

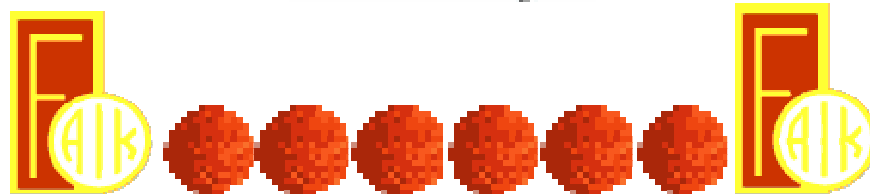


Rev. 2009-06-12

**Bandy**



# FAIK BANDYNS RÖDA TRÅD



**Mål- och riktlinjer för FAIK Bandy's  
ungdomsverksamhet**



Rev. 2009-06-12

# Bandy



## Innehållsförteckning

- 1 Inledning**
- 2 Mål- och visioner**
  - Klubben
  - Ungdomsverksamheten
  - Sociala mål
- 3 Organisation**
  - Klubben
  - Ungdomsverksamheten
  - Lag organisation
- 4 Verksamhetsplanering och verksamhetsuppföljning**
- 5 Medlemsrekrytering**
- 6 Policy**
  - Rese policy
  - Alkohol och drog policy
  - Reseersättnings policy
  - Försäkringskydd
  - Sponsrings policy
- 7 Vi i FAIK Bandy, förhållningssätt och förväntningar**
  - FAIK - ledaren....
  - FAIK - spelaren....
  - FAIK - laget
  - FAIK - föräldern....
- 8 Ekonomi**
  - Spelarens kostnader
    - Medlemsavgifter
    - Istidsavgifter
    - Material och utrustning
    - Ev. övriga kostnader (cuper mm)
  - Lagets ekonomi
    - Lag kassa
    - Lag sponsring
    - Domare/rese kassa
    - Cup avgifter
    - Resor



# Bandy



Rev. 2009-06-12

- Lotterier mm
- Deltagar mål (antal stödberättigade per is pass mm)
- Ungdomsverksamhetens ekonomi
  - Statliga och kommunala bidrag
  - Planhyror
  - Domarkostnader
  - Cup bidrag
  - Resebidrag
  - Övriga kostnader
  - Kioskverksamhet
  - Konserter
  - Säsongsavslutning

## 9 Riktlinjer för lagens och spelarnas utveckling

- Faik bandyns grundsyn
- Allmänna riktlinjer
  - Samarbeten mellan lagen
  - Träningar
  - Matchning (matchningspolicy)
  - Seriespel
  - Cupspel
  - Distriktsverksamhet
  - Förbundsverksamhet
  - Sommarbandy läger
  - Särskilda aktiviteter, bollpojkar mm

*Skridsko och Bandykolan (5-7 år)*

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

U17

U19/Farmarlaget

- Kunskapstabell för ungdomslagen i FAIK
- Kunskapstabell för målvakterna i FAIK

## 10 Tips

- Bandytips
- Allmänna tips kring träning



Rev. 2009-06-12

## Bandy



### **Bilagor (endast i ledarpärm):**

- Adresslista Ledare
- Istidschema
- Ansvarsområden FAIK Ungdomsbandy
- Aktivitetslista - mall (papperskopia)
- Blankett för mediciner, allergier, astma mm - mall
- Innehåll sjukvårdsväska
- Lagförteckning - mall
- Lagorganisation - mall
- Samla lagledningen inför säsongen - mall
- Verksamhetsplan - mall
- Verksamhetsberättelse - mall
- FAIK U-Bandy trafiksäkerhets policy
- FAIK U-Bandy drog policy
- Bandyförbundets licensförsäkring
- Domarlista FAIK U-Bandy
- Domarkvittens inklusive ersättningsnivåer – blankett
- Övningsbank FAIK U-Bandy
- Dispensansökningar - blankett
- Utbildningar
- Material för planering av sommarbandyskola

### **Övrigt utbildningar**

- Första hjälpen
- Mentala grunder
- Sömn, uppladdning och kostinformation
- Bandyutbildning för föräldrar



Rev. 2009-06-12

# Bandy



## 1 Inledning

---

Bandyn i Finspång har en lång tradition. Finspångs AIK är en förening som bildades redan 1937 genom en sammanslagning mellan Finspong IK och Finspong AIF, första bandymatchen i Finspång spelades redan 1919, första bandymatchen i FAIK spelades 1938. Aktiviteten i klubben har varierat under åren, men år 2008 togs beslutet att göra en riktig satsning på ungdomsbandyn, detta dokument är ett led i detta.

Vi ser med tillförsikt fram mot kommande år där vi hoppas FAIK Bandy blir en blomstrande förening som växer både på senior- och ungdomssidan.

Vi har vårt A-lag i allsvenskan, farmar laget i div. 1 och 4 ungdomslag från 8-15 år samt bandyskola för de allra yngsta.

Vår förhoppning är att få behålla våra ungdomar så vi inom de närmaste åren har lag ända upp till U-19, samt fylla på från bandyskolan med minst ett lag i varannan åldersgrupp.

Med gemensamma krafter vill vi förena spelare, ledare och föräldrar så att alla känner delaktighet, glädje och ansvar för vår verksamhet!

Du följer väl med på vår resa?!

Bo Selerud  
Ungdomsansvarig i FAIK Bandy



Rev. 2009-06-12

## Bandy



### 2 Mål och visioner

---

FAIK Bandy skall verka för att ge våra ungdomar en meningsfull fritid och en fostran och utveckling inom idrotten till att fungera socialt i grupp och naturligtvis bra bandyspelare. Alla ungdomar som deltar i verksamheten skall ges lika förutsättningar och möjligheter. Det ska vara roligt att vara med i FAIK Bandy.

Ungdomsverksamhetens huvudmål är att det ska finnas minst ett lag i varannan åldersklass, från bandyskola upp till seniorverksamhet (20 år). Idag finns lag upp till 15 års ålder och den största utmaningen ligger i att få de äldsta åldersgrupperna kvar i verksamheten. Ungdomsverksamheten skall också syfta till att förse föreningens representationslag med spelare.

För att detta skall vara möjligt krävs struktur inom föreningen och gemensamma riktlinjer som underlättar ledarnas arbete för att motivera spelare att fortsätta spela bandy. Ungdomsverksamhetens goda arbete skall också marknadsföras så att det kan underlätta rekrytering av spelare och ledare till föreningen.

Vi vill förena spelare, ledare och föräldrar i föreningen så att alla känner ansvar, glädje och delaktighet i verksamheten.

***Kortsiktigt mål 1-3 år:***

Behålla antalet ungdomar i åldersgruppen U12-U15, öka antalet för *Skridsko och bandyskolan* / U 8 - U11 med 10-20 barn/år, bilda juniorlag samt rekrytera ledare/tränare.

***Långsiktigt mål 4-8 år:***

Minst ett lag i varannan åldersklass för pojkar samt öka antalet ungdomar i föreningen.

