



Bandy

11'er teori

Lagoppstilling Alternativ 1

V-Half

V-Sentral - Midt

V-Back

V-Midtbane

Senterhalf

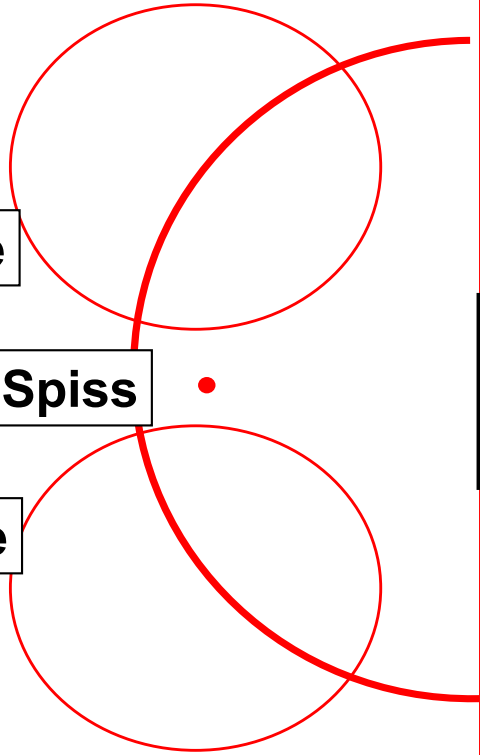
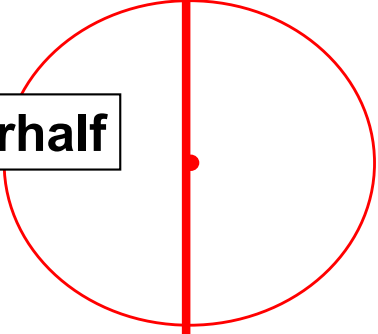
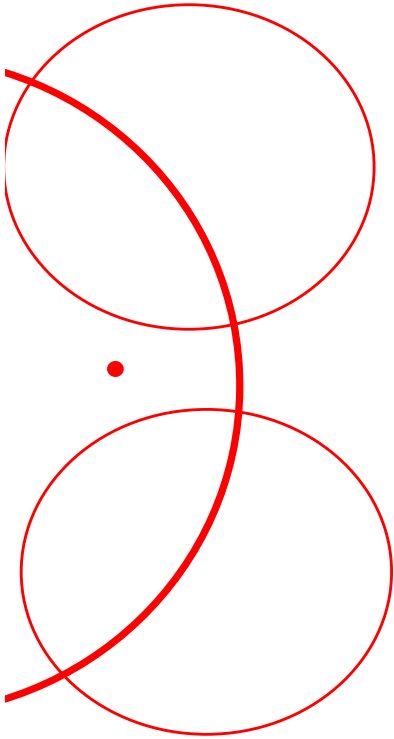
Spiss

H-Back

H-Midtbane

H-Sentral - Midt

H-Half



Hvordan skal vi spille?

Offensiv (SN har ballen/angrep):

- Kontring (SN bryter og motstander har kun forsvarsspillere mellom ball og eget mål)
 - raskeste vei mot mål.
 - Er det flere i angrep spill ut forsvaret, pasninger skal fremover(evt. Slipp).
 - Bruk farten, minst mulig dribling, gå evt. rundt Forsvaret. Enkeltspillere kan ufordres.
 - Avslutt kontant (alene med keeper. Drill keeper med ballen helt inn i mål.)
- Organisert spill (Motsatt av kontring, spill som bygges opp fra egen sone).
 - Bevegelse (buer=fart), timing, plassering, pasninger og avslutninger
 - Dersom vi blir presset ut til sidene, spill ballen tilbake til forsvaret, slik at vi kan bygge opp nytt angrep
 - Forsvaret tar ut god dybde så det er enkelt å spille ballen tilbake, men skal stå høyere på banen når SN kommer høyere opp i angrep.
 - Unngå stort strekk mellom forsvar og angrep
 - Prøv å flytte motstanders forsvar til en side, med rask overgang til andre side (pasning/slipp) så åpner det seg muligheter.
 - Bruk trekk vi øver på. Kun defensiv midtbane som henter ball fra keeper/Forsvar.

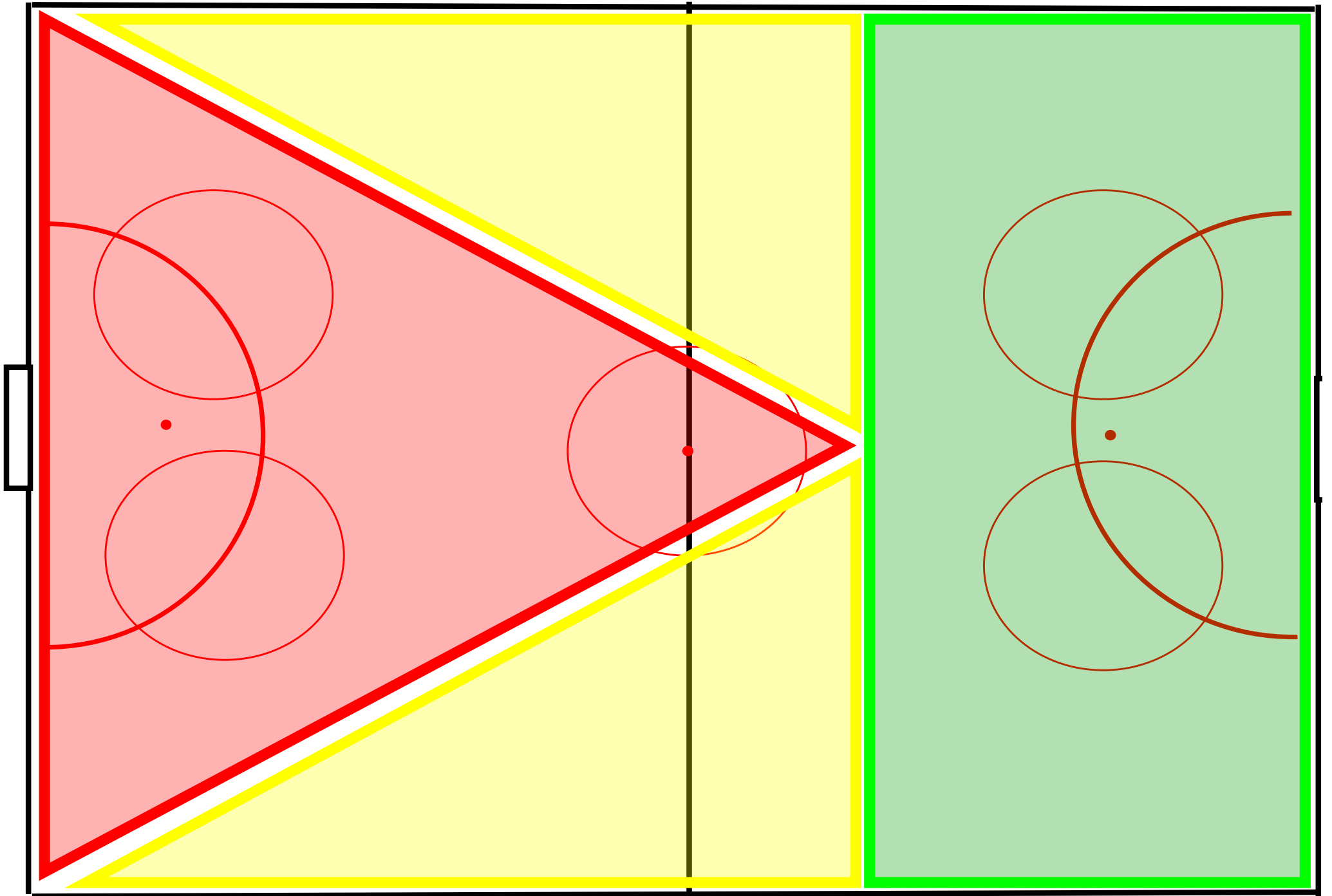
Defensiv (motstander har ballen):

