

Spelarutvärdering säsongen 2018-2019

Skellefteå IBK P05 Svart



Skellefteå 24 april 2019

21 av **22** spelare besvarade
enkäten och på en skala mellan 1-5

Så tycker ni såhär om...

Innebandy

4,6



Lagkompisarna

4,2*

* = några betyg 1-2 med kommentarer





Lagkompisarna

"En del slamsar"

"Några är väldigt ofokuserade"

Ledarna

4,5



Träningarna

3,8*

* = några betyg 1-2 med kommentarer





Träningarna

*"Jag vill ha hårdare
träningar och
mycket mer fokus
från alla spelare."*



Träningarna

*"Slamsiga träningar
och ofokuserat."*



Träningarna

"Vissa träningar har varit väldigt tråkiga."



Träningarna

"Jag gillar inte slams på träningarna. Jag är där och vill träna och lära mig."

Matcherna

4,4



Skellefteå IBK

4,2



**Våra
innebandyskills
3,9**





Vill bli bättre på:

1. *Skott*
2. *Teknik*
3. *Pass*
4. *Fysik*
5. *Taktik*

Det finns tre sätt att bli riktigt bra:

Det finns tre sätt att bli riktigt bra:

1. Träna

Det finns tre sätt att bli riktigt bra:

1. Träna

2. Träna

Det finns tre sätt att bli riktigt bra:

1. Träna

2. Träna

3. Träna

Träna

Den generella regeln är att **ju mer man tränar, desto bättre blir man.**

Men mängd är inte allt. De som blir bäst tränar inte bara mycket utan också på ett **medvetet och målinriktat** sätt. Med **fokus och koncentration**. Om de tränar gör de det ordentligt.

De bryter ned träningsmomenten i mindre **delövningar**. Exempelvis genom specifika övningar för olika skott, teknik i vissa spelsituationer, balans i vanliga kampsituationer osv.

För att orka vara så fokuserad och målinriktad är det avgörande **att man gillar (älskar) det man gör** och att man **är positiv** som person.

Skott

Som spelare skjuter du **ca 25-30 skott på en vanlig träning**, Vill du bli riktigt duktig är det för lite - en riktigt bra skytt tränar mycket på sitt skott och i er ålder pratar man om en målsättning att nå **runt 500 bra skott per vecka**.

För att lyckas nå så många skott behöver man lägga in **extra skotträning** som en del av sin **egna träning**. Skjuter du tillräckligt ofta, med inlevelse och fokus kommer du att börja skjuta både hårdare och med bättre precision.

Effektivt målskytte handlar mycket om **att vilja skjuta: Ofta, snabbt, med precision, från rätt avstånd och med medvetenhet om målvaktens luckor**. De bästa målskyttarna i världen har koll på allt detta.

Teknik (att dribbla)

Bra bollbehandling är värdefullt för en innebandyspelare och **ligger till grund** för moment som skott och passningsspel. Genom bra bollbehandling vinner du som spelare tid med bollen i **spelets samtliga moment**.

Vid lagets träningar genomförs alltid en viss del innebandyövningar som tränar detta, men precis som med annan träning krävs det **fokus och koncentration** och en hel del **träning på egen hand** om du önskar bli riktigt bra.

Exempel på övningar som gynnar din teknik: 1 vs 1, teknikbanor, smålagsspel

Tips! Behandla bollen även när du står i kö - **all träning med boll förbättrar din teknik!**

Pass

För att vara ett spelförande lag behöver vi spelare som kan **driva upp fart i spelet**. Bästa sättet att göra det är genom att ha **ett bra passningsspel**. Ett bra passningsspel kännetecknas av: god **kommunikation, rörelse** (hitta ytor med och utan boll), utvecklad **pass- och mottagarteknik** och **blick för spelet** (se medspelare och motståndare.)

Eftersom passningsspelet är innebandyns viktigaste spelmoment har vi flera träningsmoment som innehåller olika passningar på våra träningar. Som spelare slår och mottager du minst **100-200 passningar på en vanlig träning**. Ofta det dubbla. Vill du bli riktigt duktig är det viktigt att du genomför dessa passningsmoment med **fokus och koncentration** .

Exempel på övningar som tränar ditt passningsspel: Olle, trean, femman, 3 mot 2 - 2 mot 1, Rock 'n Roll, Zick-Zack, smålagsspel m.fl

Fysik

Kroppen är ett viktigt redskap för en innebandyspelare.

