

Grönvita Spåret

Så många som möjligt, så länge som möjligt och på sikt så bra som möjligt.



Innehåll

Välkommen till Grönvita Spåret!.....	- 4 -
Vision och värdegrund.....	- 5 -
LAGORGANISATION.....	- 6 -
Förslag på grundorganisation.....	- 7 -
Kommunikation.....	- 11 -
Ordningsregler.....	- 12 -
Rutiner.....	- 12 -
Match.....	- 13 -
Laganda.....	- 13 -
Fair play generation.....	- 14 -
VSK Bandy bedriver breddverksamhet t o m F17/P17.....	- 15 -
Representation av VSK-dressen.....	- 15 -
Ledarteamet.....	- 15 -
Träning.....	- 17 -
Utföra träningspass.....	- 17 -
Nivåanpassad träning.....	- 17 -
Match.....	- 19 -
Laguttagningar.....	- 19 -
Genomföra en match.....	- 21 -
Utbildningar.....	- 22 -
SPELET.....	- 23 -
VSK Bandys spelidé.....	- 23 -
Spelformer och laguppställningar.....	- 23 -
Regler.....	- 26 -
Bandytermer.....	- 26 -
Bandytecken.....	- 31 -
Spelare.....	- 32 -
Individen.....	- 33 -
Träning.....	- 34 -
Leken.....	- 34 -
Träning – att ta i.....	- 35 -
Dubbla idrotter.....	- 36 -
Utrustning.....	- 36 -

Utveckling och träning.....	- 41 -
Blocken	- 41 -
Block 1 – Bandykola – Brons, Silver och Guld.....	- 43 -
Block 2 – Ungdom 5 & 7-manna-U9, U10 och U11.....	- 47 -
Block 3 – Ungdom 9 & 11-manna - U12, U13 och U14.....	- 50 -
Block 4 – Ungdom 11-manna – U16 och U17	- 54 -
Lite matnyttigt.....	- 59 -

Välkommen till Grönvita Spåret!

Grönvita Spåret är ett levande dokument som är till för att hjälpa laget, spelaren och ledaren.

Det är inriktat på det sportsliga kring organisationen av laget, hur vi ska utbilda och träna spelarna i respektive åldersgrupp och hur lagen ska agera kring VSKs policy om hur föreningen ska bedriva ungdomsidrott där alla känner att de är med på tåget.

Målsättningen med Grönvita Spåret är att det ska bli så enkelt som möjligt att bedriva sportslig verksamhet i respektive åldersgrupp och att det finns en guideline att luta sig mot som är lika för alla. Inom varje åldersgrupp finns det naturligtvis fria utrymmen om hur laget ska skötas i form av lagfunktioner, träningar och andra aktiviteter som respektive lag vill göra. Det finns också tvingande delar som bl a VSKs likabehandlingsprincip gällande lika rätt för alla, lika behandling för alla och lika mycket speltid som alla, som alltid måste följas.

Genom att ta del av VSK-profilers samlade erfarenheter kring spel, vara del i ett lag, och att vara ledare, så har vi försökt att få med det vi anser vara viktigt för att både spelare och ledare ska känna att de är del av en förening som tar ungdomsidrott på allvar och att det finns en klar bild och plan hur respektive åldersgrupp ska få en positiv utveckling både vad det gäller vår idrott och i vad det innebär att vara en schysst medmänniska.

Vi kommer inte i Grönvita Spåret särskilja tjejer och killar eftersom alla är bandyspelare som ska genomföra samma saker i respektive åldersgrupp. Alla kommer kort och gott benämnas "spelare".

Vi kommer alltid att välkomna synpunkter om och kring Grönvita Spåret. Allt kan alltid förbättras och vi vill att samtliga ska vara en del av en positiv utveckling framåt för allas bästa.



Vision och värdegrund

I VSK Bandy är vi schyssta ledare, spelare och föräldrar genom att agera efter våra värdeord:

Glädje

Ansvar

Gemenskap

Värdeorden innebär:

Glädje

Vi ser och lyfter varandra i vardagen. Vi är tydliga med att alla är lika värda och agerar föra att bidra till en god självkänsla. Vi når framgång genom att utbilda och utveckla barn, ungdomar, spelare och ledare till bra förebilder och goda medmänniskor.

Ansvar

Som aktiv i föreningen, oavsett roll, tar vi tydligt ansvar för vårt agerande och vår kommunikation så att de stämmer väl överens med föreningens värdegrund, stadgar och riktlinjer. Vi lever som vi lär och är goda förebilder. Vi agerar på ett sätt som gör att vi uppfattas som respektfulla, förtroendeingivande och pålitliga.

Gemenskap

I föreningen har vi ett ödmjukt och inkluderande bemötande som skapar tillhörighet, delaktighet och engagemang i våra verksamheter. Vi är här tillsammans och vi är stolta över vår förening. Vi vill vara så många som möjligt, så länge som möjligt och på sikt så bra som möjligt.



Vår vision:

VSK – Mer än en förening. Vi skapar glädje och framgång genom att förena idrott, samhälle och affärer.

I vardagen står visionen i stora drag för:

Glädje - vi ser och lyfter varandra, skapar tillhörighet, engagemang, delaktighet och gemenskap. Vi är tydliga med att alla är lika värda.

Framgång – vi utvecklar och utbildar barn, ungdomar, spelare och ledare till bra förebilder och goda medmänniskor. Vi lever efter våra värderingar och driver verksamheten i riktning mot våra mål och vår vision.

Idrott – idrott för alla. Barn, ungdom, bred och elit. Så många som möjligt, så länge som möjligt och på sikt så bra som möjligt.

Samhälle – i samverkan med kommunen och andra aktörer verkar vi för en tryggare stad genom att bidra till bl a inkludering, framtidstro, jämställdhet, integration samt att motverka missbruk och mobbing.

Affärer – vi skapar mötesplatser, nätverk och affärer för andra. Vi bygger våra affärsrelationer på tillit och förtroende.



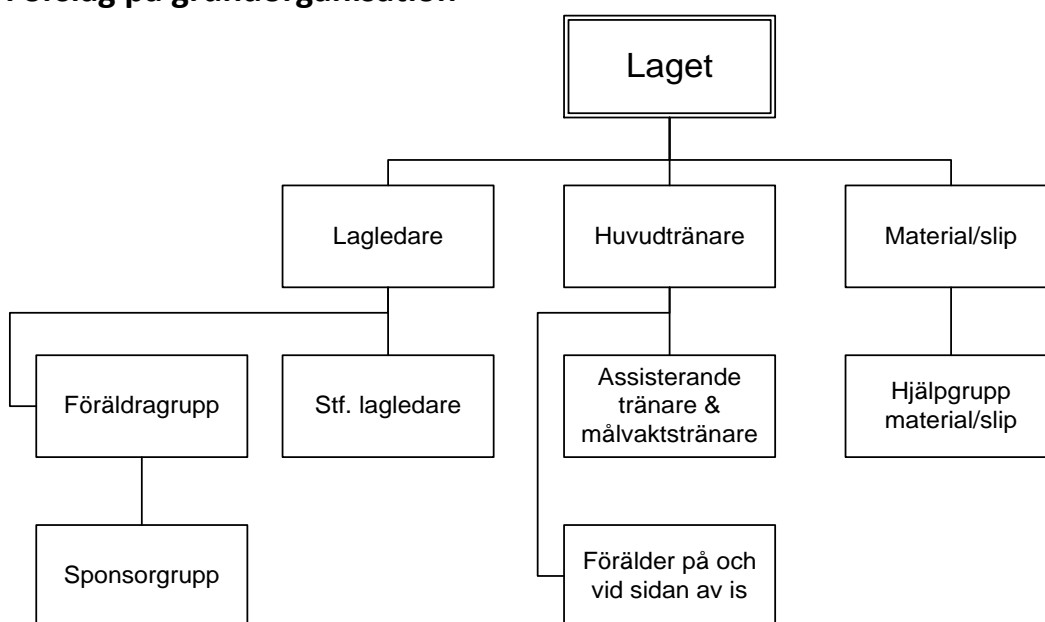
LAGORGANISATION

Efter bandyskolan är nästa steg att bli ett bandylag. För att få ett fungerande lag behövs en organisation som kan hantera både laget och det som ska ske i och runt laget.

Varje årskull har en varierad mängd spelare och för det måste organisationen runt laget anpassas. Det kommer alltid finnas ledare och föräldrar som är beredda att ta på sig ett större arbete och engagemang än andra, men det är viktigt att få med sig så många som möjligt på tåget i ett tidigt skede och skapa en organisation där många vill vara med, men att arbetsuppgifterna inte är så betungande.

Det är lämpligt att ha en organisation där det finns ett huvudansvar såsom tränare, lagledare, material/slip, men att inkluderande, fördelning och kommunikation är ledorden för att det ska fungera.

Förslag på grundorganisation



Arbetsuppgifter i huvudsak

Lagledare

Ordna med istider för matcher
Boka domare – signera domarkvitton
Ordna matchsekreterare
Lämna in laguppställning vid matcher
Kommunikation med motståndarlag inför hemma- och bortamatcher
Ta emot motståndarlag och välkomna dem
Ordna omklädningsrum inför match – hemma och borta
Skicka ut inbjudan till match
Boka/ordna med transporter till bortamatcher/ koordinera skjuts med egna bilar
Samverka med Föräldragruppen inför egna poolspel/matcher
Kommunikation med tränare och föräldragrupp för att tillse att allt fungerar
Ekonomi

Tränare

Planera och genomföra barmarksträning
Planera och genomföra isträningar
Samtal med spelare (utveckling, peptalk och tillrättavisningar)
Kallelse av spelare till match
Coachning på match
Skriva laguppställning vid matcher
Rapportera närvaro

Materialare/Slipning

Slipa skridskor / ordna med radieslipning
Vård och inventering av lagmateriel
Ombesörja och komplettera förbrukningsmateriel
Vara sjukvårdare under match / träning
Se till att rätt material och matchtröjor är med vid bortamatcher
Ordna med mat inför matcher (hålla koll på eventuella allergier)

Föräldragrupp

Göra kioskschema för A-lagsmatcher
Ordna/arrangera med kiosk/grill vid egna hemmamatcher
Vid poolspel och hemmamatcher - ordna med sarger, ordna matchbollar, sekretariat
Försäljningsaktiviteter
Jobba med sponsring

Sponsorgrupp

Försäljningsaktiviteter (Restaurangchansen, Ullmax, Newbody etc.)
Jobba med extern sponsring till laget

Förälder på och vid sidan av is

Hjälpa tränarna att förbereda nya övningar (flytta konor, lägga upp bollar etc.)

Vara på isen och peppa spelarna

Samla bollar som har hamnat utanför isen

Det står varje lag fritt att organisera sig och fördela uppgifter på det sätt som fungerar bäst för gruppen. Det viktigaste är att det är solklart vem som ansvarar för vad och att det sköts och efterlevs.



SÄSONGEN

Längden och innehållet på en säsong varierar beroende på åldersgrupp och vad respektive grupp har valt för att fylla den med. I den här delen redovisas i korta drag hur säsongen kan se ut och vad den kan/ska innehålla. För att gå lite på tvärsen så börjar vi med slutet av en säsong.

Tid	Vad händer?
Början mars	Istiderna tar slut och dom flesta har spelat färdigt för säsongen.
Mitten-slutet mars	Ledarmöte för att summera säsongen, planera en säsongsavslutning och lägga upp och tidsbestämma inför barmarkssäsongen
Början april	Gå ut med information om säsongsavslutning och tider för barmark. Lägg in tiderna för barmarken på laget.se
Mitten-slutet april	Säsongsavslutning – rolig aktivitet, mat, information/summering till laget om säsongen som varit.
Början maj-början juli	Barmarksträningen börjar och anpassas efter respektive åldersgrupp både vad gäller antal pass i veckan och fysiskt innehåll
Under maj	Ledarmöte för att planera nästkommande säsong. lagorganisation anmälan till serier inventering av truppen inför nästa säsong träningssupplägg deltagande i cuper eventuella arrangemang beträffande egna cuper aktiviteter för att dra in pengar till laget övrigt som gäller för kommande säsong
Början – mitten augusti	Barmarksträningen börjar igen. Vissa lag har ströistider och kombinerar dom med barmarksträning.
Början september	Planering för föräldra- och spelarmöte. Planering för eventuell träningsdag eller träningsläger som en säsongskick-off. Lägg in tider i laget.se
Början oktober	Föräldramöte (brukar vara vanligast fram till årskull 16) där ledarna går igenom kommande säsong beträffande: kort återblick ifrån föregående säsong truppen träningssupplägg och träningsmängd kost serie- och cupspel laguttagningar (inför cuper med plats för ett begränsat antal spelare) lagets ekonomi och kommande inköp (värmeställ, träningskläder etc.) övrig information
Mitten oktober	Spelarmöte där i stort sett samma information delges till spelarna som till den som delgavs till föräldrarna. På spelarmötet kan/bör följande genomföras: truppen bestämmer gemensamt ordningsregler(gärna i små grupper) beroende på ålder, sätter upp gemensamma mål inför säsongen Spelarmötet kan med fördel hållas under ett träningsläger/kick-off.
Slutet oktober-början av november	Barmarken tar slut och ordinarie istidsschema börjar gälla. Bandysäsongen tar fart.
Början november-början mars	Bandysäsong med allt vad det innebär. Ledar-och spelarmöten genomförs vid behov.

LAGET

Ingen är större än laget. "Laget före jaget" är något som ofta uttalas och det kan inte heller vara mera rätt och sant än så. För att bygga ett lag och skapa en laganda så krävs ett ledarteam som har en uttalad samsyn om hur laget ska skötas och att den på ett bra sätt överförs till hela laget.

