

# SRF ELITSPELARVÄG



# SRF ELITSPELARVÄG

Elitutvecklingsväg för alla enskilda spelare och utveckla långsiktig spelarpotential i Sverige.

Arbetet ska göras gradvis för att säkerställa spelarens välbefinnande och maximera deras tid i spelet; antingen på toppnivå eller som en fortsatt deltagare på andra nivåer.



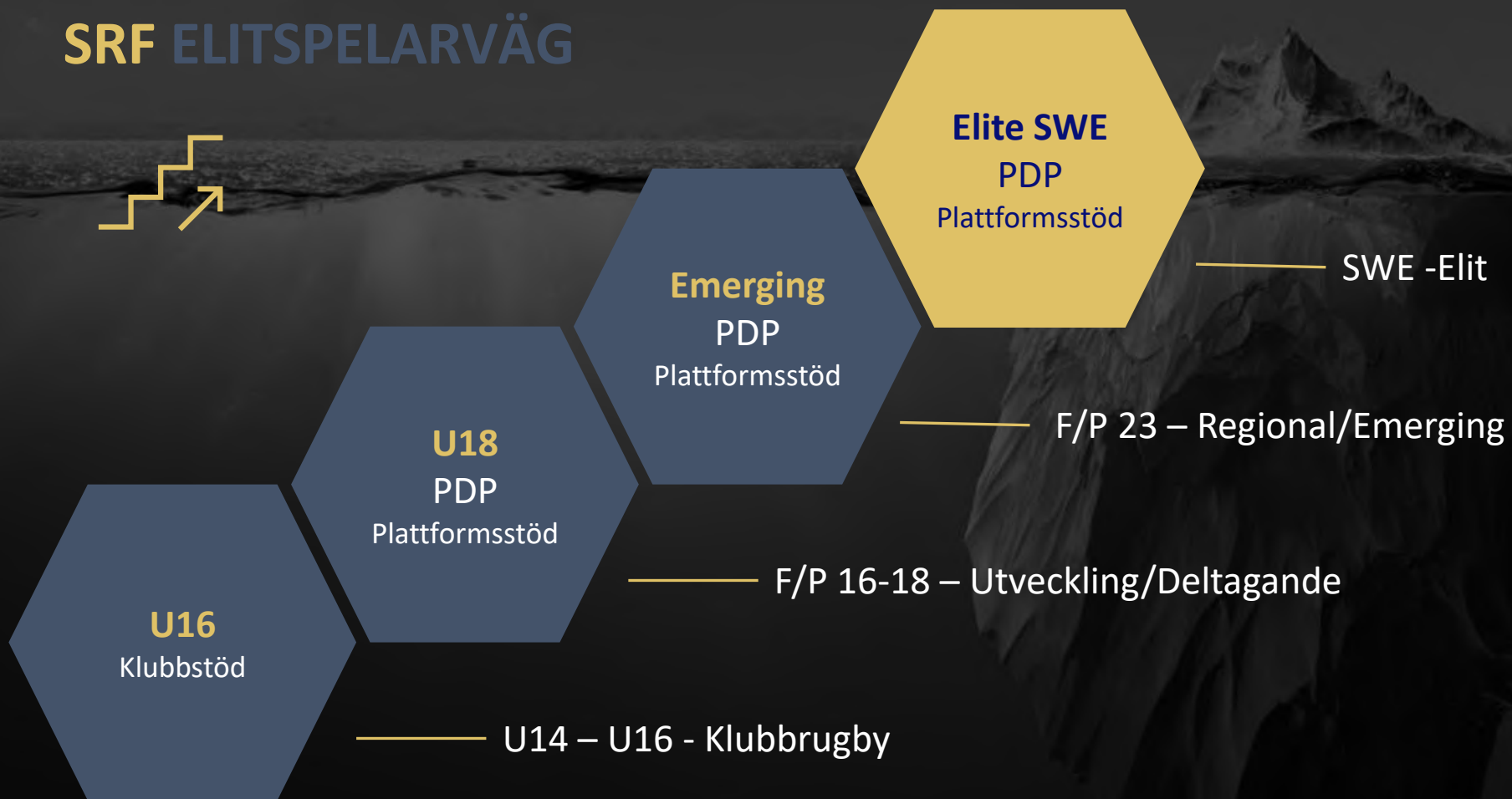
- Ramverk för tillväxt
- Kärnprinciper

## Innehåll

- Fysisk kompetens
- Spelets principer
- Kompetens – regional utbildning
  
- Digital plattform
- S&C
- Utbildning
- Stöd



# SRF ELITSPELARVÄG





5

**Prestanda År 20 och över** – vidareutveckling av S3 och S4. Specialisering av spelarens färdigheter och spelarpositionskrav på och utanför planen. Öka funktionell fysisk styrka. **Teknikorienterade borrar under tryck per position. Elit redo.**

4

**Förberedelser År 17-21** – Fokusera på specialisering av spelarfärdigheter och krav på spelarposition på och utanför planen. **Teknikorienterade borrar under tryck per position.**

3

**Deltagande År 15-18**– Nyckelprinciper: Spela spelet och börja utmana spelaren med allmän spelförståelse och början av spelarrollspecifikation. **Teknikorienterade borrar under tryck.**

2

**Utveckling År 12-16** – Nyckelprinciper: Roligt och tycker om att utveckla och avancera de fundamentala rörelseförmågan och spelets grundläggande färdigheter utan tidig specialisering. **Teknikorienterade borrar.**

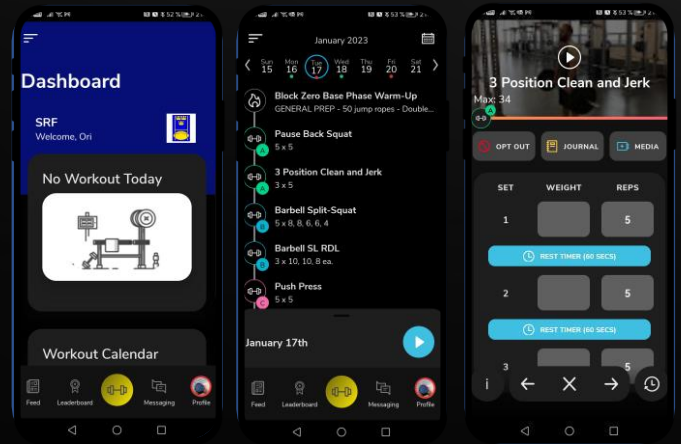
1

**Introduktion/roligt År U12** – Nyckelprinciper: Roligt och tycker om att utveckla och föra de fundamentala rörelseförmågan och spelets grundläggande färdigheter utan tidig specialisering.



