



Håndbok for bandyledere i Røa Bandy



7'er Bandy 12 - 13 år

OM HÅNDBOKEN

Denne håndboken er først og fremst ment å være et praktisk oppslagsverk for oppmenn, trenere og lagledere for 7'er bandy klasse 12-13 år som er de to eldste årsklassene som spiller 7'er bandy.

Mye av det som er skrevet under avsnittene om organisering, utstyr, kamper, bandyregler og «Foreldrevettregler» bør være kjent fra før fra tilsvarende håndbøker utarbeidet for de yngre årsklassene men er også tatt med her da de ikke kan gjentas ofte nok.

Foruten ovennevnte forhold samt spillesystem og treningsøvelser omhandler håndboken trenerens og lagledernes roller under trening og kamper. Dette for om mulig å sikre at lederne får et noenlunde klart bilde av forventningene til ikke bare spillerne men også sin egen og andre involvertes roller slik at de sportslige forholdene blir best mulig tilrettelagt for våre spillere.

Håndboken er utarbeidet på grunnlag av innsamlet materiell fra Røa Bandy, kursmateriell fra Norges og Sveiges Bandyforbund. Håndboken har også vært til "høring" hos ledelsen i Røa bandy.

For øvrig henvises til Røa Bandy's hjemmeside som kan nåes fra www.roail.no. Siden inneholder foruten våre håndbøker masse nyttig informasjon som blant annet "Hva går treningsavgiften til?", is & banefordeling samt info om lagene, styret, oppmenn og trenere.

Lykke til!

INNHold

Om håndboken	1
Organisering av lagene og forventninger til spillere og foresatte	3
Utstyr	3
Sliping av skøyter	4
Kamper (organisering)	4
- Kamptider	4
- Serie for siste års 7'er. Resultatrapportering	4
- Oppgaver ved Hjemmekamper	4
- Oppgaver ved Bortekamper	4
- Fremmøte til kamper og Melding om forfall	
Spillesystem	5
- "Vi skal prøve å spille riktig bandy"	5
- Spillere, Spilletid, Innbytte	5
- System	5
- Forsvar	6
- Angrep	7
Spillernes oppgaver	10
- Målvakt / Keeper	10
- Backer	11
- Halfer	11
- Spisser	11
Dødballsituasjoner	12
- Frislag mot oss	12
- Frislag for oss	12
- Innslag	13
- Cornere	13
Spillernes Grunnregler	14
Ledelse av laget under kamp	15
- Generelt	15
- For lagleder under kamp	15
Bandyregler for 7'er bandy + målsatt bane	16
Foreldrevettregler	17
Trening	18
- Generelt	18
- Barmarkstrening	19
- Kondisjonstrening	19
- Styrketrening	19
- Teknikk - øvelser	20
- Skuddtrening	20
- Innebandy	20
- Istrening (øvelser)	21
- Treningsøvelser	21
- Tegnforklaring	21
- Oppvarming	21
- Skøytetrening	22
- Teknikk (pasninger, dribling, osv.)	24
- Angrepsøvelser	27
- Forsvarsøvelser	31
- Keepertrening	33

ORGANISERING AV LAGENE OG FORVENTNINGER TIL SPILLERE OG FORESATTE

Et lag bør bestå av 9-11 spillere da forfall fra noen spillere nesten alltid vil forekomme. Røa Bandy anbefaler i denne sammenheng og knytte kontakter med laglederne for lagene i årsklassen under slik at de ivrigste/"dyktigste" spillerne fra denne årsklassen kan få prøve seg mot litt "tøffere" motstandere.

Det er viktig at laglederne får beskjed i god tid om eventuelle forfall før kamper. Ikke bare for eventuelt å skaffe erstatninger men også for å kunne sette opp lagoppstilling, innbytter etc. på forhånd og dermed kunne konsentrere seg om spillerne og spillet før og under kampene. Dette gjelder i all hovedsak også for treningene.

For 12-13 åringene vil følgende hovedretningslinjer og målsetninger ligge til grunn;

- Fokus er fortsatt på at bandy er gøy og en lek. Å ha det gøy sammen - i kombinasjon med individuell fremgang, skal være viktigere motivasjon enn å føle suksess utelukkende gjennom mange mål og seire.
- Alle bør få anledning til å spille på alle plasser på banen. I disse årsklassene vil imidlertid spillerne begynne å bli mer bevisste på hvor de vil spille ("ikke bare spiss"). Gjennomfør gjerne en spørreundersøkelse som inneholder dette momentet.
- Alle skal få spille like mye forutsatt at de stiller på de treningene som er berammet for laget.
- Topping av lagene bør ikke forekomme. Som nevnt skal alle i utgangspunktet alle spille like mye, og med unntak av skoletilknytning etc. bør man tilstrebe (hvis man har flere lag) at lagene blir så jevne som mulig med det overordnede formål å få så mange som mulig å forsette med 11'er bandy.

Lagledelsen bør bestå av lagleder (oppmann), trener og helst flere hjelpetrenerer. Oppmannen har det totale ansvar og utfører det administrative, mens trener gjerne leder kamper og trening. Ved kamper må hjemmelaget skaffe dommer, og erfaringsmessig blir dette dessverre ofte treneren. Flere av de eldre spillerne i Røa Bandy har imidlertid gjennomført dommerkurs. Bruk disse. Oversikt over dommere finner du på vår hjemmeside. (Dommerhonorar betales av klubben). Klarer man ikke å skaffe ekstern dommer engasjer en hjelpetrener eller en annen i foreldregruppen som kan bistå ved dømming, alternativt ved innbytte. Etter hvert blir kravene på trening og til lagledelse større, og da bør i hvert fall hjelpetrener engasjeres.

Trening og kamper må påbegynnes og avsluttes som forutsatt. Dette er viktig for at alle lagene skal få like muligheter. Lagledere, spillere og foreldre må derfor komme på avtalt tidspunkt, og i tilstrekkelig tid og omfang, slik at bl.a. ved hjemmekamper vant og mål kan settes på plass/ryddes bort. Det tar også litt tid å organisere laget, ta på keeperbeskyttelse osv. Ved hjemmekamper har det besøkende lag ingen plikter, men det er god praksis å hjelpe til med legging av vant osv.

Skjer det en skade under kamp, skal dette meldes på eget skadeskjema som fåes hos Norges Bandyforbund. Skader under trening skal også meldes. Pass også godt på ved mindre skader/uhell. Ta de ut av banen for en kortere/lengre «hvil» selv om de gjerne selv vil fortsette. Spillere uten hjelm/maske og halsbeskyttelse skal av oppmann/trener nektes deltagelse på isen. Alle spillere er forsikret gjennom NBF og NIF.

Treningstider, kamptider/sted, foreldredeltagelse, kjøreansvar, spillefri osv vil bli satt opp skriftlig og omfatte hele sesongen. Andre begivenheter vil bli informert fortløpende under sesongen.

Ved kamper er det svært hyggelig at mange av foreldrene deltar. Dette skaper engasjement, er sosialt og ikke minst en stor motivasjon for spillerne og lagledere. Erfaringen viser at de lagene som har størst engasjement fra foreldrene også gjør det est. Ta gjerne med kaker og kaffe!

UTSTYR

Hvert lag får ved sesongstart utlevert en lagbag. Innholdet består av kampdrakter, markeringsdrakter for trening, kjepler til trening, baller og førstehjelpsutstyr samt keeperutstyr bestående av keepertrøye, leggskin, hansker og brystbeskyttelse.

Følgende utstyr må hver enkelt spiller selv holde:

Skøyter, kølle m/godkjenningsmerke, godkjent hjelm m/visir (påbudt), legg/knebeskyttelse, halsbeskyttelse (påbudt) og susp.

I tillegg bør spillerne ha albuebeskyttelse, bandybukse og hansker.

Kampdraktene utleveres ved sesongstart og beholdes av spillerne under hele sesongen. Oppmannen skal notere hvem som har fått de ulike draktene, slik at innsamlingen ved sesongavslutning blir lettere. Det er oppmannens ansvar å levere lagbagen tilbake ved sesongslutt.

Utstyr kan kjøpes i sportsbutikker og ved ulike bruktmarked. Røa-medlemmer får 20% rabatt på bandyutstyr hos Røa Sport som selger bandyutstyr i Røas farger.

SLIPING AV SKØYTER

Slipte, og ikke minst riktig slipte skøyter er helt vesentlig for å ha tilfredsstillende utbytte av bandysporten.

Røa har egen slipebod og utstyr. Alle som har gjennomført slipekurs kan benytte slipeboden for sliping.

Med jevne mellomrom, fortrinnsvis i forbindelse med treningene vil lagledelsen annonsere at skøyter kan slipes.

Det er også mulig å slipe skøyter mot betaling i enkelte sportsforretninger som for eksempel hos Røa Sport.

KAMPER (Organisering)

Kamptider:

Kamptider fastsettes av Norges Bandyforbund ved Oslo Bandykrets og fremgår av vår "aktivitetskalender". Bandystyret i Røa sørger for tilstrekkelig fordeling av Røabanen, slik at hjemmekampene avholdes der. Disponeringsplan for Røabanen legges ut på Røa Bandy's hjemmeside på nettet (www.roail.no)

Serie for siste års 7'er. Resultatrapportering

Siste års 7'er (fyller 13 år i det året sesongen avsluttes) spiller offisiell serie med kåring av vinner. Resultatet fra kampene skal rapporteres til Oslo Bandykrets på eget skjema attestert av lagledere og dommer.

Oppgaver ved Hjemmekamper:

Hjemmelaget er ansvarlig for banen, må skaffe dommer (husk fløyte), nødvendige baller (minimum 6.) og to "ballhentere" til å samle inn baller bak målene.

Banen må klargjøres (måkt og spilleklar med mål, vant og cornerflagg) i god tid før oppstart, dersom det ikke allerede er noen som spiller der. Mål på banen er oppgitt under kapitlet "Bandyregler for 7'er bandy" lenger bak i manualen. Foruten vant langs sidene bør det legges ut et vant på hver side av mål i (NB!) bakkant for å stoppe baller som går utenfor. Få spillerne til å delta frem til oppvarmingen for kampen begynner. Banen må ryddes etter bruk og spillerne skal hjelpe til med dette.

Lyset til banen settes på til faste tider hver dag ("fjernstyres v/SMS). Skulle lysene ikke være tent så er det på oppslagstavlen ved inngangen til garderobene i klubbhuset en liste over personer man kan ringe og som da har autorisasjon til å sende den korrekte kode for å få lyssatt banen.

Ansvarlige for klargjøring av banen samt oppgaven som "ballhentere" fordeles blant foreldrene over sesongen og skal fremgå av "aktivitetskalenderen". Møt opp i god tid, minst ½ time før kampen begynner (Enda tidligere ved snøvær)

Oppgaver ved Bortekamper:

Som nevnt ovenfor er hjemmelaget ansvarlig for klargjøring av banen men det er god praksis å hjelpe til ved utlegging og innsamling av vanter.

Ansaret for transport til bortekampene fordeles blant foreldrene over sesongen og kjørelister bør utarbeides (hvis nødvendig) og fremgå av "aktivitetskalenderen".

Fremmøte til kamper og Melding om forfall:

Det er viktig at spillerne møter i god tid før kampen begynner (NB! 20 minutter før hver kamp skal alle være ute på banen i fullt bandyutstyr klar til kamp), slik at lag og innbytteplan kan settes opp, keeperens leggskinnses settes på, oppvarming utføres, spillerne motiveres og ikke minst "Røagutt" utropes.

Av ovennevnte fremgår også at det er viktig at lagleder/oppmann får beskjed fra foreldrene umiddelbart dersom deres barn ikke kan møte til kampen. Å begynne å legge om spilleplan og innbytteliste rett før kampen på grunn av uanmeldte frafall resulterer i at laglederen ikke får benyttet den tilmålte tid på spillerne og er demotiverende for alle parter.

SPILLESYSTEM

"Vi skal prøve å spille riktig bandy"

Skal vi klare å spille "riktig bandy" kreves det at alle forstår hvordan vi skal spille og kjenner de(n) enkeltes oppgaver. Hovedoppgavene er;

- Holde samme avstand mellom lagdelene (Angrep - midtbane - forsvar) i så vel angrep som i forsvar. For stor avstand gir motstanderen "rom/plass" til å få "stor fart" på skøyte.
- Spille enkel og sikker bandy, særlig i forsvar. Høyt oppe på motstanderens halvdel kan man sjanse mer.
- Spille ballen til medspiller som kommer i fart. (Skaper retnings-forandringer og forvirrer motspillere)
- Vi skal alltid ha fart på skøyte og gi ballfører alternativer (gjøre oss spillbare).
- Holde bredde på spillet, særlig i angrep.
- Bandy er et lagspill hvor alle må jobbe sammen (med eller uten ball) for at laget skal lykkes.
 - Går du ut på banen for selv å bli god, da er det 1 som blir god.
 - Går du ut på banen for å spille de andre gode, da er det 7 som blir gode.

Spillere, spilletid, innbytte

Hovedreglene er at alle skal få lik spilletid, spille på alle plassene på banen (om enn ikke i samme kamp) og at lagene ikke skal toppes. Dette forutsatt at spillerne har deltatt på de berammede treningene for laget. "Kampene er premien for god treningsinnsats". Alle spillere og deres foresatte må informeres klart og tydelig om dette.

På dette alderstrinnet begynner imidlertid spillerne å bli mer bevisste på hvor/hva de vil spille på laget (dvs. ikke lenger bare spiss) og dette bør man ta hensyn til.

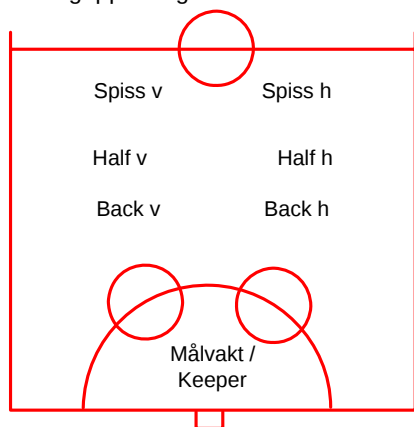
Dette gjelder også keeper. Har man ikke funnet noen som tydelig gir uttrykk for at han/hun vil stå i mål så er tiden nå inne til å se etter "faste" keepere. Kanskje med unntak av cupkamper bør keepere kun stå en omgang i hver kamp slik at de lærer seg skøyte- og spilleferdigheter på lik linje med de øvrige på laget. Keepere kan med fordel spille spiss slik at de lettere lærer seg hvordan keeper reagerer i de forskjellige situasjoner.

Sett gjerne opp en innbytteplan for kampen, slik at alle spillerne får tilnærmet lik spilletid og kan rotere på plassene. Antall innbyttere er ubegrenset. Unngå at de samme spillerne begynner som innbyttere i hver kamp.

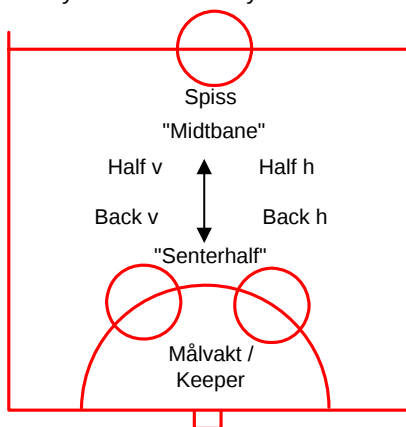
System

Generelt

De to lagoppstillingene som vist nedenfor er de mest benyttede i 7'er bandy.



System 2-2-2



System 3-2-1

Som det fremgår av skissene er betegnelsene fra 11'er bandy benyttet på spillerne. Spesielt for siste års 7'er kan det være greit å benytte disse slik at dette "sitter" når 11'er bandyen begynner.

