

Allmänna tips i Ditt fortsatta ledarskap:

► Instruktion

- Barn lär sig bäst när dom leker och härmar andra.
- Skapa aktivitet - UNDVIK KÖER!
- Korta muntliga instruktioner. Visa! Pröva! Instruera! Detta är nycklarna i Ditt ledarskap. Uppmuntra försök!
- **Det jag hör - glömmet jag!**
- **Det jag ser - minns jag!**
- **Det jag gör - kommer jag ihåg!**
- Tänk på att all inlärning sker stegvis och i sin egen takt.
- Barn behöver lyckas - ANPASSA ÖVNING-ARNA. Från det lätta till det svåra.
- Använd sinnena vid all inlärning (se - höra - känna) LEK!
- Vid instruktion - från det positiva till det förändrande (ta bort negationer).
- Ge positiv feed-back/återkoppling till barnen.

► 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 barnen. SE OCH HÖR ALLA!
- Fokusera på färdigheter - inte på resultat.
- Lär barnen att tänka själva.
- Håll det Du lovar som ledare och spelare.

► Pedagogik

- Din viktigaste uppgift som ledare är att motivera barnen vid träning/tävling.
- Det är inte vad Du säger, utan *hur* Du säger det, som avgör om budskapet går fram.
- Barn vill tänka, formulera och pröva sig fram.
- Skapa trygghet och harmoni. Lyssna aktivt! **Bry Dig om! Trygga barn vågar mer.**
- Var lyhörd och flexibel i Ditt ledarskap.

- Ledaren för barn i unga år blir en förebild och ofta en "reservpappa". Du är viktig som ledare.
- Påbörja individuella samtal i 10-årsåldern.
- Arbete i ledarteam ger delat ansvar, utvecklad verksamhet, glädje, stimulans och gemenskap.
- Ditt mål bör vara att prata med varje barn minst 20 sek vid varje träningsstillfälle.
- För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör - men först och främst förstå det hon förstår.
- VAR POSITIV! Skapa positiv frågekultur.
- Ta tillvara barnens fantasi, glädje, lust, spontanitet, målmedvetenhet, positivitet, vilja att lära och förmåga att aldrig ge upp.

Upptäck glädjen med att hjälpa (instruera) unga människor.

Litt: Ishockey för barn, Fri-Idrott för barn.

Swedish Legends

PELLE LINDBERGH

Målvakt i Hammarby IF och Philadelphia Flyers. Vann Vezina Trophy säsongen 1984-85 som NHL:s bästa 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, både med svenska och internationella mått mätt.



10 budord för tränaren på is:

- 1 Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras. (Spel, lekar, balans, åkbanor och kroppskontroll). Stimulera rörelse- och prestationsförmågan.
- 2 Låt barnen lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om barnen misslyckas.
- 3 Skridskoåkningen är det dominerande inslaget i träningen. Utan klubba, stora rörelser i lugnt tempo förbättrar grovkoordinationen.
- 4 Motivera, stimulera och nivågruppera barnen. Detta ger glädjefyllda träningar
- 5 *I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Dela in banan i upp till 12 stationer. Om möjligt: 1 ledare /10 barn. Utnyttja föräldrarna!*
- 6 Var noggrann när Du planerar Din träning.
- 7 Hela ungdomstiden är allsidig utveckling/ allsidig träning.
- 8 Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet. Koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med teknikinläringar och framför allt: **MÅNGA UPPREPNINGAR.**
- 9 Träning på fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. (Var sak har sin tid!)
- 10 Specialisering mot en första idrott sker successivt under hela ungdomsperioden. Bra ungdomsträning ger stora valmöjligheter till all idrott senare under den aktiva idrottstiden.

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.

Litt: Ishockey för barn



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).

Glöm inte att bedriva all form av snabbhetsträning.

2 Spelförståelsesträningen (basic) kan med fördel bedrivas off-ice.

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 on-ice genom att i möjligaste mån praktisera övningarna off-ice.

10 Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inläring 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.