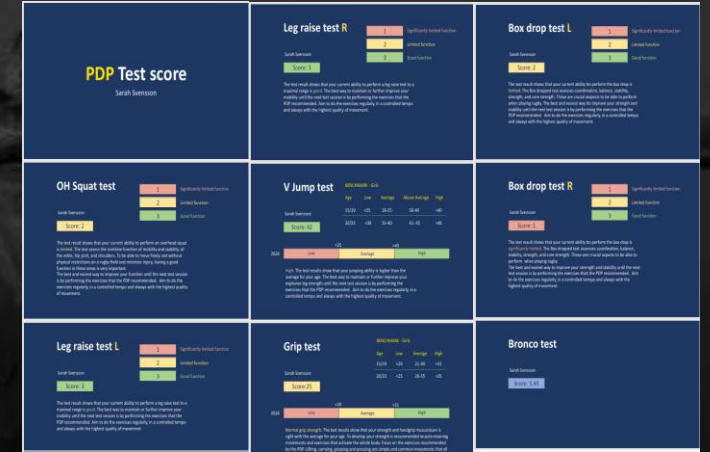
# SRF ELITSPELARVÄG

## Fysisk bedömning



## Digitalt S&C stöd

## Resultat analys

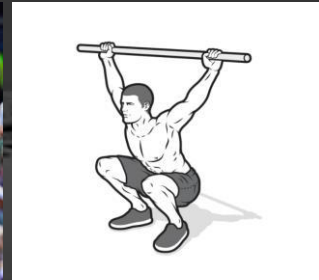


## Regional träning

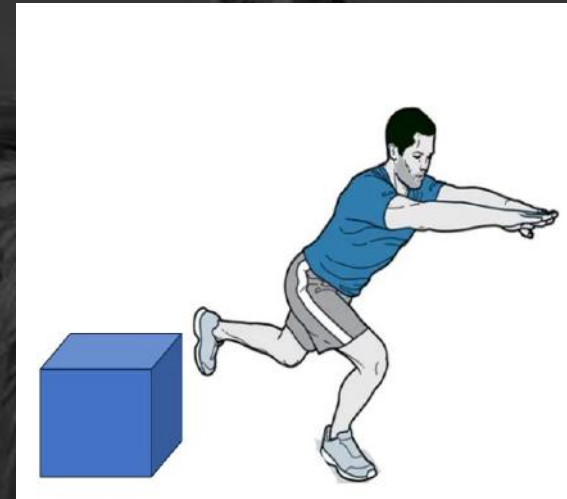


# PDP Fysisk bedömning

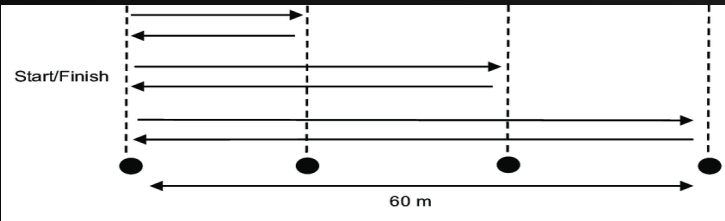
## Rörlighet / flexibilitet



## Stabilitet



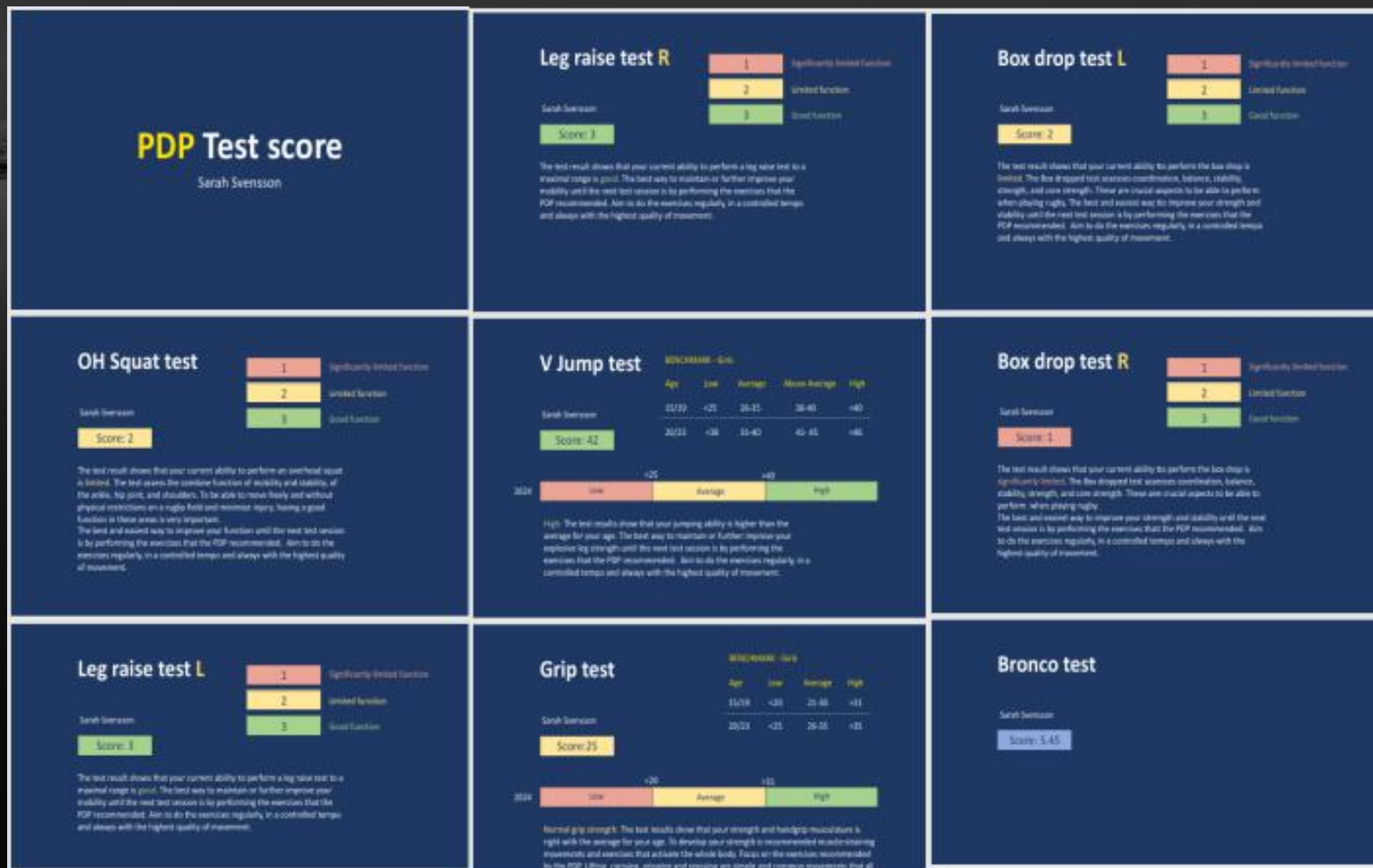
## Kondition Bronco test



## Styrka



# PDP Resultanalys - individuell





PLAYER  
DEVELOPMENT  
PROGRAMME

## Klubbrapport – Klubb X



PLAYER  
DEVELOPMENT  
PROGRAMME

### Sammanfattning

PDP är SRF:s ungdomselitutvecklingsprogram som syftar till att utveckla ungdomar som idrottare och rugbyspelare, för att maximera tiden i spelet och uppnå internationell representation.

### Insatser

I februari 2024 genomförde PDP fysiska tester där X spelare från X klubb deltog. PDP rapporterar bedömningen av kondition, rörlighet, flexibilitet, styrka och stabilitet.





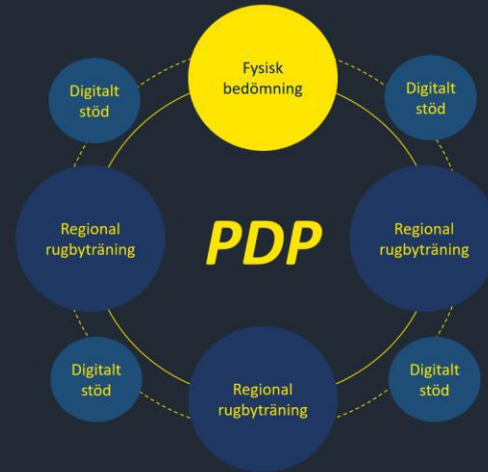


## Innehåll

- Styrka – Grip test / Vertical Jump
- Rörlighet – Leg raise/Over head squat
- Stabilitet – Box drop test
- Kondition – Bronco test

## Nästa steg

Spelare har tillgång till SRF:s digitala plattform med träningsprogram baserat på deras testresultat. Nästa mål är att träffas för regional träning. Datum ännu ej bestämt.



## Resultat

Samtliga deltagare har erhållit sina individuella resultat. För att följa GDPR ska resultat sammanställas och presenteras på ett sätt som inte avslöjar enskilda individers data. Därav kommer er klubbs data vara anpassad enligt.

## DELTAGARE

Tjejer – 9  
