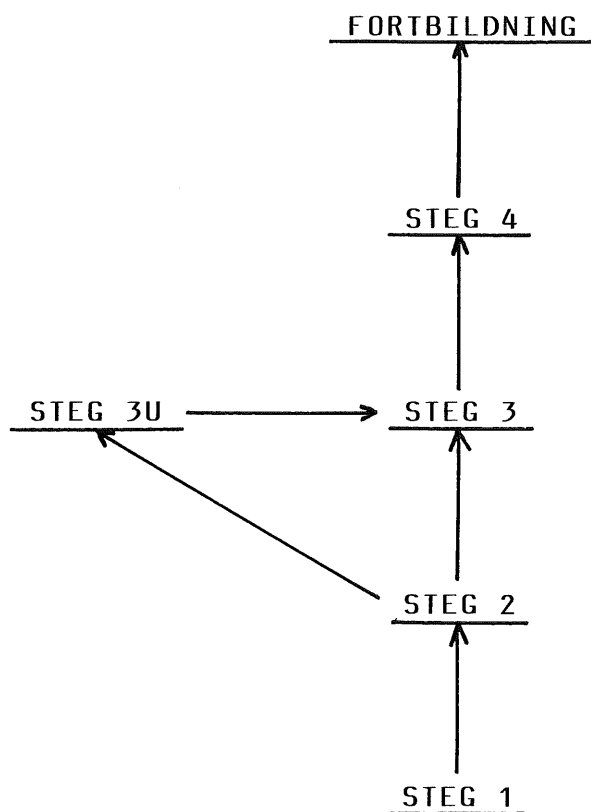


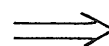
SVENSKA BANDYFÖRBUNDETS TRÄNARUTBILDNINGSSTEGE



Steg 1 och 2 arrangeras distrikts- eller regionsvis.
Steg 1 kan även arrangeras som studiecirkel.
Steg 3U, steg 3, steg 4 och fortbildning arrangeras centralt.

SBF:s HandlingsPlan för Utbildning (HPU) håller vi på och omarbetar bl.a. tillkommer en studieplan för steg 2 inriktad på ungdomsträning som studiecirkel.

