



Svenska Bandyförbundets

# SPELARUTVECKLINGSPLAN

# Inledning

Bandy är, som ni alla vet, en väldigt komplex sport. Det finns egentligen inget som är helt givet när det kommer till träning, taktik, teknik och den individuella utvecklingen för våra tjejer och killar.

Spelarutvecklingsplanen är tänkt som ett hjälpmedel, som inspiration, till alla spelare, ledare, föräldrar mfl, som vill utveckla sig själv och andra i vår härliga sport.

Om vi startar med våra yngsta, från när de första skären tas i tex en bandyskola, finns det ändå en sak som är ett måste i alla sammanhang, och det är glädje! Allt vi gör under dom första åren, vid träningar, vid matcher eller till och med i en teorilokal, så måste alltid glädjen vara i absolut fokus.

Forskningen visar att barn idag är betydligt mycket mer stillasittande, jämfört med hur det var "förr". TV-spel, dator, telefon, Ipad mm tar allt mer tid från det spontana idrottandet. Detta har medfört att allt fler ungdomsledare, i tidigare åldrar, lägger in mer ren fys i sina träningar. Vi anser att detta är ok, men bara till en viss gräns, och det får aldrig gå ut över varken tid med bollen, eller främst över glädjen i träningen. Glöm aldrig av att all liknande träning absolut även kan utföras med boll, och som roliga moment, likt stafetter eller liknande. Att så ofta det går ha bollen med i övningar, bör i alla lägen vara prio 1 för våra yngre utövare.'

Ett inslag, som allt för sällan förekommer i svensk bandy, är det vi kallar skridskoteknik. I denna spelarutvecklingsplan har vi valt att vika ett stort avsnitt åt just detta, då vi är övertygade om att vi kommer få en stark utveckling i detta område, om vi inför detta redan i tidig ålder för våra spelare. I dessa övningar, som vi här kommer ge ett helt gäng exempel på, är det kanske inte alltid lätt att ha med en boll, men övningarna kan ändå utföras och introduceras med glädje i fokus. Använd fantasin för att använda, och utveckla, de videoklipp vi visar i detta dokument, så att det blir både kul och utmanande för våra tjejer och killar. Använd dessa övningar frekvent i era träningar, och ni kommer se en brant utvecklingskurva i skridskotekniken, något våra utövare kommer ha enorm nytta av i deras, förhoppningsvis långa, bandykarriärer.

Till er ledare där ute i bandysverige, oavsett vilka åldrar ni har hand om, vill vi skicka med lite goda tips och råd om viktiga saker att tänka på vid varje träningstillfälle.

Var alltid noggranna med att planera er träning i god tid. Bestäm er vad ni vill få ut av varje träning, och lägg in moment, övningar därefter. Förklara alltid för era spelare vad varje övning går ut på, varför ni gör dom, och vilka moment i övningarna som är särskilt viktiga. Unga utövare har en tendens att alltid vilja göra alla moment och övningar i så hög fart som möjligt, och här vill vi att ni initialt poängterar att det är själva momenten i övningen som är det viktiga, inte farten! Se till att spelaren klarar av momenten, tekniken i den enskilda övningen först, och lägg först därefter på mer fart.

Vi är, och har alltid varit, en välkomnande sport. Vi ser alltid till att även de ungdomar som inte kommit lika långt i sin bandyutveckling, får precis samma förutsättningar att känna glädje, och att få samma möjligheter att utvecklas i sin egen takt. Vi ger alltid alla spelare samma speltid vid match, och vi toppar aldrig våra lag i unga åldrar. Vi ser alltid till att "fostra" snälla och omtänksamma lagkamrater, och vi lär våra ungdomar tidigt hur man uppträder vid både vinst och förlust, oavsett om det är match eller smålagsspel på träning.

Vi ledare har självklart även en viktig roll, som föredömen, i hur vi agerar dels mot våra egna tjejer och killar, men även mot domare, andra ledare, föräldrar mm mm. Man ska alltid vara en schysst medlem av "bandyfamiljen".

Detta dokument, Spelarutvecklingsplanen, kommer vara ett "levande" dokument. Det kommer att uppdateras med jämna mellanrum, läggas till och dras ifrån, så att det hela tiden finns inspiration i massor att hämta och använda sig av. Här kommer att finnas en övningsbank, med tiden även korta föreläsningar, och redan nu med vår värdegrund för svensk bandy! Allt för att vi alla tillsammans ska kunna driva vår underbara sport framåt, och ständigt bli bättre, oavsett vilken position vi har.

Kör hårt!!

# Spelarutvecklingsplan

## Utveckling och glädje

Utveckling och glädje är det viktigaste vi har i livet. Det ska även prägla bandysporten.

En spelarutvecklingsplan är ett hjälpmedel för alla inom bandyn. Oavsett om du är den nyfikne spelaren, föräldratränaren som vill skapa glädje kring de första kunskaperna på skridskor eller med klubba/boll. Ungdomstränaren som behöver få mer inspiration för sitt juniorlag eller till och med elittränaren som behöver hitta något nytt.

## Utbildning

Alla tränare i alla idrotter på alla nivåer vet att utbildning är viktigt. Det får vi genom formella utbildningar, erfarenhet av kollegor och egen nyfikenhet. Tiden är en begränsande faktor i dagens hektiska samhälle. Vi kommer mer och mer att arbeta digitalt. Vi kanske till och med kommer att bedriva både lag och individuell träning digitalt på distans i framtiden. Då kommer spelarutvecklingsplanen att vara ett viktigt redskap för bandyn.

## Långsiktighet, systematik och långsiktighet

Långsiktighet, systematik och kontinuitet är kanske det viktigaste ingrediensen i en utvecklingsprocess. Långsiktighet är kanske ett slitet och tråkigt uttryck som vi ibland glömmer bort. Långsiktighet ger också möjligheten till en röd tråd i verksamheten. Spelarutvecklingsplanen ger en möjlighet.

## Kunskap

Allt som finns i spelarutvecklingsplanen är baserat på forskning och vetenskap. Om ni som tränare använder materialet på rätt sätt kan ni med gott samvete bygga en träningsplan för rätt ålder och med rätt innehåll oavsett vilka egenskaper det gäller. Bandyteknik, skridskoåkning, koordination, uthållighet, snabbhet, styrka, eller rörlighet. Den stora utvecklingen i det digitala dokumentet är att det finns ett stort antal filmade övningar.

## Vad det handlar om!

Det handlar om röda tråden, kunskap, långsiktighet, etik/moral, värderingar, inställning, utbildning, ansvar men mest av allt att skapa en helhet med ett stort mått av glädje.

Grattis alla ni som får använda detta digitala dokument. Stort tack till er som utformat den. Lycka till.



Agne Bergvall  
*Fysansvarig i landslagskommittén*

---

## Arbetsgrupp

Pär Gustafsson  
Patrik Södergren  
Olle Westerling  
Kjell Edberg

# Innehåll

Inledning.....	2	4.3. 9-12 år LÄRSTADIET.....	14
Spelarutvecklingsplan .....	3	4.3.1. Fysik.....	14
Utveckling och glädje .....	3	4.3.2. Mentalt .....	14
Utbildning.....	3	4.3.3. Teknik.....	15
Långsiktighet, systematik och långsiktighet.....	3	4.3.4. Taktik.....	15
Kunskap .....	3	4.4. 13-15 år GRUNDSTADIET .....	15
Vad det handlar om!.....	3	4.4.1. Fysik.....	15
Arbetsgrupp .....	3	4.4.2. Mentalt .....	16
<b>1. INLEDNING.....</b>	<b>5</b>	4.4.3. Teknik.....	16
1.1. Vision.....	5	4.4.4. Taktik.....	17
1.2. Syfte.....	5	4.5. 16-18 år UPPBYGGNADSSTADIET.....	18
1.3. Innehåll .....	5	4.5.1. Fysik.....	18
<b>2. KRAVANALYS .....</b>	<b>5</b>	4.5.3. Teknik.....	19
2.1. Fysik.....	5	4.5.4. Taktik.....	19
2.2. Mentalt .....	5	4.6. 19-20 år FÖRPRESTATIONSSTADIET.....	20
2.3. Teknik.....	6	4.6.1. Fysik.....	20
2.3.1. Bollspelsmetodik .....	6	4.6.2. Mentalt .....	20
2.4. Taktik.....	7	4.6.3. Teknik.....	21
2.4.1. ANFALLSSPEL.....	7	4.6.4. Taktik.....	21
2.4.1.1. De individuella grunderna .....	7	4.7. 21-23 år PRESTATIONSSTADIET.....	22
2.4.1.2. Anfallsspelets olika faser .....	8	4.7.1. Fysik .....	22
2.4.1.3. Viktiga detaljer i anfallsspelet .....	9	4.7.2. Mentalt .....	22
2.4.2.1. Försvarsspelets individuella kravprofil.....	10	4.7.3. Teknik .....	23
2.4.2.2. Försvarsspelets olika faser.....	11	4.7.4. Taktik.....	23
2.4.2.3. Viktiga detaljer i försvarsspelet .....	12	4.8. Senior HÖGPRESTATIONSSTADIET.....	23
2.5 Socialt .....	12	4.8.1. Fysik.....	23
<b>3. LEDARE .....</b>	<b>12</b>	4.8.2. Mentalt .....	23
3.1. Landslagens organisation.....	13	4.8.3. Teknik.....	24
<b>4. UTVECKLINGSPLAN .....</b>	<b>13</b>	4.8.4. Taktik .....	24
4.1. Allmänna riktlinjer .....	13	<b>5. REFERENSLISTA .....</b>	<b>25</b>
4.2. Bandykola LEKSTADIET .....	13	<b>6. BILAGOR.....</b>	<b>26</b>
4.2.1. Fysisk .....	13	Landslagsverksamheten.....	30
4.2.2. Mentalt .....	13	Utvecklingstrappa.....	31

# 1. INLEDNING

## 1.1. Vision

Vi ska vara världsledande i bandy genom att utveckla en kombination av spelar- och ledarutveckling.

## 1.2. Syfte

Vi vill

- utveckla den individuella färdigheten hos varje spelare
- skapa ett spel som attraherar publik och media
- lyfta sporten till en högre status gentemot andra idrotter

## 1.3. Innehåll

Spelarutvecklingsplanen är tänkt att vara en grund för hur utvecklingen ser ut för våra spelare.

Åldersindelning Bandykola – 9-12 år – 13-15 år – 16-18 år – 19-20 år – 21-23 – Senior.

