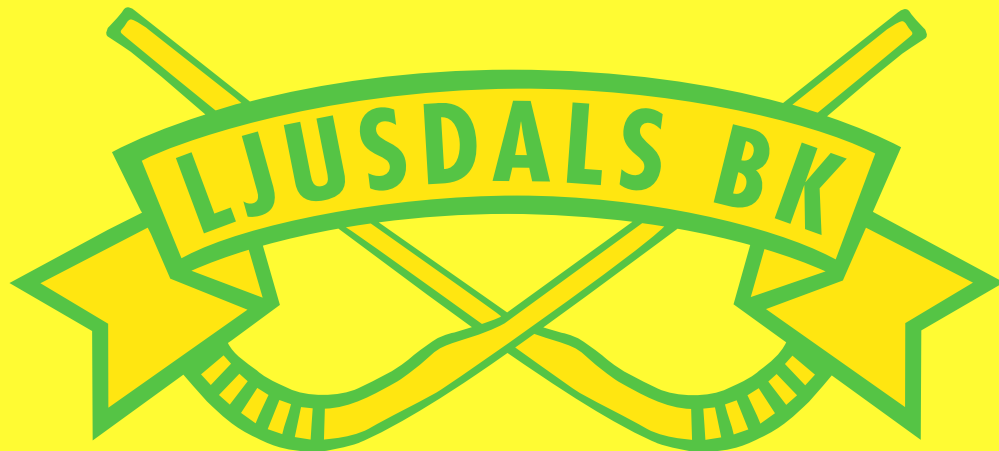


SPELARPROFIL

SENAST UPPDATERAD: 2016



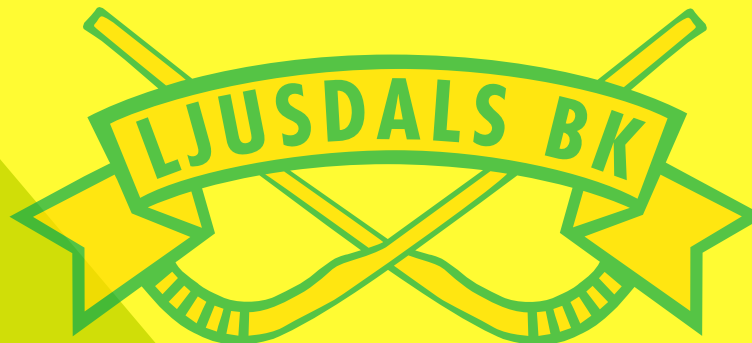
ELITLAG

Offensiv

- Offensiv startar med mycket passningar på egen planhalva
- Tappar man hotet, tryck hem bollen, få till hotet igen
- Få motståndarna ur position
- Komma in i mitten, styra spelet därifrån
- Fylla på med minst 3-4st i straffområdet
- Komma till avslut
- Vinna avsluten, passningarna och hörnorna
- Åka mest skridskor

Defensiv

- Starta försvara så högt som möjligt
- Få motståndarna känna sig stressade
- Sätt tryck på felvänd/ej hotande spelare
- Lura motståndaren att välja utsida, sätt då tryck på spelaren
- Vakta/sätt stopp innan straffområdet
- Stenhårt JOBB



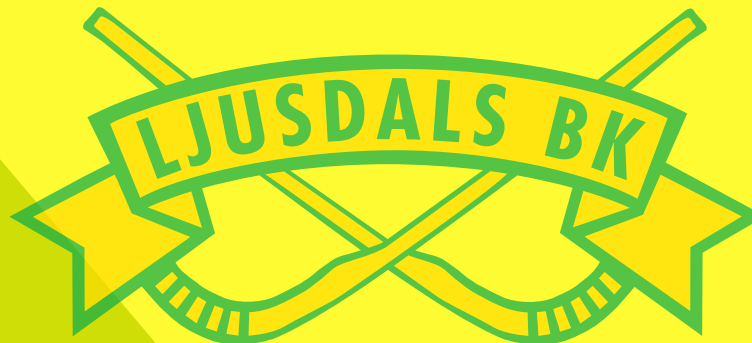
ANFALLARE

Offensiv

- 80-90% jobb för andra utan boll/skapa yta
- Hota i offsidelinjen, djupled bakom försvarare
- Komma till avslut, satsa brutalt på genombrott
- Utmana/vinna över sin motståndare
- Skapa straffar, utvisningar, hörnor mm.

