



Utgåva 1

Palmstaden/Trelleborg IK, Policydokument 02/03

UNGDOMSVERKSAMHETEN

- vår framtid!



Innehållsförteckning

Inledning	sid. 2
Vision och målsättning	sid. 3
Utbildningsplan	
Ungdom 7 - 8 år	sid. 4
Ungdom 9 - 10 år	sid. 4
Ungdom 11 - 12 år	sid. 5
Ungdom 13 - 14 år	sid. 6
Ungdom 15 - 16 år	sid. 6
Ungdom 17 - 18 år	sid. 7
Kommentarer	sid. 8
Träning	
Träningsplanering	sid. 11



Inledning

Detta dokument har till uppgift att försöka åskådliggöra Palmstaden/Trelleborg innebandyklubbs policy och riktlinjer, för alla våra ungdomslag och ungdomsledare.

Syftet med dokumentet är att ge våra medlemmar vägledning, i hur vår förening ställer sig i en rad olika frågor, som kan uppkomma vid olika sammankomster våra medlemmar emellan. I de flesta av fallen är det upp till ledare, spelare och i viss mån föräldrar att bedömma situationer och dess konsekvenser. Med detta dokument visar vi dock klubbens utgångspunkt vid en eventuell diskussion.



Vision och målsättning

Det är viktigt att alla som på något sätt är involverade i vår ungdomsverksamhet, känner till vad vi har för visioner och målsättningar med ungdomsverksamheten i Palmstaden/Trelleborg IK.

Våra visioner kan sammanfattas i följande punkter:

- Våra ledare anses vara mycket duktiga och kompetenta.
- Vår ungdomsverksamhet är både bred och kvalitativ.
- Innebandyn är det naturliga valet av sport för ungdomar i Trelleborg.

Våra idéer och målsättningar för ledare och spelare:

- Det ska vara **roligt** med innebandy.
- Eftersträva stark lag- och **klubbkänsla** genom att skapa mycket god **kamratanda** och **gemenskap**.
- Skapa en **positiv** bild av Palmstaden/Trelleborg och på så vis lättare **engagera** många av Trelleborgs ungdomar i verksamheten.
- Pressa aldrig någon att välja innebandyn, låt dem **välja själv**.
- Våra ledare ska vara goda **föredömen** för spelarna. Både på och utanför plan.
- Våra ungdomar ska fostras till att själva bli goda **föredömen**, genom att bli förstå vikten av **fairplay** och personligt uppträdande.
- Disciplin, **ordning** och reda.



Utbildningsplan

Ungdom 7 - 8 år

Allmänt

- Glädjen i centrum.
- Tonvikt på gemenskap och kamratskap.
- Innebandyn är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Alla spelar lika mycket och inga toppningar är tillåtna.
- Låt spelarna prova att spela på olika positioner, även som målvakt.
- Se till så att spelarna har rätt längd på klubban. Den ska nå till naveln.
- Se till så att spelarna spelar med mindre hook än 1 cm.
- Se till så att spelarna har rätt grepp när de håller i klubban. Klubbknoppen ska vara i handflatan.
- Låt träningen vara mångsidig.

Träningsinnehåll

- Passningar och tekniken är den centrala delen.
- Offensivt spel.
- Lekbetonad träning.
- Dragskott.
- Småplansspel.
- Regelkunskap.

Ungdom 9 - 10 år

Allmänt

- Glädjen i centrum.
- Tonvikt på gemenskap och kamratskap.
- Innebandyn är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Alla spelar lika mycket och inga toppningar är tillåtna.
- Låt spelarna prova att spela på olika positioner, även som målvakt.
- Se till så att spelarna har rätt längd på klubban. Den ska nå till naveln.
- Se till så att spelarna spelar med mindre hook än 2 cm.
- Se till så att spelarna har rätt grepp när de håller i klubban. Klubbknoppen ska vara i handflatan.
- Låt träningen vara mångsidig.



