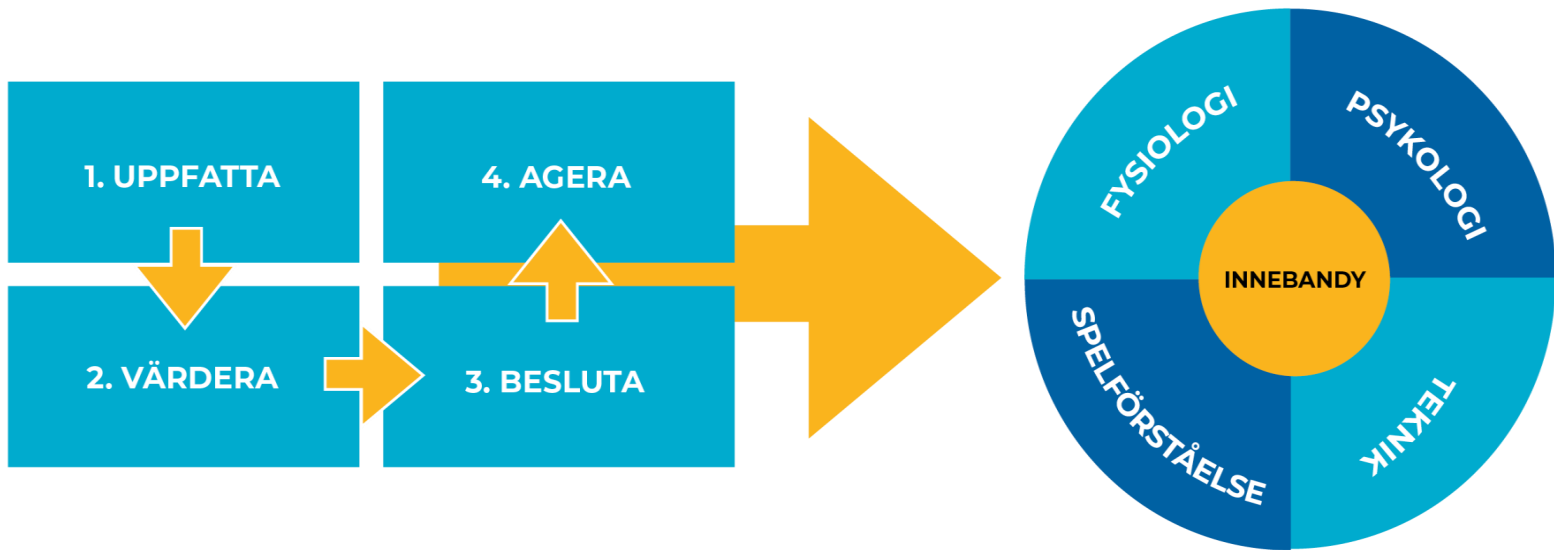


Spelförståelse

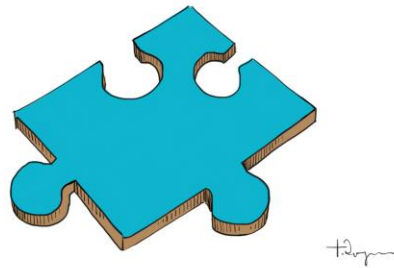
Peter Hörnsten



Modellen som SIBF vill lyfta. I spelsituationer integreras alla delar samtidigt. Under specialträning (fys, teknik, psykologi) tappar du tid för spelförståelse
Jag håller med. Mycket av det jag kommer prata om kan tränas under spel, inte allt dock.
Men: spela – spela - spela
Föreläsningen fokuserar på Beslutsprocessen. Uppfatta – Värdera – Besluta – Agera
Träning inriktad på spelsituationer snarare än att träna "skills" – som ju kan tränas på egen hand.
OBS Missförstå inte modellen; att träna kondition är inte samma som att spela – kräver HÖG intensitet. Skillnad på fritt spel och Deliberate Play

Kan spelförståelse tränas upp?

Mentala representationer



Mentala representationer = Mentala pussel

Ny information i korttidsminnet är som nya pusselbitar.

Enstaka pusselbitar är svåra att få grepp om och "försvinner" (i "spam-filtret" när man lägger dem åt sidan.

Vi bygger mentala representationer kring allt. Starka känslor och/eller upprepningar förstärker bilden.



Det blir lättare att ta till sig nya pusselbitar om det redan finns ett färdigt kluster. När den nya informationen struktureras sorteras den in i långtidsminnet – och blir bestående.

Vi har MR för allt; en orm, hur pannkakor äts/smakas, hur man skjuter ett skott i krysset. Ny information tas enklare in om det finns en struktur i långtidsminnet.

