

Barnebandy i Røa IL.

**Aktivitetslederkveld
17. oktober 2013**



Basert på 2012 presentasjonen som var satt opp sammen med Jonas Lokander.



Treningsplanlegger

Tema:				
Dato:	20.10.2013			
Mål for kvelden:	Inntro i 7`er bandy			
Tid:	3. timer			
Sted: Røa	Hva:	Hvordan:	Hvorfor	Tid:
Innledning-oppvarming:	Kort bakgrunn	Fortelle	Skape god stemning - trygghet	10-15 min
Hoveddel:	7- er bandy, ferdigheter, øvelser etc	Gjennomgå og skape 2-veis kommunikasjon - oppgaver	Skape involvering - engasjement	2.5 timer
Avslutning:	Oppsummering, veien videre	Snakke – få tilbakemeldinger	Engasjere og spre det gode budskap til flere foreldregenerasjoner	15. min
Kommentarer:				



Hva er deres forventning til denne første kvelden?



Agenda onsdag 17.10.2013 – 7`er bandy i Røa!

- Røa`s gode sirkel
- Retningslinjer for spillere og trenere - foreldre
- Røa`s spilleidee/visjon – hva betyr det for lagene!
 - En grunnmur på tvers av årgangene
 - Støtter oppunder 11- er bandy når spillerne blir 13 år
- Målsetting med barnebandy
- Hva betyr spilleideen for 7- er bandy
 - Spillesystem
 - Spilleregler
 - Noen gamle myter vi kan legge på hylla
- Treneren – en veileder og coach



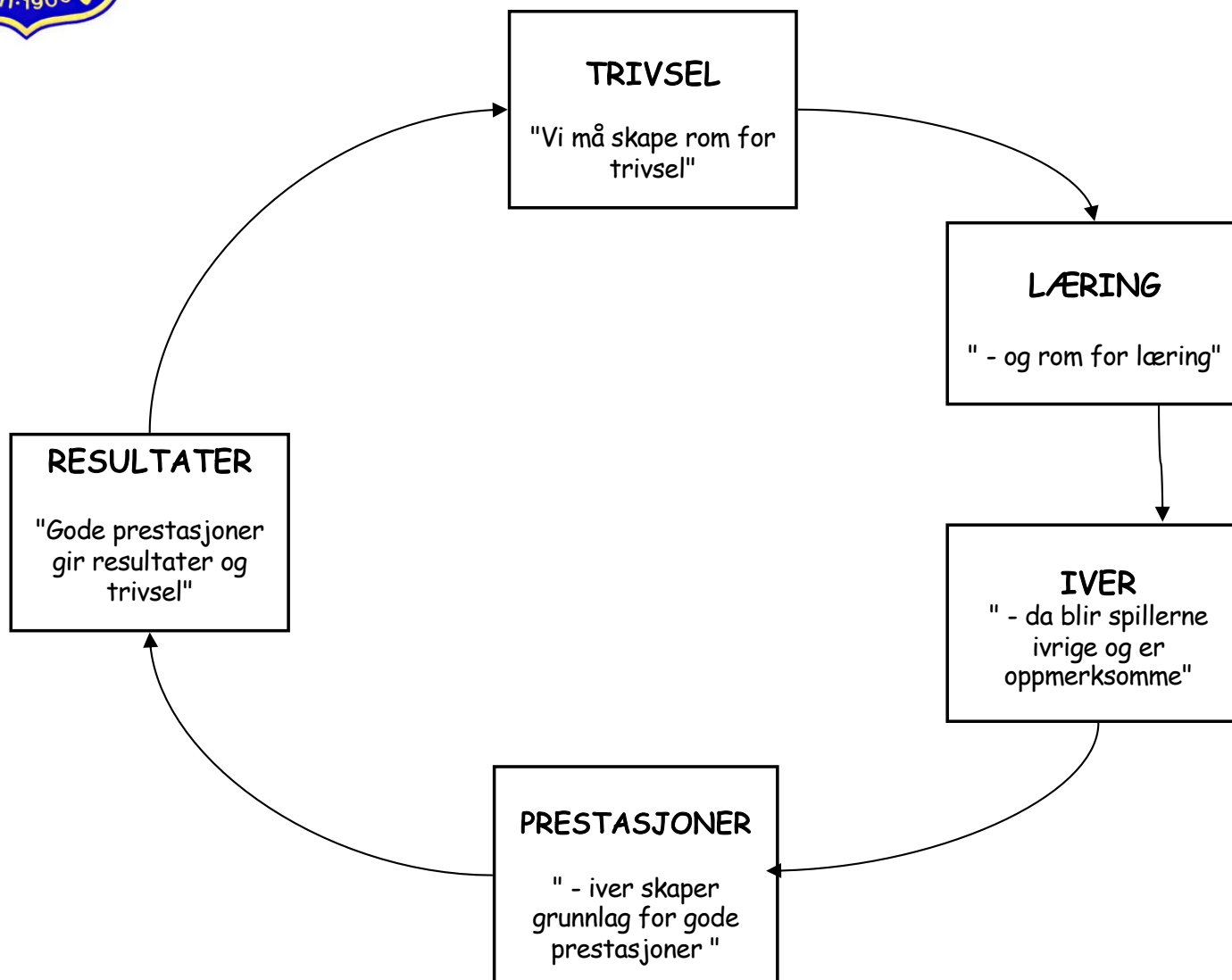
Agenda onsdag 10.10.2012 – 7` er bandy i Røa!

