall samtliga spela lika mycket!

Skulle det uppstå tendenser till osportsligt uppträdande, brist på respekt eller fult spel skall detta tydligt markeras och väldigt tydligt förklaras att detta ej är acceptabelt.

EFTER MATCH

Genomföra en kort samling och låt spelarna slappna av tillsammans.

Fokusera feedback på något positivt som laget kan ta med sig till nästa match.

Ha en bra känsla när ni går ifrån matchen.

TRÄNARE/LAGLEDARE

Ditt engagemang är viktigt för dagens ungdomar och dess ungdomsidrott. Du som ledare finns där för våra spelare och för deras skull. Långsiktig utveckling och utbildning av spelare är grunden i alla lägen och prioriteras alltid före kortsiktiga resultatmål.

TRÄNARE FÖRVÄNTAS ATT

Följa reglerna i detta dokument samt vår policy och verksamhetsstruktur.

Gå på de utbildningar som klubben anvisar.

Planera verksamheten utifrån långsiktiga mål och långsiktig utveckling.

Delta på klubbens möten.

Göra en träningsplan för laget tillsammans med övriga ledare på samma nivå.

Komma i tid till träningarna samt vara väl förberedd.

I möjligaste mån hålla genomgång innan träningen börjar.

Ta ut laget i samråd med lagledaren och i enlighet med handboken för er nivå.

Använda den röda klubbpikén samt klubbhoodien vid matcher och vid andra sammankomster där du representerar Mölndals IBF.

Fylla i aktivitetskorten i Laget.se.

Vara en god förebild för Mölndals IBF.

Verka för Fair Play.

LAGLEDARE FÖRVÄNTAS ATT

Följa reglerna i detta dokument samt våra handböcker för respektive nivå.

Delta på klubbens möten.

Hålla i minst ett föräldramöte per säsong.

Ansvara för att lagets hemsida uppdateras.

Ansvara för att träningsmaterialet finns i ert skåp.

Ansvara för att det finns bilar till bortamatcherna.

Ansvara för att cafeterian bemannas.

Vara en god representant för Mölndals IBF.

Verka för Fair Play.

Genomföra planeringsmöte med tränarna.

Läsa och ta del av nyheterna på hemsidan.

Använda den röda klubbpikén samt den klubbhoodie vid matcher och vid andra sammankomster där du representerar Mölndals IBF.

Ansvara för lagkassan.

Kalla laget till matcher.

Ansvara för att sekretariatet bemannas vid hemmamatcher.

Ansvara för att resultatet rapporteras enligt instruktioner för hemmamatcher.

Ansvara för att flytta ev. matcher och ansvara för alla kontakter i samband med detta.

UTBILDNING

Ledarnas kompetens och motivation är basen i vår verksamhet och därför en mycket viktig pusselbit för att lyckas uppnå våra uppsatta mål och följa vår verksamhetsstruktur och våra värderingar.

Utbildning ger trygghet och en bra kunskapsbas för vår verksamhet. Under dessa utbildningstillfällen får man även chansen att träffa andra ledare från dels vår egen förening, samt andra föreningar och därmed öppnas möjligheten för erfarenhetsutbyte och nätverkande.

Följande utbildningsplan skall följas av våra tränare:
Intern utbildning om hur vi som förening fungerar, vem vi är och vad vi står för. Denna utbildning är obligatorisk för alla tränare & lagledare.
Innebandyutbildning GU – Grundutbildning
En grundutbildning i SIU-modellen som är obligatorisk för samtliga tränare, och våra lagledare bör även gå denna utbildning. Detta eftersom denna modell är en mycket stor del av vår verksamhet.
Innebandyspelaren – Röd Nivå
Denna utbildning bör våra tränare gå för att utöka sin kunskap om hur man bör bedriva en träning.

SPELARE

Följer klubbens uppsatta regler.
Respektera dina tränare, ledare, medspelare, motståndare samt domare.
Genomför träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar.
Genomför skolarbetet med samma intresse som du har för innebandy.
Vårdar din och klubbens utrustning.
Är en bra representant för Mölndals IBF.
Verkar för Fair Play.
Tränarna/lagledarna beslutar om alla skall duscha efter träning/match/cup.

