

Håndbok for bandledere i Høvik IF



Versjon 2.0

1. OM HÅNDBOKEN

Håndboken skal være et praktisk oppslagsverk og idéhefte for bandyledere i Høvik. Håndboken er ikke ment å måtte leses fra perm til perm, men skal fungere som et oppslagsverk. For nye bandyledere kan det være nyttig å bla gjennom hele for å få et bilde av hva som finnes her. Det er viktig for oss å sørge for god tilretteleggelse og gjenbruk av informasjon og praktisk tips, ikke minst slik at nye ledere raskt og enkelt kan sette seg inn i virksomheten og aktivitetene.

Håndboken beskriver oppgavene og ansvarsfordelingen mellom klubben, de enkelte lagledere og andre aktører som bidrar i virksomheten. Dette skal sikre at lederne får et klart bilde av forventningene til sine egen og andres rolle, og ikke minst at de sportslige forholdene blir best mulig tilrettelagt for våre spillere..

Vi ønsker at håndboken skal sikre en enhetlig grunnopplæring for spillerne. Spillere og ledere skal ha en felles forståelse av hvordan opplæringen skal drives.

Målet er å gi en god idrettsutdanning, skape klubbfølelse og bevare idrettsinteressen. Det skal utvikles en sans for fair play, selvtillit og vennskap.

Lykke til!

Til slutt,

- *husk det geniale bandyspillets enkle grunnregler:*
- *Det eneste du har lov å holde i er bandykølla, det eneste du har lov til å slå på er bandyballen. Gjør ditt til at bandysporten ikke blir slått i stykker av bøller og bidra til en god og sunn atmosfære på idrettsbanen.*

INNHOLDSFORTEGNELSE:

1. OM HÅNDBOKEN	2
2. BANDY I HØVIK	4
2.1. Mål og frivillig deltagelse.	4
2.2. Bandyavdelingens inntekter.	5
3. STYRET og LAGENE.	6
4. FRA BANDYSKOLE TIL A-LAG.	6
4.1 Lagutvikling:	6
4.2 "7-er" bandy	7
4.3 "11-er" bandy.	7
5. MÅLSETTING OG VISJON.	8
5.1 Målsetting.	8
5.2 Visjoner og målsetting.	9
6. PLANLEGGING OG KAMPER.	9
6.1. Organiseringer og forutsetninger.	9
6.1.1. Foreldrene.	9
6.1.2. Arbeidsoppgaver for et lag	9
6.1.3. Spillere.	10
6.2. Sesongplanlegging.	10
6.3. Månedsaktivitet / ukeplan.	10
6.4. Planlegging av treningsøktene.	10
6.4.1. Generelt	10
6.4.2. Forberedelser for dagen.	11
6.4.3. Forberedelse rett før treningen.	11
6.4.4. Gjennomføring av treningen.	11
6.4.5. Avslutning av treningen.	11
6.4.6. Huskeliste for trening med barn og unge.	11
6.5. Treningstyper.	12
6.5.1. Barmarkstrening	12
6.5.2. Istrening.	12
6.5.3. Keepertrening	13
6.6. Kamper.	13
6.6.1. Generelt	13
6.6.2. Varsling.	13
6.6.3. Nyslipte skøyter til kamp.	14
6.6.4. Før kamp.	14
6.6.5. Etter kamp	14
7. PRAKTISK TRENING FOR DE ULIKE ALDERSTRINN.	14
7.1. Generelt.	14
7.2. Utstyr.	15
7.3. Aktiviteter for "7er-lag", spill på liten bane.	15
7.3.1. Alder 6-8 år (1-3 klasse):.	15
7.3.2. Alder 9-10 år (4-5 klasse):.	18
7.3.3. Alder 11-12 år (6-7 klasse):.	20
7.4. Aktiviteter for "11-er", spill på stor bane.	21
7.4.1. Småguttklasse, 13-14 år (8-9. klasse).	21

7.4.2. Gutteklasse, 15-16 år (10. klasse og 1. videregående).....	22
7.4.3. Junior, 17 –19 år (2-3 videregående og påfølgende år).....	22
7.4.4. A-laget.....	22
7.5. Spillesystemer for 11'er lag.....	23
7.5.1. Arbeidsoppgaver og roller i laget.....	23
7.5.2. Spillesystemer i Høvik Bandy.....	23
8. SKADEFOREBYGGENDE ARBEID.....	34
8.1. Generelt.....	34
8.2. Råd ved skade.....	34
9. PRAKTISKE OPPLYSNINGER FOR DRIFT AV BANE OG KLUBBHUS.....	36
9.1. Islegging på Høvik-banen.....	36
9.2 Snømåking.....	36
9.3. Traktor.....	36
9. 4 Lyset.....	36
9.5 Nøkler.....	36
9.6 Sliping.....	36
9.7 Arrangementer.....	37
9.8 Åpen kiosk.....	37
9.9 Sesong oppstart/avslutning.....	37
9.10 Retningslinjer for bruk av Høvik IF klubbhus.....	37
9.10.1 Generelt.....	37
9.10.2. Retningslinjer for bruk av klubbhuset.....	38
9.10.3. Retningslinjer for bruk av garderobene.....	38
10. FORELDREVETTREGLER.....	38
11. VEDLIKEHOLD AV BANDYUTSTYR.....	39
VEDLEGG 1: EVALUERING AV AVSLUTTET SESONG.....	41

2. BANDY I HØVIK

2.1. Mål og frivillig deltagelse.

Bandy og fotball er hovedidrettene i Høvik IF. Klubben ønsker å gi utøvere i aldersbestemte klasser et tilbud om allsidige aktiviteter både sommer og vinter. Vi søker å gi tilbud om fotball i sommersesongen og bandy i vintersesongen.

I vedtektene for Høvik Idrettsforening Bandyavdelingen (se vedlegg).

§2, Formål, heter det:

Avdelingens formål er å drive bandyidrett organisert i Norges Bandyforbund. Avdelingen skal gjennom samarbeide og kameratskap virke for utbredelse og utvikling av bandyidretten i nærmiljøet . For alle lag i aldersbestemte klasser som spiller på liten bane bør det sosiale prioriteres slik at alle spillere får slippe til på lik linje. Fra og med smågutt som da spiller på stor bane, bør i tillegg ha som målsetting å oppnå gode resultater i konkurranser.

Høvik Bandy skal gi et godt og strukturert tilbud til alle aldersgrupper som ønsker å drive med bandy.

Vi ønsker å ha fokus på å:

- **skape og videreutvikle et godt og trygt klubbmiljø for alle**
- **stimulere til samarbeid, kameratskap, klubbtilhørighet og lagånd**
- **prioritere rekruttering og det sosiale i aldersbestemte klasser**
- **oppnå gode resultater i konkurranser (fra smågutt og oppover) gjennom å bygge på breddesatsning og egen rekruttering.**

Høvik har som mål å stille med minst ett lag i alle årsklasser for gutter samt utvikle jentebandy. I dag består avdelingen av ca.15 lag. Foruten lag i 1. div. herrer, består hovedtyngden av yngre gutte- og jentelag.

Virksomheten er helt avhengig av frivillig deltagelse fra ledere, foresatte og spillere for å kunne gjennomføres på en praktisk og økonomisk forsvarlig måte. Dette er hele fundamentet i driften vår og betyr bl.a. at hvert enkelt lag må skaffe nødvendig ledere og trener. Klubben sørger på sin side for at det blir valgt et bandystyre, slik at oppgavene og tilretteleggelsen blir koordinert og ivaretatt gjennom sesongen. Bandystyret vil bidra til opplæring og spilleutvikling. Det er et mål at klubben utvikler felles spillesystem og spilleforståelse for alle 11'er lag. Grunnlaget for spilleforståelse starter i de yngre årsklasser (7'er lag).

I løpet av sesongen er det behov for foreldrebestand også til vanning av banen og til å hjelpe til i kiosken i løpet av januar/februar. Vanningen gjennomføres i samarbeid med vanningskoordinator og ifølge egen instruks. Damegruppen i klubben har ansvar for organisering av salg i kiosk og cafe.

Det avholdes minimum 2 lagledermøter i løpet av sesongen og årsmøte skal avholdes innen mai måned. Lagledermøtene brukes til gjensidig info og koordinering mellom styret og lagene og også mellom laglederne.

Alle spillere må være medlem av klubben og ha betalt sin medlemskontingent til Høvik IF.

2.2. Bandyavdelingens inntekter.

Treningsavgiften og enkelte innteksbringende aktiviteter fra spillerne (dugnader mv) er viktigste økonomiske bidrag for å dekke kostnadene som påløper. I tillegg kommer bl.a. overføringer fra klubben, sponsorinntekter og salgsinntekter/deltageravgift fra Knøttecupen. Inntektene skal dekke kostnader som bl.a. spilledrakter, treningsmateriell, baller, forsikring, isleie, cupavgifter, kontingenter og avgifter til Norges Bandyforbund og Akershus Bandykrets, dommerbetaling mv. Hvert lag skal skaffe 2 premier til adventskalendersalget til en verdi av ca kr 500 pr. stk.

Bandyavdelingen sørger for regnskapsføring både for de enkelte lag og styret. Hvert lag har ansvar for utarbeidelse av budsjett som skal godkjennes av bandystyret. Lagene må ikke drives med underskudd uten at det foreligger planer for hvordan dette eventuelt skal dekkes inn.

Alle spillere betaler en grunnkontingent, for tiden kr 200 pr. år. Kontingenten disponeres av styret og benyttes til felles omkostninger og lagstøtte til de ulike lag.

Alle spillere tom 12 år er forsikret via Norges Bandyforbund. Fra og med 13 år må det betales egen lisens/forsikring. Dette er for 2004 kr 350 for spillere tom 17 år og kr 500 for spillere over 17 år.

Bandyavdelingen selger hvert år adventskalendere. Dette er en vesentlig del av inntektene til avdelingen. Hver spiller er pålagt å selge minst 10 kalendere. Kalenderprisen er for tiden kr 40 pr kalender. Kalendersalget på kr 400 pr. spiller blir fakturert sammen med årskontingenten mot at spilleren beholder inntektene ved selve salget.

3. STYRET og LAGENE.

Høvik Bandy Avdelingsstyre 6-7 frivillige deltakere		
7er lag:	Bandyskole Knøtt 7-8 år Minigutt/jente 9-10 år Lillegutt/jente 11-12 år	Ingen serie Cuper / Kretsserie Cuper / Kretsserie Cup / Kretsserie
11er lag	Smågutt/jente 13-14 år Gutt/jente 15-16 år Junior 17-19 år Senior damer / herre Oldboys <35 år Veteran <50 år	NM & Kretsserie NM & Kretsserie Kombinert serie og NM Serie og NM Forbundserie og NM Forbundserie

4. FRA BANDYSKOLE TIL A-LAG.

4.1 Lagutvikling:

Klasse	1.kl	2 kl.	3 kl.	4. kl.	5. kl	6 kl.	7 kl.	8-9 kl.	10 /1.v		
Alder	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13/14	15/16	17/19	18---
Lag	Bandyskole 1	Bandyskole 2	Knøtt	Minigutt	Minigutt	Lillegutt	Lillegutt	Smågutt	Gutt	Junior	A-lag
Bane	7'er	7'er	7'er	7'er	7'er	7'er	7'er	11'er	11'er	11'er	11'er
Kampprogram	Trening	Cup'er	Høvik-serie / cup'er	Haslum serie/ cup'er	Kretsserie / cup'er	Kretsserie / cup'er	Kretsserie / cup'er	Krets, NM, cup'er	Krets, NM, cup'er	NM	NM

4.2 "7-er" bandy

Høvik IF har et stort ansvar for å legge forholdene til rette for alle som ønsker å spille fotball og bandy i klubben. Et nært samarbeid med foreldre er en forutsetning for at dette skal lykkes. Det kreves et engasjement fra foreldrene for at 7-er lagene skal fungere både sportslig og sosialt. 7-er fotball og bandy er foreldredrevet. Det vil si at foreldre må ta ansvar for treninger og kamper. Klubben må gi alle foreldre som ønsker det, mulighet for aktivitets- og trenerkurs. 7-er bandy og fotball skal være lekbetont. Topping skal ikke forekomme, og alle spillere skal ha likt tilbud og like mye spilletid. Det skal legges vekt på trivsel, trygghet og glede. Kampresultater må ikke vektlegges på disse alderstrinnene. Det skal arbeides for å utvikle individuelle ferdigheter gjennom enkle tekniske øvelser og mye istrening. Mye spill på små baner med få spillere på hvert lag er også gunstig for denne utviklingen. Det er viktig også å oppfordre til aktiv lek på skøyter utenom treningstidene.

Spillere opp tom 7. klasse spiller på liten bane. Lagstallen bør ha 9-12 spillere, slik at innbytte kan skje ved kamper, og at fullt lag til enhver tid kan stilles. Dersom laget er svært stort, kan det være praktisk å innføre spillefri for noen. Dette må selvfølgelig gå på omgang, slik at alle blir likt berørt. Ved sesongstart og på andre store begivenheter bør alle få delta. Når det er mange spillere bør det vurderes om det skal stilles flere lag i cup'er.

Reglene for dømming på liten bane følger stort sett reglene for dømming på stor bane. Dømmingen må imidlertid tilpasses ferdighetene og kunnskapene til de yngste lagene, og vil derfor i realiteten bli praktisert mer liberalt. Det viktigste er at spillerene blir kjent med reglene og opparbeider respekt for disse. Dommeren bør ved avblåsning forklare tydelig hvorfor avblåsning er skjedd.

Dette er noen av de viktigste reglene ved seriespill på liten bane:

- Vant legges ut på hver langsida (legg gjerne ett på hver side av mål i tillegg, et godt stykke bak linjen, og kun av praktiske grunner for å stoppe ballene)
- 7 spillere, hvorav en målvakt
- Ubegrenset antall innbyttere
- Spilletid 2 x 25 minutter
- Offside benyttes ikke
- Corner tas som innslag/frislagslag, og motspillerene behøver ikke stå bak linjen ved innslaget. Eldste Lillegutt tar 'voksen' corner.
- Innslag tas dersom ballen går ut over langsiden
- Frislagslag bl.a. ved kølleslag på skøyter, liggende og knestående spill, spill uten bandykølle, stopp av ballen med hånden, høy kølle (brysthøyde), kasting av køllen, heading og generelt farlig spill
- Mål kan ikke gjøres direkte fra avslag, corner, direktekast fra målvakt eller innslag
- Straffe gis kun i svært spesielle situasjoner
- Utvisning bør ikke forekomme (Dommer gir tilsnakk)

Fullstendige dommerregler finnes på hjemmesiden til Norges Bandyforbund.