----- Bollens väg
 _____ Spelarens väg
 ~~~~~ Dribbling



Skott 8.

• Boll

x Anfallare

○ Försvare

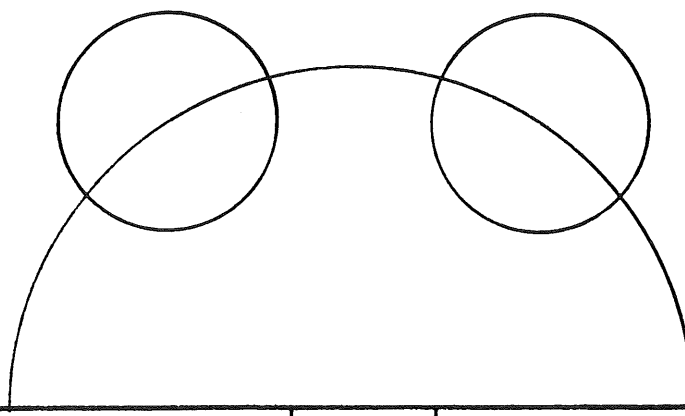
⊗ Boll-

hållare

△ Kon

Förslag på skridskoövningar som kan användas vid ex. första ispasset på rink eller stor bana:

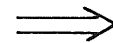
1. Ta fart och glid. Parallella skridskor pressas isär och åter samman.
2. Ta fart och glid. Båda skridskorna hela tiden i isen. Pressa höger skridsko utåt. För den åter i isen parallellt läge med vänster fot. Pressa vänster skridsko utåt och för tillbaka.
3. Ta fart och glid. Balansera på en skridsko. Behåll farten genom att trycka på växelvis inner- och ytterskär. Skifta fot.
4. Ta fart och glid. Glid på en skridsko och gör en 8:a. Skifta fot.
5. Åka framlänges i 8:a. Överstegsåkning med bålen vänd mot cirkelns mitt.
6. Framlängesåkning med vändningar till baklängesåkning. Vändningar från baklänges till framlängesåkning. Bibehåll djup åkställning. Växelvis vändningar höger/vänster.
7. Ta fart och glid. Knäböj ena benet och glid med det andra benet sträckt. Skifta ben. (Skjuta hare)
8. Hoppa över kompisars utsträckta klubbor.
9. Backa, dra kompis. (tvingar fram kraftigt frånskjut och rätt kroppslutning)
10. Baklängesåkning i 8:a. Överstegsåkning.



Skridskoövning

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



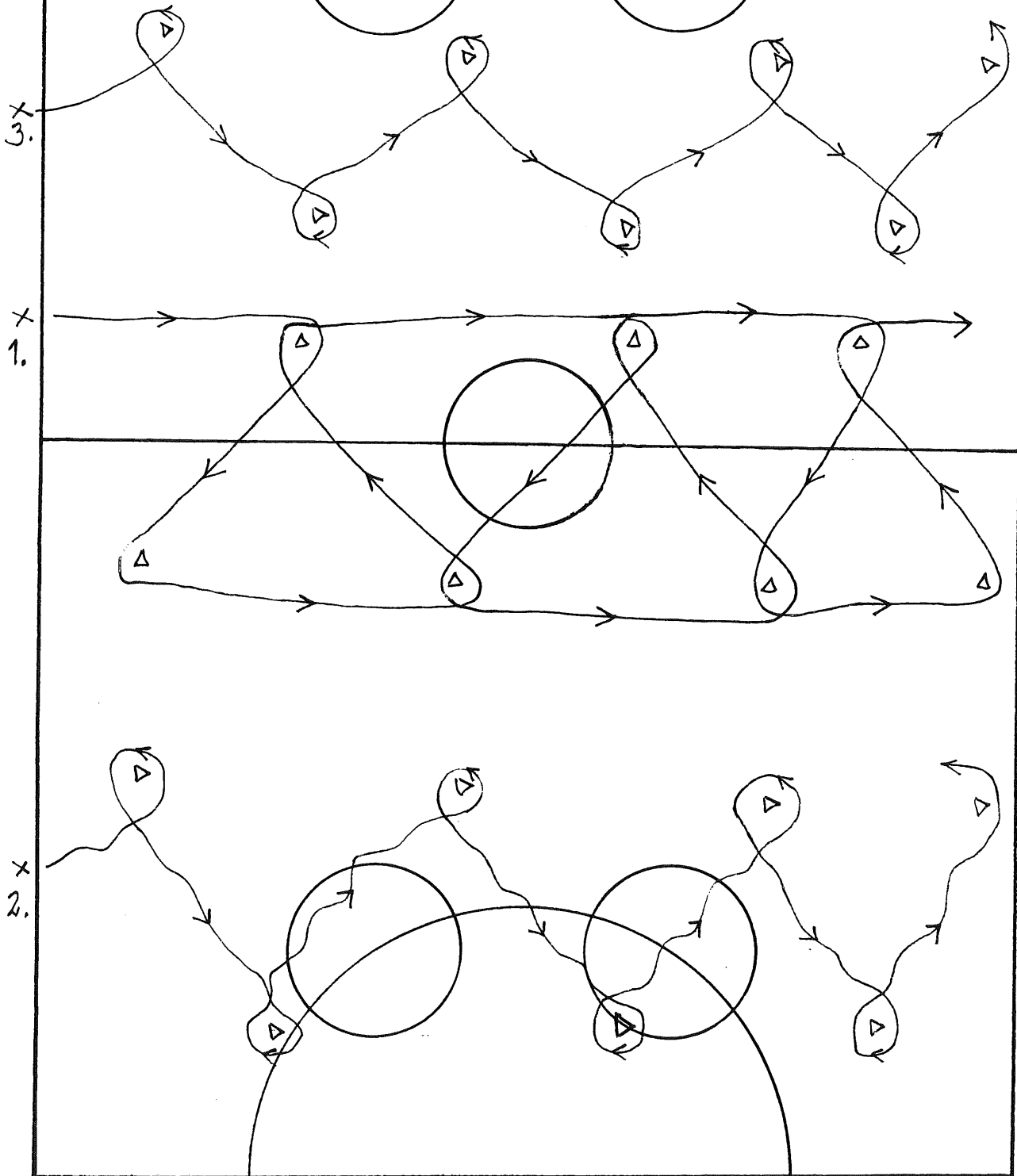
Skott

9.

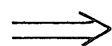
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

o Teknikövning skridsko.  
 Bana 1 framlänges med boll  
 Bana 2 baklänges  
 Bana 3 framlänges  
 Långt mellan konorna  
 ca. 10 meter (översteg  
 i kurvor)

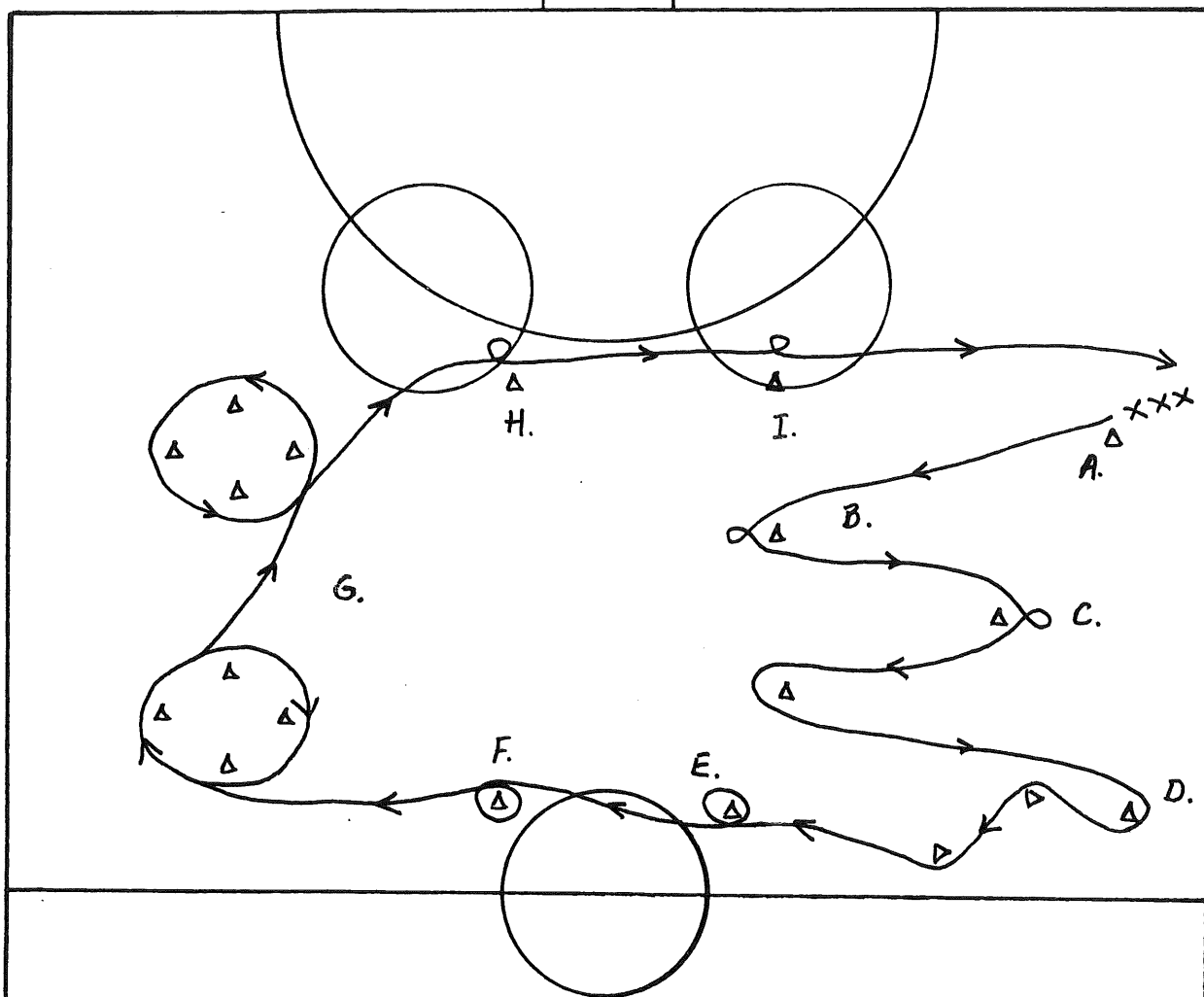


- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



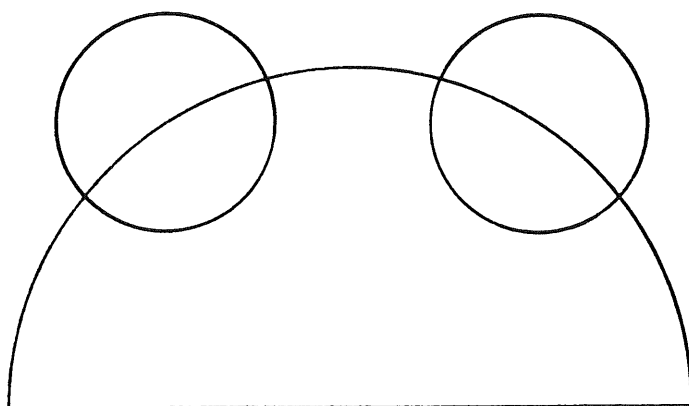
- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

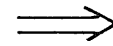
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o Teknikbana

Start från A, framlänges till B, vänd och åk baklänges till C, vänd och åk framlänges till D, slalom, runda kona E och F, överstegsåkning båda hållen vid G, vänd vid kona H och åk baklänges till I, vänd vid I och åk framlänges till A. Övningen kan köras med och utan boll.





----- Bollens väg

===== Spelarens väg

