

FÅ SAKER ATT HÄNDA I FART

RÖD NIVÅ 12-16 ÅR

VÄXJÖ VIPERS UTVECKLINGSMODELL I PRAKTIKEN

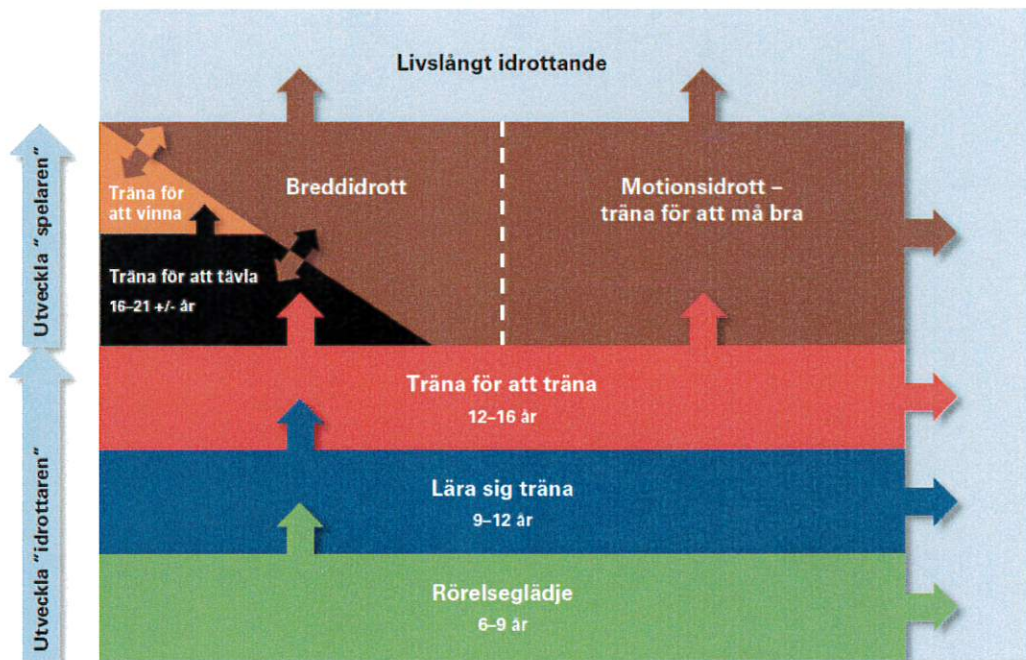




Om Växjö Vipers utvecklingsmodell

Växjö Vipers ungdoms verksamhetsmodell är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för Växjö IBK Utveckling från knatte verksamhet upp till till och med 16 år. Det riktar sig framförallt till tränare och lagledare, men även till föräldrar och spelare.

Föreningen följer *Svensk Innebandys Utvecklingsmodell* nedan kallat SIU som ligger till grund för långsiktigt idrottsutövande. SIU modellen bygger på utveckling utifrån varje individs nivå, utifrån varje individs förutsättningar. För att nå dit krävs att alla vi som leder innebandyn, oavsett roll, måste anamma SIU och låta det styra vår idrottsliga verksamhet. SIU är vår filosof. Aktuell SIU information hittar du på www.innebandy.se.



Figur 1. Schematisk bild över integreringen mellan stegen i spelarutvecklingsmodellen.



FÅ SAKER ATT HÄNDA I FART

När spelarna är mellan 12-16 år gamla befinner de sig på Röd nivå enligt SIU, en nivå med namn "träna för att träna". För den innebandymässiga träningen och dess färdigheter handlar den röda nivån om att träna moment i hög hastighet med ledordet **Få saker att hända i fart**. Träningen bör bestå av ungefär

40 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren där övningar byggs upp av bollekar där olika antal spelare involveras. Ju äldre och mer kompetenta de aktiva är desto fler involveras. 30 % smålagsspel ex. 3 mot 3. 10 % spelförståelse, problemlösning och kreativitet. 15 % övrigt med fokus på aerob och styrketräning. (Växjö Viperns Utvecklingsmodell, s. 28)

Övningsbanken för denna nivå innehåller övningar som syftar till att träna och utveckla färdigheter i fart. Övningarna är olika lätta beroende på nivå och går även att anpassa beroende på nivå och deltagare. Genom att utföra övningarna i hög hastighet och med lämplig intervall omfattar övningarna även fysiska färdigheter. En stor och viktig del för att träna färdigheter i fart är att träna dem i olika typer av **matchspel**. Utvecklingsmodellen säger att ungefär 30 % av träningen ska ske i spel på mindre ytor men för att träna och utveckla färdigheter kan man med fördel spela ännu mer än så. De moment som framförallt är viktiga att jobba med i övningarna och i matchspelet är **Give and Go, Duellspel** samt **Avslut**. Andra viktiga moment som är mer självklara är passningsspel, teknik etc. men de innefattas av dessa tre moment.



Give and Go

Syftet med Innebandy är att vinna önskvärda ytor ("farliga ytor") för att kunna göra mål. För att vinna farliga ytor behöver vi *passera motståndare*, antingen genom att använda passningsspel eller driva boll/dribbla förbi motståndare.

Grunden i Give and Go-spel är bollförarens passning följt av en rörelse till ny yta. Och denna passning och rörelse ska alltså syfta till att passera motståndare och vinna en farlig yta.

Två "grundtyper" av Give and Go-situationer:

1. Väggspele förbi motståndare (2mot1-situation).

2. Give and go med spel på 3e spelare (varierat antal spelare). Passning och rörelse utan boll, antingen för att få tillbaka bollen i steg 2, eller för att skapa räknepel för försvaret i de farliga ytorna.

Detaljer för lyckosamt Give and Go-spel:

- Kvalitet i de tekniska momenten; driva boll, utmana motståndare, passningar (i fart och direktpassning) samt mottag i fart.
- Tempoväxling i löpning förbi motstånd.
- Taktisk värdering kring farliga ytor.

Varför träna Give and Go i ungdoms- och junioråldrar?

