

Träningspass Innebandyspelaren Röd.

Förutsättningar ur SIU: 4-5,5h träning

Extra träningsbart: Utveckla individens atletiska färdigheter med hänsyn till individens tillväxtkurva, samt att utveckla innebandyspecifika färdigheter.

Filosofi: Så många som möjligt så länge som möjligt går före strävan att vinna.

Förutsättningar enligt Utvecklingsplan Röd: (ur pusselbitarna) Människan: Grundläggande för människan på röd nivå är att skapa motivation till att träna. Detta görs genom att arbeta med ungdomarnas självtillit, motivation och planeringsförmåga. Det är också viktigt att du är intresserad av spelarnas utveckling och deras egna prestationer, snarare än deras resultat i jämförelse med andra.

Exempel på pusselbitar på röd nivå: självtillit, att fördjupa sitt idrottsintresse, feedback – motiverande samtal.

Atleten: På röd nivå kommer de flesta utövarna in i puberteten, vilket gör det viktigt att möta individerna på dennes mognadsnivå. Extra gynnsamt att träna hjärtat, vilket innebär att utövarna är mer mottagliga för uthållighetsträning. Styrketräning ska fortfarande vara allsidig.

Exempel på pusselbitar: fartlek, intervall träning, riktningsförändringar i hög fart, skadeförebyggande och bålstabilitet.

Innebandyspelaren:

På röd nivå blir de tekniska momenten mer avancerade. En tydlig stegring och ökad svårighetsgrad ska märkas från grön och blå nivå, där det nu handlar om att **få saker att hända i fart**.

Exempel på pusselbitar på röd nivå: bågningar, direktskott i fart, täcka skott, slagskottspass, direktpass i fart.

Målvakten

Målvakten introduceras på blå nivå på ett enklare sätt. På röd nivå blir momentet målvakten en egen utbildning som går mer på djupet.

Exempel på pusselbitar: blockande arbetsställning, spel bakom mål, 1:a stolpen och passningsutkast.

Spelsystemet

Spelsystemet på röd nivå handlar om grundläggande taktik där spelarna får lära sig en hel del begrepp och roller, samt hur man agerar defensivt och offensivt. Fokus på röd nivå ligger på agerande i mindre enheter, för att lägga en bra grund för 5 mot 5 spelet. Att träna spelförståelse innebär att ställas inför situationer där man har flera alternativ man tvingas välja mellan och att fatta bra beslut.

Exempel på pusselbitar: 2 mot 1, 3 mot 2, överbelastning, väggspel, dubbling

Tips på icke grenspecifik träning hittar du på: www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten

Innebandyutbildningar hittar du på: www.innebandy.se/vasterbotten

SIU-modellen i praktiken ett projekt med individen i centrum

Periodisering

Grön Nivå	Blå Nivå	Röd Nivå
25% lekar – snabbhet, styrka, motorik och koordination .	15% lekar – styrka, motorik och koordination/balansbanor.	5% lekar – motorik, koordination och balans.
25% bollek 1 – en spelare en boll.	15% bollek 1 – en spelare en boll.	10% bollek 1 – en spelare en boll.
10% bollek 2 – två spelare en boll	25% bollek 2 – två spelare en boll. Använd även bollek 3,4 och 5 ju äldre utövarna blir.	30% bollek 2 – två spelare en boll. Använd även bollek 3,4 och 5 ju äldre utövarna blir.
25% bollek 6 – smålagsspel tre mot tre.	30% bollek 6 smålagsspel tre mot tre.	30% bollek 6 smålagsspel tre mot tre.
15% övrigt.	15% övrigt.	10% spelförståelse, problemlösning och kreativitet på planen.
		15% övrigt med inriktning på kondition och styrketräning.

Träningspass 1 timme

Uppvärmning + bollek 1 (ca 10min)

- Svanskull (med svansen på den sida du har klubban)- (rumsuppfattning, snabbhet, vända, start, stop, snurra, innebandykoppling, rotera överkroppen)
- Enbenskull (balansövning) - (Ett ben – fotledsövningar – fotledsstyrka)
- Bollstafett - (Driva boll i viss fart, snurra, vända)
- Vickningar i fart (tänk på ready position och split vision) **Övning röd 15**
- I lekar/stafetter, lägg in atletiska moment från Åldersanpassad Fysisk Träning – Under puberteten.

Bollek 2 (ca 15min)

- Lyftfint/pausfint/fotfint. (kör övningen i många köer för att spelarna ska få mycket bollkontakt. Finten behöver inte göras mot ett mål). **Övning röd 21**
- Mottagning bröstet/lår. (kör övningen i många köer för att spelarna ska få mycket bollkontakt. Finten behöver inte göras mot ett mål). **Övning röd 26**
- Bågningar. **Övning röd 7** (forwardsövning) **Övning röd 8** (backövning) Se till att spelarna övar på båda!
- Båge/direktskott i fart. **Övning röd 16**
- Slagskott/direktpassning (byt fasta passarna ofta). **Övning röd 3**

Bollek 6 (ca 15min)

- Fokus är att hålla igång så många som möjligt vilket görs genom många planer vilket leder till mycket bollkontakt för alla spelare.
- Variera med antalet tillslag och fokusområden tex utmana, väggspel, triangelspel, undvik passningsskugga.
- Spel 5 mot 5 på helplan är självklart ett alternativ på röd nivå.

Spelförståelse/problemösning (ca 10min)

- Olika typer av zonspel med varierande förutsättningar.
T. ex spel 3 mot 3 på liten plan, varje gång man passar till en medspelare måste man ta en löpning mot motståndarnas mål. Kräver att övriga lagkamrater läser av och anpassar sig.
Eller, spel i 3 zoner med 3 st lag. Laget i mitten zonen jagar med 2-3 spelare i de andra lagens zoner.
Lagen som blir jagade ska flytta bollen genom mitt zonen utan att den bryts. Ledaren ändrar hela tiden med förutsättningar med begränsade tillslag osv.

Övrigt (kondition/styrketräning ca 10 min, kan göras utanför innebandyplanen)

- Plankan (alla sidor)
- MAQ övningar (tex benböj med klubba på sträckta armar)
- Cirkelträning (med MAQ övningar, hopp, armhävningar, bål)
- Övningar från Åldersanpassad Fysisk Träning – Under puberteten.