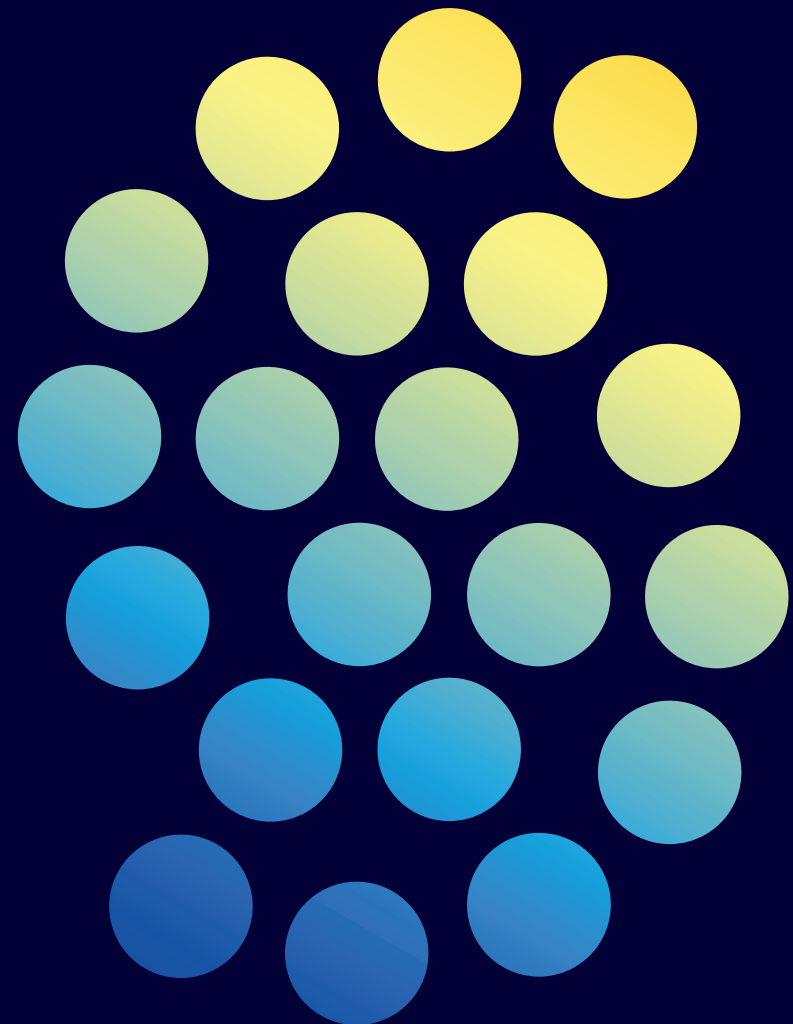


TRÄNINGSPLANERING BLÅ/RÖD NIVÅ

Tobias Hellqvist



Svensk
Innebandy



INNEHÅLL

- GRUNDEN - VAD ÄR INNEBANDY?
- AKTIONSTEORIN I PRAKTIKEN
- LÄRANDE - VAD OCH HUR?
- TRÄNINGSEKONOMI - BEGREPP OCH PLANERING
- WORKSHOP

VAD GÖR VI?

VAD ÄR GRUNDEN I INNEBANDY?
HUR LÄR VI OSS GRUNDERNA?

