

# SPEL & SPELARUTVECKLINGSPLAN

Skapa 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:

Glädje

Trygghet

Utveckling

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.

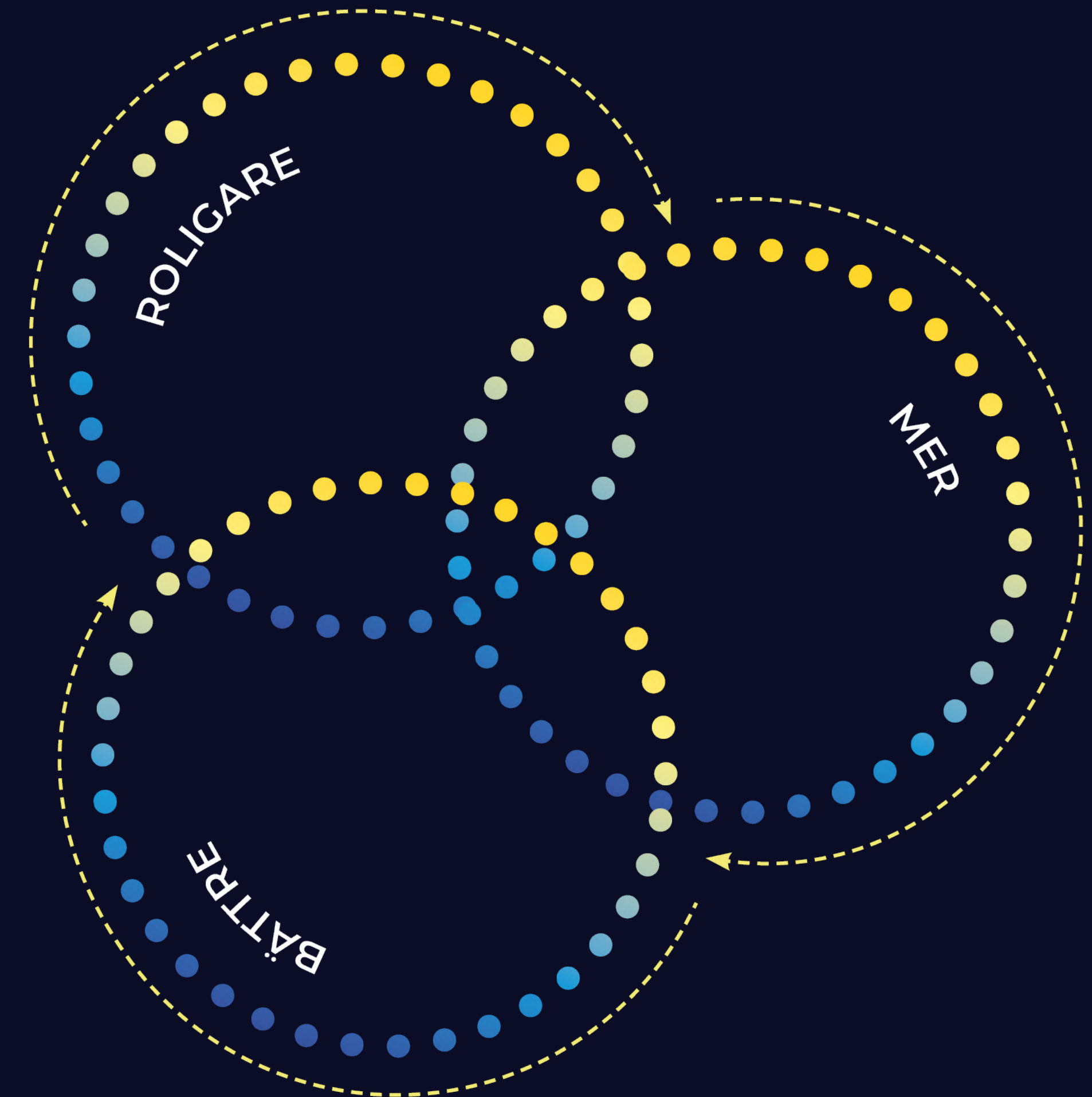


# UTBILDNINGSMILJÖ

# 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.  
(Ex på fokuspunkter från slide 20)



