

BARMARKSTRENING 2016



VEIEN TIL UTVIKLING ER AVHENGIG AV DEG!

Barmarkstrening for en bandyspiller

Dette heftet beskriver forslag til øvelser som du kan utføre på egen hånd i barmarksperioden, men også øvelser som kan utføres sammen med laget. I hvert kapittel finnes ulike typer øvelser, som du enkelt kan velge fra for å sette sammen ditt eget treningsprogram. Avhengig av ditt ambisjonsnivå, kan du sette sammen et personlig treningsprogram, med øvelser som passer for deg.

Dersom laget trener 2-4 økter sammen i uka, er det fornuftig å legge inn en kondisjonsøkt, en hurtighetsøkt og en/to økt med styrketrening i uka. I etterfølgende uke kan du gjennomføre en kondisjonstrening, en økt med hoppserier og en/to økt med styrketrening. Har du mindre tid en dag, så juster omfanget av øvelsene. Det er bedre at du trener noe enn ingenting.

Vær nøye med å lese gjennom og forstå beskrivelsen til hver øvelse, slik at du forsikrer deg om at øvelsen utføres korrekt. I tillegg bør du spørre din nærmeste trener eller en voksen dersom du er usikker på noe.

Kapitlene er inndelt slik:

1. Oppvarming
2. Kondisjonstrening
3. Hurtighetstrening
4. Ulike hoppserier
5. Stabiliserings- og kjernemuskulatur
6. Styrketrening
7. Uttøying
8. Kølleteknikk

PS: I tillegg til de fysiske øvelsene som finnes i heftet, kan man også øve på kølleteknikk og skudd i løpet av våren og sommeren. Du kan forbedre din kølleteknikk og trene på finter ved å dribble med (inne-)bandykølle på asfalt eller innendørs; lek med ballen så mye du kan. Du kan øve på skudd ved å skyte med køllen på en sponplate stilt opp mot en vegg, direkte på en vegg eller mot et nett – om og om igjen, gjerne med bandyhansker på (men spør først foreldrene dine om det er OK å bruke den veggen du har valgt deg ut).

Hvorfor barmark?

Vi vet at barn og ungdom har stort utbytte av allsidig fysisk aktivitet. De har svært gode forutsetninger for å utvikle motoriske ferdigheter og teknikk. I tillegg til skøytegang og skøyteteknikk stiller bandy også store krav til fysiske egenskaper som styrke, utholdenhet, hurtighet og mange andre egenskaper. Disse må vi tilegne oss gjennom mye og god barmarkstrening. Derfor legger vi gjennom sommersesongen opp til barmarkstrening nettopp med det mål å videreutvikle grunnleggende motoriske og fysiske ferdigheter på en måte som er rettet mot bandyspillere og som samtidig er allsidig. Treningen skal være utfordrende, motiverende og med et høyt aktivitetsnivå.

1. Oppvarming

Oppvarming hjelper kroppen å forberede seg for trening og redusere risikoen for skader. Det man vil oppnå er å øke sirkulasjonen i kroppen på gradvis. Man skal ikke på noen måte presse kroppen under oppvarming. Under oppvarming kan du ofte oppdage om du har noen skade eller vondt, slik at ytterligere skade forhindres. Du kan gjerne benytte ekstra klær for å øke kroppstemperaturen raskere. Dette gjør i sin tur musklene mer smidige. Oppvarmingen kan være en kombinasjon av øvelser der du benytter de deler av kroppen som du vil bruke mest under selve treningen. Her er et par eksempler på hvordan en oppvarming kan se ut

Oppvarming forslag 1:

(benytt en strekning på ca 20 meter):

1. Jogg 10 vende (eller 5 min)
2. Høye kneløft 20 meter
3. Spark i baken 20 meter
4. Gå på hælen 10 meter
5. Gå på tærne 10 meter
6. Sidehopp 4 x 10 meter
7. Hoftesirkler
8. Sideløft
9. Jogg 4 vender
10. Ett benschopp
11. Overstegsfinter
12. Indianerhopp
13. Froskehopp 20 meter
14. Opp å nikke, ned og plukke bær 20 meter
15. Løp og boks framover

Oppvarming forslag 2:

Jogg eller sykle ca 10-15 minutt. Begynn i et rolig tempo og øk suksessivt. Du kan også avslutte med noen sprinter, for å vekke kroppens nervesystem.