~~~~~ Dribbling

⇒ Skott

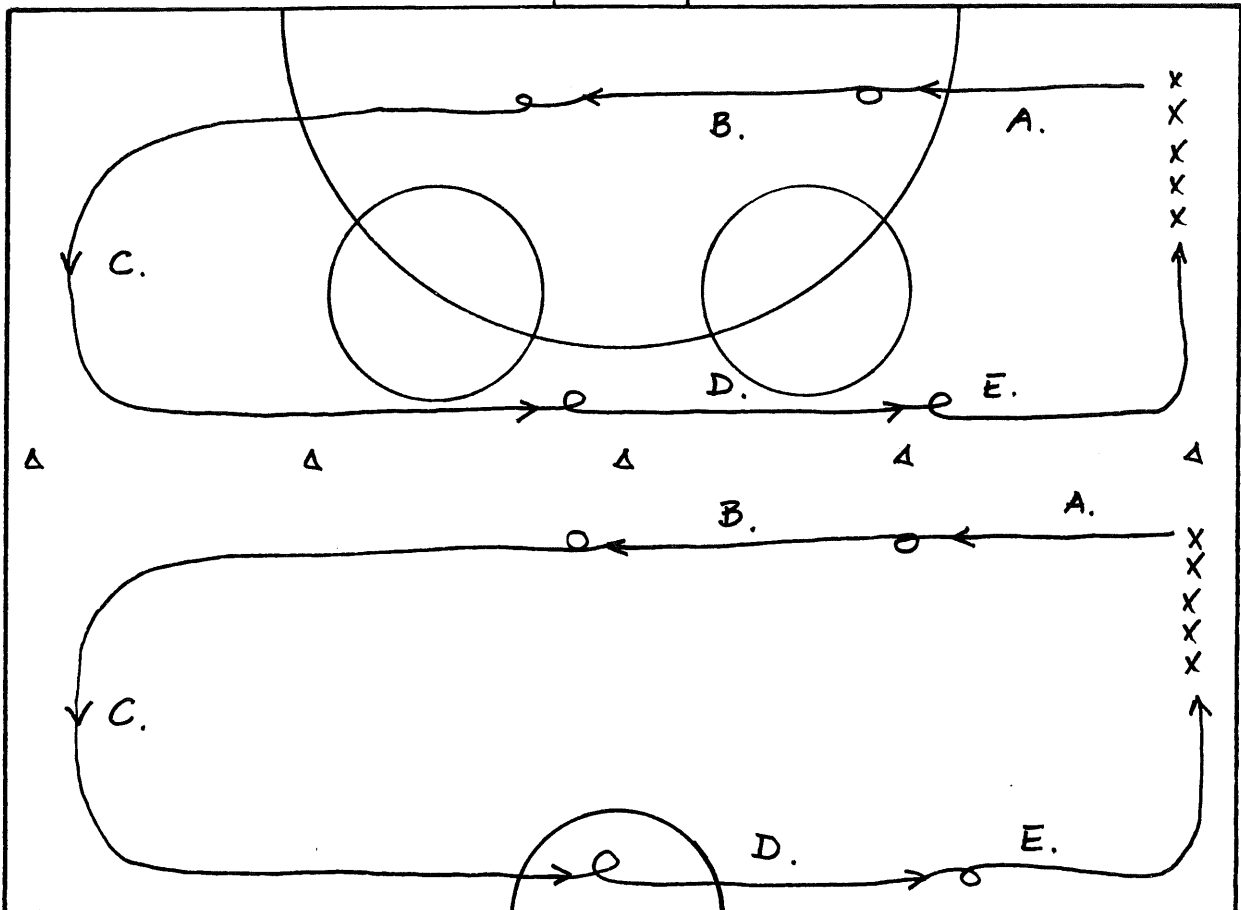
• Boll

x Anfallare

○ Försvare

⊗ Bollhållare

△ Kon



o Träna vändningar på skridskor från framlängesåkning till baklängesåkning och tvärtom...