➤ **Många uppreningar men varierad träning!**

➤ **Lär barnen hela träningsprocessen:**

- uppvärmning
- huvuddel
- nedvarvning
- stretching

Litt: Ishockey för barn; Friidrott för barn

Swedish Legends

NICKLAS LIDSTRÖM

Född: 28 april 1970 i Avesta. Klubbar: Västerås IK -1991, Detroit Red Wings 1991-. Meriter: VM-guld 1991, Stanley Cup 1997, 1998 och 2002. James Norris Memorial Trophy 2001, 2002, 2003. Poäng i NHL (grundserie t.o.m. 2004-03-19): Matcher 1008, Mål 171, Ass 552, Poäng 723, Kuriosa: Nicklas har under de senaste säsongerna varit den spelare som har mest istid av alla spelare i NHL. Denna säsong har han en genomsnittlig speltid på 27.45 minuter per match.



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 uppvärmingsrutiner 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 samt 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.
- Tripling.
- 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

- *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:

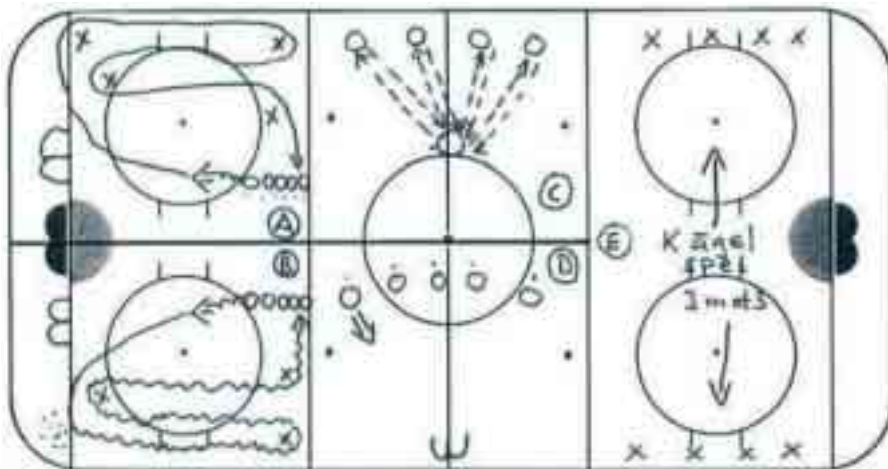
- Hinderbana i gymsal, gärna till musik.
- Hinderbana med hjälp av diverse utrustning (däck, koner, häckar, gymnastikredskap m.m).
- Hinderbana med hjälp av varandra (inom begränsad yta och gärna med bollar).

► Balans

- Gå på insida/utsida av fötterna.
- Häl/tå gång.
- Utfallgång baklänges + kasta boll.
- Balansgång + knäböj.
- Balansgång + pass mellan varandra.
- Balansgång på rörligt underlag.
- Balansgång på gymnastikbänk (djupa benböj).
- Kullerbytta (hjulning) framåt/bakåt.
- Kullerbytta + uppgång på ett ben.
- Hoppa + snurra efter en linje.
- Zick-zack hopp efter en linje.
- Enbensböj.
- Enbensböj på ex. medicinboll.
- Balansgång på träd (även förbundna ögon).