## 2. KRAVANALYS

De kravprofiler som finns skall den enskilde ledaren/spelare  
KÄNNA TILL – FÖRSTÅ – TILLÄMPA

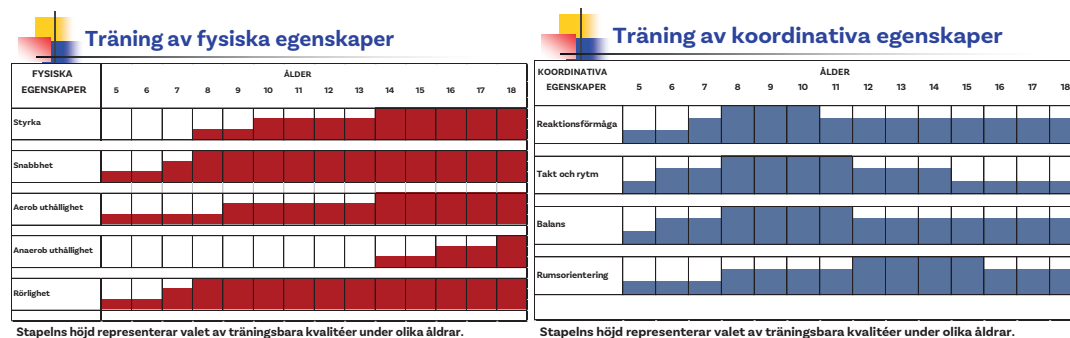
för att spelarna skall utvecklas optimalt inom de olika stadierna

- Fysiska egenskaper
- Mentala egenskaper
- Tekniska egenskaper
- Taktiska egenskaper
- Sociala egenskaper



## 2.1. Fysik

Ledaren skall ha stöd för att kunna bedriva rätt träning av fysiska och koordinativa egenskaper i respektive ålder så att träningen anpassas till rätt utvecklings och mognadsnivå.



## 2.2. Mentalt

Det som gäller för fysisk träning gäller på samma sätt för mental träning, dvs att den måste anpassas till rätt utvecklings och mognads nivå. Viktigt att ha som ambition att hitta ett gemensamt språk för att förenkla, få tydlighet och förståelse.

Inom Svensk bandy skall vi jobba med 5S, Självbild, Självförtroende, Självkänsla, Självinsikt och Själv-tillit.

Bilden visar hur de olika delarna i mental träning kan komma in i olika åldrar och när det är lämpligt att börja med specifik mentalträning.

Mental träning	Bs	9-12	13-15	16-18	19-20	21-23 Senior
Målbilder						
Inre dialog						
Självförtroende						
Målsättning						
Fokusering						
Avspänning						
Spänningsreglering						
Motivation						
Coping						
Idrottsidentitet						

## 2.3. Teknik

### 2.3.1. Bollspelsmetodik

Under bandyträningen använder man sig av olika träningsformer, där bl a dessa är viktiga:

#### Matcher

- allt från smålagsspel (2 mot 2, 3 mot 3 i begränsad yta) till spel 11 mot 11.

#### Bollövningar

- teknikträning, både individuellt och med flera spelare inblandade
- lagdels- och rollträning (matchliknande övningar motsvarande spelarens position i laget)

#### Spelövningar

- igångsättningar, spelvändningar, olika avslut etc.

#### Metodik

*HEL-metoden, använda matchen som utgångspunkt, frysa situationer, styrt spel etc.*

*DEL-metoden, momentträning, använda moment ur matcherna*

Du kan också välja att blanda dessa båda metoder, dvs arbeta med både hel- och delmetoden samtidigt.

Om man till sist ska väva samman grundmoment, träningsformer och träningsmetoder till en användbar undervisningsmodell – hur blir den? Försök att skapa en modell som du tror går att använda i din framtida roll som bandytränare.

Den här undervisningsmodellen kan symboliseras som ett pussel, där du behöver ha kunskap om alla pusselbitarna för att få ett färdigt pussel!

## 2.4. Taktik

### 2.4.1. ANFALLSSPEL

#### 2.4.1.1. De individuella grunderna

Det offensiva spelet bygger på spelarnas individuella förmåga att improvisera, att läsa spelet och lösa de olika spelsituationerna efter egen bedömning.

Anfallsspelet bygger därför mycket på den individuella skickligheten. Spelarna har i bandyns grunder: skridskoåkning, passningsspel, bollbehandling med dribblingar samt skott. Detta är färdigheter som skall användas i lagspelet beroende på de olika situationer som kan uppstå under en bandymatch. I äldre åldrar, framför allt på seniornivå, bygger det offensiva spelet på inövade mönster.

#### Passningsspel

Det är passningsspelet som bestämmer spelets tempo och karaktär. En match med många passningar spelas mestadels i ett högt tempo eftersom en passning gör spelet mycket snabbare än om bollen transporteras av en spelare. Ett bra fungerande passningsspel är en av grundpelarna i ett lags anfallsspel och ett viktigt vapen för att skapa numerära överlägen i olika spelsituationer.

Passningen är den spelmässigt förbindande länken av spelet mellan spelarna. Den måste spelas så att medspelaren lätt kan ta emot den utan balans- eller fartförlust. Om passningsspelet skall fungera effektivt måste passningarna ske så oannonserat som möjligt och kunna levereras mitt i en sväng, i ett skär eller en dribbling. Ofta krävs det också av bollhållaren att kunna leverera ett kontrollerat flippass till någon av sina medspelare för att övervinna hinder i form av klubbor och annat utefter isen.

Spelaren som skall ta emot passningen måste också på sitt sätt bidra till säkerheten i spelet. Detta gör han bl a genom att ha klubban i isen och på så sätt visa var han vill ha passningen. Att ha ögonkontakt med bollhållaren är också en fördel.

#### Skridskoåkning

Spelet utan boll förutsätter en aktiv skridskoåkning av medspelarna. Fartökningar och ändringar av åkriktning är de effektivaste sätten att komma i en fri position.

När en spelare i fri position tagit emot bollen gäller det att snabbt förflytta sig till en ny position eftersom han kan räkna med att motståndarna angriper honom omedelbart. I denna situation har bollhållaren mycket liten tid till överblick av spelet och därför måste han samtidigt som passningen spelas till honom bilda sig en uppfattning över situationen för att bedöma vidare spelmöjligheter.

En bra skridskoåkare kan snabbt ändra fart och riktning utan att förlora i balans, hastighet och överblick av spelet.

#### Bollbehandling och dribbling

I ett så snabbt spel som bandy är det viktigt att kunna behärska boll och klubba för att ta till vara passningar och målchanser på ett effektivt sätt. För att kunna behandla bollen på ett bra sätt är det viktigt att man har en bra känsla i handlederna.

Spelaren skall kunna se och känna bollen vid klubbladet utan att ständigt behöva titta ner på den. Om man inte behöver koncentrera sig på bollen så får man mer tid till att iaktta spelarna omkring sig och man kan bättre avgöra vad man skall göra med bollen. Denna förmåga att kunna ha fullständig bollkontroll och samtidigt kunna se flera detaljer runt omkring kallas för split vision och är en viktig del i det individuella anfallsspelet.

Genom att dribbla och finta vill man försöka få motståndaren ur balans och få honom att tveka. Finta kan man göra både med kroppen och klubban samt genom att variera fart och åkriktning.

Dribblingar är ett längre moment än den enskilda finten och används tillsammans med en intensiv skridskoåkning för att med bollen under kontroll komma förbi en eller flera motståndare. Genom att på så sätt ta sig förbi sin bevakare skapar man en ny spelyta och således utrymme för en ny passning eller ett skott på mål.

#### Skottet

Eftersom bandy går ut på att göra mål så är naturligtvis skottet ett av de viktigaste momenten inom bandyn. De flesta skott som skjuts mot mål är avsedda som målskott, det vill säga att de skjuts med

avsikt att resultera i mål.

För att skottet skall bli framgångsrikt skall det vara avlossat med precision och styrka samt vara överraskande. Det är aldrig fel att skjuta eftersom skott alltid skapar nya möjligheter i form av styrningar eller retur.

Det har framför allt under de senaste åren blivit allt vanligare att lag tar ”hem” sina spelare i defensiven. Detta medför att det blir väldigt trångt utanför straffområdet och målvakten är ofta skyddad av med- och motspelare. Skott i dessa lägen gör det ofta svårt för målvakten.

I överensstämmelse med ovanstående har olika tekniker av skott utvecklats, exempelvis knackskott. Detta skott används i trånga situationer där spelaren har mindre tid på sig.

#### **2.4.1.2. Anfallsspelets olika faser**

Liksom i de flesta lagbollssporter finns det även i bandyn ett motsatsförhållande mellan anfall och försvar. I anfallsspelet gäller det att skapa ytor för att vinna tid och därmed göra situationen svårare för motståndarna.

Försvarsspelet å sin sida bygger på att krympa ytorna och få motståndarna dit man vill och att de helst kommer i tidsnöd.

Anfallsspelet startar när det egna laget erövrar bollen oavsett var det än sker på banan. Anfall kan således startas från både bakplan, mitten och högt upp på motståndarnas planhalva.

#### **Spelet i egna första tredjedel**

Start av anfall sker antingen via målvakt eller att någon spelare erövrar bollen. Den spelare som erövrar bollen i egen första tredjedel skall som första uppgift och fortast möjligt gå till anfall för att utnyttja den korta tid som finns innan motståndarlaget hunnit omgruppera till försvarsspel. Spelaren som erövrar bollen måste alltså snabbt bedöma om han själv skall åka med bollen eller spela en kort eller lång passning.

Som första uppspelsalternativ bör man sträva efter ett långt djupledspass framåt som passerar flera motståndare. Om det inte finns några öppningar för en sådan passning bör man övergå till ett kortare passningsalternativ, gärna till en spelare i rörelse.

Ett ytterligare uppspelsalternativ är att den som erövrat bollen på egen hand driver bollen upp i banan. Det kan ibland medföra att man måste dribbla av en motståndare för att skapa ett bättre läge för uppspel. Spelet i egen första tredjedel kräver dock att man vårdar bollen väl eftersom man är mycket sårbar om man tappar bollen i detta läge.

Ansvaret för uppbyggnaden av spelet är delat mellan bollhållaren och spelarna utan boll. Spelarna utan boll måste läsa spelet och agera därefter genom att göra sig spelbara enligt de igångsättningar som laget använder eller enligt den egna intuitionsförmågan. Uppspelssituationen kräver snabba beslut och ett bestämt agerande där det gäller att omedelbart reagera på de uppkomna förändringarna i spelet.

