

Blå tråden

Ready bandy 2019

Sammenfatning

1. Innledning
2. Målsetting
3. Policy
4. Utviklingsplan
5. Spillsystem

1. Innledning

Hva er den blå tråden?

Den blå tråden består av retningslinjer som vi i Ready Bandy vil at spillere, ledere og foreldre skal følge fra barnebandyen til seniorbandyen. Vi vil gjennom disse retningslinjene forsikre at alle i foreningen får et klart bilde av hva Ready Bandy står for, hvilke målsettinger vi har, hvordan vi oppfører oss og hvordan vi vil spille bandy. På denne måten kan alle i foreningen jobbe sammen ut i fra et felles og trygt grunnlag for å utvikle våre bandyspillere og drive Ready fremover.

Derfor er det viktig at alle trenere, ledere, spillere og foreldre leser gjennom denne informasjonen og at alle, uansett lag og alder følger de bestemmelsene som foreningen har satt.

Den blå tråden er et levende dokument som kan endres i fremtiden, og vi i administrasjonen og styret tar gjerne imot synpunkter på forandringer.

2. Målsetting

Overordnede mål

Ready Bandy sitt motto er: *"flest mulig - lengst mulig - best mulig"*. Vi vil skape et positiv og sunt miljø der alle lærer bandy og utvikler en livslang interesse for sporten.

For å oppnå det arbeider vi for å:

- Skape et miljø der barn og ungdommer får lære bandy og føler seg trygge.
- La alle barn og ungdom lære seg god moralsk og etisk adferd samt viser respekt for medspillere, motspillere og øvrige personer.
- Drive en virksomhet som kjennetegnes av utvikling og utdanning, der overgangen fra barne- og ungdomsbandy skjer suksessivt.
- Få trenere, ledere og foreldre til å føle delaktighet og fellesskap med resten av klubben, samt at de sammen skaper et klimaat bestående av utvikling og samarbeid.
- Ha en god balanse mellom topp og bredde der alle spillere får muligheten til å spille og utvikle seg ut i fra sine egne ferdigheter og målsettinger.

Barne- og ungdomsvirksomheten i fokus

Ready bandy skal drive breddevirksomhet for barn og ungdom, som skal motivere til vekst både idrettslig og sosialt, bidra til et positivt samfunns- og menneskesyn med respekt for regler og medmennesker, samt en sunn livsstil uten dop og rusmidler.

Gjennom utdanning av ledere og et treningsinnhold som ligger i forkant samt speiler klubbens retningslinjer, vil vi skape de beste forutsetninger for at hvert individ skal utvikle seg i egen takt, opplæres til god lagånd og oppleve glede gjennom bandysporten.

Spesifikke oppgaver og mål for de respektive aldersgrupper og temaer gjennomsyrrer hele barne- og ungdomsvirksomheten, synliggjort gjennom fysisk og teoretisk trening.

En velfungerende ungdomsvirksomhet bygger på dugnadsånd. Derfor er vi svært takknemlige for ledernes og foreldrenes hjelp og støtte i forbindelse med de enkelte lags kamper og treninger samt klubbens felles aktiviteter.

Seniorvirksomheten og elitesatsing

Elite (Dame & Herrer)

Ready har valgt å satse på barne- og breddeidrett, men klubben mener også det er viktig at breddetanken ikke skal utelukke elitesatsing. Ready har som mål at A-lag Herrer skal være godt etablert i eliteserien og konkurrere om NM-gullet samt at A-lag Dame skal være godt etablert i dameserien og konkurrere om sluttspillplass.

Et langsiktig mål for klubben er at størst mulig andel av spillerne på A-lagen kommer fra egen klubb.

Øvrig

Målet for de øvrige seniorlagene er å beholde så mange spillere som mulig, enten de spiller for moro eller om de vil satse. De som vil satse skal selvsagt få sjansen til utvikling og spill på elitelaget om innstilling og kvalitet tilsier dette.

