



LÄRGRUPPSPLAN SPELET BANDY

Information

Utbildningsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstege som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

Vad är en lärgroup?

Lärggruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbets sättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lärgupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

Din uppgift som lärgroupsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärggruppen.
- Under lärggruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärggruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 7 ÅR -SPELET #1

Vän med skridskorna

Information till lärgruppsledare

Bör göras i samband med träning- eller matchtillfälle där flera ledare är med.

Tidsåtgång en träning. Förbered er genom att ta med anteckningsmaterial.

Inledning

1. Följ John – Dela upp laget i två grupper. Behövs en tränare för varje grupp som är "John" som alla spelare ska följa. Tränaren visar på olika sätt man kan röra sig på isen.
2. Sedan får ni dela upp laget om 3–5 personer i varje grupp och nu få spelarna själva välja vad de vill göra. Vid varje vissling från tränaren ställer sig "John" sist och 2:an i ledet blir "John". Uppmana "John" att använda sin fantasi och att man kan röra på sig på olika sätt på isen.

Frågeställning

Lagbyggaren inleder med och ställer frågan "Varför tror ni att vi började med dessa övningar? Förbered spelarna inför samtalsdiskussion och dela in dem i smågrupper om 3-5 st och låt dem svara på följande frågor:

- Vad menas det att vara vän med skridskorna?
- När är det lätt att vara vän med Skridskor?
- När är det svårt?
- Vad kan ni som lag göra för att alla ska känna sig trygga med skridskor?

Avslut

Samla upp gruppen och låt gruppen berätta vad de har sagt. En ledare antecknar på stortavla/papper och sedan bestämma vad laget ska förhålla sig till.

Uppföljning

Ta med er det som kom fram under diskussionerna och använd detta som en slags värdegrund för lagets fortsatta resa tillsammans.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 8 ÅR -SPELET #2

Vad är bandy?

Information till lärgruppsledare

Bör göras i slutet på en träning eller i samband med en annan lagaktivitet.

Tidsåtgång ca 40 minuter. Förbered er genom att själva reflektera över vad bandy är och vilka grundförutsättningar det finns för att spela bandy.

Inledning

Dela in gruppen i mindre grupper och låt dem själva reflektera över vad bandy är, låt dem sedan berätta vad de kommit fram till i storgrupp. Fyll sedan beroende på vad de själva kommit på med att det är en lagsport som handlar om att skjuta bollen i mål och att försvara sitt eget mål osv. Som bandyspelare får du lära dig att åka skridskor, passa, skjuta, försvara med mer.

Prata om varför de yngsta får börja spela bandy på mindre plan, samt hur många som får vara på planen samtidigt i deras ålder och annan relevant grundfakta.

Frågeställning

Dela in laget i mindre grupper om ca 5 spelare i varje där de själva med stöd av vuxen får diskutera varför det är så roligt att spela bandy.

Diskutera sedan i helgrupp vad smågrupperna kommit fram till. DELA UPP OCH GÖR TYDLIGARE.

Avslut

Avsluta med att inför gruppen prata om att det viktigaste med att idrotta i ÖSK Ungdom är att ha roligt, att få röra på sig och att låta alla vara med.

Uppföljning

Följ upp genom att kontinuerligt prata om vikten av att ha roligt när man spelar bandy. Uppmuntra även barnen till att fortsätta idrotta i alla dess former.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 9 ÅR -SPELET #3

5 mot 5

Information till lärgruppsledare

Bör göras under och efter en träning. Ni ska kunna, genom att använda sargen i hallen, dela in planen i 5 mot 5-planer.

Tillsammans med ledarna behöver ni ha koll på vad barnen ska kunna. Ta hjälp av ÖSK Ungdoms Spelarutbildningsplan och I förlängningen Svenska Bandyförbundets utbildningsplan. Vid frågor kan ni kontakta verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom!

Inledning

1. Samla gruppen på isen. Förklara att vi nu ska spela matcher mot varandra, där vi är 5 spelare i respektive lag. Berätta om att lagen har varsitt mål som ska försvaras och att de ska anfalla mot det andra målet.
2. Spela 5-5 en kortare period. Så många matcher igång samtidigt som möjligt!