A. Åkning framåt

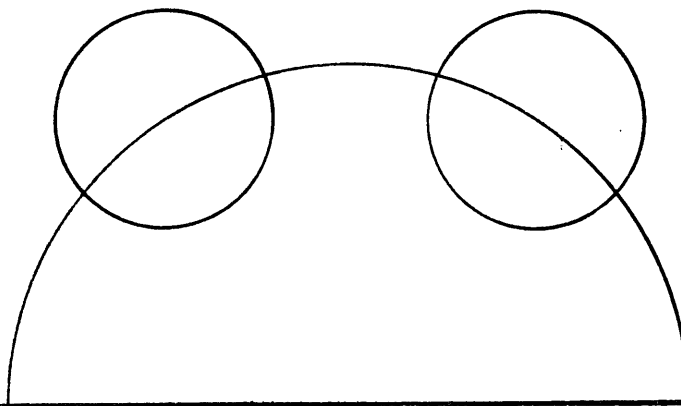
B. Åkning bakåt

C. Åkning framåt

D. Åkning bakåt

E. Åkning framåt

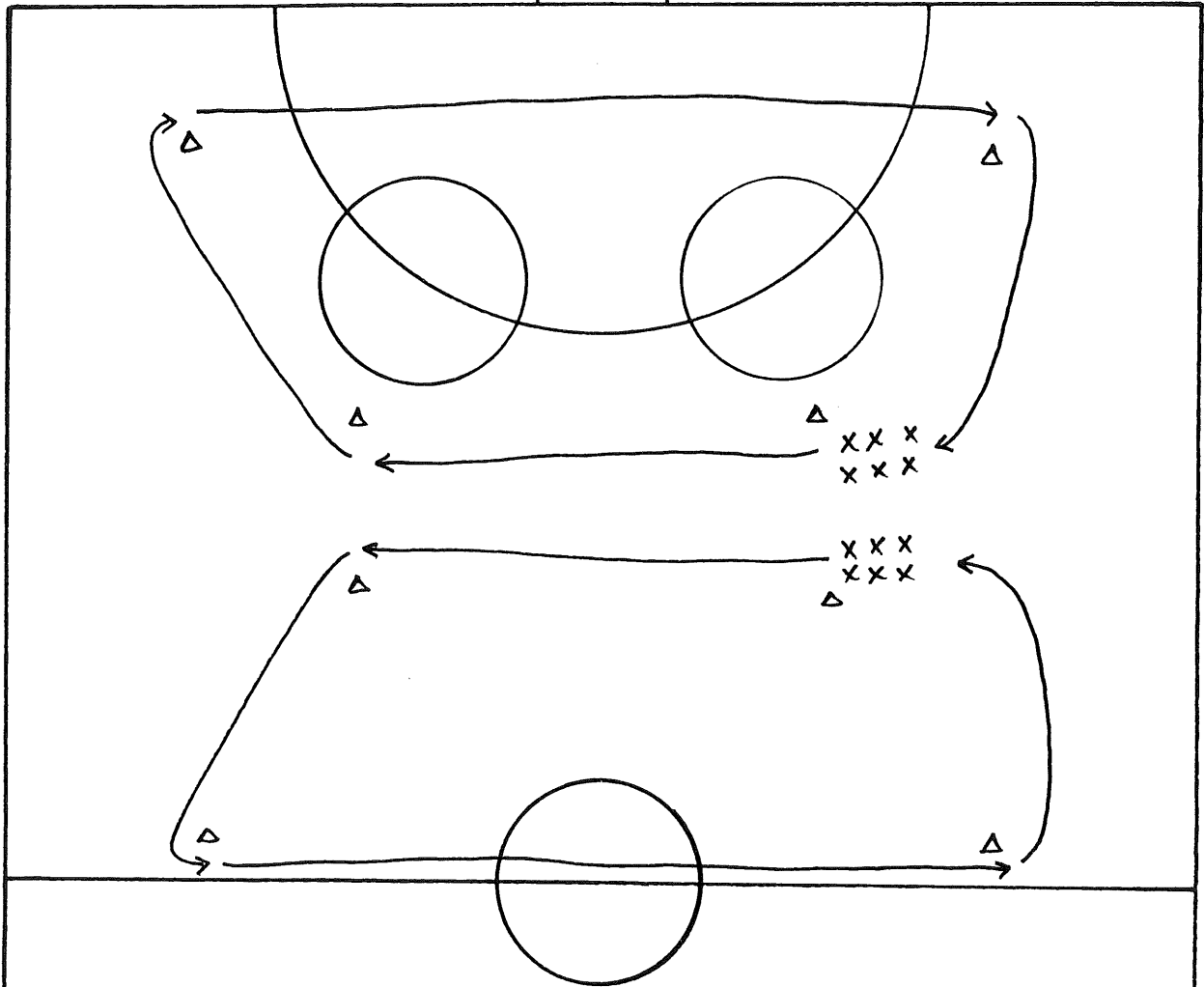
Träna upp vändningarna och givetvis även åkning framåt och bakåt.



- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

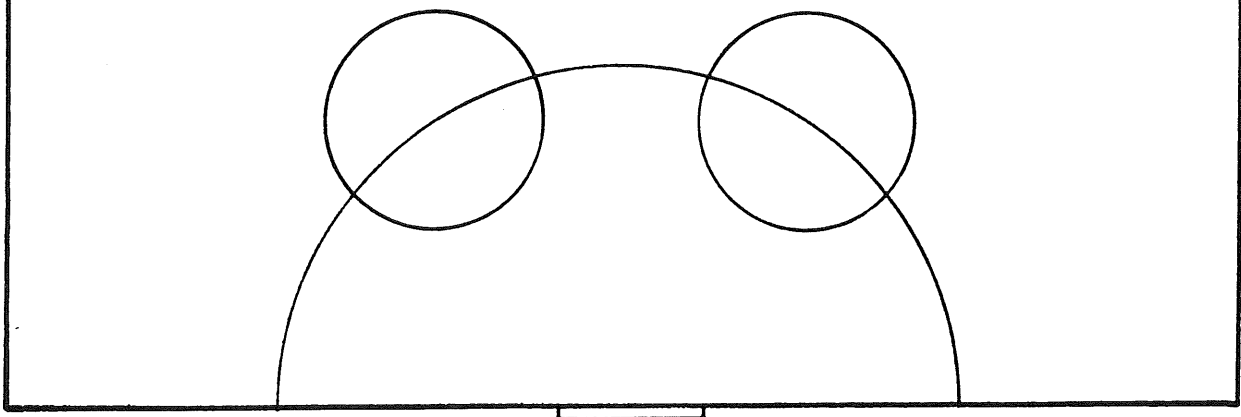
- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o Snabbhetsträning på skridskor

- Starta parvis, rush mellan konor - därefter mycket lugn åkning för att få pulsen att sjunka....
- Upprepas ett lämpligt antal gånger
- Inte mjölksyraträning