- Holdninger blant spillere
- Foreldrevett
- Hvorfor slutter barn med idrett
- Trening etter høstferien – barmark
- Istreninger
 - Skøyteøvelser
 - Balløvelser
 - Spilløvelser
- Kilder(se egen slide)
- Videre fremdrift



RØAS GODE SIRKEL

starter og slutter med trivsel og læring



Røa Bandy



Trivsel og læring fører til..

- Sportslige ambisjoner fører til bedre treninger...som gir bedre ferdigheter...som gir barna selvtillit på det de driver med....
- Å gi barna selvtillit ved å oppleve mestring er en av idrettens viktigste oppgaver

Retningslinjer for spillere på trening

- ✓ Alle skal være ferdig skiftet og klare for treninger fem minutter før treningen starter
- ✓ Utstyr skal være i orden, alle skal ha hjelm m. gitter, halsbeskyttelse og annet sikkerhetsutstyr
- ✓ Husk å ta med drikkeflaske ut fra garderoben
- ✓ Når treneren snakker skal alle stå stille og høre på instruksjonene
- ✓ Det er lov å spørre om det er noe som er uklart eller det er noe man lurer på
- ✓ Alle øvelser øker spillernes ferdigheter, også de som kan virke "enkle"
- ✓ På treningen fokuserer vi på bandy og ikke alt annet
- ✓ Spillere skal gi positive tilbakemeldinger til hverandre
- ✓ Treningene skal være gøy, men av og til så må man gjøre øvelser som ikke er like gøy som å spille – se Røa`s gode sirkel" – Iver og oppmerksomhet skaper gode prestasjoner
- ✓ I garderoben etter treningen kan man gjerne utveksle ikke bandyrelaterte erfaringer

Retningslinjer for trenere før og på trening

- 7'er Bandy i Røaland

- ✓ Treningene skal planlegges – bruk materiale fra Bandykursene, bandyavd. Hjemmeside og kombiner dette med egne erfaringer og ferdigheter blant dine spillere
- ✓ Gå gjerne igjennom treningen med spillerne i garderoben før treningen starter
- ✓ Involver foreldre som ballplukkere, kjegleflyttere etc. – på skøyter!
- ✓ Fokuser på øvelser som aktiverer alle spillere hele tiden – minst mulig kø'er!
- ✓ Balanser treningene med øvelser med ball, skøyteferdigheter og spill
- ✓ Se alle spillerne på trening – coache på en positiv måte!
- ✓ Fokuser på det som er bra, og noe på det som kan bli bedre
- ✓ Prøv å ikke ha flere enn 4-5 spillere pr. lag ved spill, da får flere spillere kontakt med ballen og er involvert i spillet
- ✓ Ros det positive i spillet – selv om det ikke gikk bra denne gangen!
- ✓ I instruksjonene skal man fokusere på det man skal gjøre – ikke på det man ikke skal gjøre(barna skiller ofte ikke på dette i etterkant!)
- ✓ Ved gjentatte uroligheter fra enkeltspille kan disse passiviseres med en tur i garderoben eller snøfonna, gjerne Sammen med en voksen! – ingen sendes hjem!



