

Spelarutvecklingsplan

Hörnefors IF Innebandy

Introduktion

Hörnefors IF har tagit fram det här dokumentet för att få en samsyn på hur vi inom föreningen ska bedriva verksamheten inom Innebandyn. Spel - & spelarutvecklingsplanen är grunden för den idrottsliga verksamheten och ska fungera som en röd tråd för ungdomssidan, från grön nivå upp till röd nivå enligt Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU).

Dokumentet ska användas oavsett lag/träningsgrupp/serietillhörighet för att garantera en så god utbildningsmiljö som möjligt där individen utvecklas och vi tillsammans kan utveckla föreningens speltankar över tid.

Innehåll

Spelarutvecklingsplan Hörnefors IF Innebandy	1
Introduktion.....	2
Vision och förutsättningar	4
Utbildningsmiljön	4
Syfte med träning och match	6
Att träna med intensitet och flöde	6
<i>Miljö – bolltouchprincipen</i>	7
Fokusområden i träningen	7
Utespelarens fokusområden.....	8
Målvaktens fokusområden.....	17
Spel och spelarvision	26
Spelsystem	28
Exempel på försvarsprinciper – Spel 4 mot 4.....	28
Exempel på försvarsprinciper - Spel 5 mot 5	28
Anfallsprinciper	29
Att träna på spelsystem	29
Exempel på säsongsupplägg – Veckoplanering utifrån fokusområden	30
Kontinuerlig utvärdering av verksamheten	31

Vision och förutsättningar

Vi vill skapa en glädjeric, utvecklande och aktiv innebandy för alla. Där spelaren får stimulans oavsett ambitionsnivå. Spelarutvecklingsplanen är tänkt att hjälpa Hörnefors IF att uppnå det.

För att kunna arbeta med spelarutveckling på ett optimalt sätt behövs framför allt dessa förutsättningar kopplat till utvecklingsmiljön uppfyllas:

- Ledares idrottsliga och pedagogiska kompetens
- En röd tråd inom föreningen – en samsyn på spelarutveckling
- Engagerade vuxna som hjälper till med föreningsarbetet
- Tillgång till spelytor

Syftet med Hörnefors IF:s Innebandy är att vi ska ha en glädjeric, utvecklande och aktiv innebandy för alla där alla får stimulans och kan utvecklas oavsett ambitionsnivå. För att uppnå en utbildningsmiljö som är hållbar över tid är det viktigt att vi informerar och implementerar en spelarutvecklingsplan för att garantera en god kvalitet i verksamheten oavsett vilka ledare eller träningsgrupper spelaren möter över tid.

Spelarutvecklingsplanen syftar till att skapa systematik med ett gemensamt fokus och terminologi för att möta de utmaningar som finns i verksamheten. Ytterst är det alla medlemmar, ledare och spelares engagemang och föreningskänsla som gör att vi skapar en god utbildningsmiljö för våra barn och ungdomar.

Den värdegrund som Hörnefors IF vilar på är:

- *Glädje och gemenskap* – Idrott ska framför allt vara glädjefyllt och alla ska få en känsla av gemenskap när de är med i HIF.
- *Demokrati och delaktighet* – Alla ska ha möjlighet att påverka och känna sig delaktiga
- *Allas rätt att vara med* – Alla som vill ska få vara med.
- *Rent spel* – Vi spelar just samt visar respekt mot motståndare och funktionärer.

