

## Allmänna tips i Ditt fortsatta ledarskap:

### ► Instruktion

- NIVÅANPASSA TRÄNINGEN! Låt spelarna och laget träna efter sin mognads- och kunskapsnivå.
- Skapa aktivitet - UNDVIK KÖER!
- Korta muntliga instruktioner. Visa! Pröva! Instruera! Detta är nycklarna i Ditt ledarskap.
- Tänk på att all inläring sker stegvis och i sin egen takt. Ge barnen tid!
- Ungdomarna behöver lyckas. Anpassa övningarna till lagets kunnande.
- Använd sinnena vid all inläring (se - höra - känna) LEK! GLÄDJE!
- Ge feed-back/återkoppling.

### ► Tips att tänka på

- Som ledare, var ombytt vid all träning.
- Planera alla träningspass.
- Visa övningarna i omklädningsrummet innan träningen.
- Var flexibel under träningen.
- Bekräfta ungdomarna. Se och hör alla!
- Fokusera på färdigheter - inte på resultat.
- Passa tider!
- Lär ungdomarna att tänka självständigt.

### ► Laganda

- Skapa laganda genom att prioritera trivseln, sprid glädje, skapa trygghet, var ett föredöme som ledare, samarbeta och kommunicera med spelarna. Utarbeta gemensamma målsättningar.

### ► Pedagogik

- Skapa en positiv frågekultur i gruppen.
- Din viktigaste uppgift som ledare är att motivera ungdomarna vid träning/tävling.
- Det är inte *vad* Du säger, utan *hur* Du säger det, som avgör om budskapet går fram.
- Lär Dig hantera nervositet. Skapa handlingsberedskap och agera.
- Skapa trygghet och harmoni. Lyssna aktivt! Bry Dig om!
- Var lyhörd och flexibel i Ditt ledarskap.
- Det är bra att göra fel ibland. Då lär man sig hur man skall göra.

- Individuella samtal ger förtroende, kännedom och möjlighet att anpassa träningen.
- Arbete i ledarteam ger delat ansvar, utvecklad verksamhet, glädje, stimulans och gemenskap.
- Ditt mål bör vara att prata med varje spelare minst 20 sek varje gång Ni träffas.
- För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör - men först och främst förstå det hon förstår.
- En positiv inställning ger positiva upplevelser.
- Ta tillvara ungdomarnas fantasi, glädje, lust, spontanitet, målmedvetenhet, positivitet, vilja att lära och förmåga att aldrig ge upp.
- Bemöt spelarna för den de är och inte efter prestation.
- Bli medveten om de signaler som sprids i gruppen.
- En spelare som tror på sig själv blir ofta framgångsrik.
- Lär spelarna att prata med varandra.

***Din uppgift som ledare är att skapa förutsättningar för andra att lyckas.***

*Litt: Ishockey för ungdom, Fri-Idrott för ungdom.*

## Swedish Legends

### PELLE LINDBERGH

Målvakt i Hammarby IF och Philadelphia Flyers. Vann Vezina Trophy säsongen 1984-85 som NHL:s bäste målvakt. Vaktade Tre Kronors mål under vinter-OS i Lake Placid (silver). Efter OS började han spela för Philadelphia där han inledningsvis placerades i farmarlaget. Omkom i en våldsam bilolycka efter en krock med sin specialbeställda Porsche. Pelle anses fortfarande vara en av tidernas bästa målvakter.





## 10 budord för tränaren på is:

**1** Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras. Detta kan bedrivas on och off-ice under hela året (även under isperioden).

**2** Teknikträningen i dessa åldersgrupper är viktig. Skridskoåkning, skott, passningar, dribblingar ingår i Din träningsplanering.  
PÅBÖRJA - om möjligt - varje övning med SKOTT PÅ MÅL.

**3** I dessa åldersgrupper bör all snabbhetsträning prioriteras (grund, frekvens, aktion, acceleration och ishockeysnabbhet).

**4** Spelförståelseträningen (Basic) ingår som en naturlig del i Din träningsuppbyggnad.

**5** Låt barnen lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om barnen misslyckas. Det är viktigt med upplevelser under träning och match. Träffa kompisar! Upplevelser! Kamp! Spänning! Överträffa sig själv!

**6** Motivera, stimulera och nivågruppera barnen. Detta ger glädjefyllda träningar.

**7** I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Dela in banan i upp till 12 stationer.

**8** Var noggrann när Du planerar Din träning.

**9** Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och framförallt MÅNGA UPPREPNINGAR.

**10** Träning på fel saker i fel tid innebär troligen inlärnin av felaktig teknik. (Var sak har sin tid !)

*Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.*

*Prestationsinriktad träning skall planeras noggrant. Hela ungdomstiden är allsidig utveckling / allsidig träning. Specialisering mot en första idrott sker successivt.*

**Fyra grundläggande faktorer som påverkar Din träningsplanering:**

**• TEKNIK • TAKTIK • FYSIK • SOCIALA /MENTALA FAKTORER.**

**► Allsidighet.**

*Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.*

**► Kontinuitet i ungdomsåren.**

*Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden*

**► Före puberteten**

*är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.*





## 10 budord för tränaren utanför isen:

- 1 Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik och allsidig komplex träning). Styrketräningen med egen kropp som redskap och snabbhetsträning är också ett prioriterat område.
- 2 Spelförståelseträningen (basic) kan med fördel bedrivas utanför isen.
- 3 Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
- 4 I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna och utnyttja föräldrarna som bitr. ledare.
- 5 Ta hänsyn till gruppens och den enskilde spelarens kunskaps- och mognadsnivå.
- 6 Om barnen inte lyckas - sänk nivån. Barn som lyckas tycker att träningen är rolig och meningsfull. *Självkänslan förstärks!*
- 7 Skapa variation i träningsformerna. Utgångspunkten är allsidig utveckling, allmän rörelse och rolig verksamhet.
- 8 Utgå från de förutsättningar som finns betr. ledarteam, redskap, lokaler eller anläggningar.
- 9 Förbered Dina spelare för träningen på is genom att i möjligaste mån praktisera övningarna utanför isen.
- 10 Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inlärnig av felaktig teknik. **VAR SAK HAR SIN TID!** Optimala mottaglighetsåldern är A och O.

**Bra ungdomsträning** för denna åldersgrupp skall vara: *planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.*

### ➤ **Allsidighet.**

*Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.*

### ➤ **Kontinuitet** i ungdomsåren.

*Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden*

### ➤ **Före puberteten**

*är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.*





## Övningsexempel mental och social utveckling



Övningarna nedan exemplifierar hur du som ledare kan jobba med delar av den sociala och mentala utvecklingen. Nivån på övningarna är anpassad och de flesta kan användas från 7-årsåldern och uppåt. Givetvis bör du anpassa och använda övningarna utifrån gruppens/individernas utvecklingsnivå. Alla övningar passar inte alla grupper oavsett vilken åldersgrupp du leder. Det är alltid upp till dig som ledare att bedöma vad som skulle kunna fungera eller inte, det viktigaste är dock att du vågar prova att jobba med den mentala och sociala utvecklingen.

### • Kompisövning

**Syfte:** Att skapa en positiv stämning bland spelarna där alla är lika viktiga.

**Metod:** Alla spelarnas namn skrivs ned på lappar som läggs i en stor skål som ledaren går runt med. Alla spelare får ta varsin lapp ur skålen och om man råkar ta lappen med sitt eget namn på får man byta. Det namn som står på lappen blir ens hemliga kompis under en vecka. Under den veckan ska man vara extra snäll mot den personen utan att tala om det för honom/henne. Man får en hemlig kompis som man är lite extra snäll och hjälpsam mot. Efter veckans slut samlar ledaren gruppen och alla får försöka klura ut vem som varit ens egen hemliga kompis, alternativt avslöjar var och en vem som varit ens hemliga kompis.