Defensiv

- Starta så högt och nära bollen/spelarna som möjligt, snabbt.
- Sätt tryck på felvänd/ej hotande spelare
- Lura motståndaren att välja utsida, sätt då tryck på spelaren
- Ta tillbaka höjd vid urvändning
- Jobba tills vi har erövrat bollen
- Ställa om snabbt för omställning



SPELFÖRDELARE

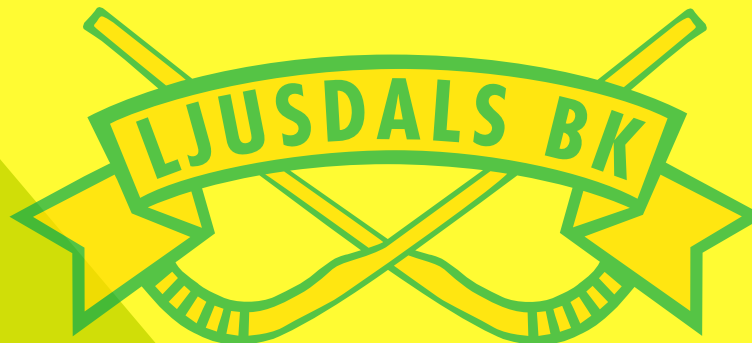
MITTEN

Offensiv

- Många bollkontakter med hot
- Slå motståndaren med passning eller åkning
- Spela i djupet, offensiva passningar
- Ta sig in i mitten med kontroll
- Mata anfallare med passningar
- Hög blick för passning i luften
- Fylla på avsluten
- Komma till avslut, satsa brutalt på genombrott
- Utmana/vinna över sin motståndare
- Skapa straffar, utvisningar, hörnor mm.

Defensiv

- Styra spelarna framför
- Läsa av läget
- Sätta tryck på felvänd/ej hotande spelare
- Lura motståndaren att välja utsida, sätt då tryck på spelaren
- Flytta över mot bollsida
- Ta tillbaka höjd/mitten vid urvändning
- Jobba tills vi verkligen har erövrat bollen
- Ställa om snabbt för omställning



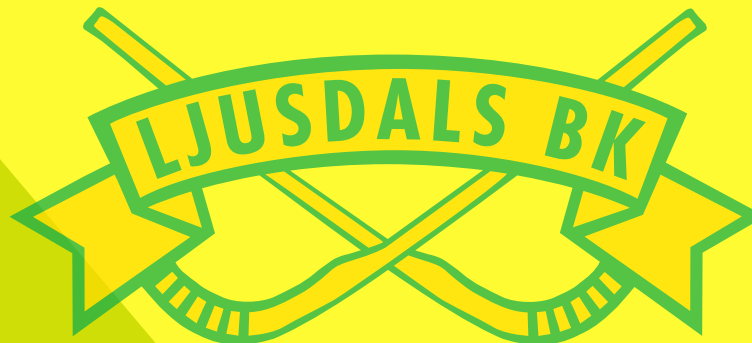
SPELFÖRDELARE FÖRSVARSLINJEN

Offensiv

- Trycka ner motståndet med passningar, åkningar med hot/tryck
- Hög blick för passning i luften
- Behålla tryck/hot högt upp på motståndaren
- Fylla på avsluten så högt som möjligt
- Markering på dom 2 (max) som motståndarna har på fel sida boll

