

SPEL & SPELARUTVECKLINGSPLAN

Skapa den främsta utvecklingsmiljön



Svensk
Innebandy

INTRODUKTION

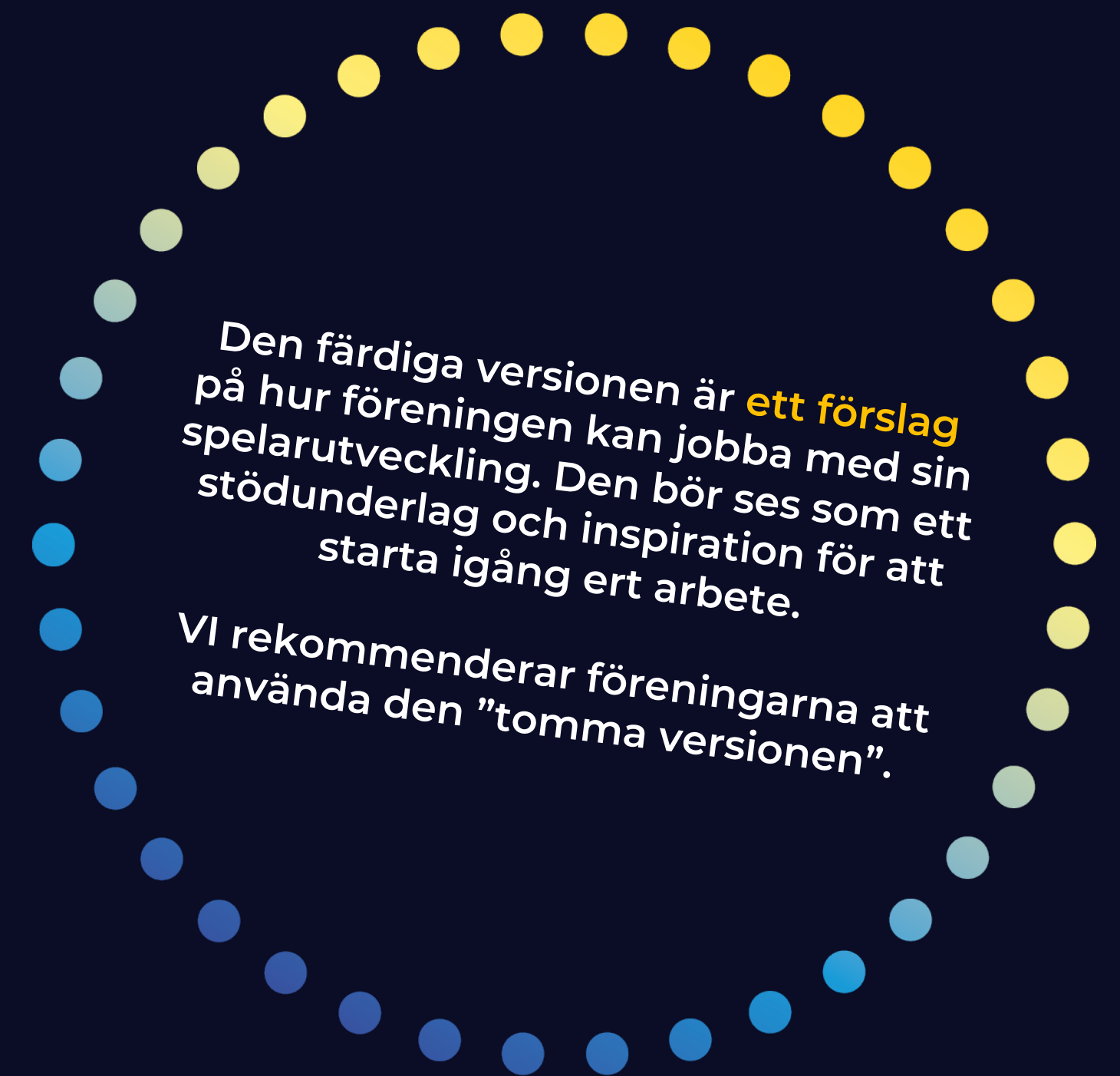
Svensk Innebandy har tagit fram ett dokument som riktar sig till föreningar som behöver hjälp på vägen att utveckla sin egen spel - & spelarutvecklingsplan. Den ska också kunna vara behjälplig för att skapa en "röd tråd" genom föreningens ungdomssida. Dokumentet kan användas oavsett lag/serietillhörighet 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 bakgrundsdocument 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. Fokusområde 1
- slide 22