- Kontring mot: (SN bryter og motstander har kun forsvarsspillere mellom ball og eget mål)
 - Forsvaret holder seg tett sammen, rygger noe og bryter ved mulighet.
 - Dersom få SN spillere igjen i Forsvar, gå i kroppen mp motstander. OK å lage frislag (ikke utvisning).
- Organisert spill (Motsatt av kontring, spill som bygges opp fra egen sone).
 - Alle er forsvarsspillere
 - Styring starter med spiss og deretter følger offensiv og defensiv midtbane. Dvs. gå med, bruk krppen, vær tøff.
 - Forsvaret står høyt, kan sette motstanders spisser i offside. Men skal rygge samtidig som styring pågår. Bryter før 16-meteren

Keeper: Dekk alltid mest av nærmeste hjørne ved skudd.

Sett igang spillet rask: kast spiss/midtbane, half, legg igjen til spiller som kommer og henter.

Ball langs isen.



Forklaring av figur:

Offensiv:

- I det røde og gule feltet streves etter sikkerhet om ballen, særlig i rød.
- I det grønne feltet er det fritt fram for improvisasjon.
- Spissen(e) skal befinne seg i grønt felt.

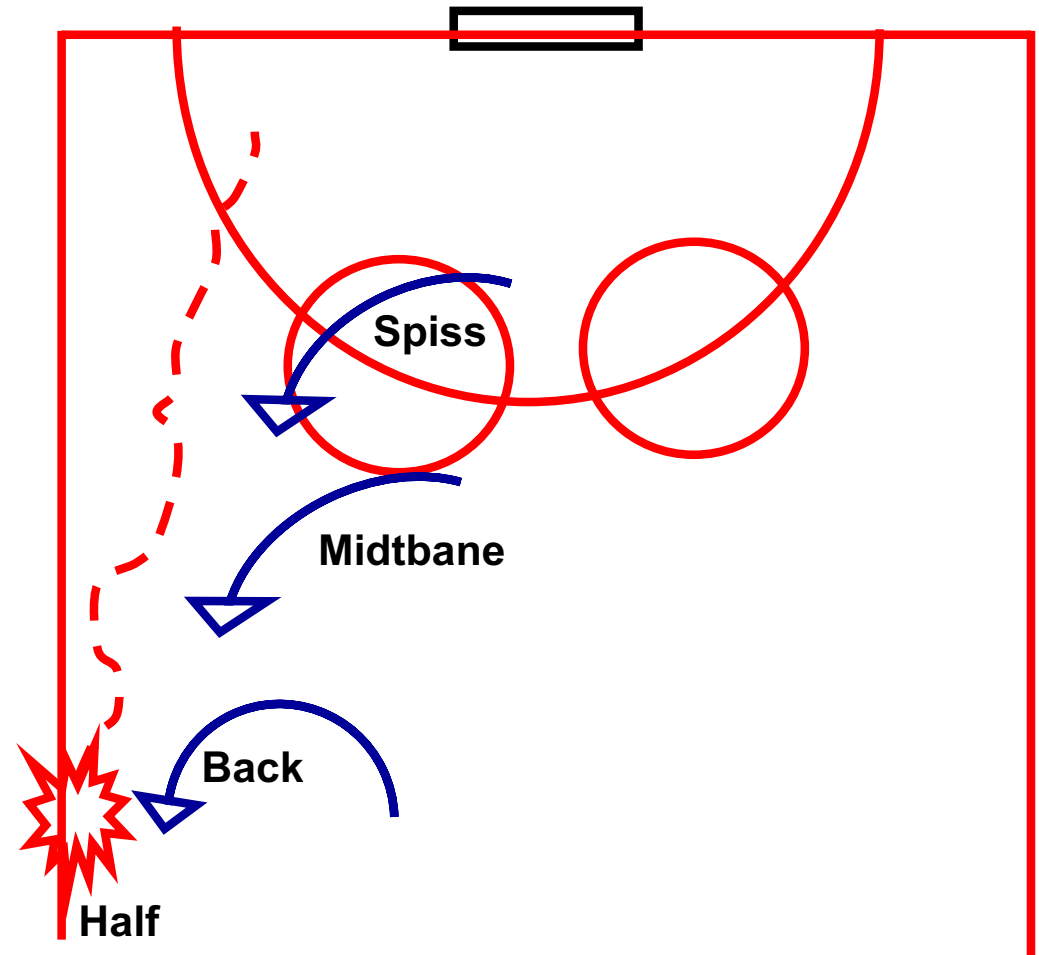
Defensiv:

- I det grønne feltet er det ok at motstanderen holder i ballen. Der trenger vi ikke bryte, men ta gjerne muligheten.
- Strev for å styre motstanderen ut i det gule feltet, altså utenfor det røde feltet. Vær i veien og la motstanderen kjenne at dere er der (vær tøffere)
- I rød sone skal motstander følges av minst 1 medløper(midtbanespiller) pluss ryggende sikring. Takles senest ved 16 meteren.

Taktikk - Eksempel

➤ Forsvar - Styring

- Når motstanderen har ballen er alle 11 forsvarsspillere
- Styre, gå med – ikke møte!! La de kjennen at du er der, bruk kroppen.