Defensiv

- Styra spelarna framför
- Läsa av höjdläget
- Sätta tryck på felvänd/ej hotande spelare
- Lura motståndaren att välja utsida, sätt då tryck på spelaren
- Flytta över mot bollsida, sätt stopp
- Ta tillbaka höjd/mitten vid urvändning
- 100% Markering/koll/snack.
- Om en lyra går över ska den rinna ut
- Vakta/sätt stopp innan straffområdet, strunta i bollen
- Var tydlig för målvakten var ev avslut kommer
- Jobba tills vi verkligen har erövrat bollen
- Ställa om snabbt för omställning



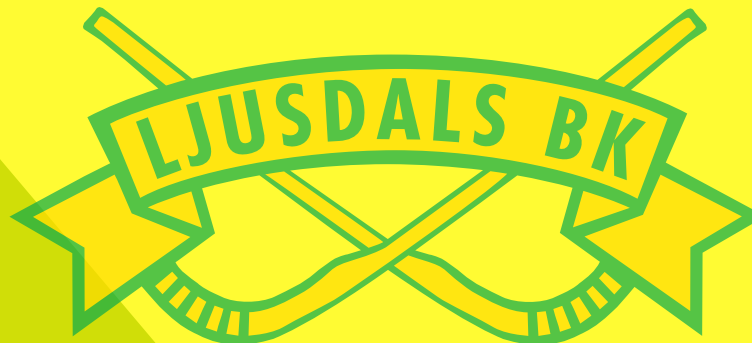
MÅLVAKT

Offensiv

- Se sig som 1a passningsspelare "servare"
- Kasta passningar i spelplanens 2 första delar som regel och mestadels hota i 3e. "Hög blick"
- Snabb i "korgen" för att driva igång lagets passningsspel.
- Offensiv i tanken.
- Hjälpa till att omvärldsbevaka spelet för att ge information om möjliga lösningar/passningar för medspelare.

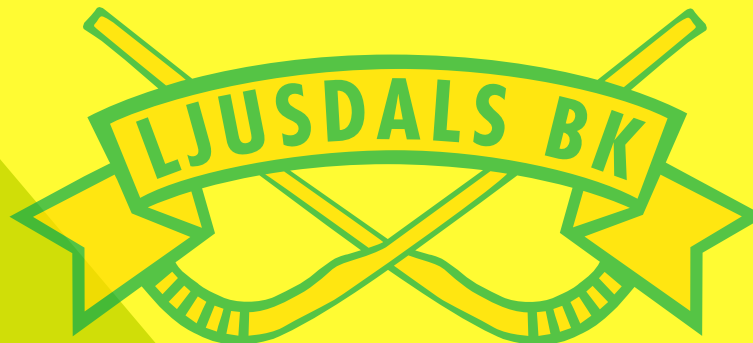
Defensiv

- Få bollarna att fastna. (så lite returer som möjligt)
- Styra spel med närvaro.
- Ha kontroll över situationen. (äga spelet)
- Spela MED medspelare, samarbeta för att få avslut mot oss där vi vill
- Utstråla trygghet



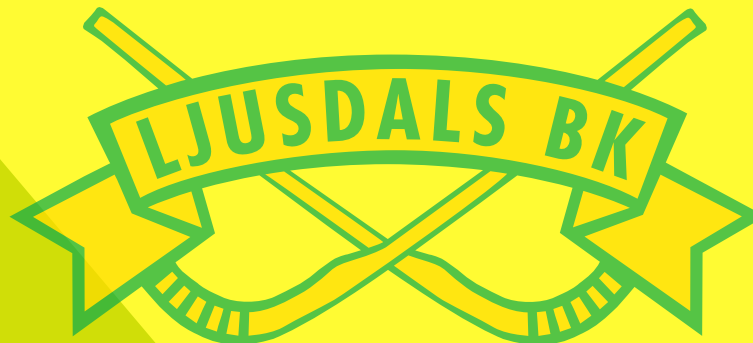
HUR VI ÄR SOM LEDARE

- Ungdomar gör som vuxna gör
- Vi är en förebild för ungdomarna
- Vi sprider positiv energi
- Vara artig, heja, vårdat språk, välkomna ALLA
- Nolltolerans mot mobbing, rasism och våld
- Positiva mot egna spelare, domare, motståndare och ledare
- Att vinna är inte viktigast utan glädjen att utvecklas är mycket viktigare
- Alla ska få spela oavsett skicklighet
- Vi ska vara bra vinnare/förlorare
- Förstärka bra saker
- Var konstruktiv på förbättringsområden
- Får man gruppen att öka i antal ska man vara oerhört nöjd