Ta som exempel att läsa en bok – allt är nytt i början innan pusslet tar form.

Effektiv inläarning = infoga nya pusselbitar



Inläring är att skapa större mönster, större pusselbild. "Nästa steg" = nästa pusselbit. Viktig uppgift för tränare/lärare/spelare

Tänk matematik: Ny formel/nytt räknesätt = pusselbit - Hela pusslet behövs för att förstå hur den ska användas

Ha lätt eller svårt för nytt kapitel i en bok beror på hur "färdigt" tidigare pussel är. Att göra en bra dubbling i innebandy kräver att man förstår hur man styr och hur man bryter – annars meningslöst...

Hur bygger man pussel? Från grunden – först ramen och sedan del för del – samma med kunskap!

Att uppfatta

Att uppfatta = informationsinsamling.

Att skaffa sig en översikt av läget.

1. Scanning (brett8 - allmänt)
2. Fokus (smalt – viktigt)

Vad avgör hur mycket jag uppfattar?

- Positionen på planen
- Huvudvridningar
- Kroppens/huvudets riktning

Bubblan

Bubblan är bollförarens
trygghetszon
Rita en cirkel runt dig med klubban



Motståndaren utanför Bubblan



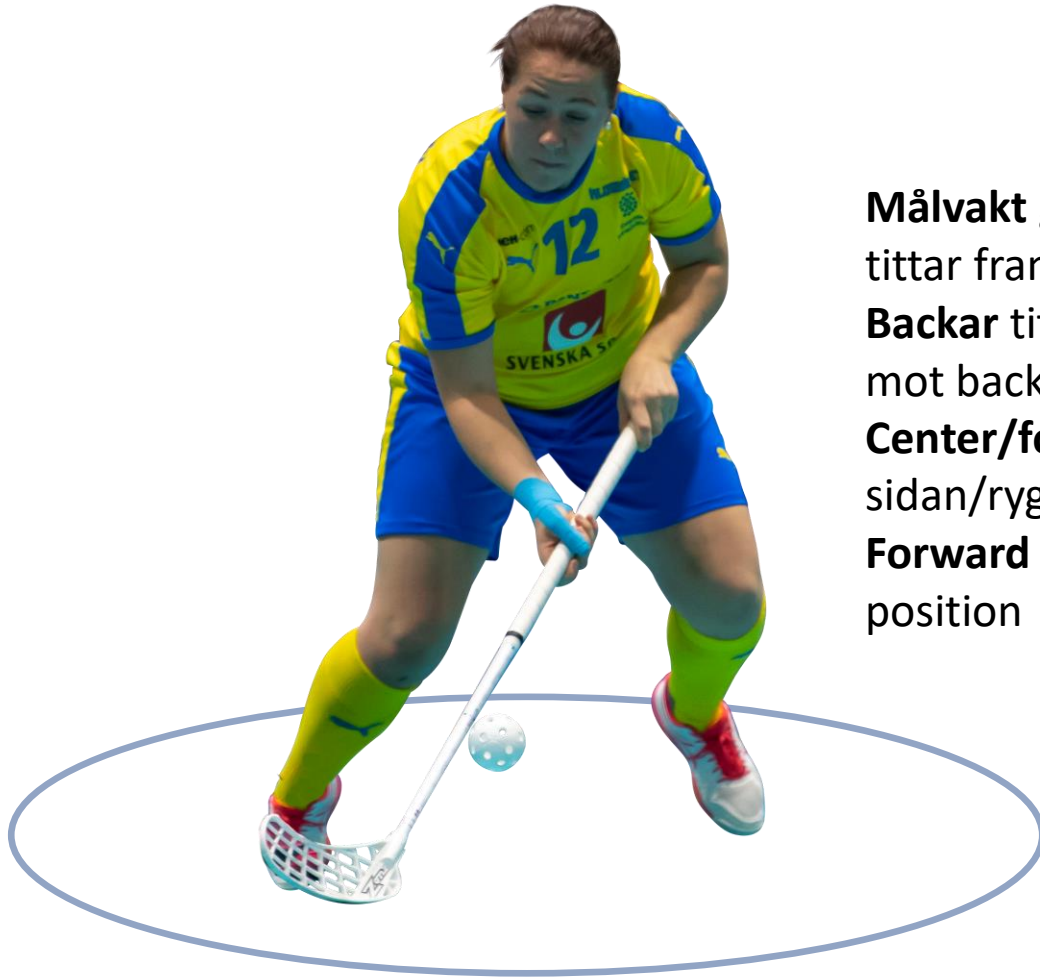
Motståndaren på Bubblan → Twilight



Motståndaren innanför Bubblan



Hur sätter vi BF i Daylight?



