

# Frem Bandy - rammebetingelser

---

## 1 INNLEDNING

Dette dokumentet er ment som en innføring til nye og eksisterende aktivitetsledere/trenere for 7'er Bandy.

Innledningsvis har vi satt opp noen overordnede rammebetingelser vi mener er viktige for at barna, aktivitetsledere/trenere og foreldre skal trives med bandy.

Det er viktig at aktivitetsleder/trener tilpasser øvelsene til ferdighetene på laget, de øvelsene som er nevnt i dette dokumentet er derfor å regne som forslag og ikke noe absolutte krav.

Vi tar gjerne imot konstruktive innspill på dette dokumentet kontinuerlig kan videreutvikles.

## 2 RAMMEBETINGELSER FOR BARN I 6-12 ÅRS ALDEREN

### Fokus på lek betonte øvelser

Øvelsene skal tilpasses alle barnas ferdigheter, alle skal føle fremgang(også de som er best)

Viktige momenter:

- Bandykølle skal inngå i de aller fleste øvelsene
- Viktig med ankelstabiliserende øvelser
- Bøy i hofte, kne og ankel
- Balansetrening
- Videreutvikle kølle og ballferdigheter fra 8 års alderen

a) Treningsmomenter 6-8 år:

- Skøyteferdigheter (forover, vendinger, husk å sitte lavt med bøyd knær)
- Lek

b) Treningsmomenter 8-9 år:

- Ballkontroll, mottak, stoppe ballen, få kontroll og føse ballen tilbake
- Skøyteferdigheter(forover, bakover, vendinger, husk å sitte lavt med bøyd knær)
- Spill, 3-4 spillere pr. lag. Mest mulig ballkontakt for alle spillere
- Skudd på mål, først beherske dette stillestående, så i fart
- 7'er kamper skal være gøy, alle prøver alle plasser

c) Treningsmomenter 9-12 år:

- Spill, mer fokus på samspill, veggspill og bredde/dybde i spillet
- Pasninger i fart, stoppe ballen, få kontroll og sende ballen i retur
- Lære 7'er regler
- Øve på utkast fra målvakt
- Litt om bevegelsesmønster på 7'er bandybane
- 7'er kamper skal være gøy, alle prøver alle plasser

### 2.1 ØVELSER FOR BARN I ALDEREN 6-8 ÅR

#### 2.1.1 Innledning:

Erfaringsmessig er dette en aldersklasse hvor det er store variasjoner i ferdigheter, noen løper rundt på skøyter i 6- års alderen som om de aldri har gjort annet, andre kan knapt stå oppreist på skøyter når de er 8-10 år.

Dette er utfordrende for trenere, men gjør jobben som aktivitetsleder spennende og morsom!

Der er alltid best å kunne være flere aktivitetsledere slik at man kan dele barna i grupper for å kunne gi mer direkte oppfølging til hver og en av barna.  
De følgende øvelsene må derfor tilpasses den gruppen og de ferdigheter som denne har, og er ment som forslag man kan benytte som eksempeløvelser.

### 2.1.2 Viktige momenter ved trening av de yngste.

Basisøvelser kan lett bli kjedelige, kjør korte sekvenser, brekk de opp med lek, for eksempel sisten, hauk og due, lette stafetter og små spillsekvenser.

Skap trygghet, dette gjør mulig å prøve på ting med større vanskelighetsgrad. Det skal være lov å feile.

Vis øvelser i praksis før igangsetting. Ikke prat for mye og ikke for lenge.

Forsøk på høyt aktivitetsnivå i små grupper, kjør heller flere øvelser parallelt på flere grupper. Med for mye venting mister spillerne konsentrasjonen.

Treneren må plassere seg riktig i forhold til gruppen og gi direkte tilbakemelding på hva som er riktig og på forbedringsområder, men hele tiden på en konstruktiv og illustrativ måte.

### 2.1.3 Øvelser for ankelstabilisering

- "Løpe" på skøyter 4-6 steg, deretter skli på rette jern, 4-6 steg deretter skli osv...
- "Løpe" på skøyter 4-6 steg, deretter skli med trykket vekselvis på hø og ve skøyte
- "Løpe" på skøyter 4-6 steg, deretter forsøke å skli vekselvis på hø og ve skøyte.
- "Løpe" på skøyter 4-6 steg, gli fremover på parallelle skøyter, presse hø skøyte ut til siden slik at den skjærer utover, flytte den til tilbake og deretter presse ve skøyte med skjær utover og tilbake osv.. (Trening på skøyteskjær)

### 2.1.4 Øvelser for hoft, kne og ankelbøy (balanse):

- Løpe på skøyter 4-6 steg, gli på parallelle skøyter, senke baken ned ved å presse knær fremover og ved bøyning av ankel ledd. Ryggen skal være rett.
- Løp på skøyter 4-6 steg, skli på ei skøyte rett frem, bøye hofte- kne og ankelledd.
- Kølla skal holdes i en hånd og ned på isen. Ryggen skal være rett.
- Løpe på skøyter 4-6 steg, skli på skøytene, press vekselvis hø og ve skøyte ned mot isen ved å trykke fra hofta og kneet. (Dette betinger bøy i hofte- og kneledd)
- Løpe på skøyter 4-6 steg, presse hø skøyte ned i isen ved trykk fra hofte og kne, forsøke å sparke fra med skøyten før den løftes tilbake og det samme gjøres med ve skøyte. (Utvikling av vristspark)
- Starte med å skli ut skjæret med hø. Skøyte, sparke fra med vristen, føre hø skøyte tilbake mot "skliskøyten" dvs ve skøyte og deretter skli ut skjæret med ve, sparke fra med vristen osv.
- (Trening på skøyteskjær rett frem.)

