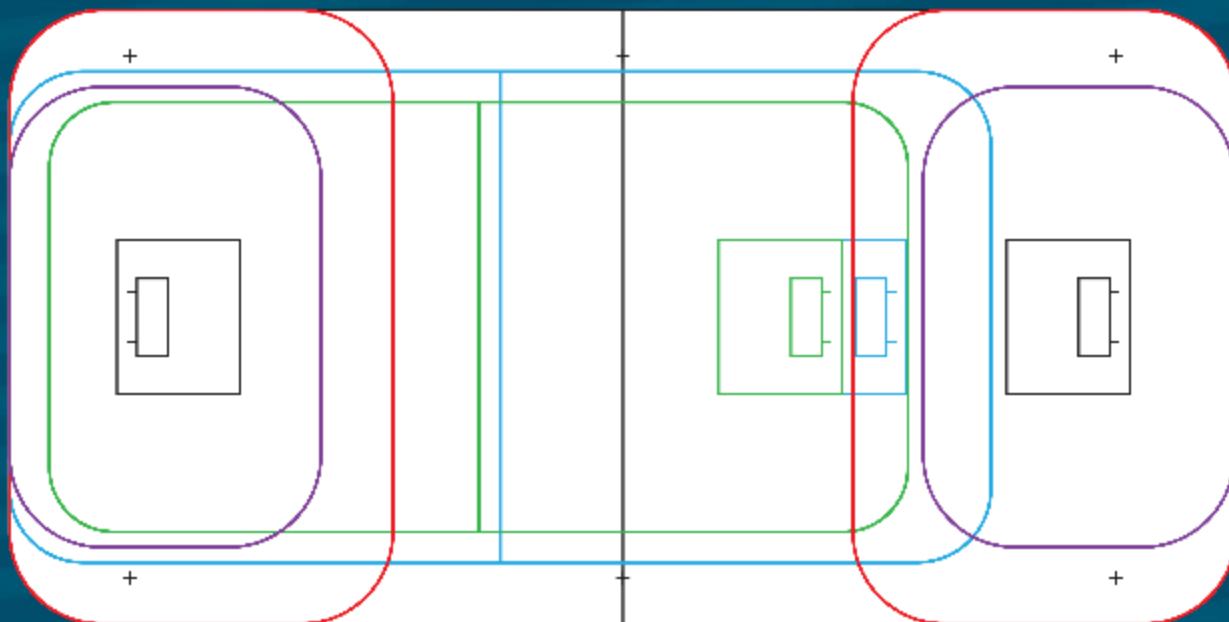




MNBR – Martin Denstedt

Banestørrelser i Minirunder og Weekend League



Bakgrunn - banestørrelse



<https://www.youtube.com/watch?v=cXhxNq59pWg>



Bakgrunn - banestørrelse



https://www.youtube.com/watch?v=CB_Ygapyl7c



Bakgrunn - banestørrelse



Banestørrelsen har innvirkning på

- graden av involvering
- mestringsfølelsen
- forutsetningene for utvikling

For stor bane bidrar til at

- de tidligst utviklede (teknisk og fysisk) får mer tid med ball
- de sent utviklede (teknisk og fysisk) får mindre tid med ball
- det i større grad lønner seg å selv holde på ballen (istedenfor å sentre)

Hvis banen er for stor, vil det som regel ha negativ effekt på utviklingen til de som er langt frem óg de som ikke er kommet like langt.



Eksempel: WL (12 år)



Full banestørrelse (20 x 40 m)



Spillernes rekkevidde er så liten at det blir store rom, uansett hvordan lagene organiserer seg.

Her kan ballsikre spillere løpe rundt sine motstandere uten å bli utfordret.



Eksempel: WL (12 år)



3/4 banestørrelse (ca 18 x 32 m)



På en noe mindre bane, vil f.eks. soneforsvar kunne være hensiktsmessig.