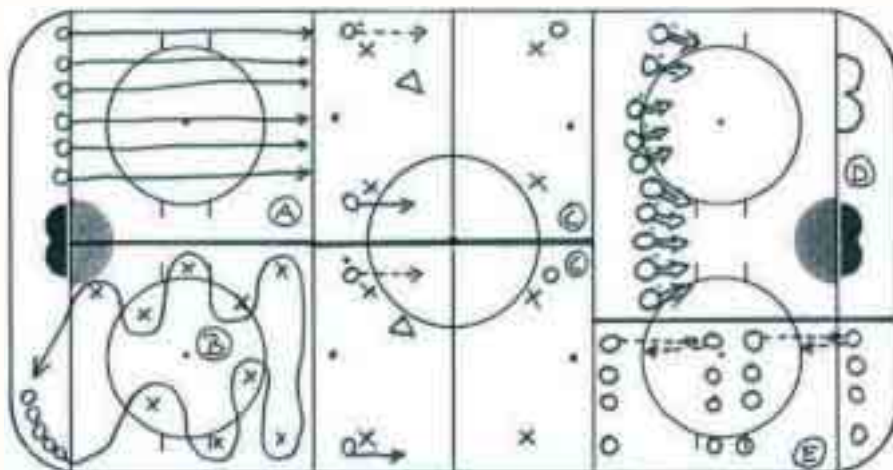
Pass 1 / 7-8 år / tid 60 min



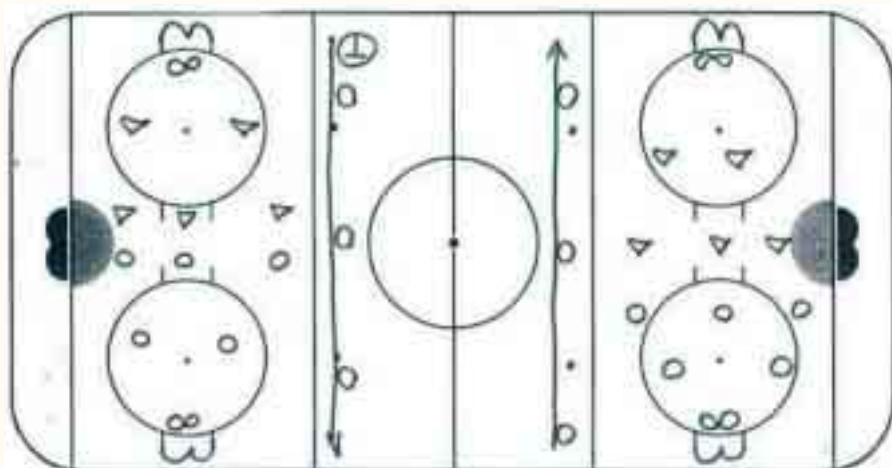
- 1 "Vem är rädd för vargen?" (ej på bild) ca 5 min.
- 2 a) **Skridskoteknik:** Rakt fram och glidsväng.
b) **Puckteknik:** Rakt fram och framför.
c) **Pass och mottagning:** Statiskt, svepppass, forehand.
d) **Skott:** Statiskt, svepskott.
e) **Spel:** Mål görs genom att passa ner pyloner som sedan tas bort (ca 30 min).
- 3 Tvåmålsspel, fritt (ca 10 min).
- 4 Tunnelstafett (ej på bild) ca 5 min.

Pass 2 / 9-10 år / tid 80-90 min

- 1 a) **Skridskoteknik/balans:** På ett ben, "köttbullen" m.m.
b) **Skridskoteknik/puckbehandling:** Åkning med och/eller utan puck.
c) **Spelförståelse:** 3 mot 1 "passningsskugga" (övning 1 i boken Spelförståelse).
d) **Skott:** Statiskt, svepskott.
e) **Passningar:** Svepppass, forehand/backhand (ca 15 min per station = ca 75 min).
- 2 Tvåmålsspel, fritt (ca 5-15 min) ej på bild.



Pass 3 / 7-10 år / träning under matcher i Björnligan

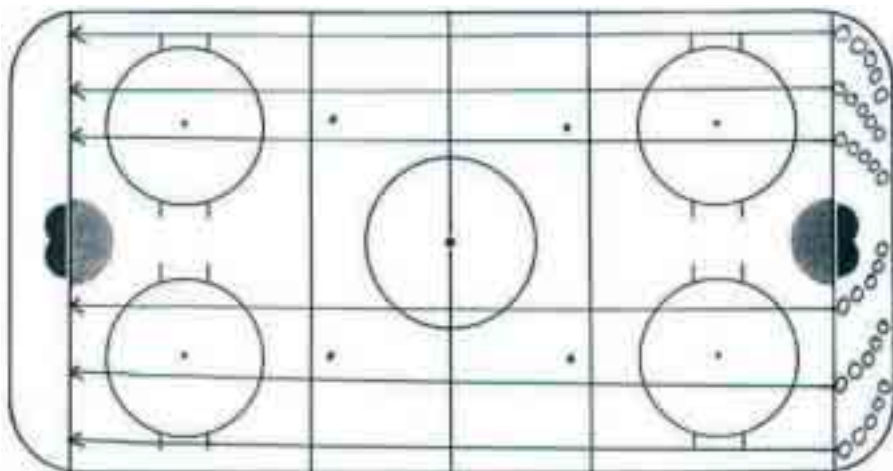


Ishockeyrinken delas upp så att matcher spelas i de båda ytterzonerna med de blå linjerna som avgränsningar.