4.3 "11-er" bandy.

Første år med 11-er bandy er det året barnet fyller 13 år. For 11-er bør spillestallen ha 15-16 spillere + 2 keepere.

Klubben bør tilrettelegge det slik at alle som ønsker å spille 11-er bandy skal ha velkvalifiserte trenere. Det betyr at vi ønsker å gå over fra foreldredrevet trening til mer erfarne trenere. Dette viser seg imidlertid vanskelig å oppnå i praksis. Det er uansett viktig at foreldrene tar ansvar for forskjellige støttefunksjoner rundt lagene slik at treningene blir mest mulig effektive, og at alle oppgaver rundt kamper og cuper blir fordelt på flere.

De to første årene på 11-er bandy er en tilvenning og modningsprosess. Det er ønskelig at disse årene brukes til å forberede en "spissing" av aldersgruppen avhengig av ambisjoner og talent. Det betyr at spillere som ønsker det, vil få et utvidet treningstilbud. Fra 15-årsalderen kan klubben sette krav til sportslige prestasjoner, engasjement og innsats fra utøverne. Klubben må tilrettelegge for sosiale arrangement slik at alle føler seg velkomne. Samtidig bør det etableres et eget talentutviklingsprosjekt for spesielt talentfulle spillere. Det skal være stas å spille på Høvik.

For å stimulere til satsning og talent er det hver sesong en kretslagsturnering for 14-16-åringer. Turneringene samler spillere fra Oslo, Akershus og Buskerud til en turneringshelg - både i gutt og jenteklasser

Landslag er neste trinn - uttak hit vil oftest baseres på kretslagsturneringene. Det er p.t landslag for U17 (gutt og jenter) U-21 (Gutter) og senior.

5. MÅLSETTING OG VISJON.

5.1 Målsetting.

Håndboken er laget som en inspirasjon og hjelp til lagledere. Det er ikke nødvendig at alle lag gjør de samme erfaringene år for år, men at noe av erfaringen skal tilflyte lagledere gjennom dette og gjennom møter mellom lagledere. Klubben må legge til rette for kommunikasjon mellom årsklassene for utveksling av erfaring, som fort resulterer i et positivt miljø.

Et viktig mål er bred rekruttering og å beholde spillere. Konkurransen mellom de forskjellige fritidstilbudene er stor. Med et visst minimum av forberedelser og arbeid så kan man ha et konkurransedyktig alternativ i bandy. Å starte tidlig med et planmessig arbeid gir fort utslag i resultater.

I motsetning til flere andre populære idretter er skadefrekvensen lav og gjør bandy til noe som man kan drive med over lang tid.

Omfanget av opplegget for laget og forberedelsene vil naturlig øke etter hvert som spillerne blir eldre.

Klubben oppfordrer trenere og eldre spillere til å ta treningslederkurs. Det er ønskelig at eldre spillere benyttes til å gjennomføre treninger for mindre spillere under oppsyn og styring fra en voksen erfaren trener.

Hvert lag har sine sider på Høvik IF sine hjemmesider på Internett (<http://www.hovikif.no>) ved aktiv bruk av disse vil informasjonsarbeid ovenfor spillere og foreldre være enklere. For hjelp med å komme i gang med dette ta kontakt avdelingsledelsen

5.2 Visjoner og målsetting

Visjoner er noe vi kanskje ønsker å oppnå om 5 år, mens målene er mer kortsiktige, kanskje 1 – 2 år frem i tid.

- Hvert lag bør utarbeide egne langsiktige mål
- Hva gjør vi; hvilke mål har vi
- Når gjør vi det
- Hvordan gjør vi det
- Hvem gjør hva.

For å lykkes med målsettingen må følgende ligge i bunn:

- Engasjement. Uten engasjerte trener/ledere går det ikke.
- Kunnskap. Man må ha kunnskap om det man driver med, eller man må hente inn nødvendig kunnskap.
- Selvtillit. Man må ha tillit til og tro på at man gjør det rette og at man vil lykkes.
- Ydmykhet ovenfor den oppgaven som skal gjennomføres.

Når man har målet klart, må man utarbeide en plan for å nå målet, man må gjennomføre planen og man kommer frem til et resultat. Når resultatet foreligger, må man holde det opp mot målet man satte seg. Hvis målet ikke er nådd, må man justere planen slik at målet i neste omgang blir nådd. Når det målet er nådd, må man sette seg nye mål. Det vil således hele tiden være en prosess hvor utvikling er stikkordet.

6. PLANLEGGING OG KAMPER.

6.1. Organiseringer og forutsetninger.

6.1.1. Foreldrene

Ved å involvere foreldrene kan man oppnå flere ting:

- Avstemme satsning og opplegg
- Gir miljøfordeler og engasjement
- Samordne regler og kommunikasjon, fraværvarsling mm
- Kartlegge kompetanse
- Fordele arbeidsoppgaver, se under.

Det anbefales å avholde et foreldremøte ved starten av sesongen for å oppnå dette. Nødvendigvis ikke hvert år. Det kan fort bli mye å holde styr på hvis lagledelsen og trenerteamet er for få personer (les 1 eller 2). Ved å dele opp arbeidsoppgavene i enkle ansvarsområder og dele dette mellom flere personer er det lettere å få folk med. Dersom man også utarbeider "instrukser" for ansvarsområdene så er mulighetene mindre for misforståelser.

6.1.2. Arbeidsoppgaver for et lag

Det blir etter hvert en del arbeid med laget og arbeidsoppgavene bør fordeles mellom flere. Flere roller kan tas en én person, men oppgavene må spres på flere personer, da blir belastningen mindre på hver person og det gir betydelige miljøgevinster.

Arbeidsoppgaver som lagledelsen har og som bør deles av flere (tenk også på backup):

- Lagleder/oppmann - Adm/Økonomi/krets/klubb/istid
- Info- mail (etablere mailliste) og Web.

- Trenerteam - Inne & Ute
- Skøyte- ekspert og –sliper
- Materialforvalter (Baller / keeperutstyr / drakter / køller / drikke)
- Klargjøre banen for hjemme kamper.
- Dommeransvarlig
- Cuper
- Transport.

6.1.3. Spillere

I yngre aldersgrupper bør alle få prøve forskjellige posisjoner på banen. Etter hvert (11/12 år) kan det være aktuelt at spillerne har mer faste plasser.

6.2. Sesongplanlegging.

Og det er viktig alltid å ha en plan, slik at ting ikke skjer på ad hoc basis. Start planleggingen av neste sesong umiddelbart etter seneste sesong. Vurder avsluttet sesong. Etter hvert kan spillerne selv være med å evaluere avsluttet sesong.

Eksempel på slik evaluering er vist i vedlegg 1.

Planlegging og forberedelser av sesongen gir en god start, samt at det er lettere å beholde og inspirere spillerne med et gjennomarbeidet opplegg. Kan f. eks. presenteres på sesongavslutningen for å motivere for deltakelse neste sesong også. Spillerne verdsetter et skikkelig opplegg og det vil motvirke avskalling til andre idretter.

Svært mange spiller fotball og en samordning med fotballavdelingen er nødvendig. Vurder eventuelt samarbeid om treningstider, treninger og treningsopplegg.

6.3. Månedaktivitet / ukeplan.

I månedaktivitetsplanen skriver du inn trening og kamper og leverer til foreldrene. Det er ikke nødvendig med detaljert innhold eller gjennomføring.

Med sesongplanen som underlag bestemmes innholdet i treningsøktene: Hva man skal trene på, det er nødvendig med fleksibilitet.

6.4. Planlegging av treningsøktene.

6.4.1. Generelt

I og med værforbehold og antall spillere kan avvike fra hva det du har planlagt for bør du alltid ha en reserveplan.

En treningsøkt bør alltid inneholde visse elementer:

- Samling og gjennomgang av treningsøkten
- Oppvarming
- Teknikk
- Spill
- Avslutning, for eksempel nedtrapping, tøyning.
- Samling og oppsummering av treningen.

Bruk garderobene aktivt både som samlings- og informasjonspunkt. Tenk over at dialogen mellom trener og spillere er viktig. Prøv å få spillerne med i planleggingen etter hvert som de blir eldre. Det bør være muligheter for løpende vurderinger, både ved spilletreff og ved individuelle samtaler.

6.4.2. Forberedelser for dagen.

Vet jeg hvem som kommer? Hvor mange? Målvakter?

(Alle spillere bør opplæres til å gi beskjed dersom de ikke kan komme på trening)

Hva skal vi trene på, hensikten? Hvor lenge skal treningen vare? Banestørrelse?

Sett opp et skriftlig treningsprogram og sørg for at alle får være med på alle øvelsene. Start med enkle øvelser i begynnelsen av økten, slik at alle føler at de får være med.

6.4.3. Forberedelse rett før treningen.

Som trener bør du være på plass i god tid før treningen begynner. Ta frem materiell som baller, koner, overtrekksvester.

Spillerne bør møte opp minimum 15 minutter før treningen starter. Samle alle spillerne før treningen begynner og gjennomgå hva som skal gjøres på treningen. Etter hvert som spillerne blir rundt 14-15 år kan man gjerne planlegge med oppvarming før trening.

6.4.4. Gjennomføring av treningen.

Sett i gang treningen så raskt som mulig. Sørg for god intensitet og effektivitet i treningen. La det gå raskt når dere skifter fra en øvelse til en annen. Bruk alltid hjelm.

6.4.5. Avslutning av treningen.

Samle spillerne etter treningen og oppsummer. Informer om kommende kamper og treninger.

6.4.6. Huskeliste for trening med barn og unge.

- For barn skal idretten begynne med at de skal lære seg bevegelsesmønsteret, slik at de tidlig lærer seg riktig skøyteteknikk.
- Det er viktig å bruke god tid på å lære barna det grunnleggende i bandy. Ikke gå for fort frem i treningen.
- "Tidstabellen" for utvikling av de ulike fysiologiske kvalitetene bør være: bevegelsestrening (teknikk), kondisjonstrening (utholdenhet), styrketrening (hurtighet).
- Et barn skal ha en naturlig tretthetssperre. Fordi kroppen ennå ikke kan produsere nok melkesyre, kan ikke barn ta seg ut på samme måte som voksne.
- For barn i 12-15 års alderen skal man bevisst unngå styrketrening med for hard belastning, fordi det er en stor risiko for at tilvekstsonene skades.
- I 12-18 års alderen utvikles/modnes barn på ulike vis. I en gruppe 15 åringer kan "modenheten" differensiere med opp til fem år.

- Ingen barn bør spesialisere seg i en idrettsgren før de er tolv år gamle. Man skal kunne prøve mange idretter.
- Det er forskjellige grunner til at barn starter med idrett. Det er viktig at du som trener blir klar over disse årsakene, og danner deg en oppfatning om barnets "bakgrunn" / bakgrunn.
- Ikke la barna bli et instrument for å oppfylle dine eller foreldrenes krav om å "vinne for enhver pris".
- Det er umulig bare å bruke ord i undervisningen. Barn må se og oppleve. Vis dem selv eller ta i bruk bilder og filmer.
- Barn lærer mer av hva du gjør enn hva du sier.
- Foreldre eller trener som åpenlyst viser at de er skuffet over et resultat, gjør mer skade enn nytte.
- Redselen for å mislykkes, kan være en ung idrettsgutt eller jentes verste fiende.
- Man må se det positive i å mislykkes. Det gir informasjon vi trenger for å kunne bli bedre, og etter hvert lykkes.
- Selv om glade spillere ikke alltid vinner, behøver de aldri tape. Glade spillere kjenner seg aldri som "tapere".
- Ikke bare gi oppmuntring til de beste. Arbeid også med de som har litt vanskeligere for å lære. Ikke glem alle som er "midt i mellom". Vær nøye med at du i løpet av en trening har utveksle noen ord med alle i gruppen.
- Trening og konkurranser for barn og ungdom skal ikke bedrives på samme måte som for voksne.
- Lek skal være et av de viktigste innslagene i de ulike idrettsaktivitetene.
- Grunnlaget for barn og ungdomsidrett skal ligge i en allsidig fysisk og motorisk trening.
- I aldersgruppen 6-12 år, bør man være tidlig ute med å legge grunnlaget for de vanene som gjør at barna blir glade i idrett.
- I tillegg til å aktivisere barn og unge er allsidig idrett også med på å utvikle hvert enkelt individ.
- Tobakk og alkohol hører ikke sammen med idrett.
- Skole og utdanning går naturligvis foran fritidssystemer. Hvis du planlegger, så kan spillerne også planlegge.

6.5 Treningstyper.

6.5.1. Barmarkstrening

Siden sesongen med is er så kort og det er dyrt å leie kunstis bør lagene ha et opplegg for barmarkstrening. Mulighetene kan være innebandy i gymsal, styrketrening, kondisjonstrening ute, spille ute på Høvik-banen, skuddtrening ute (bruk underlagsplate og lag blinker), el.

Søknad for bruk av gymsaler er ca 1. mai. Ønske om bruk av gymsal meldes bandystyret/hovedstyret. Bruk av skolens gymsaler er gratis.

6.5.2. Istrening

Ishaller åpner medio august og klubben får tildelt istider hovedsakelig frem til åpning av hockysesongen i første del av oktober. Mange har etablerte egne kanaler for å leie is, det er derfor vanskelig for klubben å koordinere isleie for alle lag.

Normalt er ikke kunstisflatene ute tilgjengelig før etter Kosa cup, dvs månedsskiftet oktober / november.

Høvikbanen er i "normal" år klar til bruk i fra begynnelsen av november.

