

Övningsbank

TB U7-12

Uppvärmningslekar

- Vargen
 - Anpassa bredden beroende på antalet deltagare. Påminn gärna om hur man får och inte får bryta.
- Istappen
 - Inga klubbor. En eller två som jagar. Den som blir kullad står med armarna uppåt som en istapp. Man blir fri om någon annan ”viker ner” armarna.
- Tunnelkull
 - Inga klubbor. En eller två som jagar. Den som blir kullad står med benen brett isär. Man blir fri om någon glider på mage mellan benen.
- Tunnelkull med boll
 - Varsin klubba och boll. En som jagar utan klubba. Den som blir kullad står med benen brett isär. Man blir fri om någon gör tunnel med sin boll.
- Fisknätet
 - En person utses till fisknät (kullare) och börjar jaga. När den första blir kullad ska de tillsammans, med handfattning, jag vidare. De blir tre och de blir fyra. När en fjärde person kullats, delas de upp i två par o.s.v. Det innebär att två par jagar vidare tills alla blivit infångade.
- Skattjakt
 - Dela in i två lag. Ge lagen varsin skattkista, t.ex. ett litet mål. Mellan de två skattkistorna ska ett bo fullt med skatter (t.ex. bandybollar eller västar) finnas. Det gäller för lagen att ta så många skatter som möjligt och lägga i sin egen skattkista, men de får bara ta en skatt åt gången. Efter en stund kan du utse en skattvakt i varje lag som försöker kulla de som har en skatt i handen. Den som blir kullad måste lämna tillbaka skatten och åka tillbaka till sin sida innan denne får börja plundra igen.

Uppvärmningslekar

- Hålla boll i cirkel
 - Alla har varsin klubba och boll och åker runt i en frislagscirkel. Man ska försöka slå ut de andras bollar utan att bli av med sin. Blir man av med bollen åker man ur cirkeln och inväntar nästa omgång. Sista kvar vinner omgången.
- Norge, Sverige, Finland
 - Peka ut tre linjer som motsvarar de tre länderna. I Sverige ska man stå, i Norge ska man sitta på knä och i Finland ska man sitta på rumpan. När man ropar ett land ska alla ta sig dit och inta rätt position. Det går att använda andra positioner.
- Apan i mitten
 - Alla utom "apan" står i en ring men varsin klubba. "Apan" står i mitten med klubba. Spelarna i ringen ska passa en boll mellan varandra. Om "apan" lyckas fånga bollen blir den som slog passningen ny "apa".
- Åk runt fritt i par och passa fram och tillbaka

Skridskoteknik

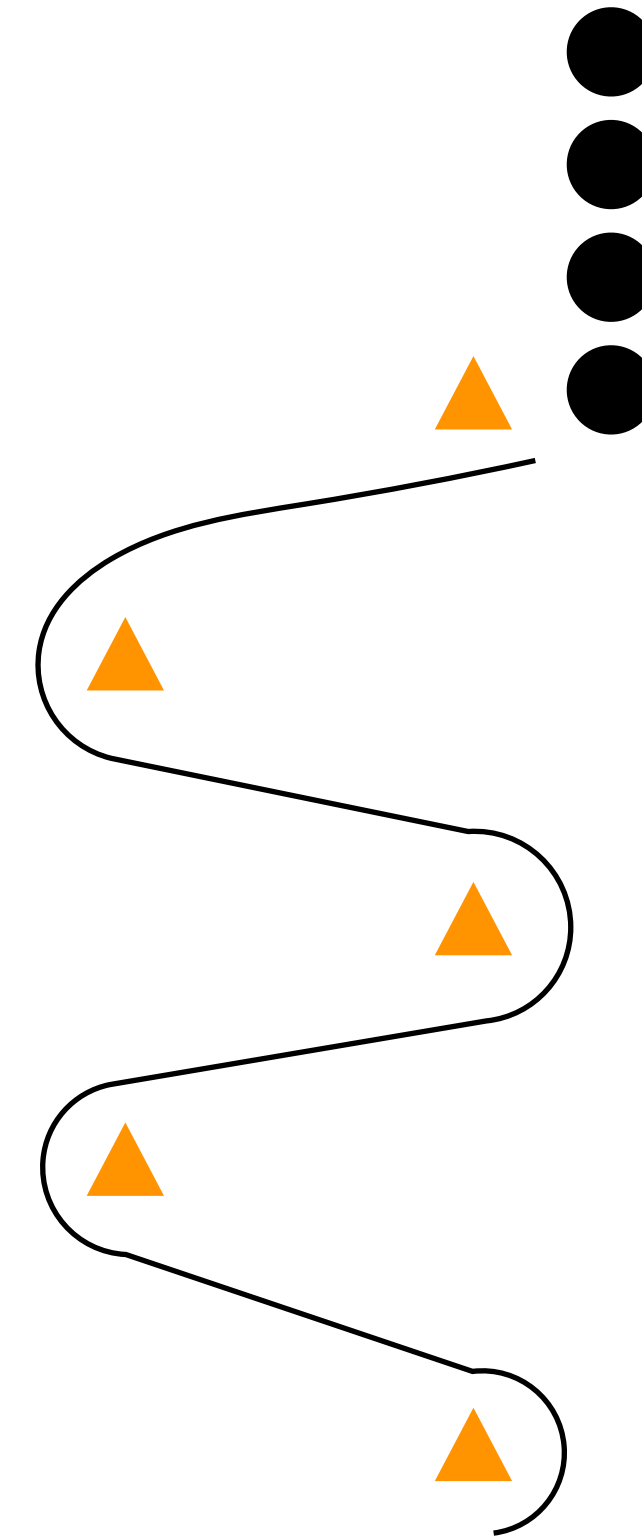
- Lite enklare övningar som finns beskrivna på bandyburken.se under ”Skridskokul - övningar”
 - Björnen vinkar
 - Bubblan (inklusive armarna)
 - C-skär (halva bubblan med vartannat ben)
 - Ett ben
 - Inneskär (slalom med en skridsko i taget)
 - Knädopp
 - Krascha flygplan (flygplan på ett ben)
 - Köttbullen
 - Plogstopp
 - Ramla på knä och upp
 - Skjuta spark
 - Salom (skota)
 - Smyga som en tiger
 - Springa
 - Upphopp
 - Vända riktning
 - Åka på magen (sälen)
 - Sura skridksor (börja åka baklänges)
 - Baklänges steg 1
 - Baklänges steg 2 (C-skär baklänges)
- Ytterligare förslag som inte finns på bandyburken
 - Stoppsladd med klubban som styre (sväng inte med styret)
 - Stanna på signal (plog eller stoppsladd)

Skridskoteknik

- Lite svårare övningar som finns beskrivna på bandyburken.se under ”Teknik - skridskoteknik”
 - Stillastående knädopp
 - Knädopp i fart
 - Knädopp i fart baklänges
 - Gå på is (insida, utsida, tå och häl)
 - Rakt glid
 - Vändningar (snurra runt utan att ändra åkriktning)
 - Halva bubblan
 - Stora bubblan (inklusive armar)
 - Flygskäret (flygplan på ett ben)
 - Höga knähopp
 - Knäsnurr
 - Knäsnurr med klubba (bakom ryggen)
 - V-skäret
 - Ytterskär
 - Innerskär med hopp
 - Rita hjärta
 - Konståkaren
 - Bullen
 - Tyngdlyftarbullen
 - Lille skutt
 - Knäsväng
 - Enbensslalom
 - Enbensslalom baklänges
- Ytterligare förslag som inte finns på bandyburken
 - Höga knähopp med sprätt framåt och bakåt
 - Hopp på ett ben
 - Snabb sicksackåkning med översteg (fram och baklänges)

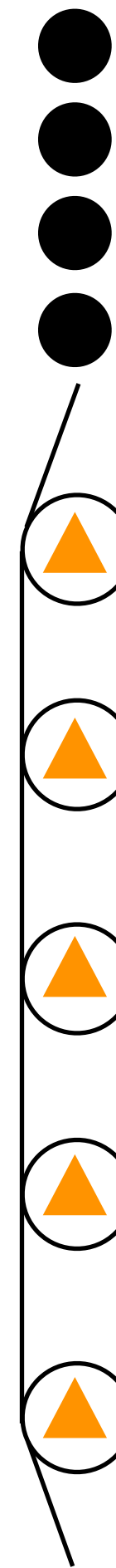
Skridskoteknik

- M-bana med svängar
 - Bygg ett stort M med 5 koner. Kör alla övningar fram och tillbaka. Exempel på övningar:
 - Glid med två skridskor i isen
 - Ytterskridsko i isen
 - Innerskridsko i isen
 - Översteg
 - Nudda isen med handen
 - Växla framåt/bakåt vid varje kon
 - Ett helt varav runt varje kon
 - Knäsväng (se bandyburken)
 - Alla övningar ovan kan göras baklänges