### • Motivationsövning

**Syfte:** Att använda spelarnas fantasi för att lära och prestera.

**Metod:** Använd berättelser och liknelser för att göra övningar mer livfulla och lättare att förstå för spelarna. T.ex. kan du använda djurattribut för att förstärka en övning eller rörelse – ”smidigt som en katt vid sargen”, ”snabb som en gepard till pucken”, ”stark som en björn i närkampen”.

### • Fair play

**Syfte:** Använda leken och spelet för att lära spelarna att ta ansvar och vara justa mot varandra.

**Metod:** Det finns en mängd olika lekar som går att använda i detta syfte. Övningarna får anpassas till vilken kunskapsnivå spelarna befinner sig på. Några exempel på övningar kan vara att:

- ▶ Använda kullekar där samarbetet är i fokus.
- ▶ Låta spelarna själva döma sitt tvåmålsspel under din uppsikt.
- ▶ Använda spelregler som gör att alla deltar i spelet – t.ex. alla i femman ska ha rört pucken minst en gång innan man får göra mål.

- ▶ Diskutera med spelarna vad det innebär att vara en bra kompis och uppträda juste mot varandra både på och utanför rinken.
- ▶ Diskutera vad fair play innebär när man möter motståndare.

### • Regler och normer

**Syfte:** Att skapa trygghet och igenkännande för spelarna i laget.

**Metod:** Skapa rutiner inför varje träningspass. Allt från ”små” saker som att säga hej till alla som är där och tilltala dem vid namn innan träningen börjar, till att skapa mer specifika rutiner för ditt lag. Rutiner kan fungera som en ”av och på knapp”. Specifika rutiner kan vara allt från musik för avslappning till uppvärmningsrutiner som ska följa ett visst mönster eller ett träningsupplägg som följer ett visst mönster. Det viktiga med rutiner är att de ska vara igenkännande och därmed också ge spelarna en trygghet.

### • Modellinläring

**Syfte:** Att få spelarna att lära sig genom att härma duktiga ishockeyspelare.

**Metod:** Barn härmar vuxna i allmänhet och sina idoler i synnerhet och därför kan du som ledare t.ex. visa videoklipp på spelsekvenser där NHL stjärnor eller elitseriespelare gör finter eller andra önskvärda prestationer som du vill att dina spelare ska ta efter. Sedan låter du dina spelare öva på dessa under träningen. Alternativt kan du om möjligt få använda spelare från den egna klubbens A-lag, som själva kan komma ned på er träning för att visa färdigheter och sedan låta dina spelare öva på dessa och få hjälp av A-lagsspelaren under träningen

FORTS >





#### ► **Kombinationsmotorik**

- Gå/springa och jonglera.
- Gå/springa och jonglera. och gå balansgång. En eller flera bollar.
- Gå/springa och passa en alt. flera bollar. Begränsad yta-variera farten.
- Räkneboll, två lag inom en liten yta.
- Snabbstepp på stället och t ex bolljonglering.
- Zick-zack hopp på stället + passa boll.
- Skridskohopp + passa till varandra.
- Jonglera en innebandyboll med klubba (stillastående alt. förflyttning).
- Jonglera en golfboll med klubba och handskar.
- Stillastående 2-2. Kasta boll med "lång bollkontakt". Öva upp bollkänslan genom att blunda när Du jobbar med bollen. Undvik att se direkt på bollen. "Känn" bollen och öva upp Din "split-vision".

#### ► **Frekvens, aktionssnabbhet**

- Skipping mellan klubbor, rep m.m.
- Trippling.
- Hälkick.
- Snabbstepp (framåt-bakåt).
- Hopprep (ett alt. två ben).
- Zick-zack hopp så snabbt som möjligt.
- Olika former av spel.

#### ► **Reaktion/aktion**

- Starter på signal, klapp eller rörelse.
- Kasta bollar till varandra (vändning, hopp/snurrkullerbytta m.m).
- Lekar tex. Killerboll.
- Olika former av spel.
- "Skotträdd". Hoppa undan för bollar som kastas mot kroppen.
- "Slå hand". Stå med framsträckta händer två och två. Slå på kompisens hand utan att själv bli träffad.
- Rikningsförändringar/Konbana. Runda alla koner i valfri ordning. Med eller utan boll.

#### ► **Lekar**

- "Vem är rädd för vargen?" försöker ta fast på mitten.

- *Sista paret ut.* Två led. En som jagar och ropar
- *Sista paret ut,* försöker sedan fånga någon av dem som springer fram. Byter plats om man lyckas fånga.
- *Följ John.* Gruppen följer efter "John" och gör exakt som han gör. Byt så att alla får vara "John".
- *Jakt.* Två jagar en tredje, par jagar par på begränsat område.
- *Hitta tillbaka.* Starta på bestämd plats och spring fritt, på signal så fort som möjligt tillbaka till startplatsen
- *Trafikpolisen.* Alla står vid ena långsidan. "Polisen" står mitt i salen och dirigerar var gruppen skall springa.
- *Stafetter.* Stafetter av olika slag.

#### ► **Uthållighet och komplex träning**

*Hinderbanor.*

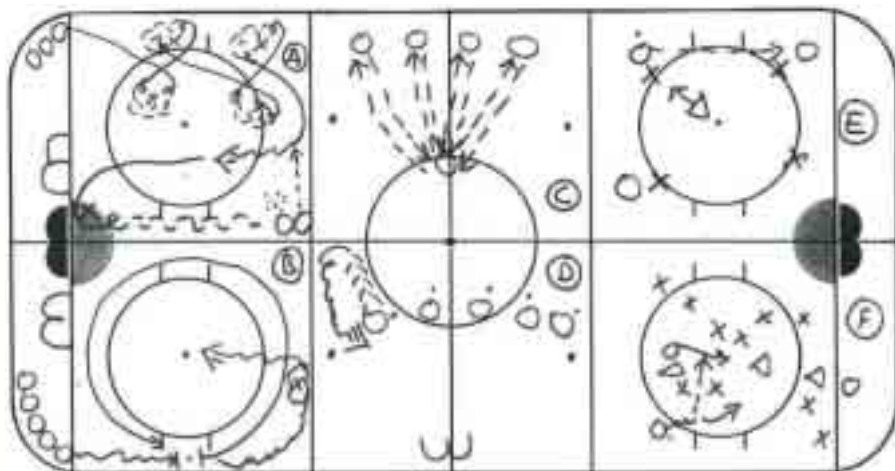
- Hinderbana i gymsal, gärna till musik.
- Hinderbana med hjälp av diverse utrustning (däck, konor, häckar, gymnastikredskap m.m).
- Hinderbana med hjälp av varandra (inom begränsad yta och gärna med bollar). FORTS >

FLERTIPS PÅ  
BAKSIDAN!





