



LEDARHANDBOK

Åsbro Golf Innebandy

Röd Nivå 12-16 år
Träna för att träna



TRÄNA FÖR ATT TRÄNA – RÖD NIVÅ 12-16 ÅR

På Röd nivå, även kallad; *Träna för att träna*, skall utövarna introduceras för att utveckla specifika idrottsfärdigheter genom innebandyspel, styrka och mental förberedelse, där kognitiv och emotionell utveckling är i fokus.

Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter samt en god självkänsla.

Målsättning:

- Tonvikt på kamratskap.
- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Träning två gånger i veckan.
- Meddela sig vid frånvaro vid träning och match.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- 12-14 år - ingen resultatmässig målsättning.
- 15-16 år - Sportsliga framgångar är viktiga
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt.
- Hänsyn till studier skall tas.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- Klubben rekommenderar att spelarna engagerar sig i yngre ungdomslag eller andra arrangemang.
- Målsättningen är att alla ska spela ungefär lika mycket.
- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- 12-14 år - Ingen form av toppning är tillåten.
- 15-16 år Bästa laget spelar vid behov.

· Här får inga spelare ratas på grund av speltekniska brister eller dylikt. Om antalet spelare har blivit så många att det är omöjligt att bedriva en bra och vettig verksamhet för alla deltagare tas diskussion upp med styrelsen för att lösa detta.

· Deltaga i distriktets serier.

· Deltaga i cuper

· 15-16 år - Utveckla spelare till junior eller A-lags verksamhet.

TRÄNING- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

TRÄNINGSSINRIKTNING

I denna ålder skall innebandyspecifika färdigheter dominera träningsutbudet. Sträva efter att genomföra roliga, inspirerande och utmanande träningar med långsiktigt tänk, bygg på och öka övningarnas svårighetsgrad i rimlig takt.

Träningen ska inrikta sig mot innebandy, atleten och människan där de två första delarna påverkar vad som genomförs och den sista delen påverkar hur laget och spelare agerar.

TONVIKT PÅ INDIVIDUELL TEKNIKLÄRNING

Lägg fokus på de spelare som behöver mest stöd, vilket på sikt skapar en homogen grupp. Detta underlättar den framtida träningen då fler kan rotera på olika platser samtidigt som de bidrar med ökad prestation både på träning och match.

Arbeta med grunder, öka därefter tempo, bygg upp spel, forma lag och träna för att följa spelidéer.

Sätt grundmoment så alla behärskar det, förhastad eller slarva inte då chansen att skapa kompetenslyftor och obalans i laget skapas.

TEKNIK

3 mot 3 situationer	Koordination och balans	Spelförståelse/Problemlösning
Anfall	Samarbetsövningar	Styrka (Bål, knä & fotled)
Fasta situationer	Smålagsspel	Taktik
Försvar	Uthållighet	

SPELMOMENT

- o Rikligt med smålagsspel.
- o Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.
- o Kunna utföra övningarna 2 mot 1 och engelska kvadraten.
- o Introducera enklare taktiska teorier om spelarnas grundpositioner på plan.
- o Veta grunduppställningen 2-2-1 och ha förståelse för grunderna i systemet.
- o Prova på andra spelsystem såsom ex 2-1-2
- o Mot slutet av perioden är barnen mogna att ta små ansvarsuppgifter och växer ofta med dem. Låt så många som möjligt vara med och ta ansvar.
- o Låt barnen rotera och spela lika mycket på samtliga positioner (utespelare).
- o Det är av största vikt att alla får spela lika mycket och prova på alla platser i laget.

SPELFÖRSTÅELSE

- o Första betydelsen av retur-tänk och kunna tillämpa det i matchsituation.
- o Förstå och tillämpa flygande byten.
- o Täcka skott.
- o Veta hur man ställer upp i mur på frislag och förstå hur man bör ställa upp.
- o Veta vad passningsskugga innebär.
- o Övningar med mycket nedtagningar och volley.
- o Kunna några frislagsvarianter.
- o Veta vad powerplay & boxplay innebär.
- o Känna till och kunna minst ett enkelt uppspel.