Palmstaden/Trelleborg IK, Policydokument 02/03

Träningsinnehåll

- Passningar och tekniken är den centrala delen.
- Gör uppvärmning och nerjogging som regel.
- Offensivt spel.
- Lekbetonad träning och stafetter.
- Dragskott.
- Småplansspel.
- Prova på helplansspel.
- Regelkunskap.

Ungdom 11 - 12 år

Allmänt

- Glädjen i centrum.
- Tonvikt på gemenskap och kamratskap.
- Innebandyn är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Alla spelar lika mycket och inga toppningar är tillåtna.
- Uppmuntra spelarna att spela på olika positioner, även som målvakt.
- Se till så att spelarna har rätt längd på klubban. Den ska nå till naveln.
- Se till så att spelarna spelar med mindre hook än 2 cm.
- Se till så att spelarna har rätt grepp när de håller i klubban. Klubbknoppen ska vara i handflatan.
- Låt träningen vara mångsidig.

Träningsinnehåll

- Passningar och tekniken är den centrala delen.
- Uppvärmning och nerjogging är regel.
- Offensivt spel.
- Lekbetonad träning.
- Dragskott/direktskott/backhandskott.
- Direktpass.
- Dribblingar.
- Spelmoment såsom 2-0, 2-1, 1-1.
- Småplansspel/helplansspel.
- Prova på målvaktsträning.
- Regelkunskap.

Ungdom 13 - 14 år

Allmänt

- Glädjen i centrum.
- Tonvikt på gemenskap och kamratskap.
- Innebandyn är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Alla ska få spela men toppningar får göras, dock i verkligt utsatta lägen och i slutet av matcherna.
- Uppmuntra spelarna att spela på olika positioner.
- Se till så att spelarna har rätt längd på klubban. Den ska nå till naveln.
- Spelarna tillåts att spela med äldre lag.
- Låt träningen vara mångsidig.

Träningsinnehåll

- Uppvärmning/nerjogging.
- Passningar/teknik/timing/koordination.
- Taktik - försvarsspel/anfallsspel/uppspel.
- Prova på taktik - powerplay/boxplay.
- Flygande byten.
- Offensivt spel.
- Dragskott/direktskott/backhandskott/kombiskott.
- Skotträning i hög fart.
- Spelmoment såsom, 3-2, 2-2.
- Helplansspel.
- Målvaktsträning.
- Lättare fysträning.

Ungdom 15 - 16 år

Allmänt

- Glädjen i centrum.
- Tonvikt på gemenskap och kamratskap.
- Innebandyn är en av flera idrotter, men övergång mot enbart innebandy påbörjas.
- Arbeta med målsättningar, både resultat- och prestationsmålsättningar.
- Toppningar får göras vid utsatta lägen.
- Långt utvecklade spelare uppmuntras att också spela med äldre lag.
- Låt träningen vara mångsidig.



Palmstaden/Trelleborg IK, Policydokument 02/03

Träningsinnehåll

- Uppvärmning/nerjogging.
- Passningar/teknik/timing/koordination.
- Taktik - försvarsspel/anfallsspel/uppspel/kontringsspel/styrspel.
- Taktik - powerplay/boxplay/frislag.
- Flygande byten.
- Skotträning.
- Spelmoment.
- Målvaktsträning.
- Fysträning/snabbhet/styrketräning med kroppen som belastning.

Ungdom 17 - 18 år

Allmänt

- Glädjen i centrum.
- Innebandyn bör vara enda idrotten.
- Arbeta med målsättningar, både resultat- och prestationsmålsättningar.
- Siktet inställt på A-laget.
- Bästa laget spelar vid behov.
- Långt utvecklade spelare bör också spela med äldre lag.
- Ett starkt intresse för innebandy ska finnas.
- Spelarvärvningar från andra klubbar är tillåtna.
- Låt träningen vara mångsidig.

