



# PROJECT EAGLE

STORVRETA IBK

# VISION STORVRETA

“Vi vill vara en ledande kraft för att utveckla idrottare samt att främja en god hälsa i Storvreta, Uppsala och Uppland. Vi vill systematiskt bygga ett unikt idrotts- och hälsovarumärke som symboliserar en glad, hållbar, ärlig och framgångsrik organisation i hjärtat av Uppland.”

# PROJECT EAGLE

Till **2025**

Vi vill utveckla Storvreta IBK till den klubb med bäst miljö och förutsättningar för idrottslig och personlig utveckling i **Uppland** oavsett **kategori**.

F16, F15, F14, F13, F12, F11, F10, F09, F08, F07, DJ17, JAS, DIV 1, ALLSVENSKAN

**28**

LAG

**550**

MEDLEMMAR

**123**

TRÄNARE

P16, P15, P14, P13, P12, P11, P10, P09, P08, P07, HJ17, JAS, DIV 3, SSL





# KVANTITET

SPELARE OCH HALLTIDER

# KVALITET

TRÄNARE & TRÄNINGAR

# KVANTITET

## SPELARE

Storvreta rekrytering

Nya rekryteringsvägar

Aktiviteter grön nivå

Sociala medier

## HALLTIDER

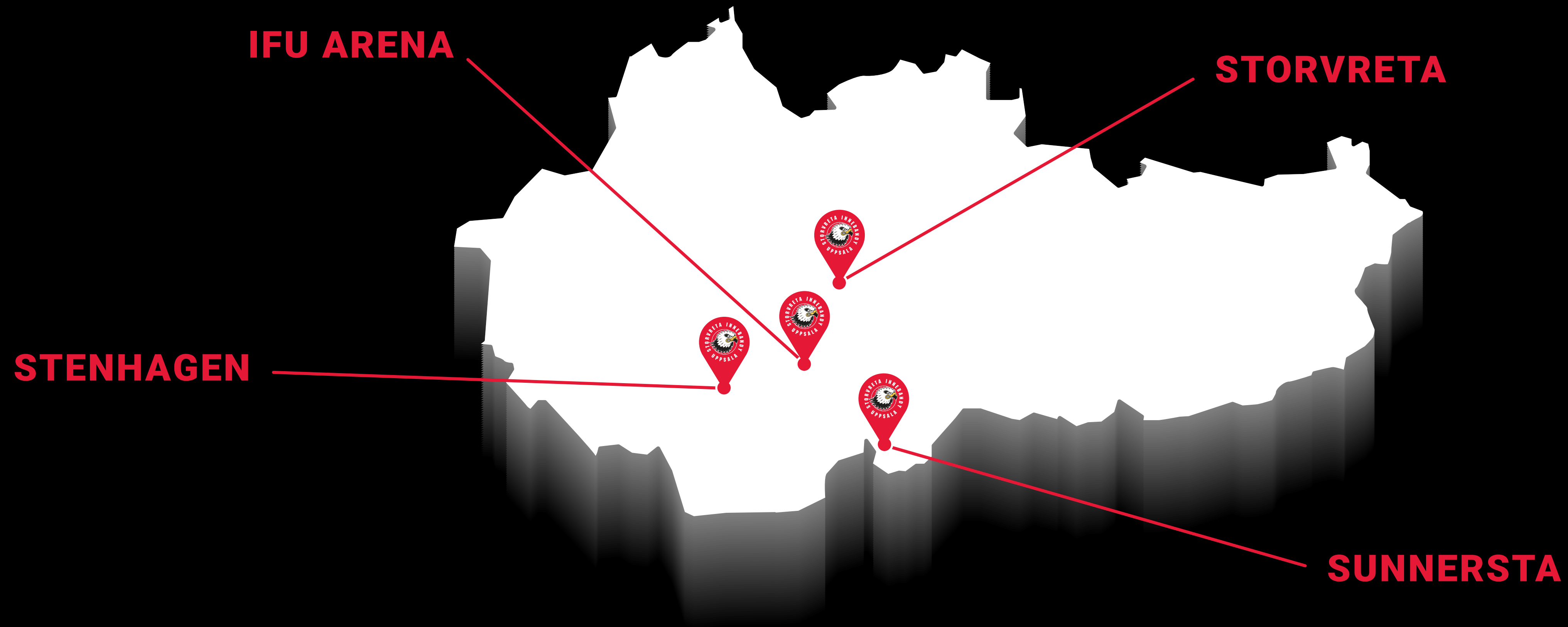
Sportsliga förutsättningar i fokus

Miljö för varje typ av spelare

Samarbete mellan lagen

Skills- och utomhusträningar

# UPPSALA EXPANSION MAP



# KVANTITET

## MÅL 2025

**Grön | Blå | Röd | Svart - Tydlig struktur**

**Grön nivå - 40 spelare / lag (pojkar & flickor)**

**Jaslagen - 60% akademispelare**

**Komplett utvecklingstrappa**

Herr: JAS, Div.1,SSL.

Dam: JAS, ALL, SSL.

**2025 | Bäst miljö för utveckling i Uppland**



# KVALITET

## TRÄNARE

Tränarmöten och seminarier

Samarbete mellan lagen

Kommunikation via XPS network

Utvecklingsfokus!

## TRÄNINGAR

Våra spelprinciper (DNA)

Övningsbibliotek via XPS Network

Storvretaspelaren & klubbens värderingar

Utvecklingsfokus!



# KVALITET

## MÅL 2025

**Kontinuerliga Project Eagle-möten**

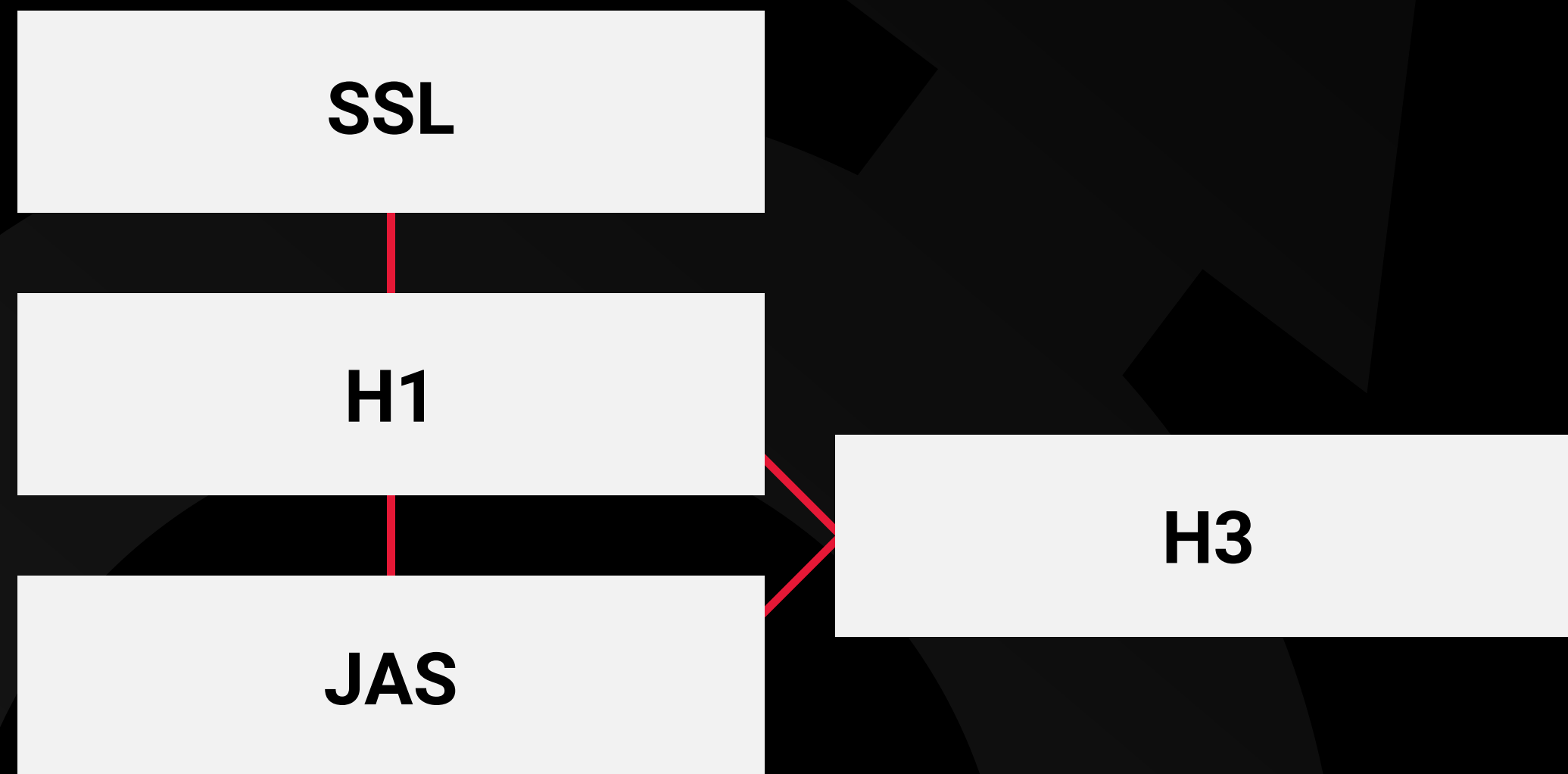
**Alla lag i XPS** (kommunikation, samlingar, analyser)