Inom laget behövs rutiner och regler som hela gruppen ska förhålla sig till. Vidare inom gruppen behövs bra kommunikationsvägar. Här kommer vi att ta upp sådant som kan vara till hjälp för hur det kan fungera.

Kommunikation

Inom laget måste det finnas bra kommunikationsvägar så att relevant information når rätt personer vid rätt ögonblick. Viss information ska nå hela gruppen (spelare och ledare) och viss information ska hållas inom ledarorganisationen.

VSK använder sig av laget.se och där har respektive lag en egen sida där ett antal ledare/grupp har administratörsrättighet. Varje spelare och ledare har i sin tur ett eget konto där personlig information och foto kan läggas in.

På laget.se ska all information finnas beträffande följande:

- träningstider inlagda i kalendern med information om när träningen börjar och slutar. Om det är någon särskild tid då alla ska vara ombytt för eventuell genomgång eller gemensam uppvärmning.
- matcher inlagda i kalendern med tider för matchstart, samlingsstid för hemmamatcher respektive bortamatcher. För de som önskar så går det också att lägga in det uttagna laget under matchdatum.
- aktiviteter som berör hela klubben som kan vara av intresse för alla.
- närvarorapportering
- Fyll på laget.se med så mycket som möjligt och i så god tid som det bara går.

Andra kommunikationsvägar utöver laget.se och som används flitigt är:

- Facebook för hela gruppen: där kan information läggas in om vilka spelare som är uttagna till match. Event som görs inom gruppen, försäljning som laget ska göra för att få in pengar och annat som berör gruppen.
- Facebook för ledare: kommunikation som bara berör ledare
- Whats App: en enklare variant som kan ersätta Facebook
- SMSgrupp: används ofta av ledare

Ordningsregler

När spelarna är i dom yngre åren så är det inte ovanligt att det kan bli lite busigt och tramsigt. Sedan när de blir äldre och allt starkare viljor och beteenden växer fram om vad man säger och gör mot lagkompisar, motstridigheter mot ledare beträffande beslut och handlingar som ogillas, så behövs det regler som gäller för alla och som laget måste förhålla sig till.

Det som under inga omständigheter är tillåtet och som omedelbart ska stävjas är följande:

- rasistiska uttryck och handlingar
- diskriminerande uttryck och handlingar
- ordjargonger såsom "bög, hora" och andra grova uttryck som är direkt olämpliga.
- mobbing

Vid förekomst av ovan nämnda ska direkta åtgärder eller tillsägelser vidtas med berörda inblandade.

Inom laget ska det varje säsong tas fram interna ordningsregler och värderingar om hur man är en bra kompis/lagkamrat och vilka ordningsregler som ska gälla inom laget.

En lämplig tidpunkt för att ta fram reglerna är vid första spelarmötet. Skapa mindre grupper som får ta fram 5-10 förslag för respektive del som sedan sammanställs och gruppen får sedan komma fram till de slutliga reglerna.

När det är problem med spelare som upprepat inte sköter sig och ställer till oreda i gruppen, så måste det först föras ett enskilt samtal med spelaren om att skärpa sig och att det inte fungerar att bete sig på det sättet. Om det trots samtal inte blir bättre, måste föräldrarna kontaktas där det förs ett samtal med föräldrarna och spelaren. Skulle det inte bli några positiva förändringar efter det kontaktas ungdomsansvarig i föreningen för samråd kring hur man ska agera framåt. Om allvarigare åtgärder behöver vidtas, som ev avstängning eller uteslutning ur truppen, görs det alltid i samråd med styrelsen.

Under resans gång kommer det tillfällen då obekväma samtal måste föras. Ibland till hela truppen och ibland till enskild spelare. Kom överens i ledarstaben om vad som måste framföras och om det finns ledare som har lättare för att föra obekväma samtal, låt den/dem ta de samtalen.

Rutiner

Varje lag mår bra av att ha rutiner vid match och vid träningar. Det står varje lag fritt att skapa sina egna rutiner och upplägg, men nedan kommer ett par förslag över hur det kan se ut.

Träning

- se alltid till att det finns en tid då träningen börjar och en tid då alla ska vara ombytt och klara för t ex en genomgång.
- vid ispass är det bra att 15 minuter innan ispasset börjar, ha en genomgång av de övningar som ska göras på träningen. Även om övningarna måste visas och gås igenom igen ute på isen, så är det bra att alla vet vad som kommer att hända på träningen och vad övningarna är till för.

- när spelarna är runt 14-15 år, så ska dom värma upp ca 15-20 minuter innan träningen. Uppvärmningen kan med fördel ledas av en ledare så att det blir gjort ordentligt. Efter uppvärmningen sker ombyte och därefter genomgång av kommande träning.
- vid barmark är det bra att också där ha en genomgång 15 minuter innan passet börjar.

Match

Vid match så är det viktigt att ha en typ av körschema som används vid varje match. En bra tidsram är att samlas 90 minuter innan matchstart. Ett körschema kan se ut som följer:

Tid	Händelse
0-10 min	Allas samlas och byter om för uppvärmning. Ledare ser till att ha laguppställningar uppritade och det som ska sägas inför matchen.
10-35 min	Genomgång med truppen. Laguppställning, vad som laget ska jobba med under matchen(inte för många saker), allmän pep.
36-60 min	Uppvärmning – alltid ledarledd. Ingen fotboll under uppvärmningen, det ska vara en riktig uppvärmning med löpning, hopp, rusher och stretch.
60-80 min	Ombyte till bandyutrustning.
80-85 min	Peppmusik, fokusering och därefter samlas i ring där lagkaptenen/ledare får truppen på tå med positiva ord och därefter ramsa.
85 min	Ut på isen och kom igång med skridskoåkning.
90 min	Match.

Upplägget skiljer sig inte mycket mellan yngre och äldre spelare. Det som förändras över tid är mer det som sägs till spelarna vartefter spelmognaden ändras.

Laganda

Att ha en bra laganda är viktigt. Att få med alla på tåget bygger både glädje och gemenskap och skapar en stark sammansvetsad trupp. Förhoppningen och tanken är att gruppen ska hänga ihop i många år. Alla är olika och alla måste få vara med. Därför är det viktigt att bygga upp en positiv stämning i gruppen som är lätt att delta i. En bra laganda är som om att ha en osynlig extra spelare på plan.

Här kommer några tips för att hjälpa till att skapa laganda i gruppen:

- gemensamma ombyten vid match och träning skapar laganda. Se till att gruppen inte försvinner genast efter träningarna eller matcherna, bli kvar och duscha och prata.
- inför i gruppen att det inte ska klagas och skällas på varandra, tränaren, domaren eller motståndaren. Man missar ju inte något med flit, alla gör sitt bästa och det är det som räknas!
- se till att spelarna hejar på och berömmar sina lagkamrater och ropar positiva ord då någon gör något bra.

- alla jublar när laget gör mål och de som är på isen samlas i klunga och klappar om varandra.
- alla ska spela lika mycket. Rättvisprincipen ska råda och alla spelare ska känna att de har samma värde.
- skapa grundvärderingar utöver klubbens som laget står för t ex. "vi ska vara vänner", "alla är lika mycket värda", "vi ger aldrig upp", "vi ska berömma varandra" o s v.
- ledarens sätt att vara kan påverka starkt på moralen i gruppen (barn gör som man gör, inte som man säger).
- hitta på någon egen rolig ramsa, rop som ni kan ta till då det går sämre eller för att höja upp stämningen i laget.
- lätta upp stämningen med någon bra vits eller berätta någon bra historia. Det hjälper i alla fall om någon är jättenervös.

Fair play generation

I svensk ungdomsbandy och i VSK Bandy ställer ledare och spelare upp bakom följande:

Vi

- följer bandyns regler
- filmar oss inte till domslut
- fuskar oss inte till fördelar
- respekterar domarens uppfattning
- tycker att domarna och motståndarna är bandykompisar bland andra i gänget
- hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna
- uppmanar inte till fult spel
- tackar alltid varandra för spelad match
- arbetar för att hålla bandyn drogfri
- vill ha personlig stil på och utanför plan



LEDARE

Att vara ungdomsledare i ett idrottslag är roligt, men samtidigt ett stort ansvar. Man måste som ledare vara aktiv för stunden men även se långt fram vad som är slutmålet.

VSK Bandy vill bedriva bred och stor ungdomsverksamhet med målet ”så många som möjligt – så länge som möjligt – så bra som möjligt”. I slutändan är målsättningen att få fram egna spelare som är så pass bra att det kan ta plats i klubbens representationslag d v s Dam- och Herrlaget. För att uppnå målsättningarna krävs det engagerade ledare som står bakom det som klubb och styrelse har beslutat. Som ledare är det viktigt att få fria utrymmen till egen kreativitet, men de mål och riktlinjer som klubben har bestämt, är ramarna som man som ledare måste förhålla sig till.

VSK Bandy bedriver breddverksamhet t o m F17/P17

Det innebär följande:

- alla spelare ska ges samma förutsättningar till träning, utveckling och matchspel.
- det finns inga resultatmål avseende serier, cuper och eventuella SM-tecken.
- tyngdpunkten ligger på spelarutbildning, bred och stor ungdomsverksamhet där alla har roligt och vill vara med länge.

Representation av VSK-dressen

Varje gång en ledare inom VSK tar på sig någon form av kläder kopplade till VSK Bandy (värmeställ, träningsoverall) så representerar man VSK Bandy och det innebär följande:

- vid lagets matcher så uppträder man trevligt och korrekt mot motståndarlag och deras ledare.
- man dricker inte alkohol och är inte berusad. Gäller alla publika sammanhang.
- vid besök på representationslagens matcher, hemma såväl som borta skriks inga okvädningsord mot motståndarlag eller motståndarlag.
- är alltid en trevlig och artig representant för VSK Bandy.

Ledarteamet

Varje lag består av ett ledarteam med olika funktioner. Oftast är det tränare och lagledare som har flest uppgifter att utföra och tränarna som har den största kontakten med spelarna. Det är viktigt att rollfördelningarna mellan ledarna är tydliga och att det alltid är en enad front utåt mot spelare och föräldrar.

Det kommer alltid att finnas åsikter hos spelare, men kanske i synnerhet ifrån föräldrar som tycker att saker ska göras på ett visst sätt eller att deras barn ska behandlas på ett visst sätt. Vid påtryckningar ifrån spelare och föräldrar så är det viktigt att kunna falla tillbaka på de ordningsregler och riktlinjer som laget gemensamt kommit fram till samt klubbens policy kring hur verksamheten ska bedrivas.

Det kan alltid uppstå problem inom ett lag. Problem ska tas upp inom ledarteamet, en lösning ska diskuteras fram och beroende på problemets art, ska ansvariga utses som ser till att problemet blir löst.

Inom ledarteamet kommer det från gång till annan uppstå situationer där åsikterna går isär om hur saker och ting ska göras. Det är viktigt att problemen löses internt så att den enade fronten förblir bibehållen mot spelare och föräldrar. Vid problem av den arten att ledarteamet känner att de inte kan lösa det själva, så ska VSK Bandy's ungdomssektion kontaktas.



Träning

I varje grupp så finns det oftast en huvudtränare som ansvarar för upplägg och utförande av träningarna. Träningarna ska läggas upp inom ramarna för VSK Bandy's utbildningsplan för respektive åldersgrupp, med ett visst utrymme för egen kreativitet som går i linje med klubbens utbildningsplan. Vid större grupper av spelare så är det viktigt att det finns många ledare på isen som kan hjälpa till med att förbereda för nästa övning, träna och värma målvakter och vara med och stötta i största allmänhet.

Utföra träningspass

- se alltid till att träningen är planerad med uppvärmning, de övningar som ska utföras och pauser, samt hur mycket tid som ska läggas på respektive övning.
- ha en genomgång 15 minuter innan varje träning om vad som ska hända på träningen. Visa helst på ett papper eller tavla hur övningarna ska utföras.
- se till att vara punktliga ut på isen. Lär gruppen att de aldrig får kliva ut på isen innan de som tränar innan har klivit av eller om det är isvård och det är en ismaskin på isen.
- beroende på åldersgrupp, så görs en uppvärmningsövning anpassad till åldern.
- inför övningarna som ska utföras hålls en ny genomgång på isen och ledare visar hur övningarna ska utföras.
- se till att lägga upp träningarna så att det blir snabb rotation i köerna så att det blir minimalt med stillestånd för spelarna.
- tveka inte att avbryta en övning eller matchspel om det inte fungerar som det är tänkt eller att spelet på något sätt inte fungerar.
- åk runt under övningarna och peppa, instruera om det inte fungerar som det ska, prata och skoja med spelarna. Det är viktigt att se och uppmärksamma alla.
- se till att ha tydliga regler på träningarna. När en ledare blåser efter övning ska spelarna släppa det dom har för handen och antingen åka och vila eller samlas hos tränare för nya instruktioner, beroende på vad som är uppgjort. Det får inte förekomma, att när ledare blåser av, så åker spelare och skjuter, dribblar eller gör annat som faller dem in. Det stjäl viktig istid och förstör för de andra som följer reglerna. Är det vila och vattendrickning, så gör alla det. Gör inga undantag.

Nivåanpassad träning

I alla grupper kommer det alltid finnas de som har kommit lite längre i utvecklingen än andra. För att stimulera både de som har kommit lite längre och de som ligger lite efter, så kan nivåanpassade träningar göras en träning i veckan och inte första säsongen som de har blivit ett lag och inte efter det att gruppen har börjat spela 11-manna på stor plan.

Den nivåanpassade träningen är till för att de som ligger lite efter ska träna med spelare som ligger på samma nivå och där få chansen att ta för sig och bygga självförtroende och de som har kommit lite längre ska få lite extra stimulering anpassat till deras nivå genom att träna med de som har kommit lite längre.

Det är oerhört viktigt att tränare håller koll på utvecklingen av spelarna, då utvecklingen hos var och en kan förändras väldigt snabbt och de nivåanpassade grupperna ständigt kommer och ska vara i förändring.

