

Röda tråden för åldern 11 år

Till dig som ledare – några tips för att lyckas med ditt träningspass

- **Time on task** – Den aktiva tiden av en träning borde och kan vara så hög som 95%, men är många gånger inte ens hälften. Tiden som läggs på köande, stillasittande instruktioner m.m. ska minimeras.
- **Feedforward** – Alla vill ha beröm för sina insatser. Den bästa feedbacken är den som pekar framåt mot nästa uppgift. "Gör mer så här", "prova så här nästa gång" är ord som ger god effekt för att utvecklas framåt.
- **Bli sedd** – Starta och avsluta träning gemensamt och låt alla bli sedda. Gärna genom att samlas i ring.
- **Utmanande** – En träning där spelarna får ha mycket boll, fatta många beslut och hamna i utmanade situationer är bäst. Därför ska ni ofta spela tre mot tre eller liknande på träningarna. Att spela fem mot fem är inte lika utvecklande även om spelarna hellre vill spela det.

Huvudfokus

- Denna ålder är barnen mycket mottagliga för teknikträning.
- Fokusera därför mest på teknikträning, passa, dribbla, mottagningar, vändningar under rörelse och småplansspel.
- Variera småplansspel med helplansspel 40/60. Alla spelar lika mycket!
- Alla utespelare ska prova olika positioner i laget men samma position under hel träning/match.
- Roter lagkapten.
- Fokusera på det offensiva spelet där alla är delaktiga i anfallsspelet.
- Individuell utveckling viktigast.
- Försöka att öka intensiteten i övningar och spel.
- Ledarna räknar och fokuserar ej på resultat.

Fysik

På [ledarsidan](#) på www.kustensif.se hittar du **Röda tråden Fysik** som innehåller instruktioner och övningstips till fysisk träning.

Snabbhetsträning

- **Introducera** utveckla snabbhet i innebandykontext
- **Befäst** träna snabbhet i komplexa situationer

Styrketräning

- **Befäst** med syfte att utveckla snabbhet (explosiv och bålträning)

- **Befäst** bålträning

Motorik och rörlighet

- **Utveckla** rytm, timing

Konditionsträning

- **Introducera** långa intervaller
- **Befäst** korta intervaller mindre än 90sek

Övrigt

- **Utveckla** Skadeförebyggande träning, knäskador

- **Utveckla** de fysiska delarna från tidigare år

Teknik

På [ledarsidan](#) på www.kustensif.se hittar du **Röda tråden Teknik** som innehåller instruktioner och [länkar till våra filmer](#) som visar flera av de olika momenten.

- **Introducera** täcka skott
- **Introducera** spetsdragning
- **Introducera** kombiskott (slagskott)
- **Introducera** sargpass
- **Introducera** målvaktsövningar (med olika målvakter)
- **Introducera** målvaktsträning organiserad av klubben för de mest intresserade

- **Befäst** snurrfint
- **Befäst** Volleyskott
- **Befäst** direktpass

- **Utveckla** skydda boll
- **Utveckla** närkampsövningar
- **Utveckla** kroppsint
- **Utveckla** handledsskott

Utveckla de tekniska delarna från tidigare år vid behov

Taktik

- **Introducera** spelavstånd, spelbredd och speldjup
- **Introducera** 1-1 aggressiv på rätt sida
- **Introducera** väggspel

- **Befäst** överlapp
- **Befäst** inbrytningar

- **Utveckla** flygande byten
- **Utveckla** give-and-go (passa och spring in i ny zon)
- **Utveckla** frislåg offensivt, grunder
- **Utveckla** frislåg defensivt
- **Utveckla** försvarsspel zon 2:1:2

Utveckla de taktiska delarna från tidigare år vid behov

Utbildning

- Etik och moral (SISU kan hjälpa till. Hör av dig till barn- och ungdomskommittén för mer information).

Svåra begrepp?

På [ledarsidan](#) på www.kustensif.se hittar du **Röda tråden Begreppsförklaringar**.