

Ski og Ballklubben Skiold

Sportsplan bandy

Rev 02
17-03-2017



VISJON:

«Fremst på aktiviteter for alle som vil»

VIRKSOMHETSIDÈ:

«Tilrettelagte aktiviteter for alle som vil – med spesielt fokus på barn og ungdom»

HOVEDMÅL:

«Alle i Skiold skal få mulighet til å utfolde og utvikle seg, både sportslig og sosialt»

VERDIER:

«Inkluderende – Respekt – Glede - Nyskapende»

Ski og Ballklubben Skiold

INNHALDSFORTEGNELSE

- SIDE 3: Forord
- SIDE 4: Ledelse av trening – Skap et godt treningsmiljø - Anbefalt trenerkompetanse
- SIDE 5: Differensiering - Hospitering
- SIDE 6: Fair Play - Foreldre og trenervettregler – Av og Til
- SIDE 7: Bandy i Skiold

Ski og Ballklubben Skiold

FORORD

Kjære Skiold-medspiller! Du har nå funnet veien til Skiolds sportsplan bandy.

Sportsplan – hensikt og mål.

Skiold har en overordnet målsetting om å tilby et godt bandymiljø med gode sportslige og sosiale aktiviteter for barn i vårt nærmiljø. Sportsplanen vil i den forbindelse være et viktig virkemiddel for å oppnå denne målsettingen. Hensikten med selve sportsplanen er å lage en samlet plan for bandyaktiviteten i Skiold.

Alle våre trenere/ledere skal være kjent med innholdet i planen.

Skiold har alltid hatt en sentral plass som idrettsklubb i Drammen. Fotball og Bandy har vært og er fortsatt hovedidrettene i klubben.

Skiold har et sterkt ønske om at flere jenter deltar i fotball og bandy. Dette skal fortrinnsvis gjøres med rene jentelag.

Det skal telle positivt å drive med flere idretter – dvs at man ikke skal «tape» spilletid i for eksempel fotball, dersom man også trener og spiller bandy vinterstid.

Vi oppfordrer også alle våre spillere og medlemmer til egentrening. Egentrening med kølle og ball er alfa og omega og alle trenerne har en viktig jobb med å motivere spillerne sine til det.

Skiold ønsker å være en foregangsklubb innenfor Fair Play. Se side 4 og klubbens hjemmesider for mer info.

Skiold ønsker å rekruttere flest mulige klubbdommere, primært i forbindelse med klubbens bandycup. Som et tilbud videre, kan man ta rekruttdommerkurs i kretsens regi.

Trenerutvikling og rekruttering av trenere følges opp av klubbens trenerkoordinator/sportslig leder

Det vil holdes trenerforum-/møter for trenere/ledere.

- Inndeling av lag – avtales før hver sesong med sportslig leder.
- Turneringsbestemmelser: Lag kan melde seg på til 3 cuper per sesong i tillegg til Skiolds egen cup på Marienlyst.

Keeperrollen: Alle som vil og ønsker skal få sjansen til å stå i mål. Det er viktig at trenere/ledere oppmuntrer til dette.

Alle trenger flere keepere. I bandyen roteres det på å være utespiller og keeper.

Skiold ønsker at sportsplanen er et godt verktøy for trenere, ledere og foreldre i klubben.

Ski og Ballklubben Skiold

LEDELSE AV TRENING - SKAPE ET GODT TRENINGSMILJØ

GODE TRENINGSMILJØER SKAPES GJENNOM:

Trygghet – forsøk å bruke navnene på alle spillerne i en positiv sammenheng i løpet av hver økt – si ifra når de gjør noe bra.

Engasjement – vær delaktig som trener – vær tydelig på hva dere trener på, og forsterk dette på en positiv måte.

Mestringsglede – forsøk at spillerne har det moro på hver økt – noe variasjon på hver økt, og organiser øvelsene slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler.

Involvering – la spillerne få være med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene. Det er nyttig å ha spillere som kan si fra om det er noe laget/spillergruppa vil endre på.

Tydelighet – som trener bestemmer du – alt kan ikke diskuteres på feltet.