Utbildningsmiljön

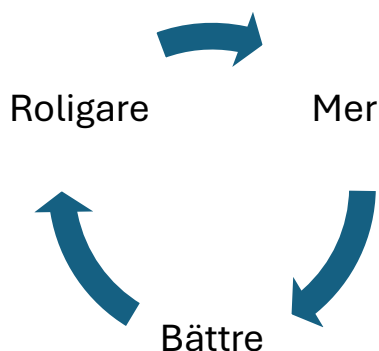
För att skapa en så god utbildningsmiljö som möjligt är det viktigt att föräldrar, spelare, ledare och idrotts grupp verkar åt samma håll där spelarnas välmående lärande och utveckling alltid står i centrum. Som förälder är det viktigt att du stöttar ledarna och kommunicerar med dem direkt om något är oklart eller du har frågor. Utbildningsmiljön utgår ifrån följande principer som alltid ska vara vägledande:

- Spelarnas välmående lärande och utveckling står alltid i centrum.
- Det är du som ledare som ska styra verksamheten genom att sätta gränser, inspirera, förklara och lära ut. Så väl under träning som match eller vid sidan av planen.
- Att vara en del av en lagidrott kräver inte bara fysiska och tekniska kunskaper utan de sociala förmågorna är lika viktiga.
- Alla spelare spelar på samtliga positioner på såväl träning som match under grön, blå och röd nivå. Vi vill att alla är utbildade så de klarar av och förstår de olika rollerna back, center och forward.
- En god ledare verkar för att alla spelare lär sig umgås och kommunicera med andra samt bete sig acceptabelt i sociala sammanhang. Agera förebild och gott exempel i ditt ledarskap.
- Ledarna sköter coachningen av laget under matcherna och vi alla låter domaren döma utan att kommentera.

Det enskilda laget/träningsgruppen utgör bara en liten del av verksamheten och utbildningsmiljön så reguljära utbyten med andra, gemensamma aktiviteter och liknande är en nyckel för att utbilda och fostra goda innebandyspelare. Att träna tillsammans i större träningsgrupper har många fördelar då det blir trånga ytor, högt tempo och givande övningar för både utespelare och målvakter. Att nyttja halltiderna så optimalt som det går är viktigt för att utveckla spelarna fysiskt, mentalt, tekniskt och inte minst för att utveckla spelförståelse. Utbildningen bygger alltid på kronologisk ålder där utbyte och samarbete används för att ge stimulans.

Inom all vår verksamhet ska vi försöka planera för både fysisk belastning som återhämtning. Alla spelare behöver vara grundtränade för att undvika skador och särskilt fokus under säsongen bör vara att träna knän och fotleder regelbundet då vi vet att de flesta skador kommer där. Efter belastning krävs återhämtning och anpassning av träning. Träning i hallen är inte det enda sättet att träna innebandyspelare utan vi kan både nyttja andra lokaler och utemiljön på våra träningar

Syfte med träning och match



Det är viktigt att vi skapar en tydlighet för ledare och spelare om vad det är som tränas och varför. Genom att skapa enkla moment som går att utvärdera och ge feedback på skapar vi en tydlig förväntansbild för spelarna. Poängtera vad de ska fokusera på och vad det är vi vill få ut med träningen/övningen/spelet. Det samma gäller vid match, vad är det vi ska fokusera på? Vad är det vi vill åstadkomma ute på plan? Vet vi vad vi förväntar oss blir feedbacken både enklare att ge och ta samt mer konkret.

Att träna med intensitet och flöde

Svensk innebandys utvecklingsmodell (SIU) bygger forskning som visar att ju mer bollbehandling spelaren gör desto bättre utvecklas hen. Det är därför viktigt att utnyttja de halttider som finns att tillgå genom att ha välplanerade moment med tillräckligt många spelare. Genom att stäva efter intensitet, flöde och tid med boll kan varje lär tillfälle bli så bra som möjligt. Följande sju punkter är värda att tänka på när du planerar en träning.

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

Skapa möjligheter för att så många som möjligt rör bollen så mycket som möjligt!