## Pass 1 / 11-12 år / tid 60 min



**A Skridskoteknik:** skridskoövergångar fram-bak, bak-fram.

**B Puckteknik:** puckbehandling framför samt skydda puck.

**C Pass och mottagning:** statiskt, direktpass forehand.

**D Skott:** skott under rörelse framåt, ex. svepskott.

**E Spelförståelse:** triangelspel och passningsskugga.

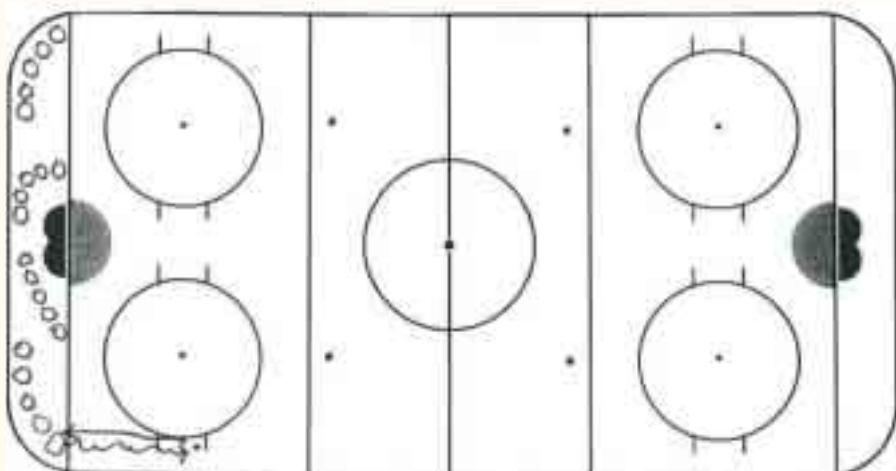
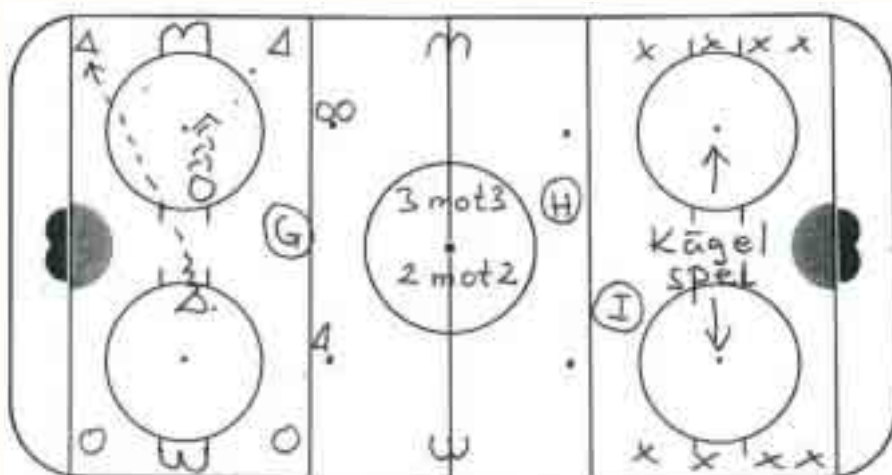
**F Spel:** 3 mot 3. Mål görs genom att passa mellan pyloner (ca 6 stationer x 6 min = 36 min).

**G Spel:** offensivt spel. 1 mot 1 + 2 offensiva fasta "väggar". Byt rörliga spelare på signal.

**H Spel:** 3 mot 3 och 2 mot 2. Olika tema: ex. forehand pass.

**I Spel:** 3 mot 3 eller 5 mot 5. Mål görs genom att passa ner pyloner som sedan tas bort.

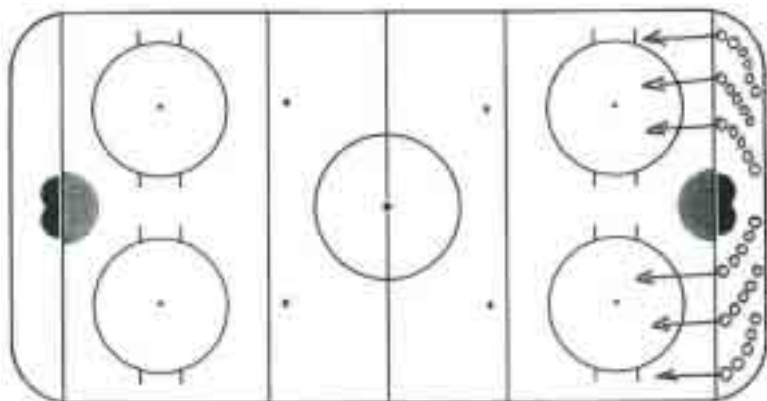
**J Spel:** (ca 10 min).



**K Stafett:** snabbhet. Förste man startar med puck och lägger ut den, tillbaka utan puck. Nästa spelare åker utan puck och tar med puck tillbaka osv. (ca 4 min).

Fler övningstips i boken Spelförståelse och [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

**Pass 2 / 11-12 år / tid 80-90 min / Hel/halv plan**



**1**

**Syfte:**

**Hockeyns grunder**

a) skridskoteknik/balans: "bubblor", "köttbullen", springa och skridskodans.

**Moment:** balans och koordination (ca 10 min)



**2**

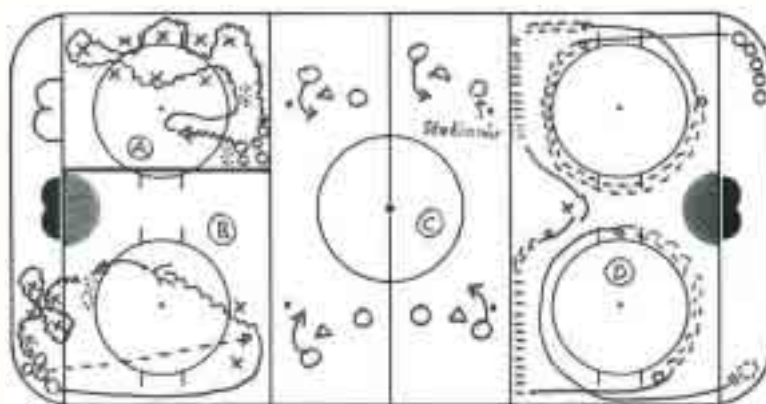
**Syfte: Teknikträning i 3 zoner**

A) **Teknik:** skott och puckbehandling/ finter. B) **Teknik:** pass/mottagning, skott samt puckbehandling.

C) **Spelförståelse:** "Give and Go".

D) **Skridskoteknik:** "Höglundsslingan" (med och utan puck).

**Moment:** balans och koordination (4 x 10 min = ca 40 min)



**3**

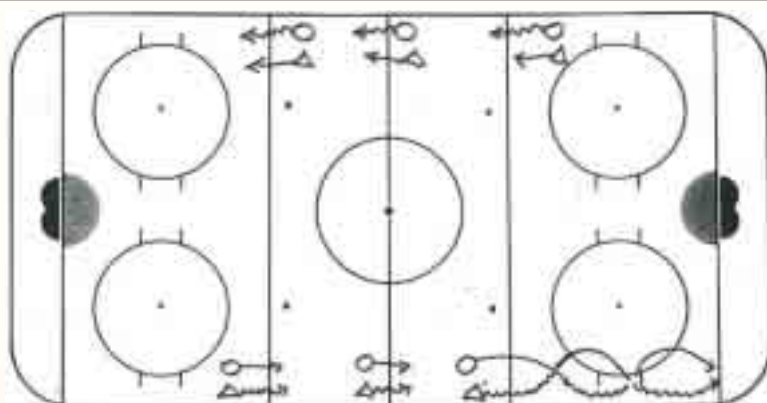
**Syfte: Närkampsspel**

Åk parvis och träna rullningar.

**Moment:**

rullningar vid sarg.

(ca 5 minuter)

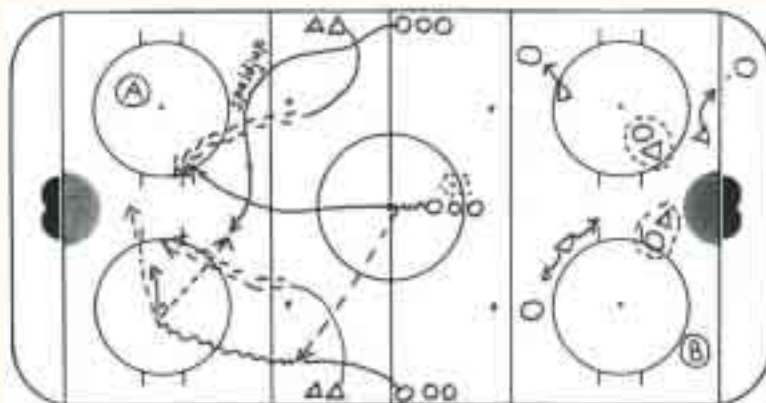


**4**

**Syfte: Spel i försvarszon, anfalls-spel.**

a) **Anfallsspel:** självklarheter 3 mot 2. Ingång och avslut. Triangel, bredd och djup. b) **Försvarsspel:** genomgång av positioner i försvarszon (2-1-2 spel).