Frågeställning

1. Låt spelarna enskilt fundera på hur det kändes att spela match på träning.
2. Dela sedan in spelarna i grupper (samma som de spelade i), med minst en vuxen per grupp, och låt dem diskutera 1. Vad de kommit fram till och 2. Hur de i träning övar sig på bästa sätt i det.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Visa kanske någon instruktionsfilm eller gå igenom praktiskt de olika momenten.

Uppföljning

Ta med er diskussionerna till kommande poolspel och gå tillbaka till det spelarna kom fram till, som ett stöd inför matcherna.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 10 ÅR -SPELET #4

Vän med bollen

Information till lärgruppsledare

Bör göras samband med träning- eller matchtillfälle och fler ledare som är med.

Tidsåtgång ca 30 minuter. Förbered er genom att ha med anteckningsmaterial, så ni kan fånga upp det som kommer fram under diskussionerna.

Inledning

Inled med en lek som heter Skuggan. Dela in spelarna i par. Den ena spelaren ska nu göra en rörelse på något sätt. Lagkompisen ska agera skugga och härma rörelserna. Efter tre minuter byter spelarna så att den andra får vara skugga. Efter ytterligare tre minuter lägger ni in två bollar till varje par. Nu ska skuggan härma rörelsen som lagkompisen gör, inklusive bollen. Byt igen efter tre minuter.

Frågeställning

1. Prata om vad det innebär att vara vän med bollen på planen.
2. Dela in barnen i smågrupper och låt dem svara på följande frågor: När är det lätt att vara vän med bollen? När är det svårt? Vad kan varje spelare göra för att bli bättre kompis med bollen? Vad kan ni som lag göra för att alla ska känna sig trygga med bollen? BRYTA NER

Avslut

Samla upp ett resultat och använd det för att skapa grundregler kring hur er miljö ska vara i laget.

Uppföljning

Använd er av reglerna från avslutet och inför dessa på träning.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 11 ÅR -SPELET #5

7 mot 7

Information till lärgruppsledare

Bör göras under och efter en träning. Ni ska kunna, genom att använda sargen i hallen, dela in planen i 7 mot 7-planer.

Tillsammans med ledarna behöver ni ha koll på vad barnen ska kunna. Ta hjälp av ÖSK Ungdoms Spelarutbildningsplan och I förlängningen Svenska Bandyförbundets utbildningsplan. Vid frågor kan ni kontakta verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom!

Inledning

1. Rita upp och förklara vad 7 mot 7 går ut på rent praktiskt. Planstorlek, antal spelare osv. Ingen taktik eller liknande, det ska spelarna själva fundera på!
2. Spela 7-7 en kortare period. Så många matcher igång samtidigt som möjligt!

Frågeställning

1. Låt spelarna enskilt fundera på vad skillnaderna och likheterna blir nu när de går upp på 7 mot 7. Jämför med tidigare spel (5 mot 5) samt den/de matcher de precis spelade. Vad blir viktigt för oss som spelare på planen?
2. Dela sedan in spelarna i grupper (samma som de spelade i), med minst en vuxen per grupp, och låt dem diskutera 1. Vad de kommit fram till och 2. Hur de i träning övar sig på bästa sätt i det.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Visa kanske någon instruktionsfilm eller gå igenom praktiskt de olika momenten.

Uppföljning

Ta med er diskussionerna till kommande matcher och gå tillbaka till det spelarna kom fram till, som ett stöd inför matcherna.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 12 ÅR -SPELET #6

Passningar

Information till lärgruppsledare

Bör göras samband med träning- eller matchtillfälle och fler ledare som är med.

Tidsåtgång ca 45 minuter. Tillsammans med ledarna behöver ni ha koll på vad barnen ska kunna. Ta hjälp av ÖSK Ungdoms Spelarutbildningsplan och I förlängningen Svenska Bandyförbundets utbildningsplan. Vid frågor kan ni kontakta verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom!

Inledning

Dela upp gruppen i mindre diskussionsgrupper och låt dem prata om vilken typ av passningar som finns och vad som är viktigt att tänka på när du passar någon. Låt dem också prata om vilket ansvar man har som mottagare av en passning och vad som är viktigt att tänka på då. Fyll sedan på för hela gruppen beroende på vad de svarar med vad de olika passningsvarianterna heter och saker att tänka på som att inte passa för hårt, riktning på passningen, att se till att den du passar med är beredd och det du behöver tänka på när du tar emot en passning. Ta gärna med en boll för att kunna visa.

