



BANDY

KIL Bandy basisøvelser

Råd for alle øvelser:

- Utøves Parvis

NB! Du må sette sammen par av omtrent lik ferdighet, men søk å skifte par fra trening til trening

- Øvelser skal kjøres Høyre OG Venstre !

- Alle øvelser kan utvides for å øke vanskelighetsgrad

Det er lov å være kreativ

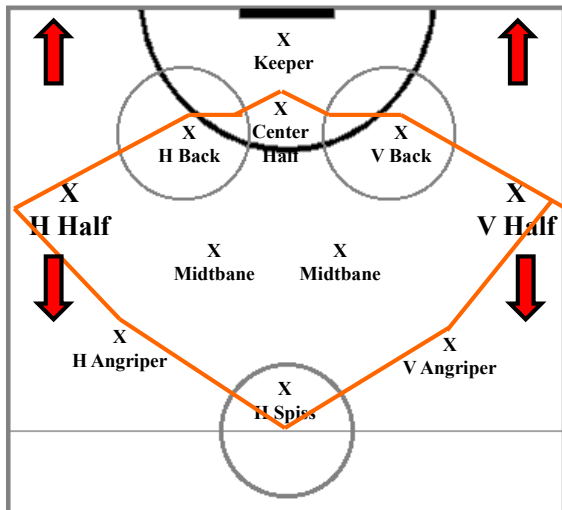
- Øvelser kjøres med 90% intensitet.

- 5-10 repetisjoner, pass på at alle får likt antall repetisjoner.

- Pause ved øvelses/side (høyre/venstre) bytte.

- Ha nok baller!