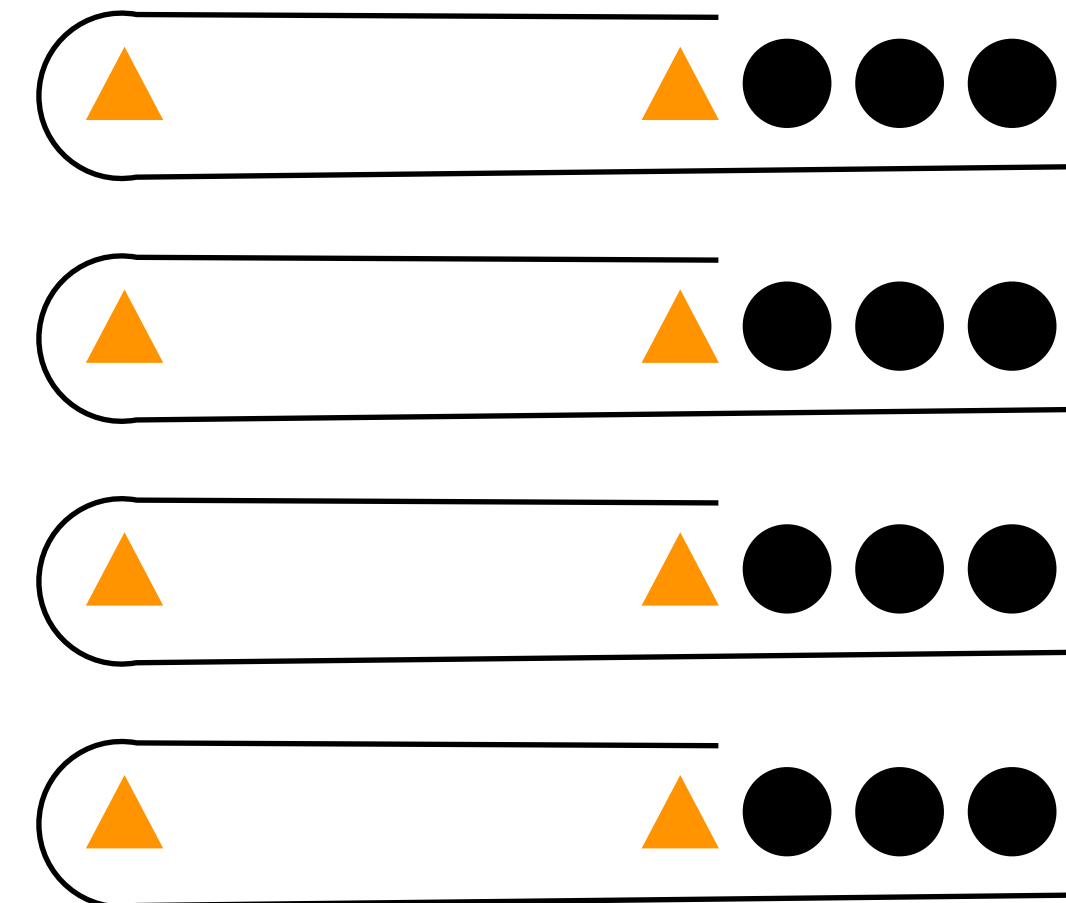
Skridskoteknik

- Rak bana med svängar
 - Bygg en linje med 5-6 koner. Sväng ett helt varv runt varje kon. Kör varje övning åt båda hållen. Exempel på övningar:
 - Glid med två skridskor i isen
 - Nudda isen med handen
 - Översteg
 - Trampa runt med näsan framåt hela tiden
 - Alla övningar ovan kan göras baklänges
 - Alla övningar ovan kan göras med boll
- Bygg gärna flera parallella linjer för att undvika köer.



Skridskoteknik

- Flera led med varsin kon, tre till fyra per led, vissla när nästa ska börja åka
- Kör samma övning tills alla gjort 3-4 vändor, byt sedan håll
- Exempel på övningar:
 - Glid med två skridskor i isen
 - Nudda isen med handen
 - Översteg
 - Ett helt varv runt konen
 - Trampa runt med näsan framåt hela tiden
 - Alla övningar ovan kan göras baklänges
 - Alla övningar ovan kan göras med boll



Klubbteknik

- Övningar som finns beskrivna på bandyburken.se under ”Teknik - klubbteknik”
 - Grund dribblingar (korta och långa dribblingar på stället)
 - Breda dribblingar med slalom (spelaren åker slalom med bollen)
 - Korta dribblingar (bollen åker slalom men spelaren åker rakt fram med en fot på varje sida om konerna)
 - Långa dribblingar (bollen åker slalom men spelaren åker rakt fram med båda fötterna utanför konraden)
 - Storslalom
 - Klubbteknik i översteg
 - Skydda boll (korset med boll)
- Ytterligare förslag som inte finns på bandyburken
 - Väggspele med sarg
 - Lyfta bollen över sarg
- Flera övningar kan kombineras till en längre bana med avslut på mål
- Övningar off ice finns beskrivna på bandyburken.se under ”Teknik - klubbteknik”
 - Håll bollen stilla på klubban
 - Lägg till förflyttning
 - Fri lek i luften
 - Vägga med vägg (backhand och forehand)
 - Lyft över konor
 - Förflyttning med boll
 - Dribbla runt koner

Hinderbanor

- Förslag på moment som kan kombineras för att bygga en lång hinderbana eller som kan användas som separata stationer i en cirkelövning:
 - Storslalom
 - Kort slalom
 - Chikaner
 - Helt varv runt kon
 - Kliva över sarg i sidled
 - Hoppa över sarg
 - Kryp under sarg som ligger på småmål
 - Väggspele mot sarg
 - Lyfta boll över sarg
 - Åka baklänges
 - Stoppsladd
 - Kort sträcka med maxfart
 - Översteg i cirkel (framlänges baklänges)
 - Avslut på mål (se skottövningar)
- Börja gärna utan boll och lägg till boll efter ett tag
- Inkludera alltid avslut på mål om det finns målvakt. Kör man banan utan boll kan man få en passning precis innan avslutet.

Stationer för stationsövningar

- Moment från andra övningar, t.ex:
 - Nummerboll
 - Klubbteknikövning
 - Kort hinderbana med eller utan boll
- Övningar runt frislagscirkel eller cirkel med koner
 - Översteg fram- och baklänges
 - Skota cirkel (se bandyburken)
 - Lägg till boll
- Korset
- Fram och tillbaka mellan koner
- En mot en eller två mot två på liten plan (3x4 mjuka sarger)

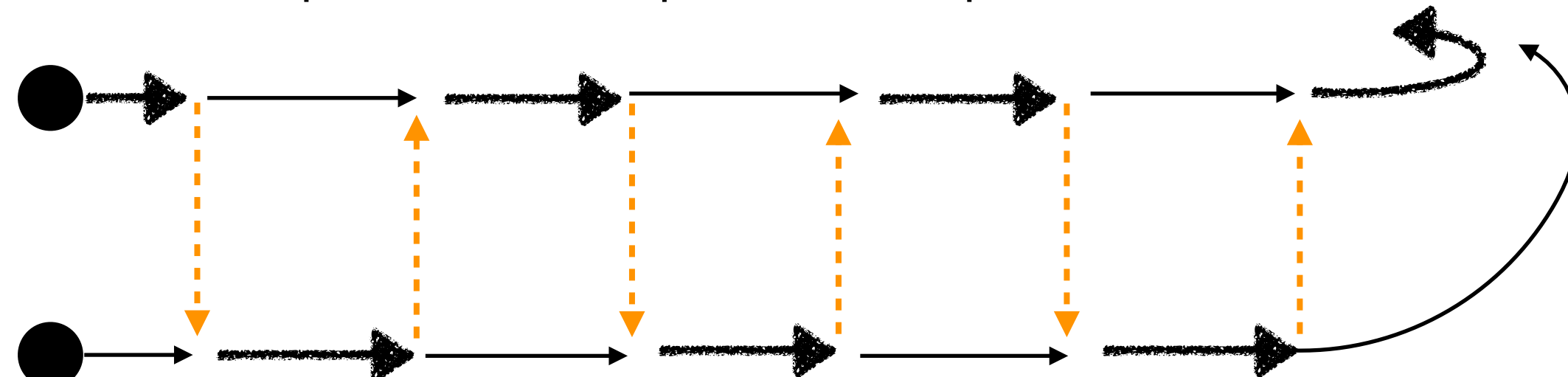
- Kombinera gärna stationer med högt och lågt tempo för att få variation
- Inkludera en station med avslut på mål om det finns målvakt

Passningsövningar

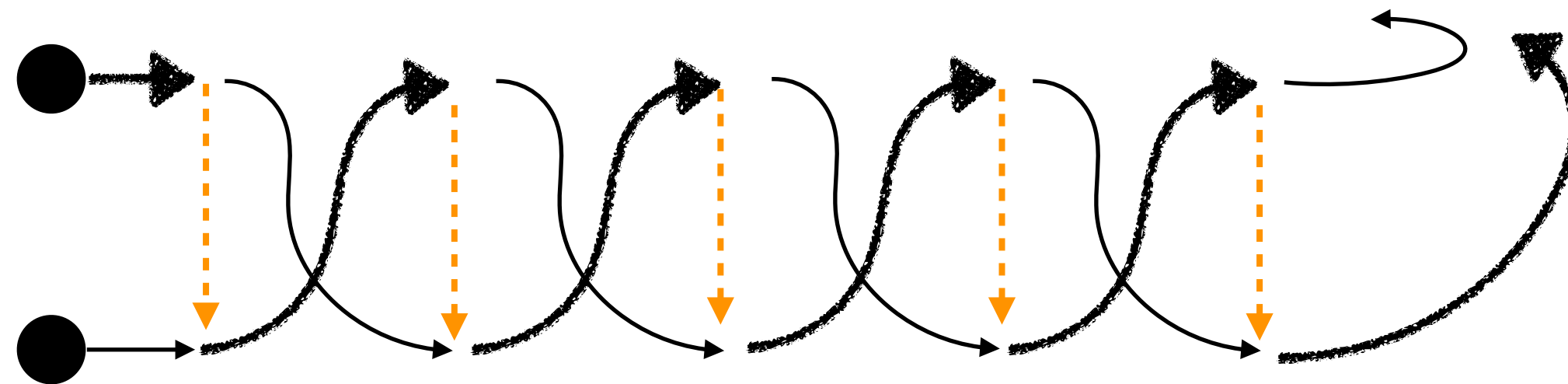
- Följande övningar finns beskrivna på bandyburken.se under "Bandykul - passning"
 - Passning två och två
 - Passningsteknik I
 - A står still, B flyttar fram och tillbaka bakom ett hinder
 - Passningsteknik II
 - Två led mittemot varandra och en boll. Båda börjar åka, överlämning när de möts. Nästa börjar åka, överlämning vid möte.
 - Två led med åkning
 - Som Passningsteknik II men passning innan möte.
 - Triangeln
 - Kan göras som kvadrat om grupperna inte går jämnt upp

Passningsövningar

- Nummerboll
 - Avgränsa ett ganska litet område med koner
 - Ge alla ett nummer. 1 passar till 2 som passar till 3 osv. Den sista passar till 1. Det är lagom med 4 till 5 i varje område
 - Alla ska röra sig hela tiden
 - Lägg till en extra boll efter ett tag
 - Lägg till någon som försöker bryta passningarna
- Parallellpassningar (kallas Passningsteknik III på bandyburken)
 - Dela in i par. Paren åker parallellt och passar fram och tillbaka. Avgränsa en "bana" med koner. Åk tillbaka utanför "banan".