(ca 20 min)

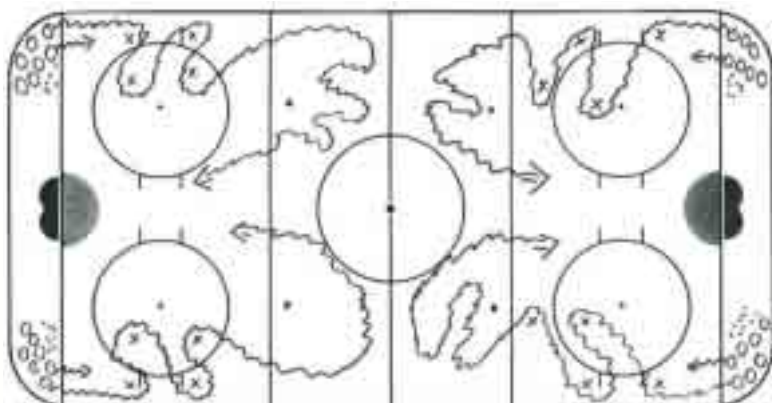


**5**

**Tvåmålsspel på helplan:** tonvikt på triangel, bredd och djup i spelet samt positioner i försvarszon (ej på bild) ca 5-15 min.

Fler övningstips i boken Spelförståelse och [www.coacherscorner.nu](http://www.coacherscorner.nu)

## Pass 3 / 11-12 år / tid 70-80 min



### 1 Syfte: Hockeyns grunder

**Puckkontroll:** 4 spelare från varje hörn startar. Alltid 8 spelare runt pyloner (vändningar, baklänges, riktningsförändringar). På signal åker spelarna i mittzon mot mål och skuter och en spelare från varje pylonbana åker till mittzon. Samtidigt fyller en spelare från hörn till pyloner.

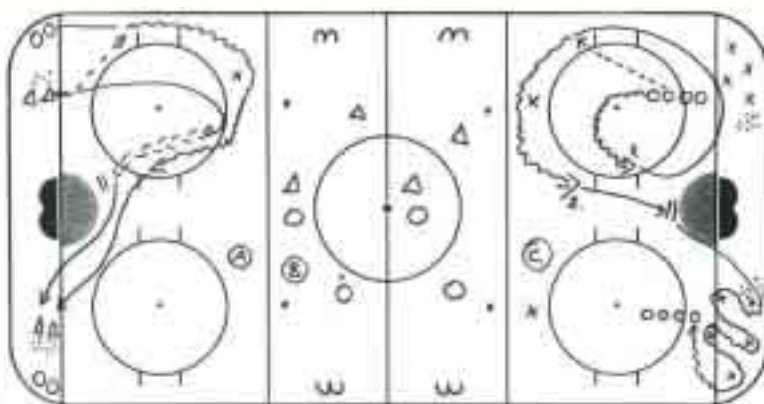
**Moment:** Puckkontroll  
(ca 10 min)

### 2

**Syfte: Teknikträning i 3 zoner**

A) 1 mot 1: självklarheter off/def i 1 mot 1 situationer B) **Spelförståelse:** spelbredd/speldjup mot fyra mål. C) **Skott:** två skott, ta retur på andra skottet och puckbehandling i hörn.

**Moment:** pass, skott och spelförståelse  
(3 x 10 min = ca 30 min)

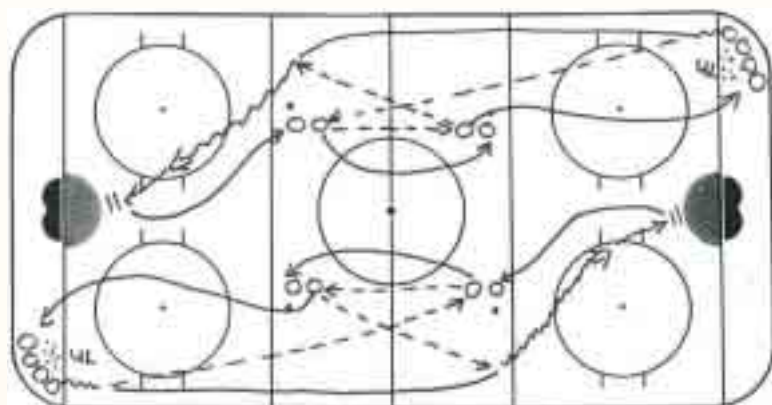


### 3

**Syfte: Skridskoökning**

Start diagonalt - 3 pass - växla fart in på avslutet.

**Moment:**  
tempo/frekvens  
(ca 10 minuter)



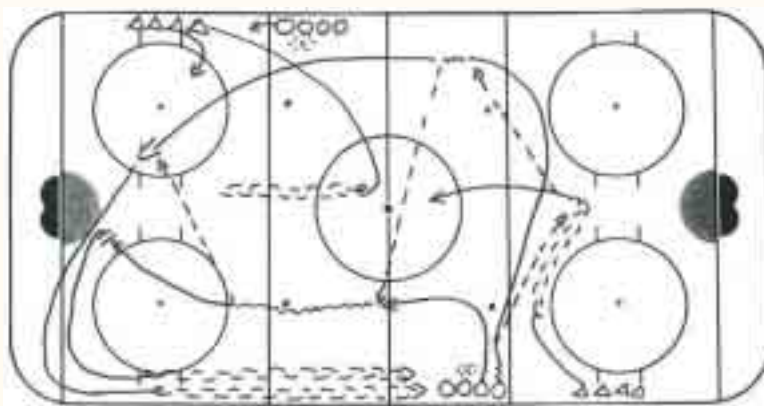
### 4

**Syfte: Spelmoment**

a) **Anfallsspel/försvorsspel:** självklarheter 2 mot 1 alt. lösning för forwards fart på mål. Försvorssamarbetet mellan back och målvakt. **Moment:** självklarheter 2 mot 1 anf/försv (ca 10 min)

### 5

**Tvåmålsspel på helplan:** (ej på bild)  
**Poängtera:** anfall, 2 mot 1 situationerna.  
**Poängtera:** försvar, samarbetet mellan försvarare och målvakt (ca 10-20 min).



Fler övningstips i boken Spelförståelse och [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