Eksempel: WL (12 år)



3/4 banestørrelse (ca 18 x 32 m)



Det vil fortsatt være god nok plass til spill (se video ^).



Eksempel: MR (6-7 år)



1/3 banestørrelse (ca 12,5 x 20 m)



Også i den minste klassen (mikro) på minirunder er det vel «romslig».



Forslag – MR-WL (6-12 år)



Gradvis økning av banestørrelse

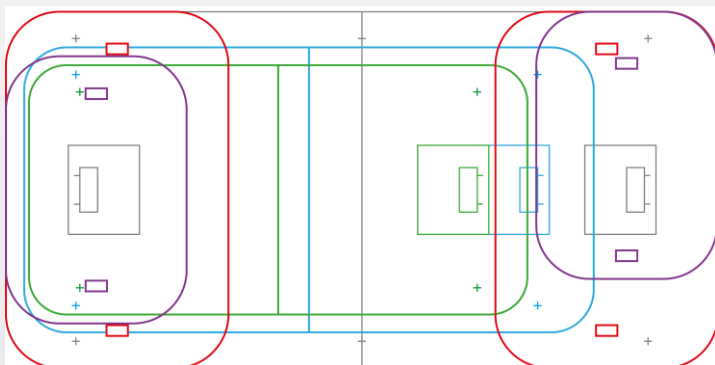
Minirunde – mikro (6-7 år): 10 x 15 m (4 mot 4 + mv)

Minirunde – mini & lille- (8-11 år): 12,5 x 20 m (4 mot 4 + mv)

Mini-WL (11 år, etter nyttår): 15 x 28 m (4 mot 4 + mv)

Weekend League (12 år): 18 x 32 m (5 mot 5 + mv)

WL (12 år)	M-WL (11år)	MR-MINI & LG/LJ (8-11år)	MR-Mikro (6-7 år)
18 x 32 m	15 x 28 m	12,5 x 20 m	10 x 15 m
5 mot 5 + mv	4 mot 4 + mv	4 mot 4 + mv	4 mot 4 + mv



Med en suksessiv økning av banens størrelse vil spillerne oppleve progresjon, samtidig som spilleflaten er hensiktsmessig tilpasset barnas rekkevidde og utviklingsfase.



Banestørrelse: MR Mikro (6-7 år)