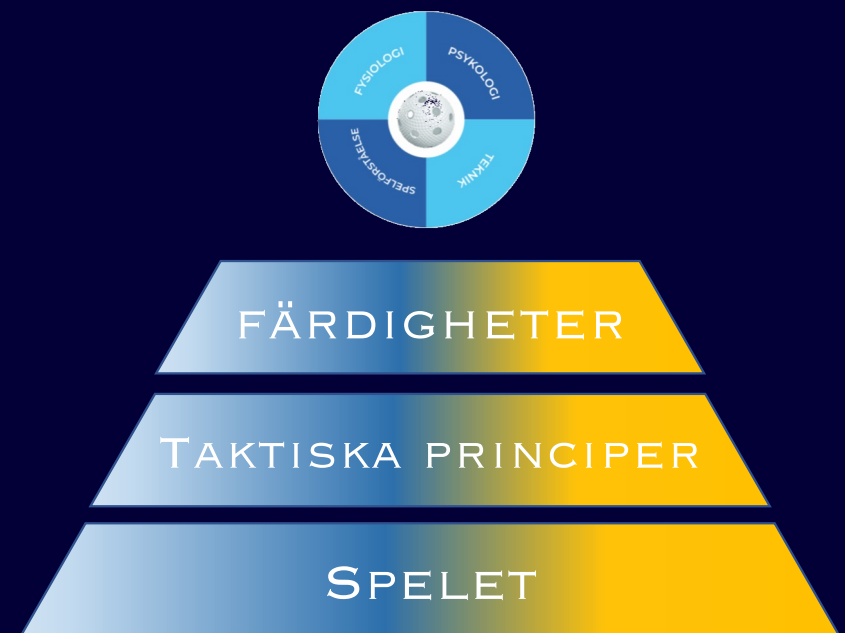
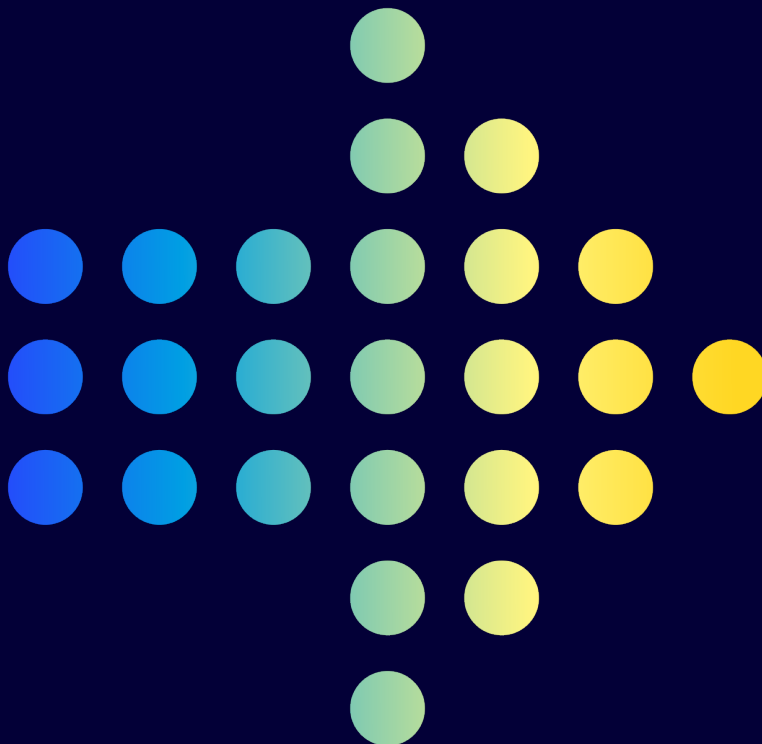


VAD ÄR GRUNDEN I INNEBANDY?

“Spelet går ut på att vinna matchen genom att inom spelreglernas ram göra minst ett mål fler än motståndaren.”



