

FÖRENINGSTRÄDET

Röd nivå 12-16 år



VISBY IBK

Alla aktiviteter som står nedan ansvarar ledarna för att de planeras in och beställs.



Människan

Spelare

Utbildning kring frågor som rör narkotika, alkohol, tobak och dopning skall genomföras. Grundplanen är att vi fokuserar mot idrottsperspektivet. Vilka konsekvenser ger brukande av detta utifrån ett idrottsligt perspektiv? **Genomförandet ansvarar Ungdomskommitten för.**

Runt november skall "Tyck till" från SISU användas för att fånga upp hur gruppen mår. Därefter skall värderingsövningarna inom "Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar" användas och diskuteras i gruppen. I slutet av säsongen, runt mars, skall "Tyck till" göras igen för att se hur gruppen utvecklats. Detta skall göras varje säsong under röd nivå. **Genomförandet ansvarar ledarstaben för.**

Föräldrar

Alla skall ha genomgått "Tänk om" i början på röd nivå.

Genomförandet ansvarar SISU för.

Alla skall ha genomgått "Sociala medier"-föreläsningen.

Genomförandet ansvarar Ungdomskommittén för.

Ledare

Om man kommer som ny ledare under röd nivå skall Grundutbildningen gås så fort som möjligt.

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.

Utbildningarna "Människan" 1 och 2 inom röd nivå genomgås.

Önskvärt är att denna utbildning gås först av de röda utbildningarna.

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.

Atleten

Spelare

Ledare

Utbildning "Atleten" 1 och 2 inom röd nivå genomgås.

Önskvärt är att denna utbildning gås först efter "Människan".

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.

Innebandyspelaren

Spelare

Möjlighet till att gå matchledarutbildning skall finnas.

Genomförandet ansvarar Gotlands Innebandyförbund för.

Genomförandet kan dock vara av många olika parter.



Att få saker att hända i fart är den övergripande målsättningen på röd nivå vad det gäller "Innebandyspelaren". Tydlig stegring och ökad svårighetsgrad är målsättningen och finterna ska vara svårare, aktionerna mer kraftfulla och mer moment ska ske i luften eller på volley. Detsamma gäller även för mottagningar, passningar och skott/avslut. Även direktaktioner i fart och mer avancerade försvarsmoment tillkommer.

En annan stor del av "Innebandyspelaren" på röd nivå handlar om att utveckla sin spelförståelse i ännu högre grad. Spelförståelse kan delas in i tre delar där man börjar med speluppfattning vilket är det spelaren ser och uppfattar i sin omgivning. Därefter pratar man om spelintelligens vilket innebär att man utifrån det man sett och uppfattat ska ta ett beslut och därefter sända beslutet vidare till musklerna. Ju bättre spelintelligens desto större chans att fatta rätt beslut och också ta beslutet snabbare. Därifrån skall beslutet omvandlas till aktion och där kan spelarens tekniska nivå avgöra om det blir lyckat eller inte. Det vill säga, beslutet som sådant kan vara rätt men det tekniska utförandet är för dåligt så resultatet inte blir avsett.

Målvakten har här inga grundläggande övningar utan på denna nivå har man valt inriktning och det finns enskilda målvaktsutbildningar att gå och därifrån skapa övningar och träningar åt dessa.

Övningarna från SIU som borde vara med i Innebandyspelaren under röd nivå och som Visby IBK önskar att alla lag gått igenom under denna nivå är följande (sorterade under respektive teknikområde):

ÖVRIGT

Övning 35 – Övning för att träna skottäck. Fokusera mest på försvarande lag och teknik för att täcka skott

Övning 36 – Se övning 35

Övning 37 – Brytningsövning där fokus ligger på överbrytning. Glöm inte prata teknik och utförande på brytningen innan, under och efter.

Övning 38 – Brytövning där fokus ligger på underbrytning. Glöm inte prata teknik och utförande på brytningen innan, under och efter.

Övning 43 – grundläggande övning för att träna tekningar.

Övning 44 – tekningsövning där fokus även ligger på momentet precis efter tekningen gått.

PASSNINGAR OCH MOTTAGNINGAR

Övning 3 – Övning där fokus ska ligga på direktpassen i fart.

Övning 5 – Övning där fokus kan ligga på dragpassning i luften eller flippassning.

Övning 6 – Utveckling från övning 5 där man nu ska kunna slå passningen i fart.



- Övning 17 – Ytterligare utveckling där man ska möta en flippass med volleypass som helst ska slås så den rullar därefter.
- Övning 18 – Längre dragpassningar i luften som ska tas med klubban i farten.
- Övning 19 – Längre dragpassningar i luften som ska tas ned med kroppen, bröst eller lår.
- Övning 23 – Grundläggande övning för att träna medtag med en hand
- Övning 24 – Utveckling av övning 23 mot motstånd.
- Övning 28 – Övning med fokus på att kunna passa baklänges
- Övning 40 – Aktiv övning där alla kan vara delaktiga samtidigt och många bolltouch. Fokus på medtag och att tänka ett steg fram.

BOLLBEHANDLING

- Övning 7 – Medtag och behandling av boll i fart. Prata gärna om att skydda bollen med kroppen.
- Övning 9 – Medtag och intramp på trång yta.
- Övning 10 – Intramp mot levande försvarare. Jobba med att skydda bollen i bollbehandlingen.
- Övning 21 – Fint-träning där man kan variera motståndet på levande försvararen. Påtala vikten av att våga testa nytt och annorlunda.

SKOTT

- Övning 4 – Grundläggande volleyskott-övning.
- Övning 16 – Fokus på direktskott i fart
- Övning 20 – Fokus på både slagskottspassningar och styrningar i fart.
- Övning 33 – Fokus på direktskott i fart
- Övning 34 – Knackskott med backhand.

SPELFÖRSTÅELSE

- Övning 11 – Bra övning med fokus på att träna spelförståelsen
- Övning 14 – Komplex övning med fokus på spelförståelsen. Ha tålmod även om de första gångerna blir lite mindre bra prestation.

Har du frågor eller vill uppmärksamma något?

Ungdomskommittén

Anna Thulin

0703-98 30 48 anna.thulin@visbyibk.com

Klubbchef

Per Viberg

0707-27 41 91 per.viberg@visbyibk.com

Sportchef

Joakim Bandholtz

0733-56 90 17 joakim.bandholtz@visbyibk.com