Frågeställning

Prata om att bandy är en lagsport där alla moment är lika viktiga. Utan en bra passning eller mottagning går det inte att skjuta mål och så vidare. Lyft också att det är viktigt att alla vågar testa på alla moment för att lära sig, att det måste få vara svårt i början och bli fel innan en spelare blir duktig på alla moment.

Avslut

Dela in gruppen i smågrupper och låt dem prata om vad som händer om det blir fel. Prata sedan i stor grupp om att alla får göra fel för att lära sig. Det viktiga är att ha roligt och att lära sig inte att vinna och tävla.

Uppföljning

Skriv ner det ni kom fram till under avslutet och använd detta till att skapa ytterligare förhållningsregler för gruppens framtida resa.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 13 ÅR -SPELET #7

9 mot 9

Information till lärgruppsledare

Bör göras under och efter en träning. Ni ska kunna, genom att använda sargen i hallen, dela in planen i 9 mot 9-planer.

Tillsammans med ledarna behöver ni ha koll på vad barnen ska kunna. Ta hjälp av ÖSK Ungdoms Spelarutbildningsplan och I förlängningen Svenska Bandyförbundets utbildningsplan. Vid frågor kan ni kontakta verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom!

Inledning

1. Rita upp och förklara vad 9 mot 9 går ut på rent praktiskt. Planstorlek, antal spelare osv. Ingen taktik eller liknande, det ska spelarna själva fundera på!
2. Spela 9-9 en kortare period.

Frågeställning

1. Låt spelarna enskilt fundera på vad skillnaderna och likheterna blir nu när de går upp på 9 mot 9. Jämför med tidigare spel (5 mot 5, 7 mot 7) samt den/de matcher de precis spelade. Vad blir viktigt för oss som spelare på planen?
2. Dela sedan in spelarna i grupper (samma som de spelade i) och låt dem diskutera 1. Vad de kommit fram till och 2. Hur de i träning övar sig på bästa sätt i det.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Visa kanske någon instruktionsfilm eller gå igenom praktiskt de olika momenten.

Uppföljning

Ta med er diskussionerna till kommande matcher och gå tillbaka till det spelarna kom fram till, som ett stöd inför matcherna.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 14 ÅR -SPELET #8

Uttagningar

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en lagaktivitet.

Tidsåtgång ca 45-60 min. Förbered er genom att läsa igenom ÖSK Ungdoms spelarutbildningsplan och vår syn på uttagningar. Ta kontakt med verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom om ni behöver hjälp!

Inledning

1. Låt spelarna först enskilt fundera på om de tidigare blivit uttagna till någon specifik match och om de någon gång inte blivit det. **FUNDERA ÖVER VARFÖR MAN HAR UTTAGNINGAR OCH HUR MAN KAN GÖRA OM MAN INTE BLIR UTTAGEN.**
2. Låt spelarna anteckna hur det kändes att bli eller inte bli antagen. Fundera över om beskedet kunde ha kommit på ett annat sätt eller innehållit någon specifik information.

Frågeställning

1. Diskutera frågorna och svaren parvis. Behöver inte ta upp känsliga saker.
2. I helgrupp kan de som vill få dela med sig av sina tankar. Viktigt att betona att uttagningar kommer komma (gymnasium, distriktslag osv) och att det är en naturlig del av idrotten. Det finns många idrottare som inte blivit uttagna men som ändå kommit långt. Berätta också att det alltid går bra att prata med sin tränare om uttagningar och att tränarna vill lagets och individens bästa.

Avslut

Berätta också att våra uttagningar görs i syfte att skapa jämna matcher och bygger på träningsflit. De är sällan heller permanenta, utan kan ändras över tid (tex lag i olika nivåer)! **VAD INNEBÄR DET ATT BLI UTTAGEN OCH HUR KAN DU PÅVERKA DETTA. TÄNK BRYTA ARM, DÅ KOMMER DU INTE FÅ SPELA, MEN DU KOMMER HA CHANSER LÄNGRE FRAM.**

Uppföljning

Skriv ner de tankar och funderingar spelarna hade. Ta med dessa i planeringen längre fram så att ni fortsatt kan förebygga att någon slutar eller tappar motivation på grund av en uttagning, då dessa inte är permanenta.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 15 ÅR -SPELET #9

11 mot 11

Information till lärgruppsledare

Bör göras under och efter en träning. Ni ska kunna, genom att använda sargen i hallen, dela in planen i 11 mot 11-planer.

