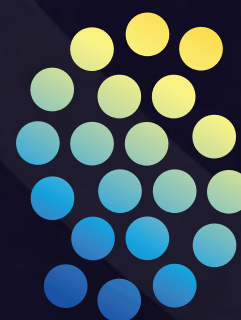


SPEL & SPELARUTVECKLINGSPLAN

Skapa den främsta utvecklingsmiljön



Svensk
Innebandy

INTRODUKTION

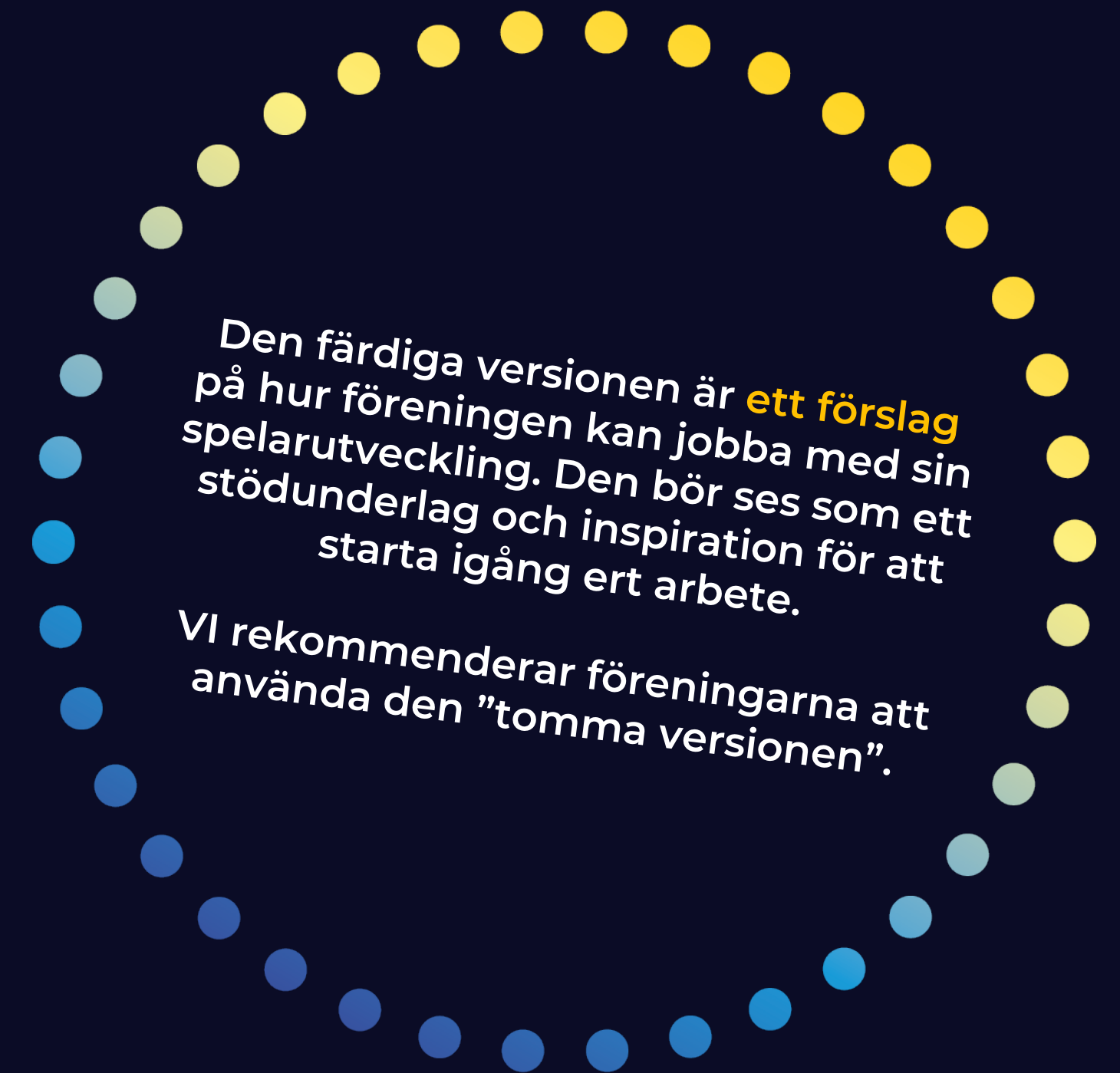
Svensk Innebandy har tagit fram ett dokument som riktar sig till föreningar som behöver hjälp på vägen att utveckla sin egen spel- & spelarutvecklingsplan. Den ska också kunna vara behjälplig för att skapa en "röd tråd" genom föreningens ungdomssida. Dokumentet kan användas oavsett lag/serietillhörighet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

