



- Säsongspanering 2017-2018, UNIK Bandy P-06

Vision, MÅL och verksamhet – se UNIK Bandy verksamhetsplan;

www.laget.se/UNIKBK/Document/Download/889672/7077695

”Vi skall vara det naturliga föreningsvalet för bandyaktiviteter inom vårt upptagningsområde för barn och ungdomar, både killar och tjejer, i alla åldrar. Vi skall vara en förening med gott rykte och en bandyutbildning av hög kvalitet.”

”Målet är att vi skall utbilda så kompletta bandyspelare som möjligt. Med en komplett spelare menar vi en spelare som när han/hon närmar sig slutet av tonåren har fysiken, tekniken, speluppfattningen, motivationen och attityden av att vilja fortsätta utvecklas inom bandyn. Oavsett vilken nivå man kan nå.”

Metod

UNIK Ungdomssektion har en klubbpassad talang- och utvecklingsplan som har sitt ursprung från Svenska Bandyförbundets motsvarighet. Här följer en kortfattad målbeskrivning över hur vi tänker genomföra kommande säsong.

www.svenskbandy.se/globalassets/svenska-bandyforbundet/pdf-filer/utbildning/talangutvecklingsplanen.pdf

www.svenskbandy.se/globalassets/svenska-bandyforbundet-bandy-infobandyburken/bilder/talangutvecklingsplan-.pdf

Talangutveckling

”Den av Svenska Bandyförbundet framtagna talangutvecklingsplanen yttersta mål är att via en strukturerad plan utveckla talangfulla spelare till landslagsspelare med en färdighetsnivå som byggs upp över tid.”

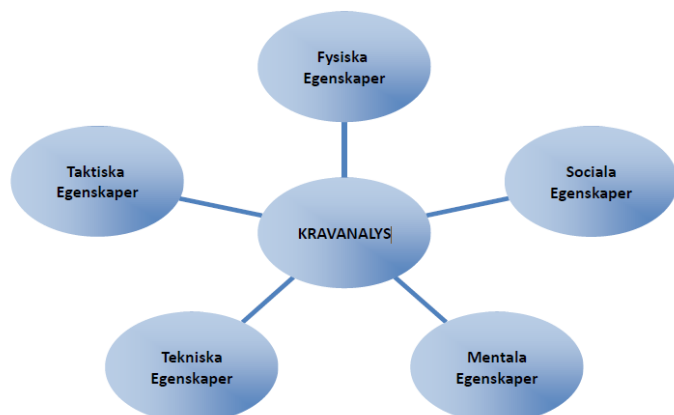
Åldersindelning

Bandyskola	Lekstadiet
9–12 år	Lärstadiet
13–15 år	Grundstadiet
16–18 år	Uppbyggnadsstadiet
19–20 år	Förprestationsstadiet
21–23 år	Prestationsstadiet
Senior	Högprestationsstadiet

Kravanalys

De kravprofiler som finns skall den enskilde ledaren/spelare

KÄNNA TILL – FÖRSTÅ - TILLÄMPA





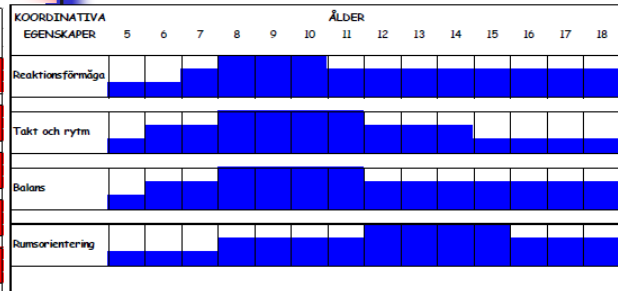
Fysik

Träning av fysiska egenskaper



Stapelns höjd representerar valet av träningsbara kvalitéer under olika åldrar.

Träning av koordinativa egenskaper



Stapelns höjd representerar valet av träningsbara kvalitéer under olika åldrar.

Mentalt

5S; Självbild, Självförtroende, Självkänsla, Självinsikt och Själv tillit.

De delar som är lämpliga upp t.o.m. 12-års ålder är:

Målbild, inre dialog, självförtroende, målsättning och fokusering.