FÖRÄLDRAR

Föräldrar den viktigaste delen av spelarnas idrottande när det kommer till stöttning, engagemang och uppförande. Vi rekommenderar er att läsa "Låt ditt barn vinna" av Magnus Hedman och/eller "Världens bästa idrottsföräldrar" av Jim Thompson.

Föräldrar förväntas att:
Uppträda så som du själv vill att ditt barn skall uppträda.
Framför eventuell kritik och åsikter på ett korrekt och sakligt sätt till lagledaren och/eller ungdomsansvarig.
Tar del av samt följer detta dokument.
Hjälper till med bilkörning, kioskbemanning samt övriga aktiviteter som laget har.
Stöttar, hejar, hurrar på laget i med- och motgång men låt ledare/tränare sköta coachningen.
Låter domarna döma matchen.
Vi skriker aldrig på domaren, vi ser till att hjälpa dem!
Kommer på lagets föräldramöten.
Tar del av information på klubbens hemsida, http://www.mibf.nu

INNEBANDYTERMER 12-15 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras. Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:	
Andra våg	<p>Laget fyller vid kontringar eller uppspel på bakom bollföraren.</p> <p><i>I stressade spelvändningar kan motståndarna glömma bort att markera dessa eftersom de inte är ett primärt hot. Detta kan utnyttjas både för passning snett bakåt samt hjälp vid returtagning.</i></p> <p>När spelarna fyller på i en andra våg kommer man även hamna i bättre försvarspositioner vid en eventuell bollförlust.</p>
Anfallsspel	Bedrivs då det egna laget har bollen under kontroll i syfte att försöka göra mål.
Anfallsspelare	När någon i det egna laget har bollen är samtliga anfallsspelare.
Avlastare	En spelare som tar position så att bollhållaren lätt kan passa denna med en enkel ofarlig passning. Det ger en stor trygghet för bollhållaren om det finns ett sådant alternativ i trängda lägen.
Avstånd	3 meter från boll vid frislåg, som försvarare
Bollsidan	Den långsidan på vilken bollen befinner sig. Både anfalls- och försvarsspelet utgår härifrån.
Chippa	Passa bollen med en lätt lyftning, exempelvis över en motståndares klubba.
Dubbling	Två försvarsspelare i samarbete låser bollföraren i avsikt att bryta eller tvinga denne till misstag. Försvararna intar varsin sida om motståndaren och hjälps åt att göra det trångt så att motståndaren ej smiter mellan försvararna.
Ficka/Passningsficka	Ytan vid sargen mellan motståndarnas backar och forwards. Denna yta kan utnyttjas i försvarszon för avlastare vid uppspel samt i anfallszon för inbrytning av forwards.
Fördröjning	Närmaste försvarsspelare går upp och markerar bollföraren avvaktande för att undvika att bli bortdribblad, förhindra farliga passningar samtidigt som övriga laget hinner hem och samla sig på rätt försvarssida.
Försvarssida	Försvarsspelaren skall i sin markering placera sig mellan motståndaren och sitt egna mål.
Försvarsspel	Bedrivs av samtliga i det egna laget då motståndarna har bollen under kontroll.
Försvarsspelare	Samtliga spelare i det egna laget är försvarsspelare när motståndarlaget har bollen under kontroll.
Grunduppställning	Anger hur laget ställer upp i olika lägen på planen. Benämns ofta i sifferkombinationer där utespelarnas positioner benämns från det egna målet och framåt, exempelvis 2-1-2 eller 2-2-1.
Helplanspress	Ett offensivt försvarsspel där samtliga spelare i det egna laget kliver upp och sätter press på motståndarna i deras zon. Avsikten är att försöka återvinna bollen snabbt och/eller så högt upp i banan som möjligt. Viktigt är att samtliga spelare fyller på så att man har ett bra spelavstånd mellan sina spelare, så att ytorna för motståndarna krymps.
Icke bollsida	Den långsidan på vilken bollen INTE befinner sig.
Inbrytning	Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till ett skottläge inne framför mål.
Knacka	Ett kort backhandskott där klubban slås ned mot bollen som far iväg mest beroende på det tryck den utsätts för.

