

Spelbok LIBK09

*Ett dokument som kommer innehålla taktiska detaljer, förväntningar och målsättningar*

En bild som visar sport, person, idrott, idrottskläder

Automatiskt genererad beskrivning

den 4 oktober 2024

Lillån IBk p09

”Vi gör varandra bättre”

Innehåll

[Förväntningar 2](#_Toc178978847)

[Allmänna förväntningar 2](#_Toc178978848)

[Kamratskap 2](#_Toc178978849)

[Innebandy 2](#_Toc178978850)

[Kommunikation 3](#_Toc178978851)

[Passningar/mottagningar 3](#_Toc178978852)

[Bollbehandling 3](#_Toc178978853)

[Skottmoment 3](#_Toc178978854)

[Övrigt 3](#_Toc178978855)

[Tankar och stress 4](#_Toc178978856)

[Vad är tankar? 4](#_Toc178978857)

[Jakten på det ”optimala tankestilleståndet” 4](#_Toc178978858)

[Tankefällor 5](#_Toc178978859)

[Stress 6](#_Toc178978860)

[Taktiska detaljer och spelprinciper 8](#_Toc178978861)

[Ordförklaringar 8](#_Toc178978862)

[Taktiska detaljer och spelprinciper 10](#_Toc178978863)

# Förväntningar

Det är en del förväntningar vi ledare har på er spelare och det handlar om allmänna förväntningar, kamratskap & innebandy. Vi kommer att belysa alla delar nedan.

## Allmänna förväntningar

* Ni ska läsa igenom detta dokument
* Svara på kallelser till träning/match i god tid
* Komma i tid till samlingar innan träning/match
* Vara väl förberedda innan träning/match
* Ha med allt relevant material till träning/match
* Alltid ge 100 %
* Vara en god kamrat
* Göra sitt allra bästa i alla lägen.

## Kamratskap

Innebandy är en familjesport där vi ska förhålla oss till några riktlinjer som är viktiga för allas välbefinnande.

* Vi behandlar medspelare, motståndare, domare och publik med respekt.
* Vi inkluderar alla.
* Vi ger **konstruktiv kritik.**
* Vi accepterar varandras utmaningar och personliga utvecklingsmöjligheter.

## Innebandy

Vi har en del förväntningar på tekniska moment ni ska bemästra med kvalitet och trygghet. Känner ni inte att ni har full koll så har ni därmed utvecklingsmöjligheter för att bli kompletta innebandyspelare.

### Kommunikation

* Kunna kommunicera med rösten.
* Kunna kommunicera med hjälp av kroppsspråk.
* Kunna kommunicera med hjälp av klubban.

### Passningar/mottagningar

Genomföra nedanstående moment med kvalitet och precision.

* Kunna slå och ta emot korta/långa passningar till/från stillastående medspelare. (forehand/backhand)
* Kunna slå korta/långa passningar till medspelare i rörelse. (forehand/backhand)
* Kunna ta emot studsande passningar.
* Kunna ta emot passningar i rörelse.

### Bollbehandling

Kunna genomföra dessa moment med kvalitet och lugn i kroppen

* Kunna driva bollen med forehand med blicken framåt.
* Kunna driva bollen med backhand med blicken framåt.
* Kunna ha kontroll på bollen nära/långt ifrån kroppen.
* Kunna skydda boll i olika lägen ex hörn, när man hotar in.
* Kunna vara lugn i bollbehandling när motståndarna är nära.

### Skottmoment

* Kunna skjuta dragskott stillastående/ i fart.  
  Snabbt dragskott men även kunna båga och få ett avslut på mål.
* Kunna skjuta handledsskott stillastående/i fart.
* Kunna skjuta slagskott (Stillastående).

### Övrigt

* Våga utmana sig själv  
  Kliver vi inte ut från vår **comfort zone** kommer vi inte att utvecklas kortsiktigt men även långsiktigt. Våga göra saker som ni inte brukar
* Våga göra fel, det är så vi lär oss
* Ge aldrig upp

**En bild som visar skärmbild, Grafik, design

Automatiskt genererad beskrivning**

## Tankar och stress

I detta delkapitel kommer vi belysa delar som mentalitet och ni kommer få fördjupa er om tankar och stress.