Foreldrevettregler

- ✓ Det er treneren som gir instruksjoner til spillere
- ✓ Foreldre skal kun komme med positive og rosende tilrop.
- ✓ Foreldre skal heie på laget, og ikke stå å rope på eget barn.
- ✓ Foreldre skal alltid støtte dommer og lagledelse
- ✓ - konstruktive tilbakemeldinger mottas
alltid med takk – når situasjonen tillater det!
- ✓ Hjelp lagledelsen med snemåking, vant, samle baller, ta
 gjerne med varm drikke til barna!
- ✓ Også lagledelse setter pris på tilbakemeldinger!
- ✓ Spør "aldri" barna om "hvordan gikk det", spør heller "Har
 du hatt det gøy!"



Visjon - spilleidee for Røa bandy

**RØA SKAL SØKE Å SPILLE EN MORSOM
BANDY, EN BANDY SOM INVOLVERER
OG ENGASJERER ALLE SPILLERE,
BÅDE I DET OFFENSIVE OG
DEFFENSIVE SPILLET**



Trenerveiledning

- Gi barna individuell instruksjon,
- Helst på tomannshånd.
 - Ikke i påhør av 20 andre,
 - og ikke ropes over hele banen under kamp.
 - Alltid i en positiv tone
 - Kan ikke skryte for mye!
 - Skape trygghet for læring
 - Ingen skal noen gang sendes hjem



Holdninger

Motstanderen er en medspiller...!

Hva i all verden betyr dette?

Man skal ikke "ta" eller "knuse" motstanderen.

"Hatkamper" hører ikke hjemme i idretten!

Vi spiller bandy fordi det er gøy. Vi spiller kamp fordi det er gøy.

Det morsomste er en god kamp mellom jevnbyrdige lag.

Man er altså **avhengig av en motstander**, gjerne en **god** en, for å få en maks morsom kamp!

Motstanderen er en jevngammel gutt eller jente...som også elsker BANDY...-> en venn med en annen farge på drakten



Hvorfor slutter barn med idrett?

- ✓ Manglende trygghet i treningsmiljøet
- ✓ For lite hensyn til barnas ulike forutsetninger
- ✓ For tidlig og ensidig spesialtrening
- ✓ Kjedelig og ensformig trening
- ✓ For store krav til prestasjoner og resultater
- ✓ For mange "fiasko" opplevelser – for lite oppmuntring
- ✓ For lite hensyn til barnas egne ønsker og behov
- ✓ For lite vekt på sosialt samvær
- ✓ Manglende foreldreengasjement



Litt om utstyr

- ✓ Hjälm med visir er påbudt
- ✓ Skøytene skal være passe store, de første årene er det helt ok med ishockey skøyter!
 - ✓ Skøytene må slipes ofte
 - ✓ De må tørkes av etter bruk – hver gang!
 - ✓ De skal beskyttes med kalosjer til og fra isen – også inne i ishaller og der det er gummimatter
 - ✓ "Radien" skal de første årene være max 4 cm, oftest kortere!(lang radie krever sterkere lårmuskulatur)
- ✓ Knebeskyttere og halsbeskytter er obligatorisk
- ✓ Kølla skal tilpasses spillerens lengde(uten skøyter rekker min kølle meg til navlen!)
- ✓ Bandyhansker beskytter fingrene mot slag og skarpe skøyter



Trening på barmark

- ✓ Se Håndbok for bandyledere i Røa bandy
 - ✓ Start gjerne med 10-15 minutter lett triksing med ball.
 - ✓ Legg ballen på bakken, rull den med kølla mot deg og vipp den opp i luften – leg/triks litt med ballen, gjerne slå den litt høyt opp innimellom
 - ✓ 2 og 2 sammen, trikse til hverandre, kaste ball til hverandre, dempe ballen på kølla, på brystkassa(den er som regel bredere og sikrere enn kølla!)
 - ✓ Skudd fra plate, løpetrening
 - ✓ To og to - føse/skyve pasninger med variabel avstand mellom spillerne, fokus også på mottak av pasningen – dempe med kølla
 - ✓ Oppvarming uten ball, gjerne med kølla i en hånd – 10-15 min. med diverse hopp, knebøy, løpe bakover etc.
 - ✓ Spilling, gjerne på lille kunstgress. Helst ikke mer enn 4 spillere pr. lag. Start rolig(ikke like lett!) Fullt utstyr anbefales – hjelm med gitter er påbudt!
 - ✓ Avhengig av alder kan det kjøres både litt kondisjonstrening og lett styrketrening, kun med egen kropp som vekt! Her gjelder de øvelsene som spillerne ofte kjenner fra skolen og annen idrett.
 - ✓ Pass på at øvelsene gjøres riktig!