OMRÅDEN I SPELFÖRSTÅELSETRÄNINGEN ATT TÄNKA PÅ

- o Spelförståelseträningen bör i den här åldern begränsas till smålagsspel.
- o De offensiva begreppen bör införas i träningen före de defensiva begreppen.
- o Barnen skall hjälpas åt att utnyttja hela planen och sina lagkamraters förmågor och positioner.
- o De skall lära sig agera anfallsmässigt i 1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.
- o Ledaren bör främst inrikta sig på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara felsökare.

REKOMMENDERADE ÖVNINGAR FÖR DENNA ÅLDERSGRUPP

- o Bollbehandling.
- o Olika skottekniker.
- o Passningsmottagningar.
- o Koordinationsträning med viss grenspecifik inriktning.
- o Balansträning.
- o Tvåmålsspel över hela banan men smålagsspel bör fortfarande förekomma rikligt.

- o Klubbteknik.
- o Enklare individuellt taktiska agerande.
- o Spelarnas arbetsområden på banan.
- o 1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.
- o Träna målvakterna med egna övningar.
- o Leken och glädjen är fortfarande viktig

UTVECKLINGSMÅL

Man kan likna det vid en utbildningsplan, och det långsiktiga målet är att detta skall främja individens utveckling från lekfullt barn till utbildad spelare oavsett nivå. Det innehåller alla de moment som tränas i de olika stadierna samt tillhörande utvecklingsmål.

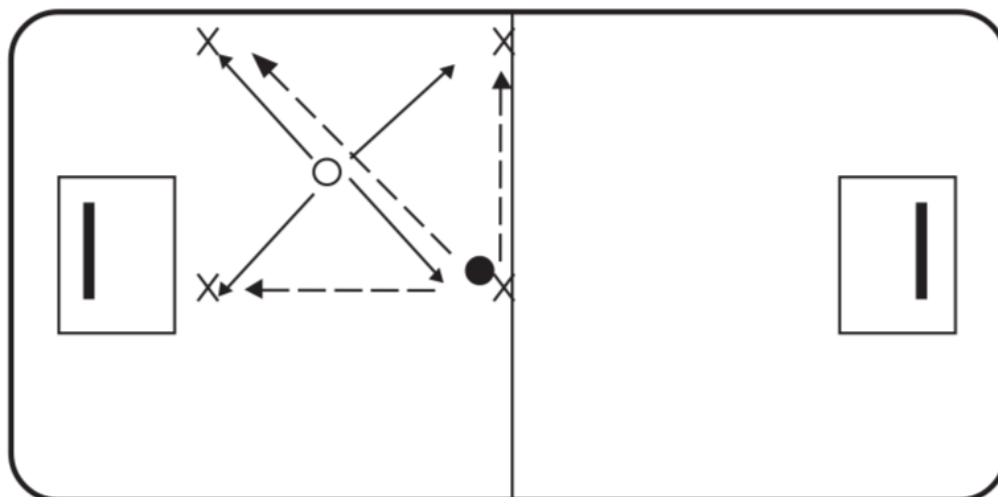
Spelarna skall under verksamhetsnivån lärt sig att:

- i hög fart i olika riktningar (framåt, bakåt, sidled) föra bollen framför sig med klubban i en och två händer.
- på flera sätt att dribbla av en motståndare.
- kunna flera skottekniker på både forehand och backhand med hög träffsäkerhet.
- passa under rörelse med ett tillslag på såväl forehand som backhand.
- springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled.
- kunna göra kullerbytta, att kunna hoppa framåt på ett ben med balans i 20 meter, att kunna göra 15 armhävningar, att kunna statisk bålträning (planka) i 45 sekunder, att kunna röra tårna med fingrarna stående med raka ben.
- Innebandytermer för nivån (se under rubriken "Innebandytermer")