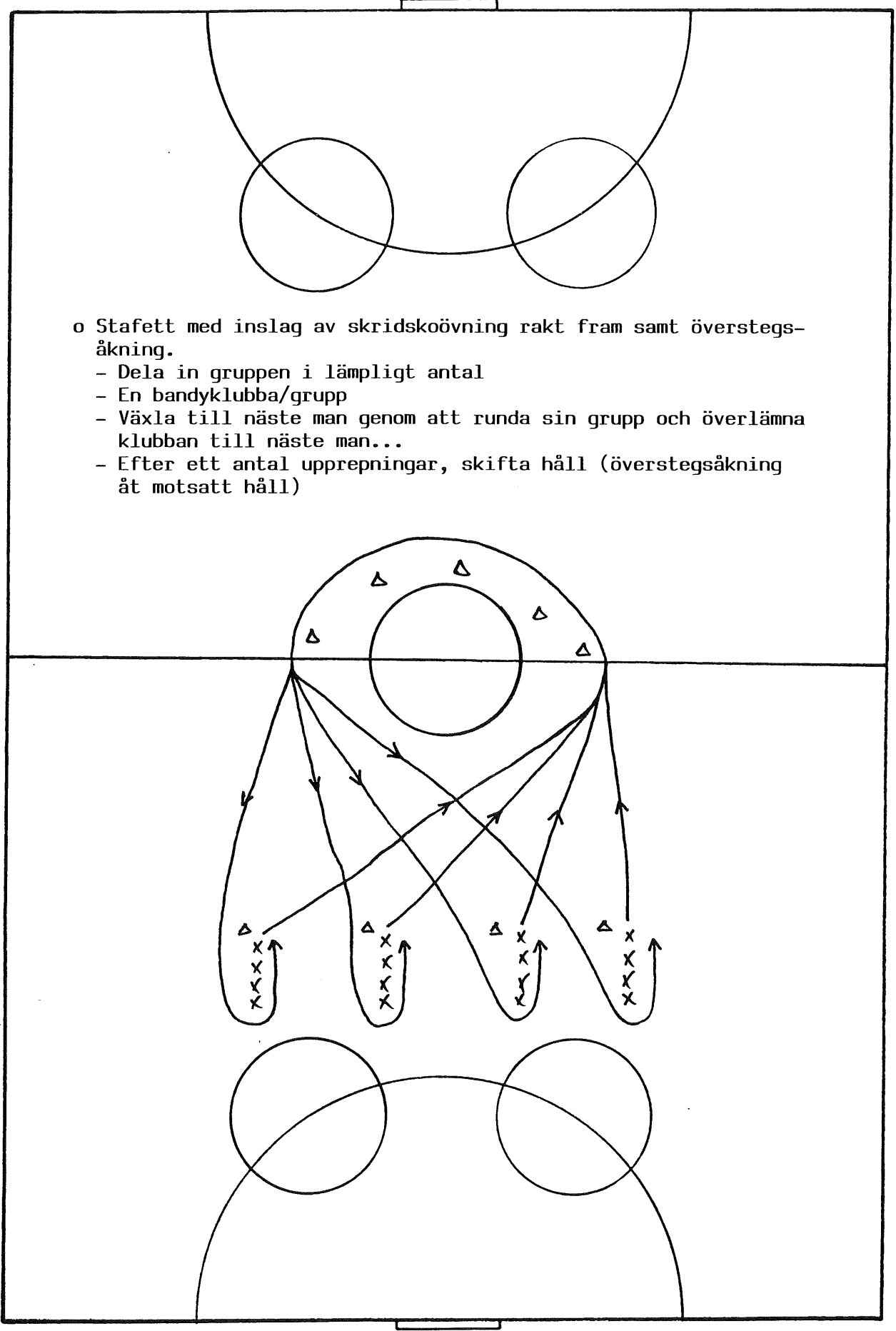
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



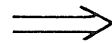
o Stafett med inslag av skridskoövning rakt fram samt överstegs-
åkning.

- Dela in gruppen i lämpligt antal
- En bandyklubba/grupp
- Växla till näste man genom att runda sin grupp och överlämna klubban till näste man...
- Efter ett antal upprepningar, skifta håll (överstegsåkning åt motsatt håll)

Skridskoövning

Teckenförklaring:

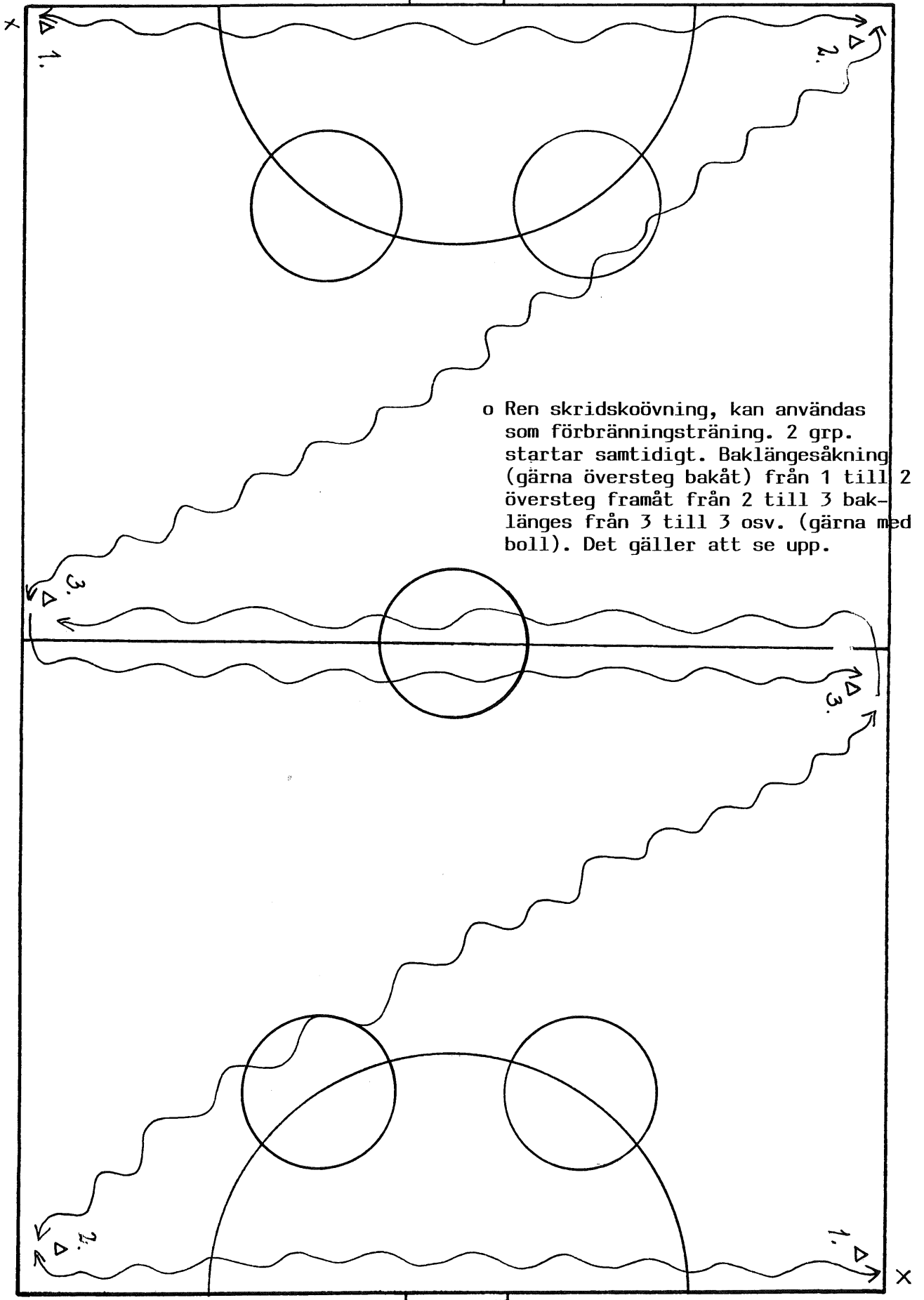
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 14.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o Ren skridskoövning, kan användas som förbränningsträning. 2 grp. startar samtidigt. Baklängesåkning (gärna översteg bakåt) från 1 till 2 översteg framåt från 2 till 3 baklänges från 3 till 3 osv. (gärna med boll). Det gäller att se upp.