Lagoppstilling Konnerud IL- Diamant

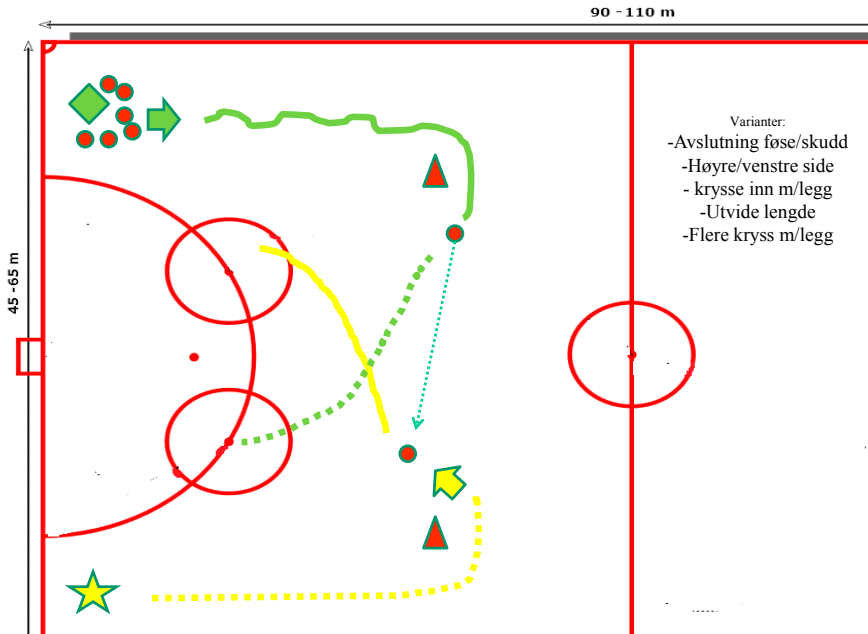


Standard formasjon

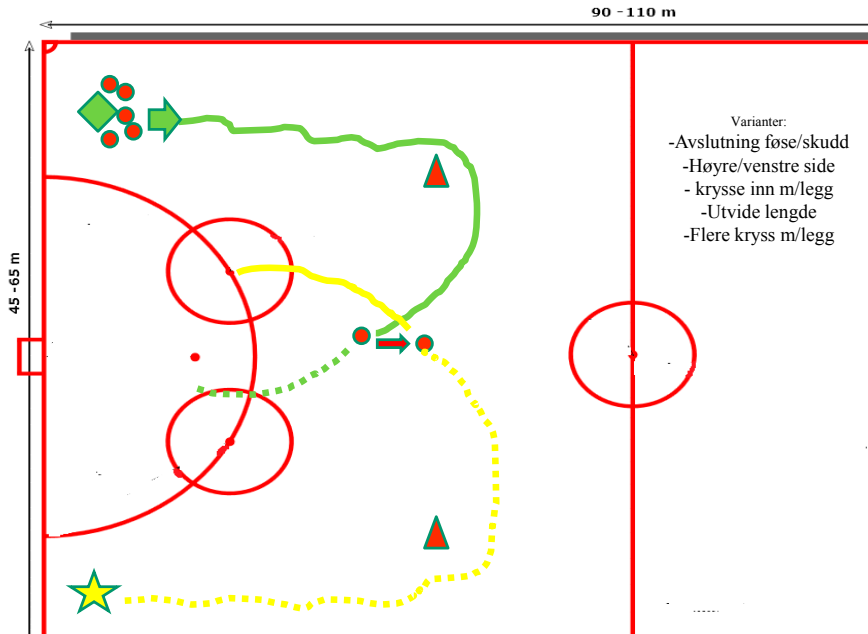
Nøkkel:

-Oppbygging via Half spill, henter helt ved egen dørlinje.

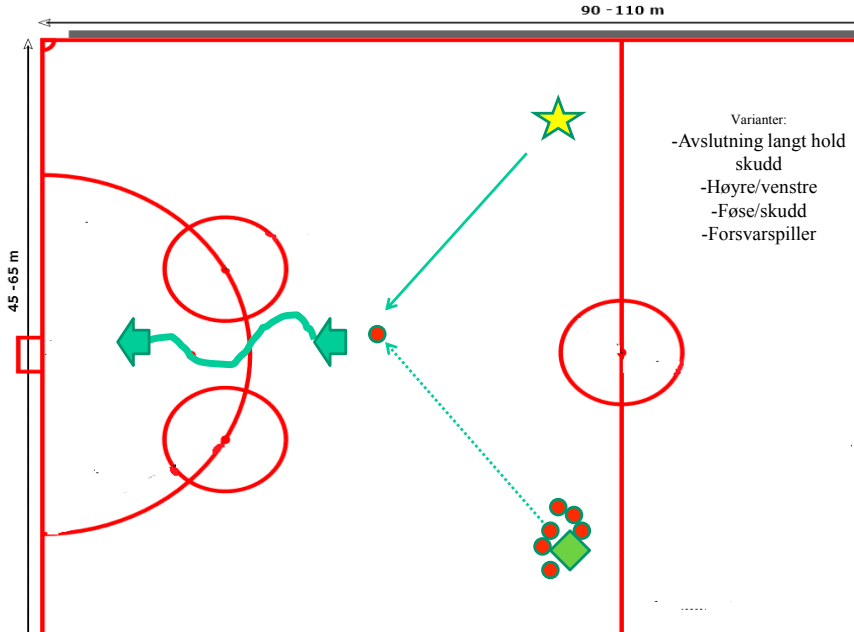
Angrep - føring –koordinere fart – pasning - kryss bak – mottak - avslutning



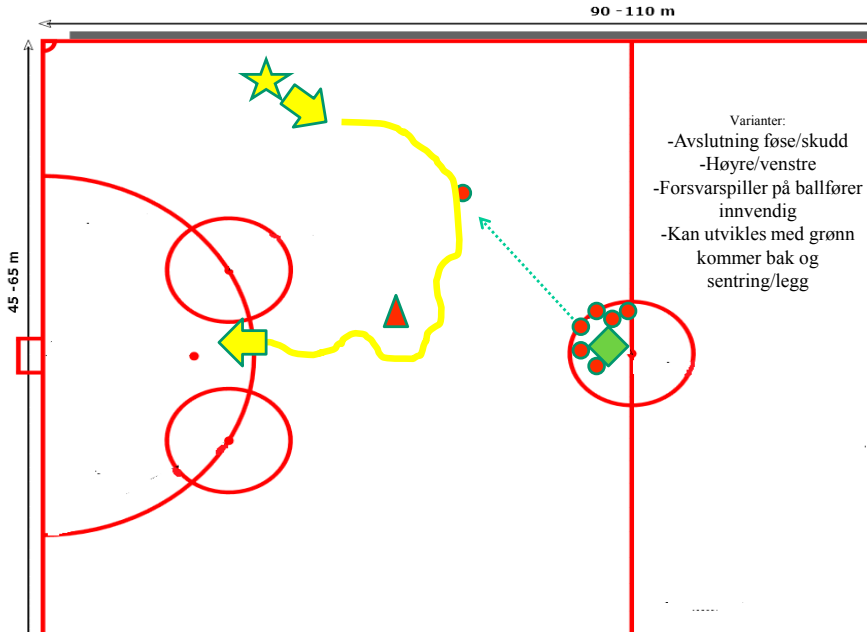
Angrep Legg - føring –koordinere fart – kryss bak – mottak - avslutning