6.5.3. Keepertrening

Det er viktig at en trening også inkluderer trening av keepere. Dersom man har 2 keepere kan disse trene hverandre, men de trenger veiledning og oppmuntring. Skøyteferdighet er viktig også for en keeper og disse delene av treningen bør keeperne delta på. Keeperne kan også i mange tilfeller innpasses i den tekniske treningen til de øvrige spillerne hvis man tenker igjennom dette på forhånd.

Flere lag bør gå sammen om keepersamlinger.

6.6. Kamper.

6.6.1. Generelt

Ofte er det ikke selve kampene og kampens resultat som er det viktigste for barnet. Det er alt som skjer rundt. Kampen, drakten, oppvarming, banene, vannflasken, hilse på motstanderne, kiosken, reisen ...

Når cupene strekker seg over flere dager, blir opplevelsen enda større og mer spennende. Derfor er det viktig at vi som ledere ikke overdramatiserer kampen, og gjør den til en stressfaktor, slik at det som skulle være så morsomt til slutt blir vanskelig og ubehagelig. Barns opplevelser av motgang, skuffelser og nederlag, blir lett påvirket av hvordan omgivelsene reagerer. Vi som ledere og foreldre har stor innflytelse i så sammenheng. Barns reaksjoner er ofte speilbilde på hvilke forventninger det tror at andre har.

Når barnet har passert puberteten (som regel 14-16 års alder for de fleste gutter , og litt tidligere for jenter), kan man begynne å diskutere og forklare laguttak i gruppen. På den måten kan man ved spesielle anledninger spille med ulike lag. I den alderen kan man øke tempoet, og klare flere ting kollektivt. Derfor får kampene også større betydning når det gjelder å måle ferdigheter.

6.6.2. Varsling.

Lagledelsen må selvsagt informere godt og grundig til foreldre og spillere om kamper og treninger. Klubben bruker Spoortz-appen til planlegging av trening og kamp. Terminliste for kamper lastes inn automatisk. Lagets/klubbens hjemmesider bør benyttes flittig også til foreldre informasjon.

Det bør tidlig innarbeides rutiner for forberedelse til kamper. Et problem er ofte "hvem kommer?". Å stå på kampdagen med for få spillere er triste greier. Det bør derfor så fort som mulig være en regel at spillerne (foreldrene) sier i fra minst 2 dager før kamp dersom spilleren ikke kan delta. Må følges opp av lagleder ved direkte kontakt til dem som ikke gjør dette. En slik ordning som fungerer er til stor glede for lagledelsen. Spillere fra lavere årskull kan evt. supplere ved behov, men man må ha noe tid til varsling. (Avklaring mellom lagene i starten av sesongen en stor fordel.)

6.6.3. Nyslipte skøyter til kamp.

Det er forbudt å stille til kamp med sløve skøyter. Hele kampen blir ødelagt for spilleren og kanskje for hele laget. Særlig på kunstis er isen ofte hard og fordrer nyslipte skøyter. Støtteapparatet rundt lagene bør tilrettelegge for å utvikle slipekompetanse og gi tilbud om sliping i klubbhuset før kamper. Det er også mulig å slipe i sportsforretninger.

6.6.4. Før kamp

Det blir fort behov for å samle spillerne en tid før kampen. Spillerne trenger også litt tid for å forberede seg til kampen, samt at det er sosialt. Tiden man trenger og omfanget av hva man gjør vil øke etter hvert som spillerne blir større. I mange sammenhenger kan det være vanskelig å finne egnede steder å samle laget. En garderobe er selvsagt best, men man må være forberedt på å måtte dele denne med flere lag. Prøv allikevel å lag en rutine for forberedelse til kamper, begynn med 15-20 minutter.

Rutinene bør som et minimum dekke:

- Sette opp laget og informere om dette
- Sjekke utstyr
- Kle opp keeper og spillere
- Oppvarming
- Taktikk og spillesystem, hva skal vi fokusere på.

6.6.5. Etter kamp

Etter kampene er det også en fordel å samle laget for å oppsummere kampen, hva gikk bra/dårlig, gi beskjeder, samt tøye ut.

7. PRAKTISK TRENING FOR DE ULIKE ALDERSTRINN.

7.1. Generelt.

Nedenfor angis hva som har vært vanlig opplegg pr. lag/årsklasse. Antall kamper i NM og krets er avhengig av antall påmeldte lag. Cup'er vil kunne variere fra år til år. Oversikt over cup'er finnes under "generalterminplanen" på Bandyforbundets hjemmeside.

Årstrinn										
Alder	6	7	8	9	10	11	12	13/14	15/16	Junior
Bane	7-er	7-er	7-er	7-er	7-er	7-er	7-er	11-er	11-er	11-er
Barmarks-trenng		gymsal	gymsal	gymsal	gymsal	+utel	+ute	+ute	ute	ute
Istrening	(1)-2 t/uke	(1)-2 t/uke	(1)-2 t/uke	(1)-2 t/uke	2 t/uke	2 t/uke	2 t/uke	2-3 t/uke	2-3 t/uke	2-3 t/uke
Seriekamper	0	0	"Høvik"	"Haslum"	Krets	Krets	Krets	Krets	Krets	-
NM	0	0	0	0	0	0	0	NM	NM	NM

Cup	0	Valgfritt, normalt Snarøya	Valgfritt, normalt Vassenga, Snarøya	Valgfritt, normalt Vassenga, Snarøya.	Valgfritt, normalt Kosa, Vassenga, Snarøya, Ready	Valgfritt, normalt Kosa, Vassenga, Snarøya, Ready	Valgfritt, normalt Kosa, Vassenga, Snarøya, Ready	Valgfritt, normalt Kosa, Vassenga, Sarpsborg	Valgfritt, normalt Kosa, Vassenga, Sarpsborg	
-----	---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---	---	---	--	--	--

Et naturlig startpunkt for de lavere års trinn er å bruke gymsalen i forsesongen (frem til jul) for trening i innebandy. Gymsaler på Blommenholm, Høvik og Høvik Verk er mulige å få lånt. Tildeling av tid koordineres av klubben, søknad om lån av gymsal sendes hvert år innen 1.5. og behov sendes inn av lagene.

Deltakelse i cuper bør prioriteres. Dette synes spillerne er gøy og gir god trening og erfaring.

Fra ca. 12 år kan det anbefales å øke på med ute treninger i form av kondisjonstrening, skuddtrening, spill på Høvik-banen, etc.

Noen timer på kunstis før Kosa Cup anbefales fra 10 år. Antall timer på is er alfa og omega og å motivere spillerne til å gå på skøyter utover treningene er viktig. Klubben bør koordinere ambisjonsnivåene og fordele tilgang til kunstis og selvsagt natur is. Leie av kunstis bør økes suksessivt pr år og det blir fort behov for istid fra slutten av august og frem til november 1 time pr. uke. Fra november 1,5 - 2 timer pr. uke.

7.2. Utstyr

Hvert lag sørger selv for å holde laglederbag à jour. Innholdet består av kampdrakter, leggskinn til keeper, markeringsdrakter ved trening, kjepler til trening, baller, tjærebånd, spilleoversikter og førstehjelpsutstyr. Det er i utgangspunktet laget selv som sørger for anskaffelse av kampdrakter. Lagene "arver" drakter fra hverandre og overskuddsdrakter samles av styret og leveres ut i den utstrekning utstyr forefinnes.

Følgende utstyr må hver enkelt spiller selv holde: Skøyter, kølle m/godkjenningsmerke, godkjent hjelm m/visir, leggbeskyttelse, halsbeskyttelse og susp. Følgende utstyr anbefales: albuebeskyttelse, bandybukse og hansker. For keeper anbefales i tillegg leggskinn og brystbeskyttelse.

Kampdraktene kan utleveres ved sesongstart, slik at spillerne beholder disse under hele sesongen. Oppmannen skal notere hvem som har fått de ulike draktene, slik at innsamlingen ved sesongavslutning blir lettere.

7.3. Aktiviteter for "7er –lag", spill på liten bane.

7.3.1. Alder 6-8 år (1-3 klasse):

Bandyskolen starter opp høsten i 1. klasse med trening innendørs i gymsal og utendørs på Høvik banen når isen er klar. 2 og 3 klasse kan etter ønske starte inne, normalt etter høstferien. Fra begynnelsen av november vil lagene normalt få tildelt istid på Hauger kunstisbane 1 gang pr. uke. Etter at Høvik banen blir klar anbefales trening to ganger i uken.

Fra og med 2 klasse kan lagene delta i ulike cuper. Invitasjon blir mottas av styret, følg ellers med på generalterminplanen til Bandyforbundet: www.bandyforbundet.no. Før jul er det særlig Vassenga cup som er tilrettelagt de yngste.

Forslag til øvelser i gymsal.

1.	Oppvarming - Løper i ring. Ved signal: venstre deretter høyre arm i gulvet. Alternativ ned på rygg, ned på magen. Ved signal (fløyte): Sistemann spurter forbi alle og forrest i rekken.
2.	Del opp i lag (4-5 pr. lag). Vester til de ulike lagene. Sett opp mange kjebler bortover – linje på langs av gymsalen. Spillerne skal føre ballen i sikk sakk mellom kjeblene. Overlat ballen til nestemann i rekken. (Vis hvordan man holder i kølla.)
3.	Stafett: Del opp i lag. Sett kjeble nesten ved enden av gymsalen. Førstemann fører ballen til kjeblen, stopper ballen og legger ballen og køllen igjen ved kjeblen. Spurter tilbake uten ball klapper nestemann på skulderen. Nestemann går så fort som mulig opp til kjeblen, henter ballen og kølle og fører denne bort til nestemann. Osv.
4.	Del opp i lag, ca 5 på hvert og spill.

Nødvendig lagutstyr:

Overtrekk, baller, kjebler, fløyte og køller.

NB ! viktig med små grupper slik at alle er mest mulig i kontakt med ball.

Utendørs istrening:

Formål: Skape motivasjon for bandyspillet, lære spillets grunnregler gjennom mye spill, lære basis skøyteteknikk; fremover, bakover - med og uten ball, lære basis passningsspill, øvelser/spill i små grupper (3-5), basis bandyregler, skape foreldre interesse

Mulige øvelser (ikke alt på samme trening!):

Øvelse	Legg vekt på
Skøyting etter hverandre i sirkel og åttetall	Kølle i en hånd, lav skøytstilling, se opp
Parvis; gå etter hverandre med kølle og uten ball	Se opp
Parvis; gå etter hverandre med kølle og ball, ballfører sist	Se opp, rolig skøytegang
Parvis; stillestående passningstrening etter isen. Ikke slag, men skyving av ballen	Stopp ballen innen den spilles tilbake, mottak og passning, sikt på kølle

Parvis; passningstrening til hverandre mens de går over til andre siden.	Kølle på isen, mottak og passning, sikt etterhvert foran kølle
Parvis; dribble mot hverandre, forsøk å ha kontroll over ballen så lenge som mulig. jjjjj	Se opp
Repeterende skøytegang uten/med ball fremover	Kølle i en hånd på isen, lav skøytestilling, se opp
Repeterende skøytegang uten ball bakover	Kølle i en hånd på isen, bøy i knærne, lav skøytestilling, se opp, skyv i fra med vekselvis venstre/høyre ben
Skøyting fremover – vending - bakover osv	Kølle i en hånd på isen, lav skøytestilling, se opp
Skøyting fremover, med og uten ball. Del inn i to lag, ha stafett og sett opp en eller flere kjepler som skal rundes	Kølle i en hånd på isen, lav skøytestilling, se opp
Start	Kølle i en hånd, korte skjær i starten, løp i gang
Stopp	Bøy i knærne, bremse gjennom å trykke skøytene mot isen
Spill	Samspill innenfor laget, unngå at alle går etter ballen, hjelpe medspiller som har ballen, utnytte kantene, spille bakover, holde plassene, la alle være med i spillet
Regler	Antall spillere, avslag, slag på kølle, høy kølle, liggende spill, innslag

Alternative øvelser:

1.	<p>Oppvarming: Gå etter hverandre i lang rekke, gå i åttetall, kølle i en hånd, lav skøytestilling.</p> <p>Variasjon: Sistemann spurter forbi til førstemann.</p> <p>Variasjon: Spurter når trener blåser i fløyta.</p>
2.	Del opp i lag. Sett opp mange kjepler bortover. Gå sikksakk gjennom uten ball, deretter med ball.
3.	Stafett: Sett opp kjepler i 8-tall. Eventuelt først uten ball, deretter med ball.
4.	<p>Stille opp i to rekker.</p> <p>. . .</p> <p>. . .</p> <p>. . .</p> <p>Første mann i reken sender ballen tvers over til førstemann i motsatt rekke. Denne stopper ballen og sender ballen til nr. 2 osv</p> <p>Førstemann som er ferdig forflytter seg nederst i rekken og slik kan øvelsen fortsette.</p>

5.	<p>Trening av start/stopp:</p> <p>Still opp på rekke. Sett kjebler på tvers litt lenger borte. Når trener blåser i fløyta tar spilleren raske, korte skjær, med kølle i en hånd. Bort til kjeble.</p> <p>Stopper med å trykke skøytene mot isen, bøyer i knærne. Start og tilbake med stopp.</p> <p>Alternativ til kjebler: Treneren blåser i fløyta ved start / stopp.</p>
6.	<p>Stafett: Del opp i lag. Sett kjeble et stykke bortenfor startpunkt.</p> <p>Førstemann fører ballen til kjeblen, stopper ballen og legger ballen igjen ved kjeblen.</p> <p>Spurter tilbake uten ball klapper nestemann på skulderen. Nestemann går så fort som mulig opp til kjeblen, henter ballen og fører denne bort til nestemann. Osv.</p>
7.	<p>Del opp i lag. Sett for hvert lag opp 2-3 kjebler bortover. Hver spiller fører ballen mellom kjeblene og avslutter med å skyte på mål.</p>
8.	<p>Spillerene går forover med kølle i en hånd, trener blåser, spillerene går bakover, trener blåser, spillere går forover osv. Muligens en litt vanskelig øvelse først i sesongen.</p>
9.	<p>Del opp i lag, ca 5 på hvert og spill.</p>
10.	<p>Avslutt treningen med lett uttøying.</p>

Nødvendig lagutstyr:

Overtrekk, baller, kjebler, fløyte.

NB ! viktig med små grupper slik at alle er mest mulig i kontakt med ball.