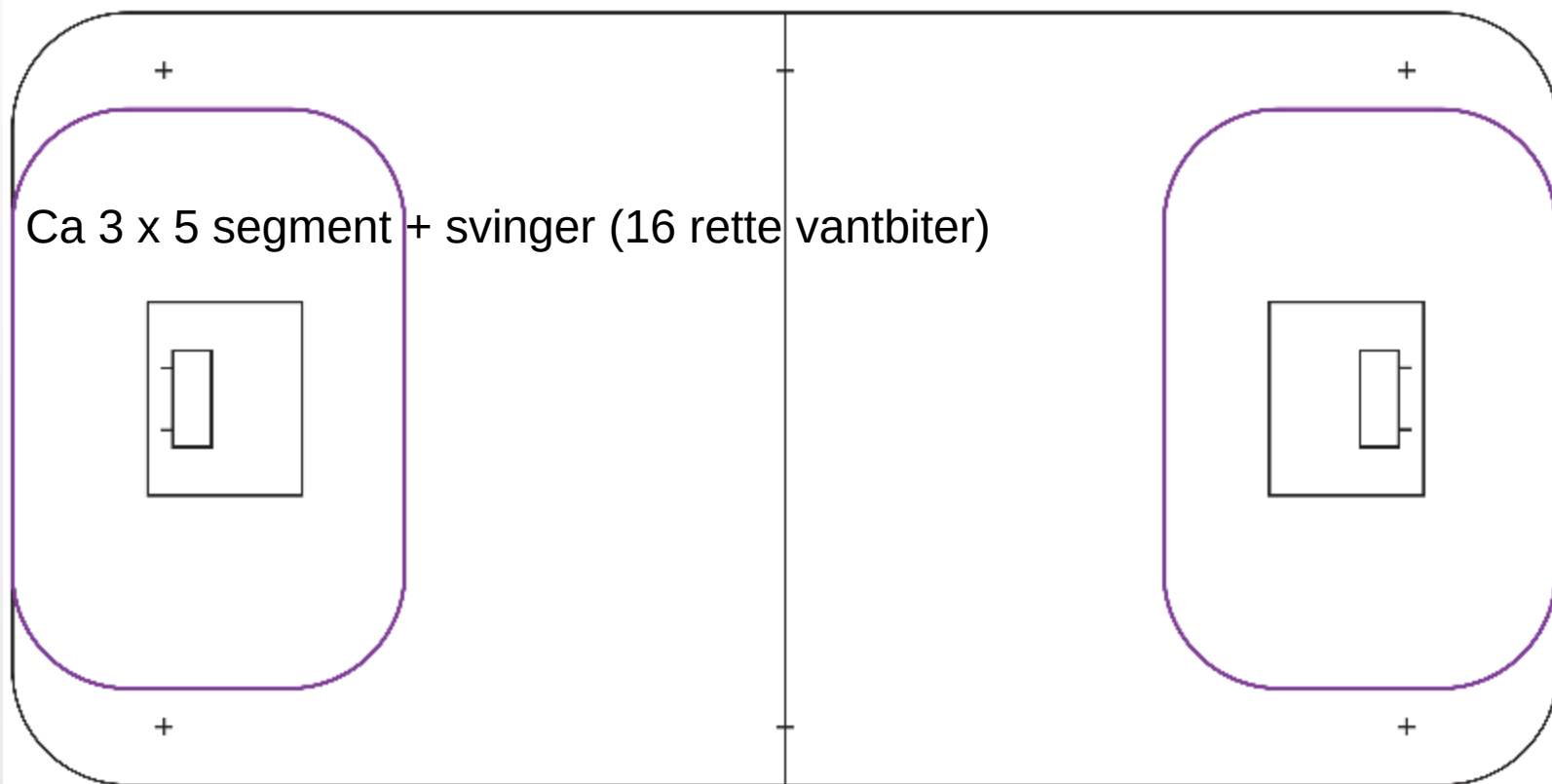


Utviklingsfase: individuell teknikk og duellspill

MR-Mikro (6-7 år)

10 x 15 m

4 mot 4 + mv



Utviklingsfase, sosialt: fokus på seg selv



Banestørrelse: MR (8-11 år)