Klare rammer – start og avslutt trening på en tydelig måte.

Møt forberedt – det tar ikke nødvendigvis mye tid, men resultatet blir mye bedre.

EN GOD ØKT INNEHOLDER FLERE AV DISSE ELEMENTENE

God motivering – man yter mer når man blir sett

Høy aktivitet – ingen køer, mye involvering fra hver enkelt spiller

Konkrete oppgaver – hva trener vi på nå

God organisering av øvelsene gir god flyt i spillet – riktig avgrenset område, riktig antall spillere – dette hever det sportslige nivået på treningen

Variasjon – er motiverende i seg selv – kan også være skadeforebyggende i ressurstreeningen

Samarbeid i små evt. større grupper – skaper dynamikk i gruppa

Motivasjon til egentrening – avgjørende for sportslig utvikling og framgang

Fokus på hver enkelt spiller – alle må ses. Bevisst brukt av navn og positive tilbakemeldinger

EN TRENINGSØKT MÅ RAMMES INN

I starten av treningen – samle gruppa – ønsk velkommen, korte beskjeder om dagens trening, andre beskjeder kan vente. Signaliser gjerne at du har gledet deg til trening – det smitter

Ved slutten av treningen – samle gruppa igjen – oppsummer treningen og gi beskjeder – trekk gjerne frem enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode – ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang.

ANBEFALT TRENERKOMPETANSE I SKIOLD

- En trener pr. lag med minimum trenerkurs bandy

For mer info angående kurs og trenerlisens ta kontakt med sportslig leder.

Ski og Ballklubben Skiold

DIFFERENSIERING

I Skiold ønsker vi at spillerne skal;

- Ha et godt miljø
- Være trygge
- Bli sett
- Ha mulighet til å utfolde og utvikle seg, både sportslig og sosialt
- Oppleve mestring på trening og i kamper

Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på bandybanen, og de vil sannsynligvis fortsette med å spille bandy.

Differensiering og hospitering gir individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene samarbeider om dette til beste for spillerne på begge lag.

Differensiering

Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi deler inn treningsgruppene og tilpasse treningene til den enkelte. For eksempel at alle på samme laget driver med samme øvelse, eks pasning.

Differensiering handler ikke først og fremst å dele gruppene inn i «de gode» og de «mindre gode», men etter hvor de har best utviklings potensiale. Under gjennomføring av øvelser stilles det krav til alle, men høyere krav (fokus) til «de gode» og litt lavere krav (fokus) til de som er «mindre gode», slik at alle har noe å forbedre og alle føler mestring. Viktig at gruppene ikke er fastlåste, men fleksible. Bandyferdighet er sammensatt, og spillere har ulike styrker og svakheter. Noen er hurtige, noen taklingssterke, andre kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for alle typer!

Selv om man differensierer noe på trening er det viktig at alle spillerne får følelsen av at de er EN samlet treningsgruppe/lag.

Når man går inn i spillsituasjon er det jevnbyrdige lag. Start i det små, og differensier i deler av økta.

Når kan man starte med differensiering: 8 år.

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdig motstand fremmer både mestring og ferdighetsutvikling. Ved å spille mot noen som er mye bedre, opplever man lite mestring. Det samme gjelder de som er mye bedre, de får mestringsfølelse, men lite læring og utvikling. Trenere må tilpasse treningene for å imøtekomme jevnbyrdighet i deløvelser og spill-situasjoner. Det fremmer individuell utvikling. Alle bør få trene mot å nå sitt potensiale.

Hospitering

Vi vil legge til rette for hospitering for de barna som ønsker dette. Det kan gi en positiv effekt til de spillerne dette gjelder, som får erfaring med å trene med spillere som er eldre, sterkere og kanskje bedre. De barna med størst innsats, holdninger, interesse og ferdighet passer til å hospitere. Hovedtrener på hvert lag har hovedansvar for å godkjenne hvem og hvor mange spillere som er aktuelle for hospitering. Hovedtrener på hvert lag skal holde tett dialog og oppdatere hverandre i forhold til barnets utvikling under hospitering.