I mittzon kan man med fördel träna teknik utan klubba, t.ex. balans och koordination.

"Det ideala träningspasset under match"

Pass 4 / 8-10 år / tid 60 min



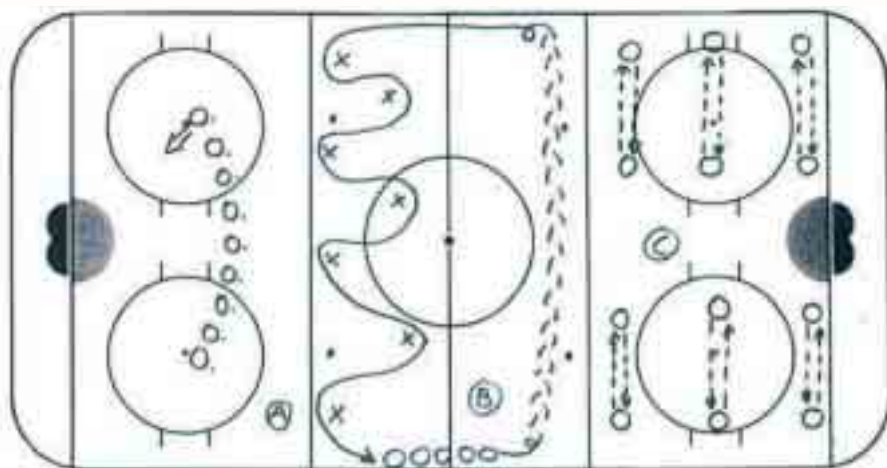
1

Skridskoteknik/balans:

Framåt/bakåt, på ett ben, "Köttbullen", översteg, bubblor, innerskär, ytterskär och mottagning, ett ben slalom, dansa runt.
(ca 15 min)

2

- a) **Skott:** Målskytte, dragskott
- b) **Skridskoteknik:** Framåt/bakåt
- c) **Passningar:** Parvis träning av pass.
(3x10 min= 30 min)



3

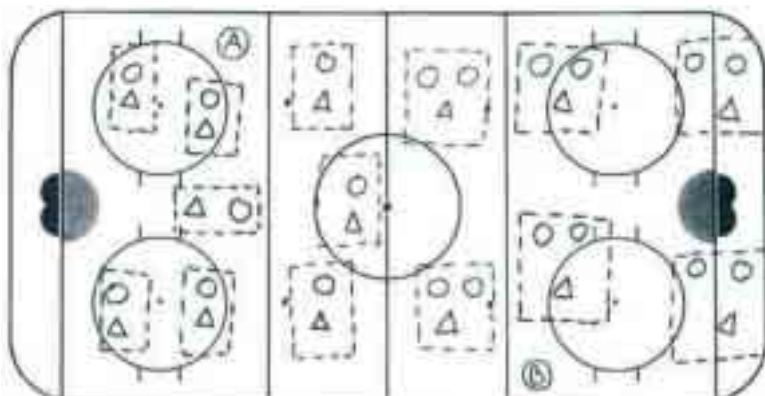
Smålagsspel:

3 mot 3 i zoner med avbytare.
(ca 15 min)



