



## Norrbottens kravprofil

*I samband med uttagningarna till distriktslaget kommer kaptenerna att leta efter spelarnas kompetens i enlighet med de egenskaper som framgår av Kravprofilen*

## Utespelare

- **Kondition, snabbhet, spänst och styrka:** att spelaren innehar eller under säsong tränar upp den fysiska status som krävs för att delta i Distriktslags SM
- **Driva, finta, dribbla:** att spelaren behärskar momenten på ett bra sätt i förhållande till sin roll och position
- **Hot:** att spelaren ständigt är ett offensivt hot mot motståndarnas försvar oavsett position på planen
- **Medtagningar, mottagningar:** att spelaren behärskar momenten i hög fart och i trånga situationer på planen
- **Teknik:** att spelaren har en hög "funktionell teknisk" nivå
- **Täck med boll:** att spelaren behärskar att behålla bollen i trånga och utsatta situationer på planen
- **Skott:** att spelaren har ett bra avslut och vet hur han utnyttjar det på bästa sätt
- **Ansvar:** att spelaren visar ansvar på och utanför planen för sin egen prestation och lagets
- **Spelförståelse:** att spelaren har en god förståelse för spelet, kan läsa spelet, tidigt inse problem och med kreativitet lösa problemen på ett tillfredsställande sätt
- **Taktiskt kunnande:** att spelaren har en grundförståelse för olika taktiska situationer på planen samt förmåga att kunna ge och ta instruktion

Dessutom vill vi att uttagna spelare utövar innebandy 3 till 4 gånger i veckan (matcher inräknade) och att man helst klarar beptestet steg 11,0. Om ni inte har gjort beptestet förut så tycker jag att ni kan be era klubbtränare köra den med ert lag. Har er ledare inte material för att genomföra testet så hör de av sig till oss så skickar vi programmet till ert klubbtag. Dela med er denna information till era föräldrar, har ni eller era föräldrar frågor så är det bara att höra av sig.

## Kostnader för läger:

Breddläger 300: - per tillfälle t-shirt ingår

Elitläger 600: - shorts, vattenflaska och strumpor ingår

Truppläger mellan 1500: -/2000: - overall, väska, mat, boende och resa till SM ingår

Magnus 070- 219 44 62 eller Viktor 070-279 36 74