Kontring	Laget vänder spelet snabbt från försvarszon till anfall, vilket gör det svårt för motståndarna att hinna ställa upp för försvarsspel.
Man mot Man	Varje spelare har i försvarsspelet en bestämd motståndare att markera oavsett var denne befinner sig på banan. Markeringen ska vara så nära att man kan bryta en passning innan anfallsspelaren får kontroll över bollen.
Numerärt underläge (Boxplay)	När det egna laget har färre utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 4 mot 5.
Numerärt överläge (Power Play)	När det egna laget har fler utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 5 mot 4.
Omställning från anfall till försvar	Samtliga spelare i det egna laget skall så snabbt som möjligt ta sig hemåt och inta sina positioner. Viktigt är att i första hand säkra upp mitten, för att sedan jobba utåt.
Passningsskugga	Området bakom den försvarare man befinner sig och som innebär att ens medspelare inte kan passa bollen till en eftersom man är täckt av försvararen.
Pointback	Back som central position i banan styr lagets anfallsspel, ofta under uppspelsfasen eller i spel 5 mot 4.
Press	Försvararen närmast bollföraren söker aktivt upp denne och försöker erövra eller fördröja spelet.
Skapa spelyta	Att genom placering eller löpning öppna upp spelvägar i anfall. Dessa kan sedan användas av medspelare eller av spelaren själv. <i>Exempelvis när två forwards står framför motståndarmålet med varsin markering och den ena gör ett ryck ut mot sargen.</i> Om den markerande försvararen då följer med öppnas det en 1 mot 1 situation framför mål. Skulle den markerande försvararen inte följa med så får den ryckande forwarden en egen yta.
Skottsektorn/Slottet	Området mitt framför målet, dit man som anfallare gärna tar avslut ifrån eftersom det är det bästa läget att göra mål ifrån.
Spel i anfallszon	Laget etablerar sig i anfallszon och försöker genom passningar, dribblingar och rörelse komma i läge för att kunna göra mål.
Spel i försvarszon	När det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas anfallsspel.
Spelbredd	Spelarna har förmågan att utnyttja banans bredd, exempelvis när två uppspelande backar tar position på vardera kanten för att luckra upp och komma förbi det försvarande lagets forwards.
Speldjup	Anfallande lag drar isär försvaret genom att öka spelavståndet i banans längdriktning. Ett exempel kan vara när forwards i uppspel tar position nära motståndarmålet, eller när en back tar en löpning ett par meter bakåt så att en forward i trängt läge kan skicka en långboll hemåt i banan.
Spelpositioner	Målvakt, back, center och forwards är de vanligaste beteckningarna. Beroende på spelsätt förekommer även libero och styrspelare i försvar, medan man i anfall ibland talar om point samt targetspelare. Även mittfältare om man spelar 2-2-1
Speluppbyggnad	Den del av anfallsspelet då laget efter lyckat uppspel spelar bollen i anfallszonen och avvaktar rätt tillfälle till avslut.
Splitvision	När bollföraren kan hålla uppsikt över både med- och motståndare utan att tappa kontrollen på bollen.