3. Policy

Oppførsel

Som aktiv i Ready Bandy skal du alltid tenke på at du ikke bare representerer deg selv, men også laget og hele foreningen. Din opptreden former omverdens bilde av Ready bandy, både på og utenfor banen. Alle som er innblandet i Ready bandy forventes å:

- Opptre ordentlig og korrekt ovenfor motstanderens spillere, trenere, ledere, foreldre og tilskuere.
- Alltid følge regler og respektere dommere, samt andre funksjonærer.
- Alltid vise kameratskap, uansett alder, nasjonalitet, etnisitet, religion, kultur, kjønn, seksuell legning, kjønnsidentitet eller fysisk og psykisk evne.
- Aktivt ta avstand mot vold, mobbing, rasisme, rusmidler, alkohol og doping.
- Alltid heie på og støtte alle Ready-lag.

Retningslinjer

Spillere

Retningslinjer til deg som spiller:

- Ha det gøy!
- Respektere dine lagkamerater.
- Gjør alltid ditt ytterste og streve etter utvikling.
- Gi beskjed om du er forhindret til å delta på trening eller kamp
- Kom godt forberedt til trening og kamp.
- Vi vil gjerne at du går på A-lagets og andre lags kamper og ser på bandy så ofte du kan, i det vi ser det som en utviklingsmulighet.
- Siden du er i et stadium i livet hvor du utvikler deg mye på ulike områder, ønsker vi at du alltid gir skolearbeid førsteprioritet, men at du planlegger tiden din slik at du ikke må stå over bandyaktiviteter for å klare å henge med.

Ledere

Ready stiller høye krav til ledere og trenere på alle nivåer i foreningen. Derfor er det viktig at du som leder utvikler ditt lederskap og deltar på kurs og møter som settes.

Du er en ambassadør for foreningen og en link mellom utøvere og ledelsen. Det er viktig at du setter foreningens beste i første rekke og dermed følger foreningens mål og retningslinjer, samt at du evaluerer det som skjer.

Ready Bandy - Blå tråden

Retningslinjer til deg som leder:

- Utvikle, gi energi og motivere/stimulere så vel individ som gruppe.
- Behandle dine egne spillere med respekt og oppmuntre.
- Sett utvikling før resultat. Som leder er du til for laget og spillerne – de er ikke til for deg eller for å oppfylle dine drømmer.
- Samarbeid, organiser og planlegg.
- Se alle spillere og gi alle muligheten til utvikling, ikke bare de beste for øyeblikket.
- Arbeid ut ifra den rollen du er tildelt, samt ta del i rollebeskrivningen.
- Sett sikkerheten først og se til at alle har korrekt og godkjent utrustning.
- Opptre på et korrekt vis under trening og match. Du er ikke bare en trener eller lagleder, men også medmenneske, veileder og forbilde. Tenk på at de tar etter hva du gjør, ikke bare hva du sier.
- Avstå fra alkohol og røyking i sammenheng med treninger, kamper, turneringer, treningsleir og liknende.
- Aldri prate positivt om alkohol eller andre rusmidler.

Foreldre

Foreldremedvirkning er en forutsetning for at virksomheten skal fungere. Foreningen vil skape et godt samarbeid mellom spillere, ledere og foreldre. Som forelder har du en viktig rolle i barnas utvikling og velbefinnende. Som forelder forventes du å gi støtte til spillere og ledere, både i framgang og motgang. Med dette menes en positiv innstilling for å påvirke spillernes tilstedeværelse på trening og deres oppgave om å alltid yte sitt beste.

Vi behøver også hjelp til at dere sørger for at deres barn kommer tidsnok til trening og kamp. Passer på at de ikke trener ved sykdom, hjelper dem med kosthold, og sørger for at utstyret er intakt og oppfyller gjeldende regler. Våre ledere er for alles beste, spør dem gjerne om råd. Derfor skal eventuelle meninger og tilbakemeldinger være konstruktive, og foregå under fire øyne med ansvarlig leder. Ikke i direkte tilknytning til kamp eller trening. En saklig diskusjon kan løse det meste. Respekter også lederens avgjørelser i garderoben i forbindelse med trening og kamp. Ønsker treneren å lede laget alene, uten lederen til stede i garderoben skal dette også respekteres.