Angrep 1 - føse pass- mottak - kontroll - avslutning



Angrep - hente ball føsepassing – mottak - avslutning



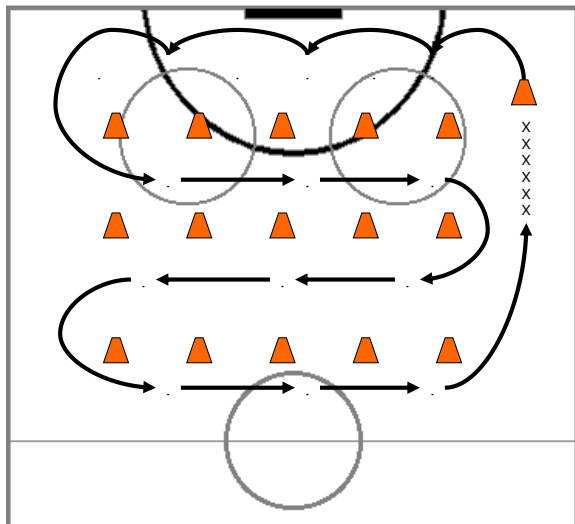
Øvelser for alle

Grunnleggende øvelser





Hovedfokus: ned med rumpa!

1. Ta fart og gli. Parallele skøyter presses fra hverandre og sammen igjen.
2. Ta fart og gli. Begge skøyter i isen hele tiden. Press høyre skøyte utover. Før den så parallellt tilbake i nivå med venstre skøyte. Press så venstre skøyte utover og sammen på samme måte.
3. Ta fart og gli. Balanser på én skøyte. Behold farten gjennom å trykke vekselvis på inner- og ytterskjær. Skift fot.
4. Ta fart og gli. Gli på én skøyte og gjør et 8-tall. Skift fot.
5. Gå fremover i 8-tall- Overstegsgange med kroppen vendt innover i svingen.
6. Gå fremover med vendinger til baklengs gange. Vendinger til fremovergange. Behold lav gangstilling. Vekselvis vendinger høyre/venstre.
7. Ta fart og gli. Knebøy det ene benet og gli med det andre stukket fremover. Skift ben. "Haregang"
8. Hopp over køller.
9. Rygg – dra/trekk medspiller. (tvinger frem kraftig fraskyv og riktig kroppsvinkel)
10. Baklengs gange i 8-tall. Overstegsgange.

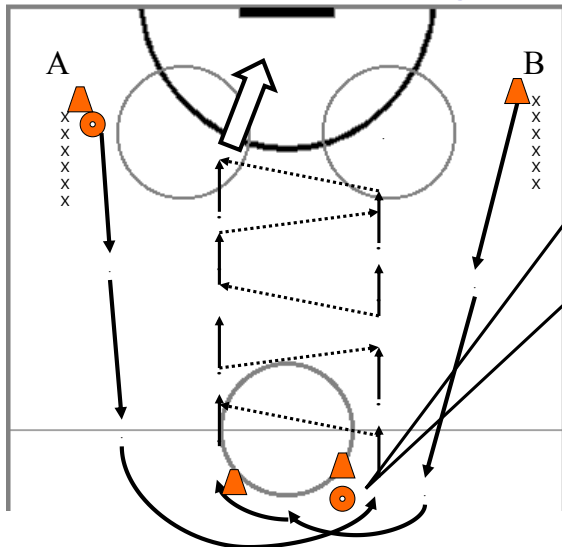
Skøyteøvelse - enkel



- Overstegsgange (tempo)
- Gange rett frem (tempo)
- Rolig gange fremover ...