Målvakt gör redan rätt – ställer sig upp och tittar framåt

Backar titta framåt! Idag blicken oprovocerat mot back-kollegan → Twilight...

Center/forward möta uppspel med sidan/ryggen mot backen

Forward – jobba med att screena rätt spelare i position

Vad avgör hur mycket jag uppfattar?

- Positionen på planen
- Huvudvridningar
- Kroppens/huvudets riktning
- Teknik/splitvision/att lyssna
- Vad vill du se?

Sammanfattning

Strategier för scanning:

- uppmärksamma spelarna
- skapa Daylight-lägen

Strategier för rätt fokus:

- vad är viktigt?

Att värdera

Att värdera = Kunskap

Ju större pussel desto större/ fler fästpunkter.

Att förstå den insamlade informationen. Att kunna se problem och möjligheter.

Att spå framtiden



Tydligare strukturer → ökade mentala representationer → större kunskap
→ fler alternativ

Tränarnas uppgift = bygga de mentala representationerna, lager för lager
Återigen: Jmf med matte; multiplikation före division o s v → innebandy;
passningsteknik innan 2 mot 1 o s v

OBS en pusselbit i taget! Lär dig träna på "Nästa steg"

Lågstadiet	Grunder	<i>positioner, rörelselära</i>
Mellanstadiet	Jag & bollen	<i>teknik, byten, regler</i>
Högstadiet	Du, jag & bollen	<i>principer (inkl målvakt)</i>
Gymnasiet	Vi & bollen	<i>aktioner/reaktioner</i>
Seniorer	Spelsystem	<i>spelidé, färdiga mönster</i>

Min syn på vad "Nästa steg" ska innehålla i resp åldersspann

Exempel på teknik-förståelse

- Medtagning istället för mottagning
- Förflytta målvakten innan avslut
- Höften mellan motståndare och boll
- Målvakten kliver upp för alla utkast/utrullningar

Exempel på principer

- Röra sig i bladets riktning (framför målet)
- Två händer på klubban (i Bubblan)
- Give'n'Go
- Målvakt: Rulla ut bollen framåt – aldrig bakåt

Exempel på AKTION ➔ REAKTION

Gula beslut: dvs man testar försvaret utan att gå all in (riskera bollinnehavet) – med syfte att hitta röda målchanser

Aktioner: Det BF gör: driver, passar, skjuter

Reaktioner: De överenskomna aktioner hjälpspelarna kompletterar med BF kan göra driva/passa utanför eller in i motståndarnas försvarsbox

Reaktionerna ska helst vara logiska och universiella, dvs inte beroende av spelsystem

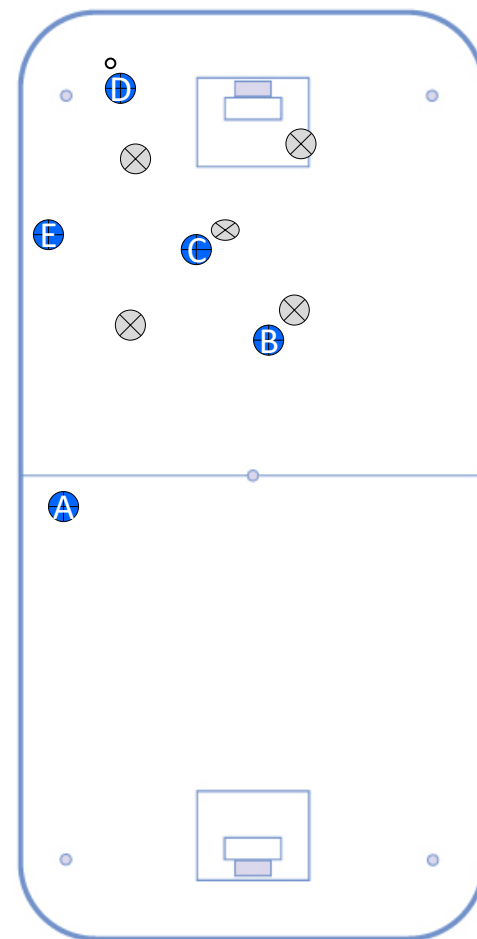
Exempel på AKTION ➔ REAKTION

- Driva utanför boxen
- Passa utanför boxen
- Lösa press/dubbling bakom målet

Driva utanför boxen

1. *Bollföraren driver utanför boxen*
2. *Hjälpspelare hotar centralt*
3. *Hjälpspelare fyller "hålet"*

