

**Håndbok  
for bandyledere  
i  
Øvrevoll / Hosle Bandy**

**- yngre årsklasser**



# Juni 2004

## Om håndboken

Håndboken skal være et praktisk oppslagsverk og idéhefte for bandyledere i Øvrevoll / Hosle Bandy. Det er vesentlig å sørge for at nye ledere får god tilgang til og gjenbruk av informasjon, erfaringer og praktiske tips. Slik at de, ved hjelp av håndboken, kan sette seg raskt inn i klubbens virksomhet og aktiviteter.

Det er ledere og trenere for de yngste spillerne, opp til 13 år, som er håndbokens målgruppe. Det er disse spillerne som spiller 7-manns bandy på liten bane. Innholdet er derfor tilpasset disse lagenes aktiviteter; organisering, trening og kamper.

Håndboken tar for seg forholdet mellom klubben, spillere, foreldre, ledere og andre aktører som man vil komme i kontakt med. Dette skal sikre at de nye lederne får en best mulig start på sin rolle som leder; det være seg egne og andres forventninger, samt at de sportslige forholdene blir best mulig tilrettelagt.

Det er mange ledere som har liten eller ingen erfaring med bandy fra tidligere. Håndboken inneholder også noen tips og råd for trening, forberedelse til kamper, serie og cuper, samt utstyr som den enkelte trenger.

Håndboken er på ingen måte utfyllende, men er ment som en støtte og hjelp for å komme igang. For ytterligere bistand viser vi til adresselisten bak i håndboken.

Hjertelig velkommen til klubben og lykke til.

## **Bandy i ØB / Hosle**

ØB / Hosle er en sammenslåing av bandyavdelingene i Øvrevoll Ballklubb og Hosle IL. ØB / Hosle er blant de største bandyklubbene i Bærum og består av ca 20 lag + bandyskolen. Foruten A-laget i Eliteserien (nyopptrykket), består hovedtyngden av yngre gutte- og jente-lag. Klubben har store og lange tradisjoner å vise til for de yngre lagene.

ØB / Hosle Bandy er helt avhengig av frivillig innsats fra foresatte, ledere og spillere, for at sesongen skal kunne gjennomføres på en praktisk og økonomisk forsvarlig måte. Det er disse som er fundamentet i klubben vår. Det innebærer at hvert lag trenger frivillige og ivrige foresatte som ledere, som kan bidra til at våre barn får en fin opplevelse på bandybanen. Klubben har et eget juniorstyre som tilrettelegger og koordinerer oppgaver som påmelding til serier, cuper, lag-utstyr og trening. Når styret har koordinert og fordelt, er det lederne som må iverksette aktivitetene.

Treningsavgiften er det viktigste bidraget til å dekke klubbens kostnader. I tillegg kommer bidrag fra moderklubbene Øvrevoll og Hosle. I løpet av sesongen vil også spillerne måtte regne med å bli pålagt å bidra ekstra, gjennom dugnader, salg av kalendere etc. Dette vil vi forsøke å koordinere gjennom Juniorstyret. Inntektene skal dekke bl.a. spillerdrakter, treningsmateriell, baller, forsikringer, lisenser, isleie, kontingenter, betaling til dommerne og avgifter til Norges Bandyforbund og Akershus Bandykrets.

Alle spillerne må være medlem i Øvrevoll Ballklubb eller Hosle I.L. og ha betalt medlemskontingent og treningsavgift.

## **Organisering av laget og forventningene til spillere og foresatte**

Som sagt, så retter håndboken seg til spillere opp til 13 år (lillegutt). Disse lagene spiller 7-manns bandy på liten bane. Laget består av 6 utespillere og en keeper.

Et lag bør bestå av 10-12 spillere. Dermed kan laget tåle forfall fra noen spillere hver gang. ØB / Hosle samler spillere fra fire skole; Hosle, Eikeli, Grav og Eiksmarka. Hvordan fordelingen blir på hvert enkelt lag, er opp til lederne, men det vil være en fordel at flest mulig fra samme skole spiller på samme lag. På den annen har man ikke vondt av å bli kjent med barn i fra andre skoler heller. Det sosiale er viktig.

For de yngste er det vesentlig at man fokuserer på at bandy er gøy og en lek. Det innebærer alle skal få prøve seg på alle plasser på banen. Det er meget vesentlig at alle får spille like mye og at det ikke er de samme som starter en kamp hver gang, **varier!!!** Topping av lag skal ikke gjennomføres for denne gruppen spillere. Erfaring viser at barna hopper av fra sporten ved topping av lag. Det er ikke morsomt å spille på et lag som bare taper, mens kompisen spiller på et lag som bare vinner. Den type kultur er det ingen som er tjent med.

Gjennom lek og aktivitet kan vi skape individuell fremgang for hver enkelt. Dette vil igjen bidra til å skape motivasjon og individuell suksess, både hos spillere, ledere og foresatte. Gradvis vil de individuelle ferdighetene øke og med det også kravet til å lykkes. Barn i alderen 7-13 år har forskjellig utvikling på alle områder. Det er derfor viktig å lære hver enkelt at et lag er et team som skal lykkes sammen og at det ikke er sterkere enn det "svakeste ledd". Alle gjør så godt de kan og alle ønsker å bidra med det de kan. Det vil uansett være noen som kan litt mer enn andre. Det handler om å finne plasser og oppgaver som hver enkelt

spiller kan løse, for på den måten å gjøre laget bedre. Dette gjøres kun ved å la alle prøve seg på alle plasser. Over tid vil hver enkelt spiller finne sin plass i laget. Det vil være riktig å tenke fremover. Erfaringsmessige har spillerne i lagene for 12-13 åringer, fått noenlunde faste plasser. Da begynner de å bli så store at selv finner ut hvor de ønsker å spille, ut i fra egne ferdigheter, suksess og trenerens innspill.

Lagledelsen bør bestå av to personer, trener og oppmann. Oppmannen har ansvaret for det administrative, mens treneren står for trening og ledelse under kamper. Imidlertid vil vi anbefale at dere fordeler oppgavene likt dere i mellom, og at begge to er inneforstått med hva den andre gjør. Det innebærer at sykdom eller frafall, ikke vil skape store utfordringer for den som står igjen. Det er veldig ofte tidligere bandyspillere eller andre idrettsaktive i foreldregruppen. Dra nytte av disse. Uansett idrett, så har de en erfaring som kommer godt med. Dersom dere er flere lag i samme alderstrinn; fordel oppgavene under trening, men ha faste personer til hvert lag under kamper.

Det er vesentlig at treninger og kamper går som forutsatt. Lagledere og spillere må komme til avtalt tidspunkt. Husk på at det er en del ting som skal ordnes før kampen og treningen kan starte. Før kamper skal keeperen kles opp med sitt utstyr. Det trenger han/hun hjelp til. I tillegg skal vant legges ut og laget skal organiseres, beskjeder skal gis til spillerene. Det er god praksis og sedvane og alminnelig høflighet at begge lag bidrar til å legge ut og ta inn vant.

Skjer det skader under kamp, skal dette meldes til Norges Bandyforbund, på eget skjem. Skader under trening skal også meldes. Dersom det "smeller" under kamp eller trening, ta spilleren til side, snakk med han/henne, forhør deg hvordan det går, la de hvile litt, uansett hva de selv sier. Spillere uten hjelm med maske skal forvises fra isen. Alle spillerne er forsikret i NBF og NIF.

Husk at du som leder er spillernes forbilde og "sjef". Det innebærer at din oppførsel på banen under kamp og trening, fort vil bli plukket opp av dine spillere. Legg bort holdningen "gjør som seg sier, ikke som jeg gjør". **Det innebærer blant annet at alle ledere som er på isen under trening skal ha på seg hjelm.** I 2001 vedtok Årsmøte i Hosle I.L retningslinjer for hvordan man ønsker å drive barneidrett. Disse er nedfelt i vedlagte "Trenerplakat", og er gjort gjeldene for alle grupper i klubben.

Treningstider, kamptider/-sted blir bestemt av hhv. klubben og kretsen. Det er en del informasjon som skal fordeles i løpet av en sesong. Det er derfor vesentlig at lederne skaffer seg en adresseliste med navn, adresse, telefon, mobil og mail-adresse (samtlige). Beskjeder pr. mail er meget effektivt og tidsbesparende.

ØB / Hosle har lang erfaring og praksis med store forelderdelegasjoner under lagenes kamper. Dette er inspirerende for spillerne og ikke minst trivelig og sosialt for foreldrene.

## Sesong oppstart og avslutning

Før sesongoppstart har klubbens / alle lagenes ledere en sammenkomst for å diskutere forskjellige forhold. Det være seg påmeldinger til cuper, type utstyr som trengs etc. På disse møtene avtales også når drakter, baller, keeperleggskinn etc. deles ut.

Alle lagene bør legge opp til en sammenkomst før og en etter sesongen. Det er vesentlig at foreldre deltar på disse sammenkomstene. Det er en fin happening for å bli bedre kjent på tvers av skoler og klasser.

På oppstartsmøte kan man informere om kommende sesongs opplegg; som treninger, kamper, cuper, forventninger og krav til spillere og foreldre. Gjennomgå hva som vektlegges på treningene, hva man ønsker å fokusere på utviklingsmessig, og hvordan man ser for seg at treningen organiseres.

Sesongavslutningen er avslutningsfesten. Den har et høyt sosialt preg. Dersom dere er flere lag i samme aldersgruppe, så anbefales det at alle lagene har disse samlingene, oppstart og avslutning, sammen. Fremdeles er det sosiale viktig; det skaper samhold på tvers av lagene. På avslutningen fremheves hva lage(ene)t har utført i løpet av sesongen, resultater og spesielle happenings. Gjør noe ekstra ut av avslutningen, utdeling av diplomer el.l er alltid spennende. Sesongavslutningen kan holdes på et av klubbhusene, enten Øvrevolls på Jarmyra eller Hosles på Hosle skole. Avtal dette med styret ØB / Hosle Bandy. Respekter at dere da benytter et lokale dere ikke selv eier, forlat det slik dere selv vil overta det.

Sesongavslutning innebærer også tilbakelevering av utdelt utstyr.

## Utstyr

Hvert lag får utdelt utstyr i form av drakter, baller, køller og keeperleggskinn. Informasjon om hvor dette kan hentes, fås på lagledermøte på høsten.

ØB/Hosle spiller med følgende farger:

Blå hjelm, blå bukse med gul stripe på låret og gule strømper.

Den enkelte spiller må selv holde følgende utstyr: Skøyter, kølle med godkjenningssmerke, godkjent hjelm med visir, leggbeskyttere, susp, albubeskyttere og halsbeskyttelse.

I tillegg anbefales det at de har bandybukse og hansker. For de aller yngste (bandyskolen) er ikke dette nødvendig.

Kampdrakter utleveres fra klubben. Disse beholder spillerene hele sesongen. Det er ikke tillatt å bruke draktene under trening, de skal kun benyttes i kamp. Det er lederenes ansvar å levere inn utstyret etter sesongen. Baller er forbruksvare, men de koster mange penger; bruk tid på å samle inn ballene etter kamp og trening. Fortell spillerene at baller er en vare som koster penger.

Utstyr kan kjøpes i forskjellige sportsbutikker. ØB/Hosle har rabatt hos Anton Sport på Stabekk. De er også eksperter på bandyutstyr. Tidlig i sesongen holder også Anton Sport åpent en kveld, spesielt for klubbens medlemmer. Info om dette distribueres av klubben.

## Islegging på Hoslebanen

For at vi skal få best mulig underlag og is, har klubben ansvaret for isleggingen av sålen. Kommunen legger is på dagtid, men de benytter bil, med de problemer og merker i isen det medfører. Derfor har klubben i alle år startet isleggingen så snart telen har satte seg og været tillater det. Fordeling av sprøytetid, på de enkelte lag, foretas av styret i samarbeid med lederne. Kommunen legger ut slange i kum mellom banen og Hosle skole.

I enden av banen, nærmest Hosle skole, er den en kum samt et vanningsrør som stikker ca 2 meter over bakken.

Ved siden av dette vanningsrøret kommer det opp 2 rør som er ca 50cm høye. Disse rørene styrer vanntilførselen. Her må det brukes en 14mm fastnøkkel for å åpne og stenge. Røret nærmest Hosle senter åpnes for å få vann ut i slangen.

Når man skal avslutte sprøytingen stenger man samme tilførsel. Deretter åpner man det andre røret slik at vannet som ligger i det høye røret slippes ned i kummen for å unngå at vannet i dette røret fryser. La røret stå åpent i min 10 sekunder før man stenger.

**NB!** Husk å tømme slangene for vann før disse legges ned i kummen eller legges i klubbhuset.

Er du i tvil: Kontakt styret eller en erfaren leder før du starter vanning, for opplæring.

P.t. jobber klubben for å skaffe penger til traktor og vannspreder /-henger, for å lette islegging og snømåking.

## **Snømåking**

Måking av banen foretas av kommunen innen vanlig arbeidstid. Det innebærer at banen ikke blir måkt, hvis det snør om kvelden eller i helgene. det er det kun handkraft som teller. Men klubben jobber for å skaffe traktor for å gjøre snømåking mulig til alle døgnetts tider.

## **Nøkler**

Nøkler til slipebod utleveres på klubbens kontor, mot kvittering.

## **Sliping**

For at alle skal ha det gøy når de går på skøyter, er det nødvendig at man har slipte skøyter. Vær oppmerksom på at nye skøyter ikke er slipt. Det må man be spesielt om når man kjøper de.

Klubben har egne slipemaskiner. Håndtering av disse krever en viss kursing. Kurs arrangeres av Norges Bandyforbund: <http://www.bandyforbundet.no/bandy>. Juniorstyret vil forsøke å arrangere et eget kurs for våre ledere og trenere, sammen med Forbundet. Alle ledere i klubben har tilgang til maskinene når de har gjennomgått kurs. En gang i uken har klubben sliping for klubbens medlemmer. Pris pr. slip er ca. 40 kr. Kontakt styret for å avklare tidspunkt. Dersom dette ikke passer, kan skøytene leveres til Anton Sport på Stabekk eller til Skimakeren på Haslum – bak Prix-butikken.

## **Arrangementer**

Hvert år arrangerer klubben Bandyskole for de minste. Bandyskolen viktigste formål er å sikre klubben rekruttering. Bandyskolen er sikret istrening på Rud / Hauger. Bandyskolen rekrutterer fra skolene Hosle, Eikeli, Eiksmarka og Grav,

## **Kamper**

Klubben melder på det antall lag vi har, i de forskjellige serier som enten Kretsen eller Forbundet arrangerer. I tillegg meldes det på til forskjellige cuper.

Kamptider fastsettes av Kretsen og fremgår av <http://akershusbandy.idrett.no>

Alle kampene til lag i kretsen (Lille gutter / - jenter) spilles på Rud / Hauger. Hjemmelaget er ansvarlig banen, og for å legge ut vant. Banen på Rud / Hauger er merket for 7-mannsbandy også. Følg merkingen ved vantutleggelse. Hjemmelaget skal holde baller til kampen. Dersom ditt lag spiller siste kampen på Rud / Hauger den dagen, skal banen ryddes etter bruk. Vant skal legges i vognene og mål skal plasseres på anvist sted. Følg anvisning fra vaktmestrene på Rud / Hauger.

Det er viktig at spillerne møter i god tid før kampstart, slik at laget kan settes opp, informasjon gis etc. Det er også viktig for lagmoralen at alle følger opp dette. Det skaper alltid irritasjon dersom noen alltid kommer for sent til kamp, for ikke å snakke om den usikkerhet det skaper for lederne.

La alle spille på alle plasser. La alle spille like mye – dette er viktig. Topping skal ikke forekomme på de yngre lagene.

Det er ofte at konkurranseinstinktet kommer til overflaten i en kampsituasjon. Dersom instinktet tar overhånd er det viktig å ta spilleren av banen, for å roe han/henne ned.

**Kjefting på dommer, motspiller eller medspiller skal ikke aksepteres overhode.**

Reglene for dømming på liten bane er stort sett de samme som for stor bane.. Dømmingen foretas stort sett av aspirantdommere fra Kretsen.. Dømmingen tilpasses ferdigheter og kunnskaper til de enkelte lagene. Jo eldre spillerene er, jo strengere er dommerene.

Ved diskusjon/frustrasjon er det viktig at lederene setter av tid til å forklare spillerene hvorfor dommeren blåste som han gjorde.

Reglene er beskrevet i Bandykalenderen, men her er noen av de viktigste (liten bane):

- 7 spillere, inkl. en keeper.
- Ubegrenset antall innbyttere, og innbytter.
- Spilletid er 2 x 25 minutter, 2 x 30 minutter for de eldste.
- Offside benyttes ikke
- Corner tas på vanlig måte
- Frislag gis stort sett ved slag på skøyter, liggende spill, spill uten kølle, stopp ballen med hånden, høy kølle (køllen over skulderen), kaste kølle, heading og generelt farlig spill.
- Straffe gis kun i helt spesielle situasjoner
- Utvisning forekommer kun hos de eldste spillerne

Se også: <http://home.no.net/bdommer/Regelside%20m%20innhold.htm>

## **Deltagelse på cup'er**

Innbydelse til cup'er sendes til Styret og/eller til den enkelte leder. Påmelding koordineres gjennom styret.

I treningsavgiften inngår deltagelse i en eller to cuper, foruten KOSA Cup.

Påmelding til cup'er foretas på lagledermøte på høsten.

De yngste lagene deltar på Høvik Cup og Haslum Cup. Se <http://www.hovik-if.idrett.no/bandy/> . Disse går over flere helger.

Bandyskolen deltar i Snarøya Cup. Denne går over en helg. Informasjon kommer fra Styret.

## **Rud / Hauger kunstisbane**

For informasjon om anlegget, se:

<http://www.hauger-idrettspark.no/kunstis/kindex.html>

## Foreldrevettregler

Her er noen greie tips som det kan være lurt å vite om:

- Møt frem til kamp i god tid – barna ønsker at dere kommer og ser på.
- Husk å heie på alle spillerene – ikke bare på egne barn.
- Vær positiv både i med- og motgang. Fremhev det positive. Ikke glem det negative heller, men trekk noe positivt ut av de feil som ble gjort.
- La laglederen være sjefen på banen, ikke kritiser lederens bruk av spillere.
- Ikke kritiser dommeren
- Tap og vinn med samme sinn.
- Oppmuntre barna - ikke press de. Men la også barna forstå at Bandy er et lagspill og at de andre på laget er avhengig av at ditt barn møter.
- Fokuser på det som skjedde under kampen, ikke på resultatet.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr. Bandy er ikke noen sport for utstyrsfrik.
- Respekter arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp.
- Det er barna som spiller bandy – ikke du
- Det viktigste er at barna trives og har det gøy, slik at de kan konkurrere sammen med gode venner.
- Søk etter og finn de andre foreldrene også. Det skaper miljø rundet laget at foreldrene kjenner hverandre og hverandres barn.
- **DET ER KJEMPEGØY OG VÆRE TILSKUER PÅ BANDYKAMP**

## Noen viktige kontakter

Styret i ØB/Hosle Bandy vil vært år lage en adresseliste over de som er ansvarlige ledere og trenere for de enkelte lag.