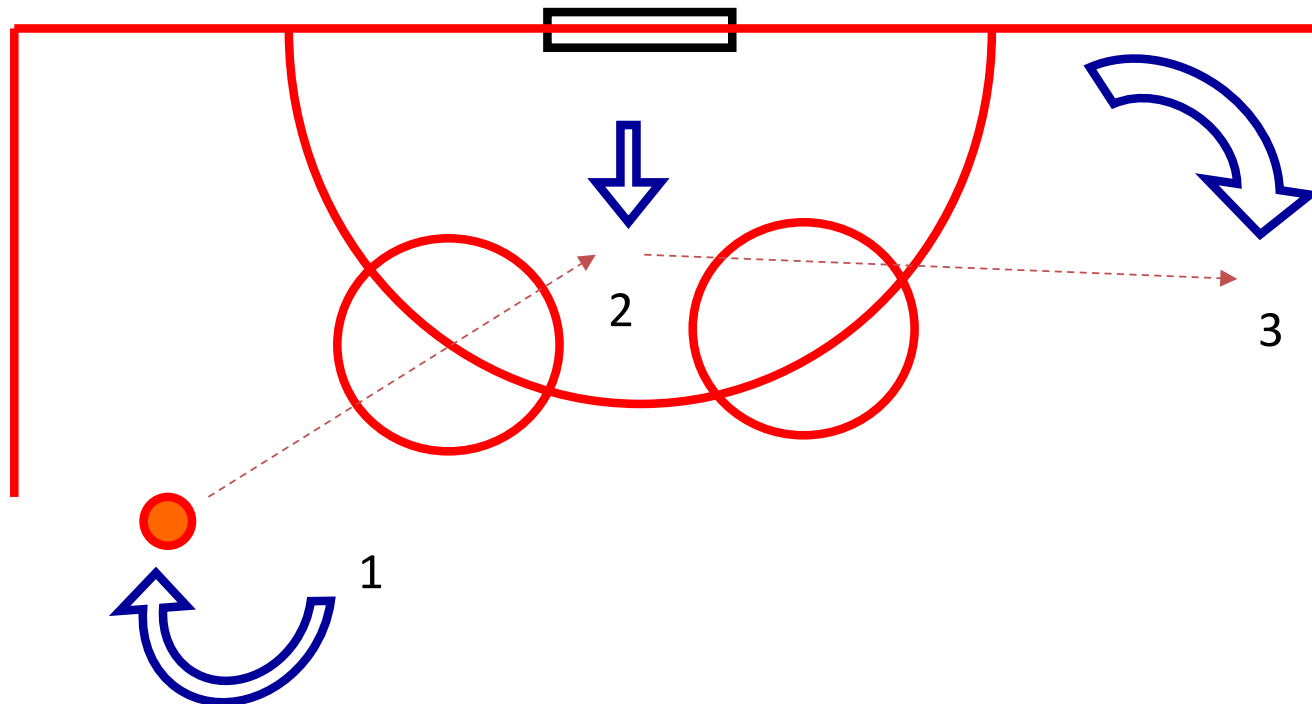


Senter half

Taktikk - Hvordan spiller vi bandy

➤ Angrep – nytt forsøk !

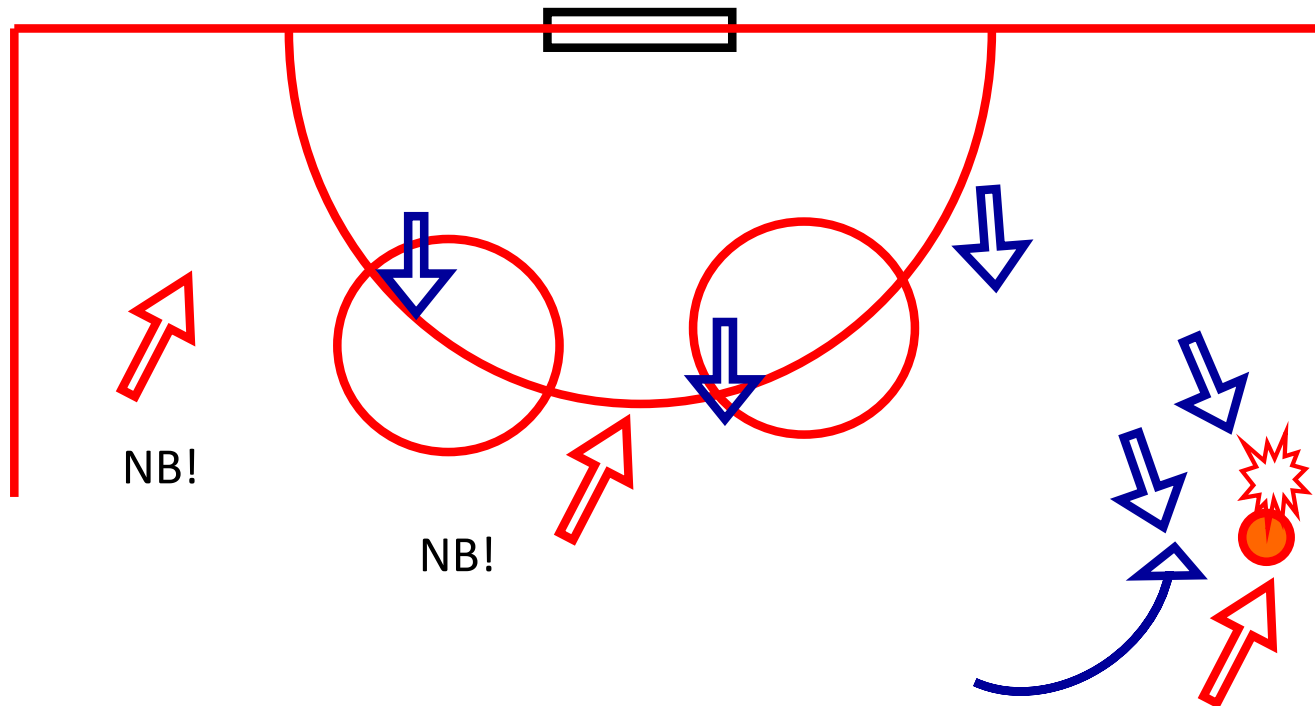
- Blir det for trangt, snu og vri spillet.
- Forsvar tar ut dybde slik at man har god tid ved tilbakespill
- Motsatt half/back starter nede og prøver nytt angrep på den andre siden



Taktikk - Hvordan spiller vi bandy ?

