



Utvecklingsstrategi säsongen 2022/23

Mål med säsongen?

Se till att spelarna vill fortsätta att spela innebandy.

Grundvärderingar

Våra grundvärderingar bottenar i både forskning, logik och vi ledares erfarenhet av idrott.

Vi vet av forskning av Anders Ericsson, Angelica Duckworth och Carol Dweck tydligt pekar på att;

- tidig utveckling är inte avgörande för vem som blir bäst,
- att vara **trägen** är viktigare än att vara tidigt utvecklad,
- det behövs **kvalitativ lärarledd träning** för att bli riktigt bra på något – helt enkelt träna rätt är primärt och träna tillräckligt mycket är sekundärt, men också det ett nödvändigt kriterium.

Vi vet också från forskningen att optimalt för motivationen för inläring är att uppgiften är tillräckligt svår men inte för svår och att människor lär sig mest optimalt när man gör ungefär **85 %** rätt. En balansgång där vi måste känna kompetens men också blir tillräckligt utmanade för att lära och fortsätta vara motiverad.

Från motivationsforskningen vet vi att det finns vissa variabler som krävs för att vi människor ska känna motivation. En enkel modell är självbestämmandeteorin och den lyfter fram tre kriterier (inom parentes är tolkning för laget).

- **kompetens** (jag vill känna att jag kan)
- **tillhörighet** (jag vill känna att jag är en del av laget)
- **autonomi** (jag känner att jag kan påverka min situation)

För att vi ska kunna bedriva en bra verksamhet krävs det att alla är **fokuserade och hjälper varandra** under och i samband med träning & match. Det kan



handla om att fokusera på en övning så att min kompis får sitt pass för att kunna genomföra övningen till att lyssna vid genomgångar.

Vi är också ett lag. Det innebär att alla drar åt samma håll. Visst ska det vara högt i tak och vi måste kunna få reagera, men man kan lika gärna välja att vara **snäll** som något annat.

Vi fokuserar på **utveckling** och vill att även spelare och föräldrar fokuserar på utveckling. Att utveckla varje spelare utifrån sin nivå för att nå sin maximala nivå brukar man tala om i olika sammanhang. Vi gör det. Därför nivåanpassar vi både träning och match. På träning kan det innebära att man får extra hjälp för att få till tekniken av skott – men det kan vara likväldigt handla om att en skottsvag spelare utvecklas som en skottstark spelare utvecklas ännu mer. Det kan också innebära att man som spelare får träna övningar eller spela matcher med fler spelare på sin utvecklingsnivå eller med någon över eller under sin utvecklingsnivå. Det senare kan handla om att lära från de som utvecklas längre eller hjälpa de som inte utvecklats lika långt. Ibland nivåanpassar vi att man en match ska utmanas och en annan match spelar man inte en position där det finns risk att misslyckas (mer än självförtroendet klarar av – för då tappar vi motivation). Vi gör inte permanent nivåindelning dels för att vi inte anser barnen i denna ålder ännu är mogna för att förstå konceptet av nivåindelning, dels ser vi utifrån utvecklingsperspektivet inget behov och dessutom har vi en mycket jämt utvecklad trupp. Vissa spelare har kommit långt inom något område, som skott och försvar, andra har kommit långt med spelförståelse. ALLA behöver fortsätta utvecklas och utvecklingen ökar motivationen att fortsätta då man känner sig mer kompetent, är man duktig får man mer tillhörighet och får mer möjlighet att inom ramen för innebandyn vara mer autonom.

Allt börjar med **riktad energi**. Med allt vi håller på med behöver vi ha energi och rikta den in i det vi håller på med. Här är en av anledningarna till att vi tränare pratar med energi med spelarna både under träning och match – en annan är såklart för att de behöver lärarledd träning, som nämnts ovan. Riktad energi innebär också att vi är intensiva i vårt spel och att vi ska våga ta ut oss och lära oss att kämpa. Aldrig ge upp.