UNGDOM UPP TILL 20 ÅR

- Uppmuntra att hålla på med flera idrotter samtidigt
- Bra att kombinera lag och individuell idrott
- Spontanidrott mycket viktigt (10 000 timmar)
- Kost vila skola = Koll på livet!
- Undvika: läsk, godis, energidryck/pulver, alkohol, tobak och droger.
- Kost med bra energi: ägg, fisk, kött, mjölk, grädde, smör, långsamma kolhydrater och grönsaker.



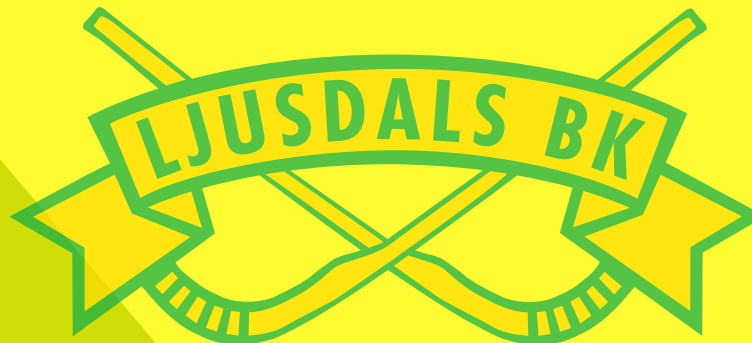
BANDYSKOLA 6-8 ÅR

Grundträning/lek

- Skridskoteknik, start stopp, krama knäna, snurra, åka bakåt, göra bubblor, glida på ett ben, hoppa osv.
- Teknikbana med och utan klubba/boll
- Passa/skjuta boll i rörelse

Fokus

- Ha KUL
- Undvika köbildning
- Grupper efter nivå/kamrat
- Lekar på is
- Ev spel: Få spelare i varje lag på litet område, 2-2, 3-3 utefter kunskap = roligt



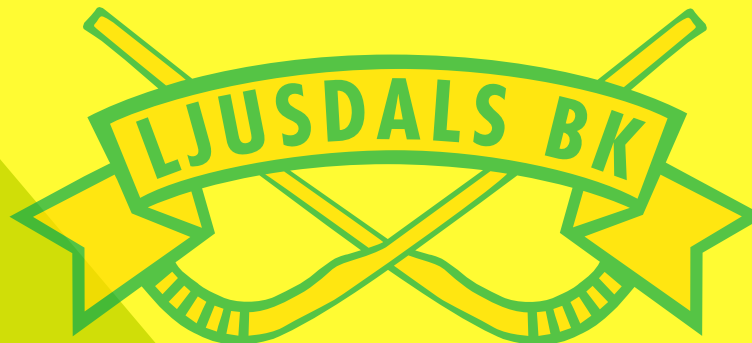
ÅLDER 9-12 ÅR

Offensiv/Defensiv

- Alla är anfallare när vi har bollen
- Alla försvarar när vi inte har bollen
- Åka mycket skridskor
- Prata lite om hur man anfaller/försvarar men det är ej viktigast
- Våga utmana, spela och få tillbaka
- Driva boll med hög blick
- Fylla på avsluten

Fokus

- Ha KUL = ökar antalet kamrater
- Undvika köbildning
- Grupper efter nivå/kamrat
- Lekar på is
- Spel: Få spelare i varje lag på litet område, 3-3,4-4 utefter kunskap
- Skridskoteknik (visa film)
- Skotträning i rörelse
- Äga bollen tillsammans
- Undvika att rensa