Eftersom MS gärna ser motståndare som driver utanför är det viktigt med aktivitet i boxen
När man "fyller hålet" ställer man till problem i försvarsstrukturen
Ett sätt att låta anfalls-strategin få fördel mot försvarets struktur



Passa utanför boxen

1. *Bollföraren passar utanför boxen*
2. *...och hotar själv centralt*
3. *Hjälpspelare fyller "hålet"*

Här passas bollen grönt, men hotet kommer av löpningen

Även här gör att "fylla hålet" försvaret osäkert

OBS "Nästa steg" efter Give'n'Go



Exempel på Spelsystem

- 4+1
- Uppspel

Sammanfattning

Bygg Spelförståelse-pusslet

- Lyssna/förklara/testa
- Tränaren viktig!

Nästa steg

- Vad kan vi? Vad kan vi nästan?

Spela!

Att besluta

Beslut tas utifrån den information man inhämtat samt den kunskap man har. Det är det här som visar spelförståelsen hos spelare: Att välja mellan olika lösningar!

Ha nollningsfester på Universitet/Högskolors uppstart

Bunkra toalettpapper

Föreslå att man kan dricka/andas in handsprit för att bota Covid-19

Stänga kommunala hallar för träning fem veckor över jullovet

Åka till Kanarieöarna över jul som chef för MSB

Det här är beslut som tagits av olika människor under det senaste året.

I stunden tror jag de allra flesta ansåg att det här var ett bra beslut där och då.

I efterhand kan vi bedöma besluten med helt annan kunskap och helt andra förutsättningar.

Skulle de här personerna ta samma beslut idag? Kanske, kanske inte – men oavsett finns det säkert mycket att lära.

Uppfatta

x

Värdera



BESLUT

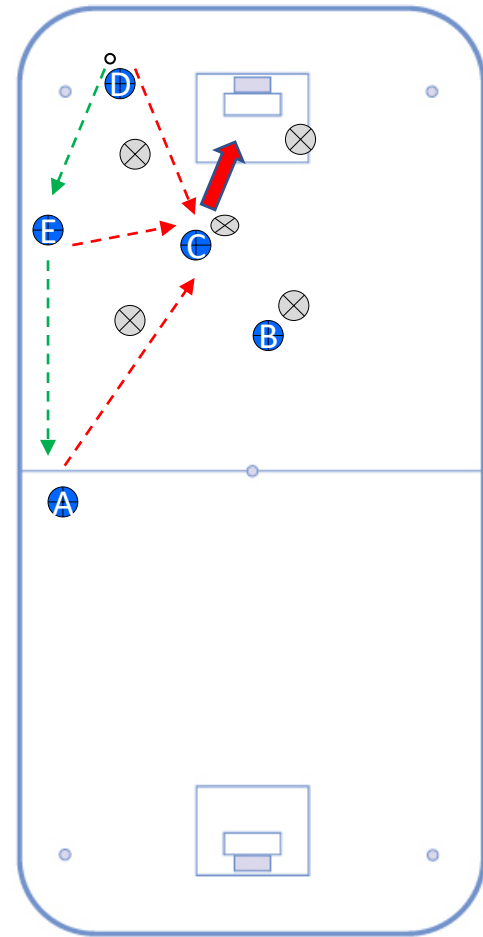
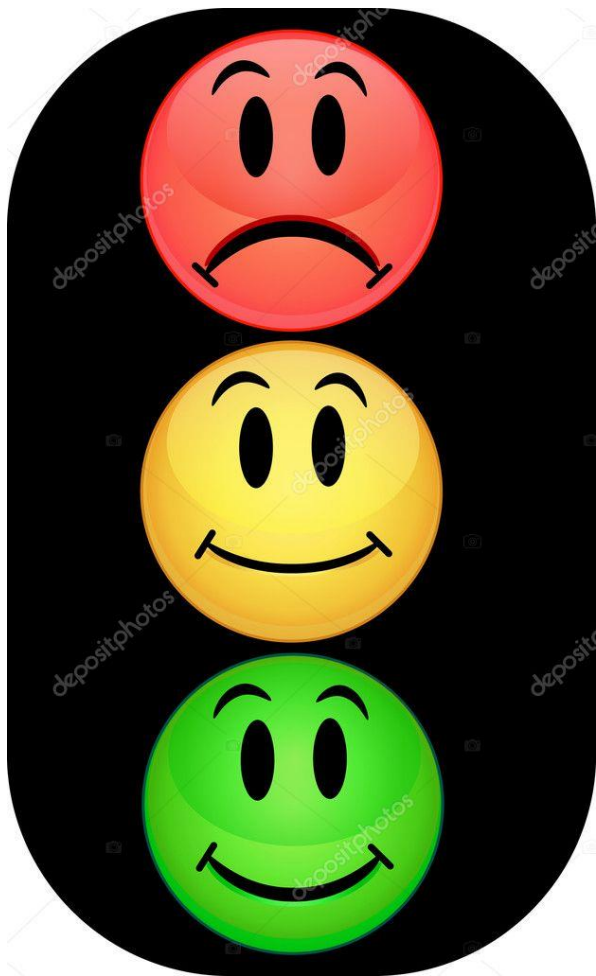
Poäng: Bra beslut tas under lugna former och med chans att värdera all kunskap.