7.3.2. Alder 9-10 år (4-5 klasse):

Treningen for 4. klasse starter opp innendørs eller ved barmarkstrening utendørs trening på Høvikbanen fra ca medio oktober. 5 klasse deltar for første gang i Kosa turneringen på kunstisbanen på Hauger i medio oktober og bør ha noen istimer i ishall før turneringen.

Fra begynnelsen av november får lagene normalt tildelt istid på Hauger kunstisbane en gang i uken. Lagene bør trene to ganger i uken på Høvikbanen når isen er klar.

4. klasse spillere deltar i Haslum cup lørdager etter jul og i de cup'ene lagene ønsker. For 5. klassinger er det ordinær kretsserie på kunstisbanen på Hauger. Serien starter normalt i slutten av november og varer til begynnelsen av mars. Det er vanligvis spilleopphold under Ready turneringen i januar og Snarøya turneringen i februar.

Utendørs istrening:

Formål : Beherske skøytegang frem- og tilbake , med og uten ball. Dessuten forståelse for pasningsspill og skudd. Øke kunnskapene om spillet gjennom fortsatt fokus på at spillerne prøver alle plasser. Skape foreldreinteresse.

Øvelse	Legg vekt på
<p>Skuddtrening, både høyre- og venstreskudd Bruk kølle til å holde ballen i luften og skyt etter a) flere 'stuss' i luften b) ett stuss før slag c) direkte på volley</p> <p>Bruk kølle til å holde ballen i luften, slå høyt opp og ta i mot med kølle</p> <p>Spill ballen parvis til hverandre med varierende avstand og antall stuss/volley</p> <p>Spill</p>	Se på ballen, riktig teknikk
Skøytegåing fremover	Kølle i en hånd, lav skøytestilling, se opp
Skøytegåing bakover	Bøy knærne, lav skøytestilling, kølle i en hånd, variér venstre/høyre ben
Skøytegåing fremover, vending 180 grader, skøytegåing bakover, skøytegåing fremover	Se foregående to punkter
Passningstrening parvis, stillestående, passning langs isen	Oppmerksomhet ved mottak, stopp ballen før retur
Passningstrening parvis, til hverandre mens de går over til andre siden.	Kølle på isen, mottak og pasning, sikt foran kølle
Passningstrening parvis, til hverandre mens de beveger seg mer fritt	Vis med kølle ønsket mottakssted, se opp for å unngå kollisjoner
Dribble med hverandre parvis, ha kontroll over ballen så lenge som mulig	Se opp
Passningstrening med 1 ball og 3 spillere fra side til side/fritt innenfor området	Vis med kølle hvor du vil ha pasningen, stopp ballen før spill videre
Start	Kølle i en hånd, korte skjær i starten, løp i gang
Stopp	Bøy i knærne, bremse gjennom å trykke skøytene mot isen
Skøytegåing i sirkel med overlegging	Skyv i fra med vekselvis venstre/høyre skøyte, vrid overkroppen noe mot sentrum på ringen
Skuddtrening; stillestående, varierende avstand, runde en kjele, ulike vinkler	Se på ballen ved skudd, litt bøy i knærne ved tilslag
Spill-lignende situasjoner	Pasning, mottak og skudd i enkle bevegelsesmønstre.
Spill	Utnytte bredden på banen, hjelpe den som har ballen, spille bakover, holde ballen innenfor laget, alle med i spillet, bevegelse hele tiden, vise med kølle hvor du vil ha pasningen

	Samspill innenfor laget, unngå at alle går etter ballen, hjelpe medspiller som har ballen, utnytte kantene, spille bakover, holde plassene, la alle være med i spillet
Regler	Avslag, slag på kølle, spill med høy kølle, spark av ball med egen skøyte, innslag, frislav, avstand ved frislav, offside, 'protest' mot dommer, takling av motspiller, offside, hvordan ta ned ballen med kroppen, utvisning. Praktiser alltid bandyreglene ved spill under trening.

7.3.3. Alder 11-12 år (6-7 klasse):

Lagene bestemmer selv hvor mye istid de ønsker i ishall frem til Kosa starter i oktober. Ishalltimer koordineres sentralt. Årskullene får fra november normalt treningstid på Hauger ut fra det klubben får av tildelte treningstider. Det er opptil lagene om de ønsker å søke istid andre steder.

Klubben anbefaler barmarkstrening på Høvikbanen fra medio oktober, eventuelt innendørstrening i gymsal dersom lagene har søkt om dette. Det anbefales to ukentlige treningsdager på Høvikbanen.

Lagene deltar i kretsserien som arrangeres fra slutten av november til begynnelsen av mars. Lagene bestemmer selv de cup'er de ønsker å delta i.

Utendørs istrening:

Formål: Beherske pasningsspill og skudd. Kunne klare enkle spill- og kombinasjonsøvelser. Lære prinsippene ved forsvar- og angrepsspill. Lære noen finter. 'Terpe' på skøyteøvelser. Fortsatt foreldreinteresse.

Øvelse	Legg vekt på
Pasningstrening, parvis, bevegelse fra side til side, fritt på området, passiv motstander	Stopp ballen før pasning, markér med kølle hvor du vil ha pasning
Pasningstrening, kombinert med skudd. Pasning til stillestående spiller - får ballen tilbake – skudd	Pasning til riktig tid for å unngå stopp for å vente på ballen, vis med kølle hvor du ønsker pasning. Se på ballen ved skudd, slå ikke hardt, men forsøk å treffe mål
Pasningstrening, 3 spillere i triangel, spill fremover og bakover	Vis med kølle hvor du ønsker pasning, unngå å bare spille sideveis
Terpe på skøyteøvelser; oversteg bakover, gå i sirkel begge veier	Variere hastighet; veksle på 'stress' og rolig
Døballsituasjoner; frislav, innslag, straffe, corner	

Keepertrening; igangsetting av spill fra keeper	
Parvis, dribble mot hverandre, ha kontroll over ballen så lenge som mulig	Se opp, unngå kollisjoner
Spill-lignende situasjoner	Pasning, mottak og skudd i ulike bevegelsesmønstre.
Finter parvis; a) ballfører gjør tyngdeoverføring mot høyre (venstre) for å markere at han skal gå forbi forsvarer der. Forsvarer følger i samme retning, hvorefter ballfører raskt overfører tyngden til venstre (høyre) for å passere der b) angriper drar ballen bakover og 'gjemmer' denne bak skøytene/ryggen for deretter å skjerme denne med kroppen og passere forsvarer	
Spill	Gå i posisjon for å motta ballen, vis med kølle hvor du vil ha pasningen, vær i bevegelse hele tiden, alle med i angrep når laget har ballen, alle i forsvar når annet lag har ballen, unngå å komme i 'pasningsskygge', spill i dybde og bredde, lagoppstilling
Regler	Avslag, slag på kølle, spill med høy kølle, spark til egen kølle/medspiller, innslag, offside, frislag, protester, utvisningstider Praktiser alltid bandyreglene ved spill under trening.

7.4. Aktiviteter for "11-er", spill på stor bane.

7.4.1. Småguttklasse, 13-14 år (8-9. klasse).

Istrening starter opp i slutten av august med istrening i ishall. Timer fordeles sentralt og så langt mulig etter lagenes ønsker. Trening i hall frem til begynnelse av oktober hvor Kosa starter.

Barmarkstrening foretas etter lagenes ønsker på Høvik banen eller i gymsal dersom laget har søkt om dette.

Etter Kosa får lagene tildelt istid på Hauger alt etter hvor mye som er disponibelt, delvis også etter eget ønske. Lagene kan søke om istid på andre disponible isbaner. (men det er normalt knapphet på ledige timer.)

Lagene deltar både i Kretsserie og NM serie. I tillegg også normalt Kosa cup. Andre aktuelle cup'er er Sarpsborg cup (november) og Mjøndalen cup (januar). Alle cuper blir informert om under generalterminplanen i Bandyforbundet. Sarpsborg cup er en populær cup hvor lagene de senere årene har deltatt med overnatting på skole.

7.4.2. Gutteklasse, 15-16 år (10. klasse og 1. videregående).

Det foretas samme spilleopplegg som for smågutteklassen. Fra 16 års alderen kan man starte forsiktig med mer styrketrening.

7.4.3. Junior, 17 –19 år (2-3 videregående og påfølgende år)

For juniorklassen arrangeres kun NM med sluttspill. Det er få cup'er for denne aldersgruppen.

7.4.4. A-laget.

A-laget samles og trener hele året, med et opphold etter serieavslutningen i mars. A-laget deltar i divisjonsspill med oppstart normalt i starten av november.

7.5. Spillesystemer for 11'er lag.

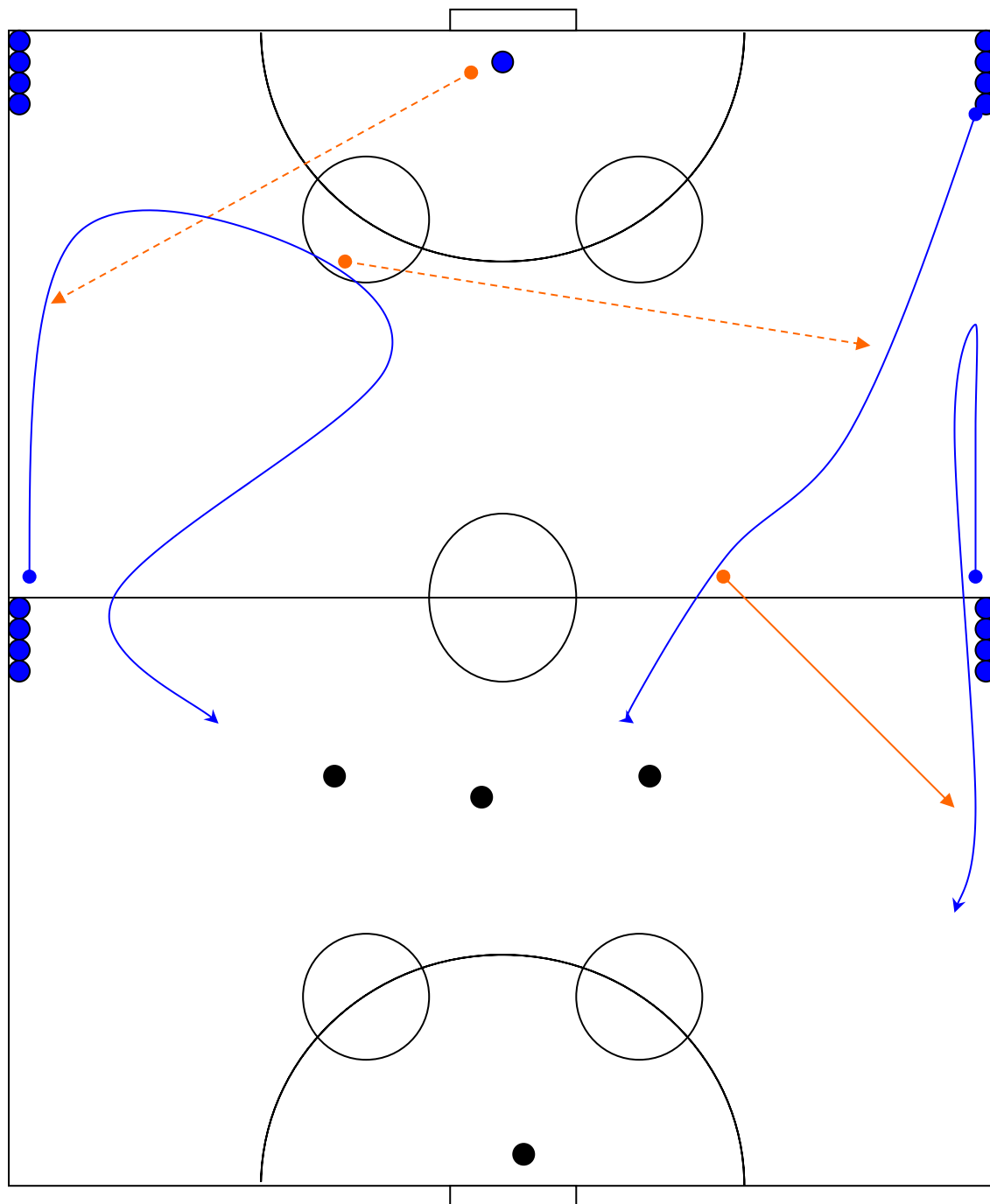
7.5.1. Arbeidsoppgaver og roller i laget.

Det er ulike definisjoner/betegnelser av de ulike plassene på et 11'er lag. Arbeidsoppgaver og roller i laget kan defineres som:

Spiller	Oppgave
Keeper:	<ul style="list-style-type: none">▪ Dirigere spillet▪ Igangsetting av spillet▪ Være sjef i feltet
Libero:	<ul style="list-style-type: none">▪ Være sjef i forsvaret▪ Sikkerhetsventil▪ Rense unna▪ Bestemme høyde på banen▪ Vende spill (Med marginer ??)
Back:	<ul style="list-style-type: none">▪ Bryte spillet▪ Markering▪ Understøtte▪ Rense unna▪ Enkelt spill (Ikke delta for mye i spillet – "ha ballen")▪ Krige
Half:	<ul style="list-style-type: none">▪ Skjære av utkast fra motstanders keeper▪ Markering▪ Bestemme brytingspunkt▪ Sette stopp▪ Ikke rygge når vi har styring▪ Dekke opp yte diagonalt▪ Være offensiv
Midtbane:	<ul style="list-style-type: none">▪ Markere midtfelt▪ Skjære av utkast fra motstanders mål▪ Styre ut mot vant▪ Koordinere med de andre på midten▪ Jobbe helt hjem▪ Ikke forsvinne fra midtfelt
Angrep:	<ul style="list-style-type: none">▪ Ha rett høyde på banen▪ Avskjære utkastmuligheter for motstanders keeper▪ Sette i gang styring▪ Bestemme til hvilken side vi styrer spillet▪ Ikke ta for korte svinger, jobbe med skulderen mot motstanderen▪ Fullføre styringen

7.5.2. Spillesystemer i Høvik Bandy.

Spillesystemene er utviklet av klubbtrener Alexander Pladsen og treninger og systemer for 11'er lag i Høvik bandy ønskes tilrettelagt rundt disse øvelsene.

