

Spelbaserad träning som träningsmetodik

Vad är det och varför är det en effektiv träningsform?

Du har kanske hört begreppet tidigare, men visst låter det lite otydligt. Spelbaserad träning, vad är det egentligen och varför är det att föredra som träningsform? För att förstå helheten gällande träningsmetodik är det viktigt att höja blicken och se hur spelet innebandy faktiskt ser ut.



Innebandy är en komplex lagidrott som ställer höga krav ur flertalet aspekter, och ju högre upp i nivå man kommer- desto mer utmanande blir spelet. Spelet i sig är ett invasionsspel, det vill säga att vi delar på en och samma spelyta med ett motståndarlag, där målsättningen är att erövra ytor för att i slutändan göra fler mål än motståndarlaget. Och visst, ser man det på det sättet så låter det i sig inte komplicerat. Men under spelets gång så är det många delar en spelare ska behärska, och det är just detta som vi vill att våra spelare ska bli bra på- att behärska spelets alla olika delar så bra som möjligt.



Spelet innebandy utgörs av aktioner, både hos laget gemensamt och hos varje enskild spelare. Att genomföra flera bra aktioner i rad ökar chansen att göra mål, och flera dåliga aktioner i rad ökar risken att släppa in mål. Detta är grunden i hur spelet är uppbyggt.

För att en spelare ska klara av att utföra en aktion med god förmåga, så krävs i grund och botten ett bra beslutsfattande- alltså HUR ska aktionen utföras. Detta kan sammanfattas med ordet spelförståelse.

Utöver spelförståelse är en god teknik avgörande för att kunna utföra aktionerna med bra förmåga. Utan en bra grundteknik kommer utförandet att bli begränsat. Dock är det viktigt att den tekniska förmågan kan appliceras in i matchsituationer, dvs att tekniken är funktionell kopplat till spelet. Att ha en god grundteknik är såklart viktigt och får inte glömmas bort.



Den fysiska förmågan hos spelaren är också en avgörande del för att kunna utföra aktioner så bra som möjligt. Och ju högre nivån blir, desto mer fysiska krav ställs på spelaren. Spelförståelse gynnas även av att koncentrationsförmågan är hög, vilket en god fysik skapar förutsättningar för. Sist men inte minst behöver vi jobba med spelarnas självförtroende att de vågar agera och ta bra beslut kopplat till aktioner i spelet.

Genom att använda en träningsmetodik med spelbaserad träning i grunden hjälper vi våra spelare att utveckla egenskaper som är viktiga för att just behärska spelet. Det handlar alltså om att jobba med spelförståelse, teknik, fysik och självförtroende i situationer som efterliknar spelet innebandy så mycket som möjligt.

Vi vill alltså att spelarna ska behärska det som spelet är, ett smått organiserat kaos där beslutsfattande och förmågan att genomföra bra aktioner är avgörande. För att träna detta kan vi som tränare använda oss av träningsmetodiken spelbaserad träning.

Men vad är spelbaserad träning då egentligen?



**Värmlands
Innebandyförbund**
EN DEL AV SVENSK INNEBANDY

1. Ökad realism och relevans

Beskrivning:

Spelbaserad träning involverar övningar som efterliknar riktiga matchsituationer. Detta innebär att spelarna tränar under förhållanden som är mycket lika de situationer som spelarna möter under faktiska matcher, vilket leder till en smidigare övergång av färdigheter från träning till match.

Exempel:

Matchsimuleringar: Genom att simulera matchförhållanden tränas spelarna i att reagera på och hantera olika scenarier som kan uppstå under en riktig match, som att försvara en ledning eller jaga en kvittering.

Positionsspecifika övningar: Spelarna tränar i de positioner de oftast spelar i under matcher, vilket hjälper dem att bättre förstå sina roller och ansvarsområden.



Värmlands
Innebandyförbund
EN DEL AV SVENSK INNEBANDY

2. Förbättrat beslutsfattande

Beskrivning:

I en dynamisk miljö som liknar en riktig match måste spelarna fatta snabba och effektiva beslut. Detta tränar deras förmåga att läsa spelet, förstå sina motståndare och agera därefter.

Exempel:

Spel med begränsad tid: Övningar där spelarna bara har ett visst antal sekunder på sig att fatta beslut och agera, vilket speglar den press de upplever under en match.

Reaktionsövningar: Snabba övergångar från försvar till anfall och vice versa, där spelarna måste reagera snabbt på ändrade spelförhållanden.



3. Utveckling av spelförståelse

Beskrivning:

Genom att träna i spelsituationer får spelarna en djupare förståelse för taktik och strategier. De lär sig att positionera sig rätt, kommunicera med lagkamrater och anpassa sig till spelets förändringar.

Exempel:

Taktiska genomgångar och övningar: Specifika övningar som fokuserar på att genomföra lagets taktiska planer, som att öva på olika uppspelsmönster eller försvarsstrategier.

