MINIRUNDETRENEREN

NORGES BANDYFORBUND

TEMA

BALLKONTROLL

André Hagen, Utviklingsavdelingen

I minirundealder vektlegger vi høy aktivitet, lek og ballkontroll. Det prioriteres å trene på ballkontroll gjennom lek. Mye lek med ball fremmer god ballkontroll, som vil være nyttig å ta med seg videre, uavhengig av ambisjonsnivå. Riktig fatning for den enkelte og to hender på køllen er avgjørende for god ballkontroll, slik som vi har illustrert i bildene over.

FATNING LEFT

FRI UTPRØVING
Alle får hver sin kølle og ball, og fører ballen fritt rundt. Ved at alle er i aktivitet med en gang unngår vi utålmodige unger som skaper uro.

FATNING OG GREP
Vi viser hensiktsmessig fatning og grep (se bilde over), samt anbefaler riktig køllelengde (mellom brystbein og navle).

NAPPE HALE MED KØLLE OG BALL
Alle fester en vest i shortsen og har hver sin kølle og ball. Når man tar en annen sin vest, skal begge hilse og si navnet sitt og gi tilbake vesten.

GLADIATOREN
Vi deler inn i en eller flere firkanter som man må holde seg innenfor. Alle har hver sin kølle og ball de må passe på, mens de prøver og pirke vekk motstanderene sine baller. Her kan man informere om regler. Det er ikke tillatt å slå på motstanders kølle eller ta køllen mellom motstanders ben.

STIV HEKS
Vi velger hekser (med vest og uten ball) som skal touche de andre sin ball. Dersom en heks toucher en ball stiller man seg opp med ballen i hånden med bena ut. Man blir fri ved at noen andre fører sin ball gjennom bena. Varier hvem som er hekser, og hvor mange som er hekser.

HAUK OG DUE
Alle duene skal føre hver sin ball over hele banen uten at hauken klarer å ta ballen fra dem. Blir man tatt, er man hauk neste runde. Når det blir mange hauker kan de snu køllen og hinke på en fot, slik at det blir vanskeligere å ta duene.

TANNBØRSTEN KOMMER
Tannbørsten står i midten med kølle og det er fire hjørner med godteri som har hver sin kølle og ball. Tannbørsten fanger godteriet. Dette er en variant av den mer kjente "haien kommer".

FUGLENE ER SULTNE
Utøverne fordeles i fire hjørner og baller legges midt på banen. Utøverne skal føre en og en ball tilbake til sitt hjørne. Neste runde fører de samme ballene tilbake til midten.

HINDERLØYPER
Sette opp kjegler man skal føre ball mellom, for så å skyte på målvakt. Her kan man legge inn hinder f.eks. vippe ball over benk som en del av løypa.

TEMA

PASNINGER

Andreas Hagen, Utviklingsavdelingen

I starten av minirundealderen fokuserer vi mest på ballkontroll. God ballkontroll og riktig fatning og grep er en forutsetning for å slå gode pasninger. Vi anbefaler at man øver på pasninger i minirundealderen, men at mye av pasningsfokuset legges inn i spilldelen. Et eksempel kan være at man må ha en eller flere pasninger i laget før man kan score mål.

PASNINGER MOT VANT
Spillerne sentrer til vantet med hver sin ball. Avstanden til vantet kan varieres.

TO OG TO SLÅR PASNINGER
Variere avstand og man kan være i bevegelse. Variant når blåser skal man en mot en skjerme/erobreball

SJØSLAG / SJØRØVERKRIG
Slå baller vekk fra sitt område (båt). Variant med badeball man skal skyte på.

TEMA

SKUDD

Andreas Hildremyr, Utviklingsavdelingen

Mye repetisjon og egentrening utvikler et godt skudd over tid. Her er det viktig at barna prøver seg frem selv og lærer av hverandre.

SLEPESKUDD
Vise de ulike skuddtypene og la utøverne prøve 1min på hvert skudd. Slepeskudd er enklest å lære.