- Parallellpassningar med sidbyte
 - Som ovan men med platsbyte efter varje pass, den som just passat åker bakom den som tagit emot passningen



Skottövningar

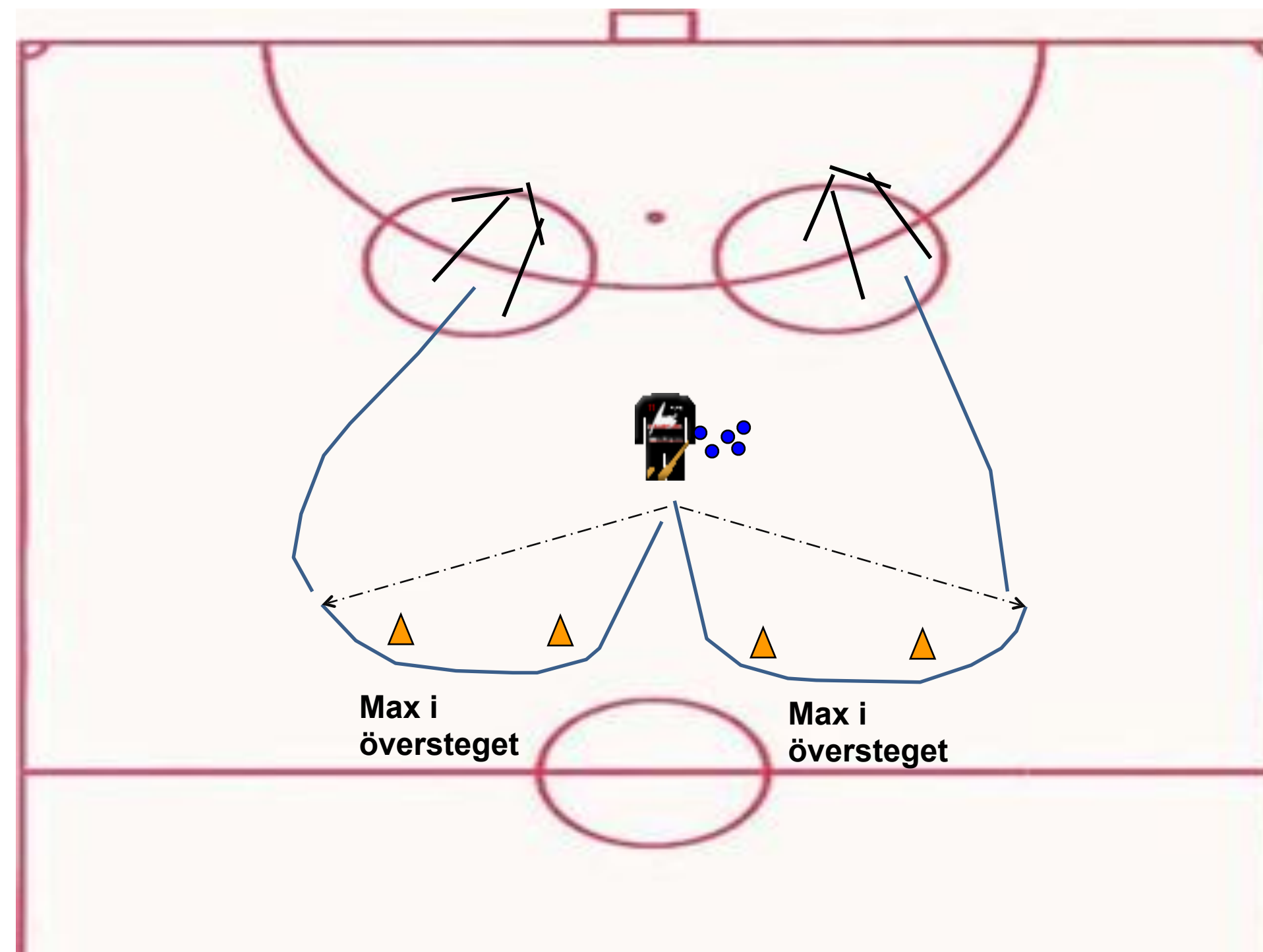
- Följande övningar finns beskrivna på bandyburken.se under "Bandykul - skott"
 - Backhand
 - Forehand
 - Handedsskott
 - Rakning
 - Skott efter dribbling (lämplig avslutning på hinderbana)
 - Vinkelskott (lämplig avslutning på hinderbana)
- Ytterligare övning
 - Träna på att skjuta över en eller två mjuka sarger.

Spelsekvensövningar

- Utvalda övningar från bandyburken.se. Se under "Bandyövningar"
 - Grön - anfall
 - Anfall med överlämning
 - Avslut hämtning (man kan lägga till försvarare)
 - Passningar och avslut
 - Grön försvar
 - Duell
 - Blå - anfall
 - Anfall i underläge (kan även göras med backande backar, låt backarna testa olika)
 - Röd -anfall
 - Anfall i underläge
 - Anfall med släpp
 - Röd - försvar
 - Två mot två

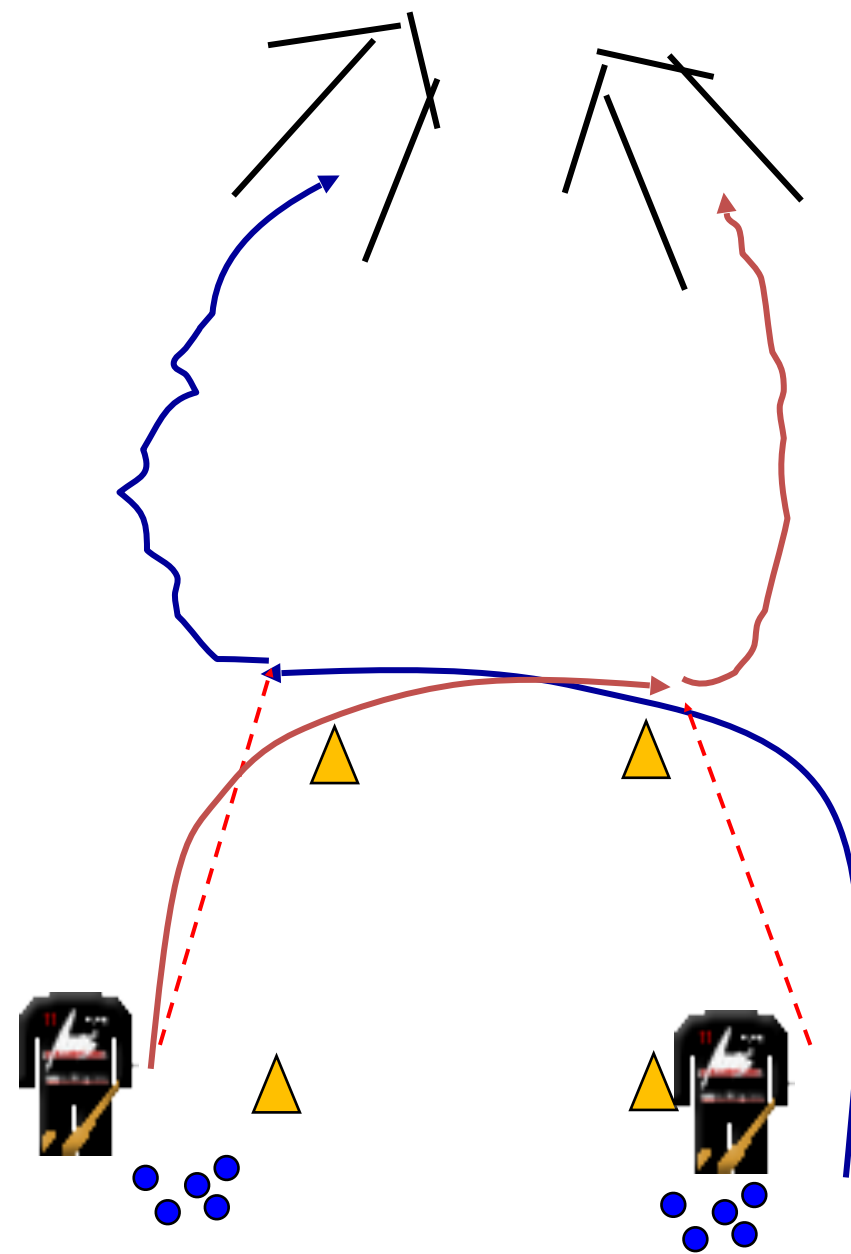
Spelsekvensövningar

- Överstegskurva med passning
 - Båda hållen
 - Man kan börja med att ledare slår passning. Sen får den som står först i kön slå passning