- Ställer krav på tekniska färdigheter i högt tempo.
- Skapar spelförståelse kring hur rörelse och passningar syftar till att vinna farliga ytor.
- Skapar "fria" spelare som ej är låsta i en viss yta eller position på planen



Give and Go

Som taktiskt verktyg, att tänka på:

Ett utpräglat Give and Go-spel kan vara effektivt och användbart i alla typer av situationer i spelet. Men det finns tillfällen då det brukar kunna passa extra bra med ett rörligt och fritt anfallsspel:

- Spel på större ytor, dvs när motståndarna spelar ett högre försvarsspel. Då finns det stora ytor att "få plats" med väggspel och andra typer av rörliga kombinationer.
- Mot försvar med tydligt man-man-fokus, då passning och rörelse kommer att skapa stor oreda i man-man-försvar.
- Give and Go kan även vara ett riskfyllt moment och Du som ledare får chansen att diskutera värderingsspel på planen. När och var försöker vi spela ett svårt väggspel? När bör vi spela ett rörligt anfallsspel men med större marginaler?



Avslutsträning

Syfte och målsättning i en innebandymatch är att göra mål. Därför är det viktigt att träna avslut matchlikt. Det är en sak att stillastående, med gott om tid skjuta boll efter boll dit du siktar. Det är en helt annan sak att vara en effektiv skytt i matchtempo med försvarare som stör. Här gäller det att träna i högt tempo och ställa krav på kort anläggningstid (direktskott eller två touch), samt utveckla en snabb release. Många spelare är duktiga på dragskott med bollen länge i hooken, men de bästa spelarna kan även skjuta snabba skott med handleds-release. Var är det bra att sikta?

1. Skjut direkt så är målvakten ur position.
2. Jobba mer med låga skott strax över målvaktens ben eller högt över axeln mellan hjälm och händer.

Exempel på möjliga diskussionspunkter

- Vad är viktigt vid skott? (Hårdhet, placering, snabbhet, timing utifrån försvar- och mv-rörelser, etc)
- Varför är det bra att skjuta direkt? (Mv hinner inte med, försvar hinner inte med.)
- Vilket är det snabbaste skottet? (Handledsskottet)
- Svagheter med skott med bollen i hooken bakom kroppen? (Lättare att läsa för målvakt att skott kommer, kan göra det lättare för försvarare att läsa och kliva upp och låsa, tar längre tid att få iväg skottet.)
- Styrkor med skott med bollen i hooken bakom kroppen? (Kan behövas för att skydda boll från motstånd, ger kraft till skottet vilket kan behövas vid skott utifrån, bra skott när bollen kommer naturligt i hooken ex felvänd)
- Styrkor bollen framför kroppen? (Svårare för målvakt och försvar att läsa vad som ska hända, möjligt att passa skjuta dribbla i alla riktningar).
- Svagheter bollen framför kroppen? (sårbart för försvarsklubbor, kräver skicklighet och mod att våga spela framför kroppen när yta finns.)

Sikte:

- Reflektera; var har målvakter sina händer generellt? Var är det svårt att rädda med händerna?



Avslutsträning

Vad gäller avslut finns det tre grundförutsättningar för ett framgångsrikt avslut på högsta seniornivå:

1. **Hastighet i release.** Att kunna skjuta snabbt är den största faktorn till att skapa målchanser och att göra mål. För att skjuta snabbt krävs skicklighet att skjuta olika typer av skott på både forehand och backhand, samt att kunna skjuta i rörelse ("i steget").
2. **Sikte.** Ju snabbare skott (punkt 1) desto mindre tid har försvar och målvakt att hinna täcka. Dvs ju snabbare skott desto mindre behov att sikta exakt. Att skjuta snabbt, träffa mål och skjuta i rätt höjd är ett säkert framgångsrecept. Rätt höjd = 2-4 dm ovanför målvaktens ben eller högt ovanför målvaktens axlar.
3. **Beslutsfattande.** Att kunna avgöra vilket skott som ska skjutas när och hur är förstås en avgörande faktor. Därför blir avslutsträning i slutändan nödvändig att bedriva i **matchmiljö**. Dvs i någon spelform i matchlikt tempo med motståndare som stör.

Dragskott

Extra kommentarer angående Dragskottet, ett skott som de flesta unga spelare behärskar och använder flitigt. Men där inte alla klarar av att hantera i matchmiljö och matchtempo.

- Galante Carlström har världens bästa dragskott men han gör inte ens hälften av sina mål med just dragskottet. Hans storhet ligger i att han gör mål på alla olika sätt och hans spelförståelse/beslutsfattande i avslutssituationerna.



Bra att ha med sig i diskussioner kring dragskottet är dess för- och nackdelar:

Fördelar:

- Ett kraftfullt skott som ger höga bollhastigheter.
- Ett funktionellt skott i situationer där spelaren måste skydda bollen från en försvarare. - Ett funktionellt skott när skytt är felvänd och behöver snurra runt och skjuta i samma rörelse.
- Spelare som har stor precision i sitt dragskott ska naturligtvis använda det i stor utsträckning.

Nackdelar:

- Ett skott som tar tid att anlägga. Det är ett "lättläst" skott som ger tid för målvakt och försvar att hitta täckande positioner.
- Eftersom bollen i ett dragskott tydligt placeras bredvid (t.o.m bakom) spelare finns risk att det begränsar spelarens beslutfrihet. Det är svårare att passa och dribbla i alla riktningar med en boll "låst" på forehand-sidan.
- Spelare som inte har stor precision i sitt dragskott kommer att tappa fördelen av att skjuta snabbt. Ju snabbare skott desto lägre krav på noggrann precision.



Duellspel

Att vara först till bollen med klubban är den enskilt viktigaste egenskapen för att vinna flest dueller. För att vara först till bollen med klubban krävs:

- **Spelförståelse.** Att läsa situationerna snabbare än motståndaren kommer att ge en fördel in i dueller.
- **Snabbhet och koordination.** Att vara kvick och rörlig i 360 grader kommer ge spelare fördelar att snabbt ta sig in och ut ur dueller.
- **Skicklig klubba 360 grader runt kroppen.** Att med både två/en hand på klubban hantera forehand/backhand 360 grader runt kroppen kommer att öka sannolikheten att ta sig ur dueller med bollen under kontroll. Öga/hand-koordination i att träffa studsballar är också en stor fördel.

