

# ISHOCKEYNS

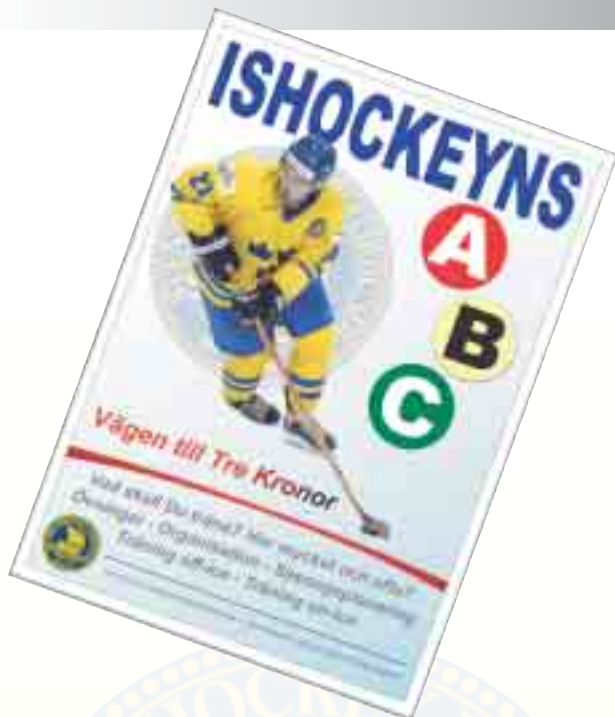


## *Vägen till Tre Kronor*

*Vad skall Du träna? Hur mycket och ofta?  
Övningar - Organisation - Säsongspanering  
Träning on-ice - Fysträning*



UTVECKLINGSAVDELNINGEN / SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET



## Läroplan i ishockey för 7-16 år!

**B**ara efter något år i tjänsten som utvecklingschef på Svenska Ishockeyförbundet insåg jag att vår ungdomsishockey behövde en rikslikare som kunde ge svar på frågor som dök upp runt ungdomsverksamheten.

I dessa tider tävlar vår sport med en mängd andra fritidsaktiviteter om ungdomars tid och intresse. Då är det viktigare än någonsin att tränare och ledare får det stöd de efterfrågar när de ska ta hand om alla unga adepter. Det gäller alltifrån föreningsutveckling till konkreta besked kring träning och matchning av olika åldersgrupper.

Rollen som tränare/ledare innebär krav från både förening, föräldrar och ungdomarna själva. Krav som inte alla gånger är så lätta att motsvara. Resultatet av ansträngningarna har blivit en helt åldersanpassad läroplan i ishockey för 7-16 år i form av en pärm med namnet "ABC i ishockey". Det bästa med denna pärm är dess dynamik. Den ska hela tiden innehålla tidsanpassade dokument, som kan sättas in i pärmen för att förnya där det behövs och lägga till när något saknas.

Kompletteringarna kommer att finnas att hämta hem via nätet på utvecklingsavdelningens hemsida [coachescorner.nu](http://coachescorner.nu) Ett utbildningsmaterial format av ett modernt tänkesätt som tar tillvara de nya tekniska möjligheterna när det gäller distributionsform, snabbhet och uppgradering.

Lycka till med Ert viktiga rekryterings- och utvecklingsarbete

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET  
Utvecklingsavdelningen

TOMMY BOUSTEDT  
Utvecklingschef



Foto: STIG KENNE



## ***Så använder du pärmen Ishockeyns ABC:***

Fem olikfärgade flikar underlättar hanteringen:

- **Grön flik** innehåller blad av allmän karaktär.
- **Röd flik** markerar åldersspannet 7-10 år (Björnligan).
- **Blå flik** innehåller blad gällande perioden 11-12 år (Guldåldern).
- **Orange flik** behandlar åldrarna 13-14 år (Inför puberteten).
- **Gul flik** markerar perioden 15-16 år (Inför junioråldern).

Inom respektive flik har varje blad en löpande numrering - lätt att byta ut och att uppgradera blad. Baksidan är oftast reserverad för egna noteringar men i några fall fortsätter texten från framsidan här.

Förutom gängse bildmaterial av hockeykaraktär presenteras några av våra största hockeyprofiler i bild och text under rubriken ”Swedish Legends”.

*Pärmen kommer fortlöpande att uppdateras med nytt material. Dessa sidor kan hämtas på webbplatsen [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu), där två versioner kommer att finnas för nedladdning: en för skärmvisning samt en för utskrift. För att ladda pärmen med nya sidor, rekommenderas skrivarpapper av god kvalitet med en vikt på minst 110 g.*