## Pass 4 / 11-12 år / tid 60 min

**1** Fri åkning (ej på bild) ca 5 min.

**2** Skridskoteknik/balans: åkning långsida till långsida. "Köttbulle", bubblor, springa, hoppa. (ca 5 min)

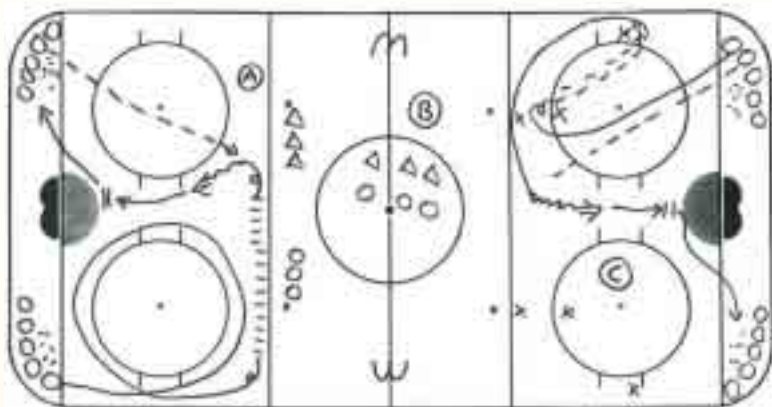
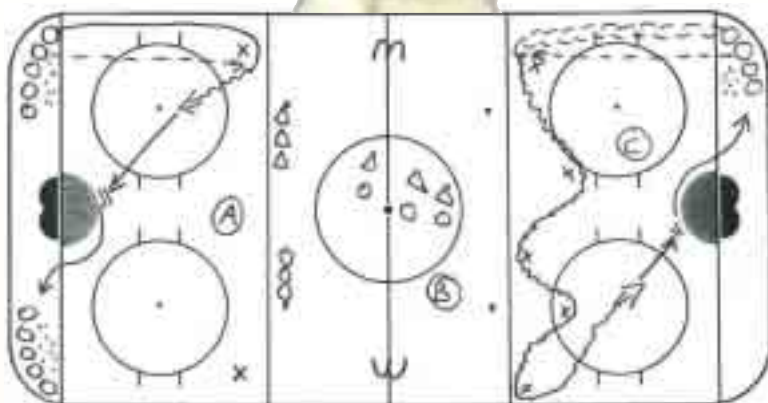


**3**

### Skridskoteknik/balans/ puckbehandling:

- a) Sveppass i djupled, skott.
- b) Spelförståelse: smålagsspel.
- c) Puckbehandling/splitvision.

(3 x 5 min = 15 min)



**4**

### Skridskoteknik/ spelförståelse

- a) Översteg, sidstepp
- b) Spelförståelse: smålagsspel
- c) Skridskoövergångar

(3 x 5 min = 15 min)

**5** Spel:

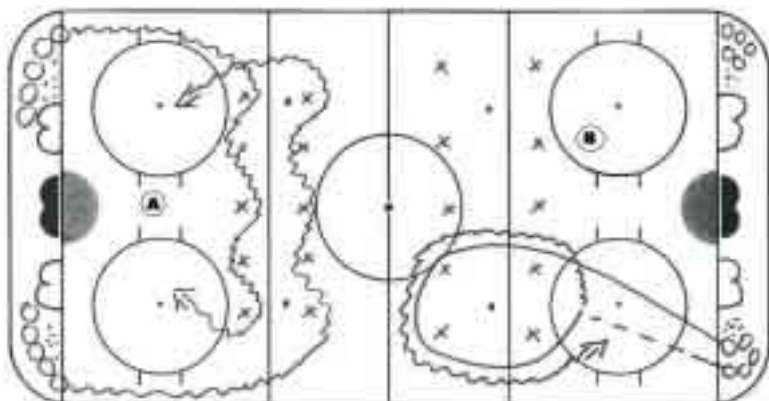
spel på helplan 5 mot 5.

ca 20 min



Fler övningstips i boken Spelförståelse och [www.coacherscorner.nu](http://www.coacherscorner.nu)

## Pass 5 / 11-12 år / tid 80 min



**1**

**Skridskoteknik/  
puckbehandling:**

- a) Puckbehandling: vinkelskott.
- b) Skridskoteknik: översteg med och utan puck, skott

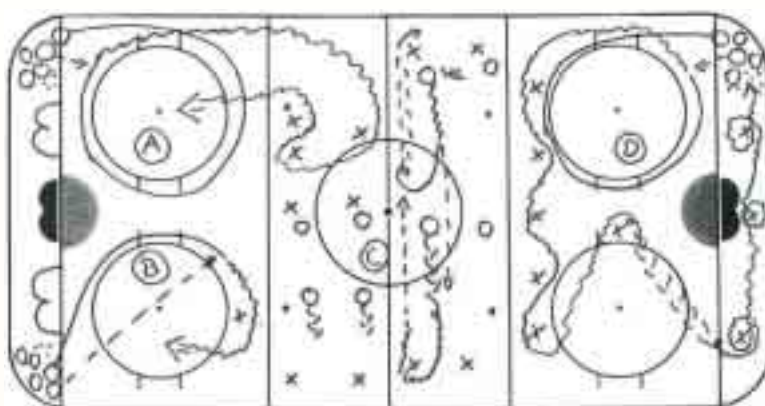
(2 x 5 min = ca 10 min)

**2**

**Stationsträning:  
fyra områden**

- A) Översteg, puckbehandling.
- B) Översteg, skott.
- C) Skridskoteknik med övergångar och passningar.
- D) Översteg, pass, puckbehandling.

(4 x 10 min = ca 40 min)



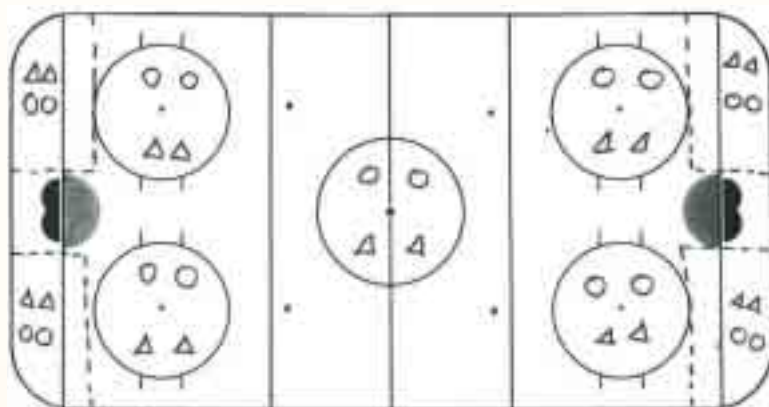
**3**

**Smålagsspel:**

2 mot 2 i småzoner.

30-40 sek per byte

(ca 15 minuter)

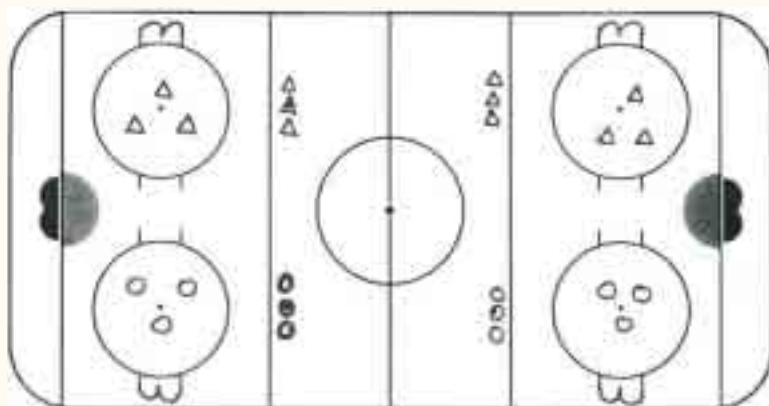


**4**

**Smålagsspel:**

3 mot 3 med avbytare.