DRAGSKUDD
Ved dragskudd fører vi køllen bak kroppen og drar den fremover langs gulvet. Ballen er hele tiden i kontakt med bladet. Ved å pressen køllen i gulvet når vi drar den frem, skaper vi en katapulteffekt idet vi slipper opp sender ballen av gårde.

SLAGSKUDD
Kjegleløype med påfølgene skudd på mål er en fin mulighet og øve på de ulike skuddtypene.

TEMA

SPILL

Eivind Tysdal, Utviklingsavdelingen

Vi lærer de tekniske og taktiske, samt fysiske, mentale og sosiale ferdighetene gjennom småspill i minirundealder. Få spillere på hvert lag fører til mange ballberøringer for hver spiller. Spill er motiverende, gir høy aktivitet og aller viktigst – det er gøy!

SPILL MED FLERE BALLER
Spiller med flere baller kontra en. Dette for å vise mange innvolveringer og høy aktivitet

CANADIEN FUNDRILL
To lag på 2benker, og man spiller mot to mål så mange spillere på banen som trener roper ut

STASJONSTRENING
Deler hallen inn i 3 baner med ulik aktivitet.
Stasjonstrening 1: A) Spill 3 v 3, B) Hinderløype, C) Skyte kjegler ned fra benk
Stasjonstrening 2: A) Spill 3 v 3, B) 2 og 2 pasninger, C) Spill mot 2 mål av kjegler på tvers 1v 1, 2 v 2 etc.

EKSEMPEL PÅ EN TRENING FOR MINIRUNDELAG **ØKTPLAN**

Alle øvelser er grundig beskrevet i boken "Innebandy" av Nilsson/Tysdal. Barn i minirundealder trives godt med øvelser de kjenner igjen. Derfor kan de samme tre øktene under brukes gjennom hele året.

Jørn Hansen, Utviklingskonsulent

ØKT 1

Forslag til treningsdag 1

FRI UTPRØVING (7 MIN)
Alle i aktivitet når kommer på banen så unngår uro, og man får tid til oppdagende læring

NAPPE HALE MED KØLLE OG BALL (7 min)
Alle fester vest i buksen/lomme/evt holder den i hånden og har kølle og ball. Når man tar en vest skal man hilse og si navnet sitt og gi tilbake vesten.

SJØSLAG / SJØRØVERKRIG (7 min)
Slå baller vekk fra sitt område (båt). Variant med badeball man skal skyte på.

SPILL MED FLERE BALLER (15 min)
Spiller med flere baller kontra en. Dette for å få mange innvolveringer og høy aktivitet.

CANADIEN FUNDRILL (15 min)
To lag på 2 benker, og man spiller mot to mål så mange spillere på banen som trener roper ut.

ØKT 2

Forslag til treningsdag 2

FRI UTPRØVING (7 MIN)
Alle i aktivitet når kommer på banen så unngår uro, og man får tid til oppdagende læring

TANNBØRSTEN KOMMER (7 min)
Variant av haien kommer hvor de i hjørnene er godteri.

HINDERLØYPE (10 min)
Sette opp kjegler man skal føre ball mellom, for så å skyte på målvakt i begge ender. Her kan man legge inn passning at får igjen ballen og andre hinder feks. Vippe ball over benk som en del av løypa.

SKYTE KJEGLER NED FRA BENK (5 min)
Her kan man variere blant de ulike skuddtypene, og man kan lage konkurranse, hvem får ned alle kjeglene først.

SPILL (30 min)
Dele inn i passende antall lag, spill med både en og flere baller.

ØKT 3

Forslag til treningsdag 3

FRI UTPRØVING (7 min)
Alle i aktivitet når kommer på banen så unngår uro, og man får tid til oppdagende læring

STASJONSTRENING (50 min)

A) Spill 3 v 3

B) 2 og 2 pasninger

C) Spill mot 2 mål av kjegler på tvers 1v 1, 2 v 2 etc

Det byttes stasjon hvert 15. minutt.

EGNE
NOTATER

> ***Barneidrett skal organiseres slik at det er kjekt og lystbetont. Dette øker sjansen for at barna forblir i idretten.***