# 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.

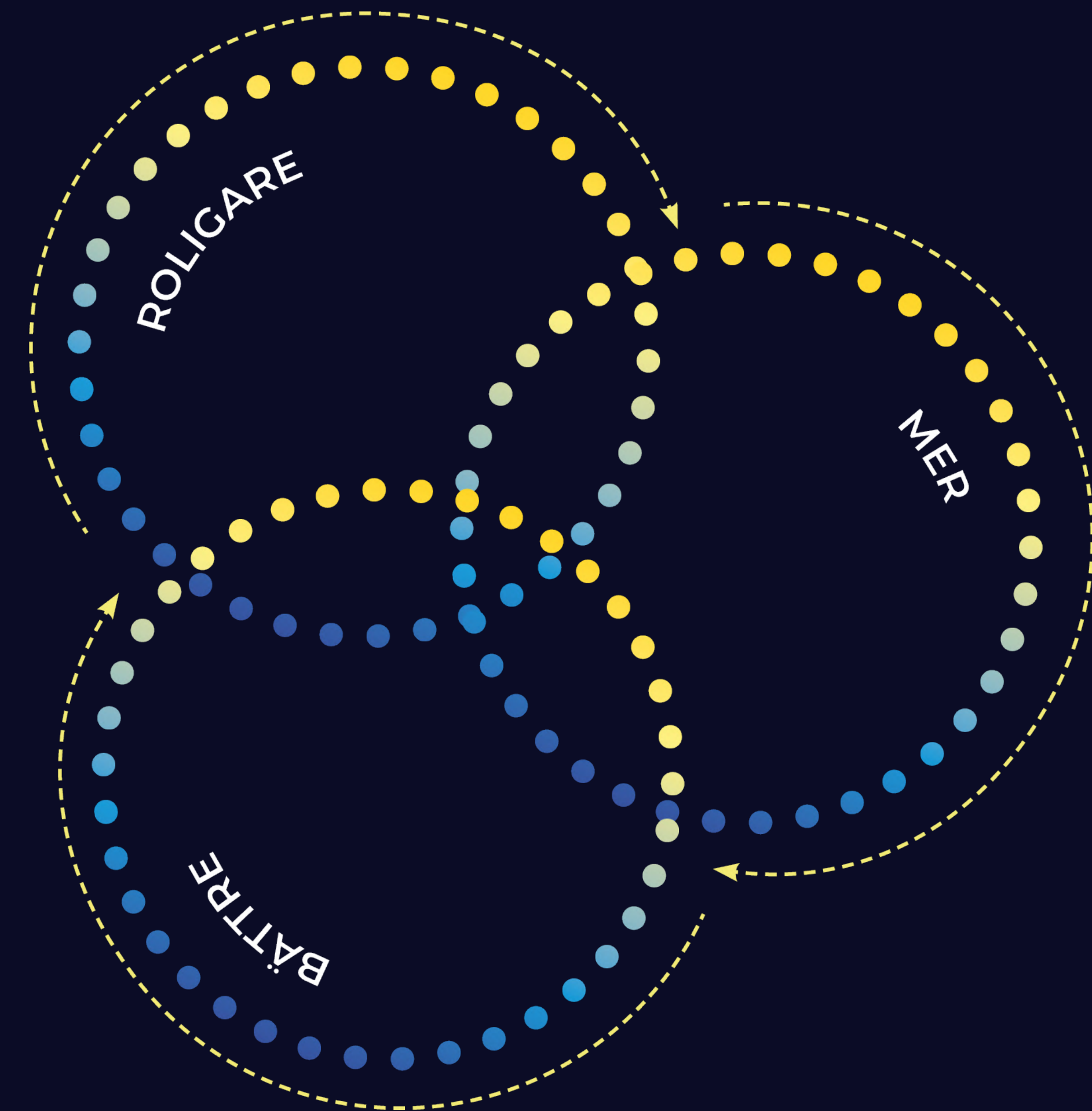
## **Intensitet/Flöde/10 000 touch**

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 tränings sätt 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.