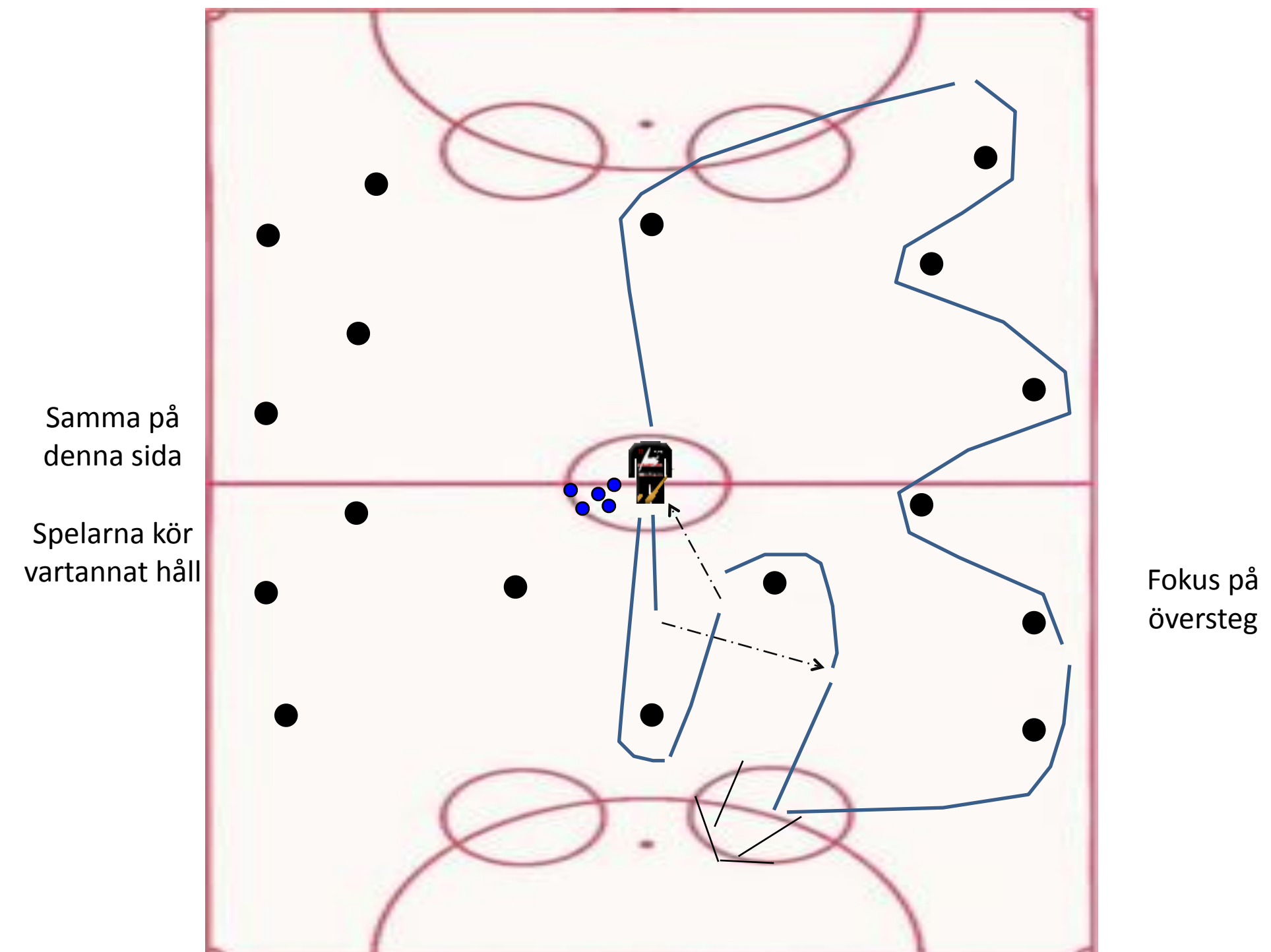
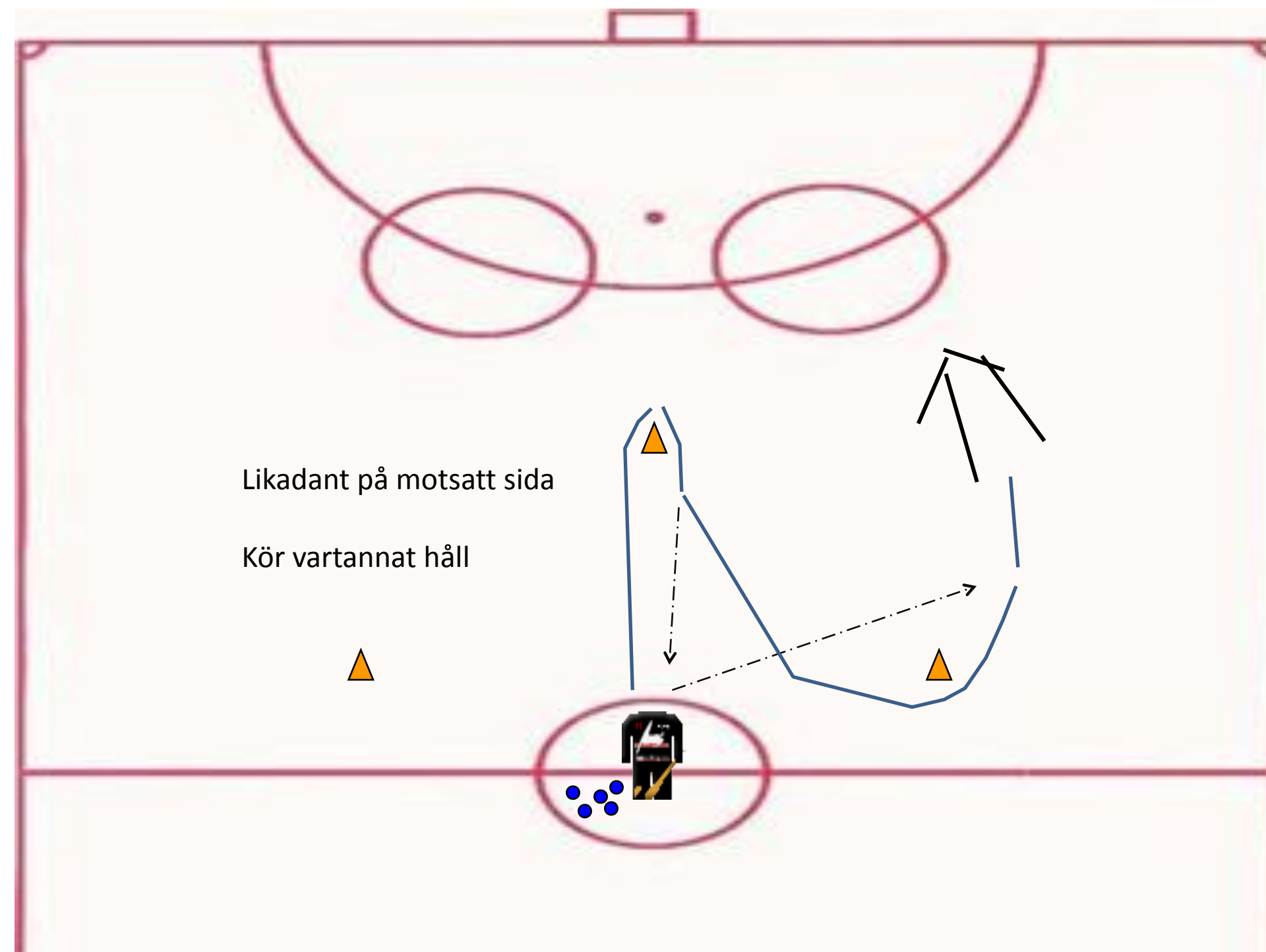
Spelsekvensövningar