Uppfatta x Värdera = Beslut

När tas de bästa besluten? I efterhand... Utnyttja detta! Lär av misstag...

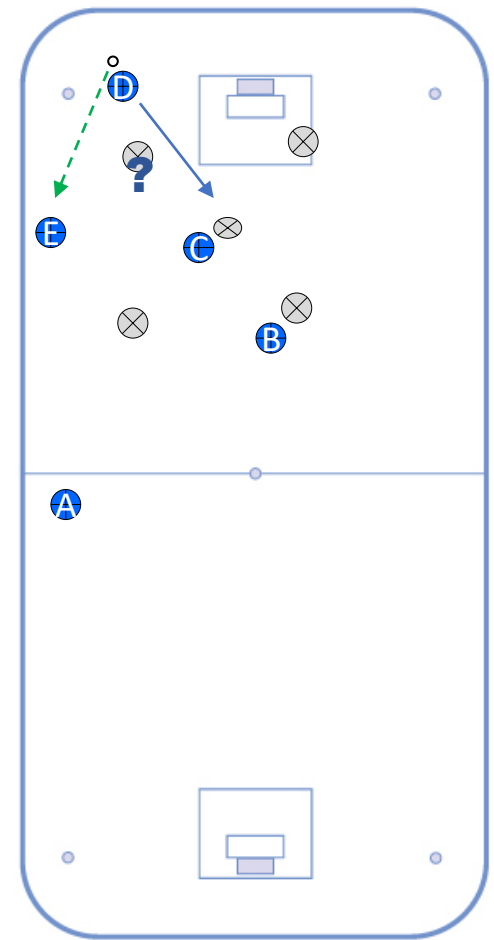
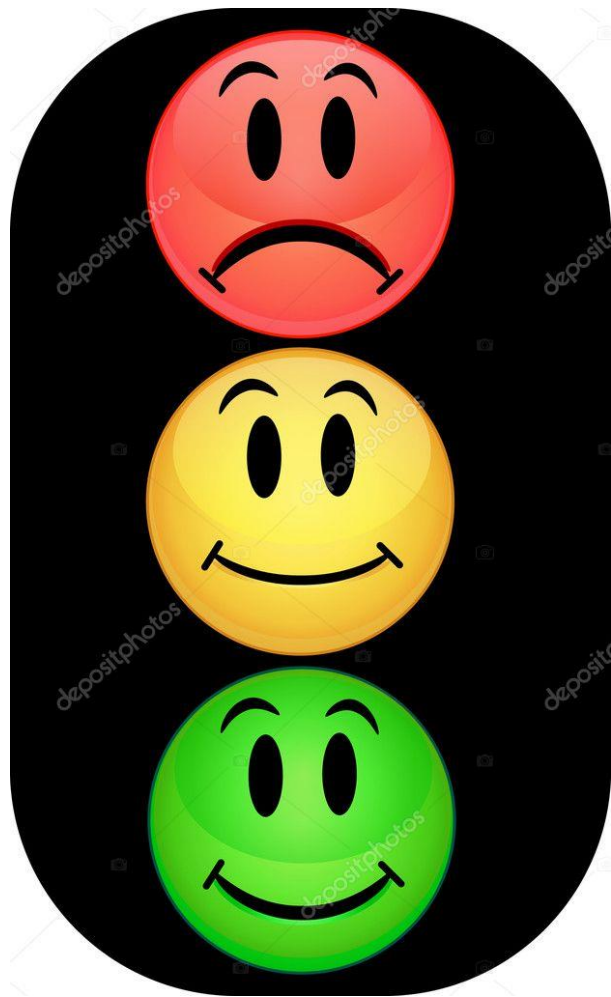
Att besluta

