

## Kunskapstabell för ungdomslagen

Träningsmoment	Förklaring	B-skola	P8-9	P10-11	P12-13	P14-15	P16-17
Lag	Antal spelare på plan	7	7	7	11	11	11
<b>Skridskotechnik</b>							
Isättning	Hur sätts skridskorna i isen	Träna	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla	Utveckla
Översteg	Åka runt och rakt fram	Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla	Utveckla
Översteg bakåt	Åka runt och rakt bakåt			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
Girsvång/Hawaii/Bandy	Ena foten framför den andra		Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla
Kondition	Åka runt ett antal varv runt plan			Prova	Träna	Träna	Träna
Baklängesåkning	Börja med att vända i fart			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
Balansövningar	"Köttbullen", mfl.	Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla	Utveckla
<b>Klubba / boll</b>							
Passningar	Stillastående och i rörelse	Prova	Träna	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla
Skjuta rakare	Stillastående och i rörelse	Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla	Utveckla
Teknikbanor	Rundbanor med olika moment	Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla	Utveckla
Dribblingar	Kroppsfint, mfl.		Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla
Väggpassning	Bolla mot sarg, sedan spelare		Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla
Överlämning	Till medspelare i motsatt riktning		Prova	Träna	Träna	Kunna	Utveckla
Lyror	Till andra långsidan, till fri yta			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
Sprätt	Till andra långsidan, till fri yta			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
Skjuta bandyskott	Stillastående och i rörelse			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
<b>Regler</b>							
Genomgång av regler	Ta hjälp av en domare		Prova	Träna	Kunna	Utveckla	Utveckla
Knattedomare	Delta i utbildning och döma					Kunna/Praktisera	
<b>Taktik</b>							
Roller i laget	Platsernas uppgifter	Prova	Prova	Prova	Träna	Kunna	Kunna
Styrning defensivt	Åka med motståndare vid anfall		Prova	Träna	Träna	Kunna	Utveckla
Understöd offensivt	Åka med medspelare vid anfall			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
Fasta situationer	Uppställningar, teori	Info	Förstå	Prova	Träna	Kunna	Utveckla
Taktik grunder	Enkel teori för matcher		Teori	Praktik	Kunna	Utveckla	Utveckla
Taktik avancerad	Spelstarter, uppspel, styrspe			Prova	Träna	Träna	Kunna
Speluppbyggnad	Spelstarter, uppspel, styrspe				Prova	Träna	Kunna
Avslut i spelövning	Teori och praktik		Prova	Träna	Träna	Kunna	Utveckla
<b>Styrka</b>							
Styrketräning egen vikt	Backträning, armbävning			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
Styrketräning med vikter	Hantlar, skivstång					Prova	Träna
<b>Kondition</b>							
Spåret / Skogsterräng	Våga springa egen takt			Prova	Träna	Kunna	Utveckla
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	Utveckla
<b>Övrigt</b>							
Lekar	Svarteman, Istappen, Följa John	Prova	Kunna	Vilja	Vilja	Våga	Våga
Målsättningar för laget	Ha kul, laganda, mm.		X				
Gruppassad 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 per vecka		1	2	2	2-3	3	3