2. Kondisjonsstrening

Når du trener kondisjon forbedres kroppens utholdenhet og evne til å tolerere melkesyre. Kondisjonstrening er også bra for hjertet, humøret og for å oppnå resultat på annen trening.

Til kortere arbeidstid, desto høyre prosent av din kapasitet må benyttes i øvelsen. Det er vanskelig å skrive ut en maks prosentsats, men gå ut ifra at du på hver treningsøkt ska bli skikkelig sliten. For å utvikle seg kreves det at du etter hvert forsøker å øke strekningene du bruker i øvelsene.

Treningsforslag	13-16år	17-19år	Senior
A. Mellomdistanse	30-40 min 1 serie	1 ½ serie	2 serie
B. Lange intervall	12 min arbeid/3min hvile 2-3	3-5	4-7
C. Langt intervall	6 min arbeid/1.5 min hvile 3-5	5-7	7-10
D. Kort intervall	70 sek arbeid/20 sek hvile 6-10	8-12	12-20
E. Kort intervall	15 sek arbete/15 sek hvile 20-30	30-40	2 serier
F. Sykkel	60 minutter 1 serie	1 serie	1-2 serie
G. Rollerblades	Dist/Intervall 30-90 min 1 serie	1 serie	1 serie
H. Terrenngløping	30-40 minutter 1 serie	1 serie	2 serie

Kondisjonstrening innendørs

- Intervall trening – Løp 80% på langsiden, gå på kortsiden, still opp med kjepler. 3 x 5min.
- «Idioten» – Start på kortsiden, løp 1/3 og tilbake, løp 2/3 og tilbake, løp 3/3 og tilbake - hvile. 6 repetisjoner.
- Fra langside til langside, 20 x 3 løp .

3. Hurtighetstrening

Retningslinjen i Hauger er å kjøre en skikkelig oppvarming før man går i gang med øvelsene. (dette gjelder også de treninger som ikke inneholder hurtighetsøvelser). Etter oppvarmingen kommer hurtighetsøvelsene, og når du er ferdig med den går du i gang med bandytreningen som vanlig. Det er viktig å ha i tankene at hurtighetstrening skal utføres i uthvilt tilstand, hvilket betyr at det kreves lengre hvile mellom hver repetisjon.

En bra regel å hvile 45 sekunder for hver 10. meter du løper (dersom du kjører akselerasjoner eller maks fart).

Kjører du akselerasjonstrening på en 20 meters strekning, så bør du minst hvile 1,5 minutt før neste repetisjon. Dette for at kroppen og framfor alt nervesystemet skal rekke å hente seg inn. Hurtighet handler mye om reaksjon og hvilken evne nervene og hjernen din har til å sende signaler till resten av kroppen din. For at du skal kunne forbedre disse evnene, kreves det at kroppen er frisk, og at det sentrale nervesystemet rekker å hente seg inn mellom hver repetisjon på trening! Ja, dette er litt komplisert, men hovedpoenget er å få nødvendig hvile mellom hver repetisjon. Blir det for tett mellom repetisjonene, så blir øvelsen kondisjonstrening istedenfor hurtighetstrening, og det vil vi unngå om du ønsker å bli hurtig!

Økt 1: Atletisk posisjon - 3 serier x 8 repetisjoner (ca 75 min)

- Strekning ca: 10-15 meter
- Hvile 1-2 minutter mellom hver repetisjon (MINST - du må gjerne hvile lenger dersom du har behov)

- Gjennomfør ca 10-15 min rolig jogging mellom hver serie

Instruksjon økt 1:

- Om du har mulighet, få noen til å gi et signal ved enten å klappe i hendene eller rope, og du reagerer så fort du hører signalet!
- Stå med en skulderbreddes avstand mellom bena og ta deg så raskt du kan frem til 15 meters markeringen på signal!
- Tenk ikke på om du tar "et steg bakover" (jeg kaller det for et **justeringssteg** i stedet for et steg bakover). Forskning har vist at et justeringssteg er mer effektivt/raskere enn om du forsøker ta det første steget framover i alle situasjoner!
- Din oppgave er å komme deg til markeringen raskest mulig, uansett hvordan det ser ut!

Økt 2: Utfallsstegsposisjon - 3 serier x 8 repetisjoner (4 på hver side) (ca 75 min)

- Strekning ca: 10-15 meter
- Hvile **1-2 minutter** mellom hver repetisjon (**MINST - du må gjerne hvile lenger dersom du har behov**)
- Gjennomfør 10-15 min rolig jogging mellom hver serie.