Akershus Bandykrets: <http://www.akershusbandy.idrett.no/>

På hjemmesiden til Kretsen finner dere informasjon om seriespill, resultater og kontaktpersoner hos motstanderlagene.

Norges Bandyforbund: <http://www.bandyforbundet.no/>

På bandyforbundets hjemmesider finnes også linker til andre klubber, kretser og forbund.

---

---

# HOSLE IDRETTSLAG

---

---

## Trenerplakat

*Trenerplakaten er behandlet i hovedstyret og vedtatt av årsmøtet 2001.*

### 1.0 Hvem "trenerplakaten" gjelder for

- Trenerne
- Oppmenn og lagledere der det passer.

### Inndeling av alder.

#### Spesielle regler for barn t.o.m 12 år

For barn t.o.m det året de fyller 12 år - jf aldersinndeling i bestemmelser om barneidrett utarbeidet av Norges Idrettsforbund - gjelder følgende regler:

1. Lag skal ikke deles inn etter ferdigheter.
2. Alle skal ha lik rett til å delta i konkurranser.
3. I lagkamper skal alle, som jevnlig trener like mye, få lik spilletid.

#### Spesielle regler for barn f.o.m 13 år

Hvis det innen årgangen (f.o.m 13 år) inndeles etter ferdigheter (1. lag), skal det være minst et annet lag med et likeverdig tilbud. Treningen for årgangen bør da være på samme sted og tid. Det må informeres om kriterier for inndeling, og det må gis muligheter for opprykk til 1. laget gjennom hele sesongen.

## Rettigheter

### Kompetanseheving

Klubben plikter å tilrettelegge for kompetanseheving av trenere. Dette ved:

- temakvelder (2 ganger i året)
- tilbud om kurs
- tilgjengelig litteratur (klubbhuset)
- treningsopplegg tilpasset alder og gren.

### Organisering

1. Til hvert lag skal det minst være to ledere herav en oppmann og en trener.
2. Minst en av lederne skal være voksen.
3. Hvis årgangen inneholder flere lag skal det være en oppmann (ansvarlig) for årgangen.
4. Styret i den enkelte gren har ansvaret for at ovennevnte blir oppfylt.

# Plikter

## Holdninger

10 regler for trenerene:

1. Møt i god tid.
2. Vær godt forberedt.
3. Gi klare beskjeder og sørg for at alle får denne.
4. Slå aktivt ned på mobbing i og utenfor treningstiden.
5. Gi ros - til alle.
6. Unngå kritikk - bruk positiv veiledning tilpasset alder.
7. Pass på eget språkbruk.
8. Hold en god tone med konkurrenter og dommere.
9. Søk å opprette gode relasjoner til alle foreldre.
10. Vær et godt forbilde - unngå røyk og alkohol i forbindelse med trening/konkurransen.

## Kompetanse

Klubben ønsker å ha trenere med kompetanse tilpasset nivået (alder) på utøverne. Det stilles derfor krav til treneren å stille på temakvelder (for trenere) i klubbens regi, samt delta på kurs der det er behov.

## Ansvarlig

Hovedstyret er ansvarlig for innholdet. Oppstår det tolkningsproblemer kan dette bringes inn for hovedstyret.

## Trening

Det enkelte lag må skaffe trener. I de årsklasser hvor det er flere lag, anbefales det at legene trener sammen, dette for å skape sosialt samhold og fordele trenergjerningen på lederne.

Norges Bandyforbund arrangerer kurs for interesserte, spesielt tilrettelagt for yngre lag. Se <http://www.bandyforbundet.no/bandy>. Påmelding skjer gjennom klubben.

I tillegg ønsker Juniorstyret å få til samlinger med Bandyforbundet på Hosle-banen.

Det er mange av spillerne som også spiller fotball. La barna få avslutte fotballsesongen før bandytreningen starter. Det er mulig å benytte Hoslebanen til barmarkstrening. Istrening starter normalt i midten av oktober på kunstisen på Rud / Hauger. Fordeling av treningstimer foretas av styret i samarbeid med lederne.

Istrening på Hoslebanen fordeles av styret etter samarbeid med lederne. Husk at banen må ryddes etter trening. Vant legges på plass i vognen og målene skyves ut på siden, i tilfelle måking.

### Hvilke egenskaper bør en bandyspiller oppøve?

En bandykamp består av et utall situasjoner som framkommer når spillerne kjemper om "å få det lille, røde nøstet inn i motstandermålet. Statistikk viser at 2/3 av spilletiden er effektiv, mens den øvrige 1/3 er ballen ute av spill ved at dommeren har dømt frislåp, corner, innslag, straffeslag, offside eller mål. En må være allsidig trent for å hevde seg i bandy. Spillerne må kunne gå på skøyter i alle retninger, starte, stoppe, svinge og hoppe mens de går i posisjoner, mottar ballen, dribler, skyter og takler.

Det hersker ingen tvil om at bandy krever mye både fysisk og psykisk av spillerne.

For å kunne legge opp effektiv og målrettet trening må en trener ha god innsikt i hvilke egenskaper som er viktige å ha for en bandyspiller

Her følger noen korte kommentarer til de enkelte faktorer.

### **TEKNIKK:**

Teknikk må anses som den vesentligste og mest utslagsgivende faktor så vel for nybegynnere som for landslagsspillere. Spillerne må kunne beherske både skøyter og kølle. Skøyteteknikken består i å kunne gå forover, bakover, starte, stoppe og svinge, alt utført i god balanse. Med kølle må en kunne føre ballen, dribble, skjerme ballen og avlevere den med harde og presise pasninger eller skudd. Avgjørende for resultatet er ikke hva en kan prestere stillestående, men det en kan prestere i fart på skøytene.

### **UTHOLDENHET:**

Det er lite hensiktsmessig å vise glimrende teknikk i korte perioder i moderne bandy for deretter ikke å orke mer. Derfor er utholdenheten nær tilknyttet teknikken både i kamper og under trening. på bandybanen trenger en to typer utholdenhet:

a) evne til å kunne holde godt tempo gjennom forholdsvis langt tidsrom på 1 til 2 timer (aerob

utholdenhet).

b) evne til å tåle flere harde spurter på rad eller løpe maksimalt gjennom et kortere tidsrom opptil 1 min. (anaerob utholdenhet).

For yngre spillere (7-mannsbandy) er dette forhold som utøves gjennom lek og spill – Få barna vekk fra TV- og PC-skjermen og ut på banen.

### **TAKTIKK:**

Dette blir mer aktuelt i 11'er -bandy. De eldste spillere i 7'er kan og vil ha stor glede av taktiske disposisjoner. Vi anbefaler derfor at dere starter med dette i siste året med 7'er.

### **PSYKISKE FAKTORER:**

Psykiske forhold har sammenheng med taktisk evne og er følgelig også vesentlig.

Fire forhold trekkes gjerne fram i forbindelse med psykologi og idrett:

persepsjon - kognisjon – emosjon - motivasjon.

Persepsjon vil si å kunne oppfatte situasjoner, og det er klart at den spiller som raskt "leser" situasjonene på banen får en "flying start". Kognisjon vil si tankevirksomhet fra situasjonen er oppfattet til avgjørelse er tatt. På bandybanen er det viktig å ta en hurtig og hensiktsmessig avgjørelse på brøkdelen av sekunder. Emosjon har med kontroll av følelser å gjøre. Hvor viktig det er å ha spillere som styrer sitt temperament, ikke taper besinnelsen og pådrar seg unødvendige utvisninger, har vel alle lag fått erfare. Dessuten er det viktig at spillerne oppmuntrer sine medspillere istedenfor å bruke seg på dem.

Motivasjon vil si drivkraft bak handlinger og dekkes langt på vei av innsatsvilje. Her har ledere og trenere en oppgave som er helt utslagsgivende for resultatene og hvor de kan bety svært mye. Bare når spillerne er motiverte for innsats under trening og i kamper kan toppresultater nås.

### **STYRKE/SPENST/HURTIGHET:**

For de yngste spillerne er det viktig å gå mye på skøyter. Det skaper nok almenstyrke.

For de eldste spillerne kan man starte med spenst- og styrketrening, men kun med egen kroppsvekt.

For å kunne takle eller tåle å bli taklet, er det om å gjøre å være allment sterk og gjennomtrent. Dessuten er selve skøytestillingen anstrengende å holde, og det fordrer god muskelstyrke for å opprettholde den gjennom en kamp. Kraften i frasparket er avgjørende for den hastighet en kan sette opp, og her er det vesentlig å ha kraftig strekkapparat i beina; d.v.s. ankel-, kne og hofteladdstrekkere.

For å utnytte kølleteknikk (pasning, føring, mottaking) kreves god håndleddsstyrke, og kraften i skuddet vil kunne øke med økende styrke i bryst og skuldermuskler. Grunnlaget for spenst og hurtighet er lagt med god muskelstyrke i beinas strekkmuskulatur.

## Treningsmomenter

Her er det noen treningsmomenter som kan benyttes.

Enkelte momenter er for vanskelig for de aller yngste, mens de er gode for de eldste, dette gjelder også Målvaktstreningen.

I tillegg legger vi med to utskrifter fra svensk bandy:

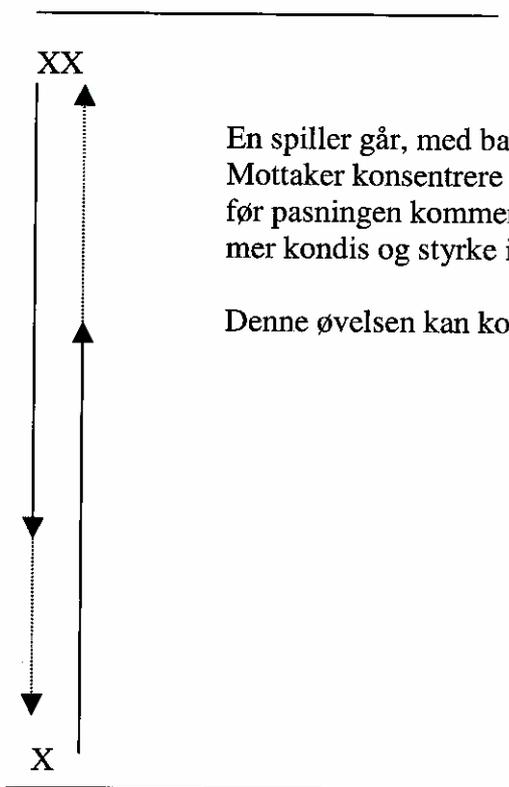
- 1: Handedning Åldersanpassad trening
- 2: Skridskoøvning

Begge disse inneholder meget gode treningsmomenter som vi vil anbefale å bruke.

Nedenfor har vi tegnet opp noen momenter som vi har benyttet på 1990 – laget med meget godt resultat:

### ØVELSE 1:

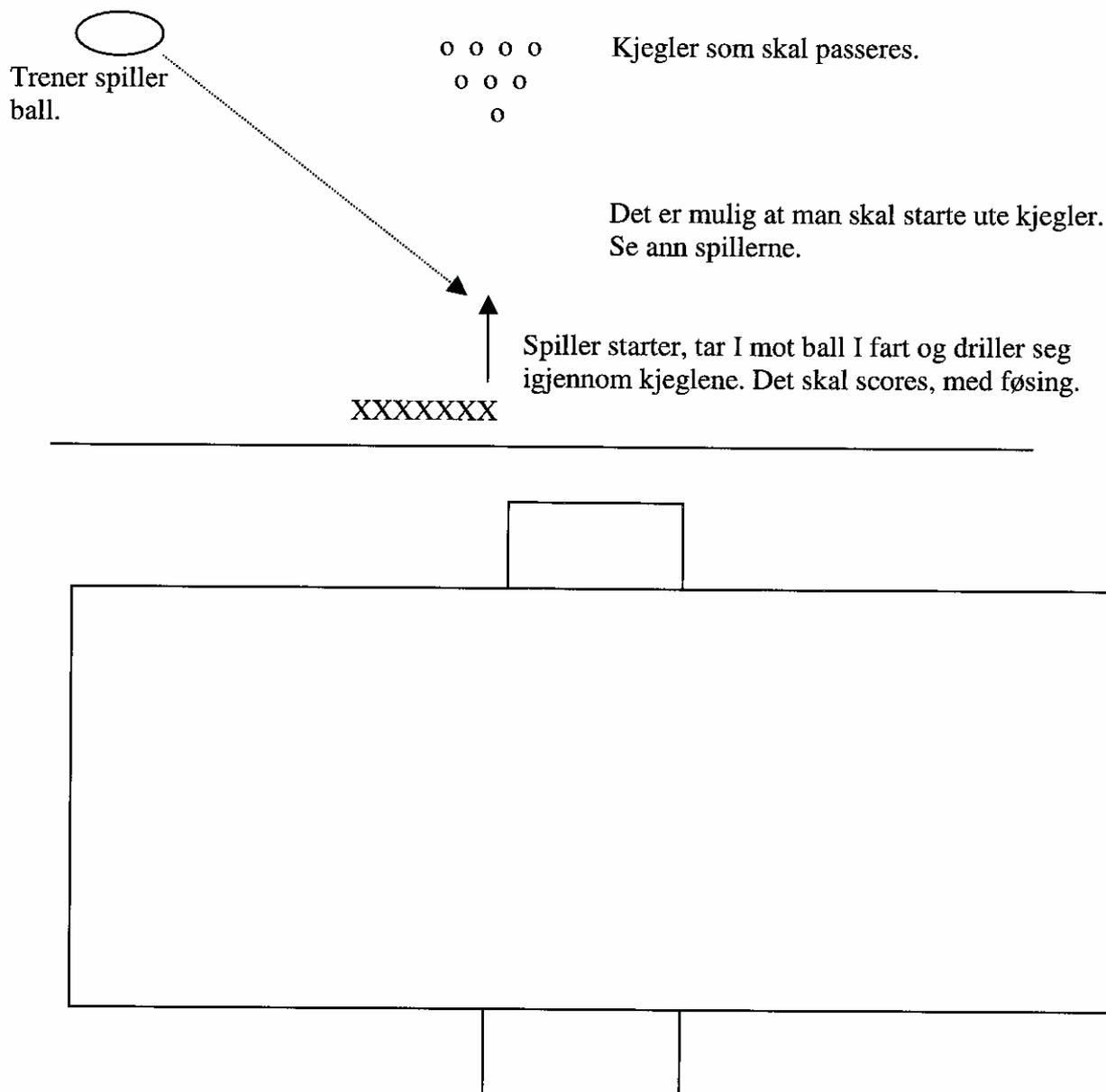
Gå med ball og spille presis pasning i fart. Det er ikke viktig å ha stor fart på skøytene. Det viktigste er å spille en presis ball, mens man går på skøyter.



En spiller går, med ball, til et bestemt pkt. på banen, før pasningen kommer. Mottaker konsentrere seg om å ta i mot ball, få kontroll og gå til et bestemt pkt, før pasningen kommer. Denne kan være en slitsom øvelse som også gir gutta mer kondis og styrke i beina.

Denne øvelsen kan kombineres med bruk av kjebler som skal passeres også.

## ØVELSE 2

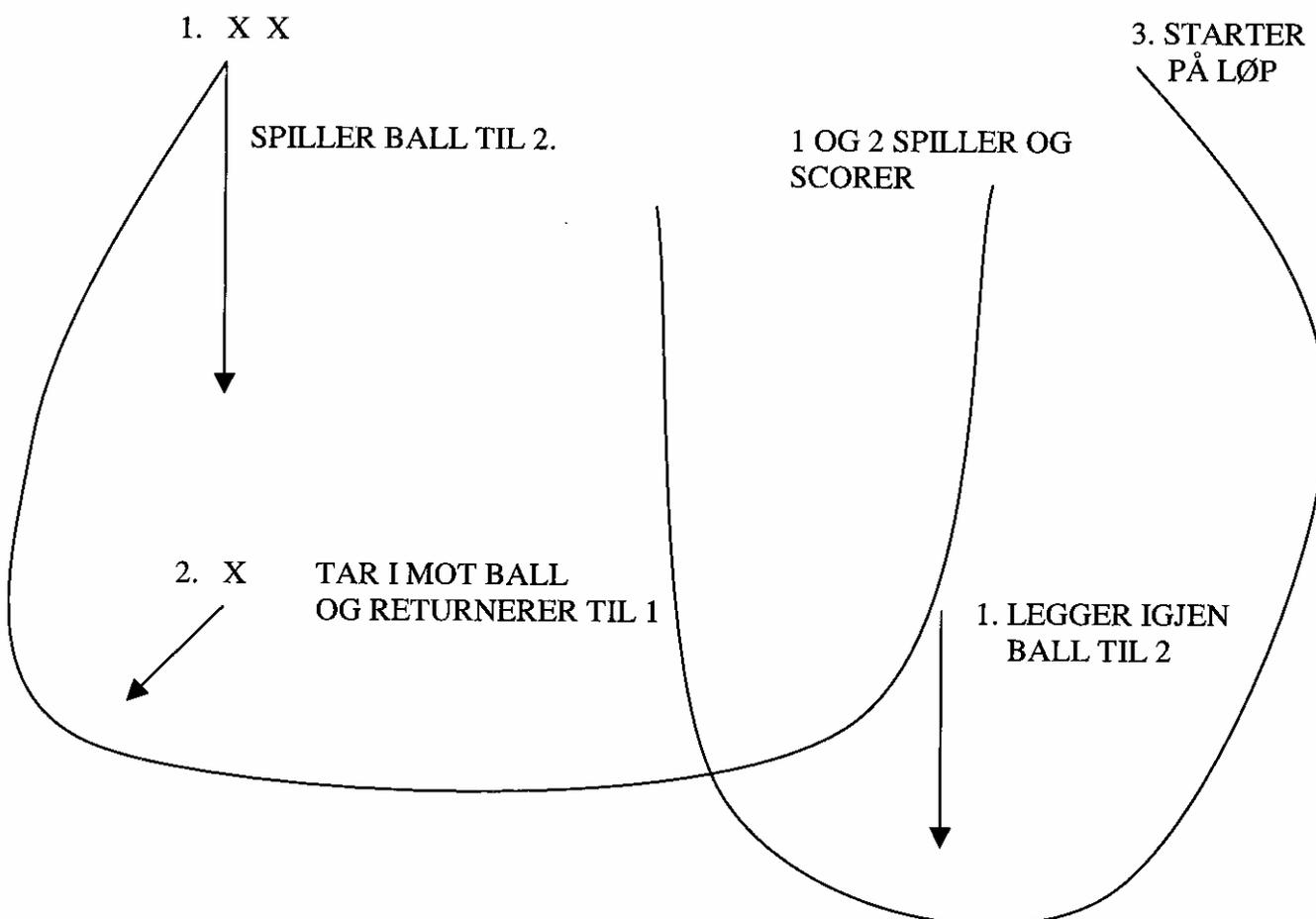
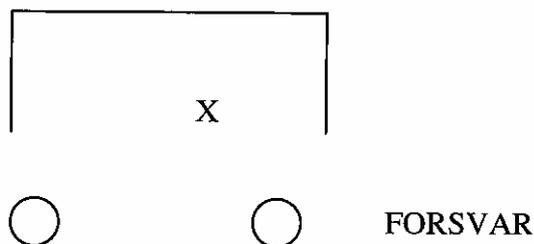


Spill på liten, lukket bane. Bruk vantene og små mål. Spill 3 mot 3, eller 4 mot 4. Presiser kombinasjon av pasningsspill og bevegelse.