Idrotten lär för livet. Om en enda spelare hos oss börjar förstå konceptet av att om du tränar rätt och tillräckligt mycket på något så blir jag bättre eller att "min hjärna är utvecklingsbar och därför kan jag också bli bra på det här om jag bara



tränar rätt och tillräckligt mycket” är det fantastiskt. För just detta koncept gäller ju hela livet. Matte, relationer, fotboll, musik eller vad man än vill hålla på med. Detsamma gäller att vara en god lagspelare. Att få känslan av att jag är en idrottsperson, som är van att ta motgångar, ta i, kavla upp ärmarna, träna fysiskt och våga testa nya saker.

Individuellt

Se spelet

Ju mer vi lär oss att se spelet och inte enbart titta på bollen desto lättare är det för oss att läsa spelet och förstå vad som kommer hända, var jag är och ska befinna mig på planen, ta beslut om vad jag ska göra och inte minst att jag får mer tid (spelet går långsammare), vilket gör att det är lättare att göra rätt. Se spelet gäller försvar och anfall, med och utan boll.

Vi tränar under året både med övningar och matchspel på att titta upp – både med och utan boll.

Rörelse utan boll

Det är inte intuitivt för spelare att hitta ny position och göra sig spelbar. Detta är något spelarna måste lära sig. Den mesta tiden man spelar har man inte boll. Under säsongen kommer vi jobba med övning och spel för att hitta ny position för att; i anfallsspelet göra sig spelbar och dra på sig spelare och i försvarsspelet hålla position men också täcka upp för varandra.

Lugn med bollen

Knäcka koden att vara lugn/kylig med bollen, men snabbt agera när man hittat spelaktionen (passningen, dragningen, skottet).

Vi gör olika övningar för att hitta tajming och talar om det vid matchsituationer.

Försvarsspel

Det är lätt att spelarna vid försvarsspel (när laget inte har bollen) så snabbt som möjligt vill ta tillbaka bollen. Detta är ju logiskt. Men, så fort vi går på en mot en så riskerar vi att öppna upp chanser för andra laget om vi blir överspelade (t ex avdribblade eller hamnar ur min position). Därför jobbar vi systematiskt i försvarsspelet även på individnivå. Det innebär att i stället för att direkt ta bollen, så:

- fördröjer vi spelaren med boll,
- styr motspelare med boll och blockerar spelare utan boll,
- stöter för att ta boll utan att tappa balans,
- och blockerar passning och skott om vi inte kan ta bollen när vi stöter.

Vi jobbar här med både övningar och vid spelsituationer. Här handlar det mycket om förståelse och tänka när jag spelar. Det enkla är att helt enkelt tänka att man inte behöver ta bollen direkt utan screena/styra spelaren ut mot sarg för att sedan få understöd av min medspelare.



Min roll i anfall och försvar

Redan förra säsongen jobbade vi med positionsspel (för första gången). Vi talade mycket om försvarspositioner i egen zon och spelarpositionernas (back, center och forward) rörelse över planen. Nu bygger vi på med försvarsspel över hela planen och hur vi anfaller och spelar på motståndarnas planhalva.

Här blir det jobb under matchliknande spel och utvärderingar vid matchspel.

Skott

Skotten i innebandy är centralt för både skott mot mål och för att få upp en teknik för långa passningar. Därför fortsätter vi arbeta med individuell teknik för att spelarna ska knäcka koden för skottet och nöta in skottet vid såväl stillastående som i full fart.

Vi tränar skottet genom mycket specifik teknikträning till att fokusera på att skjuta korrekt (också hur och var man skjuter; t ex inte alltid det hårdaste man kan och alltid på mål).

Passning och mottagning

Ytterst handlar passning och mottagning om att flytta spel och motståndare. Ju mer tid man har på sig att fundera vad man ska göra, desto snabbare spel och noggrant spel får vi. Därför är det viktigt att träna passning och mottagning. Genom att passningen kommer på bladet, framför spelaren i löpningen och mottagningen sker snabbt och med kontroll vid klubban skapar vi tid för varandra som vi kan använda för att manövrera ut det andra laget.