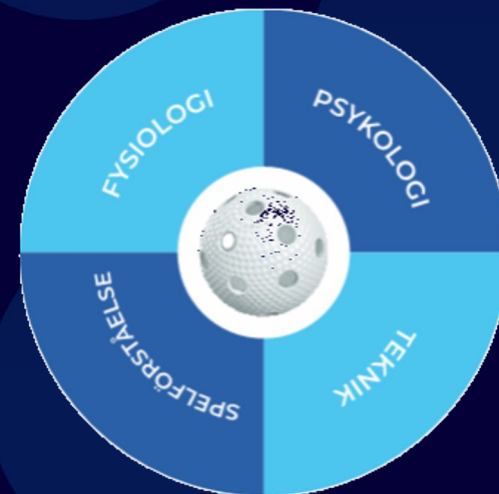
FOKUS PÅ PRINCIPERNA I SPELET



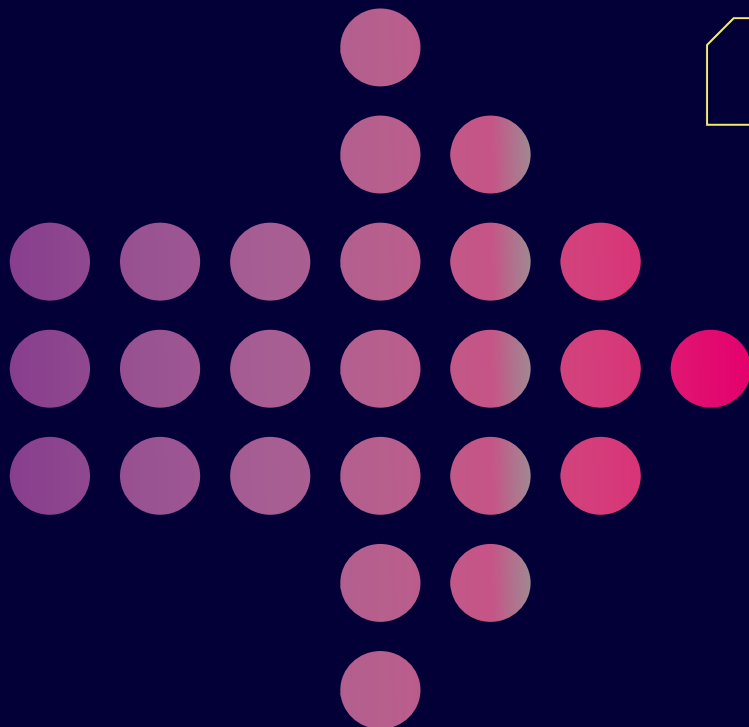


EN AKTION

EN ELLER FLERA FÄRDIGHETER SOM
KOMBINERAS TILLSAMMANS MED TAKTISKA
PRINCIPER ELLER VERKTYG I SPELET



SPELET



Spel när det egna
laget har bollen

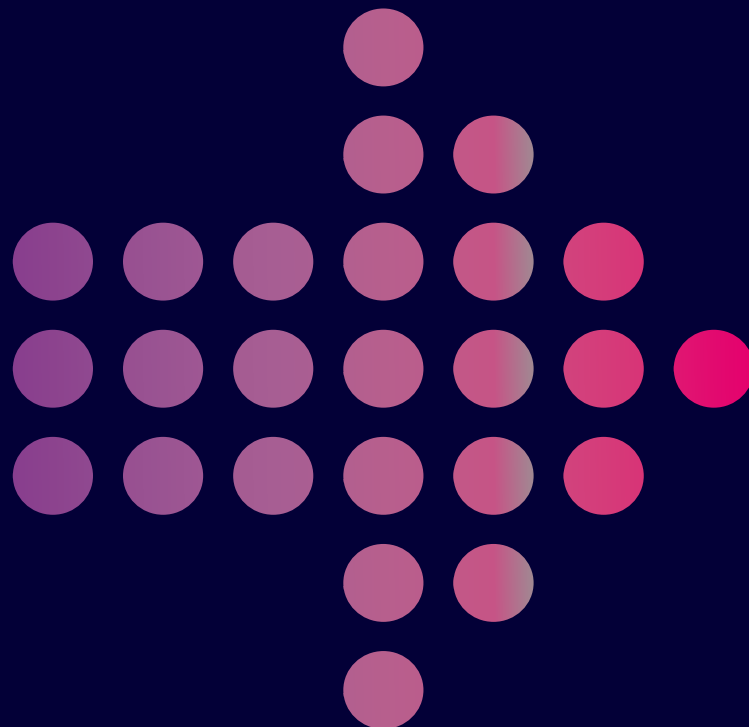
◀ OMSTÄLLNING ▶

Spel när motståndar-
laget har bollen

Färdigheter

Hålla i klubban
360 kontroll
Driva
Vända
Skjuta
Passa

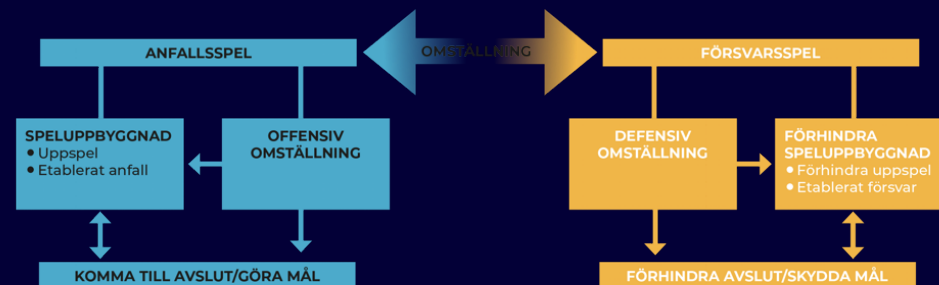
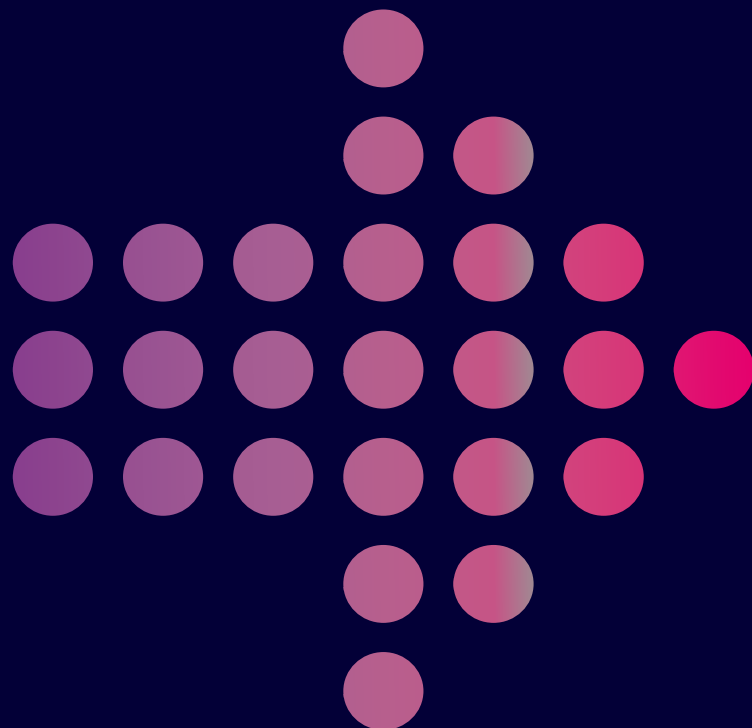
SPELET