Killar - 8



## STYRKA GRIP TEST

Grip-styrkan mäter den maximala isometriska styrkan i hand- och underarmsmusklerna. Det används som ett screeningverktyg för mätning av överkroppsstyrka och totalstyrka. Gripstyrkan mäts normalt med en dynamometer med värdet i (Kg).

### Killar

Antal pojkar ålder 15/19

Låg <35	3
Medel 36-52	2
Hög >52	1

Antal pojkar ålder 20/23

Låg <37	0
Medel 38-55	2
Hög >55	0

### Tjejer

Antal tjejer ålder 15/19

Låg <20	2
Medel 21-30	1
Hög >31	1

Antal tjejer ålder 20/23

Låg <25	0
Medel 26-35	4
Hög >35	1



## STYRKA VERTIKALT HOPP

Det vertikala hoppstestet bedömer muskelkraft och ger oss en bild av underkroppens allmänna styrka.

### Killar

Antal pojkar ålder 15/19

Låg <35	3
Medel 36-45	2
Hög 46-55	0
Hög >55	1

Antal pojkar ålder 20/23

Låg <35	3
Medel 36-50	2
Hög 51-58	0
Hög >58	1

### Tjejer

Antal tjejer ålder 15/19

Låg <25	3
Medel 26-35	2
Hög 36-40	0
Hög >40	1

Antal tjejer ålder 20/23

Låg <30	3
Medel 32-40	2
Hög 40-45	0
Hög >46	1



RÖRLIGHET/FLEXIBILITET  
LEG RAISE

Leg raise test är ett test för att bedöma höft rörlighet, hamstringflexibilitet samtidigt som man tittar på bål stabilitet och motorisk kontroll av bålen och bäckenet under enbenslyft.

Killar		Tjejer	
Vänster	Höger	Vänster	Höger
2	1	2	1
1	2	1	2
6	6	6	6

19 32



RÖRLIGHET/FLEXIBILITET  
OVER HEAD SQUAT

Overhead squat-testet kommer att bedöma rörligheten i höfter, knän och anklarna samt axlarna och brösttryggen.

Killar		Tjejer	
1	2	1	2
2	1	2	1
6	6	6	6

19 32



STABILITET  
BOX DROP

Box drop-testet med enbenslandning bedömer koordination, balans, knä stabilitet, ben- och bål styrka.

