



MOSSERUDS GF BANDY

UTVECKLINGSSTEGE UNGDOMSBANDY

EN GEMENSAM UTVECKLINGSSTRATEGI FRÅN
BANDYSKOLAN TILL JUNIOR DÄR LEDARE OCH
UNGDOMAR FÅR UTBILDNING OCH TRÄNING PÅ
DEN UTVECKLINGSNIVÅ DE BEFINNER SIG



MOSSERUDS GF BANDY

UTVECKLINGSSTEGE





MOSSERUDS GF BANDY

BANDYSKOLAN

Massor av inspiration på <https://bandyburken.se/> . Finns även träningsplanering för bandyskolan/skridskokul i Bandyburken.

- Filmer på olika skridskoövningar som man kan anpassa till barnens storlek och kunskap
- Lekar som alltid uppskattas - men lär bara barnen 3-4 st. under säsongen så de känner ingen lekarna
- Tänk på att du som ledare ska ha kul för att barnen ska tycka det är roligt
- Försök att nivåanpassa Bandyskolan till barnens nivå

Skridsko
Lek



MOSSERUDS GF BANDY

U 8 - 9

Nu ska barnen i första hand utveckla skridsko- och klubbteknik. Mycket lek och tvåmålspel med 3 till max 5 spelare i varje lag för att så många som möjlig ska få röra vid bollen när de spelar. Övningar i <https://bandyburken.se/> under flikarna Bandykul och Skridskokul. Finns även en träningsplanering för bandykul Åk 1 i Bandyburken.

- Överstegsåkning framåt och bakåt (båda hållen höger och vänster)
- Vända från bak till fram och tvärt om (båda hållen)
- Stopp åt båda hållen
- Ta sig snabbt upp från isen när man ramlar
- Hoppa över sargen
- Här finns de flesta övningar med film på Skridskokul
- Klubbtekniken finns under fliken Bandykul med olika dribbling och klubbtekniker
- Bra förslag också på teknikbanor för klubbtekniken
- Glöm inte bort att leka på träningen

Skridsko
Klubbteknik
Lek och spel



MOSSERUDS GF BANDY

U 10 - 11

Nu ska vi lägga till passningsövningar men inte glömma bort den viktiga skridskoåkningen med och utan boll. <https://bandyburken.se/> fliken Bandykul och passningar. Finns också en träningsplanering för bandykul Åk 2 i Bandyburken.

- Träna på forehand och backhand passningar både stilla stående och med skridskoåkning
- Långa och korta passningar i sidled
- Träna tvåmål med att man t.ex. måste göra 3 passningar innan man får göra mål
- Glöm inte lekarna från Skridskokul

Skridsko
Klubbteknik
Passningar
Lek och spel



MOSSERUDS GF BANDY

U 12 - 13

Nu ökar vi på kunskaperna med skottövningar och utvecklar våra kunskaper inom passningsspelet. På <https://bandyburken.se/> under flikarna "Bandyövningar Grön" och "Bandykul Skott" finns det bra övningar. Tips! Välj ut ett tiotal och prova under säsongen och byt ut om det inte fungerar. Max 3 spelare inblandade i varje moment.

- Överlämningar
- Dropp passningar
- Djupledspassningar
- Forehand och Backhands passningar
- Glöm inte lek och spel

Skridsko
Klubbteknik
Passningar
Skott och
lyror
Lek och spel



MOSSERUDS GF BANDY

U 14 - 15

Nu ökar vi på träning och börjar med försäsongsträning. Skolstart lämplig start och 2 ggr i veckan. På isen så fortsätter vi utbildningen och övningarna som finns i <https://bandyburken.se/> på nivå Blå. Taktik med spelövningar som passar vårt spelsätt, tävlingsmoment i träningen och tuffare skridskoträning.

- Åldersanpassad fysträning
- Taktik och regel genomgångar där vi lär oss olika spelsystem
- Matchliknade spelövningar
- Tävling på träning
- Mycket skridsko med boll som "motivation"

Försäsong
Skridsko
Klubbteknik
Passningar
Skott och
lyror
Lek och spel
Taktik



MOSSERUDS GF BANDY

U 16 - 17

Försäsong med start i maj 2-3 ggr veckan, uppehåll för den gemensamma träningen i juli och start igen i augusti med 2-4 ggr i veckan. På isen så fortsätter vi utbildningen och övningarna som finns i <https://bandyburken.se/> på nivå Svart. Krav på tränare att ha minst ungdom elit tränar licens. Mycket samarbete med Juniorledare när det gäller taktik och spelsätt.

Försäsong
Skridsko
Klubbteknik
Passningar
Skott och
lyror
Lek och spel
Taktik



MOSSERUDS GF BANDY

JUNIOR

Försäsong med start i maj 2-3 ggr veckan, uppehåll för den gemensamma träningen i juli och start igen i augusti med 3-5 ggr i veckan. På isen så fortsätter vi utbildningen och övningarna som finns i <https://bandyburken.se/> på nivå Svart och Stång. Krav på tränare att ha minst ungdom elit tränar licens. Mycket samarbete med Seniorledare när det gäller taktik och spelsätt.

Försäsong
Skridsko
Klubbteknik
Passningar
Skott och
lyror
Lek och spel
Taktik