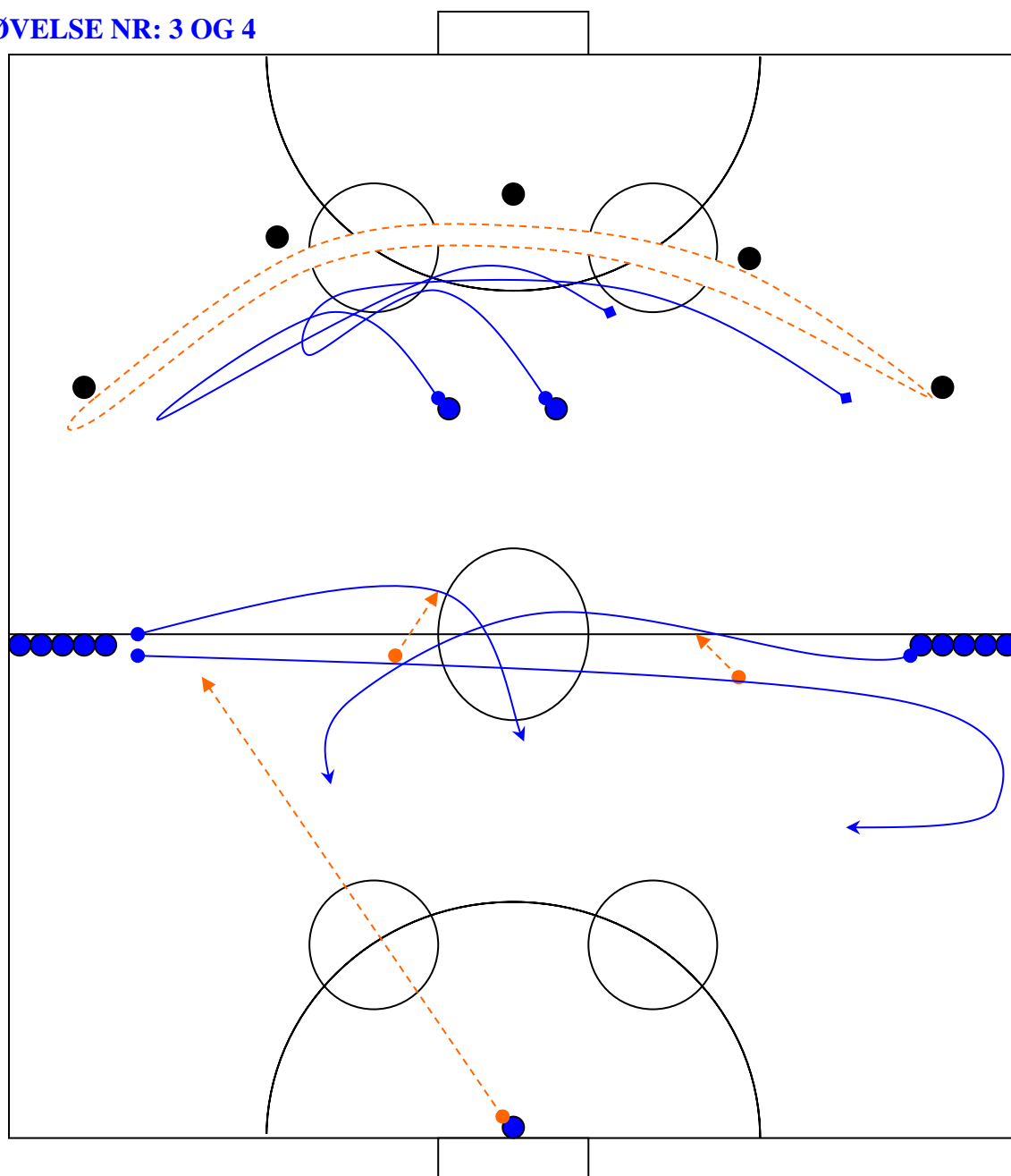


ØVELSE NR: 1

Denne øvelsen er en oppstarts variant der tre spillere er sentrale. Spiss/midt går ned langs vantet, og får et utkast fra keeper, og tar med seg ballen inn i banen. Spiller deretter en hard ball over til en haff som har tatt fart fra dø linjen og opp i banen. Haffen fører ballen opp og inn i banen. Spiller nr 3 som er en spiss/midt går først mot eget mål for å få fart, så vender han og setter kurs mot motstanderen i full fart langs vantet. Her får han pasningen fra haffen, og det er fritt spill mot mål.

Når en spiller har sendt fra seg ballen er det viktig at han ikke stopper, men fortsetter å gå. Det er også viktig at han ikke blir for ivrig etter å gå, for da havner han i offside. Da er det viktig at han holder igjen. Man skal ikke stoppe å gå, men ta litt større bue for å ikke havne i offside. Etter endt angrep gjør man samme øvelse fra andre siden.

ØVELSE NR: 3 OG 4



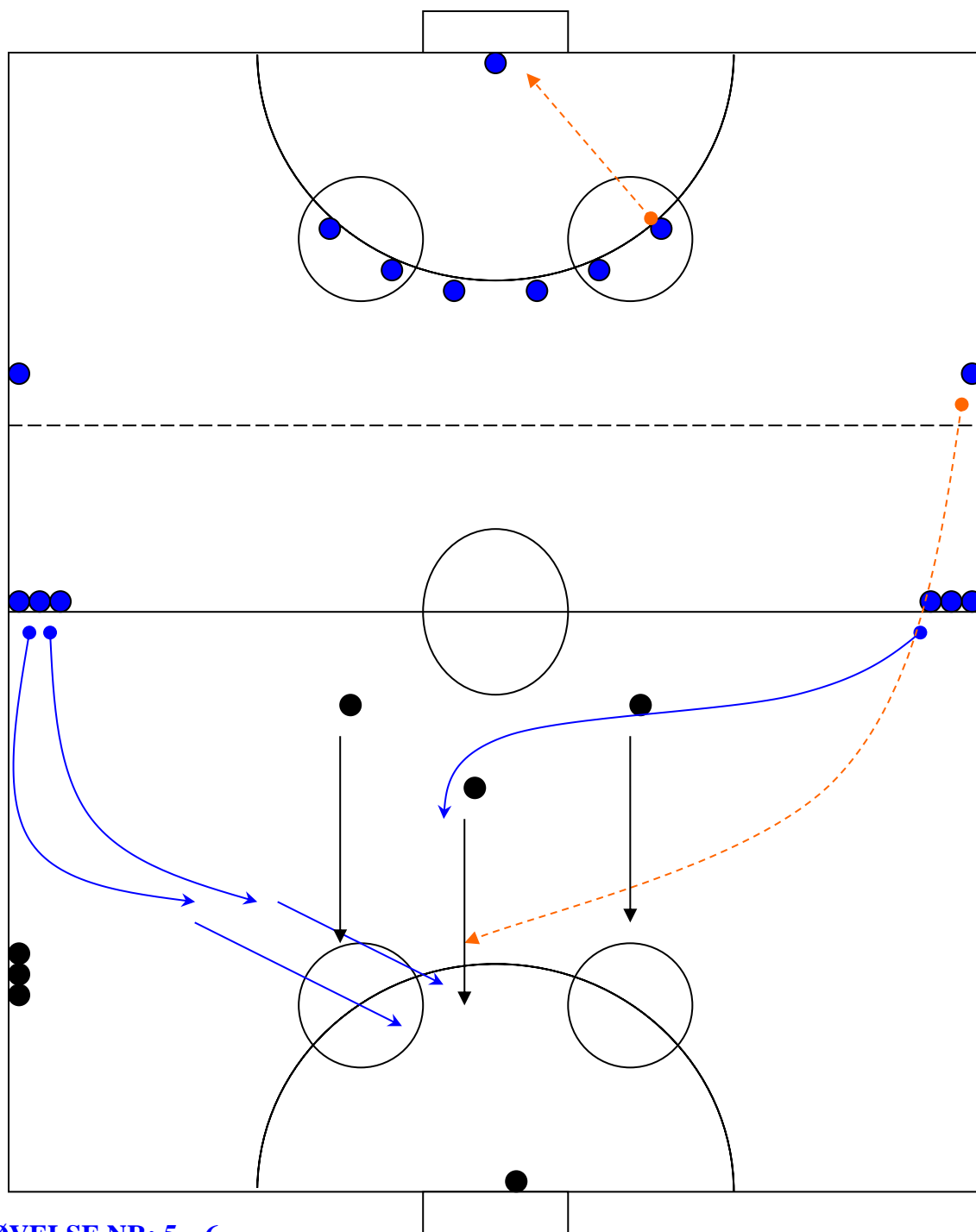
ØVELSE NR: 3 - 4 Disse kjøres samtidig.

Øvelse nr 3: Sett opp forsvars fem'eren slik man gjør på kamp. La ballen gå mellom spillerne, fra en side til den andre. To spisser vil styre (følge ballen rundt), men ikke ta ballen. Spissen skal ta ballen hvis det er en håpløs pasning. Tar han ballen skal han sette fart mot mål og skyte.

Det er viktig at forsvarsspillerne ikke står stille men beveger seg ut og inn i banen. Gjøre seg spillbare.

Øvelse nr 4: Tre og tre. Keeper kaster ut ballen til en spiller som kommer i fart inn i banen. Tar med seg ballen til han nesten er over, legger ballen igjen til en møtende spiller. Fortsetter ut mot vantet for ikke å gå i offside (trekke ut tiden). Spilleren som nå har ballen tar den med nesten helt over, for så å legge den igjen til en ny spiller som har satt fart inn i banen. Nå er det fritt spill for tre angripere.

I øvelsen er det lagt vekt på å vende spillet fra side til side, og det med å legge igjen ballen.

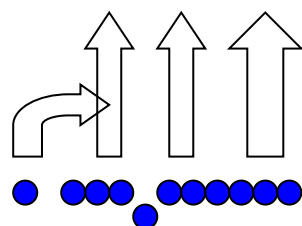
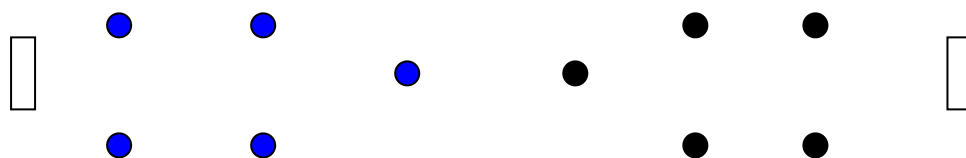
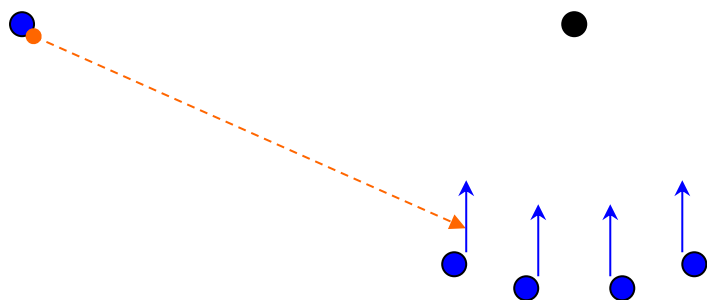


ØVELSE NR: 5 – 6

Øvelse nr: 5, skyt på keeper. Bruk forskjellige metoder. **(1:** stå stille å skyt, fra en side til den andre.

2: ta to raske skjær frem og skyt. **3:** start på høyre side, så til venstre side, så til høyre side igjen osv.

Øvelse nr: 6. Denne øvelsen tas fra høyre og venstre. Fordel ballene på begge sider for å legge lange baller. Plasser spillere på høyre og venstre side av midtbanen, dette er angripere. To starter fra en side og går langs vantet for så å skjære inn i banen. Mens den tredje, som starter fra motsatt side, går mer rett inn i banen for å ta en eventuell retur eller en ball som blir lagt igjen. Det er viktig at de to som kommer i lag har litt avstand til hverandre da de går inn for å ta ned lyren (lang ball). Dette for å spre forsvaret, og for da er det flere muligheter for at man får tatt ned ballen. I øvelsen er det tre forsvarsspillere, som tar hver sin runde. Det skal jobbes til ballen er klarert eller ligger i mål.