2. Fokusområde 2
- slide 23

3. Fokusområde 3
- slide nr 24

4. Fokusområde 4
- slide nr 25

5. Fokusområde 5
- slide nr 26

6. Fokusområde 6
- slide nr 27

7. Fokusområde 7
- slide nr 28

8. Fokusområde 8
- slide nr 29

Målvakter

1. Fokusområde 1
- slide 32

2. Fokusområde 2
- slide 33

3. Fokusområde 3
- slide 34

4. Fokusområde 4
- slide 35

5. Fokusområde 5
- slide 36

6. Fokusområde 6
- slide 37

7. Fokusområde 7
- slide 38

8. Fokusområde 8
- slide 39

Spelsystem

Principstyrt spelsystem
- Slide 40

Försvarsprinciper
- slide 42

Anfallsprinciper
- slide 43

Träna på spelsystem
- slide 44

Verksamhetsplanering

Tidslinje
- slide 46

Säsongspanering & periodisering
- slide 47

GRUNDPRINCIPER

FÖRENING- OCH LAGKULTUR

Vad betyder:

Hur kan vi göra **varandra bättre?**

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.



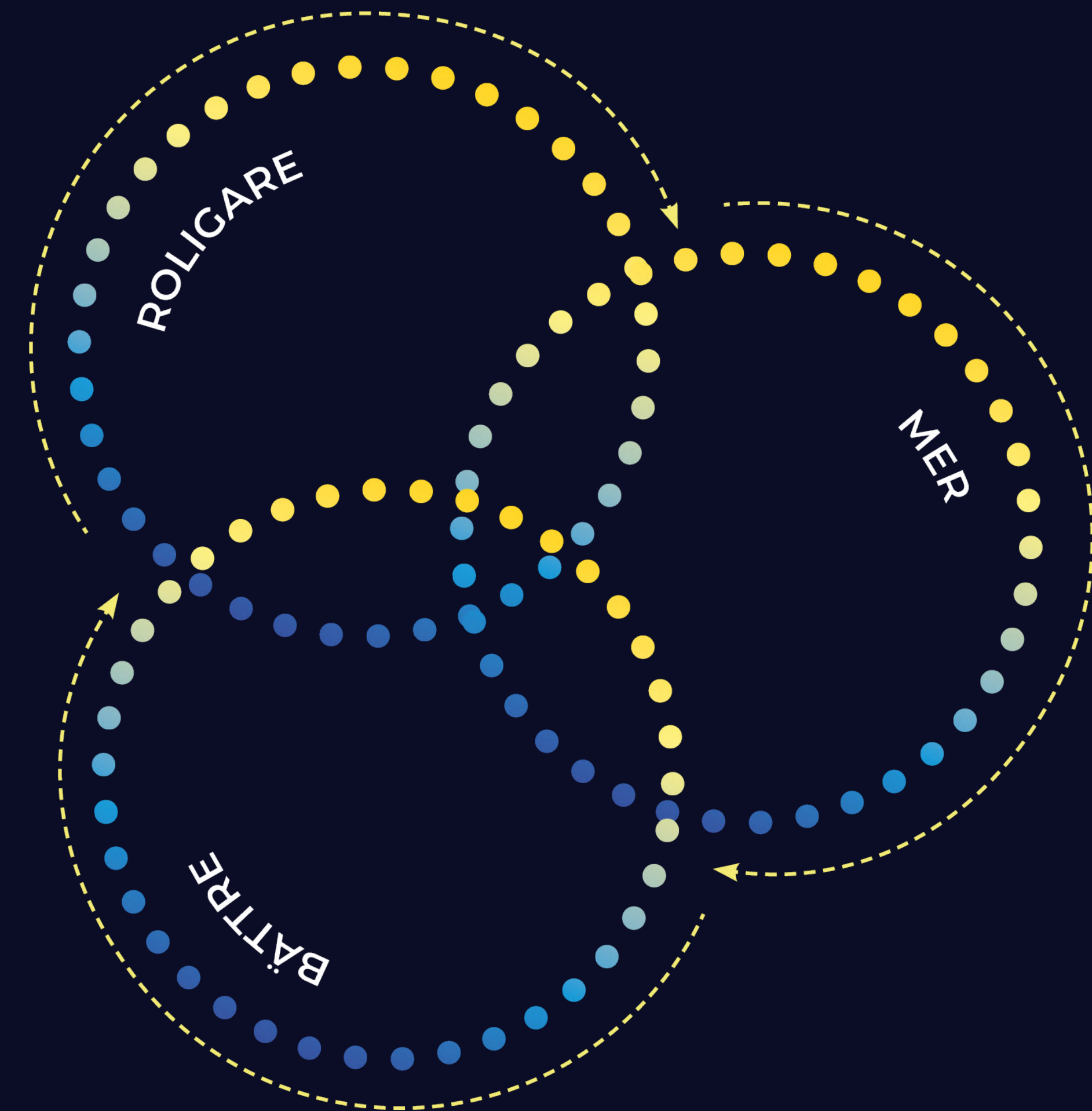
INTENSITET & FLÖDE

Att skapa en miljö som är så effektiv som möjligt genom att ha välplanerade moment grundar ofta för en bättre utbildningsmiljö..

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.

UTSPELARE

DEFINITIONER ex.

1. Duellspel med boll

Utmana motståndare och skydda bollen.

UTESPELARFOKUS 1

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 1

Spelförståelse

Mentalt

UTESPELARFOKUS 2

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 2

Spelförståelse

Mentalt

UTESPELARFOKUS 3

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 3

Spelförståelse

Mentalt

UTESPELARFOKUS 4

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 4

Spelförståelse

Mentalt

UTESPELARFOKUS 5

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 5

Spelförståelse

Mentalt

UTESPELARFOKUS 6

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 6

Spelförståelse

Mentalt

UTESPELARFOKUS 7

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 7

Spelförståelse

Mentalt

UTESPELARFOKUS 8

Tekniskt

Fysiskt

UTESPELARFOKUS 8

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKT

DEFINITIONER ex.

1. Bollhantering

Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.

MÅLVAKTSFOKUS 1

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 1

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKTSFOKUS 2