### Vad är tankar?

Tankar är egentligen bara mentala processer som ständigt pågår i hjärnan. Hjärnan vilar aldrig utan är i gång varje millisekund och tar dessutom ständigt beslut om vad den ska göra nu, och nu och nu. Vi människor tänker omkring 60 000 tankar varje dag. De allra flesta av dem sker automatiskt – de bara dyker upp utan att vi medvetet har framkallat dem. Vi tänker också olika typer av tankar: positiva, neutrala och negativa. Alla olika typer av tankar är naturliga, men oftast är det de negativa tankarna som ställer till det för oss.

### Jakten på det ”optimala tankestilleståndet”

Historiskt har det inom idrotten varit eftersträvansvärt att ha övervägande positiva tankar inför tävlingar. Traditionell mental träning har därför handlat mycket om tekniker som ska hjälpa idrottarna att hamna i ett ”optimalt tanketillstånd”.

Det är lätt att tro att du måste lära spelarna att tänka positivt, att sätta stopp för negativa tankar eller att tänka på annat. Det har visat sig att detta i vissa fall kan vara kontraproduktivt.

I stället har aktuell forskning visat att det är mer effektivt och användbart att lära sig *hantera* de negativa tankarna, *acceptera* att de finns där, *förstå* att de inte är sanningar och inse att det går att *göra* beteenden i önskad riktning trots negativa tankar.

### Tankefällor

Trots att tankar bara är mentala processer i hjärnan är det lätt hänt att vi människor tar våra tankar för att vara sanningar. Hjärnan spelar oss ofta ett spratt med sina så kallade tankefällor. Tankefällor gör att vi missar information eller felbedömer situationer. De är vanliga och ofta harmlösa, men om vi allt för ofta låter dem påverka hur vi beter oss kan det påverka oss negativt. Här är några exempel på tankefällor som innebandyspelare (och även du som tränare för den delen) kan råka ut för.

#### Katastroftänkande

Pelle och hans lag ska spela en viktig match. Troligtvis blir det mycket publik på läktaren, och många kompisar från klassen ska komma och titta. Pelle har haft svårt att sova inför matchdagen och har ont i magen. Han målar upp skräckscenarier i huvudet. ”Tänk om jag gör ett misstag som gör att vi förlorar, tänk om jag snubblar när jag ska in på planen.” Pelle har hamnat i tankefällan *katastroftänkande* som innebär att han målar upp skräckscenarion och förväntar sig det värsta.

#### Svartvitt tänkande

Lisa gör vanligtvis flera poäng varje match men har inte gjort en enda när slutsignalen ljuder. Trots att Lisa har gjort en jättebra prestation lämnar hon matchen besviken, missnöjd och självkritisk. Hon tänker att ”jag gjorde en fullständigt usel insats”. Lisa har hamnat i tankefällan*svartvitt tänkande*som innebär att alla händelser delas in i ytterligheter. Antingen har hon lyckats helt eller misslyckats fullständigt. Det finns inget utrymme för någon gråskala däremellan. Denna typ av tänkande kopplas ofta ihop med orimligt höga krav på sig själv och med perfektionism.

#### Etikettering

Klara och hennes innebandylag tränar skott. De gör flera olika övningar, och Klara känner sig mer och mer frustrerad och uppgiven när hon jämför sin skottförmåga med sina lagkamraters. Klara tänker att ”jag är en sån som inte kan skjuta, jag kommer aldrig bli bra på att skjuta, jag är helt enkelt ingen skottspelare”. Klara har hamnat i tankefällan *etikettering* som innebär att hon dömer eller sätter etiketter på sig själv i stället för att beskriva det som händer objektivt.

### Stress

Stress är naturligt för oss människor. Reaktionen räddar, och har räddat, våra liv många gånger. Den gör oss mer skärpta och alerta, och därmed klarar vi av mer utmanande situationer än vad vi först trodde. Stress är en biologisk reaktion där det sker flera fysiologiska reaktioner.