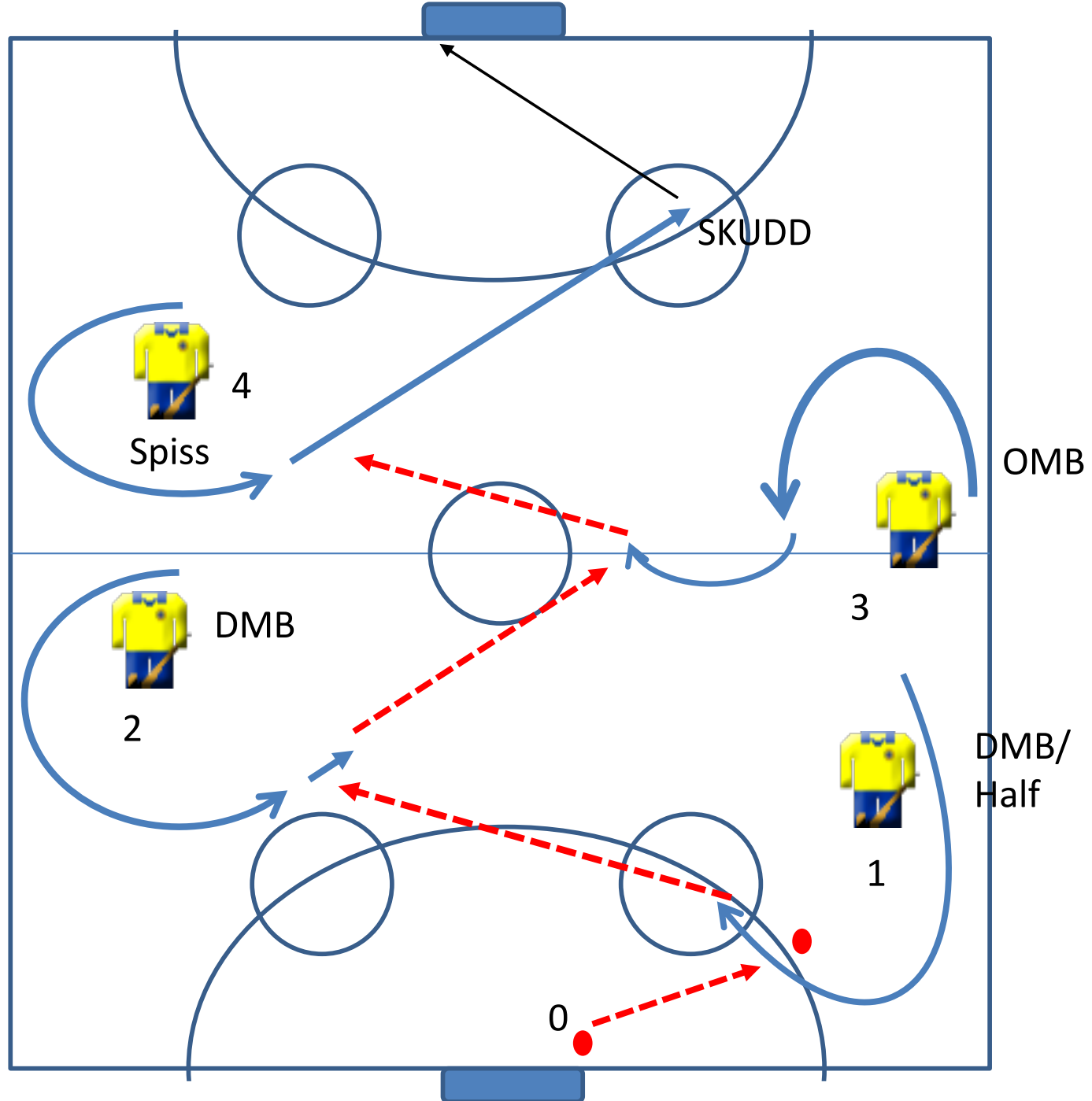
➤ Forsvar - posisjoner

- Når de andre angriper på siden må forsvaret tilpasse formasjonen
- Halfen på motsatt side må holde øye med evt. spiss bak seg.



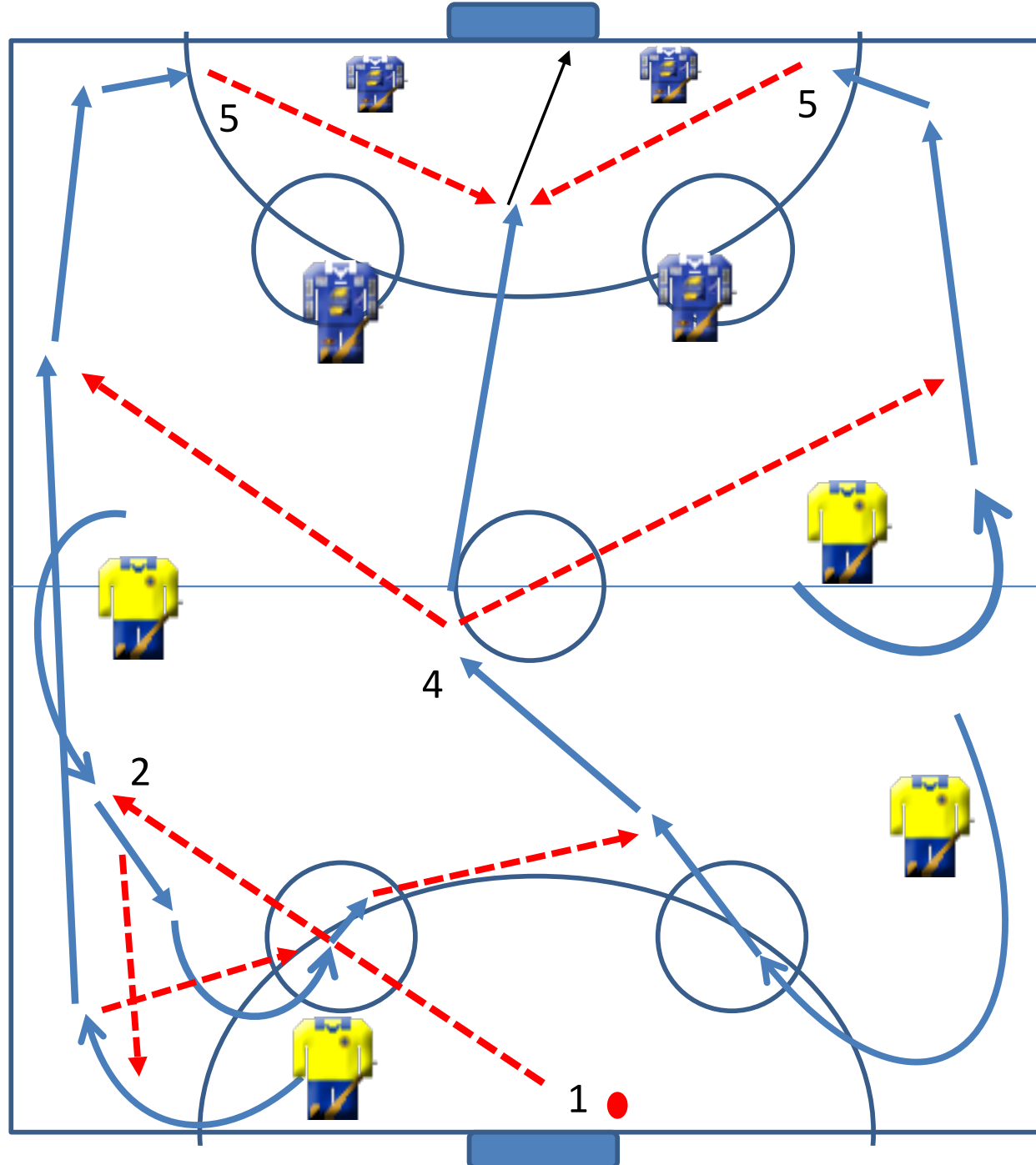
Øvelse1: Bevegelse, Timing, Pasning, Avslutning

"Holgerson"