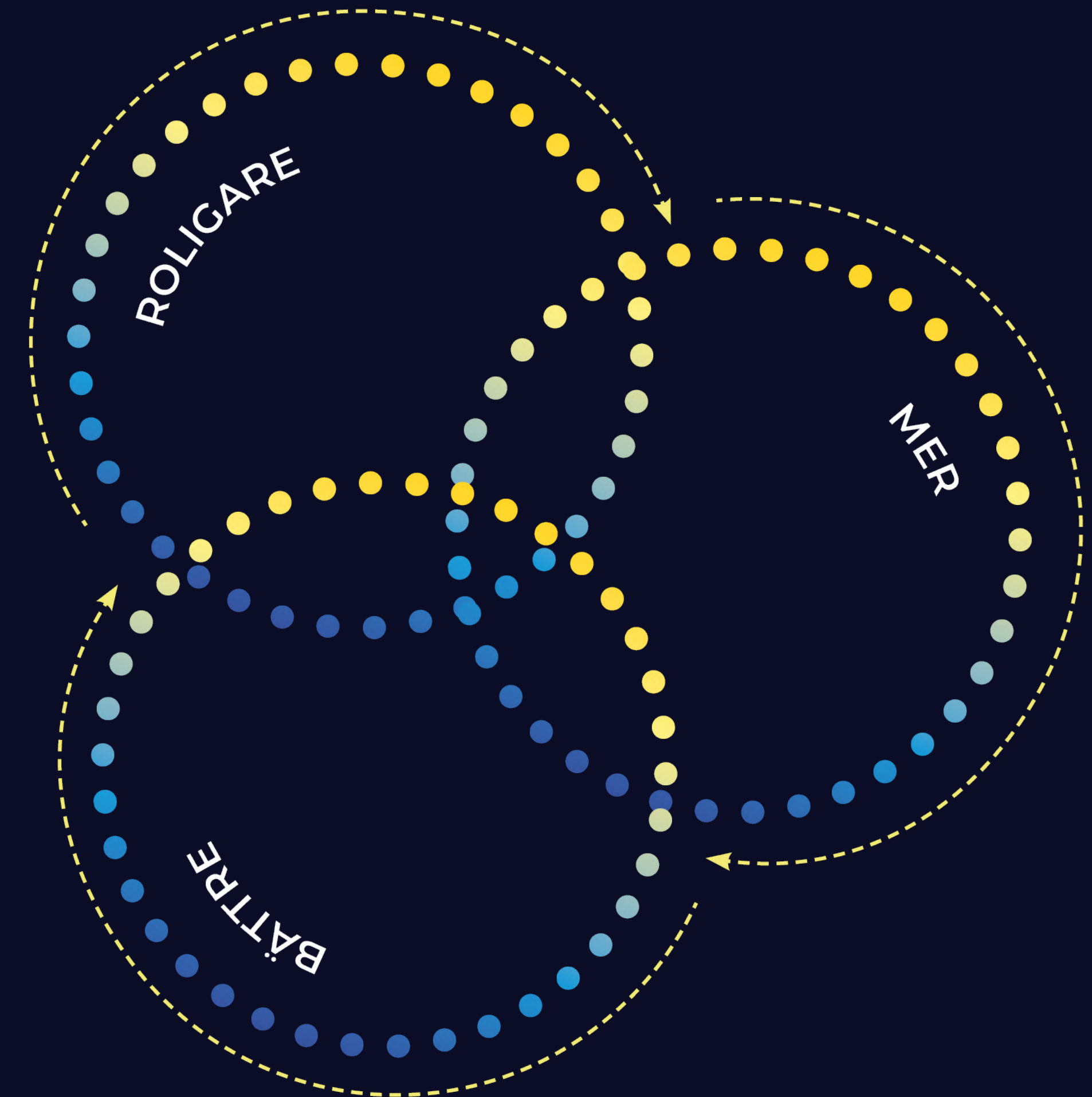


UTBILDNINGSMILJÖ

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.