 Skudd	X Spiller
 Ballens veg/retning	▲ Forsvarer
 Spillerens veg/retning	⊗ Ballfører
 Dribling	▲ Kjegle/kon
 Ball	

Pasningsøvelser



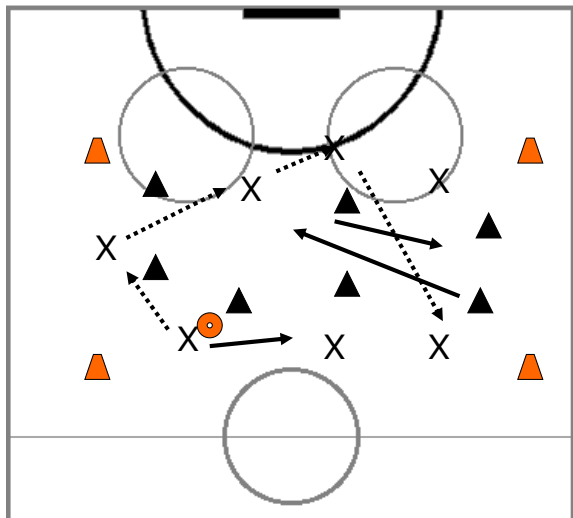
A gjør en pasning til B.
Deretter pasninger mellom A
og B,
Avsluttes med at B skyter
mot mål

Poengtere:

- Utførelse av pasning
 - At pasningen utføres korrekt
- (ikke viktig at B treffer mål)

Skudd	X Angriper
Ballens veg/retning	▲ Forsvarer
Spillerens veg/retning	⊗ Ballfører
Dribling	▲ Kjegle/kon
Ball	

Pasningsøvelse



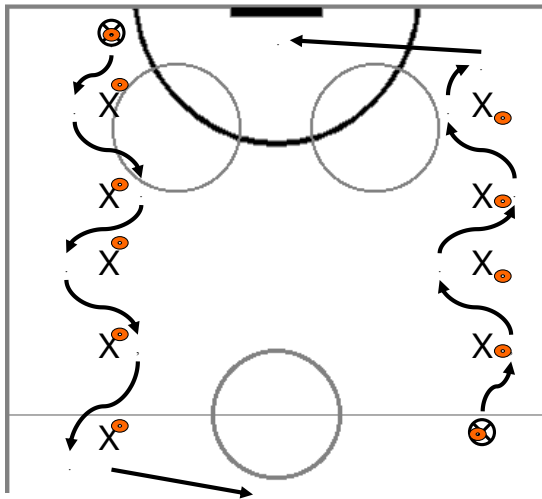
- ÉN ball
- To lag befinner seg innen et begrenset område. Det lag som har slått f eks 5 passinger (minst 5 m) seg i mellom får ”ett mål”. Kan være passende som oppvarming.

Poengter:

- Pasningsavstand
- Å hele tiden være spillbar, unngå å komme i ”passingsskygge”

Skudd	Angriper
Ballens veg/retning	Forsvarer
Spillerens veg/retning	Ballfører
Dribling	Kjegle/kon
Ball	

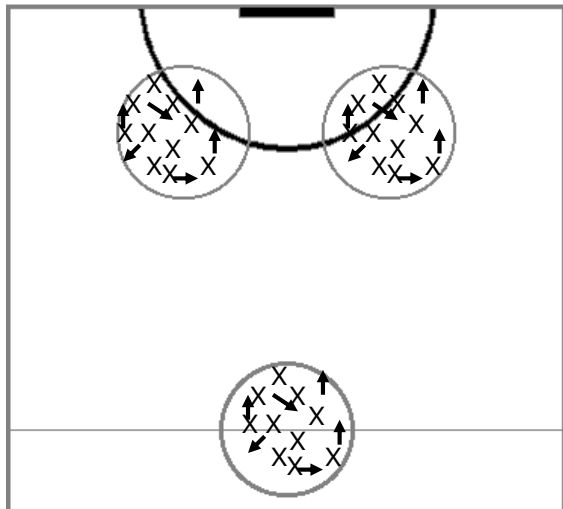
Driblingøvelse




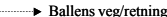

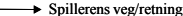




- 2 grupper, alle går sakte med ball og ca 2 meters mellomrom, siste spilleren dribler mellom de andre spillerne til han er først.

