

# ÅBY/TJUREDAS UTBILDNINGSPLAN BANDY

## Utbildningsplan för bandyns ungdomsverksamhet

### Ledarroller

#### Tränare

- Huvudtränaren/huvudtränarna har det yttersta ansvaret för all verksamhet i laget.
- Huvudtränare tillsammans med Ass. tränarna ansvarar för träningsupplägg, laguttagningar, matchning samt utbildning av spelarna.
- Delta på tränarmöten, internutbildningar och annan kompetensutveckling.
- Huvudtränare ansvarar för att hålla en kontinuerlig dialog och samarbete med intelligande årskullars huvudtränare.
- Vara väl förberedd till alla samlingar för att hålla hög kvalitet på verksamheten.
- Leder laget vid match och träning med ett stort engagemang och omdöme.

#### Lagledare

- Förmedla information från laget till föreningen. Förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
- Information om träningstider, matcher och andra aktiviteter förmedlas till spelare och föräldrar.
- Hemsidan uppdateras.
- Tillsammans med tränarna anmäler lagledaren laget till cuper.
- Sammankallande till föräldramöten.
- Se till att det finns ansvariga funktionärer tex sekretariat vid matcher.

#### Materialförvaltare

- Det ska finnas en materialförvaltare på plats i samband med lagets matcher och träningar.
- Ansvarar för att lagets material är i ordning och finns tillgänglig för verksamheten.
- Ansvarar för slipning av skridskor och för att det finns rutiner i laget för detta.
- Ansvarar för att material finns tillgängligt vid hemma och bortamatcher.

## Övriga ledaransvar

Förutom nämnda ansvar så har huvudtränaren/assisterande, tillsammans med lagledaren ansvaret för att nedan uppgifter utförs och/eller efterlevs:

- Etik och moral enligt det föreningen står för.
- Ledarna skapar regler och värdegrunder som spelare och laget skall följa. Dessa regler skall följa det föreningen står för.
- Säsongspanering
- Upptaktsmöten
- Utvecklingssamtal
- Genomföra ett föräldramöte när säsongen börjar med syfte att informera om föreningens utbildningsplan och värdegrund. Där ska gärna ungdomsansvarig eller styrelsemedlem delta.

## Fokus för träning

### Olika fokus i olika åldrar

Vårt största fokus är att ge spelarna de bästa förutsättningarna i deras bandyutövande utifrån de resurser och förutsättningar som föreningen har.

I de tidiga åldrarna får spelarna lära sig bandyns grunder. Vi tränar för att utvecklas och vi lägger fokus på skridskor, klubba, lek och glädje. Kamratskap är fundamentet till att bygga en årskull som skall göra resan tillsammans genom barn- och ungdomsåren.

Ären innan puberteten är det viktigt att träna koordination, snabbhet, frekvens samt olika bandytechniska färdigheter. Dessa träningsmoment kräver koncentration, träningsdisciplin och noggrannhet med många upprepningar.

Från bandykul till U13 jobbar lagen genomgående med en kontinuerlig teknikträning där fokus är skridskoåkning, skott, passningar och klubbteknik.

Från U15 och de avslutande ungdomsåren fokuserar mer på spelförståelse, träning på den individuella taktiken samt en mer specifik fysträning.

Under matcher i poolspelen ska man från U11 börja lära ut grundläggande positionsspel och rörelsemönster på dom olika positionerna.

A-lagsspel har alltid högsta prioritet för spelare.

## Nivåanpassning

Nivåanpassning skall ske på ett sätt som höjer varje individ. Vi delar träningsgrupperna efter hur långt man kommit i sin utveckling under vissa delar av träningarna. Grupperna skall även blandas så dom olika nivåanpassade grupperna mixas.

Viktigt att träna och spela mot dem som har kommit längre, lika långt och även dem som ligger lite efter. Då sker den största utvecklingen då du får utmana dina färdigheter på den nivå du befinner dig för stunden.

Nivåanpassningen ska vara dynamisk och därför är det viktigt att tränarna provar olika alternativ både på träning och match.

Om du tränar och spelar 25% mot spelare som kommit lite längre, 50% mot spelare på samma nivå och 25% mot spelare som ligger lite senare i utvecklingen.

## Ålderskullar

Spelaren skall alltid tillhöra i den åldersgrupp han/hon är född. Föreningen är restriktiv med permanent uppflyttning i åldrarna. Permanent uppflyttning kan bara ske från årskullarna U15-U19. Detta beslut tas av berörda tränare, ungdomsansvarig samt bandysektionen.