TRÄNINGSGUIDE

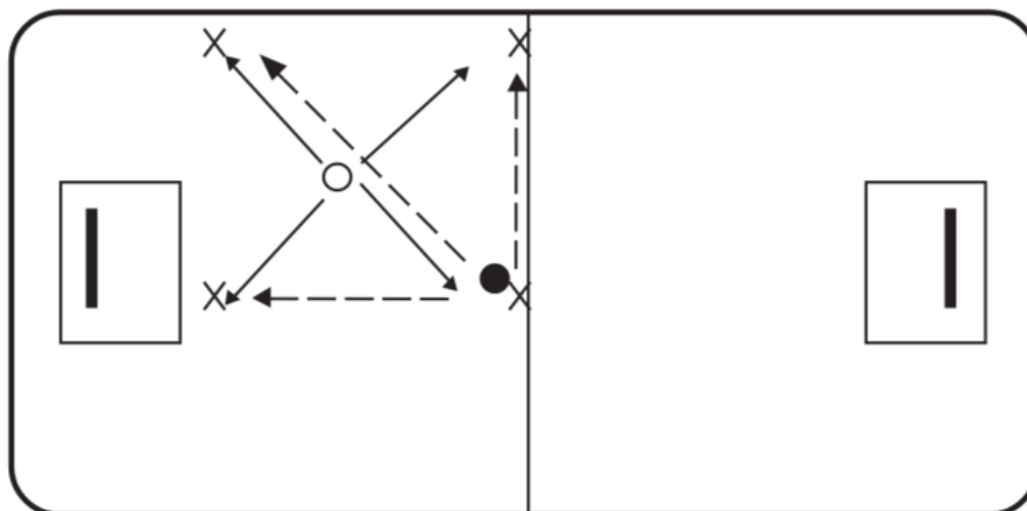
Monkey-in-the-Middle / 'RONDOS'

Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bollen. Den som slår passningen som blir bruten får byta med jägaren och börja jaga. Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag.



Sick-Sack

Två spelare startar samtidigt och spelar sig fram mellan konorna och avslutar. Börja i långsamt tempo och öka succesivt. Lära sig att spela bollen i fart med kontroll och känsla.



SKOTT/AVSLUT

DRAGSKOTT I HÖG FART

Spelaren lägger bollen på forehandsidan "bakom" kroppen och drar klubban framåt. Det främre benet tar ett rejält kliv framåt, sedan fyller höft och klubba med och bollen dras fram.

När bollen är en bit framför kroppen skickas den iväg från klubban. Klubban följer med i en viss eftersving, utan att bli för hög.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

SVEPSKOTT

Spelaren drar bak klubban, behåller bladet i golvet eller lyfter det bara lite över golvet. Därefter slås bollen till främre delen av bladet (tån) och fullfölj svingen. Viktigt att ha lätt böjda knän och överkroppen lätt framåtlutad.

Ett effektivt skott när man vill skjuta snabbt och när man kommer i fart. Det går att träna upp en god precision på skottet.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

SNABBSKOTT

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till med handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

KORTSKOTT

Kortskottet är som ett dragskott utan eller med minimal baksving. Istället för att dra bollen bakom kroppen, har man vid kortskott bollen i jämnhöjd med kroppen och drar iväg bollen därifrån likt ett dragskott i en kort kraftfull rörelse.

Fullfölj svingen utan att ha för hög klubba.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

DIREKSKOTT – STILLASTÅENDE

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

DIREKSKOTT VARIATION – STILLASTÅENDE

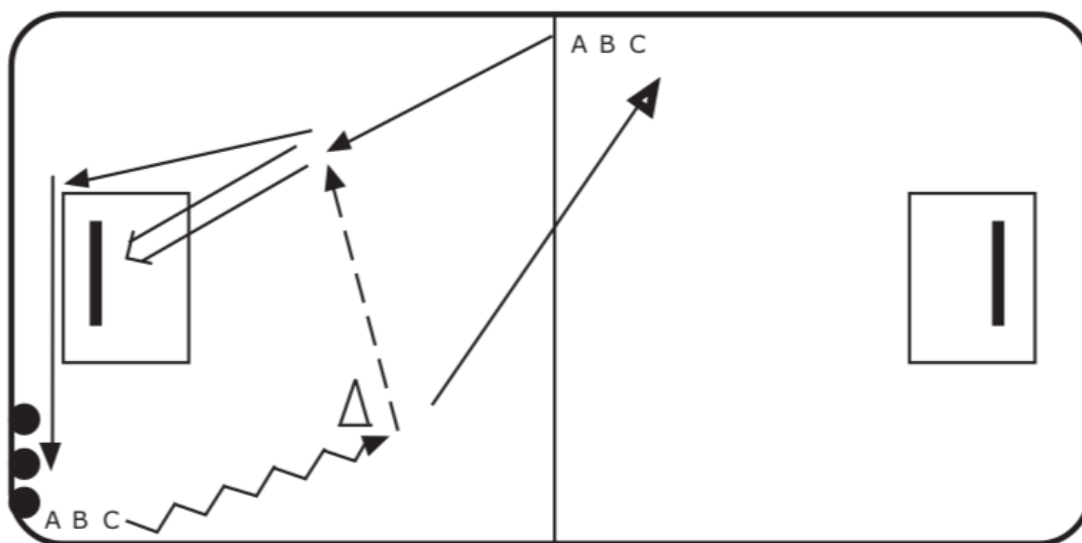
Fortsätt introducera dragskott, slagskott och handledsskott. Börja också introducera backhandsskott.