Øvelse 2: Bevegelse, Timing, Pasning, Avslutning

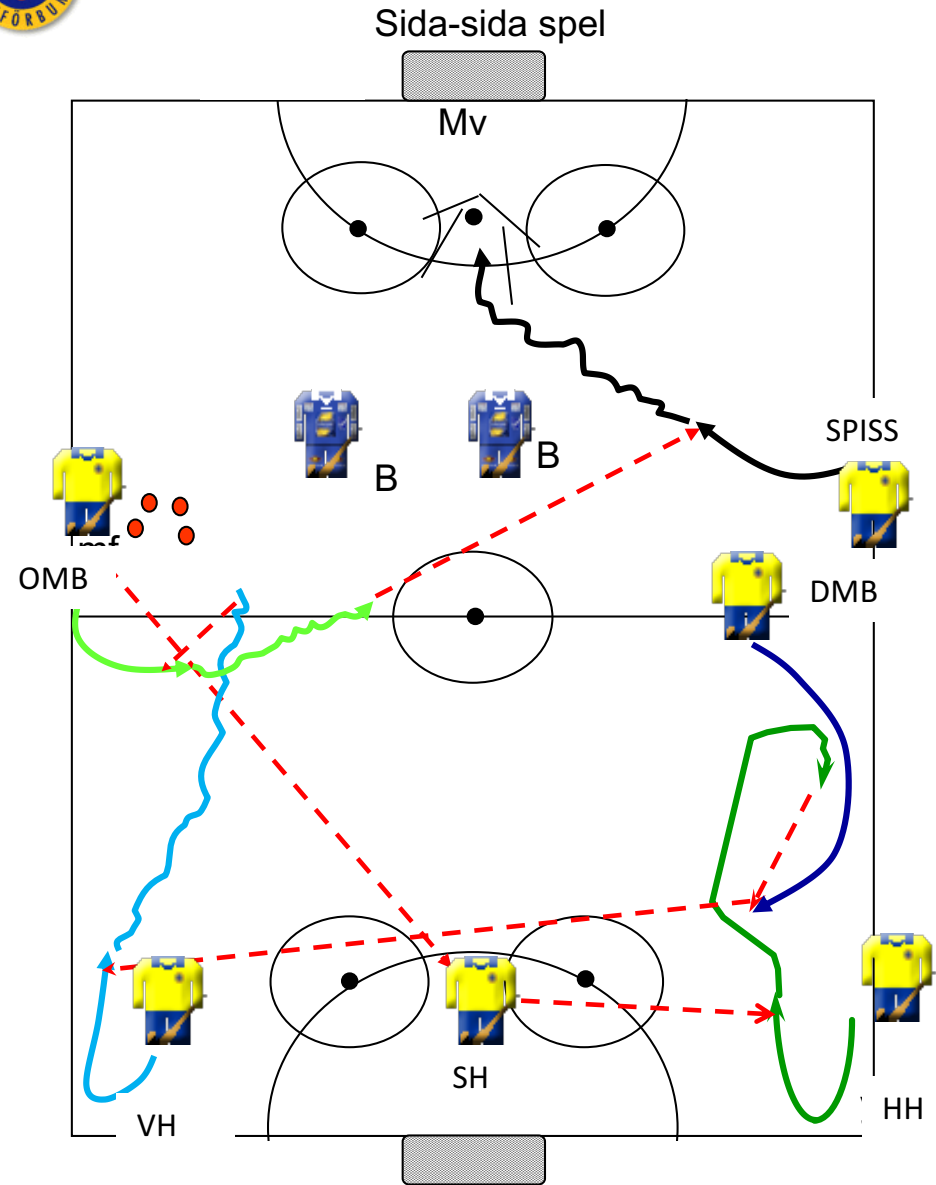
"Holgerson"





Side-til-side spill start fra mostanders bane

Sida sida spel: PDF med
text [stor PDF](#) [viewer](#)