Vidare så får den nivåanpassade träningen enbart utföras ett pass i veckan och övningarna ska för respektive grupp vara identiska och med ledare som peppar och instruerar.

Det får under inga omständigheter skapas statiska grupper som skapar missämja.



Match

Träningsmatch, seriematch eller cupmatch. Det är då som tävlingsmomentet kommer in i bilden och det blir både spänning, nerver och känslor som tillkommer jämfört med hur det är på träningarna.

Vi är alla skapta olika när det gäller känslor, både hur vi reagerar och hur vi agerar. Vissa är lugna som filbunkar oavsett vad som händer och vissa reagerar på varenda situation vare sig den är positiv eller negativ.

Som ledare är det viktigt att leda och coacha matcherna på ett positivt sätt. De som spelar och de som sitter på bänken varken vill eller ska behöva höra en högljudd ledare som gnäller på spelare, domare och motståndare. Det är ledarens ansvar att hålla huvudet högt i både med- och motgång.

Det finns nog ingen som tycker att det är roligare att förlora än att vinna, vare sig ledare eller spelare. Vi vill vinna matcher och även skapa en kultur och inställning till att bli vinnare. Med tanke på VSKs policy om att alla ska få samma möjlighet till spel och utveckling så är det oerhört viktigt att som ledare hantera det här med att "vinna" på rätt sätt. Det får inte ske på bekostnad av att vissa spelare får mindre matcher och mindre speltid på matcherna. De primära målen med ungdomsverksamheten är att utveckla spelarna och se till att de har roligt och att de därigenom vill fortsätta spela bandy.

Det är en långt större vinst att ha en stor grupp spelare vid 17-19 års ålder som har fått en rolig idrottslig uppväxt och förmodligen många vänner, än ett litet gäng som kanske har vunnit många pokaler, men det finns för VSK knappt något att bygga vidare på och de som har slutat gjorde det med en negativ inställning till både klubben och till sporten. Av bredden får man så småningom spetsen. Jagar vi bort bredden så finns det till slut ingen spets heller.

Laguttagningar

I stora grupper med spelare som ska få lika mycket speltid och speltillfällen, så krävs det från ledarsidan att både hålla ordning på vilka som ska kallas till nästa match och att få till så jämna lag som möjligt. Det kräver förplanering som sträcker sig långt in på säsongen.

En variant för att få det att fungera är att dels göra en nivålista på spelarna och från den skapa jämna grupper om t ex 5 spelare/grupp som sedan sätts ihop med två andra grupper om 5 spelare när det är match. Det är bra att lägga in alla matcher i ett Excel-ark tillsammans med spelargrupperna och sedan blanda grupper och se till att alla grupper och spelare får lika många matchtillfällen.

För varje match kan även 2 reserver vara kallade om det blir sjukdom eller om någon är borta av andra anledningar. Fattas det ändå spelare så får de med hög träningsnärvaro och ledarbarn förtur att få vara med.

Nivåindelningslista

För att få till så jämna lag som möjligt, i synnerhet när spelarna tar klivet upp till 11-manna och gruppen är stor, så kan det vara till hjälp att göra en nivålista där spelarna delas in i olika kunskapsgrupper. Listan upprättas efter ett par veckor in på säsongen och revideras en gång mitt i säsongen. Listan upprättas framför allt av tränarna och om de själva vill så kan de involvera även andra ledare i gruppen. Grupperna i listan är levande, vilket innebär att varje grupp kan både minska och öka i spelarantal beroende på utvecklingen hos spelarna. Är gruppen väldigt jämn så blir det naturligt att väldigt många spelare hamnar i samma grupp. Nivåindelningen ska vara en hjälp för att skapa jämna lag vid match. Den kan även användas som hjälp för att se hur utvecklingen går hos respektive spelare.

Nivåindelningen är inget som någonsin ska komma ut till spelare och föräldrar. Det är enbart ett ledardokument

Förslag på nivåindelningslista.

Indelning	Grupp	Nivå	Förnamn	Efternamn
1	A	1		
1	A	2		
1	A	3		
1	A	4		
2	B	5		
2	B	6		
2	B	7		
2	B	8		
3	C	9		
3	C	10		
3	C	11		
3	C	12		
4	E	13		
4	E	14		
4	E	15		
4	E	16		
5	F	17		
5	F	18		
5	F	19		
5	F	20		
Målvakter	Grupp	Nivå	Förnamn	Efternamn
1	A	1		
2	B	2		
3	C	3		

Listan kan även användas som underlag för vad respektive spelare behöver förbättra/träna på. Finns det efter analys av spelarna många gemensamma nämnare som att skridskotekniken behöver förbättras, förmågan att slå passningar måste bli bättre etc, så är det ett bra underlag för hur träningarna ska läggas upp.

Genomföra en match

- se till att ha en fungerande matchrutin/körschema som används vid varje matchtillfälle.
- var förberedd med laguppställningar och vad som ska sägas vid matchgenomgången.
- rita upp laget på en tavla som är väl synlig för alla. Skriv på tavlan de saker som laget ska jobba extra med den här matchen.
- ha inte för långa matchgenomgångar och ta inte upp för många saker som laget ska tänka på och jobba med under matchen. De blir bara trötta och förvirrade. När spelarna har blivit lite äldre så kan man ibland låta spelarna själva ta upp 3-5 saker som laget ska jobba med på matchen. Låt spelarna prata ihop sig utan ledare i ca 10-15 minuter. Därefter får spelarna presentera det för ledarna. Viktigt även där att det inte blir för många punkter som ska utföras.
- innan laget kliver ut på isen så samlas laget i en ring där tränare eller lagledare pratar och peppar för att ladda. Avsluta med en ramsa där alla tar i.
- när matchen är igång, se till att vara peppande och positiv. Ge beröm.
- ropa inte ut instruktioner till spelare som är på isen från spelarbåset. Spelarna hör ändå inte vad som sägs och det blir verkningslöst. Prata med spelarna när de byter om något måste sägas.
- ska det ropas något till spelarna på isen så ska det vara korta och positiva saker.
- se till att byten fungerar. Vissa spelare kommer aldrig och byter om de inte blir tillsagda. Vid 7-mannaspel så är det många gånger lättare att byta ut en hel sexa istället för enskilda spelare. Vid 11-mannaspel så är det vanligt att forwards och mittfält är inne kortare tider än backlinjen där det oftast enbart är halvorna som byter medan libero och backar spelar hela matchen. Jobba aktivt under alla år för att byten ska fungera för att det till slut ska fungera av sig självt.
- anteckna under matchen vad som är bra och det som inte är bra.
- när det är paus, så prata med spelarna och tryck på det som har varit bra och att fortsätta jobba med det. Säg inte att något har varit dåligt. Om det är något som varit riktigt dåligt och behöver förändras, få fram budskapet i positiva ordalag.
- efter matchen så är det genomgång. Ta upp allt som har varit bra och prata inte för länge. Om laget har vunnit, så hurrar laget för segern. Det som inte har fungerat under matchen kan sen bli nästa veckas träningar och att det blir det som blir nästa punkter nästkommande match.

Se till att alla spelare får prova olika positioner. Till slut kommer det att bli relativt fasta positioner, men det är väldigt nyttigt att alla får prova runt för att både få förståelse vad respektive position innebär och det är också så var och en till slut finner sin favoritposition. Var också noga med att alla får vara startspelare i lika stor utsträckning. Se till att vara tydlig i början på säsongen att det kommer att växla med att börja på bänk respektive att få starta. När det gäller byten i 11-mannaspel så ser det ofta ut så här:

Position	Byten
Målvakt	spelar hela matchen eller en halvlek var
Vänster-, högerback och libero	spelar hela matchen utan att byta
Halvor	10-15 minuter
Mittfält	4-6 minuter
Forward	4-6 minuter

När spelarna är unga är det vanligt att även backlinjen byter och att halvorna spelar kortare tid. Mittfält och forward byter oftare eftersom de ofta håller ett jämt högre tempo jämfört med de andra spelarna.

Utbildningar

I VSK:s "Verksamhetshandbok" finns skrivet vad som gäller beträffande utbildningar både internt och externt.

VSK brukar arrangera "Leda med förtroende" – utbildning i kommunikation och ledarskap.

Inom Svenska Bandyförbundet finns bl a utbildningarna "Introduktionsutbildning för tränare" (ny 2021) och "Grundutbildning för tränare" (ny 2021). SISU – Idrottsutbildarna har även generella utbildningar för idrottsledare.

Under länken www.sisuidrottsbocker.se finns det en mängd litteratur att finna beträffande ledarskap inom idrott. Boken "Världens bästa coach" är en bok som återkommande blir rekommenderad och är läsvärd.



SPELET



VSK ska stå för en offensiv bandy som helhet och vara bra i alla delar i spelet såsom försvar och anfall. Alltid sträva efter att utveckla bandy och ligga i framkant att tänka framtidens bandy för ständig

Michael Carlsson – Huvudtränare VSK Bandy A-lag Herr och stor profil inom VSK Bandy.

VSK Bandys spelidé

VSK Bandy ska och vill spela en offensiv och underhållande bandy med högt deltagande i alla lagdelar både offensivt och defensivt. Grunderna i spelidén är följande:

- spela/ passa bollen på rättvänd spelare d v s spelare som åker i offensiv spelriktning.
- sätta press på motståndarnas försvar högt upp i deras defensiv.
- alla deltar i det offensiva spelet.
- alla tar stort ansvar i det defensiva arbetet.
- jobba med teknik för att kunna navigera på små ytor.

Spelformer och laguppställningar

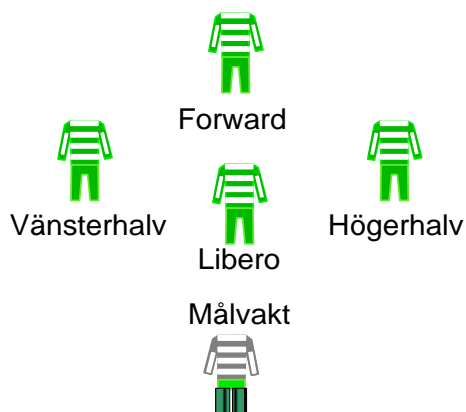
Laguppställningar/lagformationer finns i många olika varianter baserat på hur lagets spelidé ser ut och hur tankegångarna går vad respektive spelare i stort ska uträtta på planen.

I huvudsak finns det fyra olika spelformer som också spelas på fyra olika planstorlekar.

5-manna

Det första året som lag U9 spelas det "5-mannabandy", d v s att laget inklusive målvakt består av 5 spelare på planen. 5-manna spelas på små planer med runtomtäckande sarg med måttet ca 32-40 x 15-20 m.

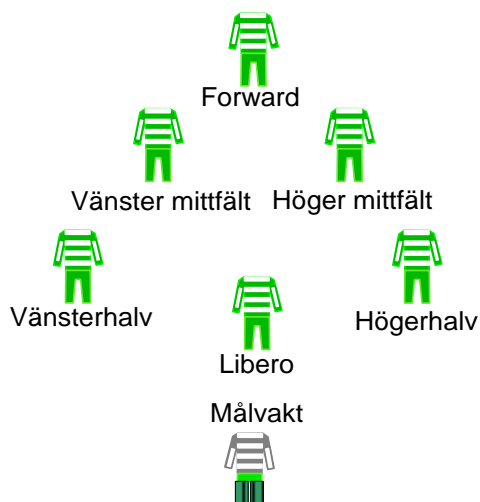
Uppställning 5-manna



7-manna

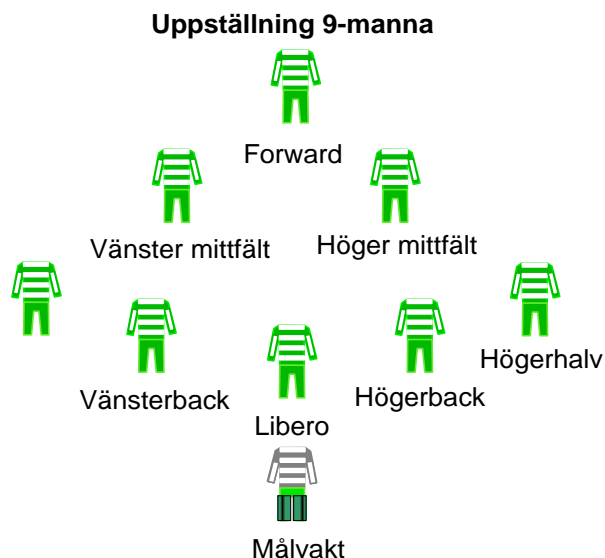
Det första tre åren U9-U11 (inklusive det år som det spelas 5-manna) spelas det 7-manna, d v s att laget inklusive målvakt består av sju spelare på planen. 7-manna spelas på små planer med sarg på sidorna men inte på kortsidorna bakom mål. Måttet på spelplanen är 52-60 x 30-40 m.