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 2

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKTSFOKUS 3

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 3

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKTSFOKUS 4

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 4

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKTSFOKUS 5

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 5

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKTSFOKUS 6

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 6

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKTSFOKUS 7

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 7

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKTSFOKUS 8

Tekniskt

Fysiskt

MÅLVAKTSFOKUS 8

Spelförståelse

Mentalt

SPELSYSTEM

PRINCIPSTYRT SPELSYSTEM

Spelet styrs av principer snarare än positioner

FÖRSVARSPRINCIPER

ANFALLSPRINCIPER

TRÄNA PÅ SPELSYSTEM

Att träna på spelsystem grundar sig i individens kunskaper tillsammans med sina medspelare. Att bygga ett principstyrt spelsystem underlättar spelarutvecklingen samt utvecklar individens egna beslutsfattande utifrån hur de läser av olika situationer. Sträva därför efter att försöka få enkelhet till mer komplexa situationer för att tränas succesivt och stegvis.

VERKSAMHETSPLANERING

UTVÄRDERING AV VERKSAMHETEN

Det är viktigt att utvärdera verksamheten på regelbunden basis både från ledar- och spelarperspektiv. Samt att ta action på de som framkommer i utvärderingarna.

Glädje

Trygghet

Tränarskap

Utveckling

Ledarskap

TIDSLINJE I FÖRENINGEN

6år

7år

8år

9år

10år

11år

12år

13år

14år

15år

SÄSONGSPLANERING FÖR LEDARE

Utbildningar

Augusti

September

Oktober

November

December

Januari

Februari

Mars

April

SÄSONGSPLANERING OCH PERIODISERING

Exempel på säsongspanering utifrån fokusområden. Att skapa en tydlig röd tråd genom att veta vad som ska tränas när gynnar både utveckling och skapar en enkelhet för ledare och spelare

Augusti

September

Oktober

November

December

Januari

Februari

Mars

April

NAMN NAMNSSON

Titel

xxxx.xxxxxxx@xxxxxx.xx

Tel: +468-514 274 36

Mobil: +46XXX XX XX XX