2-2-2

Oppstillingen er "grei" å forholde seg til for spillerne m.h.p. å holde plassene sine og å vite hvor medspillerne er (skal være) og for lagleder m.h.p. formasjon og innbytter. Halfene er her helt sentrale og må være med helt tilbake i forsvar. Med flere gode skøyteløpere på laget er dette en effektiv formasjon.

3-2-1

Systemet er naturlig nok mer defensivt og kan bli "for defensivt" hvis ikke backer og senterhalf er flinke til å være med opp i angrep. Senterhalfen er sentral, kontrollerer midtbanen, bør være god på skøyter, gis frihet til å bevege seg opp og ned på midten av banen og bør ha evnen til å vurdere motstander slik at han ikke blir liggende for høyt i angrep. Systemet er det som tilnærmet er mest lik 11'er bandy hvor senterhalfen har en helt sentral rolle som ballfordeler og sjef for forsvaret og midtbanen i egen sone.

Valg av system/formasjoner

Valg av system og i hvilken grad man skal trene på og benytte innøvde trekk/formasjoner i kampene (som skissert i det etterfølgende) må vurderes ut i fra spillernes dyktighet. For siste års 7'er ansees det nødvendig at man begynner å beherske innøvde formasjoner i angrep og forsvar om ikke overgangen til 11'er bandy skal bli for stor. For 12-åringene anbefales at man tar med enkelte relaterte øvelser på treningene og så får man vurdere om de/noen er "dyktige" nok til å gjennomføre dette under kamp. Spesielt med hensyn på tilbakespill i egen sone og oppbygging av spill på tvers i egen sone bør man være forsiktig. Vær imidlertid ikke redd for å la spillerne prøve seg.

Forsvar

I det etterfølgende har vi skissert hovedelementene som bør inngå i forsvarsspillet med vekt på deltakelse, "gå med" motstander, styring og plassering. Følgende hovedelementer gjelder;

- Alle spillere skal delta i forsvarsspillet

- Være på "forsvarssiden".

Det vil si at med en gang vi mister ballen skal alle "i full fart" tilbake til sine posisjoner (sone) på banen slik at man har minst en motstander mellom seg og ballen. (Målet er å få alle våre spillere bak ballen så fort som mulig)

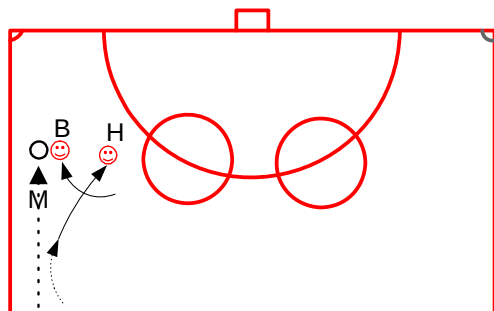
- Gå med ikke rett på ("styre")

Målet er å styre/presse motstander ut mot sidene/vantene når motstanderen angriper. Der gjør de minst skade. For å klare å styre motstanderne må vi få fart på skøytene og "gå med" motstander ("opp i bue" slik at motstander ikke går bak ryggen vår). "Bryt" hvis du kan men ikke løp rett på.



- Gi støtte til medspiller:

Følge etter medspiller i riktig avstand og "overta" hvis medspiller ikke får tak i ballen.

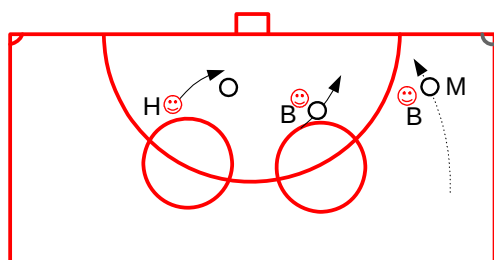


Eksempel:

Hvis motstander (M) kommer forbi vår half (H) må backen (B) overta.

Da må halfen (H) gå inn i banen for å sikre backen.

- "Dekke" en spilleflate:

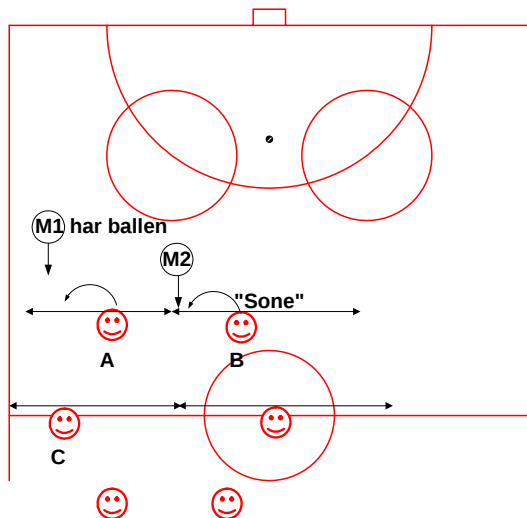


Eksempel:

Hvis motstander (M) har et angrep på høyresiden hvor våre backer(B) flytter etter må høyre half (H) dekke opp feltet foran mål hvor normalt vår høyre back ville være

- Markere (Sonemarkering):

Hver spiller er "tildelt" en sone på banen og skal markere den motstander som er i sin sone. Vi skal ligge mellom motstander og eget mål.

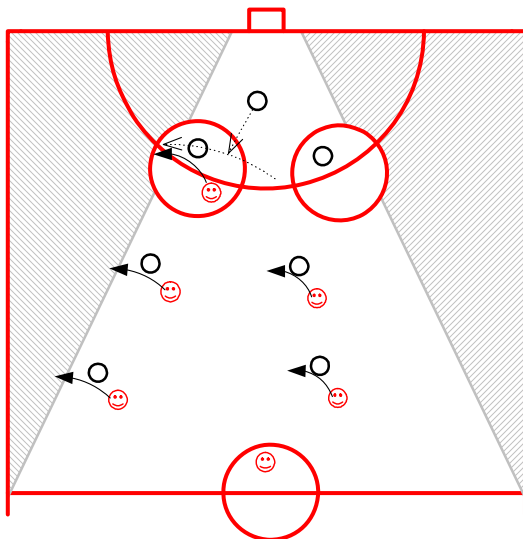


Eksempel:

Dette er ikke lett men litt forenklet kan vi forsøke å vise dette i figuren til venstre som viser et angrep som har startet ved at motstanderens keeper har kastet ut til for eksempel en "half" "M1" som kommer opp langs siden. (For å gjøre det "enkelt" har vi tatt med kun 2 av motstanderens spillere). M1 kommer da inn i sin sone og M2 kommer inn i B sin sone.

- Styre motstanderens angrep:

Målet er å styre/presse motstander ut mot sidene/vantene når motstanderen angriper. Det vil si ut i de skraverte sonene som vist på skissen.



- o Forsvaret skal stå høyt på banen når motstanderen angriper og midtbanen skal tette sentralt på banen.
- o Spissene/halfene starter forsvaret/styringen.
- o Ved korte utkast fra motstanders keeper må spissene "gå med" og styre ballfører og ikke rett på (se skisser) og ikke for langt inn i motstanders 12-meters felt hvor man lett blir "overspilt" hvis man ikke er veldig god på skøyter.

- Pasninger :

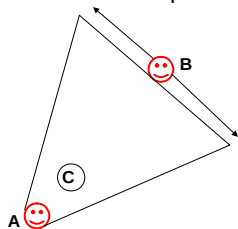
Pasninger skal være harde og presise og helst langs isen fremover på banen. Skyv/ "fei" ballen av gårde (Mye mer presist en å løfte kølla). Unngå pasninger på tvers av banen (lettere for motstander å få tak i), spesielt på egen banehalvdel og aldri inn foran eget mål.

Angrep:

Generelt:

- Alle spillere skal være med i angrep selv om backene er minst involvert.
- "Raid" (=sololøp) gjennom motstanderens rekke først og fremst når vi "snapper" ballen fra motstander på egen banehalvdel og samtidig har stor fart på skøytene. Viktig at en medspiller følger etter for å ta ballen hvis medspiller mister ballen eller for å motta en kort pasning bakover.
- Spill pasninger hvis du kan og dribble hvis du må

- Pasninger skal være harde og presise og helst langs isen. Skyv/ "fei" ballen av gårde (Mye mer presist en å løfte kølla).
- Pasninger skal helst spilles forover (eller bakover). Pasning rett til siden er lettere for motstander å bryte.
- Være spillbar slik at du kan motta pasninger. (Ikke stå bak motstander men gå i "rommet" mellom motstanderne)



A har ballen men B står i "skyggen" bak motstander C og må flytte seg for å kunne få en pasning fra A.

- Holde riktig avstand til medspillere
- Utnytte banens bredde slik at det lettere blir "rom / luker".
- Ha dybde i spillet for å skape flere pasningsmuligheter. (Det vil si at ikke hver lagdel, for eksempel spissene, spiller på "linje" men har dybde)



- Gi støtte til ballfører. (For eksempel følge etter ballfører i tilfelle han mister ballen)
- Ved innslag - Følg med slik at du kan gi en kort pasning til spiller som kommer i fart.

Igangsetting av spillet (kampstart / etter scoring)

- Ved start av kampen (eller etter scoring) anbefales følgende alternativer (Note 1)
 - o Fig. I-A-01: Ved avslag spiller spiss (S) ballen hardt bakover i egen sone til back (B) eller senterhalf (SH) som igjen spiller ballen diagonalt opp på banen (ut på en av sidene) til venstre eller høyre half (H) som (NB!) har fart på skøytene opp på banen. (Alternativt møter ballen som vist)
 - o Fig. I-A-02: Spiss (S) slår ballen rett bakover i egen sone til back (B) eller senterhalf (SH) som spiller en kort pasning opp på banen til en av halfene (H) som kommer i stor fart på tvers av banen - tar ballen - og;
 - Alt. 1: Legger igjen ballen "hjemover" til møtende half hvorpå begge går i angrep
 - Alt. 2: Runder opp på en av sidene i angrep.

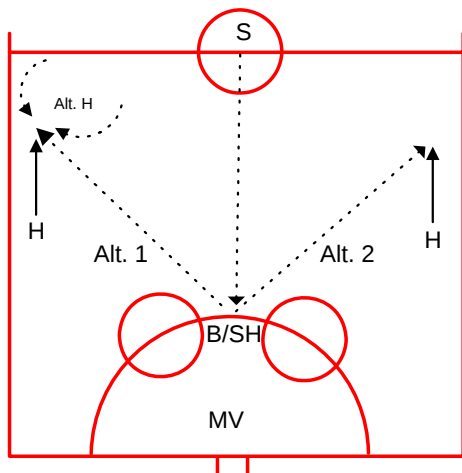


Fig. I-A-01

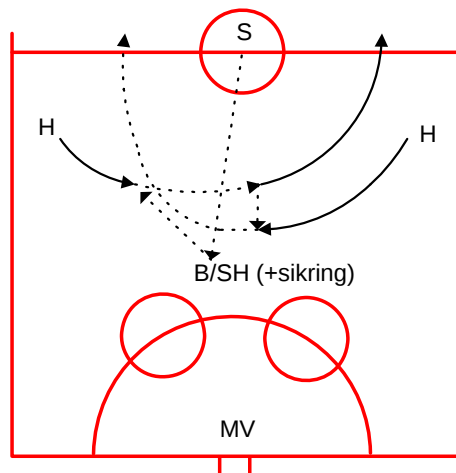


Fig. I-A-02

Note 1: Stiplet linje viser "ballens veg"

Utspill fra keeper - Korte utkast (oppbygging av spill i egen sone)

Siste års 7'er bør som tidligere nevnt innøve oppbygging av spill i egen sone som bør varieres med "lange" utkast fra keeper som skissert i det etterfølgende. Merk at reglen med at keeper ikke har lov til å kaste ballen over banens midtlinje er innført nettopp for å "fremme" pasningsspill. Men variasjon er viktig. Gjentar man det samme hver gang lærer motstanderen seg dette fort og vil følgelig flytte forsvaret sitt lenger opp i vår sone.

Det anbefales at man ved innøving av "formasjonene" gir de navn som for eksempel "Eneren", "Toeren", osv. slik at spillerne ved utspill fra keeper kan enes om hvilken formasjon man velger.

Formasjonene forutsetter at motstander har trukket seg tilbake høyt oppe på vår banehalvdel. Hvis ikke må keeper "holde igjen" om han da ikke går for et langt utkast.

Formålet er (i) med "raskt sidebytte" å få motstanderens forsvar ut av balanse og (ii) oppnå stor fart på våre spillere inn i motstanderens halvdel.

NB! Det er viktig at overleveringene utføres relativt høyt oppe på vår banehalvdel og at man "sikrer" som angitt.

Følgende 2 "formasjoner" ved korte utspill fra keeper anbefales.

- o Fig. I-A-03: Målvakten (MV) løper ut til 12-meteren og kaster ballen til møtende half/spiss (H/S) som runder inn på tvers av banen og "legger igjen" ballen "hjemover" til møtende spiller. (Senterhalf/back må sikre bak ved overleveringen). Begge runder opp og inn i motstanderens banehalvdel i stor fart. Varier med høyre og venstre side.
- o Fig. I-A-04: Målvakten (MV) legger ballen til Senterhalf/back (SH/B) som runder opp foran MV (dypere i vår sone) og fortsetter opp i banen hvor han enten legger en kort pasning til eller "legger igjen" ballen til møtende H/S. Angrepet fortsetter som skissert ovenfor. Her må en back (B) sikre keeper og en B sikre ved overleveringen oppe på banen.

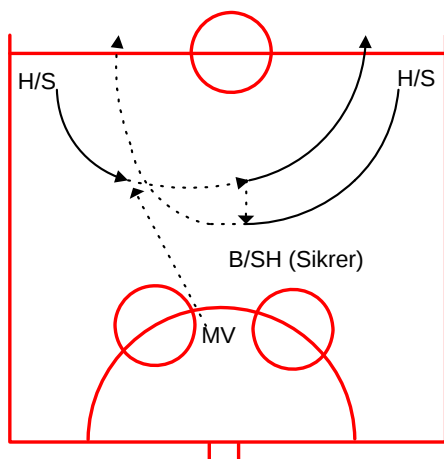


Fig. I-A-03

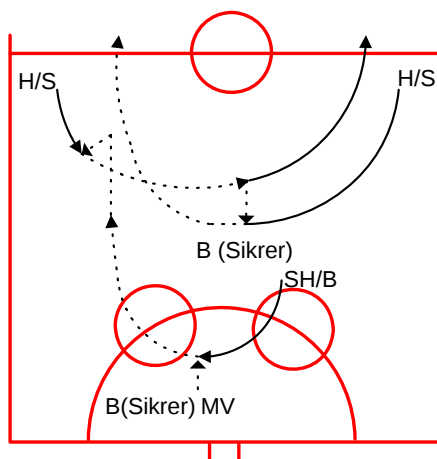


Fig. I-A-04

Utspill fra keeper - Lange utkast

Keeper vil søke å kaste ballen ut fortrinnsvis og NB! "på motsatt side av der motstanderen avsluttet sitt angrep".

Husk 1: Utespillerne skal være i bevegelse ved mottak av ballen (møte eller skjære av)

Husk 2: Keeper skal ha "øyekontakt med den han kaster til.