- Svårt vs enkelt



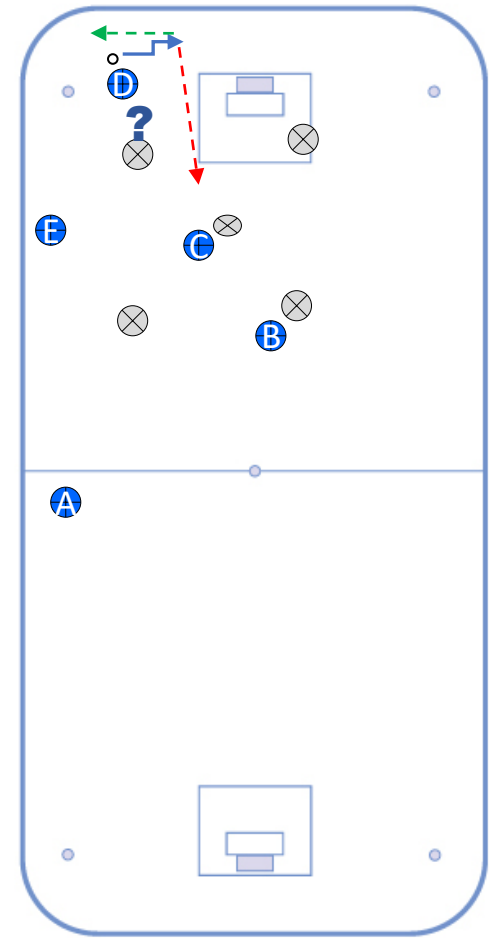
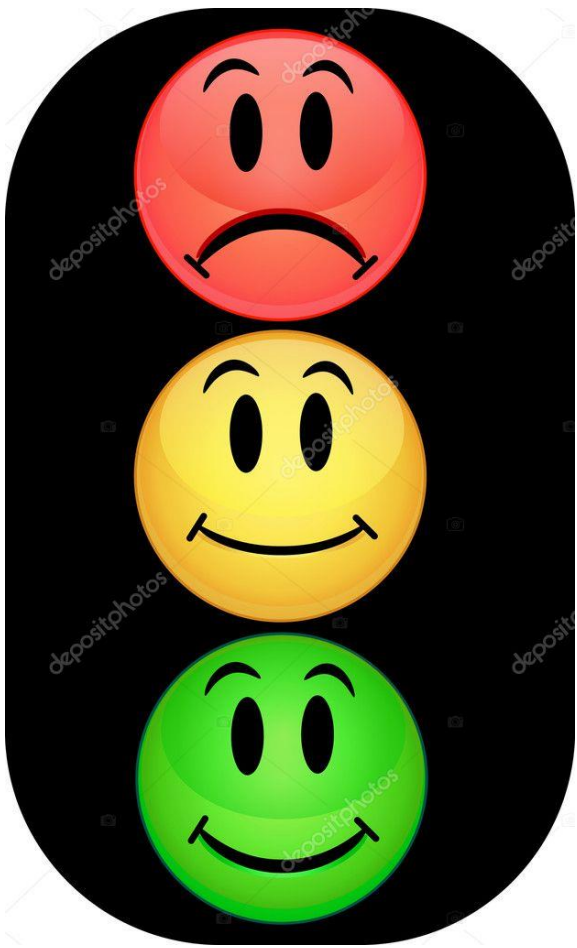
Tänk dig motståndarna som ett trafikljus:

- Rött betyder: stopp, det här är inte ok
- Gult betyder: hm, var uppmärksam på vad som händer härnäst
- Grönt betyder: ok, kör på!
- Ex: Gröna pass tillåts – men inte röda OCH absolut INTE skott!



Gula beslut innebär att kolla läget – blir det grönt eller rött?

Om ni minns "Att passa utanför boxen": Passningen är ett grönt beslut, medan inlöpet är gult. Försvaren får ett beslutsdilemma och vad den gör avgör nästa steg för E



...och samma med "Att driva utanför boxen":

Den som driver testar försvararen och dennes beslut avgör vad nästa moment blir

- Där inspelet är Gorillan att titta efter, det Röda beslutet
- Och där droppet till Hålet är räddningsplankan, det Gröna beslutet

Att besluta

- Svårt vs enkelt
- Egna/medspelarnas/ms förmågor

Egna: Personlighet: Vad gör mig bekväm och vad ger mig energi? Hur breddar vi spelarens trygghetszon?

OBS Minst lika stort fel att spela grönt istället för rött som att spela rött istället för grönt.

Medspelarna:

Vem passar du i 3 mot 2: ständige skyttekungen eller reservmålvakten som ryckt in som forward..?

Bladets vinkel kan också vara en "förmåga"; 3 mot 2 – bara leftare – vem passa?