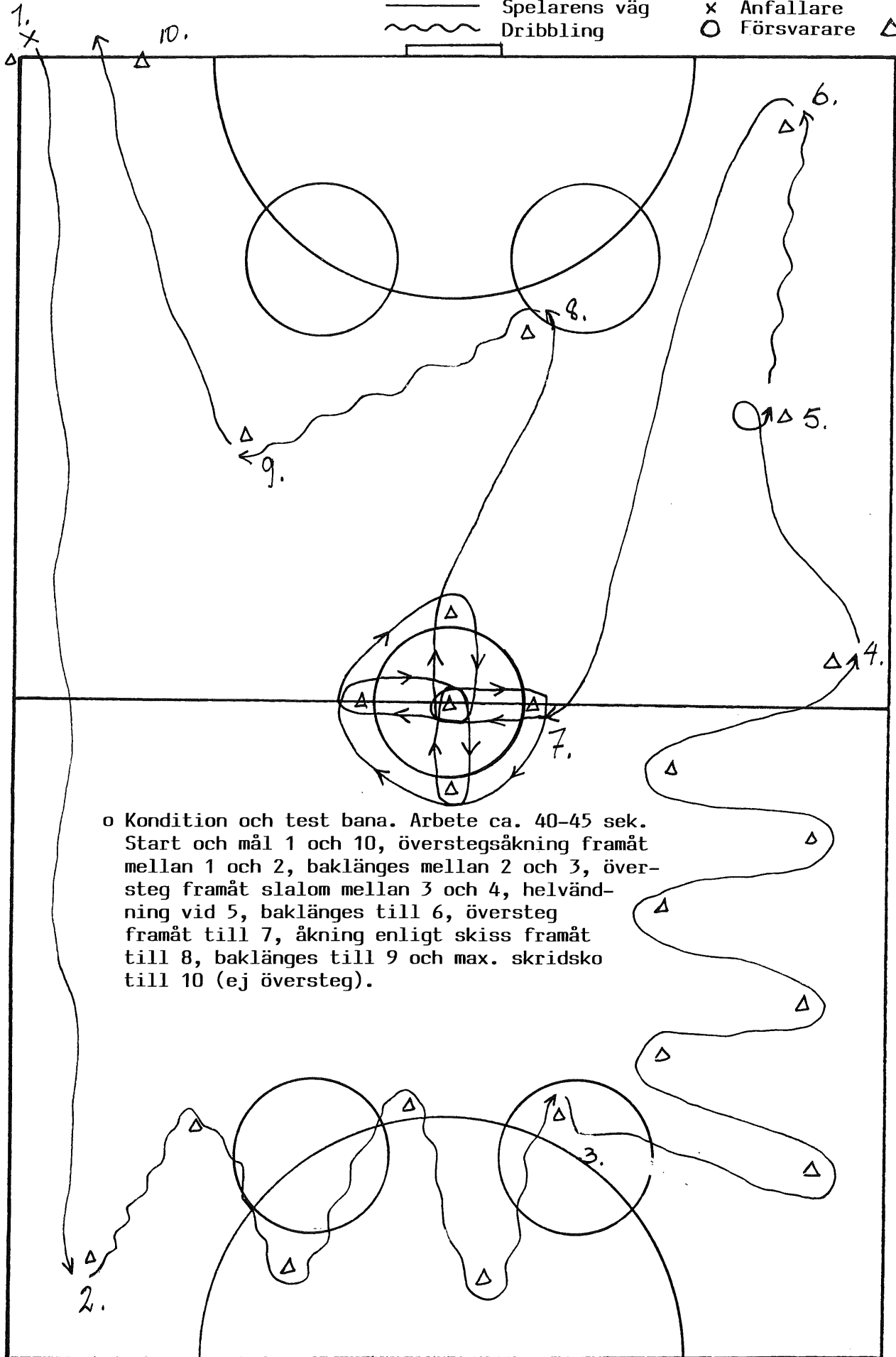
Skridskoövning

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

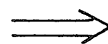
- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- 15.
- ⊗ Bollhållare
 - △ Kon