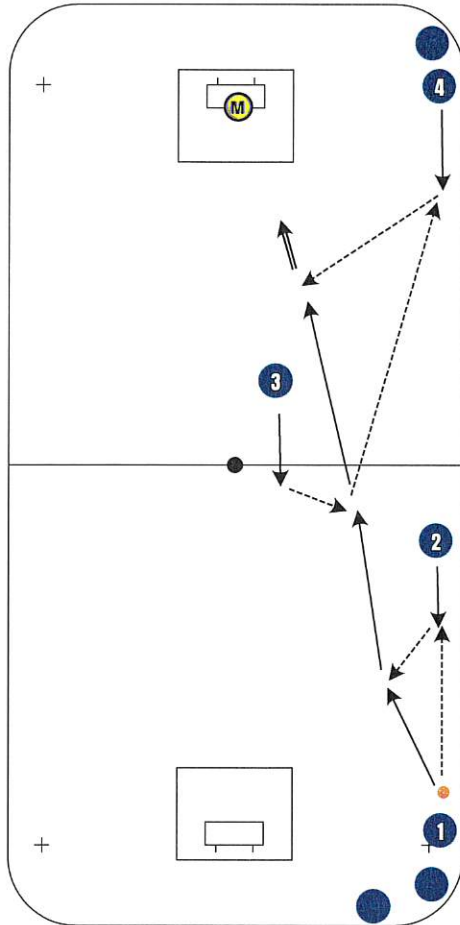
Att använda kroppen rätt är viktigt i många dueller. Dvs, uttrycket **"Gå in med kropp!"** kan översättas:

- **Ready position.** Snabbhet i 360 grader och balans in i alla situationer.
- **Följsamhet och spelförståelse.** Att förstå när du som spelare ska ha kroppen på anfallssida/försvarssida i en duell.
- **Redo i närkampsspelet.** Att söka fysisk kontakt är i många situationer eftersträvansvärt. Och när det uppstår fysisk kontakt ska spelaren vara redo att "stå emot" sin motståndare och fortfarande kunna kontrollera agerandet med klubba/boll och beslutsfattandet i situationen.

Få saker att hända i fart

Övningsbank test

1/17



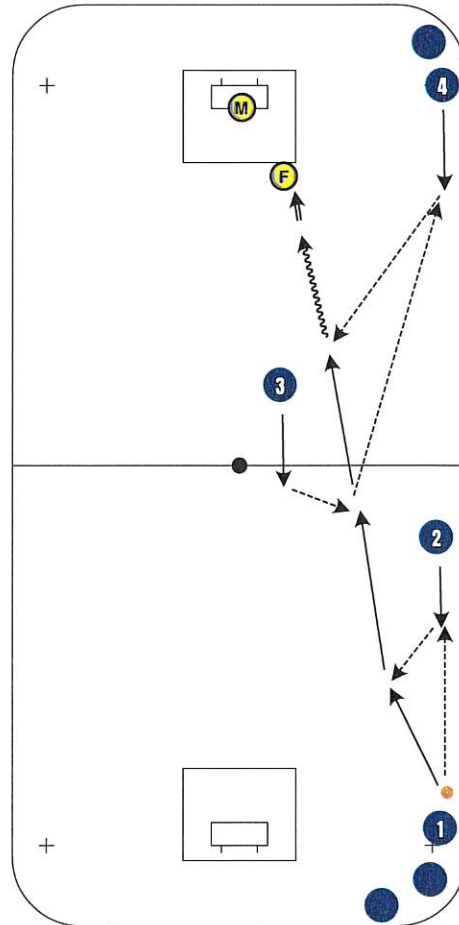
Schweiz

Give and go. Spelare 1 väggspelar med spelare 2, 3 och 4 innan hen tar genomför ett avslut (helst direkt). Spelare 4, 3 och 2 roterar och spelare 1 ställer sig i hörnet där spelare 4 utgick ifrån. Alla spelare som inte står i första ledet ska sträva efter att vara i rörlighet, möta bollen hela tiden. Passningarna ska sitta på bladet och spelas med en touch. Från att bollen spelas från första passningen ska en tempohöjning eftersträvas där övningen ska ske i så högt tempo som möjligt

Målvakter kan jobba 100 % matchlikt på fem-sex raka avslut innan hen vilar några rundor. Målvakten följer bollen från att den spelas från 3-4 och jobbar hela vägen ner till stolpen för att göra det så matchlikt som möjligt.

Övningen kan med fördel genomföras på båda sidor av planen samtidigt samt från båda hörnen

2/17



Schweiz (Påbyggnad av föregående övning)

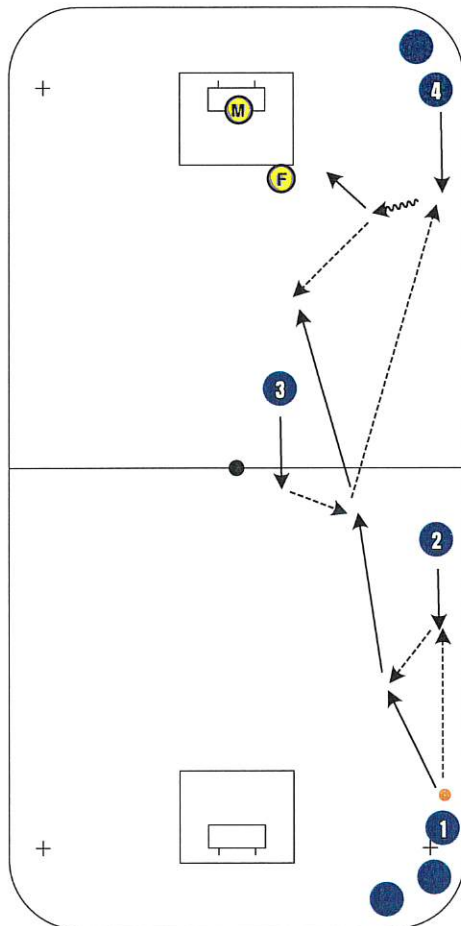
I det sista steget har det tillkommit en fast (ganska passiv försvarsspelare). Spelaren som ska ta avslut utmanar istället försvararen 1 mot 1 i fart och försöker ta sig förbi och ta avslut.

