

# SPEL & SPELARUTVECKLINGSPLAN

Skapa den främsta utvecklingsmiljön



Svensk  
Innebandy

# INTRODUKTION

Svensk Innebandy har tagit fram ett dokument som riktar sig till föreningar som behöver hjälp på vägen att utveckla sin egen spel- & spelarutvecklingsplan. Den ska också kunna vara behjälplig för att skapa en "röd tråd" genom föreningens ungdomssida. Dokumentet kan användas oavsett lag/serietillhörighet och av alla olika föreningar i landet.

Materialet är byggt för ungdomssidan i föreningen och finns i tre (3) olika versioner. Den har sin utgångspunkt och är språkligt uppbyggd utifrån röd nivå men är även nedbrytbar till blå nivå samt att det även finns inslag ner till grön nivå. Samtliga av de tre (3) versioner bör ses som hjälpmallar till att utveckla sin egen unika föreningsmodell kring ämnet. Alla föreningar har olika förutsättningar att skapa underlag för att bygga sin egen spel- & spelarutvecklingsplan. Här skapas möjligheten för att själva kunna bestämma hur mycket tid som kan eller ska läggas för bästa möjliga utveckling av sin egen förening.

Observera att spel- & spelarutvecklingsplanen **inte ersätter någon tränarutbildning** utan är ett bakgrundsdokument för att skapa en röd tråd genom sin förenings verksamhet och för att utveckla individ samt speltankar över tid.

# TRE OLIKA VERSIONER

- En "färdig" version där SIBF lagt in sina rubriksättningar och värderingar kring hur och vad som kan tränas samt på vilket sätt.
- En "halvfärdig" version där SIBF använt sina rubriksättningar och vissa värderingar kring spel & spelarutveckling.
- En "tom" version där endast rubriksättning finns tillgänglig.



# BAKGRUND

Vi vill skapa en glädjeric, utvecklande och aktiv innebandy för alla. Där spelaren får stimulans oavsett ambitionsnivå. Spelarutvecklingsplanen är tänkt att hjälpa föreningar och lag att uppnå det.

**För att kunna arbeta med spelarutveckling på ett optimalt sätt behövs framförallt dessa förutsättningar kopplat till utvecklingsmiljöer**

1. Tillgång till spelytor
2. Ledares idrottsliga och pedagogiska kompetens
3. "Röd tråd"



## SYFTE

Glädjefull, utvecklande och aktiv innebandy för alla

Stimulans oavsett ambitionsnivå

### Främst utvecklingsmiljö

Tillgång till spelytor..... Optimera nyttjandet

Ledares idrottsliga och pedagogiska kompetens..... Kunskapstillförsel och erfarenhetsutbyte

”Röd tråd” ..... Synkroniserad terminologi och metodik

## HUR UPPFYLLER VI SYFTET?

Informera, dokumentera och implementera för en stark ”föreningsgaranti” oavsett ledar-/spelargrupp över tid.

Systematik kring träningsmängd, inkludering av alla, utmanande aktiviteter och elitambitioner.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## Grundprinciper

Lag- och föreningskultur  
- slide 7

Spelvision  
- slide 9

Spelarvision  
- slide 10

Miljö  
- slide 13

## Utespelare

1. Duellspel med boll  
- slide 22

2. Göra mål  
- slide 23

3. Passningsspel  
- slide nr 24

4. Spelbarhet  
- slide nr 25

5. Ta bollen framåt  
- slide nr 26

6. Vinna insida  
- slide nr 27

7. Vinna boll  
- slide nr 28

8. Förhindra mål  
- slide nr 29

## Målvakter

1. Bollhantering  
- slide 32

2. Returer  
- slide 33

3. Utkast  
- slide 34

4. Förflyttningar  
- slide 35

5. Ta bollen framåt  
- slide 36

6. Positionering  
- slide 37

7. Aktiv som försvarare  
- slide 38

8. Trafikhantering  
- slide 39

## Spelsystem

Principstyrt spelsystem  
- Slide 40

Försvarsprinciper  
- slide 42

Anfallsprinciper  
- slide 43

Träna på spelsystem  
- slide 44

## Verksamhetsplanering

Tidslinjen i Svensk Innebandy  
- slide 46

Säsongspanering & periodisering  
- slide 47

# GRUNDPRINCIPER

# FÖRENING- OCH LAGKULTUR

Vad betyder:

Hur kan vi göra **varandra bättre**?