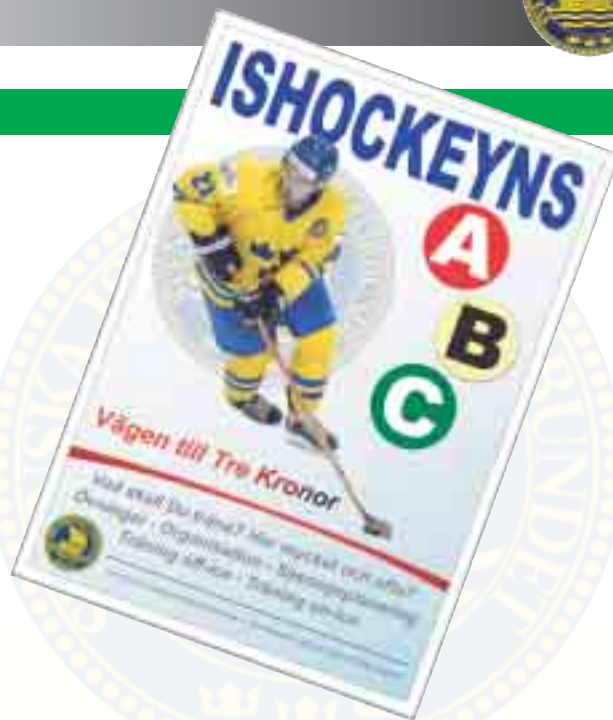
***Lycka till och god läsning!***

# Innehåll



## Allmän del - för alla åldrar

Blad 1	Handslaget
Blad 2	Kost
Blad 3	Föreningspolicy
Blad 4	Målvakter
Blad 5	Träningslära
Blad 6	Självtest/spelaranalys
Blad 7	Spelarkontrakt
Blad 8	Vägen till framgång
Blad 9	Föräldrarollen
Blad 10	Social/Mental träning/Vinnande lag
Blad 11	Träningsplan på is
Blad 12	Träningsplan på barmark
Blad 13	Domare/attityd
Blad 14	Närkampsspel
Blad 15	Utrustning/Smart Hockey
Blad 16	Hemläxor/Träningsprogram
Blad 17	SISU
Blad 18	Målskytte
Blad 19	Referenslitteratur



## Praktisk del - nivåanpassad för fyra åldersgrupper

**7-10 år / Björnligan**

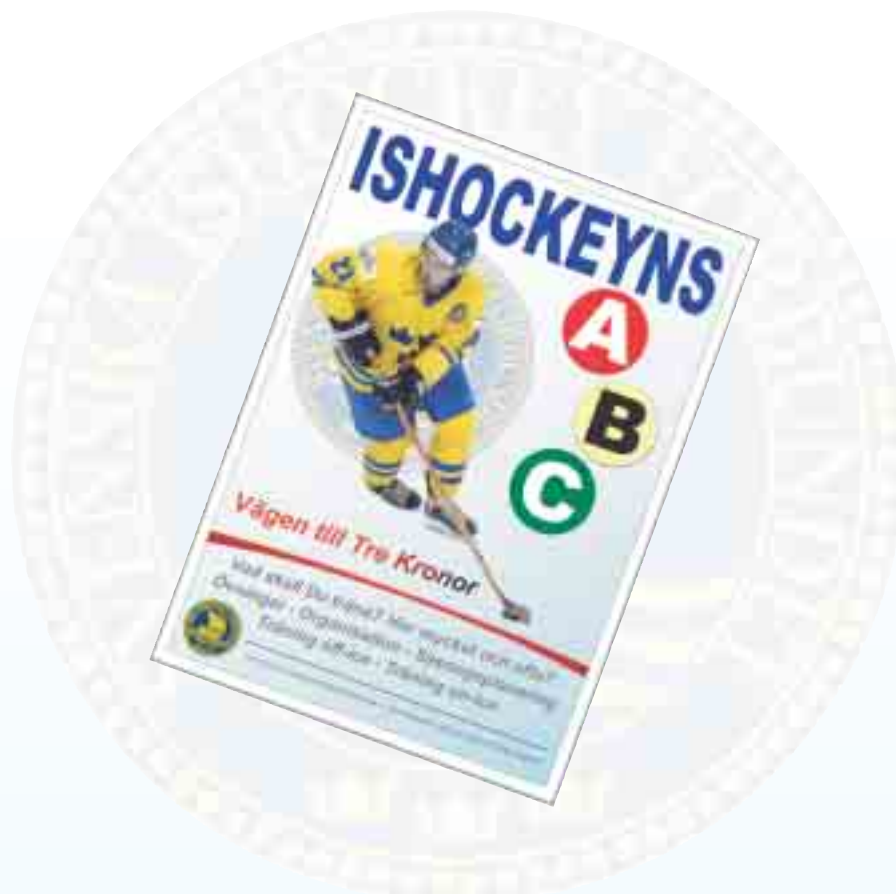
**11-12 år / Guldåldern**

**13-14 år / inför puberteten**

**15-16 år / inför junioråldern**

Blad 1	Ledarskap
Blad 2	Träningsplanering på is
Blad 3	Träningsplanering/fys
Blad 4	Övningsexempel/mentalt
Blad 5	Övningsexempel/fys
Blad 6	Det ideala träningspasset på is
Blad 8	Organisation av träningen
Blad 9	Säsongspanering - träna vad och hur
Blad 10	Det ideala fysträningspasset
Blad 12	Träningsformer/Övningar
Blad 13	Träningsplan på is
Blad 14	Träningsplan/fys
Blad 15	Matcher
Blad 19	Barns utveckling