* Blodflödet till de stora muskelgrupperna ökar.
* Pulsen ökar.
* Torrhet i munnen.
* Grundare andning.
* Skärpta sinnen.
* Spänningstillstånd i kroppen.
* Orolig mage.

Dessa fysiologiska reaktioner hjälper oss hantera den utmaning vi står inför, till exempel att fatta snabba beslut och antingen fly eller slåss mot faran.

Definitionen av stress är en upplevd obalans mellan färdigheter, tillgängliga resurser och krav, det vill säga att kraven upplevs vara för höga i förhållande till vad vi klarar av. Många inom innebandyn känner nog igen sig i att stressnivån är olika beroende på om det är en uppgift eller match personen känner sig kompetent nog att klara eller om det är uppgifter där hen tvivlar på sin förmåga eller är osäker på om den kommer att räcka till. Tydliga exempel på sådana situationer är när spelare byter grupper och kanske får spela med några som är äldre eller bättre – då brukar stressen vara tydlig.

Stress uppstår dels till följd av konkreta saker, till exempel när utmaningarna blir för stora, dels i spelarnas tankar – de stressar upp sig mer än vad de behöver göra.

#### Naturlig reaktion

Stress är alltså en naturlig reaktion som inte går att undvika. Många inom innebandyn vill uppnå ett lugn inför eller under matcher, och det är ibland eftersträvansvärt då det gör att spelarna inte tar förhastade beslut eller gör fel ute på planen. Men allt som oftast är det svårt att vara lugn, och framför allt går detta inte att kontrollera fullt ut. Spelarna och du som ledare reagerar på omgivningen och blir mer eller mindre stressade beroende på vad som sker. Detta går inte att kontrollera men däremot att hantera. Därför är det viktigt att spelarna förstår att även om de känner sig väl förberedda kan något som sker – motståndarna är mycket bättre än förväntat exempelvis – orsaka stress trots att de vill vara lugna. Ett sätt att bli lugnare är att acceptera att de inte är lugna.

#### Tankar och känslor påverkar hur vi upplever stress

”Åh, nej! Hjälp! Jag klarar det inte! Jag får panik! Vad ska andra tänka nu när jag inte klarar det? Jag måste klara det!” Det här är exempel på tankar som kan uppstå vid stress. Oftast kommer de när spelarna försöker kontrollera den naturliga reaktionen på stress. Att vara stressad är obekvämt och någonting idrottare ofta vill undvika. Det vill inte heller uppleva nervositet eller rädsla. Men i stället handlar det om att acceptera att dessa känslor finns och lära sig hantera dem. Försöker spelarna få bort känslorna ökar stressen. Hur spelarna väljer att tolka situationer och de signaler kroppen ger är avgörande. Tycker de att det är okej eller måste känslorna bort så fort som möjligt!?

**Acceptans** är ett bra begrepp och någonting att eftersträva, det vill säga att så följsamt som möjligt hantera det som händer. Acceptans handlar inte om att ge upp och bara låta det ske. Det handlar om att spelarna ska lägga fokus på det de kan styra. Vissa delar inom stress kan inte styras och blir bara värre om spelarna försöker göra. Därför är ett förhållningsätt präglat av acceptans bättre.

#### Fokusera på det ni kan kontrollera

Ett viktigt verktyg för att hantera stress är att träna på att fokusera på det om går att kontrollera i olika situationer. Spelarna ska inte fastna i att försöka styra känslor som de inte kan kontrollera. Istället kan de utföra konkreta beteenden som de har kontroll över – som att till exempel få i sig mat och/eller att ta en promenad. Vad kan spelarna i denna situation påverka? Johanna blir väldigt irriterad på träningar när hon missar bra lägen och passningar eller inte spelar så bra som hon vill. Hennes reaktion på de beteenden hon utför på träningar går inte att kontrollera. Det hon kan kontrollera är hur hon förbereder sig innan och hur hon hanterar det efteråt. Till exempel kanske hon behöver få i sig mer bra mat innan träningen eftersom en anledning till att hon så lätt blir irriterad är att hon inte har ätit tillräckligt. Efter en mindre väl genomförd övning ska hon kanske hon ta en paus, fokusera på nytt och försöka igen. Det gäller att inte direkt bara springa vidare och köra på – det gör henne troligtvis än mer irriterad. Låt henne i stället träna på att stanna upp och försöka skifta fokus till det som går att kontrollera i varje given situation. Detta är utmanande men väldigt effektivt.