Innebandy är en komplex sport att träna sin kropp för. Samtidigt som du kan tjäna på att vara **stor och stark** tjänar du också på att vara **snabb, explosiv och uthållig**. För att bli riktigt bra är det viktigt att **träna allsidigt** med träningsinslag som utvecklar barnets fysiska grundkvaliteter - **koordination, rörlighet, uthållighet, styrka och snabbhet**.

Vid lagets fysträningar genomförs övningar som tränar spelarnas fysik. Även vid denna form av träning vill vi poängtera vikten av att du som spelare utför träningen på ett **medvetet och målinriktat** sätt - med **fokus och koncentration**. Om Du tränar gör det ordentligt.

Vill du förbereda din kropp på bästa sätt måste du **komplettera innebandyträningen** med viss fysisk **träning på egen hand** – särskilt under sommaruppehållet.

Taktik

För att maximera vinstchanserna som innebandylag har man **ett gemensamt spelsystem** som anger **hur spelarna i laget är positionerade** på planen och **hur de agerar** i givna situationer som uppstår.

Systemet anges ofta med siffror där siffran anger antal spelare i respektive lagdel med utgångspunkt från den defensiva lagdelen, (målvakt ej inräknad), till exempel 2-1-2 som beskriver en uppställning med 2 defensiva backar, 1 spelare i mitten och 2 offensiva forwards.

Enligt Skellefteå IBKs utvecklingsmodell ska vi nästa säsong börja träna mer på **grunderna till olika typer av försvars- och anfallsspel**. Dels på individnivå, men också som spelförståelseträning för hela laget. Vi kommer att genomföra **särskilda teori- och taktikpass** för detta.