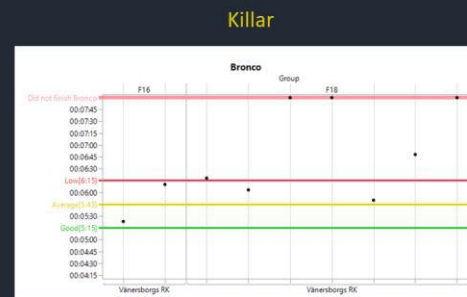
Killar		Tjejer	
Vänster	Höger	Vänster	Höger
2	1	2	1
1	2	1	2
6	6	6	6

19 32

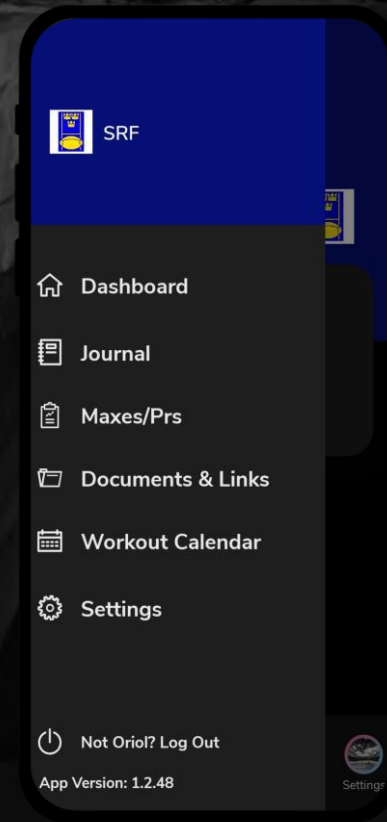
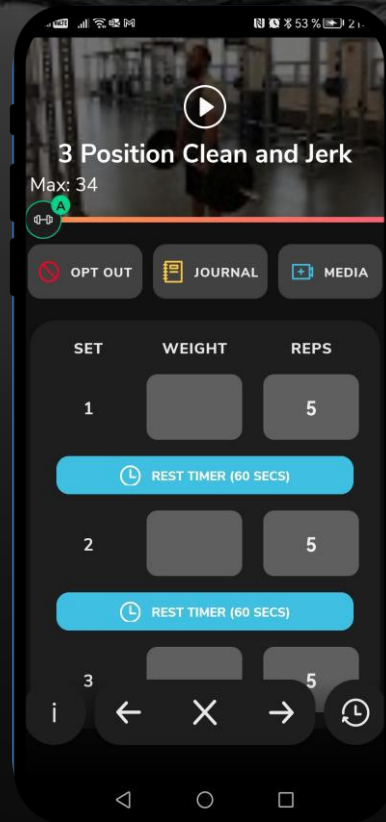
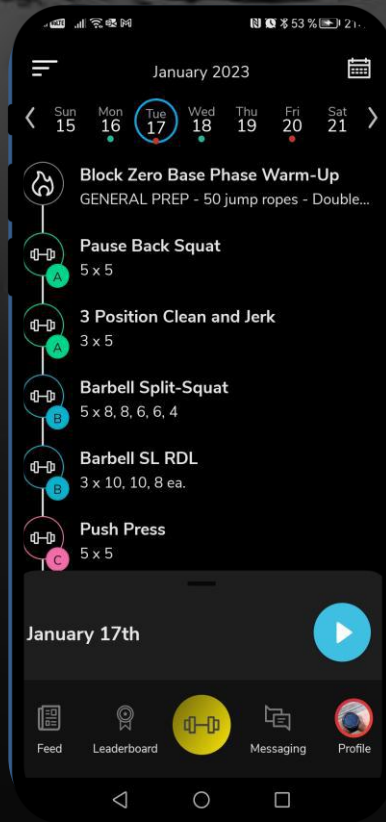
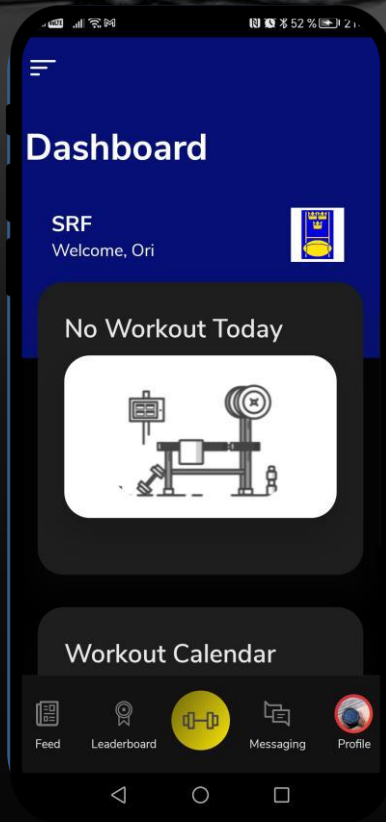


KONDITION  
BRONCO TEST

Broncotestet är ett aerobiskt konditionstest som involverar att springa till och från startlinjen till 20, 40 och 60 m markeringar, 5 gånger. Deltagarnas mål är att genomföra testet så snabbt som möjligt utan paus.