**Storvreta IBK värdegrund & spelprinciper**

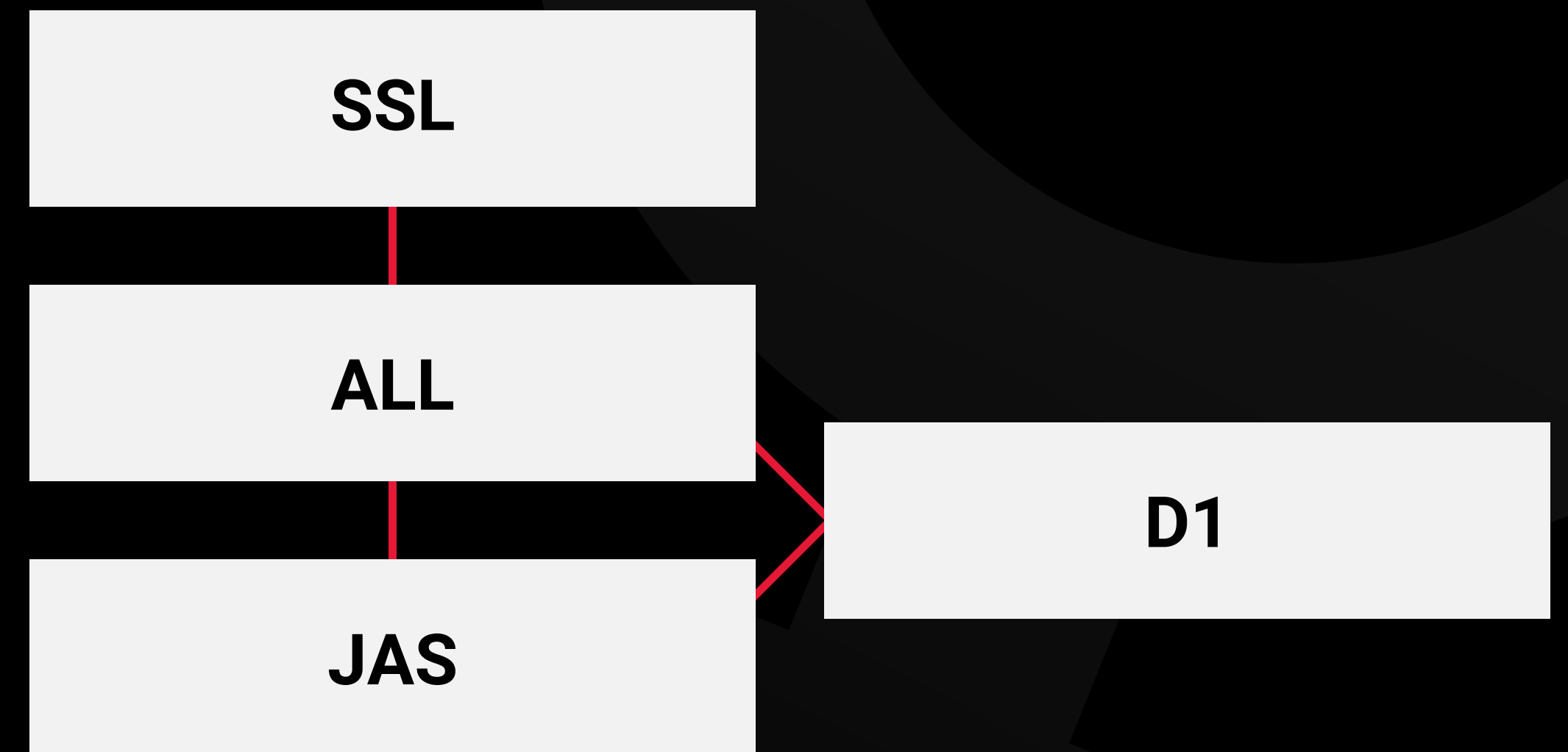
**Fysios, fystränare, nutrionister**

# STRUKTUR 2025

## HERR



## DAM





# STORVRETA IBK

SPELPRINCIPER

# STORVRETASPELARE

## MENTALITET

UTVECKLINGSDRIVEN  
ANSVARSTAGANDE  
INTEGRITET

## VÄRDEGRUND

RESPEKT  
24/7 REPRESENTANT  
LAGREGLER

## KOST

UTBILDNING  
SAMARBETE

## SKILLS

OFFENSIVA SKILLS  
DEFENSIVA SKILLS  
BESLUTSFATTNING

## FYSIK

UTBILDNING  
SAMARBETE  
UTVECKLING

Se dessa som områden att utveckla som spelare





# STORVRETA TRÄNARE

## EGET ANSVAR

ATT UTVECKLA  
MEDVETENHET & SJÄLVSTÄNDIGHET  
SPELARROLLER  
INDIVIDUELLA MÅL & FEEDBACK

## SPELARUTVECKLING

ATT UTVECKLA  
SPELARNAS STYRKOR  
OFFENSIVA SKILLS  
DEFENSIVA SKILLS  
BESLUTSFATTNING  
KREATIVITET

## BYGGA LAGET

LAGVÄRDERINGAR  
LAGREGLER  
UTVECKLINGSMÅL

## UTVECKLA STORVRETASPELARE

SJÄLV-MEDVETENHET  
MENTALITET  
FYSIK  
KOST  
PRIORITERINGAR

## VERKTYG & SAMARBETE

PROJECT EAGLE  
PRINCIPER & METODIK

SAMARBETE  
MED ANDRA STORVRETA-LAG  
XPS NETWORK

Se dessa som områden att utveckla hos dina spelare

# THE STORVRETA WAY

STORVRETA IBK-VINGARNA.  
VI BEHÖVER BÄGGE FÖR ATT FLYGA.