Motståndarens förmågor:

Bubblan en bra tankeställare – ska man försvara utanför/på/i?

Möter jag Emil Johansson = utanför Bubblan...

Möter Emil Johansson mig = i Bubblan!!!!



Att besluta

- Svårt vs enkelt
- Egna/medspelarnas/ms förmågor
- Matchens kontext

Tiden?

Resultatet?

Tabellen?

Förutsättningarna?



Hur agera i denna situation? Skiljer det på ifall: vi är i BP vs PP – i slutet av match (ledning vs underläge)?

- 19:50 – vi ligger under med 7-6
- 17:58 – vi leder 4-3
- Mitt i matchen – PP

”Nästa steg” – när är det dags att diskutera matchens kontext? Svart nivå enligt SIU-modellen, logiskt!

Att besluta

- Svårt vs enkelt
- Egna/medspelarnas/ms förmågor
- Matchens kontext
- Förstå och välja mellan olika lösningar
 - Min egen lösning vs lagets spelidé
 - Titta på lyckade/misslyckade aktioner och gör enplan hur du kan göra "nästa gång"

Sammanfattning

- Bra beslut behöver utrymme (uppfatta/värdera)
- Försök planera viktiga beslut - innan
- De bästa besluten tas i efterhand

Att agera

Jag gillar inte beteckningen *spelförståelse*. Det vi pratat om hittills är det som har med förståelsen att göra. Där anser jag t ex mig själv rätt konkurrensduglig – men har inte fått förfrågan att spela i något SSL-lag på många år...

Det är egentligen **Spelkunnandet** man vill åt och där blir skillnaden hur man löser uppgiften i praktiken

– dvs Att agera (och där räcker jag nog inte till längre...:-))

”Beslutet är fattat, nu ska det genomföras”

Viktigaste (enda?) delen om man förberett ett spelsystem fullt ut...

Att agera – allmänt:

- Närvaro
- Växel 1-2-3

Närvaro/medvetenhet för att ta beslut (motsatsen till automatik). Jmf med att köra med sopor på hemvägen. Lära sig styra situationen, inte styras av situationen.

Öva genom t ex matchpunkter:

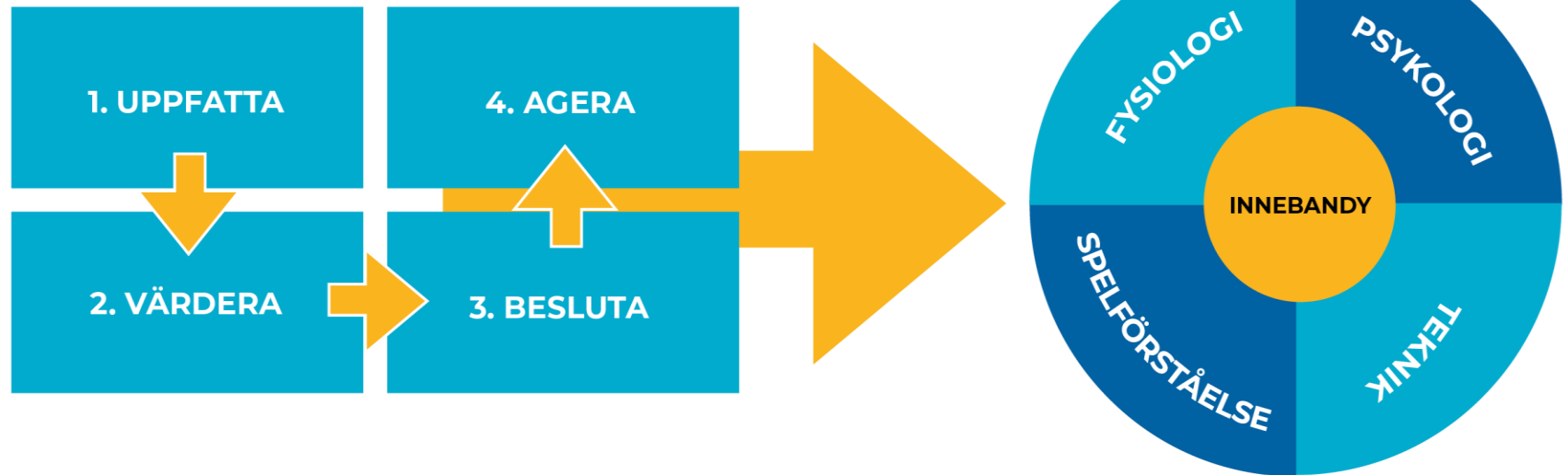
1. Spelaren får en uppgift som ska genomföras på planen
2. Spelaren försöker vara medveten om uppgiften under spelet
3. Spelaren lyckas genomföra uppgiften
4. Spelaren bekräftar själv i båset att uppgiften klarades av