# PDP Digitalt S&C stöd

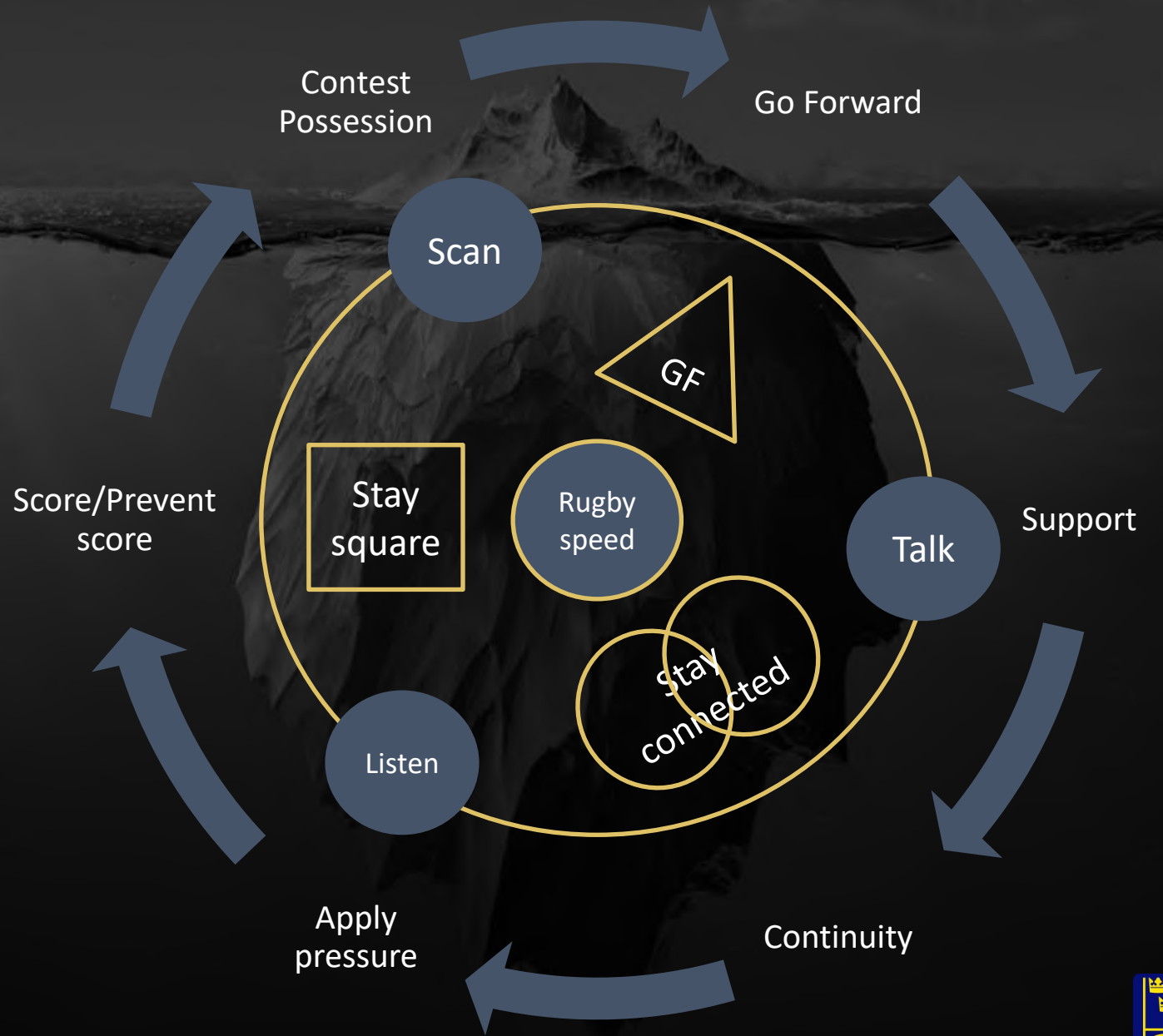


# PDP Regional träning



## Principles of the game Technical & tactical

- Attack
- Contest
- Defence
- Set-piece



## PDP Regional träning

### Content example ATTACK

#### Technical

- Carry
- Pass
- Catch
- Kick

#### Tactical

- Game understanding
- Context
- Space awareness
- Decision making