Ex. Målsättning; Resultat-, Prestations- och Känslomål

Socialt

Vi skall arbeta förebyggande för att undvika/motverka Mobbing, Doping och nyttjandet av tobak, alkohol och droger.

Dessutom gäller alltid Fair Play, jämställdhet samt god etik och moral.

Teknik

Match, bollövningar, spelövningar via HEL-metod och DEL-metod.

Taktik

Anfallsspel och försvarsspel i 7-manna och 11-manna.

INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN

För att hjälpa den enskilda spelaren i sin utveckling och förståelse så har vi som mål att ha individuella samtal med alla. Allt i sin enkelhet för att få höra vad varje spelare vill med sin bandy och sitt deltagande i UNIK P-06.

Vi kommer även att genomföra övergripande avstämningar om var varje individ befinner sig i sina färdigheter i början av säsongen, mitten av säsongen och i slutet. Så att spelaren själv kan se sin personliga utveckling.

Exempel på avstämningar för att analysera spelarens individuella egenskaper;

Analys avstämning Skridskoåkning:

Översteg framlänges, Översteg baklänges, Höftöppning, byta riktning med fart, hockeystopp, Teknik/skridskoåkning, Manövrering/urvändning, Baklängesåkning, Balans, Kroppshållning

Analys avstämning Skytte:

Rakare i luften, Stillastående skott isare, Stillastående skott i luften, Skott i fart rätt håll vinkel, Skott i



UNIK Bandy - Bredd och Kvalitet!

fart fel håll vinkel, Skott rätt håll, Skott fel håll, Backhand isare, Backhand lyft, Bollplacering målsituation

Analys avstämning Klubbteknik:

Jonglera på bladet, Mottagning hoppande boll, Långa dragningar, Långa dragningar i fart, Dra åtta kring puckar, Hantera boll i åkning åtta, Hantera boll över/under regel, Kroppsfinter, Nedtagning boll i luften

Analys avstämning Passning:

Slå och ta emot rak isare, Ta emot pass på skridskon, Slå flipp, Ta emot flipp, Slå sargpass till medspelare, Lägga och ta emot egen sargpass, Lägga i sidled i fart, Ta emot sidled i fart, Lägga dropp

Analys avstämning Bandyspelet/roll:

Backspel, Forwardspel, Uppspel, Placeringsförmåga, Tajma brytningar, Understöd vid brytning

Analys avstämning Målvakt:

Benparad vänster/höger, låga skott mitt på, fånga lyra, mota höga skott höger/vänster, följsamhet, mötande spel, backande spel, utkast låga/höga, utkast långa/korta

Träningar

Barmarksträning används för grundläggande träning i koordination och fysiska egenskaper. Dessutom kommer skotträning utföras på skottrampen samt övrig bollhantering.

Den begränsade tillgången på is kommer att leda till att det är extra viktigt att träna skridskoteknik, DEL-övningar och HEL-övningar i bandyn. Tanken är att onsdagens träningar delvis kan utföras tillsammans med P-05 som har också kommer att spela 11-manna. Lördagens träningar kan även utföras med P-07 då de tränar samtidigt och då kan fokus vara 7-manna.

Lördagens träning kommer att starta med barmark för uppvärmning och skottramp innan isträning. Något sådant pass kan även användas för genomgång av Bandyns Spelregler i 11-manna.

Gemensam samling i omklädningsrum är enormt socialt viktigt och skapar bra lagsammanhållning!

Träningsupplägget blir 2-3 veckors fokusområden med lämpliga övningar, ex. Bollbehandling och skridskoteknik (balans/koordination/översteg), Anfallsspel HEL-spel och Försvarsspel HEL-spel, m.fl.

Målvaktsträning; planen inom Ungdomssektionen är att det skall erbjudas gemensamma träningstillfällen under året för intresserade målvakter.

Övergripande kommer nytt tillskott av träning som främjar egenskaper som Rumsorientering, det STORA bandyspelet och Mental uthållighet. Detta mycket beroende på att spelarna börjar bli mogna för detta och att 11-manna spelet är nytt och bandyplanen blir "enormt" mycket större.