***Vision:***

SM-finalplats för juniorer



# Bandy

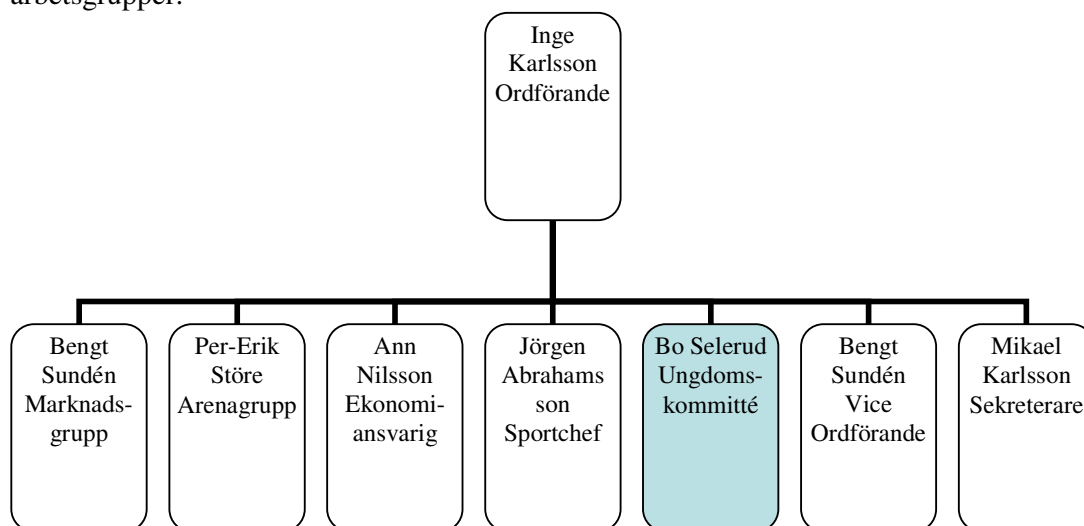


Rev. 2009-06-12

## 3 Organisation

### 3.1 Klubbens organisation

FAIK Bandy är uppdelad på seniorverksamhet och ungdomsverksamhet. Båda verksamheterna styrs formellt av en gemensam styrelse med olika funktioner och arbetsgrupper.



Som en särskild ”arbetsgrupp” finns ungdomskommittén. Ungdomskommittén är organiserade med en ungdomsordförande i en egen kommitté, men lyder formellt under samma juridiska person som övrig verksamhet. Ordföranden för ungdomskommittén ingår som ordinarie ledamot i FAIK Bandy styrelse.

### 3.2 Ungdomskommittén

Ungdomskommittén består av ett antal ordinarie medlemmar och har eget budgetansvar. Till kommittén kallas även representanter för de olika lagen vid behov.

Ungdomskommittén består av följande funktioner (se även Bilaga ” Ansvarsområden FAIK Ungdomsbandy”)

- |                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| • Ungdoms ansvarig                 | Bo Selerud       |
| • Sekreterare/kioskansvarig        | Anette Magnusson |
| • Ekonomi                          | Ann Nilsson      |
| • Sportsligt/utbildnings ansvarig  | Joakim Larsson   |
| • Material ansvarig                | Lennart Rickmar  |
| • Sponsor/annons ansvarig          | Stefan Fransson  |
| • Stipendier/bidrag m.m.           | Thomas Lindström |
| • Skridsko och bandyskola ansvarig | Anna Stenlund    |



## Bandy



Rev. 2009-06-12

### 3.3 Kansli

Ansvarig för bandyn på kansliet är Hans-Åke Lindberg, hatte@faik.org

Efter överenskommelse mellan kansli/lagledare i resp. lag så kallas motståndare, domare vid matcher/sammandrag, därför är det viktigt att lagledare/kansli har bra kontakt med varandra.

Kansliet sköter även kontakt med Medley som håller i driften av Grosvads IP för matcher/träningsider, samt stöttar även lagledare/tränare med att ta fram spelförslag vid sammandrag.

Uppdaterad lag lista, **se Bilaga ”Aktivitetslista”**, ska lämnas till kansliet p.g.a. medlemsavgifts utskick, licensregistrering (*vid 12 års ålder*) samt koll på kiosk åtagande, därför måste förändringar av spelartruppens sammansättning alltid meddelas kansliet snarast.

Finspång AIK Bandy

Grosvadsvägen 5

612 41 Finspång

Tfn: till kansliet 0122-144 66

Tel till matchsekretariatet 0122-145 21

Fax: 0122-194 45

E-mail adress till kansliet

[faik@finspang.mail.telia.com](mailto:faik@finspang.mail.telia.com)

### 3.4 Lagens organisation

Inriktningen är att följande funktioner skall finnas i varje ungdomslag:

Tränare: Är huvudansvarig för planering av träningar och matcher  
Ansvarar för verksamhetsplan och verksamhetsuppföljning.  
*Laguttagning.*  
Matchning av laget.

Ass tränare: I varje lag bör finnas minst två assisterande tränare.

Slipare: I varje lag bör finnas två utbildade slipare för slipning av spelarnas skridskor inför träningar och matcher.  
Sliputbildning anordnas regelbundet av föreningen.

Lagledare: Kontakt med föräldrar, **se även Bilaga ”Blankett för mediciner, ...”**  
*Kallar spelare till matcher ihop med tränare.*  
Samordnar/håller kontakten med kansli som kallar



## Bandy



Rev. 2009-06-12

motståndare, domare samt ordnar med istider med Medley.

Se under punkt 3.3 Kansli

Betalar domare, tar ut domare/resebidrags kassa av kassör.

Se under punkt 8.2 Lagets ekonomi

Ansvarar för ev. lag kassa.(kan även vara 2 föräldrar)

Skriver laguppställningar, **se Bilaga "Lagförteckning"**

För aktivitetskort, **se Bilaga "Aktivitetslista"**,

Ekonomi: Kiosk/lott ansvarig

IT ans: Läger ut information på lagets hemsida

Detta är självklart en rekommendation och inriktning på hur ett lags organisation ska se ut. Funktionerna kan delas eller en person kan ansvara för flera funktioner, men kom ihåg att alla ovanstående uppgifter är exempel på vad som måste fungera i ett lag. Ju fler personer som hjälper till desto bättre.

**Bilaga "Lagorganisation"** för rapportering av lagets organisation, fylls i och lämnas senast 30 september varje säsong till sekreteraren i ungdomskommittén (eventuellt senare för nystartade lag).

#### 4 Verksamhetsplanering och verksamhetsuppföljning

---

Utifrån riktlinjerna i detta dokument verksamhetsplaneras samtliga lag i föreningens ungdomsverksamhet inför varje säsong. I planeringen beskrivs bl.a. lagens målsättningar, träningar, matcher (försäsongperiod och matchperiod) och eventuellt cup deltagande.

En preliminär verksamhetsplan lämnas in till ungdomsstyrelsen dock senast 15 april. En slutlig verksamhetsplan lämnas in senast 30 september.

Verksamhetsplanen följs upp efter säsongens slut och utmynnar i lagets verksamhets berättelse som beskriver hur säsongen har varit utifrån innehållet i verksamhetsplanen. Verksamhetsberättelsen lämnas in senast 15 april.

**Bilaga: "Samla lagledningen inför säsongen", modell för säsongsplanering och säsongsanalys**

**Bilaga: Mall för lagens "Verksamhetsplan"**

**Bilaga: Mall för lagens "Verksamhetsberättelse"**

#### 5 Medlemsrekrytering

---

Alla inblandade i FAIK Bandy's verksamhet (spelare, ledare och föräldrar) är



# Bandy



Rev. 2009-06-12

ambassadörer för föreningen och ansvarar tillsammans för att marknadsföra FAIK Bandy som en attraktiv förening. Detta gör vi framför allt genom ett gott uppträdande i alla sammanhang.

Dessutom skall FAIK Bandy bedriva aktiviteter som uppmärksammas och som synliggör klubbens verksamhet, t ex:

- Bandyskola
- Bandyndag
- Sommarbandy läger from U10 (from U12 betalar FAIK halva kostnaden).
- Hemsida med aktuell information.
- Information i skolorna.
- Annonser (media). Press, PR, reklam, marknadsföring mm.
- Bedriva aktiviteter som syns i media.
- Affischering stora arbetsplatser Siemens, SAPA, Kommunkontoret, Luvata, N.Ö.K. köpcenter (Viberga) m.fl.
- Flygblad till fotbollsklubbar i Finspång med omnejd.
- Arrangemang vid friluftsdagar och liknande aktiviteter. Förslag A-lagspelare.