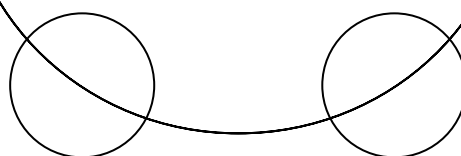


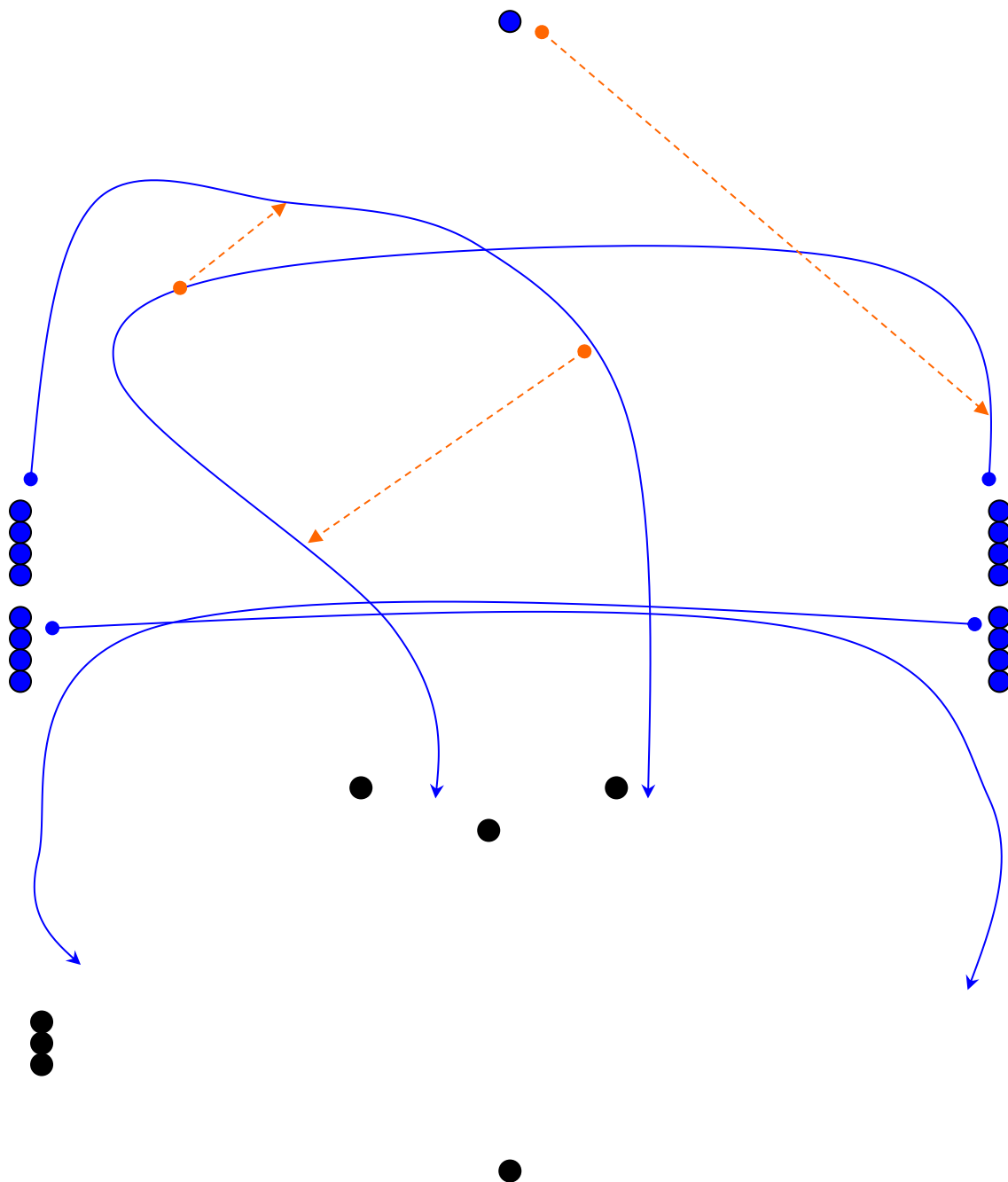
ØVELSE NR: 7

Corner for. Still opp med fire skyttere, og en som legger corner. Her er det viktig at man konsentrerer seg, for corner er en stor målsjanse. Legg 20 - 30 cornere fra begge sider. Resten som ikke er involvert spiller mot to mål.

Corner mot. Plasser spillerne som vist. Her [] første på skytter nr 1. så blir en stående ved stolpe. To spillere løper på skytter nr 2. To spillere løper på skytter nr 3. Så blir en spiller stående ved stolpen. Til slutt har vi en som sleper. Denne spilleren rensker unna baller som havner foran mål.

KLARÉR.



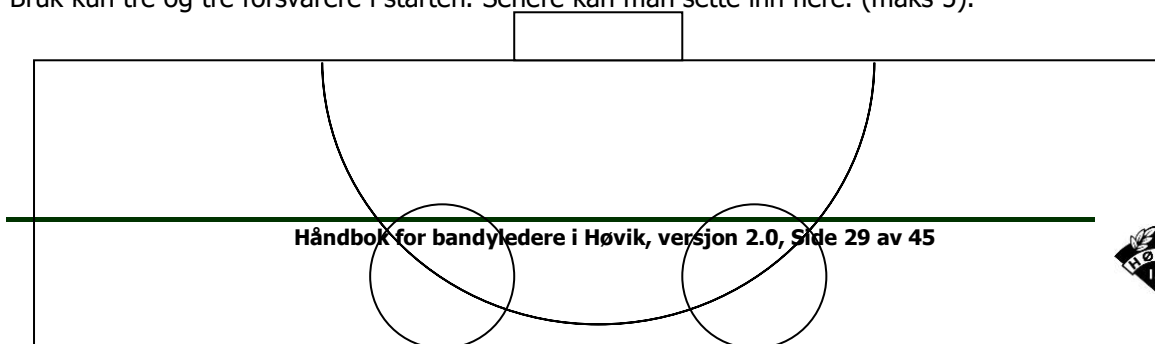


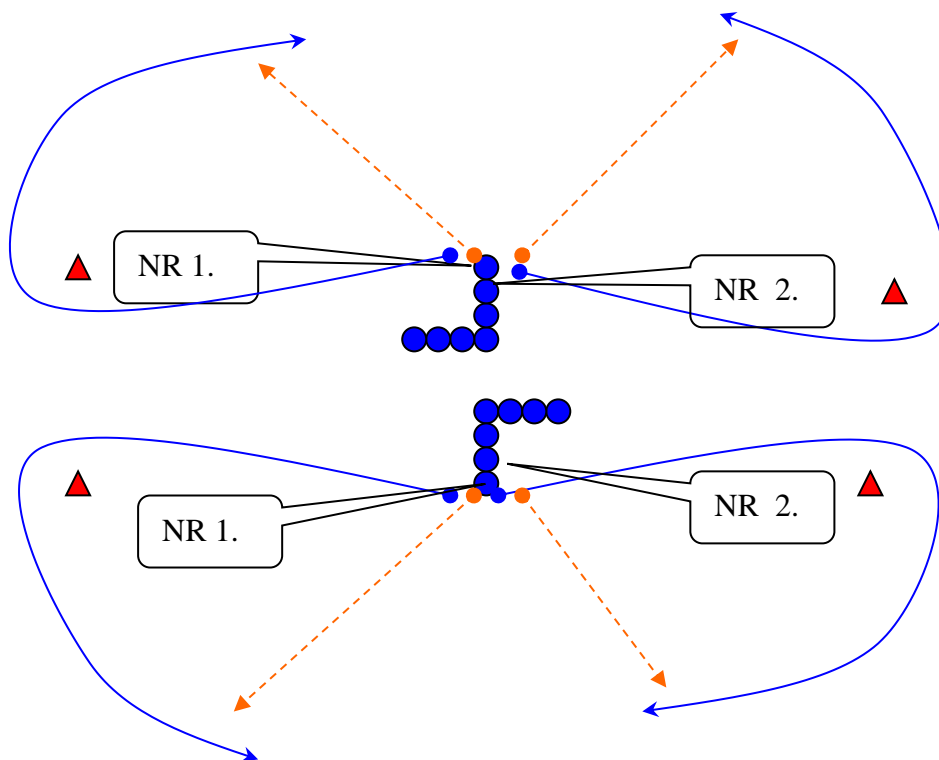
ØVELSE NR: 8

Start med et utkast fra keeper til en møtende spiss/midt. Spiss/midt tar med seg ballen over til den andre siden for å vri spillet. Her møter han en spiss/midt som har tatt fart langs vantet og inn i banen. Ca 8 –10 meter fra vantet blir ballen lagt igjen. Spilleren som la igjen ballen vender raskt rett opp i banen, og setter fart. Spilleren som nå har ballen fører den litt over før han vender opp i banen, mot angrep, og spiller en hard pasning til spiss/midt som først hadde ballen. I mellomtiden har to angripere tatt fart fra hver side, tvers over banen. Disse vender opp langs vantet for å få bredde i spillet, og for gjøre seg spillbare.

Nå får vi en fire mot tre situasjon, og det er fritt spill mot mål.

Bruk kun tre og tre forsvarere i starten. Senere kan man sette inn flere. (maks 5).



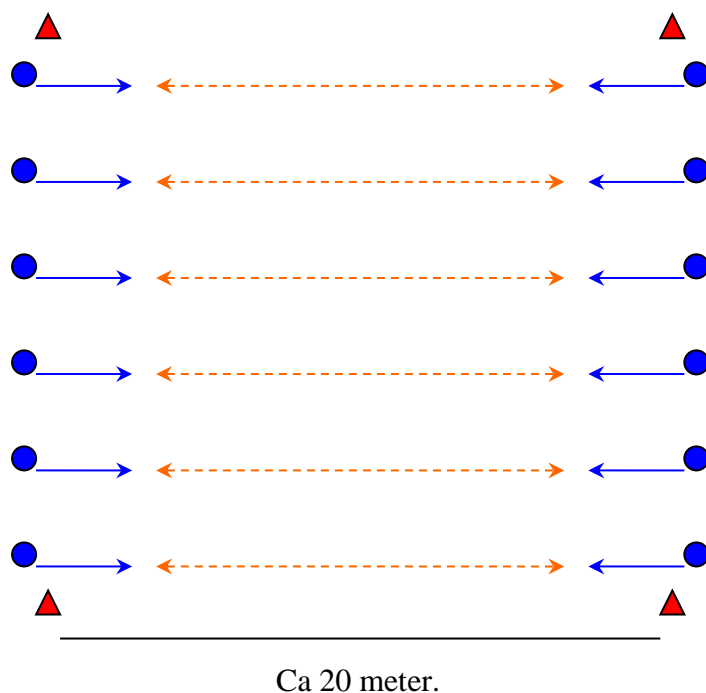


ØVELSE NR: 9

- ◆ Spiller nr 1 starter uten ball og går til venstre rundt konen.
- ◆ Spiller nr 2 spiller en hard ball til spiller nr 1, som tar den med og setter den i kassa.
- ◆ Spiller nr 2 tar da fart til motsatt side av spiller nr 1. Runder konen og får pasning av spiller nr 3. tar ballen med seg og setter den i kassa.
- ◆ Spiller nr 3 går da motsatt av hva spiller nr 2 osv.

Del spillerne opp i to rekker. Fordel ballene foran hver rekke. Øvelsen går mot begge mål (hvis det er nok spillere). Kjør øvelsen mot kun ett mål hvis det er for få.

Det er viktig når en spiller går, at han tar konen, (nesten løper rundt) for å få stor fart mot mål. En annen ting er at pasningen skal være nær.



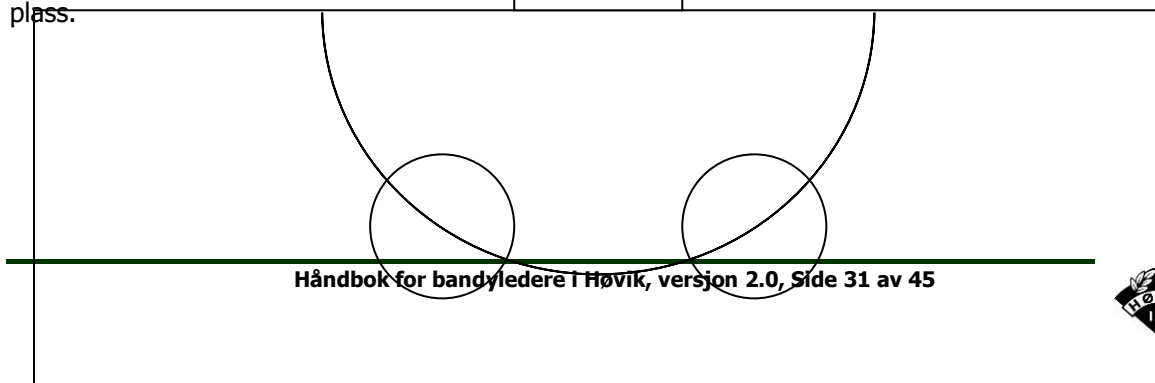
ØVELSE NR: 10

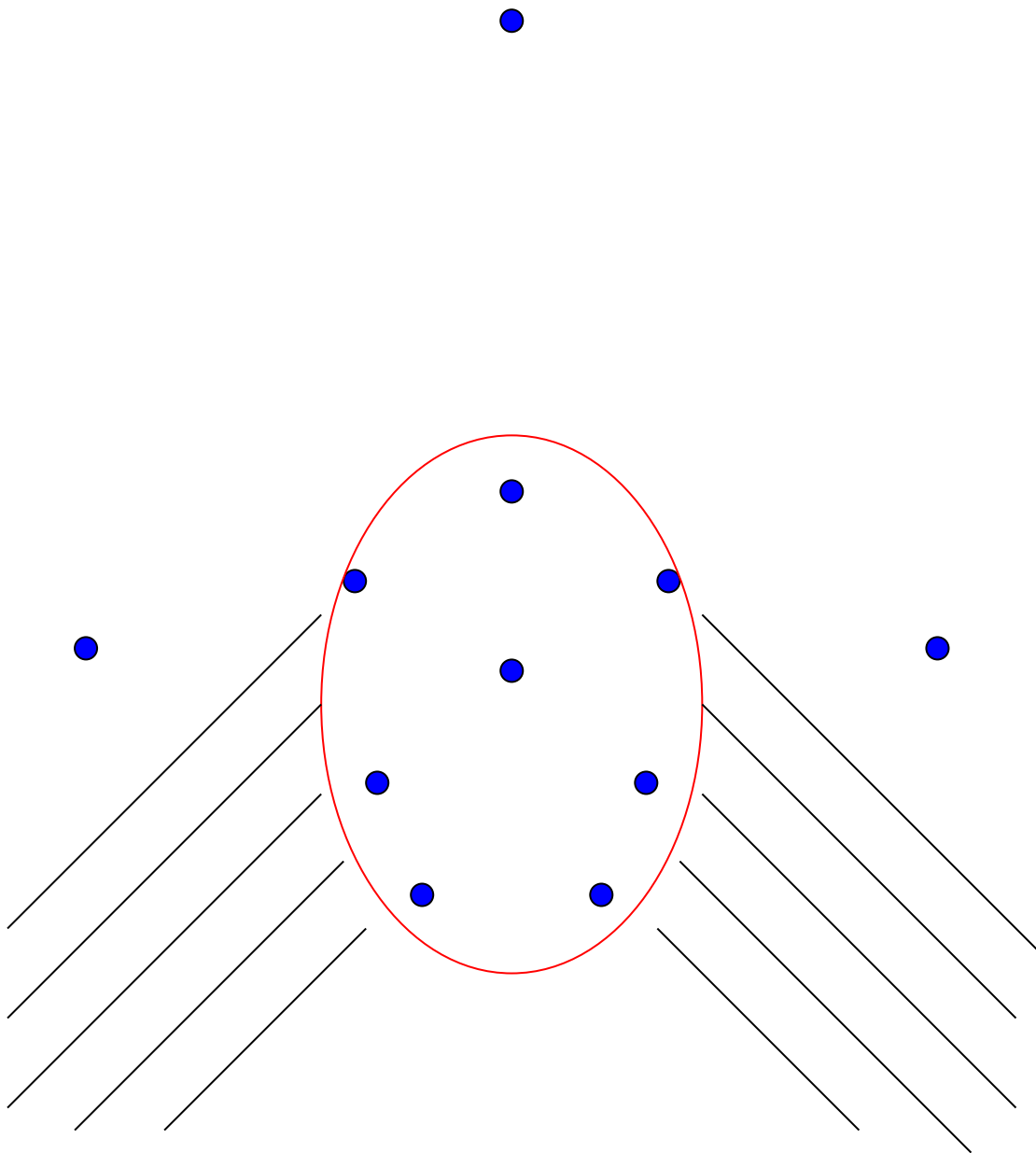
Pasnings øvelse. Sett opp fire koner, spillerne går sammen to og to og fordeler seg på hver sin side. Kun 1 ball pr. par. Spilleren som skal sende en pasning skal huske to ting.