ANFALL	FÖRSVAR
• SPELBARHET • SPELAVSTÅND • SPELDJUP • SPELBREDD • BOLLFÖRARE • HJÄLPSPELARE	• FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD • ÅTERERÖVRA BOLLEN

ANFALL	FÖRSVAR
• HÅLLA I KLUBBAN • 360° KONTROLL • PASSA • VÄNDA • SKJUTA • FINTA, UTMANA, DRIBBLA • DRIVA	• MARKERA • PRESS • DUELLSPEL

SPELET



ANFALL	FÖRSVAR
• TRIANGELSPEL • BELASTNING/ÖVERBELASTNING • HOTFULLHET • GENOMBROTTSPEL • BALANS • FÖRSTA AKTION • AVSLUTYTOR	• PRESS OCH MARKERINGSSPEL • SKYDDA FARLIGA YTOR • SKYDDA CENTRALLINJEN • SKÄRA PASSNINGSVÄGAR

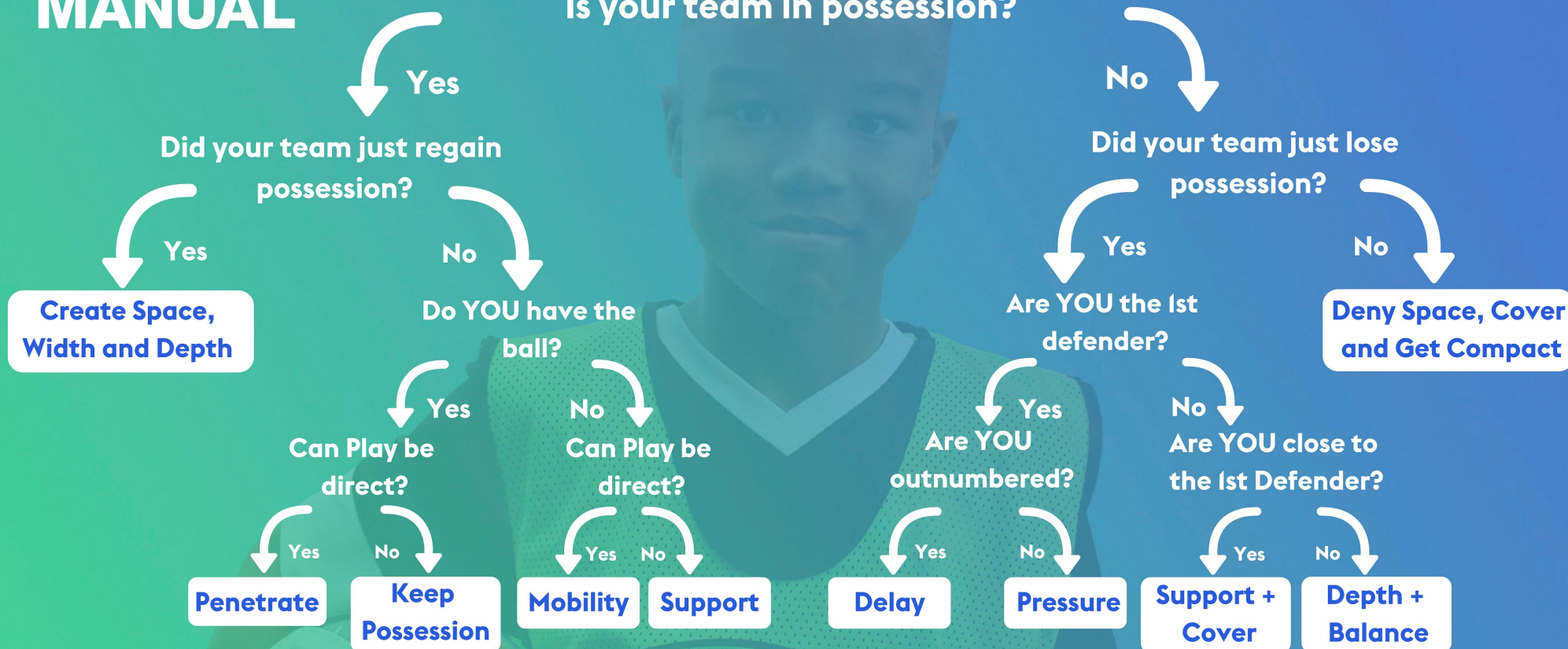
ANFALL	FÖRSVAR
• DAYLIGHT (BOLLFÖRARE) • 1V1 (BOLLFÖRARE) • SPELTEMPO (BOLLFÖRARE) • GIVE AND GO (BOLLFÖRARE) • SPELBARHET (HJÄLPSPELARE) • SPELAVSTÅND HJÄLPSPELARE) • SPELTEMPO (HJÄLPSPELARE)	• SKÄRA PASSNINGSVÄGAR • PRIORITET OCH VÄRDERING • TÄCKA SKOTT