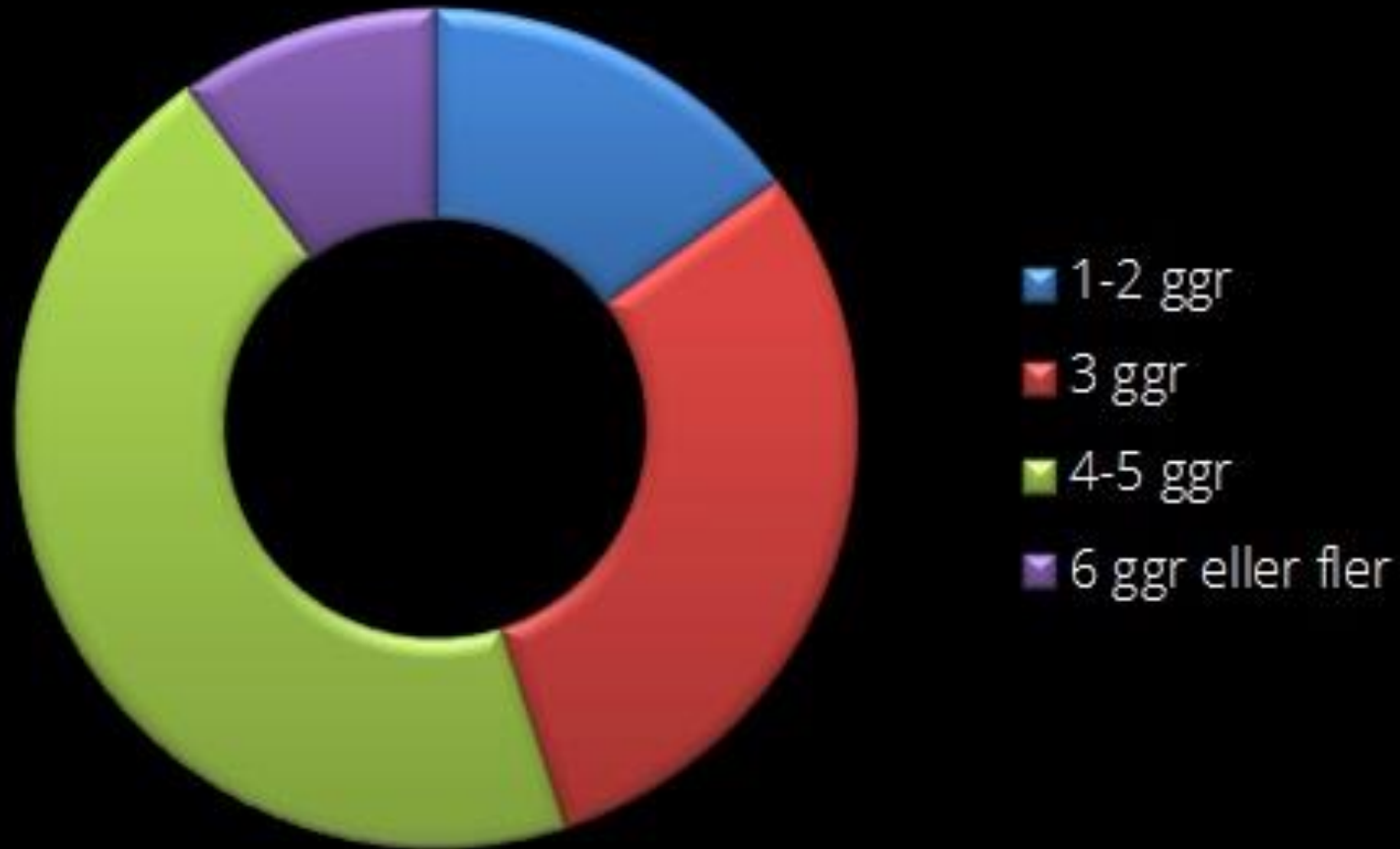
Taktik

Målsättning med försvarsspel är att förhindra motståndaren från att göra mål och erövra bollen så snabbt som möjligt och spela anfallsspel. Det gör man genom att: **kontrollera området framför eget mål, aktivt pressa/styra/fore- och backchecka, arbeta på rätt sida och inifrån och ut, ha klara roller och positioner.**

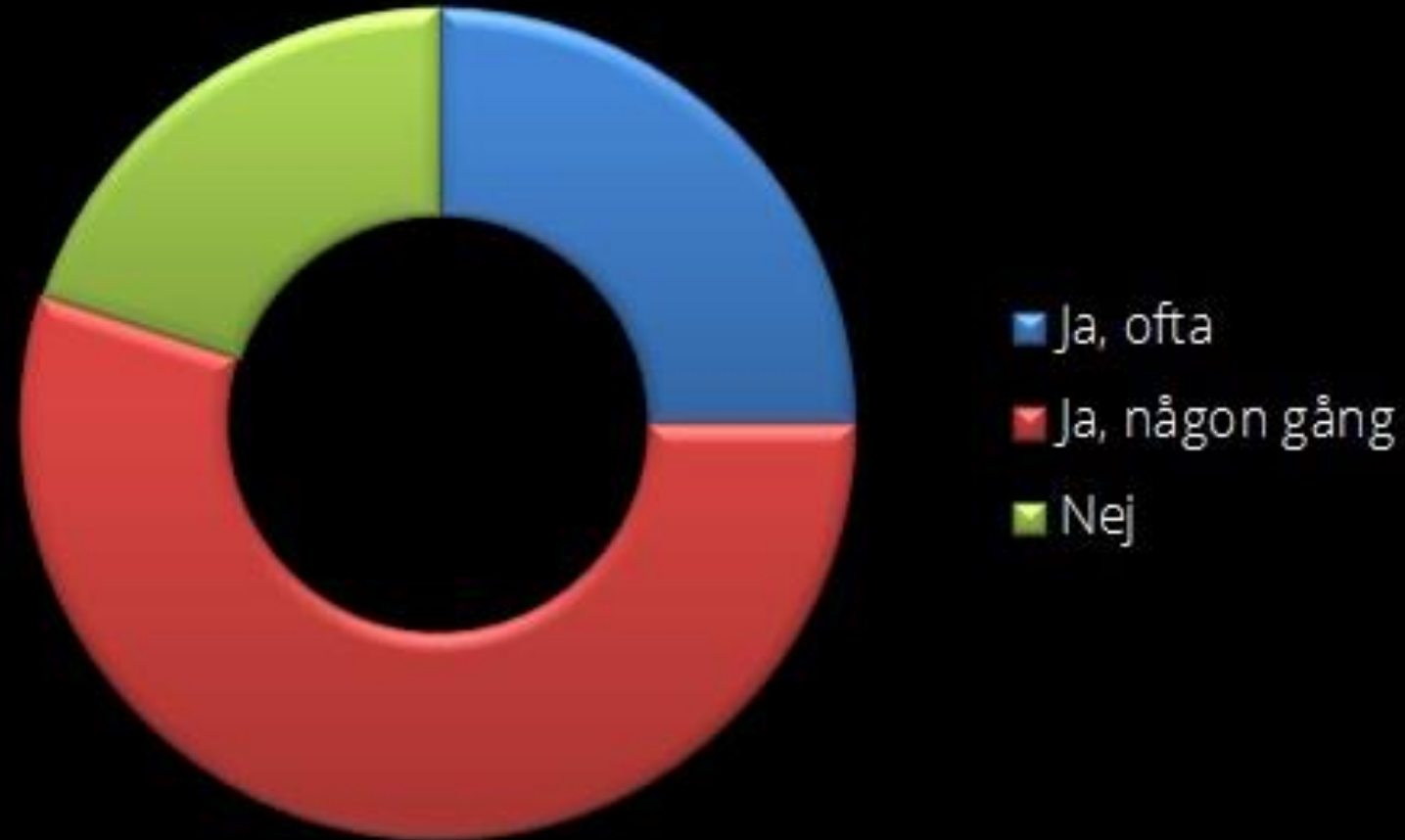
Målsättning med anfallsspel är att med fart, intensitet och hårt jobb skapa kvalitativa lägen att **göra mål** på. Det gör man genom att: **vända spelet snabbt** och **skapa numerära överlägen**, spela med **bollkontroll, ta bollen till mål** i samband med skymning och returtagning, **dominera bollinnehavet** och skapa sig powerplay tillfällen.