Här fortsätter vi träna teknik, nöta (det behöver "sitta i ryggmärgen") och vara noggranna i alla passningar och mottagningar vi gör.

Speltaktik

Här jobbar vi med enkla saker och bygger på positionsspel och spelarnas förståelse för olika positioners rörelse till att nu börja jobba med laget som en enhet. Viktigt att spelarna förstår och får en naturlig känsla av hur laget rör sig och jag som spelare är en del av det. Målet med speltaktiken är inte att alla alltid ska klara av uppsatta utvecklingsmål utan att alla ska **förstå** vad vi som lag vill uppnå. **Utveckling i fokus!**

Hög press med hela laget

Vi är ett lag som jobbar med hög press. Det innebär att vi har som ambition att ta oss in i anfallszon och spela majoriteten av matcherna i motståndarnas zon. Anfaller vi så är målet att få in alla medspelare i anfallszon. Försvarar vi jobbar vi med hög press med hela laget i anfallszon. Vi vågar stå kvar på mittlinjen med backarna.

Tanken är att det är i anfallszon vi gör mål och så länge vi är i anfallszon släpper vi inte in mål.



Kompakt lag i försvar

Vid försvar (vi har inte bollen) jobbar vi med press med hela laget. Det innebär att laget måste röra sig som en enhet. Vi måste hålla ihop laget och vid försvar blir vi ännu mer kompakta och håller spelarna utanför vår "box".

Speluppbyggnad

Även här jobbar vi med övertalighet, håller ihop laget (alla går ner & alla går upp i banan). Genom att alla går ner och hämtar upp speluppbyggnaden skapar vi övertalighet och trianglar.

Syftet är att få förståelse för effekten av övertalighet och trianglar samt att jobba med laget som en enhet över hela planen.

Rörelse i anfallszon

I anfallszon går vi i omställning rakt mot mål. Går inte det jobbar vi med boxplay. Backar, forwards bildar box med centern som jobbar centralt i banan. Viktigt för i år är att vi jobbar hårt på returer. Bollen SKA in i mål!!

Mentalt

Viktigt att spelare förstår att hur vi tänker är minst lika viktigt som det fysiska. Det handlar här inte bara om att tänka rätt, så som att aldrig ge sig, tänka på planen, förstå varför vi blir bättre och att talang inte finns, utan också hur man ska vara för att vara en bra lagspelare. För hur bra man än är som spelare måste man också vara en **bra lagspelare**, med allt vad det innebär.

Trägenhet, dynamiskt mind-set & lärarledd träning

Vi fortsätter jobba med förståelsen för vad som gör oss bättre. Det gäller att träna rätt och tillräckligt mycket. Vi har förståelse för att i vår unga ålder handlar mycket om fysisk utveckling för att klara vissa saker enklare än andra, men att det till viss del över tid går att kompensera med rätt träning. Om kompisen är bättre på skott kanske det beror på att han är större och starkare, men också att han faktiskt tränat hemma på gatan eller på skolgården.

Motivation

Vi börjar prata om varför vi tycker vissa saker är roligare och hur man själv kan se till att saker blir roligare. Vi utgår ifrån vikten av att känna kompetens, tillhörighet och autonomi.

Energi

Allt börjar med energi. Utan energi har vi inget. Vi kommer under säsongen jobba med ordet intensitet. Vi har det med oss på träning och match, i försvar och i hög press, ja, på alla håll. En av anledningarna till att vi ledare coachar spelarna aktivt genom att säga deras namn (tillhörighet), ger konstruktiva påminnelser om hur spelaren ska agera (men inom ramen för autonomi – alltså inte bestämma vad spelaren ska göra) – i allmänhet är ganska högljudda är i huvudsak för att tillföra energi till spelare och laget.



Fokus

Sedan de var små har vi varit noga med att när det är innebandy så är vi fokuserade på innebandy. Då blir det roligare för alla och vi får förutsättningar att utvecklas. Det är inte schysst mot våra kompisar om vi pratar när de talar för laget, om spelare inte hör vad vi ledare säger, om spelare inte lyssnar på instruktioner så att de inte vet hur övningar ska utföras, osv. Därför har vi en överenskommelse i laget att vi fokuserar på innebandy när det är innebandy.