Spärr (screena)	Spelare utan boll ställer sig i sådan position att motståndarnas löpväg hindras i försvarsspelet. Spärrande spelare får inte söka upp försvararen, utan måste placera sig så att positionen är intagen innan motståndaren ska passera. I annat fall blir man utvisad för obstruktion.
Styrspel	Ett avvaktande försvarsspel som bedrivs då motståndarna har bollen på egen planhalva. Man agerar inledningsvis passivt, men har positioner för att styra motståndarnas uppspel dit man vill.
Styrspelare	Den eller de försvarare som med position och agerande bestämmer när och var motståndarna ska börja pressas i sina uppspel.
Stå upp	När en försvarare väljer att stå kvar och kliva framåt istället för att backa hemåt i exempelvis en motståndarkontring. Detta kan tvinga motståndaren att vända tvärt eller spela en stressad passning. På så vis kan exempelvis en kontring fördröjas eller till och med leda till att man återerövrar bollen. Viktigt är att man tajmar situationen rätt.
Targetspelare	Forward som i uppspel söker position nära motståndarmålet, gärna med försvararen i ryggen så att man kan agera mottagare för långa uppspel.
Tillbakaspel	När bollföraren i trängda lägen kan passa bollen till medspelare med speldjup bakåt, exempelvis i anfallszonen när forward i hörnet passar bollen bakåt till back.
Täcka skott	Försvarsspelaren försöker med klubban eller någon kroppsdel hindra ett skott som går mot mål, antingen ståendes eller med maximalt ett knä i marken.
Täckt spelyta	En försvarsspelare tar position i syfte att markera bort en del av planen, trots att inte någon motståndare finns där. Detta görs med ytor som anses viktiga att försvara (som framför eget mål) eller ytor dit motståndarna väntas söka sig. Ett exempel på det senare är att tredje försvararen vid en dubbling tar position för att ta förlupen boll mellan sina dubblande lagkamrater.
Understöd i försvar	Att man som medspelare täcker upp bakom en medspelare som pressar en motståndare. Detta för att kunna gripa in om ens medspelare inte lyckas stoppa motståndaren.
Uppspel	Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.
Utmaning	Bollföraren söker upp en försvarare och försöker få denne att ta ett försvarsinitiativ. Det kan skapa utrymme åt bollföraren att passera med en fint, passning eller skott.
V-löpning	Markerad spelare rycker från sin utgångsposition för att dra med sig sin försvarare. När denne följer efter vänder man tvärt och är åter spelbar i utgångsläget. Används med fördel vid inspel i slottet.
Valla	Spela bollen i sargen så att samma spelare kan ta bollen igen, exempelvis efter att ha sprungit förbi en motståndare.
Volley	Träffa bollen med bladet medan bollen är i luften. Bollen får enligt reglerna ej befinna sig över knähöjd vid volleyspelet.
Växelvis styrning	Två ytterforwards samarbetar i styrspelet. Man kliver fram då bollhållande back finns på egna sidan, men kliver tillbaka när denne är på kamratens sida.
Zonförsvar	Varje spelare ansvarar här för ett visst område. I detta område skal spelaren markera, samt läsa av vad som är på gång att hända i den aktuella zonen så att eventuella farligheter kan stoppas. Om en motståndare lämnar zonen tas markeringen över av medspelaren som har ansvar för zonen intill.
Zorra	En sorts dribbling där spelaren tack vare snabba rörelser med bladet "klistrar" fast bollen vid bladet och flyttar bollen i luften.

Överbelastning	Laget flyttar över flera spelare på bollsidan med avsikt att i försvar förminska ytorna runt bollhållaren. Även i anfall kan man överbelasta, då i syfte att lura över försvararna på bollsidan och skapa fria ytor för egna spelare på icke bollsidan.
Överlämning	Överlämning är en situation som skapas genom att två medspelare, varav den ena är bollförare, rör sig mot varandra. Där de möts lämnar bollföraren över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning. Viktigt är att man skyddar bollen från försvararen. I detta läge är det svårt för försvararen att veta vilken av spelarna som tar med sig bollen, och därför tar man sig ofta förbi försvararen i ett sådant läge.

ÖVNINGAR

BRUNKERS RÖDA

Vi kommer under försäsongen tillsammans ta fram ett antal övningar, gemensamma för föreningen, där vi lägger grunden för vårt sätt att spela Innebandy;

Rörelse och Passningar i kombination av hårt kämpande

Brunka – Verb *'Att brunka' = Kämpa hårt*

Etymologi – Kämpa hårt

Brunka kan alltså översättas rakt av med uttryck som kämpa, kotta, slita eller grisa. När man lyckas med saker och ting genom att kämpa hårt, utan att man blandar in teknik, innebär det att brunka. Trots att situationer eller saker verkar omöjliga eller ouppnåbara, så kämpar man helt enkelt bara vidare och ger sig aldrig.

Användning – Kämpa hårt

Uttrycket används flitigt inom träning och kan även betyda "träna". Fast då måste träningen som utövas innebära att man kämpar och sliter oerhört mycket och självklart även utan någon form av teknik inblandad.

Man kan även använda sig av adjektivformen av uttrycket, om man t.ex. vill beskriva en person med denna egenskap, som då blir brunk eller brunkig.

Inspiration - Rörelse och Passningar i kombination av hårt kämpande

Övningar för Röd Nivå	http://landslaget.nu/innebandyovningar/rod-niva/
Rondos – triangelspel	http://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2017/11/tactical-culture-nonverbal-communication.html https://www.soccercoachweekly.net/soccer-drills-and-skills/what-is-a-rondo-in-soccer/ https://thetrainingtriangle.com/blogs/news/102500358-rondos-ahow-to-use-spains-secret-weapon https://rondos.futbol/2016/08/the-whole-game-of-football-is-in-the-rondos/ https://thesefootballtimes.co/2014/09/01/the-allure-of-the-rondo/