*Önskade*  
*beteenden*

*Oönskade*  
*beteenden*

*Exempel på förening- och lagkultursord kan vara glädje, trygghet och utveckling. Vilka önskade och oönskade beteenden kopplar vi till det?*



# SPEL & SPELARVISION

# INTRODUKTION SPELVISION + SPELARVISION

Att ha en tydlig spelvision som bygger på spelarutveckling gör det enklare att skapa möjligheter för individen att utveckla sitt spel. Spelvisionen bör grundas i "fleraktionsprincipen", det vill säga antal aktioner/tidsenhet. Spelvisionen i detta dokument grundar sig i att söka precis det och att innebandyspelet också ska grundas i hög fart.

Alla ledare bör se sig som utvecklare av spelaren och individen före att utveckla spelsystemstänket. Att lära individen på ungdomsnivå olika sätt och spela samt vad som kan ge effekt i olika moment är oftast mest utvecklande och effektivt. Att försöka ge spelaren individuell feedback och frågeställningar som är lösbara utifrån den unika kunskapen som finns hos var och en.

Det pedagogiska och didaktiska kunskapen hos ledaren har en avgörande betydelse.

# SPELVISION

## Vad vill vi spela för spel?

Försök skapa en miljö där så många som möjligt är involverade i så många moment som möjligt på planen. Detta gäller både i träning- och matchspel.



# SPELARVISION

## Vad vill vi utveckla för spelare?

Skapa möjligheter för spelaren att få göra många moment samtidigt.  
Fleraktionsprincipen blir ett begrepp som kan vägleda.