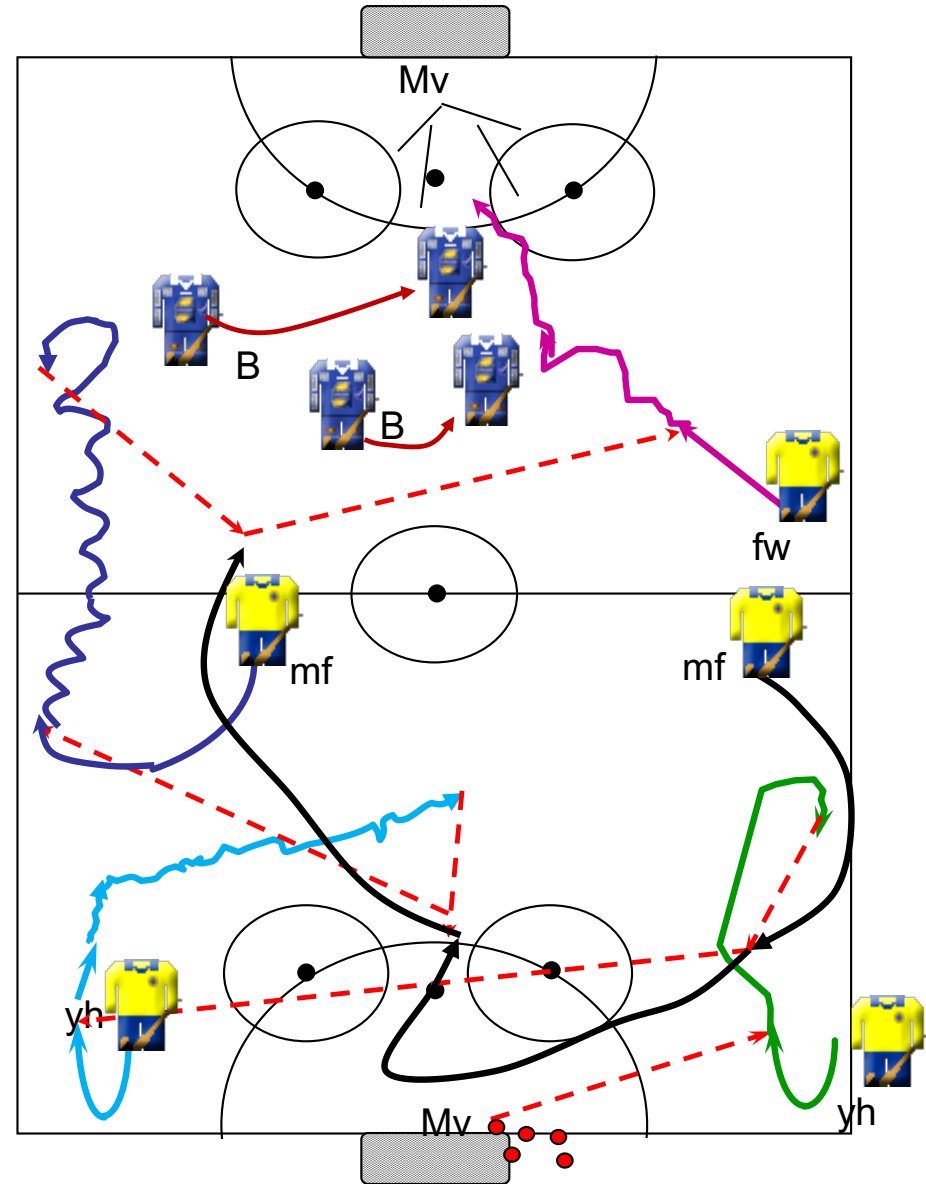




Angrep med tilbakevendinger

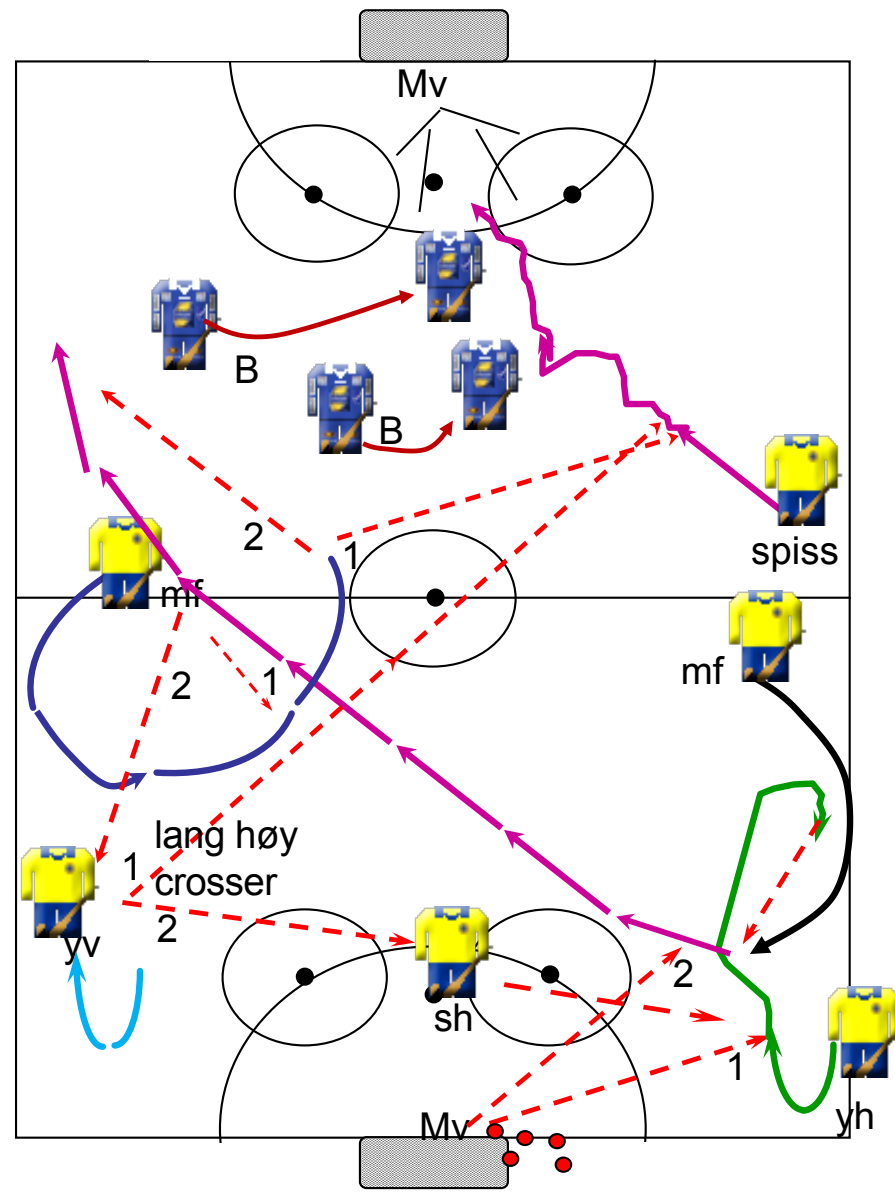
Dragare med urvändning: PDF med
text [stor PDF](#) [viewer](#)

Dragare med urvändning



Angrep med alternativer

Angrep med sidespill og gjenlegging

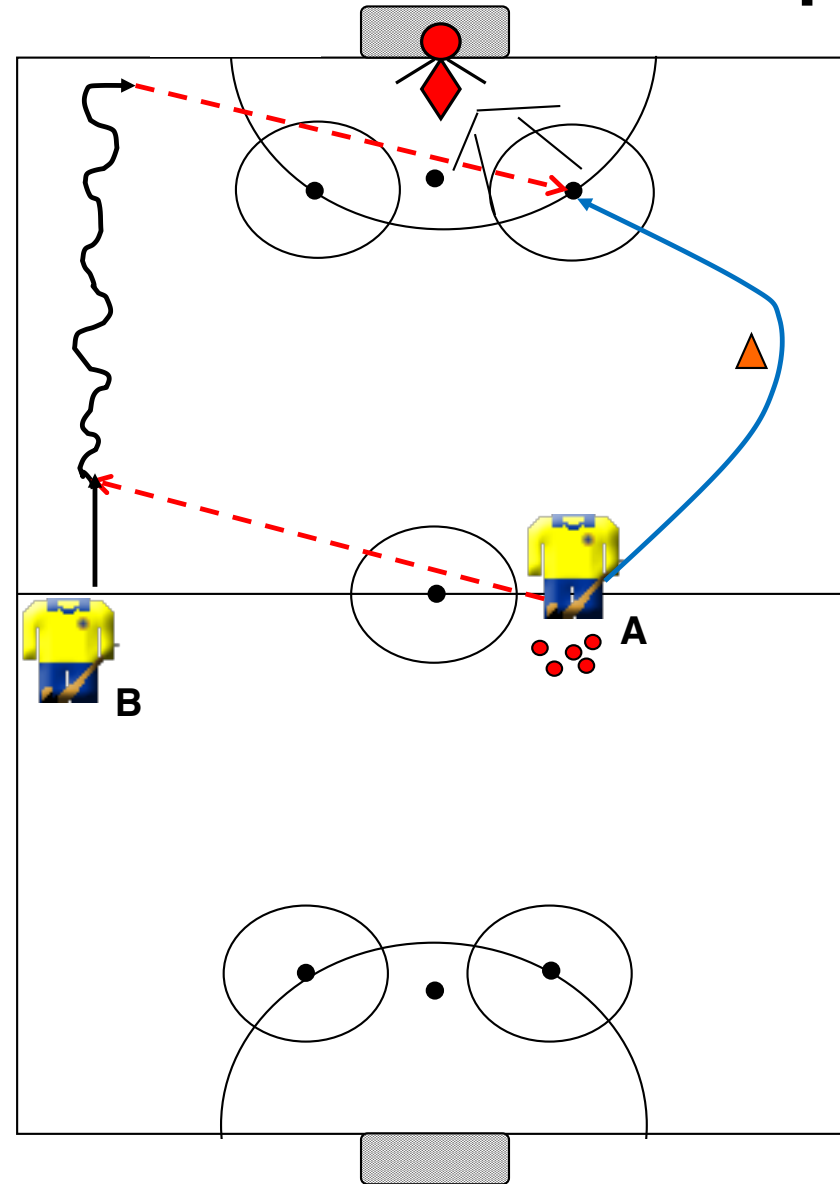


Angrep med innspill



U-11 -> Anfall -> Inspel

Inspel från hörnflagga: [PDF med text](#),
[Stor PDF](#), [Viewer](#)