Samma rotation som tidigare

Övningen kan med fördel genomföras på båda sidor av planen samtidigt samt från båda hörnen

Få saker att hända i fart

3/17



Schweiz (Ytterligare påbyggnad)

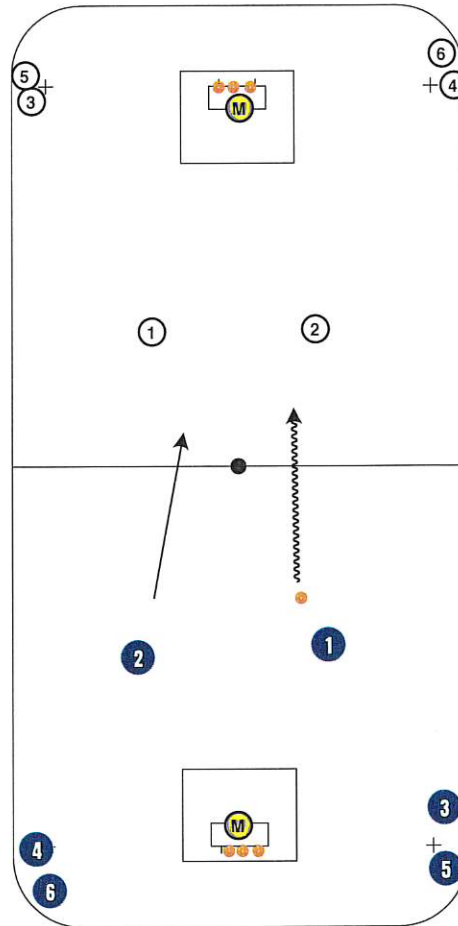
Övningen avslutas nu med en snabb 2 mot 1 sekvens där spelare 4 som möter från hörnet tillsammans med spelare 1 som kört give and go.

Spelare 4 kan välja om hen passar tillbaka till 1 eller tar avslut

Samma rotation som tidigare, viktigt att se till att alla är redo innan nästa runda börjar

Övningen kan med fördel genomföras på båda sidor av planen samtidigt samt från båda hörnen

4/17



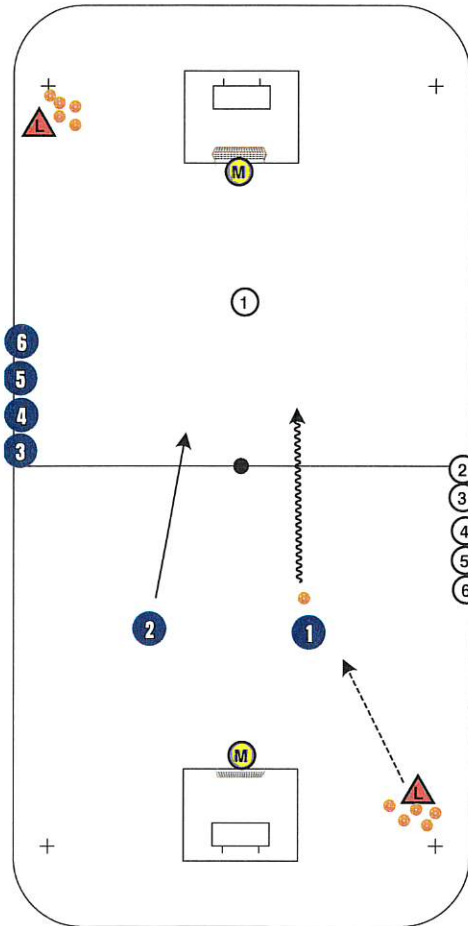
Coast to coast.

Omställningsövning 2 mot 2. Anfallande lag får boll av målvakt, två stycken spelare ska så snabbt som möjligt försöka göra mål på motståndarlaget. När bollförande lag har avslutat eller har tappat bollen så ska de jobba hemåt i en reträtt och två nya spelare i det försvarande laget får boll av sin målvakt och anfaller på andra målet.

Syfte med övningen är att träna på att utmana med (och utan) boll i maxfart mot motståndare samt att sköta sitt hemjobb i försvar. Uppmuntra spelarna att löpa på djupet för att dra isär motståndarna och för försvarande lag att ta aktiva beslut, stå upp och arbeta aktivt med klubban.

Få saker att hända i fart

5/17



Finsk 2 mot 1

En klassisk och bra spelvändningsövning som tränar matchlika situationer.

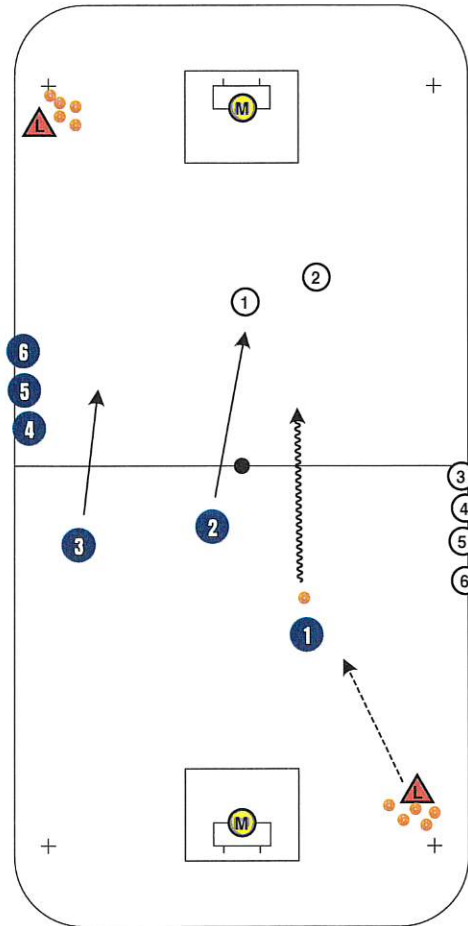
Två lag möter varandra där spelet hela tiden böljar från sida till sida med 2 mot 1 som blir 2 mot 2.

Spelare 1 och 2 i ett lag får boll av ledare vid sidan av målet och anfaller mot en försvarare i det andra laget. När bollen passerar mittlinjen får en spelare till i det försvarande laget kliva in och försöka förhindra det anfallande laget att göra mål. Under tiden har nästa spelare på tur i det anfallande laget gått in som back på sin planhalva.

När anfallande spelare har tagit avslut eller tappat bollen vänder spelet och de två som försvarat anfaller åt andra hållet med erövrad boll eller ny boll från ledare i hörnet.

Denna övning är lämplig att tävla lagen emellan, m exempelvis första laget som gör fem mål vinner

6/17



Finsk 3 mot 2

En klassisk och bra spelvändningsövning som tränar matchlika situationer.