Miljö – bolltouchprincipen

Träningsform	Tid med boll
Var och en har boll	100%
1 mot 1	50%
2 mot 2	25%
3 mot 3	16,6%
4 mot 4	12,5%
5 mot 5	10%
5 mot 5 med målvakt	8,3 %

Fokusområden i träningen

Den här spelarutvecklingsplanen tar sin utgångspunkt i individen och utgår ifrån åtta olika fokusområden för utespelarens och målvakten. Dessa kan kopplas samman för att skapa tydlighet i spelets olika delar men även för att konstruera givande övningar för alla. Perspektivet utgår från det tekniska och fysiska perspektivet där spelförståelse och de mentala delarna har sin givna plats och kan utvecklas parallellt utifrån att individen lär sig mer.

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



Målvakt

1. Bollhantering
2. Returer
3. Ta bollen framåt
4. Förflyttningar
5. Positionering
6. Utkast
7. Aktiv som försvarare
8. Trafikhantering

De olika fokusområdena är tänkta att representera alla delar av spelet och utgör grunden för hur vi ska träna våra utespelare och målvakter för att få fram de egenskaper vi vill att en spelare besitter efter att ha genomfört grön, blå och röd nivå.

Utespelarens fokusområden

Terminologi / Definitioner

Term	Definition
Duellspel med boll	Utmana motståndare och skydda bollen.
Göra mål	Avsluta, störa målvakt och ta returer.
Ta bollen framåt	Genom passningar sätta medspelare i bättre situationer än sin egen.
Spelbarhet	Att vilja, våga och kunna bli spelbar när en medspelare har bollen. Hög spelbarhet betyder att flera spelare lever upp till definitionen.
Vinna insida	I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans.
Passningsspel	Rikta anfallsspelet mot att nå de centrala ytorna på väg framåt samt vinna yta mellan motståndare och respektive mål i anfall och försvar.
Vinna Boll	Stoppa utmanande motståndare och äga yta.
Förhindra mål	Försvara mål och målvakt samt täcka skott.

Lightbegreppen

I den här texten används begreppen Daylight, twilight och Moonlight för att beskriva de olika handlingsalternativ som är uppnåeliga i en viss situation utifrån det visuella perspektivet (blick). Vilket visuellt perspektiv spelaren har påverkar speluppfattningen och spelförståelsen och blir avgörande för möjligheten att fatta rätt beslut. Begreppen används för att kategorisera hur spelaren positionerar kroppen och blicken i förhållande till spelplanen.

- Daylight (ansiktet och bröstkorgen in mot banan, fullt synfält)
- Twilight (sidan mot sargen, halvt synfält)
- Moonlight (ansiktet och bröstkorg mot sargen, begränsat synfält)

Duellspel med boll

Utespelarens första fokusområde är Duellspel med boll och gäller alla de situationer där vi har bollen under någon form av kontroll. Det gäller att både kunna utmana motståndaren och skydda bollen.

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 boll

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.

Här är det viktigt att lära spelarna att använda klubban för att skydda boll när motståndaren kommer nära, oavsett om det sker i närheten av sargen eller öppet på banan. Att använda kroppen hjälper till i dessa situationer och det är viktigt att kunna skydda boll samtidigt som blicken vänds i daylight (inåt banan) så spelaren ser vilka spelalternativ som dyker upp och om möjligt snabbt kan komma till avslut.

Göra mål

Att göra mål handlar både om att kunna komma till avslut, störa målvakten och ta de returer som eventuellt uppstår. Här gäller det att ha både individuella färdigheter såväl som ett samspel mellan spelarna.

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.

Att göra mål kräver de tekniska kunskaperna för att få i väg avslut men även en vilja och förmåga att belastas ytan framför mål för att kunna ta hand om returer. Det gäller dessutom att lära sig att få till avsluten så de träffar målet och behärska snabba direktavslut på pass och returer.

Ta bollen framåt

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. Ta löpningar för att bli passningasbar och vinna yta vilket öppnar upp för medspelare.

Så fort bollen vinns börjas anfallet och vi vill ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa en målchans. För den enskilda spelaren handlar det om att både behärska snabba passningar, ta med bollen och driva i fart såväl som att ta snabba löpningar för att bli spelbar och öppna upp ytor för sina medspelare.