### Tekniskt

Kontrollera bollen i fart och använda klubba och kropp för att skydda bollen när motståndare kommer nära.

### Fysiskt

Orka utmana hela matchen, snabba fötter för att kunna finta och reagera på motståndare. Styrka för att skydda boll i närkamper.

## DUELLSPEL MED BOLLEN

### Spelförståelse

Kunna samla information samtidigt som man hanterar bollen. Aktiv blick för att kunna värdera mellan att:  
1. Avsluta - 2. Utmana - 3. Passa.

### Mentalt

Vilja och våga utmana motståndare. Hängivenhet till att skydda boll och yta i tuffa närkamper.

# 2. GÖRA MÅL

## Avsluta, störa målvakt och ta retur

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

### Tekniskt

Avslutsförmåga på forehand och backhand med direktskott, med handledsskott, dragskott, styrning och på volley.

### Fysiskt

Styrka, balans och koordination i ben, armar och bål för att kontrollera avslut i fart och i närkampssituationer, inte minst framför mål.

## GÖRA MÅL

### Spelförståelse

Läsa av målvakt och motspelare och värdera sina avslut, inte minst för att skjuta förbi täck. Dessutom uppfatta när ytan framför mål ska belastas.

### Mentalt

Vilja och våga ta avslut – girighet! Vilja vara framför mål oavsett vad motståndarna vill. Attackerande attityd mot mål vid egna och medspelares avslut.

# 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

Behärska snabba passningar vid bollvinst samt medtag, driva och passa bollen i fart.

## Fysiskt

Med och utan boll springa snabbt och orka göra de hela matchen.

## TA BOLLEN FRAMÅT

## Spelförståelse

Snabbt slå om från försvar till anfall och sedan kunna samla information för att kunna värdera bästa väg till målchans.

## Mentalt

Attityd att attackera vid bollvinst. Vilja fylla på offensivt utan boll.



# 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

Ready position och lämplig fotställning samt medtagning när passningen kommer

### Fysiskt

Orka visa sig hela matchen, snabbt springa in i situationen, koordination/fotarbete för att anpassa rörelse till yta.

## SPELBARHET

### Spelförståelse

Se att medspelaren har bollen och sedan sortera ut medspelare, motspelare och yta

### Mentalt

Vilja och våga få bollen.

# 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.

## **Tekniskt**

Hantera trängda situationer oavsett light med mottag, medtag och bollhantering för att utmana motståndare och skydda boll.

## **Fysiskt**

Fotarbete och koordination för att parera i trängda situationer. Snabbhet och smidighet för att ta röra sig effektivt. Styrka i närkamper för att skydda boll i moonlight.

## **VINNA INSIDA**

## **Spelförståelse**

Samla information och se ytor mellan motspelare/lagdelar. Kunna värdera lightval utifrån respektive lights fördelar.

## **Mentalt**

Förstå värdet av att vara i de gynnsamma ytorna. Såväl med som utan boll vilja vara centralt och även bli spelbar där.

# 6. PASSNINGSSPEL

**Genom passningar sätta andra i bättre situationer än sig själv.**

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

## Tekniskt

Behärska kort och långa passningar på marken och i luften med såväl forehand som backhand. Dessutom kunna förbereda passningar med att utmana motståndare med boll.

## Fysiskt

Fotarbete och koordination för att röra sig effektivt i förberedelse och genomförande av passningar.

## PASSNINGSSPEL

## Spelförståelse

Samla information och använda passningar för att sätta medspelare i bättre situationer utifrån light (daylight) och yta. Kunna värdera utifrån prioriteringen

1. Avslut – 2. Dribbla – 3. Passa.

## Mentalt

Vilja och våga ta avslut – girighet! Vilja vara framför mål oavsett vad motståndarna vill. Attackerande attityd mot mål vid egna och medspelares avslut.

# 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

Jobba med effektiv och gynnsam fotställning och klubbhållning. Arbeta blad mot blad och med kroppen redo att styra motståndare och ta sig in i närkamper.

