



Rev. 2009-06-12

## Bandy



### 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.

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



## Bandy



Rev. 2009-06-12

- 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 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.



## Bandy



Rev. 2009-06-12

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 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 spolats 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 1.½ 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.



## Bandy



Rev. 2009-06-12

### 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 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



## Bandy



Rev. 2009-06-12

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.

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 Östergötlands 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



## Bandy



Rev. 2009-06-12

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.

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 (farmarlaget) 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.



Rev. 2009-06-12

## Bandy



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

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



Rev. 2009-06-12

## Bandy



### 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”