OBS

Växel 1 = låg fart, lämplig för hög närvaro

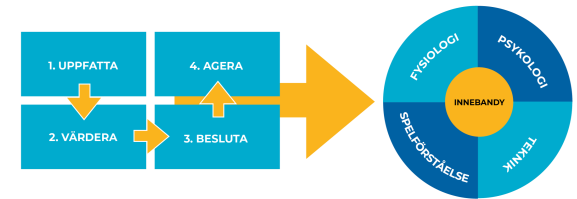
Växel 2 = automatväxeln (fart och beslut i komfortzonen)

Växel 3 = högintensivt – nästa nivå



TEKNIK

- Nöta in detaljer
- Vinna tid = vara effektiv

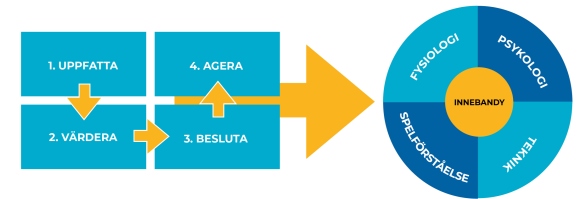


Vinna tid:

Vad är ej effektivt?

- Målvakt viker överkroppen allt lutar sig mot stolpen
- Golv-zorro utan effekt
- Tics vid dribbling skott
- Backar som tittar på varandra





TEKNIK FYSIOLOGI

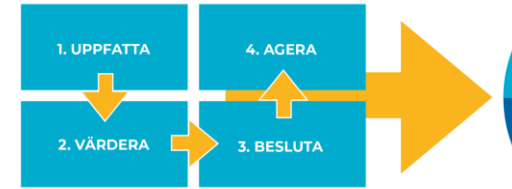
Kondition
Ready position



Readyposition

Raka ben ger liten RP...

...medan böjda ben ger större RP (bollkontrollzon)!



TEKNIK

FYSIOLOGI

PSYKOLOGI

Tillåtande klimat

Tillåtande klimat– trygghet i gruppen

Jobba upp en trygghet i att vara sig själv samt en god gruppdynamik.

Dynamiskt synsätt efter prestation hos utövare och ledare kan hjälpa till en ökad trygghet i agerandet

Ha nollningsfester på Universitet/Högskolors uppstart

Bunkra toalettpapper

Föreslå att man kan dricka/andas in handsprit för att bota Covid-19

Stänga kommunala hallar för träning fem veckor över jullovet

Åka till Kanarieöarna över jul som chef för MSB

Vi går tillbaka till den här bilden med olika typer av saker som sagts eller gjorts. Det intressanta **för fortsättningen** är egentligen inte själva leveransen utan hur vi hanterar dem.

ATT GE FÖRSTÄRKANDE FEEDBACK (DYNAMISKT MINDSET)

KONSTATERA – ANALYSERA → ”NÄSTA GÅNG”

Om vi leker med tanken att personerna som tog de besluten i exemplet från coronan fick chansen att backa bandet, hur skulle de göra då?

A) Nöjda = upprepa succen!

B) Missnöjda = hur göra bättre?

Alltid ge sig själv en plan för ”nästa gång”!

På det här sättet blir du en vinnare oavsett lyckad eller misslyckad aktion. ”Mest misstag vinner.”

ATT GE FÖRSTÄRKANDE FEEDBACK (DYNAMISKT MINDSET)

KONSTATERA – ANALYSERA → ”NÄSTA GÅNG”

Ge feedback på ansträngning = dynamiskt

Ge feedback på resultat = statiskt

Hur hjälpa sig själv och/eller andra? Finns olika sätt att hantera misstag:

Statiskt mindset; jag missade – jag är dålig – ingen vill spela med mig – ingen vill ha mig i laget – jag duger inte

Dynamiskt mindset; jag missade – kan bättre – hur gör jag nästa gång? – ok, så här gör jag! – spännande!

Hur ge "dynamiska" svar i följande situationer:

Till spelaren som:

- just missat sin straff?
- ofta skjuter i täck eller utanför?
- lärt sig stå på händer?

Dig själv när:

- träningen varit fokuserad?
- efter förlust och svag laginsats?

Sammanfattning

- Agera är sista steget på Besluts-processen
- Du kan begränsas av tekniska/mentala/fysiska problem
- Dynamiskt förhållningssätt utvecklar