Spelbarhet

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

För att få ett fungerande passningsspel krävs att icke bollförande spelare gör sig spelbara och vill ha boll. För att få fart i passningsspelet krävs det att spelaren är redo för att ta emot bollen och snabbt kan göra ett medtag.

Vinna insida

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 det vill säga när vi inte ser in i banan.

Vinna insida

Spelförståelse

Samla information och se ytor mellan motspelare/lagdelar. Kunna värdera light-val 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

Att vinna insida handlar om att rikta spelet mot de centrala ytorna på väg framåt samt att vinna ytan mellan motståndare och respektive mål i anfall och försvar. Insidan är oftast mer obekvämt att spela på än utsidan men lyckas du vinna insidan ger det betydligt bättre målchanser och ett bättre försvarsspel.

Passningsspel

Genom passningar kan vi sätta andra i bättre situationer än den vi har själva och därigenom höja tempot i spelet. En passad boll rör sig alltid snabbare än en löpande (drivande) spelare och är betydligt svårare att försvara sig emot.

Tekniskt

Behärska kort och långa passningar på marken och i luften med såväl forehand som backhand på både left- och rightspelare. 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.
Samt värdera nyttan/risken med passen.

Mentalt

Vilja till att använda passningar för att höja tempot i spelet och hela tiden vara allert så du vet vilka passningsalternativ som finns eller kan dyka upp.

Vinna boll

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. Täck..

Mentalt

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

Att vinna boll handlar dels om att pressa och stoppa upp motståndare dels att vinna lösa bollar men även att äga yta. Vinna boll är något som används över hela planen och oavsett spelform.

Förhindra mål

När vi spelar försvarsspel på egen planhalva så försvarar vi vårt mål och målvakt och gör allt för att sätta press på motståndarna och täcka skott.

Tekniskt

Jobba med effektiv och gynnsam kropps-hållning, 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 till-låtna medel stoppa motståndare och vinna boll. Dessutom en vilja att skydda attackerad målvakt.

Målvaktens fokusområden

1. Bollhantering	Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.
2. Returer	Kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera efterföljande sekvens beroende på situation som uppstår.
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 utifrån situationen.
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.
8. Trafikhantering	Hantera såväl med- som motspelare i närområdet med intag av information och lämplig positionering.

Bollhantering

Bollhantering syftar till att få öga-hand koordination och få målvakten att bli bekväm med bollen.

Tekniskt

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

Fysiskt

Upprätthålla balans och kroppshållning även vid förflyttningar skapar enklare bollhantering.

Bollhantering

Spelförståelse

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

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

Mentalt

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

Returer

En viktig del av ett aktivt målvaktspel är att kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera den efterföljande situationen. I returspelet är det viktigt med kroppshållning och balans samt att kunna styra bort bollen från målet.

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 så returerna inte hamnar framför.

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 och kommunicera med utespelarna. Att läsa av nästa situation utifrån vart bollen kommer hamna.

Mentalt

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

Ta bollen framåt

Även målvakten bidrar till att ta bollen framåt och kan med sitt agerande utmana motståndarna och med ett snabbt spel skapa fördelar för laget.

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 kropps-kontroll är viktiga faktorer för att kunna fysisk kunna klara av momentet snabbt.

Ta bollen framåt

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.

Förflyttningar

Förflyttningar för målvakten är väldigt viktiga för att kunna agera på alla situationer som uppstår men även för att undvika skador.

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 fysiskt 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.

Positionering

Målvaktens ska alltid sikta på att positionera sig utifrån situationerna som uppstår, att kunna hålla grundposition och balans är viktigt för att möjliggöra ett bra målvaktsspel.

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. Läs 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.

Utkast

För att främja ett snabbt och offensivt spel ska målvaktens första agerande efter hen fått bollkontroll vara att söka en offensiv lösning genom utkast där det är möjligt.