(ca 15 minuter)



Fler övningstips i boken Spelförståelse och [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

## Pass 6 / 11-12 år / tid 80 min



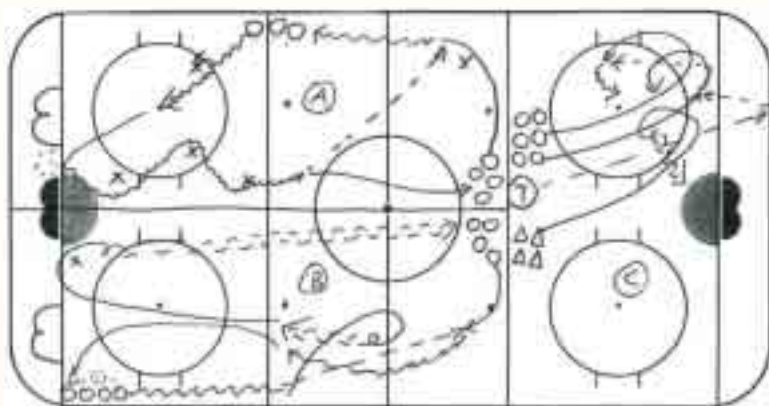
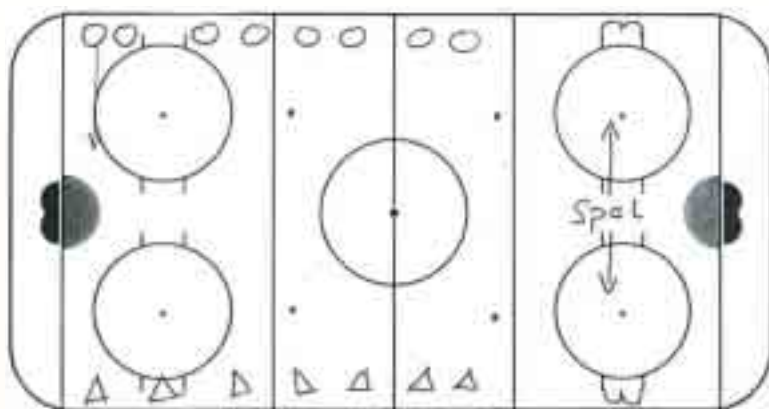
- 1** Fri åkning utan puck (ej på bild).
- 2** Åkning med puck: Puckbehandling.  
Signal = ett varv med högt tempo.
- 3** Målvaktsvärmning: Skott från halvcirkel  
(ca 10 min)

### 4

#### **Skridskotechnik:** Balans och starter

- a) Långa skär, glidåkning framåt/bakåt, slalom, enbens slalom, inner/ytter skär. Springa, snurra, på tå, på häl mm. Starter på signal från stående framåt/bakåt, liggande, på rygg/mage, knästående, nigsittande.
- b) Spel: smålagsspel, 5 mot 5.

(ca 25-30 min)



### 5

#### **Skridskotechnik/puckbehandling/ pass och mottagning/spelförståelse:**

- a) Puckbehandling, pass, fint och skott.
- b) 1 mot 1: back ska vända åt rätt håll och hålla position. Forward kreativ och avslut.
- c) 2 mot 1: tränare lägger ner puck vidsidan/bakom bur/hörn. Träna på att göra sig spelbar, söka avslut, skapa yta.

(3 x 10 min = ca 30 min)

### 6 Spel:

Smålagsspel i ytterzonerna med avbytare (se övning 1 b)  
ca 10 min



## Att tänka på som tränare:

- Var positiv, hjälp spelarna (alla) och behåll Din egen profil.
- Var uppmärksam på missförhållanden i truppen.
- I omklädningsrummet lägger Du grunden för den kommande träningen.
- Kräv uppmärksamhet, noggrannhet och fokusering på träningen. Spelarna vill bli sedda.

### ► **Träningsplanering**

1. Träningsmängd, längd, behov och tidstillgång.
2. Träningsintensitet (tempo och belastning).
3. Tid för vila och återhämtning.
4. Träningens innehåll och mål.

### ► **Före träningen**

#### **1** Planera Din träning

- *stationsträning, löpande band alt. kombinations-träning.*
- *antal övningar?*
- *möjlighet att nöta in momenten.*
- *variation i övningsvalet (svårighetsgrad, tempo, belastning).*
- *lämplig tidsfördelning mellan spelmoment, teknikträning, spel, smålagsspel eller individualiserad träning.*
- *smidiga övergångar mellan övningarna.*
- *aktiva spelare!*
- *från det lätta till det svåra, kända till det okända, enskilda till det sammansatta.*

**2** Analysera Ditt lag (spelarnas behov, brister och fördelar).

**3** Presentera träningen i omklädningsrummet.

**4** Se till att Dina hjälpmedel finns på plats (puckar, koner, redskap, hinder m.m.).

**5** Indela truppen i träningsfemmor.

### ► **Under träningen.**

**1** Organisera Din träning så att

- *alla aktiveras (inga köer eller aktiva köer).*
- *träningstiden utnyttjas på bästa sätt.*
- *minimera risken för skador.*

**2** Glöm inte att instruera Dina spelare under träningen.

- *Visa övningen/rörelsen.*
- *Instruera kortfattat och tydligt.*
- *Öva! Öva! Öva!*

**3** Se till att träningen är målinriktad, rolig, effektiv och lättförståelig.

**4** Ge spelarna tid till att träna ordentligt på momenten.

**5** Var som tränare koncentrerad, aktiv med rätt placering, påpeka detaljer och kräv fokusering på träningen av spelarna.

**6** Se till att spelarna kommer igång med övningarna så fort som möjligt. Mana på spelarna! Påpeka detaljer och kräv fokusering av spelarna.

**7** Utnyttja alla tränare som finns på isen. Ta hjälp av föräldrarna när Du stationstränar.

**8** Bryt övningen om den inte fungerar eller om spelarna gör fel i de tekniska momenten.

**9** Tävlingsinrikta alla övningar så länge det är möjligt (stafetter, räkna mål etc).

### ► **Efter träningen**

**1** Samla spelarna och gå igenom träningen som genomförts.

**2** Ge spelarna både positiv och negativ feedback.

**3** Kalla spelarna till nästa aktivitet.





## Guldåldern 11-12 år

### ► Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

Period aug-mars:

Isträningar	70-100
Barmark	40-60
Matcher	25-35

Period maj-aug: Fys 10-15

### ► Förslag veckoplanering (normalvecka):

Isträningar	3-4
Matcher	1-2
Fys	2-3
Teori	1
<b>Totalt</b>	<b>7-9</b>

### ► Träningskombinationer:

Kväll 1	Kväll 2	Kväll 3-4	Kväll 5, 6
Is/fys	Is/teori	Is/fys	Match/teknik
Istidens längd	80 min		
Matchtider	3 x 15 min		
Fys	45 min		
Teori	30 min		

## 10 budord för en ledare:

- 1 Se varje aktiv spelare.
- 2 Lyssna med uppmärksamhet.
- 3 Skapa trygghet, längtan, lust och glädje.
- 4 Visa förtroende och tillit (våga lyckas - rätt att misslyckas).
- 5 Som ledare, se till helheten av faktorer som påverkar en prestation.
- 6 Undvik ironi och tråkningar.
- 7 Bedriv individuella samtal.
- 8 Kräv fokusering, skärpa och rätt inställning i alla situationer (starka-skärpta spelare).
- 9 Inse Din roll som föredöme.
- 10 Vilja, lidelse och engagemang (fysiskt, socialt, mentalt, tekniskt/taktiskt) är nr 1.

*Din uppgift som ledare är att skapa förutsättningar för andra att lyckas.*

• Planera in hemläxor för Era spelare!

Visste Du att Kungen är mycket intresserad av hockey? Här har han kungligt roligt när Tre Kronor spöar Ryssland med 2-0 i Globen.





## Skridskoåkningens grunder

Här följer förslag till bra övningar, som utvecklar skridskoåkningen. Övningarna kan göras på tvären, längden, diagonalt, runt eller på del av banan. Lekövningarna kan utföras som uppvärmning, teknikslinga, stafett, konditionsträning mm. Allt utifrån lekens syfte och behov.

Använd gärna din egen och barnens fantasi och gör egna lekövningar, som gör att det är roligt att lära sig åka skridskor.