Uppställning 7-manna



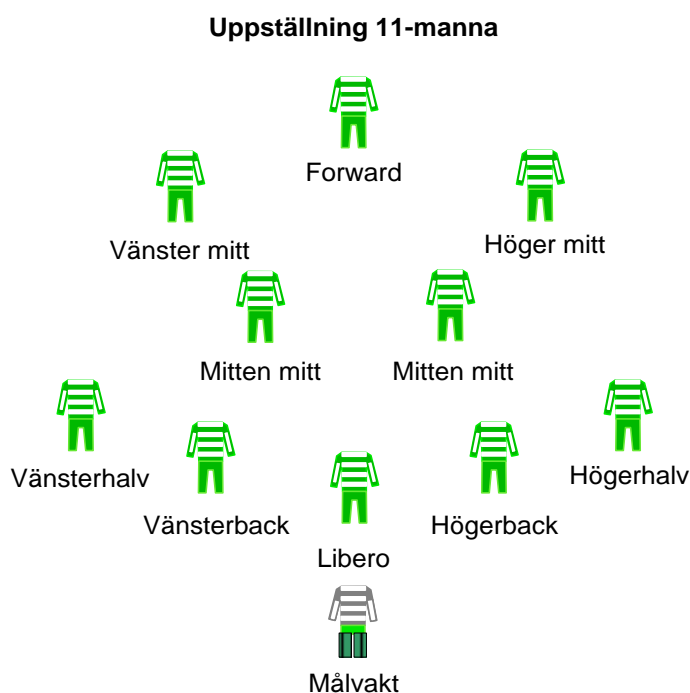
9-manna

Under den säsong som spelarna är U12, så tar man steget upp till större plan och större mål och spelar 9-manna. En målvakt och åtta utespelare. Spelplanen är 55x72 m med sarg på långsidorna och målburen är ett fullstort mål med nedsänkt ribba.



11-manna

Under den säsong som spelarna ska fylla 13 år (U13) så tar man steget upp till fullstor plan och spel med 11 spelare. Ett lag kan ställas upp på många olika sätt beroende på hur lagets tränare vill spela bandy. Det kan även göras förändringar i laguppställningen under matchens gång beroende på hur det aktuella matchläget ser ut. Inom laget kan det också delas upp på olika offensiva och defensiva roller. De första åren på fullstor plan så är det ingen idé att stöka för mycket med olika varianter av uppställningar och roller. Det viktigaste är att få grundspelet att fungera.



I alla spelformer (5-manna t o m 11-manna) är det viktigt att alla får prova olika positioner för att skapa förståelse för spelet och för att öka spelkunnandet i gruppen. Som ledare måste man vara beredd på att det under resans gång kommer tillfällen då spelarna gnäller över att de måste spela back i stället för forward och vice versa. På sikt hittar spelarna sina favoritpositioner där de vill spela, men det är bra att växla positioner så länge som möjligt.

Regler

För att bäst sätta sig in i bandyns regelverk och även för att hålla sig uppdaterad över regeländringar som sker årligen, så är det bästa att gå in på Svenska Bandyförbundets hemsida under <https://www.svenskbandy.se/BANDY-INFO/DOKUMENTBANK/> och där ladda ner den aktuella "Regelbok" som finns att hämta hem i PDF-format.

Den årliga utgåvan brukar finnas för nedladdning tidig höst innan säsongen sätter igång. Utbilda spelarna redan vid 7-mannaspel om de grundläggande reglerna och bygg sedan vidare vartefter de blir äldre och mognare. När spelarna börjar med 11-mannaspel så uppmuntra spelarna att själva läsa igenom regelboken. Genomför spelarmöten där det viktigaste i regelboken går igenom.

Bandytermer

Precis som andra sporter så har bandyn sin egen terminologi för vad som ska uträttas, vad en spelare eller ett lag gör och termer för hur laget ska agera under match och träning.

Det finns naturligtvis lite variationer på hur olika tränare/lag uttrycker sig, men i stort ger följande en vägledning i vad olika saker heter och vad det innebär.

Bandytermer - Anfallsspel

Uppspel Att bygga upp ett anfall från egen planhalva och flytta spelet högre upp i banan.

Passningskugga - När en spelare befinner sig i en position bakom medspelare eller motståndare så att han inte kan få en passning. Det är viktigt att komma ur passningskugga och bli spelbar.

Speldjup/spelbredd/spelavstånd/spelbar - 4 viktiga förutsättningar för ett fungerande anfallsspel. Beskriver egna lagets spelares positioner. Speldjup är avståndet i planens längdriktning ex avståndet mellan libero och anfallarna, Spelbredd är avståndet i på tvären, bredden. Hålls framförallt av de yttersta spelarna, halvbackarna. Spelavstånd är spelarnas inbördes avstånd till varandra på planen. I knatte bandy brukar det av förklarliga skäl bli små spelavstånd, det blir "grötigt", man når ofta bättre resultat om spelavståndet är lite större. Spelbar är när man när man kan ta emot en passning utan att riskera att den blir bruten på vägen. Mycket viktigt att man lär spelarna att vilja ha bollen på rätt sätt.

Omställning till anfall - Att fort ställa om till anfallsspel är viktigt. Detta gör man antingen via en kontring, där man försöker utnyttja motståndarnas tillfälliga obalans i sitt lag. Eller så intar man snabbt sina utgångspositioner för anfallsspel och börjar sitt anfall mera metodiskt.

Droppass, flippass, Sprättlyft - Att göra ett droppass innebär att man spelar bollen kort bakåt (hemåt) mot eget eget målet ofta till en spelare som åker diagonalt mot ett annat håll och med bra fart. Detta kallas ibland också för **"släpp"**. Flippass är en kort passning i luften som ofta går över klubborna på motståndarna och fram till en anfallande spelare. Sprättlyft är när man sprätter iväg en kortare höjdboll. Man använder nästan samma teknik som när man kastar iväg ett lass från en spade. Meningen med sprättlyftet är ofta att spela bollen i luften över motståndarnas backlinje till en anfallare som åker sig fri.

Köra - Att "köra" innebär i bandy att man verkligen åker skridskor. Att man bestämmer sig att använda genomåknings som en anfallsmodell. För att lyckas med detta så måste även bollhållarens medspelare åka mycket skridskor för att kunna bli spelbara och få passningar.

Köra på många - Att "köra" på många betyder att flera spelare är beredda att "köra" med bollen i hög fart. Dvs. att flera spelare delar på ansvaret så att det inte bara blir soloåknings från en spelare. Viktigt att bestämma sig att "köra" på många om man vill förändra en matchbild.

Väggspel "vägga" - Att vägga innebär att antingen via sargen eller via en lagkamrat ta sig förbi en motståndarspelare. Ett effektivt sätt att använda väggspel är att åka mot en motståndare och utmana honom och på ett avstånd av 2-3 meter spela en väggpassning med en lagkamrat eller sargen. Efter passningen åker man förbi motståndarspelaren och får tillbaka bollen.

Överlämning, överlappning - två anfallstermer som syftar till att skapa ett 2-1 läge på planen. Överlämning påminner om droppass men utförs oftast genom att 2 spelare åker mot eller snett emot varandra. Bollhållaren släpper bollen till den andra spelaren och man kan på detta sätt snabbt ändra spelriktningen. Överlappning sker främst på kanterna. Bollhållaren får en medspelare att åka utanför sig och kan då antingen spela honom eller fortsätta själv, vilket försvårar för förvarande lag då dom inte vet vad som kommer hända

Spelbarhet "vilja ha boll" - En förutsättning för ett bra passningsspel är viljan att delta och förmågan att bli och vara spelbar för passningar. Man skall således inte vara skyddad av en spelare (passningsskugga) Inom bandy handlar det mycket om timing, att komma rätt i de uppgjorda åkvägarna, (bågarna). Samt att man har ögonkontakt med bollhållaren.

Handledspass, "rakning" och helsving - Handledspassningar använder man mycket i bandy, främst vid kortare ispassningar. Det kan liknas vid ett mellanting mellan dragskott och handledspassning i ishockey och innebandy. Ett annat ord för denna teknik är "raka" eller "rakning". Helsving används när man vill skjuta ett hårt skott eller när man vill lyfta en hög längre boll en s.k. långlyra.

Spelvändning - Att vända spelet från sida till sida alternativt att vända spelet från försvar till anfall eller v.v. Ett ex. är snabba spelvändningar dvs. när man kontrar. En annan term att spela bort bollen från en "trång yta" är "tömma sarg" eller tömma ytan" det innebär att man vill spela bort bollen från den trånga ytan och ut på en friare yta av spelplanen. Ex vid sargdueller följt av en spelvändning till andra sidan av planhalvan.

Lyrer, Lyrbandy, Lyfta - När man spelar bollen i luften kallas det lyror eller lyft. Det är ett sätt att spela på även om det många gånger får kritik. Att spela "Lyrbandy" anses av många som

lite primitivt. Man kan använda korta lyft ex. flippass, sprättlyft osv. och man kan slå långlyror. För att detta sätt skall bli effektivt krävs det att man är duktig på att ta ner höjdbollarna på tennis vilket kräver stor bollkänsla och mycket träning. Att spela mycket lyror gör man ofta i snömatcher och vid dålig iskvalité eller när man vill sätta motståndarförsvaret under tryck.

"Knackskott" - Ett kort snabbt tillslag snett uppe på bollen kallas knackskott. Det är ett snabbt sätt att skjuta på i trängda lägen.

Understöd snett bakom bollhållaren, Kallas också att **"Säkra"** - När man anfaller och "kör" är det ofta bra om man har en eller flera medspelare som ger bollhållaren understöd snett bakom honom. Dessa kan då få droppassningar eller samla upp bollen om bollhållaren tappar boll.

Söka hörna - Hörnor är ett farligt anfallsvapen i bandy om man har bra skyttar. Att söka hörnor är därför viktigt. Om en spelare kommer med bollen på en kant och har små chanser att själv åka igenom och avsluta mot mål eller spela in bollen framför mål så bör man åtminstone försöka att söka en hörna. Man åker ner mot och ev. längs med kortlinjen och när försvarsspelaren kommer så lyfter man bollen mot hans benskydd, byxor motsvarande, så att bollen träffar och går ut till hörna.

Gå runt - En anfallsterm som betyder att man vill gå runt motståndarna på kanterna beroende på att deras försvar är centrerat dvs. väl samlat i mitten på planen för att ex. söka hörnor.

Äga bollen - vårda och värdera - betyder att man vill behålla bollen inom laget. Då är det viktigt att man vårdar sitt passningsspel och att man inte chanspassar. Man brukar försöka vända på spelet från kant till kant på ett säkert sätt och värderar noggrant lägena att gå framåt i planen. Att avlasta bollhållaren, ge alternativ är viktigt.

Bollsida - är den sida av planen som bollen för tillfället befinner sig på, den andra sidan kallas ofta bortre sidan eller bortre kant.

Urvändning- vända ur - Att göra en urvändning innebär att bollhållaren som "kör" vänder tillbaka i riktning mot egen kortlinje med bollen under kontroll, ofta beroende att han har fastnat i motståndarnas styrspel, han "vänder ur" motståndarnas styr och från att "fastna i säcken" eller "kilen" (se försvarstermer) Att spela med mycket urvändningar får ofta kritik pga. att många tycker det vore roligare om bollhållaren skulle fortsätta att köra. Syftet med urvändningen är oftast att få det försvarande laget stillastående och att man efter urvändningen spelar bollen till en rättvänd lagkamrat med hög fart som kommer bakifrån planen och söker ett genombrott där det inte är så trångt.

Halvvändning - Innebär att man under uppspelsfasen använder sina halvor att vända spelet med. Det är ett av dom vanligaste uppspelen. När halven på bollsida får bollen och åker upp längs sargen så får han ett s.k. "motåk" av mittfältaren på samma sida. Mittfältaren åker längs ut mot sargen i riktning mot egen kortlinje och får en droppassning av halven. Mittfältaren som nu är ny bollhållare kan spela bollen vidare och ofta söker han då halvbacken på andra kanten som då skall vara på väg uppåt i banan med gärna rätt hög fart.

Hota - Att hota innebär att hota motståndarna på olika sätt. Ex. med långa bollar bakom deras backar eller med flera spelare som "kör". Man kan även hota på kanterna om man söker hörnor.

Gå i djupled - Gå i djupet - Man kan även hota i djupled i planen och få passningar eller söka genomåknings där. Att spela i nivåer i djupled är viktigt i bandy, backlinje till mittfältet, mittfältet till anfallarna osv.

Fronta styret - I bandy används styrspelet som en försvarsmetod. Det går ut på att styra ut bollhållaren mot en kant. Om man som anfallande spelare "frontar styret" dvs. åker rakt mot deras styrspelare mitt i banan så vet dom inte vilket håll, sida man kommer att åka åt. Det blir då mycket svårare för försvarande lag att styra ut bollhållaren mot en sida än om man tidigt åker ut mot en kant.

Cross, diagonala och raka - Crossbollar innebär att man slår lyror antingen diagonalt över banan som är lite enklare att ta ner alternativt raka lyror som är svårare att ta ner men som inte behöver vara lika långa.

Bemanna en yta - Denna term använder man i det långa spelet. Man slår en lyra till en yta på planen ex. straffområdet som man "bemannar" med flera spelare för att försöka få tag på bollen.

2a boll, 2a våg - När man spelar lyror och dom trillar ner så blir det ofta en duell, en s.k. 2a bolls duell. Då gäller det att vara aggressiv och vinna den duellen. När man anfaller är det viktigt att man har en 2a våg som kan vinna 2a bollar och ta returer och tappade bollar

Target spel - targetspelare - Att spela "targetspel" kommer från fotbollen. Man försöker spela upp, eller få målvakten att kasta bollen på en spelare som agerar "target" (mål). Han försöker ofta felvänd ta ner bollen med klubban eller kroppen och spela den vidare. Vid "targetspel" blir det mycket 2a bolls dueller. Detta spelsätt används ofta i snömatcher eller när man vill skapa ett tryck i motståndarens straffområde. Går också att använda när man blir utsatt för hög forechecking av motståndarna.

Rakt - rakt spel - Att spela rakt innebär att man spelar mycket i djupled utan krusiduller. Rakt framåt mot mål utan många passningar är det som gäller. Detta innebär att man måste "köra" på många spelare när man vinner bollen. Kontringsbandy.

Vinge - Att skapa en vinge innebär att man likt ett rugbylag försöker komma med flera spelare nästan på en linje så att man kan släppa bollen i sidled till en spelare som kommer snett bakifrån med högre fart. Rysk bandy kännetecknas av ett rakt spel där man söker komma på vinge. Mycket skridskoåkning och snabba omställningar.