ANFALL	FÖRSVAR
• HÅLLA I KLUBBAN • 360° KONTROLL • PASSA • VÄNDA • SKJUTA • FINTA, UTMANA, DRIBBLA • DRIVA	• FÖRSVAR • MARKERA • PRESS • DUELLSPEL

THE COACHING MANUAL

THE PRINCIPLES OF PLAY & MAKING BETTER DECISIONS

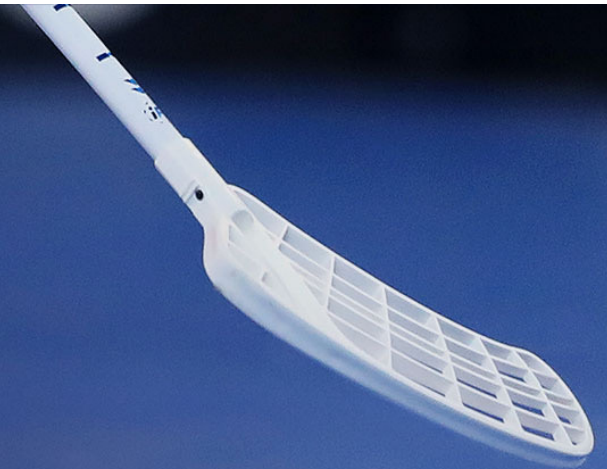
Is your team in possession?



www.thecoachingmanual.com

HUR LÄR VI OSS GRUNDERNA?

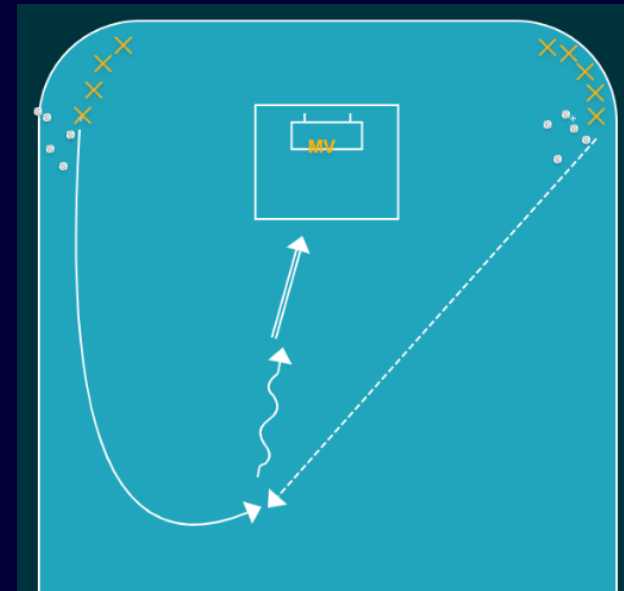
“Innebandy ska ses ur ett
helhetsperspektiv med spelet i fokus där
det bästa lärandet sker när spelarna
spelar innebandy”





Aktionsteorin i praktiken

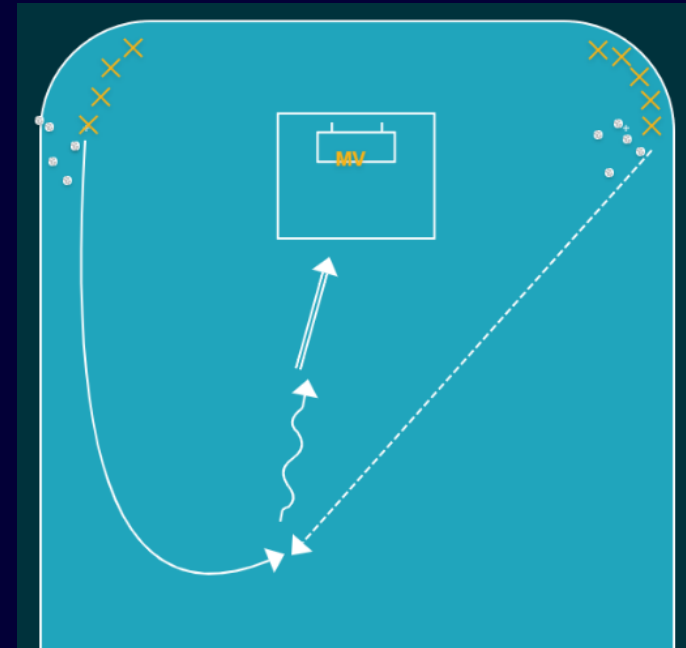
- Hur många aktioner?
- Vad saknas?
- Vad sker egentligen om vi ser övningen med spelet som utgång?