Träningsinnehåll

- Uppvärmning/nerjogging.
- Passningar/teknik/timing/koordination.
- Taktik - försvarsspel/anfallsspel/uppspel/kontringsspel/styrspel.
- Taktik- forechecking/backchecking.
- Taktik - powerplay/boxplay/frislag/inslag/teknikar.
- Taktik - dubbling/spärr/spegelytor/v-löpningar.
- Skotträning.
- Spelmoment.
- Speciell målvaktsträning.
- Fysträning/snabbhet/styrketräning.
- Sommarträning.
- Utvecklingssamtal.



Kommentarer

Rätt längd på klubban, mindre hook än 1/2 cm, rätt grepp.

Dessa punkter ger spelaren de viktiga förutsättningar som behövs för att effektivt utveckla sin teknik på bästa möjliga sätt. Tänk också på att det aldrig är för sent att uppmana spelaren till dessa aktioner!

Uppvärmning och nerjogning.

Viktigt att redan i tidig ålder göra dessa saker till regel. På så vis är det en naturlig sak då spelaren blir äldre som junior och senior. Idag slarvas det alldeles för mycket i junior- och seniorlag, vilket innebär onödigt hög skaderisk. Försök också att variera uppvärmnings- och nerjoggningsmomenten så blir det dessutom roligare.

Regelkunskap

Det finns mycket hjälp och kunskap att få inom detta område, bl.a. genom föreningens alla utbildade domare.

Målvaktsträning

För att utveckla duktiga målvakter i vår förening, måste dessa precis som alla utespelare få öva på speciella moment under träningarna. De speciella målvaktsträningar som klubben arrangerar är ett steg i rätt riktning men tänk på att även lägga in särskilda målvaktsövningar i den vardagliga träningen. Något som lätt kan glömmas bort.

Taktiktermer

Anfallsspel

Allt spel som bollförande lag kan betraktas som anfallsspel. Mycket av dagens anfallsinnebandy bygger på improvisation, dock finns det en mycket stor fördel i vissa delar av anfallsspelet att också arbeta med förbestämda anfallskombinationer. Ett viktigt exempel är uppspelsmomentet som beskrivs senare. Viktigt att veta är också att grunden för ett bra anfallsspel bygger mycket på utförandet av det s.k. triangelspelet, mer om detta nedan.

Triangelspel (anfall)

Som bollförare vill man ha så många passningsalternativ som möjligt. Om man tänker sig att medspelarnas positioner och rörelsemönster försöker bilda trianglar mellan sig, möjliggör detta oftast många alternativ att passa bollen till. Ett mycket bra sätt att öva upp spelförståelsen och triangelspelet, är småplansspel och 3 mot 3. Här tvingas man röra sig mycket och hela tiden se till att vara spelbar.



Palmstaden/Trelleborg IK, Policydokument 02/03

Försvårsspel

Allt spel som icke bollförande lag kan betraktas som försvårsspel, alltså både på motståndarnas och den egna planhalvan. Börja med det viktigaste delen, den egna planhalvan. I försvårsspel pratar man också om s.k. man-man-försvår och zon-försvår, se nedan.

Man-man-försvår

Innebär kortfattat att varje försvårsspelare markerar varsin motståndare och följer därefter med denna oavsett hur denne springer. Självklart måste försvåraren samtidigt försöka ha koll på var bollen och spelet befinner sig.

Zon-försvår

Ett zon-försvår innebär till motsatsen från man-man, att varje spelare har till uppgift att försvåra en viss spelyta. Många gånger kommer man därför att behöva byta markeringar försvårsspelare emellan. Samtidigt behöver man inte springa lika mycket som i ett man-man-försvår och dessutom är det lättare att ge varandra understöd ifall att någon skulle komma på efterkälken. Den absolut vanligaste försvåruppställningen som används idag är ett 2-1-2 zon-försvår. Första 2:an står för de två spelarna längst fram som vi också kallar vänster- och högerforward. 1:an står för spelaren som ska befinna sig i mitten av plan, vilken vi också kallar centerforward. Sista 2:an står då inte helt ologiskt för vänster- och högerback. Detta är alltså grunduppställningen för de flesta lags försvårsspel.