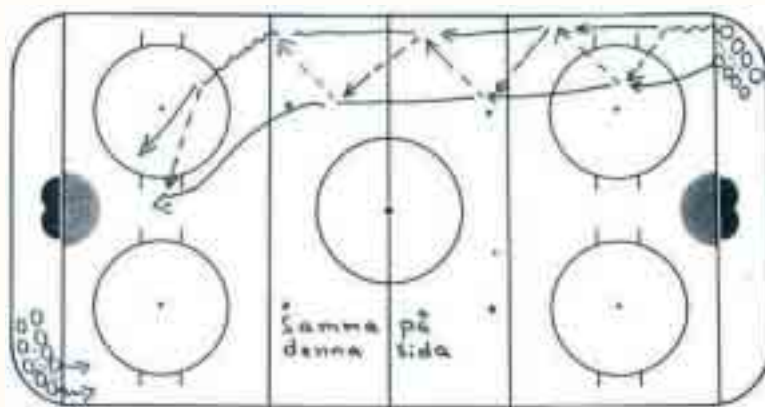
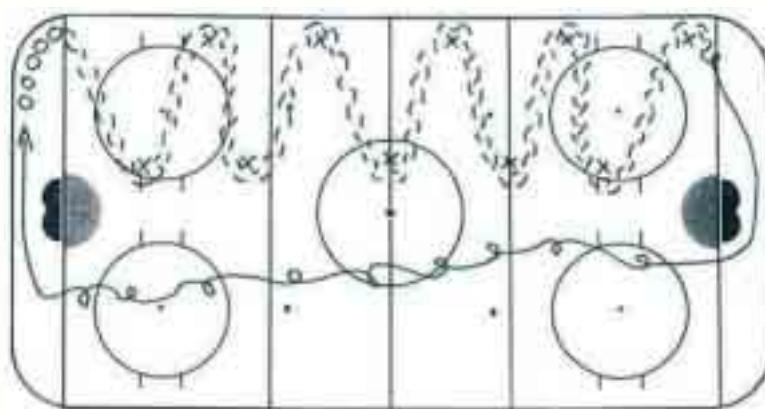
Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coachescorner.nu

Pass 5 / 8-10 år / tid 60 min



1
Spelförståelse:
 a) 1 mot 1 på liten yta.
 Byt anfallare efter 30 sek.
 b) 2 mot 1 på liten yta.
 Byt försvarare efter
 30 sek.
 (ca 15 minuter)

2
Skridskoteknik:
 Baklänges runt pyloner
 (ca 15 min)



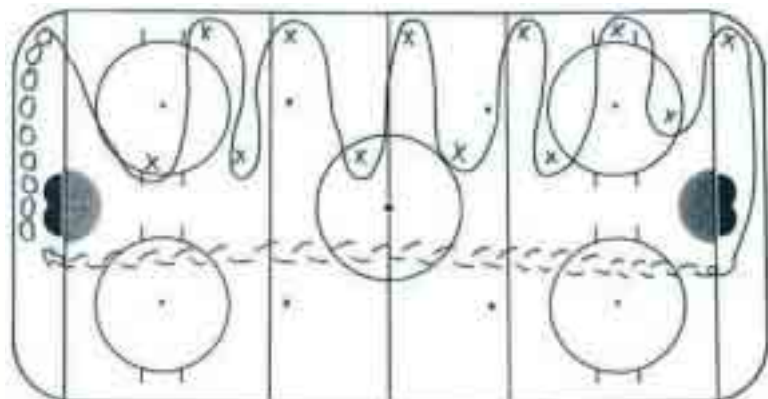
3
**Pass/mottagningar
 och målskytte:**
 2 mot MV, pass parvis,
 skott och retur.
 (ca 15 minuter)

4
Smålagsspel:
 3 mot 3 med
 avbytare
 (ca 15 min)



Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coacherscorner.nu

Pass 6 / 8-10 år / tid 60 min



1

Skridskoteknik:

Glidsväng höger/vänster
och rakt framlänges.

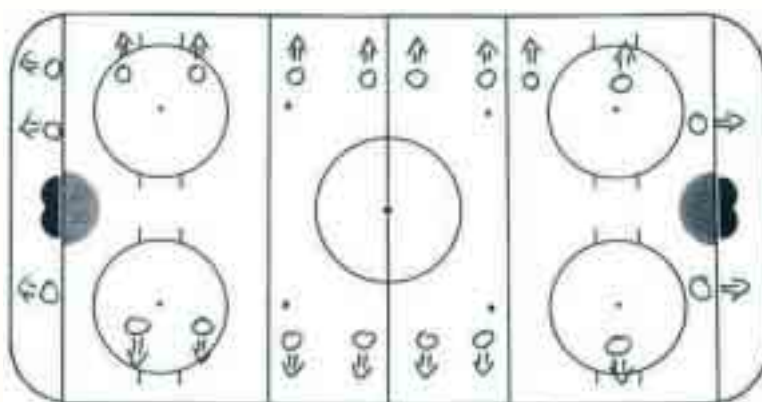
(ca 15 minuter)

2

Skotträning:

Träna skott mot sargen.
Dragskott, slagskott,
backhand.