### 2.1.5 Øvelser for kølle og ball:

Skøyteteg fremover, føre ballen på kølla foran kroppen i fartsretningen.

Tempoet økes, ballen føres vekselvis på ve og hø side av køllebladet.

### 2.1.6 Øvelser for trening på oversteg fremover (svingteknikk)

- Stå stille på begge skøyten, løfte venstre skøyte over høyre slik at det blir en sideforflytning mot høyre, kjøres med 4-6 rep mot høyre. Så motsatt vei.
- Sette fart fremover med skøyteskjær, deretter løftes venstre skøyte over høyre slik at et svingskjær mot høyre utfordres, forsøk på 2-3 skjær mot høyre. Så motsatt vei.

Viktig: Bøy godt ned i kneet i det motsatt skøyte løftes over, ryggen skal være rett og kølla holdes i en hånd foran kroppen i svingretningen.

- Sett opp kjebler med passe avstand på en tilnærmet rett linje slik at 1-2 svingskjær mot vekselvis annenhver side kan utføres ved passering av kjeblene.
- Sett opp en kjeble, la 2-3 utøver gå oversteg mot høyre 360 grader rundt kjeblen 10-15 ganger, deretter motsatt vei.
- Etter hvert som overstegsferdighetene øker benyttes også ball.
- Sett opp to rekker med kjebler som passerer på utsiden med øversteg. Denne øvelsen vil gi større svingbuer kombinert om skøytesteg rett fem. Etter hvert med stigende ferdighet benyttes ball og tempoøkning.

### 2.1.7 Forflytning bakover.

Dette er et meget tidlig stadium av ”bakking” og senere oversteg bakover.

- To og to sammen, holder hverandre i hendene, den ene står på begge skøytene med lett bøy i knær og hofter og lar seg skyve bakover av den andre som går vanlig skøyteskjær fremover.
- Alle står på en parallell linje, presser knærne fremover, senke baken ved bøy av hofteleddene, forsøker å vrikke skøytene vekselvis fra forkant av jernet og utover mot bakkant av jernet. Dette vil sette i gang en bevegelse bakover.  
Viktig at ryggen lenes lett fremover slik tyngdepunktet kommer på fremre del av jernet og balansen er under kontroll.

### 2.1.8 Treninger på pasninger:

- To og to sammen, stå stille med 2-4 m avstand, forsøke å ”skyve” ikke slå en pasning til hverandre.
- To og to går sammen, ikke for stor avstand, legge pasninger til hverandre. Viktig at pasningen legges foran og ikke bak spilleren.
- Smålagspill, bare 3-5 på hvert lag mot små mål. Viktig at det ikke er for mange på hvert lag, slik at det blir høy aktivitet på skøytegangen og mye ballkontakt på den enkelte.

## 2.2 ØVELSER FOR BARN I ALDEREN 8-10 ÅR

- Fortsette med basisøvelser for gruppen 6-7 år.
- Utvikle de tekniske skøyteferdighetene.
- Utvikle pasning og mottak.
- Mer spesifikk trening på avslutninger mot mål, dvs. beherske å føse.
- Trene på lagspill, utvikle 7 er bandy.
- Prøve alle plasser på laget.
- Innføring i regler.

## 3 FORELDREVETTREGLER

Her er noen generelle foreldrevettregler som det kan være greit å forholde seg til

Møt frem til kamp i god tid - barna ønsker at dere kommer og ser på og lagleder/trener trenger tid til oppvarming, gjennomgang av lagoppstilling samt kanskje en «peptalk» før kampen

Husk å heie på alle spillerne - ikke bare egne barn

Vær positiv både i med- og motgang. Fremhev det positive. Ikke glem det negative heller, men trekk noe positivt ut av de feil som ble gjort.

Lagleder er sjefen på banen. Ikke forsøk å påvirke barna under kamp - respekter lagleders bruk av spillere  
Ikke kritiser dommeren  
Tap og vinn med samme sinn  
Oppmuntre barna - ikke press de. Men la også barna forstå at Bandy er et lagspill og at de andre på laget er avhengig av at ditt barn møter.  
Spør om kampen var morsom og spennende - ikke fokuser på resultatet  
Sørg for riktig og fornuftig utstyr  
Respekter arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp  
Det er barnet ditt som spiller bandy - ikke du  
Det viktigste er at barnet ditt trives og har det gøy sammen med venner  
Søk etter og finn de andre foreldrene også. Det skaper miljø rundt laget at foreldrene kjenner hverandre og hverandres barn.