I de yngre ålderskullarna tillhör man sin åldersgrupp oavsett nivå på spelare.

Ett sätt att skapa extra träningstid är att ge spelare möjlighet att träna med andra lag. Efter godkännande från tränarna i respektive lag kan man få extra träningar genom att träna med ett äldre lag, alternativt ett yngre lag. För att träna med äldre lag gäller nedan bedömningskriterier.

Bedömningskriterierna utgår från de mentala, tekniska och spelmässiga färdigheterna och även den fysiska statusen. Ingen egenskap tar ut den andra i bedömningen.

Spelare kan erbjudas spela med äldre lag. Spelare i äldre årskullen får inte drabbas av mindre matcher eller speltid. Dessa kriterier gäller ej efter U15.

Alla förflyttningar och slussningar mellan lag skall i största mån ske uppåt i åldrarna.

**Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Medverkan i sitt ordinarie lag går alltid i första hand.**

Från U15 så får man spela med bästa laget i DM eller turneringar där dom bästa lagen i Sverige är inbjudna. Där tävlar även yngre spelare om platserna i truppen.

## Träningsupplägg

### SKRIDSKOKUL (2 år-UPPÅT)

IS: 1 ggr/vecka

#### Målsättning

- Vara en rekrytering till ÅTIF:s ungdomsverksamhet.
- Att på ett lekfullt och engagerat sätt stimulera barnen lära sig åka skridskor med hjälp av enkla lekar och övningar.
- Skapa kamratskap, trygghet och glädje.
- Lägga grunden till deras fortsatta intresse av att vara med i föreningen.

#### Träning

- Lekfulla övningar på is.
- Fokus ligger på skridskoåkning.
- Träningen skall vara väl planerad för att passa alla åldrar så att även de minsta känner sig trygga. Delning kan ske för dom som vill använda klubba/boll.

#### Övrigt

Knyt kontakter bland föräldrarna till eventuella nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen.

### BANDYKUL (5-7 ÅR)

IS: 1 ggr/vecka

#### Målsättning

- Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att få ett intresse för bandy.
- Skapa kamratskap, trygghet och glädje.

#### Träning

- Träningsmoment som ska betonas är smålagsspel. Spela i mindre grupper tex 3 mot 3 för mer bollkontakt.
- Via stationsträning utveckla skridskoteknik, motorik, skott, bollbehandling.
- Lek och glädje.

#### Övrigt

Knyt kontakter bland föräldrarna till eventuella nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen.

## U9

IS: 2 ggr/vecka

MATCHER: 3-5 ggr/säsong

### Målsättning

- Utveckla bandygrunder med fokus på skridsko- och klubbteknik.
- Lära barnen att umgås i grupp och att ta hänsyn till varandra.
- Skapa kamratskap, trygghet och glädje.

### Träning

- Träningsmoment som ska betonas är smålagsspel. Spela i mindre grupper tex 3 mot 3 för mer bollkontakt.
- Via stationsträning träna skridskoteknik, passningar och klubbteknik.
- I viss mån nivåanpassa för att stimulera till bra träningar.
- Spelare kan träna med äldre åldersgrupper för att få mer istid. Kriteriet är att kunskap och färdighet uppfylls. Syftet är att skapa stimulans och utveckling.

Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull.

Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

### Matcher

- Laguttagning ska ske i syfte att spela så jämna och utvecklande matcher som möjligt.
- Alla som tränar ska bli få spela lika många matcher.
- Alla som kallas till match skall få lika mycket speltid. Låt spelarna spela på olika positioner.
- Ingen matchning får förekomma på matcher.

### Planering

Träningen skall vara väl planerad enligt ÅTIF:s träningsupplägg. Stationsövningar rekommenderas. Viktigt att ge instruktioner vid de olika momenten som tränas. Se till att undvika köer vid respektive station.

Spela i mindre lag för mycket bollkontakt/spelare.

Vid nivåanpassning skall den ske enligt föreningens policy.

### Övrigt

Knyt kontakter bland föräldrarna till eventuella nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen.

# U11

IS: 2 ggr/vecka

MATCHER: 6-8 poolspel/säsong

CUPER: 1-2 cuper/spelare

## Målsättning

- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter i klubbteknik, passningar, skott och skridskoteknik.
- Lära sig bandyns grunder.
- Lära barnen att ta hänsyn till varandra, fungera i grupp tillsammans och lära dem respektera regler.

