



Rev. 2011-03-17

# Bandy



## 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.

#### Omlädningsrummet vid match

- Ombyte görs i omlädningsrummet.
- 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 omlädningsrummet 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

#### 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.



## Bandy



Rev. 2011-03-17

- 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 Clinton.
- Frislag vid straffområdet slås av den utsedde skytten, mot mål.

### 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.



# Bandy



Rev. 2011-03-17

## **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 kontrung.
- Vid motståndarens straff kan man placera en anfallsspelare på topp, för eventuellt ett snabbt utkast.

## **Försvar**

- 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 anfaller 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.
- 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.



# Bandy



Rev. 2011-03-17

- 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.
- 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



## Bandy



Rev. 2011-03-17

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.
- Upprepad 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.
- Skridskoåkning är A och O i bandy.
- Jobba mycket för en god laganda.

Antagen av FAIK Bandy ungdomskommitté den 11 juni 2008