Videoanalys kombinerad med träning: Analysera matchvideor för att identifiera taktiska mönster och sedan öva på dessa i en spelsituation.



4. Fysisk träning i matchliknande intensitet

Beskrivning:

Spelbaserad träning innebär ofta hög intensitet, vilket speglar den fysiska belastningen i en riktig match. Detta förbättrar spelarnas kondition, snabbhet och uthållighet på ett sätt som är direkt applicerbart till tävlingsituationer.

Exempel:

Intervallspel: Kortare matcher med hög intensitet och kort vila, vilket speglar de snabba vändningarna och intensiva perioderna under en riktig match.

Smålagsspel på liten yta: Detta ökar antalet intensiva dueller och bollkontakter, vilket både förbättrar den fysiska kapaciteten och tekniken under press.



5. Mental förberedelse och stresshantering

Beskrivning:

Att regelbundet delta i matchliknande situationer hjälper spelarna att utveckla mental tuffhet och stresshantering. De blir mer vana vid att hantera pressade situationer och att behålla lugnet under kritiska ögonblick.

Exempel:

Clutch-situationer: Övningar där spelarna sätts i situationer med högt tryck, som att behöva göra mål för att vinna matchen med bara några sekunder kvar.

Mental träning integrerat med fysisk träning: Träningspass som kombinerar fysisk ansträngning med mental koncentration, som att fatta snabba beslut under fysisk trötthet.



Värmlands
Innebandyförbund
EN DEL AV SVENSK INNEBANDY

6. Engagemang och motivation

Beskrivning:

Spelbaserad träning tenderar att vara mer engagerande och roligare för spelarna jämfört med traditionella, repetitiva övningar. Den ökade motivationen kan leda till bättre inlärning och högre intensitet under träningspassen.

Exempel:

Inkludera tävlingsmoment i träningen: Genom att inkludera små tävlingar och poängsystem i övningarna kan man öka spelarnas engagemang och tävlingslust.

Varierade övningar: Att ständigt variera övningarna och skapa nya utmaningar håller träningen intressant och motiverande.



7. Teknik och färdigheter i kontext

Beskrivning:

Istället för att träna tekniska färdigheter i isolering, integrerar spelbaserad träning dessa färdigheter i en kontext där de ska användas. Detta gör att spelarna bättre kan applicera sin teknik under verkliga matchsituationer.

Exempel:

Teknikövningar med motstånd: Istället för att bara dribbla runt koner, dribblar spelarna runt försvarare som försöker stjäla bollen.

Avslutsträning under press: Skottövningar där spelarna först måste ta sig förbi en försvarare eller snabbt reagera på en passning innan de skjuter.



8. Samverkan och kommunikation

Beskrivning:

Spelbaserade övningar uppmuntrar kommunikation och samarbete mellan spelarna. Genom att öva tillsammans i matchliknande situationer utvecklar laget en bättre förståelse för varandras spelstil och stärker sammanhållningen.

Exempel:

Kommunikationsövningar: Övningar där spelarna måste kommunicera för att lösa uppgifter, som att organisera försvar eller planera anfall.

Team-building-aktiviteter inom träningen: Övningar som syftar till att förbättra lagets samarbete och förtroende för varandra.

3 mot 3 eller 4 mot 4: Träna på små ytor med färre spelare, vilket ökar bollkontakterna och beslutsfattandet.

Med regler för passningar eller avslut: Lägg till regler, som att en viss typ av passning måste användas eller att alla spelare måste röra bollen innan avslut.

Power play och box play: Öva på situationer med numerära över- och underlägen för att förbättra lagets taktik i dessa situationer.

Snabba omställningar: Öva på att snabbt ställa om från anfall till försvar och vice versa.

Uppspel från försvar till anfall: Öva på olika uppspelsvarianter för att ta sig förbi motståndarnas försvar.

Försvarsspel i olika formationer: Träna på att försvara i olika formationer, som man-man eller zonförsvar.



Slutsats

Spelbaserad träning är en mycket effektiv träningsmetodik för innebandy eftersom den integrerar tekniska, taktiska, fysiska och mentala aspekter av spelet i en helhetsapproach som speglar de verkliga förhållandena under en match.

Denna metodik gör att spelarna inte bara utvecklar sina individuella färdigheter, utan också förbättrar sitt samspel och förståelse för spelet. Genom att skapa en träningsmiljö som liknar matchförhållanden, säkerställer spelbaserad träning att spelarna är bättre förberedda och mer effektiva under riktiga matcher.



Vill du ha inspiration på spelbaserade övningar, se länkarna här nedan:

<https://utbildning.sisuforlag.se/innebandy/utbildning/ovningar-och-traningspass/>

https://innebandy.se/media/q5qc34zb/vibf_digital_info_ny_som_innebandyledare_ro-d_221208.pdf