Ikke sett for høye krav i starten. La gutta få lov til å bruka mange tutch, følg nøye opp de som er dårligst. Bryt spillet ofte hvis de står for mye stille.

I de andre filvedleggene er det også mange treningsmomenter, både for keepere og utespillere.

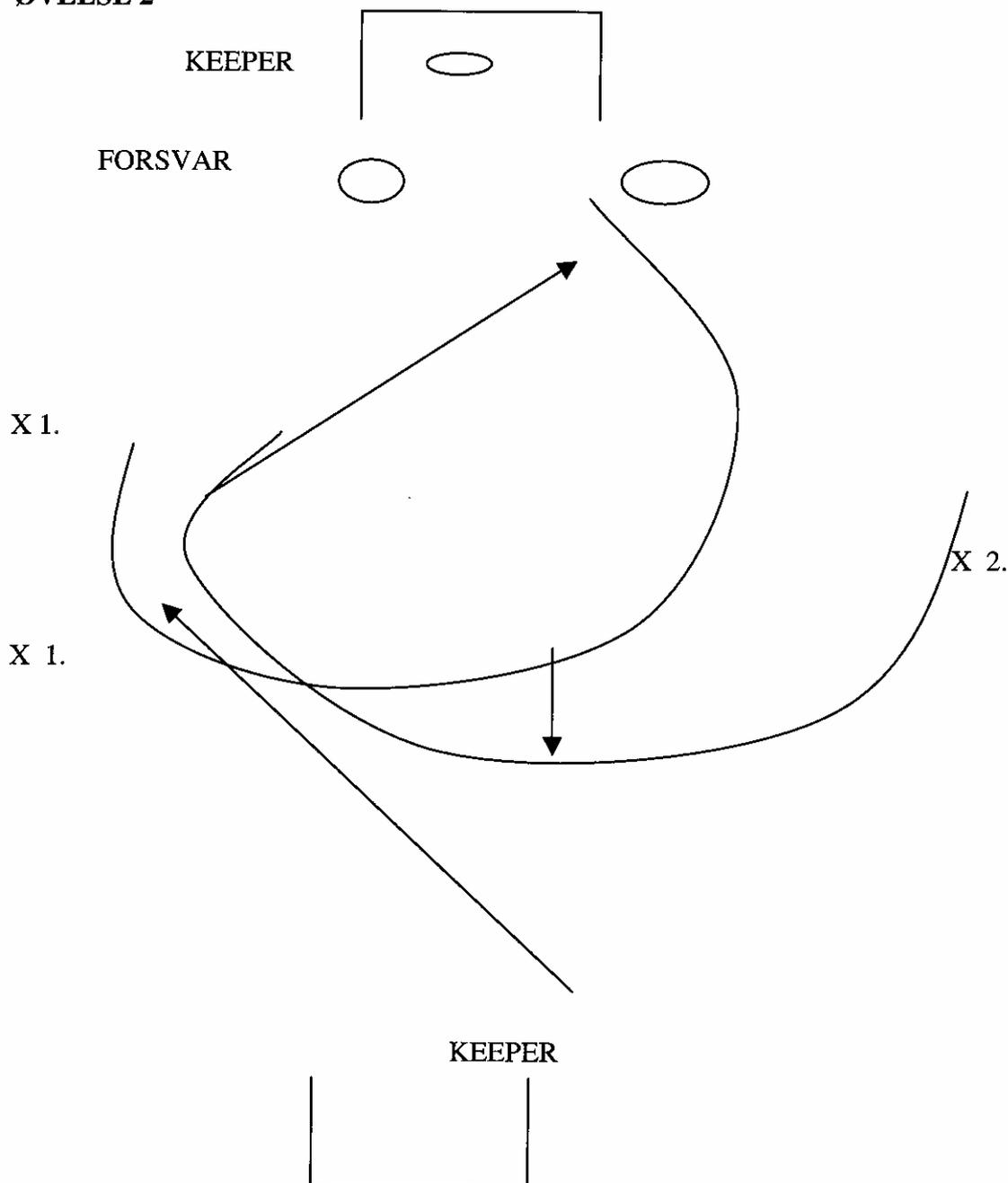
## ØVELSE 1



1. SPILLER BALL TIL 2 OG GÅR MOT 2. 2 RETURNERE BALL TIL 1 SOM RUNDER RUNDT 2 OG GÅR VIDERE OG LEGGER IGJEN TIL 3. 3 RUNDER RUNDT OG BAK 1, TAR MED SEG BALLEN OG SPILLER, SAMMEN MED 1, GJENNOM FORSVARET OG SCORER.
2. STARTER NESTEN SAMTIDIG MED 1. TIMING ER VIKTIG.
3. FORSVARET SKAL FORSVARET MÅLET.

VIKTIG: IKKE LA GUTTA FÅ HOLDE PÅ FOR LENGE MED SPILLET. DET ER RUNDE RUNDT. OG LEGGE IGJEN SOM ER DET VIKTIGE. FOR FORSVARET ER DET VIKTIG Å LÆRE SEG TIL Å RUNDE MED

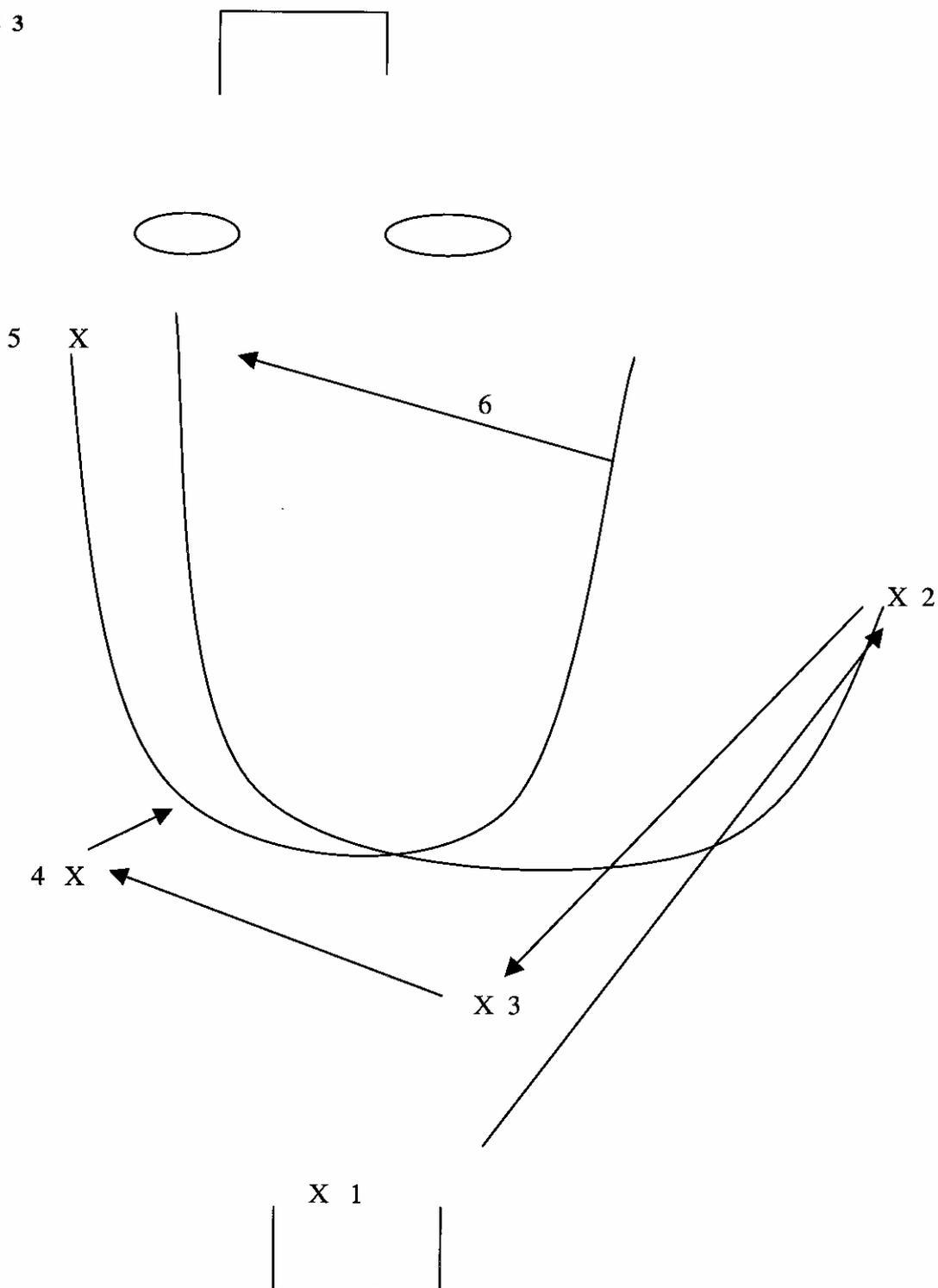
## ØVELSE 2



KEEPER KASTER BALL TIL 1 SOM KOMMER GÅENDE / LØPENDE MOT EGEN KEEPER. 1 SETTER FART RUNDER RUNDT OG LEGGER IGJEN TIL 2. 1 OG 2 GÅR SAMEN MOT FORSVARET OG SPILLER SEG IGJENNOM FORSVARET OG SCORER.

**VIKTIG: IKKE LA GUTTA FÅ HOLDE PÅ FOR LENGE MED SPILLET. DET ER Å RUNDE RUNDT OG Å LEGGE IGJEN SOM ER DET VIKTIGE. FOR FORSVARET ER DET VIKTIG Å LÆRE SEG TIL Å RUNDE MED ANGREPET.**

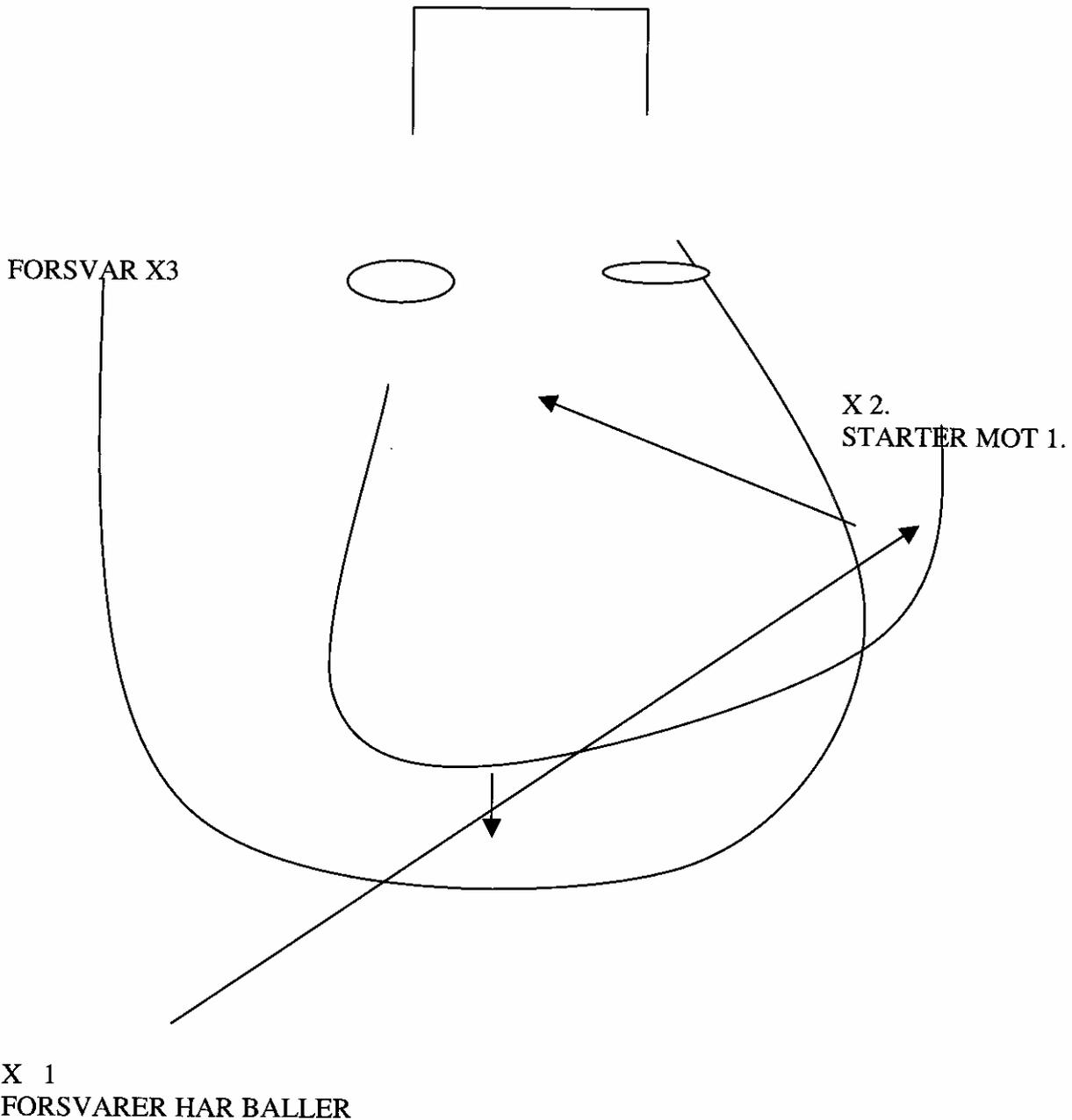
ØVELSE 3



KEEPER KASTER UT TIL 1. 1 TAR I MOT OG SPILLER RASKT TILBAKE TIL EGET FORSVAR 3. 3 SPILLER TIL EGEN MEDSPILLER I FORSVAR 4. 4 SPILLER TIL EGEN MEDSPILLER I ANGREP, 5, SOM RUNDER NED MOT 4. 5 SETTER STOR FART OG SPILLER BALL MED 2, GJENNOM FORSVARET OG SCORER.

**VIKTIG: IKKE LA GUTTA FÅ HOLDE PÅ FOR LENGE MED SPILLET. DET ER RUNDE RUNDT. OG LEGGE IGJEN SOM ER DET VIKTIGE. FOR FORSVARET ER DET VIKTIG Å LÆRE SEG TIL Å RUNDE MED ANGREPET.**

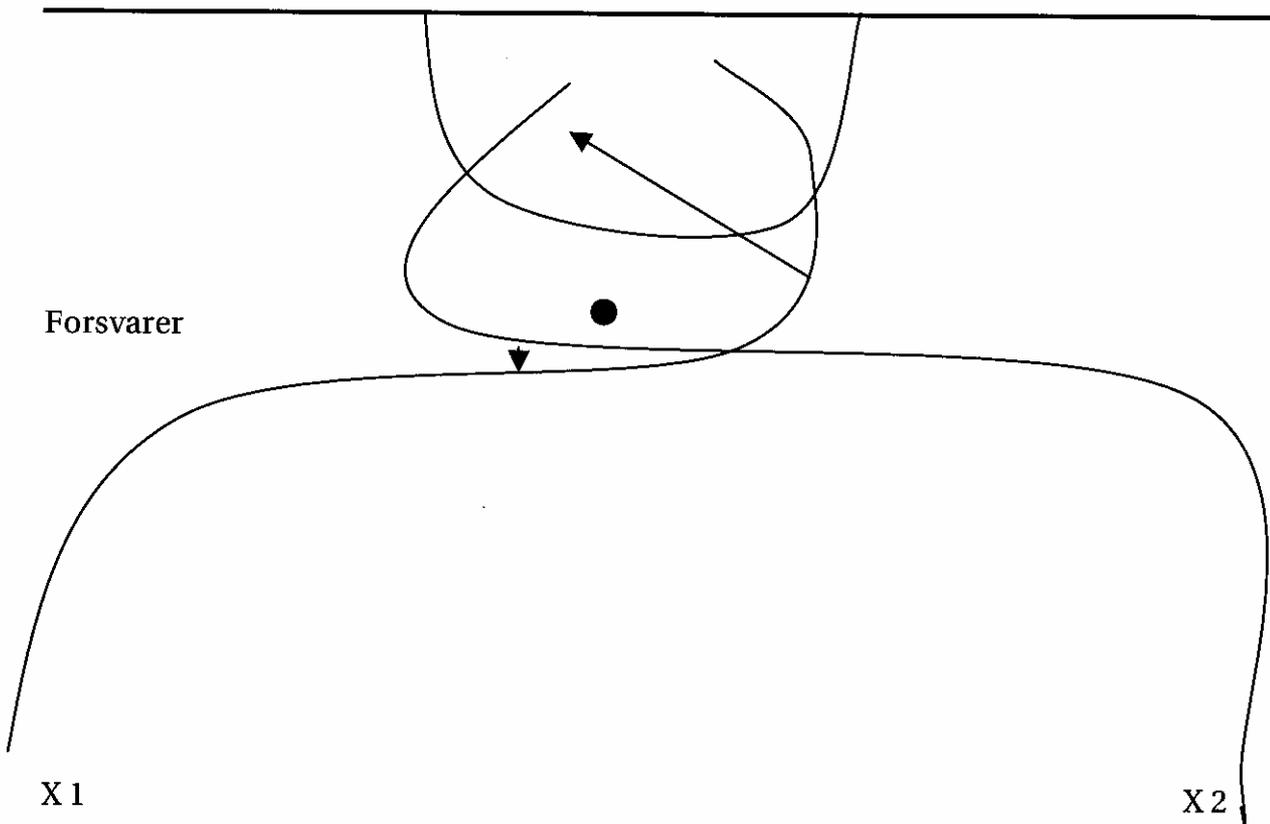
## ØVELSE 4



FORSVARER 1 SPILLER LANG PRECIS BALL MOT 2, SOM KOMMER I FART, RUNDER RUNDT OG LEGGER IGJEN TIL 3. 3 HAR STOR FART OG SPILLER MED 2, IGJENNOM FORSVERT OG SCORER MÅL.

