



Spelarutveckling Småland |

Pojkar och flickor 14 år

Temaläger 1

- Passningsövningar (hårdhet, på rätt sida av bladet)
- 4-4, Give and Go, rörelse utan boll, mycket avslut (direkt), transportera spelare (utmana)
- 5-5, 2-1-2 + styrspel
- Mv-övningar

Temaläger 2

- Olika typer av skott (börja med direktskott)
- Teknik
- 1-1, 2-1, 3-2
- Duellspel
- Mv-övningar

Pojkar och flickor 15 år

Temaläger 1

- Passningsövningar (direktpass), många moment.
- 4-4, Give and Go, rörelse, direktskott, transportera spelare (utmana)
- 5-5, olika spelsystem
- Mv-övningar

Temaläger 2

- Övningar med mycket direktskott
- Teknik
- Mv-övningar
- 1-1, 2-1, 3-2, duellspel

Turneringshelg (april för 15-åringar)

- För de som vill slå sig in i Smålandslaget har vi en turneringshelg där vi spelar internmatcher för att se spelarna så mycket som möjligt (man måste ha varit med på 2 st av 4 st temaläger för att få anmäla sig)
- Vi plockar ut en trupp på ca 30 + 4

16-åringar

- I augusti har vi Camp Småland för 30 + 4.
- Vi tränar och spelar internmatcher och börjar arbeta med taktiska moment. Vi har 6 st pass.
- Vi tittar på attityd, social kompetens, taktisk kompetens, vi kollar av deras kondition (beep nivå 12-13 för killar och 9-10 för tjejer), innebandykunskaper.
- Efter detta har vi plockat ut Smålandslaget (20 spelare)
- Förberedelseläger 1: Ligger på höstlovet (3 dagar)
- Förberedelseläger 2: Ligger i mellandagarna (3 dagar)
- SM 3-6 Januari

Vad fokusera på i åldern 13-15 år.

- Spela mycket smålagsspel (4-4, 3-3). Spelarna får mycket tid med bollen, fatta snabba beslut, teknik, spelförståelse, rörelse utan boll, rejäla give and go. Mv – många skott på sig, får kasta bollen ofta.
- Kondition – perfekt ålder för att utveckla detta. Mål att klara 12.00 på Cooper (3000m) eller 13:0 på beep (killar). 14.00 och 11:0 (tjejer)
- Passningsspel – vara noggrann med grunderna. Mjuka handleder, låg tyngdpunkt (ready position), vinkla ned bladet mot underlaget. Övningar som innehåller många passningar och gärna direktpass.
- Duellspel – bli duktiga på att vara starka på bollen (täcka den). Låg tyngdpunkt, brett mellan fötterna, hålla igång fötterna.