Retningslinjer for deg som forelder:

- Det er lederen som avgjør ditt barns rolle i laget ut ifra foreningens retningslinjer.
- Tenk på at du som forelder alltid i alle situasjoner skal være et forbilde til barnet.
- Hjelp til med kjøring til bortekamper og cuper. Delta også på aktiviteter som laget skal ha.

Ready Bandy - Blå tråden

- Oppmuntre og hei på alle, det skal skje i positiv forstand, gi ros, men instruer ikke.
- Se til at ditt barn/ungdom kommer vel forberedt til trening/kamp, korrekt kost og hvile er viktig.
- Hjelp ditt barn/ungdom å planlegge treningsperioder så de ikke overbelastes med trening og kamper til de som for eksempel driver med flere idretter.

4. Utviklingsplan

Bandy er en idrett som tar lang tid å mestre og det er veldig viktig med delmål langs veien. Derfor deler vi opp utviklingsplanen i ulike kategorier, der de første årene fra 6-7 års alder opp til siste års 7er regnes som Barnebandy. Ungdomsbandyen begynner da spillerne starter på 11er ved 13 års alder.

Sammenfatning

Barnebandy(6-12 år)

Innledning:

For barn (opp til og med 12 år) skal målet være å leke og lære seg bandy. Alle spillere som deltar på trening spiller like mye og får forsøke seg på ulike plasser på laget. Kampresultatet skal ikke være styrende, men ha en svært underordnet rolle.

Læringsprosessen for en spiller som er 6 år er helt ulik læringsprosessen for en spiller som er 12 år. Barn tar til seg informasjon ulikt, avhengig av hvor gamle de er. Derfor skal treningen tilpasses etter hvor gamle barna er. Dette for å få mest mulig ut av hver trening.

Spillere som fra 10-årsalderen viser stort engasjement og vilje gis mulighet til å trene og spille på et lag høyere opp. Her bestemmer treneren hvilke lag våre spillere skal spille på. Vi vil også legge til rette for at jenter får spille og trene bandy med hverandre. De får også muligheten til å delta på guttenes treninger og være med på kamper/cuper etter avtale med lederne.

Fokus:

- *Skøytegang*
 - ✓ Start og stopp
 - ✓ Forlengs og baklengs
 - ✓ Oversteg begge veier, forlengs og baklengs.

- Ballkontroll
 - ✓ Kontrollere ballen (klare å se opp samtidig som man fører ball)
 - ✓ God pasningsteknikk
 - ✓ Beherske skudd

- Spilleforståelse
 - ✓ Kjenne til spillets regler
 - ✓ Være bevisst på de ulike posisjonene/rollene som finnes i bandy
 - ✓ Begynne med oppbygningsspill

Ready Bandy - Blå tråden

- ✓ Begynne med styring

- Fysik
 - ✓ Trening basert på lek og moro, med innslag av kamprelaterete øvelser
 - ✓ Driver med flere ulike idretter
 - ✓ Koordination(bevegelse, balanse)
 - ✓ Styrke med egen kroppsvekt
 - ✓ Utholdenhet, gjennom lek

- Mentalt
 - ✓ Selvtillitt, tro på seg selv og egne ferdigheter
 - ✓ Positiv innstilling
 - ✓ Mål (sette mål, visualisere disse, evaluere hvordan disse skal oppnås)
 - ✓ Indre dialog (kjenner til egne følelser)
 - ✓ Fokusering (være konsentrert på oppgavene)

Ungdomsbandy(13-20 år)

Innledning:

I denne alderen introduseres 11er bandy for første gangen. Spillestilen skiller seg fra 7er bandy på mange områder. Samarbeid med pasninger, delaktighet og kommunikasjon blir enda viktigere med flere spillere på banen og det fungerer ikke lengre å gå gjennom helt på egenhånd. Her kan man som trener påpeke viktigheten av samarbeid og at bandy er en lagsport, man kan også begynne å stille høyere krav til spillernes tekniske ferdigheter på bakgrunn av alder og introdusere mer avanserte spilleforståelse.