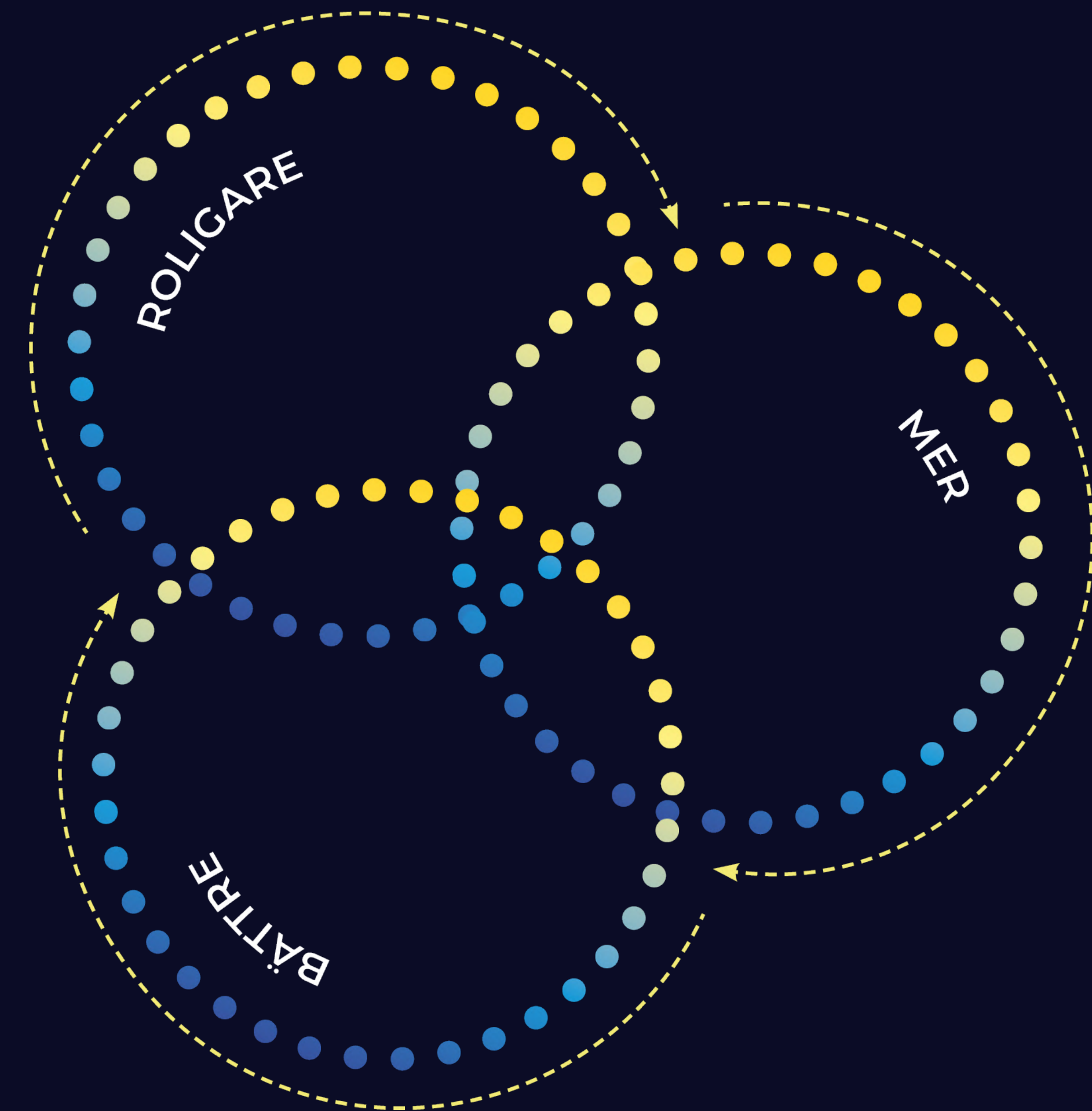
Intensitet/Flöde/10 000 touch

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 retur

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

5. VINNA INSIDA

Rikta spelet mot att nå centrala ytor på vår väg framåt samt vinna ytan mellan motspelare och respektive mål i anfall och försvar.

För att vinna insida krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.



6. PASSNINGSSPEL

Genom passningar sätta andra i bättre situationer än sig själv.

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

Tekniskt

Fysiskt

PASSNINGSSPEL

Spelförståelse

Mentalt

7. VINNA BOLL

Pressa/stoppa motståndare och vinna lösa bollar och äga yta.

För att vinna boll krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

VINNA BOLL

Spelförståelse

Mentalt

8. FÖRHINDRA MÅL

Förhindra mål= försvara mål och målvakt samt täcka skott.

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

Tekniskt

Fysiskt

FÖRHINDRA MÅL

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKT

DEFINITIONER

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Bollhantering | Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll. |
| 2. Returer | Kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera efterföljande sekvens situationsanpassat. |
| 3. Ta bollen framåt | I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans. |
| 4. Förflyttningar | Med olika tekniker kunna förflytta sig situationsanpassat. |
| 5. Positionering | Med såväl kroppsposition som placering i målet kunna spela blockande och räddande. |
| 6. Utkast | Med olika tekniker kunna sätta utespelare i bättre lägen än sig själv. |
| 7. Aktiv som försvarare | Med kommunikation och agerande kunna bidra till ett kollektivt bra spel. Vid behov kunna täcka bakyta för "Bollvinst 3". |