## 6 Policys

---

### 6.1 Trafiksäkerhetspolicy

Inom FAIK Bandy finns en antagen trafiksäkerhetspolicy som omfattar områdena färd sätt, säker hastighet, synbarhet, bältesanvändning, fordonet, alkohol och andra droger, cykelhjälm, prioriteringar och förarkrav. Kortfattat kan här nämnas följande utdrag från policyn:

”För att kunna bedriva bandyverksamhet måste föreningen genomföra transporter för våra aktiva. Det vill vi göra med så stor trygghet och säkerhet som möjligt. Resor till bortamatcher bör t ex ske med fullstor buss. Undantag kan göras vid kortare resmål där föräldrar kör personbilar. Föraren skall följa trafikreglerna och bälten skall alltid användas.”

**Bilaga: ”FAIK U-Bandys trafiksäkerhets policy”**

### 6.2 Alkohol- och drogpolicy

FAIK bandy Finspång bedriver en ideell verksamhet som ska främja fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling för våra medlemmar. Idrottsföreningen förfogar över en stor målgrupp barn och ungdomar. Vi vill ta ansvar och erbjuda dem en drogfri uppväxtmiljö. Inom idrotten lär vi oss också hur kroppen fungerar och tar ställning emot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användandet av droger.



# Bandy



Rev. 2009-06-12

Vår idrottsförening har därför tagit ställning och utformat riktlinjer (en drog policy) för användandet av droger i vår verksamhet. Drogpolicyn säger bland annat att vi inte tillåter att barn eller ungdomar under 18 år använder tobak, alkohol, narkotika eller dopingpreparat inom vår verksamhet och att aktiva över 18 år är förebilder för de yngre medlemmarna. Om vi upptäcker att någon använder ovanstående preparat leder det omgående till samtal mellan ledare, den aktiva och föräldrarna.

## Bilaga: "FAIK U-Bandys drog policy"

### 6.3 Reseersättnings policy

Enligt föreningens trafiksäkerhetspolicy skall i normalfallet fullstor buss användas vid bortamatcher. Bussresorna finansieras via "egenavgifter" 150 kr/resenär eller 250 kr/familj, samt via resebidrag från föreningen.

*Halva busskostnaden, alt. reseersättning gäller för alla åldersgrupper:*

- Skridsko och bandyskola
- 7-manna poolspel
- 11-manna ungdomsserier
- Förbundsserier

Bidrag erhålls mot redovisning av kvitto. Eventuellt överskjutande kostnad bekostas av lag kassan.

I normalfall ska resor till bortamatcher, *sammandrag* ske med fullstor buss. Spelaren betalar 150 kr/resa för detta. I mån av plats är föräldrar och syskon välkomna att följa med och då betalas istället en familjeavgift på 250 kr. Undantag görs för resor till Norrköping, Linköping och K-holm, dit vi åker bil. Reseersättning utgår då med 10 kr/mil som betalas ut från rese kassan av lagledare. Spelarna/medresenärer betalar 30 kr/resa till chauffören. Ledare åker gratis till samtliga bortamatcher. *Samma regler gäller vid resa som har med distriktslag att göra.*

### 6.4 Försäkringsskydd

För att fullgott försäkringsskydd ska gälla vid träning och matcher, samt transport till och från hemmet krävs att medlemsavgift betalats. Barn eller ungdomar vars föräldrar inte har erlagt medlemsavgift kommer därför inte att få delta vid match.

Bandyförbundets försäkringsbolag är Pensum, mer info på [www.pensum.se](http://www.pensum.se)

Skada anmäls omgående hos Euro Accident på tele 0470-729850

### 6.5 Sponsringspolicy



# Bandy



Rev. 2009-06-12

Enskilda lag har rätt att ordna egna sponsorer men måste då alltid tillfråga ungdoms kommittén för godkännande. Kontakt med presumtiva sponsorer får endast ske efter kontroll mot Styrelsens spärllista för sponsorer, för att undvika dubbel uppvaktning av sponsorer.

## 7 FAIK Bandy; förhållningssätt och förväntningar

---

### 7.1 FAIK - ledaren

- Följer framtagna riktlinjer för varje åldersgrupp.
- Ser till att ALLA spelare har roligt vid varje sammankomst.
- Bidrar med erfarenheter till andra ledare i föreningen.
- Grundutbildning ger god kunskap om bandy och barn/ungdomsledarskap.
- Erhåller stöd för utveckling (utbildning) genom FAIK.
- Tittar på äldre lags träningar för att se och lära.
- Är motiverad och engagerad.
- Ska vara en positiv och god förebild.
- Uppträder sportsligt och ödmjukt, och klagar t.ex. inte på domslut.
- Arbetar aktivt för glädje, gemenskap och god kamratanda.
- Motverkar mobbing och destruktivt snack.
- Främjar föreningen som helhet och det egna laget.

### 7.2 FAIK - spelaren

- Agerar alltid utifrån lagets bästa.
- Är alltid en god kamrat.
- Uppträder sportsligt och ödmjukt.
- Får ta för sig, provar och vågar misslyckas.
- Lyssnar på sina ledare.
- Meddelar alltid ledaren vid frånvaro.
- Gör alltid sitt bästa på träning och match.
- Passar tider.
- Har god ordning på sin utrustning.

### 7.3 FAIK - laget

- Har en positiv inställning, där vi ser möjligheterna i laget och i lagkamraternas kvaliteter.
- Uppmuntrar och stöttar alltid varandra.
- Alla tror på sig själv och på laget.
- Kan, om alla alltid gör sitt bästa.
- Har en seriös inställning till träningar och matcher så att vi är väl förberedda.
- Är ödmjuka och accepterar varandra.



## Bandy



Rev. 2009-06-12

- Ser varandras lyckanden och glädjes med dem.
- Har en positiv inställning där alla i laget betyder något och bidrar med något som tillför laget i den position som man är uttagen till.
- Har en klar bild över hur det skall fungera utifrån den plats i laget som var och en spelar på och att alla accepterar sin roll.
- Spelar alltid sitt eget spel i alla matcher.

### 7.4 FAIK -föräldern

- Stöttar och engagerar sig i barnets bandyintresse. Låter barnet utöva sin bandy och ha roligt efter sina förutsättningar utan att bli jämförd med andra barn.
- Betalar medlemsavgift för sina barn/ungdomar så att försäkringsskydd erhålls.
- Är en god förebild och uppträder med vett och etikett.
- Låter ledaren "coacha" laget.
- Tar ansvar och aktiv del i klubbens arbeten och aktiviteter, som t.ex. arena, matcher, kiosk och evenemang.
- Tar aktivt del av information som delges av lagledningen.
- Tar tillsammans med barnet ett ansvar för att godkänd utrustning används vid träning och match.

## 8 Ekonomi

---

### 8.1 Spelarens kostnader (2008 års prisnivå)

<b>Medlemsavgifter:</b> Barn under 7 år	ingen avgift
Barn t.o.m. 17 år	100 kr
18-65	200 kr
65-	50 kr
<i>Familj</i>	<i>350 kr</i>

<b>Träningsavgifter:</b> Ett barn	300 kr
2 eller fler barn	450 kr

#### **Material och utrustning:**

(Röd) hjälm med galler obligatorisk.

Skridskor obl.

Halsskydd obl.

Klubba obl.

Benskydd obl.

(Röda) bandystrumpor

Bandyhandskar

Suspensoar obl.

Armbågsskydd obl.



