



Pojkar och flickor 13 år

Som spelare i P/F13 har man börjat komma in i puberteten och det gör att man kan ta kliv bakåt i sin utveckling pga. att man växer, samt att tagit ytterligare en nivå i sin innebandyutveckling.

Teknik är fortfarande en stor del av träningarna men grundtekniken ska nu sitta och istället ska man försöka få upp tempot i övningar men med bibehållen teknik.

Man ska även börja bygga upp styrkan i bålen och balansen för att på så sätt lägga grunden för den mer fysiska utvecklingen senare.

Målet med övningar är att man ska ha högre tempo utifrån sin egen nivå och övningarna kan på så sätt göras olika svåra även om nivån på barnen är olika.

Man ska även lägga in vissa moment med ren fysträning för att stärka bålen t.ex. Plankan och vissa balansövningar t.ex. knäböj med klubba bakom ryggen, trädet osv.

Balansövningarna är bra att lägga efter uppvärmningen när man samlar barnen och berättar vad dagens träning ska innehålla.

Pojkar och flickor 13 år

- "Glädjen i centrum"

- Spelsystemet 2-2-1
- 3 mot 1
- 3 mot 2
- Dubblingar
- Friläge
- Frislag, offensiva
- Kroppsfinter
- Mottagningar avancerad
- Sargpass
- Understöd

UNDER SÄSONGENS GÅNG SKA FÖLJANDE NYA MOMENT LÄRAS UT:

Sargpass

Kroppsfinter

Spelsystemet 2-2-1

Frislag, offensiva

Dubblingar

3 mot 1

3 mot 2

Mottagningar avancerade

Friläge

Understöd

TRÄNING

För maximal utveckling ska laget försöka träna ett pass i veckan på liten plan (på tvären i en stor idrottshall, eller interncupsformat) och ett pass på stor plan.

Vi försöker ha 2-3 fasta målvakter som spelar målvakt varje träning. Det är naturligtvis när som helst okej att ompröva sitt beslut och gå från att ha varit målvakt till att bli utespelare eller tvärtom.

Utespelarna ska denna säsong lära sig nytt spelsystem och då ska naturligtvis alla spelarna spela lika mycket på alla positionerna första halvan av säsongen.

Under andra halvan av säsongen kan man låta spelarna ha en favoritposition som de spelar på uppemot 50 % av tiden.

Laget ska spela med spelsystemet 2-2-1 hela säsongen på varje träning och varje match.

Endast 13-åringar får träna med laget om inte dispens har getts av ungdomskommittén.

Laget ska träna försäsongsträning under sommaren.

MATCHER

Laget spelar seriespel med 5 spelare + målvakt på fullstor plan och med stora målburar.

Alla som har tränat någorlunda kontinuerligt den senaste tiden ska bli kallade till match. Alla ska få spela lika mycket.

Powerplay och boxplay spelas i femmorna så att alla får prova på det ungefär lika mycket.

Alla spelarna ska skifta runt på de olika positionerna. Om ni skiftar från match till match eller skiftar under matchernas gång bestämmer tränarna.

En spelare som har en favoritposition kan om det är möjligt få spela uppemot ca 75 % av säsongens totala matchtid på den positionen.

Endast i nödfall (om laget inte kan få ihop 1 målvakt och 10 utespelare) får ni låna spelare från andra lag till matcher. Spelarens ordinarie tränare ska i sådana fall kontaktas innan spelaren för godkännande.

Händer det flera gånger under säsongen att ni måste låna spelare ska ni försöka skifta spelare som ni lånar in så att så många spelare som möjligt får chansen till extra matchning.