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 helst alltid upp vid utkast. Det krävs snabbhet och kroppskontroll för att genomföra momentet. Lär dig även att leverera snabba utkast sittandes eller liggandes.

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 spelsituationer.

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.

Aktiv som försvarare

En viktig del av målvaktsspelet är att kunna vara aktiv som försvarare och styra sina medspelare samt agera i och runt målvaktsområdet.

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

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.

Trafikhantering

Att hantera trafik handlar om att upptäcka motståndarnas hot och ta hjälp av de egna utespelarna.

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. en sargstuds eller inbryt.

Fysiskt

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

Hantera trafik

Spelförståelse

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

Mentalt

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

Spel och spelarvision

Att ha en tydlig spelvision som bygger på spelarutveckling gör det enklare att skapa möjligheter för individen att utveckla sitt spel och för ledare att planera, hålla i utbildningstillfällen (träning). Det ger även möjlighet att skapa korta och långsiktiga mål i verksamheten. Vi vill lära våra spelare så mycket som möjligt och därför är det viktigt att tänka i "fleraktionsprincipen" där antalet aktioner per tidsenhet är grunden. Visionen grundar sig i att lära spelarna att utföra momenten i så hög fart som möjligt och att själva spelet successivt ska bli allt snabbare i takt med att spelarna utvecklar sina förmågor.

Fokus är alltid på utvecklingen av spelaren på grön, blå och röd nivå och går alltid före spelsystemtänk. Att lära individen att spela på olika sätt och behärska de olika momenten är allt som oftast mer utvecklande och effektivt än att fokusera på spelsystemet. Dessutom kommer individen väl förberedd till spel på utvecklingsnivå (svart). Som tidigare nämnts är det viktigt att möta varje spelare med individuell feedback och frågeställningar utifrån spelarens unika kunskap och behov det är det som leder till utveckling. Därför är den pedagogiska och didaktiska kunskapen hos ledaren av stor betydelse och vi inom Hörnefors IF uppmuntrar samtliga ledare att gå så många SIU utbildningar som möjligt och tar del av de interna utbildningar som hålls.

OFFENSIVT	
Offensivt försvarsspel Aktivt försvar över hela planen för att vinna bollen. <i>Fullplanspress & styrningar.</i>	Offensivt anfallsspel Attackerande spel med stor vilja att spela centralt i anfallszon och skapa många målchanser. <i>Spelvändningar och mängdavslut.</i>
FÖRSVARSSPEL	ANFALLSSPEL
Defensivt försvarsspel Aggressivt försvarsspel med hårt arbete och offervilja att skydda vårt mål. <i>Lågt försvar spelare-spelare eller yta.</i>	Defensivt anfallsspel Behärska att spela med bollinnehav för att kontrollera match och motståndare. Används främst i syfte att "stänga matcher" på senare ungdomsnivå. <i>Kontroll och säkerhet i avslut.</i>
DEFENSIVT	

Själva spelvisionen bygger på ett aktivt försvarsspel där vi genom aktivt försvarar över hela planen för att vinna boll, detta kan kompletteras med olika former av styrningar och presspel i det offensiva försvarsspelet. I det defensiva försvarsspelet ska vi vara aggressiva och jobba stenhårt för att försvara vårt mål, vi ska lära våra spelare att både spela spelare-spelare och täcka yta.

Offensivt ska vi sträva efter ett attackerande spel där vi försöker vinna de centrala ytorna och skapar så många målchanser som möjligt, vi prioriterar så många avslut som möjligt framför långa anfall och spelvändningar är en nyckel till det här. När spelarna blir äldre vill vi lära dem att även behärska ett defensivt anfallsspel för att spela av tid och ”stänga matcher” då vill vi ha kontrollerade och säkra avslut och ett stort bollinnehav.