Många lag vänder idag spelet i bakplan via back eller libero, dels för att få motståndarna i rörelse och dels för att hitta nya spelytor i djupled. Överlämningsspel används flitigt för att ”luckra upp” motståndarnas försvarsspel. Det är viktigt att dessa överlämningar görs på rätt sätt, så att bollmottagaren är ”hotande” när han eller hon får bollen. En hel del lag använder också långa utkast från målvakten eller långa lyror som variation och för att trycka tillbaka motståndarna.

#### **Spelet i mittplan**

Anfallsspelet i mittplan kan dels ske genom bolltransporter eller passningar från egen första tredjedel dels genom att man bryter motståndarnas anfall i mittplan för att starta eget anfall.

Spelet i mittplan karaktäriseras av rörlighet, platsväxlingar, överlämningar, vändpass ut i ”korridorerna”, passningar framåt och bakåt samt ”flippar” framåt på attackerande spelare, företrädesvis på ytorna bakom deras backlinje. Detta skapar rörelse på motståndarna och får dem att röra sig i sidled vilket innebär att de lättare då kan bli sårbara.



Spelet i mittplan går ut på att skapa möjligheter att på ett effektivt sätt kunna avsluta anfallen i sista tredjedelen av banan. Detta medför att laget lägger grunden för ett bra försvarsspel genom att samtliga spelare är på rätt sida om bollen. Man bör eftersträva anfallskombinationer som är byggda på bredd, djup och rörlighet för att finna fria ytor.

Om man lyckas bryta en passning eller ta bollen från en motståndare i mittplan så skapar man ett gynnsamt läge för ett motanfall. Det gäller att spelarna reagerar blixtsnabbt och skapar en omedelbar spelvändning så att man kan utnyttja den fördel man får medan motståndarna ställer om sig från anfall till försvar.

#### **Spelet sista tredjedelen**

Genom ett aggressivt försvarsspel (forechecking) kan bollen ibland återerövas redan högt upp i banan. Det gäller då för den spelare som lyckas erövra bollen att snabbt försöka passa till en medspelare i bättre position eller att själv avsluta så att man hinner utnyttja den korta tid som finns innan motståndarna hinner gruppera om.

Spelet sista delen av banan kännetecknas av djupledsspel på felvänd eller sidledsåkande spelare som därmed får motståndarna stillastående eller i rörelse ut mot en kant. En passning tillbaka på rättvänd spelare i fart i nästa skede kan därefter vara ett stort hot genom ett eget genombrott eller en passning till tredje man. Andra inslag är vändpassning ut i ”korridoren” för att ta sig runt ett samlat försvar och komma ner på kortlinjen, små ”flippar”, instick i motståndarförsvaret och naturligtvis skott utifrån.

#### **2.4.1.3. Viktiga detaljer i anfallsspelet**

##### **Spelet utan boll**

I den moderna bandyn har rörligheten hos spelarna en stor betydelse. Därmed menas att man vaksamt uppfattar spelsituationernas växlingar och att man rör sig och agerar därefter.

Grundregeln för all passningstaktik är att när det egna laget har bollen så skall medspelarna röra sig till fria ytor för att göra sig spelbara. Dock är det också viktigt att kunna spela på markerade spelare för att få motståndarna stillastående eller i rörelse framåt/sidled. Lagets effektivitet beror i hög grad på de övriga spelarnas rörlighet och aktivitet i spelet utan boll.

Genom att ständigt röra sig till fria ytor kan medspelarna underlätta för bollhållaren att leverera en passning. Det gäller för mottagaren att åka på ”rätt” sätt. Man kan med fördel åka i en sväng för att ha ögonkontakt med bollhållaren och vara spelbar under så lång tid som möjligt.

##### **Spelvändningar**

Vi känner idag väl till vad som menas med en spelvändning och att den sker på olika ställen på banan. Att det är ett ofta återkommande moment i dagens bandy visar det faktum att det under en vanlig elitmatch förekommer ett hundratal spelvändningar. En effektiv spelvändning går ut på att snabbt ställa om från försvarsspel till anfallsspel eller tvärt om.

Ju snabbare man kan få spelarna att samarbeta i en offensiv spelvändning, desto större chans är det att komma till ett effektivt avslut. Målet är att utnyttja den korta tid det tar för det andra laget att ställa om till försvarsspel.

Många mål i bandyn tillverkas väldigt kort tid efter det att laget erövat bollen. Ju snabbare spelvändning desto större chans till mål. Ett av de viktigaste momenten i anfallsspelet är alltså att förkorta den tid det tar att ställa om från försvar till anfall. Detta rör sig om tidsperioder ner mot ett antal sekunder och målsättningen skall vara att ”vinna” minst en spelare med varje passning.

Ser vi till de situationer som uppstår i spelet så ska bollhållaren helst spelvända med ett eller två tillslag just för att minska tiden för motståndarna att hinna formera sig i sina försvarspositioner. Efter spelvändningen är det viktigt att bollhållaren snabbt följer med upp i anfallet för att kunna utnyttjas som spelalternativ för det anfallande laget.

En annan faktor som påskyndar spelvändningen är att direkt starta anfallet från det läge där laget vinner bollen. Därigenom uppnås en övertalighet.

#### 2.4.2.1. Försvarsspelets individuella kravprofil

För att ett lag ska kunna använda sig av ett spelsystem med alla spelare i försvarsarbetet så ställer det stora krav på den individuella skickligheten hos spelarna, det finns moment som man bör klara av i den position man spelar, här kommer några sådana moment för de olika positionerna.

##### Målvakt:

Målvakten är en av de viktigaste spelarna i ett lag. En målvakt skall dels delta i det defensiva spelet men även i det offensiva.

Defensivt är naturligtvis målvaktens viktigaste uppgift att rädda motståndarnas avslut men även dirigera och styra det egna försvaret framför sig så att farliga spelare blir markerade och att egna spelare vet att målvakten har kontroll på händelserna så att de inte behöver agera.

Offensivt kan målvakten medverka genom att ha blick för spelet, starta anfall genom utkast till mittfältare och anfallare. Därför är det viktigt att inte glömma bort målvakten vid träning och att även skapa speciell målvaktsträning.

##### Att träna på:

- Skott i olika vinklar och höjd.
- Åka ut och plocka ner höga bollar i straffområdet.
- Styra försvararna skapa samarbetsrutiner.
- Utkast till olika punkter på bandybanan.
- Att målvakt skall ha som avsikt att styra bollen åt sidorna både gällande skridsko- och målvaktskyddsparader(splitträning).
- Smidighets och rörlighetsträning
- Så matchlik inlärning som möjligt (ex. skott - retur – retur) Varför? Hur ofta får målvakten mer än ett skott och två returer i samma anfall?

##### Mittförsvar:

Libero och backar är tre spelare som har en väldigt central roll i defensiven, det är viktigt att dom har ett bra samarbete och att dom styr och pratar med spelarna framför sig. Spelarna bör vara ganska tuffa och våga kliva in och bryta, det är av stor vikt att dessa spelare är duktiga på att läsa spelet. Skridskomanövrering och klubbteknik är också två viktiga moment som dom ska behärska. En libero som är duktig på att läsa spelet och är placeringssäker skapar ett stort lugn i laget.

##### Att träna på:

- Skridskomanövrering.
- Träna på att slå bort höga bollar.
- 1 mot 1, 2 mot 2, osv.

##### Ytterhalvor:

Spelare som i modern bandy ofta deltar i offensiven men har också viktiga uppgifter defensivt. Ytterhalvorna behöver kunna läsa spelet och samarbeta med både back och mittfältare för att laget ska kunna bryta samlat. Ytterhalv på motsatt sida ska också fungera som en extra libero vid långbollar och flytta över mot bollsida när motståndarna anfaller på andra kanten.

##### Att träna på:

- Samarbete med mittfältare och försvarare.
- Spelförståelse
- 1 mot 1, 2 mot 2, osv.

##### Mittfältare:

Den sammanhållande länken mellan försvararna och anfallarna, deras viktigaste uppgifter i defensiven är att hålla motståndarna utanför sig. Deras uppgifter ställer stora krav på kondition och spelförståelse. De flesta lag spelar med tre mittfältare där den på bollsida håller motståndaren utanför, mittspelaren ligger med och säkrar och täcker ytor, och han på motsatt sida är ansvarig för att täcka ytor in i planen.

#### Att träna på:

- Ta rätt sväng.
- Anpassa farten.
- Samarbete med topp och försvar

#### Anfallare

Det är de spelarna som börjar defensiven, och deras viktigaste uppgift är att se till att motståndarna inte kommer upp mitt i planen. När motståndarna går iväg så ska anfallaren på den sidan se till att mittfältaren får kontroll på spelaren och kan överta hemåtjobbet. Anfallaren på andra sidan försöker läsa av spelet för att se vilken spelare som eventuellt kan få bollen i nästa läge.

#### Att träna på:

- Att läsa spelet så det är möjligt att ta rätt sväng.
- Samarbete med den andra anfallaren.
- Samarbete med mittfältaren.

#### 2.4.2.2. Försvarsspelets olika faser

##### Försvarsspel högt upp

En så kallad gyllene regel är att försvarsspelet börjar i samma moment som laget förlorar bollen. Det är därför viktigt att laget kommer till avslut så att laget kan ställa upp i sitt utgångsläget för att försvara sig. I samband med utgångsläget pratar man också ofta om vilket höjdläge laget skall ha.

Om laget vill sätta press på motståndarna och försöka erövra bollen högt upp spelar man ofta med en 5- -2- 3 uppställning, och så fort motståndarmålvakten kastar ut bollen så kliver man fram och sätter press på bollhållaren och andra spelare skär av passningsvägare. En bra forechecking leder ofta till att motståndarna får rensa bort bollen i panik. Detta spelsätt är väldigt kraftödande och används normalt under kortare perioder av matcher, exempelvis i slutet på en match när laget försöker jaga ikapp.

Laget kan också välja att spela ett traditionellt styrspel där man bildar en triangel längst fram eller har två centrala toppforwards. Tanken i båda dessa fall är att hålla motståndarna utanför sig och krympa spelytorna och försöka erövra bollen en bit ner på egen planhalva.

För anfallare och mittfältare är det viktigt att kunna läsa spelet och kunna ta rätt sväng så att inte motståndarna kommer in centralt i banan. Ibland pratar man om att ha ett riktmärke i styrningsspelet hemåt, typ hörnflaggan, som man skall sikta in sig på i åkningen.