Husk 3: Keeper skal fortrinnsvis kaste ballen langs isen og foran spilleren. (NB! Ikke i ryggen)

Følgende "prioriterte rekkefølge" gjelder (Se figur I-A-05 og I-A-06)

- o Først vurdere om en av spissene/halfene går for et langt utkast (Alternativ 1 og 2)
- o Derneft kaste ballen til en av halfene som kommer opp langs vantet, helst han som kommer på motsatt side av der hvor ballen sist var i spill (alternativ 3 (Begge sider))
Dette alternativet kan "utvides" til å inkludere "invitasjon" til keeper fra for eksempel en half som krysser inn foran keeper (avtaler/inviterer) og runder opp langs vantet. (Se figur I-A-06). Gjør 2 av utespillerne dette fra hver sin side er det med på å få motstanderens forsvar i ubalanse. Dette kan igjen sette i gang et angrep som skissert under "Korte utkast fra keeper".
- o Derneft kaste en kort ball til back som går til siden for målet (alternativ 4 (Begge sider))
- o Som siste alternativ kaste ballen høyt inn i midtsirkelen for "å bli kvitt ballen". (Alternativ 5)

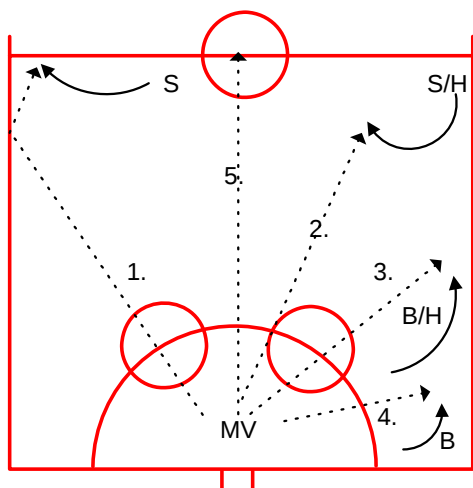


Fig. I-A-05

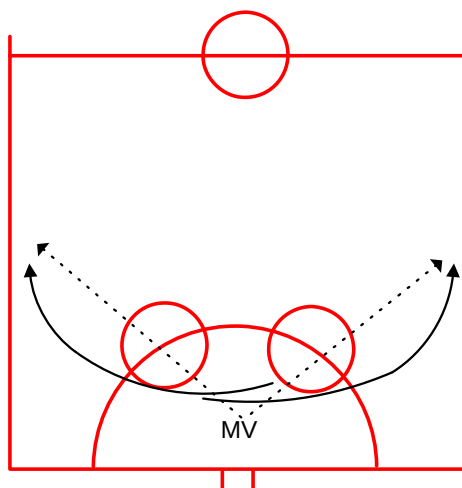
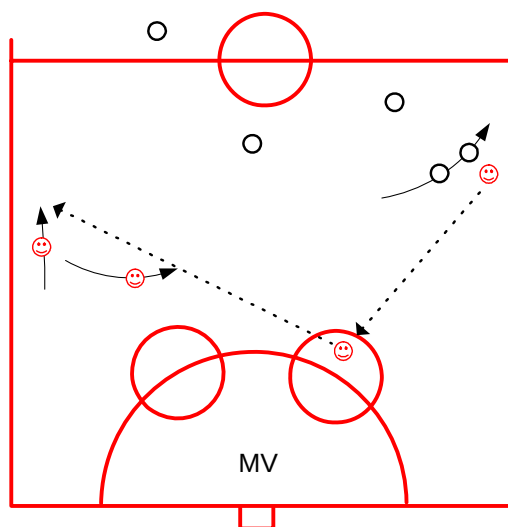


Fig. I-A-06

Gjenopprette angrepet (Tilbakespill i egen sone)

Når motstander klarer å presse/styre/stanse vårt angrep (spesielt ut mot kantene) før vi er kommet ut av egen banehalvdel bør ballfører søke å vende (unngå klyngespill ved vantene) og spille ballen tilbake til back/senterhalf som igjen vil forsøke å spille ballen til half/spiss på motsatt side eller til spiller som kommer på tvers av banen (i stor fart). Det vil si at vi forsøker å "gjenopprette" angrepet til samme form som skissert ovenfor under "oppbygging av spill i egen sone". Tilbakespill og spill på tvers i egen sone innbefatter at man trenger "ballsikre" backer eller senterhalf.



Eksempel:

I figuren til venstre har vi vist en typisk situasjon hvor for eksempel halfen har blitt presset ut mot vantet i egen sone og ser ingen mulighet til å komme igjennom eller passe fremover til medspiller. Isteden vender han og spiller ballen tilbake til senterhalf/back.

SPILLERNES OPPGAVER

Målvakt / Keeper

- Keeper skal høyløst dirigere og oppmuntre forsvaret.
- Keeper er sjef i feltet.
- Keeper skal dirigere muren ved frislags på og rett utenfor sirkelen
- Keeper skal kaste ballen så raskt som mulig fra den er tatt ut av kurven
- Keeper kan gå helt ut til 12,5 m sirkelen før han kaster
- Keeper kan ikke kaste over midten av banen. Det vil si ballen må berøre isen, vantet eller en spiller før den passerer midtlinjen.
- Keeper skal prøve å kaste langs isen (unngå høye baller).
- Ved utkast skal keeper kaste ballen som beskrevet ovenfor

- Ha øyekontakt med den han/hun kaster til
- Kaste ballen foran spilleren ikke i "ryggen" på spilleren

Backer

- Backene må være trygge med ballen. De skal ha godt ballmottak og kunne spille enkelt i oppbyggende spill.
- Backene skal krige!
- Ved angrep mot oss skal Backen gå opp i og "gå med" spillerne som kommer mot oss slik at vi får deres fart og kan styre dem eller bryte.
- Det er viktig at en Back kan bryte, men han må ikke løpe rett på.
- Backen skal hjelpe halfen med styring, sikre halfen og overta hvis motstanderne runder halfen (Se figur under "gi støtte til medspiller" ovenfor)
- Ved frislags mot oss på/ved ringen skal Backene ikke stå i muren.
- Ved utkast skal Backen hjelpe Keeper hvis Keeper ikke har noen andre å kaste til.
- Sikre Keeper ved trilleballer inn til Keeper (runde bak Keeper)
- Ved motstanderes cornere skal Backen (v eller h) ta returer foran mål.

Halfer

- Halfen er en viktig spiller i angrep og særlig i forsvar. De skal jobbe helt "hjem"
- Halfene er normalt de spillerne som har mest ballkontakt i løpet av en kamp.
- Halfene skal være sjefene på midtbanen
- Som forsvarer skal Halfen styre motstanderen ut. Passe på ryggen.
- Ved "lange utkast" fra keeper skal Halfen runde mot cornerflagget og komme i fart opp langs vantet for å få kast fra keeper. (Se figuren ovenfor)
- Etter at han har fått kastet fra keeper, må han vurdere
 - gå med ballen opp langs vantet
 - skjære inn i banen for deretter å slå pasning (gjerne ut mot vantet) eller legge igjen
 - gå hjemover med ballen (siste alternativ)
- Når vi har angrep, skal halfen på motsatt side følge på slik at bredden i angrepet opprettholdes.
- Ved frislags mot oss på/ved ringen skal Høyre eller Venstre Half stå inne i muren.

Spisser

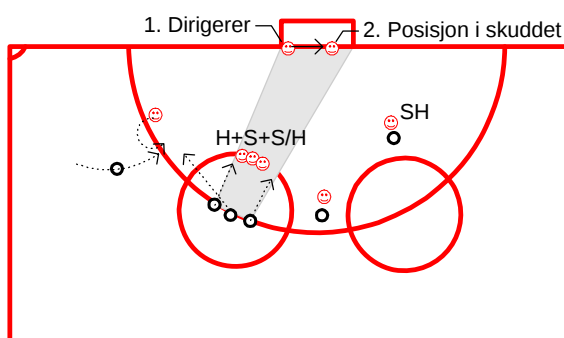
- Spissene er første forsvarere. Om de glipper, får motstanderen fart mot vårt mål.
- Spissene skal følge spesielt godt med på utkast fra motstanderens keeper. Ved kort utkast skal spissene "gå med" og styre motstanderens ballfører. Hvis ballfører legger igjen til en annen spiller, må spissene raskt omstille seg.
- Spissene skal følge med på spillere som kommer i fart når motstanderne har innslag eller frislags.
- Spissene skal alltid være klare til å ta innlegg som kommer inn foran motstanderens mål.
- Førstemann på returer fra motstanderens keeper
- Ved frislags mot oss skal Spissene stå i muren.

DØDBALLSITUASJONER

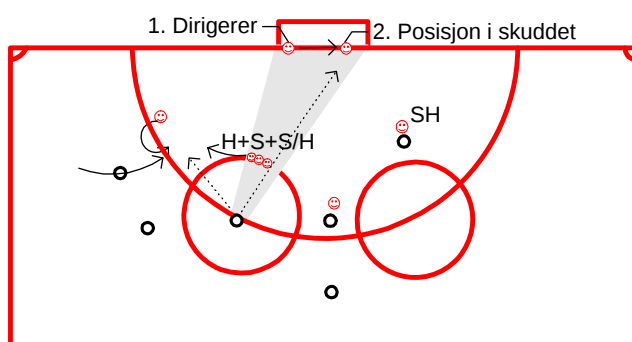
Frislag mot oss

Fra 12-metersirkelen (mur):

- 3-4 spillere (spisser og sidehalfer) skal stå i muren avhengig av motstanderens oppstilling. (1 eller 2 skyttere. Se figur nedenfor).
- Muren skal stå minst 5 m vekk fra ballen.
- Keeper dirigerer muren fra det "korteste" hjørnet slik at muren dekker dette hjørnet. Når muren er på plass flytter keeper seg over til det "lengste" hjørnet.
- Halfen skal stå ytterst og må;
 - passe på at Keepers dirigering av muren blir fulgt.
 - passe på om noen kommer på løp på vantsiden
 - "gå i skuddet" om pasningen legges til skudd på vantsiden
- Senterhalf eller "utpekt back" bestemmer hvor mange som skal stå i muren og dirigerer oppstillingen av forsvaret forøvrig.



Frislag (2 skyttere)

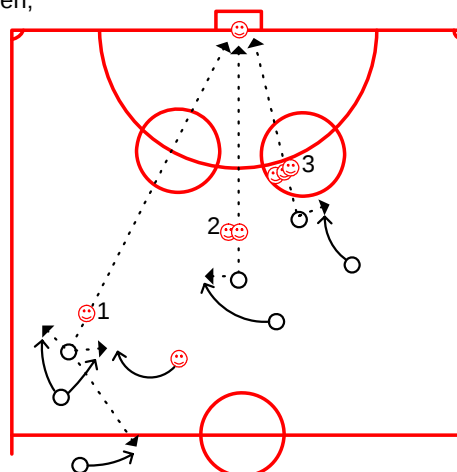


Frislag (1 skytter)

Ute på banen (1 til 3 spillere i mur):

Jo lenger ut på banen jo færre trenger å stå i mur. En spiller (spiss) skal imidlertid alltid stå "mur" ved frislags. Generelt kan følgende retningslinjer gjelde som også illustrert i figuren;

- 1 - 10 m utenfor straffefeltet: 3 spillere i muren
- 10 - 20 m utenfor straffefeltet: 2 eller 1 spiller i mur
- På motstanders banehalvdel. 1 i mur for å forstyrre slag av høy ball inn i vår sone.
- Spissene står alltid i muren. Med en spiss også half(er)
- Halfene må dekke/passe på om noen kommer i løp for å ta kort pasning fra den som legger frislaget.



Frislag for oss

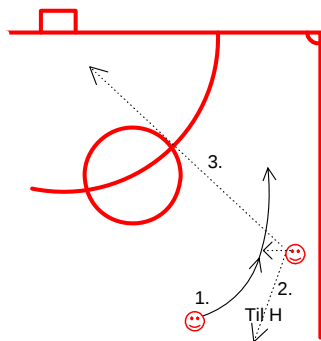
- Alle frislags er direkte frislags. Det vil si at vi alltid kan skyte direkte på mål ved frislags. Husk at motstanderens mur skal stå 5 m unna. Hvis spiller ikke er "fornøyd" med murens avstand skal han rekke en hånd i været for å påkalle dommeren.
- Hvis det er lang avstand til mål vurder en kort pasning til medspiller som kommer i fart (prøv å avtale på forhånd)
- Frislags taes som vist i figurene ovenfor. Fra straffemålslinjen eller rett utenfor taes frislaget med 1 eller 2 skyttere som vist ovenfor. Viktig at spillerne avtaler på forhånd hvem som skal skyte.

- Langt ute på banen og på egen banehalvdel skal man først søke å spille til medspiller som kommer i fart, eventuelt spille en pasning bakover til back eller senterhalf eller lang ball inn i motstanderens straffefelt.

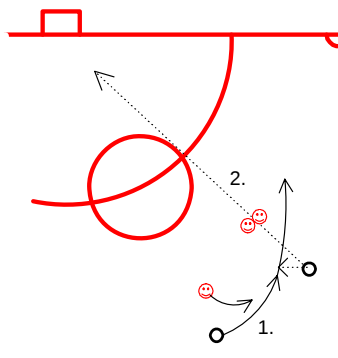
Innslag

Innslag taes 1 meter fra vantet og kan betraktes som et frislag "ute på banen". Som for alle frislag gjelder det å ta innslaget raskt og før motstander finner sine forsvarsposisjoner.

Vi søker derfor å spille til medspiller som kommer i fart, eventuelt spille en pasning bakover til back eller senterhalf eller lang ball inn i motstanderens straffefelt. I figurene nedenfor viser typiske situasjoner ved innslag.



Vi har innslag

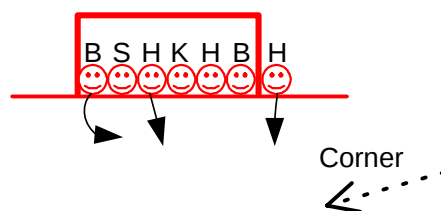
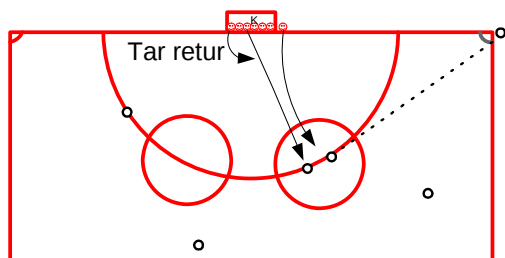


Motstander har innslag

Cornere

Cornere mot oss (se figur nedenfor)

- Keeper står inne i mål og ser på cornerleggeren. Keeper sklir litt ut etter at corner er lagt.
- Vi har 5 spillere + keeper inne i mål og en spiller på utsiden på den siden hvor corneren taes. Husk å stå tett inntil hverandre med ryggen mot stanga og med kølla foran skøytene. (Skudd langs isen).
- Vi løper ut med 2 mann
 - Nr. 1 (spiller på utsiden av målet og nærmest den som legger corneren) Roper JA i det corneren blir slått, løper ut og dekker førsteskytter
 - Nr. 2 (spiller som står nærmest keeper hvor det er 3) løper ut og dekker andreskytter
- Spiller nærmest borteste stolpe går for retur



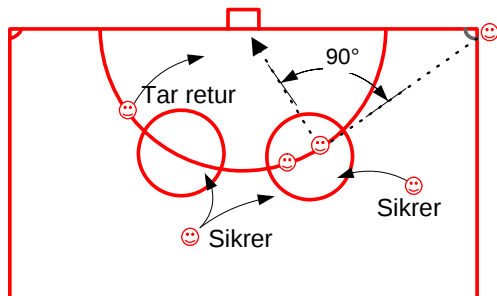
- Husk!
 - "Løp i bue": Det vil si løp inn mot midten først, så rett mot skytter. Da rekker man uansett å dekke skuddet, ellers kan det hende man ikke rekker frem.
 - "Sikt riktig": Løp ut mot det punktet hvor ballen vil bli "skutt fra". Det vil si foran den som skyter.
 - Klarer vi å "snappe" ballen så er det "full fart" på begge mot motstanderens mål.

