



Norrbottens kravprofil

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

Målvakt

- **Kondition, snabbhet, spänst och styrka:** att spelaren innehar eller under säsong tränar upp den fysiska status som krävs för att delta i Distriktslags SM
- **Andrabollar:** att målvakten är noggrann vilka returer man släpper och att man agerar aggressivt på returerna
- **Döda ytor:** att målvakten är noga med att stänga ytor och hjälpa medspelarna att vinna boll, framförallt vid hot bakifrån samt inspel
- **Kommunikation:** att målvakten tydligt kommunicerar med sina medspelare för att på så sätt underlätta för laget dels i uppspelsfas, dels i försvarsspel
- **Positionsspel:** att målvakten är noggrann i sitt positionsspel, sitter och står rätt i mål, samt är medveten om vilka ytor och avslut utespelare och målvakten ansvarar för
- **Rörelsemönster:** att målvakten rör sig över stora ytor för att på så sätt alltid vara beredd på ingripande
- **Spel utan boll:** att målvakten är aktiv i alla avseenden även då det inte föreligger ett direkt hot mot mål, för att dels vara aktiv, dels för att genom kommunikation hjälpa medspelarna i uppspel
- **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