| 8. Trafikhantering | Hantera såväl med- som motspelare i närområdet med intag av information och lämplig positionering. |

1. BOLLHANTERING

Skapa trygghet i olika moment utifrån bollens position och läge.

Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.

Tekniskt

Fysiskt

Spelförståelse

Mentalt

2. RETURER

Kontrollera kroppshållning och balans vid returtagning samt styra bollen bort från målet

Kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera efterföljande sekvens situationsanpassat.

Tekniskt

Fysiskt

RETURER

Spelförståelse

Mentalt

3. TA BOLLEN FRAMÅT

Utmana motståndare genom ett snabbt spel.

Att ta bollen framåt för en målvakt i ett tidigt skede är ofta ett underskattat moment.

Tekniskt

Fysiskt

Spelförståelse

Mentalt

4. FÖRFLYTTNINGAR

Förflyttningar kräver bra teknik, balans och bra spelförståelse

Bra förflyttningar krävs, fysiska och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

FÖRFLYTTNINGAR

Spelförståelse

Mentalt

5. POSITIONERING

För en positionering krävs en bra balans och förståelse för situationen under match.

En bra positionering krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

Positionering

Spelförståelse

Mentalt

6. UTKAST

Målvaktens första agerande ska vara att hitta en offensiv lösning

Ett utkast krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

UTKAST

Spelförståelse

Mentalt

7. AKTIV SOM FÖRSVARARE

Rädd/stoppa motståndare och bollar ta lösa bollar och äga din yta.

För att vara aktiv försvarare som målvakt krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

**AKTIV SOM
FÖRSVARARE**

Spelförståelse

Mentalt

8. TRAFIKHANTERING

[11:26] Niklas Nordén (SIBF)

Trafikhantering= få koll på motståndarhot samt ta hjälp av egna utespelare.

För att kunna läsa av och förflytta sig krävs tekniska och fysiologiska egenskaper men även spelförståelsemässig och mental kompetens.