#### Carry

Effective change of pace, ability to beat defenders in different ways -  
Footwork/fend/contact, run around opposition, keep the ball alive.

#### Pass

Get the ball where it needs to go in different ways – short, long, one-hand, in speed, off-load skills.

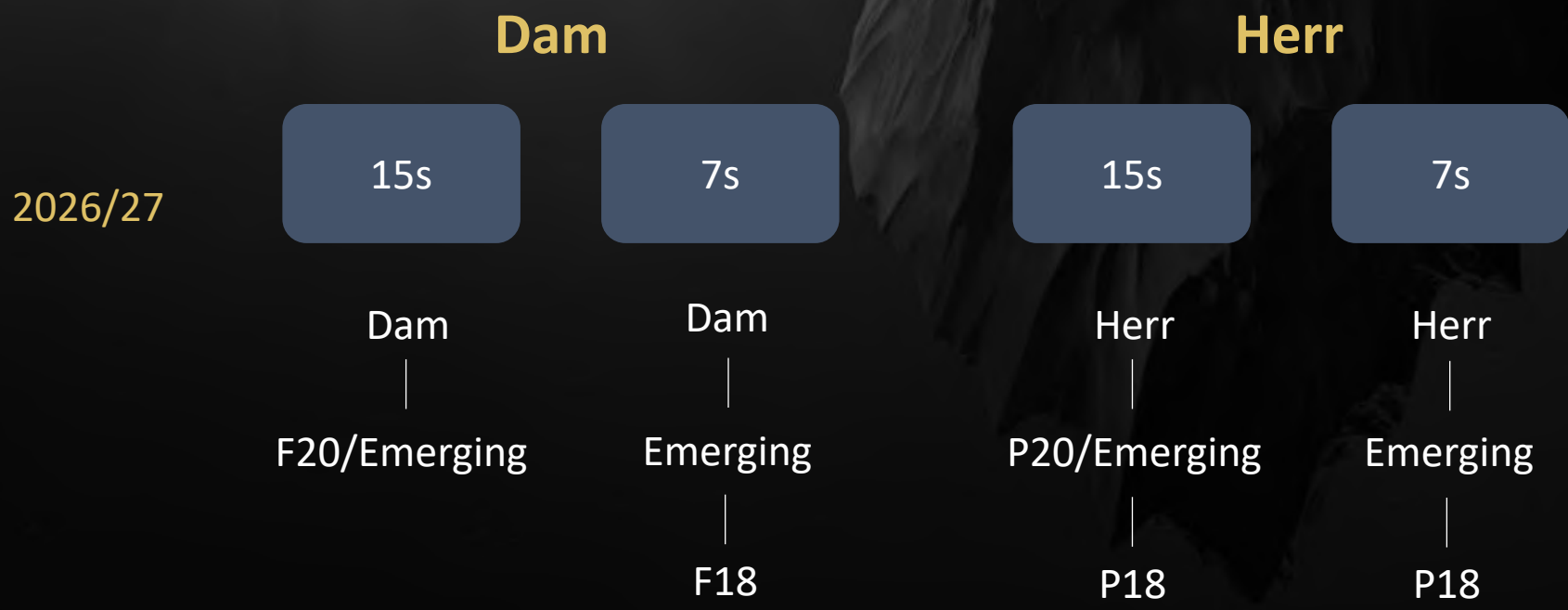
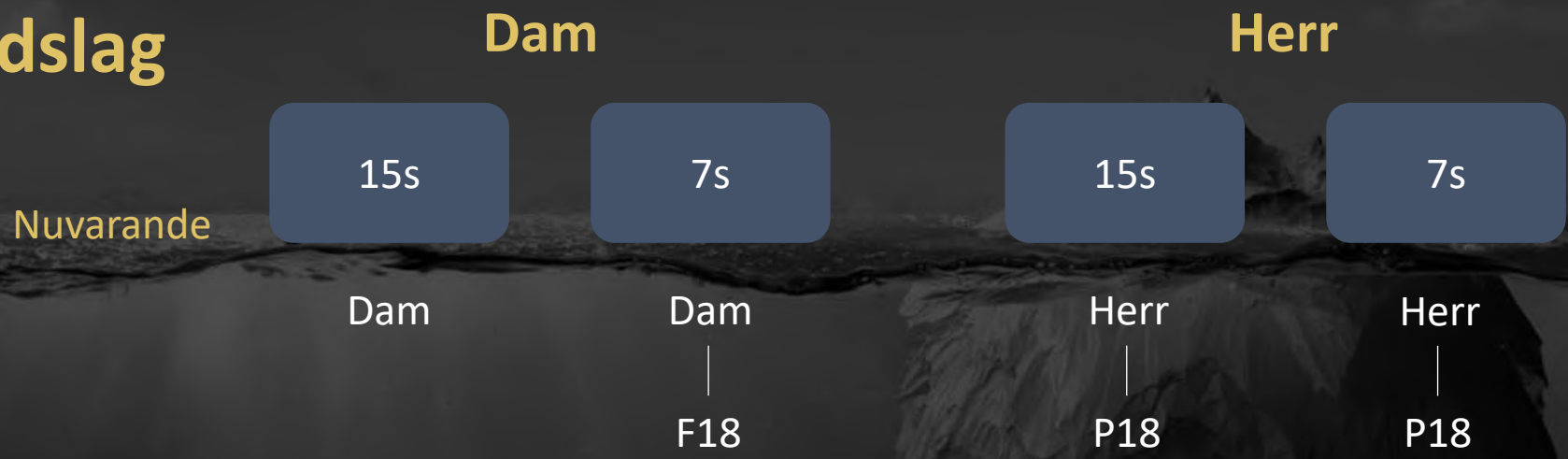
#### Catch