## Fysiskt

Snabbhet, koordination och fotarbete för att kunna arbeta effektivt in i dueller. Styrka och uthållighet för att kunna vinna närkamper hela matchen.

## VINNA BOLL

## Spelförståelse

Läsa av motståndare och spelsituation för att proaktivt kunna styra och stoppa motståndare. Kunna värdera enligt prioriteringen

1 Pressa – 2. Täcka..

## Mentalt

Stolthet i att stoppa motståndare, dessutom offervilja och aggressivitet att med alla tillåtna medel stoppa motståndare och vinna boll.

# 8. FÖRHINDRA MÅL

**Förhindra mål= försvara mål och målvakt samt täcka skott.**

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

## Tekniskt

Jobba med effektiv och gynnsam kroppshållning, fotställning och klubbhållning. Arbeta blad mot blad och med kroppen redo att ta sig in i närkamper och flytta på motståndare.

## Fysiskt

Snabbhet, koordination och fotarbete för att kunna arbeta effektivt in i dueller och kommer ner i och upp ur skottäck. Styrka och uthållighet för att kunna vinna närkamper hela matchen.

## FÖRHINDRA MÅL

## Spelförståelse

Läsa av spelsituation för att proaktivt kunna styra och stoppa motståndare och boll. Kunna värdera enligt prioriteringen

1. Pressa – 2 Täcka.

## Mentalt

Stolthet i att stoppa motståndare, dessutom offervilja och aggressivitet att med alla tillåtna medel stoppa motståndare och vinna boll. Dessutom en vilja att skydda attackerad målvakt.

# 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**

Kontrollera bollen vid olika typer av avslut emot och returtagningar. Motoriken öga-hand samt kroppshållning i förhållande till bollens position.

## **Spelförståelse**

Kunna samla information samtidigt som man hanterar bollen. Aktiv blick för att kunna värdera mellan att motståndaren kommer:

1. Avsluta - 2. Utmana - 3. Passa.

## **Fysiskt**

Upprätthålla balans och kroppshållning även vid förflyttningar skapar enklare bollhantering.

## **Mentalt**

Skapa sig en trygghet av bollhantering oavsett situation med utgångspunkterna avslut, retur och utkast.



## 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

I okontrollerade situationer handlar det om att skapa så tidig kontroll som möjligt igen i sin kroppshållning för att täcka av så stor del av målet som möjligt. Försöka få målvakten att styra bollen bort från målet redan i tidigt skede i första hand.

#### Fysiskt

Bibehålla önskad kroppshållning och armvinklar för att täcka av så mycket som möjligt av målet. Kräver god fysik i framförallt bål och nedre extremiteten

#### RETURER

#### Spelförståelse

Läsa av motspelare och eventuellt medspelare i avslutsfas. Försöka sortera uppgifterna mellan sig själv som målvakt och sina medspelare. Att läsa av nästa situation utifrån vart bollen kommer hamna

#### Mentalt

Attackerande eller avvaktande/täckande returtagningssituation. Fokusera på momentet som dyker upp.

# 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

Vid kontroll på bollen kunna hantera snabba aktioner för att försöka starta igång spelet snabbt. Olika utkastvarianter att välja på.

### Fysiskt

Snabbhet, reaktionssnabbhet och kroppskontroll är viktiga faktorer för att kunna fysisk kunna klara av momentet snabbt.

### Spelförståelse

Läsa av medspelare och motståndares positioner och ytor för att kunna starta spelet snabbt. Att träna på vad som är aktionen efter själva utkastet.

### Mentalt

Att skapa ett mindset som bidrar till ett snabbare spel och förstå hur ett snabbt utkast kan påverka motståndarnas oorganisation. Att kunna klara av att spela ett högriskspel.

# 4. FÖRFLYTTNINGAR

## Förflyttningar kräver bra teknik, balans och bra spelförståelse

Bra förflyttningar krävs, fysiska och mentala förmågor.

### Tekniskt

Att inte låsa ett knä eller höft för att kunna förflytta sig enklare. Inte sitta för brett på knäna, utan vara axelbrett med knäposition.