Alla spelar försvarsspel och alla spela anfallsspel!

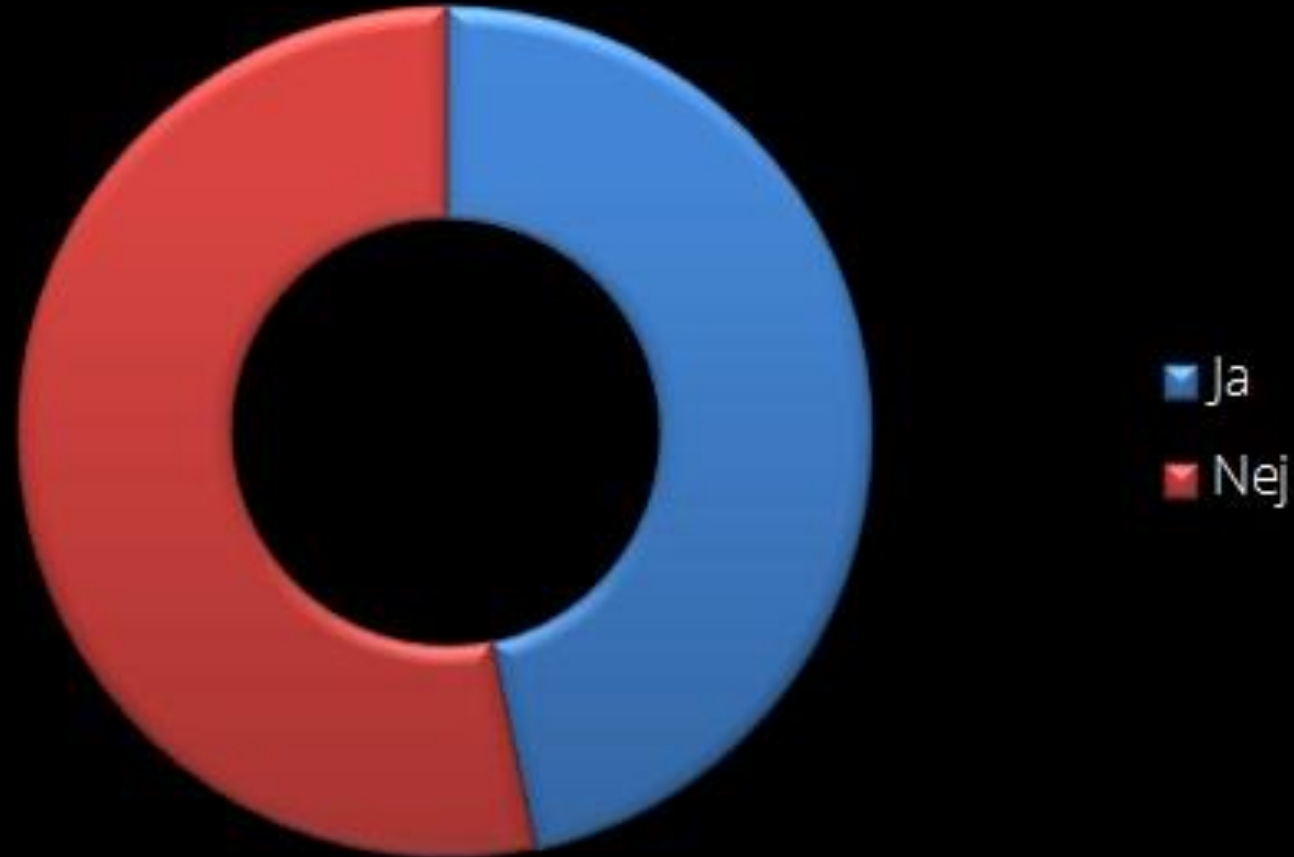
Hur mycket vill du träna per vecka?