# Taktiska detaljer och spelprinciper

## Spelplan

En bild som visar text, skärmbild, diagram, Teckensnitt

Automatiskt genererad beskrivning

Bild   
Helplanens spelytor som ni bör ha koll på.

En bild som visar text, skärmbild, diagram, Teckensnitt

Automatiskt genererad beskrivning

Bild   
Halvplanens spelytor som ni bör ha koll på.

## Spelsystem

Lagets spelsystem hjälper spelarna att förstå varandra i spelet, det vill säga att veta vilka mål och arbetssätt laget har i olika situationer och moment. De här målen, eller principerna, skapar en gemensam förståelse för hur lagets samarbete bör se ut i både offensiva och defensiva moment.

För att skapa lagets spelsystem bör du utgå från följande frågor:

* Vilken spelfas är laget i?
* Vilken generell spelidé har laget?
* Vilka spelprinciper och verktyg ska laget använda i spelfasen?
* Vilken speluppställning utgår laget från?

### Försvar

Vi jobbar med forwards i zonförsvar och backar och center agerar ManMan försvar. Dock kan vi inte var spelblinda där vi måste anpassa oss efter hur motståndarna agerar ute på planen. Vi måste var flexibla i vårat försvar.

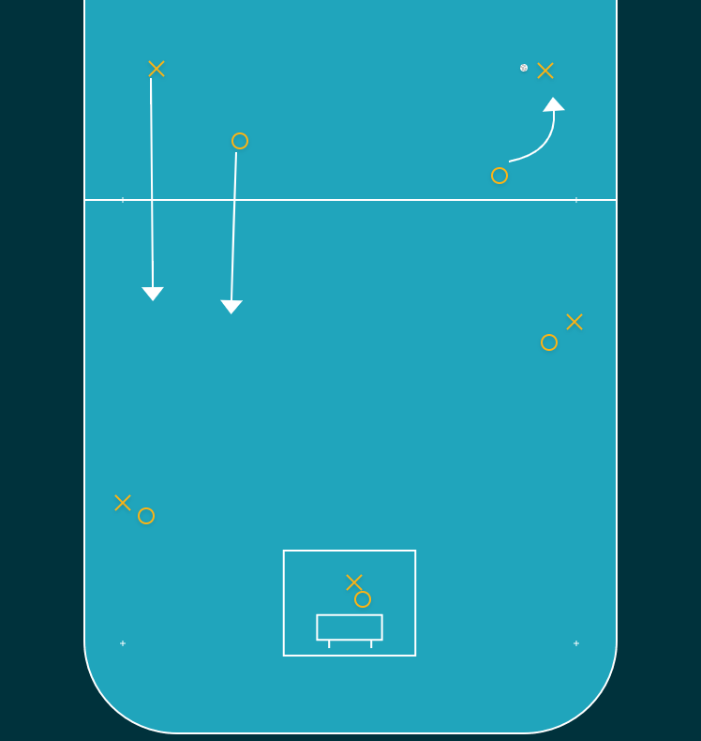
En bild som visar skärmbild, text, Rektangel, diagram

Automatiskt genererad beskrivning

Vi ligger i en 2-1-2 där huvudfokus är att förhindra uppspel till anfallsspelare.   
dock blir mitten sårbar så de handlar om att styra ut backarna mot kanterna.  
  
Viktigt med kommunikation och inräkning av spelare. Centern ska alltid se 3 spelare framför sig.

Forwards ska alltid se minst 2 motspelare, annars ligger vi fel.

Det här spelsystemet funkar bra om backarna ligger kvar i utgångspositionerna men här måste forwards vara vaksamma att hålla koll på backar hur de rör sig.



Vi övergår från en 2-1-2 till en 2-2-1 med vänsterstyrning.

Huvudfokus här är att trycka motståndarna till vår vänstra sida för att vinna bollen.