För att åstadkomma den tänkta spelvisionen krävs det att vi utbildar spelarna så de klarar av att sätta press över hela planen, att de i det offensiva försvarsspelet löper och kämpar så att alla är med och jobbar hem. I det defensiva försvarsspelet ska vi utveckla spelare som främst behärskar att sätta press i alla situationer och därefter täcker.

I anfallsspelet ska vi lära individerna att värdera och fatta beslut, i första hand ska vi söka avslut, utmana och därefter passa. Att behärska utmaning är oftast en förutsättning för att öppna upp och skapa passningslägen varav att den prioriteras före passen. Givetvis ska de tillfällen där spelare kan slå ett bra direktpass eller liknande uppmuntras före att ta egna avslut eller dra in bollen för att utmana. I det defensiva

anfallsspelet vill vi att individen har ett bra duellspel med boll kan slå säkra passningar och värdera de avslutslägen som tas.

Spelsystem

För att utveckla så kompletta spelare som möjligt är det viktigt att samtliga utespelare spelar på samtliga positioner på såväl träning som under match på grön, blå och röd nivå. Vi vill att alla är utbildade så de klarar av och förstår de olika spelmomenten vilket även bidrar till att lättare ge feedback. Att specificera sig i rollerna back, center och forward är inte fruktbart på barn och ungdomsnivå då det är grunderna som ska läras in.

Genom att använda ett principstyrt spelsystem kan vi prova olika uppställningar (2-1-2, 2-2-1, 2-2, 1-2 osv) och utbilda alla oavsett vilken position de under den aktuella träningen eller matchen har. Glöm inte bort att matcher är ett inläringstillfälle!

Exempel på försvarsprinciper – Spel 4 mot 4.

1. Press på bollhållaren – Spelaren närmast bollen sätter press på motståndaren detta gäller över hela planen.
2. Dubbla understöd – de två spelare bakom ”pressspelaren” (1) täcker upp varsin sida för att kunna bryta passningar eller möta upp och ta över rollen som presspelare om den första blir placerad (närmsta spelaren tar över pressen).
3. En spelare ”centralt bakom understödspelarna” håller ihop laget för att minska ytorna mellan våra fyra spelare. Spelar motståndaren förbi våra högre spelare blir spelaren den som sätter press på bollhållaren enligt punkt 1 så de andra hinner tillbaka.

Exempel på försvarsprinciper - Spel 5 mot 5

1. Press på bollhållaren – Spelaren närmast bollen sätter press på motståndaren detta gäller över hela planen.
2. Dubbla understöd – de två spelare bakom ”pressspelaren” (1) täcker upp varsin sida för att kunna bryta passningar eller möta upp och ta över rollen som presspelare om den första blir passerad (närmsta spelaren tar över pressen).
3. En spelare ”centralt bakom understödspelarna” håller ihop laget för att minska ytorna mellan våra spelare. En spelare centralt längst bak som tar libero-rollen.

Anfallsprinciper

1. Hellre många anfall än långa anfall. Låt bollen gå så fort som möjligt till motståndarens mål genom passningar, dribblingar eller utmaningar.
2. Spelomställningar är ett gyllene tillfälle till målchans, sök alltid första passet framåt när ni vinner boll om det är möjligt.
3. Ta bollen framåt och inåt. Insidan på motståndarens spelsystem så de tvingas till förflyttningar och svårigheter i markeringsspelet.
4. 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.
5. Avsluta direkt om möjligt och sök gärna passningar över centrallinjen, de flesta mål tillkommer på det viset.

Att 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 eget 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.