TRÄNA FÖR ATT VINNA

BREDDIDROTT | MOTIONSIDROTT

16-21 | TRÄNA FÖR ATT TÄVLA

12-16 | TRÄNA FÖR ATT TRÄNA

9-12 | LÄRA SIG TRÄNA

4-9 | RÖRELSEGLÄDJE

GROWN EAGLE

GROWN EAGLE

HUNTER

LEARNING TO HUNT

LEARNING TO FLY

BORN EAGLE



# METODIK / SPELARUTVECKLING

VI UTVECKLAR SPELARE I MATCHSITUATIONER

UNGDOM <10

10/11/12/13/14

TEAMS 15+ →

1v1

Roll 1 utveckling  
Jag och bollen (1v0)



Jag, **motståndaren** och bollen (1v1)

2v1 | 1v2

Roll 1 & 2 utveckling  
Jag, medspelaren och bollen (2v0)



Roll 1 & 2 & 3 utveckling  
Jag, medspelaren, **motståndaren**  
och bollen (2v1)



Roll 1 & 3 & 4 utveckling  
Jag, **2 motståndare** och bollen (1v2)

SYSTEM | KOMBINATIONER

Roll 1, 2, 3, 4 utveckling

Jag i en matchsituation  
(3v2, 2v3, 4v3, 3v4, 4v2, 2v4, ...)

Jag i mitt spelsystem

Jag i speciella situationer  
(powerplay, boxplay)



# SPELAREN & LAGET

## INDIVIDUELL SPELARE & DENNES ROLL I ETT LAG

### UNGDOM <10

#### BYGG SJÄLVMEDVETENHET

Jag är en Storvreta-spelare

Jag vill spela med bollen

Grunder i kommunikation

Tränare till spelare

Jag vill försöka använda det jag lärt mig under träning (8-10)

### 10/11/12/13/14

#### UTVECKLA EN SPELARE

##### 11/12

Grunderna i att samarbeta som lag

Tränarna sätter regler, värderingar och mål (utveckling) tillsammans med laget

Nästa steg i spelarfeedback, Tränare till laget, Spelare till spelare

##### 13/14

Grunder i individuellt och lagmässigt ansvarstagande

Roller & ansvar i ett lag

Laget sätter regler, värderingar och mål (utveckling) med hjälp av tränarna

Utvecklad spelar-feedback, Laget med tränarna, Spelare till laget

### TEAMS 15+ →

#### UTVECKLA EN IDROTTARE

Eget ansvar för alla områden som skall utvecklas

Laget sätter regler, värderingar och mål (resultat & utveckling) på egen hand  
-> Tränarna introducerar endast ämnet

**Träning:** Man deltar inte bara, utan man är aktiv och förstår bakgrunden till det som sker

**Match:** Man känner och tar ansvar för prestationen. För sig själv, formationen och laget



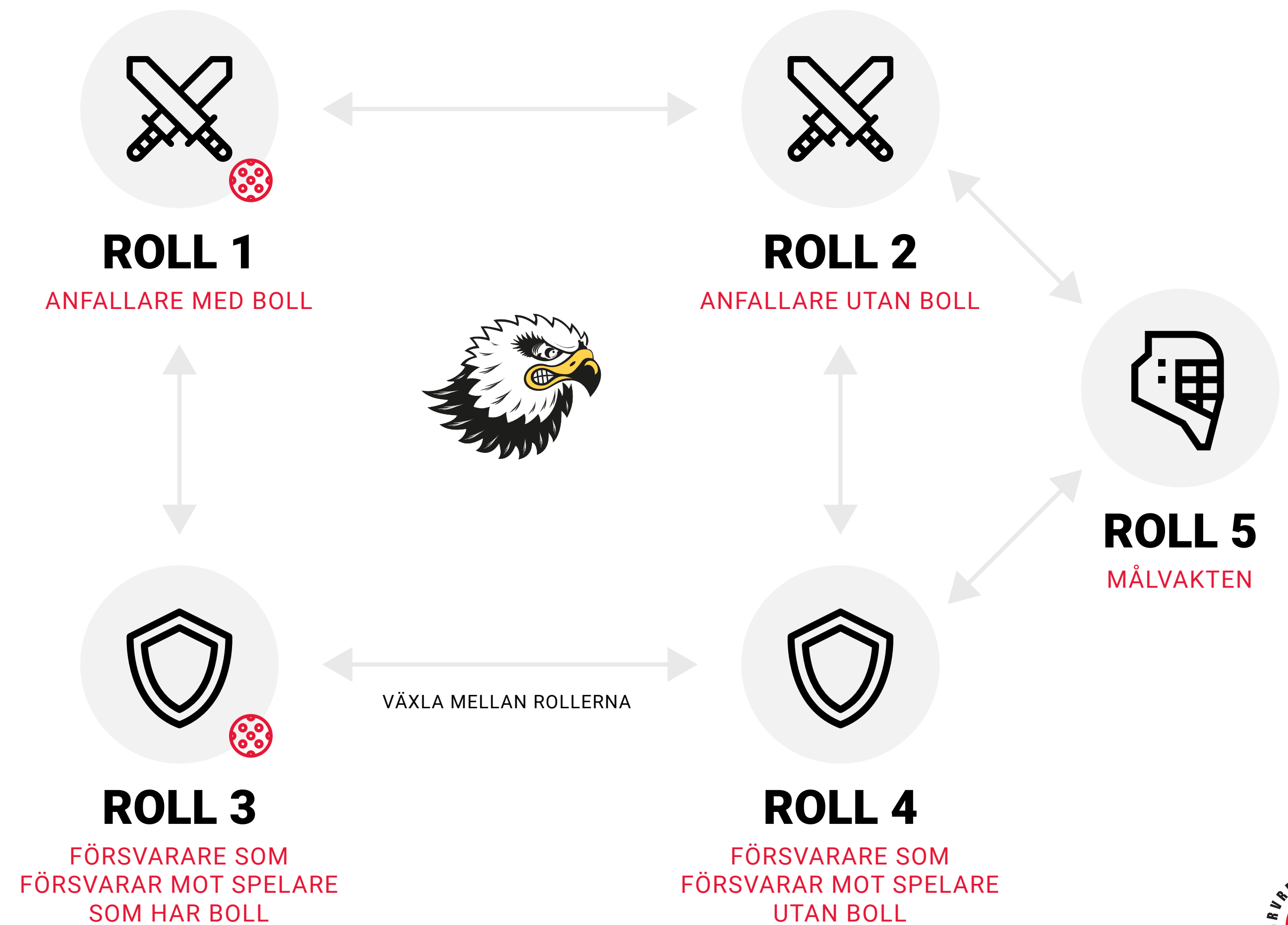
# SPELPRINCIPER

EAGLE MODE

AKTIVITET / AGGRESSIVITET

KOMMUNIKATION

KOMPAKT



# EAGLE MODE

ROLL 1  
ROLL 2

Spela för att göra mål  
Första tanken - framåt  
4+1 (4 spelare hotar, en håller tryck)  
Balans - Direkt/Bollinnehav

## GRÖN (4-9) | 1:1 SITUATIONER

Utveckla spelare med självförtroende och vilja som använder sina skills för att utmana och försöka göra mål.