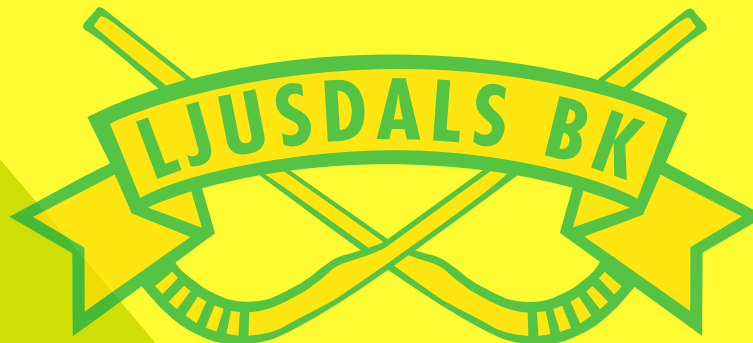
ÅLDER 13-15 ÅR

Offensiv

- Alla är anfallare när vi har bollen
- Alla försvarar när vi inte har bollen
- Åka mycket skridskor
- Prata lite om hur man anfaller/försvarar men det är ej viktigast
- Våga utmana, spela och få tillbaka
- Driva boll med hög blick
- Fylla på avsluten

Defensiv

- Alla försvarar när vi inte har bollen
- Positionsspel
- Ge utsida/vinna över motspelaren
- Markeringsspel i försvaret
- Grundfart på skridskorna
- Åka mkt skridskor
- Försvara tills vi verkligen har erövrat bollen
- Omställning



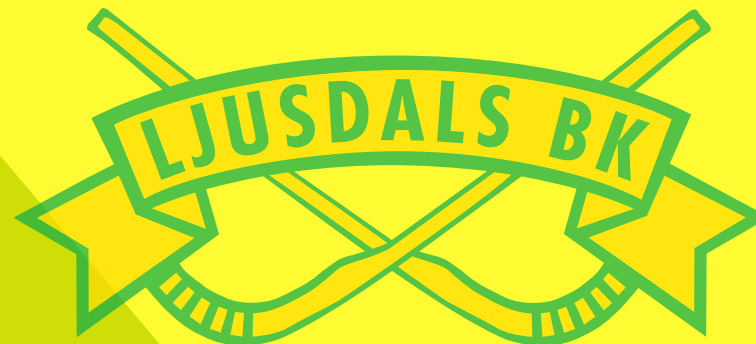
TRÄNING 13-15 ÅR

Fokus

- Mycket spel på träningar, styrt och fritt, liten och större yta.
- Spela på alla positioner
- Blanda in lekar/tävlingsmoment för fysiken
- Matchlika spelövningar, 3-2,1-3,3-3,3-1 mm.
- Träna på utmaningar, slå sin motståndare
- Träna på dragningar(1mot1)
- Passningsteknik/flipp/lyror/kast mm
- Mottagningsteknik, framför, bakom, lyft mm.
- Skott i fart
- Skridskoteknik (visa film)
- Äga bollen tillsammans
- Undvika att rensa

Mentalt

- Stärka självkänslan
- Man duger som man är, bra kamrat.
- Att vinna är inte viktigast utan glädjen att utvecklas är mkt viktigare
- Alla ska känna sig delaktiga oavsett kunskapsnivå
- Vad har jag gjort bra?
- Vad kan jag förbättra?