Grisbandy - Kallas ofta den bandy som uteslutande går ut på att spela på motståndarnas misstag. Man spelar med ett lågt försvarsspel och ofta med lyror och kontrar med få spelare och har nästan inga "korta", uppbyggda anfall alls. Grisbandy är ofta en taktik då det kanske är det enda sättet att för ett på pappret klart sämre lag att vinna över ett bättre lag.

Avsluta anfall - Det är mycket viktigt i bandy att avsluta sina anfall genom att skjuta bollen över motståndarnas kortlinje och allra helst givetvis i mål (bollen är tillfälligt ur spel). Genom

att man avslutar så får man möjlighet att snabbt ställa upp i sina utgångspositioner för försvarsspel. En annan viktig detalj är att man då inte riskerar att gå på en kontring lika lätt.

Bandytermer - Försvarsspel

Understöd - Att ge understöd i försvarsspelet innebär att man försöker bli övertaliga kring bollhållaren så att om 1e försvararen dvs. han som för tillfället pressar motståndaren blir överspelad så kommer det snabbt en ny spelare som tar över pressen.

Täckning - täcka - Att täcka innebär att man försvarar (täcker) ytor som är extra attraktiva för motståndarna, ex. bakom eller framför backlinjen. De spelare som framförallt har täckningsuppgifter är liberon samt den defensiva mittfältaren. Även om alla spelare måste "täcka" i och kring sina positioner.

Styrzon, rytzon, Försvarszon - Inom bandyn brukar man dela in planen i 3 försvarszoner. Styrzonen är närmast motståndarnas mål och här börjar ofta styrspelet. Brytzone är runt mittlinjen och en bit in på egen planhalva. Och här vill man gärna bryta för att snabbt kunna kontra. Försvarszonen är närmast eget mål och här vill man definitivt inte släppa till några ytor för motståndarna att spela i.

Offside - Samma regler som i fotboll men man använder oftast inte offsidefallor som en försvarsmetod i bandy. Möjligen vid längre spel eller om man har en skicklig libero, den spelare som håller "linjen" i försvarsspelet.

Styrning/styrspel - Det vanligaste sättet att spela försvar i bandy. Man vill med sitt styr få ut bollhållaren mot en kant och där försöka bryta. För att ett styrspele skall fungera krävs det att man är väl samlad och håller ihop lagdelarna. Då bollhållaren ofta kommer i hög fart är det viktigt att det finns "djup" i styrspelet så att försvararna kan kugga i med varandra och på så sätt få bollhållaren att styras ut mot kanten.

Halvstopp - Att halven på bollsida trycker ut bollhållaren mot sargen så att han inte kan komma förbi där utan får vända eller blir av med bollen. Spelstopp kan man få till överallt på banan.

Backstopp - Att få stopp på ett bandyanfall i hög fart är inte helt enkelt. Men fungerar styrspelet och det är trångt kring bollhållaren kan ofta backen på bollsida "stöta" mot bollhållaren så att han blir tvungen att styra undan mot kanten, alt. blir av med bollen.

Ruset - Hörnruset i bandy, där man rusar ut mot motståndarnas skyttar. Här gäller det att vara modig och att hålla ihop ruset så att inga luckor bildas. Ibland används en annan taktik vid hörnor, man står kvar med spelarna på linjen och rusar bara med 3 spelare.

Försvarssida - Att snabbt ställa om till försvarsspel är en av de viktigaste ingredienserna för ett bra försvarsspel. Det gäller att snabbt komma på försvarssida om boll och spelare.

Press, forechecking - Att pressa motståndarna högt upp i banan, nära deras mål är ibland ett effektivt sätt att störa dom på. Framförallt mot lag som vill åka upp med bollen och då isen är dålig.

Backchecking/hemjobb - Är en mycket viktig ingrediens i försvarsspelet. En frånåkt spelare skall ända jobba med hemåt, eftersom bandyanfallen innehåller mycket droppass osv. och då finns det chans att backcheckande spelare kan vinna bollen.

Zonmarkering, avståndsmarkering - När man markerar motståndarna i bandy använder man zonmarkering, dvs. spelare som finns i en försvarandes spelares s.k. Zon. Det används främst vid frislåg och när spelare åker in i straffområdet och hoppas få ett inspel från en kant.

Kilen - fastna i kilen - "Kilen" är den yta som skapas mellan sargen och styrspelet. Här vill försvarande lag att bollhållaren skall hamna om styret har fungerat. Där blir det ofta trångt och svårt att komma fram och man kan "fastna i kilen"

Tjocka till på mitten" /centrera - En annan viktig ingrediens i bandyns försvarsspel är att man håller sitt mittfält centrerat. Det är en förutsättning för att styrspelet skall fungera och för att inte bollhållaren skall få så mycket is på mitten så han kan åka slalom mellan försvarsspelarna.






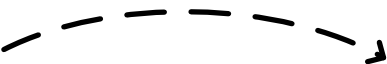




Hålla upp backlinjen - En viktig ingrediens i bandyns försvarsspel är att hålla upp backlinjen och hjälpa mittfältet att göra det trångt. Om backlinjen faller för tidigt så bildas det ytor, framförallt mellan back och ytterhalv det sek. "hållet" för anfallande lag att få upp farten i och då blir det ännu svårare för försvarande lag att bryta.

Hålla ihop lagdelarna i djup och sida, "Triangeln"/ Säckan - Ett kollektivt försvarsspel i bandy kan liknas vid en triangel med basen i backlinjen och spetsen uppe hos forward. I ett bra fungerande försvarsspel flyttar triangeln sig beroende var bollen är på planen. Man håller ihop lagdelarna i djup och sida. Laget är "kort" dvs. det är små avstånd mellan Forward och liberon ca 30-40 m. Vid riktigt lågt försvarsspel med hela laget runt eget straffområde kan man få ner motståndarna i "säckan" Dvs. man försöker att skära av spelvägarna ut mot kanterna så att bollhållaren är omringad av försvarande spelare, han fastnar i "säckan" och tappar förhoppningsvis bollen.

Bandytecken

För att kunna illustrera både taktik, spelupplägg och övningar så finns det tecken inom bandy som visar olika moment som passning, dribbling, skott o s v.

Nedan är tecknen illustrerade med en förklaring till varje tecken. Dessa tecken är också de som används vid illustrationerna av de övningar som finns att tillgå i föreningen. Det kommer säkert under vägens gång att dyka upp lite olika varianter på hur var och en illustrerar övningar, men för det mesta är det de som illustreras nedan som är vanligast förekommande.

	Spelarens åkväg. Spelare utan boll.
	Spelares åkväg med boll. Dribbling.
	Bollens väg. Passning.
	Baklängesåkning utan boll.
	Baklängesåkning med boll.
	Bollens väg vid flipp/lyra.
	Avslut mot mål.
	Sarg.
	Kon.
	Bollar vid kö/start.
A, B, C	Spelarstation/startplats vid övningar.
X X X X	Spelare i kö vid station.
Tr	Tränare.
M	Målvakt.
X	Anfallare.
O	Försvare.

Spelare

VSKs nutid och VSKs framtid, vår viktigaste tillgång. Så många som möjligt, så länge som möjligt.

Plattformen som lagidrott skapar för barn och ungdomar har otaliga positiva funktioner som de får med sig i livet. Kamratskap, social gemenskap, struktur, koordination/motorik, fysisk styrka, interagera i grupp, förståelse att vi alla är lika men ändå olika, ett friskare liv och roliga minnen.

För att vi ska få fram duktiga bandyspelare och samtidigt bedriva en bred och framgångsrik ungdomsverksamhet, då framgångsrik i det här fallet betyder "så många som möjligt, så länge som möjligt", behövs ett synsätt och ett arbetssätt som ger varje ålderskull så lika förutsättningar som det bara går.

Varje spelare som börjar i VSK Bandy kommer inte att nå ända fram och ta plats i klubbens dam- eller herrlag, men vi ska ha som ständig målsättning, att varje spelare som börjar i VSK Bandy, ska få med sig en positiv upplevelse ifrån lagidrott och att de håller på med bandy så länge som det bara är möjligt.

Individen

Varje individ som börjar i bandy kommer att vara olik den andre. Redan i Bandykolan kommer vissa bli helt till sig bara de ser en boll och de vill genast igång och dribbla och skjuta medan andra är glada för att få åka lite skridskor och vissa vill inte vara med alls.

Intresset, engagemanget, viljan och utvecklingen för varje spelare kommer alltid vara olik den andre och det redan från dag ett då de börjar. Det som är oerhört viktigt att förstå som ledare, är att det här under tid, är väldigt föränderligt.

Den spelare som började sin bana som tyst, blyg och oengagerad är kanske den som i slutändan når hela vägen fram och blir bäst, medan den som under hela ungdomsåren har varit jätteduktig stannar i utvecklingen eller tvärt lägger av för att det är något annat som har börjat locka. Det finns många komponenter som under resans gång kan ha och ofta har en stor påverkan hur spelarens status ser ut just för tillfället.



Påverkan	Förklaring
Fysik	Barn och ungdomar har under uppväxten olika stadier i den fysiska utvecklingen. Vi växer olika snabbt och puberteten träder in vid olika tillfällen. Den fysiska skillnaden i gruppen kan under lång tid vara väldigt stor och jämnas ofta inte ut förrän sent i gymnasieåldrarna. Därtill kommer varje spelares egenskaper till muskeluppbyggnad, träningsvillighet och träningsfrekvens.
Mentalt	Vi är alla olika hur vi ser på saker och ting. För vissa kan en träning vara något som vi ser på med fasa för att man känner att man inte är duktig jämfört med dom andra medan andra längtar till nästa gång för att det är det roligaste dom vet och dom vill lära mera. En del tycker om utmaningen med att hela tiden lära sig något nytt medan andra vill vara kvar i en komfortzon där man känner igen sig. Inställningen och mindsetet varierar från individ till individ och till det så varierar det individuellt under resans gång.
Socialt	Alla spelare kommer från olika bakgrunder och familjeförhållanden. En del kommer från trygga hem där uppväxten är stabil och stöttningen stor medan de finns andra som lever i raka motsatsen. Skolmiljön och kompisar har/ kan ha en stor inverkan på individen.
Andra faktorer	Intellektuell funktionsnedsättning, koncentrationssvårigheter, svårigheter med socialt samspel, ångest och depressioner.

Det som nämndes i rutan med "Påverkan" är väldigt förenklat, men ger ändå en bild av vad en ledare kommer att stöta på och vad en ledare måste ha förståelse för.

Spelarna kommer hela tiden förändras och det är därför det är så viktigt att alltid erbjuda alla samma förutsättningar och behandling oavsett var i utvecklingen de står.

Träning

Alla mår bra av att röra på sig och att spela bandy är en förträfflig sport med tanke på att man både får åka skridskor och använda klubba och boll. Till det så är det barmarksträning som bidrar till att bygga kondition, öka muskelstyrka och smidighet. Bandy är också en sport där det i jämförelse med andra bollsporter förekommer lite skador.

För att utvecklas inom idrott så fordras träning, både fysiskt och tekniskt, beroende på vilken sport som utövas. För varje kliv i utvecklingen, krävs också X antal timmars träning.

Leken

För att bli duktig med boll så måste man hålla på mycket med boll, för att bli fysiskt stark så måste man röra sig och träna mycket. Det är ganska enkelt och självklart.

Som det ser ut i dag med skärmarnas tid så har mycket av den vardagsträning och motion försvunnit som tidigare var naturlig för både barn och vuxna.

Att åka ner på en organiserad träning 1-4 gånger per vecka är naturligtvis bättre än att inte gå på någon träning alls, men för att bli duktig med boll och bli fysiskt stark, så behövs mer än så. Barn och ungdomar behöver uppmuntran till den fysiska leken.

Landhockey/bandy på gatan och på skolrasterna, kicka med fotboll, leka med klubba/boll, åka ner på allmänhetens åkning och spela tvåmål, skjuta och dribbla. Det kan nämnas långt mer om vad man kan hitta på, men det viktiga är att vuxna ständigt jobbar aktivt med att barn och ungdomar kommer ut och är fysiskt aktiva.

Som ledare i en grupp i bandy är det nog så viktigt att hela tiden nämna och uppmuntra till sådana aktiviteter. Hellre att få tjata på barnen att det är dags att komma in än att få tjata på att de ska gå ut. Inte nog med att de blir bättre bandyspelare, det bidrar också till ett friskare och sundare liv samt att det ökar kreativiteten hos den enskilde individen.

Träning – att ta i

Vi blir vad vi lär oss. Får spelarna redan från dag ett, lära sig att ta i och jobba hårt, så blir det den verkligheten som de kommer att ta med sig. Ibland kan ledare vara lite för försiktiga och osäkra med vilken fysisk nivå som det ska vara på träningarna. Varje åldersgrupp är naturligtvis olika fysiskt rustade, men varje åldersgrupp kan ta i och jobba hårt efter den nivå de ligger i för stunden.

En åttaåring som har åkt väldigt mycket skridskor kan bli lite fundersam över att den är andfådd och tror att det är något som är fel. Som ledare måste man då förklara att det är just den andfåddheten som visar att den har tagit i och att det är positivt. Åtta år senare kanske samma person kör tuffa intervaller och pressar sig till bristningsgränsen. Att ta i och köra hårt har blivit naturligt.

För att bli bra så måste man ta i. Om ett lag ska bli bra ihop så måste grundinställningen vara att ta i och jobba hårt ihop. Det är en kultur som måste byggas i gruppen.

Redan när spelarna börjar med 7-manna så får man som ledare inte vara rädd för att låta gruppen ta i. Det kan vara i form av långa skridskobanor som de får åka under lång tid. Det kommer vara dom som åker ett varv och sedan pausar och säger att dom är trötta och det kommer finnas dom som jagar på så att dom knappt orkar stå upp när det är dags för paus.