Om den vänstra backen löper längs ytterzonen måste den närmsta forwarden hänga på för att undvika en diagonalare in i mitten där motståndarna inte får vara. Den andra forwarden sätter då lite press på bollhavaren.

#### Brytpunkter och triggerpunkter

Vi jobbar aktivt för att vinna tillbaka bollen då vi vill vara det spelförande laget och då kommer vi ha vissa bryt- och triggerpunkter att förhålla oss till.

##### Brytpunkter

Brytpunkter är de ställen vi vill vinna tillbaka bollen och utnyttja dubbleringar.

1. Den första brytpunkten är att bryta en passning som är menad till motståndare.
2. Den andra brytpunkten är i fickorna. Där backen går ut och låser fast motståndaren och inväntar sedan understöd från forwarden som hjälper till att vinna bollen.   
   Center faller in i mitten och täcker av den centrala ytan.  
   En bild som visar skärmbild, klocka, design

   Automatiskt genererad beskrivning
3. Den tredje brytpunkten är i hörnet och där är det samma sak att back låser fast motspelare i hörnet och inväntar understöd från forward som dubblar.  
   Den högra forwarden faller över på motsatt kant och täcker av uppspel tillbaka till back.   
   Center faller in i mitten och täcker av den centrala ytan.  
     
   *Deras högerback på bild är minst farlig och behöver inte täckas av.*  
   En bild som visar skärmbild, diagram, linje, Rektangel

   Automatiskt genererad beskrivning

##### Triggerpunkter

Med triggerpunkter menas signaler som gör det okej att sätta fullplanpress. Några av dessa triggerpunkter kommer jag lista nedan.

* Dålig mottagning
* Dålig passning
* Felvänd spelare
* Dåligt byte av motståndare

Dessa triggerpunkter är viktiga för oss som lag att vinna tillbaka bollen och dessa måste vi utnyttja och dessa faller in på center att styra laget och avgöra om vi ska sätta press eller inte.   
Sätter vi press så måste hela laget pressa och ligga nära sina motståndare. Vi ligger då i en ManMan press där varje spelare ansvarar för varsin motspelare  
Dock så måste vi ha lite spelsinne då om vi är för aggressiva mot en spelare som är snabbare än oss själva kommer vi gå bort oss och hamna i numerärt underläge.

Huvudfokus är att stressa motståndarna så pass mycket att de gör ett misstag till slut och då kommer vi vinna bollen.

## Anfall

Med anfall menas perioderna i matchen där vi kontrollerar bollen och utgör ett hot mot motståndarens mål. Det finns vissa principer vi vill att ni förhåller er till så gott det går.

### Spelprinciper (anfall)

* Rörelse utan boll.
* Spelbarhet, alltid vara spelbar till den som är bollförande.
* En spelare framför mål.
* Våga hota

Det vi vill är att ni ska vara kreativa när det kommer till uppspel då det kommer gynna er i längden. Ni får komma på egna lösningar på situationer som gör att ni utvecklar eran problemlösning på egen hand i stället för att ni ska förhålla er till specifika uppspel. För alla motståndare är unika och då måste vi komma på nya idéer för att lyckas spela igenom deras försvar.

### Rangordning lösningar

1. Lösa det gemensamt i kedjan
2. Fråga en medspelare
3. Fråga oss tränare

# Ordförklaringar

*”****Konstruktiv kritik:****syftar till att hjälpa din medspelare att växa och utvecklas. Snarare än att betona det negativa bör du vara positiv, men ärlig och konkret, i din feedback. När du framför kritiken är det viktigt att du berättar vad personen har gjort bra, men även vad som kan göras bättre och varför.”*

***Comfort zone:*** *Att gå utanför komfortzonen är till en början obekvämt, men belöningen på längre sikt är stor. Den så kallade komfortzonen – den mentala plats där vi känner oss bekväma – är både bra och dålig för människors lycka och välmående. Den är bra för att vi ibland behöver kunna slappna av och känna oss… ja, bekväma.*

***”Acceptans:*** *innebär att acceptera upplevelsen som den är och inte kritisera eller försöka ändra på den. Även icke-önskade känslor och upplevelser välkomnas och undviks inte.”*