### Fysiskt

Det kräver en fysisk belastning vid förflyttningar och vid lagets anfall bör man stå upp för att få cirkulation i benen och låta dem vila.

## FÖRFLYTTNINGAR

### Spelförståelse

Målvakten ska kunna hantera korta och långa förflyttningar med en bra balans från punkt A till punkt B.

### Mentalt

Det gäller att anpassa sina förflyttningar beroende på hur situationen ser ut.

# 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

För att målvakten ska kunna både hålla sin grundposition, balans och avsluts/passningsberedskap måste målvakten sträva efter jämnvikt på båda knäna. Dels för att vara beredd på avslut både på sin höger/vänster sida och för att enklare kunna förflytta sig in/utåt, höger/vänster.

## Fysiskt

Jämnvikten på knäna är viktigt för att få en bra position vid en förflyttning kort som lång.

## Positionering

## Spelförståelse

Målvakten ska veta vad sina stolpar finns. Läsa av vad motståndare befinner sig (scanning). Målvakten ska även vara i en så bra positionering vid sin stolpe vid inslag hörn att målvakten kan se 90% av spelplanen för att uppskatta hoten som finns.

## Mentalt

Viktig att se bollen hela tiden och hantera/korrigera sin position därefter. Lära sig att inte gå på motståndarens kropp utan gå på klubba/blad för att täcka av avslut.

# 6. UTKAST

## Målvaktens första agerande ska vara att hitta en offensiv lösning

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

### Tekniskt

Trefingersregel för långa offensiva utkast (tumme, pek och långfinger). Släppa bollen vid huvudhöjd. Höften måste följa med i vridningen. Olika utkast påverkar spelet och mottagningarna hos medspelare.

### Fysiskt

Ställ dig alltid upp vid utkast. Det krävs snabbhet och kroppskontroll för att genomföra momentet.

## UTKAST

### Spelförståelse

Kasta på en öppen yta framåt. För att utveckla det mer kasta mot en löpande spelare som kommer i fart. Träna på hur olika utkast påverkar olika.

### Mentalt

Att ha ett offensivt tänk genom att starta spelet snabbt påverkar nästa fas av spelet. Målvakten behöver utveckla ett mod och kasta mer riskfyllda utkast för egen vinnings skull.

# 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

Sitta rätt i målet och höras på planen så att dina medspelare vet sina positioner. Att vara snabb på sina egna returer och lösa bollar för att skapa sig själv möjligheten att rädda och sätta igång spelet snabbt eller lugna ner. Även våga agera vid en höjdboll och kunna vara snabb/aggressiv ut vid en sargstuds eller inbryt.

## Fysiskt

Träna på att hålla kommunikationen uppe hela matchen. Det underlättar både för dig själv men framför allt för laget. Att kunna anpassa sitt rörelsemönster till att kunna förflytta sig snabbt om det skulle krävas.

## AKTIV SOM FÖRSVARARE

## Spelförståelse

Styra dina backar samtidigt som du har en bra position själv så du kan ta dig vidare i en förflyttning. Scanning (röra på huvudet) för att kunna läsa av de hot motståndaren gör på spelplanen.

## Mentalt

Koncentration på det du vill ha ut av dina medspelare, styr medspelarna så det underlättar ditt målvaktsspel. Fokus ligger hela tiden på vad bollen befinner sig.

# 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

Viktigaste är att se bollbanan, antingen tittar man under eller vid sidan av spelarna framför. Ditt tekniska utförande av att dessutom sitta så rätt som möjligt påverkar motståndarnas målfarlighet.

## Fysiskt

Att inte vara rädd att gå in i närkamp mot en motståndare. Att ska äga sitt målvaktsområde är bidragande faktor i att vinna returtagningen och trafikhanteringen. Modet i närkampsspel kan vara en nyckel.

## TRAFIKHANTERING

## Spelförståelse

Bra knäposition för att kunna följa bollen i defensiv zon. För kunna blockera ett skott (få skottet på sig) eller rädda (göra räddningar med ben eller arm). Läs också av vart du tror at du ser bäst.