Fokus:

- *Skøytegang*
 - ✓ Mestre de skøytetekniske målene fra barnebandyen
 - ✓ God skøyteteknikk ved høy fart
 - ✓ Tempoveksling

- Ballkontroll

Ready Bandy - Blå tråden

- ✓ God kontroll på pasninger og mottak
- ✓ God oversikt ved føring av ball
- ✓ Klare å skyte fra begge sider
- ✓ Klare å slå flipp og vipp samt ta ned baller i luften

- Spilleforståelse
 - ✓ Følg spillesystemet og spille strukturert bandy
 - ✓ Prøve å være det førende laget spillemessig
 - ✓ Ha høy delaktighet og høyt balltempo
 - ✓ Mestre defensiven med styring og ulike høydepunkter samt brytepunkter
 - ✓ Prøve å alltid sette press på ballfører feilvendt (med nesen mot eget mål)

- Fysik
 - ✓ Lek er fortsatt et viktig innslag
 - ✓ Koodinasjon (koordinasjonen er viktig i en alder der barna vokser mye)
 - ✓ Styrke med kroppsvekt, og ytre motstand (medisinball, vektstang mm)
 - ✓ Utholdenhet/kondisjon (i denne alderen begynner kroppen å respondere på aerob utholdenhet)
 - ✓ Hurtighet (akselerasjon- og reaksjonsøvelser)
 - ✓ Fysiske tester (utholdenhet, styrke, kondisjon, hurtighet og koordinasjon).

- Mentalt
 - ✓ Selvtillitt (tro på seg selv og sin egen fremgang)
 - ✓ Positiv instilling
 - ✓ Mål (sette mål, visualisere dem og hvordan disse skal oppnås)
 - ✓ Indre dialog (bevisst på følelser, tanker og tenkesett)
 - ✓ Fokusering (være konsentrert på arbeidsoppgavene)
 - ✓ Avspenning (slappe av)

Alle kategorier

- *Bandyskole(6-7 år)*

Innledning:

Bandyskolen skal være startpunktet for rekruttering til Ready bandys ungdomsvirksomhet. Barn i denne alderen skjønner ikke helt hva målet med en kamp er, hvilke regler som benyttes eller hva en bevisst handling er. Motivasjonen for barn i denne alderen er ballen og mestring av skøytegåing. Gjennom leker med mye skøytegåing og gjennom øvelser med kombinasjonen skøytegåing/ballføring blir spillerne motiverte. Lange utlegg og forklaringer om spillet og regler er vanskelig i denne alderen fordi spillerne ikke klarer å ta til seg for avansert informasjon.

Fokus:

- *Skøytegåing* - treninger med fokus på lek
- *Ballkontroll* – Øve på håndtering av kølle og ball, med fokus på lek.
- *Fysik* – Treninger med utspring i lek, for eksempel fotball, innebandy stafetter osv. Trene mye på koordinasjon, balanse, bevegelse og timing. Oppmuntring.
- *Mentalt* – jobbe med selvtillitt (troen på seg selv og egen fremgang/ferdigheter). Arbeide med mål og hvordan disse skal oppnås. Det kan være så enkelt som å lære seg å bremse.

Retningslinjer for trenere:

- Skape en god stemning i laget så individene kan kjenne trygghet for å våge å prøve.
- Behovet for bevegelse er stort, derfor må stillestående køer unngås.
- Ha orden og oversikt. Bestemte regler for trening, f.eks ett blås i fløyten betyr at alle skal komme umiddelbart.
- Still opp alle i gruppen foran deg når du instruerer.
- Speilvend øvelsene så de får trent på skøytegåing og kølleteknikk begge veier.

Antall treninger(inkl. Kamper):

1 gang i uken + extratrening(løkkebandy etc)

Ready Bandy - Blå tråden

- Knøtt(8-10 år)

Innledning:

Lek, moro og motivasjon står i fokus. I denne aldersgruppen finnes det store forskjeller i utviklingen der individuelle tekniske forskjeller blir synlige. Det er derfor viktig at man er oppmerksom på spillernes ulike forutsetninger og gir individuelle instruksjoner. I den her alderen kan man begynne med matcher i organiserte former, hvilket innebærer at man bør introdusere teknikktreningens basiskunnskaper(skøytegåing, ballkontroll(skudd, pasninger, driblinger) og spilleforståelse).