Skudd	X Angriper
Ballens veg/retning	▲ Forsvarer
Spillerens veg/retning	⊗ Ballfører
Dribling	▲ Kjegle/kon
Ball	

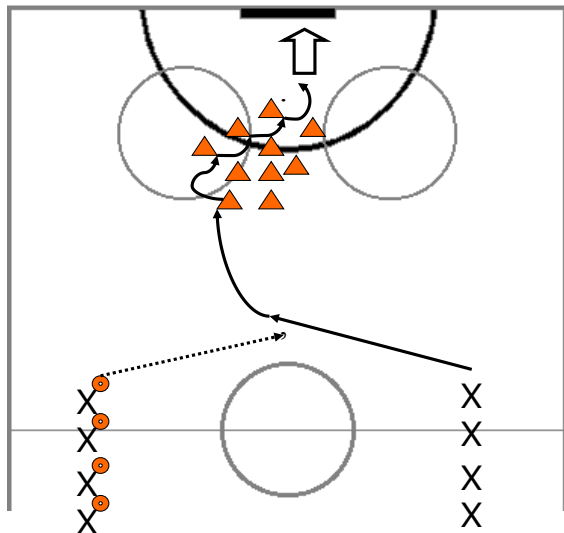
Driblingsøvelse




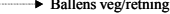






- 8-10 spillere i hver sirkel. Gå rundt i sirkelen å drible, forsøk å slå ut andres baller av sirkelen og samtidig ha kontroll på egen ball. Får en spiller slått ut sin ball må han/hun vente utenfor sirkelen.

	Skudd	X	Angriper
	Ballens veg/retning		Forsvarer
	Spillerens veg/retning		Ballfører
	Dribling		Kjegle/kon
	Ball		

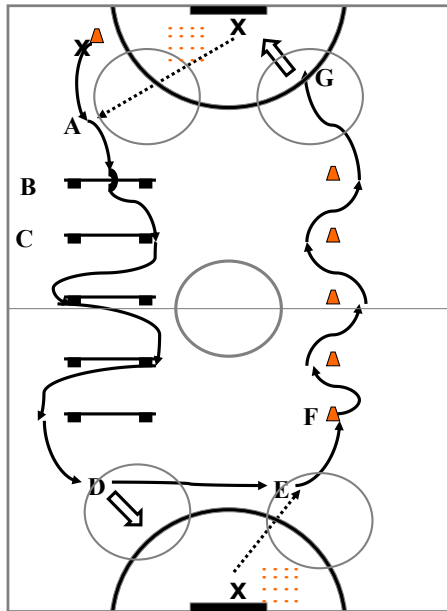
Driblingsøvelse



Mottakning av pasning (evt dribling) like foran en mengde kjegler. Kontroll på ballen, drible gjennom kjeglene avslutt med skudd mot mål.

- | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  | Skudd | X | Angriper |
|  | Ballens veg/retning |  | Forsvarer |
|  | Spillerens veg/retning |  | Ballfører |
|  | Dribling |  | Kjegle/kon |
|  | Ball | | |

Driblingsøvelse



Du trenger:

- Mange baller (ved begge målvakter)
- 6 vant
- 5 kjepler

Ta imot utkast fra målvakt A.

Spill over vant B.

Dribble mellom vant C.

Full fart fremover skudd i sirkel D.

Ta i mot ukast fra målvakt E.

Dribling mellom kjepler F.

Full fart frem mot sirkel G.

Skudd mot mål.

Gå til ny start.