Vill du träna med andra lag?



Vill du träna under lågsäsong?



Prisutdelning

Årets Prestation

Årets Lagkamrat

Årets Kämpe

Anledningen till att just dessa tre belönas är eftersom det är beteenden som vi ledare och föreningen Skellefteå IBK värderar högt och vill uppmuntra - **att delta på aktiviteter och träningar, att göra sitt bästa** (även vid motgång), samt **att vara en bra lagkamrat**.

Alla tre är viktiga framgångsfaktorer för att vi alla i laget som individuella innebandyspelare och som lag ska få **uppleva framgång, utvecklas, ha roligt och trivas tillsammans**.

Årets prestation

Tilldelas den spelare som deltagit vid flest träningstillfällen under säsongen. Att visa intresse, engagemang och träningsvillighet är några av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare. Det finns tre sätt att bli riktigt bra: träna, träna och träna.

Årets prestation

Tilldelas den spelare som deltagit vid flest träningstillfällen under säsongen. Att visa intresse, engagemang och träningsvillighet är några av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare. Det finns tre sätt att bli riktigt bra: träna, träna och träna.

3. Joel Stenberg – 84%

Årets prestation

Tilldelas den spelare som deltagit vid flest träningstillfällen under säsongen. Att visa intresse, engagemang och träningsvillighet är några av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare. Det finns tre sätt att bli riktigt bra: träna, träna och träna.

2. Robin Wahlberg – 86%

3. Joel Stenberg – 84%

Årets prestation

Tilldelas den spelare som deltagit vid flest träningstillfällen under säsongen. Att visa intresse, engagemang och träningsvillighet är några av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare. Det finns tre sätt att bli riktigt bra: träna, träna och träna.

1. Sander Ejrevi – 93%

2. Robin Wahlberg – 86%

3. Joel Stenberg – 84%

Årets kämpe

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han alltid gör sitt bästa, även om det går tungt. Den egenskapen är en av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare och en stark ledaregenskap som påverkar gruppen positivt.

Årets kämpe

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han alltid gör sitt bästa, även om det går tungt. Den egenskapen är en av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare och en stark ledaregenskap som påverkar gruppen positivt.

3. Sander Ejrevi – 15%

Årets kämpe

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han alltid gör sitt bästa, även om det går tungt. Den egenskapen är en av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare och en stark ledaregenskap som påverkar gruppen positivt.

2. Joel Stenberg – 20%

3. Sander Ejrevi – 15%

Årets kämpe

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han alltid gör sitt bästa, även om det går tungt. Den egenskapen är en av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas bli en bra innebandyspelare och en stark ledaregenskap som påverkar gruppen positivt.

1. Robin Wahlberg – 50%

2. Joel Stenberg – 20%

3. Sander Ejrevi – 15%

Årets lagkamrat

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han är positiv, schysst, glad och trevlig mot alla. Att vara en god lagkamrat som sprider lagkänsla och kamratskap är ovärderligt och en av de viktigaste förutsättningarna för att ett lag ska vara framgångsrikt och för att spelarna i laget ska må bra och trivas tillsammans.

Årets lagkamrat

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han är positiv, schysst, glad och trevlig mot alla. Att vara en god lagkamrat som sprider lagkänsla och kamratskap är ovärderligt och en av de viktigaste förutsättningarna för att ett lag ska vara framgångsrikt och för att spelarna i laget ska må bra och trivas tillsammans.

3. Karl Lundkvist – 15%

Årets lagkamrat

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han är positiv, schysst, glad och trevlig mot alla. Att vara en god lagkamrat som sprider lagkänsla och kamratskap är ovärderligt och en av de viktigaste förutsättningarna för att ett lag ska vara framgångsrikt och för att spelarna i laget ska må bra och trivas tillsammans.

2. Joel Stenberg – 20%

3. Karl Lundkvist – 15%

Årets lagkamrat

Tilldelas den spelare som mottagit flest röster av sina lagkamrater utifrån att han är positiv, schysst, glad och trevlig mot alla. Att vara en god lagkamrat som sprider lagkänsla och kamratskap är ovärderligt och en av de viktigaste förutsättningarna för att ett lag ska vara framgångsrikt och för att spelarna i laget ska må bra och trivas tillsammans.

1. Malte Olausson – 30%

2. Joel Stenberg – 20%

3. Karl Lundkvist – 15%

Tack för denna säsong!