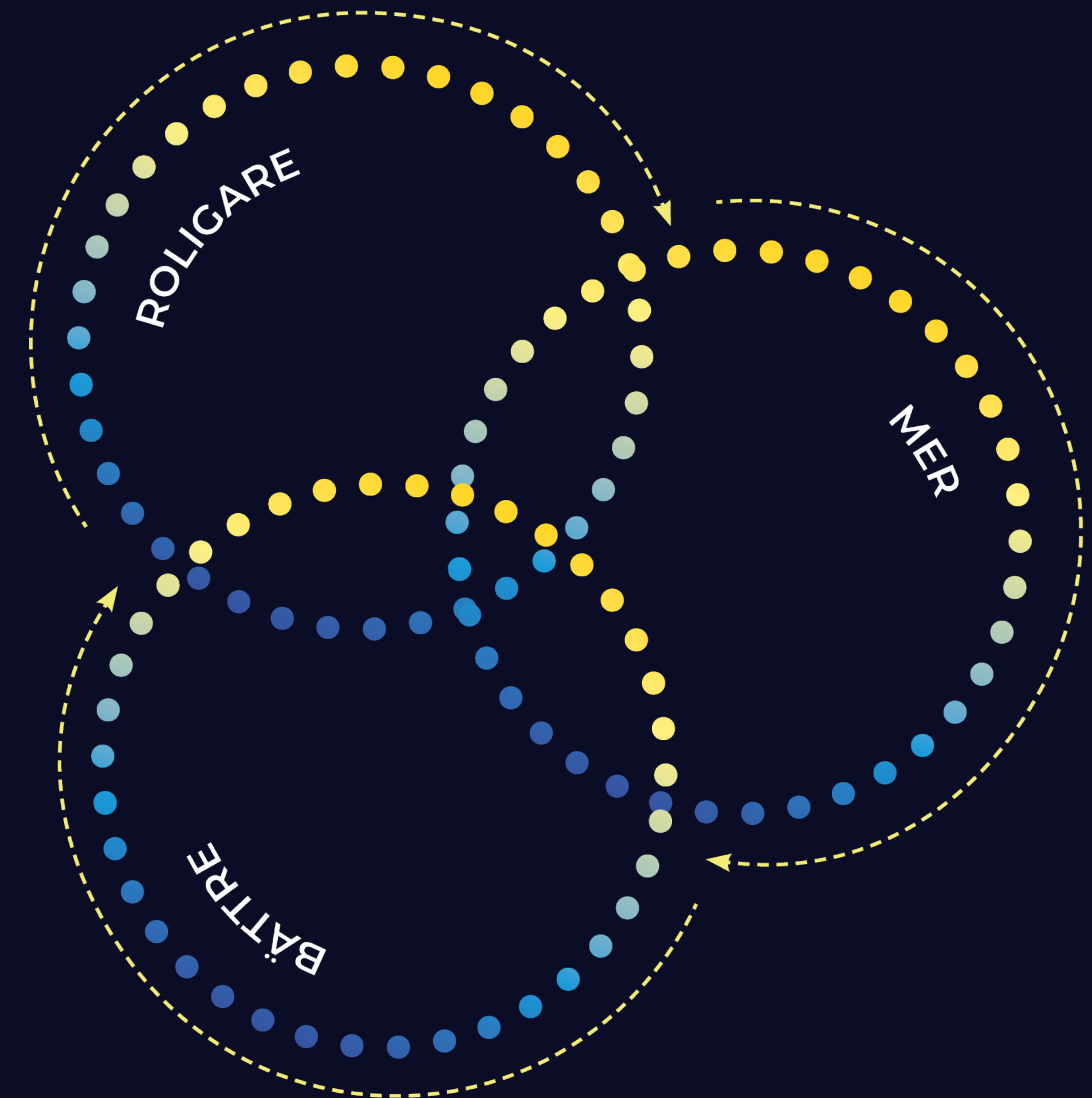


# UTBILDNINGSMILJÖ

# SYFTE MED TRÄNING & ÖVNING

Skapa en tydlighet för ledare och spelare vad som tränas och varför. Skapa enkla moment som är enkla att utvärdera och ge feedback på. Det blir ett bra pedagogiskt verktyg för samtliga inblandade

1. Vad tränar vi på och varför?
2. Feedback på fokuspunkter.



# INTENSITET & FLÖDE

Att skapa en miljö som är så effektiv som möjligt genom att ha välplanerade moment grundar ofta för en bättre utbildningsmiljö. Tillämpa 1-7 för en bättre intensitet på träningen och ett bättre flöde.