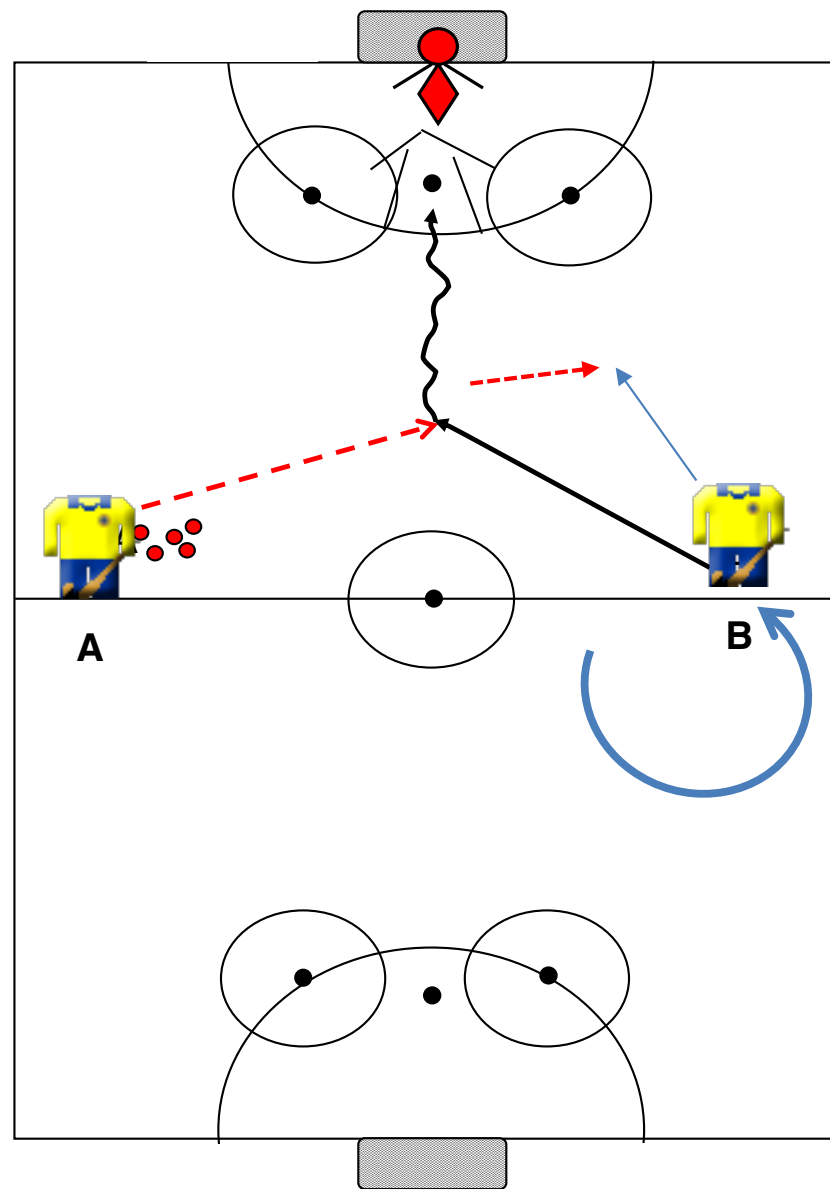
Angrep med flipp pass



U-09 -> Anfall -> Avslut Flipp pass

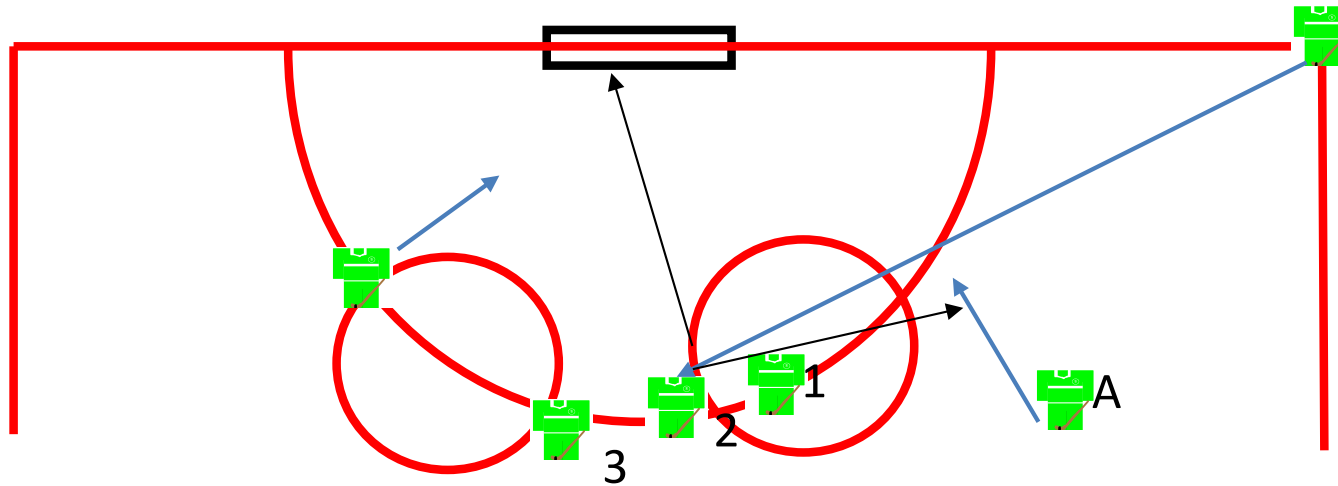
Avslut Flipp pass: [PDF med text](#), [Stor PDF](#),
[viewer](#)

Still gjerne et lite mål i veien melleom A og B.

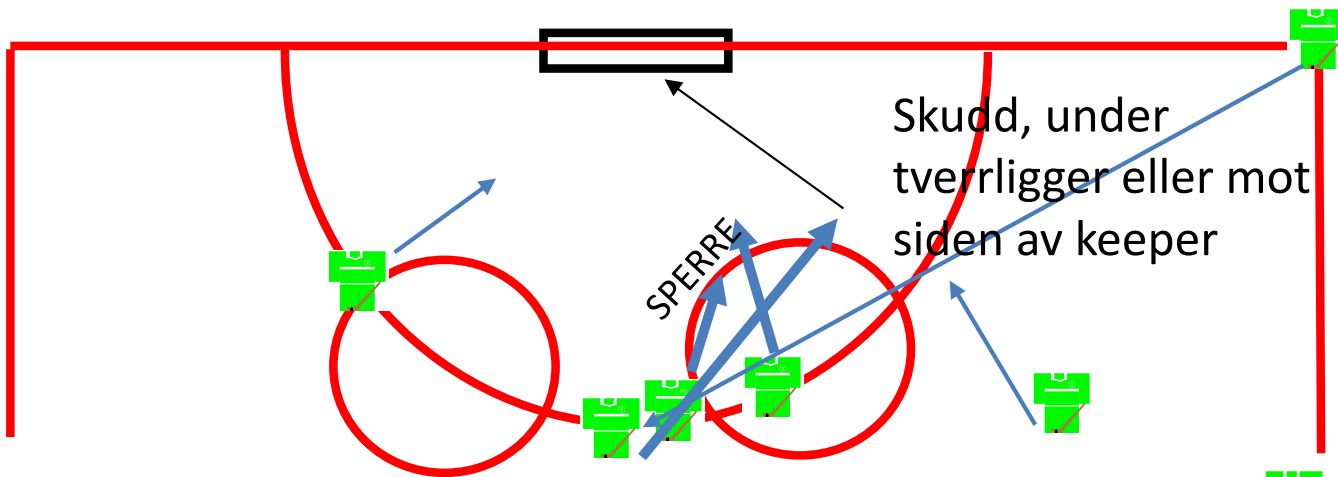


Corner for varianter

(stå utenfor ringen før corner tæs)