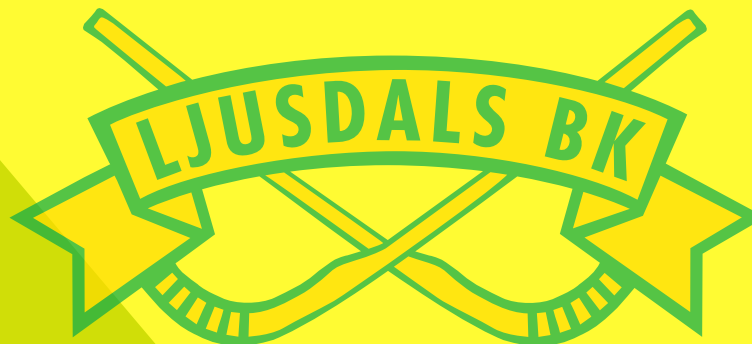
ÅLDER 16-18 ÅR

Offensiv

- Alla är anfallare när vi har bollen
- Åka mycket skridskor
- Prata spelstarter
- Förbereda sig för vad man ska göra när man får bollen
- Flytta motståndare/dra på sig, släppa vidare (spel på 3 spelare)
- Utmana/vinna över sin motståndare
- Spela och få tillbaka
- Erövra mitten
- Driva boll med hög blick
- Komma till avslut, satsa brutalt på genombrott
- Fylla på avsluten, 3-4 st i straffområdet

Defensiv

- Alla försvarar när vi inte har bollen
- Positionsspel
- Ge utsida/vinna över motspelaren
- Markeringspel i försvaret
- Grundfart på skridskorna
- Åka mkt skridskor
- Försvara tills vi verkligen har erövat bollen
- Vakta straffområdet
- Omställning



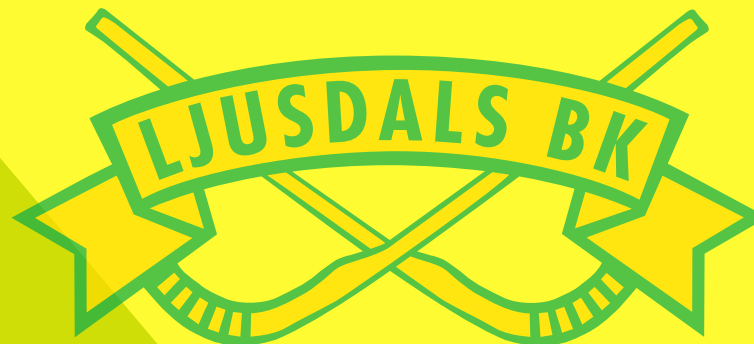
TRÄNING 16-18 ÅR

Fokus

- Mycket spel på träningar, styrt och fritt
- Matchlika spelövningar, 4-2,1-4,4-4,3-2 mm.
- Anfall mot försvarslinan
- Individuell försvars/anfallsträning
- Träna på utmaningar, slå sin motståndare
- Träna på dragningar(1mot1)
- Passningsteknik/flipp/lyror mm.
- Mottagningsteknik, framför, bakom, lyft mm.
- Skott i fart
- Skridskoteknik (visa film)
- Äga bollen tillsammans
- Undvika att rensa
- Enklare matchanalyser

Mentalt

- Stärka självkänslan
- Man duger som man är, bra kamrat.
- Att vinna är inte viktigast utan glädjen att utvecklas är mkt viktigare
- Alla ska känna sig delaktiga oavsett kunskapsnivå
- Vad har jag gjort bra?
- Vad kan jag förbättra?
- Spelarbok
- Målbilder



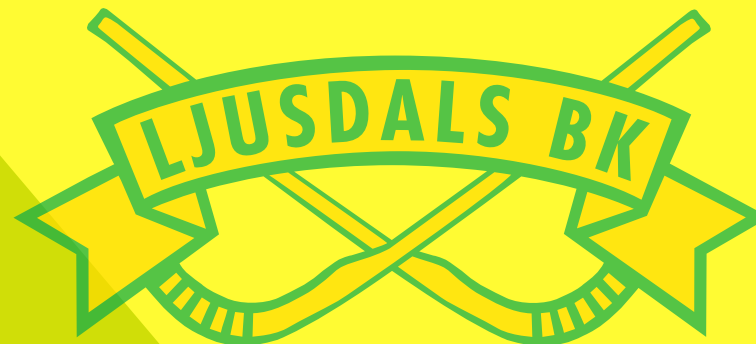
ÅLDER 19-20 ÅR

Offensiv

- Alla är anfallare när vi har bollen
- Åka mycket skridskor
- Skapar yta för dig själv och andra
- Prata spelstarter
- Prata vändning på offensiv planhalva
- Förbereda sig för vad man ska göra när man får bollen
- Flytta motståndare/dra på sig, släppa vidare (spel på 3 spelare)
- Utmana/vinna över sin motståndare
- Spela och få tillbaka
- Erövra mitten
- Driva boll med hög blick
- Komma till avslut, satsa brutalt på genombrott
- Fylla på avsluten, 3-4 st i straffområdet