Aktionsteorin i praktiken

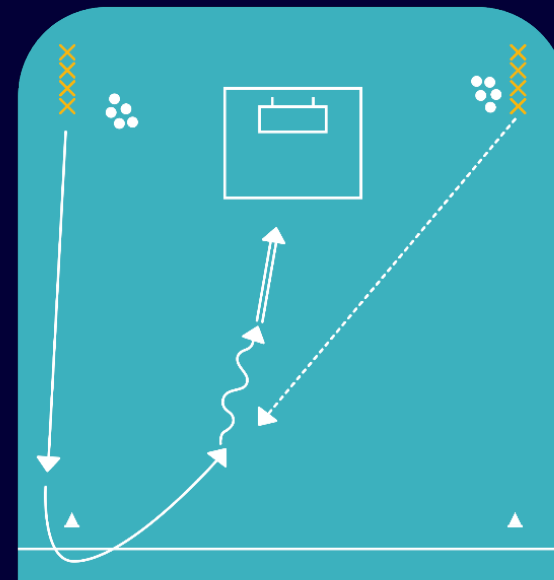
- ✦ Färdigheterna kombineras inte till en aktion
- ✦ Färdigheterna kombineras inte med taktiska principer
- ✦ Aktionerna blir isolerade delar utan en helhet.





Lärande i praktiken

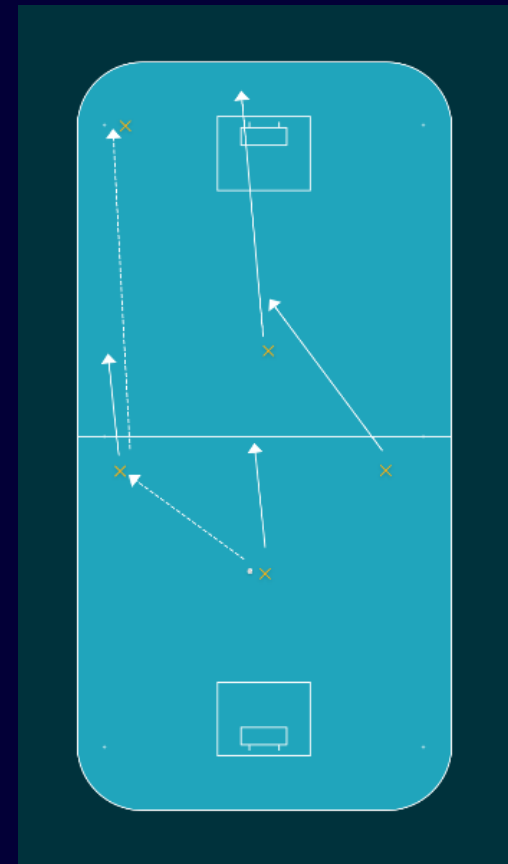
- Saknas information om spelet varför aktionerna ska ske.
- Färdiga lösningar på problemet innebär att det bara är att följa ett mönster.
För lite problem -> Enklare övning
- Matchspel blir för mycket information och för få möjligheter att komma till avslut centralt i banan
För mycket eller svåra problem-> För svår övning





Aktionsteorin i praktiken

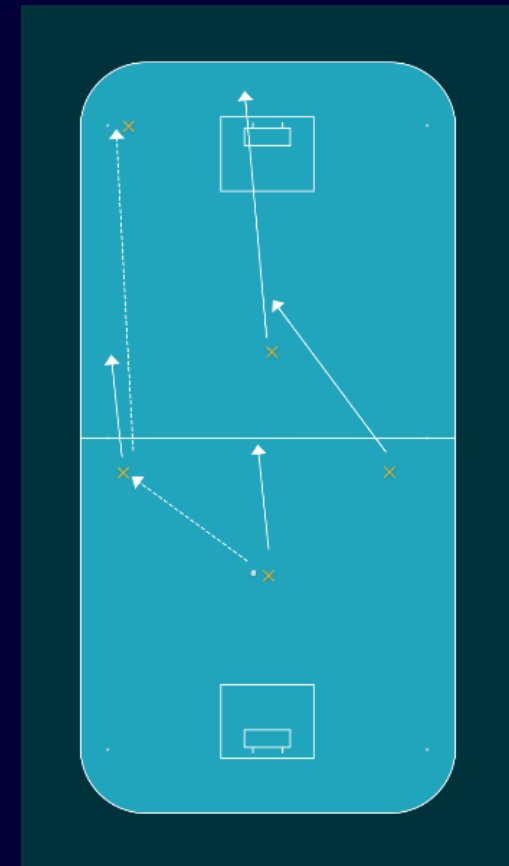
- Hur många aktioner?
- Vad saknas?
- Vad sker egentligen om vi ser övningen med spelet som utgång?





