**SPILLERUTVIKLINGSPLAN**

Minigutt og Jenter 9 år

**För flickor och pojkar. Om ledare i åldersgrupp vill prova annat utöver det som anges nedan ska detta först godkännas av Sportchefen. Synpunkter och idéer på denna plan tas tacksamt emot av Sportchefen, för utvärdering och utveckling.**

**Riktlinjer**

* Träna mycket Koordination (bör även köra en del Reaktionssnabbhet, Grundsnabbhet och Rörlighet)
* Teknikträning skall dominera samtliga träningspass
* Lek, lärande och roligt
* Alla får spela lika mycket på de matcher de deltar
* Alla provar på olika platser i laget, ej fasta platser
* Resultatlöst matchande, se matchen som ett inlärningstillfälle
* Träning går före match
* Vid träning skall ”lika kompetensnivåer” försöka träna tillsammans under vissa träningar

**Träna**

* Utveckla grundläggande färdigheter
* Uthålligheten är en viktig del att stimulera, gärna genom lek
* Koordinationsträningen är mycket viktig. Öva orienteringsförmåga, balans, timing, anpassning av rörelser m.m.
* Spontanidrott skall uppmuntras
* Mycket lekfull träning med inslag av tävlingsmoment

**Teknik**

1. Grundläggande teknikträning
2. Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg), vändningar, start och stopp
3. Skotträning, både stillastående och i rörelse
4. Bollföring och dribblingar
5. Passningar
6. Kombinerade övningar
7. Göra sig spelbar (passningsskugga)
8. Mycket koordinationsträning
9. Balansövningar

**Readyskolan**

* A-lagsmatch

**Övrigt**

* Seriene for barn starter normalt i begynnelse av desember og har ca 1 kamp pr uke
* Det første året er serien mindre omfattende og starter etter jul
* De yngste lagene spiller sine kamper på grusbanen/naturisen. Ved ismangel må vi omorganiserer, dels utsette, dels flytte kamper.

**Minigutt og minijenter 9 år**

**Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till mer teknik träning samt i grunderna för anfalls- och försvarsspel. Ingen försäsongsträning förrän isen är spolad.**

**Fysisk träning:** Erhålls i ordinarie bandyträning, komplettera gärna med lite enkel gympa i uppvärmningen.

**Egenträning**: Uppmuntra spel hemma och på skola samt trixning/jonglering. Känslan för klubban och bollen övas upp. Bollekar. Visa även övningar på träningen som passar för träningen hemma eller fri åkning och då gärna på de moment som tränas på klubbträningen. Ge spelaren tips om vad han/hon kan träna extra på.

**Individanpassad träning:** Under ordinarie träningar samt på extraträningarna.

**Frivillig extra träning:** Uppmuntra och skapa förutsättningar för spelare att träna lite extra innan/efter ordinarie träningstid, då detta är möjligt.

**Spelsätt:** 7-manna: 1mv, 6 utespelare, rekommendation är 2 avbytare, spela med 2 försvarare, 2 mittfältare och 2 anfallare. Turas om att vara utespelare och avbytare i lika tidsintervaller. Turas även om att starta matchen över en hel säsong.

**Antal spelare:** Så många som möjligt.

**Antal matcher/spelare:** Spelas i sammandragsform.

**Tävlingar:** 7-manna poolspel i regi av respektive region. Cuper är Ready Cupen samt frivilliga cuper.

**Laguttagning:** Två eller fler jämna lag om deltagande i samma cup samt i sammandrag.

**Matchförberedelse:** Samlingen planeras så att spelarna kan vara förberedda, omklädda och klara vid matchplanen i god tid före match. Spelarna kan komma omklädda men prova allt oftare gemensam omklädning. Gör klart vilka som spelar forwards respektive backar och mittfält. Uppmuntra spelarna att pröva de moment de tränat på speciellt det de tränar på för tillfället.

**Spel på olika positioner:** Spela överallt, även målvakt (men inget tvång att stå i mål).

**Avbytare:** Om möjligt, ha få avbytare, alla uttagna spelare spelar minst halva matchen.

**Match:** Spela matcher mot jämnt motstånd, kämpa för att vinna, pröva och öva sin kunskap.

**Träning:** Komma till träning och på träning vilja bli bättre – inställningen kan påverka laguttagningen.

**Närvaro:** Under ca 50% - diskussion m föräldrar och spelare. Under ca 75% - antal matcher i proportion.

**Sjuka/skadade:** Sjuka tränar aldrig. Skadade spelare kan träna sådan träning som ej förvärrar skada.

**Uppflyttningar:** Tillhöra egen åldersgrupp.

**Resor:** Lokalt i Oslo.

**Utvecklingssamtal:** Försök att föra en dialog med samtliga spelare och deras föräldrar en – två gånger per säsong om intresset, hur de upplever verksamheten och om hur träningsupplägget är tänkt. Ge gärna lite tips till rolig hemmaträning.

**Ledighetsperioder:** Lämplig period vid skollov. Ge tips på bra hemmaträning med klubba och boll.

**Ledare:** Tränarane, oppman och ekonomiansvarig ska finnas i varje lag.

**Föräldrar:** Försök att få fram en föräldragrupp som kan hjälpa till, s.k. Föräldraresurs. 1-2 årliga informationsträffar med föräldrar, samt ev. möjlighet till utbildning för föräldrar.

**Spelarresurs:** Spelarråd, periodvis så att alla får möjlighet att delta under året, städa i omklädningsrum. Växlande lagkaptener, ex. hälsa på motståndare och domare, hålla i hurrandet och avtackningar efter matchen. (Inga inkilningar, inga kids uppgifter och liknande).

**Readyskola allmänt:** Enkla spelregler, vårda språket, rent spel, sköta material mm. Repetera tidigare års Readyskola.

**Skola:** Alla sköta sin respektive skola.

**Ledarutbildning:** Internutbildning, samt gärna Norska Bandyförbundets Barne- og ungdomstrenerkurs.

**Vid nya spelare:** Ha minst en namnlek (se FRIENDS), eller annan övning där den nya på enkelt sätt kommer in i gruppen.

**Rekrytering ledare:** Ofta föräldrar i början men gärna icke-föräldrar också om möjligt.Internt respektive externt (vid behov utannonsering efter tränare).

**Uppföljning om spelare lämnar oss:** Uppmuntra till att de hittar en annan förening/idrott.

**Statistik – rapport:** Tränings- och matchstatistik förs.