Två lag möter varandra där spelet hela tiden böljar från sida till sida med 3 mot 2 som blir 3 mot 3.

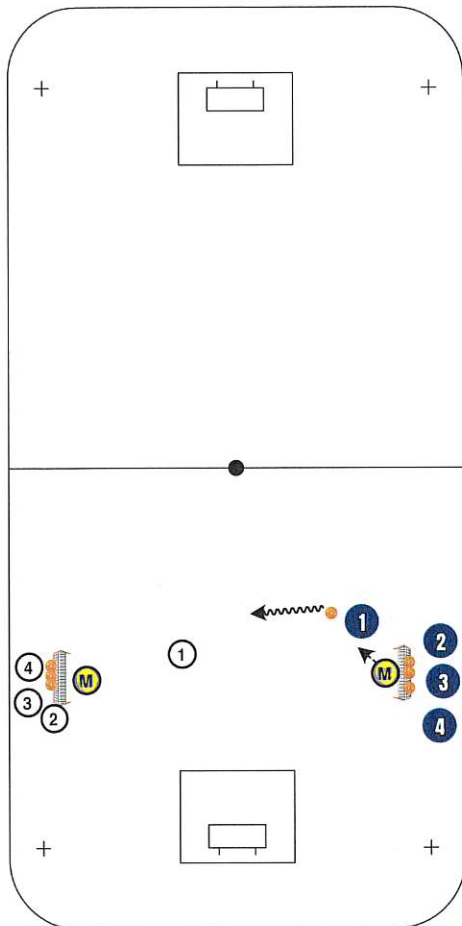
Spelare 1, 2 och 3 i ett lag får boll av ledare vid sidan av målet och anfaller mot två försvarare i det andra laget. När bollen passerar mittlinjen får en spelare till i det försvarande laget kliva in och försöka förhindra det anfallande laget att göra mål. Under tiden har nästa spelare på tur i det anfallande laget gått in som back på sin planhalva.

När anfallande spelare har tagit avslut eller tappat bollen vänder spelet och de som som försvarat anfaller åt andra hållet med erövrad boll eller ny boll från ledare i hörnet.

Denna övning är lämplig att tävla lagen emellan, m exempelvis första laget som gör fem mål vinner

Få saker att hända i fart

7/17



En mot en (1 v 1)

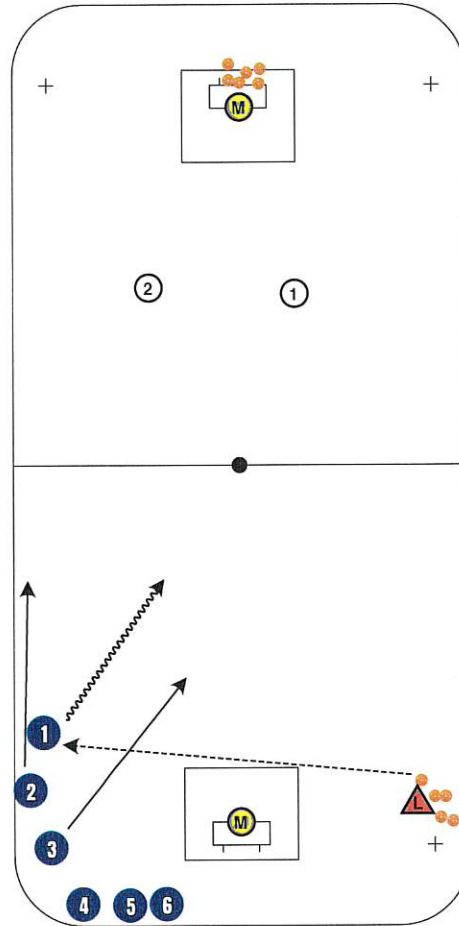
Övning som tränar förmåga att utmana i fart som offensiv spelare samt att styra sin spelare som defensiv spelare.

Leden är på höger sida om respektive mål där första spelaren i ena ledet får bollen av sin målvakt och utmanar en motspelare. Spelaren med boll ska försöka göra mål så snabbt som möjligt genom att finta/dribbla/skjuta. Efter avslutet ställer sig försvarande spelare sist i sitt eget led och den som tagit avslut ska jobba hem mot nästa person i andra ledet som får boll av sin målvakt. Bollarna är på eller i målet beronde på vad målvakterna tycker är smidigast

Fokusområden offensiv spelare: Uppmuntra kreativitet, testa olika moment. Skydda bollen. Ta initiativ, gå rakt mot mål.

Fokusområden defensiv spelare: kliv fram mot den attackerande spelaren för att "ta bort tid" och försämra skottläget. Träna på att styra spelaren åt den sida som är ofarligast (oftast backhandsida). Använd kroppen i duellspel, stöt med klubba mot boll vid läge.

8/17

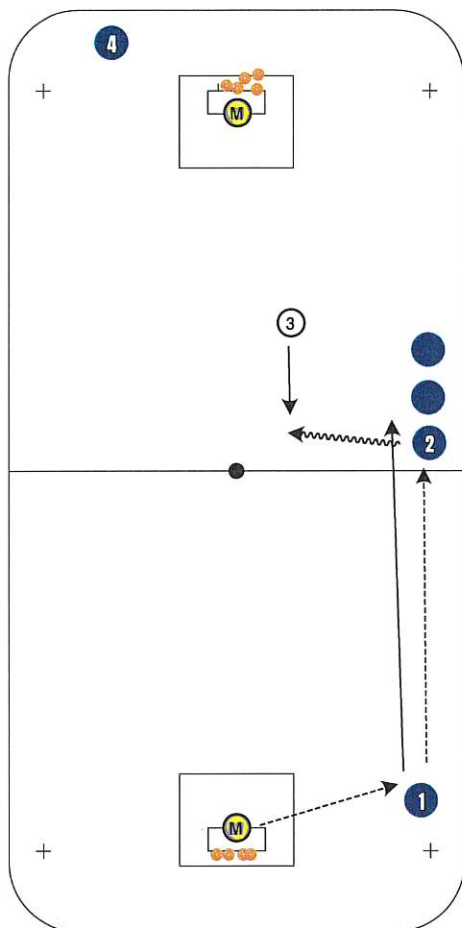


3 mot 2 --> 2 mot 1

En omställningsövning där man tränar kreativiteten i att komma till bra avslut i 3 mot 2. En ledare står med bollar i ena hörnet, de tre första spelarna i ledet får bollen och attackerar mot två försvarsspelare. Den spelare i omställningen som tar avslut eller tappar boll blir försvarsspelare när de två försvarsspelarna får boll av målvakten och kontrar 2 mot 1 mot det andra målet. De två övriga anfallsspelarna stannar kvar som försvarsspelare inför nästa runda