Instruksjon Serie 1:

- Sitt med rett rygg
- På signal, ta deg 45grader fremover og spenn ifra med ditt fremste ben samt med ditt bakre ben.

Instruksjon Serie 2: Start liggende på mage

- Løft deg eksplosivt opp med armene og press deretter fram bena for å få fart framover.
- **Du må forsøke å skyte kroppen lener fremover** i stedet for å bare ta deg rett opp i stående posisjon og deretter løpe fremover!

Instruksjon serie 3: Flygende start

- Start å jogg, etter 15 meter skjer maksimal løping i 15 meter .

Økt 3 – Retningsforandringer 2 øvelser x 8 repetisjoner (ca 75 min)

- Hvile 1-2 minutt mellom hver repetisjon (**MINST - du må gjerne hvile lenger dersom du har behov**)
- Ta 10-15 min rolig jogging mellom hver øvelse.

1. Overstegsløping - 8 øvelser (4 øvelser/side) – 35-40 meters strekning

Instruksjon A:

- Sett opp en markering (kjegle) ved start, en ved 15 meter og deretter en ved mållinjen (ca på 35-40 meter).
- Start med å gradvis øke farten de første 15 meterne. Farten skal være så høy som mulig etter 15 meter, deretter skal absolutt maks fart holdes de resterende 20 meterne

Instruksjon B:

- Lek at du er forsvarer og motstanderen spiller en ball over deg ut mot den ene kanten. Du vil då samtidig som du har kontroll på ballen dekke så stor flater som mulig - så raskt som mulig!
- Overstegsløping gjøres ved at du helt enkelt vrir overkroppen til ene siden (t.ex. mittplan) samtidig som du lar beina og hoftene løpe i en annen retning (ut mot sidlinjen, egen banehalvdel).
- sørg for å få inn teknikken først, etter ett par ganger kan du forsøke å akselerere ett par meter også!

2. 1 mot 1 defensivt - rotasjon og deretter sprint 10-15 meter

Instruksjon:

- Stå i forsvarsposisjon, froskehopp nede posisjon. Snu deg deretter raskt rundt (180grader) og løp i maks fart i ca 10-15 meter.
- Sørg for å gjøre rotasjonsbevegelsen til begge sider, også din "svake" side.
- Gjenta 4 ganger per side (8 ganger totalt).
- Hvile 1 minutt mellom hver gang.

Økt 4 Mix hurtighet – styrke:

Sett sammen din egen økt ut i fra tilgjengelig materiell og tid og om du trener alene eller sammen med en venn. Tenk på att hvilken skal være minst 45 sek, samt att du kan kjøre mange repetisjoner.

- Løp i trapper – (ca 10 trappetrinn): Løp rett opp, hinke opp på ett ben, hoppe opp trappen med siden, hopp 2 trinn opp, 1 trinn ned, 2 trinn opp osv. Avslutt gjerne med en konkurranse dersom dere er flere sammen.
- "Jag hverandre 30 m rykk": Dra en strek, en av dere stiller seg 10 m bak streken og den andre 10 meter foran streken. Personen bak skal forsøke å nå igjen sin motstanderen før han/hun når mållinjen 30 meter lenger frem. Fremste personen får ikke starte å løpe før den bakerste personen passerer streken. Varier mellom å jage og bli jaget. Gjenta 6 ganger.
- Raske føtter mellom kuller som ligger på bakken ca 10 m + 10 m x 4. Ha så kort avstand som mulig mellom bandykullerna (man kan også bruke rockering) Løp så raskt som mulig.!
- "Slalom i skogen": – Finn en liten helning med stor terreng variasjon. Løp 6-10 løp med varighet på 20 sek hver. Tør å utfordre i terrenget!
- Situps med medisinfotball kast: Start liggende på rygg med ballen bak hodet. Gjør en situp og avslutt bevegelsen med ett kast mot en treningsmakker som står 5 -10 m unna. med til utgangsstilling samtidig som makkeren ruller ballen tilbake. Vær eksplosiv i kastet! Gjennomfør mellom 5 - 30 kast x 3 serier. Varier ballens vekt men vær nøye med å utføre kastet eksplosivt!
- Stående rotasjonskast mot kompis: Start bevegelsen med medisinfotball vid siden av hoften. Foreta et eksplosivt kast mot din makker som fanger ballen mykt og gjør samme bevegelse tilbake. Rotere overkroppen ordentlig når du setter fart på ballen. Stå i dyp grunnposisjon. Varier avstanden. Gjennomfør 3 serier á 20 kast.