## Bandy



Rev. 2009-06-12

(Blå) bandy byxor med skydd

För nybörjare i skridsko/bandyskolan ingår ett startpaket innehållande tröja, halsskydd, klubba, boll, vattenflaska i träningsavgiften första året, medlemsavgift i Finspångs AIK tillkommer först från och med det året man fyller 8 år. Priset för en komplett bandyutrustning varierar från ca 1 500 kr och uppåt, men kan med fördel köpas begagnat via salutorg sida på FAIK bandys hemsida och friluftsförbundets ”bytare dag” eller från äldre spelare i klubben. *På klubbens hemsida finns ett salutorg med begagnad utrustning.* Slipning av skridskor erhålls kostnadsfritt i rimlig omfattning när medlemsavgiften är betald.

Tips och råd om utrustning går igenom av lagets ledare inför säsongen, och önskas mer information kontakta gärna ledarna.

### **Eventuellt övriga kostnader, cuper, resor mm:**

Vid cup deltagande står FAIK för anmälningsavgiften och spelaren själv för samtliga omkostnader. En övernattnings cup (2-3 dagar) kostar ca 500 – 700 kr/spelare. För denna avgift erhålls vanligtvis kost och logi under hela cup vistelsen. En endags cup är betydligt billigare. Undantaget är *en cup/år för U13*, där FAIK står för anmälningsavgiften och alla omkostnader. För resor, se under punkt 6.3 Reseersättnings policy

## **8.2 Lagets ekonomi**

### **Lag kassa:**

Det enskilda laget har möjlighet att arbeta ihop en egen lag kassa till t.ex. gemensamma aktiviteter, cuper, längre resor mm. Detta kan kräva arbetsinsatser från föräldrarna. Beslut om lag kassa och användning av densamma skall alltid tas på föräldramöte.

### **Lag sponsring:**

Det enskilda laget har rätt att ”värva” egna sponsorer för sponsring av träningsoveraller, jackor, bussresor eller annat, men måste alltid meddelas ungdomskommittén för godkännande. Däremot får ingen reklam annan än den av huvudstyrelsen beslutade tryckas på matchställ och ingen av de av Styrelsen ”fredade” sponsorererna uppvaktas. Sponsorlistan ajour hålls av marknadsansvarig i Styrelsen.

### **Domare/Rese kassa:**

Hämtas ut från ungdoms kommitténs kassör innan säsongstart när spelschemat har fastslagits från bandy förbundet. Lagledare i resp. lag gör en preliminär beräkning av domarekostnader samt reseersättningar till personbilar vid säsongens matcher. Ev. återstående pengar återlämnas efter säsongens slut till kassören.

### **Cup avgifter:**



## Bandy



Rev. 2009-06-12

I normalfallet står spelaren själv för deltagaravgifter vid cup (se ovan). Laget kan dock via sin lag kassa subventionera denna avgift. För utförlig information se punkt 8.1.

### Resor:

Om egenavgiften (150 kr x antalet resenärer, 250 kr familj) samt föreningens subvention (se nedan) inte täcker busskostnaden ansvarar laget via lag kassan att täcka mellanskillnaden. Därför är det viktigt att bortamatcher planeras på så sätt att bussen fylls så gott som möjligt, t ex genom samplanering med äldre/yngre lag som ska spela mot samma motståndare.

### Lotterier:

I föreningens regi anordnas ett lotteri per säsong där alla ungdomsspelare förbinder sig att sälja. Behållningen av detta tillfaller ungdomsverksamheten. Det enskilda laget kan, efter beslut i ungdomskommittén, anordna egna lotterier. Laget ansvarar själv för att tillstånd mm finns. Lotteri ansvarig (f. närvarande Inge Karlsson) fördelar lotter till resp. lag.

### Deltagarmål (antal stödberättigade per is pass mm)

Den dominerande kostnaden för ungdomsverksamheten är planhyror som delvis ska täckas av statliga och kommunala aktivitetsbidrag (se nedan). Därför är det av stor vikt att istiderna utnyttjas effektivt och att träningarna samplaneras med äldre/yngre lag. Ungdomsverksamhetens mål är att under varje is pass ska minst 25 spelare delta (gäller fullstor plan). Deltagarantalet får dock inte äventyra kvaliteten på träningen, vilket kan vara fallet om för många barn är på isen samtidigt kontra för få ledare.

## 8.3 Ungdomsverksamhetens ekonomi, de största posterna

### Statliga och kommunala bidrag:

Ungdomsverksamhetens största inkomstkälla är statliga och kommunala aktivitetsbidrag. Observera att samtliga ledar ledda sammankomster ger bidrag. För att få dessa bidrag ska varje lag fylla i närvarokort som redovisas till FAIK Bandy's kansli som sammanställer alla närvarokort. Redovisningen till kansliet görs snarast efter varje höst respektive vårsäsong's slut. Redovisningen sker med fördel på digitala blanketter som skickas ut av FAIK:s kansli till respektive lags lagledare.

Bidragen uppgår till följande belopp (2008 års nivå):

Alder	7 - 9 år	10 - 12 år	13 - 20 år
Statligt stöd per tillfälle	22,50 kr	22,50 kr	22,50 kr
Statligt stöd per deltare	7,50 kr	7,50 kr	7,50 kr
Kommunalt stöd per tillfälle	37,00 kr	37,00 kr	37,00 kr

(max 30 deltagare)

Ett 11-årslag med 25 deltagare på en sammankomst erhåller sålunda totalt 284,50 kr i bidrag för denna sammankomst.

Se Bilaga "Aktivitetslista",



Rev. 2009-06-12

## Bandy



### **Planhyror:**

Den största enskilda kostnadsposten för ungdomsverksamheten är planhyror.

För 2009 gällde följande hyresnivåer, planhyror per timme:

Turbin hallen: *Träning 255 kr/tim*

Grosvads bandyplan: *Match hyra 210 kr/tim* (11-manna) resp. *140 kr/tim* (7-manna)

Grosvads bandyplan: *Tränings hyra 150 kr/tim.*

### **Domarkostnader:**

Ungdomsverksamheten bekostar samtliga ungdomslags domarersättningar vid hemmamatcher.

Lagledare rekviderar förskottskassa från FAIK Bandys kassör och redovisar domarkvittenser omgående, dock senast en vecka efter varje årsskifte och resterande kvittenser och ev. överskjutande kassa direkt efter säsongens slut, kan även lämnas till Faik:s kansli. OBS! Ersättning erhålls endast för fullständiga kvittenser.

### **Bilaga: "Domarlista FAIK U-Bandy"**

### **Bilaga: "Domarkvittens inklusive ersättningsnivåer"**

### **Cup bidrag:**

Ungdomsverksamheten bekostar anmälningsavgiften till de cuper som är rekommenderade för varje åldersgrupp eller likvärdiga cuper. Anmälningsavgifterna varierar mellan 1000-2000 kr.

### **Rese bidrag:**

Enligt föreningens trafiksäkerhetspolicy skall i normalfallet fullstor buss användas vid bortamatcher. Bussresorna finansieras via "egenavgifter" 150 kr/resenär eller 250 kr/familj, samt via resebidrag från föreningen.

*Halva busskostnaden, alt. reseersättning gäller för alla åldersgrupper:*

- Skridsko och bandyskolan
- 7-manna poolspel
- 11-manna ungdomsserier
- Förbundsserier

Bidrag erhålls mot redovisning av kvitto. Eventuellt överskjutande kostnad bekostas av lag kassan.