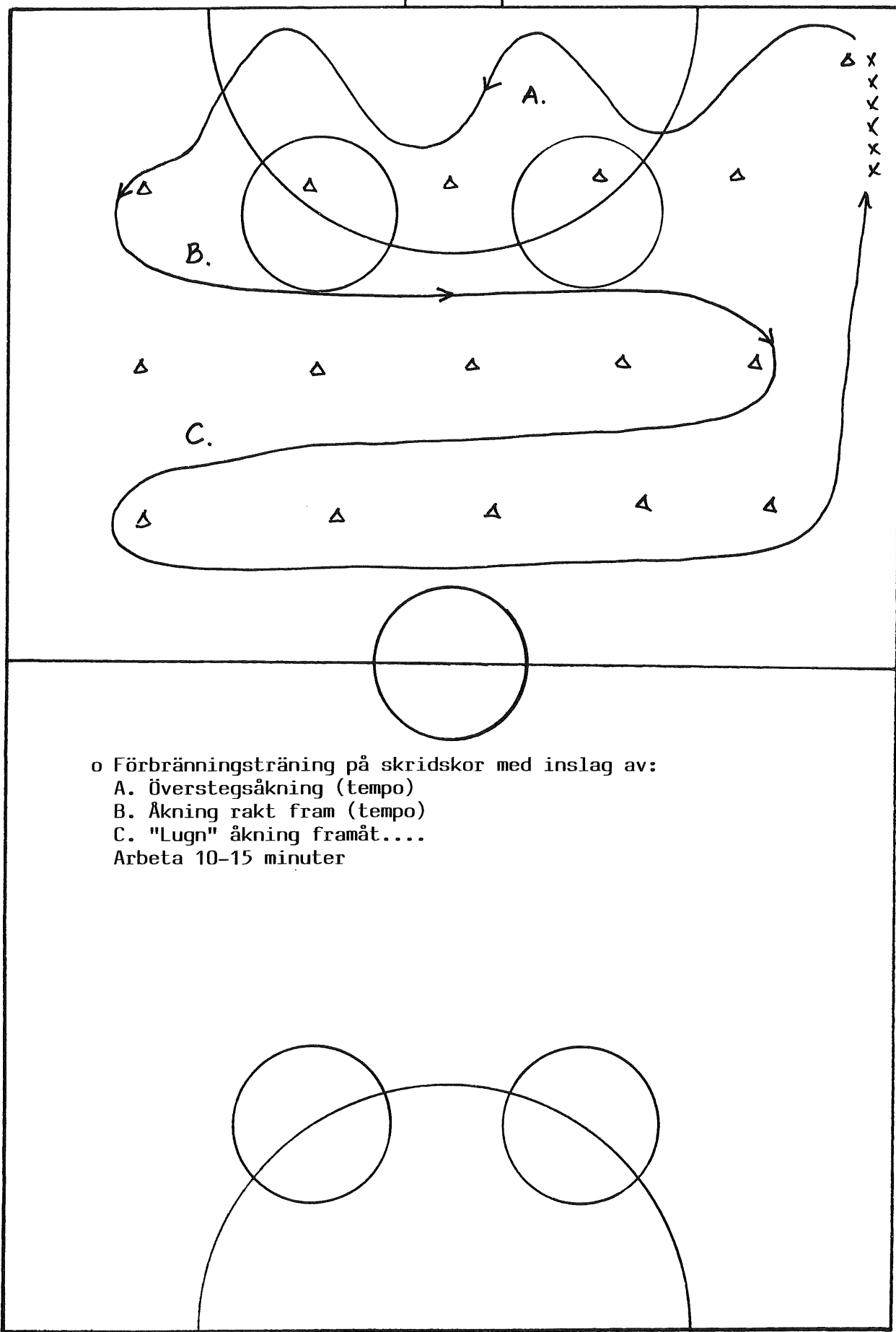
o Kondition och test bana. Arbete ca. 40-45 sek.
 Start och mål 1 och 10, överstegsäkning framåt
 mellan 1 och 2, baklänges mellan 2 och 3, över-
 steg framåt slalom mellan 3 och 4, helvänd-
 ning vid 5, baklänges till 6, översteg
 framåt till 7, åkning enligt skiss framåt
 till 8, baklänges till 9 och max. skridsko
 till 10 (ej översteg).