Gode råd for en effektiv og morsom istrening

- ✓ Vær forberedt, gjennomgå treningen i garderoben
- ✓ Fortell spillerne i garderoben før treningen hva dere skal gjøre,
 - ✓ noe for å utvikle individuelle ferdigheter
 - ✓ noe for å utvikle kollektive ferdigheter
 - ✓ spille
- ✓ Har du noen nye øvelser, så gjennomgå disse med spillerne **før de går ut på isen**
- ✓ Utnytt all istid til **mest mulig skøytegåing, mest mulig kølle&ball**, minst mulig venting
- ✓ Gi **korte beskjeder**, konsentrasjonen på de yngste varer ikke lenge



Gode råd for en effektiv og morsom istrening- Erfaringer fra Erling!

- ✓ Ha med fløyte, når du blåser i fløyta skal spillerne avslutte øvelsen og komme frem til avtalt sted – midtringen er bra.
- ✓ Er spillerne urolige – be de sette seg på knærne!
 - ✓ Snakk med normal stemme
- ✓ Gi en kort instruksjon – fokus **kun på det de skal gjøre!**
 - ✓ Ha gjerne med øvelsen ut på isen på en flipp over eller spillertavle
 - ✓ Forklar hvorfor vi gjør denne øvelsen – senere i sesongen – spør spillerne
- ✓ Lakk med at **effektivt gjennomførte øvelser** gir mer tid til spilling i løpet av treningen
- ✓ Under spill, sørg for at alle er i bevegelse
 - ✓ Bytt på plassene
 - ✓ Alle over midten for at en scoring skal telle
 - ✓ Ikke fokuser på antall mål, men overdriv rosen på forsøk på spill
 - ✓ Lag konkurranse på for eksempel flest mulig pasninger/trekk eller fineste spill
- ✓ I garderoben etter treningen – spør om spillerne har hatt det gøy
 - ✓ Hva kunne man gjort annerledes, hva var "kjedelig"



Trening på is

- Se Håndbok for bandyledere i Røa bandy
- Se Røa`s hjemmesider(p.t. de gamle!) for øvelser etc.
 - Start gjerne med 5-15 minutter skøyteøvelser





Basis skøytegåing - fremover

- ✓ Se Trenerutdannelse 1 – s. 24
- ✓ Kølla i en hånd, se opp, ca 85 graders vinkel i sittestilling
- ✓ Tyngdepunktet skal være midt over skøytene
- ✓ Skulder og rygg skal være avspennte og lett foroverlente
- ✓ I frasparket skal benstyrken og kroppstygden virke som en felles kraft som gir fart fremover. Jo kraftigere frasparket er jo større blir farten. Frasparket skjer skrått bakover-utover til benet er helt utstrekt
- ✓ Skøyten løftes så frem igjen før den settes ned på isen
- ✓ Skøytegåingen skal være myk og rytmisk og overkroppen skal føres fra side til side over det benet som frasparket kommer fra – meget viktig for å få godt fraspark og derigjennom god fart!





Basis skøytegåing - bakover

- ✓ Se Trenerutdannelse 1 – s. 25
- ✓ Kølla i en hånd, se opp, ca 85 graders vinkel i sittestilling
- ✓ Dytt ifra med ett ben av gangen – vekselvis
- ✓ Ha tyngdepunktet midt på skøytejernet – ikke for langt frem på tuppene eller for langt tilbake
 - ✓ Se Youtube - icehockey skating
- ✓ Sklibrett
 - <http://www.youtube.com/watch?v=BpDztV9btSI&feature=related>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=4vvUgz69ncE>





Basis skøytegåing – Stopp - vending - oversteg

- Se Trenerutdannelse 1 – s. 26

Stopp:

- Når spilleren er i fart, reiser man seg litt mer opp, letter trykket på skøytene, tverstiller disse og markerer så kraftig med å dytte skøyten mot isen samtidig som man bøyer knærne

Vending:

- Når spilleren er i fart, reiser man seg litt mer opp, letter trykket på skøytene, snur disse 180 grader, bøyer seg så ned enda dypere enn tidligere

Oversteg:

- Meget viktig i moderne bandy! Dette gir bedre fart og gjør motstanderen usikker på hvilken retning spilleren kommer til å ta.
Gå 3-4 skjær vekselvis til venstre og høyre





Basis skudd

- ✓ Se Trenerutdannelse 1 – s. 27
- ✓ Hold den sterkeste hånden øverst på kølla, hold den andre hånden tett inntil på nedsiden
- ✓ Legg ballen litt i forkant av midt mellom bena, se på ballen hele tiden!!!
- ✓ Dra køllen jevnt bakover og opp, før den med akselererende kraft ned mot ballen. Et kort tilslag er bra!
- ✓ Bøy knærne og få gjerne hoften "gjennom" slaget(i golf er det kropsrotasjonen og ikke armsvingen som gir ekstra lengde"
- ✓ Pass på å ikke treffe isen for hardt, det bremser farten på ballen
- ✓ Lær spillerne å skyte langs isen først, høye baller kommer etter hvert!



Pasning

Se Trenerutdannelse 1 – s. 28

- ✓ Hold den sterkeste hånden øverst på kølla, hold den andre hånden tett inntil på nedsiden
- ✓ Dra/føs kølla langs isen, det er en mye sikrere pasning enn å løfte kølla opp fra isen, og i tillegg går det forttere!

Føring av ball

- ✓ Føring uten press fra motspillere – en hånd på kølla
- ✓ Føring i nærdueller – to hender på kølla



Alle gode bandyspillere fører ballen i høy fart med en hånd på kølla.



Men i nærspill og dueller er det to hender som gjelder.



Men i nærspill og dueller er det to hender som gjelder.



Skøyteøvelser

- ✓ Ta fart og gli på skøytene, pararelle skøyter presses sammen og ut

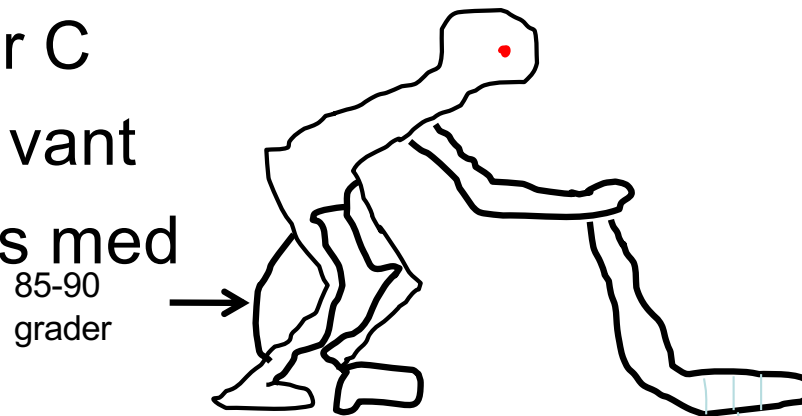


- ✓ Ta fart, begge skøytene på isen, press høyre skøyte ut og tilbake i pararell med den andre skøyten, gjør det samme med venstre skøyte.
- ✓ Ta fart og gli, balanser på en skøyte, behold farten ved å trykke på vekselvis inner og ytterskjær. Skift for
- ✓ Ta fart, gli på en skøyte i et 8 talls formasjon. Bytt for.
- ✓ Gå på skøyter i en 8 talls formasjon. Gå med oversteg. Se video på Youtube for riktig gange i sving
- ✓ Hauk og due er en god og morsom øvelse!



Skøyteøvelser 2

- ✓ Gå fremover og snu til bakovergåing og vend frem igjen. Oppretthold dyp sittestilling og snu vekselvis mot venstre og høyre.
- ✓ Dra en medspiller mens man går bakover på skøyter (noe avansert for de minste!)
- ✓ Gå baklengst i 8 talls formasjon, se video på Youtube for demonstrasjon
- ✓ Sittestilling, 85-90 grader C
- ✓ Gå fremover, hopp over vant
- ✓ på tvers, og på langs med
- ✓ oversteg



Copyright Erling!



Skøyteøvelser – hvordan gjøre disse morsomme?