Uppspel (anfall)

Spelas från egen planhalva mot ett samlat försvårande motståndarlag. Genom att skapa kombinationer med löpningar och passningar kan man försöka att överlista motståndarna. Kortfattat går det ut på att skapa 3-2, 2-1 och 1-0 situationer som innebär bra målchanser.

Styrspel (försvår)

Genom att försöka styra och tvinga motståndarnas uppspel till att spelas på ett visst sätt och ställe på plan, kan man minska och eliminera motståndarnas målchanser. T.ex. kan vänster- och högerforward täcka av passningsmöjligheterna längs sargen för uppspelande lag och backar. Detta innebär att man tvingar motståndarna till att slå passningar in i mittplan som är betydligt enklare att bryta.

Forechecking (försvår)

Att erövra bollen på motståndarens planhalva kräver hårt arbete från samtliga i formationen. Dock ska man veta att en lyckad forechecking, som detta också kallas, oftast mynnar ut en mycket farlig målchans.

Backchecking (försvår)

Då man som anfallande lag förlorat bollen och motståndarna direkt bestämmer sig för att gå till anfall, gäller det att försöka springa ikapp och förbi motståndarna för att ta tillbaks bollen. Detta kallas också backchecking.



Palmstaden/Trelleborg IK, Policydokument 02/03

Dubbling (försvar)

Som försvarande lag kan man två medspelare tillsammans försöka erövra bollen ifrån en motståndare. Detta kallas dubbling och bör utnyttjas framförallt vid spelet intill sargen.

Spärr (anfall)

En spelare som springer eller står ivägen för en försvarande motståndare, så att en bollförande medspelare kan få mer tid och yta för att skjuta eller slå passning. Mycket användbart vid framförallt frislåg.

Spegelyta (anfall)

En anfallande spelare löper ifrån en yta som vi kallar startyta mot en ny yta och position. I startytan bildas då något som kallas spegelyta. Denna yta blir oftast ledig, då försvarsspelare följer med den löpande anfallaren och därmed kan den lediga ytan utnyttjas av nästa anfallande medspelare för att göra sig spelbar.

V-löpning (anfall)

Från stillastående, rycka med tempofylld löpning till ledig yta för att göra sig spelbar. Alternativt, jogga lätt i en riktning och därefter rycka i motsatt. Det är svårt för försvarare att hinna med i dessa tempoväxlingar, vilket innebär att v-löpande anfallare blir lättare spelbara.



Träning

Träningsplanering

Inför säsongen bör tränarteamet göra en ungefärlig årsplanering. Nya moment bidrar bl.a. till ökad motivation hos spelarna.

Viktiga tips:

- Spelarna behöver av många olika skäl både en **allsidig och varierad träning**.
- Tillför **nya moment**, men bara något enstaka åt gången. Spelarna behöver känslan av att lyckas, vilket många nya moment samtidigt försvårar.
- Vid utförandet av övningarna är det viktigt **vad spelarna gör** och inte övningarna som sådana.
- Gör träningarna roliga! **Ha kul tillsammans!**
- Skapa **rutiner**, som t.ex. att alltid ha en samling efter träningen. Rutiner ökar tryggheten i laget.
- Använd **ironi mycket sparsamt** innan 14-års ålder. Ironi kan lätt missuppfattas bland yngre.

En lyckad träning:

- Planera träningen innan du kommer dit.
- Var i god tid, motiverad och engagerad.
- Var alltid ombytt i träningkläder.
- Använd principen visa-instruera-öva.
- Motivera syftet med övningarna.
- Uppmärksamma positiva saker och ge beröm.
- Ha alltid en samling efter träningen.
- Se till så att spelarna byter om och duschar tillsammans i de fall då det är möjligt.