⇒ Skudd

..... Ballens veg/retning

→ Spillerens veg/retning

~ Dribling

○ Ball

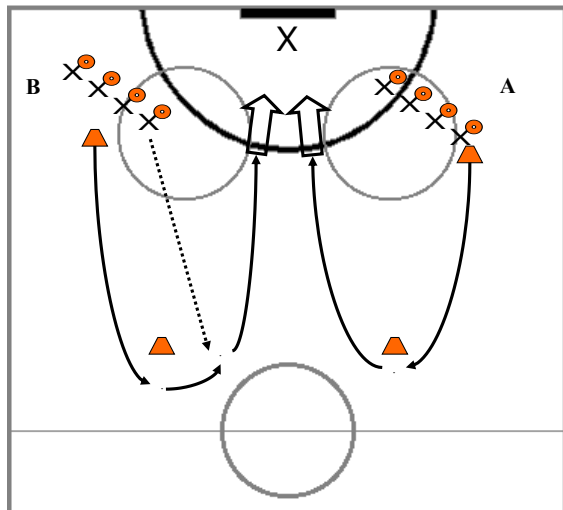
X Angriper

▲ Forsvarer

⊗ Ballfører



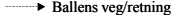

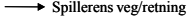




▲ Kjeple/kon

Skuddøvelse

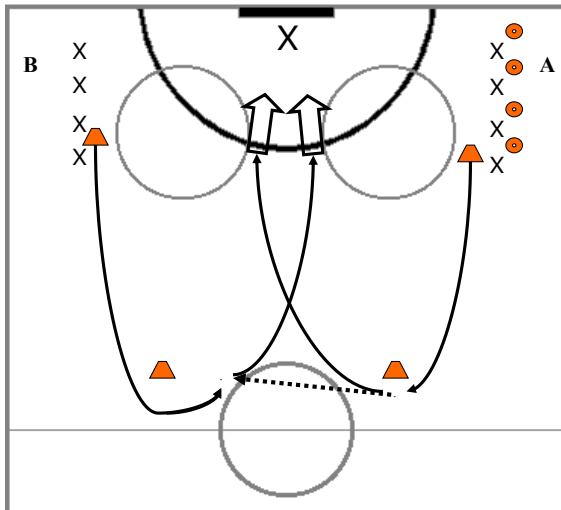


A. Start med ball.
Oversteg inn på banen
Avslutt med skudd

B. Start uten ball
Oversteg inn på banen
Runding av kjele
Ta imot pasning
Gå mot mål.
Avslutt med skudd mot mål

	Skudd		Angriper
	Ballens veg/retning		Forsvarer
	Spillerens veg/retning		Ballfører
	Dribling		Kjele/kon
	Ball		

Skuddøvelse



A og B starter samtidig. A starter med ball, B uten ball.

Høy fart, runder kjegle samtidig. A slår en ispasning til B. B tar imot pasningen, går mot mål. Avslutter med skudd mot mål. A følger opp for mulig retur fra målvakt.

⇨ Skudd

---> Ballens veg/retning

→ Spillerens veg/retning

- - - Dribling

● Ball

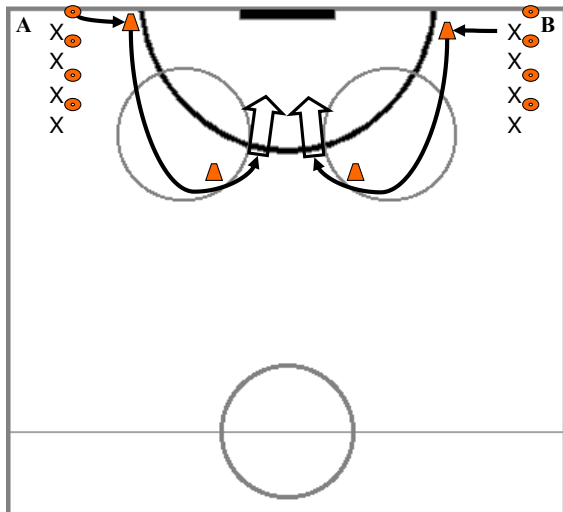
X Angriper

▲ Forsvarer

⊗ Ballfører

▲ Kjegle/kon

Skuddøvelse



A og B starter annenhver gang. Går med høy hastighet opp og runder kjegle. Skyter raskt etter å ha rundet kjegle. Vær med på eventuell retur fra målvakt.

Kan varieres med ispasning fra motsatt hold (A til B og omvendt) og deretter skudd.