- Oppgave:



Spillesystem for 7'er bandy

- **Mye er som for 11- er bandy – se foiler foran**
- **Noen meget viktige prinsipper:**
 - **Alle spillere skal rulere på alle plasser, også stå i mål, men ingen skal tvinges!**
 - **Spillere skal være i bevegelse hele tiden**
 - **De defensive skal opp på banen i angrep, de offensive skal jobbe tilbake når et angrep er ferdig**
 - **Vi ønsker å holde laget mest mulig samlet**
 - **Grunnregel i all bandy er bevegelse i en retning og slå ball i motsatt retning(gjerne legge ballen tilbake, mottaker slå ballen motsatt vei)**
 - **Målvakten kaster ut langs isen, skal bevege seg så langt ut som mulig**
 - **sidehalfene bøyer ut og opp i banen for å gjøre seg spillbare**
 - **En/flere spillere henter ballene nede**
 - **Spillere på topp beveger seg på tvers av banen for å få utkastet**



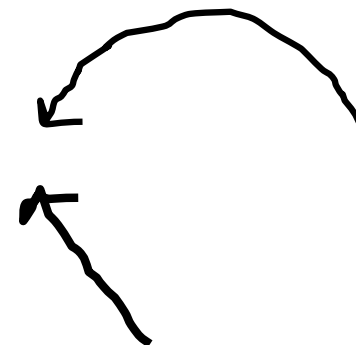
Får spillerne til dette har de kommet langt!



Spillesystem for 7'er bandy-2

- **Bevegelsesmønster:**

- Spillere høyt oppe på banen skal alltid bøye med og forsøke å styre motspillere ut mot vantet
 - bøye fra midten av banen og utover
- Spillere lenger bak på banen skal stå høyt på banen,
 - og optimalt kunne bryte frem i banen og stoppe motspiller
- På innslag, sidehalfen legger denne til spiller som kommer i fart, eller spiller ballen tilbake til midtforsvarer
- Midtforsvarer søker å vri spillet til motsatt side – der er det god plass!
- Frislag ute på banen
 - føs ballen til spiller i fart
 - Still opp en spiller ved ballen og 2 skyttere
- Hjørneslag
 - Ballen føses til skytter som står ved frislagsringen – har 90graders vinkel mot målet
 - Skytter ser kun på ballen, ikke på de som løper ut!



Får spillerne til dette har de kommet mye lenger!



Kilder

- Håndbok for bandyledere i Røa bandy
 - Meget nyttig, masse god informasjon og mange gode øvelser
- www.roail.no – Bandy hjemmesiden,
 - 11- er øvelser, kan forenkles og benyttes for 7- er spill!
 - Vanningsregler
 - Treningstider på Røabanen og kunstfrossne baner
- Handledning alderstilpasset trening – (Svenske bandyforbundet)
- Trenerutdanning steg 1-(Svenske Bandyforbundet 1991)
- Trenerutdanning steg 2-(Svenske Bandyforbundet 1995)
- Bandyburken.se – massevis av øvelser!
- Per Wright – Ut på skøyter
- Youtube – sklibretteknikk, søkeord “slide board” –
 - iceskate technique
 - Power skating tips demo – ok!
 - “Bandy” – noen gode videoer!



Til neste gang på is!

Oppgave:

Bruk kildene som det er referert til i dette dokumentet!

- Lag en enkel oversikt over neste istrening
- Sett opp noen enkle oppvarmingsøvelser på skøyter som du mener passer for ditt lags alderstrinn
- Sett opp noen enkle skøyteøvelser du mener passer for ditt lags alderstrinn.(mer "avanserte" enn oppvarmingen)
- Sett opp noen enkle øvelser med kølle og ball til bruk på skøyter inne i ishall
 - individuelle øvelser, og øvelser 2 og 2 sammen
- Sett opp lag og spill mye
- Avslutt med noe ekstra gøy!



Til neste gang på is:

Oppgave:

Ref. foil om spillesystem, velg ut tre øvelser som understøtter spillesystemet.

- Hvordan bør dette legges frem for spillerne
- Hva tror dere er kriterier for at spillerne i deres alderstrinn får til dette på isen(forutsatt at de har noen skøyte – kølle ferdigheter)



Hvordan var opplevelsen sett opp mot forventningene?

Hva savnet dere?

Hva skulle vi hatt mindre av?

Hva var bra?

Var det inspirerende?



Har disse spillerne hatt det gøy?

Stor takk til.....