Fokus:

- *Skøytegåing* - Beherske baklengs så vel som forlengs.
- *Ballkontroll* - Beherske føring av ball, pasninger og skudd. Spilleren skal ha kontroll på ballen i ulike hastigheter, forlengs så vel som baklengs, og gjøre bevisste valg med ballen. Spilleren skal se opp når de fører ballen, og ikke for mye på ballen. Slik har de kontroll på med- og motspilleren. Spilleren skal trene på å slå harde pasninger, ha øyekontakt med mottakeren og ha køllen på isen for at pasningsleggeren skal ha noe å sikte på. Det skal også øves på skudd fra begge siden, både i fart og stillestående.
- *Spilleforståelse* - Spilleren bør reflektere over sine valg og bli mer bevisst over ballen, banen og sine medspillere. Spilleren bør også kjenne til bandyens regler.
- *Målvakt* - Alla spillere skal få prøve seg som målvakt.
- *Fysikk* - Treninger basert på lek, med innslag av konkurransemomenter. lekfulla träningar med innslag av tävlingsmoment. Øv mye på koordinasjon (timing, balanse, bevegelse mm). Start smått med styrke med egen kroppsvekt. Stimuler utholdenhet gjennom lek. Det oppfordres til å drive med flere idretter.
- *Mentalt* – Jobb med å styrke selvtilliten (troen på seg selv og egen utvikling). Innstillingen skal være positiv, og man skal jobbe med mål (kortsiktige og langsiktige). Disse skal visualiseres og man må evaluere hvordan disse skal nås. Den indre dialogen (følelser, tanker og tenkesett) skal jobbes med. Også fokus på oppgavene og konsentrasjon er aktuelle områder. Man skal kunne fokusere på oppgavene igjen, etter å ha mistet fokus.

Retningslinjer for trenere:

- *Spille smålagsspill, helst med få spillere på hvert lag(4-6 st) så alla får røra ballen så mye som mulig.*
- Få spillerne til å gå mye på skøyter på treningene og gi dem mulighet til å øve på ulike typer skøytegåing på hver trening. Oversteg, start/stopp, vendinger, svinger.
- Benytt enkle øvelser, og ikke har for mange øvelser. Se til at øvelsene utføres korrekt. Hvis ikke instruer dem.

Ready Bandy - Blå tråden

- Hjelp, og lær, de spillere som ikke kjenner bandyreglene..

Antall treninger(inkl. Kamper):

2 ganger i uken + extratrening(løkkebandy etc)

Ready Bandy - Blå tråden

- Lillegutt / Lillejente(11-12 år)

Innledning:

I denne alderen øker spillernes krav på å lære, og de begynner å forstå mer avanserte øvelser og instruksjoner. Denne årgangen må forberede seg innenfor overgangen til 11er og man bør derfor introdusere basisen i angrep og forsvar, samt trene på ulike spillemomenter der spillerne har ulike roller. Spilleren skal selvsagt fortsette å trene ulike varianter av teknikktreningens basiskunnskaper.

Fokus:

- *Skøytegåing - Beherske baklengs så vel som forlengs samt oversteg forlengs og baklengs.*
- *Ballkontroll - Beherske ballføring i ulike hastigheter og introdusere nye driblinger som: tunnel, kroppsfinte, tittfint, skuddfinte, dallasfinte mm. Fortsett utviklingen av pasningsspillet med ulike typer av pasningar som: veggpass, lange pass, flipp, urvändningar, lyror, skudpass mm. Fortsett også med å trene skudd i fart og stillestående, fra begge sider.*
- *Spilleforståelse – Kjenne til og beherske oppbyggingsspill og styringsspill ut i fra felles spillsystemet. Etablere et godt pasningsspill med høy delaktighet i tidlig alder, da føring av ball på enkeltspillere ikke er gunstig.*
- *Målvakt - Ett moment som kan bli glemt er spesialtrening for målvakten. Man skal ikke plasseres i en spesifikk posisjon på banen for tidlig. Men man kan drive målvaktstrening der man fokuserer på målvaktens basisferdigheter. Samtlige spillere (av de som ønsker det) skal få prøve seg som målvakt.*
- *Fysikk - Treminger basert på lek, med innslag av konkurransemomenter. lekfulla träningar med innslag av tävlingsmoment. Øv mye på koordinasjon (timing, balanse, bevegelse mm). Start smått med styrke med egen kroppsvekt. Stimuler utholdenhet gjennom lek. Det oppfordres til å drive med flere idretter.*
- *Mentalt – Jobb med å styrke selvtilliten (troen på seg selv og egen utvikling). Innstillingen skal være positiv, og man skal jobbe med mål (kortsiktige og langsiktige). Disse skal visualiseres og man må evaluere hvordan disse skal nås. Den indre dialogen (følelser, tanker og tenkesett) skal jobbes med. Også fokus på oppgavene og konsentrasjon er aktuelle områder. Man skal kunne fokusere på oppgavene igjen, etter å ha mistet fokus.*