1. ta to til tre skjær ut.
2. føs en hard ball til medspilleren.

Etter pasningen stiller han seg tilbake på plassen mellom konene, som er en tenkt linje.

Spilleren som tar imot ballen står stille til b frem, og til medspilleren har kommet seg på plass.

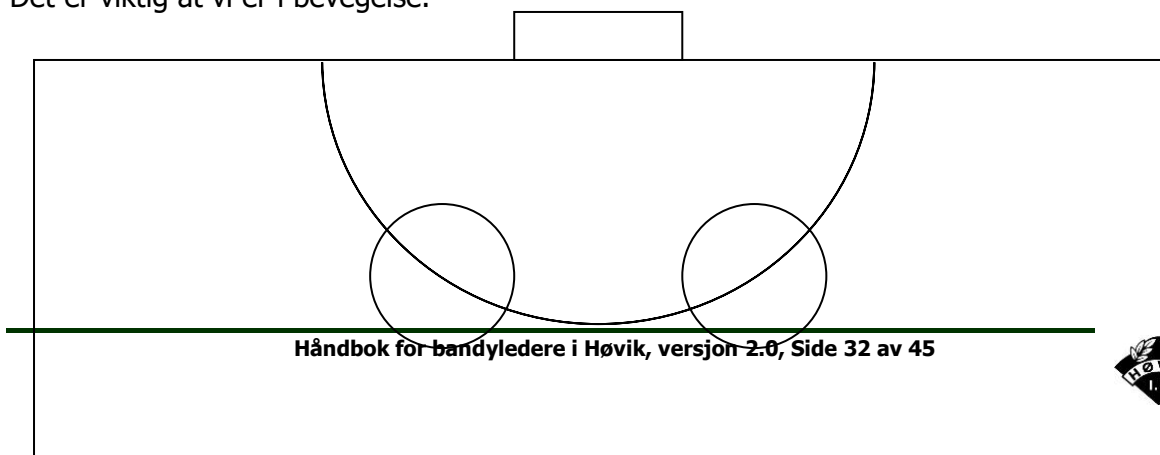




LAGOPPSTILLING NR: 1 Spillestart forsvar.

Oppstilling etter endt angrep. Still opp på denne måten for å dekke den midtre delen av banen, det er på denne delen av banen vi skal unngå at motspilleren får spille i. Spillet til motstanderen skal presses ut mot kantene, her er de minst farlige.

Det er viktig at vi er i bevegelse.





8. SKADEFORBEGYGGENDE ARBEID.

8.1. Generelt.

Det er ikke mulig å unngå skader i idrett. Som leder blir derfor forebygging av skader en av dine viktigste oppgaver i den sammenhengen. Planlegger du godt, er det strengt tatt unødvendig at to spillere kolliderer.

Sørg for at alle har fornuftig utstyr og påbudt beskyttelse. (hjelm, gitter, halsbeskytter). Ved at alle lærer seg reglene, kan man roe ned "troppene" og få bukt med "unfair play".

Men uansett hvor godt du planlegger og forbereder, så vil noen bli utsatt for skader. Du kan gjøre mye ved rask og riktig behandling.

Vær forberedt !:

- **Ha alltid med mobiltelefon og adresse/telefonoversikt til spillerne.**
- **Førstehjelpspakke skal alltid være i laglederbag.**
- **Orienter deg om nødnummer.**

Vurder skaderapportering til forsikringsselskapet til NBF. Skaderapporterings skjema fås ved henvendelse til bandystyret.

8.2. Råd ved skade.

- Forhold deg rolig når skader oppstår. Forsiktighet er ofte mer verdifullt enn hastverk.
- *Ved alvorlige skader:* Sørg for at luftveiene er frie, og ikke tilstoppet av blod, tyggegummi eller tungen som har falt bakover hos en som er bevisstløs. Hvis den skadde ikke puster, så gi luft til ham/henne ved hjelp av munn-til-munn metoden. Bevisstløse personer som puster, plasserer du i stabilt sideleie, og tilkaller ambulanse.
- Ved *blødende sår* må blødningen stoppes snarest. Plasser om mulig alltid den blødende kroppsdelen høyt. Legg på en bandasje. Ved kraftig blødning legges en trykksbandasje eller du kan trykke direkte med tommelen på en kompress på det blødende stedet. Behold trykket til personen kommer på sykehus.
- Ved mer alvorlige ulykker må *sjokk forebygges*. Plasser den skadede ben høyt, slik at hjerne og hjerte får blod. Sørg for at den skadede ikke blir kald. Legg over et teppe, eller hva man har for hånden. Prat beroligende. Ikke gi noe å drikke – det øker risikoen for kveldning.
- Ved *bløtvevsskader* som for eksempel slag på armer eller ben, skal man søke å begrense hevelsen og den indre blødningen. Det er aktuelt med nedkjøling, kompresjon og elevasjon (hevet kroppsdelen). Disse skadene er ofte så alvorlige at helningsmulighetene blir dårlige hvis den skadede fortsetter med trening/kamp. Ta rede for hvilke former for kjølepakninger som finnes. Ved overtråkk eller forstuing i ankelen er symptomene smerte og opphovning. Plasser foten høyt og legg på et elastisk bind. Nedkjøling vil redusere hevelsen.

- Foreligger den minste risiko for *skjellettskader* (brudd), skal den skadde snarest til lege. Ikke flytt den skadde unødig. Forsøk å stabiliser den skadde kroppsdel så godt som mulig før forflytning.
- *Hodeskader* (bevisstløshet, hukommelsestap) skal anses som meget alvorlige. Den som er skadet skal alltid avbryte aktiviteten. Han/hun skal ikke overlates til seg selv og skal snarest mulig til legeundersøkelse.
- *Tannskader*. Den beste måten å oppbevare en utslått tann på , er i munnern. Sett den om mulig tilbake på plass eller legg den under tungen. Alternativet kan tannen oppbevares i melk. Reis umiddelbart til tannlegen. Også tenner som er slått ut av stilling skal behandles av tannlege så raskt som mulig.
- Ved *neseblødning* skal den som blør sitte ned, gjerne foroverbøyd. Klem sammen nesens bløtdeler. Hold grepet til blødningen slutter.

9. PRAKTISKE OPPLYSNINGER FOR DRIFT AV BANE OG KLUBBHUS.

9.1. Islegging på Høvik-banen

Issåle må legges ved hjelp av vannslanger når værforholdene tillater dette. Issålen er nødvendig for at Bærum Kommune deretter kan vanne med tyngre kjøretøy.

Issålen legges gjennom dugnad fra de ulike lagene. Hvert lag får tildelt dager hvor laget har ansvar for vanning. Hvert lag utpeker en foreldre i laget som har ansvar for å fordele vanningsvaktene mellom de øvrige foreldrene. Det må være to foreldre hver vanningsdag. Vanning skjer etter egen instruks og i samråd med vanningsansvarlig i klubben.

De senere årene har det vært foreldrevanning hver dag i sesongen dersom vær og bruk av banen har tillatt dette. Dette har vært nødvendig for å bygge opp tilstrekkelig issåle som tåler perioder med mildvær.

9.2 Snømåking

Måking av banen utføres av Bærum Kommune innenfor vanlig arbeidstid, men normalt ikke på kveldstid og i helgene. Ved varsling i god tid i forveien vil kommunen kunne måke ved kamp avviklinger og Cup'er. (Varsle kommunen om tid for kamp/cup så vurderer de behov for måking ut i fra vær situasjonen)

9.3. Traktor

Klubben har gått til anskaffelse av egen traktor som benyttes til måking og vanning utover hva kommunen utfører. Foreløpig vil det kun være "autoriserte" personer som vil kunne benytte dette utstyret.

9. 4 Lyset.

Lyset til banen settes på i klubbhuset. Til trening skal det brukes 400 lux og kamp 600 lux. Det slukkes automatisk på kvelden (ca. kl. 22).

9.5 Nøkler

(Se retningslinjer for bruk av Høvik IF Klubbhus)

Anleggsansvarlig i Høvik IF hovedstyre er ansvarlig for fordeling for fordeling av nøkler til brukere av klubbhuset, garderøber og garasje, samt holde oversikt over hvem, som har fått utlevert nøkler.

Hver person som får utdelt nøkkel må kvittere for at retningslinjene for bruk av huset er gjennomgått og akseptert.

For rekvirering av nøkler kontakt:

Geir Andersen - 92 69 76 71 geir.andersen@olavthon.no

9.6 Sliping

Slipte, og ikke minst riktig slipte skøyter er vesentlig for å ha tilfredsstillende utbytte av bandysporten. Dette gjelder også de aller yngste barna; det er mye lettere å gå på godt

slipte skøyter. Bandyavdelingen sørger for nødvendig kursing av de som ikke behersker teknikken. Kurset holdes normalt om høsten. Påmelding skjer etter nærmere innbydelse.

Høvik har egen slipemaskin i garasjen. Alle som skal benytte slipemaskinen må ha gjennomgått slipekurs. Kurset er gratis og holdes hver høst. Det er også mulig å slipe skøyter mot betaling i enkelte sportsforretninger.

9.7 Arrangementer

Høvik IF arrangerer egen Knøttcup (for 8-åringer) som går over fire/fem helg i løpet av januar/februar, og arrangementet er organisert som et eget 'prosjekt' innenfor bandyavdelingen. Arrangementet krever en del forelderdeltagelse i form av banehjelp, kakebaking, salg, mv

9.8 Åpen kiosk.

Damegruppen organiserer kiosk og cafesalg. Foreldre blir bedt om å ta hver sine vakter. Kiosken holder åpent alle dager unntatt fredag.

9.9 Sesong oppstart/avslutning

Alle lagene bør legge opp til en sammenkomst med spillere og foresatte før sesongen og som avslutning på sesongen.

Sesongavslutningen kan gjerne avholdes i klubbhuset. Dette er gratis, og lokalet reserveres hos ingemar.karlsson@online.no. Lokalene må rengjøres etter bruk.

9.10 Retningslinjer for bruk av Høvik IF klubbhus

9.10.1 Generelt

Banekoordinator er fotballgruppas representant i Driftskomiteen (Husstyret) for klubbhuset.

Anleggsansvarlig i Høvik IF hovedstyre er ansvarlig for fordeling av nøkler til brukere av klubbhuset, garderobes og garasje, samt holde oversikt over hvem, som har fått utlevert nøkler.

Hver person som får utdelt nøkkel må kvittere for at retningslinjene for bruk av huset er gjennomgått og akseptert. Lagledere/aktivitetsledere må dokumentere at orienteringsmøte er gjennomført med spillere og foresatte.

Det er klubbens målsetting at klubbhuset brukes mest mulig og at møtevirksomhet dermed foregår i klubbhuset. Bestilling av møterom skjer via mail til ingemar.karlsson@online.no. Lag som ikke disponerer nøkler kan låne av styrerepresentanter.

Det er anledning til å arrangere kiosk i underetasjen og kafé i hovedetasjen i klubbhuset etter avtale med husstyret. I utgangspunktet ligger ansvaret for organisering og drift av kiosk og kafé på bandyavdelingen i tidsrommet oktober t.o.m mars respektive fotballavdelingen i perioden april t.o.m september.

9.10.2. Retningslinjer for bruk av klubbhuset

Bruk av store sal skal avtales på forhånd. Se avsnitt 1.

Alle som bruker klubbhuset skal:

- Tørke over alle bord og stoler . Hvis ekstra bord og stoler er benyttet skal disse settes på anvist plass og stables.
- Koste gulvet og tørke opp søl. Hvis nødvendig vaske over gulvet.
- Rengjøre kjøkkenet - benkeplater, dører og skuffer vaskes. Hvis benyttet skal kaffetrakter, pølsekokker, komfyr m.v. rengjøres.
- Slå av komfyr, trekke ut støpsel fra kaffetrakter.
- Brukt kjøkkenutstyr, stentøy, glass, bestikk etc. skal vaskes i oppvaskmaskinen (bruksanvisning henger på kjøkkenet), samt settes tilbake på anvist plass. Angitt oppvaskmiddel til oppvaskmaskinene skal benyttes.
- Påse at toalettrom m/klosett, håndvask og speil samt inngangsparti og trapper vaskes hvis nødvendig
- Fjerne alt søppel og bære dette til container/søppelbeholder ute. Evt. glass og tomflasker må brukeren fjerne og levere til returmottak
- Lukke alle vinduer og slukke alle lys.
- LÅSE ALLE DØRER!

Klubbhuset skal forlates i den stand du selv ønsker å finne det !!

9.10.3. Retningslinjer for bruk av garderobene

Lagleder for respektive lag (eller aktivitetsgruppe) som bruker garderobene er ansvarlig for å forlate disse i ryddig og rengjort stand. Dette gjelder også gjestende lags garderobe!

- Husk å sjekk disponeringsplanen for banen i god tid for å unngå kollisjoner
- Ved ankomst skal lagleder, eller av vedkommende utpekt person, informere gjestende lagleder om våre husordenregler og anmode om at disse respekteres
- Før en forlater garderobene skal følgende gjøres:
 - Koste/støvsuge opp sand/grus og tørke opp søl etter behov
 - Fjerne alt søppel og bære dette til container/søppelbeholder ute.
 - Inspisere gjestegarderobe og om nødvendig rengjøre også denne.
 - Ved grovt brudd på våre rengjøringsregler og/eller skadeverk skal dette rapporteres til husstyret. Hvis dette ikke gjøres vil arrangerende hjemmelag bli holdt ansvarlig for kostnader for utbedring.
 - Lukke alle vinduer og slukke alle lys
 - LÅSE ALLE DØRER !!