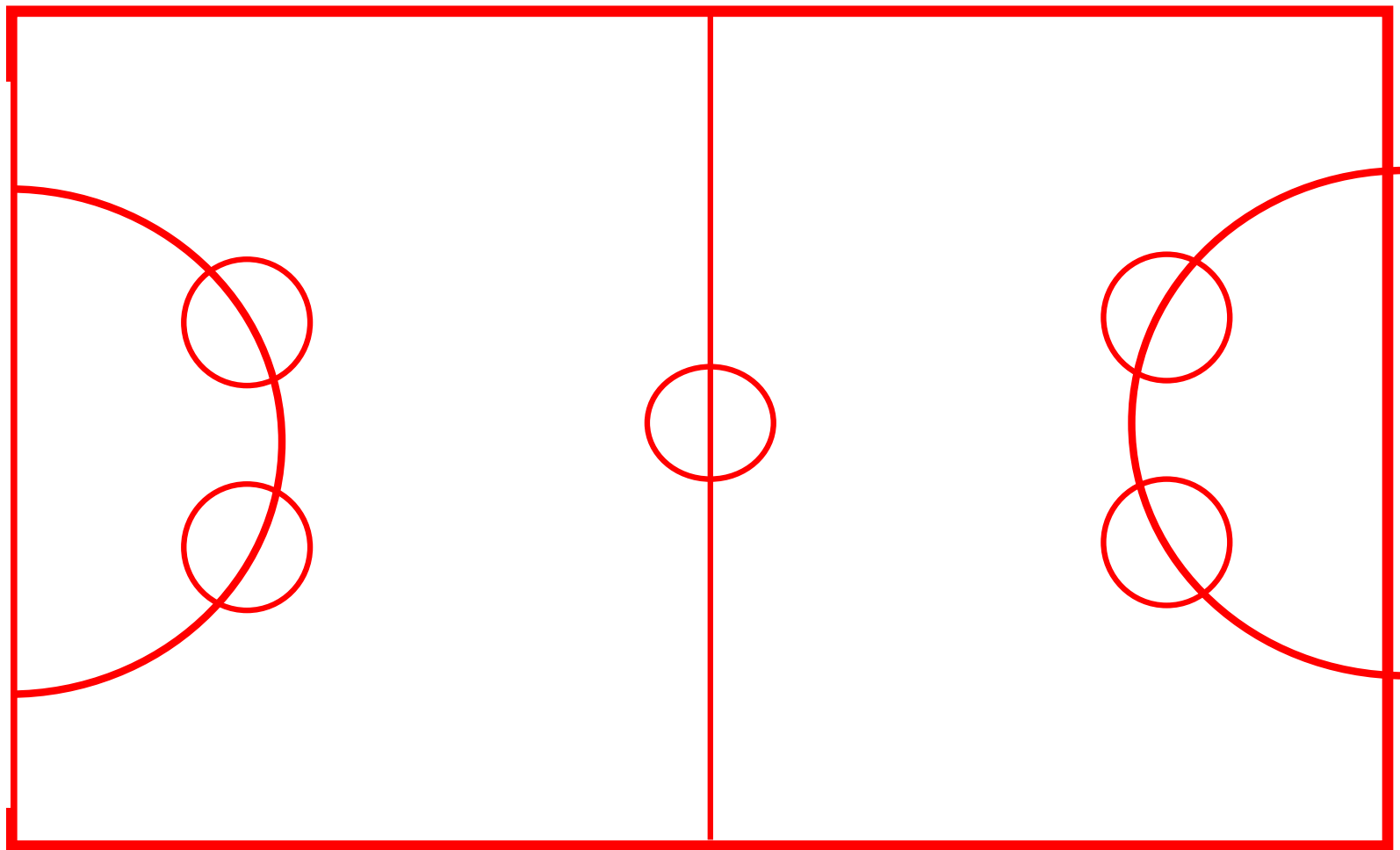
Geir Nesgård – Håndbok for bandyledere I Røa Bandy

Bandyforbundet – bandy trenerutdanning steg 1 og 2

Ullern Bandy – godt samarbeid om øvelser-noen år tilbake

En arbeidsgiver som har sponset kopiering(utenfor arbeidstid!)

Hanne Werner – for koordinering av påmeldinger etc.