Retningslinjer for trenere:

- Fortsett med smålagspill, men øk vanskelighetsgraden for et raskere og bedre pasningsspill. Dette kan gjøres for ekesmepel ved å begrense antall berøringer per spiller.
- Tren spillerne i spillsystemet med oppbygningsspill og styring, hold det relativt enkelt.
- La spillere prøve ulike posisjoner og forklar dem disse.

Ready Bandy - Blå tråden

- Ved fysisk trening skal man først og fremst fokusere på korrekt teknikk slik at denne læres.

Antall treninger(inkl. Kamper):

2 ganger i uken + extratrening(løkkebandy etc)

Ready Bandy - Blå tråden

- Smågutt / Småjente(13-14 år)

Innledning:

Spillere i denne alderen krever mer, og kan utfordres mer. Derfor kan vi jobbe videre og introdusere mer avansert taktikk og spillsystem. Vi fortsetter også med de tekniske basisferdighetene.

For ungdommer til og med 13-14-årsalderen baseres laguttak til kamper ut fra spillernes oppmøte og innsats på trening. Kampresultatet er ikke det viktigste, men skal ha en underordnet rolle. Den enkelte spillers utvikling er like viktig som gruppens utvikling. Dermed er Ready bandy en utviklingsrettet klubb, og ikke resultatorientert, frem til og med smågutt / småjente.

Fokus:

- *Skøytegåing* - Her kan man legge mer fokus på retningsforandringer i fart, baklengs så vel som forlengs. Etter som banen blir større så bør man også trene på å holde en høy grunnfart, glid og veksle tempo i skøytegåingen.
- *Ballkontroll* - Fortsett utvikle pasninger, driblinger og skudd.
- *Spilleforståelse(Offensiv)* – Nå er det 11er, og man må begynne med en pasningsorientert bandy med mye delaktighet. Man bør også spille ut ifra spillsystemet og utvikle oppbygningsspillet, samt variere mer med å løfte ballen i spillet. For at spillsystemet skal fungere så må alle lære seg oppgavene og bevegelsesmønster til hver posisjon og bli enda mere deltakende uten ball.
- *Spilleforståelse(Defensiv)* - Beherske å forsvare seg som et lag med styringsspill og lære seg oppgavene til hver posisjon i defensiven samt kommunisere med de andre på banen.
- *Målvakt* - Fortsett utvikle målvakter med spesifikk målvaktstrening. Skudd framifrån og i vinkel, frilågen, benparader osv.
- *Fysikk* – Leken er fortsatt et viktig innslag. Fokuser på koordinasjon da barna vokser mye i perioden. Veksten går utover koordinasjonen, derfor er det viktig at denne trenes på. Bevegeligheten må også trenes på, den kan være en del av oppvarmingen. Styrketrening med kroppsvekt og lette vekter skal opprettholdes. Det er også viktig å trene utholdenhet/kondisjon i denne alderen da kroppen svarer bra på rob trening. Start også med hurtighet, akselerasjon og reaksjon. Man kan også starte med enkle fysiske tester, som utholdenhet, styrke, hurtighet mm.
- *Mentalt* – Fortsett å jobbe med selvbildet (troen på seg selv og egne prestasjoner), ha en positiv innstilling. Fortsett å sett mål, visualisering av dem og hvordan de skal oppnås. Indre dialog med tanker, følelser og tenkesett. Jobb også med fokusering, avslapping og tenning i rette øyeblikk.