### **Övriga kostnader:**

Bland övriga kostnader som ungdomsverksamheten finansierar kan nämnas



# Bandy



Rev. 2009-06-12

- Delfinansiering av kansli (personal, lokal, utrustning)
- Matchdräkter
- Slipmaskiner
- *Material*
- *Serieanmälningar*
- *Sommarbandyläger*
- *Annonsering*
- *Sportlovsbandy*

### **Kioskverksamheten:**

FAIK Bandys ungdomslag blir tilldelade ett antal kioskveckor i Grosvads cafeteria varje år som åligger föräldrar att bemanna efter utskickat schema av kioskansvarig, kan man inte arbeta tilldelad tid är man skyldig att själv byta tid med annan förälder. Kiosken ger ett bra tillskott till ungdomsverksamheten. Överskottet går till alla lags verksamhet.

### **Grillning/försäljning vid A-lagsmatcher:**

*Föräldrar/äldre ungdomslag ansvarar för grillning/försäljning ihop med ansvarig från styrelsen vid A-lagsmatcher.*

### **Konserter:**

Föräldrar är även skyldiga att ställa upp att hjälpa till vid minst ett tillfälle/säsong då klubben blir tilldelade konsertarrangemang eller dylikt för att dra in pengar till ungdomsverksamheten.

### **A-lagets hemma matcher:**

*Skridsko/bandyskolan och ungdomslagen (U8-U9) turas om att vara maskotar vid hemmamatcherna.*

Ungdomslagen (U9-U12) turas om att vara bollpojkar

Föräldrar till de barn vars barn är bollpojkar är sargvakter vid hemmamatcherna.

Deltagandet schemaläggs av ungdomskommittén.

### **Säsongens avslutning:**

*Skridsko/Bandyskolan och ungdomslagen (U8-U14) har en gemensam avslutning, där lagen presenteras, vandringspriser, presenter och plaketter delas ut.*

Ungdomslagen U15, U17 och U19 har en egen gemensam avslutning, där lagen presenteras, stipendier, vandringspriser, presenter och plaketter delas ut.

## **9 Riktlinjer för lagens och spelarnas utveckling**

---

### **9.1 FAIK bandys grundsyn**

Ungdomsbandyn inom FAIK Bandy satsar på helheten när det gäller synen på ungdomarnas idrottsutövande.



Rev. 2009-06-12

## Bandy



Satsningarna på teknik, fart, lekfullhet och hälsa har formulerats i en FAIK slogan:

**”Kille eller tjej – bandy – en sport för dig !”**

*”Det är kul för barn och ungdomar att vintertid med fart kunna få njuta av kombinationen skridskoåkning och bollspel. Det är dessutom friskt att ha förmånen att få göra detta i huvudsak utomhus!”*

Syftet med ungdomsverksamhetens satsningar är att få fram en positiv profil av FAIK Bandy med något som vi både är ensamma om och samtidigt bäst på. Det är viktigt att spelarna tycker det är kul att hålla på med bandy och att alla känner att de utvecklas samtidigt som alla känner en stolthet över sin idrott och sin klubb.

För att betona betydelsen av rörelseglädje har ungdomssektionen därför bland annat satsat på att utbilda slipare på ungdomslagets slipmaskin. Att erbjuda nyslipat till varje match är lika självklart som att slipningen anpassas till varje ungdomsspelares mognad i sin individuella åkstil.

Bandy är ett lagspel, där alla i laget har en viktig funktion att fylla. Således behövs alla i laget för att det ska fungera.

### 9.2 Allmänna riktlinjer

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till mer teknik och spelorienterad. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, efter sin vilja och efter sina förutsättningar.

Generellt ska alltid samarbete mellan lagen förekomma för FAIK bandyns bästa, närliggande ålders kullars ledare ska alltid utbyta erfarenheter med varandra.

Vid brist på spelare till matcher ska det fyllas på från ålders kullen under om inte det laget har match samtidigt.

Vid ev. ”lån” av spelare skall detta alltid överenskommas mellan lagets ledare.

Grundfysik tränas i tre områden och inom samtliga ingår koordination, smidighet och stretchning:

- Grundkondition
- Allmän styrka
- Spänst

### 9.3 Skridsko och bandyskolan (5-7 år)

Lekfullhet med stor inriktning på skridskoåkning och att ha roligt. På ett lekfullt sätt strävar man efter att öva in baskunskaper i skridskoåkning och hantering av klubba och



## Bandy



Rev. 2009-06-12

boll. Träning en gång i ishallen och två gånger i veckan fr.o.m. att isen är spolad ute. Säsongen avslutas med ”prova på” matchspel och skojig avslutning med något jippo.

### 7-manna spel

#### 9.4 U8

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, med massor av grundläggande skridskoåkning och inslag av passningar och skott. Ingen försäsongsträning förrän isen spolats på Grosvad. Rekommenderat två is pass per vecka om en timme. Träningen bör så ofta som möjligt genomföras som 3 stationsövningar för att undvika inaktivitet och köbildning vid övningarna. Övningarna genomförs på ett lekfullt och roligt sätt för att skapa glädje.

7-manna poolspel i regi av ansvarige för Mellansvenska ungdomsserie. Viktigt att alla spelar lika mycket och att alla provar på att spela på alla platserna i laget.

Rekommenderade cuper: Bandyns Dag.

Som U8 är spelarna maskotar vid A-lagets hemmamatcher enligt fastställt schema.

#### 9.5 U9

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, mycket grundläggande skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till mer teknik träning samt i grunderna för anfalls- och försvarsspel. Ingen försäsongsträning förrän isen spolats på Grosvad. Rekommenderat två is pass per vecka om en timme.

Träningen bör så ofta som möjligt genomföras som 3 stationsövningar för att undvika inaktivitet och köbildning vid övningarna.

7-manna poolspel i regi av ansvarige för Mellansvenska ungdomsserie. Alla spelar lika mycket och alla provar på att spela på alla platserna i laget.

Rekommenderade cuper: Broman Cup i Örebro och Katrineholm bandy cup

Som U9 är spelarna också maskotar vid A-lagets hemmamatcher enligt fastställt schema.

Som U9 är spelarna bollpojkar vid A-lagets hemmamatcher enligt fastställt schema.

#### 9.6 U10

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till mer teknik träning samt i grunderna för anfalls- och försvarsspel. Ingen försäsongsträning, däremot rekommenderas några sociala arrangemang på försäsongen för att skapa gemenskap i laget. Rekommenderat



## Bandy



Rev. 2009-06-12

två is pass per vecka om en till 1,5 timme.

Träningen bör så ofta som möjligt genomföras som 3 stationsövningar för att undvika inaktivitet och köbildning vid övningarna.

7-manna poolspel i regi av ansvarige för Mellansvenska ungdomsserie. Alla spelar lika mycket och alla provar på att spela på alla platserna i laget.

Rekommenderade cuper: Broman cup i Örebro och ICA supermarket cup i Åtvidaberg,

Som U10 är spelarna också bollpojkar vid A-lagets hemmamatcher enligt fastställt schema.

### 9.7 U11

Träningen är inriktad på bandyn baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande ålder och färdighet utvecklas träningen till mer teknik träning samt i grunderna för anfalls- och försvarsspel. Möjlighet att ha försäsongsträning en gång/vecka under oktober månad som komplement till istiden i ishallen tills isen spolas på Grosvad. Här kommer inslag av konditionsträning in i träningen. Ej obligatoriskt deltagande på försäsongsträning om spelarna deltar i andra sommaridrotter av konditionskaraktär t.ex. fotboll.

Rekommenderat 3 is pass per vecka om 1 till 1½ timme.

Möjlighet att anmäla sig till sommarbandy läger i Edsbyn.

Träningen bör så ofta som möjligt genomföras som 3 stationsövningar för att undvika inaktivitet och köbildning vid övningarna.

7-manna poolspel i regi av ansvarige för Mellansvenska ungdomsserie. Alla spelar lika mycket och alla provar på att spela på alla platserna i laget.

Gemensamt ombyte med duschning efter träning och match.

Rekommenderade cuper: Broman Cup i Örebro och Katrineholm bandy cup.