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

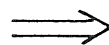


- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

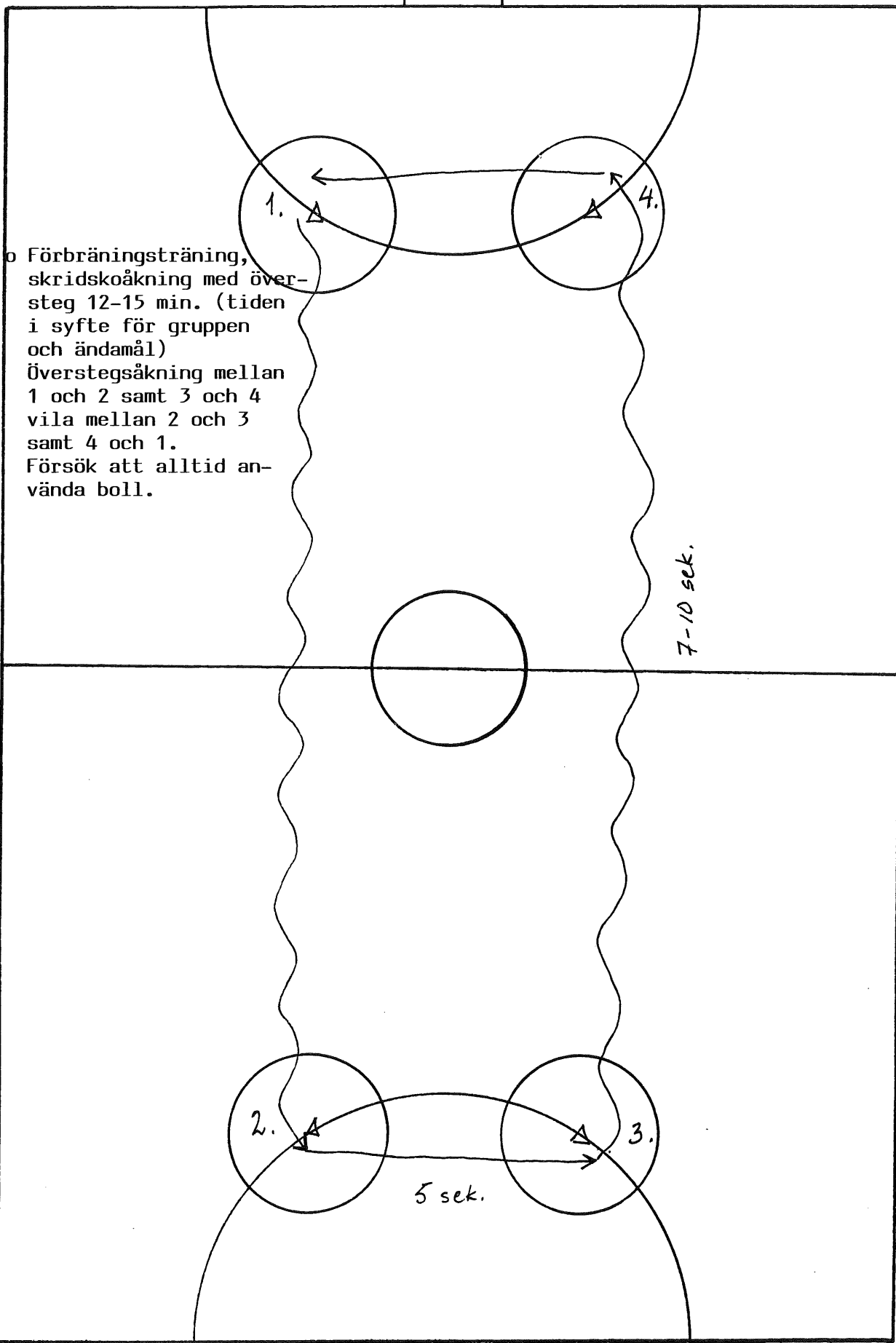


- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



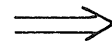
- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



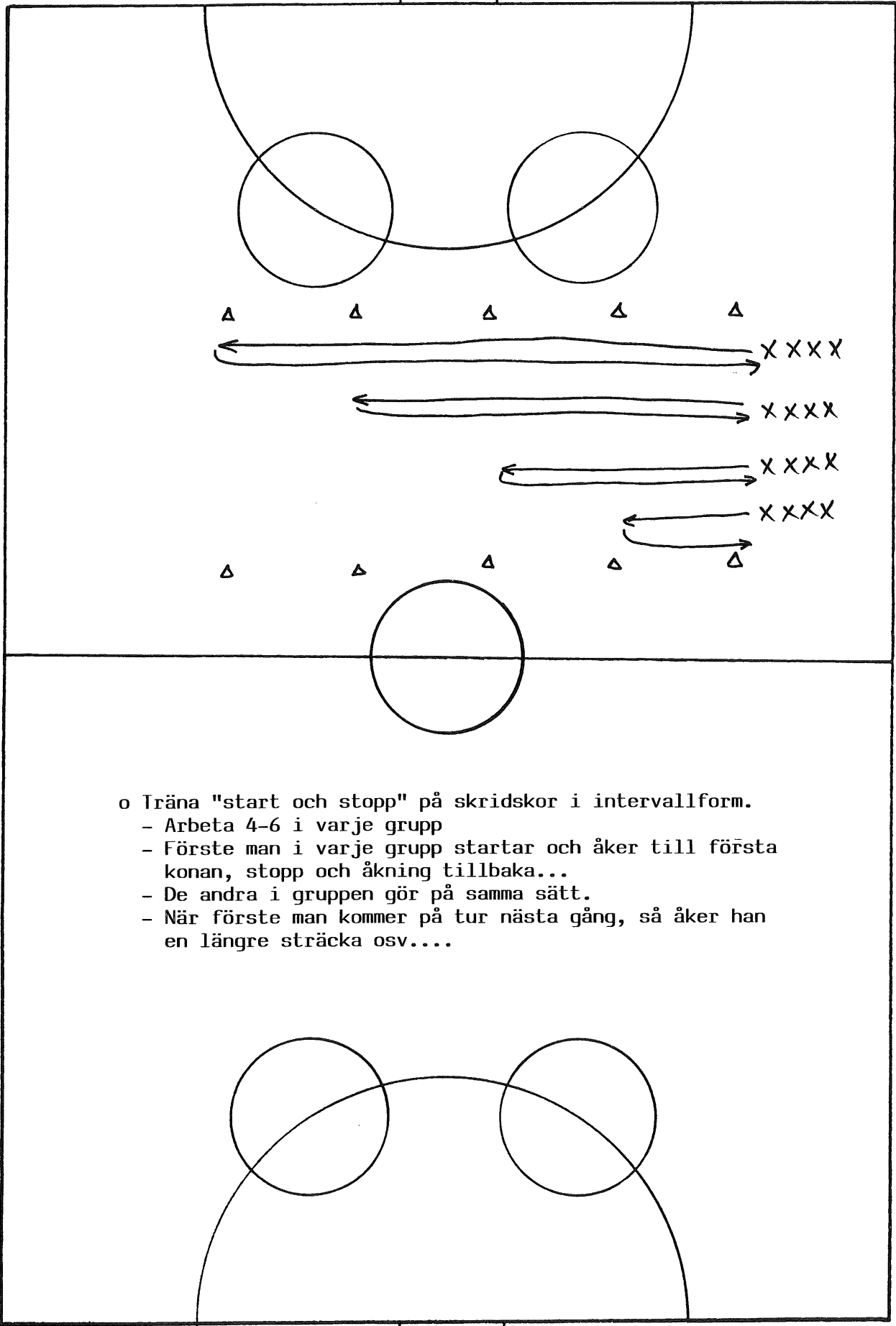
o Förbränningsträning, skridskoövning med översteg 12-15 min. (tiden i syfte för gruppen och ändamål)
 Överstegsövning mellan 1 och 2 samt 3 och 4
 vila mellan 2 och 3 samt 4 och 1.
 Försök att alltid använda boll.

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



- o Träna "start och stopp" på skridskor i intervallform.
- Arbeta 4-6 i varje grupp
- Förste man i varje grupp startar och åker till första konan, stopp och åkning tillbaka...
- De andra i gruppen gör på samma sätt.
- När förste man kommer på tur nästa gång, så åker han en längre sträcka osv....