Samtliga moment är bra att öva på i fart där strömskott (7:an) från mitten och dess sidor fungerar bra.

Öka tempot i takt med att skottmoment börjar sätta sig.

PASSNING-DIAGONAL

Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse. Prova efterhand direktskott. Tajma löpningar och pass/mottagning.



MATCH PÅ TRÄNING

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål. Ha rikligt med smålagsspel. Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.

Introducera taktiskt enkla teorier om spelarnas grundpositioner på planen. Veta grunduppställningen 2-2-1 och ha förståelse för grunderna i systemet. Låt barnen rotera och spela lika mycket på alla uteplatserna i laget.

Inspiration - Rörelse och Passningar i kombination av hårt kämpande

Övningar för Röd Nivå

<http://landslaget.nu/innebandyovningar/rod-niva/>

Rondos – triangelspel

<http://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2017/11/tactical-culture-nonverbalcommunication.html>

html

<https://www.soccercoachweekly.net/soccer-drills-and-skills/what-is-a-rondoin-soccer/>

<https://thetrainingtriangle.com/blogs/news/102500358-rondos-ahow-to-usespains-secret-weapon>

<https://rondos.futbol/2016/08/the-whole-game-of-football-is-in-the-rondos/>

<https://thesefootballtimes.co/2014/09/01/the-allure-of-the-rondo/UTTAGNING>

TILL SERIEMATCH

Matchspel skall fördelas jämt på lagets samtliga spelare då matcher är en viktig del av utbildningen. Ingen ungdomsspelare utvecklas på läktaren eller på bänken. Man utvecklas om man spelar på anpassad nivå, alltså inte på för svår eller för lätt nivå. SIU-modellen och indelning i olika nivåer gör att alla kan spela på rätt nivå varje vecka.

Har man varit borta en längre tid eller markant dålig träningsnärvaro (och ej tränar andra idrotter) så kan man behöva träna ett par tillfällen innan man spelar match.

Träning i andra sporter skall generellt räknas som träning, vi uppmuntrar våra spelare att syssla med fler idrotter och därmed ej straffa dessa genom att kräva full träningsnärvaro för att få närvara vid matchspel.

Är träningsnärvaron oregelbunden eller sporadisk, prata med spelare och vårdnadshavare om anledning till detta.

INNEBANDYTERMER 12-16 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras. Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:

Andra våg - Laget fyller vid kontringar eller uppspel på bakom bollföraren. *I stressade spelvändningar kan motståndarna glömma bort att markera dessa eftersom de inte är ett primärt hot. Detta kan utnyttjas både för passning snett bakåt samt hjälp vid returtagning.*

När spelarna fyller på i en andra våg kommer man även hamna i bättre försvarspositioner vid en eventuell bollförlust.

Anfallsspel - Bedrivs då det egna laget har bollen under kontroll i syfte att försöka göra mål.

Anfallsspelare - När någon i det egna laget har bollen är samtliga anfallsspelare.

Avlastare - En spelare som tar position så att bollhållaren lätt kan passa denna med en enkel ofarlig passning. Det ger en stor trygghet för bollhållaren om det finns ett sådant alternativ i trängda lägen.

Avstånd - 3 meter från boll vid frislåg, som försvarare

Bollsidan - Den långsidan på vilken bollen befinner sig. Både anfalls- och försvarsspelet utgår härifrån.

Chippa - Passa bollen med en lätt lyftning, exempelvis över en motståndares klubba.

Dubbla - Två försvarsspelare i samarbete låser bollföraren i avsikt att bryta eller tvinga denne till misstag. Försvararna intar varsin sida om motståndaren och hjälps åt att göra det trångt så att motståndaren ej smiter mellan försvararna.

Ficka/Passningsficka - Ytan vid sargen mellan motståndarnas backar och forwards. Denna yta kan utnyttjas i försvarszon för avlastare vid uppspel samt i anfallszon för inbrytning av forwards.