## Träningar

- Träningsmoment som ska betonas är via stationsträning träna klubbteknik, passningar, skott och skridskoteknik samt smålagsspel och tävling.
- Träningsmoment som ska betonas är smålagsspel. Spela i mindre grupper tex 3 mot 3 för mer bollkontakt.
- I viss mån nivåanpassa för att stimulera till bra träningar.
- Spelare kan träna med ett yngre lag, alternativt med äldre åldersgrupp för att få mer istid. Kriteriet är att kunskap och färdighet uppfylls för att träna med äldre lag. Syftet är att skapa stimulans och utveckling. Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

## Matcher

- Laguttagning ska ske i syfte att spela så jämna och utvecklande matcher som möjligt.
- Under matcher i poolspelen ska man börja lära spelarna grundläggande positionsspel och rörelsemönster på dom olika positionerna.
- Alla som tränar ska bli få spela lika många matcher.
- Alla som kallas till match skall få lika mycket speltid. Låt spelarna spela på olika positioner.
- Ingen matchning får förekomma på matcher.

## Planering

Träningen skall vara väl planerad enligt ÅTIF:s träningsupplägg. Stationsövningar rekommenderas. Viktigt att ge instruktioner vid de olika momenten som tränas. Se till att undvika köer vid respektive station.

Spela i mindre lag för mycket bollkontakt/spelare.

Vid nivåanpassning skall den ske enligt föreningens policy.

## Övrigt

Knyt kontakter bland föräldrarna till eventuella nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen.

## U13

IS: 2-3 ggr/vecka

FYS: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass

TEORI: 1-3 ggr/säsong

MATCHER: 4-8 poolspel/säsong

CUPER: 1-3 cuper/spelare

### Målsättning

- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter i klubbteknik, passningar, skott skridskoteknik och spelförståelse.
- Alla spelare genomgår en (obligatorisk) Föreningsdomarutbildning.
- Lära våra spelare bandyns grunder och regler.
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till bandyn.
- När säsongen är slut ska alla spelare själva kunna klä på sig sin utrustning och knyta sina skridskor.

### Träning

- Träningsmoment som ska betonas via stationsträning är klubbteknik, passningar, skott och skridskoteknik.
- Smålagsspel samt spela på större plan (7-manna) samt tävling.
- I viss mån nivåanpassa för att stimulera till bra träningar.
- Stretch efter träning/matcher.
- Spelare kan träna med ett yngre lag, alternativt med äldre åldersgrupp för att få mer istid. Kriteriet är att kunskap och färdighet uppfylls för att träna med äldre lag. Syftet är att skapa stimulans och utveckling. Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

### Matcher

- Laguttagning ska ske i syfte att spela så jämna och utvecklande matcher som möjligt.
- Under matcher i poolspelen ska man börja lära spelarna grundläggande positionsspel och rörelsemönster på dom olika positionerna.
- Man ska börja använda spelmoment som används i 11-manna. Tex försvarsspel och uppbyggnadsspel.
- Alla som tränar ska få spela lika många matcher.
- Alla som kallas till match skall få lika mycket speltid. Låt spelarna spela på olika positioner.
- Ingen matchning får förekomma på matcher.

### Planering

Träningen skall vara väl planerad enligt ÅTIF:s träningsupplägg. Stationsövningar rekommenderas. Viktigt att ge instruktioner vid de olika momenten som tränas. Bryt och visa igen om övningen inte utförs på rätt sätt. Se till att undvika köer vid respektive station.

Spela i mindre lag för mycket bollkontakt/spelare.

Träna på att spela på större plan (7-manna) men även spela i mindre lag för mycket bollkontakt/spelare.

Vid nivåanpassning skall den ske enligt föreningens policy.

## U15

IS: 2-3 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerat med ispass

TEORI: 4-6 ggr/säsong

MATCHER: 1 ggr/vecka

CUPER: 1-3 cuper/spelare

INDIVIDUELLA UTVECKLINGSSAMTAL 1 ggr/säsong.

SOMMARFYS: 2-3 ggr/vecka

### Målsättning

- Utveckla spelarnas kunskaper i bandyns spel genom meningsfull och varierad träning.
- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter i klubbteknik, passningar, skott skridskoteknik och spelförståelse.
- Förbereda spelarna och motivera dem till fortsatt satsning att spela bandy.
- Lära sig spelet på fullplan (11-manna).