De som har åkt ett varv behöver uppmuntran för att ta ett varv till eller kanske till och med två varv till, men ska inte jämföras med de som har åkt mest. Barn ser det ändå. Hela tiden uppmuntra och tala om att det är bra när dom blir trötta för då har dom tagit i och gjort något bra. Beröm gruppen för ett bra jobb efter övningen.

Det kommer alltid vara dom som alltid kämpar stenhårt och dom som tar i lite mindre. Lyckas man med att få en hög kämparnivå på dom som tar i lite mindre, så kommer nivån på gruppen bli hög.

Som ledare är det naturligtvis väldigt viktigt att ha lite fingertoppskänsla med både upplägget på träningen och hur hårt man ska driva spelarna. Det är viktigt att känna av om gruppen har det bra och om dom tycker om det dom gör. Se till att måna om alla, oavsett var i utvecklingen de står.

Dubbla idrotter

Många spelare håller på med flera idrotter. Kombinationen bandy och fotboll är inte helt ovanlig, men det finns naturligt andra kombinationer som ibland har samma säsong som bandyn och det kan ibland bli svårt för barn och föräldrar att få schemat att gå ihop. Barn och ungdomar har stor fördel av att dubbelidrotta. Det är utvecklande på många plan och de flesta framgångsrika idrottare har ett förflutet med att ha sysslat med flera idrotter. Det är något som vi ska uppmuntra.

Dessvärre finns det idrotter och ledare som anser att det dom gör är det viktigaste som finns på jorden och antingen är man med deras gäng hela vägen eller så får man lämna. Det förekommer inte så ofta när barnen är mellan 8-12 år, men därefter kan det börja bli ett problem.

Genom "Samsyn Västmanland" har några av länets specialdistriktsförbund därför beslutat att ännu tydligare bedriva idrottsverksamhet utifrån ett barn- och ungdomars perspektiv. Tanken är att dubbelidrottande ska vara naturligt och att ingen ska tvingas välja idrott i tidig ålder. Överenskommelsen gäller barn t.o.m. 15 års ålder och idrotterna fotboll, handboll, ishockey, innebandy och bandy (RF/SISU Västmanland).

Idrott blir alltför tidigt allvar och barn/ungdomar tvingas välja i en alltför ung ålder med vad de vill syssla med. Med det förfarandet så har många talanger gått förlorade och många ungdomar har lämnat idrotten alltför tidigt eftersom leken och kamratskapen försvann, vilket var det som lockade till att vara med.

Vi vill att barn och ungdomar ska kunna dubbelidrotta. Ha acceptans för det, skapa dialog med föräldrar för att det ska fungera. Håll kontakt med ledare inom de idrotter som spelarna håller på med utöver bandy för att lösa eventuella problem. Få det att fungera. VSK vill naturligtvis att så många som möjligt vill fortsätta med bandy, men det innebär också att varje grupp måste göra det så bra som det bara går för att få behålla spelarna. VSK ska inte vara med och hindra barn och ungdomars utveckling, VSK ska vara med och främja den. Av den stora bredden får man fram toppen. Utan bredd blir toppen ganska klen och inte speciellt bärande.

Utrustning

För att spela bandy krävs det utrustning. Det som är grundläggande och obligatoriskt oavsett ålder är skridskor, CE-märkt hjälm med galler, CE-märkt halsskydd och bandyklubba. Med den utrustningen så kan och får man börja i Bandyklubban och även vara med dom allra yngsta ungdomslagen.

En komplett bandyutrustning för utespelare innehåller följande: skridskor, CE-märkt hjälm med galler, CE-märkt halsskydd, armbågsskydd, benskydd, suspensoar,

bandybyxor/gördelbyxor med överdrag, damasker, bandyhandskar samt godkänd bandyklubba.

För en målvakt är en komplett utrustning följande: skridskor, CE-märkt hjälm med galler, CE-märkt halsskydd, armbågsskydd, magplatta, målvaktsbenskydd, bandybyxor/gördelbyxor med överdrag eller ishockeymålvaktsbyxor, suspensoar och handskar som är skumgummibeklädda.

Genom hela bandyskolan klarar man sig bra med den grundläggande utrustningen även om det kan vara bra att komplettera med armbågsskydd och benskydd sista året. Ju längre barnen blir och börjar få upp farten på skridskorna, desto högre och kraftigare blir fallen när dom ramlar och risken för att slå sig ökar.

När Bandyskolan är slut och man kliver in i U9 är rekommendationen att börja med full bandyutrustning. Dels så går det ytterligare lite fortare, matchspel påbörjas där det kan hända lite allt möjligt och framför allt så är det bra om spelarna tidigt vänjer sig med att bära den utrustning som sedan kommer att hänga med dom hela vägen upp i åren.

Skridskor

För att få bra förutsättningar till att bli en bra skridskoåkare så är det viktigt att välja rätt skridskor. En skridsko ska inte vara klumpig som en slalompjäxa. Den ska vara nätt och lätt för foten och ge ett bra stöd. Det är också viktigt att sköta skridskorna så att dom håller länge. Efter varje användning ska skenorna torkas torra och sulorna ska tas ur så att skridskon torkar ordentligt.

- **Storlek** - Storleken ska vara anpassad och längden på skridskon ska inte vara mer än ca 5-7 mm längre än foten. Att välja skridskor för barn/ungdomar att "växa i", gör att skridskon blir svårare att åka med och det hämmar därmed utvecklingen. Det är då bättre att satsa på bra begagnade skridskor och byt i takt med att fötterna växer.
- **Knytning** – Snörningen av en skridsko knyts hårdare än en vanlig sko, men ska inte dras åt för hårt så att det gör ont i fötterna. Det hämmar också rörligheten i foten när skridsko är för hårt knuten. Det är viktigt att skridskosnörena är i bra skick så att det inte hämmar snörningen vid knytning. Det finns två typer av skridskosnörning, bomullssnören och vaxade snören. Bomullssnören är att rekommendera. De vaxade snören kan dras åt betydligt hårdare än bomullssnörena, vilket ibland leder till att skridskorna blir alltför hårt knutna och det hämmar åkningen och har i vissa fall även lett till inflammationer i foten p g a att skidskorna är för hårt åtdragna. Det är bra att lämna sista öljetten i skridskon osnörad så att det blir lättare att sjunka ner i rätt skridskoställning och öka rörligheten i foten.
- **Modell** – När barnen börjar Bandyskolan så är det en så kallad traditionell "hockey-skridsko" som ska användas. Samma typ av skridsko kan/ska användas de första två åren efter bandyskolan. Vid U11, d v s tredje året som lag, så kan spelarna börja använda en så kallad bandyskridsko, d v s en skridsko med kapat skaft och plös, vilket ger en högre rörlighet i fotleden och möjliggör ett längre skär. Skenan ska inte bytas till bandyskena i den åldern. Det finns ett litet urval av bandyskridskor på marknaden, både med och utan bandyskena. När spelarna blir äldre och fötterna växer och tar olika form, så är det mest vanligt att köpa

hockeyskridskor som sedan byggs om till bandyskridskor. Urvalet av hockeyskridskor är vida större än urvalet av bandyskridskor och därför blir det oftast lättare att hitta en modell som sitter bra på foten när man väljer bland hockeyskridskorna.

- **Skena och slipning** – Fram till U12-U13 så är det en hockeyskena som ska användas. En hockeyskena är lägre än en bandyskena och är betydligt mer avrundad fram och bak jämfört med en bandyskena. Det gör att skridskon blir mer lättåkt jämfört med att åka med bandyskena. När skridskor är nya så är skenan ofta obehandlad vilket innebär att den varken är slipad eller har en åkya/radie. Det är viktigt att spelarna redan från början har skridskor som är bra slipade och att de är slipade med en radie för att de ska ha rätt förutsättningar för att hitta skäret i åkningen. Har skenan bara någon centimeter iskontakt så blir det svårt att hitta balansen och få ett bra fäste i isen. Det är viktigt att "Materialarna" i respektive lag tidigt sätter sig in i hur skridskor ska slipas för att ge spelarna optimala förutsättningar. Någonstans vid U13-U14, beroende på hur stor och stark respektive spelare har blivit, så är det dags att kliva över till bandyskena. En bandyskena är något högre jämfört med en hockeyskena och på en bandyskena läggs radie över hela skenans längd vilket möjliggör att det går att komma upp i högre hastigheter, men skridskon blir svårare att hantera och svänga med. Därför är det viktigt att spelarna är fysiskt mogna att börja med bandyskena. En ungdomsspelare rekommenderas att använda en lägre radie jämfört med en seniorspelare och att ha ändrar på skenan som är väl avrundade för att det ska bli lättare att svänga och hantera skridskon. Regelboken säger att ändarna på skenan måste vara minst avrundade motsvarande radien på en femkrona. För en ungdomsspelare bör skenan vara betydligt mer avrundad än så. Eftersom bandy jämfört med förr både har blivit både tätare och snabbare, så har det blivit vanligare att lägga mindre radie på skenan för att det ska bli lättare att navigera på små ytor.

Hjälm och halsskydd

Hjälm med galler och halsskydd ska vara CE-märkta för att vara godkända för användning i bandy. Vid val av hjälm så är det viktigt att den sitter bra (med och utan mössa) och att den inte är för stor så att den blir klumpig att bära. Vadderingen på gallret ska vila mot hakan, inte trycka. Det ska inte vara ett stort mellanrum mellan vadderingen och hakan eftersom det kan leda till både halsskador och tandskador om olyckan skulle vara framme och gallret trycks mot ansiktet. Om en hjälm går sönder eller har fått sprickor i plasten så ska den inte längre användas. När det gäller halsskydd så är det viktigaste att det sitter bra och att det skyddar på rätt sätt.

Benskydd

Ett benskydd är till för att främst skydda knäskålen men även att skydda smalbenen mot slag och skridskoskär när olyckan är framme. Vid val av benskydd så brukar önskemålet inom bandy vara att benskyddet är lite nättare och smidigare jämfört med de som används inom ishockey. Rätt längd på benskydd är när knät ligger mitt i kåpan till knät och nederkanten slutar där skridskokängan tar vid. Det är viktigt att nederkanten inte slutar för högt upp på benet och lämnar ett stort tomrum mellan skridskon och benskyddet. Det området blir exponerat både för slag och skenor som kan skada det området. Benskyddet hålls fast med damasken som träs över benskyddet och kompletteras med att tejpa upp- och nedtill på

benskyddet för att hålla det på plats. Ett bättre alternativ än tejp, är att skaffa kardborrband för att hålla benskyddet på plats. Effekten är bra och de är återanvändningsbara.

Armbågsskydd

Armbågen är något som ofta hamnar i isen vid fall och därför en viktig del att skydda på rätt sätt. Armbågsskyddet är i likhet med benskyddet ett skydd som många bandyspelare vill ha så lätta och smidiga som möjligt för att ha maximal rörlighet. Viktigt är att ha armbågsskydd som sitter fast ordentligt så att de inte glider ner och att de sitter så att de verkligen täcker armbågen och området runtomkring.

Suspensoar

Det så kallade "suppe" finns i många varianter och för tjejer och killar. Här gäller det att prova sig fram så att det sitter bekvämt och inte stör och skaver. Det finns varianter som kan läggas i gördelbyxorna och även inbyggt i tights/shorts.

Handskar

För de som börjar spela bandy så fungerar det bra med en femfingrad skidhandske eller motsvarande som ger ett bra grepp att hålla i klubban. När man har spelat ett tag så är en bandyhandske att föredra. Insidan på bandyhandsken är tunn och ger en bra känsla till klubban och utsidan har skydd mot smällar och skridskooskär. Det finns ett urval av bandyhandskar, men rekommenderat är den gröna handsken som är allmänt gällande inom VSK Bandy.

Bandybyxa/Gördelbyxa

Tidigare var det bandybyxa som var gällande. En byxa i klubbfärger med inbyggda skydd. Nu är det gällande att använda gördelbyxa och en överdragsbyxa som träs utanpå gördelbyxan. Fördelen med gördelbyxan är att den har mera och bättre skydd jämfört med bandybyxan och den sitter bättre mot kroppen. Viktigt med gördelbyxan är att den har rätt storlek så att den inte hämmar skridskoåkningen.

Bandyklubba

Det finns en uppsjö av bandyklubbor att välja mellan och vilken klubba man önskar spela med är väldigt individuellt. Av den anledningen så går det bara att göra vissa rekommendationer beträffande val av klubba och då främst till de yngre spelarna. För Bandykolan och dom riktigt små används så kallade juniorbandyklubbor.

- **Material** – I huvudsak finns det tre olika varianter av bandyklubbor när det gäller material. Klassisk träklubba som är genomgående gjord av trä där bladet är täckt med en skyddsstrumpa gjord av glasfibermaterial. Kompositklubba i ren komposit. Är ofta väldigt styva och tunga klubbor som inte förekommer speciellt ofta.

Kompositklubba i kombination av trä och kompositmaterial. Är den typ av klubba som är mest använd idag då det går att variera både hårdheter och vikt i betydligt större utsträckning än vad det går att göra med en träklubba.

Generellt kan sägas att barn- och ungdomsklubbor ska vara lätta, inte ha så grova skaft och inte vara för styva. I takt med att spelarna blir bättre på både skott och att dribbla, så växer känslan fram vad som passar deras spelstil.