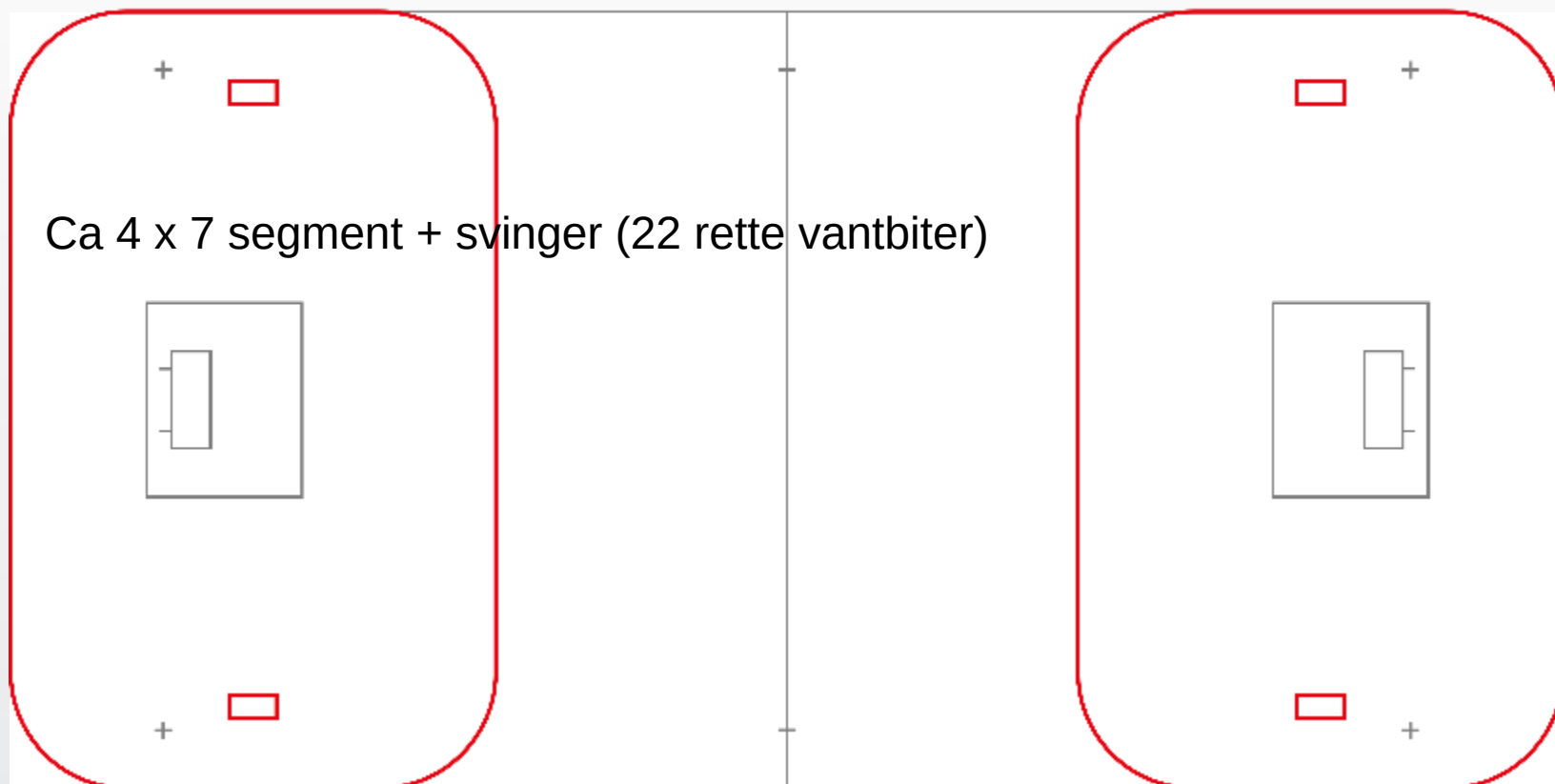


Utviklingsfase: individuell teknikk og duellspill, pasninger

MR-MINI & LG/LJ (8-11år)

12,5 x 20 m

4 mot 4 + mv



Utviklingsfase, sosialt: fortsatt fokus på seg selv, noe relasjonelt fokus



Banestørrelse: Mini-WL (11 år)