##### Försvarsspel på mittplan

I mittplan är det viktigt att ha en tydlig riktning på motståndarnas spel. Det är viktigt att toppforwards och mittfältare ”kuggar” i varandra och täpper till alla möjligheter för motståndarnas bollhållare att själv ta sig in i vårt lag eller passa bollen till en medspelare som befinner sig inne i vårt lag.

Det är med andra ord viktigt att samarbeta och att ha samma fart som motståndarnas bollhållare. I mittplan startar hela laget en överflyttning mot bollsidan för att ytterligare minska på motståndarnas spelytor.

Laget är också i beredskap om motståndarna väljer att göra en urvändning och ta hem spelet igen. Viktigt är då att alla i laget flyttar upp tillsammans och behåller den struktur som man enats om.

##### Försvarsspel i tredjedelen framför eget mål

I denna zon fortsätter toppforwards och mittfältare sitt aggressiva styrspel hem till vårt gemensamma brytområde där ”stoppspelarna”, dvs ytterhalvor och backar skall sätta stopp för motståndarna. Detta sker med beslutsamhet och rejäl kroppskontakt. Viktigt är också om möjligt att spela upp bollen i djupled så snabbt som möjligt när motståndarna är i obalans. Vid brytningsögonblicket har hela laget flyttat över rejält mot bollsidan.

Om motståndarna ändå lyckas komma runt oss är det viktigt att ha en tydlig arbetsplan hur spelarna skall ersätta varandra och täcka viktiga ytor. Samma sak gäller om motståndarna kommer in i oss centralt. Det gäller då att hålla ihop alla kvarvarande spelare och lämna is utanför för att försvåra så mycket som möjligt för motståndarna. I denna zon gäller det också att prata mycket med varandra för att underlätta det defensiva arbetet.

### 2.4.2.3. Viktiga detaljer i försvarsspelet

Ett skickligt lag skall kunna anfalla så organiserat att man snabbt kan ställa om till försvarsspel. Ett vinnande lag betonar såväl försvarsspelet som anfallsspelet både individuellt och gemensamt som lag. En framgångsfaktor är att göra snabba omställningar både offensiv och defensivt utifrån aktuell situation. Goda förutsättningar för ett bra försvarsspel är följande faktorer:

- Spelarna måste vara vältränade beträffande teknik, taktik och allmän fysik.
- Spelarna måste kunna behärska det individuella försvarsspelets grunder.
- Ett aktivt agerande krävs av samtliga spelare- alla måste hjälpas åt i försvarsspelet.
- Spelarna måste ha kunskap om olika försvarsspelskombinationer samt olika markeringsprinciper.
- Spelarna måste snabbt kunna ställa om från offensivt till defensivt spel.
- Varje spelare måste ha ett högt personligt ansvar samt visa disciplin i fullföljande av tilldelade uppgifter.

### 2.5 Socialt

Svensk bandy skall arbeta förebyggande för att undvika/motverka

- Mobbing
- Doping
- Nyttjande av tobak, alkohol och droger

Vidare skall Svensk bandy arbeta för fair play, jämställdhet samt med etik och moral

Nästan alla barn och ungdomar i vårt land är under någon period av sitt liv med i idrotten. Det ger dig som idrottsledare stora möjligheter att påverka och fostra barn och ungdomar och samtidigt bidra till en positiv samhälls utveckling.

Din roll som ledare består inte enbart av att lära ut idrottslig teknik utan också att förmedla idrottens grundläggande värderingar. Som ett verktyg för detta har SISU Idrottsböcker tagit fram en CD med tillhörande arbetsmaterial.

I detta material belyses idrottens möjligheter, allas rätt att vara med, integration, jämställdhet, funktionshinder, diskriminering på grund av sexuell läggning, mobbning, doping, droger, supporterkultur mm.

Detta material kan med fördel användas i grupparbeten, studiecirklar och genom studiebesök hos lämpliga institutioner.

## 3. LEDARE

Landslagsledaren har helhetssyn med en förståelse för övriga landslag

- Erhåller stöd för utveckling (utbildning) som främjar lagets utveckling
- God kunskap om bandy
- Motiverad och engagerad
- Goda förebilder
- Arbetar aktivt för glädje, gemenskap och god kamratanda
- Tränarerfarenhet från elitserieverksamhet
- Klubbtränarnas förtroende via kommunikation med alla
- Förmåga att diskutera utveckling med andra tränare/elittränarförening
- Förtrogen med spelarutveckling – olika kvaliteter
- Skapa delaktighet för tränare + spelare i utvecklingsarbetet
- Att återföra erfarenheter från landslaget ex. tester till Bandy Sverige
- Erfarenhet från att möta media
- Erfarenhet från att möta sponsorer

### 3.1. Landslagens organisation

Inriktningen är att följande funktioner skall finnas i alla landslag:

Överledare:	Företräda svensk bandy gentemot egna spelare, ledare, motståndare, domare, media och arrangörer på ett övergripande sätt.
Förbundskapten:	Är huvudansvarig för planering av träningar och matcher Ansvarar för verksamhetsplan och verksamhets och budget uppföljning.
Ass förbundskapten:	I varje lag skall det finnas en assisterande förbundskapten.
Slipare:	I varje lag skall det finnas minst en utbildad slipare för slipning av spelarnas skridskor inför träningar och matcher
Läkare:	Vid VM utomlands skall alltid läkare medfölja
Sjukgymnast	För A-landslag
Adm ansv:	Finns och utses av Sv. Bandyförbundet

Detta är självklart en rekommendation och inriktning på hur ett lags organisation ska se ut. Ju fler personer som hjälper till desto bättre.

Styrdokument för landslagsverksamhet finns som bilaga.

## 4. UTVECKLINGSPLAN

Denna utvecklingsplan har till uppgift att sträva mot den vision och syfte som anges i inledningen.

### 4.1. Allmänna riktlinjer

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till att bli mer teknikinriktad.

Träningen skall främja varje spelares möjlighet att få utvecklas i sin egen takt, efter sina vilja och sina förutsättningar.

#### Åldersindelning

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

### 4.2. Bandyskola LEKSTADIET

Lekfullhet med stor inriktning på skridskoåkning. På ett lekfullt sätt strävar man efter att öva in baskunskaper i skridskoåkning och hantering av klubba och boll. Träning en gång i veckan från att isen är spolad. Säsongen avslutas med "prova på" matchspel.

#### 4.2.1. Fysisk

##### Träna

- Utveckla grundläggande färdigheter.
- Koordinationsträningen är mycket viktig. Öva orienteringsförmåga, balans, timing, anpassning av rörelser mm.
- Spontanidrott skall uppmuntras.
- Mycket lekfull träning

#### 4.2.2. Mentalt

- Målbilder - Skapa minnen för framtiden
  - Se

- Höra
- Känna
- Lukt
- Smak
- Inre dialog - Medveten om känslor, tankar och tankemönster
- Självförtroende - Tro på sig själv, tro på sin förmåga att prestera, positiv inställning

#### 4.3. 9-12 år LÄRSTADIET

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till mer teknikträning samt grunderna för anfalls- och försvarsspel. Ingen försäsongsträning förrän isen spolats. Det rekommenderas att genomföra två ispass per vecka á 60 minuter.

Alla spelar lika mycket och alla provar på att spela på alla platserna i laget. 7-manna spel rekommenderas.

##### 4.3.1. Fysik

###### Utveckling

- Koordinationsförmågan i armar och ben förbättras avsevärt.
- Längdtillväxten och viktökningen sker något långsammare.
- Cirkulationsorganen utvecklas mycket.
- Perifera rörelser blir enklare.
- Stor och snabb tillväxt i de flesta kvaliteter.
- Snabbheten ökas.
- Behärskar grunderna i det logiska tänkandet.
- Har en väl utvecklad uppfattningsförmåga och uppfattar därför snabbt en förevisad övning.
- Mycket gynnsam inlärningsålder.
- Är mycket intresserad av träning.
- Känslan för gruppen växer sig starkare.
- Ser den lilla situationen, ej den stora.

###### Träna

- Utveckla grundläggande färdigheter.
- Styrka kan bedrivas med kropp som belastning samtidigt som rörelsemönster kan börja banas in.
- Uthålligheten är en viktig del att stimulera, gärna genom lek.
- Koordinationsträningen är mycket viktig. Öva orienteringsförmåga, balans, timing, anpassning av rörelser mm.
- Spontanidrott skall uppmuntras.
- Mycket lekfull träning med inslag av tävlingsmoment.

##### 4.3.2. Mentalt

- Målbilder - skapa minnen för framtiden
  - Se
  - Höra
  - Känna
  - Lukt
  - Smak
- Inre dialog - Medveten om känslor, tankar och tankemönster
- Självförtroende - Tro på sig själv, tro på sin förmåga att prestera, positiv inställning

- Målsättning - Sätta upp mål, långsiktigt och kortsiktigt
- Resultatmål
- Prestationsmål
- Känsломål
- Fokusering Att vara koncentrerad på uppgiften Att återta fokus

#### 4.3.3. Teknik

Teknikträning skall dominera samtliga träningspass.

- Grundläggande teknikträning.
- Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg), vändningar, start och stopp.
- Skotträning både stillastående och i rörelse.
- Bollföring och dribblingar.
- Passningsmottagning.
- Kombinerade övningar.
- Tvåmålsspel över hela banan. (7-11 manna).
- Smålagsspel bör förekomma rikligt. (3-5 manna).
- Göra sig spelbar (passningsskugga)
- Mycket koordinationsträning.
- Balansövningar.
- Enklare individuellt taktiskt agerande.
- Spelarnas arbetsområden på banan.
- Spelbredd.
- Speldjup.

#### 4.3.4. Taktik

I lärstadiet skall man inte lägga någon vikt i det taktiska utan mer anfallsinriktat.

#### 4.4. 13-15 år GRUNDSTADIET

Träningen inriktas på, förutom teknikträning även mot spelmoment i anfall och försvarsspel. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar. Förutom Sommarbandyläger förekommer barmarksträning i olika former för att stärka och utveckla spelarna. Det rekommenderas att ha tre ispass från oktober-november till säsongen avslutas omfattande 1 till 1½ timme.

11-manna spel rekommenderas.

Vid denna ålder börjar alla hitta sin plats, men det ska ändå finnas möjlighet att prova olika platser.