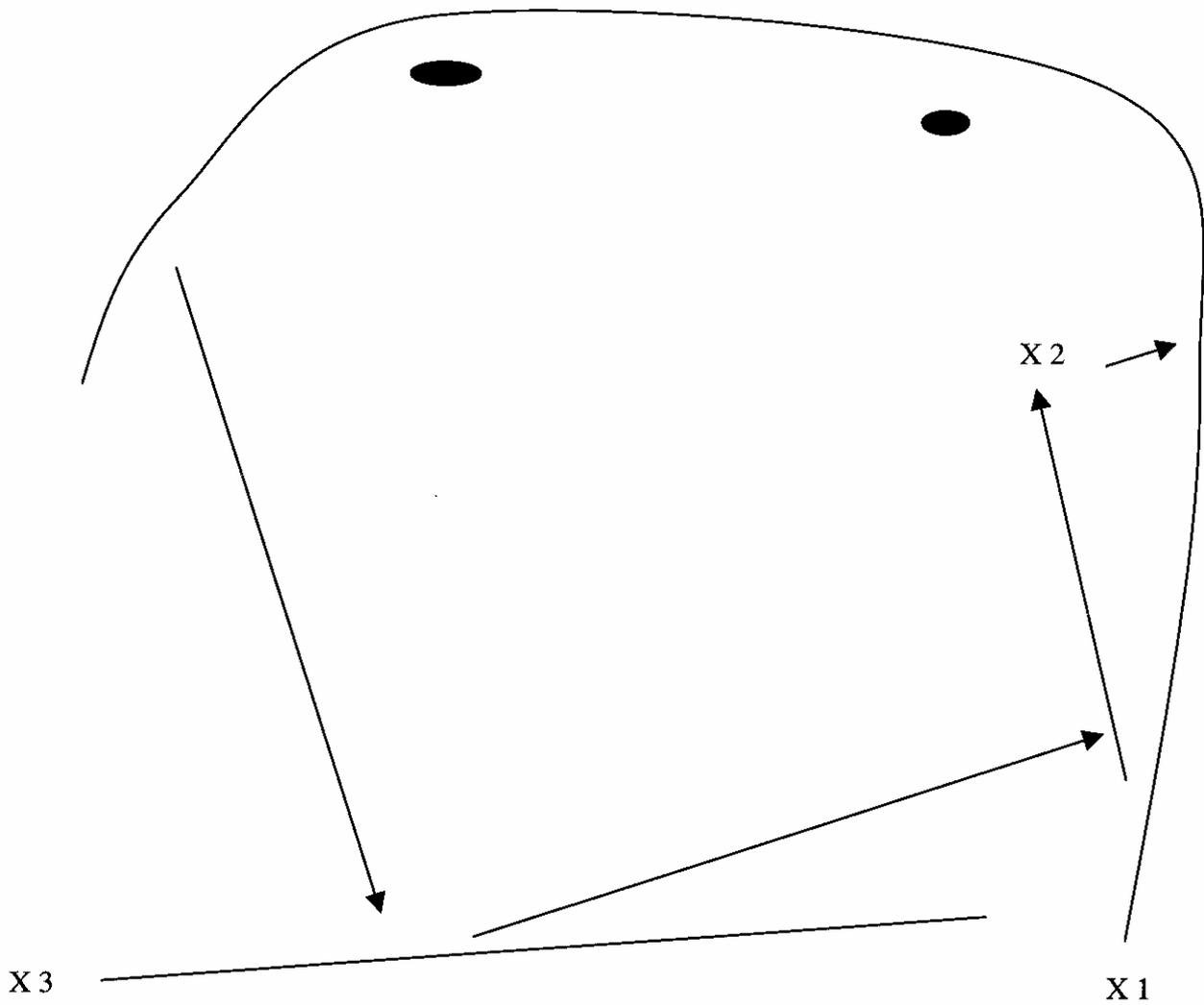
**VIKTIG: IKKE LA GUTTA FÅ HOLDE PÅ FOR LENGE MED SPILLET. DET ER RUNDE RUNDT. OG LEGGE IGJEN SOM ER DET VIKTIGE. FOR FORSVARET ER DET VIKTIG Å LÆRE SEG TIL Å RUNDE MED ANGREPET.**

## ØVELSE 5



X 2 starter med ballen. Går mot og runder foran forsvarer. Legger igjen til medspiller (X1), som har startet samtidig med X 2. X 1 spiller ballen tilbake til X2. Hensikten er å trene pasninger og forsvarspilleren. Noen ganger kan X2 ta med seg ballen rundt forsvareren også.

## ØVELSE 6

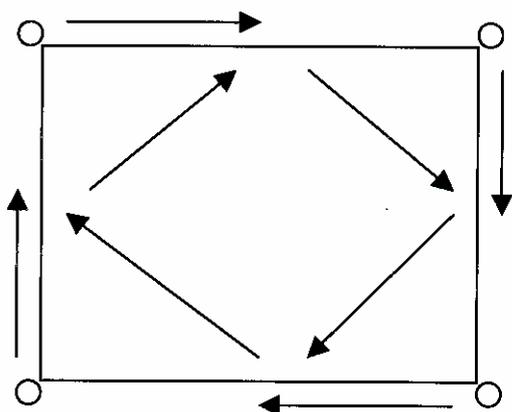


X 1 starter med ballen. Han spiller raskt til X2, som agerer forsvarsspiller. X 2 rygger tilbake når han mottar ballen og legger den til side, til X 1 igjen. X 1 runder rundt to kjebler og spiller ballen raskt til X 3. X 3 er i fart når han mottar ballen og spiller den raskt til X 1 igjen. Slik går dette rundt og rundt og rundt og rundt.....

# Treningsmomenter fra Bandyskolen på Hamar – Juli 2003

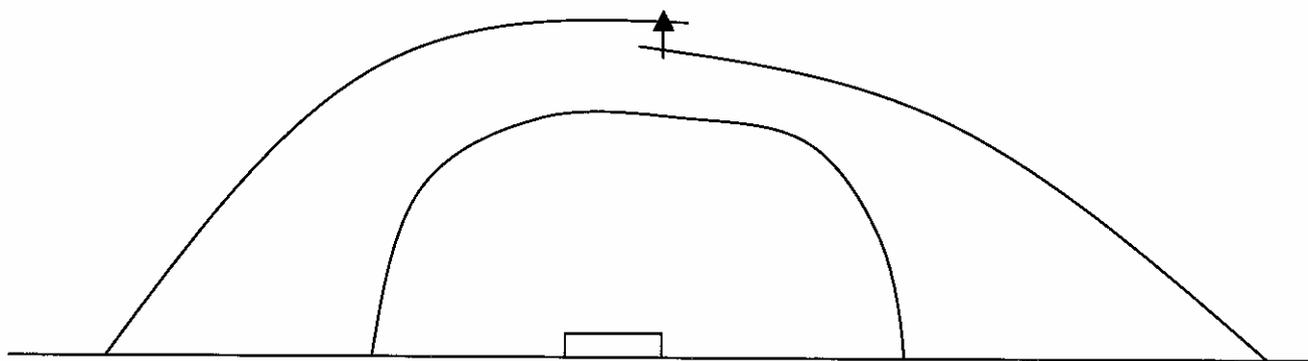
1.

To stk. bak hver kjege, en ball. Gå på skøyter, spille ball i fart – på mann i fart.



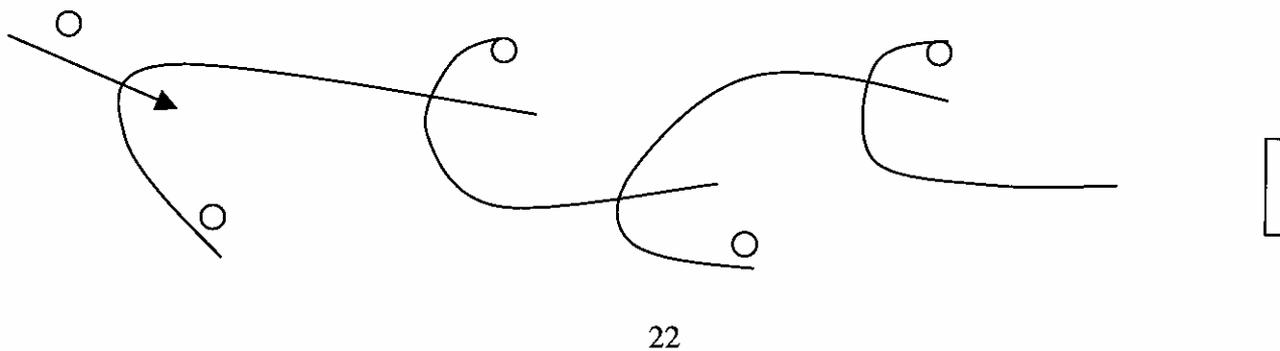
2.

Halvparten starter ved hvert sitt cornerflagg. Går med ball på yttersiden av 16-meter, legger igjen og avslutter på mål.



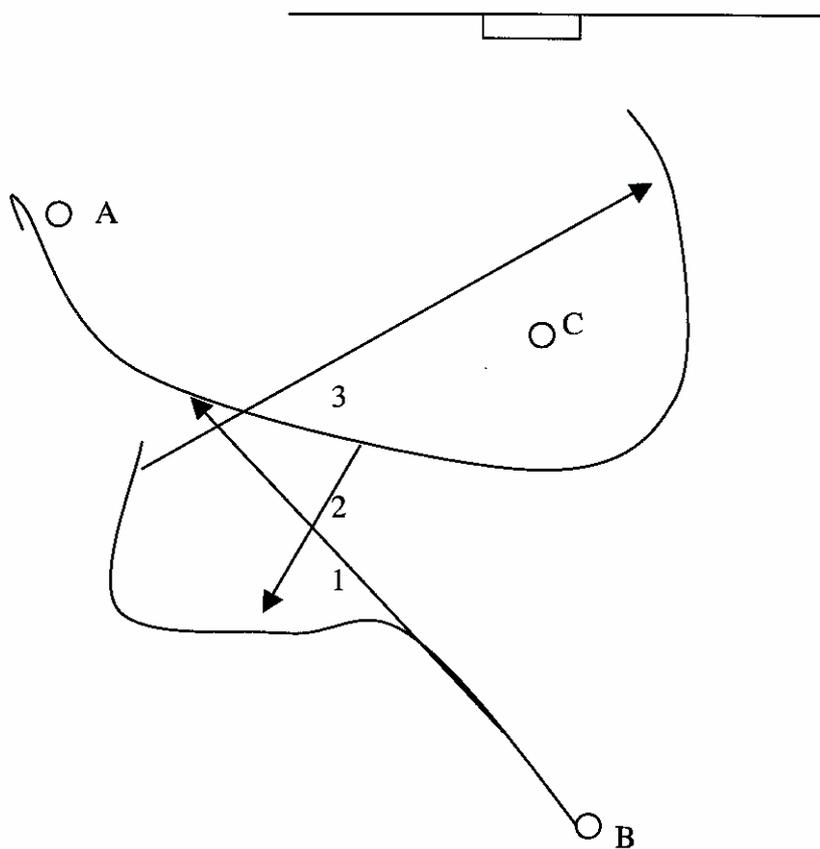
3.

2 stk. bak hver kjege. Legge igjen til den som kommer i mot og bak, avslutning på mål



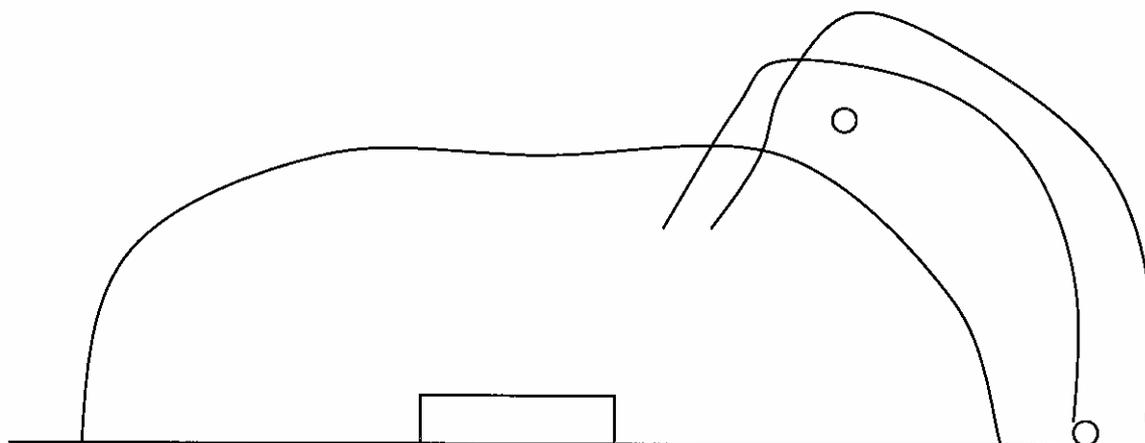
4.

Halvparten bak hver kjege A og B. B spiller ball til A (1) – A setter fart for å runde kjege C, A legger igjen til B (2), B tar ballen med seg litt og spiller ball til A (3)



5.

To stk spiller ball seg i mellom. Den som har ballen når de runder kjege avslutter på mål. Den andre sikrer og tar retur.



Skridskoövning

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

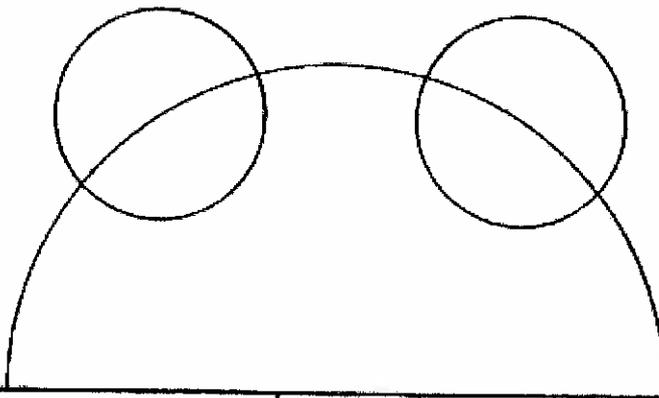


- Skott
- Boll
- × Anfallare
- Försvarare

- 8.
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

Förslag på skridskoövningar som kan användas vid ex. första ispasset på rink eller stor bana:

1. Ta fart och glid. Parallella skridskor pressas isär och åter samman.
2. Ta fart och glid. Båda skridskorna hela tiden i isen. Pressa höger skridsko utåt. För den åter i isen parallellt läge med vänster fot. Pressa vänster skridsko utåt och för tillbaka.
3. Ta fart och glid. Balansera på en skridsko. Behåll farten genom att trycka på växelvis inner- och ytterskär. Skifta fot.
4. Ta fart och glid. Glid på en skridsko och gör en 8:a. Skifta fot.
5. Åka framlänges i 8:a. Överstegsåkning med bålen vänd mot cirkelns mitt.
6. Framlängesåkning med vändningar till baklängesåkning. Vändningar från baklänges till framlängesåkning. Bibehåll djup åkställning. Växelvis vändningar höger/vänster.
7. Ta fart och glid. Knäböj ett ben och glid med det andra benet sträckt. Skifta ben. (Skjuta häre)
8. Hoppa över kompisars utsträckta klubbor.
9. Backa, dra kompis. (tvingar fram kraftigt frånskjut och rätt kroppslutning)
10. Baklängesåkning i 8:a. Överstegsåkning.



Skridskoövning

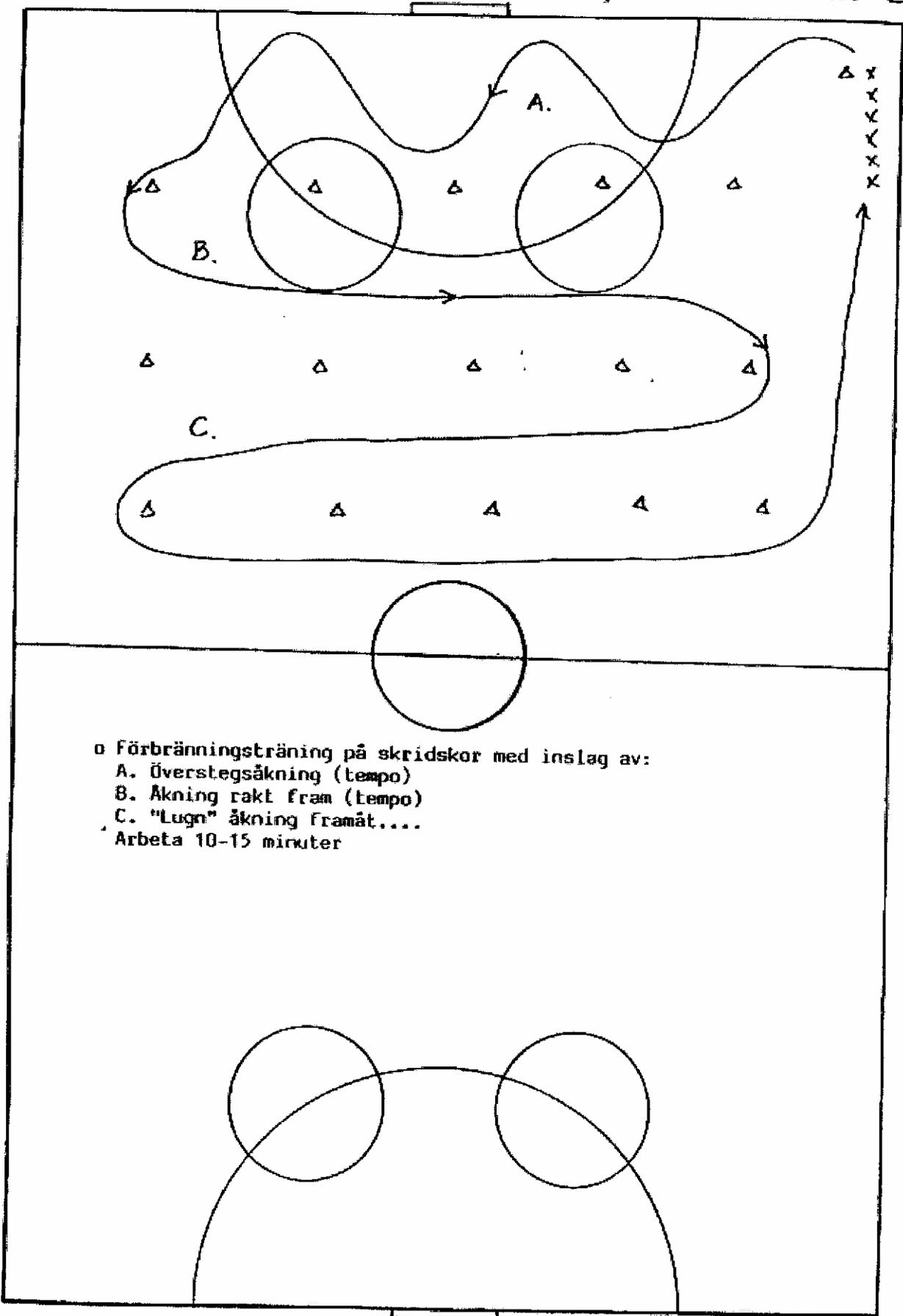
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- 16.
- ⊗ Bollhålla
  - △ Kon



o Förbränningsträning på skridskor med inslag av:  
 A. Överstegsåkning (tempo)  
 B. Åkning rakt fram (tempo)  
 C. "Lugn" åkning framåt....  
 Arbeta 10-15 minuter