Ability to adapt and adjust hands and body to receive the ball – High ball receipt, catch and pass, grubber kick receipt, pass receipt in contact.

#### Kick

Ability to use a range of methods to exploit space, territory and gain points – Grubber kick, drop kick, punt kick, spiral kick, box kick.





# Dam

2024/25

15s

7s

Dam

RE Championship

- Nederländerna
- Portugal
- Spanien

Dam

RE Trophy

- Zagreb
- Budapest

Utveckling

PDP

- Fysisk bedömning
- Digitalt och S&C stöd

F18

RE Trophy

- Zebski (Polan)

Prep comp.

- Heidelberg 7s



# LANDSLAG Resultat

## Dam

7s

2024/25



1:a plats - Rugby Europe 7s Trophy Zagreb



1:a plats - Rugby Europe 7s Trophy Budapest



Rugby Europe 7s Trophy seriemästare och  
uppflyttning till Rugby Europe 7s Championship

## F18

7s

2024/25



2:a plats – F18 Rugby Europe 7s Trophy  
Zebski och uppflyttning till F18 Rugby  
Europe 7s Championship

## Dam

15s

2024/25

4:e plats - Rugby Europe Women's  
Championship





# Herr

2024/25

15s

Herr

## RE Trophy

- Tjeckien
- Kroatien
- Litauen

7s

Herr

## RE Trophy

- Zagreb
- Budapest

P18

## Cross border fixture

- Norge
- Litauen
- Lettland

P18

## RE Trophy

- Zebski (Polan)
- Fysisk bedömning
- Digitalt och S&C stöd

PDP

Utveckling



## LANDSLAG Resultat

### Herr

7s

2024/25



**3:e plats** - Rugby Europe 7s Trophy Zagreb



**1:a plats** - Rugby Europe 7s Trophy Budapest och  
uppflyttning till Rugby Europe 7s Championship

### P18

7s

2024/25

**5:e plats** – P18 Rugby Europe 7s Trophy  
Zebski

### Herr

15s

2024/25

**Sitter för närvarande på 1:a plats** i Rugby  
Europe Trophy efter att ha vunnit alla  
sina matcher 2024

- Tjeckien
- Kroatien
- Litauen

### P18

15s

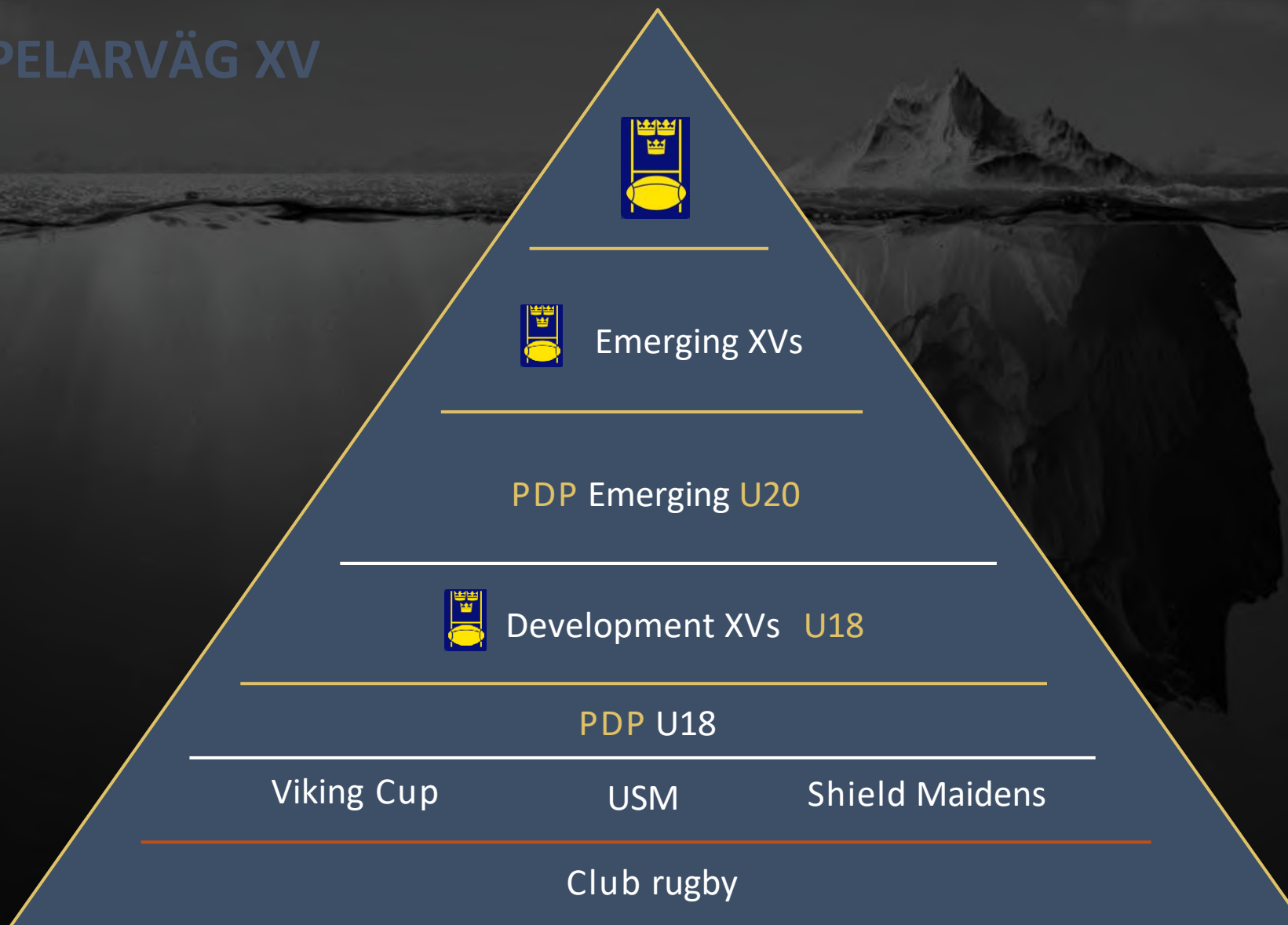