I denna ålder kan man bli uttagen till Sv. Bandyförbundets Elitläger för P15 och därifrån ev. bli uttagen till P15 landslagets uttagningsläger. P15 landslaget spelar VM vartannat år och landskamper vartannat. Till P15 landslaget blir 16 spelare slutligen uttagna varje år.

#### 4.4.1. Fysik

##### Utveckling

- Kroppen genomgår stora förändringar och en hastig utveckling.
- Viss tillbakagång i koordinativt avseende.
- Snabb utveckling av muskelstyrka.
- Stor längdtillväxt.
- Cirkulationsorganen utvecklas kraftigt.

- Uthålligheten utvecklas från puberteten.
- Viss försämring av rörligheten.
- Viss försämring i passningsprecisionen.
- Långsammare ökning av spelarnas manövreringsförmåga.
- Tillväxttempot för det operativa tänkandet störst – intellektet ”färdigutvecklas”.
- Stora psykiska förändringar sker.
- Strävar efter självständighet.

#### Träna

- Koordinativ träning fortsatt viktig. Tänk på att stor längd tillväxt kan tillkomma vilket medför att koordinationen försämras tillfälligt varför träning av densamma är viktig.
- Konditionsträningen viktig. Kroppen svara bra på olika typer av aerob träning.
- Snabbhet kan tränas via olika accelerations- och reaktionsövningar.
- Styrketräning kan alterneras mellan belastning med hjälp av kropp och med belastning utifrån (exempelvis medicinboll, skivstång mm). Var noga med att ”bana” in rätt rörelsemönster. Ett korrekt sådant underlättar träningen vid stigande ålder och med ökad belastning.
- Träna på moment och krav som infinner sig i tävlingssituation.
- Enklare tester som mäter uthållig styrka, aerob uthållighet, snabbhet och koordination kan utföras.
- Fortfarande är leken ett viktigt inslag. Alla fysiska kvalitéer kan tränas via leken.

#### 4.4.2. Mentalt

- Målbilder - Skapa minnen för framtiden
  - Se
  - Höra
  - Känna
  - Lukt
  - Smak
- Inre dialog - Medveten om känslor, tankar och tankemönster
- Självförtroende - Tro på sig själv, tro på sin förmåga att prestera, positiv inställning
- Målsättning Sätta upp mål, långsiktigt och kortsiktigt
  - Resultatmål
  - Prestationsmål
  - Känslomål
- Fokusering Att vara koncentrerad på uppgiften Att återta fokus
- Avspänning - Slappna av/tända till
- Spänningsreglering - Behärska att höja/sänka anspänning

#### 4.4.3. Teknik

Teknikträning skall dominera men spelförståelse skall läggas in i större omfattning.

- Grundläggande teknikträning (tempohöjningar bör eftersträvas).
- Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg, vändningar, start, stopp och balans).
- Bollbehandling.
- Flippassning.
- Passning. (längre efter is och lyror).
- Skott.
- Triangelspel.



- Merparten av de individuella tekniska momenten skall tränas.
- Vidareutveckla den individuella spelförståelseträningen.
- 2-2 , 3-2, 3-3 situationer tränas.
- Träna grunderna i olika typer av försvars- och anfallsspel.
- Uthållighetsträning.
- Rörlighetsträning.
- Teknikträningen bör inriktas på att befästa tidigare inlärd moment.
- Svårighetsgraden och tempot höjs efter kunnandet.

#### 4.4.4. Taktik

##### SPELFÖRSTÅELSE

##### Individuell spelförståelse

Spelarna lär sig arbetsområden för respektive spelare över hela banan. Här lär vi ut vikten av att spelarna håller sina respektive platser.

Spelarna lär sig också passningsspelet – hur man passar till en fri spelare, längre fram på banan. Den individuella spelförståelsen tränas med fördel genom smålagsspel.

Spelarna lär sig då, genom att vara rörliga på banan, hur man skapar passningsmöjligheter.

Under spel utvecklas ungdomarna automatiskt att lära sig utnyttja hela banan och skapa spelbredd, speldjup, att röra sig utan boll och göra sig spelbar.

Vid förvarsspel utvecklas också spelarnas förmåga att hjälpa varandra. Träningen innehåller träning av grunderna i spelets uppbyggnad. Spelarna får också lära sig att förvarsspelet börjar när motståndarna får kontroll på bollen.

I den här åldern lär vi ungdomarna spelets regler successivt. Det är också viktigt att inte låsa upp spelarna i bestämda positioner. Ungdomarna skall kunna spela efter eget omdöme och lära av sina misstag. Tränaren belyser då de mest märkbara felen som begås och kommer med förslag på förbättringar.

Tränaren inriktar sig främst på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara felsökare.

Ungdomarna i den här åldern har mycket svårt att genom muntlig information med taktiktavla förstå de olika positioner som de skall inta på banan i olika situationer. Därför visar tränaren detta praktiskt under träningen. Ett annat bra sätt att få spelarna att förstå spelets grunduppbyggnad är att de ser så många A-lagsmatcher som möjligt för att se hur äldre spelare rör sig på banan.

##### Träning av individuell spelförståelse

Här får spelarna lära sig:

- Offside.
- Befästa och träna på tidigare införda moment.
- Lära sig att utnyttja hela banan, att hålla sin plats eller att växla plats med en lagkamrat.
- Lära sig att röra sig utan boll, att hjälpa bollhållaren genom att göra sig spelbar, undvika att stå i passningsskugga och undvika att åka på linje med medspelarna.
- Lära sig spelbredd och speldjup.
- Lära sig agera anfallsmässigt i 1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 2-situationer.
- Träna på att fullfölja skotten och vara beredd på att ta ev. retur.

De offensiva begreppen i träningen lär vi ut före de defensiva begreppen. Därför är det bra om man redan i unga år lär spelarna att tänka bandy i passningar.

Alla spelare får instruktion och råd under träning för att inläringen skall bli tillfredsställande. Den individuella taktiska inläringen av de här begreppen sker genom en lekfull och rolig träning. En träning med många spelsituationer ger spelarna den erfarenhet de behöver.

Den här typen av träning betonas inte förrän i dessa åldrar. Vad är då "individuell spelförståelseträning"? Effektivt anfallsspel bygger på rörlighet, ett bra passningsspel och många avslut.

#### **Skridskoteknik**

Skridskoåkningen och manövreringen är ett mycket viktigt inslag i träningen i denna ålder.

#### **Passningsspel**

Ungdomarna ska tränas för att kunna utföra ett bra passningsspel. De ska dessutom kunna visa hur och var passen skall komma t ex genom att visa med klubban i isen.

#### **Skott och returer**

Använd ditt skott! Skjut från båda håll, skjut på mål, skjut under rörelse mm. Träna till automatisering. Skott – skjut så ofta du har ett bra läge och fullfölj ev. returer!

#### **Öva anfallsspel**

Samspel med numerärt överläge för ena laget, 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2 och 4 mot 2.

### **4.5. 16-18 år UPPBYGGNADSSTADIET**

Träningen inriktas förutom mot teknikträning även mot spelmoment i anfalls- och försvarsspel. . Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar. Förutom Sommarbandyläger förekommer barmarksträning i olika former för att stärka och utveckla spelarna. Det rekommenderas att ha minst ett barmarkspass i veckan från maj, ett till två barmarkspass och ett till två ispass från augusti samt tre ispass från oktober-november tills säsongen avslutas omfattande 1 till 1½ timme gärna kompletterat med ett barmarkspass innan eller efter ispasset..

De allra bästa 16-årsspelarna i landet kan slå sig in bland de 25 bästa F/P17 spelarna som blir uttagna i en landslags träningsgrupp för att kvalificera sig till F/P17 landslaget som spelar VM vartannat år och NM vartannat.

Till F/P17 landslaget blir 16 spelare slutligen uttagna varje år.

I denna ålder kan man bli uttagen till SBF:s elitläger för 16 åringar.

#### **4.5.1. Fysik**

##### **Utveckling**

- Har förmåga att i större utsträckning än tidigare lära genom språkliga instruktioner.
- Mer mottagliga för teoretiska resonemang. Fortsatt utveckling av cirkulationsorganen, den maximala syreupptagningsförmågan, uthålligheten och styrkan.
- Efter puberteten stabiliseras koordinationsförmågan, dessförinnan sker en viss tillbakagång.
- Förmågan att tåla mjölksyra påbörjas.
- Intellectet blir färdigutvecklat.
- Ungdomarna blir självständigare och börjar därför frigöra sig.

#### **4.5.2. Mentalt**

- Målbilder - Skapa minnen för framtiden
  - Se
  - Höra
  - Känna
  - Lukt
  - Smak
- Inre dialog - Medveten om känslor, tankar och tankemönster
- Självförtroende - Tro på sig själv, Tro på sin förmåga att prestera, Positiv inställning
- Målsättning - Sätta upp mål, långsiktigt och kortsiktigt

- Resultatmål
- Prestationsmål
- Känsломål
- Fokusering - Att vara koncentrerad på uppgiften, att återta fokus, fungera under press, kontrollera rädsla
- Avspänning - Slappna av/tända till
- Spänningsreglering - Behärska att höja/sänka anspänning
- Motivation - Inre/yttre motivation

#### 4.5.3. Teknik

Teknikträningen skall fortsätta och övningar med spelförståelse skall öka.

- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment.
- Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Fortsatt passningsträning.
- Flippassning
- Balansträning.
- Vidareutveckla spelförståelseträning.
- Ökad träning av olika spelsituationer.
- Specialträning sker mer frekvent.
- Taktisk träning.
- Matcherna börjar påverka övningarna.
- Träningen sker under matchlika förhållanden.
- Skridskoteknik och manövrering

#### 4.5.4. Taktik

##### SPELFÖRSTÅELSE

##### Individuell spelförståelse

I denna ålderskategori utgår träningen från spelet. Mycket tid, parallellt med rena tekniska övningar, ägnas åt att lära spelarna spelförståelse. Risker är annars att en spelare blir stark och teknisk, men inte kan "läsa" när styrkan och tekniken skall användas.

Här tränas man på att befästa och träna på tidigare införda moment, företrädesvis anfallsspel.

##### Dessutom:

- Att lära sig utnyttja fria ytor och undvika passningsskugga.
- Att lära sig agerandet i 2 mot 1, 3 mot 2, 2 mot 3, 1 mot 2 och 2 mot 2.
- Att lära sig de individuella arbetssätten i defensiven med styrning, markering, man mot man spel samt arbetsområden utan boll.

Om spelarna har bra kunskaper i individuell teknik så kan man börja med lagtaktiska begrepp.