Retningslinjer for trenere:

- *Beskriv posisjoner og roller så alle vet hva de skal gjøre på banen.*
- *Utvikle spillsystemet og introduser mer avanserte oppspill og øvelser der flere spillere involveres. Videreutvikle også styring, ha det som spesifikt innslag i treningen.*

Ready Bandy - Blå tråden

- Motiver alle spillere til å våge og delta, både på og utenfor banen.
- Motiver alle spillere til å varme opp ordentlig slik at de er forberedt til kamp.

Antall treninger(inkl. Kamper og fystrening):

3-4 ganger i uken + extratrening(løkkebandy etc)

Ready Bandy - Blå tråden

- Gutt / Jente(15-16 år)

Innledning:

Jo eldre man blir jo viktigere er det å kunne spille sammen. Derfor fortsetter vi med å utvikle spillsystemet med flere pasninger, høyere tempo og mer innviklede spillemomenter. For å kunne gjennomføre et bra lagspill må også de tekniske ferdighetene være gode på et individuelt plan. Derfor fortsetter man med de tekniske basisferdighetene, noe man aldri er for gammel for.

Ready bandy ønsker at spillerne fra 15-årsalderen trener både vår og høst i tillegg til vinter for å nå en maksimal utvikling. Fra 16-årsalderen kan spilleren gjerne drive med andre idretter, men bør helst ha bandy som hovedidrett.

For eldre ungdommer (15-20 år) gjennomføres kamper ut fra ungdommenes holdninger til bandy og utvikling, nivået på motstanderlaget og kampens betydning. Samtlige ungdommer skal ha mulighet til å utvikle seg med utgangspunkt i egne forutsetninger, og laguttaket bestemmes av hovedtrener. Kampresultatet har betydning uten å være avgjørende.

Fokus:

- *Skøytegåing* - Her kan man i større grad fokusere på posisjonstilpasset trening for mestring av skøyteteknikk, da de fleste spillerne begynner å bli bekvemme i sin spesifikke posisjon.
- *Ballkontroll* - Fortsette utvikling av pasninger, driblinger og skudd.
- *Spilleforståelse(Offensiv)* - Fortsett utvikle oppbyggingsspillet og begynne å spille mer på motstanderens banehalvdel. Alle skal kjenne til oppgavene i offensiven for sine posisjoner og følge bevegelsesmønsteret for sin posisjon samt være aktiv i spillet uten ball. Også her må vi spille med høye baller for å skape variasjon i spillet.
- *Spilleforståelse(Defensiv)* - Forsvare som ett lag og fortsett utviklingen av styringsspillet. Alle skal vite sine roller i defensiven og være flinke til å kommunisere med hverandre. Introdusere pressespill og bruk det som et taktisk trekk i kamper. Presse også på feilvendte spillere som har nesene mot sitt eget mål.
- *Målvakt* - Målvakter i denne alderen skal få spesifikk målvaktstrening.
- *Fysikk* - I denna alderen kan man begynne å trene hardere, og også introdusere styrketrening med vekter. Det er viktig at spillerne får god innføring i hvordan øvelsene med vektstang eller andre ytre belastninger skal utføres. På denne måten unngår man skader.
- *Fysikk* – Leken er fortsatt et viktig innslag. Fokuser på koordinasjon da barna vokser mye i perioden. Veksten går utover koordinasjonen, derfor er det viktig at denne trenes på. Bevegeligheten må også trenes på, den kan være en del av oppvarmingen. Styrketrening med kroppsvekt og lette vekter skal opprettholdes. Det er også viktig å trene utholdenhet/kondisjon i

Ready Bandy - Blå tråden

denne alderen da kroppen svarer bra på rob trening. Start også med hurtighet, akselerasjon og reaksjon. Man kan også starte med enkle fysiske tester, som utholdenhet, styrke, hurtighet mm.