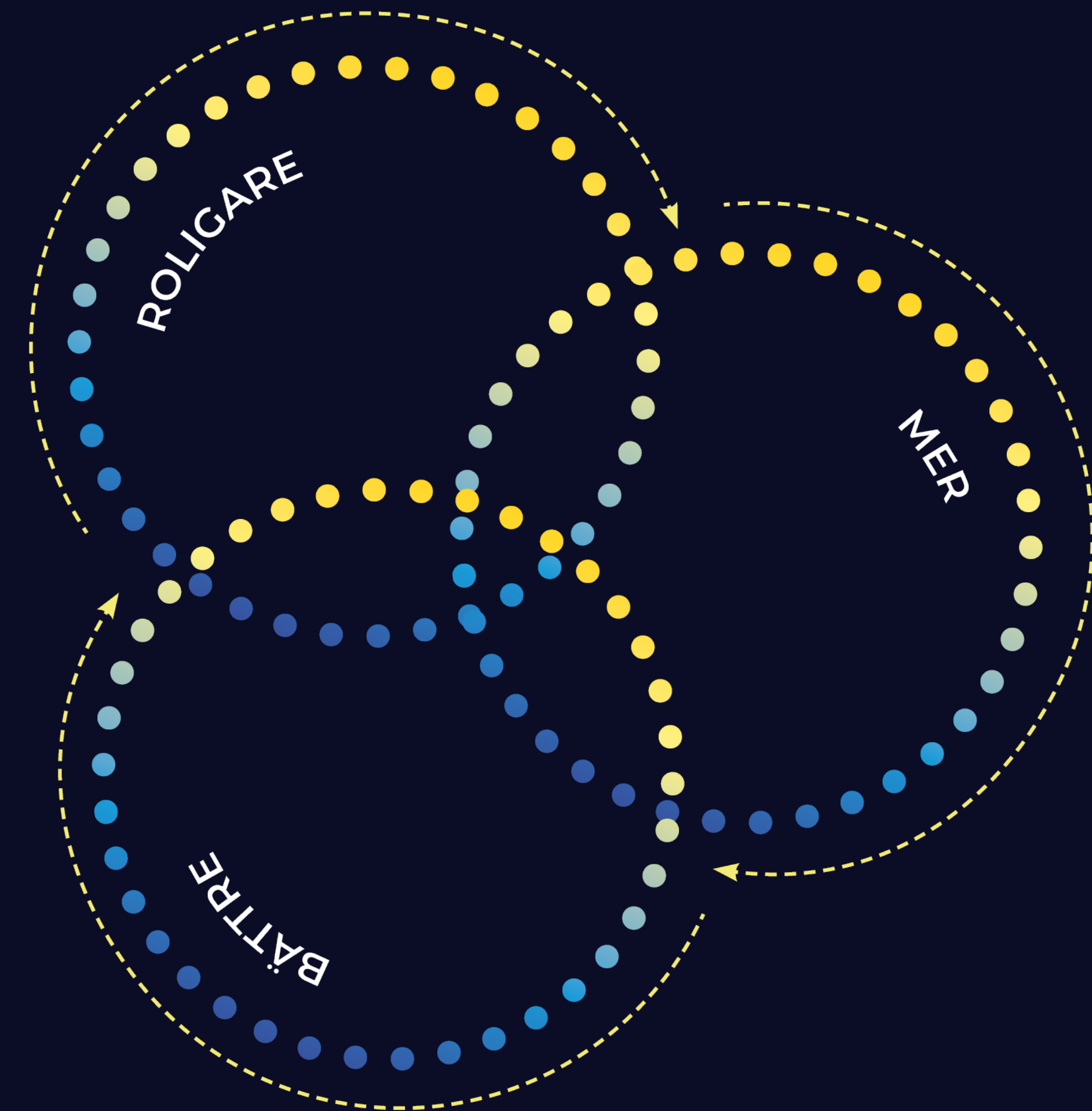
## **Intensitet/Flöde/10 000 touch**

1. Ingen väntetid
2. Få spelare/boll
3. Rotationer
4. Övergång mellan övningar
5. Aktionsfrekvens/aktioner per tidsenhet
6. Andel aktiva spelare
7. Spelare per kvadratmeter

# RIKTNINGSRIK MILJÖ

För att skapa en god utbildningsmiljö krävs en tydlig målbild. Med denna målbild är det enklare att förstå vad som ska läras ut och hur, det vill säga det didaktiska perspektivet.

Var ska vi?





# MILJÖ – BOLLTOUCHPRINCIPEN

1-mot-1



2-mot-2



3-mot-3



4-mot-4



Hur många spelare har bollen vid respektive övning?  
Skapa möjligheter för att så många som möjligt rör bollen så mycket som möjligt.

# FOKUSOMRÅDEN

# FOKUSOMRÅDEN SPELAREN

Att koppla samman fokusområden för utespelare och målvakter kan vara ett klokt träningsätt att använda sig av.

I denna spelarutvecklingsplan med utgångspunkt i individen utgår vi ifrån åtta olika arbetsområden/teman. Utespelarens fokusområden kopplas samman med målvakternas områden och på det sättet skapas en tydlighet mellan hur spelets olika delar kan kopplas samman och ses som en helhet.

Perspektivet som genomsyrar fokusområdena bygger på fleraktionsprincipen och utgår ifrån de tekniska och fysiska perspektivet men också hur spelförståelse och de mentala delarna kan utvecklas och påverka aktionerna.

## Utespelare

1. Duellspel med boll
2. Göra mål
3. Ta bollen framåt
4. Spelbarhet
5. Vinna insida
6. Passningsspel
7. Vinna boll
8. Förhindra mål

## Målvakter

1. Bollhantering
2. Returer
3. Ta bollen framåt
4. Förflyttningar
5. Positionering
6. Utkast
7. Aktiv som försvarare
8. Trafikhantering

# UTSPELARE

# DEFINITIONER

1. Duellspel med boll	Utmana motståndare och skydda bollen.
2. Göra mål	Avsluta, störa målvakt och ta returer.
3. Ta bollen framåt	Genom passningar sätta medspelare i bättre situationer än sin egen.
4. Spelbarhet	Att vilja, våga och kunna bli spelbar när en medspelare har bollen. Hög spelbarhet betyder att flera spelare lever upp till definitionen.
5. Vinna insida	I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.
6. Passningsspel	Rikta anfallsspelet mot att nå de centrala ytorna på väg framåt samt vinna yta mellan motståndare och respektive mål i anfall och försvar.
7. Vinna boll	Stoppa utmanande motståndare och äga yta.
8. Förhindra mål	Försvara mål och målvakt samt täcka skott.

# 1. DUELLSPEL MED BOLLEN

## Utmana motståndare och skydda bollen

För ett bra duellspel med boll krävs teknik, spelförståelse, fysik och psykologiska/mentala förmågor.



# 2. GÖRA MÅL

**Avsluta, störa målvakt och ta returer**

För att göra mål krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

**Tekniskt**

**Fysiskt**

**GÖRA MÅL**

**Spelförståelse**

**Mentalt**

# 3. TA BOLLEN FRAMÅT

I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.

För att på ett bra sätt ta bollen framåt krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

TA BOLLEN FRAMÅT

Spelförståelse

Mentalt



# 4. SPELBARHET

**Att vilja, våga och kunna bli spelbar när en medspelare har bollen**

För bra passningsspel krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

SPELBARHET

Spelförståelse

Mentalt