Intensitet (ge inte upp)

Ordet intensitet är sannolikt något våra spelare i början av säsongen inte exakt vet vad det betyder. Målet är att alla spelare i slutet av säsongen har 100 procent klart för sig vad vi i laget menar med intensitet.

Målvakterna

Målvakterna är ju mycket viktiga för laget i alla lagidrotter, där målvakter finns, och i innebandy som andra idrotter blir de viktigare och viktigare och mer och mer delaktiga i spelet. Framför allt är det viktigt för oss att spelare vill prova på att vara målvakt och känner att man får hjälp med att utvecklas (kompetens), delaktighet med övriga laget (tillhörighet) och kan vara med och styra utvecklingen och t ex matchsituationer (autonomi). Då ökar motivationen för att vara målvakt.

Vi kommer under säsongen även försöka få med målvakter från t ex A-laget (vilket de flaggat för att de ställer upp med) för att lära ut och inspirera våra spelare.

Delaktighet

Under säsongen försöker vi få upp intresset ännu mer för målvaktsspelet. Det gör vi genom att bygga på målvaktsrollen under matchspel, dels genom att vara vår 6:e utespelare (spela med fötter) och vara den som dirigerar spelet mer.

Stå upp

Målvaktsspelet har gått från mycket sittande till att målvakterna idag står upp i mycket större utsträckning. Vissa elitmålvakter står upp i princip ända till dess skottet kommer. Att stå upp gör att målvakterna ser spelet bättre och får snabbare förflyttningar i såväl djup- som sidled. Vi jobbar därför med att målvakterna ska stå mer upp både på träning och match.

Använd fötterna

Då reglerna ändrades för några år sedan så att man idag får spela bollen med fötterna skapar detta en stor fördel för målvakterna och laget. Målvakterna kan på det sättet användas som en 6:e utespelare och back både när det gäller att täcka större ytor utanför målvaktsområdet och vara delaktig i t ex spelvändningar.



Uppvärmningar

För att målvakterna ska kunna värma upp både kropp och händer är det viktigt att målvakterna initialt vid träning och match får bollar i händerna och sedan kan börja jobba med t ex ben och förflyttningar. Detta gör också att utespelarna måste koncentrera sig på var de sätter skotten, vilket är en viktig del i att göra mål – inte bara skjuta hårt.

Sitta rätt

Målvakterna behöver hela tiden jobba med att sitta rätt. Hitta avstånd och skära av skott linjer. Så småningom jobbar man ju med att utespelare som täcker, täcker sin sida och målvakten täcker resterande del. I år jobbar vi mer med att få förståelse för att hitta rätt position i förhållande till skytten för att täcka av så stor del av målet som möjligt.

Fysiskt

Under säsongen kommer vi jobba med fysiken för första gången i laget. Det kommer ske genom att övningarna är anpassade för en mix av att träna snabbhet, styrka, uthållighet och koordination men också isolerad träning för de olika fysiska delarna. Målet är främst att väcka tankarna om att man mår bra av fysisk träning och att det är en del av idrotten för att klara av att träna, tävla och må bättre.

Generellt är det viktigt för barnen att röra på sig, men också att få känna att fysisk träning ger resultat (vi kommer t ex träna på att alla vid säsongens slut ska klara av att göra 10 korrekta armhävningar). Hur känner man sig när man är helt slut? Vad händer om jag blir bättre på att koordinera min fot med min klubbteknik.

Barn har även stor kapacitet att träna och de senaste årens forskning har visat på att även yngre barn kan styrketräna tyngre och att skaderisken är mycket liten. Ju starkare vi blir och mer vi bygger upp kroppen desto

Vi fokuserar på; snabbhet, styrka, uthållighet och koordination (även balans kommer in till viss del).

Detta dokument kan komma att revideras under säsongen.