4. Ulike hoppserier

For en bandyspiller er det veldig viktig å være sterk i bena. Derfor finnes det en hel del hoppøvelser som er effektive å trene på i barkmarkssesongen. Noen hopp kan utføres på stedet, andre med bevegelse framover på en åpen plass. De kan med fordel kjøres på tid; 20sec/30sec/40sec eller i 2-5 serier med 6-20 repetisjoner, og av og til kan disse kjøres i 2-5 blokker avhengig av hvor mange øvelser som legges in i hver blokk. Det er viktig at spensthopp IKKE utføres etter de tyngre hoppene. Dette for å unngå trøtte muskler og sikre at spensthoppbevegelsene utføres med stabil kroppsholdning og kontroll.

Denne trening kan gjøres på følgende måte. Start med en joggetur som oppvarming. Når du er varm og ferdig med oppvarming, bestemmer du deg for hvor mange blokker du vil kjøre, så gjennomfører du 5-10 ulike typer hopp i hver blokk.

Eksempel på en blokk:

Hopp nr 1: 3 serier á 30sec (16 hopp (8 per ben))

Hopp nr 4: 3 serier á 30sec (10 hopp)

Hopp nr 6: 3 serier á 30sec (10 hopp)

Hopp nr 9: 3 serier á 30sec (12 hopp (6 per ben))

Hopp nr 13: 3 serier á 30sec (16 hopp (8 per ben))

Hopp nr 3: 3 serier á 30sec (12 hopp (6 per ben))

Hopp nr 7: 3 serier á 30sec (12 hopp (6 per ben))

Etter en blokk, jogg rolig i 10 minutter og kjør deretter en blokk til. Jogg deretter rolig i 10 minutter før uttøyning.

Nedenfor beskrives noen basishopp med forklaring:

1. Skøyteimitasjonshopp: Kan kjøres på samme sted eller i bevegelse fremover, forsøk å etterlikne hvordan man går på skøyter.
2. Skøyteimitasjonsbevegelse: Som nr 1, men uten hopp, bevegelsen skal trene opp teknikk og styrke.
3. Skøytehopp med mellomhopp: Som nr 1, men att for hvert skøytehopp legges inn et lite mellomhopp i bevegelsesretningen fremover, for å øke balansen og eksplosiviteten.
4. Jamføtleshopp framover: Kalles ofte froskehopp.
5. Opphopp: Kan kjøres i full fart, men også der spilleren venter en halv sekund i skøytestilling (90 grader mellom lår og legg ben) og deretter eksplosivt hopper på nytt.
6. Jamføtleshopp med høye kne: Her gjelder det å få knea så høyt opp som mulig.
7. Ettbensophopp: Samme som nr 6, men med ett ben. Husk å gjøre øvelsen med begge ben).

8. Sidesplitt: Gå ned i 90 grader sittende stilling, i fra denne stillingen jobber spilleren ut med begge føtter inn og ut samtidig bevegelse.
9. Utfall: Kan kjøres på samme sted eller i bevegelse framover, strekk ut det ene benet så langt som mulig og ta deretter neste ben.
10. Vekselhopp: Likner utfallssteget, men spilleren starter med ett ben fram og ett ben bak, fra denne posisjonen skifter spilleren benet som er bak till fram og vice versa i en bevegelse.
11. Spenshopp: Som trestegshopperen, men med fler steg. Start jamføttes.
12. 5 opphopp med rykk: Som nr 5, men etter det femte hoppet kjøres et eksplosivt rykk på 10-15 meter.
13. Snedgång: Utføres i bevegelse framover. Stå rett frem, før høyre ben ”over” venstre ben, før deretter venstre ben fremover over høyre ben.
14. Sidehopp: Utføres i bevegelse fremover, i lav posisjon, stå med siden mot målet, hopp så langt med det bakre benet så langt som mulig, gjenta nesta serie med motsatt ben. (Skjønner ikke beskrivelse)
15. ”Hoppe paradisi”: Hopp på et ben, to ben, ett ben, to ben, ett ben etc. Kan kjøres i ulike kombinasjoner.