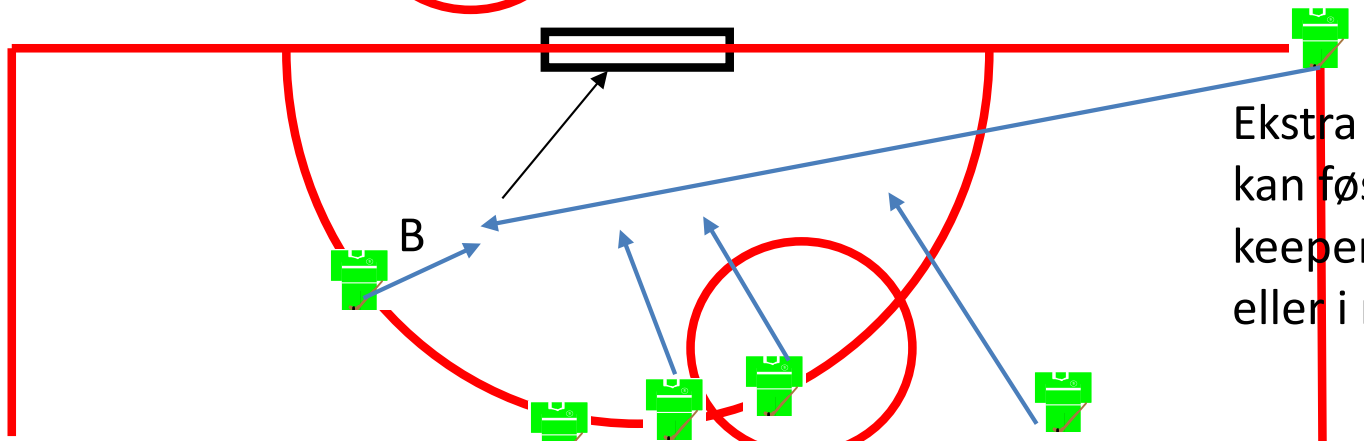


Normal eller med "snapp" fra A eller pasning til A. Bytt på hvilken skytter som skyter.



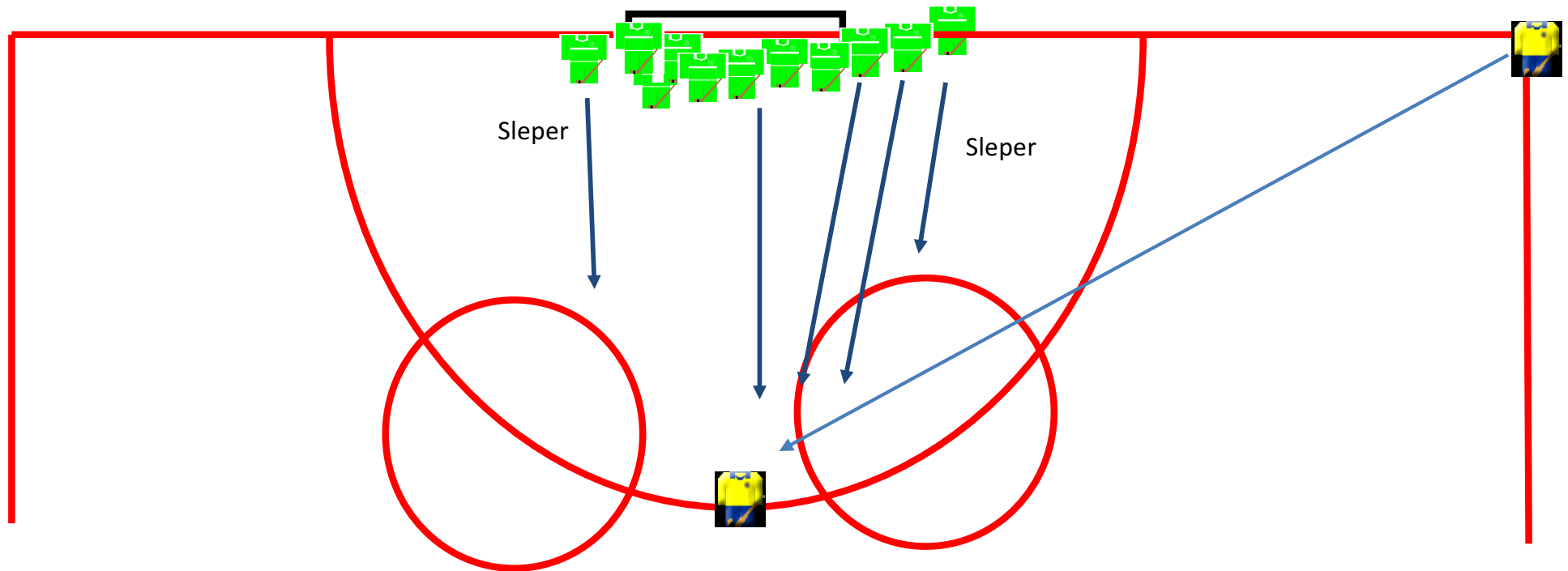
Skudd, under tverrligger eller mot siden av keeper

SPERRE



Ekstra hard pasning. B kan føse ballen mellom keeper og mur i mål eller i nettaket.

Corner i mot



Oppstilling:

I Mål: 3 nærmest ballen, keeper, 2 på andre siden.

Løpere: 1 fra mål, 2 nærmest ballen. (spiss og offensiv midtbane).

PS: Fort ut for da treffer skudd i knebeskyttere eller skøyte. Kom sammen.

Sleper: 1 fra hver side. Lengst bort skal raskt ut til ca straffemerke. Ikke dekk keeper. (Defensiv midtbane)

Spilltekniske momenter

- Stikkord: Bevegelse, pasninger, timing, avslutning.
- Når motstanderen har ballen er alle forsvarere
- Raskt i posisjon, offensivt og defensivt
- Gå buer, bruk fart
- Hold posisjonen din, selv om du ikke liker den
- Offensivt: Spiller som kommer mot ballfører alene skal utfordres i fart. Blir det for tett, vend om
- Vend gjerne ut mot vantet hjemover og skjerm ballen. Vending inn i midten med dårlig skjerming kan gi farlig brudd
- Presis med pasningene. Ballen er din beste venn
- Spill ballen mens det ennå er plass
- Skikkelige avslutninger med kraft. Ikke noe dill-dall
- Benytt hele isflaten offensivt, det er mye plass
- Snakk med hverandre under spillet=hjelp hverandre og deg selv
- Alltid i bevegelse, med eller uten ball

Sosiale momenter

- Vær konsentrert om hva som skal gjøres.
- Oppfør deg mot en lagkamerat som han vil bli behandlet
- Respekter ulikheter i gruppen, så vel sosial bakgrunn som personlighet og bandyferdigheter
- Vær nøye med tider. Kom heller for tidlig enn for sent
- Ros er best, konstruktiv kritikk og oppfordring til ro kan være greit, kjefting for feil er forbudt

Offside

- Hva innebærer det?
 - En spiller som befinner seg nærmere motstanderens mål enn den nest bakerste motspilleren (inkludert målvakten) når en pasning spilles mot ham, er i offside. Regelen tilsvare den regelen som benyttes i [fotball](#).
- Keeper kan hjelpe, rop beskjed
- Centerhalf, bakerste mann hovedansvar.
- Forsvar må ut når andre laget angriper, slik at motstanders spisser kan settes i offside.