- Vänd inåt för att ta emot passning bakifrån



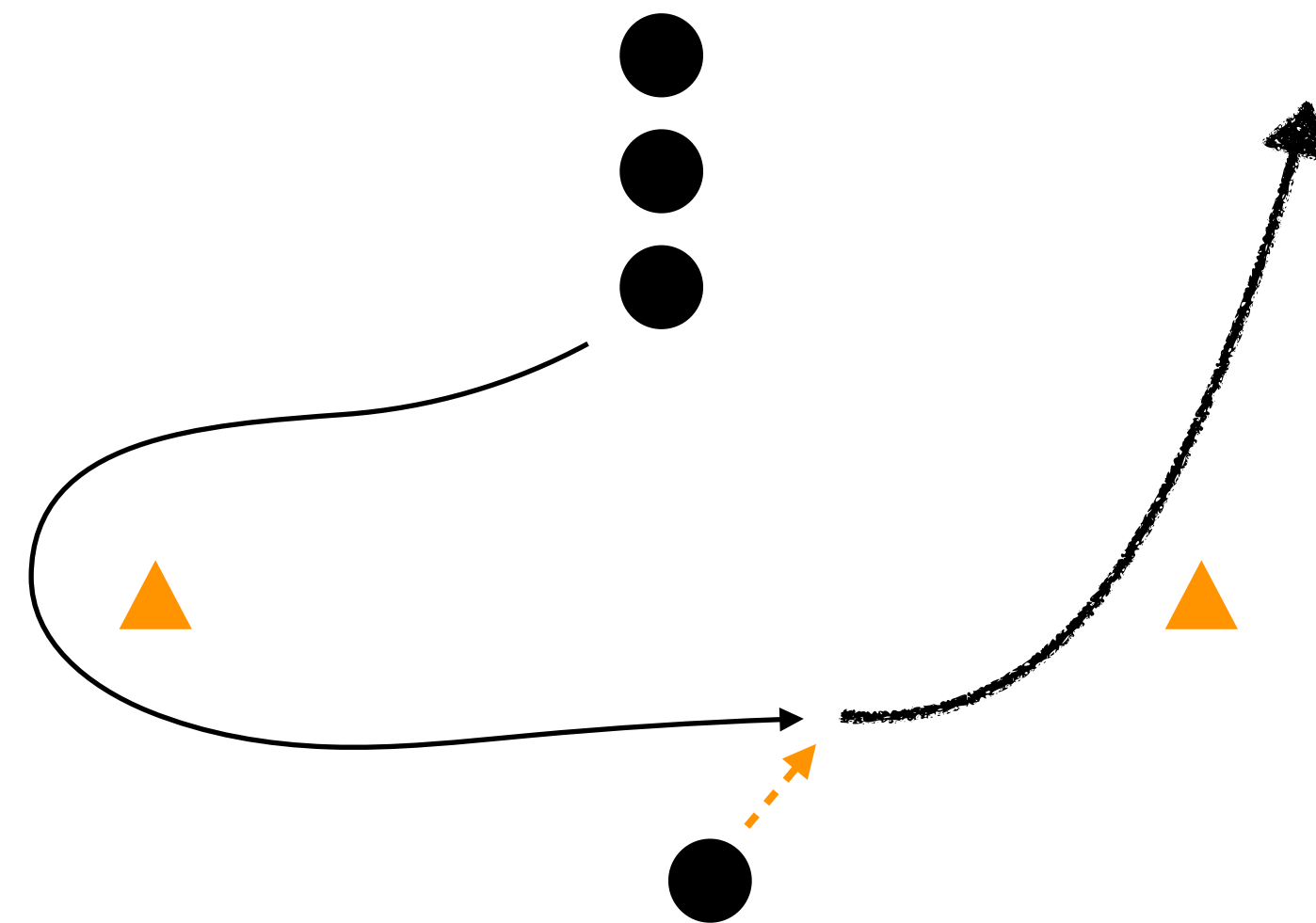
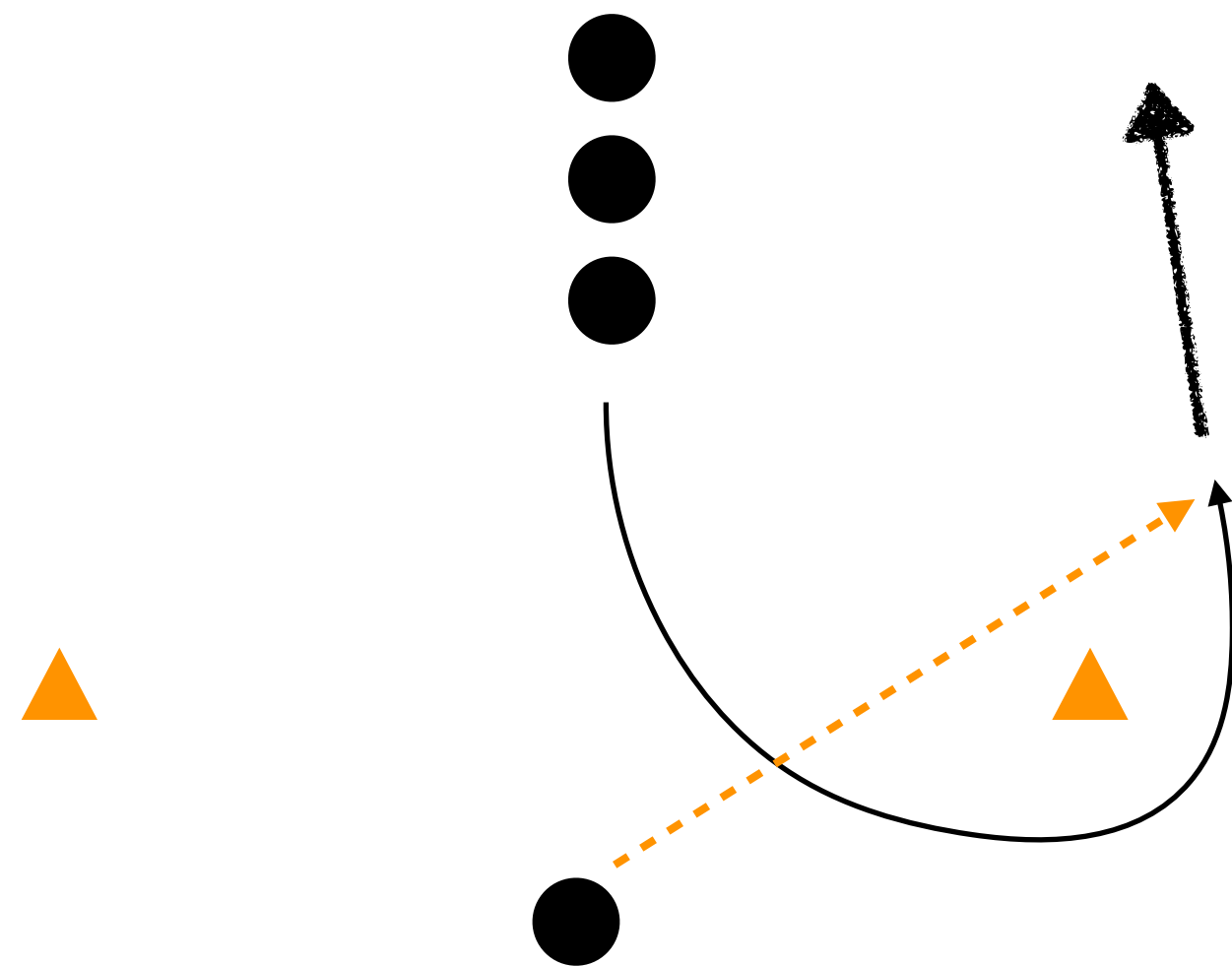
Spelsekvensövningar

- A-lagsuppvärmning
 - Kan köras med eller utan slalombana på vägen tillbaka beroende på antalet deltagare
 - Kör åt båda hållen
 - Banan behöver inte vara så stor för de yngre



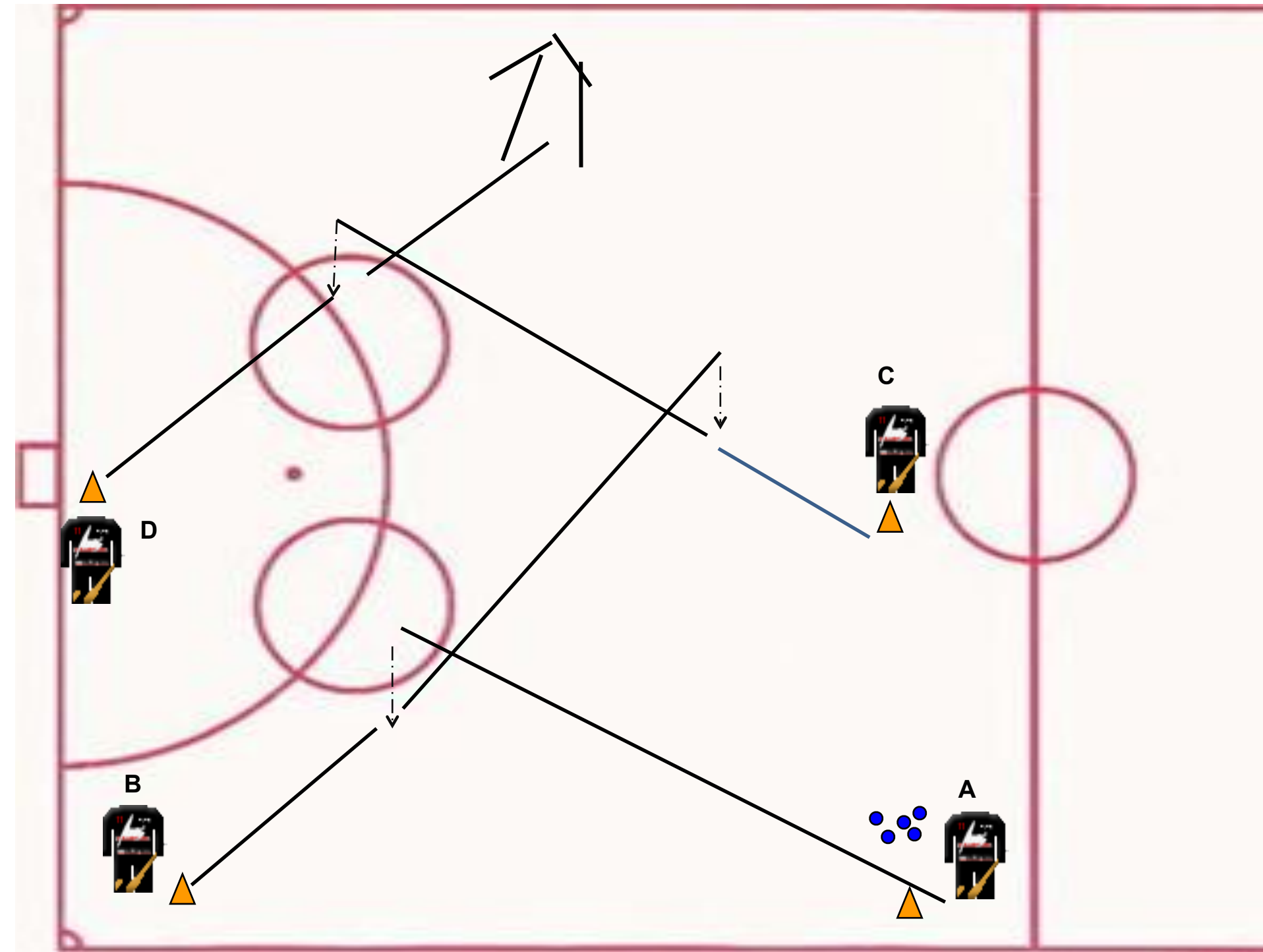
Spelsekvensövningar

- Utkast från målvakt
 - Lika viktigt att målvakterna får träna på att kasta ut som att spelarna får träna på att kurva ut
 - Gör alla övningar åt båda hållen
- Kurva ut
 - Ta ett varv till om det inte kommer utkast första gången
 - Kan fortsätta till avslut på mål eller passning framåt genom att valla i sargen
- Kurva in
 - Vi testar den här i år för att få till enklare/säkrare utkast
 - Ta ett varv till om det inte kommer utkast första gången
 - Kan fortsätta till avslut på mål eller passning framåt genom att valla i sargen