Vi har corner:

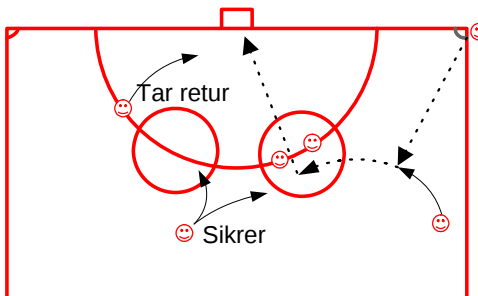
- Den som tar corneren skal feie/skyve ballen "hardt" mot første skytter. "Sikt først og se på ballen når du "slår" corneren"
- Vi stiller opp med "første" og "andre" skytter. "Se på ballen når du skyter - du vet hvor målet er". Skytterne stiller seg slik at de står vinkelrett mot den som legger corneren og målet ("da svinger vi kølla optimalt").
 CornerTriks 1: Man avtaler at andreskytter skyter mens førsteskytter "later som" han skyter. Viktig at den som sikrer bak i tilfelle vet dette.
 CornerTriks 2: Man stiller opp som ved "vanlig corner" men den som legger corneren spiller ballen ut til spiller som

kommer i fart og går inn og skyter (se skisse nedenfor). Avtales på forhånd. Brukes fortrinnsvis på cornere fra den siden hvor spillerne er dårligst til å skyte "med skeiva".

- To spillere (spisser og halfer) skal etter at skuddet er "fyrt av" ta eventuelle returer fra keeper/motstander.
- To spillere (backer og halfer) skal dekke opp bak for å stoppe motstandere som løper ut og eventuelt klarer å "snappe" ballen før vi får skutt, bommer på ballen, osv. Disse begynner å gå på skøyter med en gang corneren er tatt og prøver å komme opp på siden av motstanders spillere som løper ut.



Vanlig corner



CornerTriks 2

SPILLERNES GRUNNREGLER

- Gå på skøyter hele tiden og ikke stå stille. I buer og sirkler, vendinger etc. og ikke i "rette linjer" opp og ned på banen hele tiden. Å stå stille er det samme som å være "rundingsbøye".
- Alle skal være med både i angrep og forsvar opp og ned på banen
- Prøv så godt dere kan og holde dere på det spilleområdet dere er tildelt og unngå klyngespill ("Spiller du høyre back og er ved venstre vant er du på feil sted").
- En spiller på ballen om gangen.
- Utnytt bredden og dybden på banen og gjør deg "spillbar". Spill/sentre ballen til hverandre - bandy er et lagspill.
- Begge hender på kølla i taklinger og i "dribling".
- Full innsats på treningene. Utfør øvelsene som om du spilte kamp. Det man ikke klarer på treningen klarer man ikke i kamp. Under kampene må du regne med at motstanderen er skikkelig "gira" og ikke gir deg mye tid.
- Bandyregelen «Det eneste du har lov til å slå på er ballen og det eneste du har lov til å holde i er kølla».
- Kjefting på medspillere og motstander er forbudt både under trening og kamp. Gi ros til hverandre og støtte hvis noen er uheldige.
- Det er viktig å vinne men det viktigste er å ha det gøy.
- Dommeren er suveren og alltid god.
- Ved scoring samles alle i midten og gratulerer hverandre.
- Ved mål i mot oss samles alle rundt keeper for å støtte/motivere.
- Du kan vel kamppropet "Røagutt". Taes under samling rundt keeper rett før kampen starter.
- Takk også gjerne publikum for kampen (Line opp på rekke med front mot publikum - slå kølla i isen noen ganger - ta "Røagutt og ta bølgen ved HEI og nye slag i isen mellom hver Røagutt)

LEDELSE AV LAGET UNDER KAMP

Generelt

Forutsatt at spillerne møter som forutsatt skulle det være god tid til de nødvendige forberedelser, med litt lett oppvarming (bruk de enkle øvelsene fra trening inklusive noen spurter med stopp), gjennomgang av lagoppstilling og "peptalk". Samle alle sammen for eksempel inne i et av målene og påpek at alle må følge med for alle skal spille på og forstå oppgavene for alle plasser på laget.

"Peptalken" kan inneholde følgende punkter om enn ikke alt hver gang avhengig av tid og hvor "motiverte" spillerne er:

- **Keeper:** Fortrinnsvis kaste ballen ut på kantene eller høyt og langt ut på banen (men ikke over midtlinjen). Angrep inn fra venstre - kaste ut til høyre. Uansett ikke dit hvor motstanderens spiller(e) er nærmest vårt mål/foran våre spillere. Løp ut noen meter (til 12,5 m linjen) før ballen kastes. Rope på og dirigere forsvaret hvis nødvendig.
- **Forsvar:** Alltid passe på at ingen av motstanderens spillere er alene mellom vår keeper og våre forsvarsspillere. Begge hender på kølla i taklinger. Ett slag på ballen ut på banen i forsvar. Helst ut mot kantene og aldri inn foran mål. Å "feie" ballen av gårde er bedre enn høye slag (lett å bomme). Være med opp i angrep og full fart tilbake når motstanderen får ballen. Tett markering på motstander. Presiser gjerne at forsvar er det som er vanskeligst å spille i bandy (Feil synes så godt).
- **Midtbane (høyre og venstre):** Spille opp langs kantene. Bruk vantene som den "8'ende" spiller. Spill inn foran mål. Ta cornere som «skyves».
- **Spiss:** Alltid ligge lengst fremme men også være med tilbake. Alltid klar for innlegg fra sidene.
- **Samtlige 1:** Gå på skøyter hele tiden og ikke stå stille. (I buer og sirkler, vendinger etc. og ikke i "rette linjer" opp og ned på banen hele tiden. Å stå stille er det samme som å være "rundingsbøye"). Prøv så godt dere kan og holde dere på det spilleområdet dere er tildelt og unngå klyngepill ("Spiller du høyre forsvar og er ved venstre vant er du på feil sted"). En spiller på ballen om gangen. Utnytt bredden og dybden på banen og gjør deg "spillbar". Spill/sentre ballen til hverandre - bandy er et lagspill.
- **Samtlige 2:** Bandyregelen «Det eneste du har lov til å slå på er ballen og det eneste du har lov til å holde i er kølla».
- **Samtlige 3:** Kjefting på medspillere, motstander og dommer er forbudt. Gi ros til hverandre og støtte hvis noen er uheldige.
- **Samtlige 4:** Det viktigste er ikke å vinne men å ha det gøy.
- **Samtlige 5:** Dommeren er suveren og alltid god.
- **Samtlige 6:** Kamppropet "Røagutt".
- **Samtlige 7:** Vi gir oss aldrig

For lagleder under kampen

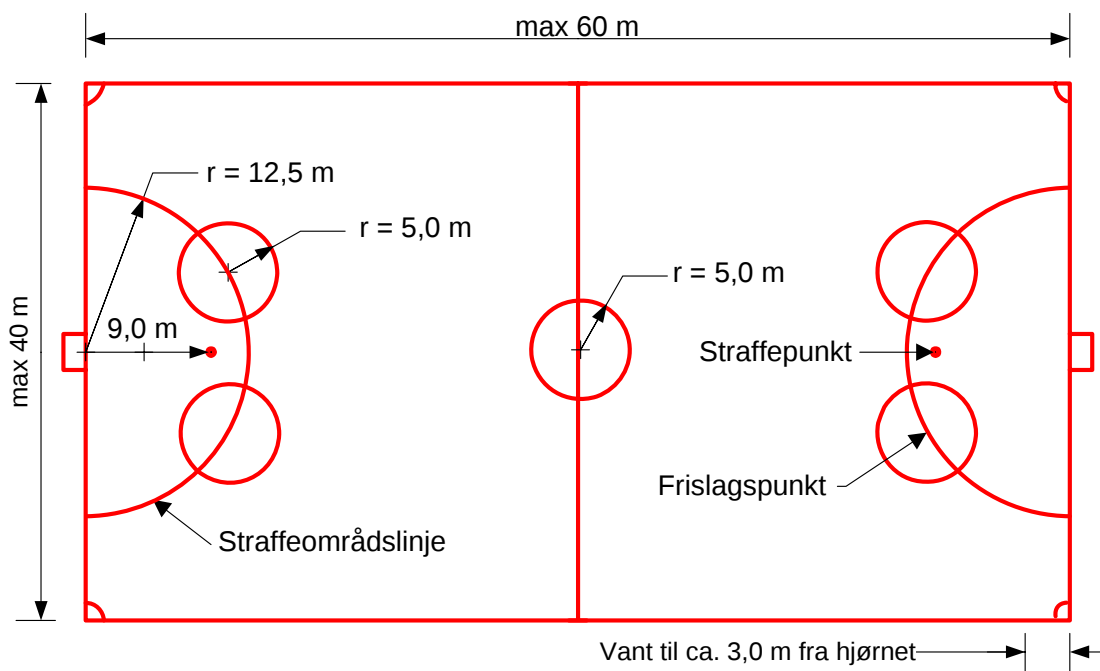
- "Coaching" er viktig. Få hjelp til å holde orden på klokke og innbytter slik at lagleder kan konsentrere seg om spillet og spillerne.
- Legg vekt på at spillerne holder plassene sine. Fremhev (ros) alt pasningsspill. Bruk og innøv kjente uttrykk som "gå med", spill "hjem", styre osv.
- Gi ros - til alle (sett f. eks. en "R" ved siden av navnet til spilleren i oppstillingen etter utført "ros")
- Unngå kritikk - bruk positiv veiledning (Si hva de skal gjøre - Ikke hva de ikke skal gjøre)
- Slå aktivt ned på "dårlig oppførsel" av spillerne
- Pass på eget språkbruk
- Hold en god tone med konkurrenter og dommer.
- Pass på at spillerne stiller opp og takker for kampen
- Ved tap, vær positiv og fremhev det som var bra under kampen.

BANDYREGLER FOR 7^{er} BANDY

Reglene for dømming på liten bane (Se baneskisse lenger ned) 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 spillerne blir kjent med reglene og opparbeider respekt for disse. Dommeren bør ved avblåsning forklare tydelig hvorfor avblåsning er skjedd.

De viktigste "nødvendige" reglene for å dømme en 7-er kamp er som følger:

- Vant legges ut på hver langsida og "avsluttes" 3-4 meter før cornerflagget. Legg også gjerne ut et vant på hver side av mål, 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 pluss ca. 5 minutter pause.
- Offside benyttes ikke
- Corner tas som innslag/frislags, og motspillerne står bak mållinjen ved innslaget (Det er imidlertid i denne aldersgruppen ikke påkrevet at alle har begge skøytebak linjen)
Corneren tas når dommeren blåser. NB! Motstanderne kan først løpe ut idet corneren slås.
- Innslag tas dersom ballen går ut over langsiden. Taes max. 1 meter fra vantet.
- Frislags gis bl.a. ved kølleslag på skøyter, bevisst slag/vipp på kølla, liggende og knestående spill, spill uten bandykølle, stopp av ballen med hånden, stopp av ballen med løftet skøyte, høy kølle (over skulderhøyde), kasting av køllen, heading og generelt farlig spill.
- Forsvarsmuren ved frislags/innslag skal være min. 5 meter unna ballen.
- Ved "frislagsituasjoner" som oppstår innenfor straffeområdet trekkes ballen ut til "frislagspunkt" (punkt på "straffeområdelinjen" omgitt av sirkel med radius 5 meter).
- Alle tellende mål (unntatt selvmål) skal være utført med bandykølla.
- Foruten spillemål kan mål scores fra alle dødball situasjoner. Dvs. Indirekte frislags eksisterer ikke, alle frislags er direkte.
- Utkast fra keeper må lande/sprette på isen på egen halvdel før ballen passerer banens midtlinje.
- Straffe gis kun i svært spesielle situasjoner
- Utvisning bør ikke forekomme men foruten "tilsnakk" kan det i gitte tilfeller være påkrevet med en liten pause/bytte (3-6 minutter) for den aktuelle spiller.



7'er bane (alle mål i meter)

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.
- Ved bortekamp spør hjemmelaget om de trenger hjelp.
- 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 (Ikke overdriv men skarpe skøyter er et must)
- 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.

TRENING

Formål og Organisering

Generelt

Treningstider og banedisponering inklusive gymsaler og leie av kunstis under sesongen organiseres av Røa Bandy.

Lagene bør i sesongen ha tre treninger i uken hvorav en trening er på is. Når isen legger seg på Røabanen og serien starter erstattes den ene treningen med kamp. I tilfelle seriekamp og cup i samme uke kan en av treningene "opplyses" som frivillig.

Treningstidene skal fremgå av "aktivetskalenderen".

Treningene bør være obligatoriske og frafall bør kreves "meldt" på forhånd.

Reglene for oppførsel og holdninger under trening er som under kamp for både spillere, ledere og foreldre.

Formål

Treningsens viktigste formål vil være å bidra til god skøyteteknikk og spilleforståelse, økt utholdenhet, fart og ikke minst god lagånd som samlet sett skaper motivasjon for spillet og videre satsing på bandysporten. Forhåpentligvis skaper dette også "foreldreinteresse".

Utover i sesongen er målet at spillerne skal beherske pasningsspill, skudd i spill og dødballsituasjoner, beherske grunnleggende spill- og kombinasjonsøvelser samt prinsippene ved forsvars- og angrepsspill.

Terping på skøyteteknikk bør gå igjen gjennom hele sesongen da det fremdeles vil være slik at det laget som har flest gode skøyteløpere i all hovedsak også vil vinne kampene.

Organisering av treningene

Det bør minimum være to trenere til stede slik at treningene blir effektive og hver enkelt spiller kan få bedre individuell oppfølging.

Organiser og planlegg treningen på forhånd slik at alt er klart når treningen starter. Da unngår man dødtid og "uro" blant spillerne.

Engasjer hjelpetrenerne, spesielt ved øvelser hvor spillerne står i "kø" for å utføre øvelsen. Ved flere grupper/øvelser samtidig la hjelpetrenerne styre øvelsene mens hovedtrener sirkulerer.

Treningene vil generelt deles opp i to hoveddeler hvor den første delen vil bestå av oppvarming og ferdighetstrening mens man deler opp i lag og spiller bandy den andre halvdelen.

Før øvelsene samler treneren alle spillerne og viser øvelsen. Instruer og gi spillerne deretter individuelle tilbakemeldinger under øvelsene. Gi ros (til alle)

Bruk spillet til å innøve noen "poenger" hver gang. Blås gjerne av under spillet (si ifra at de skal stå stille med en gang treneren blåser) for å kommentere/gi tilbakemeldinger.

Inndeling i grupper

Under treningen kan spillerne med fordel deles inn i "ferdighetsgrupper" som trener på hver sin del av banen. Dette for om mulig å tilpasse treningen etter "spillegruppens" ferdighetsnivå. Under "kamptreningen/spill" til slutt i treningen deles disse gruppene igjen slik at spillere på noenlunde samme nivå får spille mot hverandre. Målet her er da at ikke de "beste" skal ha ballen mesteparten av tiden under spillet. Det er viktig å ikke legge fokus på denne inndelingen under treningen slik at man ikke får et A og B stempel på spillerne.

Gjennomføring av øvelsene

Alle øvelser bør gjennomføres intensivt. Etter at spillerne har fått noen forsøk på å lære seg øvelsene skal det være "fult trøkk". Øvelsene "simulerer" kampsituasjoner hvor "alle er på hugget". Husk at det man ikke får til på trening får man ikke til under kamp. Spesielt øvelser med avslutning på mål skal avsluttes ordentlig selv om spilleren(e) skulle miste ballen underveis.