En måneds hospitering bør være minimum for at spilleren skal bli trygg og få mulighet til å tilpasse seg nivået. Det er viktig at trenere tar imot, introduserer, følger litt ekstra godt med hospitantene, spesielt på første trening.

Det bør tas hensyn til spillerens primærlag. Så langt det går bør/skal ikke primærlaget til hospiterende spiller være skadelidende av hospiteringen.

I bandy vil vi kunne oppleve at enkelte årskull er små og trenger hjelp fra yngre spillere til å gjennomføre trening/kamp. Det skal da være en dialog med hovedtrener som skal godkjenne hvilke spillere som er aktuelle for å spille kamper for eldre lag. De barna med størst innsats, holdninger, interesse og ferdighet vil være de som passer best til å spille med eldre spillere. Det er til slutt barnets avgjørelse om de ønsker å være med å spille.

Ski og Ballklubben Skiold

FAIR PLAY

Skiold og dens medlemmer skal forbindes med Fair Play både på og utenfor banen. For å få til dette må vi være bevisste på at spillere, trenere, ledere, foreldre og andre medlemmer representerer Skiold hele tiden, i alle sammenhenger. Fair-Play arbeidet i Skiold skal handle om bevisstgjøring for egen og andres roller slik at man lettere kan forstå og respektere andres handlinger og valg. Det handler om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, dommere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren, eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat. Vi ønsker å sette fokus på oss selv, og hva VI eller JEG kan gjøre for å bli bedre.

HUSK:

- **Dommere skal ikke kritiseres**
- **Trenere og ledere skal slå ned på dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper**
- **Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet**
- **Fair play er NEI til rasisme og mobbing**
- **Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet**
- **Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen**
- **Unngå stygt spill og filming**
- **Husk at du som trener og leder er et forbilde**

FORELDRE OG TRENERVETREGLER

FORELDREVETREGLER:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres bandyens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillere i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i bandyfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig.
7. Husk: Det er ditt barn som spiller bandy. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller.

TRENERVETT:

Som bandytrener er jeg et forbilde for spillerne mine, da er det viktig å vise trenervett:

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
3. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstander-laget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for bandyen og klubben min.

Av og Til i Skiold

Skiold er medlem i «AV-OG-TIL», noe som gjør at klubben er en såkalt «Se og bli Sett» klubb. Dette forplikter klubben til å sette fokus på barnas/trenernes/foreldrenes holdninger til alkohol. Temaet tas opp i trenerforum, foreldremøter etc.

Ski og Ballklubben Skiold

BANDY I SKIOLD

Målet med bandyen er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysetet. Fra 7-12 år er det viktigste at man skaper et miljø med lek og moro i en god tone. Det er viktig at gruppa blir kjent med hverandre og trives med bandyen. Allerede ved 7 års alderen starter de med å spille bandykamper.

ORGANISERING & SPORTSLIG

- Jevnbyrdige lag
- Anbefalt 10-12 spillere til kamp
- Lik spilletid og rotering på plasser for alle
- Spillere i samme aldersgruppe trener sammen
- Kan differensiere på trening – ikke låste grupper
- Alle skal bli sett
- Unngå kø
- Øvelser alle forstår og mestrer
- Skape et miljø med lek og moro
- 1 aktivitet i uka + kamp
- Oppfordre til egentrening/øving

Det bør være et mål om at lagspillet og samspeillet skal dyrkes. Samtidig er det viktig at spillerne får utfolde seg og utvikle individualistiske ferdigheter som god kølle og ballkontroll og dribbleferdigheter. Tren mye spill på avgrensede områder med og uten mål, for å gjøre spillerne bevisste på med- og motspillere, hvor det er rom for å spille ball og ta vare på ballen. Spill i små grupper 3 mot 3 og 4 mot 4. Dette er også en alder der det er gunstig å påvirke holdninger, og viktig å skape lyst til å drive idrett. Det kan gjerne oppfordres til løkkebandy.

Bandy 13 år og eldre spilles i vår samarbeidsklubb Drammen bandy