⇒ Skudd

→ Ballens veg/retning

→ Spillerens veg/retning

--- Dribling

○ Ball

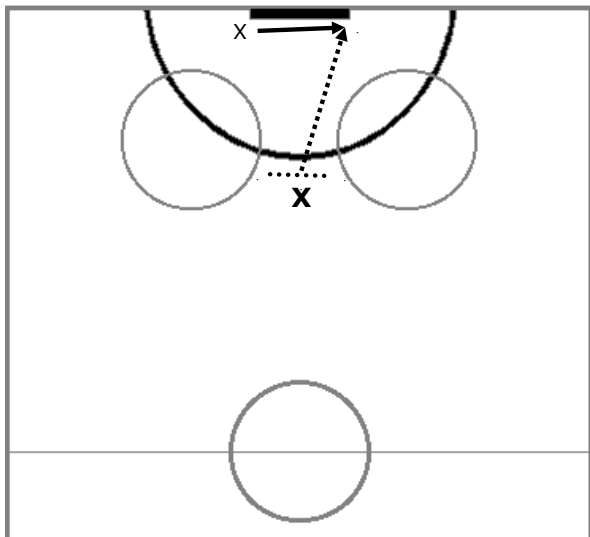
X Angriper

▲ Forsvarer

⊗ Ballfører

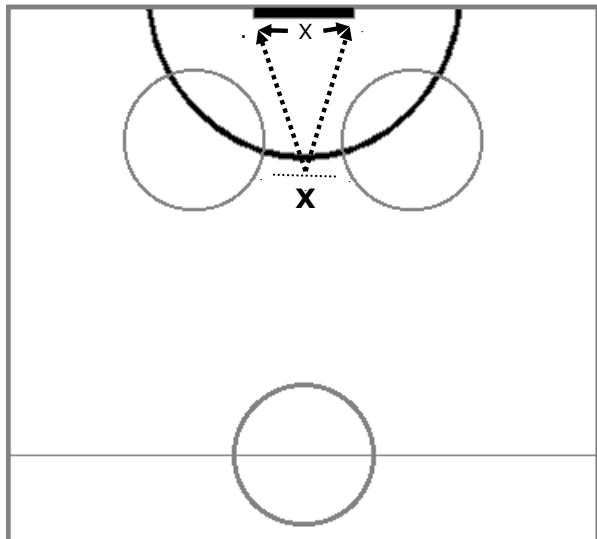
▲ Kjegle/kon

Målvakt trening



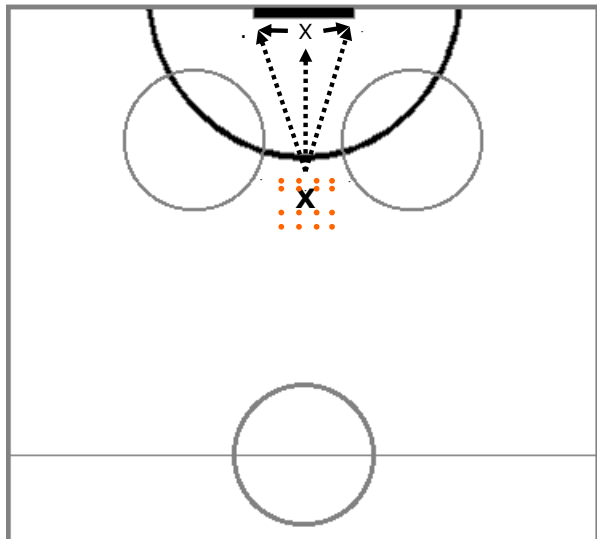
Målvakt ligger på magen ved høyre stolpe. På signal (fløyte) skyter en angriper raskt i motsatt hjørne.

Målvakt trening



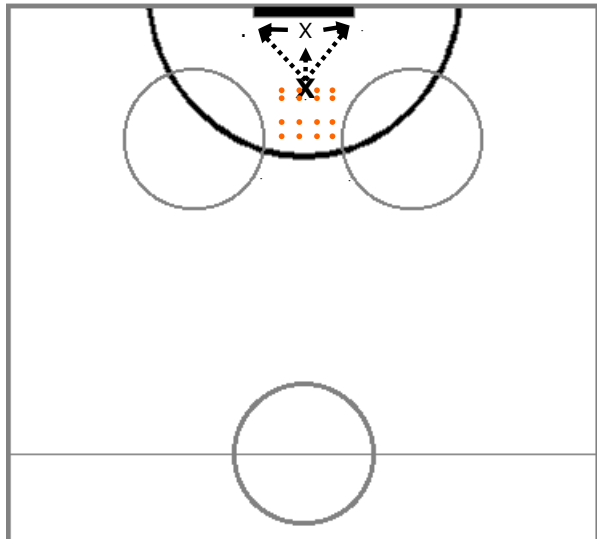
Målvakt ligger på magen eller rygg midt i mål. På signal (fløyte) skyter en angriper raskt i ett av hjørnene. Målvakt skal opp å redde skuddet.

Målvakt trening



Legg opp 20-25 baller. Skyt bare langs isen slik at målvakten får trent på skøyteparader. Samt å være raskt nede på isen med leggskinn og hender/hansker.

Målvakt trening



Reaksjonstrening.

Legg opp 20-25 baller. Føse baller i tett rekkefølge.