5. Stabiliserings- og kjernemuskulatur

Å være sterk i musklene rundt buken er svært viktig for en bandyspiller. Tilpass repetisjoner, serier og vekter etter alder og din fysiske styrke. Nedenfor følger et forslag på øvelser som trener magen eksentrisk, konsentrisk og statisk. Velg ut ca 4 øvelser som avslutning på hver treningsøkt.

Forslag 1

- Planken: Bruk støtte på underarm + tær: Rak rygg med blikket mot bakken. Tid: 20 sek -1,5 min x 3.
- Statisk buk støtte på underarm + tær: Anvend bare høyre underarm og venstre fot. Blikket mot bakken. Bytt fot og underarm etter tilpasset tid. Tid 20 sek – 1,5 min x 4.
- Statisk bukstøtte med ansiktet mot himmelen: Begge underarmer + helene skal ha bakkekontakt. Tenk på å holde kroppen i en rett linje, opp med hoften! Tid: 20 sek-1,5 min x 3.
- Statisk bukstøtte med kroppen sideveis: Kroppen skall ligne ett strek fra alle vinkler. Fram med hofta! Tid: 20 sek-1,5 min x 4.
- Sykle liggende på rygg: Utfør cyklebevegelser med bena. Hendene ved ørene, forsøk med albue mot knærne i samme rytmen som benbevegelesene. Varighet mellom 20 – 45 sek x 3 serier.
- Situps sittende på treningsball: Utfør bevegelsen med føttene mot en vegg. Tyngdepunktet skal plasseres litt bak ballens midtpunkt. Øk vanskelighetsgraden ytterligere ved å lukke øynene. 5 – 30 repetisjoner x 3 serier.
- ”Dytte overkropp” – sitt på makkerens kne – Tenk fjær, hold imot når eksplosiv bevegelse opp – 30 sek x 2 serier (tung øvelse)
- Som ovenfor – bevegelsen og belastningen skal skje sideveis – hold imot - 20 sek/sida x 2 serier(tung øvelse)
- Som ovenfor – rette korte situps – høyt tempo 20 sek x 2 serier (tung øvelse)
- Brutalbank med makker (Tung øvelse) – hopp rundt med bena rundt makkerens midje – maks repetisjoner x 2 serier
- Situps med medisinalkast: Start liggende på rygg med ballen bak hodet. Gjør situps og avslutt bevegelsen med et kast mot veggen. Tilpass avstanden til veggen slik at du fanger ballen på vei tilbake mot utgangsposisjonen. Vær eksplosiv i kastet, fang ballen kontrollert. Gjennomfør mellom 5 - 30 kast x 3 serier. Varier ballens vekt, men vær nøye med å utføre kastet eksplosivt!

- Situps med medisinalkast mot makker: Samme prinsipp som ovenfor men nå fanger makker ballen. Kastet tilbake varieres ved å kaste ballen til siden, høyt, lavt etc. Høyt tempo! Ca 20 kast x 3 serier.

Stående brystkast mot vegg: Start bevegelsen med medisinalballen i brysthøyde. Albuene skal vinkles oppover/til siden. Gjør et eksplosivt kast mot veggen eller makker, behold armene foran kroppen for å bremse ballens hastighet så effektivt som mulig. Ballbanen skal være rett, hvilket krever at du står nær veggen. Høyt tempo - kjør til du mister tempo! Kjør 3 serier.

6. Styrketrening

For deg som praktiserer styrketrening på en korrekt måte, kan positive effekter være økt muskelstyrke, bedre og sterkere ledd og allment bedre helse. Styrketrening er en fellesbetegnelse på all trening som leder til økt muskelmasse og styrke.

Det er viktig at styrketrening utføres på rett måte for å unngå/minimere risikoen for muskel- og leddskader som kan være vanskelig å kvitt. Derfor er det veldig viktig å først lære seg å utføre øvelsene riktig uten belastning eller med veldig lett belastning..

Kjør ALDRI styrketrening på samme muskelgrupper to dager på rad. Dersom du kjører styrketrening flere dager etter hverandre, så tren muskler som du IKKE belastet på foregående trening.

Om du er nybegynner kan det være en bra idé å lære seg de grunnleggende begrep, ettersom de anvendes på nesten alle artikler om styrketrening. Et av de vanligste begrepene man prater i styrketrening er *repetisjon* (rep). En repetisjon består av en fullstendig bevegelse på en øvelse. Den tyngste belastningen du klarer å løfte en gang kalles en RM. En gruppe av repetisjoner uten hvile bygger en serie, f.eks. 10 repetisjoner. Den tyngste belastningen du klarer å løfte 10 ganger i en serie kalles for en 10 RM. Hvor mange repetisjoner du skal gjøre i hver serie avgjøres av dine forutsetninger og ditt mål med treningen.