Få saker att hända i fart

9/17



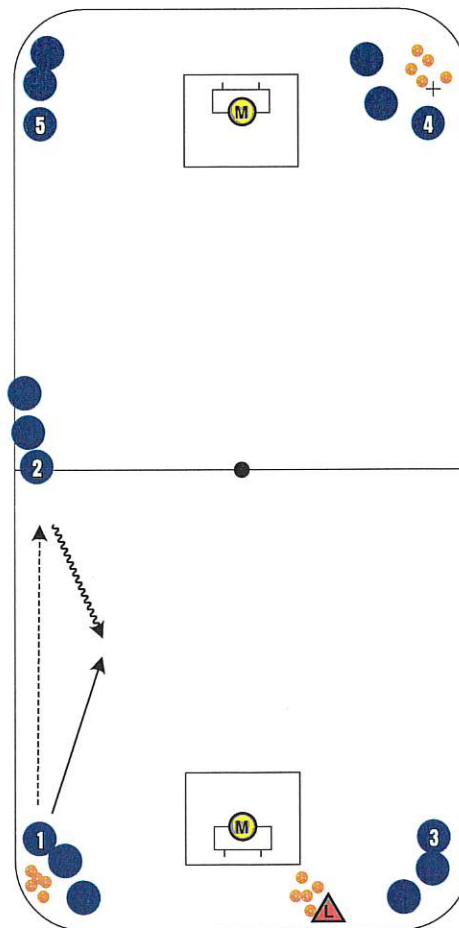
Lindås Rasta (2 mot 1)

En omställningsövning som tränar momentet 2 mot 1. Görs samtidigt på båda planhalvorna.

Spelare 1 får bollen av målvakt och passar den upp i banan till spelare 2. Spelare 2 tar med bollen inåt i planen och utmanar spelare 3 som agerar försvarare. Spelare 1 har efter sin passning påbörjat en maxlöpning för understödja spelare 2 i ett försök att två mot en försöka göra mål mot spelare 3.

Efter avslutet ställer sig spelare 1 i ledet vid mittplan, spelare 2 blir försvarsspelare och spelare 3 ställer sig sist i ledet i nästa hörn.

10/17

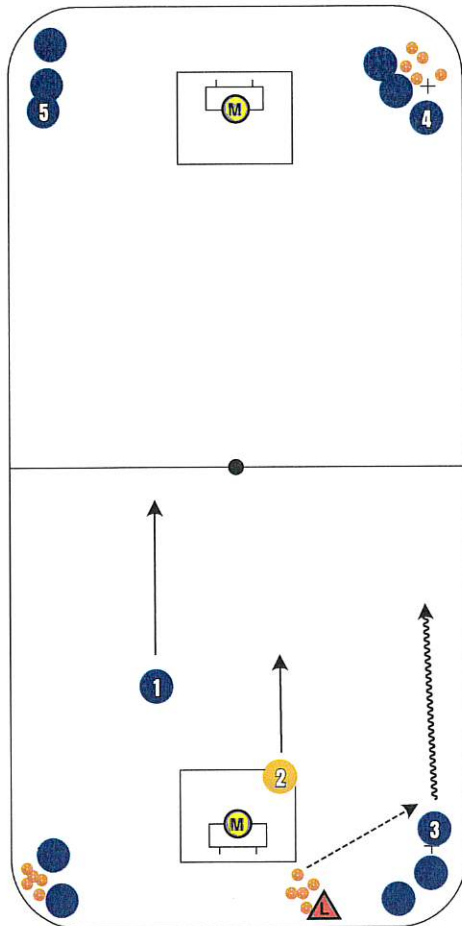


Letten (steg 1)

1 mot 1. Spelare 1 passar till spelare 2, kliver upp i banan och agerar försvarare. Spelare 2 ska utmana 1 mot 1 så snabbt som möjligt och försöka göra mål

Få saker att hända i fart

11/17



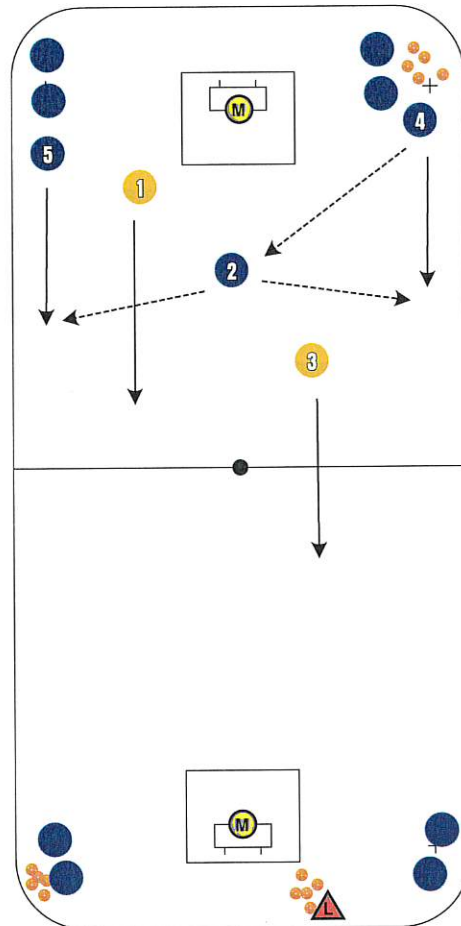
Letten (steg 2, efter 1 mot 1)

Efter 1 mot 1 sker en omställning 2mot1. Spelare 3 får boll av en ledare och tillsammans med spelare 1 som var försvarare i 1mot1 gör de en omställning mot spelare 2.

Fokusera på att omställningen ska ske i maxfart

Fokusera på att spelare 2 (försvarsspelare) ska ta aktiva beslut, antingen kliva mot bollföraren och försöka vinna bollen eller skära passning tydligt och tvinga bollförare att ta avslut.