Garderobene skal forlates i den stand du selv ønsker å finne dem !!

10. FORELDREVETTREGLER.

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

- Møt frem til kamp og trening - barna ønsker det
- Oppmuntre alle spillerene under kampen - ikke bare egne barn
- Oppmuntring både i medgang og motgang
- Ikke forsøk å påvirke barna under kamp - respektér lagleders bruk av spillere
- Ikke kritiser dommeravgjørelser
- Lær barna å tåle både seier og tap
- Oppmuntre - ikke presse barna til å delta
- Spør om kampen var morsom og spennende - ikke fokusér på resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr
- Respektér 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.

11. VEDLIKEHOLD AV BANDYUTSTYR.

En bandyspiller kan sammenlignes med en snekker som må ha bra og velfungerende verktøy i jobben. En rusten hammer eller sløv sag gjør ikke så mye nytte. Like viktig er det for deg som bandyspiller å holde ditt "verktøy" i topptrim for at du skal kunne gjøre en bra jobb.

Skøytene

Tørk av skøytestålene Når du har avsluttet treningen eller kampen skal du skylle av skøytestålene med varmt vann og etterpå tørke av dem med en tøyfille eller et håndkle. Gjør du ikke det risikerer du at stålene blir angrepet av rust. En feil som mange bandyspillere gjør er å sette på kalosjene rett etter avtørring. Det skal du ikke gjøre. I kalosjene er det mye sørpe som gjør at stålene blir våte igjen. La derfor skøytene og kalosjene først tørke ordentlig før du setter på kalosjene.

Glem ikke innsiden Det er ikke bare utsiden av skøytene som må tørke, men også innsiden. Løfter du på sålen kan du se nagler som holder sammen skøytestålene med støvelen. Trenger fukt inn under sålen kan naglene ruste, risikoen er da at stålene løsner. Derfor skal du etter hver gang du har brukt skøytene løsne opp lissene, ta ut sålen og bende pløsen framover slik at skøytene får tørke ordentlig på innsiden. Best tørker skøytene om du henger dem opp-ned.

Skitne kalosjer beskytter ikke Også kalosjene må du ta vare på. Ofte samles issørpe, grus og småstein på innsiden. Rengjør du ikke kalosjene er det en risiko for at stålene blir skadet. det er ikke uvanlig at en liten sten lager hakk i stålene. Fukt kan da trenge inn og forårsaker at en flis av stålet faller av. til slutt kan dette føre til et brudd i stålet. Du kan enkelt teste om kalosjene er rene ved å dra en q-tips langs innsiden av kalosjene. Legg deg til en rutine å regelmessig skylle av kalosjene med varmt vann, minst en gang i uken.

Tid for kamp, lissene ryker... Gjør også regelmessig en nøye kontroll av dine skøyter. Se etter at ikke stålene er skjeve. Kontroller lissene og bytt dem i god tid. Det er ikke så gøy hvis en lisse ryker 5 minutter før en kamp. Til slutt, løs opp lissene ordentlig, og bend opp pløsen når du skal ta av deg skøytene. Føttene skal

løftes ut av skøytene, ikke dras av. Følger du disse rådene kommer dine skøyter garantert til å holde lengre.

Skøytene krever stell før de settes bort for sommeren Før du setter bort skøytene for sommeren bør du pusse evt deler av lær med skokrem, sette inn stålet med vaselin for å hindre rust og skifte lisser (ikke noe er mer irriterende at lissene ryker den første gangen du skal gå på skøyter).

Kølla

Forleng køllebladets levetid Alle kølleblad er lakkert for beskytte mot fukt. Hvis lakken slites av kan vann trenge inn i bladets trefinér. Treet sveller og blir sprøtt, og kan forårsake at bladet mister sin form og spenst. Etter kamp og trening er det derfor viktig å la køllen tørke. Den beste plassen er selvfølgelig innendørs. Er det beskyttende lakklaget skadet, kan du etter tørking slippe med et fin sandpapir over det skadete området og etterpå legge på et nytt lag med klarlakk. Deretter surrer du et lag med svart tjørebånd og et lag med hvit tape på køllebladet. På den måten forlenger du køllens levetid.

Hjelmen

Bøy aldri tilbake en gittertråd Sjekk regelmessig ar halsreimen og alle skruer sitter ordentlig fast. Om en skrue stadig løsner, kan du prøve å fikse den med f.eks. klar neglelakk. Bruk alltid originalskruer. Gitteret må ha regelmessig tilsyn. En kraftig bøyd gittertråd kan brette neste gang den treffes av en ball, kølle eller skøyte. Derfor bør du skifte gitteret hvis så er tilfellet. Forsøk aldri å bøye tilbake gitteret, da svekkes det enda mer.

Hjelmen er en ferskvare Se opp for store og dype riper i hjelmen. Det kan være begynnelsen til en sprekk. En bandyhjelm skal betraktes som en ferskvare og derfor bør du ikke kjøpe en brukt hjelm.

Hanskene

La hanskene tørke ordentlig etter bruk For å fremskynde tørkingen og ta bort dårlig lukt kan du strø på litt barnetalkum inni og evt utenpå hansen. Hull i hansen behøver ikke å bety slutten. Om hansen skulle gå i stykker, kan du klippe til en bit med pusseskinn (får du kjøpt på bensinstasjoner) og klistre fast den fra innsiden med kontaktlim. Du kan også forebygge hull ved å lime på pusseskinn på de stedene hansen begynner å bli skjør.

Øvrig beskyttelse Du visste vel at halsbeskyttelsen, suspen og leggbeskyttelsen kan vaskes i maskin?

Beskyttelsen vaskes enklest i vaskemaskin på 30 grader, vær sparsom med vaskemiddel. For ikke å risikere at vaskemaskinen tar skade (og at grafikken på utstyret forsvinner) kan du legge beskyttelsen i en vaskepose.

HVA SYNS DERE 'A?

- om treninga*
- om kampene*
- om miljøet*

Veiledning for lagets ledere/trenere.



Hvorfor dette opplegget?

Hvorfor spørre spillerne selv? Har vi ikke spurt dem? Er de kanskje ikke enige med oss?

Kanskje skulle vi snu litt på spørsmålene? Er laget til for vår skyld, foreldrenes skyld eller for spillerne?

Er målet vårt å lage toppidrettsutøvere? Og hvis ikke - er da det viktigste å vinne flest mulig kamper eller at flest mulig deltar lengst mulig? Blir kanskje noen borte fordi opplegget er vårt og ikke deres?

Kanskje skulle vi våge å ta ungdommene på alvor og spørre dem?

Kanskje er det også viktig at andre formulerer spørsmålene slik at ikke vi legger våre svar i munnen på dem?

Kanskje er det også slik at ungdommer som blir tatt på alvor når lengst - kanskje er det et anerkjent psykologisk faktum.

Vi mener ikke at utøverne skal få bestemme alene, men kanskje er det viktigere at vi som voksne bestemmer grensene og overlater mer av det som er innenfor til ungdommene selv.

Det kan vel i hvertfall ikke være så vanskelig å prøve - kanskje kan resultatet av en slik kveld bli artigere enn dere tror både for ledere og utøvere.

Hvordan gjennomføre kvelden?

Dere som ledere er viktige for å gjennomføre opplegget - det er dere som skal lede samlingen. Men her kommer noen tips for hvordan vi tror kvelden kan gjennomføres best mulig.

1. Lag en hyggelig ramme rundt kvelden - sikre dere at hele laget møter. En pizza blir sikkert ikke tatt negativt opp.
2. Del laget inn i grupper på 3-4 stykker (er dere riktig mange - lag gruppene større ellers kommer dere ikke igjennom opplegget på en kveld). Tenk litt igjennom hvem som kan passe sammen på hver gruppe.
3. Del kvelden opp i tre avdelinger i forhold til A, B og C i spillernes opplegg.
4. Ta for dere **en avdeling av gangen** i følgende rekkefølge.
 - * gi dem ca. 5 minutter til å svare på de nummererte spørsmålene i avdelingen hver for seg.
 - * gi dem så ca.5 min. til å presentere det de har svart internt i gruppa. Svarene på disse spørsmålene skal ikke presenteres for dere eller de andre spillerne utenfor gruppa. Hensikten med disse spørsmålene er å sette igang tanker og samtale internt i gruppa, og lede fram til hovedoppgaven i hver avdeling som gruppa skal presentere for dere og de andre spillerne i fellesskap.
 - * gi gruppene ca.10 min. til å løse hovedoppgaven. Presiser at de bare bør formulere stikkord.
 - * la så en og en gruppe presentere sine svar. Ta gjerne et delspørsmål av gangen. (Der hvor oppgaven er delt i to)
Dersom dere har tilgang til tavle/flip-over så skriv stikkord på denne og skriv gjerne utsagn med noenlunde samme mening sammen. Marker hver gruppes utsagn, gjerne med stjerne, på den måten blir alle gruppenes mening synlig og dere får en oversikt hvor mange "stemmer" hver enkelt vurdering har fått.
 - * gjennomfør hver av avdelingene på samme måte. Legg inn pauser etter behov.

Ta gjerne opp til slutt hva spillerne selv synes er viktigst å ta tak i først. Bli gjerne enige om 2 tiltak som dere mener kan gjennomføres på kort tid, f.eks. i løpet av en måned.

Det er en viktig del av opplegget at enkeltspillere skal slippe å fremføre personlige synspunkter, men at dette blir "forkledd" i gruppenes besvarelse.

Og husk: Ta dette på alvor!! Dersom dere fortsetter som før og ikke tar hensyn til spillernes vurderinger har både dere og spillerne tapt!!



HVA SYNS DERE 'A?

- om treninga
- om kampene
- om miljøet

Til spillerne



Veldig ofte er det trenerne/lederne som bestemmer det meste. Greit nok det - de bør jo kunne en del. Men - det er deres trening, deres kamper, deres lag og derfor er det viktig hva dere mener. Men mener dere noe? Det er vitsen med dette opplegget: Hva mener dere? For det er jo deres lag!

Opplegget er delt i tre avdelinger: A, B og C.

Hver avdeling inneholder noen nummererte spørsmål. Disse skal dere først svare på hver for dere og etterpå diskutere sammen i gruppa - og bare der. Dette er såkalte "tenke etter"-spørsmål. Disse skal danne utgangspunkt for HOVEDOPPGAVEN i avdelingen ("A", "B" og "C"). Disse oppgavene skal dere diskutere og svare på sammen i gruppen og deretter presentere for de andre på laget + trener/ledere. Slik kan dere gi tilbakemeldinger til lederne om både hva som er bra (og det er viktig - når roste du trener/leder sist?) og om hva dere synes bør være annerledes. (Og det er det viktig at trener/ledere får vite).

Avdeling "A". TRENING:

"Tenke etter"-spørsmål:

1. Hva synes du om treningsopplegget idag? (Kryss av det du synes passer best)

- Kjempebra
- Bra
- Kunne vært bedre

2. Hvor ofte kan du tenke dere å trene? (Kryss av det du synes passer)

- 1 gang i uka
- 1 - 2 ganger i uka
- mer enn 2 ganger i uka

3. Bør treningene være frivillige eller obligatoriske? (Kryss av det du synes passer)

- trene når jeg selv har lyst
- alle må trene minst en gang i uka
- alle må være på alle treninger, dersom en ikke har spesiell grunn til å la være

4. Kunne dere tenke dere å trene sammen med andre?

Dersom du kunne tenke deg det, hvem: (Du kan krysse av på flere)

- andre i klubben (Hvem?) *
- fra andre klubber som driver samme idrett (Hvem?) *
- fra andre klubber som driver andre idretter (Hvem?) *

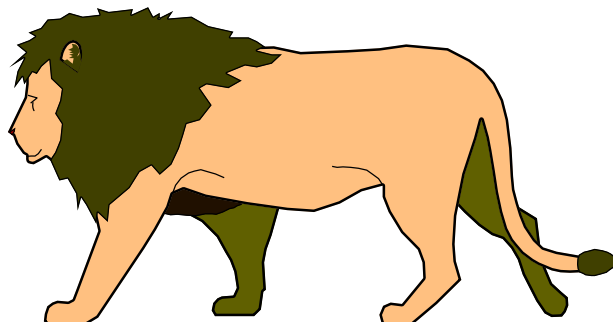
5. Har du forslag til hvordan treningene kan legges opp annerledes?

(Skriv ned stikkord her for andre ting du synes dere kunne gjøre på treningene)

*

*

*



HOVEDOPPGAVE "A" FOR GRUPPA: (Skal presenteres for de andre på laget)

Hva er bra og hva kan bli bedre med treningsopplegget.

I. Gruppa skal bli enige om maks. de tre (viktigste) tingene dere syns er bra med treninga (bruk stikkord):

*

*

*

II. Gruppa skal foreslå maks. de tre (viktigste) tingene dere synes kan gjøre treningene bedre/annerledes: (bruk stikkord):

*

*

*

Avdeling "B". KAMPENE:

6. Hvordan synes du laget skal tas ut? (Kryss av det du synes)

- lederne tar ut det laget de synes er best til hver kamp
- de aller beste (kanskje 3-4) spiller hver kamp, resten spiller på omgang
- alle spiller på omgang slik at alle spiller like mange kamper

7. Dersom treneren tar ut "det beste laget" synes dere treneren bør forklare hvorfor noen er tatt ut framfor andre?

8. Hvor mye spilletid synes du hver enkelt på laget skal ha

- de lederne synes er best spiller mesteparten av tiden
- de aller beste (kanskje 3-4) spiller mesteparten av tiden, resten spiller like mye
- alle spiller like mye

9. Ville du fortsette å trene med laget dersom du nesten aldri får spille?

- ja
- nei

10. Kamptilbudet: (kryss av det du synes)

- kunne du tenke deg flere kamper i løpet av sesongen
- eller færre
- bare serien
- bare turneringer noen helger (f.eks.4 helger) i løpet av sesongen