Fördröjning - Närmaste försvarsspelare går upp och markerar bollföraren avvaktande för att undvika att bli bortdribblad, förhindra farliga passningar samtidigt som övriga laget hinner hem och samla sig på rätt försvarssida.

Försvarssida - Försvarsspelaren skall i sin markering placera sig mellan motståndaren och sitt egna mål.

Försvarsspel - Bedrivs av samtliga i det egna laget då motståndarna har bollen under kontroll.

Försvvarsspelare - Samtliga spelare i det egna laget är försvarsspelare när motståndarlaget har bollen under kontroll.

Grunduppställning - Anger hur laget ställer upp i olika lägen på planen. Benämns ofta i sifferkombinationer där utespelarnas positioner benämns från det egna målet och framåt, exempelvis 2-1-2 eller 2-2-1.

Gå ut - När en försvarare väljer att stå kvar och kliva framåt istället för att backa hemåt i exempelvis en motståndarkontring. Detta kan tvinga motståndaren att vända tvärt eller spela en stressad passning. På så vis kan exempelvis en kontring fördröjas eller till och med leda till att man återerövrar bollen. Viktigt är att man tajmar situationen rätt.

Helplanspress - Ett offensivt försvarsspel där samtliga spelare i det egna laget kliver upp och sätter press på motståndarna i deras zon. Avsikten är att försöka återvinna bollen snabbt och/eller så högt upp i banan som möjligt. Viktigt är att samtliga spelare fyller på så att man har ett bra spelavstånd mellan sina spelare, så att ytorna för motståndarna krymper.

Icke bollsida - Den långsidan på vilken bollen INTE befinner sig.

Inbrytning - Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till ett skottläge inne framför mål.

Knacka - Ett kort backhandskott där klubban slås ned mot bollen som far iväg mest beroende på det tryck den utsätts för.

Kontring - Laget vänder spelet snabbt från försvarszon till anfall, vilket gör det svårt för motståndarna att hinna ställa upp för försvarsspel.

Man mot Man - Varje spelare har i försvarsspelet en bestämd motståndare att markera oavsett var denne befinner sig på banan. Markeringen ska vara så nära att man kan bryta en passning innan anfallsspelaren får kontroll över bollen.

Numerärt underläge (Boxplay) - När det egna laget har färre utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 4 mot 5.

Numerärt överläge (Power Play) - När det egna laget har fler utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 5 mot 4.

Omställning från anfall till försvar - Samtliga spelare i det egna laget skall så snabbt som möjligt ta sig hemåt och inta sina positioner. Viktigt är att i första hand säkra upp mitten, för att sedan jobba utåt.

Passningsskugga - Området bakom den försvarare man befinner sig och som innebär att ens medspelare inte kan passa bollen till en eftersom man är täckt av försvararen.

Pointback - Back som central position i banan styr lagets anfallsspel, ofta under uppspelsfasen eller i spel 5 mot 4.

Press - Försvararen närmast bollföraren söker aktivt upp denne och försöker erövra eller fördröja spelet.

Skapa spelyta - Att genom placering eller löpning öppna upp spelvägar i anfall. Dessa kan sedan användas av medspelare eller av spelaren själv. *Exempelvis när två forwards står framför motståndarmålet med varsin markering och den ena gör ett ryck ut mot sargen. Om den markerande försvararen då följer med öppnas det en 1 mot 1 situation framför mål. Skulle den markerande försvararen inte följa med så får den ryckande forwarden en egen yta.*

Skottsektorn/Slottet - Området mitt framför målet, dit man som anfallare gärna tar avslut ifrån eftersom det är det bästa läget att göra mål ifrån.

Spel i anfallszon - Laget etablerar sig i anfallszon och försöker genom passningar, dribblingar och rörelse komma i läge för att kunna göra mål.

Spel i försvarszon - När det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas anfallsspel.

Spelbredd - Spelarna har förmågan att utnyttja banans bredd, exempelvis när tvåuppspelande backar tar position på vardera kanten för att luckra upp och komma förbi det försvarande lagets forwards.

Speldjup - Anfallande lag drar isär försvaret genom att öka spelavståndet i banans längdriktning. Ett exempel kan vara när forwards i uppspel tar position nära motståndarmålet, eller när en back tar en löpning ett par meter bakåt så att en forward i trängt läge kan skicka en långboll hemåt i banan.