Defensiv

- Alla försvarar när vi inte har bollen
- Positionsspel
- Ge utsida/vinna över motspelaren
- Markeringsspel i försvaret
- Grundfart på skridskorna
- Åka mycket skridskor
- Försvara tills vi verkligen har erövat bollen
- Vakta straffområdet
- Omställning



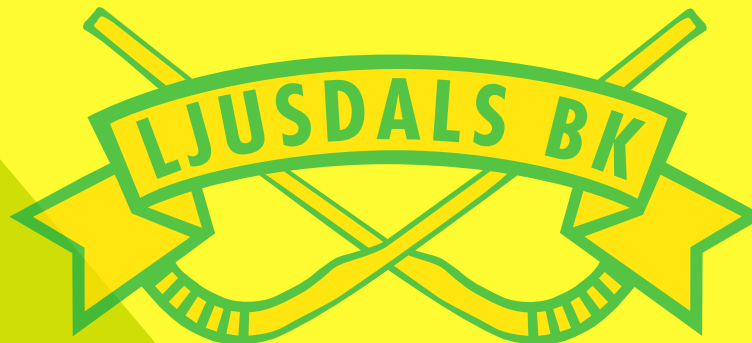
TRÄNING 19-20 ÅR

Fokus

- Mycket spel på träningar, styrt och fritt
- Matchlika spelövningar, 4-2,1-4,4-4,3-2 mm.
- Anfall mot försvarslinan
- Vändning på offensiv planhalva
- Individuell försvars/anfallsträning
- Hur vi försvarar oss tills vi sätter stopp
- Hur vi kan anfalla
- Träna på utmaningar, slå sin motståndare
- Träna på dragningar(1mot1)
- Passningsteknik/flipp/lyror mm.
- Mottagningsteknik, framför, bakom, lyft mm.
- Skott i fart
- Skridskoteknik (visa film)
- Äga bollen tillsammans
- Undvika att rensa
- Matchanalyser
- Konsekvenser

Mentalt

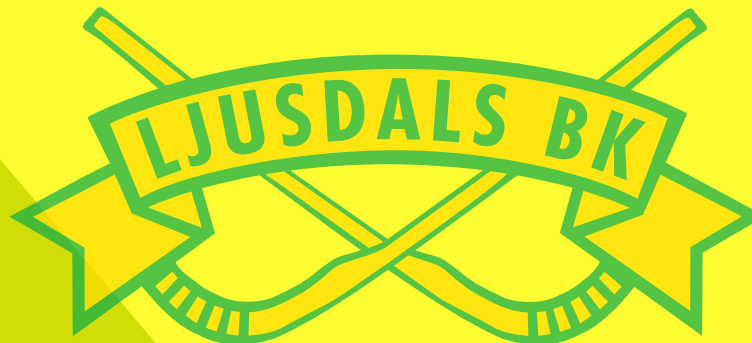
- Stärka självkänslan
- Man duger som man är, bra kamrat.
- Att vinna är inte viktigast utan glädjen att utvecklas är mycket viktigare
- Alla ska känna sig delaktiga oavsett kunskapsnivå
- Vad har jag gjort bra?
- Vad kan jag förbättra?
- Spelarbok
- Målbilder
- Spänningsreglering



KOLL PÅ LIVET

BANDY

SKOLA & ARBETE
FAMILJ & KOMPISAR
MAT & SÖMN





Framsidan

- Hur bra vill DU bli?
- Vad ska DU göra?
- Hur ska DU göra?
- NÄR ska DU göra?
- Vem har ansvaret?
- Vilka kan DU fråga?

Baksidan

- Kompisar
- Kärleken
- Semester
- Sociala medier
- Partaj
- Läsk/Gosaker