- **Klubbans längd** – Klubbans längd varierar beroende på individuell smak. Ett riktmärke är att klubban når upp till naveln när skridskorna är på. Något kortare än så kan vara att föredra för att tvinga ner spelarna i lite lägre skridskoställning. Är klubban för lång är det lätt hänt att de blir lite för upprätta i åkningen och förlorar därmed kraft i skären. En för lång klubba kan dessutom vara svår att hantera och en alltför kort klubba kan begränsa möjligheten att variera hur man håller bollen vid förflyttning.
- **Lindning av klubba** – Efter att klubban har sågats av till rätt längd lindas klubban. På toppen av klubban görs en så kallad ”knopp” med klibbtejp. Den knoppen görs för att skapa ett stopp högst upp på klubban. Därefter lindas skaftet med grepptejp i önskad längd för att få en skön känsla när man håller klubban och att den inte ska vara hal och hålla i. Ofta tejpas även bladet. För ungdomar är det ett bra skydd för att inte ha sönder klubban för fort med tanke på att färdigheterna att träffa bollen rent varierar och inte alltför sällan träffar klubbladet hårt i isen. För de äldre spelarna är tejping av bladet en ren smaksak beroende på vilken känsla de önskar i klubban.
- **Klubbans utformning** - Det finns två olika former på klubbor. Klubba med rakt skaft och ”snake” som är lite knäckt på mitten och det finns olika böjar på klubbladet från böj 1 som har den kraftigaste böjen med minst klubba i isen till böj 5 som har den längsta/rakaste böjen. För ungdomar så är en kort böj att föredra för att klubban ska vara lätt att hantera. Vanligt förekommande är böj 3. Med böj tre så är klubban lätt att hantera och det är en bra utgångspunkt på böj. Med tiden kommer spelarna att veta vad dom önskar för böj. Trenden har gått mot att ha kortare böj på klubban(böj 1-3) eftersom spelet har blivit tätare och kräver mer tekniska manövrar på trånga ytor och då passar klubbor med kortare böj bra.

Målvaktsutrustning

Många spelare vill prova på att stå i mål när de är små. Då räcker det att de har ett par lätta målvaktsbenskydd, målvaktshandskar och eventuellt en magplatta. När en spelare väl har bestämt sig för att bli målvakt så behöver utrustningen anpassas till den målvakten.

- **Benskydd** – det är viktigt att anpassa storleken på benskydd så att det är lätt att röra sig och att de inte är för tunga. För tunga benskydd hindrar rörligheten och kan leda till ljumskproblem och andra skador. Hockeybenskydd är lämpligt att börja använda först i block 3.
- **Handskar** – handskarna ska vara anpassade efter storleken på handen och vara försedda med en skumgummiplatta på insidan för att skydda händerna. För en ung spelare är 20 mm tjocklek på skumgummit tillräckligt och när de blir äldre och skotten blir hårdare så är 40 mm att rekommendera. Beroende på klimat, så är det lämpligt att ha både fodrade och ofodrade handskar att tillgå.
- **Magplatta** – en magplatta är idag en självklarhet med tanke på att en målvakt skyddar och täcker med hela kroppen och faktiskt vill få skott i bröst och mage. Här finns en hel del olika produkter – skaffa det som passar målvakten och var inte rädd för att ”mixtra” med produkten.

- **Byxor** – i unga år fungerar den vanliga gördelbyxan när man står i mål. När målvakterna blir äldre är det vanligast att de använder hockeybyxor (antingen utespelarbyxor eller målvaktsbyxor) som skyddar bättre och gynnar rörligheten alternativt en bandybyxa anpassad för målvakter.
- **Skridskor** – vanliga skridskor fungerar bra i målet när spelarna är unga. När de blir äldre så är det vanligt att de använder en vanlig skridsko med kapad hälkappa och bandystål som är spetsiga fram och rundade bak.

Utveckling och träning

När det gäller träning, både på is och barmark, så är respektive åldersgrupp indelade i block. Inom blocken tränar spelarna ihop under barmarkssäsongen och under ordinarie säsong ligger fokus inom blocket på övningar som ska ge färdigheter för att utvecklas som bandyspelare och lägga rätt grund när de kliver in i nästa block.

Inom varje block sker naturligt en stegvis utveckling för varje år vartefter spelarna ökar på sina färdigheter. Det finns därför övningar inom blocket med varierade svårighetsgrader som bygger på det som spelarna ska jobba med inom respektive block.

Det är viktigt att inte rusa på inom respektive lag med att vilja träna på alltför många saker i tron att de måste lära sig mycket på en gång. Det kommer mer att stjälpas än att hjälpa. Vissa färdigheter som t ex skridskoåkning måste ligga till grund för att möjliggöra påbyggnad av andra moment som inte kan utföras på ett bra sätt om inte rätt grund finns från början. Det kan inledningsvis vara frustrerande att se att spelarna inte kan passa en enkel passning eller att dom inte förstår sin position i laget när de spelar match. Det är fullt naturligt att väldigt få saker är bra i början och det måste få vara så. Tränar vi på rätt saker i rätt ordning så kommer det på sikt att bli bra.

Blocken

U17 U16					Block 4 - Juniorverksamhet
U14 U13 U12					Block 3 – Ungdom 9 & 11-manna
U11 U10 U9					Block 2 – Ungdom 5 & 7-manna
Guld Silver Brons					Block 1 - Bandykola

Barmark

Block	Vårsäsong		Sensommar/höst		Anmärkning
	Start vår	Pass/vecka	Start höst	Pass/vecka	
U17 U16	Mitten april	3	Skolstart	3	Egenträning under uppehåll.
U14 U13 U12	Mitten april	2	Skolstart	2	
U11 U10 U9	Första majveckan	1	Skolstart	2	
Guld Silver Brons	Ingen barmark				

Is

Block	Ordinarie istid	Pass/vecka	Anmärkning
U17 U16	4-4,5 h	3	Extra istider kan förekomma
U14 U13 U12	3-3,5 h 3-3,5 h 2 h	3 3 2	Extra istider kan förekomma
U11 U10 U9	2 h	2	Extra istider kan förekomma
Guld Silver Brons	1 h	1	

Block 1 – Bandyskola – Brons, Silver och Guld

Bandyskolan startar för barn som fyller 5 under startåret. Normalt drar den igång i mitten av november och barnen är där i tre år innan man går vidare och formar lag. Pojkar kör årskullsviis medan flickor kör tillsammans och delar upp efter färdighet snarare än ålder.

År 1 – Bronsåret, mest fokus på lek och därigenom lära sig att behärska grundläggande skridskoåkning. Jobba med skridskotekniksövningar, hinderbanor och stafetter och avsluta med olika lekar. Bryt ganska ofta för vattenpaus då en timme är ganska lång tid för en femåring.

År 2 – Silveråret, fortsatt på samma sätt som för Bronsåret med mycket skridskoövningar och viss lek. Börja lägga till lite mer avancerade skridskotekniksövningar. Fortfarande lekfullt men lite mer inslag av klubba och boll. Skridskoåkning fortsatt centralt.

År 3 – Guldåret, det sista året i bandyskolan som avslutas med att barnen deltar i Mälarenergi Cup på vårkanten. Skridskoåkning fortsätter att vara huvudfokus och nu bör de flesta av grunderna i att åka framåt och bakåt sitta och mer fokus kan börja läggas på överstegsåkning. Lite mer bandylik träning med enklare övningar med klubba och boll men fortsatt skridskoåkning som röd tråd.

Barnen skall ha hjälm med galler och namn samt handskar eller vantar på händerna. Bra att ha vartefter sedan är benskydd och armbågsskydd då de ramlar mycket i början och isen är hård. Halsskydd rekommenderas också starkt. Bandyklubba och träningströja erhålles då man betalar avgiften.



Bronsåret

Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Lära sig att ställa sig upp efter man ramlat Rör skridskorna fram och tillbaka Skrapa en ishög Pingvinen Göra bubblor Åka spark Skjut en kompis framför sig Åka så långt man kan på varje skär Stoppsladd Snurra ett helt varv	Böjda knän Ett ben i taget Känna var det är halt Hitta balans och trygghet Gå på skridskorna med fötterna utåt Åk framåt utan att lyfta skridskorna Skjut på med ett ben i taget Kompisen har böjda knän och händerna på knän Som det låter. Hitta balansen. Visa olika sätt Försöka att få med sig farten	20-30%
Hinderbana	Övningar	Träning i %
Bygg hinderbanor med hjälp av konor och klubbor och kombinera ihop olika övningar	Åka rakt fram Åka slalom mellan konor Stanna och snurra ett varv Kör runt ett helt varv runt en kona och fortsätt Snurra ett varv i farten Stoppsladd Ner på mage Ta fart och glid Ta fart och glid som en köttbulle Kliva över klubbor	20-30%
Lekar	Övningar	Träning i %
Förslag på olika lekar som triggas igång skridskoåkningen	Istappen – 1-2 barn jagar och när man blir tagen ställer man sig som en istapp med händerna uppåt. Om en fri kompis kramar den tagne blir den fri igen. Byt jagare (som har väst) efter ett par minuter. Under hökens vingar	30-40%
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v	2-målsspel med fokus på att spelarna passar ofta och att alla hjälper till och deltar både offensivt och defensivt.	5-10%

Silveråret: Fortsätt som med Bronsåret med lite justeringar:

Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Bronsåret plus lite mer avancerad: Doppa vartannat knä Kör slalom med fötterna ihop Skota Bakåtkörning Bak – fram - bak	Börja stillastående, sedan i fart Jobba med höfterna Ta fart och 'vagga' sedan fram utan att lyfta skridskorna Tryck en skridsko i taget, hitta balansen Träna på att vända håll i farten	20-30%
Hinderbana	Övningar	Träning i %
Bygg hinderbanor med hjälp av konor och klubbor och kombinera ihop olika övningar	Kliva över sarger istället för klubbor Bygg ibland banor som man börjar utan boll med och sedan övergår till att ha med klubba och boll.	30-40%
Lekar & Stafetter	Övningar	Träning i %
Lekar och stafetter som triggar igång skridskoåkningen	Lekar enligt ovan Stafetter – börja med att bara åka och runda en kona. Dela upp barnen så att de är 3-4 per lag. Lägg till klubba boll, hämta / lämna boll etc	20-30%
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v	2-målsspel med fokus på att spelarna passar ofta och att alla hjälper till och deltar både offensivt och defensivt.	10-15%



Guldåret: Fortsätt som med Silveråret med lite justeringar:

Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Silveråret plus lite mer avancerad: Åkning framåt med hopp Överstegsåkning	Börja utan något hinder, använd tex en linje. Landa mjukt med knäna Börja framåt, bygg cirklar i rätt radie för barnen.	20-30%
Hinderbana	Övningar	Träning i %
Bygg hinderbanor med hjälp av konor och klubbor och kombinera ihop olika övningar	Kliva över sarger istället för klubbor Bygg ibland banor som man börjar utan boll med och sedan övergår till att ha med klubba och boll. Sarger som man kliver över kan tex ställas om till att bli sarg för vägpass	30-40%
Lekar & Stafetter	Övningar	Träning i %
Lekar och stafetter som triggar igång skridskoåkningen	Mer stafetter än lekar. Kombinera ihop lite olika hinder och moment.	20-30%
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v	2-målsspel med fokus på att spelarna passar ofta och att alla hjälper till och deltar både offensivt och defensivt.	10-15%

Barmark

För bandyskolan bedriver vi ingen barmarksträning.



Block 2 – Ungdom 5 & 7-manna-U9, U10 och U11

Inom det här blocket är det stort fokus på skridskoåkningen. Grunden till att bli en bra bandyspelare är att vara duktig på att åka skridskor. Fuskar vi med den delen så kommer det att slå hårt längre fram i åldrarna. Fokus på långa skridskobanor. Fördelarna med en lång skridskobana är att det går att hålla i gång många samtidigt, det är bra för konditionen och det går att lägga in många moment med bra variationer.

U9 - is

Moment

Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Långa skridskobanor som utförs utan utan boll där det ingår olika moment som ska utföras. Varierade banor som tillför både teknik och kondition. Stafetter.	60-70
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyror	Enkla passningsövningar stillastående och i fart. Fokus på att lära ut hur en passning ska utföras. (dra iväg bollen) Enkla slalombanor med manövrering som avslutas med att raka bollen i mål. Tänk på att inom klubba/boll, så går det också att väva in mycket skridskoteknik.	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	2-målsspel med fokus på att spelarna passar ofta och att alla hjälper till och deltar både offensivt och defensivt. Prova på 7-mannaspel.	10
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislav för Fasta situationer – frislav mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Enkel teori på isen hur ett lag kan ställa upp vid match. Förklara enkel start för uppspel. Prata om regler.	

U10 – Is

Moment		
Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Långa skridskobanor som först utförs utan boll men där banan är så utformad att manövrering med boll kan läggas till. Stafetter, översteg i cirklar.	60-70
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyror	Enkla passningsövningar stillastående och i fart. Fokus på timing i fart och övningar som innehåller flera moment som väggpass och enkla överlämningar. Slalombanor med manövrering som avslutas med att raka bollen i mål.	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	2-målsspel med fokus på att spelarna passar ofta och att alla hjälper till och deltar både offensivt och defensivt.	10
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislag för Fasta situationer – frislag mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Enkel teori på isen hur ett lag kan ställa upp vid match. Väv in uppspelsstart i 2-målsspelet. Prata om regler. Prata om fasta situationer.	

U11 – Is

Moment		
Skridskotecnik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Långa skridskobanor som först utförs utan boll men där banan är så utformad. att manövrering med boll kan läggas till Stafetter, översteg i cirklar där det går att lägga till att man ska dra en kompis.	60
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyror	Passningsövningar i fart med 2-3 spelare. Passningar där en spelare åker konbana och får passningar från stillastående spelare. Passningsövningar med dropp och överlämning. Slalombanor med manövrering och pass som avslutas med att raka bollen i mål.	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	2-målsspel med fokus på att spelarna passar ofta och att alla hjälper till och deltar både offensivt och defensivt.	10
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislags för Fasta situationer – frislags mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Spelövningar med olika positioner ute på banan. Djupled, sidled och pass på rättvänd spelare. Börja jobba mer med positioner och vad positionen innebär.	10

Barmark

Likt bandyskolan behöver huvudfokus här vara lek, huvudsaken är att det är roligt att komma till barmarksträningarna. Under dessa år behöver barnen träna på att träna på ett bra sätt. Det är viktigt att redan i dom här åldrarna, lära sig korrekt teknik och att utveckla och att lära känna sin kropp. För övningar och träningsupplägg, se separat övningshäfte för barmark.