Exempel på säsongsupplägg – Veckoplanering utifrån fokusområden

Säsongsstart - v. 41-v43 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

F= Fokusområde. Det vill säga F1 är Duellspel med boll + Bollhantering

Utespelare

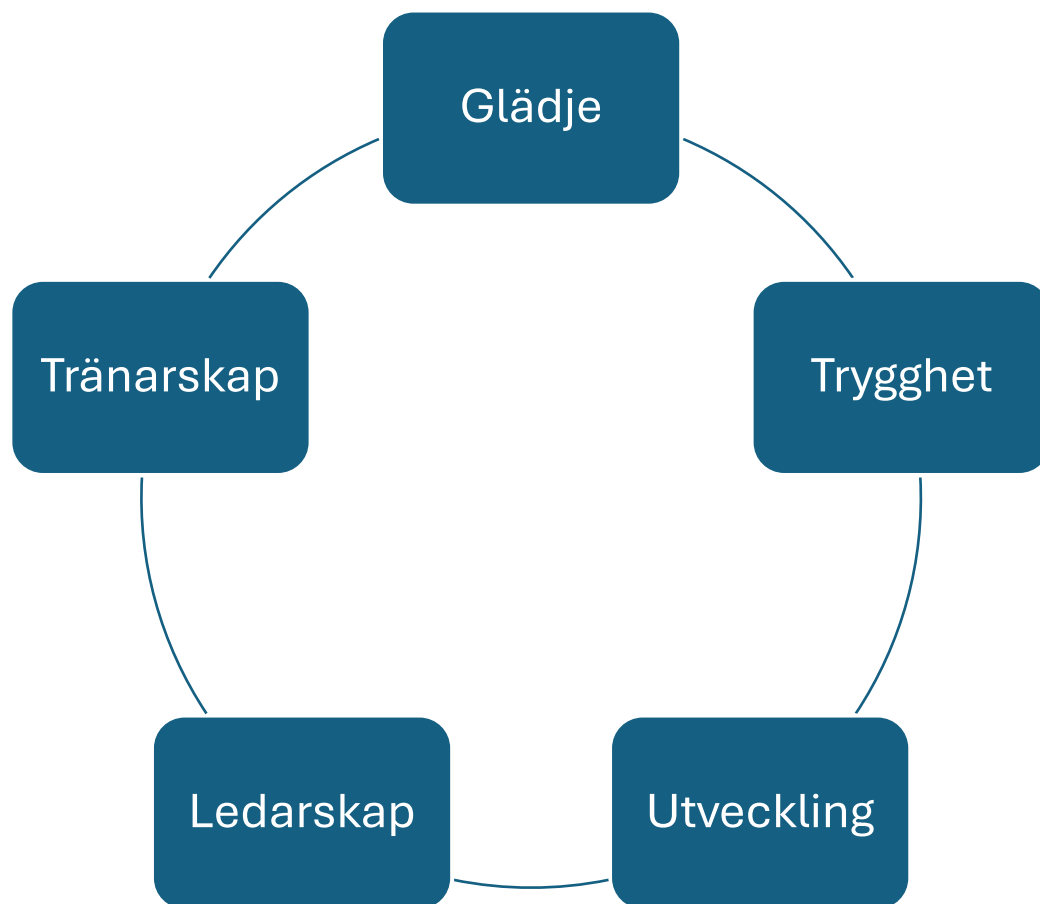
1. Duellspel med boll
2. Göra mål
3. Ta bollen framåt
4. Spelbarhet
5. Vinna insida
6. Passningsspel
7. Vinna boll
8. Förhindra mål



Målvakt

1. Bollhantering
2. Returer
3. Ta bollen framåt
4. Förflyttningar
5. Positionering
6. Utkast
7. Aktiv som försvarare
8. Trafikhantering

Kontinuerlig utvärdering av verksamheten



För att upprätthålla kvalitén och hitta förbättringsområden är det viktigt att utvärdera verksamheten på regelbunden basis utifrån både ett ledar- och spelarperspektiv. Detta kan ske på en rad olika sätt, alltifrån samtal med träningsgruppen, bland ledarna eller mer systematiserat med hjälp av exempelvis enkäter i slutet av säsongen. Det viktiga är att försöka förändra det som fungerar dåligt och förstärka det som fungerar bra. Återkoppla både till ledare, spelare och idrotts grupp om så behövs.