Spill under treningene

Treningsspill bør gjennomføres som i kamp med innslag, frislå, cornerer, avslag etter scoring osv så sant forholdene ligger til rette for dette (Bruker man ikke keeper tar en av forsvarerne utslag fra "minimålet" av alle baller som går bak grunnlinjen.) Dette er god trening i å få samtlige tilbake på sin opprinnelige plasser på banen i de forskjellige situasjoner.

Innfør gjerne at mål ikke teller før alle spillerne er over banens midtlinje slik at de lærer seg å bevege seg "samlet" opp og ned på banen. Bruk spillet til å innøve noen "poenger" hver gang. Blås av under spillet (si ifra at de skal stå stille med en gang treneren blåser) for å kommentere/gi tilbakemeldinger.

Ved spill i mindre grupper (f.eks 4 mot 4) og for å trene pasningsspill innfør gjerne at det må være 3 pasninger (lengre enn 3 m) før mål teller eller at for eksempel 5 pasninger er mål.

Frivillig trening og trening/kamper med eldre lag

Når isen har lagt seg på Røabanen motiver spillerne til å avtale seg i mellom om å møtes på banen etter skoletid. (Hovedfienden vår er ikke lenger Ullern og Ready men PC, spillkonsoller og TV)

Spillere som tydelig viser interesse for å trene mer enn det vi kan tilby innenfor lagets rammer og som samtidig viser talent og styrke utover det vanlige bør tilbys å få være med på noen treninger og spille noen kamper for lagene i

årsklassen over hvis mulig. De fleste lag har fra tid til annen bruk for reserver på grunn av stort fravær. Ta kontakt med lagene i årsklassen over (og under) for å vurdere mulighetene.

Treningsprogram

Som angitt er utvalget av øvelser omfattende og det er ikke meningen at man skal igjennom alle øvelser i løpet av sesongen. Det endelige valg bør først og fremst gjøres basert på spillernes ferdigheter, antall og kompetanse på hjelpetrener samt lengden på treningen. Heri ligger også at tilpasninger, forenklinger og justeringer av øvelsene kan bli nødvendig. Gi tilbakemeldinger på øvelser som fungerer / ikke fungerer.

Noen sluttkommentarer;

- Lag en treningskalender som opplyser hvem som er trenere og hjelpetrener
- Planlegg treningen litt på forhånd. Det er umulig å huske øvelsene i hodet.
- Oppvarmingen gjennomføres felles for alle og kan gjerne gjennomføres med glidende overgang til basis skøytetrening.
- Før/under oppvarmingen merk av ytterkantene av banen med kjepler samt sett opp noen kjepler for store "svinger" og vant til å hoppe over.
- Hver trening bør inneholde en øvelse for skøytegang, forsvar og angrep
- Vis og forklar øvelsene før de starter. Avbryt underveis for korreksjoner
- Bruk gjerne fløyten som startsignal for hver enkelt som står i kø for å utføre øvelsen
- Tenk/planlegg fremover. Kunsten er å unngå pauser.
- Få spillerne til å "snakke sammen" særlig ved pasningsspill. NB! Øyekontakt

Barmarkstrening (før "is-sesongen" begynner):

Bandysesongen starter når fotballsesongen er over i midten av september. Røabanen disponeres da av Røa bandy. Treningen bør bestå av kondisjonstrening, lett styrketrening, tøyingsøvelser, teknikk/ballkontroll, skuddtrening, "landbandy"/innbandy.

Kondisjonstrening:

Ikke det mest populære men det er en kjensgjerning at kondisjonen ikke er den beste for de som ellers ikke driver "kondisjonsbaserte" idretter som langrenn og friidrett. Hver barmarkstrening bør følgelig innledes med en løpetur på min. 15 minutter som etter hvert økes til 25-30 minutter. Løpeturen bør avsluttes med (i) 5-6 100 m drag (starter rolig og farten økes til full spurt de siste 20 meterne) og (ii) enkle tøyingsøvelser som vi vel alle kan. Sykkeltur kan anbefales på det sterkeste og gir både kondisjon og styrke i de viktige lårmusklene. Start med lette gir og legg inn perioder med tunge gir underveis. Sykkelturen bør avsluttes med tøyingsøvelser og noen "drag" som nevnt ovenfor.

Styrketrening:

Styrketrening på dette alderstrinnet bør begrenses til lette øvelser med mange repetisjoner hvor egen kropp benyttes som "vekter"

Øvelser for bena:

- *Tåhev:* Stå med strake ben. Gå opp på tå og stå der i 1 sek, og så ned igjen.
- *Skøytehopp:* Hopp som du går på skøyter. Med og uten mellomhopp.
- *Skøyte gange:* Gå som du går på skøyter. ("Rumpa ned og haken opp")
- *Spent:* Fra 90 grader i knærne, hopp max rett opp (rolig ned igjen til 90 gr.)
- *Ettbenshopp:* Hopp på ett ben, rett fram og sideveis.
- *Lav gange:* Bøy knærne. Gå fremover så lavt du kan.
- *Vrist opphopp:* Rak kropp. Hopp rett opp. Trykk till med vristene.

Øvelser for mage:

- *Situps:* Vanlige situps.
- *Sidpendling:* Jobb to og to. A ligger nede på rygg og B står bak. A skall holde i bena på B. A har bena rett opp. Gå ned med bena til en side, men ikke så de tar i bakken. Samme til andre siden.
- *Eksentrisk:* Jobb to og to. A ligger ned på ryggen og B står bak. A skall holde i bena på B. A har bena rett opp. B forsøker å skyve ned bena i bakken. A skall holde imot slik att bena ikke treffer bakken.

Øvelser for Rygg:

- *Rygg 1:* Ligg på magen og løft opp overkroppen. Hold igjen noen sekunder.
- *Rygg 2:* Ligg på ryggen med bøyde knær og løft baken.

Øvelser for Bryst:

- *Armbøyninger:* Jobb to og to. A ligger på ryggen og B sitter bak. A har armene rett ut til siden. B tar tak i handleddene til A. A drar sine armer mot brystet. B holder imot. Det er A som bestemmer hvor tungt det skall være.
- *Armstrekk:* Jobb to og to. A ligger på rygg og B sitter bak eller på magen. A har armene rett bakover. B tar tak i handleddene til A. A drar sine armer mot brystet. B holder imot. Det er A som bestemmer hvor tungt det skall være.

Øvelser for Armer:

- *Biceps:* Jobb to og to. A er den som jobber og B holder imot. B tar tak i A's håndledd. A begynner med strak arm. Drar så underarmen rett opp. B holder imot. Det er A som bestemmer hvor tungt det skall være.
- *Triceps:* Jobb to og to. A sitter ned på bakken. B står bak. A legger hendene bak hodet. B tar tak i A's hender. A presser armene rett opp. B holder imot. Det er A som bestemmer hvor tungt det skall være.
- *Håndledd 1:* Trenger en lett vektstang (uten skiver/vekter). Legg stangen i hendene. Dra håndleddene opp og ned.
- *Håndledd 2:* Bruk en pinne med et hull i. Dra en snor gjennom hullet og lag en knute ved pinnen og fest en vekt, stein eller lignende i enden på snøret. Hold armene rett ut fra kroppen. "Snurr" opp snoren på pinnen med hjelp av en håndleddsbevegelse. Vill dere att øvelsen skall vara litt tyngre kan man "rulle" snoren av pinnen.

Teknikk øvelser.- Kølle-ball

- Hver spiller med ball og kølle står og "trikser". På treners signal så skall ballen slås opp i luften og taes ned igjen. Utføres både gående og joggende.
- To spillere jobber sammen. Begge står og trikser. På treners signal slår de ballen til hverandre (volley) på hvert 5 slag, 4 slag, ...
- To og to jobber sammen. En kaster bollen og den andre slår den tilbake på direkten. Varier avstand mellom spillerne
- To og to jobber sammen. En løper baklengs med kølle. Den andre løper fremover og kaster ballen som spilleren med kølle slår tilbake på direkten.

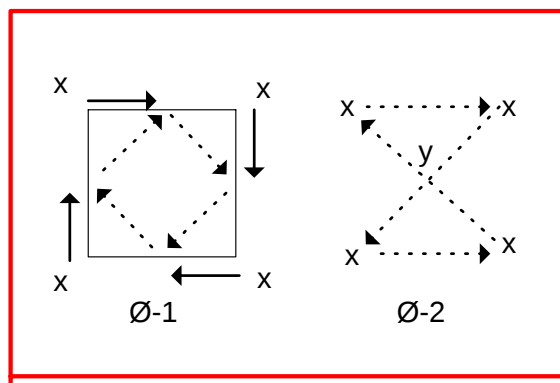
Skuddtrening:

- Sett opp et par bandymåll og tren skudd. Det er laget flere sponplater (står langs veggene til "gymsalen" mot grusbanen) som benyttes til å skyte fra.
- Husk! Se på ballen. Hold venstrearmen nogenlunde strak (høyre for skjevhente) dvs, "ikke hogge ved". Ikke løft kølla/hendene høyere enn skulderene.

Innebandy:

Innebandy er flott bandytrening og veldig populært. Røa idrettslag disponerer flere av gymsalene på skolene i nærområdet. Gymsalene er ofte små og laget kan med fordel deles opp i to eller flere grupper med en time hver slik at det ikke blir mer enn 8-10 i hver gruppe (4-5 spillere på hvert lag). "Klassesett" for innebandy kan kjøpes for ca. kr. 800.-. Fokuser på å spille ball, to hender på kølla, kølla på gulvet, skyvepasninger, og at spillerne holder plassene sine når man spiller. NB! Kølla ikke over hoftehøyde.

Hver trening kan med fordel innledes med pasningsøvelser. Følgende øvelser er fine for å trene inn direktepasninger.



Ø-1: 3 - 4 spillere (x) spiller ball til hverandre (stille eller i bevegelse som antydnet)

Ø-2: 3 - 4 spillere (x) spiller ball til hverandre. Spiller y i midten jager ballen. Den som "feilpasser" bytter plass med y.

Is-trening

Treningsøvelser:

I det etterfølgende er det satt opp en del ("mange") øvelser for oppvarming, skøyetetning, teknikk, angreps- og forsvarsspill samt kamptrening.

Utvalget er omfattende og det er ikke meningen at man skal gjennom alle disse øvelsene i løpet av sesongen.

Øvelser må tilpasses treningens lengde, vær og vind, antall spillere og hjelpetrenerne som er på treningen og ikke minst ferdigheten til spillerne.

Hvis mulig del spillerne opp i grupper etter ferdighetsnivå og velg øvelser som gruppene mestrer (ikke for lette men heller ikke for vanskelige).

Tegnforklaringer:

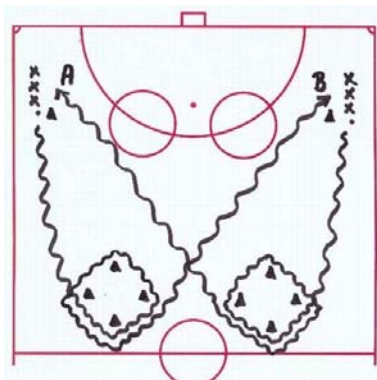
	Ballens vei. Pasning
	Spillerens vei. Spiller uten ball
	Spillerens vei. Spiller med ball. Dribbling.
	Skudd.
	Ballplassering ved start av øvelsen. Ofte et stort antall baller.
	Kon (kjegle, markør)
	Angriper.
	Forsvarer.
	Vant.
	Mål.
A,B,C	Spillerkø.
I,II,III	Øvings-stasjon (Eventuelt St. 1,2, 3, ...)

Oppvarming:

ID	Øvelser	Pass på / Hvorfor
O-01	Gå rolige runder rundt hele banen. Skøyting fremover etter hverandre i sirkel og åttetall over hele banen	Kølle i en hånd, kølla på isen, lav skøytestilling - rumpa ned, se opp. Sett ut noen kjegler og vant.
O-03	Snu seg og gå baklengs på signal	
O-04	Hånd i isen på signal	
O-05	Ned på kne på signal	Raskt som mulig opp og ned
O-06	Springe/løpe på skøyter inkl. for eksempel ned på kne og opp igjen så fort som mulig ved signal	Hold avstand
O-07	Springe/Hoppe over vant liggende på tvers eller på langs	Hold avstand
O-08	Bakerste mann spurter frem til første mann på signal	En rekke. Hold avstand
O-09	Bakerste mann går slalåm mellom de øvrige frem til første mann på signal	En rekke. Hold god avstand
O-10	Hauk og due på tvers av banen	Avgrens bredden på banen

Skøytetrening:

ID	Øvelser	Pass på / Hvorfor
S-00	Generelt (Terp, Terp, Terp----->)	Lav skøytestilling for god <u>balanse</u> og lange <u>kraftige</u> fraspark. "Sitte på do". "Haken opp" slik at man ser både ballen og de andre spillerne.

S-01: Sirkelgåing**Gjennomføring:**

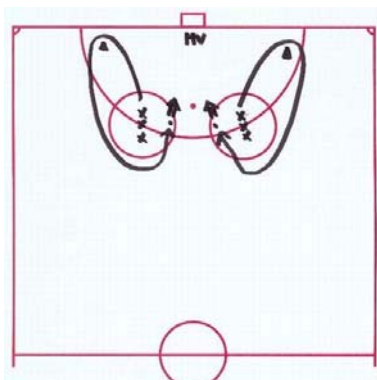
A og B starter samtidig. Neste spiller starter på signal eller når første spiller går ut av sirkelen.

Forflytninger:

A til B. B til A

Tips/Pass på:

Se opp så de ikke kolliderer i krysningspunktet.

S-02: Intensiv gåing med skudd**Gjennomføring:**

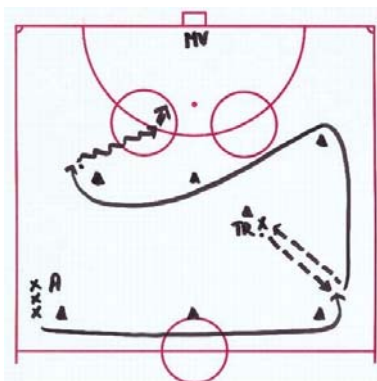
Høyt tempo fremover. Rund kjeglen og sirkelen og skyt ballen (som ligger stille).

Forflytninger:

Bytt kø

Tips/Pass på:

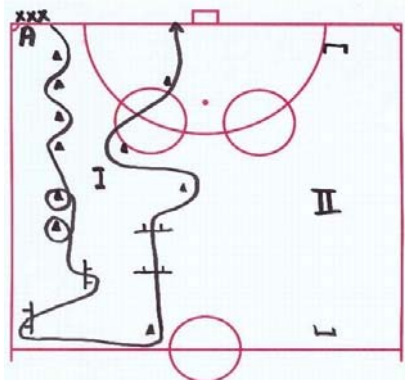
TR legger ned ny ball. Pass på at MV har sjansen til å henge med. Ikke for tett. Se på ballen når man skyter. De vet hvor målet er.

S-03: Skøytebane 1**Gjennomføring:**

A starter fremover og gjør en hel omdreining til høyre mellom 1 og 2 og til venstre mellom 2 og 3 kjegle. A får pasning fra TR som han returnerer. Fortsetter rundt kjeglene som vist, tar "liggende" ball og avslutter med skudd på MV.

Forflytninger: A til A**Tips/Pass på:**

Vendinger til begge sider. Køllen på isen. Spiller henter selv ball han skyter utenfor. TR2 passer på at det alltid ligger baller klare for skudd.