- Mentalt – Fortsett å jobbe med selvbildet (troen på seg selv og egne prestasjoner), ha en positiv innstilling. Forsett å sett mål, visualisering av dem og hvordan de skal oppnås. Indre dialog med tanker, følelser og tenkesett. Jobb også med fokusering, avslapping og tenning i rette øyeblikk. Kunne fokusere under press.

Retningslinjer for trenere:

- Tren spillerne i spillsystemet og tilby posisjonstilpasset trening.
- Påminn spillere om viktigheten av samspill, men hindre dem ikke i å være kreative.
- Motiver spillere til å våge og mislykkes, det er på denne måten man lærer og utvikler seg.
- Vær nøye med den fysiske treningen, slik at denne utføres korrekt. Det er viktig at spillere får en nøye gjennomgang av teknikken slik at man unngår å trener feil og skader.

Antall treninger(inkl. Kamper og fystrening):

5-6 ganger i uken + extratrening(løkkebandy etc). (De som går Persbråten: 7-8 ganger i uken)

Ready Bandy - Blå tråden

- *Junior(17-20 år)*

Innledning:

Fra og med 17 års alder skal de mest talentfulle spillerne være tilstrekkelig utviklet til å kunne spille på et a-lag. I denne alderen begynner man å satse og konkurrere ordentlig. Dette stiller høyere krav til spillernes holdninger.

Fokus:

- *Skøytegåing* – Fokuserer på fart og maksimal utvikling av skøyteteknikk.
- *Ballkontroll* - Fortsett utvikle pasninger, driblinger og skudd.
- *Spilleforståelse(Offensiv)* – Spille en mer variert bandy med pasningsspill på isen som grunn og løft som variasjon. Spillsystemet skal være godt implementert og alle skal kjenne sine roller og bevegelser.
- *Spilleforståelse(Defensiv)* – Også her skal alle spillere kjenne sine oppgaver og utføre de på isen så godt som mulig etter sine egne forutsetninger. Styrspelet skal sitte og alle skal jobbe samlet fra den bestemte toppunktet og ned til det bestemte brytningspunktet. Dette varierer basert på motstander og eventuelle taktiske drag.
- *Målvakt* - Målvakter skal fortsatt ha spesifikk målvaktstrening, gjenre en hel trening enkelte ganger.
- *Fysikk* - I denne alderen bør spilleren ha god teknikk ved styrketrening og kan begynne å trene med tyngre belastning. Kondisjonen skal vedlikeholdes og bevegelsen bevegelse blir viktigere enn noen gang. Bør være et innslag av dette før og etter hver trening. Ha fysiske tester for å sjekke utholdenhet, hurtighet, styrke mm.
- *Mentalt* – Fortsett å jobbe med den mentale treningen som på de tidligere årgangene. Dette er svært viktig i overgangen fra junior til senior.

Retningslinjer for trenere:

- *Vær oppmerksom på de fysiske, psykiske, mentale og sosiale forskjellene. Se alle spillere og gi alle sjansen til å utvikle seg.*
- *Tilby posisjonstilpasset trening. På junior har de aller fleste fått en posisjon og treneren må legge opp til posisjonstilpasset trening for spillerne.*
- *I denne alderen er det vanlig at ungdom slutter med bandy av ulike årsaker. Derfor er det viktig at du som leder har kapasitet til å sørge for at treningen er motiverende og utfordrende for alle. Dette kan du gjøre ved å få hjelp av andre ledere og trenere, og utføre spesialøvelser der alle føler seg deaktige og at de får sjansen til å utvikle seg.*

Ready Bandy - Blå tråden

Antall treninger(inkl. Kamper og fystrening):

5-6 ganger i uken + extratrening(løkkebandy etc). (De som går Persbråten: 7-8 ganger i uken)

5. Spillsystem

Vi vil at alle lagoon i Ready Bandy skal følge et felles spillsystem, hele veien fra første års 7er til siste års 11er. Samt dame- og herrelaget. Et gjennomgående spillsystem i alle lag gjør det lettere for spillere og ledere å kontinuerlig utvikle Ready sin ide og dele kunnskap med hverandre. Det gjør også overgangene mellom årgangene enklere.