## BLÅ (9-12) | 2:1 SITUATIONER

Skapa förståelse för hur man tillsammans med en medspelare ökar chansen att göra mål samt hur man skapar tid/yta åt sig själv (Roll 1) och sin lagkamrat (Roll 2)

## RÖD (12-16) | KOMBINATIONER

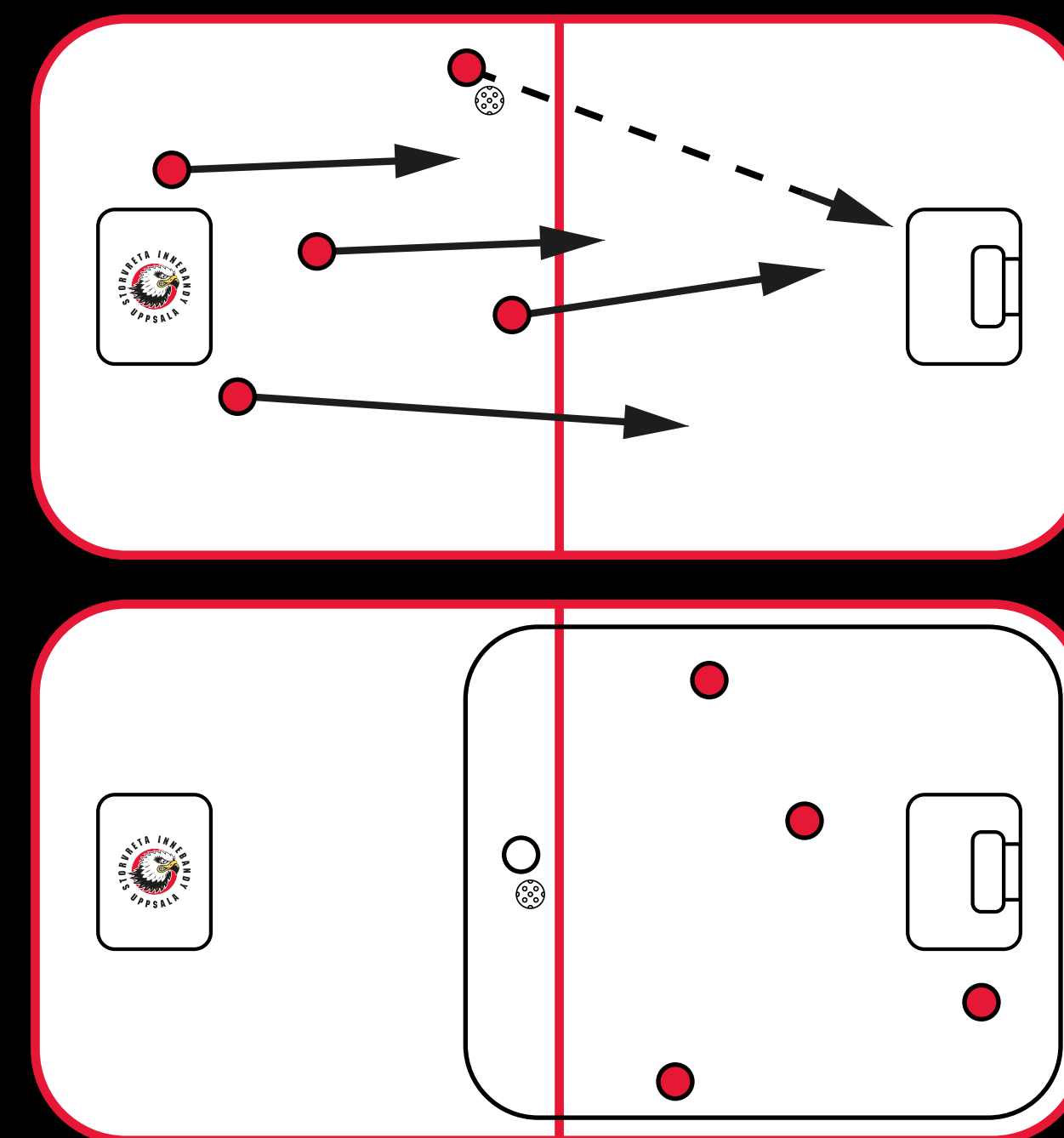
Skapa förståelse hur man angriper ett försvar och hålla tryck som en samlad formation (4+1). Samarbete mellan 3 eller fler spelare för att göra mål. Lära spelarna att använda planens hela längd och bredd.

## SVART (16-21) | SYSTEM

Skapa förståelse för när det är läge att attackera fullt ut, när det är läge att hota för att skapa ytor och när det är läge att spela enkelt för att behålla bollen inom laget (direkt/bollinnehav).

Utveckla de tidigare delarna till perfektion.

## ATTACK MED 4 SPELARE, TRYCK MED 5.



# AGGRESSIVITET

ROLL 3  
ROLL 4

Sätt press på motståndaren  
Minska möjligheterna för motståndaren  
Vinn bollen från motståndaren

## GRÖN (4-9) - AKTIVITET

Aktivitet - Var alltid aktiv.  
Skapa viljan att vinna tillbaka bollen från motståndaren.

## BLÅ (9-12) - AGGRESSIVITET

Skapa förståelse hur man använder klubban och kroppen för att bemästra närkamper.

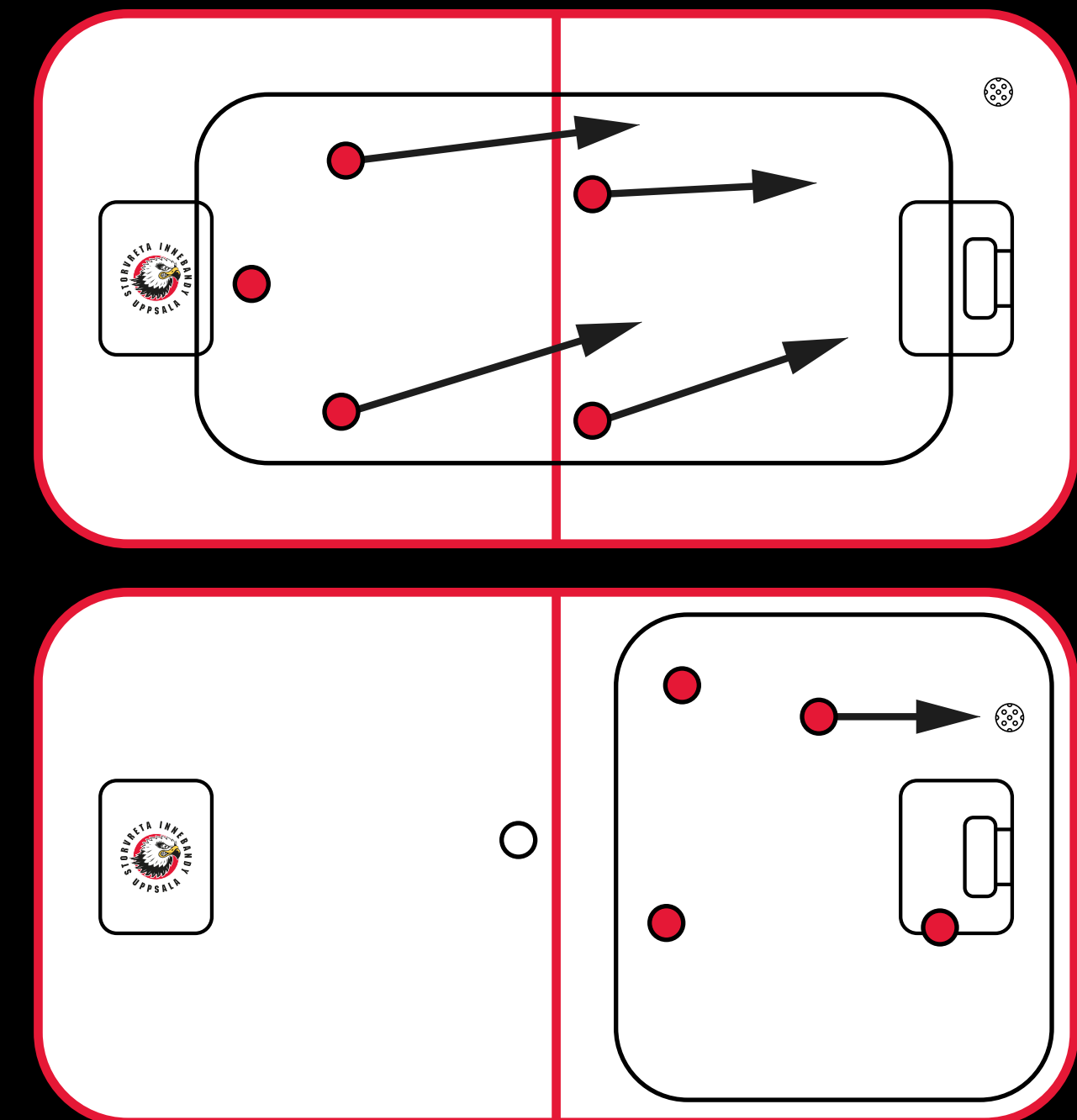
## RÖD (12-16)

Skapa förståelse för när man kan vara fullt aggressiv och när man behöver avvakta samt för Gap Control.  
Skapa förståelse för hur man som formation kan vara aggressiva samt för Pressing Triggers.