Tekniskt

Fysiskt

TRAFIKHANTERING

Spelförståelse

Mentalt

SPELSYSTEM

PRINCIPSTYRT SPELSYSTEM

Spelet styrs av principer snarare än positioner

Principerna kan kompletteras med grundpositionering, gärna med varierade positioner.

Att skapa en för tidig selektion om vilken position en spelare ska ha på planen hämmar ofta utvecklingen. Back, center eller forward är sällan de begrepp som bidrar till mångfaldiga spelarter. Att använda sig av principer bidrar istället till fler positionsbyten, möjligheten till lättare utvärdering av spelaren samt enklare feedback gör så att spelaren enklare kan klara av inlärningsprocessen.

I nedan kapitel talar vi om enklare principer kopplat till spelet och spelaren istället för att fokusera på just positionen.

FÖRSVARSPRINCIPER

1. Press på bollhållaren = spelaren närmst bollen sätter press på motståndaren över hela planen.
2. Dubbla understöd = de två spelare närmst bakom "pressspelaren" täcker upp på varsin sida om denne för att kunna bryta passningar eller möta upp med ytterligare press om "pressspelaren" blir passerad (för då är man själv kanske närmsta spelare och ska således pressa enligt princip 1).
3. En spelare "centralt bakom understöd" = den fjärde spelaren håller ihop laget för att minska ytor att spela mellan våra fyra spelare. Den kan också få funktionen av "libero" om motståndarna lyckats passa en längre passning förbi våra högre spelare. Blir då "liberon" närmst bollen pressar den bollhållare enligt princip 1.
4. En spelare "centralt längst bak" = Vid spel 5-5, separera rollerna "centralt bakom understöd" och "libero-rollen" i princip 3. Lägg istället till en spelare centralt längst bak.

ANFALLSPRINCIPER

1. Hellre många anfall än långa anfall. Låt bollen ta så många genvägar som den kan fram till motståndarens mål. Finn ut om passningar, dribblingar eller utmaningar är bästa sättet att nå målet.
2. Ta bollen framåt framåt och inåt. Försök komma på insidan av din motståndares spelsystem för att skapa förflyttningar och svårigheter i markeringsspelet för motståndaren.
3. Skapa en rättvändhet hos bollförare emot motståndares mål och inåt planen = Daylight. Oavsett var på planen vi befinner oss så vill vi söka en positionering som innebär att kroppen alltid är rättvänd emot målvakt.
4. Avsluta direkt om möjligt. Försök ha så snabb release på bollen som möjligt.

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.

På samtliga ungdomsnivåer eftersträvas i enkelhet att om vårt lag inte har bollen så vill vi ta tillbaka den och om vårt lag har bollen så vill vi så snabbt som möjligt ta den till motståndarens mål. Undvik att använda sifferkombinationer kring spelsystemet då spelarna oftast blir given en färdig mall för hur de ska röra sig på planen, dvs för mycket "streck och pilar". Det arbetssättet utvecklar oftast inte spelaren i samma utsträckning.

Bryt därför ofta ner spelet i sekvenser om 1vs1, 2vs2, 3vs3. för att lättare kunna ge återkopplingar till individer kring det principstyrda spelsystemet. Överför vidare detta till 5vs5 och 4vs4 för att skapa en helhet och symbios mellan de olika länkarna på plan som tillsammans uppfyller de principer som beslutats.