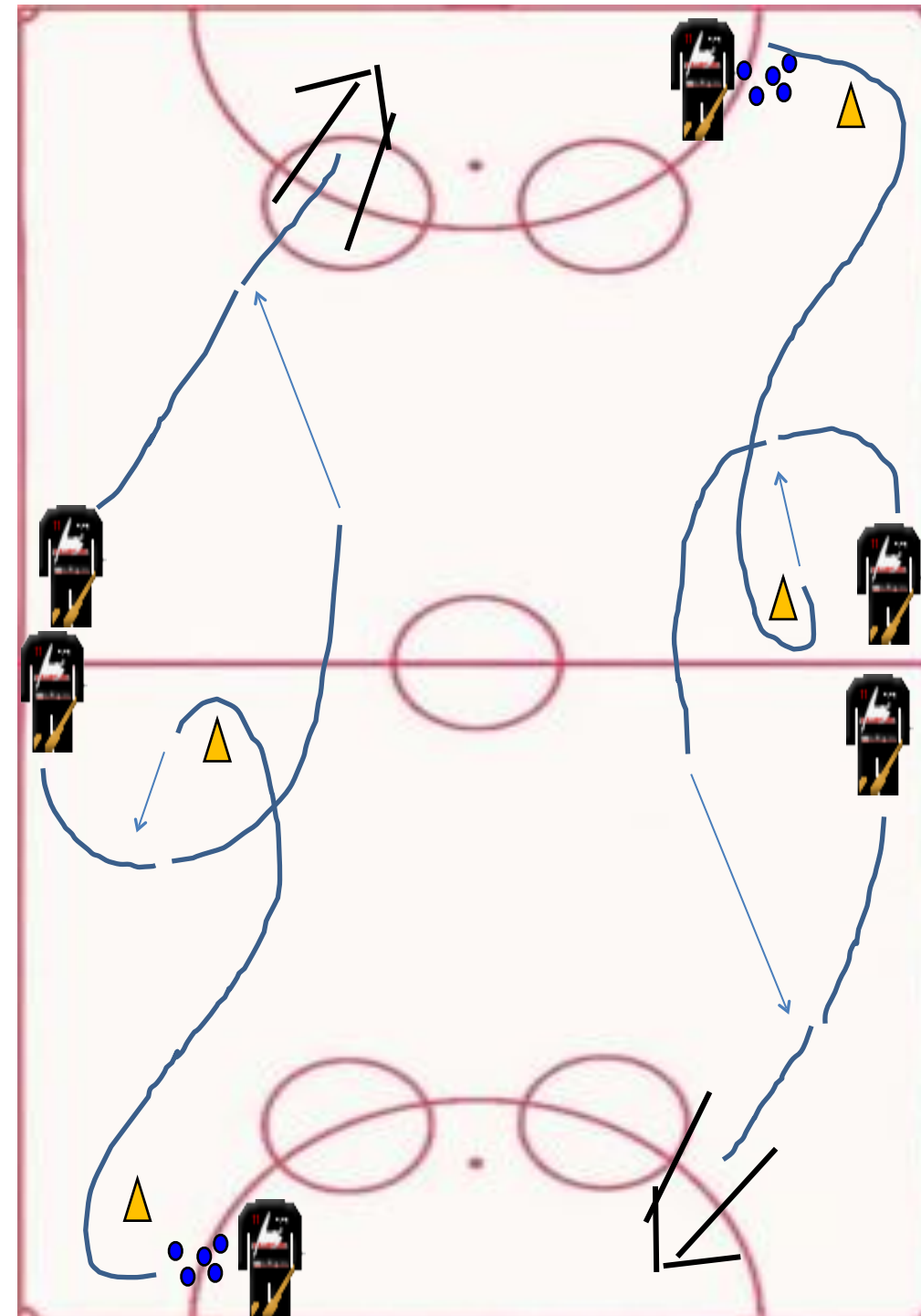
Spelsekvensövningar

- Dropp
 - Viktigt att alltid droppa hemåt för att undvika krockar
 - Förflyttning A->B->C->D->A