## SVART (16-21)

Göra spelarna flexibla till olika system och till att pressa i olika system. Skapa förståelse för hur man kan försvara bestämda ytor i bestämda system.  
Utveckla de tidigare delarna till perfektion.

## AGGRESSIVA MED 4 SPELARE, HÅLLA TRYCK MED 5.



# KOMMUNIKATION

Vi hjälper varandra med kommunikation  
Vi utvecklar våra personligheter med kommunikation  
Vi stöttar varandra med kommunikation

## GRÖN (4-9)

Skapa förståelse för principen genom samtal och gruppsamtal före, under och efter träningen.

## BLÅ (9-12)

Här startar vi med utvecklandet av kommunikationen på planen. Spelarna lär sig vilka de viktigaste delarna i spelet är kopplat till kommunikation.

Spelarna lär sig att dela sina åsikter om träning eller match för resten av laget.

## RÖD (12-16)

Spelarna lär sig att på ett individuellt plan redogöra för sina mål och att hantera utvecklingssamtal med sin tränare.

Utvecklad förståelse för kommunikationen på planen.

Spelaren är komfortabel att beskriva sina tankar och känslor för laget.

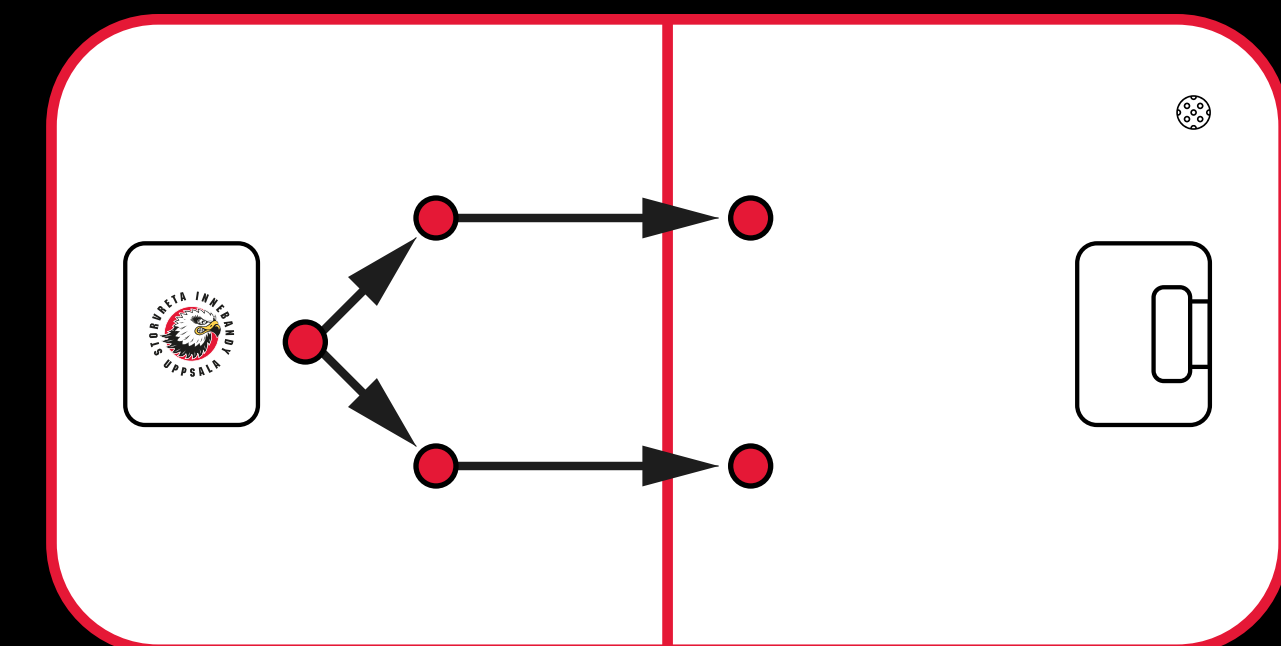
## SVART (16-21)

Du är fullt kapabel till att välja när du skall kommunicera och på vilket sätt för att hjälpa dina medspelare på och utanför planen.

Lagen på denna nivå tar själva ansvar för kommunikationen intill och under sina sammankomster. Tränarna är där som stöd.

Utveckla de tidigare delarna till perfektion.

## KOMMUNIKATION BAKIFRÅN OCH FRAM SAMT INIFRÅN OCH UT.



# KOMPAKT

ROLL 1,2  
ROLL 3,4

Vi spelar kompakt för att kontrollera omställningar och för att kontrollera de viktiga delarna av planen.

## GRÖN (4-9)

Skapa förståelse för att man anfaller och försvarar tillsammans.

## BLÅ (9-12)

Skapa förståelse för hur man anfaller och försvarar tillsammans.

Skapa förståelse för hur man skapar press och numerära överlägen tillsammans.

## RÖD (12-16)

Lär sig hur man är kompakt i omställning och vid rotationer.