Aktionsteorin i praktiken

- Färdigheterna kombineras inte med taktiska principer
- Aktionerna blir isolerade delar utan en helhet.
- Spelet saknas som kan lära spelarna



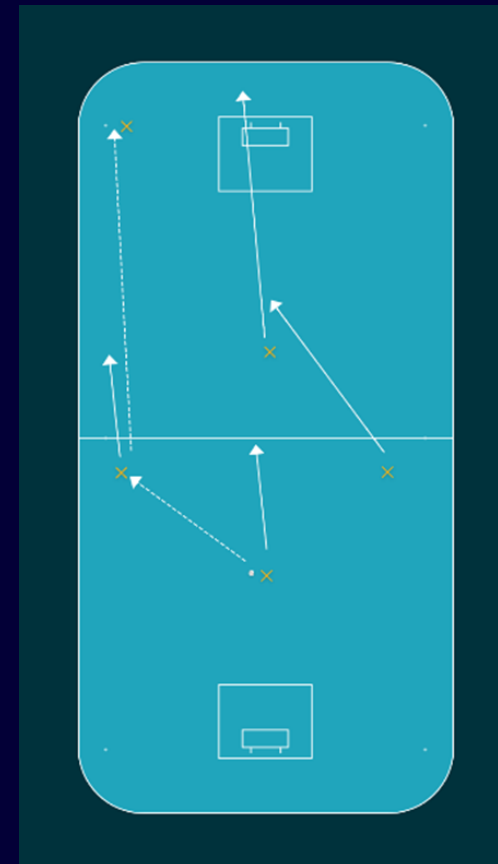


Lärande i praktiken

- Saknas information om spelet varför aktionerna ska ske.

- Färdiga lösningar på problemet innebär att det bara är att följa ett mönster.
För lite problem -> Enklare övning

- Matchspel blir för mycket information och för få möjligheter att komma till avslut centralt i banan
För mycket eller svåra problem-> För svår övning

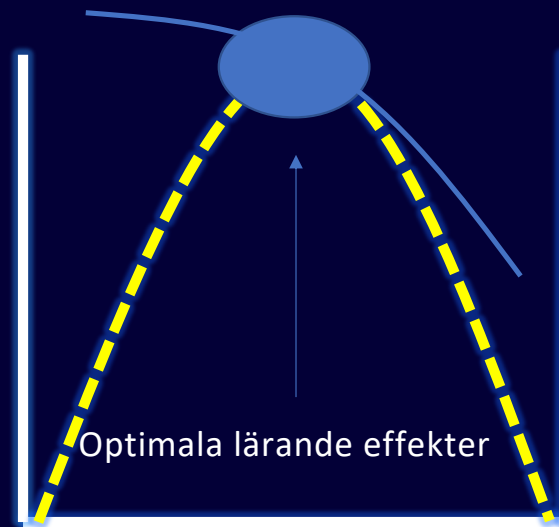




En gyllene medelväg

Prestation i övningen
(den fyllda linjen)

Potentiellt lärande effekter
(streckade linjen)