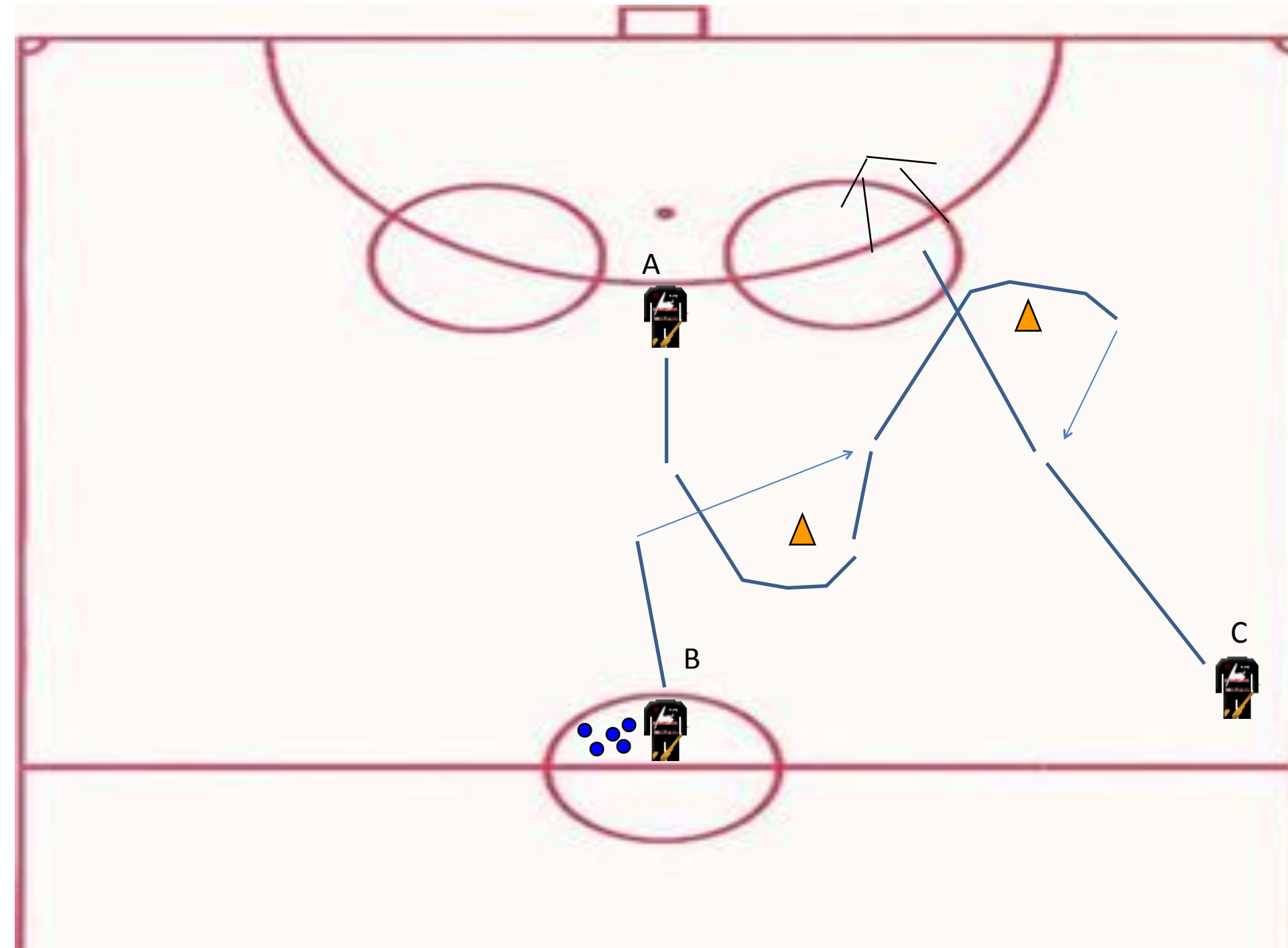
Spelsekvensövningar

- Driva upp på kanten
- Vända ur (vänd helst ur utåt sargen)
- Åk hem och möt



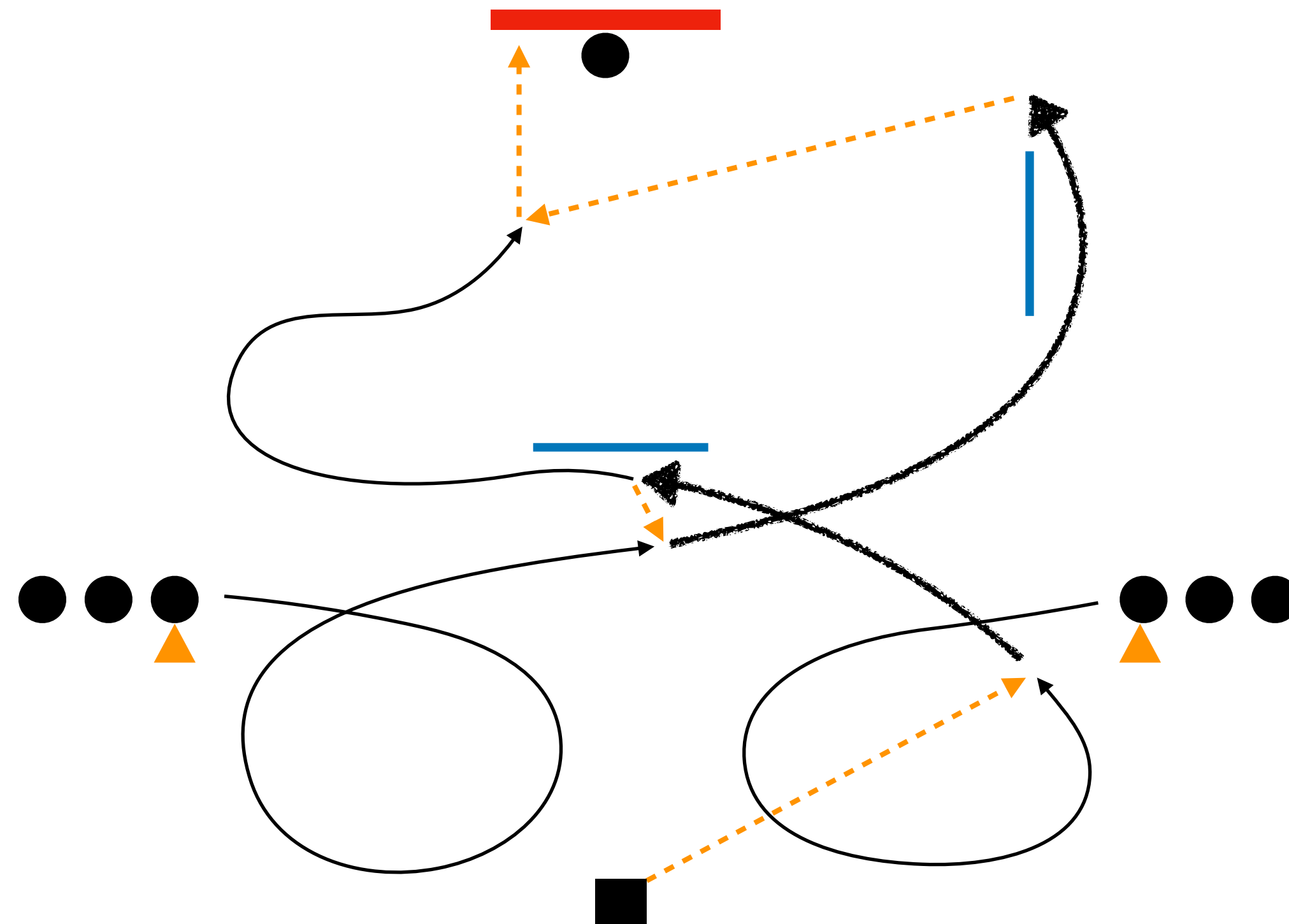
Spelsekvensövningar

- Hämta boll, vänd ur och passa mötande spelare



Spelsekvensövningar

- Driva diagonalt
- Dropp
- Passa in från kanten



Spelsekvensövningar

- Fjärilen
- Passa hemåt och byt kant

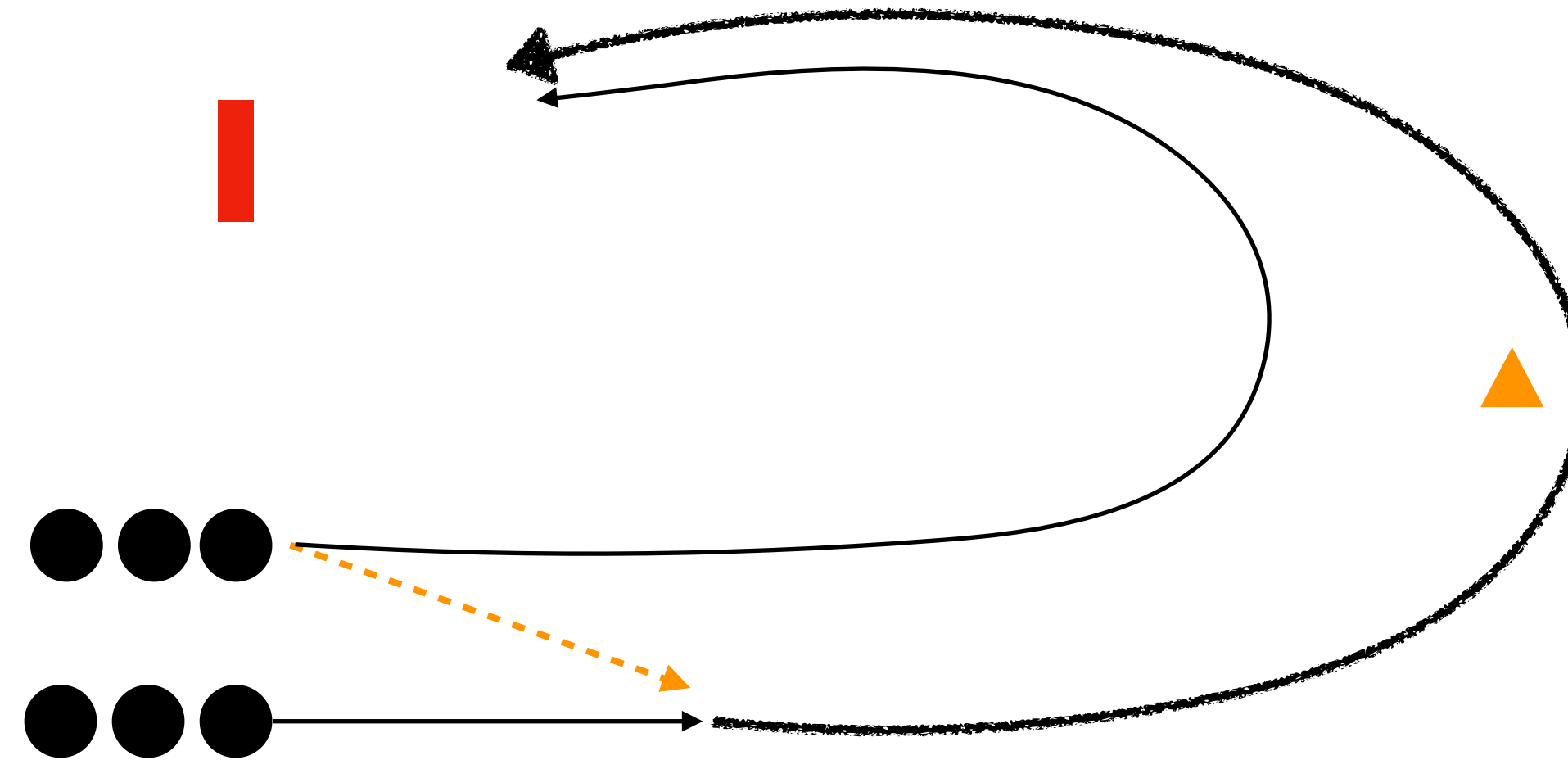
Spelsekvensövningar med motstånd

- Vargen
- Nummerboll med någon som jagar
- Duell mot kastad boll med eller utan kurva
- En (eller två) anfallare mot två backande backar. Roterar position efter varje anfall
- Två mot två med två mål. De som anfallit försvarar, de som försvarat kliver av