Block 3 – Ungdom 9 & 11-manna - U12, U13 och U14

Inom det här blocket är det i början fortsatt fokus på skridskoåkningen, men med den skillnaden jämfört med Block 2, att nu börjar det bli större ytor att röra sig över och det går att väva in andra moment som både gagnar skridskoåkningen men som samtidigt också ska utveckla spelarens färdigheter med klubba, boll och spelsinne. Fokusera på att spelarna ska jobba med snabba passningar och hög rörlighet, gärna på trånga ytor. Börja väva in spelstarter, spelövningar, försvarsspelet och träning av målvakter. Gå djupare på att tänka och spela bandy.

Det kommer även att vara tålmodets tider med tanke på att spelarna kliver in i en pubertal fas som gör att de kommer att utvecklas i olika faser både kroppsligt och mentalt.



U12 - is

Moment		
Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Långa skridskobanor med boll som både stimulerar skridskoteknik och bollteknik. Teknikstafetter med och utan boll. Baklängesövningar med sidledsförflyttningar. Två urvändningar och stora urvändningar/gira där målet är att bibehålla farten. Åttan med översteg.	50
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyrer	Passningsövningar i fart med 2-3 spelare. Enkla flippövningar. Övningar som börjar med att raka bollen mot mål som övergår till att skjuta i stället för att raka. Pass – mottagning -skott Slalom med klubba/boll genom konor och avslut.	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	Smålagsspel inom 4 konor – 3-4 st/lag Lagspel utan mål - hålla boll inom laget. Tvåmål på trånga utrymmen med högt bolltempo.(många passningar) Tvåmål med 2 eller 3 touch.	20
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislag för Fasta situationer – frislag mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Spelövningar med olika positioner ute på banan. Djupled, sidled och pass på rättvänd spelare. Hörnträning för och mot. Frislag – för och mot. Styrspel – teori och praktik. Jobba vidare med positioner och hur laget ska jobba ihop och hänga ihop. Enkla spelstarter. Försvarsövningar.	10

U13 – is

Moment		
Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Teknikstafetter med och utan boll. Baklängesövningar med sidledsför- förflyttningar och skjuta framåt. Tvåra urvändningar och stora urvänd- ningar/gira där målet är att bibehålla farten. Åttan med översteg. Konditionsövningar med start och stopp.	30
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyrer	Passningsövningar i fart med 2-4 spelare. Enkla flippövningar. Passningsövningar med hinder för att släppa bollen rätt tid Pass – mottagning - skott Klubbteknikövningar i fart.	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	Smålagsspel inom 4 konor – 3-4 st/lag Tvåmål på halv halvplan. 5-6 spelare/lag. Tvåmål på trånga utrymmen med högt bolltempo.(många passningar) Tvåmål med 2 eller 3 touch.	20
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislag för Fasta situationer – frislag mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Spelövningar anpassade till spelidé. Anfallsövningar med större försvar. Hörnträning för och mot. Frislag – för och mot. Styrspel – teori och praktik. Jobba vidare med hur laget ska jobba tillsammans. Vidareutveckla spelstarterna.	20

U14 - is

Moment		
Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Övningar både fram och baklänges med skridskotekniska inslag för att bibehålla och underhålla tekniken. Åttan med översteg. Konditionsövningar med start och stopp.	25
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyror	Passningsövningar i fart med 2-4 spelare. Enkla flippövningar. Passningsövningar med hinder för att släppa bollen rätt tid Pass – mottagning - skott Klubbteknikövningar i fart.	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	Smålagsspel inom 4 konor – 3-4 st/lag Tvåmål på halv halvplan. 5-6 spelare/lag. Tvåmål på trånga utrymmen med högt bolltempo.(många passningar) Tvåmål helplan (om möjligt)	25
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislag för Fasta situationer – frislag mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Spelövningar anpassade till spelidé. Anfallsövningar med större försvar. Hörnträning för och mot. Frislag – för och mot. Styrspel – teori och praktik. Jobba vidare med hur laget ska jobba tillsammans.	20

Barmark

I detta block är det fortfarande att vi tränar på att träna. Det går att köra på lite tuffare och att pressa spelarna lite mer men fortfarande är fokuset på att öka kroppskontrollen och bygga goda vanor. En del börjar förstå kopplingen mellan att lägga ner jobb utanför bandyplan till prestationen på bandyplan men långt ifrån alla.

Här börjar vi lägga in lite fler styrkeövningar för att förbereda spelarna att börja kunna kliva in i gymmet under nästkommande block.

För övningar och träningsupplägg, se separat övningshäfte för barmark.

Block 4 – Ungdom 11-manna – U16 och U17

När spelarna kliver in i det här blocket ska grunderna skridskoåkning, hantering av klubba och boll, fysisk styrka och till viss mån mognad ligga till grund för nästa fas i utvecklingen.

Nu börjar vi lägga betydligt större koncentration på spelet och få till det som ett lag.

Det läggs ner mer tid på 2-mål och spelövningar anpassade till spelidén och mindre tid på skridskoteknik och andra grunder som tidigare var väldigt viktiga. Vi börjar titta mer på detaljer i spelet, taktik i teori och praktiken och varianter vid fasta situationer som hörna och frislåg.

Det är fortfarande en utmanande tid när det gäller den varierade mognaden hos spelarna men tidpunkten är ändå rätt för nästa kliv i utvecklingen.



U16 – is

Moment		
Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Övningar både fram och baklänges med skridskotekniska inslag för att bibehålla och underhålla tekniken. Konditionsövningar med start och stopp.	15
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyror	Passningsövningar i fart med 3-4 spelare. Passningsövningar med hinder för att släppa bollen rätt tid Pass – mottagning - skott Klubbteknikövningar i fart. Träna lyror/flipp som också vävs in i spel-övningar	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	Smålagsspel inom 4 konor – 3-4 st/lag Tvåmål på halv halvplan. 5-6 spelare/lag. Tvåmål på trånga utrymmen med högt bolltempo.(många passningar) Tvåmål helplan (om möjligt)	40
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislag för Fasta situationer – frislag mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Spelövningar anpassade till spelidé. Anfallsövningar med större försvar. Hörnträning för och mot. Frislag – för och mot. Taktik i teori och praktik. Jobba vidare med hur laget ska jobba tillsammans. Spelstarter.	25

U17 – Is

Moment		
Skridskoteknik	Övningar	Träning i %
Positionering/rätt åkställning Isättning Översteg framåt Översteg bakåt Baklängesåkning Balans Urvändningar/gira Kondition	Övningar både fram och baklänges med skridskotekniska inslag för att bibehålla och underhålla tekniken. Konditionsövningar med start och stopp.	10
Klubba/boll	Övningar	Träning i %
Passningar Klubbteknik Raka bollen Skott Väggpassning Överlämning Flipp Lyror	Passningsövningar i fart med 3-4 spelare. Passningsövningar med hinder för att släppa bollen rätt tid Pass – mottagning - skott Klubbteknikövningar i fart. Träna lyror/flipp som också vävs in i spel-övningar	20
2-mål	Övningar	Träning i %
Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5 os v Smålagsspel på begränsad yta Lagspel 2-touch, 3-touch 2-mål halvplan 2-mål helplan	Smålagsspel inom 4 konor – 3-4 st/lag Tvåmål på halv halvplan. 5-6 spelare/lag. Tvåmål på trånga utrymmen med högt bolltempo.(många passningar) Tvåmål helplan (om möjligt)	45
Spelmoment	Övningar	Träning i %
Spelstarter/uppspel Spelövningar med avslut Spelövningar med start och avslut Fasta situationer – hörna för Fasta situationer – hörna mot Fasta situationer – frislag för Fasta situationer – frislag mot Styrspel Positioner/arbetsroller Teori (ej på is)	Spelövningar anpassade till spelidé. Anfallsövningar med större försvar. Hörnträning för och mot. Frislag – för och mot. Taktik i teori och praktik. Jobba vidare med hur laget ska jobba tillsammans. Spelstarter.	25

Barmark

I den här åldern kommer dubbelidrottandet att ha minskat något och fokus och motivation för att träna kommer att vara högre. Mer avancerade övningar och pass funkar och här kan man även lägga in rena löppass i Rocklundaskogen samt lite tuffare intervallpass. Idrottare som behöver explosiv styrka bör träna all form av styrketräning med så hög rörelsehastighet som möjligt. Genom att ha tränat på att träna under Block 2 och 3 har grunden lagts, rörelsemönstren finns där och nu kan man gå in i nästa fas av sin styrketräning. För övningar och träningsupplägg, se separat övningshäfte för barmark

Målvakter

En duktig målvakt är en oerhört viktig resurs i ett lag. Dom skapar trygghet i laget, de hjälper till med att styra försvarsarbetet, de har överblicken över spelet och de är i högsta grad inblandade i att vinna matcher genom avgörande räddningar, offensiva spelstarter och utkast som resulterar i mål.

Dessvärre är målvakterna spelare som ofta blir bortglömda när det gäller att få rätt träning som ska bereda för utveckling och kompetens. Det är viktigt att de får rätt uppmärksamhet som ger dem känslan att de är lika viktiga som alla andra spelare i laget. När spelarna är i block U9-U11, så är det viktigt att så många som vill ska få prova på att stå i mål, precis som att spelarna ska prova på alla andra positioner i laget.

När spelarna kliver in U12-U14 så börjar det bli tydligare med vilka som vill stå och vilka som inte vill. I den här åldern är grupperna ofta ganska stora, så det är ingen nackdel om ett lag kan ha 3-4 stycken målvakter som står på träningarna och står på matcher. Det är viktigt att de som är målvakter fortfarande är med och spelar ute ibland för att både förbättra skridskotekniken och spelsinnet. I dom här åldrarna ska utbildningen av målvakterna börja, där de ska lära sig att:

- stå rätt i målet (hålla koll på stolparna) och täcka vinklar.
kasta ut bollen vid spelstarter.
enklare skridskoparader.
lära sig att rädda boll med skridskor och benskydd.
reglerna för när de får ta upp boll i korg och sätta i gång spelet.

fånga/rädda bollen med båda händerna och enhandsräddningar.

Det är viktigt att lagen tidigt skapar upplägg och rutiner så att målvakterna får rätt träning. Se till att det finns en målvaktsansvarig tränare i varje lag.

I block U16-U17 så är det sällan som någon byter från utespelare till att bli målvakt. De som valde att bli målvakter i block U12-U14 brukar fortsätta på den inslagna banan. I det här blocket är det dags att börja hårddrilla målvakterna. Spelet är snabbare och tuffare, skotten börjar bli hårdare, det är dags att börja styra utespelarna vid fasta situationer och kommunicera med försvaret när motståndarna anfaller.

Med tanke på att målvakterna har vuxit och fått mer muskler och det i kombination med större utmaningar mellan stolparna, så är det också en högre risk att börja få skador om inte målvakterna värmer upp rätt och får rätt träning anpassad till de situationer de kommer att utsättas för i spelet.

I det här blocket är det ofta någon utespelare som kan vara lite småskadad eller kommer tillbaka från sjukdom som inte är med och kör för fullt. Utnyttja dom till att hjälpa till med att träna målvakterna.

Skapa ett upplägg för hur målvakterna ska tränas, kommunicera med målvakterna vad de tycker att de behöver utveckla respektive analysera som tränare vad du tycker behöver utvecklas hos målvakterna.

För träning av målvakter, se separat häfte med övningar.



Lite matnyttigt

Som ledare för barn och ungdomar så hoppas VSK att nyfikenheten finns för att utveckla sig själv som ledare utöver det som VSK internt erbjuder.

Nedan finner ni lite länkar till bandyförbundets hemsida, riksidrottsförbundet samt lite boktips.

Gå gärna in på <https://www.sisuidrottsutbildarna.se/> och se om det även där kan finnas något som kan vara intressant.

Länkar för material och fördjupningar:

Bandy:

Övningar mm: [Svenska Bandyförbundet \(bandyburken.se\)](http://Svenska Bandyförbundet (bandyburken.se))

Dokument inkl regler: [DOKUMENTBANK - Svenska Bandyförbundet \(svenskbandy.se\)](http://DOKUMENTBANK - Svenska Bandyförbundet (svenskbandy.se))

Fair play: [Fair Play - Svenska Bandyförbundet \(svenskbandy.se\)](http://Fair Play - Svenska Bandyförbundet (svenskbandy.se))

Idrott allmänt:

[idrotten-vill--idrottsrorelsens-ideprogram.pdf \(rf.se\)](http://idrotten-vill--idrottsrorelsens-ideprogram.pdf (rf.se))

[Barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](http://Barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet (rf.se))

För förening - SISU Idrottsutbildarna

Boktips:

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/sa-bli-du-varldens-basta-coach/>

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/idrottens-traning/>

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/idrottens-ledarskap/>

<https://www.sisuidrottsbocker.se/praktisk-idrottspsykologi-som-alla-har-nytta-av/>

Slutord

VSK Bandy vill och ska utveckla framtidens bandyspelare där önskan är att ha en hög representation av egna spelare i föreningens representationslag.

Via "Grönvita Spåret" och de underlag som är kopplade till den, så har vi en grund som möjliggör detta om alla är med på tåget och tror på det inslagna spåret.

Det finns alltid möjligheter och behov av förbättringar och VSK välkomnar alltid synpunkter och idéer som tar spelare och ledare framåt i utvecklingen.

Genom allas engagemang utvecklas vi tillsammans och skapar nya möjligheter.