Som U11 är spelarna också bollpojkar vid A-lagets hemmamatcher enligt fastställt schema.

### 11-manna spel

### 9.8 U12

Träningen inriktas förutom mot teknikträning även mot spelmoment i anfall och försvarsspel. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares



## Bandy



Rev. 2009-06-12

förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar. Förutom Sommarbandy läger förekommer barmarksträning i olika former för att stärka och utveckla spelarna. Konditionsträning är en del av träningen. Ej obligatoriskt deltagande på barmarksträning om spelarna deltar i andra sommaridrotter av konditionskaraktär t.ex. fotboll.

Rekommenderat att ha tre is pass från oktober-november till säsongen avslutas omfattande 1 till 1½ timme.

Träningen bör så ofta som möjligt genomföras som 3 stationsövningar för att undvika inaktivitet och köbildning vid övningarna.

11-manna spel i Mellansvenska ungdomsserierna för P12 med inriktning på att prova alla platser. Olika speltid kommer att gälla beroende på plats i laget. Man spelar olika mycket på olika platser. Även olika matchtid kan förekomma på grund av engagemang på träningar samt träningsnärvaro.

Gemensamt ombyte med duschning efter träning och match.

Rekommenderade cuper: Motala Cupen, *Nicke cupen Nässjö* och AROS Bandy Cup i Västerås

Som U12 är spelarna också bollpojkar vid A-lagets hemmamatcher enligt fastställt schema.

### 9.9 U13

Träningen inriktas förutom mot teknikträning även mot spelmoment i anfall och försvarsspel. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar. Konditionsträningen ingår regelbundet i större omfattning. Förutom Sommarbandy läger förekommer barmarksträning i olika former för att stärka och utveckla spelarna. Ej obligatoriskt deltagande på barmarksträning om spelarna deltar i andra sommaridrotter av konditionskaraktär t.ex. fotboll.

Rekommenderat att ha tre is pass från oktober-november till säsongen avslutas omfattande 1 till 1½ timme.

11-manna spel i Mellansvenska ungdomsserierna för P13.

Vid denna ålder börjar alla hitta sin plats, men det ska ändå finnas möjlighet att prova på ett par olika platser. Olika speltid beroende på plats i laget. Även olika matchtid kan förekomma på grund av engagemang på träningar samt träningsnärvaro.

Gemensamt ombyte med duschning efter träning och match.

Rekommenderade cuper: *Nicke cup Nässjö*, AROS Bandy Cup och Åtvidabergs Cupen.



## Bandy



Rev. 2009-06-12

Som U13 kan man bli uttagen i Östergötlands läns lag och spela Svenska Spel Cup.

### 9.10 U14

Träningen inriktas förutom mot teknikträning även mot spelmoment i anfall och försvarsspel. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar. Konditions och styrketräning (utan vikter) ingår som en del av träningen. Förutom Sommarbandy läger förekommer barmarksträning i olika former för att stärka och utveckla spelarna. Ej obligatoriskt deltagande på barmarksträning om spelarna deltar i andra sommaridrotter av konditionskaraktär t.ex. fotboll.

Rekommenderat att ha ett barmarkspass i veckan från maj, ett till två barmarkspass från augusti och tre is pass från oktober-november tills säsongen avslutas omfattande 1 till 1½ timme.

11-manna spel i Mellansvenska ungdomsserierna för P14

Vid denna ålder börjar alla hitta sin plats, men det ska ändå finnas möjlighet att prova på ett par olika platser. Även olika matchtid kan förekomma på grund av engagemang på träningar samt träningsnärvaro.

Gemensamt ombyte med duschning efter träning och match.

Rekommenderade cuper: Kosa Mini Cup och Skobes cup Katrineholm.

Som U14 kan man bli uttagen i Östergötlandslands läns lag.

### Juniorverksamhet

### 9.11 U15

Träningen inriktas förutom mot teknikträning även mot spelmoment i anfall och försvarsspel. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar. Avgörande för laguttagning är färdighet och intresse. Det ska finnas möjlighet för mera utvecklade spelare att prova på spel i U17, U19 och/eller farmarlag. Förutom Sommarbandy läger förekommer barmarksträning i olika former för att stärka och utveckla spelarna. Ej obligatoriskt deltagande på barmarksträning om spelarna deltar i andra sommaridrotter av konditionskaraktär t.ex. fotboll.

Rekommenderat att ha ett barmarkspass i veckan från maj, ett till två barmarkspass från augusti och tre is pass från oktober-november tills säsongen avslutas omfattande 1 till 1½ timme.

Kontinuerliga tester genomförs av samtliga spelare.



## Bandy



Rev. 2009-06-12

11-manna spel i Mellansvenska ungdomsserierna för P15  
I denna ålder har alla sin plats i laget, men kan prova på någon ytterligare plats. Olika speltid beroende på plats i laget. Även olika matchtid kan förekomma på grund av engagemang på träningar samt träningsnärvaro.

Gemensamt ombyte med duschning efter träning och match

Rekommenderade cuper: Kosa mini Cup.

Som U15 kan man bli uttagen i Östergötlands läns lag och spela Svenska Spel Cup. Tillhör man de 8-9 bästa i länet kan man bli uttagen till Sv. Bandyförbundets Elit läger för P15 och därifrån ev. bli uttagen till P15 landslagets uttagnings läger. P15 landslaget spelar VM vartannat år och landskamper vartannat. Till P15 landslaget blir 16 man slutligen uttagna varje år.

### 9.13 U17

Träning minst två dagar per vecka från maj och minst tre dagar per vecka från augusti. Under försäsongsträningen läggs tonvikten på konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning. Ej obligatoriskt deltagande på barmarksträning om spelarna deltar i andra sommaridrotter av konditionskaraktär t.ex. fotboll.

När sedan man övergår till träning på is så läggs tonvikt på teknikträning med viss inriktning mot egen roll samt spelmoment i anfalls och försvarsspel. Förutom den obligatoriska delen att utveckla skridskotekniken och klubbtekniken, kommer även taktiska och mentala inslag in för att klara framtida övergång till seniorbandy.

Successiv ”slussning” till seniorbandy, avgörande är färdighet och intresse. Prova på att spela i FAIK Bandy (farmlaget) och de allra bästa P17 spelarna kan eventuellt medverka i A-laget som junior avbytare och eventuellt träna med A-laget.

Kontinuerliga tester genomförs av samtliga spelare.

Spel i förbundets P17-allsvenskaserie samt att försöka kvalificera sig till SM-slutspel.

Intresserade P17 spelare kan få domarutbildning för att döma 7-manna eller 11-manna bandy.

Efter P17 skall man vara redo för spel i P19.

De 25 bästa P17 spelarna blir uttagna i en landslags träningsgrupp för att kvalificera sig till P17 landslaget som spelar VM vartannat år och NM vartannat. Till P17 landslaget blir 16 man slutligen uttagna varje år.

### 9.14 U19/Farmlaget



## Bandy



Rev. 2009-06-12

Träning minst två dagar per vecka från maj och minst tre dagar per vecka från augusti. Under försäsongsträningen läggs tonvikten på konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning. Ej obligatoriskt deltagande på barmarksträning om spelarna deltar i andra sommaridrotter av konditionskaraktär t.ex. fotboll.

När sedan man övergår till träning på is så läggs tonvikt på teknikträning med viss inriktning mot egen roll samt spelmoment i anfalls och försvarsspel. Förutom den obligatoriska delen att utveckla skridskotekniken och klubbtekniken, kommer även taktiska och mentala inslag in för att klara framtida övergång till seniorbandy. Efter P19 skall man vara redo för senior spel på den nivå som man har förutsättningar att klara av.