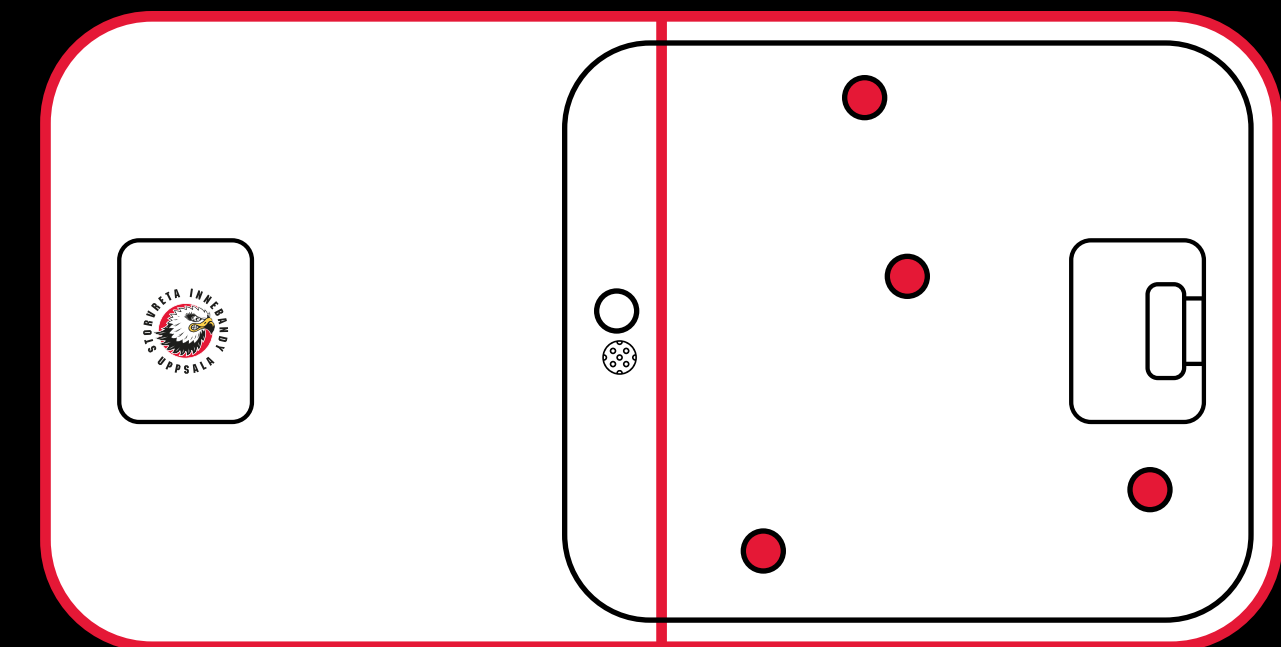
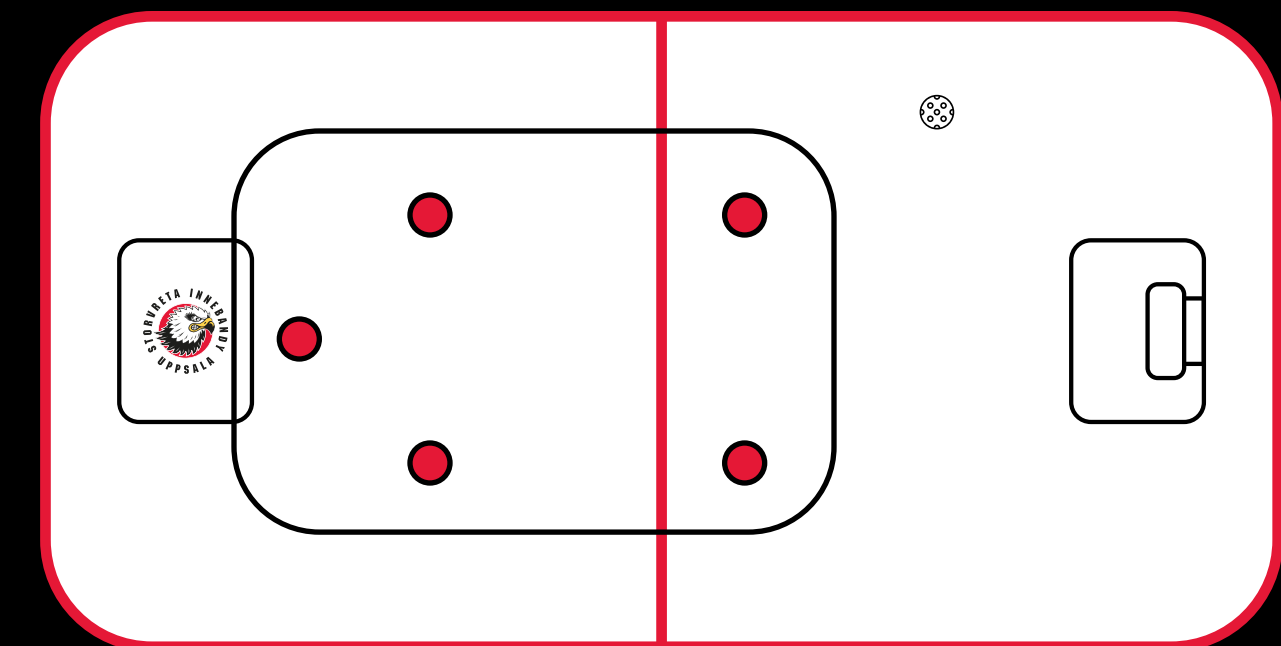
Spelarna vet hur man är kompakta i både full press och zon-försvar.

## SVART (16-21)

Skapa förståelse för avståndens betydelse i olika situationer på banan.

Utveckla de tidigare delarna till perfektion.

## ANFALL/FÖRSVAR MED 5 SPELARE



**SPEED ZONE**

1+(1 rotation)



**GOAL ZONE**  
2-3 (triple dangerous)



**TRANSITION**

**PRESSURE ZONE**

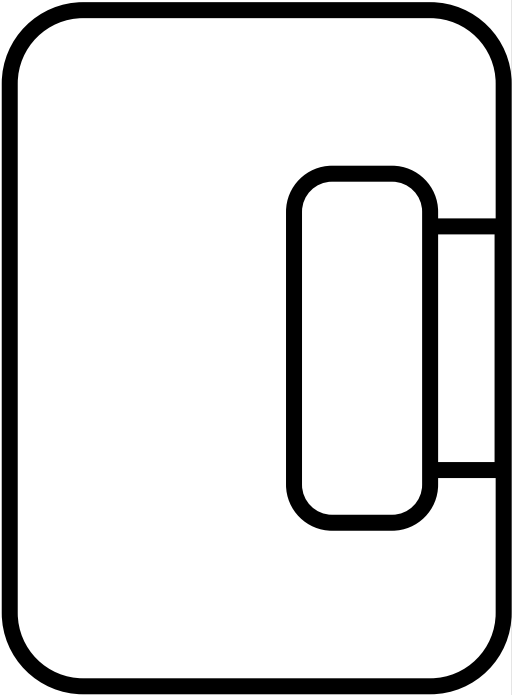
1+(1 rotation)