S-04: Skøytebane 2**Gjennomføring:**

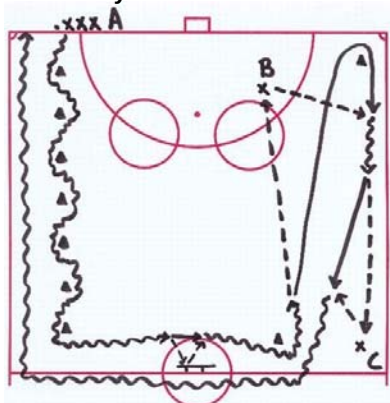
Lag en eller to hinderbaner ved bruk av kjegler og vant.

Forflytninger:

Rundt banen

Tips/Pass på:

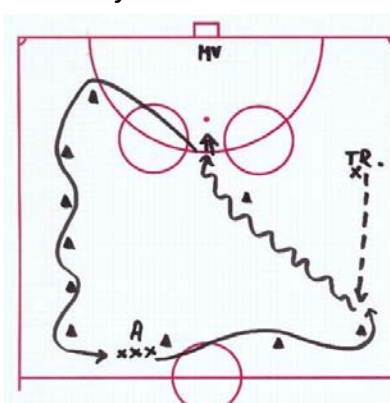
Vis hvordan banen skal gåes. Rolig første gang deretter stort tempo.

S-05: Skøytebane 3**Gjennomføring:**

A starter fremover m/ball, slalom mellom kjepler - veggpasning i vant - rundt kjele og pasning til B (TR). Rundt neste kjele i full fart for å ta imot returpasning fra B.. Går ca. 10 m og deretter ny pasning til C (TR2). Får tilbake ballen og går rolig tilbake til A.

Forflytninger: A til A**Tips/Pass på:**

Speilvend neste gang

S-06: Skøytebane 4**Gjennomføring:**

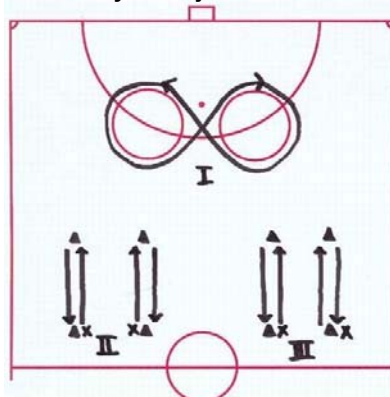
A starter i høy fart. Pasning fra TR, skudd i stor fart og "lang" oversteegsgåing mellom kjelelene tilbake til A. Får pasning fra B (TR) og går avslutning mot MV.

Forflytninger:

A til A.

Tips/Pass på:

Stort tempo hele veien. Nr. 2 starter når førstemann har fått pasning fra TR. Speilvend neste gang

S-07: Skøytestasjoner**Gjennomføring:**

Inndeling i 3 grupper på 3 stasjoner.

St. 1: Oversteegsgåing fremover og bakover.

St. 2: Start og stopptrening (For eks. stafett 2-3 lag)

St. 3: Fremover, stopp, baklengs tilbake (For eks. stafett 2-3 lag)

Forflytninger:

1 til 2, 2 til 3, 3 til 1

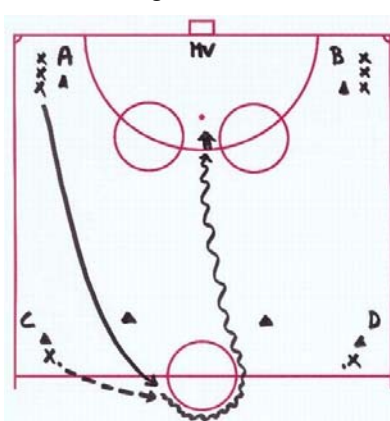
Tips/Pass på:

St. I: Kant skøyte. Overkroppen noe vendt innover mot sentrum. Skyv "ytte skulder" fremover gjennom svingen. Spark fra med innerste skøyte (Spesielt viktig bakover). Vende og baklengs på signal.

St. II: Start: Bakre skøyte på tvers. Opp (løft) og frem med fremre skøyte. Kølle i en hånd, korte skjær i starten, løp i gang.

Stopp: Reise seg "litt" opp, bøy i knærne samtidig som skøyte tverrstilles, bremse gjennom å trykke skøyte mot isen.

St. III: Stafett - Hver spiller 3 etapper (20+40+60 m) før "veksling". I St. III Runde baklengs

S-08: Vending med skudd**Gjennomføring:**

To grupper A og B pluss to pasningsspillere C og D. Spiller A starter fremover (stor fart) til første kjele hvor han vender og går baklengs. Får pasning av C, vender fremover. Skudd på mål. Spiller B starter når spiller A går ut av midsirkelen. B får pasning fra D.

Forflytninger:

A til A

Tips/Pass på:

Høyt tempo. Bytt retning etter en stund

Teknikk: (Kølle-, pasnings-, dribletrening)

ID	Øvelser	Pass på / Hvorfor
T-01	Parvis; stillestående pasningstrening etter isen. Ikke slag, men skyving av ballen	Stopp ballen innen den spilles tilbake (få kontroll), mottak og pasning, sikt på kølle. Vinkel på kølla mot medspiller. "Fjæring i mottak". Eventuelt hold løst i kølla ved mottak. Ballen skal "skyves" og pasningene skal være "harde". Øyekontakt.
T-03	Pasningstrening parvis til hverandre mens de går over eller rundt banen med avstand 5-8 meter	Kølle på isen, mottak og pasning, sikt foran kølla. Mottaker markerer hvor han skal ha ballen. Se opp - Øyekontakt
T-04	Dødballsituasjoner. (Frislag, innslag og Cornere)	Utføres som anvist foran (angrep og forsvar) Ved skudd: Se på ballen (du vet hvor målet er) Køllen svinges bakover ned tilnærmet rett venstrearm "ikke hugge ved). Vekt over på høyre ben, vektoverføring og vridning av hofte/overkropp. Få vekk alle "krumspring" med kølla.

T-05: Dribling 1 m/veggpasning**Gjennomføring:**

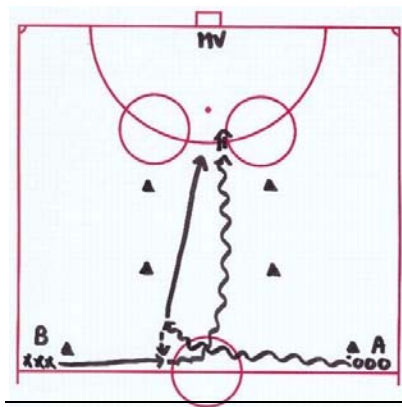
To grupper A og B. A starter i stor fart uten ball, runder kjeglen og får pasning fra TR ved midtsirkelen. A fortsetter med ball rundt kjeglene som vist og avslutter med skudd. B starter når A har fått pasning fra TR. B gjennomfører som A i motsatt retning.

Forflytninger:

A og B bytter plass

Tips/Pass på:

Stor fart ved mottak av pasning. To hender på kølla under føring av ball. Baller til TR.

T-06: Dribling 2 m/"legge igjen"**Gjennomføring**

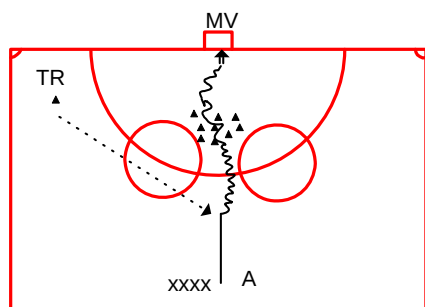
A går med ballen, og "legger igjen" til B. A blir da forsvarer. B går inn i det markerte området. A henger på og prøver å bryte angrepet til B. B skal forsøke å avslutte mot mål.

Forflytninger:

A og B bytter plass. B tar med seg ballen.

Tips/pass på:

Kampøvelse! Pass på overleveringen. B tar med ballen tilbake.

T-07: Dribling 3 med direktepasning**Gjennomføring**

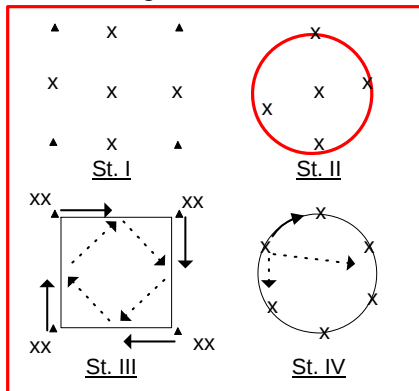
A starter og får en pasning fra TR, dribler seg gjennom kjeglene og avslutter mot MV.

Forflytninger:

A til A. MV ball til TR.

Tips/pass på:

Mottak av pasning. Skikkelig avslutning.

T-08: Pasning 1**Gjennomføring:**

St. I & II: Del inn laget i grupper på 3-4(5) spillere. Hver gruppe en ring eller firkant. 1 eller 2 spiller i midten som skal forsøke å bryte pasningene. Denne bytter med den som "misser" pasningen.

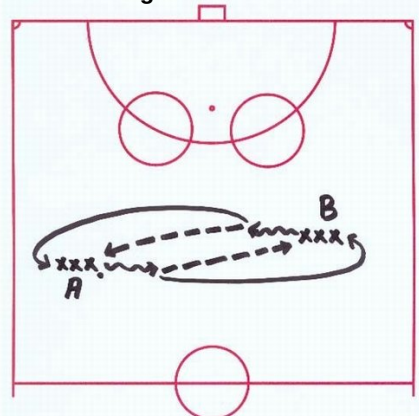
St. III: 1-2 spillere i hvert hjørne. Direktepasninger i bevegelse som angitt.

St. IV: 5-6 spillere går oversteg i sirkel. Spiller med ball "passer" eller "legger igjen" til spilleren bak.

Tips/Pass på:

St. I & II: Pass på at alle får være i midten. Pasningen er viktigst. Se opp!

St. III & IV: Bevegelse, timing, tempo.

T-09: Pasning 2**Gjennomføring:**

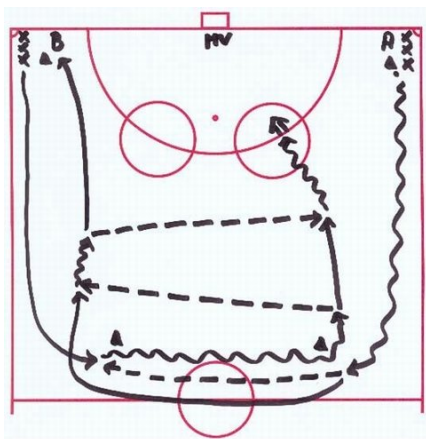
Del inn laget i grupper på 3-4 spillere. Plasser gruppene som vist. A starter med ball, går noen meter og slår en pasning til B. B tar imot ballen, går noen meter og slår en pasning til B.

Forflytninger:

A og B bytter plass.

Tips/Pass på:

Ballen skal "skyves" og taes imot. Instruer!

T-10: Pasning 3**Gjennomføring:**

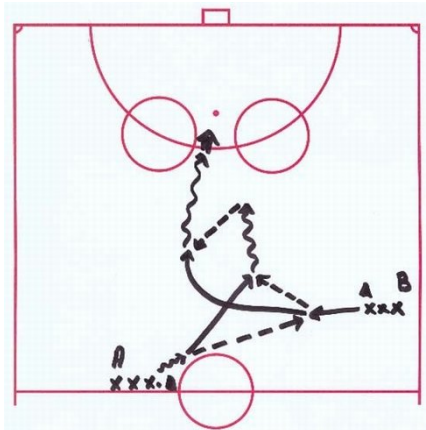
Del laget i to grupper. A går med ballen opp til kjegele og slår en pasning til B som går opp på motsatt side av banen. B tar imot ballen og runder neste kjegele. Når begge spillerne har rundet sin kjegele nr. 2 og vendt opp mot mål utføres en eller to pasninger mellom spillerne. Avslutning med skudd på mål.

Forflytninger:

A og B bytter plass.

Tips/Pass på:

Øyekontakt mellom spillerne. Pasning på kølle til medspiller (sikte foran). Den som skal til A tar med ballen (hvis man ikke har keeper).

T-11: Pasning 4**Gjennomføring:**

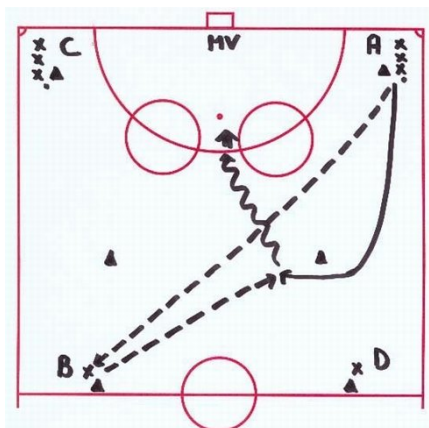
A starter med ball og slår en veggpasning med B. A tar i mot ballen og "roer ned" tempoet. B går i stor fart bak A. A ligger foran B og A passer ballen "legger igjen" bakover til B. B avslutter mot mål. A følger med for eventuell retur.

Forflytninger:

A og B bytter plass.

Tips/Pass på:

Husk avstand (ikke for nære hverandre). Pasningen bakover fra A må være bakover slik at B har flere muligheter i å velge "retning" for å kunne avslutte.

T-12: Skudd 1 (m/lang pasning)**Gjennomføring:**

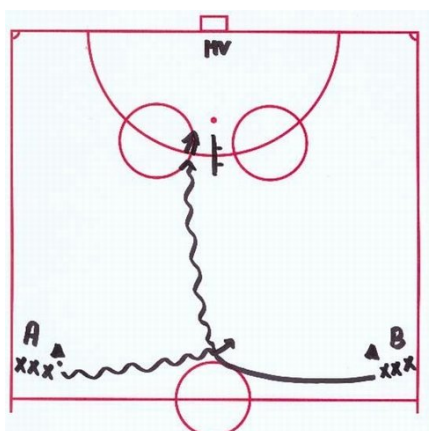
2 grupper A og C pluss to "pasningsspillere" B og D. A slår i bevegelse en lang pasning til B. B tar i mot og returnerer en ballen til A når A runder kjeglen. A tar i mot og avslutter med skudd. Øvelsen utføres annenhver gang fra A-B og C-D.

Forflytninger:

A og C bytter plass etter utført skudd. B og D bytter når TR sier i fra.

Tips/Pass på:

A og C skal ha fart på skøytene når pasningen slås. Skudd fra utenfor 12-meteren.

T-13: Skudd 2 (m/overlevering)**Gjennomføring:**

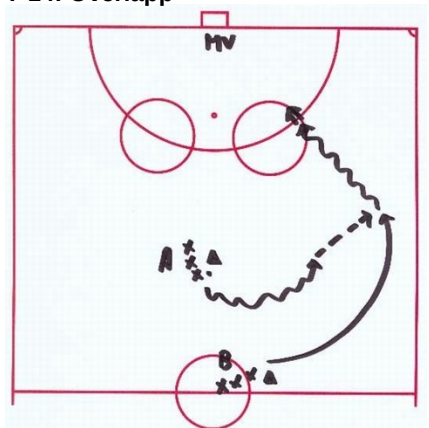
To grupper A og B. A starter med ballen og går inn mot midten og legger igjen ballen til møtende B. B går mot mål og skyter et skudd rett fremover i stor fart.

Forflytninger:

A og B bytter plass.

Tips/Pass på:

Legg ut et vant som vist for å få spillerne til å skyte på rett side. Stor fart. A følger med å tar eventuelle returer. B tar med ballen tilbake.

T-14: Overlapp**Gjennomføring:**

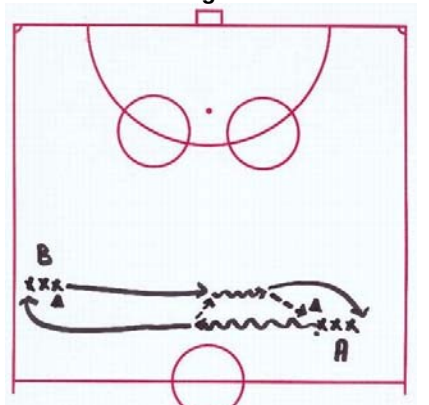
To grupper A og B. A starter med ballen og går ut mot vantet. B starter nesten samtidig og går i stor fart på utsiden av A. A spiller ballen ut mot vantet og på skrå fremover. B tar i mot ballen i stor fart og går mot mål for avslutning.