Passningsövningar

Teckenförklaring:

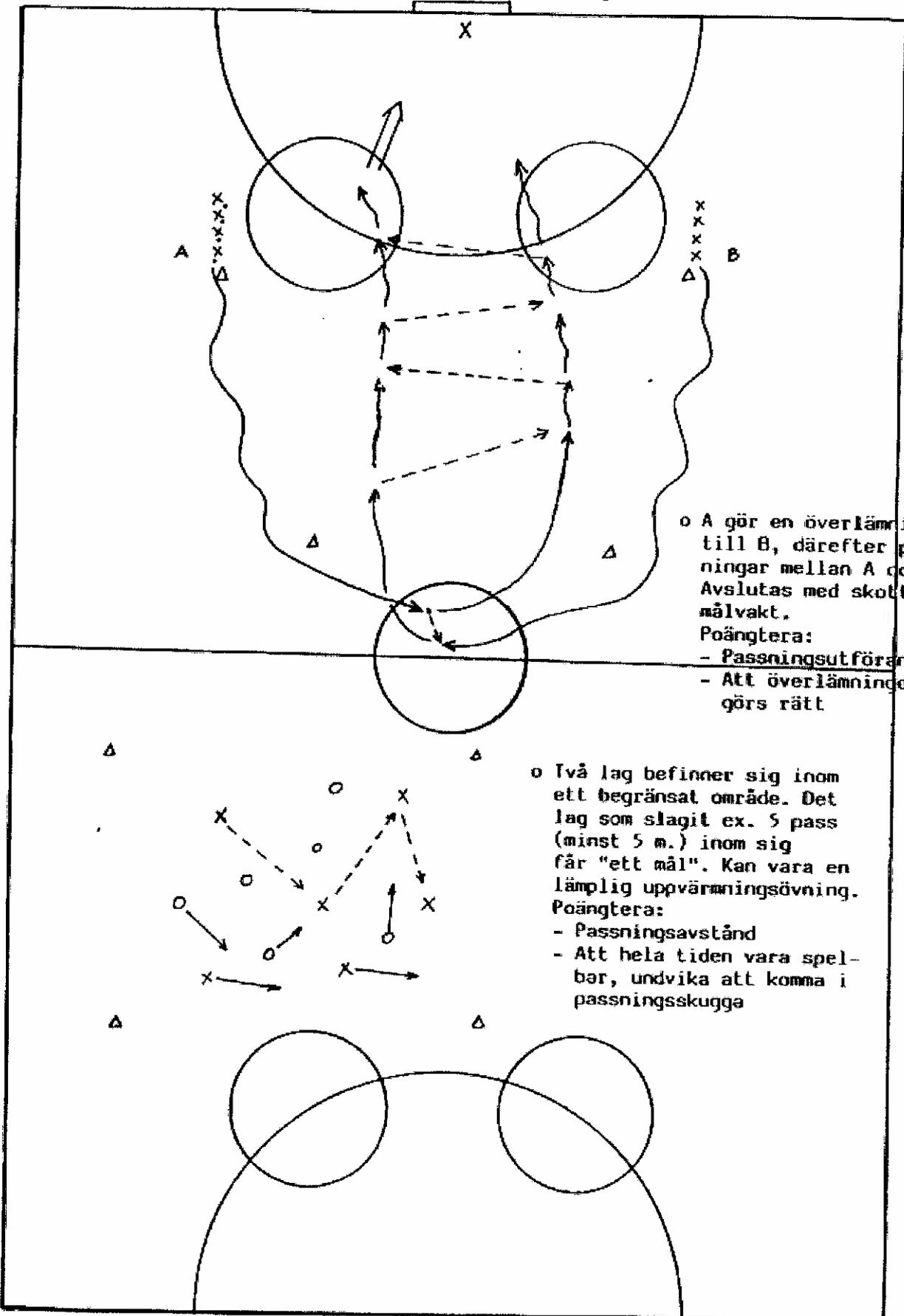
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

24.

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o A gör en överlämning till B, därefter passningar mellan A och B. Avslutas med skott på målvakt.  
 Poängtera:  
 - Passningsutförandet  
 - Att överlämningen görs rätt

o Två lag befinner sig inom ett begränsat område. Det lag som slagit ex. 5 pass (minst 5 m.) inom sig får "ett mål". Kan vara en lämplig uppvärmningsövning.  
 Poängtera:  
 - Passningsavstånd  
 - Att hela tiden vara spelbar, undvika att komma i passningsskugga

# Dribblingsövning

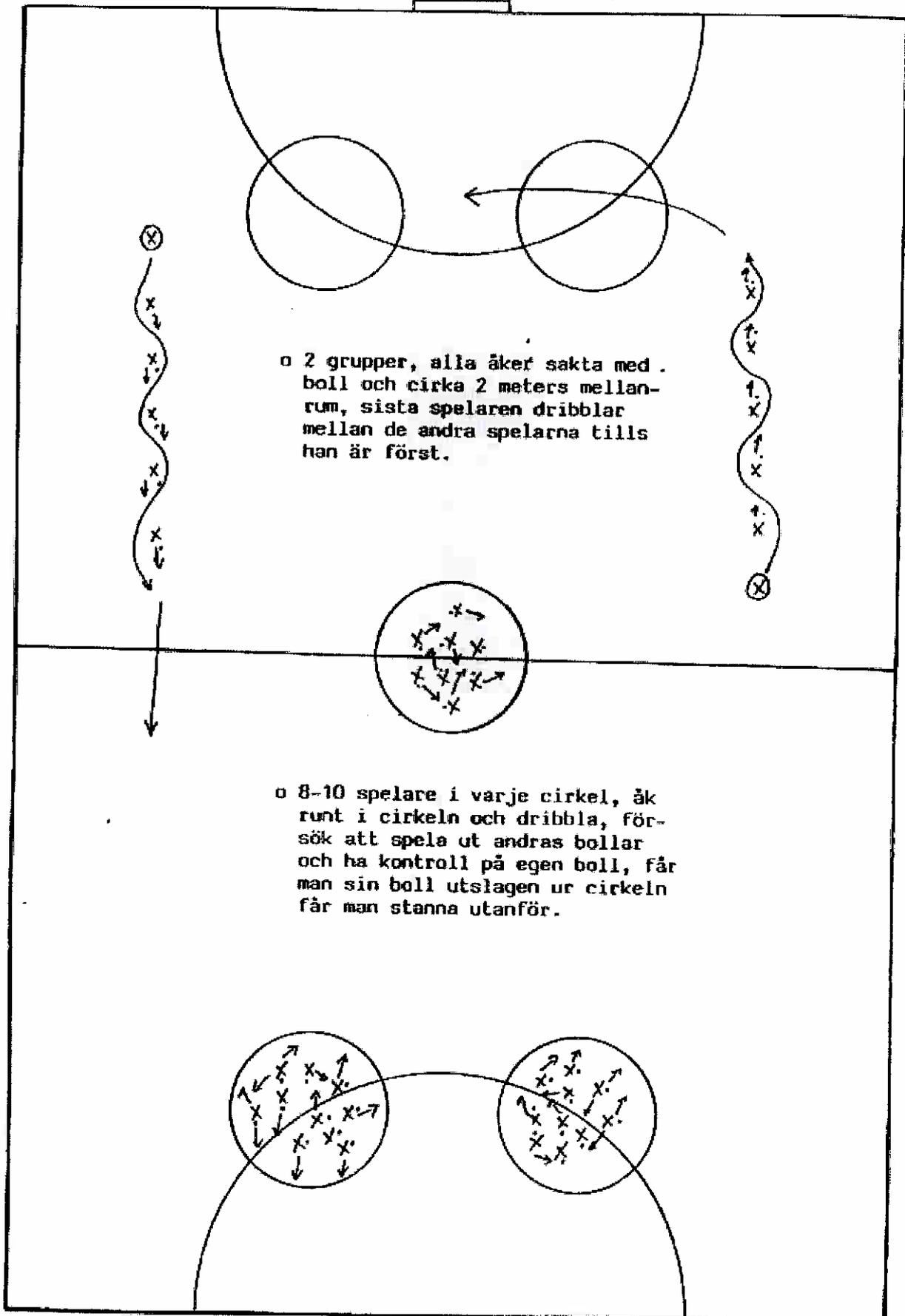
## Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Skott 34.
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

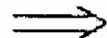
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Dribblingsövning

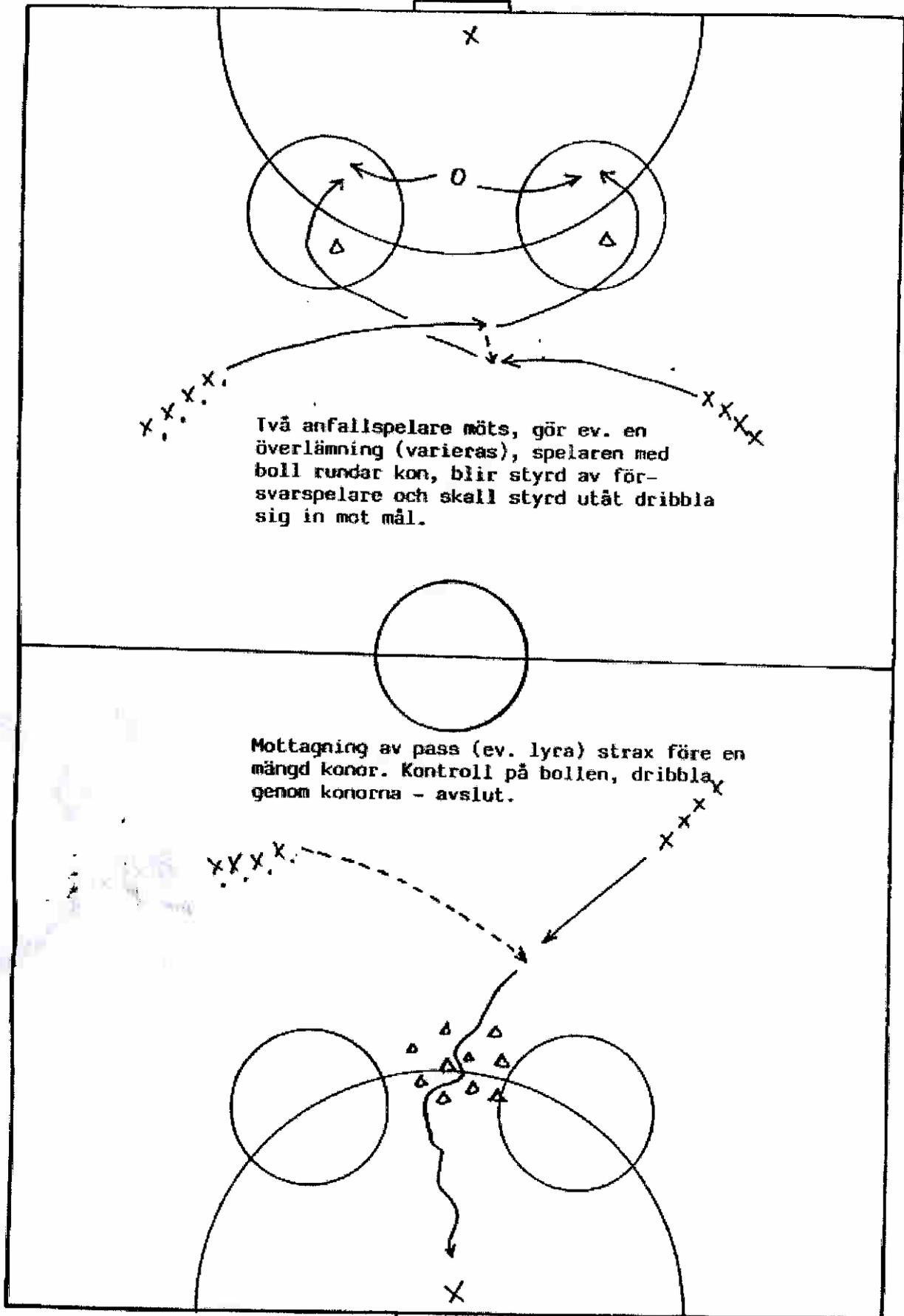
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 35.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



# Dribblingsövning

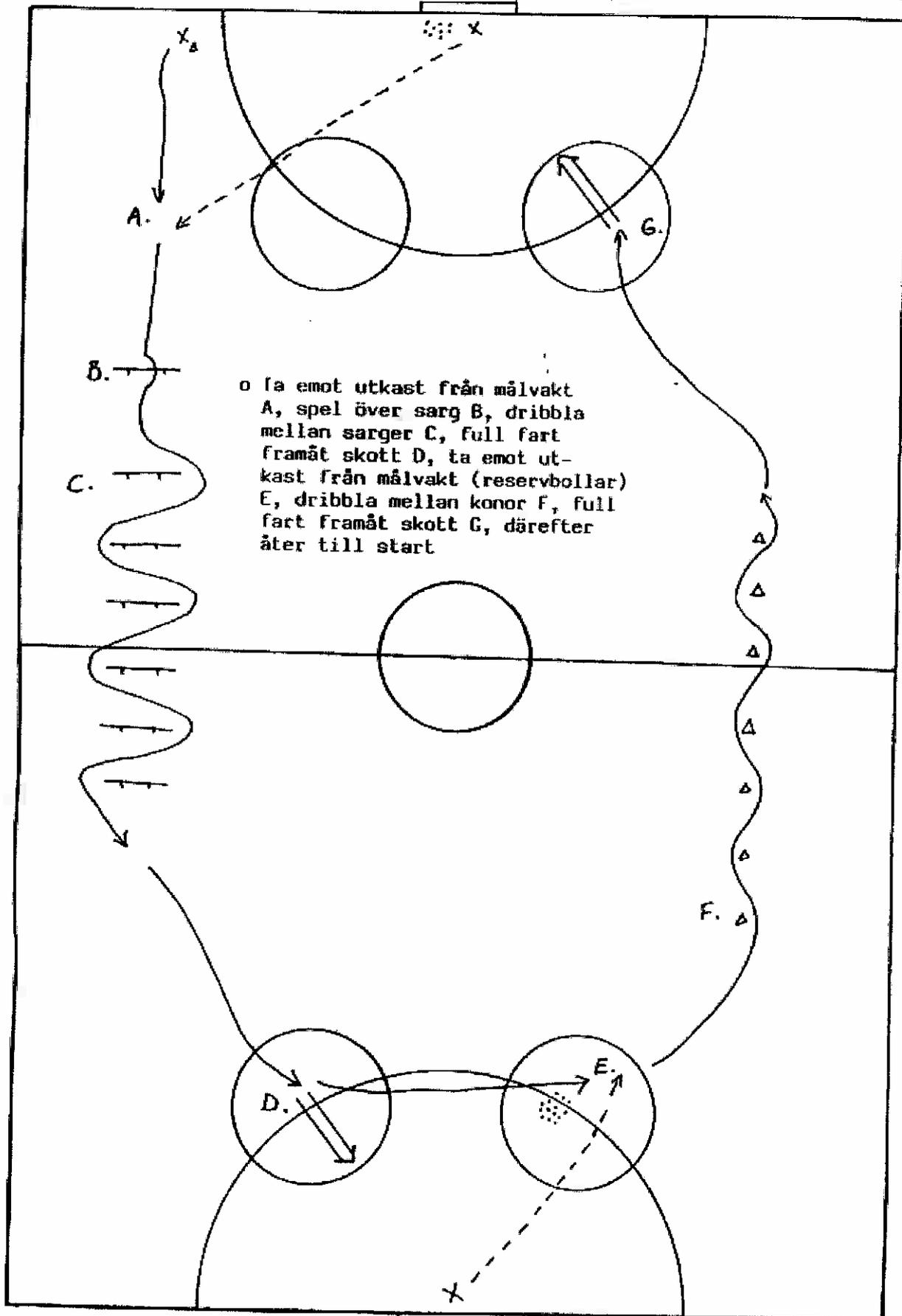
## Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 38.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o ta emot utkast från målvakt A, spel över sarg B, dribbla mellan sarger C, full fart framåt skott D, ta emot utkast från målvakt (reservbollar) E, dribbla mellan konor F, full fart framåt skott G, därefter åter till start

# HANDLEDNING ÅLDERSANPASSAD TRÄNING



Foto: Anders Andersson, KK



# HANDLEDNING

## ÅLDERSANPASSAD TRÄNING

### Inledning

Som barn- och ungdomstränare i bandy finns det några grundläggande moment i tränarskapet som är viktiga att känna till. Ett moment är att vid all träning anpassa träningen efter spelarnas ålder och kunnande. Man kan inte bedriva samma träning för 8-åringar som för 14-åringar. Det har att göra med barn och ungdomars psykiska-, fysiska- och sociala utveckling samt det bandytekniska kunnandet.

Nedan följer ett förslag på uppdelning av moment som kan ingå i de olika åldersgrupperna. Antalet moment och svårighetsgraden stegras från åldersgrupp till åldersgrupp. Vi har gjort åldersindelningen i fem grupper: 6-8, 9-10, 11-12, 13-14 och 15-16 år.

### \* 6-8 år

Det diskuteras i olika sammanhang när (ålder) och hur (organiserad träning) barn skall börja idrotta. När det gäller att lära sig att åka skridskor finns det ingen nedre åldersgräns men när man skall börja bedriva den s.k. organiserade träningen i föreningsregi bör barnen vara lägst 6-8 år.

I samband med detta skall vi uppmuntra och poängtera för våra barn och ungdomar (gäller alla åldersgrupper) bety-

delsen av den "oorganiserade och improviserade" träningen/leken. Alltså att barnen och ungdomarna själva tar initiativ till egen träning/lek på "hemmakvarterets" isbana. Och då måste vi ledare och föräldrar se till så att kommunerna spolar upp dessa "kvarteretsbanor" så att barnen och ungdomarna har möjlighet till detta.