Successiv ”slussning” till seniorbandy. Prova på att spela i FAIK Bandy(farmlaget) och de bästa P19 spelarna medverkar i A-laget som junior avbytare och tränar med A-laget.

Spel i förbundets P19-allsvenskaserie samt att försöka kvalificera sig till SM-slutspel.

Kontinuerliga tester genomförs av samtliga spelare.

Intresserade P19 spelare kan medverka som ledare vid föreningens Sommarbandy läger samt få domarutbildning för att döma 11-manna bandy.

De 25 bästa P19 spelarna blir uttagna i en landslags träningsgrupp för att kvalificera sig till P19 landslaget som spelar VM vartannat år och NM vartannat.

Till P19 landslaget blir 16 man slutligen uttagna varje år.



# Bandy



Rev. 2009-06-12

## Kunskapstabell för ungdomslagen i FAIK

Träningsmoment	Förklaring	B-skola	P8-9	P10-11	P12-13	P14-15	P16-17
Lag	Antal spelare	7	7	7	11	11	11
<b>Skridskoteknik</b>							
Isättning	Hur sätts skridskorna i isen	Träna	Träna	Kunna			
Översteg	Åka runt och rakt fram	Prova	Träna	Kunna			
Översteg bakåt	Åka runt och rakt bakåt			Prova	Träna	Kunna	
Gir sväng /Hawaii	Ena foten framför den andra i sväng		Prova	Träna	Kunna		
Kondition	Åka runt ett antal varv runt plan			Prova	Träna	Träna	Träna
Baklängesåkning	Börja med att vända i fart			Prova	Träna	Kunna	
Balansövning	"köttbullen" m.fl.	Prova	Träna	Kunna			
<b>Klubba/Boll</b>							
Passningar	Stillastående och i rörelse	Prova	Prova	Träna	Kunna		
Skjuta rakare	Stillastående och i rörelse	Prova	Träna	Kunna			
Teknikbanor	Rundbanor med olika moment	Prova	Träna	Kunna			
Dribblingar	Enkla som kropps fint, 2st ordentligt		Prova	Träna	Kunna		
Väggpassningar	Bolla mot sarg, sedan med spelare		Prova	Träna	Kunna		
Överlämning	Boll till medspelare i motsatt riktning		Prova	Träna	Träna	Kunna	
Lyror	Till andra långsida, sedan till fri yta			Prova	Träna	Kunna	
Sprätt	Till andra långsida, sedan till fri yta			Prova	Träna	Kunna	
Skjuta bandyskott	Stillastående och i rörelse			Prova	Träna	Kunna	
<b>Regler</b>							
Genomgång av regler	Ta hjälp av en domare		Prova	Träna	Kunna		
Knattedomare	Delta i utbildning och döma					Kunna/ Praktisera	Kunna/ Praktisera
<b>Taktik</b>							
Roller i laget	Platsernas uppgift	Prova	Prova	Prova	Träna	Kunna	Kunna
Styrning defensivt	Åka med motståndare vid anfall		Prova	Träna	Träna	Kunna	
Understöd offensivt	Åka med medspelare vid anfall			Prova	Träna	Kunna	



# Bandy



Rev. 2009-06-12

Fasta situationer	Uppställning, teori	Info	Förstå	Prova	Träna	Kunna	
Taktik grunder	Enkel teori för matcher		Teori	Praktik	Kunna		
Taktik avancerad	Spelstarter, uppspel, styrspel			Prova	Träna	Träna	Kunna
Speluppbyggnad	Spelstarter, uppspel, styrspel				Prova	Träna	Kunna
Avslut i spelövning	Teori och praktik		Prova	Träna	Träna	Kunna	
<b>Styrka</b>							
Styrketräning egen vikt	Backträning, armhävning			Prova	Träna	Kunna	
Styrketräning med vikter	Hantlar, skivstång					Prova	Träna
<b>Kondition</b>							
Spåret/skogsterräng	Våga springa egen takt			Prova	Träna	Kunna	
Spåret på tid	Förbättra egen tid				Prova	Träna	Kunna
Mjölksyra	Pressa kroppen vad den tål					Prova	Träna
Tempoväxling	Öka farten med ett ryck				Prova	Kunna	
<b>Övrigt</b>							
Lekar	Svarte man, istappen, följa John	Prova	Kunna	Vilja	Vilja	Våga	Våga
Målsättningar för laget	Ha kul, laganda, m.m.		X				
Gruppenpassad träning	Hjälpa vissa som halkat efter		X				
Barmarksträning	Lätt träning, lek, spel, träna bena		X				
Cuper hemmaplan	Små krav		X				
Cuper bortaplan	Ökade press			X			
Träningsläger vinter	En dags på hemmaplan			X			
Träningsläger barmark	Påskynda sammanhållningen				X		
Enskilda spelarsamtal	Vad tycker de om att spela bandy				X		
Spelarråd	Hjälpa till vid svåra beslut				X		
Matchbesök	Utvärdera några juniormatcher				X		
Antal träningar/vecka		1	2	2-3	3	3	3

## Målvakterna

- Målvakter erbjuds specialträning med kunnig och rutinerad instruktör.
- Se till att vi har minst 1st målvakt på 10st spelare
- Fostra målvakter
- Låt alla spelare prova på under 7-mannaspel



# Bandy



Rev. 2009-06-12

## Målvaktstips

- Ha rätt avstånd till stolparna.
- Gå in i banan och var följsam.
- Håll alltid upp båda händerna i axel höjd i situation.
- Var med och spela ute ibland och bättra din skridskoåkning.

Se även Bilaga: ”Övningsbank FAIK U-Bandy – Målvaktsträning ungdom”

## 10 Tips

---

### 10.1 Bandytips

#### Regler för spelarna

- Dåligt väder är inget skäl att utebli från träning och match
- Hör av er i så god tid som möjligt om ni INTE kan vara med på träning/match. Även träningarna är obligatoriska. Meddela då helst per e-post, sms eller "i sista minuten" på telefon till någon av tränarna.
- Kom i tid till träningar och matcher.
- Spelare som är krassliga skall inte spela men måste meddela att de inte kommer.
- Kritisera aldrig domaren eller medspelaren.
- Kom ihåg hals skydd och vatten flaska. Glömmer man hals skyddet får man INTE spela match.

#### Före match

- Kom i tid, ring om ni kommer senare än bestämd tid.

#### Omklädningsrummet vid match

- Ombyte görs i omklädningsrummet.
- Ledaren bestämmer spelpositioner, om ni vill spela på annan plats prata med ledaren på träningen innan matchen.
- Ledaren utser lagkapten för matchen.
- Ledaren utser målvaktuppvärmare.
- Gå ut ur omklädningsrummet samlat, vänta tills alla är klara för att gå ut.
- Uppvärmningen görs tillsammans, ledaren utser en spelare som ansvarig, övriga följer efter.

#### På spelplan

- Ramsa före match
- Schille ville vippen FAIK FAIK...eller
- Hejsan grabbar är ni klara ...jajamensan fattas bara ...eller



## Bandy



Rev. 2009-06-12

### Under matchen

- Under matchen uppträder vi juste mot motståndare och domare.

### Tips till föräldrarna

- Uppmuntra föräldrarna att heja på barnen, som kämpa på, heja, applådera, och be dem undvika att skrika ut vad spelarna skall göra, som spela bollen, spela på kanten, det är ledarnas jobb.
- Ingen rökning i närheten av planerna
- Kritisera aldrig domaren.
- Ge konstruktiv feedback.
- Ledarna och spelarna står på en sida av planen, föräldrar, släkt och vänner på den andra.
- Påpeka inte att det andra laget spelar fult, det kan skapa onödig rädsla. Det är ofta när man är tveksam och rädd som man gör illa sig.
- Titta gärna på träningar och matcher. Det betyder mycket.
- Föräldrar och andra anhöriga bör informeras att premiering (ex.10kr/mål) av målskytte inte utvecklar passningsspelet och lag bygget.
- Inte vistas i omklädningsrummet när ledarna har genomgång före, under och efter matchen med spelarna.