Tillsammans med ledarna behöver ni ha koll på vad barnen ska kunna. Ta hjälp av ÖSK Ungdoms Spelarutbildningsplan och I förlängningen Svenska Bandyförbundets utbildningsplan. Vid frågor kan ni kontakta verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom!

Inledning

1. Rita upp och förklara vad 11 mot 11 går ut på rent praktiskt. Planstorlek, antal spelare osv. Ingen taktik eller liknande, det ska spelarna själva fundera på!
2. Spela 11-11 en kortare period.

Frågeställning

1. Låt spelarna enskilt fundera på vad skillnaderna och likheterna blir nu när de går upp på 11 mot 11. Jämför med tidigare spel (7 mot 7, 9 mot 9) samt den/de matcher de precis spelade. Vad blir viktigt för oss som spelare på planen?
2. Dela sedan in spelarna i grupper (enligt spelposition) och låt dem diskutera 1. Vad de kommit fram till och 2. Hur de i träning övar sig på bästa sätt i det. 3. Vad 11 mot 11 medför för utmaningar/möjligheter för deras position?

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Ta hänsyn till ifall en viss position kommit fram till krav/önskemål på andra positioners uppgifter/roll. Var beredd på diskussion kan uppstå och att detta utvecklar! Visa kanske någon instruktionsfilm eller gå igenom praktiskt de olika momenten.

Uppföljning

Ta med er diskussionerna till kommande matcher och gå tillbaka till det spelarna kom fram till, som ett stöd inför matcherna.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 16 ÅR -SPELET #10

Taktik

Information till lärgruppsledare

Bör göras i samband med en lagaktivitet, gärna innehållandes en A-lagsmatch eller dylikt som kan studeras.

Tidsåtgång på plats ca 30-40 minuter. Räkna även med en A-lagsmatch eller dylikt! Förbered er genom att väcka tanken kring spelsystem hos laget långt innan aktiviteten. Det är också bra om ni kan ha gått igenom en del på träning tidigare.

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera över olika kollektiva spelsystem. Gör detta utifrån aktuell spelform (11 mot 11) och låt spelarna fundera över hur man som lag på bästa sätt kan ta sig en an en match.

Frågeställning

1. Dela sedan in spelarna i grupper och låt dem diskutera 1. Vilka typer av kollektiva anfallssystem kom de på? Och 2. Vilka typer av kollektiva försvarssystem kom de på?
2. Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det.

Avslut

1. Gå och kolla när ett äldre lag spelar, eller eventuellt en A-lagsmatch. Kan även försöka tajma in en landskamp.
2. Låt spelarna fundera över sina egna slutsatser och hur dessa syntes på matchen. Lyft i helgrupp.

Uppföljning

Ta med er de lärdomar ni fick med er och bygg upp en egen playbook för laget, där lagets spelsystem och olika avtal regleras.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN BANDY – 17 ÅR -SPELET #11

Ledarrollen

Information till lärgruppsledare

Görs under en lagaktivitet. Försök tajma in detta med en ledarutbildning via föreningen eller RF-SISU.

Tidsåtgång ca 60 minuter. Förbered er genom att själva reflektera över ert ledarskap och varför just ni blev ledare. Var beredda att dela med er av detta!

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på ledarens roll i en grupp. Fundera även på vilka ledare du haft genom åren och hur olika ledare haft olika roller (tänk huvudtränare, assisterande tränare, fystränare). Fundera även över ledarrollerna och varför det finns olika ledarroller i ett lag.

Frågeställning

Dela sedan in spelarna i par och låt dem diskutera vad de kommit fram till. Gå även in på om spelarna själva funderat på att bli ledare.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till. Fokus är på tränarens roll!

Uppföljning

Ta kontakt med ÖSK Ungdom och RF-SISU för att ta reda på när nästa tränarutbildning går för de som är intresserade. Försök även fånga upp den/de som verkade intresserade av tränarrollen så att de kan få stöttning och komma igång som ledare i föreningen.

Fördjupning

Vid kontakt med verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom kan ni hitta lämpliga ledarutbildningar och diskutera eventuella ledarroller i något av föreningens lag.