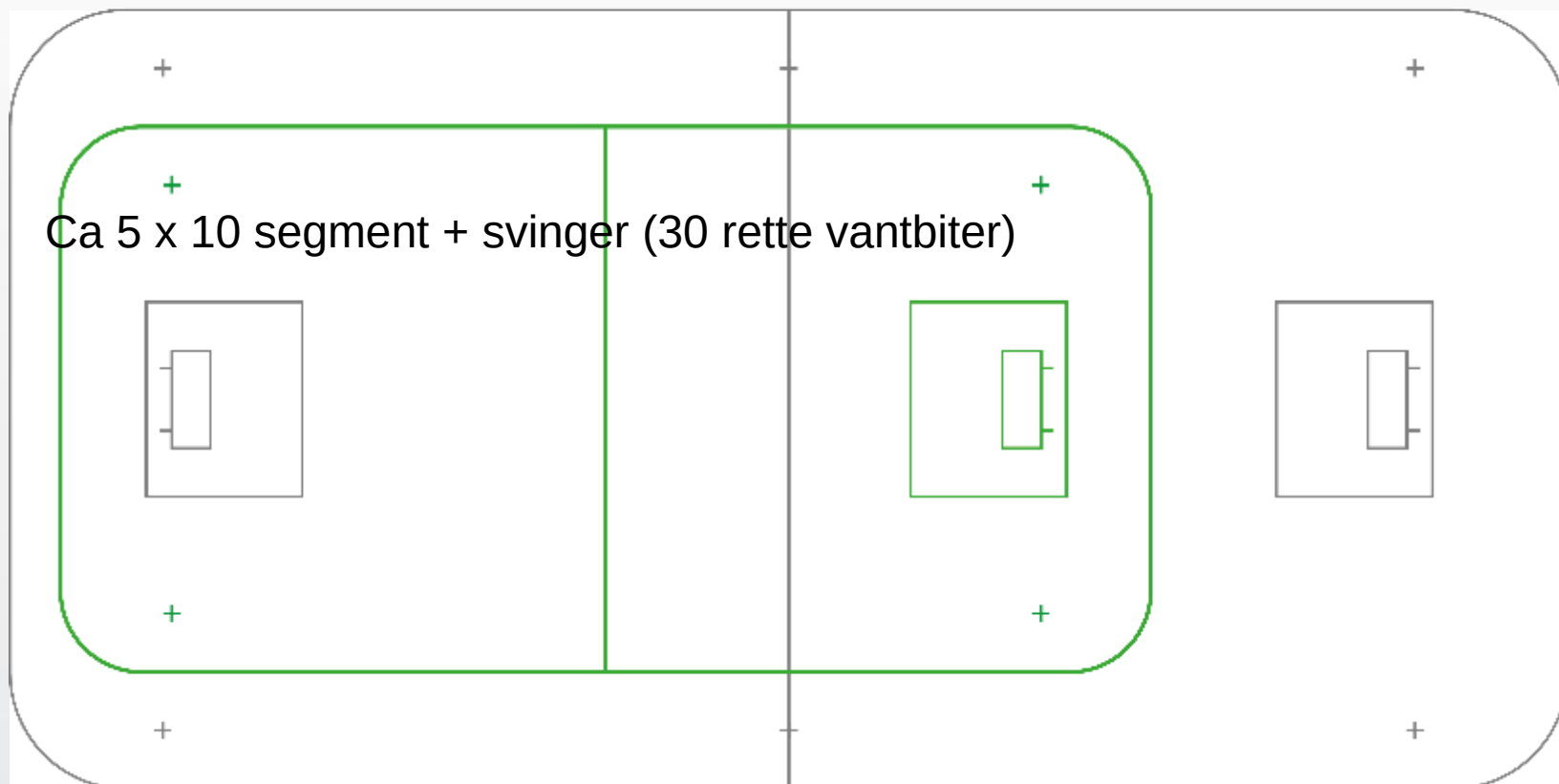


Utviklingsfase: teknikk og samspill i mindre enheter

M-WL (11år)