pressure  
player

**WORK ZONE**

**NO-GO ZONE**





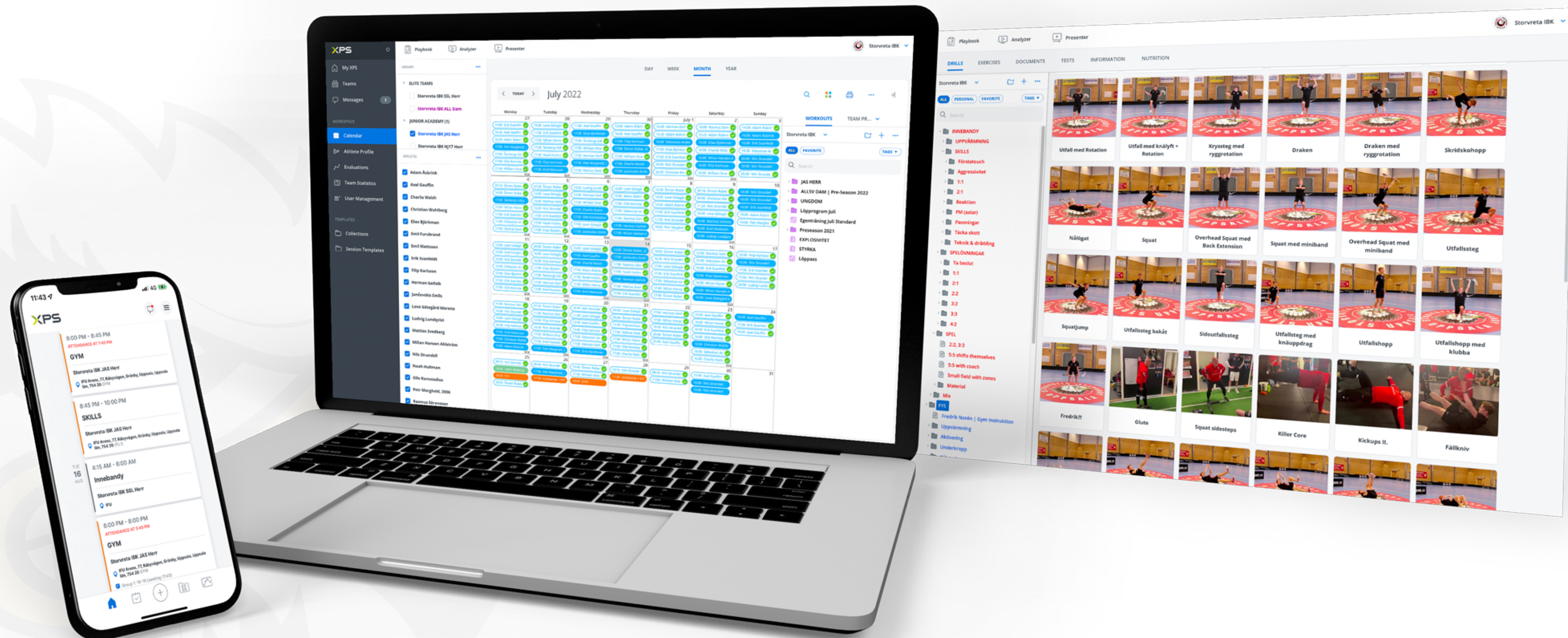


**XPS** network

Kommunikation, Planering, Analys

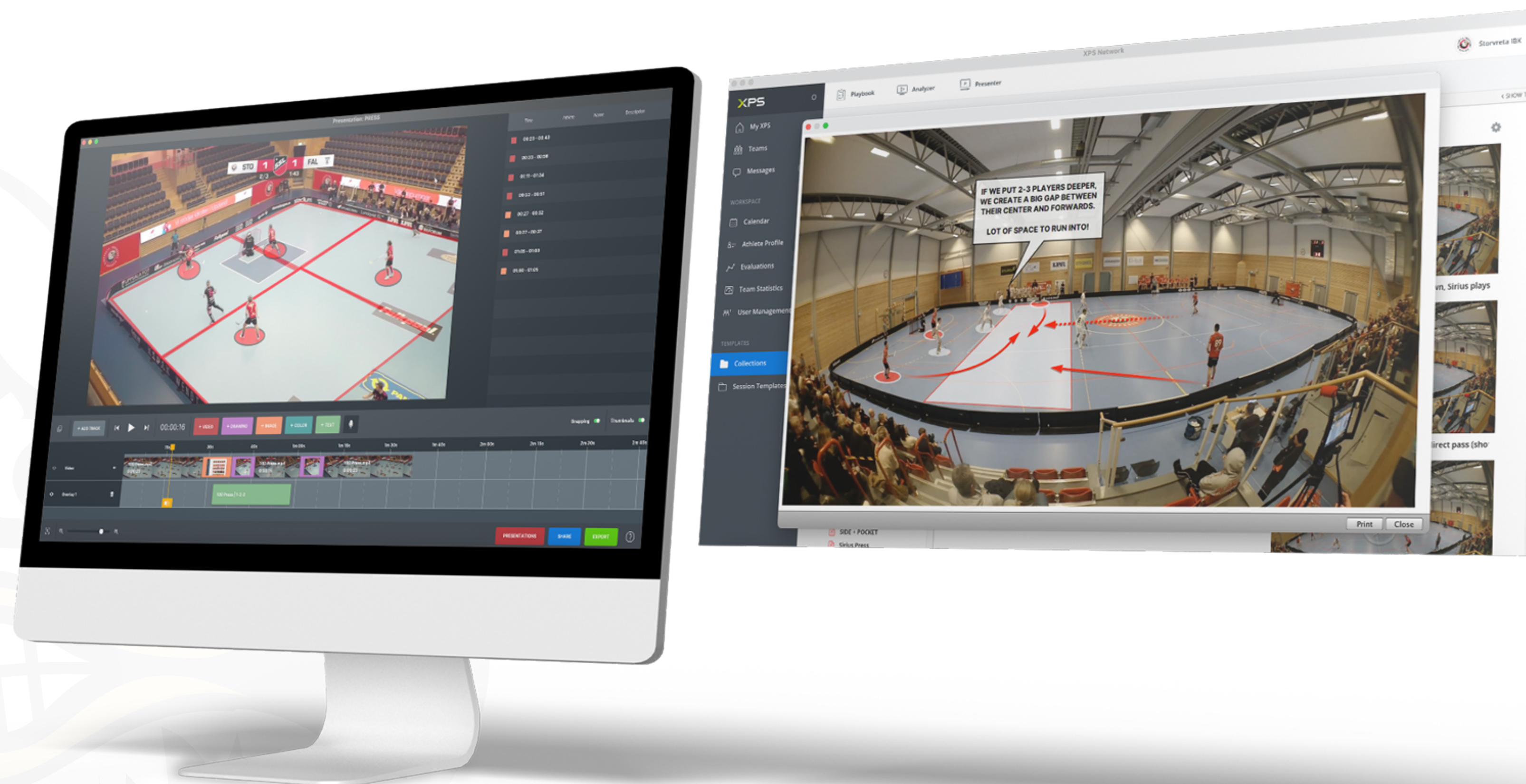


# PLANERING





# ANALYS





# FRÅGA > INSTRUKTION

STORVRETA-COACHING



# ROLL 1

ANFALLARE MED BOLL

# I: ANFALLARE MED BOLL

## SKILL: FÖRSTA TOUCH (DIREKT)

Vad gör du när du har bollen?

Vi vill att spelarnas beslutsförmåga ska bli snabbare: dribbla, passa, skjuta.

Vad ser du när du tar din första touch?

Vi vill att spelarna ska läsa av spelet innan man får bollen (anaysera).

## SKILL: AVSLUT

Var lägger du vikten när du skjuter?

Fokus på rätt vikt så att spelarna kan ta avslut.

Var lägger målvakten vikten när du skjuter?

Hitta målvaktens svaghet (inte lägger tyngd).

Hur lång tid tar det att komma till avslut after att du vinner bollen?

Utveckla färdigheter under press (både tid och motståndare).

## SKILL: I VS I

Vill du slå försvararen eller bara skjuta genom?

Fokus på specifika mål när vi utmanar 1 vs. 1.

Skyddade du bollen med kroppen?

Förstå hur och varför man skyddar bollen.

Hade du "öppen boll" eller "skyddad boll"?

Öppen boll: driver bollen framför dig utan skydd.

Skyddad boll: driver boll med skydd av kroppen.

## SKILL: DRIBBLA I FART

Vilken yta vill du ta dig till och varför?

Spelarna ska förstå vilka ytor som är farligast för motståndarna.

Vad tänker du på när du dribblar med boll?

Hjälp spelarna utveckla beslutsförmågan.

Hur mycket tid har du bollen med forehand?

Vill att spelarna ska vara starka på forehand.

## SKILL: 2:1 / 3:2 SITUATIONER

Vilka positioner tar alla spelare i dessa situationer?

Hur utnyttjar man övertaget med att vara en spelare mer?

Vi vill att spelarna ska vara så farliga som möjligt (inte bakom förlängd mållinje).

## SKILL: VILJA ATT GÖRA MÅL

Hur många sekunder ska gå innan vi gör mål som lag?

Du vill göra mål från första touchen på bollen (även på egen planhalva).

Var lägger målvakten vikten när du skjuter?

Hitta målvaktens svaghet (inte lägger tyngd).

Hur lång tid tar det att komma till avslut after att du vinner bollen?

Utveckla färdigheter under press (både tid och motståndare).

## SKILL: SJÄLVFÖRTROENDE MED BOLLEN

Hur skulle du beskriva en spelare med bollen som har bra självförtroende?

Bollen på forehand-sidan, skyddar bollen, modig, bra beslut.

## SKILL: GÖRA SPELET SNABBARE

Hur kan du spela snabbare? I vilka områden?