### Träning

- Träningsmoment som ska betonas är skridskoteknik, klubbteknik, tävling och spelförståelse för spel i 11-manna.
- Träna på speluppbyggnad samt försvarsspel.
- I viss mån nivåanpassa för att stimulera till bra träningar.
- Stretch efter träning/matcher.
- Spelare kan träna med ett yngre lag, alternativt med äldre åldersgrupp för att få mer istid. Kriteriet är att kunskap och färdighet uppfylls för att träna med äldre lag. Syftet är att skapa stimulans och utveckling. Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

### Matcher

- Laguttagning ska ske i syfte att spela så jämna och utvecklande matcher som möjligt.
- Träningsflit är en faktor vid laguttagning vid många spelare.
- Alla som kallas till match skall få speltid.
- Under matcher ska spelarna vidareutveckla bandyns grundläggande positionsspel och rörelsemönster på dom olika positionerna.
- Laget ska försöka spela enligt föreningens spelidé som används av seniorlaget.
- Matchning får förekomma på speciella turneringar som DM.

### Planering

Träningen skall vara väl planerad enligt ÅTIF:s träningsupplägg. Stationsövningar och spelövningar. Viktigt att ge instruktioner vid de olika momenten som tränas. Bryt och visa igen om övningen inte utförs på rätt sätt. Se till att undvika köer vid alla övningar.

Träna att spela på större plan för lära sig spel och rörelse. Spela på mindre yta med högt tempo för att träna teknik, tanke och snabba beslut på liten yta.

## **P16, P17 & P19**

IS: 3 ggr/vecka

FYS: 2-3 ggr/veckan. Integrerat med ispass på innan seriespelet startat.

TEORI: 5-8 ggr/säsong

MATCHER: 1-2 ggr/vecka

CUPER: 1-3 cuper/spelare

INDIVIDUELLA UTVECKLINGSSAMTAL 2 ggr/säsong. Höst och vår.

SOMMARFYS: 3-5 ggr/vecka

### **Målsättning**

- Bedriva en variationsrik och elit Anpassad träning och utveckla spelarnas bandykunnande och motivera dem till fortsatt elitsatsning.
- Skapa förutsättningar för spelare att avancera till våra seniorlag.
- Att på ett engagerat och instruerat sätt lära våra spelare bandyns grunder. Individens utveckling tydliggörs. Viktigt att hålla liv i spelarnas intresse att vara med i föreningen.
- Förberedande träning för elitsatsning.
- Spelare ska vara delaktig att döma yngre lagen i 9 & 11-manna. Detta för att lära sig bli matchledare och känna av en domares situation.

### **Träning**

- Träna på teknik, taktik, fysik samt tävling och spelförståelse för 11-mannaspel.
- Träna på speluppbyggnad samt försvarsspel.
- Nivåanpassa för att stimulera till bra träningar.
- Utbildning angående kost och vila.
- Stretch efter träning/matcher.
- Spelare kan träna med ett yngre lag, alternativt med äldre åldersgrupp för att få mer istid. Kriteriet är att kunskap och färdighet uppfylls för att träna med äldre lag. Syftet är att skapa stimulans och utveckling. Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Gäller ej om man blivit uppflyttad till en äldre ålderskull. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

### **Matcher**

- Träningsflit och kunskap är faktorer vid laguttagning.
- Yngre spelare kan flyttas upp permanent.
- Alla som tränar skall ges möjlighet att spela match.
- Alla som blir kallade till match skall få speltid.
- Matchning får förekomma på matcher.
- Vid slutspel tar ledarna ut och spelar de spelare som bandymässigt fungerar bäst ihop för tillfället.
- Laget ska spela efter föreningens spelidé som används av seniorlaget.

## **Planering**

Träningen skall vara väl planerad enligt ÅTIF:s träningsupplägg. Stationsövningar och spelövningar. Viktigt att ge instruktioner vid de olika momenten som tränas. Se till att undvika köer vid alla övningar.

Träna att spela på större plan för lära sig spel och rörelse. Spela på mindre yta med högt tempo för att träna teknik och snabb tanke i spelet med snabba omställningar.

Träna på speluppbyggnad samt försvarsspel.

För att utveckla spelarna mer är utbildningar i t.ex. "kost, skador, mental träning mm" ett bra komplement.

Vid nivåanpassning skall den ske enligt föreningens policy.