## Mentalt

Stolthet i att rädda motståndares skott, dessutom offervilja och aggressivitet att med alla tillåtna medel stoppa motståndare att göra mål.

# 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

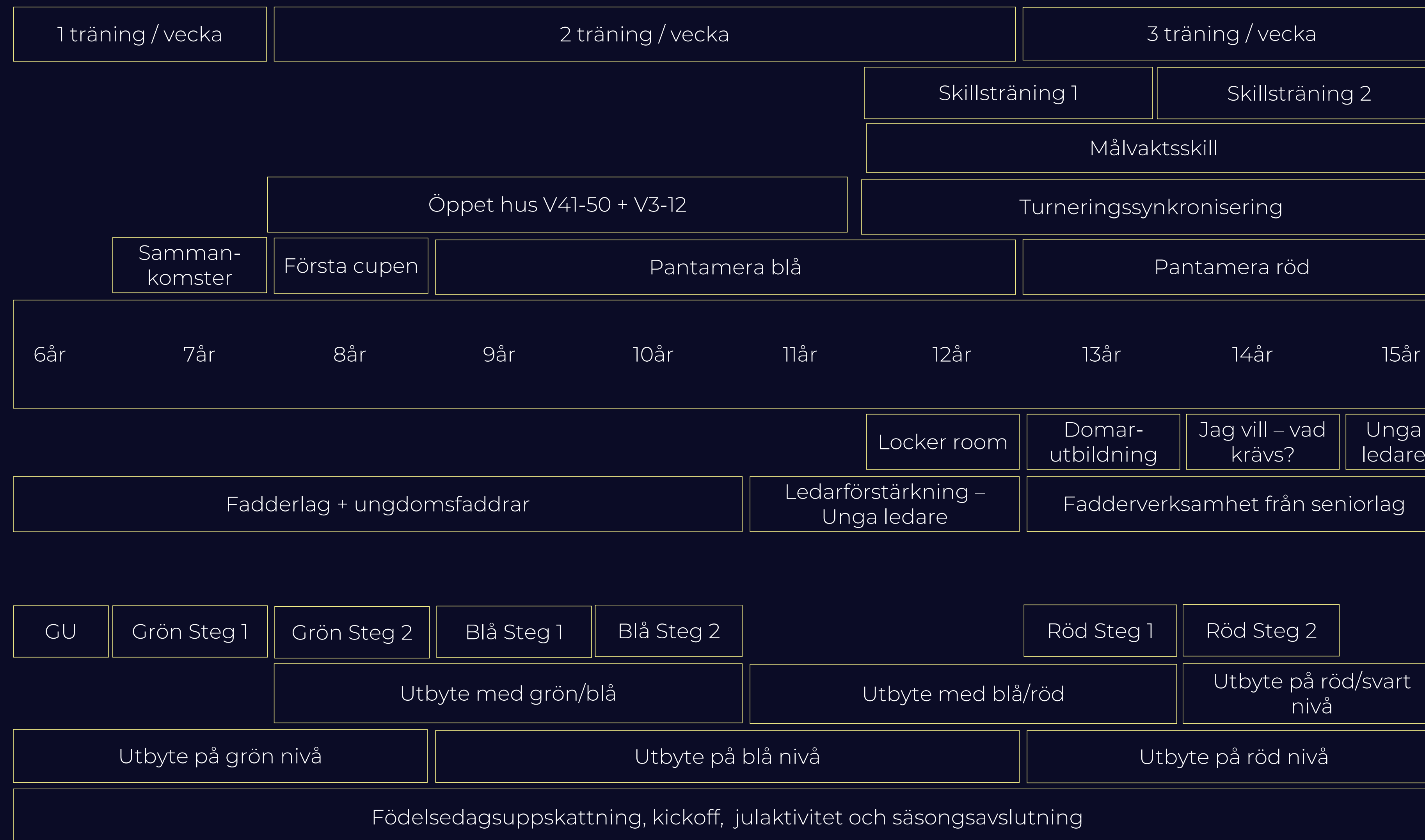
Trygghet

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