*Titel:* Ishockeyns ABC

*Ansvarig utgivare:* Tommy Boustedt; [boustedt@swehockey.se](mailto:boustedt@swehockey.se)

Utvecklingschef Svenska Ishockeyförbundet

Svenska Ishockeyförbundet / Utvecklingsavdelningen

Box 5204, 121 16 Johanneshov. Tel: 08-449 04 00

*Projektledare:* Charlie Wedin; [kjellerik.wedin@telia.com](mailto:kjellerik.wedin@telia.com)

*Redaktör och faktaansvarig:* Christer Höglund; [chsport@telia.com](mailto:chsport@telia.com)

*Redaktionell redigering och grafisk formgivning :* Carl Nilsson; [carl.nilsson@brevet.nu](mailto:carl.nilsson@brevet.nu)

*Projektgrupp:* Ulf Engman, Tomas Erson, Johan Hemlin, Ulf Jernspets,

Kjell Åke Gustavsson, Nizze Landén, Lars Lisspers, Anders Lundkvist,

Göran Pegenius, Roger Rönnberg, Lars Sjödin,

Pekka Wågström, Anders Ottosson

*Foto:* Bildbyrån i Hässleholm

*Tryck:* GTC Print AB i Luleå 2004

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering etc.

Copyright © 2004 Svenska Ishockeyförbundet / Utvecklingsavdelningen

ISBN 91-631-5432-3

Ishockeyns ABC finns även på [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)



# Ishockeyns ABC

*Allmän del*



7-10 år

*Björnligan*



11-12 år

*Guldåldern*



13-14 år

*Inför puberteten*



15-16 år

*Inför junioråldern*

## *Ishockeyns ABC litteraturförteckning*

### **Böcker**

Idrotten vill	Sveriges Riksidrottsförbund		Arvidsson&Yrlid
Ishockeyn vill	Svenska Ishockeyförbundet	Staffan Landberg	SISU ISBN:91-88940-36-5
Ishockey för barn	Svenska Ishockeyförbundet	Magnus Hävelid	SISU ISBN:91-88941-03-5
Ishockey för ungdom 1	Svenska Ishockeyförbundet	Magnus Hävelid	SISU ISBN:91889941-06-x
Ishockey för ungdom 2	Svenska Ishockeyförbundet	Magnus Hävelid	SISU ISBN:91-88941-07-8
Fri-Idrott för barn	Svenska Fri-Idrottsförbundet	Helen Svahn m.fl	SISU ISBN:91-88940-96-9
Fri-idrott för ungdom	Svenska Fri-Idrottsförbundet	Håkan Widlund m.fl	SISU ISBN:91-88941-09-4
Spelförståelse i ishockey	Svenska Ishockeyförbundet	Christer Höglund/Anders Melinder	SISU ISBN:91-88941-52-3
Björnligan - ishockey för de minsta	Svenska Ishockeyförbundet	Gregor/Staffan Landberg m.fl	SISU ISBN:91-88940-73-x
Ishockeyspelarens fysiska träning	Svenska Ishockeyförbundet	Kjell Åke Gustavsson m.fl	CEWE
Hockeyföräldrar	Svenska Ishockeyförbundet	Rolf Karlsson	CEWE
Träningsplan för pojklagsspelare	Svenska Ishockeyförbundet	Lars Karlsson m.fl	CEWE
Spelarutbildningspärm 13-18 år	Svenska Ishockeyförbundet	Mats Emanuelsson m.fl	
Vägen till framgång	Svenska Ishockeyförbundet	Sture Nääslund	
Att spela back	Svenska Ishockeyförbundet	TommyTomth/ChristerHöglund	
Mental bok			
Kostbok			
Målvaktsbok			
Attityd domare			
Närkampsspel			
Smart hockey			

### **Verksamhetsbeskrivningar**

MIF Redhawks	Börje Nilson		
Modo hockey	Åke Eklöf	CEWE	
Sundsvall hockey	Staffan Abramsson		
Södertälje SK	Christer Höglund		
Västra Frölunda hockeyklubb	Hans Andersson		

### **CD-rom**

Teknik-CD	Svenska Ishockeyförbundet	Staffan Landberg/Magnus Hävelid	SISU
-----------	---------------------------	---------------------------------	------

### **Video**

Spelförståelse basic	Svenska Ishockeyförbundet	Christer Höglund/Anders Melinder	SISU
Spelförståelse självklarheter	Svenska Ishockeyförbundet	Christer Höglund/Anders Melinder	SISU
Starten på Ditt ishockeyliv		Christer Höglund	Tälje video
Ishockeyspelarens fysiska träning	Svenska Ishockeyförbundet	Kjell Åke Gustavsson	Tälje video
Att spela back	Svenska Ishockeyförbundet	TommyTomth/Christer Höglund	Tälje video
Vill Du veta mera?			

### **Internet**

[www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)