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

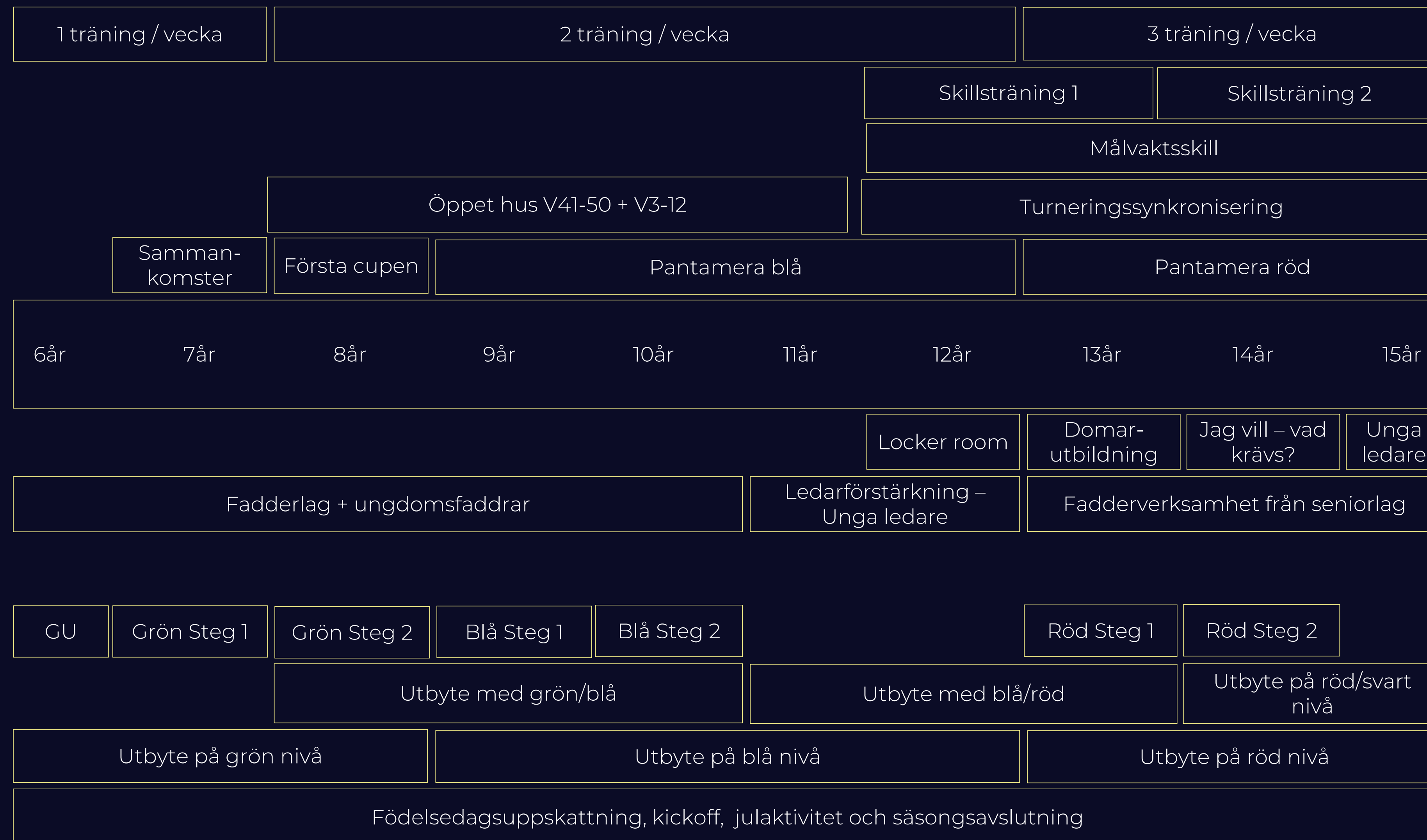
Trygghet

Tränarskap

Utveckling

Ledarskap

EXEMPEL PÅ TIDSLINJE I FÖRENINGEN



EXEMPEL PÅ SÄSONGSPLANERING FÖR LEDARE



EXEMPEL PÅ 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

Veckoplanering

Säsongstart - v. 43 F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8 **v. 44-50** F1+F1, F2+F2, F3+F3, F4+F4. **v. 51-2** F5+F5, F6+F6. **v. 3-9** F7+F7, F8+F8

Augusti

September

Oktober

November

December

Januari

Februari

Mars

April

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

F= Fokusområde. Det vill säga F1 är Duellspel med boll + Bollhantering.

NAMN NAMNSSON

Titel

xxxx.xxxxxxx@xxxxxx.xx

Tel: +468-514 274 36

Mobil: +46XXX XX XX XX