- 1 Åkning med parallella skridskor ut och ihop. Framåt och bakåt.
- 2 Åkning framåt och bakåt, ut och ihop med ett ben i taget.
- 3 "Skjuta spark". Vänster och höger ben.
- 4 Åkning framåt och bakåt. Balansera på vänster och höger ben. "Tuppen".
- 5 Skridskorna ihop. Slalomåkning framåt och bakåt.
- 6 Slalomåkning på en skridsko.
- 7 Resa sig upp och ner. Görs framåt och bakåt.
- 8 Tag fart och kryp ihop som köttbullar. Framåt och bakåt.
- 9 Spring på skridskorna. Framåt och bakåt.
- 10 Sidstep. Spring i sidled. Börja med att gå i sidled.
- 11 Tag fart - lyft ett ben framåt i luften. "Skjuta hare".
- 12 Åkning framåt och bakåt. Snurra åt båda hållen.
- 13 Åka och vända från framåt till bakåt.
- 14 Som övning 13, men utför övningen på en skridsko, v/h.
- 15 Växla mellan fram- och baklängesåkning.
- 16 Framåt och bakåt jämfotahopp.
- 17 Framåt och bakåt hoppa på ett ben.
- 18 Framåt och bakåt knädropp vänster och höger ben.
- 19 Framåt och bakåt knäsnurr.
- 20 Framåt och bakåt sliding.
- 21 Framåt och bakåt kullerbytta.
- 22 Åk i cirklar. Scoota v/h ("pumpa") med ett ben.

### Individuell teknikträning:

- Skridskoåkning
- Skott
- Passningar
- Finter
- Puckteknik
- Individuellt försvarsspel



### ► Exempel ur videon "Starten på Ditt ishockeyliv"

- 1 **Glidyta** - pendla med armarna / "Köttbullen"
- 2 **Bubblor** - ihop och isär, stora armrörelser
- 3 **Köttbullen** - titta fram
- 4 **Ett ben** - böjda knän, växelvis h/v
- 5 **Springa på skridskon** - mjukt glid utan ljud
- 6 **Knädropp** - skridskon rätt bak
- 7 **Glidisar** - ett ben växelvis i isen, armar fram/bak
- 8 **Översteg** - pendla armar med stora rörelser
- 9 **ZickZack** - 3 skär h, 3 skär v
- 10 **Hockeysvingar** - slinga, helt varv, åtta
- 11 **Köttbullen baklänges** - titta fram
- 12 **Ett ben baklänges** - böjda knän, växelvis h/v
- 13 **Glidisar baklänges** - ett ben växelvis i isen, armar fram och bak
- 14 **Översteg baklänges** - pendla armar, stora rörelser
- 15 **ZickZack baklänges** - 3 skär h, 3 skär v
- 16 **Vändningar** - mjukt, dansa med armar
- 17 **Höftöppningar** - slinga med bromsvändning, höftöppning
- 18 **Höglundsslingan** - framlänges från hörnet, baklänges översteg runt cirkeln, höftöppning, stopp, sidlänges steg, baklänges, höftöppning, stopp, sidlänges steg, framlänges, baklänges översteg runt cirkeln, höftöppning, framlänges till hörnet

### ► Spelförståelseträning basic:

- Passningsskugga
- Give and Go
- Skapa - krympa ytor
- Spelbredd
- Speldjup
- Triangelspel
- Split Vision
- Man mot manspel

### ► Spel på tvären

- Spontant
- Styr

Spel  
helplan på  
alla platser!  
Rörlighet på  
banan!

Individuellt agerande  
- fore- och  
backcheck-  
ing!

Skott!  
Returtag-  
ning! Fullfölj  
alltid! Hjälp  
varandra!

- Spelgenomgång av banans arbetsområden.
- Grunderna i spelets uppbyggnad.
- Tränaren inriktar sig främst på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara notorisk felsökare.

Litt: Björnligan, Ishockey för barn, Starten på Ditt ishockeyliv



Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

<b>Balans/Koordination</b>	Huvuddel	Delmoment
Glidisar	x	
Ett ben slalom växelvis	x	
Knädropp framåt - bakåt	x	
Enbensvändning hö - vä	x	
Skridskodans	x	
"Köttbullen"	x	
Bubblor	x	
Zick/zack	x	

<b>Åkning framåt</b>	Huvuddel	Delmoment
Grundställning	x	
Rakt framåt	x	
Start - stopp	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	

<b>Åkning bakåt</b>	Huvuddel	Delmoment
Start - stopp	x	
Rakt bakåt	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	
Zick/zack	x	

<b>Åkriktningsförändringar</b>	Huvuddel	Delmoment
Vändningar hö - vä	x	
Höftöppning F-B / hö - vä	x	
Höftöppning B-F / hö - vä	x	
Höftöppning (Dahlén)	x	
Hälvändning F-B / hö - vä	x	
Hälvändning B-F / hö - vä	x	
Plogen ett ben hö - vä	x	
Sidstep	x	
Frånvändning hö - vä	x	

<b>Snabbhet</b>	Huvuddel	Delmoment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

<b>Puckteknik</b>	Huvuddel	Delmoment
Puckbehandling	x	
Radar och högt huvud	x	
Handleder (vicka)	x	
Frekvens (växling)	x	
Framför	x	
Sida	x	
Diagonalt	x	
Enhand	x	
Två händer	x	
Nära kropp	x	
Långt från kropp		x
Åttan / en - två händer		x
Flip över klubba		x
Skydda puck		x

<b>Finter</b>	Huvuddel	Delmoment
Enkel fint	x	
Dubbelfint	x	
Huvudfint	x	
Kroppsfint	x	
Skottfint	x	
Passningsfint	x	
Pausfint	x	
Sidledsfint "toarullen"		x
Sidledsfint "Sudden"		x
Sidledsfint "Lemieux"		x
Överstegsfint	x	
Dahlénfint		x
V-fint	x	
Sternerfint	x	
Skridskofint	x	
Snurrfint		

<b>Skott</b>	Huvuddel	Delmoment
Forehand	x	
Backhand	x	
Snabbskott	x	
Slagskott		x

# Träningens detaljplan /2 11-12 år 13

Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

<b>Passningar</b>	Huvuddel	Delmoment
Sveppassning	x	
Handledspassning	x	
Flippassning		x
Backhandpassning	x	
Droppassning		x
Direktpassning	x	
Sargpassning	x	
Maskerad passning		x
Skridskopassning		x
Enhandspassning		x

<b>Mottagningar</b>	Huvuddel	Delmoment
Klubban	x	
Skridskorna		x
Händerna och kroppen		x
Maskerade mottagningar		x

<b>Individuellt försvarsspel</b>	Huvuddel	Delmoment
Svepbrytning	x	
Stötbrytning	x	
Blockera skott		x

<b>Närkampsspel</b>	Huvuddel	Delmoment
Tacklingar höft-axel	x	
Kroppblockering	x	
Rullningar	x	

<b>Spelförståelse "basic"</b>	Huvuddel	Delmoment
Passningsskugga	x	
Skapa/krympa yta	x	
Give and go	x	
Split-vision	x	
Spelbredd	x	
Speldjup	x	
Triangelspel	x	
Zonspel		x
Man/man-spel	x	

<b>Spelförståelse/roller-självklarheter</b>	Huvuddel	Delmoment
Arbetsområden på banan	x	
Platsväxlingar	x	
Screening		x
Passningstaktik	x	
Styra skott		x
Returtagning	x	

<b>Spelförståelse/självklarheter-offensivt</b>	Huvuddel	Delmoment
En mot en	x	
Två mot en	x	
Två mot två	x	
Tre mot två		
Tre mot tre		
Spelvändningar		x

<b>Spelförståelse/indiv. taktik-defensivt</b>	Huvuddel	Delmoment
Arbetsområden utan puck	x	
Forechecking		x
Fördröjningsspel		
Backchecking		x
Spelet om linjerna		
Double up (2-1 i kampsituationer)		x

<b>Femmans taktik</b>	Huvuddel	Delmoment
Försvarszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering		x
Försvarszon - anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel		x
Mittzon - försvarsspel utan puck, markering och brytning		x
Mittzon - anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon		x
Anfallszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering		x
Anfallszon - anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar		x