### Lekfulla övningar

I dessa tidiga åldrar (6-8 år) får inte verksamheten vara alltför allvarlig utan det mesta måste vara lek. Huvuddelen av träningen skall bestå av lekfulla skridskoövningar. När det gäller sådana övningar rekommenderar vi häftet "Skridskoidrott - för nybörjare" som är framtaget av de 4 skridskoidrotterna. Häftet kan beställas från SBF:s kansli.

### Smålagsspel

Deltar man i en bandyträning skall man självfallet även få prova på klubba och boll. Kom ihåg att även anpassa utrustningen efter ålder ex. klubbstorlek. Att träna bandyns övriga baskunskaper - passningar, dribblingar och skott är för "tidigt". Utan det man skall bedriva är

smålagsspel. Det vi menar med smålagsspel är att man spelar "två-mål" och delar in lagen med 3-5 spelare/lag. Detta för att få spelarna att "känna på bollen" så ofta som möjligt, att alla känner att de deltar i spelet.

### Prova flera idrotter

Med detta menar vi att barnen inte ska inrikta sig på en idrott för tidigt.

Utan prova på flera idrotter. Kanske samarbeta med en förening som bedriver en annan idrott.

När det gäller detta har vi en överenskommelse mellan de "stora lagbollidrotterna" - bandy, basket, fotboll, handboll, ishockey och volleyboll - som vi kallar "Ungdomsidrott i samförstånd". I överenskommelsen står det bl.a.: "Vi skall inte medvetet hindra våra ungdomar - de som önskar - att delta i flera idrotter". Detta gäller ungdomar upp till 16 år.

## \* 9 - 10 år

Hur långt upp i åldrarna får man vara nybörjare i bandy? Här finns det olika uppfattningar. Men vi anser att upp till 10 år ska man kunna få vara nybörjare.

### Lekfulla övningar

Med anledning av ovannämnda skall tonvikten på träningen fortfarande läggas på lekfulla skridskoövningar. Skridskoåknigen är bandyspelarens viktigaste baskunskap. Vi hänvisar till häftet "Skridskoidrott - för nybörjare".

### Introducera teknikträningen

I den här åldersgruppen rekommenderar vi att man börjar med matcher i organiserade former arrangerade av distriktsförbund eller föreningar. I och med detta

bör man introducera teknikträningen (baskunskaperna). Förutom skridskoåknigen ska man träna enkla passnings-, dribblings- och skottövningar. När du tränar baskunskaperna försök att undvika sådana övningar där spelarna får stå och vänta i långa led s k "kolonnövningar". Tänk på att: använda enkla övningar, anpassa svårighetsgraden efter ålder och kunnande, ha inte för många övningar/träningspass, se till så att övningarna utförs på ett riktigt sätt - om inte - gå in och rätta till och instruera. Här kan du "utnyttja" de spelare som utför övningen på ett riktigt och bra sätt genom att låta dem visa det inför hela gruppen. Det är viktigt att spelarna lär in baskunskaperna rätt från början.

### Övervägande smålagsspel

Fortfarande skall "två-målspelet" bestå av övervägande smålagsspel (3-5 spelare/lag). Avsluta eller bryt in i träningspasset smålagsspel. Det är detta som spelarna oftast tycker är roligast. I övrigt se åldersgrupp 6-8 år.

### 7-mannabandy

Allt matchspel som organiseras av distrikt eller förening ska vara 7-manna i den här åldern. Det är upp till varje distrikt att sätta upp regler för 7-mannabandy. SBF har rekommendationer för planmått.

### Prova alla platser i laget

Tänk på att samtliga spelare skall "gå runt" och prova alla platser i laget. T ex en 9-åring som börjar som målvakt i sin första bandymatch ska inte behöva vara målvakt under hela sitt "idrottsliga liv" utan få möjlighet att prova på att spela "ute". Detta gäller även att vara avbytare.

## Regler och normer

I och med att man börjar spela matcher så är det naturligt att prata om bandyns regler och normer.

Det är mycket viktigt att vi ledare är ärliga när vi har genomgång av regler. Att försöka manipulera och tänja på reglerna ska vi inte acceptera. Exempelvis vi ska inte lära våra spelare att "filma" sig till ett domslut eller fuska sig till fördelar. Det är också mycket viktigt att vi lär spelarna respektera domarens uppfattning! Vi ledare måste också tänka på vårt uppträdande mot domaren. Vi skall vara goda föredömen i alla situationer.

När vi pratar om regler och normer ska vi inte bara diskutera uppträdandet på planen utan även hur vi ska uppträda utanför planen. T ex att hålla ordning på sin personliga utrustning, passa tider, ordningen i omklädningsrummet, hjälpa till med att plocka in materiel efter träning, bära lagets gemensamma trunkar vid matcher, är välvärdade och uppträder trevligt mot motståndarlagets ledare och spelare.

I samband med regler och normer kan vi informera om ANT (Alkohol, Narkotika och Tobak) och dess inverkan på kroppen och idrotten.

## Prova flera idrotter

Se åldersgrupp 6-8 år.

## \* 11-12 år

"Bandyteknikens Träd" är ett försök att illustrera bandyns baskunskaper och olika varianter på respektive baskunskap. Men för att få "trädet" att växa och leva krävs det vissa förutsättningar, "rötter". Exempel på "rötter" är isytor, ungdomar, utrustning. Dessa "rötter" ger sedan kraft åt "trädet" som via stammen förgrenar sig i fem grenar, baskunskaperna. Varje gren bildar sedan ett grenverk av olika

varianter på respektive baskunskap.

Längst ut på varje gren sitter en frukt som vi kallar mod. Vilja, oräddhet, mod krävs för att utveckla sin bandyteknik och bli en bra bandyspelare.

## Utveckla teknikträningen (baskunskaperna)

Som vi tidigare har nämnt så är träningen av baskunskaperna mycket viktig. I förra åldersgruppen (9-10 år) introducerade vi teknikträningen. Vilket innebar att vi använde oss av enkla övningar där vi gick igenom grunderna i varje enskild baskunskap. I den här åldersgruppen kan vi utveckla teknikträningen genom att "bygga på" med lite mer avancerade varianter, se "Bandyteknikens Träd".

## Grunderna i anfalls- och försvarsspel

I och med att spelarna kommit upp i den här åldersgruppen så är de "mogna" att lära sig grunderna i bandyns anfalls- och försvarsspel. Man brukar använda ordet grundförutsättningar. Grundförutsättningarna för anfallsspel är:

- att vara spelbar (undvika passnings-skugga)
- att ha rätt spelavstånd (varken för korta eller för långa passningsavstånd)
- att ha ordentlig spelbredd (att vi utnyttjar hela planens bredd)
- att ha speldjup (att inte varje lagdel spelar på "linje" utan har ett djup.  
Är det så att vi inom varje lagdel har ett speldjup skapar det flera passningsalternativ)
- att ge understöd (att man ger sin medspelare som är bollhållare understöd bakom ifall han/hon "tappar" bollen eller är ett passningsalternativ, bollhållaren släpper bollen bakåt.

Grundförutsättningarna för försvarsspel är:

- att vara på försvarssida (ex. efter avslutat anfall och bollen rullat över kortlinjen, skall spelarna snabbt inta sina positioner på planen och komma på försvarssida, att ha minst en motspelare mellan sig och bollen)
- att ta markering (för bandyns del är den vanligaste markeringsformen zonmarkering. Vilket innebär att varje spelare tilldelas en zon på planen och får till uppgift att markera den motspelare som finns i zonen)
- att ge understöd (som vi nämnde ovan ska man sträva att hamna i numerärt överläge (ex 2 mot 1) och i en sådan situation när en medspelare pressar en motspelare ska man ge understöd bakom på rätt avstånd ifall han/hon som pressar misslyckas med att erövra bollen från motspelaren. I sådana här spelsituationer är förmågan att kunna "läsa spelet" en tillgång)
- att täcka upp en spelyta (om ex motståndarna har ett uppspel på högerkanten gör vi en överflyttning till vänster då har vår högerhalv som uppgift att täcka upp spelytan bakom vår backlinje)
- att ha speldjup ( i försvarsspelet är det viktigt att varje lagdel har rätt speldjup både mellan och inom lagdelarna. Ex. en av liberöns viktigaste uppgifter är att ha rätt speldjup bakom sina backar)
- att styra motståndarnas anfall (målet med styrningen är att styra ut motståndarnas start av anfall mot kanten. Om vi spelar med 3 toppforwards är "centern" nyckelpersonen i styrningen det är han/hon som ska "bestämma" åt vilket håll styrningen

ska ske. "Centern" bestämmer också vilken höjd vi ska ha när vi startar styrningen. Våra 3 toppforwards bildar en spets där våra ytterforwards "ligger" lite snett bakom "centern". Mittfältarna deltar i styrningen och ger understöd till toppforwards. Backarna täcker upp spelytan bakom mittfältarna. Liberon tänker på sitt speldjup. När våra toppforwards och mittfältare lyckats med att styra ut motståndarna mot en kant är det ytterhalvens uppgift att "sätta stopp" och brytpunkten bör vara mittlinjen. Styrningen är alltså till för att hindra motståndarna att komma in i banan och därifrån starta sina anfall).

Något som du ska tänka på i den här åldersgruppen är att du lägger tonvikten vid träning och teorigenomgångar på lagets anfallsspel. Vi tycker att utveckla anfallsspelet är viktigare än försvarsspelet i de här åldrarna.

### Smålagsspel - med olika förutsättningar

Avsluta eller bryt in i träningspasset smålagsspel. Precis som i tidigare åldersgrupper tycker spelarna att detta är roligast. I den här åldern kan vi stegra upp smålagsspelet med att lägga in olika förutsättningar. För att få till ett snabbare och bättre passningsspel kan man ex. begränsa antalet tillslag på bollen, varje spelare får bara vidröra bollen 1 eller 2 gånger. Det ställer krav på medspelarna att vara spelbara och ha speldjup.

### Rörlighetsträning

Det finns flera benämningar på det här momentet, ett är smidighetsträning. I åldersgrupperna 6-8 och 9-10 år finns inget behov av rörlighetsträning då spelarna har en "naturlig" rörlighet i leder och muskler. Däremot i den här ålders-

gruppen börjar behovet att öka. Det man ska bedriva är en allsidig rörlighetsträning men de viktigaste delarna är ljumskar, fram- och baksida på låren. För målvakterna är detta speciellt viktigt. Rörlighetsträning bedrivs i samband med uppvärmning och efter träning och match.

### **7-manna eller 11-mannabandy**

Det är upp till respektive distrikt att bestämma om man ska spela 7-manna eller 11-mannabandy i den här åldersgruppen.

### **Regler och normer**

I den här åldersgruppen kan man alltså börja spela 11-manna vilket innebär nya regler. I övrigt kan man även här diskutera de frågor som vi tog upp i förra åldersgruppen 9-10 år. Det man kan lägga till är att informera om hur viktigt det är att äta rätt när man idrottar.

### **Begrepp och termer**

Under avsnittet Grunderna i anfalls- och försvarsspel gick vi igenom en hel del begrepp och termer. Spelarna i den här åldersgruppen ska alltså börja lära sig och förstå innebörden i de olika begrepp och termer som vi använder inom bandyn.

### **Prova alla platser i laget**

Se åldersgrupp 9-10 år

### **Utöva annan idrott**

Enligt erfarenhet så utvecklas man som ex. bandyspelare i unga år om man utövar flera idrotter. Man får en mer allsi-

dig träning. Det finns många idrotter som kan påverka ungdomarnas utveckling som bandyspelare på ett positivt sätt. Det viktigaste är att man kompletterar bandyspelet på vintern med en sommaridrott. Vi hänvisar även till lagbollidrotternas överenskommelse "Ungdomsidrott i samförstånd" som vi nämnde vid åldersgrupp 6-8 år.

## **\* 13-14 år**

### **Utveckla teknikträningen (baskunskaperna)**

Fortsätt att träna baskunskaperna. Använd inte för komplicerade övningar men försök att utveckla teknikträningen jämfört med åldersgrupp 11-12 år. Kom ihåg som vi tidigare poängterat att anpassa övningarnas svårighet efter ålder och kunnande. Se "Bandyteknikens träd".

### **Grunderna i anfalls- och försvarsspel**

Utveckla träningen av bandyns grundförutsättningar för ett bra anfalls- och försvarsspel. Se åldersgrupp 11-12 år.

### **Spelmoment i anfallsspel**

I den här åldersgruppen skall vi utveckla träningen ytterligare genom att börja träna olika spelmoment. Exempel på spelmoment i anfallsspelet är:

- **uppspel** (olika varianter på start av anfall från målvakt och framåt)
- **väggspelet** (för att få ett snabbt och effektivt passningsspel skall man sträva efter att ha så få tillslag/spelare på bollen som möjligt och då är det s k väggspelet ett bra alternativ. Med väggspelet menar vi att en spela-

re passar bollen till en medspelare som sedan "väggar" tillbaka bollen – endast ett tillslag – till ex samma spelare beroende på vilken väggspelsvariant man har)

- **tillbakaspel** (om man som passningsmottagare känner att man är markerad av en motståndare och inte kan vända upp i anfallsriktning kan man göra ett tillbakaspel till ex passningsläggaren)
- **spelvändning** (ex om målvakten gjort ett utkast till vänsterhalven som blir pressad av motståndaren vänder om passar tillbaka bollen till liberon som slutför spelvändningen genom att med ett tillslag passar bollen till högerhalven)
- **skapa yta** (ibland kan bandyn vara ganska "tät" svårt att få utrymme för ett bra anfallsspel. Motståndarna täcker upp våra spelytor. Då är det en tillgång att ha spelare som kan skapa spelytor. Med att skapa spelyta menar vi spelarnas rörelser på planen utan att vara bollhållare det s k spelet utan boll. Genom att röra sig rätt kan man "dra isär" motståndarnas försvar och därmed skapa yta åt sina medspelare).
- **andra våg** (en förutsättning för att ha en bra andra våg i anfallsspelet är att man har ett speldjup att man inte anfäller på linje. En utav grundförutsättningarna i anfallsspelet som vi tidigare gått igenom. Ett exempel på andra våg är: vår högerytter slår en hård ispassning in mot motståndarmålet från högerkanten, bollen går bakom vår center som "ligger" främst i vårt anfall, som andra våg (snett bakom centern) kommer vår vänsterytter och tar bollen och avslutar anfallet med mål. Även mittfältarna kan vara "andra vågspelare")

- **överlämning** (ett sätt att skapa yta för ett anfall är att två spelare gör en s k överlämning. Antingen utför man överlämningen eller fingerar den. En överlämning kräver koncentration och ett samspel mellan spelarna "split vision". Det gäller att man gör den vid rätt tillfälle och på rätt plats på planen. Ett exempel på överlämning är: en av våra mittfältare kommer ner i sväng från höger får ett utkast från målvakt vid straffområdeslinjen tar emot bollen "trampar" på med översteg upp i banan till vänster, vår andra mittfältare som kommer från vänsterkanten med god fart möter bollhållaren, det är viktigt att spelaren som möter åker nedanför ("hemåt" – mot eget mål) bollhållaren, när spelarna möts släpper bollhållaren bollen till spelaren som möter och en överlämning av bollen har skett. En fingerad överlämning betyder att bollhållaren inte släpper bollen till den som möter utan fortsätter själv med bollen. Allt för att lura motståndarna. Det är viktigt att överlämningen görs "hemåt" mot eget mål)
- **överlappning** (ett annat bra anfallsvapen är en överlappning. Även detta kräver koncentration och ett samspel mellan spelarna. Ett exempel på överlappning är: vår vänsterhalv har lyckats ta sig igenom motståndarnas styrning genom att ha vågat åka in i banan med bollen, vår vänsterytter har noterat detta så när bollhållaren passerar mittlinjen har ytttern rört sig så att han/hon med överstegsåkning i god fart kommer i en sväng bakom bollhållaren, åker upp till höger om bollhållaren, precis när vår ytter passerat bollhållaren passar han/hon bollen snett framåt till ytttern och en överlappning har gjorts).

- numerära överlägen och underlägen (när man tränar dessa olika spelmoment som vi nu gått igenom skall man i början träna dem utan motståndare. Efter hand som spelarna lär sig de olika momenten kan man stegra övningarna med att "lägga in" motståndare. Motståndarna kan i början vara lite passiva men vartefter öka intensiteten. När man tränar de olika spelmomenten med motståndare kan man för att öka effekten på övningarna använda numerära överlägen och underlägen. 2 mot 1, 3 mot 2, 4 mot 3 osv detta beroende på hur många spelare som deltar i övningen. Man kan träna både överlägen och underlägen i anfallsspelet även om man alltid skall sträva efter att komma i numerära överlägen).

### Spelmoment i försvarsspel

När det gäller olika spelmoment i försvarsspelet så finns det inte så många. Utan den viktigaste träningen av försvarsspelet är träningen av de olika grundförutsättningarna, som vi tidigare gått igenom. Försvarsspelet tränar vi ju också när vi tränar de olika spelmomenten i anfallsspelet. Exempel på spelmoment i försvarsspelet:

- **volleyspel** (förmågan att kunna träffa bollen på volley eller på "tennis" som vi även brukar kalla det, är ett viktigt moment i försvarsspelet. Därför bör detta tränas speciellt)
- **numerära överlägen och underlägen**

(för att öka effekten i träningen även i försvarsspelet kan man använda sig av numerära överlägen och underlägen. Man kan givetvis inte träna försvarsspelet isolerat utan är beroende av anfallande spelare. I övrigt

gäller samma principer som för anfallsspelet)

### Målvaktsträning

Ett moment som ibland kan bli bortglömt är specialträning för målvakter. Som vi tidigare nämnt så skall man inte inrikta sig på en speciell plats i laget för tidigt. Men man kan ändå bedriva specialträning för målvakter där man lär ut målvaktarbetets grunder. Varva träningen så att samtliga spelare (de som vill) får vara med i målvaktsträningen.

### Fasta situationer

I den här åldern är det dags att börja specialtränas fasta situationer. Alltså frislåg och hörnor samt olika varianter och uppställningar på dessa.

### Rörlighetsträning

För att man skall utvecklas till en bra bandyspelare krävs det att man har en god rörlighet. Definition: "rörlighet är förmågan att utföra rörelser med stort rörelseutslag". Rörlighetsträningen syftar alltså till att förbättra tånjbarheten i ledband, senor och muskulatur.