12/17



Letten (steg 3, efter 2mot1)

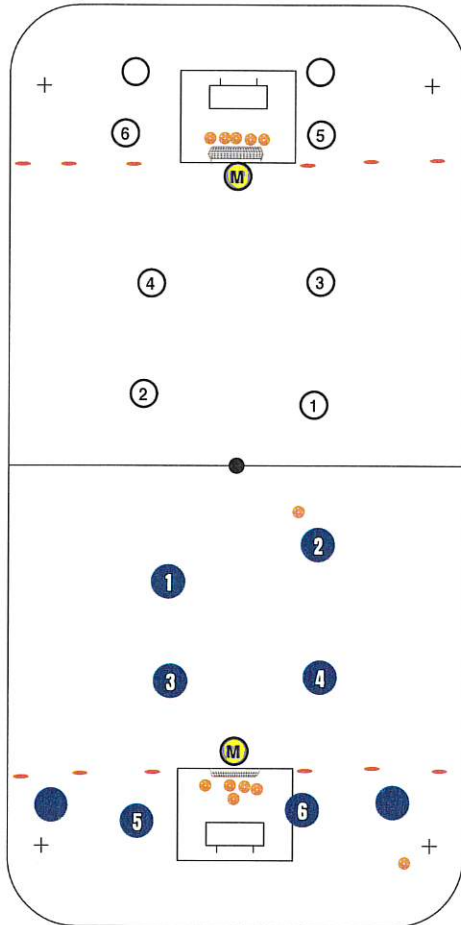
Efter 2mot1 sker en omställning 3mot2. Spelare 4 passar till spelare 2 och tillsammans med spelare 5 genomför de en omställning 3mot2 mot spelare 1 och 3. Spelare 4 passar alltid till spelare 2 som går från att vara försvarare till att starta 3mot. Spelare 2 ska på max två tillslag spela bollen tillbaka till spelare 4 eller till spelare 5.

Fokusera på att göra omställningen i maxfart, att en spelare går på djupet mot mål samt att det är viktigt att komma till ett avslut. Prata även med spelarna om att vara så farliga som möjligt i omställningen, använda och hitta riktare för avslut till exempel

Rotation i övningen: 1-2-3-4-5

Få saker att hända i fart

13/17



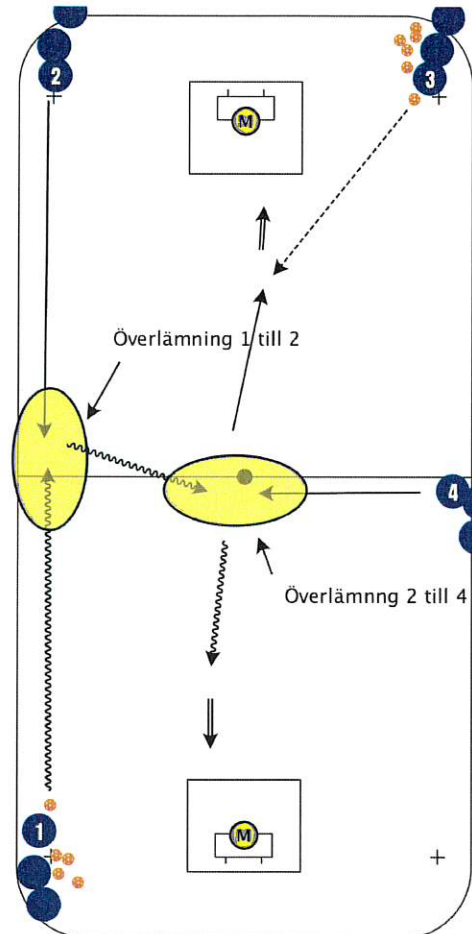
Spel 4 mot 4

Två lag spelar 4 mot 4. En ledare styr bytena som kan variera mellan 20-40 sek. Bollarna på målen och målvakterna sätter igång en ny boll när den går utanför spelplanen. Gör ett lag mål hämtar man boll hos sin egen målvakt.

I en sådan här spelform finns det olika regler man kan applicera. Bland annat att man bara får spela med ett max antal tillslag på bollen (oftast 2-3). En annan regel för att främja målskytte är att direktskott ger dubbla poäng. Vilka regler man väljer att applicera beror på hur långt fram respektive grupp/lag är.

Viktigt i en sådan här övning är att få bort "taktiktänket" med positioner och fokuserar på spelet med boll och att involvera alla. Tappar man boll är det hög press för att erövra bollen igen som gäller.

14/17



Islänningen

En övning som syftar till att behandla boll i maxfart. Spelare 1 börjar med boll och möter spelare 2 med maxfart vid mittplan där en överlämning sker. Spelare 1 fortsätter maxlöpa resten av planen, spelare 2 tar med bollen in i planen och gör en överlämning med spelare 4. Spelare 4 driver med boll och kommer till snabbt avslut, spelare 2 får pass av 3 och avslutar helst med direktskott.
Rotation: 1-2-3-4

Fokusera på:

Maxfart - genomför allt i så högt tempo som möjligt

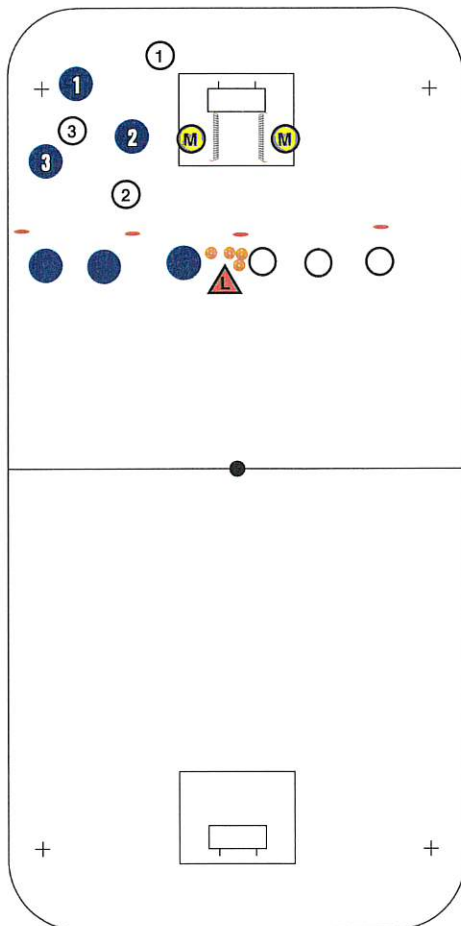
Överlämning - genomför överlämningarna så noga som möjligt, inga passningar och ingen boll som lämnas på en tom yta. Viktigt med kommunikation

Spelare 4 - Driv med bollen framför kroppen för att bibehålla en hög fart och för att kunna skjuta snabbt och oannonserat för målvakten

Spelare 2 - Eftersträva direktskott efter pass från 3

Få saker att hända i fart

15/17



Avslutsmatch version 1

Spelövning som syftar till att träna förmågan att komma till avslut men även förhindra avslut. Spel 3 mot 3, båda lagen anfaller mot båda målen. Prata gärna om avslut innan, vilka olika avslut finns? Uppmuntra direktavslut, backhand och volley/halvvolley.