Övningens svårighetsgrad

Isolerade teknikövningar Spelövningar Matchspel



Utan information i miljön kommer ingen inlärnin g ske



För mycket eller för lite information kommer att minimera inlärnin gen

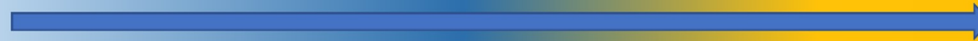


Rätt mängd information utifrån spelarens förmåga i spelet

FÄRDIGHETSÖVNING

SPELÖVNING

MATCHSPEL



KOMPLEXITET



Samma tid kommer ge mer aktivitet och lärande



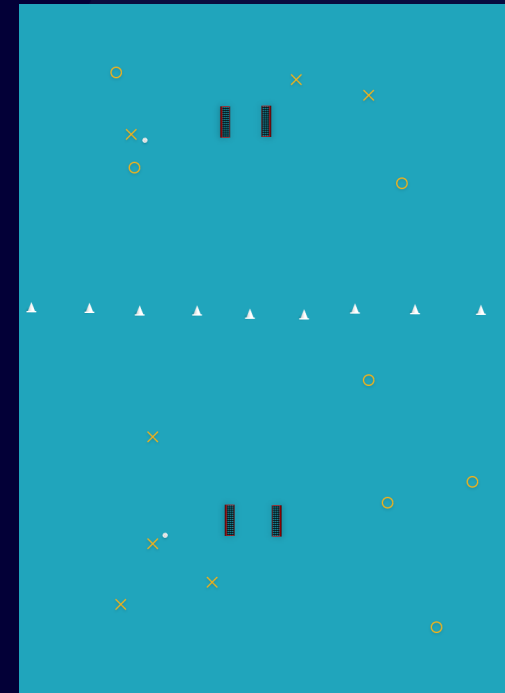
Ta sig in centralt i banan för att söka avslut



Möjligheter för mer repetitioner av realistiska aktioner



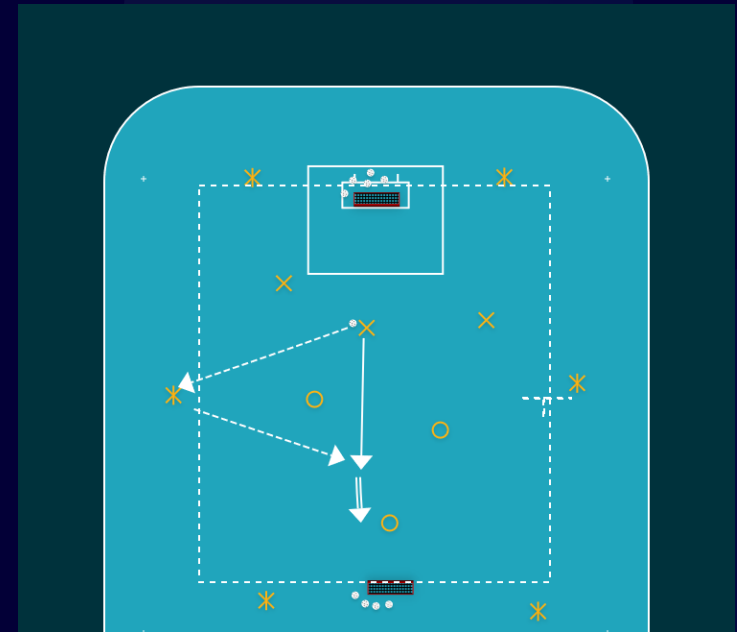
Övningen representerar delar av spelet utan att ta bort spelet





Samma tid kommer ge mer aktivitet och lärande

-  Ta sig in centralt i banan för att söka avslut
-  Möjligheter för repetitioner av principer och verktyg
-  Övningen representerar delar av spelet utan att ta bort spelet



TRÄNINGSEKONOMI

HUR MÅNGA AKTIVA AV ALLA DELTAGARE - AKTIVITETSMÅTT

1 AKTIV 19 STÅR I LED – 5% AKTIVTET

HUR PASS KOMPLEX ÄR ÖVNINGEN - LÄRMÅTT

FÄRDIGA LÖSNINGAR UTAN FÖRANKRING I SPELET GER LÄGRE LÄRANDE

BARA SPELA MATCH ÄR INTE DETSAMMA SOM LÄRANDE

ÖVA PÅ PRINCIPER OCH VERKTYG I SPELLIK MILJÖ



Träningsekonomi

HUR MYCKET AKTIVITET ERBJUDER ÖVNINGEN INDIVIDEN? –
AKTIVITETSTID

HUR MYCKET LÄRANDE ERBJUDER ÖVNINGEN INDIVIDEN? – LÄRTID

HUR MYCKET LÄRANDE SPEL ERBJUDER ÖVNINGEN INDIVIDERNA? –
SPELTID



MILJÖ – BOLLTOUCHPRINCIPEN

1-mot-1



2-mot-2



3-mot-3



4-mot-4



Hur många spelare har bollen vid respektive övning?
Skapa möjligheter för att så många som möjligt rör bollen så mycket som möjligt.

WORKSHOP

Träningsplanering

Ge spelarna möjligheter att lära sig spela innebandy, inte repetera in färdiga mönster.

Detta gör vi genom att använda oss av spelövningar som passar nivån.



FRÅGOR ATT STÄLLA SIG

HUR MYCKET
AKTIVET HAR DU
IDAG?

HUR MYCKET
PLANERING?

RÖD TRÅD?

VART VILL VI?

SPEL FÖR
LÄRANDE?

ÖVNINGSBANKEN



HJÄLPMEDEL



Övningsbanken och Spelfasmodellen



Ledarmöten



Excellfil



AVSLUTNING