Tre principiellt olika metoder används för rörlighetsträning:

- **tånjning** (en aktiv form av träning, där man med t ex en "sving" tilldelar en kroppsdel rörelseenergi. Vanligaste metoden i uppvärmning och ungdomsträning)
- **stretching** (efter uttöjning av en muskel eller muskelgrupp stannar man kvar i detta läge en relativt lång tid)

- **kontraktion - avslappning - töjning**  
(muskeln töjs ut, kontraheras i detta läge, slappas av och töjs därefter ut på nytt)

Rörlighetsträning kan användas vid uppvärmning, brytas in i träningspasset (aktiv vila) och efter träning och match.

### Försiktig och allsidig styrketräning

Styrketräning skall man inte börja med i för tidig ålder. Det har att göra med barn och ungdomars fysiska utveckling. I den här åldersgruppen kan vi börja med en försiktig och allsidig styrketräning. Den här träningen kan bedrivas som försäsongsträning, tidsperioden mellan sommaridrottens säsongslut och till bandyns seriestart. Definition: "styrka är muskulaturens förmåga att övervinna eller verka mot ett motstånd". Vid styrketräning med 13-14 åringar skall inte vikter användas. Utan man använder spelarens egen kroppsvikt som belastning. Med allsidig menas att vi använder oss av styrkeövningar för hela kroppen.

### Förbränningsträning

Det finns ett annat namn för detta som brukar användas i träningsammanhang och det är aerob uthållighet. Definition: "Uthållighet är förmågan att stå emot trötthet vid långvarig belastning". När det gäller aerob uthållighet så bygger den på en process där energi frigörs genom en förbränning av glykogen och fett tillsammans med syre. Liksom styrketräningen kan den träningen bedrivas som försäsongsträning. De olika metoder man kan använda är:

- **distanslöpning** (1-8 km med låg eller medel intensitet)

- **fartlek** (individuellt bestämd växlande hastighet från gång till snabb löpning med inslag av ex olika hopp, baklängeslöpning m m)
- **intervall** (ex arbete 70 sek vila 20 sek med låg eller medel intensitet)

Självfallet tränar man uthållighet även när man är på is genom att använda sig av olika förbränningsövningar. Samtidigt skall du vara medveten om att när du tränar olika spelmoment med hög intensitet med mycket skridskoåkning så ger det en bra uthållighet för spelarna. När du bedriver förbränningsträning med dina ungdomar får inte intensiteten bli så hög att de får mjölksyra.

### Taktik - spelsystem och spelmönster

Vid teorigenomgångar med spelarna ex efter sista träningen innan nästa match kan man diskutera taktik - spelsystem och spelmönster. Med spelsystem menar vi spelarnas positioner/uppställningar på planen. Man har kommit överens om att spela efter ett visst system, en viss organisation och med en viss arbetsfördelning inom laget. Med spelmönster menar vi spelarnas och bollens rörelser på planen. Ska man beskriva ett lags spelsystem, ska man följaktligen bara beskriva hur spelarnas positioner är eller hur de står uppställda. När det gäller spelmönster skall man däremot titta på hur spelarna och bollen rör sig inom spelsystemet. Taktik däremot är de val och förändringar som görs i spelsystemet och/eller i spelmönstret, dvs hur man som tränare ändrar på spelarnas arbetsuppgifter eller positioner (spelsystemet) eller på spelarnas och bollens rörelser (spelmönster). Dessa ändringar är taktiska. Taktik innebär alltså att man ändrar på saker och ting. När man har teorigenomgångar i det här ämnet så skall man tänka på att inte styra upp spelarna alltför mycket i ett spelsystem och spelmönster utan att man

betonar spelarnas egna möjligheter till problemlösningar av taktiska problem under spelets gång. Träna även på detta.

### **Prova alla platser i laget**

Man kan även i de här åldrarna ha som princip att spelarna får prova på flera platser i laget. Möjligtvis att målvakten är undantagen.

### **Utöva annan idrott**

Se åldersgrupp 11-12 år

## **\* 15 - 16 år**

### **Teknikträning**

Teknikträningen och träningen av bas-kunskaperna blir man aldrig för "gam-mal" för. För att få till stånd ett bra lagspel krävs individuellt tekniskt duktiga spelare. Så teknikträningen får man aldrig sluta med, den måste hela tiden upprätthållas eller helst utvecklas.

### **Grunderna i anfalls- och försvarsspel**

Se åldersgrupp 13-14 år. När vi är inne på det här avsnittet och pratar om an-falls- och försvarsspel så brukar man använda spelardefinitionerna anfalls- och försvarsspelare. Då är liberon, backarna och ytterhalvorna försvarsspelare samt mittfältarna och toppforwards är anfalls-spelare. Men är det rätt att ha de här definitionerna på dessa spelare? Är bac-

karna "bara" försvarsspelare? Är mitt-fältarna "bara" anfallsspelare? Svaret är självfallet nej. Därför att när motståndar-laget har bollen är samtliga spelare i egna laget försvarsspelare (även toppfor-wards) och när vi själva har bollen då är samtliga våra spelare anfallsspelare (även backarna). Så därför är det anser vi fel-aktigt att dela upp spelarna i anfalls- och försvarsspelare beroende på vilken plats man har i laget. Utan samtliga spelare i laget är anfallare och försvarare.

### **Spelmoment i anfalls- och försvarsspel**

Se åldersgrupp 13-14 år. Använd inte alltför komplicerade varianter på spel-moment. Det är viktigt att tempo och intensitet är hög samt att övningarna utförs på ett riktigt sätt.

### **Fasta situationer**

Det kan vara ett avgörande moment i en bandymatch, har man duktiga hörn- och frislagskyttar så är varje hörna och frislag en målchans. Så därför bör man träna även detta. Träna det man redan är bra på, för att bibehålla och bli ändå bättre.

### **Rörlighetsträning**

Se åldersgrupp 13-14 år. Rörlighetsträ-ningen är en del i träningen som man kan lära spelarna att klara av själva. När spelarna kommit upp i den här åldern bör de klara av det. De bör också vara så utbildade och medvetna så de förstår varför.

### **Styrketräning**

Styrketräningen kan utvecklas ytterligare i den här åldersgruppen. Nu börjar krop-pen bli så utvecklad så att man klarar det. Styrkan kan delas upp i tre olika typer:

- **maximal styrka** (den högsta styrka som nerv- och muskelsystemet kan åstadkomma vid maximala, viljemässiga muskelsammandragningar. Vanligaste träningsmedlet är skivstång. När man tränar med skivstång är det viktigt att spelarna får en ordentlig genomgång i hur man hanterar en skivstång för att undvika en felaktig träning och skador. Träningen av maximalstyrkans betydelse för en bandyspelare är omdiskuterat. För ungdomar 15-16 år bör inte så stor "vikt" läggas på träningen av maximalstyrkan)
- **snabbstyrka** (förmåga att med hög hastighet i rörelse övervinna ett motstånd. Denna form av muskelstyrka är av avgörande betydelse för prestationen i bandy. Genom beroendet av en god koordination kan den betecknas som en "koordinativ" form av styrka. Träningsmedlet är expanderar, medicinbollar, sandsäckar, viktbälten, viktvästar, skivstång - lätta vikter)
- **uthållighetsstyrka** (förmåga att motstå trötthet under lång tid vid en aktivitet som kräver relativt hög kraftinsats. Även denna styrka är viktig för en bandyspelare. Mycket skridskoåkning under 2x45 minuter. Ur energisynpunkt påverkas den glykotiska processen och uthållighetsstyrka är därför ett komplement till den anaeroba uthålligheten (se nedan). Uthållighetsstyrka tränas med skivstång (vikter 20-60% av max.), medicinbollar, sandsäck, viktväst, viktbalte eller den egna kroppsvikten som belastning).

### Förbrännings- och spjälkningsträning

Förbränningsträning se åldersgrupp 13-14 år. Ett annat namn för spjälkningsträning som brukar användas i tränings-

sammanhang är anaerob uthållighet. Vid högre intensiteter räcker inte syret till för att täcka energibehovet. Då blir istället den anaeroba processen dominerande. Den kallas alltså för spjälkning och innebär energiutvinning utan medverkan av syre. Vid denna process som uppstår i kroppen vid hårt arbete bildas stora mängder mjölksyra (laktat). Precis som träningen av maximalstyrkan är spjälkningsträningen mycket omdiskuterad. Så därför bör man inrikta sig mer på förbränningsträningen för ungdomar i den här åldern.

### Taktik - spelsystem och spelmönster

Se åldersgrupp 13-14 år

### Specialisering på speciell plats i laget

Nu när spelarna är 15-16 år är det lämpligt att de specialiserar sig på en speciell plats i laget. Enligt erfarenhet är det en tillgång för ett lag att ha spelare som kan klara av att spela på flera platser i laget. Detta har vi nu uppnått genom att låta spelarna prova på olika platser i laget t o m 14 år.

### Utöva annan idrott

Enligt överenskommelsen vi har med övriga lagbollidrotter så skall ungdomar ha möjlighet att utöva flera idrotter upp t o m 16 år, om de så önskar. Efter 16 år kan de specialisera sig på en idrott. Detta beror självklart på spelarens egna inställning och inriktning med sin idrott. Det är hela tiden spelaren själv som bestämmer.

# Målvakts- träning



**I**ngen enskild spelare i ett lag är så viktig som målvakten. Denne kan bara lita till sin egen förmåga. Lagets styrka beror kanske till 50 procent på målvaktens arbete, vilket är ett tillräckligt starkt skäl för att varje klubb ska bedriva specialträning för sina målvakter. Den tränare som leder träningen ska vara insatt i målvaktens speciella uppgifter.

En av målvaktens viktigaste uppgifter är att uppmärksamt följa matchsituationerna och genom förebyggande åtgärder försöka förhindra att verkliga målsituationer uppstår. Målvakten måste därför kunna agera utanför sitt mål och dessutom leda och dirigera försvarsspelet.

Att målvakten är försvarsspelare råder det ingen tvekan om, men rätt utnyttjad och tränad kan målvakten också bli ett trumkort i anfallet. Genom snabba och precisa utkast, som i många fall kan överrumpla motståndaren, blir målvakten ett farligt anfallskort.

Ett bra lag med en osäker målvakt kommer snart att bli ett osäkert lag, medan ett sämre lag med en utmärkt målvakt kommer att växa i spelstyrka.

En bra målvakt måste ha flera goda egenskaper, som t ex djärvhet, smidighet, snabbhet, styrka och pondus.

För att få dessa egenskaper krävs också mycket individuell träning, t ex styrke- och smidighetsträning, vilka lätt kan bedrivas hemma.

Eftersom målvaktens arbete skiljer sig så mycket från utespelarnas, ställs speciella krav för att han på ett tillfredsställande sätt ska kunna lösa sin uppgift.

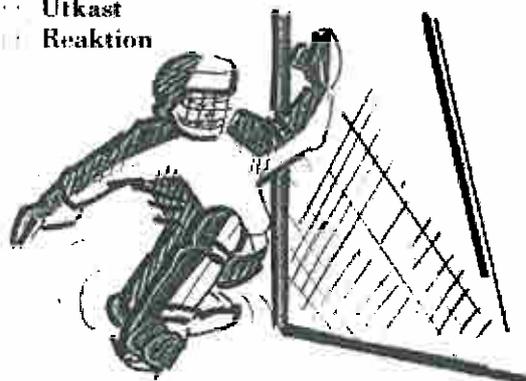
## VAD SKA MÅLVAKTEN TRÄNA?

Alla målvakters individuella förutsättningar varierar. Tyngdpunkten vid varje träningsprogram måste därför bli att försöka avhjälpa och analysera varje målvakts svagheter.

Några viktiga punkter måste dock alla målvakter träna, nämligen:

- Greppet (en eller två händer)
- Kasta sig (benställning efter isen, kroppen bakom)
- Skära av vinklar (gå ut från mållinjen)
- Skridskoparader (styra bollen åt sidorna)
- Utrusningar (OBS! Skydda sig)

- 1 Skridskoåkning
- 2 Utkast
- 3 Reaktion



Tyvärr är det som är svårast att träna upp också det som är viktigast, nämligen spelsinne och en god speluppfattning. Medfödda sådana anlag underlättar väsentligt vägen till att bli en skicklig målvakt.

Målvaktens träning måste vara så mångsidig som möjligt, samt även matchliknande, så att det inte uppstår situationer som målvakten står främmande inför. Målvakten måste specialtränas, när det gäller teknik, smidighet och styrka. Finns ingen målvaktstränare att tillgå, är det till stor hjälp för tränaren om det alltid finns två målvakter. De kan då bedriva ett flertal övningar på egen hand. Låt målvakterna ofta få delta i tvåmålsspel under träning för att se och känna på hur utespelarna agerar.

För att bli elitmålvakt krävs numera träning året runt. När bandysäsongen är över kan man koppla av med andra bollspel som ökar bollkänslan och bättrar på spänsten, styrkan och konditionen. Exempel på bra bollspel är badminton, basket, bordtennis och volleyboll.

#### ANALYS AV MÅLVAKTENS ARBETE

För att bli en bättre målvakt måste varje målvakt analysera sitt arbete, både under

match och träning. Vad som är rätt eller fel i arbetet är naturligtvis olika för olika målvakter. Varje individ har olika förutsättningar och egenskaper. Men i stort sett är målvaktens arbetssätt likartat.

Hjälp och råd för att analysera sitt arbete kan målvakten få genom att:

- 1 Studera andra målvakter.
- 2 Rådgöra med utespelarna.
- 3 Studeras av tränaren eller en målvaktskollega under träningen.
- 4 Pröva praktiskt vad som är bra och dålig teknik.
- 5 Komma ihåg misstag och rätta till dem.

#### VAD KAN ANALYSERAS?

- 1 Hur kom målen till? Målvakten bör föra statistik på varifrån de kom, var i målet bollen hamnade, sin egen placering etc.
- 2 Starka eller svaga sidor? Höjdbollar, isbollar, utkast, utrusningar, vinkelskott?

#### HUR OCH NÄR SKA MÅLVAKTEN TRÄNAS?

För att bli en elitmålvakt ska målvakten träna så ofta som möjligt – alltså inte enbart naja sig med lagets ordinarie träningskvällar, utan ägna sig en hel del åt individuell träning. Lagspelare tränar i allmänhet mindre än utövare av individuella idrotter.

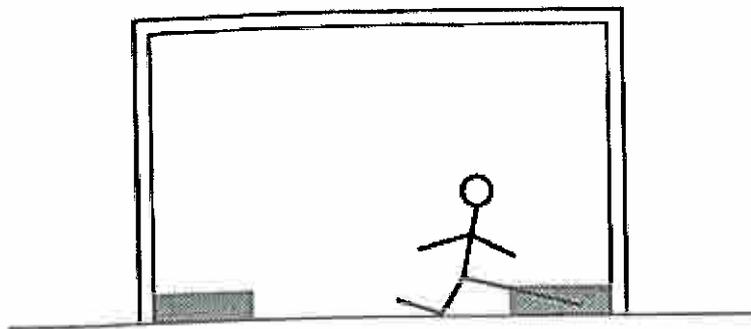
Under uppvärmningen före varje träning är det lämpligt att båda målvakterna ägnar sig åt specialträning (om målvaktstränare inte finns), främst då smidighet och teknik.

Under de ordinarie träningsfällen är det ofta ont om tid för individuell träning. Planera därför noggrant.

Under själva uppbyggnadsperioden tränar målvakten i stort som de övriga spelarna i laget – alltså kondition, styrka, teknik och smidighet.

Under spelsäsongen ska så mycket som möjligt av träningen vara matchliknande, men naturligtvis måste det som byggts upp tidigare på säsongen underhållas, nämligen kondition, styrka och smidighet. Ta alltid träningen på allvar.

Med denna övning ska du träna att täcka området markerat på bilden:



### Övning 1.1 Simulation Skridskoparader

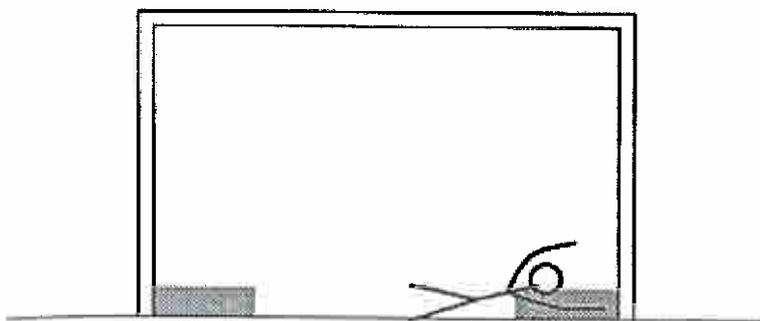
Målvakten står mitt i målet. Han utför en skridskoparad utan boll och försöker täcka ut till stolpen, gärna längre.

Tänk på att skjuta ifrån kraftfullt och att ha så stor del av skenan i isen som möjligt.

Övningen kan utföras individuellt eller tillsammans med tränaren. Då tränaren är med kan han ge tecken (t ex med klubban) åt vilket håll skridskoparaden skall ske. Tränaren ska också titta på hur övningen genomförs och korrigera om han ser några fel.

Rekommenderat antal: 4-5 st. 2-3 upprepningar.

Med denna övning ska du träna att täcka området markerat på bilden:



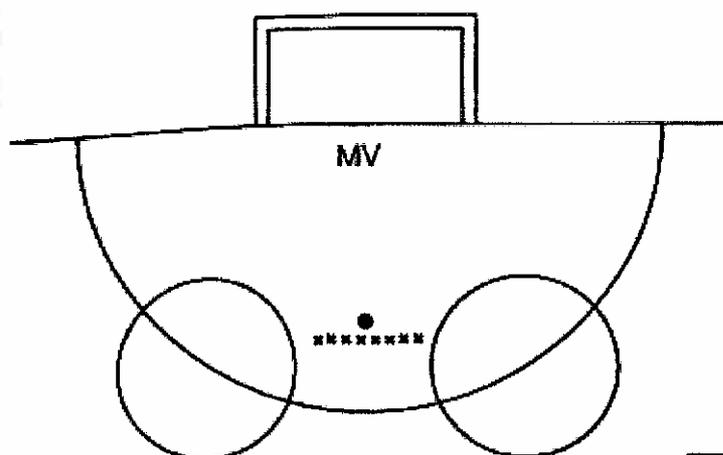
### Övning 1.5 Simulation Handparad efter isen

Målvakten står mitt i målet. Han kastar sig och tar ett tänkt skott med handen nere vid stolproten.

Tänk på att komma ner på isen så rakt och snabbt som möjligt. Sträva efter att ha hela underarmen i isen för att täcka större yta.