# ROLL 2

ANFALLARE UTAN BOLL

## II: ANFALLARE UTAN BOLL

### SKILL: ALLTID FARLIG

Kan du skjuta efter att du tagit emot bollen?  
*Spelare ta snabbare beslut (mer direkt).*

Kan du se både en lagkamrat och målet när du tagit emot bollen?

*Spelare ska positionera sig rätt i förhållande till lagkamrater och motståndares mål.*

Är ditt blad ledigt för en ankel pass?

*Bladet ska alltid vara ledigt och i bra position. Flytta bladet så det är ledigt för pass!*

### SKILL: BLI AV MED FÖRSVARAREN

Hur blir du av med en försvarare?

*En mix av axelrörelser, fart och smidighet.*

Vilka delar av kroppen kan du använda för att lura försvararen?

*Axlar och fötter - en livsfarlig kombination.*

### SKILL: SKAPA YTOR FÖR DIG SJÄLV

Samma som att bli av med försvarare

### SKILL: SKAPA YTOR FÖR LAGKAMRATER

Hjälper dina rörelser lagkamrater som har bollen?

*Rotation/rörelse, pass och förflyttning (men genast farlig efter att ha slagit passningen).*

Hur kan du skapa ytor för dina lagkamrater?

*Fokusera spelarna på att förflytta sig rätt.*

### SKILL: YTOR FÖR AVSLUT

*Var är den farligaste ytan för att göra mål?*

Viljan att göra mål!

### SKILL: PASS AND GO

Vad gör du efter att du avslutat eller passat?

*Stanna inte efter avslut eller pass.*

Hur många steg skapar en reaktion hos motståndarna?

*Fokusera spelarna på de tre första stegen efter att beslut (pass, dribbling, skott). Det är reaktionsförmågan.*





# ROLL 3

FÖRSVARARE SOM FÖRSVARAR  
MOT SPELARE SOM HAR BOLL



# III: FÖRSVAR MOT SPELARE MED BOLL

## SKILL: GENERELLT FOKUS

Vad är viktigast för att försvara mot spelare med boll?

- 1) Låt inte motståndare med boll göra mål eller ta sig in i farlig yta (ex. mitten)
- 2) Tvinga fram misstag hos motståndaren (tålamod och press)
- 3) Ta bollen (endast om 100% säker att lyckas)

## SKILL: AKTIVT FÖRSVARSSPEL

Hur möter man en anfallande motståndare i match?

- 1) Sått alltid press med bladet (aktivt blad)
- 2) Använd kroppen (gå in för kontakt), motståndaren får inte springa iväg med bollen
- 3) Ta bollen

## SKILL: SÄTTA MOTSTÅNDARE UNDER PRESS

Hur lång tid ska det ta innan motståndare med boll är under press?

Definition av aggressivitet = reaktionstid för att sätta press (1.2 sekunder).

Hur sätter man press på spelare i fart?

Fokus att "ta motståndarens fart" (största hotet) och låt hen inte skjuta (vakta forehandssidan)

Hur sätter man press på en stillastående spelare?

Ändrar du tillvägagångssätt om motståndaren försöker läsa spelet och hitta en pass?

Hade motståndaren bollen på forehand eller backhand?

## SKILL: LÄSA SPELET

Är du redo för en utmaning?

Redo och aktiv (på tårna / läser av spelet)?

Till vilka ytor vill du att motståndaren ska förflytta sig med bollen?

Fokusera på var vi vill vinna bollen (hörnen, sargen).

Försöker du vinna bollen för dig själv eller laget?

Fokus på vad som händer när vi vinner bollen (dribbla, passa, skjuta).

## SKILL: TÄCKA SKOTT

Hade du blicken på bollen tills den lämnade motståndarens blad?

Fokusera spelarna på att inte vrida bort huvudet när motståndarna skjuter.

Täcker du motståndaren eller skottet?

Det är viktigt att spelarna förstår att de ska täcka skottet/bollen, inte motståndaren, så positionerar sig mellan bollen och målet.

## SKILL: FÖRFLYTТА SIG MED MOTSTÅNDAREN

Var är din blick när motståndaren slår en passning?

Vi fokuserar spelarna på att fortsätta löpa med motståndaren när de gör en "pass and go".



# ROLL 4

FÖRSVARARE SOM FÖRSVARAR  
MOT SPELARE UTAN BOLL



# IV: FÖRSVAR MOT SPELARE UTAN BOLL

## SKILL: POSITIONSSPEL

**Är du och dina lagkamrater kompakta?**

*Spelarna fokuserar på att motståndarna inte ska kunna passa genom oss.*

**Vad kan du göra för att hjälpa laget att vinna bollen?**

*Vi fokuserar spelarna på att vara aggressiva (roll 3) eller på att försvara yta (täcka passningar/ skott).*

## SKILL: MEDVETENHET I FÖRSVARSSPELET

**Kan du se bollen och motståndaren på samma gång?**

*Vi fokuserar spelaren på att inte bara titta på bollen, utan att hela tiden se om en motståndare är inne i spelarens zon.*

**Har du rätt avstånd till din motståndare?**

*Vi fokuserar spelaren på att ha rätt avstånd till sin motståndare så vi snabbt kan sätta press när motståndare får = bollen skifte från roll 4 till 3.*

## SKILL: TÄCKA SKOTT

**Läser du spelet snabbt?**

*Vi fokuserar spelaren på att inte vända bort huvudet när motståndaren skjuter.*

**Hade du blicken på bollen tills den lämnade skyttens blad?**

*Det är viktigt att spelarna förstår att de ska täcka bollen (och inte motståndaren), så de står mellan bollen och målet.*

**Täckte du motståndaren eller bollen.**





# ROLL 5

MÅLVAKTEN



# V: MÅLVAKTEN

## SKILL: GENERELLT FOKUS

Vad är viktigast för att vara redo för skott?

- 1) Vara tidigt i position på golvet när motståndaren tar sig in i zonen.
- 2) Ha en aktiv kroppsposition.
- 3) Rikta din kropp (axlar, höfter och knän) vinkelrätt mot bollen.

## SKILL: AKTIV GRUNDPOSITION

Hur gör du kroppen redo för en målvaktsaktion?

- 1) Du aktiverar bålen (magen och ryggen).
- 2) Du har armar och händer redo.

## SKILL: SIDLEDSFÖRFLYTTNING

Hur förflyttar du dig smidigast från en sida till den andra?

- 1) Du hanterar både push-, pull och knee-to-kneeförflyttning.
- 2) Du följer bollen med blicken för att ha kontroll över situationen.
- 3) Jag har en aktiv grundposition för att snabbt kunna starta förflyttningen.

## SKILL: KOMMUNIKATION

Du har bäst överblick av planen. Hur kan du som målvakt hjälpa dina lagkamrater genom kommunikation?

- 1) Berätta för dina spelare vart motståndarna befinner sig och rör sig.
- 2) Hjälpa medspelarna när de skall vara aggressiva eller hålla avstånd, vid tex. Kontringssituationer.

## SKILL: LÄSA SPELET

Hur kan du förutspå vad som skall hända på planen?

- 1) När det inte är en direkt målchans så använder du ögonen för att se vilka hot och farligheter som finns
- 2) Se om spelaren du möter är rightare eller leftare
- 3) Se vad dina utespelare gör, är den väldigt aggressiv så kommer motståndaren förmodligen göra sig av med bollen och tvärtom





**ATT VINNA ÄR INTE SAMMA  
SAK SOM ATT UTVECKLA SPELAREN.**

**UTVECKLAR VI SPELARNÄ ÖKAR CHANSEN ATT VINNA!**