Barnebandy Røa, Henrik nov 08

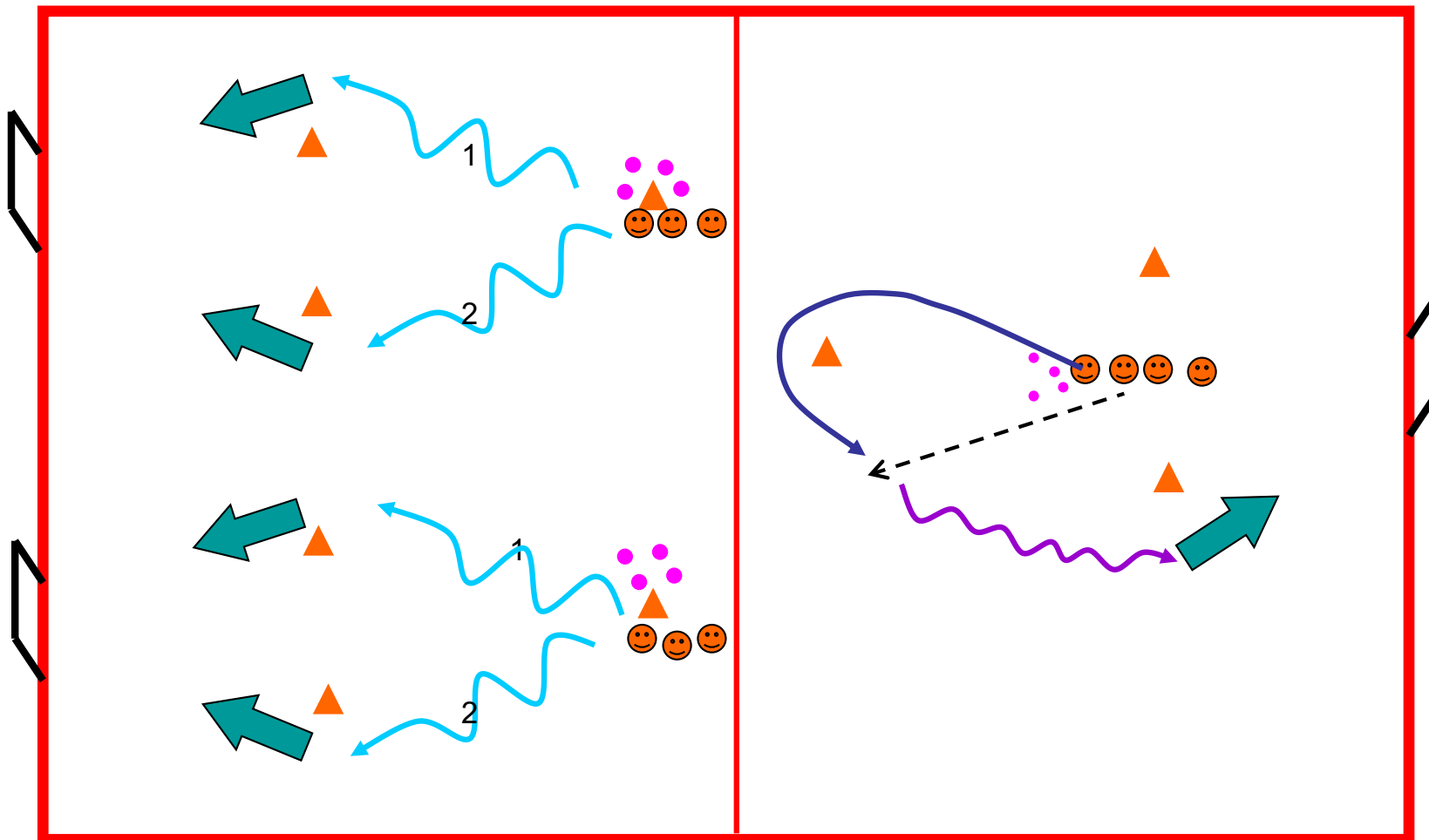
Eksempel på forberedelse til trening

Tenk på:

- Se på ballen.
- Tren på skudd fra begge hold
- Treff ball og mål

Bild 1.

Bild 2.



1. Stillastående, fra begge sider
2. Se bilde 1, kjør 2 grp, ikke bytt mellom gruppene(obs: hvert bilde er $\frac{1}{4}$ av banen).
3. Se bilde2, annenhver side, alltid nr 2 i køen som senterer og så starter