Forflytninger:

A og B bytter plass.

Tips/Pass på:

Spiller B skal komme bak og på utsiden av A. Ballen spilles når B er på høyde med A. B skal ha svært høy fart. A skal forsøke å holde nede farten og gi B fordelene av å ha høyere fart en "motstanderens forsvarere".

T-15: Overlevering 1**Gjennomføring:**

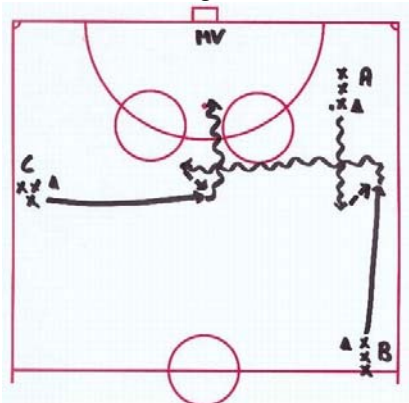
2 grupper med 3-4 spillere bak hver kjegle. A starter og går med ballen over halve banen hvor han møter B i avstand ca. 5 m. A "legger igjen" ballen skrått bakover til B. B tar i mot ballen og passer til neste spiller i kø A som tar ballen og gjør en overlevering til "neste spiller" i kø B.

Forflytninger:

A til B, B til A.

Tips/Pass på:

Øyekontakt ved overlevering. Avstand. Max 4 spillere i henholdsvis A og B. Gi spillerne tid til å øve. Tempo etter hvert.

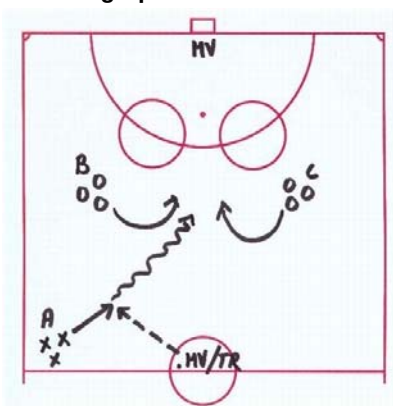
T-16: Overlevering 2**Gjennomføring:**

3 grupper A, B og C. A starter med ball, møter B og legger igjen ballen skrått bakover til B som går inn i banen og gjør en tilsvarende overlevering til møtende C (midt på banen). C vender inn mot mål og avslutter med skudd.

Forflytninger: A til B, B til C. C til A.

Tips/Pass på:

C tar med seg ballen til A. Øyekontakt ved overlevering. Avstand ca. 3-5 m ved overlevering. Ballen spilles skrått bakover slik at "motstander ikke kan bryte spillet (B legger igjen "hjemover")".

Angrepsøvelser:**A-01: Angrep i undertall****Gjennomføring:**

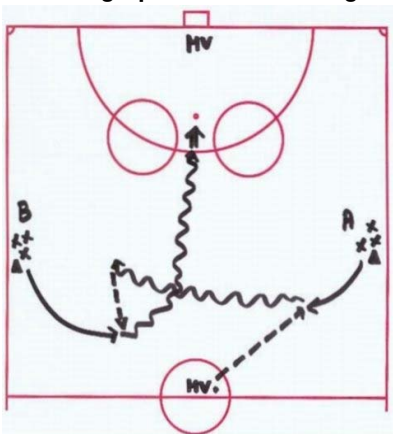
Utkast/pasning til A som er i bevegelse. A angriper mot to forsvarere B og C. Alternativt (enklere) starter A med ballen direkte.

Forflytninger:

A til B, B til C, C til A

Tips/Pass på:

Angriper må tørre å utfordre

A-02: Angrep med overlevering**Gjennomføring:**

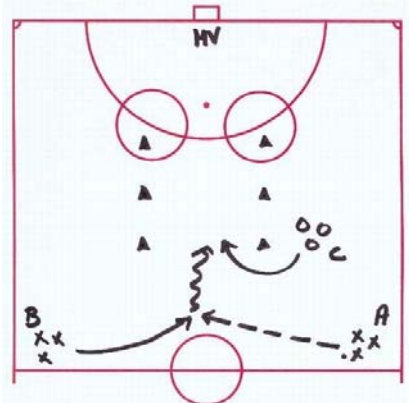
Del spillerne inn i to grupper A og B. A får en pasning fra TR. A går med ballen og gjør en overlevering til B som avslutter med skudd på mål.

Forflytninger:

A og B bytter plass

Tips/Pass på:

Overlevering i riktig retning.

A-03: Angrep på begrenset flate**Gjennomføring:**

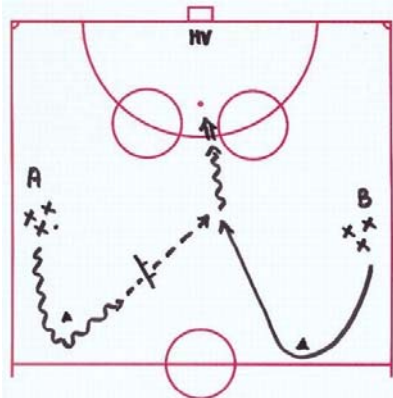
A går noen meter og slår en pasning til B som har gått inn på banen. B angriper mellom kjeglene mot C.

Forflytninger:

A til B, B til C, C til A

Tips/Pass på:

Harde pasninger. Få C til "gå med" opp i bue, ikke bare "rygge".

A-04: Angrep med "vippe-pasning"**Gjennomføring:**

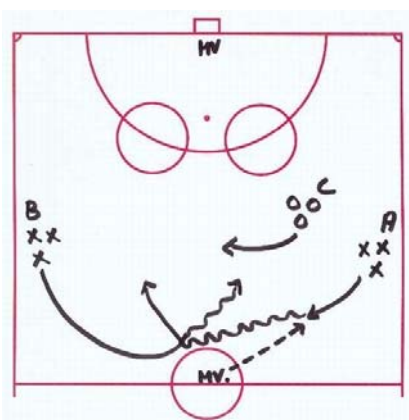
A går med ballen rundt kjegele og slår/vipper en høy pasning til B som har rundet den andre kjegele og kommer inn i banen. B tar ned ballen og avslutter.

Forflytninger:

A til B, B til A.

Tips/Pass på:

Legg ut et vant for å få høyde på pasningene. Viktig med "timing".

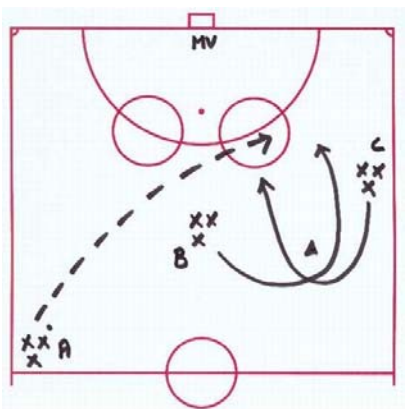
A-05: Avslutning "henting"**Gjennomføring:**

3 grupper. A og B er angripere og C er forsvarer. Keeper (TR) kaster ut til møtende spiller A. B møter i bue. A legger igjen ballen hjemover til B. A og B i angrep mot forsvarer C.

Forflytninger: A til B, B til C, C til A..

Tips/Pass på:

Skikkelige "buer". Timing. Bruk "fantasi" i angrepet. Legge igjen "hjemover". Bytt side etter en stund.

A-06: Avslutning "lang-høy" ball**Gjennomføring:**

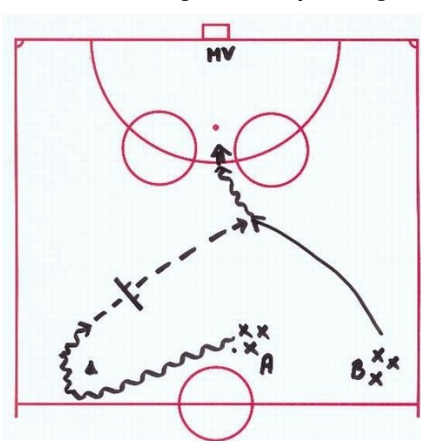
A slår en lang og høy ball til B og C som har gått i bue rundt kjegele fra hver sin kant. De tar ned ballen og går i angrep. Den som ikke avslutter tar eventuell retur.

Forflytninger:

A til B, B til C, C til A

Tips/Pass på:

Timing. Bruk "fantasi" i angrepet. Bytt side etter en stund.

A-07: Avslutning m/"føse-pasning"**Gjennomføring:**

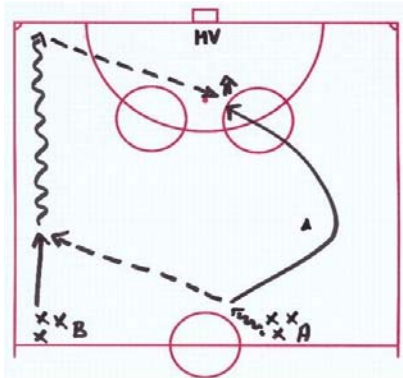
A går med ballen rundt kjegele og "føser" ballen til B som tar ned ballen og avslutter.

Forflytninger:

A til B, B til A

Tips/Pass på:

Legg ut et vant for å få høyde på ballen. Viktig med timing mellom A og B.

A-08: Innspill fra cornerflagget**Gjennomføring:**

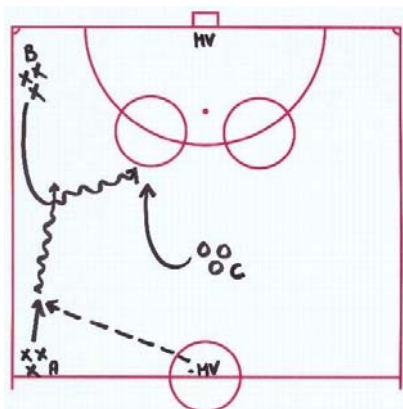
Pasning fra A til B. B fortsetter i full fart langs vanten mot corner-flagget og slår en hard pasning på skrå inn på banen til A som har rundet kjeglen og går på mål for avslutning.

Forflytninger:

A til B, B til A

Tips/Pass på:

Timing. Harde pasninger. Skudd, vipp, dragning eller styring av A i avslutningen.

A-09: "Møte ytterkant" - Angrep**Gjennomføring:**

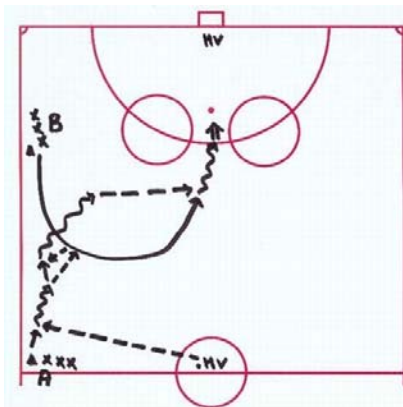
Utkast til A i fart. A går langs vanten og "legger igjen" ballen til møtende B. B går inn på banen, møter forsvarer C og avslutter på mål.

Forflytninger:

A til B, B til C, C til A.

Tips/Pass på:

Timing. Skikkelig overlevering (Skrått bakover mot vantsiden) Bytt til andre siden av banen etter en stund.

A-10: Pasning og avslutning**Gjennomføring:**

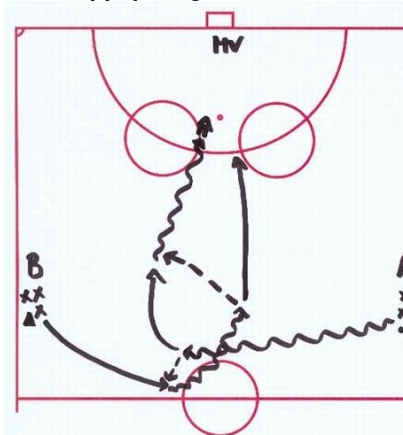
To grupper A og B. Utkast fra MV/TR til A i fart. A går langs vanten og gir en pasning til møtende B. B passer direkte tilbake til A og runder inn i banen og mot mål. A sender ny pasning til B som avslutter.

Forflytninger:

A til B, B til A

Tips/Pass på:

Ved A's andre pasning - A beholder ballen til B er i rett posisjon med "nesen" vendt mot mål.

A-11: Oppspill og skudd**Gjennomføring:**

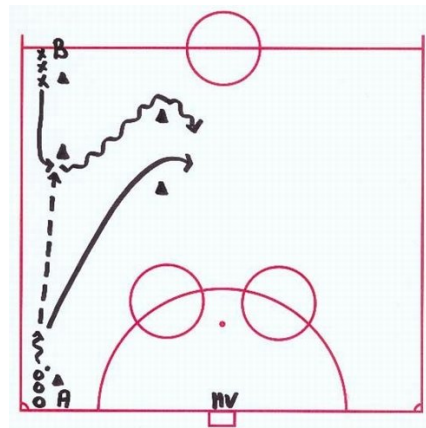
To grupper A og B. A m/ ball og B starter samtidig. A passer "hjemover" til B midt på banen. A og B runder mot mål. B passer tilbake til A som avslutter.

Forflytninger:

A til B, B til A

Tips/Pass på:

Overlevering og pasning

Forsvarsøvelser:**F-01: En mot en****Gjennomføring:**

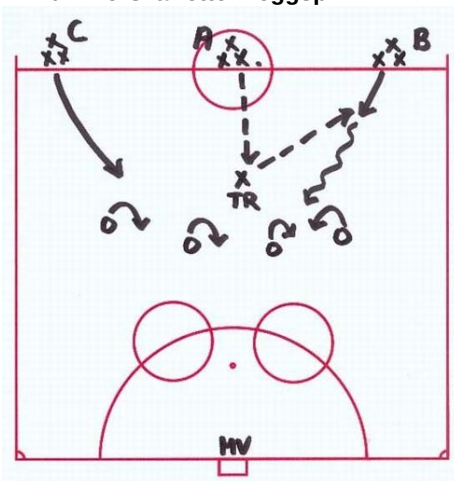
To grupper A og B. A starter med ball og sender en pasning til møtende B. B tar i mot og runder kjeglen. A går opp og runder første kjegle. B skal forsøke å gå forbi A som "styrer" B vekk fra mål. Pasning mellom spillerne der den ytre spilleren skal ha ballen til slutt. Spiller A skal forsøke å ta seg forbi spiller B og avslutte mot MV.

Forflytninger:

A til B, B til A.

Tips/Pass på:

A skal forsøke å styre A ut mot hjørneflagget. Viktig å trene på å ikke slippe angriper "bak ryggen".

F-02: Forsvar etter veggspill**Gjennomføring:**

Del laget i forsvar og angrep. Angriperne deles i A, B og/eller C på midtlinjen. Det skal være en forsvarsspiller mer enn angriper.

Øvelsen begynner med en pasning til TR som gir en veggpasning til valgfri angriper (A, B eller C). Forsvaret styrer og bryter angrepet.

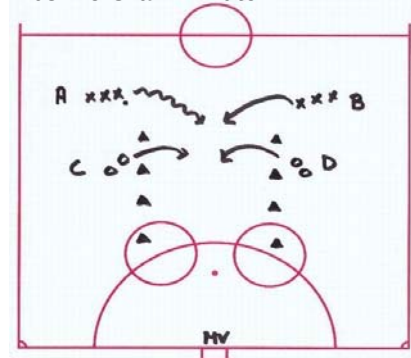
Forflytninger:

Angriperne: A til B, B til C, C til A.