<b>Tekningar</b>	Huvuddel	Delmoment
Tekningar	x	

# Träningens detaljplan /fys 11-12 år 14

Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

<i>Fysträning</i>	Huvud- del	Delmo- ment
Lek-fantasi-rytmik	x	
Koordination	x	
Kombinationsmotorik	x	
Balans	x	
Allsidig, komplex träning	x	
Rörlighet		x
Snabbhet-frekvens-reaktion-aktion	x	
Styrka - egen kropp	x	
Styrka - parövningar	x	
Styrka - m-bollar		x
Styrka - inläring redskap		
Styrka - mobil		
Styrka - redskap-skivtång		
Spänstopp		
Aerob (kondition)		x
Anaerob (teknikinriktad mjölksyraträning)		

<i>Spelförståelse</i>	Huvud- del	Delmo- ment
Spelförståelse - passningsskugga		x
Spelförståelse - skapa/krympa	x	
Spelförståelse - ”give and go”	x	
Spelförståelse - split-vision	x	
Spelförståelse - spelbredd	x	
Spelförståelse - speldjup	x	
Spelförståelse - zonspel		
Spelförståelse - man/manspel	x	

*Spelaren i centrum i alla lägen!*





## 3 budord inför matchen

**1** Ta ut Ditt lag i god tid utan att överdramatisera matchen för mycket. Tänk på att matchen tillsammans med träningen och teorin är ett led i den långsiktiga utvecklingen.

**2** Samla Dina spelare i god tid innan matchen. Lär dem tidigt vikten av att koncentrera sig inför uppgiften. Gå igenom dagens match (spelet, dagens motstånd, viktiga saker att tänka på m.m.).

**3** Välj en uppvärmningsform som utvecklar spelarnas teknik och spelförståelse: klubba/träkulor, spel i alla former, spelförståelse basic och lättare frekvens och reaktionsövningar.

## 6 budord under matchen

**1** Genomför matchen enligt uppgjorda ritningar. Tänk på att matchen är ett led i Dina spelares utbildning.

**2** Lär spelarna vikten av organisation, disciplin och ordning i båset under matchen.

**3** Uppträd lugnt och värdigt i båset utan att för

den skull ge avkall på den nog så viktiga koncentrationen. Stressade ledare innebär stressade spelare.

**4** Tänk på att utnyttja spelarna som för dagen inte deltar i spelet (statistik, pep-talk m.m.).

**5** Vilka roller har Ni som ledare i båset? Förstå vikten av tydliga och väl uppgjorda arbetsplaner.

**6** Hur är det uppgjort beträffande sättet att spela?  
 - alla spelar lika?  
 - tillåts toppningar?  
 - vad säger Din förenings mål beträffande matcher?

## 3 budord efter matchen

**1** Samla Dina spelare och gå genom matchen. Vad har vi lärt oss? Vad skall vi träna på? m.m.

**2** Lär Dina spelare vikten av nedvarvning efter matchen (jogging, stretching och gärna fortsatt teknik och spelförståelseträning).

**3** Var noga med allmän hygien och poängtera vikten av gemenskap och laganda. Se till att spelarna duschar tillsammans efter matchen.

### Alla spelar lika?

Värdera spelarnas beslutsamhet, ishockeyattityd och disciplin. De skickligaste spelarna skall uppvisa bästa träningsfliten, högsta arbetsmoralen, ödmjukhet inför uppgifterna och visa en god lagmoral. Då förtjänar de att spela mycket.

**Frågeställningar** att beakta inför Din matchplanering: Spelar Ni i de antal serier som behövs för att alla skall få spela? Vem eller vilka avgör vem som spelar? - i vilket lag? Är det träningsflit eller

färdighet som är avgörande i de yngre åldersgrupperna? Hur långt upp i åldrarna bör spelarna tillhöra sin ålders lag? Hur många femmor skall Ni spela med? Om och när påbörjas spelarrekrutering från andra klubbar? Vem i föreningen avgör denna rekrytering?

**Tänk På Att** förbereda spelarna på att den dagen kommer när man inte blir uttagen till nästa match. Träna spelarna att kunna bära detta. Varje spelare, också de duktigaste, får lära sig att de ibland ställs åt sidan.

### EXEMPEL MATCHPLANERING UNDER EN SÄSONG:

	7-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>Träningsmatcher</b>	alla	alla	alla	alla
<b>Serier</b>	alla	alla	alla	viss matchning
<b>Cuper</b>	alla	alla	viss matchning	matchning
<b>DM</b>	---	alla	viss matchning	matchning





## ► Allmän utveckling

**1** All utveckling följer ett givet mönster men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn. Jämför därför aldrig barnen med varandra.

**2** Perioden är mycket gynnsam vid all inläring. **MOTORISK GULDÅLDER!** Stor och snabb tillväxt i de flesta kvalitéter.

**3** Träna koordination, motorik, teknik och snabbhet. Träna med riktig teknik!

**4** Arv och miljö påverkar utvecklingstakten hos barnen.

**5** Gynnsam utveckling kräver: *Långsiktigt tänkande, Tillåtande klimat, Positiv inställning, Starkt stöd, Tidsriktig träning (optimal mottaglighet), Bra miljö och Ledare med kunnande.*

**6 VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

## ► Fysisk utveckling

Med fysisk utveckling menar vi hur muskulatur, nervbanor, hjärta, lungor och skelett utvecklas.

**1** Det kan skilja upp till 3-5 år i fysisk utveckling hos barn.

**2** Nervsystemet utvecklas snabbt hos unga människor och stimuleras genom allsidig träning.

**3** Under denna period sker en långsam längd och viktökning. Prioritera därför kordinations- och teknikträningen.

**4** Ingen styrketräning med vikter för barn förrän i slutet av puberteten. Använd kroppen som belastning.

**5** Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning barn får genom allsidig lek eller träning. På detta sätt kan syreupptagningen ökas på ett naturligt sätt.

**6** Koordinationsträning är viktig i denna åldersgrupp.

**7** Snabbheten ökas genom gynnsam stimulering. Träna därför mycket snabbhetsträning - främst frekvens.

## ► Motorisk utveckling

**1** Barnen är mogna att lära sig mer avancerade former av motoriska färdigheter som *Koordination, Balans, Reaktion, Frekvens och Aktionssnabbhet, Rörelseprecision, Uthållighet, Grundstyrka och Rörlighet.*

**2** Svackor i utvecklingen kan förekomma när barnen närmar sig puberteten. Orsaker till detta kan vara;

- *Nervbanorna hinner inte med längdtillväxten*
- *Att man tränar på fel nivå*

• *Att man är nervös och stressad*

**3** **MOTORISK GULDÅLDER!**

Utveckla teknikträningen! Utnyttja alla sinnen!

**4** **SPELARNÄ ÄLSKAR ATT TRÄNA OCH NÖTA.** Betänk detta när du automatiserar rörelserna.

**5** **VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN.**

## ► Social - intellektuell utveckling

**1** Trygga, känslomässigt stabila barn och ungdomar har de bästa utvecklingsmöjligheterna både som personer och ishockeyspelare (*Ur idrottens träningslära*).

**2** Barnen vill ha normer och förhållningssätt. Träna därför att hålla tider, stötta varandra, respektera med- och motspelare.

Kräv framför allt träningsdisciplin i alla lägen.

**3** Rättviceprincipen är mycket stark i denna ålder. Behandla därför alla lika.

**4** Barnen vill bli bekräftade. Prata positivt med alla!

**5** Logiska tänkandet utvecklas. Kan föreställa sig hur en övning kan utföras. **TA FRAM TAKTIKTAVLAN!**

**6** Samarbetsförmågan utvecklas snabbt. Diskutera därför spelsituationer m.m. med barnen.

**7** Grupp känslan förstärks. **PRIORITERA LAGANDAN !**