### Efter matchen

- Efter match ställer alla upp och tackar motståndare och domare
- Vi tackar "motståndare" och domaren med. ... eller
- Vi tackar motståndare och domare med en applåd, alla applåderar!

### Omklädningsrummet efter match

- Vi samlas därefter inne i omklädningsrummet eller vid sidan av plan.
- Vid samlingen efter match går vi igenom vad vi gjorde bra.
- Dusch och ombyte innan vi åker hem.

### Träningen efter match

- *Går vi igenom föregående match.*

### Taktikregler vid matcher

- Definierade några fasta situationer, och ge dem namn.

### Avslag

- Alltid pass bakåt

### Frislag, Inslag

- Egen och motståndarnas planhalva: Närmsta spelaren slår bollen till några som kommer med fart med långt avstånd från bollen, kallad Clintan.
- Frislag vid straffområdet slås av den utsedde skytten, mot mål.



# Bandy



Rev. 2009-06-12

## Hörna

- Bestäm och använd par skyttar, samt en 3:e som ”upp plockare” (fångar upp missade bollar)
- Kort hörna, passar bollen hemåt till medspelare som kommer med fart.
- Att tänka på vid egen hörna, att backarna rör på sig och är beredda på motståndarnas eventuella kontring.

## Straff

- *Tränare* utser skytt.
- Placering, anfallarna är beredd på returer, minst 2st spelare skall rusa in i straffområdet.
- Att backarna står beredda på motståndarnas eventuella kontring.
- Vid motståndarens straff kan man placera en anfallspelare på topp, för eventuellt ett snabbt utkast.

## Försvär

- Rensa vid eget mål: Slå bort bollen vid röriga situationer.
- Åk hem närmsta vägen, om du kommer på efterkälken.
- Understöd: Åk 2 och 2 när vi bryter anfallande med boll, som i svarte man.
- Det är en heder att jaga ikapp motståndaren, om man själv har tappat bollen.

## Uppspel

- Utkast av målvakt till spelare som kommer emot målvakten, tar bollen och bågar ner och anfäller på andra sidan.

## Inspel till mål

- Anfallare som åker ner i hörnet, inspel mot målet snett bakåt till medspelare
- Vid andra tillfällen, använd hårda rakare efter isen.

## Visa ord från en A-lagspelare

- Alla gör sitt bästa för laget, så behöver vi aldrig tvivla.
- Laget före jaget.

## 10.2 Allmänna tips kring träning

### Allmänt

- Det är bättre att bryta en icke fungerade övning än att fortsätta.
- Det kan vara bra att tydliggöra övningarna för föräldrarna, så de inser varför vi gör en viss övning, de kan då hjälpa till att uppmuntra spelarna.
- Frys spelet på träningarna för att kunna ge råd och uppmuntra
- Spelare hämtar bollen, när den åker utanför plan.
- När du avslutar en övning så försök att samtidigt planera för nästa övning.



# Bandy



Rev. 2009-06-12

- Hitta ett "flyt" i träningen.
- Det är viktigt att undvika en massa stopp och onödiga förflyttningar. Tänk noga igenom övningens alla förflyttningar.
- Ställ upp alla i gruppen framför dig då du instruerar.
- Visa övningen om övningen är ny och poängtera viktiga moment, t.ex. passning, mottagning, överlämning, etc.
- Om en övning bara körs åt ena hållet under en träning så se till att övningen spegelvänds nästa gång.
- Bestäm regler för träningen t.ex. då du blåser en signal så skall alla komma omedelbart, vad som gäller bollarna vid samling etc. för att få så mycket effektiv träningstid som möjligt.
- Ha ordning och reda.

## Passningar

- Träna på att ha hårda pass redan från början.
- Ha ögonkontakt med mottagaren.
- Passningsmottagaren måste tydligt visa var han/hon vill ha bollen.
- Träna pass i rörelse.
- Träna olika typer av pass, t.ex. lyra, sprätt, rakning och djupled.
- Ge spelarna tid att träna passningar, eftersom passningar är det viktigaste momentet i spelet.

## Skott

- Titta på bollen - målet vet du var du har.
- Träna grunderna på "liggande boll". Övergå därefter att oftast skjuta i rörelse.
- Träna på att snabbt komma till skott, "skjuta i skäret". Gärna i trängda situationer.
- Lika viktigt att skjuta rakt framifrån som i vinkel.
- Träna skott från båda håll.
- Träna bollträff och precision framför hårdhet.
- Träna på att ha en avslappnad skottrörelse. "Krama" ej klubban för hårt.

## Överlämningar

- Ha tidig ögonkontakt med medspelaren.
- Genomför alltid överlämnande genom att släppa bollen hemåt, så att motståndaren ej kommer åt bollen.
- Boll föraren skall passa bollen en liten bit vid överlämningen.
- Träna på att mottagande spelare har åkning i anfallsriktning.

## Skridskoåkning

- Åk alltid mycket skridskor på träningarna.
- Ge spelarna möjlighet att vid varje träningspass träna på olika skridskomoment, t.ex. översteg, start och stopp, vändning bakåt, etc.
- Visa och instruera tydligt de olika skridskomomenten.



# Bandy



Rev. 2009-06-12

- Se till att spelarna har välslipade skridskor.
- Bjud in någon äldre spelare som visar

## Roligaste

Den roligaste träningen hade vi då det var snöstorm, med drivsnö på planen, då inget normalt träningspass egentligen skulle kunna genomföras, om det var någon som över huvud taget ville gå ut. Vi spelade doppboll med en bandyboll och tvåmål. Vi kasta oss på magen i snön och försökte i kamp få tag i bollen.

## Nya spelare

Nya spelare välkomnas varmt upp till tonåren, sedan kan det bli svårt för dem att komma ifatt, om de inte är duktiga skridskoåkare. Låt de vara med som andra i övningarna och be dem besöka friåkningarna. De kan matchas lite sparsamt tills de blev varma i kläderna, för diskussion med grabbarna och deras föräldrar, vi tror att det uppfattats som positivt att smyga igång.

## Vett & etikett

- Ett okamratligt beteende som exempelvis ”du är kass”, ”du är värdelös”, ”du kan ju inte skjuta” accepteras ej.
- Upprepat prat i samband med genomgångar och övningar betraktas som ointresse och accepteras inte.
- Skjuta bort bollen i ilska samt svordomar är inte tillåtet.
- Kommentera och ifrågasätta allt som sägs, allt från laguttagningar till övningsmoment, accepteras inte.
- Avviker återkommande från övningar och ursäktar sig att ha ont, dålig slip mm. accepteras inte.
- För tuff i närkamper, så att medspelare blir ledsen eller kan skadas accepteras inte.

## Då vett & etikett saknas

- Vid dåligt uppförande tilldelas spelaren en varning.
- Åtlyds inte varningen får spelaren lämna planen och se resterande del av träning från sidan, i samtal tillsammans med en ledare, samt samtal med förälder
- Åtlyds inte utvisning får spelaren en avstängning från träning eller match, samt samtal med förälder.
- Åtlyds inte avstängning, bör samtal med spelare och förälder hållas och diskutera om det är bandy som spelaren verkligen brinner för.

## Tänkvärt

- Ha kul, roligt och skojigt.
- Skridskoåkningen är A och O i bandy.
- Jobba mycket för en god laganda.

Antagen av FAIK Bandys ungdomskommitté den 11 juni 2008