

Röda tråden för åldern 13 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

- Träning inriktad på ökad svårighet i teknik, tempo, spelförståelse samt taktik.
- Mycket spel i olika former: 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2 osv.
- Komplexa övningar – flera moment.
- Viss specialisering på var man spelar inom laget.
- Jobba för att ha hög intensitet och tävlingsmoment i övningar och spel.
- Glöm inte lekar!

Fysik

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

Snabbhetsträning

- **Introducera** styrketräning i syfte att bli snabbare
- **Utveckla** utveckla snabbhet i innebandykontext

Styrketräning

- **Befäst** börja bygga muskler/volym

Konditionsträning

- **Befäst** distanssträning
- **Utveckla** långa intervaller

Övrigt

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

Utbildning

- Taktik (Tränare för A-lag eller liknande, fråga Barn- och ungdomskommittén vid behov)

Svåra begrepp?

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

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** styrningar
- **Befäst** returtagning och skymma målvakt
- **Befäst** fotfint, passningsfint och skottfint

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

Utveckla de tekniska delarna från tidigare år vid behov

Taktik

- **Introducera** 1-1 defensivt (styrning)
- **Introducera** 1-2 defensivt (styrning)
- **Introducera** understöd (defensivt och offensivt)
- **Introducera** löpning och spel över centrallinjen
- **Introducera** dubblingar
- **Introducera** försvarsspel zon 2:1:2 i olika växlar
- **Introducera** organiserade uppspel

- **Befäst** 1-1 defensivt (fördröja)
- **Befäst** triangelspel
- **Befäst** 2-1 offensivt
- **Befäst** boxplay
- **Befäst** powerplay

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

Utveckla de taktiska delarna från tidigare år vid behov