##### Individuellt och gruppvis anfallsspel

- Här tränas vi individuellt agerande i anfalls- och försvarsspel i förhållande till lagkamrater. Spelarna lär sig att läsa spelet på ett likartat sätt.
- Likaså anfallsspel i 3 mot 1 och 3 mot 2-situationer.
- Vi tränas spelövningar av grundläggande karaktär.

##### Individuellt och gruppvis försvarsspel

- Samarbetet mellan försvararna i 2 mot 2 och 2 mot 3-situationer tränas.
- Individuellt agerande i styrspelet.

- Individuellt markeringspel i eget försvarsområde.

#### Spelförståelse och taktik

##### I anfallsspel tränas:

Uppspel, *spelvändningar* från försvar till anfall och olika avslut (teknik och taktik). Träna på begreppen spelyta, passningsskugga, spelbredd och speldjup.

##### I försvarsspel tränas:

Spelarnas samarbete för att återerövra bollen samt markeringspel. Träna på begreppen: markera, täcka upp och attackera.

Försvars- och anfallsspel tränas mestadels i grupper om två och tre spelare. I slutet av åldersperioden tränas matchlika moment med flera spelare involverade.

#### Lagets gemensamma agerande:

- Enklare matchanalyser

### 4.6. 19-20 år FÖRPRESTATIONSSTADIET

Träning minst tre dagar per vecka från maj och minst fyra dagar per vecka från augusti. Under försäsongsträningen läggs tonvikten på konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning. När sedan man övergår till träning på is så läggs tonvikt på teknikträning med viss inriktning mot egen roll samt spelmoment i anfalls och försvarsspel. Förutom den obligatoriska delen att utveckla skridskotekniken och klubbtekniken, kommer även taktiska och mentala inslag in för att klara framtida övergång till seniorbandy. Efter P20 skall man vara redo för senior spel på den nivå som man har förutsättningar att klara av.

Successiv ”slussning” till seniorbandy. De bästa F19/P20 spelarna medverkar i A-laget som junior avbytare och tränar med A-laget.

De 25 bästa F/P19 spelarna blir uttagna i en landslags- träningsgrupp för att kvalificera sig till F/P19 landslaget som spelar VM vartannat år och NM vartannat.

Till F/P19 landslaget blir 16 spelare slutligen uttagna varje år.

#### 4.6.1. Fysik

- Träningstid och belastning kan öka.
- Träna för att orka träna
- Aeroba träningen viktig och kräver mycket tid.
- Styrketräning. Om bra teknik finns kan belastningen öka. Tänk på att vara noga med teknik och rörlighet så att rätt rörelse banas in och för att vara så skadeförebyggande som det går.
- Kroppens förmåga att producera och hantera mjölksyra förbättras vilket medför att den anaeroba träningen kan börja tillämpas. Tänk på att den är grenspecifik vilket innebär att träningen bör vara så matchlik som möjligt. Hög intensitet under korta perioder med lång vila.
- Då träningsmängden ökar blir både kost och vila alltmer viktigt.
- Periodisera träningen för att få bra effekt. Variationen viktig så överbelastning undviks.
- Syreupptagningen skall vara väldigt nära om inte på samma nivå som A-lagsspelaren.

#### 4.6.2. Mentalt

- Målbilder - Skapa minnen för framtiden
  - Se
  - Höra
  - Känna
  - Lukt
  - Smak
- Inre dialog - Medveten om känslor, tankar och tankemönster

- Självförtroende - Tro på sig själv, tro på sin förmåga att prestera, positiv inställning
- Målsättning - Sätta upp mål, långsiktigt och kortsiktigt
  - Resultatmål
  - Prestationsmål
  - Känsломål
- Fokusering - Att vara koncentrerad på uppgiften, att återta fokus, fungera under press, kontrollera rädsla
- Avspänning - Slappna av/tända till
- Spänningsreglering - Behärska att höja/sänka anspänning
- Motivation - Inre/yttre motivation
- Coping (att vid olika påfrestningar kunna välja rätt verktyg för att lösa uppgiften).

#### 4.6.3. Teknik

Teknikträningen skall fortsätta och övningar med spelförståelse skall öka. Olika träning för olika positioner samt de egenskaper och förutsättningar som spelaren har.

- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment.
- Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Precisionsträning skott, pass, lyft, flipp i ”hög” fart.
- Balansträning.
- Vidareutveckla spelförståelseträning.
- Ökad träning av olika spelsituationer.
- Specialträning sker mer frekvent efter position.
- Träningen sker under matchlika förhållanden.
- Skridskoteknik och manövrering i hög fart samt med tempoväxling.
- Allmän-, uthållig-, snabbstyrka beroende på säsong.

#### 4.6.4. Taktik

##### SPELFÖRSTÅELSE

Individuell spelförståelse

**Den anfallsmässiga delen av individuell spelförståelseträning i denna åldersgrupp innehåller:**

- Att lära och utveckla spelarnas förmåga att utnyttja fria isytor.
- Träning av triangelspel, speldjup och spelbredd.
- Att lära spelarna överlämningar med droppass, genom att korsa varandras åkvägar.

**Den försvarsmässiga delen innehåller träning av:**

- Individuellt agerande i forechecking.
- Individuellt agerande i styrspelet.
- Individuellt agerande i 2 mot 3 och 1 mot 2-situationer.
- Att lära spelarna att understödja och täcka upp bakom medspelare i försvarsspelet.

Här kör vi träning av olika typer av speluppbyggnad, så kallad spelsystemträning. Spelarnas rörelsemönster tränas och utvecklas i denna åldersgrupp. Träning kan ske genom tvåmålsspel med vissa givna förutsättningar, som t ex att röra sig utan boll.

Lagets taktik är ett av huvudmomenten i träningen och innehåller träning av försvarsspel över hela banan. Från *utgångsläge*, med forechecking eller styrspelet, ända ner till *spelstopp*.

Viktigt är, att om lagets gemensamma spel skall fungera på bästa sätt, så måste de olika delmomenten i lagets agerande ha tränats i övningar, där lagets mönster har brutits ned i de olika stegen och tränats i

övningar med två, tre och kanske fyra spelare. Den här delmomentsträningen har genomförts i tidigare åldrar för att man just i denna åldersperiod skall kunna börja träna lagets spelmönster.

#### Lagets gemensamma agerande:

- Att lära sig och kunna agera i olika typer av spelsystem.
- Samarbete med närliggande spelare, bredd och djup.
- Att kunna göra en matchanalys.

### 4.7. 21-23 år PRESTATIONSSTADIET

#### 4.7.1. Fysik

- Kapaciteten skall utvecklas vilket ytterligare kräver hårdare och länge pass.
- Träningsmängden ökar.
- Träna mycket aerob träning i alla olika former. Detta är en kvalité som skall förbättras för att följa de krav idrottens ställer på den aktive. Syreupptagningen skall vara på samma nivå som A-lags-spelaren.
- Fortsätt att utveckla styrketräningen. Tung belastning till rätt teknik.
- Mer komplexa övningar som stimulerar både styrka, snabbhet och rörlighet kan nyttjas.
- Tänk på att vara väl uppvärmd och förberedd på det kommande träningspasset, både fysiskt och mentalt.
- Kost och vätska viktigt. När träningsdosen ökar är det viktigt att befinna sig i energibalans för att nedlagd tid skall ge god effekt.
- Tester är ett viktigt inslag. Genom testerna kan den enskilde spelaren vara mer effektiv och träna på just de kvalitéer som är svaga.
- Bålstabilitet.
- Periodisering och planering över året viktig.
- För att nå absolut nivå krävs – rätt träning – rätt kost – tillräcklig vila.

#### 4.7.2. Mentalt

- Målbilder - Skapa minnen för framtiden
  - Se
  - Höra
  - Känna
  - Lukt
  - Smak
- Inre dialog - Medveten om känslor, tankar och tankemönster
- Självförtroende - Tro på sig själv, tro på sin förmåga att prestera, positiv inställning
- Målsättning - Sätta upp mål, långsiktigt och kortsiktigt
  - Resultatmål
  - Prestationsmål
  - Känslomål
- Fokusering - Att vara koncentrerad på uppgiften, att återta fokus, fungera under press, kontrollera rädsla
- Avspänning - Slappna av/tända till
- Spänningsreglering - Behärska att höja/sänka anspänning
- Motivation - Inre/yttre motivation
- Coping (att vid olika påfrestningar kunna välja rätt verktyg för att lösa uppgiften).

- Idrottsidentitet

#### 4.7.3. Teknik

Det behövs olika träning för olika individer men det beror lika mycket om inte mer på vilken position man spelar på och de egenskaper och förutsättningar som spelaren har.

- Hantera boll i hög fart med ”blicken uppe”
- Kontakt med medspelare över stor yta.
- Åkriktningsförändring i hög fart, tempoväxling.
- Allmän-, uthållig-, snabbstyrka beroende på säsong.
- Övningar från matchmoment.
- Precisionsträning skott, pass, lyft, flipp i ”hög” fart.
- Specialträning efter position.
- Grundläggande teknik samtliga moment.

#### 4.7.4. Taktik

##### SPELFÖRSTÅELSE

Individuell spelförståelse

**Den individuella spelförståelseträningen i denna åldersgrupp innehåller:**

- Att bedriva träning i sin egen position för att förstå sin roll i helheten.
- Situationsanpassad träning, byte mellan olika roller.
- Stresshantering, träning i situationer där tiden och ytan successivt minskas och man tvingas till snabba beslut och handlingar både i anfall och försvar.
- Att analysera sig själv och reflektera över vad som gått bra och mindre bra. Hur gå vidare?

**Lagets gemensamma agerande:**

- Att lära sig och kunna agera i olika typer av spelsystem.
- Samarbete med närliggande spelare, bredd och djup.
- Att kunna göra en matchanalys.

## 4.8. Senior HÖGPRESTATIONSSTADIET

### 4.8.1. Fysik

- Kroppen är med rätt träning förberedd på den träning som nu krävs för att nå toppnivå.
- Kroppsvikten ökar och kravet på den aeroba kapaciteten är mycket viktig.
- Stora krav ställs på den aeroba förmågan. Idag ligger vi för lågt i förhållande till de krav som ställs på idrottaren. Stor träningsdos på denna kvalitet.
- Styrketräningen är ett viktigt inslag.
- Då styrkan ökar finns risk att rörligheten försämras, var därför noga med att bibehålla denna.
- Komplexa övningar inom styrka, snabbhet och smidighet är naturliga inslag i träningen.
- Tester är mycket viktigt på denna nivå. Tid är den största boven inom bandyn. För att få en så effektiv träning för den enskilde gäller det att individualisera träningen så långt det är möjligt. Testerna hjälper till med den ”guideline” som ligger till grund för individualiserad träning.
- Krav på både kostintag och vätskeintag alltmer viktigt.
- Träningsplaneringen otroligt viktig.