Regler: (måste inte användas)

1. Får inte ta avslut på det andra lagets retur, måste spela sig till andra målet isåfall.
2. Måste ta avslut från andra planhalvan vid erövring av boll

Ledare styr byten, ca 30-40 sek. Om det blir mål och om bollen försvinner ut från spelplanen kastar ledaren in en ny boll

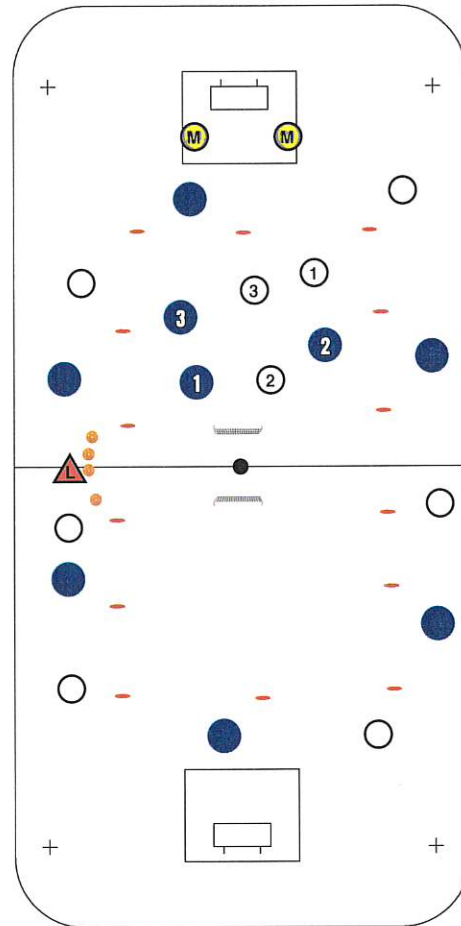
Tävlingar:

Lagvis
Målvakter emellan
Målvakter vs utespelare

Coachpunkter:

Väljer spelarna skott efter situation eller är de enkelspåriga i sina beslut?
Siktat spelarna efter hur målvakten är placerad?

16/17



Avslutsmatch version 2 (avbytna i bägge lagen är levande sarg, ej passningsbara)

Spelövning som syftar till att träna förmågan att komma till avslut men även förhindra avslut. Spel 3 mot 3, båda lagen anfaller mot båda målen. Prata gärna om avslut innan, vilka olika avslut finns? Uppmuntra direktavslut, backhand och volley/halvvolley.

Ledare styr byten, ca 30-40 sek. Om det blir mål och om bollen försvinner ut från spelplanen kastar ledaren in en ny boll

Regler: (måste inte användas)

1. Får inte ta avslut på det andra lagets retur, måste spela sig till andra målet isåfall.
2. Måste ta avslut från andra planhalvan vid erövring av boll

Tävlingar:

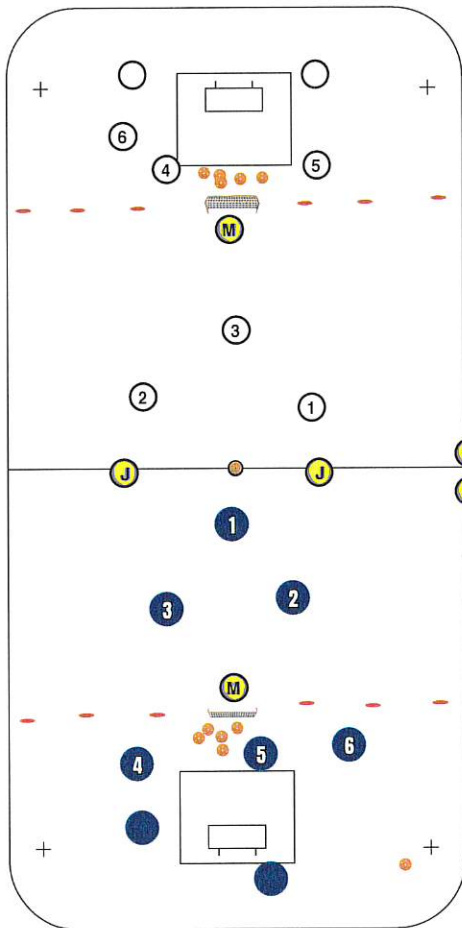
Lagvis
Målvakter emellan
Målvakter vs utespelare

Coachpunkter:

Väljer spelarna skott efter situation eller är de enkelspåriga i sina beslut?
Siktat spelarna efter hur målvakten är placerad?

Få saker att hända i fart

17/17



5 mot 3 - spelövning

Spelövning som skapar många tillfällen för duellspel, give and go, spelvändningar och avslutssituationer. Anfallande lag övar beslutsfattande i numerära överlägen, Försvarande lag övar beslutsfattande i numerära underlägen.

Spel 3 mot 3 där det bollförande laget kan ta hjälp av två hjälpspelare eller jokrar.

Riktlinjer:

1. Uppmuntra alltid anfallande lag att gå framåt, de är ju 5 mot 3!
2. Uppmuntra alltid försvarande lag att försöka sätta press på bollhållare.
(Ingen taktik eller positioner i detta spel)

Övningen skapar ett tempostarkt och intensivt spel med mycket avslut och skiften i bollinnehav. Övningen ska ske med hög press där spelarna jobbar stenhårt i 20-30 sekunder. Ledare kan med fördel styra byten men även köra flygande byten beroende på grupp.

Bollar läggs på målen för att målvakter snabbt ska kunna starta spel om bollen försvinner ut från planen. Det lag som gör mål startar med ny boll hos sin målvakt. Inget spel bakom mål, avbytare står bakom mål.