Spelpositioner - Målvakt, back, center och forwards är de vanligaste beteckningarna. Beroende på spelsätt förekommer även libero och styrspelare i försvar, medan man i anfall ibland talar om point samt targetspelare. Även mittfältare om man spelar 2-2-1

Speluppbyggnad - Den del av anfallsspelet då laget efter lyckat uppspel spelar bollen i anfallszonen och avvaktar rätt tillfälle till avslut.

Splitvision - När bollföraren kan hålla uppsikt över både med- och motståndare utan att tappa kontrollen på bollen.

Spärr (screena) - Spelare utan boll ställer sig i sådan position att motståndarnas löpväg hindras i försvarsspelet. Spärrande spelare får inte få inte söka upp försvararen, utan måste placera sig så att positionen är intagen innan motståndaren ska passera. I annat fall blir man utvisad för obstruktion.

Styrspel - Ett avvaktande försvarsspel som bedrivs då motståndarna har bollen på egen planhalva. Man agerar inledningsvis passivt, men har positioner för att styra motståndarnas uppspel dit man vill.

Styrspelare - Den eller de försvarare som med position och agerande bestämmer när och var motståndarna ska börja pressas i sina uppspel.

Targetspelare - Forward som i uppspel söker position nära motståndarmålet, gärna med försvararen i ryggen så att man kan agera mottagare för långa uppspel.

Tillbakaspel - När bollföraren i trängda lägen kan passa bollen till medspelare med speldjup bakåt, exempelvis i anfallszonen när forward i hörnet passar bollen bakåt till back.

Täcka skott - Försvarsspelaren försöker med klubban eller någon kroppsdel hindra ett skott som går mot mål, antingen ståendes eller med maximalt ett knä i marken.

Täckt spelyta - En försvarsspelare tar position i syfte att markera bort en del av planen, trots att inte någon motståndare finns där. Detta görs med ytor som anses viktiga att försvara (som framför eget mål) eller ytor dit motståndarna väntas söka sig. Ett exempel på det senare är att tredje försvaren vid en dubbling tar position för att ta förlupen boll mellan sina dubblande lagkamrater.

Understöd i försvar - Att man som medspelare täcker upp bakom en medspelare som pressar en motståndare. Detta för att kunna gripa in om ens medspelare inte lyckas stoppa motståndaren.

Uppspel - Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.

Utmaning - Bollföraren söker upp en försvarare och försöker få denne att ta ett försvarsinitiativ. Det kan skapa utrymme åt bollföraren att passera med en fint, passning eller skott.

V-löpning - Markerad spelare rycker från sin utgångsposition för att dra med sig sin försvarare. När denne följer efter vänder man tvärt och är åter spelbar i utgångsläget. Används med fördel vid inspel i slottet.

Valla - Spela bollen i sargen så att samma spelare kan ta bollen igen, exempelvis efter att ha sprungit förbi en motståndare.

Volley - Träffa bollen med bladet medan bollen är i luften. Bollen får enligt reglerna ej befinna sig över knähöjd vid volleyspel.

Växervis styrning - Två ytterforwards samarbetar i styrspelet. Man kliver fram då bollhållande back finns på egna sidan, men kliver tillbaka när denne är på kamratens sida.

Zonförsvar - Varje spelare ansvarar här för ett visst område. I detta område ska spelaren markera, samt läsa av vad som är på gång att hända i den aktuella zonen så att eventuella farligheter kan stoppas. Om en motståndare lämnar zonen tas markeringen över av medspelaren som har ansvar för zonen intill.

Zorra - En sorts dribbling där spelaren tack vare snabba rörelser med bladet "klistrar" fast bollen vid bladet och flyttar bollen i luften.

Överbelastning - Laget flyttar över flera spelare på bollsidan med avsikt att i försvar förminska ytorna runt bollhållaren. Även i anfall kan man överbelasta, då i syfte att lura över försvararna på bollsidan och skapa fria ytor för egna spelare på icke bollsidan.

Överlämning - Överlämning är en situation som skapas genom att två medspelare, varav den ena är bollförare, rör sig mot varandra. Där de möts lämnar bollföraren över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning. Viktigt är att man skyddar bollen från försvararen. I detta läge är det svårt för försvararen att veta vilken av spelarna som tar med sig bollen, och därför tar man sig ofta förbi försvararen i ett sådant läge