### 4.8.2. Mentalt

- Målbilder - Skapa minnen för framtiden
  - Se
  - Höra

- Känna
- Lukt
- Smak
- Inre dialog - Medveten om känslor, tankar och tankemönster
- Självförtroende - Tro på sig själv, tro på sin förmåga att prestera, positiv inställning
- Målsättning - Sätta upp mål, långsiktigt och kortsiktigt
  - Resultatmål
  - Prestationsmål
  - Känslomål
- Fokusering - Att vara koncentrerad på uppgiften, att återta fokus, fungera under press, kontrollera rädsla
- Avspänning - Slappna av/tända till
- Spänningsreglering - Behärska att höja/sänka anspänning
- Motivation - Inre/yttre motivation
- Coping (att vid olika påfrestningar kunna välja rätt verktyg för att lösa uppgiften).
- Idrottsidentitet

#### 4.8.3. Teknik

Det behövs olika träning för olika individer men det beror lika mycket om inte mer på vilken position man spelar på och de egenskaper och förutsättningar som spelaren har.

- Hantera boll i hög fart med ”blicken uppe”
- Kontakt med medspelare över stor yta.
- Åkriktningsförändring i hög fart, tempoväxling.
- Allmän-, uthållig-, snabbstyrka beroende på säsong.
- Övningar från matchmoment.
- Precisionsträning skott, pass, lyft, flipp i ”hög” fart.
- Specialträning efter position.
- Grundläggande teknik samtliga moment.

#### 4.8.4. Taktik

Allt som tagits upp för övriga åldrar ska ju vara med, det ska ju fördjupas när det gäller seniornivå, samtidigt säger erfarenheten att vissa saker som kan tyckas vara självklara måste ändå repeteras för att färskas på minnet (allt från en enkel passning till position i spelet och fokusering).

- Kunna läsa av medspelares agerande och agera själv efter det.
- Känna av spelrytmen i match för att kunna ändra matchbild.
- Förstå motståndares agerande utifrån det egna spelet.
- Förståelse för vad kan ske utifrån ändringar i spelet som man gör.
- Förstå medspelares agerande
- Repetition av baskunskaper.
- Förstå helheten.
- Vidareutveckla nya sätt och metoder i (spel, träning, mentalt) fysik, teknik, mentalt och organisation.
- Individuell utveckling som byggs in i organisationen.



## 5. Referenslista

Alexandersson Charlotte Pettersson Susanne	<b>Leda med förtroende</b> – Viktiga nycklar i ditt ledarskap (SISU Idrottsböcker)
Annerstedt Claes	<b>Idrottens träningslära.</b> (SISU idrottsböcker)
Bengtsson Anneli Carlsson Thore Gustafsson Sture Hogedal Lars Munck Stefan	<b>Leda laget</b> – Nycklar till framgång, (SISU idrottsböcker)
Bergström Catarina, Ohlson Liselotte	<b>RF:s idrottspsykologiska grenprofil</b>
Carlstedt Janne	<b>Styrketräning</b> – För att bli snabb, stark eller uthållig, (SISU idrottsböcker)
Fors Thomas, Nyman Martin	<b>Fystester för bandyspelare</b>
Frölunda Indians,	<b>Ungdomsverksamheten (pappersupplaga)</b>
Johansson Pierre, Larsson Leif	<b>Muscle Action Quality</b> – en träningsmodell för styrke, rörlighet, balans & kontroll (SISU idrottsböcker)
Karlsson Jon Svantesson Ulla Thoméé Roland	<b>Idrottarens spänstbok</b> – Spänst och elasticitet i muskler och senor, (SISU idrottsböcker)
O’Conner Joseph	<b>NLP &amp; idrott</b> – Redskap för att vinna den mentala matchen, (SISU idrottsböcker)
Plate Johan Plate Anders	<b>Lek med tanken</b> – Mental träning för barn & ungdom, (SISU idrottsböcker)
Plate Johan	<b>Prestations psykologi i praktiken</b> – Praktisk bok i prestationspsykologi, (SISU idrottsböcker)
RF FoU rapport	<b>Kunskapsöversikt: Styrketräning för barn och ungdom,</b> (Michail Tonkonogi)
Svenska Ishockeyförbundet	<b>Spelarutbildning</b> - Försvarsspel och Anfallsspel
SISU	Sociala ledarskapet, DVD med tillhörande arbetshäfte, (SISU Idrottsböcker)
	SISU studiematerial i allmänhet

## 6. BILAGOR

### Definitioner

Andraboll	Är den boll som man får efter ett första skottförsök eller ex efter en offensiv lyra. Andra varianter på andraboll är returerna från målvakt, stolpe eller ribba
Andravåg	De spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutsförsök
”Avlastare”	Att ge bollhållaren ett spelalternativ, att vara fri och ledig
Avslut	När ett anfall avslutas med ett målförsök
Avvakta/fördröja	När en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i åkningen på försvarssida, utan att i första hand försöka bryta. Syftet med ett sådant agerande är att vinna tid så att fler medspelare ska hinna hemåt för att ge täckning
Bollsida	Sidan i banans längdriktning där bollen befinner sig, motsatt sida är den andra sidan
Bryta	Är att erövra bollen, dvs ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen
Brytområde/brytzon	En viss förutbestämd yta där vi helst vill bryta motståndarnas anfall
Centrumlinje	En tänkt linje i banans längdriktning som skär de bägge straffpunkterna
Diagonala passningar	Att spela passningar snett framåt eller bakåt i banan
Diagonala åkningar	Bollhållare eller bollmottagare åker diagonalt
Dra isär (motståndaren)	Att lura upp motståndaren att öppna upp sitt lag med längre avstånd mellan deras spelare, t ex genom att spela runt bollen i eget försvar
Dribbla	Är ett längre moment än den enskilda finten och används tillsammans med en intensiv skridskoåkning för att med bollen under kontroll komma förbi en eller flera motståndare.
”Drop”	Att spela en passning bakåt till en rättvänd medspelare
Att ”flippa”	Att passa bollen till en medspelare i luften, svingen är kortare än den vid skott, kan utföras snabbt och kamouflerat i ex en dribbling
Fast situation	Hörna, straff, frislag, inslag och avslag är alla fasta situationer
Forechecking	Att genom ett aggressivt försvarsspel försöka vinna bollen tidigt och högt upp i banan
”Hota”	Att på ett aktivt sätt utmana en eller flera spelare eller en viss spelyta, men att innan kontakt med dessa erhålls göra en urvändning (frånvändning)
Hålla bredd	Att anfälla på bred front, ex att en forward ligger kvar i korridoren och breddar spelet
Hålla ihop laget	Defensivt; att minimera ytorna för motståndaren, offensivt; att minska avstånden mellan lagdelarna
”Hörnrus”	När försvarande lag åker ut och försöker täcka skott vid motståndarnas hörna, kan bestå av en eller flera spelare, ofta ”rusar” man i olika block
Igångsättning	Start av anfall, kan ske via målvakt eller utespelare

Kamouflerad passning	En passning som är oannonserad och överraskande för motståndaren, ex när en spelare åker i en viss given riktning och snabbt passar bollen åt ett helt annat håll
”Klossa”	Ligga väldigt nära en motståndare, ta bort en motståndare
”Knackskott”	Kallas även ”klämskott”, skott där du träffar ovansidan av bollen, används i bl a trånga situationer då spelaren har mindre tid på sig
Komma till avslut	Att få bollen över motståndarnas kortlinje så att det egna laget kan ställa upp igen
Kontring	Snabb, offensiv omställning
”Korridoren”	Området närmast sargerna
”Krympa spelytorna”	Att minska spelytorna för motståndaren, samla fler medspelare än normalt på mindre yta för att ge motståndaren mindre yta och mindre tid
Markering	Att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktigt slagen eller dåligt mottagen passning
Mittplan	Mittre delen av banan
Motsatt sida	Motsatsen till bollsida, ”vilande” sidan
Omställning till anfallsspel	Startar i det ögonblick då man erövrar bollen från motståndarna. Ju snabbare ett anfall kan sättas igång desto större chans har man att överrumpla motståndarna
Omställning till försvarsspel	För det lag som förlorar bollen är det mycket viktigt att alla spelare har disciplinen att direkt börja agera försvarsmässigt. Risker är annars stor att motståndarna lyckas starta ett så snabbt anfall att vårt lag inte hinner organisera försvarsspel
Passningsskugga	Området bakom den motspelare som angriper bollhållaren och till vilken bollhållaren då ej kan passa
Press/press på bollhållaren	När en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) bollhållaren för att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt
”Rensa”	Att i ett stressat läge slå bort bollen från spelytan
Riktmärke/riktpunkt	Att ha en bestämd riktning och yta dit vi skall arbeta i vår defensiv
”Rätt sida”	Att placera sig mellan motståndaren och det egna målet
Rättvänd	Innebär att spelaren är vänd i anfallsriktningen när egna laget har bollen
”Släpp”	En kort passning bakåt till en rättvänd medspelare
Skapa yta	Innebär att spelaren rör sig utan boll för att skapa ytor i uppbyggnads- eller anfallsspelet
Spela i nivåerna	Att passa bollen i djupled från en spelyta till en annan
Spelavstånd	Är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare
Spelbar	Att vara spelbar innebär att visa sig för bollhållaren, erbjuda passningsmöjlighet och undvika att hamna i passningsskugga
Spelbredd	Att utnyttja banans bredd, det skall således finnas spelare på banans båda sidor och i mitten samtidigt