Spelsekvensövningar med motstånd

Trampa runt back på kanten

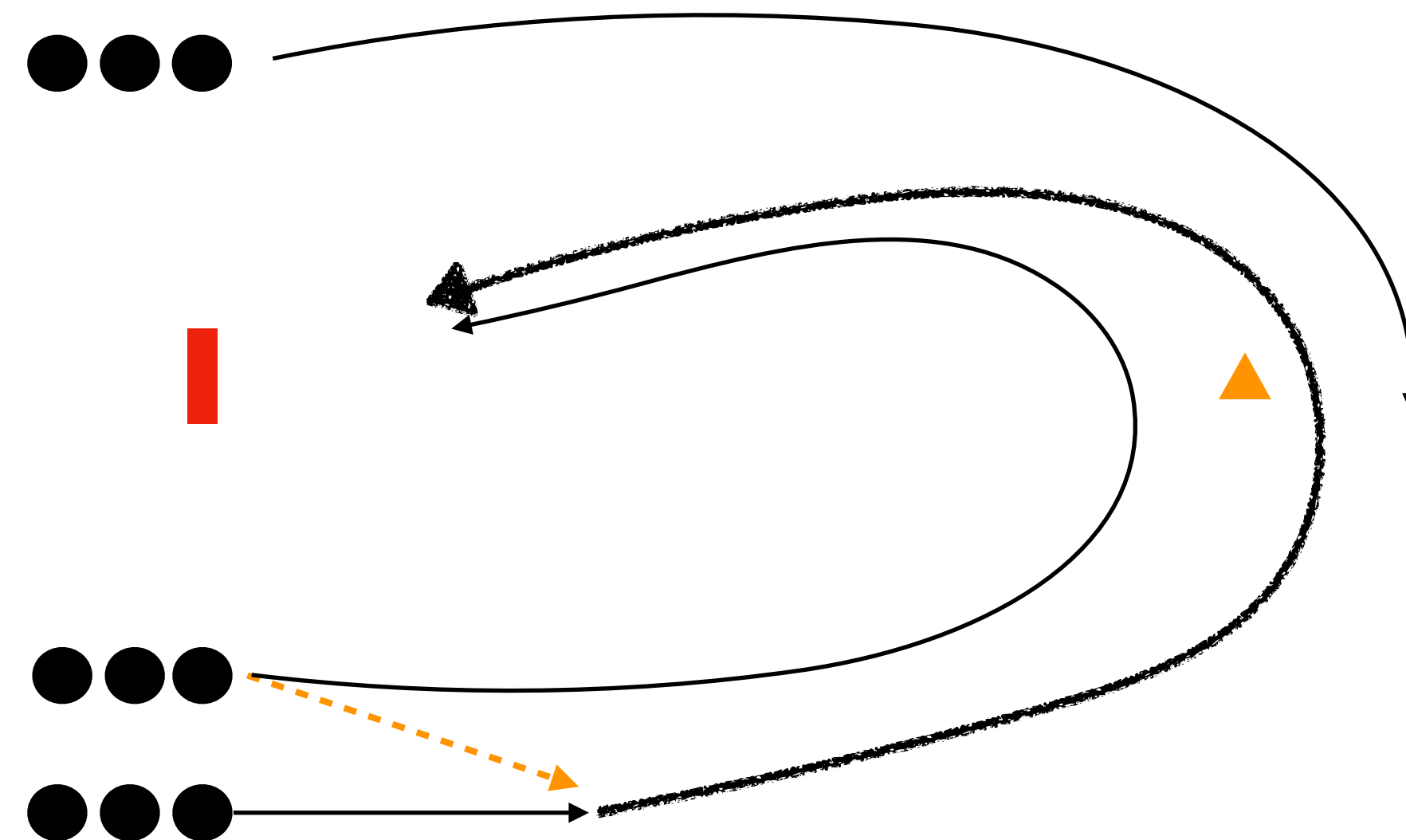
- Trampa runt back på kanten
 - Anfallare startar först
 - Back slår bollen framåt och börjar åka
 - Anfallaren ska runda konen och försöka göra mål
 - Backen väljer väg själv och ska bryta anfallet genom att nudda bollen eller hindra anfallaren att göra mål
 - Bestäm i förväg om anfallaren måste gå på utsidan eller får bryta in bakom backen
 - Byt led efter varje försök
- Syfte med övningen
 - Anfallaren ska träna på att ta fart med bollen och utmana/trampa runt en back på kanten
 - Backen ska träna på att tajma sin åkning och styra ut en anfallare mot hörnflaggan



Spelsekvensövningar med motstånd

Trampa runt back på kanten med extra anfallare

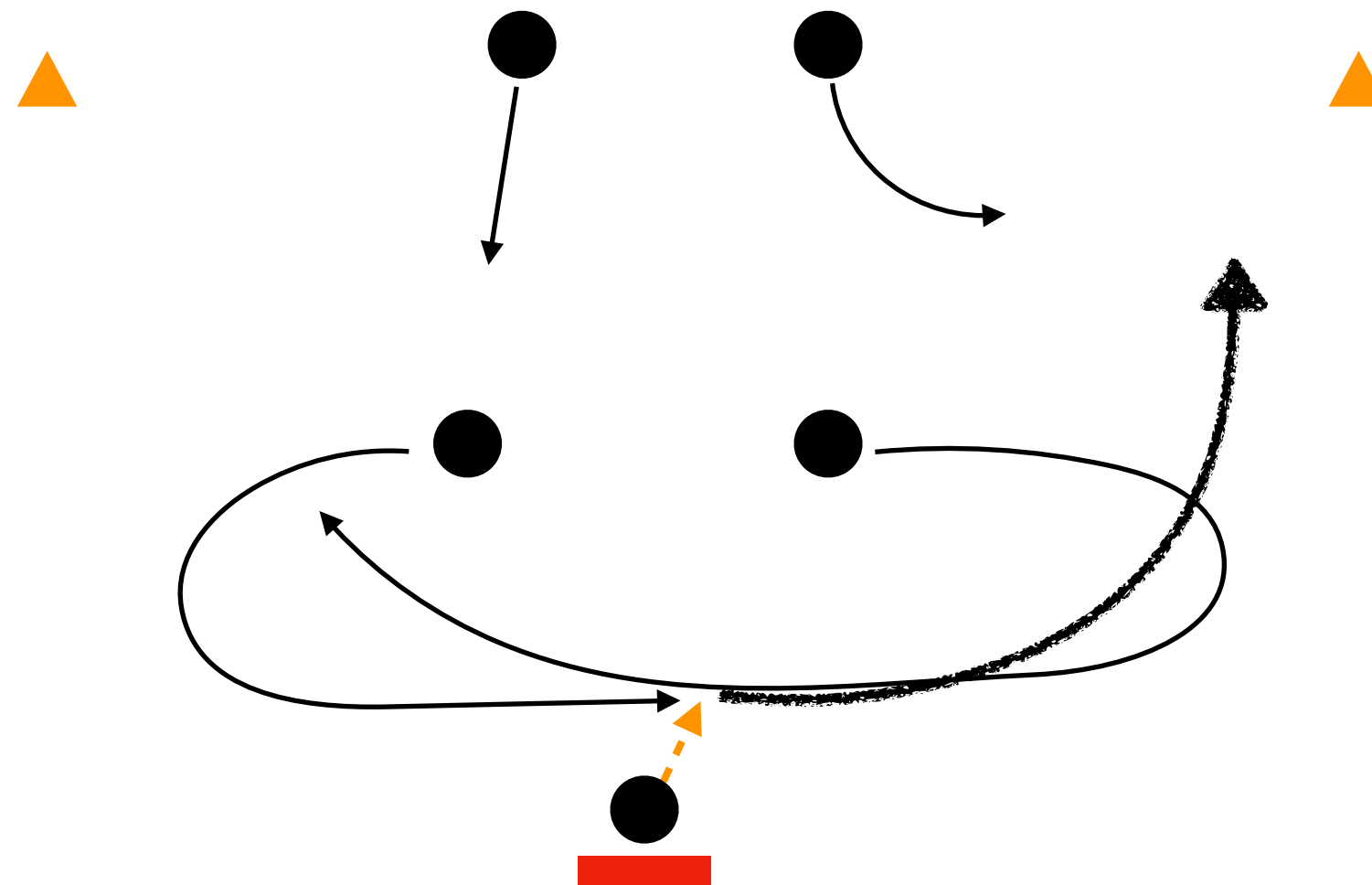
- Variant med extra anfallare vilket ger möjlighet till dropp
- Syftet är att träna dropp och förklara hur mycket svårare det blir att försvara när man droppar och bytet riktning på bollen



Spelsekvensövningar med motstånd

Kurva in/ut med motstånd

- Syftet med övningen är att träna på att ta emot utkast med tillräcklig fart för att kunna utmana försvarande mittfältare.
- Utse en målvakt dela in resten i par.
- Ett par kurvar ut/in, ett par är två motståndare.
- Markera retreatlinje som motståndarna ska stå bakom.
- Paret som kurvar ut ska ta emot bollen och försöka komma förbi retreatlinjen med kontroll på bollen.
- De två motståndarna får gå framåt så snart målvakten släppt bollen och ska hindra anfallande lag att komma över retreatlinjen.
- Bryt vid kontakt eller när bollen är över retreatlinjen.
- Byt roller efter varje försök.
- Byt målvakt efter en stund.



Stafetter

- Evighetsstafett
 - Bygg en rektangulär bana med fyra koner. Två lag startar och byter på varsin långsida. Varje deltagare kör ett varv i taget. Det gäller att komma ifatt det andra laget. Kör åt båda hållen.
- Runda kon och laget, använd en klubba som budkavle
- Tre i rad
 - Två lag. Bygg en spelplan med 3x3 koner en bit från leden. Varje lag får tre västar och ska spela tre i rad. Varje deltagare får lägga eller flytta en väst per gång.
- Flytta däck med rumpan
- Godståg

Tempoövningar

- Intervaller
 - Bygg en stor rektangulär bana med hjälp av fyra koner. Växla mellan grundfart och maxfart vid vissling. Kör ca 30 s grundfart och 10 s maxfart. Byt håll efter halva tiden.
- Skridskofys
 - Bygg en enkel bana med 3-4 svängar som börjar och startar vid en kortlinje. Dela in deltagarna i två eller tre grupper. En grupp startar på vissling och kör banan så snabbt de kan. Målgång över kortlinjen. Grupperna turas om att köra och vila.
- Idioten
 - Sprid ut alla längs en kortlinje. Markera 3 eller 4 linjer på isen. Alla startar samtidigt och kör maxfart till den första linjen, maxfart tillbaka till kortlinjen, sedan maxfart till den andra, maxfart tillbaka, osv. Vila när man varit vid alla linjer.
- Ruscher
 - Välj en startpositioner (på knä, på mage, på rygg, sittande). Maxfart till en bestämd linje vid signal.

Testlopp

- Bana för testlopp med syfte att mäta individuell utveckling. Vi ska inte jämföra barnen mot varandra.
 - Låt varje barn få två försök och notera den bästa tiden för framtida jämförelse
 - Berätta inte absoluta tider för barnen. Dela bara delta mot tidigare testlopp. Detta betyder att ingen tid meddelas första gången.
 - Man kan räkna ut och dela genomsnittlig tid för alla deltagare
-
- Mittlinjen i mittcirkeln utgör start- och mållinje.
 - Hopp över två mjuka sarger på första rakan.
 - Viktigt att åka utanför frislagscirkelarna.
 - Byt till baklänges vid passage av straffområdeslinjen i andra kurvan. Placera en kon för att förtydliga. målgången sker baklänges.