15 x 28 m

4 mot 4 + mv



Utviklingsfase, sosialt: økt relasjonelt fokus

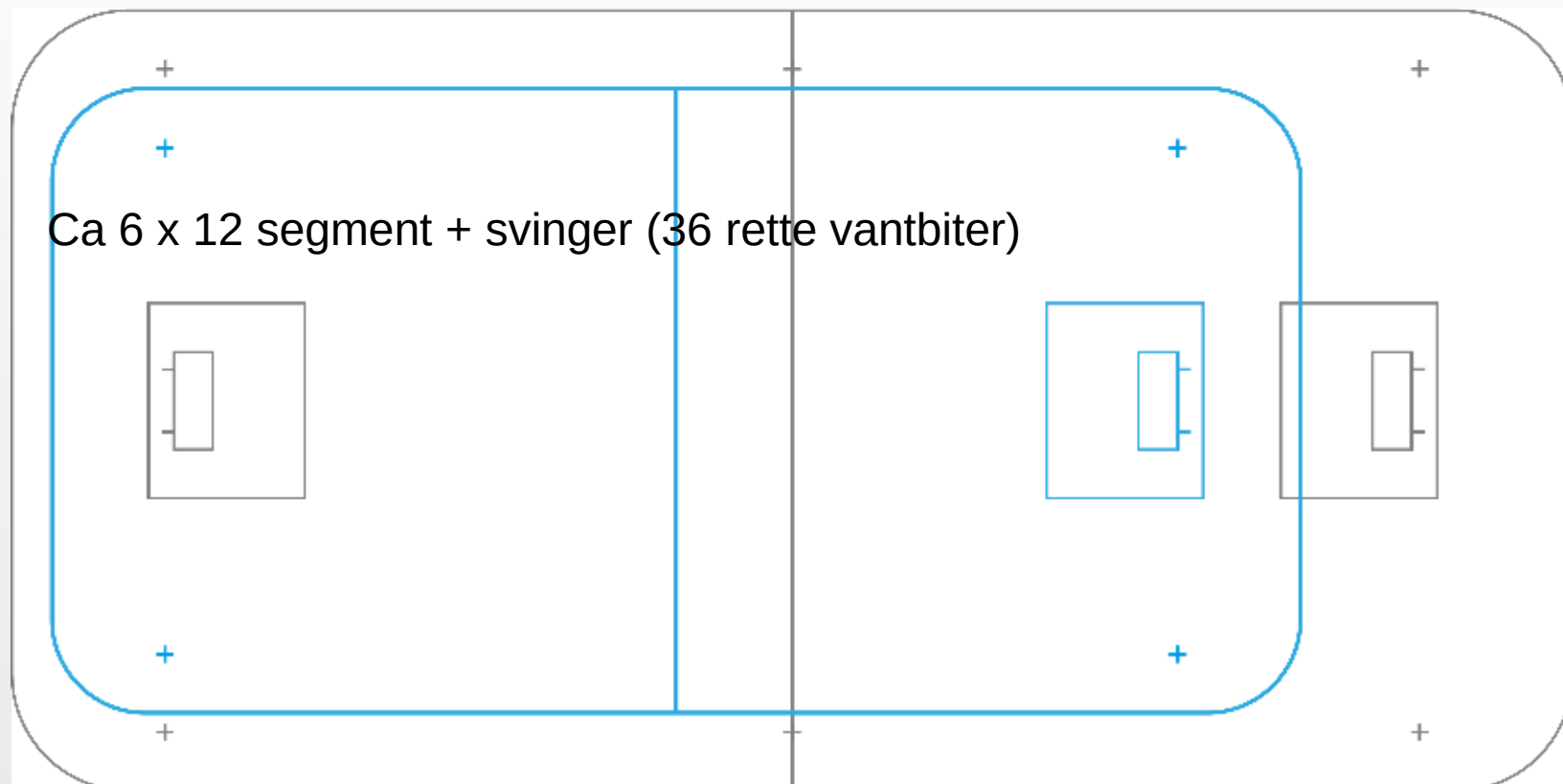


Banestørrelse: WL (12 år)



Utviklingsfase: teknikk og samspill i mindre enheter, introduksjon til soneforsvar.

WL (12 år)
18 x 32 m
5 mot 5 + mv



Utviklingsfase, sosialt: økt relasjonelt fokus, lagspill



Banestørrelse: MR-WL (6-12 år)



WL (12 år)
18 x 32 m
5 mot 5 + mv

M-WL (11år)
15 x 28 m
4 mot 4 + mv

MR-MINI & LG/LJ (8-11år)
12,5 x 20 m
4 mot 4 + mv

MR-Mikro (6-7 år)
10 x 15 m
4 mot 4 + mv