For å bygge muskler, er det like viktig å spise rett som å trene rett. Før trening bør man spise noe, selv om dette måltidet ikke behøver å være spesielt stort. Det er derimot viktig å spise et godt måltid som inneholder både karbohydrater og protein etter treningen. Karbohydratene fyller energibehovet mens proteinet bygger og reparerer musklene.

Økt 1 Nybegynnere – uerfarne (Ben + overkropp)

Begynn alltid med å gjennomføre en lett oppvarmingsserie (15-20 repetisjoner) i hver enkelt øvelse før du begynner. Ha som utgangspunkt i begynnelsen å kjøre 3 serier med 12-15 repetisjoner, på hver øvelse.

Frivending Primær: Strekkapparatet i beina, skuldermuskulatur, buk og ryggmuskulatur

Knebøy (m/stang) Primært: fremside lår. Sekundært: bakside lår, setemuskulatur

Ett-beins utfall m/vektskive Primært: fremside og bakside lår. Sekundært: setemusklene

***Markløft Primær:** Quadriceps, hamstring og hoftestrekkerne

Benkpress(m/stang) Primær: bryst. Sekundær: trehodete armstrekker (triceps)

Nedtrekk/Chins (bredt/foran) Primært: store brede ryggmuskelen. Sekundært: tohodete armbøyer (biceps)

Skulderpress Primær: deltamuskelen Sekundær: triceps

Sittende roing Primær: store brede ryggmuskel, kappemusklene (trapezius) Sekundær: tohodete armbøyer (biceps)

***Biceps-curl Primær:** tohodete armbøyer (biceps) Sekundær: m. brachioradialis

***Tricepspress Primær:** trehodete armstrekker (triceps)

Mage og ryggøvelser (gjern med rotasjon og belastning) Stabiliserings- og kjernemuskulatur

* = sekundærøvelse

7. Uttøyning

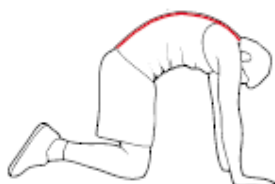
Målet med uttøyning er å øke bevegelsene i leddene. Kroppens bevegelighet begrenses av muskler, sener, leddband og leddkapsler. Muskelene begrenser leddenes bevegelige muskelspenningen, reguleres av sentrale nervesystemet. Muskelcellene sender beskjed om muskelens spenningstilstand til det sentrale nervesystemet. Herifra går impulsene tilbake som øker eller reduserer muskelspenningen. Med bevegelsestrening kan man oppnå at det sentrale nervesystemet aksepterer en større muskelspenning. Alle muskler i kroppen har en så kalt spolreflex. Dette er en ”sikring” for muskler og ledd. Den aktiveres ved plutselige rykk f.eks. drag i en arm. Denne reflexen gjør at muskelen ”fryser” og dermed forhindrer at den dras forbi sin maksimale elastisitet og brister. Denne reflexen kobles ut etter 20-30 sekunder. En uttøyning skal derfor ha en varighet på 20-30 sekunder. Skal man øke muskelens elastisitet må man holde muskelen i spenn ca 40-45 sek.

Se øvelser på neste side.

8. Kølleteknikk

Forbedre din kølleteknikk og trene på finter ved å drible med (inne-)bandykølle på asfalt eller innendørs; lek med ballen så mye du kan. Eksempel på øvelser:

- Håll ballen i luften lengst mulig, bruk gjerne begge sider av køllen.
- 2 eller flere: Flytte ballen rundt i gruppen uten at den faller på bakken.
- «Flytte ball»/drilling, prøv langt ut og kjappet mulig.
- Spille «tennis» med bandykøller over et nett.
- Gå sammen 2og2, den ene kaster ballen og den andre slår den tilbake (bruk et avstand som fungerer, hvis det går kan begge spillere slå med køllen).
- Spill Døball, med bandykøller.



Fokus på spill:

- Riktig side ball
- Posisjonspill
- Kompakte i midten
- Delaktige/Bevegelse
- Pass på ballen
- Passningsspill
- Tørre

Sosiale ledstjerner:

- Hyggelig mot alle
- Vis respekt
- Positiv instilling
- Være kompiser
- Inkluderende