Speldjup	Att vi utnyttjar banans längd, bollhållaren har medspelare på olika avstånd både framför och bakom sig
Spelstopp	Att genom en gemensam lagaktion sätta stopp för motståndarnas anfall, kan ske överallt på banan
Spel på markerad spelare	Bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare
Spelvändning	Bryta och erövra bollen från motståndaren och direkt starta ett motanfall, antingen på egen hand eller via en passning upp i banan
”Sprättlyft”	Att lyfta bollen över spelare till en ny spelyta, bollen har kontakt med klubbladet när lyftet sker
Styrning/styrspel	Att få riktning på motståndarlagets anfall, oftast mot en kant där vi försöker bryta anfallet
Att ”säkra”	Att ta upp ytan bakom bollhållaren, vara beredd om denne tappar bollen
Ta ”sväng”	1. en anfallande spelare kommer emot dig, för att få en riktning på denne åker du framåt men svänger av i tid så att du får samma åkriktning som anfallaren och får därmed kontakt att styra denne. 2. att ex åka i en båge för att bli spelbar
Tillbakaspel	Bollhållaren passar bollen bakåt för att hålla bollen inom det egna laget
Att ”tjocka”	Att i defensiven samla många spelare på en liten yta, oftast långt ner i banan, för att göra det svårt och trångt för motståndarna
Täckning	Är en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar sådana ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över markering eller inleda press
”Tömma” sarg eller spelyta	Genom att spela bort bollen från en viss yta och själv ta sig bort därifrån för att i ett eventuellt senare skede inta denna yta igen
Understöd	Man hjälper den spelare som har bollen och ger honom passningsmöjligheter i olika riktningar, främst bakåt
Uppspel	Uppspel från den egna tredjedelen av banan bör bygga på en variation av korta och långa passningar
Urvändning	En spelare åker aktivt framåt mot en eller flera motståndare för att få dessa att röra sig i sida eller att få dem stillastående och innan kontakt svänga ur hemåt med bollen
Utgångsläge/höjdläge	Hur vi ställer laget i defensiven, var startar vi vår defensiv, var lägger vi första och sista spelare
Utmana	Bollhållaren försöker i en situation med motståndaren vinna duellen genom att dribbla, åka förbi och vinna ny yta.
Att ”vinna” spelare	Genom att spela bollen i djupled passera minst en motspelare med en passning
”Vårda” bollen	Att hålla bollen inom laget med många passningar
Väggspel	Bygger på att bollhållaren i en 2 mot 1 situation passar till sin medspelare (”väggen”), som gjort sig spelbar vid sidan av motspelaren, och därefter accelererar förbi motspelaren för att sedan få tillbaka bollen på ett tillslag av ”väggen”. Väggens uppgift är således att passa bollen tillbaka till bollhållaren i dennes åkriktning
Vända spel	Att spela bollen bakåt för att sedan vända över spelet på den andra sidan

Åka hem	Att när motståndarna har bollen i besittning snabbt ta sig hemåt mot det egna målet
Överflyttning	När vi som försvarande lag fått motspelarnas spel i en riktning mot en sarg och därefter flyttar över det bakre försvaret mot den sargen och lämnar viss del av andra sidan öppen
Överlappning	Skapa en 2 mot 1 situation genom överlappning eller att "komma på utsidan" innebär att bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren rycker fram utanför honom och erbjuder passningsmöjlighet på djupet i anfallsriktningen. Detta skapar bredd och spelmöjligheter på utsidan av de försvarande spelarna
Överlämningar/ överlämningsspel	Två spelare i samarbete där den som ligger längst fram i banan tar kontakt med en motspelare men vrider ur och "droppar" bollen tillbaka till medspelaren, en fördel är om spelarna har motsatta diagonala åkningar och olika fart, högre fart på den som skall er hålla bollen

### Symboler

	Bollens väg
	Åkning utan boll
	Åkning med boll
	Lyra
	Baklänges
x	Spelare
⊗	Bollförare
⊗	Försvarare
mv	Målvakt
△	Kon

## Landslagsverksamheten

### Syfte

- Att utveckla helhetssynen inom landslagsverksamheten
- Att skapa kontinuitet i spelarutvecklingen
- Att utveckla delaktigheten hos klubbtränarna

### Mål

- Att samtliga landslag knyts till en organisationsmodell där Landslagskommittén (LLK) eller person utsedd av LLK har ett övergripande ansvar för samtliga landslag.
- Att landslagsverksamheten har ett arbetssätt där tränarna på olika nivåer känner delaktighet.
- Att landslagsverksamheten följer ett testpaket som ger tydliga signaler om hur vi ska utveckla spelare.
- Att landslagen ska förberedas i syfte att ha kapacitet att vinna VM

### Organisation

En landslagskommitté (LLK) tillsätts under styrelsen. Kommittén har ansvar för att upprätthålla samordning med Tävlingskommittén (TK) och den Internationella kommittén. Andra personer kan adjungeras.

Kommittén har ansvar för uppföljning, ekonomi och övergripande policy.

LLK har det övergripande ansvaret för samtliga landslag. LLK ska verka för att landslagsverksamheten i sin helhet utvecklas i enlighet med uppgjorda planer. LLK har ansvaret för den kontinuerliga uppföljningen av verksamheten. LLK har ansvaret i frågor rörande rekrytering. Beslut i personfrågor tas i SBF:s styrelse.

### Förbundskaptenerna (FK)

FK ska via besök och kontakter på annat sätt utveckla och skapa en känsla av delaktighet för klubbtränare på alla nivåer.

FK leder lagens verksamhet i enlighet med av landslagskommittén fastställd budget.

Förbundskaptenerna upprättar i samråd med LLK arbetsplan och budget för landslagen.

Förbundskaptenerna ansvarar för att budgeten hålls.

Avrapportering och uppföljning sker enligt plan som upprättats av LLK.

I övrigt upprättas specifika avtal för respektive förbundskapten som tydliggör engagemang i övriga frågor såsom PR-verksamhet mm.

En spelarutvecklingsplan ska implementeras och utgöra en tydlig grund för hur allt arbete med ungdomar ska utföras i syfte att preparera ungdomarna för framtida landslagsspel.

En testansvarig för alla landslag utses i syfte att ha det övergripande ansvaret för all testverksamhet i SBF:s regi. De tester som genomförs ska så långt det är möjligt vara likartade så att resultaten över tid kan jämföras. Detta sker då i ett övergripande syfte med hjälp av den testansvarige så att klubbar i Sverige får möjlighet att tillgodogöra sig gjorda erfarenheter.

### Arbetsinstruktionen innebär följande i sammanfattning

- Att en helhetssyn för all landslagsverksamhet skapas
- Att en organisationsmodell skapas där alla landslag återfinns under en gemensam landslagskommitté.
- Att vi utvecklar samarbetet med klubbtränare på alla landslagsnivåer.
- Att en spelarutvecklingsplan implementeras i syfte att förbereda för landslagsspel.

Testverksamheten samordnas så att alla landslag så långt det är möjligt genomför likartade tester så att SBF erhåller kontinuitet i utvecklingen.

### Utvärdering - Upptakt

Utvärdering sker varje år i april med samtliga Förbundskaptenerna (FK)

Upptakt sker varje år i september med FK

## Utvecklingstrappa

	Bandyskola	9-12 år	13-15 år	16-18 år	19-20 år	21-23 år	Senior
Studier/jobb	Grundskola	Grundskola	Grundskola	Grundskola	Gymnasie, RIG, jobb	Studier / jobb	Studier / jobb
Tränare	Föräldrar	Föräldrar + klubbtränare	Föräldrar + klubbtränare + distriktsledare + Förbundskapten	Klubbtränare + specialtränare + förbundskapten	Klubbtränare + specialtränare + förbundskapten	Klubbtränare + specialtränare + förbundskapten	Klubbtränare + specialtränare + förbundskapten
Träningsmöjligheter	1-2 specifik träning (vinter)	1 basträning per vecka (barmark) 2 specifik träning (vinter)	2 basträning per vecka (barmark) 2-3 specifik träning (vinter)	4-6 basträning per vecka (barmark) 4 specifik träning (vinter)	6 basträning per vecka (barmark) 4 specifik träning (vinter)	6 basträning per vecka (barmark) 4 specifik träning (vinter)	6 basträning per vecka (barmark) 4 specifik träning (vinter)
Organisatoriskt ansvar och ekonomiskt stöd	Klubb+eget	Klubb+eget	Klubb+eget+landslag	Klubb+eget+landslag+RIG	Klubb+eget+landslag+RIG	Klubb+landslag	Klubb+landslag
Medicinskt stöd	skolläkare+husläkare	skolläkare+husläkare	skolläkare+husläkare+SBF hälsoprotokoll	skolläkare+husläkare+SBF hälsoprotokoll+lagläkare	Husläkare/skolläkare+lagläkare+hälsoteam SBF och klubb	Husläkare+lagläkare+hälsoteam SBF och klubb	Husläkare+lagläkare+hälsoteam SBF och klubb
Fysiska krav	Avsnitt 4.2.1	Avsnitt 4.3.1	Avsnitt 4.4.1	Avsnitt 4.5.1	Avsnitt 4.6.1	Avsnitt 4.7.1	Avsnitt 4.8.1
Mentala krav	Avsnitt 4.2.2	Avsnitt 4.3.2	Avsnitt 4.4.2	Avsnitt 4.5.2	Avsnitt 4.6.2	Avsnitt 4.7.2	Avsnitt 4.8.2
Tekniska krav		Avsnitt 4.3.3	Avsnitt 4.4.3	Avsnitt 4.5.3	Avsnitt 4.6.3	Avsnitt 4.7.3	Avsnitt 4.8.3
Taktiska krav		Avsnitt 4.3.4	Avsnitt 4.4.4	Avsnitt 4.5.4	Avsnitt 4.6.4	Avsnitt 4.7.4	Avsnitt 4.8.4
Sociala krav	Avsnitt 2.5	Avsnitt 2.5	Avsnitt 2.5	Avsnitt 2.5	Avsnitt 2.5	Avsnitt 2.5	Avsnitt 2.5
Andra prestationshöjande element	Vara bekant med klubbens värderingar och regler.	Vara bekant med klubbens värderingar och regler. Säkerhetsbestämelsor grundläggande materialkunskap och vård.	Personlig träningshygien, utföra enklare reparationer. Vara doping info. Vara bekant med SBF:s regler och värderingar.	Livsstil, alkohol och droger, näringslära och kost, grundläggande träningslära. träningsdagbok.	Fullt ansvar för eget material, få kunskap om viktiga delar i träningslära, eget ansvar för kosthållning. Ansvar för skola och jobb.	Kunna prova ut och anpassa material efter eget tycke. Ta totalt ansvar över sin livssituation och planeringen av sin yrkes och idrottskarriär	Få tillgång till topp utrustning och anpassa det efter sina egna kvaliteter. utveckla samarbete med nödvändiga stödpersoner.
Testsystem			SBF grund	SBFgrund + RIG	RIG + Fysprofilen	Fysprofilen	Fysprofilen