Forsvarere bytter posisjoner.

Tips/Pass på:

Forsvarerne skal vende rundt "i bue" (gå med angriper), styre og markere til angrepet er brutt.

F-03: Forsvar i "midten"**Gjennomføring:**

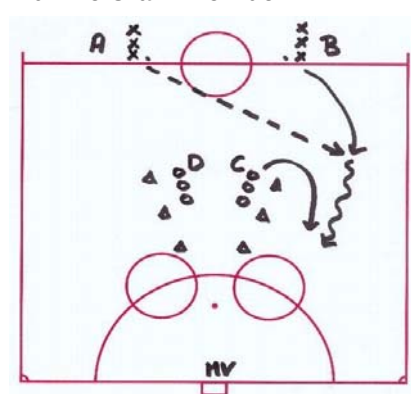
A og B angriper mellom kjeglene. C og D kommer inn fra hver sin side mellom kjeglene.

Forflytninger:

A til B, B til A, C til D, D til C

Tips/Pass på:

Forsvarerne jobber sammen. Angrep og forsvar bytter plass etter en stund. Forsvarerne skal vende rundt i bue og gå med angriperne.

F-04: Forsvar i "korridor"**Gjennomføring:**

Sett ut kjegler som anvist. A og B starter fra hver sin side av midtsirkelen, C og D fra midten av banehalvdelen. B starter og får pasning fra A. B møter forsvarer C i "korridoren". Neste angrep starter med at A går og får pasning fra B, A møter D i "forsvarskorridoren".

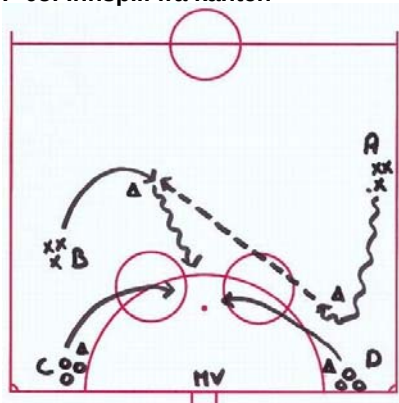
Forflytninger:

A til D, D til A, B til C, C til B. Sidebytte etter en tid.

Tips/Pass på:

Skikkelig pasning. Angrep og forsvar bytter plass etter en stund. Forsvarerne skal vende rundt i bue og gå med angriperne. Forsvarerne skal vende rundt i bue og gå med og styre angriperne ut mot vantet.

F-05: Innspill fra kanten

**Gjennomføring:**

A starter rundt kjeglen med ball. B starter samtidig rundt "sin" kjegle og får pasning fra A. C og D har da gått opp til straffe-området og forsvarer målet mot B.

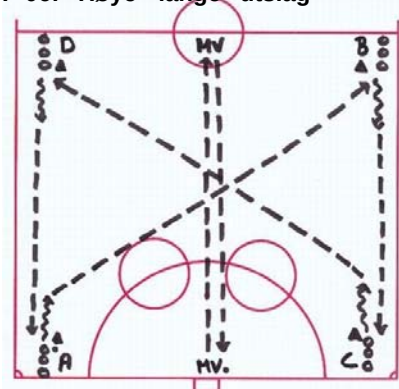
Forflytninger:

A til B, B til A, C til D, D til C

Tips/Pass på:

Angrep fra både høyre og venstre side.

F-06: "Høye - lange" utslag

**Gjennomføring:**

Del inn spillerne i 4 grupper. A slår en lang høy ball til B. B tar ned ballen og slår en ispasning til C. C tar imot og slår en lang høy ball til D. D tar ned ballen og slår en ispasning til A.

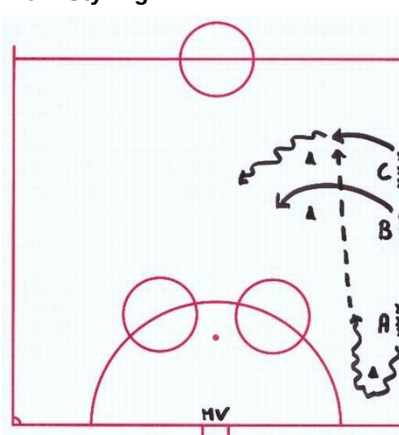
Forflytninger:

A og D bytter plass. B og C bytter plass.

Tips/Pass på:

Ekstra baller ved B og D.

F-07: Styring 1

**Gjennomføring:**

A starter rundt kjeglen med ball og spiller til C. C tar imot pasningen og går ut på banen med ballen. B starter når C tar imot og setter press på C og forsøker styre C ut i dårlig vinkel mot MV.

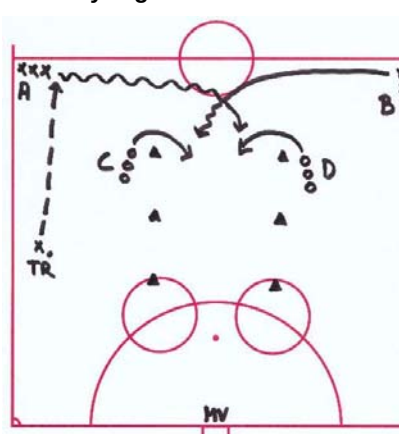
Forflytninger:

A til B, B til A, C til D, D til C

Tips/Pass på:

B skal styre A mot cornerflagget. Kan kjøres samtidig motsatt veg.

F-08: Styring 2

**Gjennomføring:**

Del laget i to grupper, forsvar og angrep. Angriperne A og B starter ute ved vanten midt på banen. Forsvarerne C og D kommer inn fra hver sin side i korridoren begrenset av kjeglene.

TR starter med å spille en ball til A. A og B gjør en overlevering og starter et angrep. Forsvarerne C og D har samtidig gått inn i korridoren., går med og bryter angrepet.

Forflytninger:

A til B, B til A, C til D, D til C. Bytt angrep og forsvar etter en stund.

Tips/Pass på:

Bør være 3 forsvarspår. Avsluttes når ballen er utenfor korridoren.

F-09: Overtall i forsvar**Gjennomføring:**

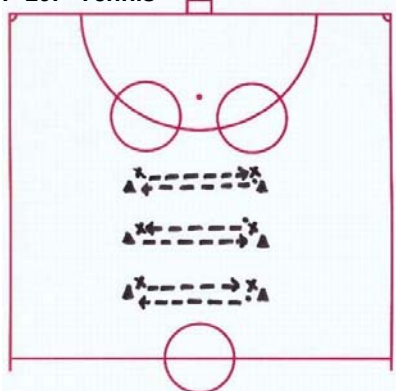
3 grupper A, B og C hvor A er angriper og B og C forsvarere.
A starter med ball, B og C går opp i bue og går med A som forsøker å komme seg forbi B og C. A får ikke passere over grensen markert med kjepler.

Forflytninger:

A til B, B til C, C til A.

Tips/Pass på:

Forsvarerne går med angriper og ikke ruser rett på men forsøker å styre angriper ut mot vantet. Forsvarer må ikke begynne å rygge for tidlig.
Timing av andreforsvarer. Førsteforsvarer inn i banen igjen hvis forbigått.

F-10: "Tennis"**Gjennomføring:**

Del spillerne opp i par og still dem opp som vist. A slår/vipper ball til B. B returnerer ballen direkte på tennis" til A.

Forflytninger:

A og B bytter plass når TR sier i fra.

Tips/Pass på:

Reserveballer

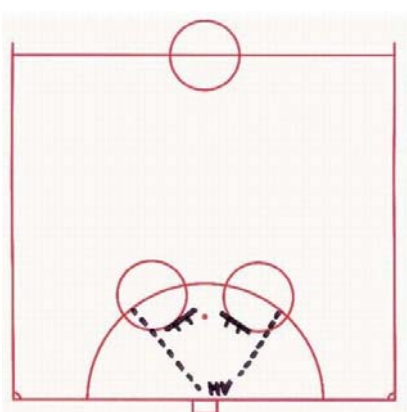
Keeper- / Målvakt- øvelser**K-01: Utkast****Gjennomføring:**

TR stiller seg i ulike posisjoner for å trene utkast. Bruk eventuelt vant som vist.

MV kaster fra mål eller går ut til 12-meteren og kaster.
Langs isen eller høye baller etter TR's anvisninger.

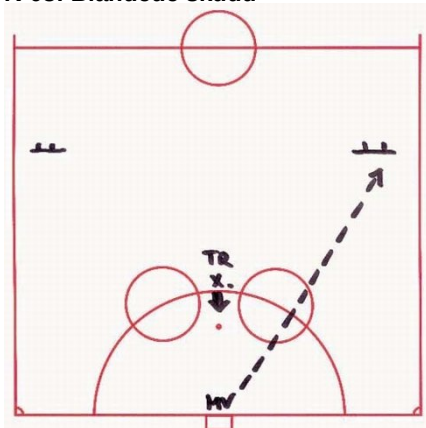
Ved utkast til "half" kan TR komme i fart nedenfra.

MV trene på å løpe ut og kaste underarmskast langs isen

K-02: Mur**Gjennomføring:**

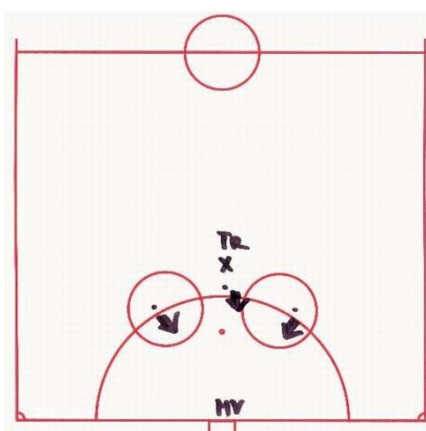
MV skal lære seg å stille opp muren ved frislåg fra 12 meteren eller i nærheten av denne.

MN stiller opp muren slik at han "tar skytteren" i den minste vinkelen.
(stiplet linje er der MV vil at ballen skal komme).

K-03: Blandede skudd**Gjennomføring:**

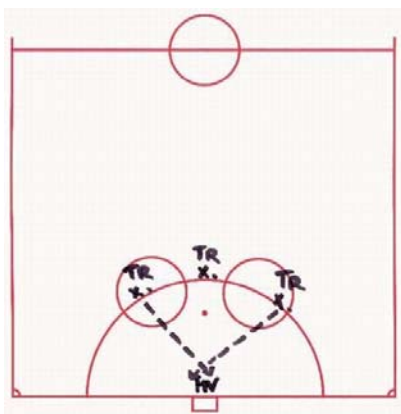
Hvis MV redder skudd fra TR eller skuddet går utenfor kaster MV ballen til et av vantene.

TR slår skudd fra forskjellige steder på banen inklusive lange høye baller fra langt ute på banen (trene avstandsbedømmelse ved høye innspill mot mål). Sistnevnte kan med fordel "kastes" av TR.

K-04: "Spilloppfatning"**Gjennomføring:**

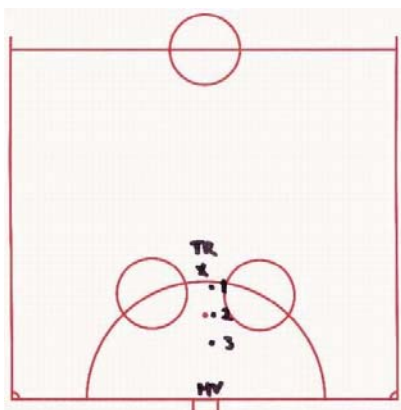
3 "hauger" med baller.

MV står med ryggen mot TR. TR "roper" - MV snur seg rundt - Skudd. TR forflytter seg mellom ballhaugene uten at MV vet hvor han står.

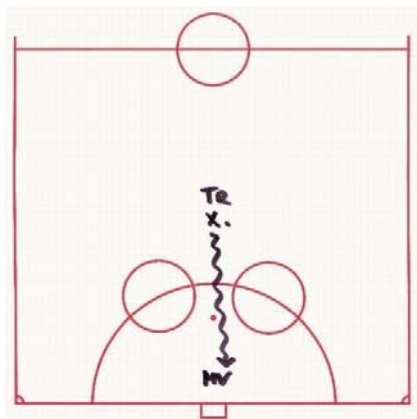
K-05: Skøyteparader**Gjennomføring:**

TR skyter ballen langs isen mot bortre stolpe slik at MV får gjøre en skøyteparade.

Kan også utføres fra midten men MV skal vite hvor ballen kommer fra.

K-06: Reaksjon**Gjennomføring:**

3 baller på rad. TR skyter ball 1 - MV redder - TR skyter ball 2 osv. Skuddene skal komme i tett rekkefølge.

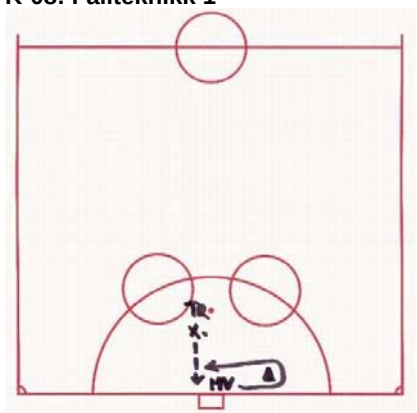
K-07: Posisjon - styring i "alene med keeper situasjon"**Gjennomføring:**

TR går mot MV som forsøker å redde.

MV går ut fra mål for å kunne "rygge" (gå baklengs) med angriper mot mål.

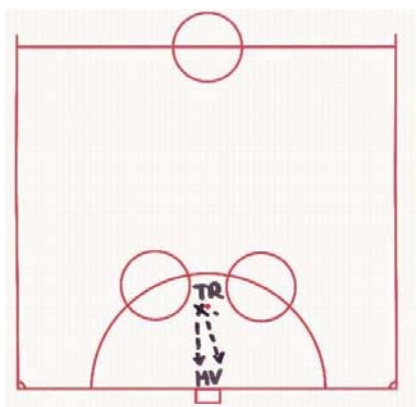
X er MV's ca. posisjon når motstanderen nærmer seg målet.

Varier avstanden ut til X. Forsøk å få MV til å styre/"finte" angriper til en av sidene.

K-08: Fallteknikk 1**Gjennomføring:**

MV starter midt i mål - går rundt kjeglen som står ca. 1 meter utenfor stolpen.

TR kaster ballen i "livhøyde" når MV er tilbake midt i mål.

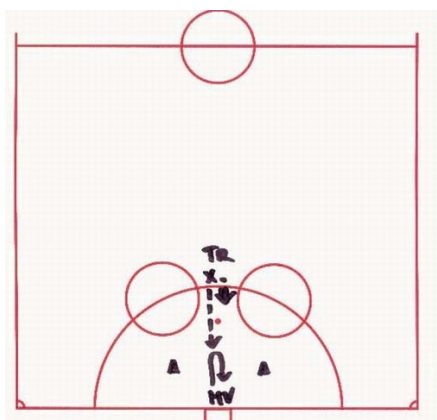
K-09: Fallteknikk 2**Gjennomføring:**

TR går mot MV som forsøker å redde.

MV går ut fra mål for å kunne "rygge" (gå baklengs) med angriper mot mål.

X er MV's ca. posisjon når motstanderen nærmer seg målet.

Varier avstanden ut til X. Forsøk å få MV til å styre/"finte" angriper til en av sidene.

K-10: Posisjon - lobb**Gjennomføring:**

MV går frem mellom kjeglene. Når MV er i høyde med kjeglene kaster treneren en lobb mot mål.

Når MV har reddet lobben kommer ett skudd fra TR.

Fra å ha reddet lobben raskt skal MV raskt komme i riktig posisjon for å ta skuddet. Det vil si et par skjær ut fra mållinjen for å redde skuddet.

Husk at MV skal ha lik tyngde på begge skøytene når han sklir ut mot skuddet.