Övningen kan utföras individuellt eller tillsammans med tränaren. Då tränaren är med kan han ge tecken (t ex med klubban) åt vilket håll räddningen skall ske. Tränaren ska också titta på hur övningen genomförs och korrigera om han ser några fel. Titta extra noga efter att målvakten går raka vägen mot stolproten och inte i en båge.

Rekommenderat antal: 4-5 st. 2-3 upprepningar.



Sträva efter att kasta inom markerat område i målburen.



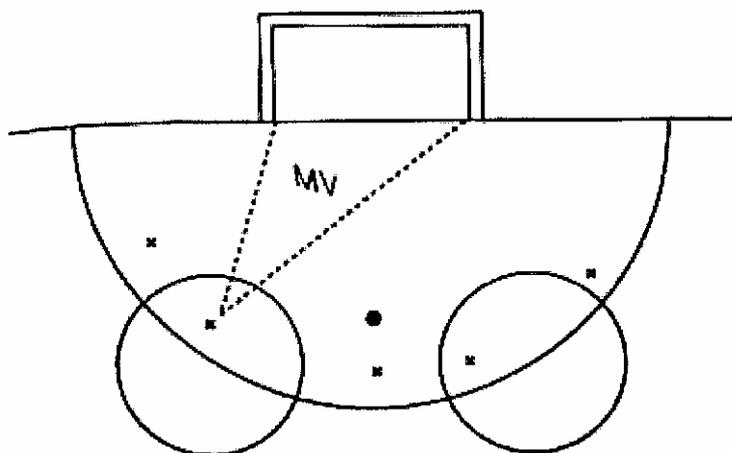
## Övning 2.6 Handräddning av studskast

Målvakten (MV) står mitt i målet. Målvaktstränaren står vid straffpunkten och kastar flacka bollar med studs mot stolproten. Svårighetsgraden ökas/minskas genom att variera avståndet.

MV gör en parad med handen och ska komma ner så rakt och snabbt som möjligt till bollen. MV ska sträva efter att hålla bollen. Om det blir retur ska den styras ut parallellt med kortlinjen.

**OBS!** MV ska veta i vilket hörn kastet ska komma och MV-tränaren byter hörn efter varje kast.

Rekommenderat antal kast: 4-5 i varje hörn. 2-3 upprepningar.



### Övning 4.1 Placering i målet

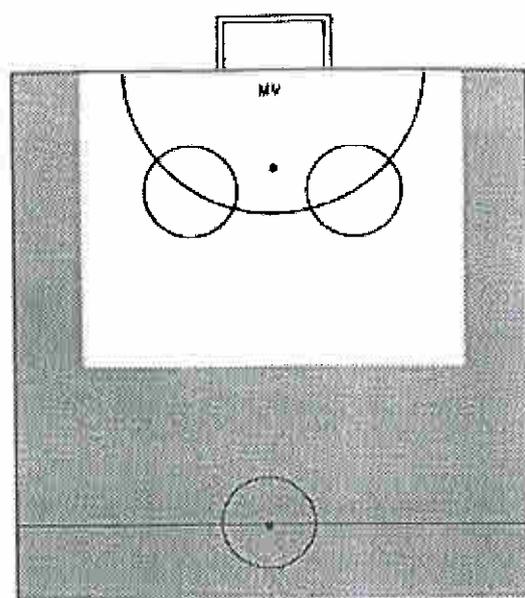
Målvakten (MV) står mitt i målet. Målvaktstränaren står någon meter rakt bakom straffpunkten. MV placerar sig så det blir lika stor lucka vid båda stolparna och när målvakten tycker han står rätt säger han till tränaren som justerar positionen om det behövs.

Tränaren flyttar sig därefter ut i vinklarna och proceduren upprepas.

Tränaren måste flytta sig ända ner till kortlinjen på båda sidor.

Rekommenderat antal "kontrollpunkter": 4-5 st/sida. 2 upprepningar/sida.

**Tips!** För att bättre se hur MV är placerad i målet kan man fästa ett snöre vid vardera stolproten och dra ut snöret till tränaren. Där snöret passerar MV ska det vara lika långt avstånd till båda snördelarna.



## Övning 4.2 Inlägg i straffområdet

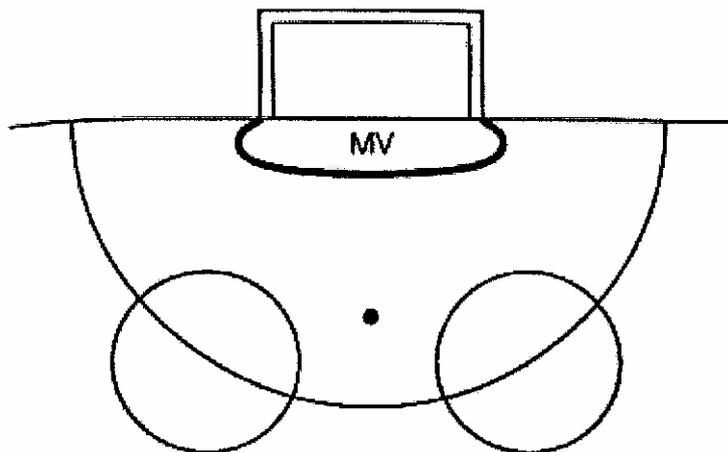
Målvakten (MV) står placerad som om det var spel ute på planen vid en match. Tränaren står någonstans inom det gråmarkerade området (se bilden ovan) och slår inlägg mot straffområdet. Variera mellan höga och flacka inlägg med olika hårdhet. Flytta även runt inom det markerade området så inte inläggerna hela tiden kommer från samma ställe.

För att öka svårighetsgraden och få en mer matchlik situation kan två målvakter starta från varsin stolpe och kämpa om att ta bollen.

**Tips!** Använd matchhanskar under denna övning för att få in känslan för bollen och träna greppet.

Rekommenderad antal inlägg: 10-15 st. 2-3 uppreningar.

**Påbyggnadsövning:** Utkast till lyslagaren eller annan spelare som rör sig fritt inom det markerade området.



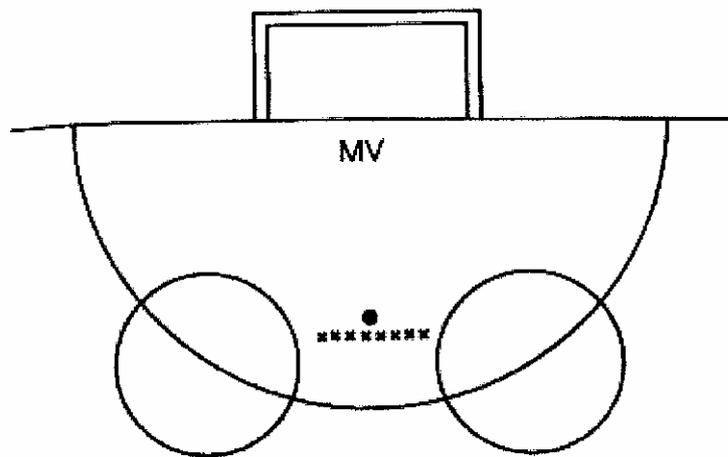
#### Övning 4.4 Grundställning och sidförflyttning i målet

Målvakten (MV) står i mitten av målet eller vid ena stolpen och förflyttar sig i sidled i målet till kortlinjen.

Tänk på att vara i balans och ha den skridskon som är närmast kortlinjen i isen hela tiden, för att snabbt kunna komma tillbaka vid ett eventuellt skott i bortre hörnet.

Arbeta enligt den tjocka linjen på bilden ovan. Gå ifrån stolpen när du kommer ner i små vinklar så den inte hindrar dig i arbetet.

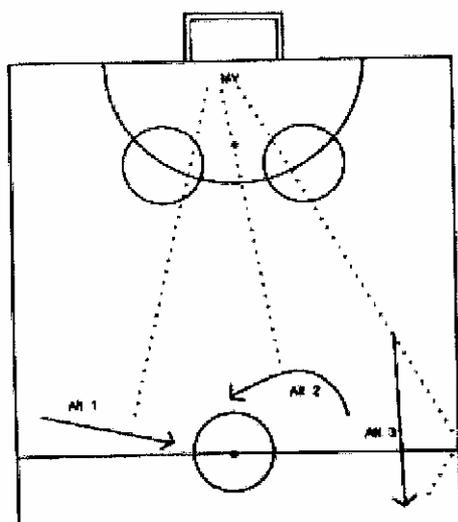
Rekommenderat antal förflyttningar: 2-4 åt varje håll.



### Övning 6.5 Liggande på isen - resa sig och ta skott

Målvakten (MV) ligger på mage/rygg/sidan mitt i målet med näsan mot tränaren. Målvaktstränaren står någon meter bakom straffpunkten. När MV reser sig skjuter tränaren ett skott varsom helst i målet som MV ska rädda. Svårighetsgraden ökas/minskas genom att variera avståndet.

Rekommenderat antal skott: 6-8 st. 2-3 upprepningar.



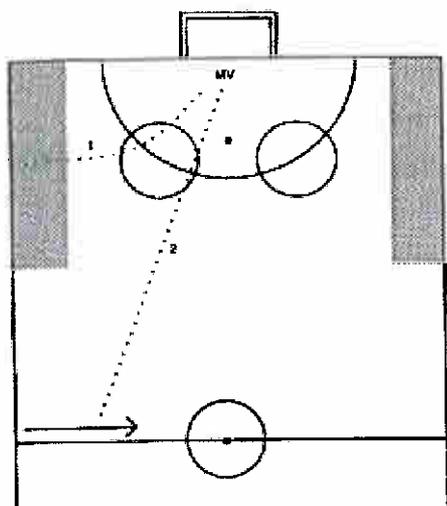
### Övning 7.3 Långa utkast till spelare i fart

Målvakten gör utkast till spelare som åker enligt figur (ett eller flera av alternativen).

Försök kasta direkt-, sarg- eller studsutkast och se till att bollen kommer framför spelarna så det blir så enkelt som möjligt för dem att ta emot bollen.

Målvakten bör träna på svårare typer av utkast även om det är tomt på planhalvan på träningen, för att klara av utkasterna på match.

Rekommenderat antal kast: 8-12 st. 2-3 upprepningar.



### Övning 7.6 Inlägg följt av utkast till spelare i fart

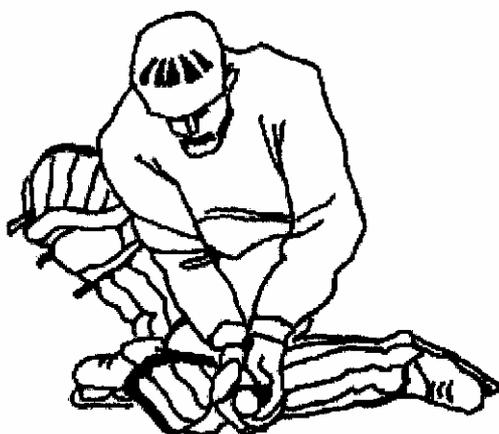
Målvakten (MV) står placerad som om det var spel ute på planen vid en match. Tränaren står någonstans inom det gråmarkerade området (se bilden ovan) och slår inlägg mot straffområdet. Variera mellan höga och flacka inlägg med olika hårdhet. Flytta även runt inom det markerade området så inte inläggen hela tiden kommer från samma ställe.

MV går ut i straffområdet och tar ner inlägg, därefter gör han ett utkast till en spelare som åker i höjd med mittlinjen. Spelaren ska starta från olika positioner så att han ibland åker från mittcirkeln och ibland från sargen.

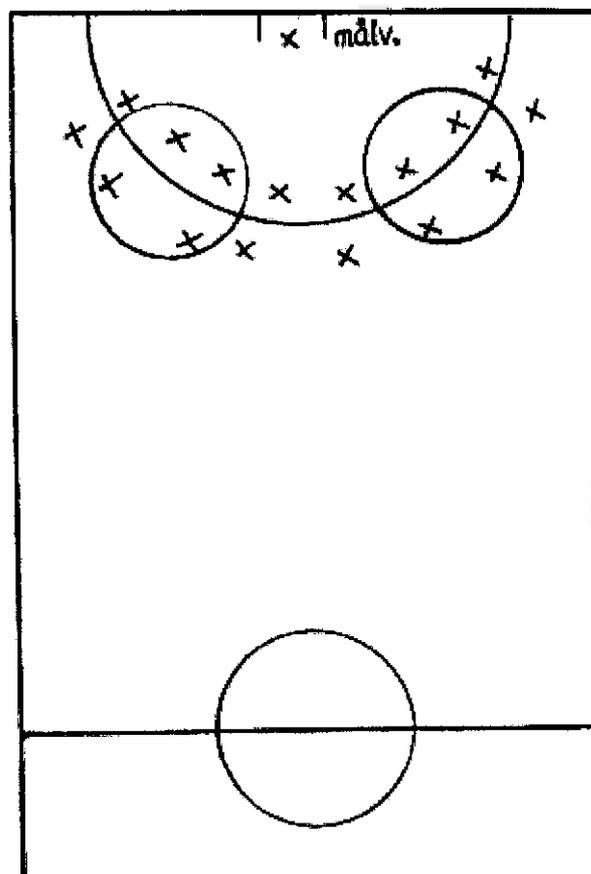
För att öka svårighetsgraden och få en mer matchlik situation kan två målvakter starta från varsin stolpe och kämpa om bollen, den som tar bollen gör utkast.

**Tips!** Använd matchhanskar under denna övning för att få in känslan för bollen och träna greppet.

Rekommenderad antal inlägg/utkast: 10-15 minuter. 2-3 upprepningar.



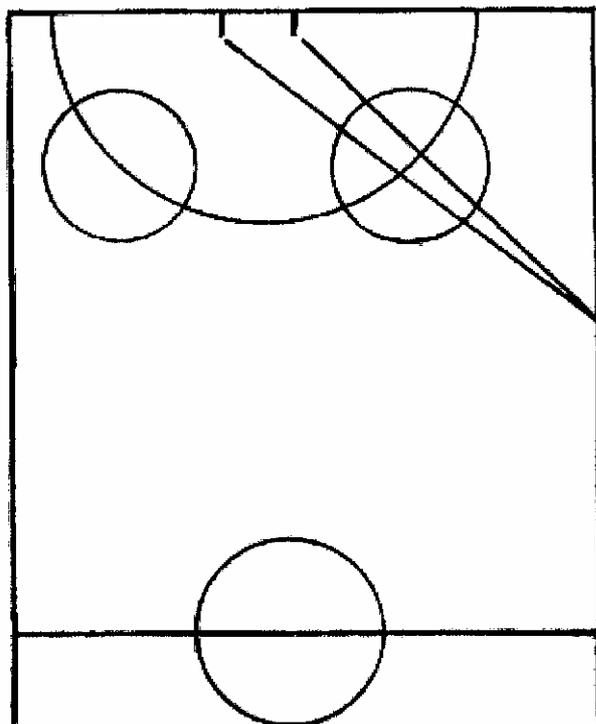
Isbollar vid sidan. Räddning med händerna och täckning med benet.



Skottträning mot målvakt med successiv avståndsminskning. För att målvakten skall få full träning bör 5 av 10 bollar gå i mål. Förflyttning framåt sker på målvaktens kommando.

### SKÅRA VINKLAR

Hårda bollar slås in parallellt med kortlinjen. Spelare attackerar framför mål.



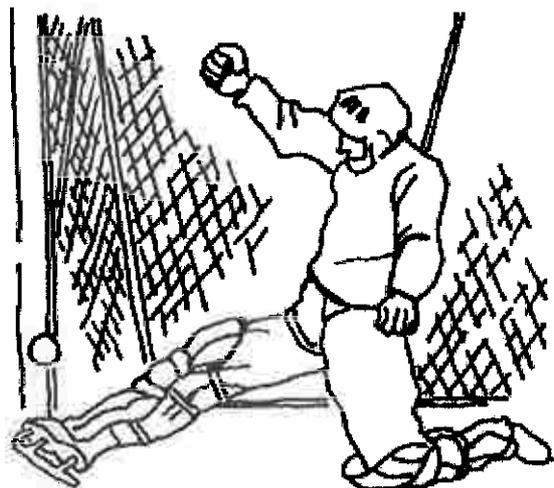
Skotträning i vinklar från frislagspunkterna. Stillastående skyttar. Lär målvakten att stå framför målet och ej för nära närmaste stolpe. Vändning så att målvakten får flytta sig från ena hörnet till det andra.

Man kan för att visa vinklarna, binda ett ca 40 m långt snöre i stolparna och växla skjutriktningarna (se skissen).

### SKRIDSKOPARADER

Isbollar. Skridskoparader, höger-vänster. Försök styra bollen ut mot sidorna.

Spelare åker och skjuter isbollar från olika vinklar.



### UTRUSNINGAR

Viktigt att målvakten skyddar sig. Vid isbollar — täck huvudet mellan armarna.

Utrusningar mot attackerande spelare. Målvakt och utospelare har ungefär lika långt till bollen.

Samma som ovan, men slå bollarna, så att målvakten glider mot straffområdeslinjen och tvingas göra utkast innan han glider över.

Höjdbollar som droppar ned 6-7 m från målet. Utespelare deltar som försvarare resp motståndare.

Träning i situationer, då utspelare kommer ensam med målvakten.

Vänjningsövningar för att behärska elljuset.

## INDIVIDUELLE KRAV TIL HVER SPILLER

- KEEPER:** DIRIGERE  
SPILLE MED MARGINER (IGANGSETTING)  
VÆRE SJEF I FELTET
- LIBERO:** VÆRE SJEF I FORSVARET (DIRIGERE)  
SIKKERHETSVENTIL  
RENSE UNNA  
BESTEMME HØYDELEGE  
VENDE SPILL (MED MARGINER)
- BACKER:** BRYTESPILLER  
MARKERE  
UNDERSTØTTE  
RENSE UNNA  
SPILLE ENKELT (IKKE DELTA FOR MYE I SPILL)  
KRIGE
- HALFER:** SKJÆRE AV UTKAST  
MARKERE  
BESTEMME BRYTNINGSPUNKT  
SETTE STOPP  
IKKE RYGGE NÅR VI HAR STYRING  
DEKKE OPP YTE DIAGONALT  
VÆRE OFFENSIVE
- MIDTBANE:** MARKERE I MIDTFELT  
SKJÆRE AV KAST  
STYRE UT MOT VANT  
KOORDINERE MED DE ANDRE PÅ MIDTEN  
JOBBE HELT HJEM.  
IKKE FORSVINNE FRA MIDTFELTET
- ANGREP:** JHA RETT HØYDELEGE  
SKJÆRE AV KASTMULIGHETER  
SETTE IGANG STYRING  
BESTEMME TIL HVILKEN SIDE VI STYRER  
IKKE TA FOR KORTE SVINGER, JOBBE MED  
SKULDEREN MOT MOTSTANDEREN  
FULLFØRE STYRINGEN