2024/25

**P18 ha vunnit alla sina matcher 2024**

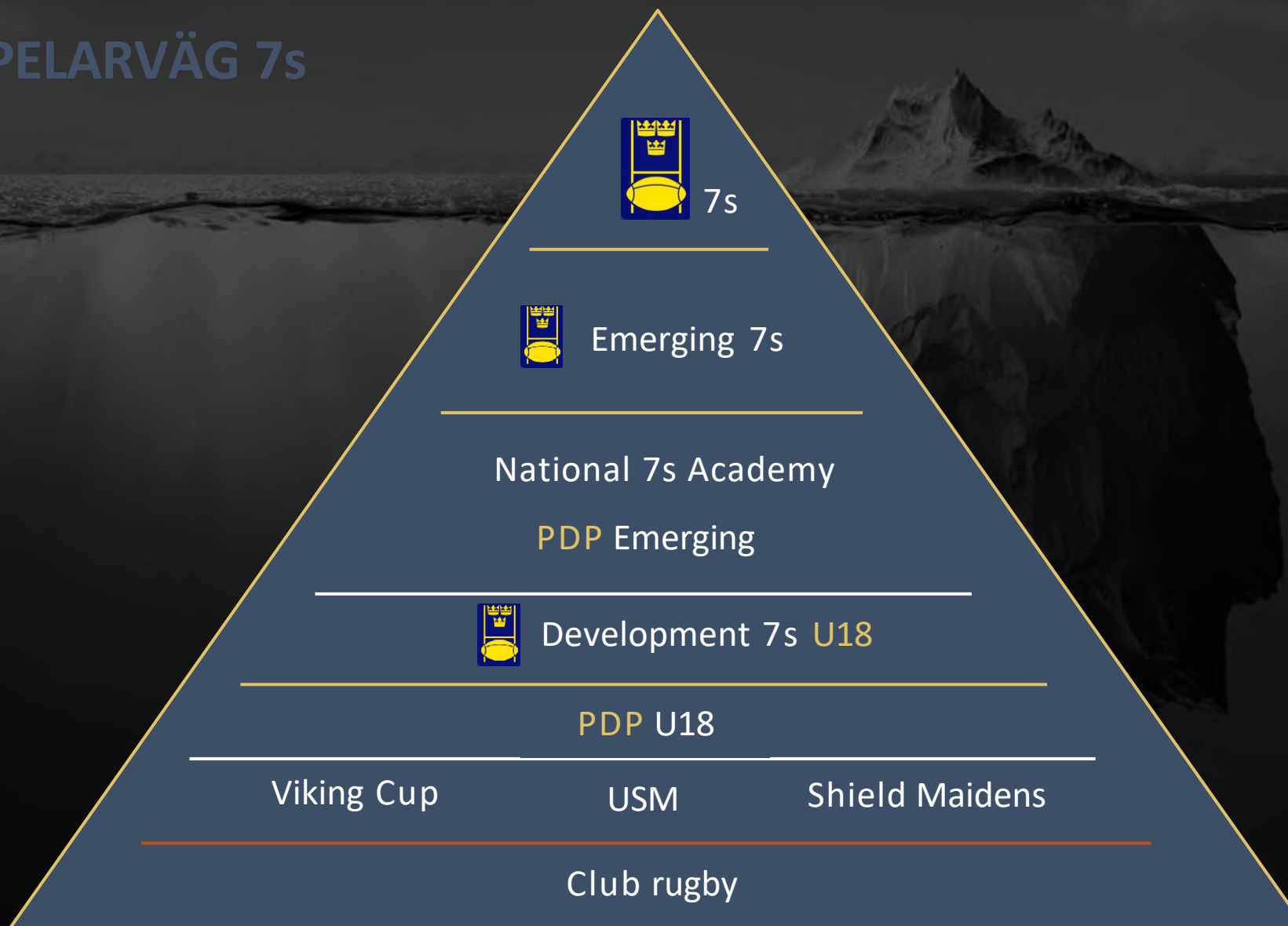
- Norge
- Litauen
- Lettland



# SRF ELITSPELARVÄG XV



# SRF ELITSPELARVÄG 7s

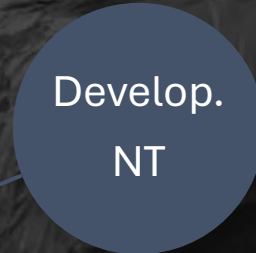




# P18/P20



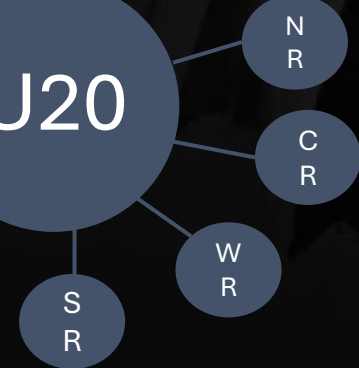
- Testing
- Results / S&C



- NT camp selection
- NT camp



- Cross-border fixture x 2
- RE Comp. 7s



## PLAYER DEVELOPMENT PROGRAM





# F18/F20



PDP

- Testing
- Results / S&C

Develop.  
NT

- NT camp selection
- NT camp

NT  
Game

- RE Comp. 7s

U20  
XV

C/N  
R

S/W  
R

**PLAYER  
DEVELOPMENT  
PROGRAM**





**FANTASTISKT  
GENSVAR!**

**PLAYER DEVELOPMENT PROGRAM**

# PDP Fysisk bedömning 2025

Födelseår pojkar: 08-05

Födelseår flickor: 09-05

C/N

15/2 Uppsala  
16/2 Uppsala

### Schema

Start: 9:15  
Lunchtid: 11:00-12:00  
Skills träning: 12:30-13:30  
Avsluta: 14:00

S

22/2 Malmö

### Schema

Start: 11:15  
Skills träning: 13:00-14:00  
Avsluta: 14:00

W

23/2 Göteborg

### Schema

Start: 10.15  
Lunchtid: 12:00-12:45  
Skills träning: 13:00-14:00  
Avsluta: 14:00

A black and white photograph of an iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water surface, while the much larger, jagged mass of the iceberg is submerged below. The sky is overcast and the water is dark. The word "TACK!" is written in a bold, yellow, sans-serif font across the middle of the image, positioned over the submerged part of the iceberg.

**TACK!**

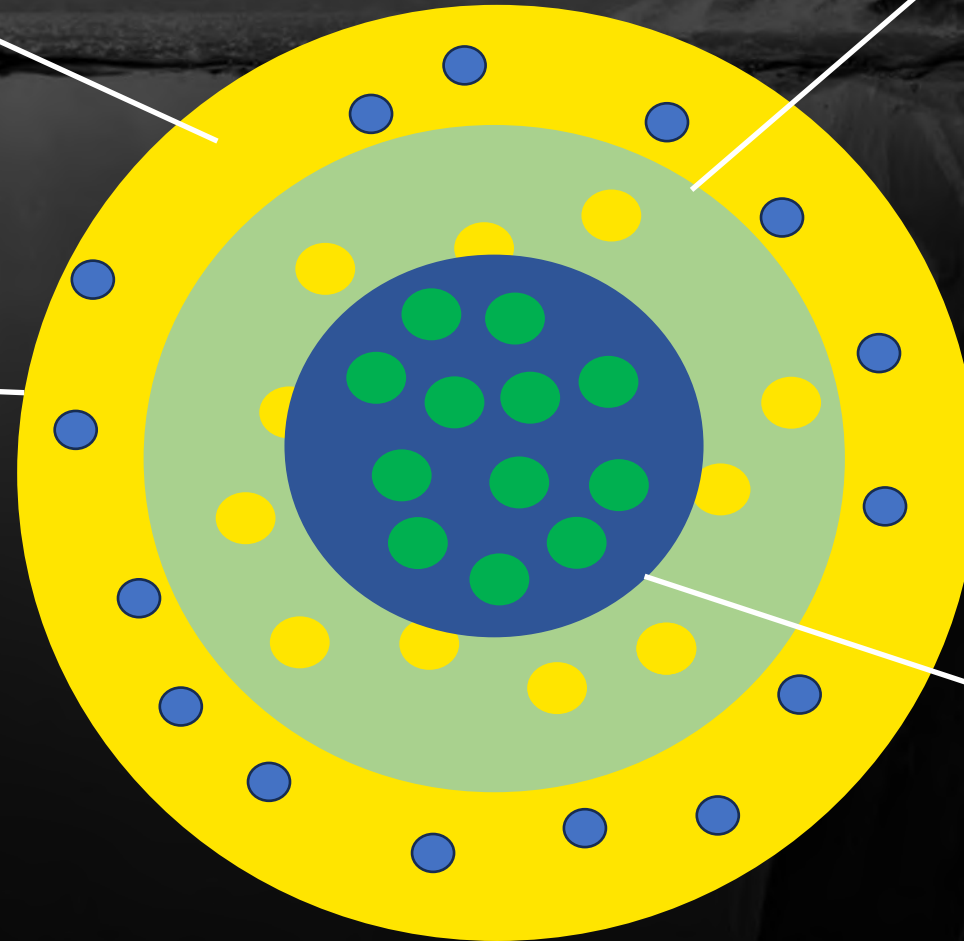




F18s - 30 participants  
General S&C + Platform support

F18 SWE 7s development squad – 15 players  
General S&C + 7s work + Platform support

PDP platform



F18 7s development team  
– 12 players  
General S&C + 7s work +  
Platform support