(ca 15 min)

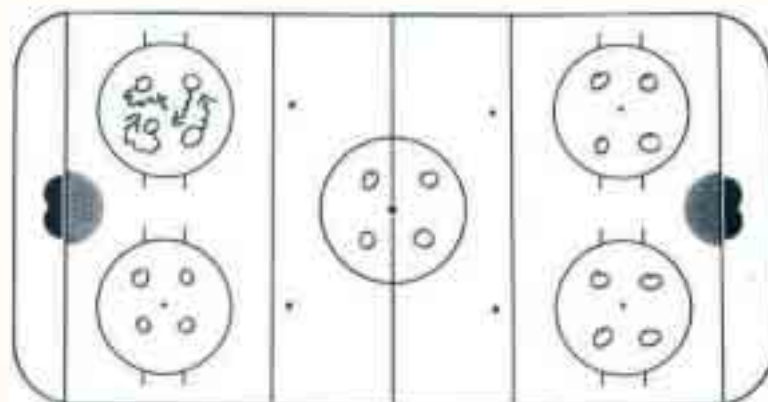


3

Puckbehandling:

Fyra spelare i varje cirkel.
Varsin puck. Dribbla mot
varandra och var kvar i cir-
keln. Högt huvud!

(ca 15 min)



4

Smålagsspel:

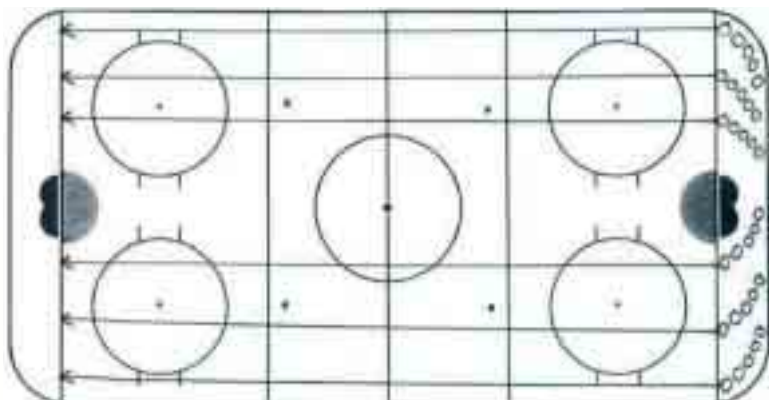
3 mot 3 med
avbytare

(ca 15 min)



Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coachescorner.nu

Pass 7 / 8-10 år / tid 60 min



1

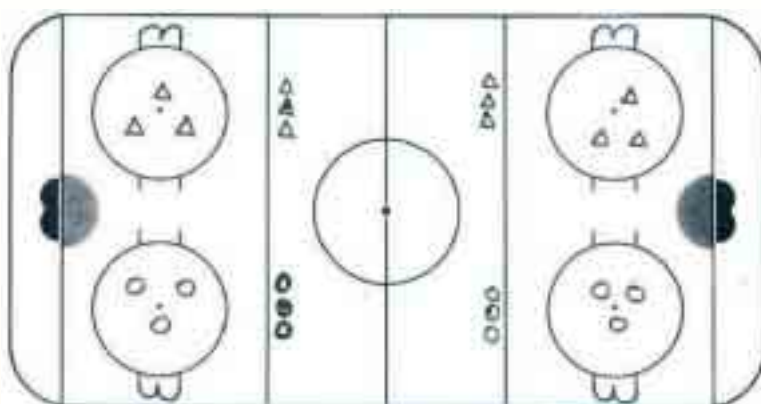
Skridskoteknik:
(utan klubba) Bubblor,
köttbulle, springa,
vändningar, slalom.
Framåt/bakåt.
(ca 15 min)

2

Smålagsspel:

3 mot 3 med
avbytare.

(ca 15 min)

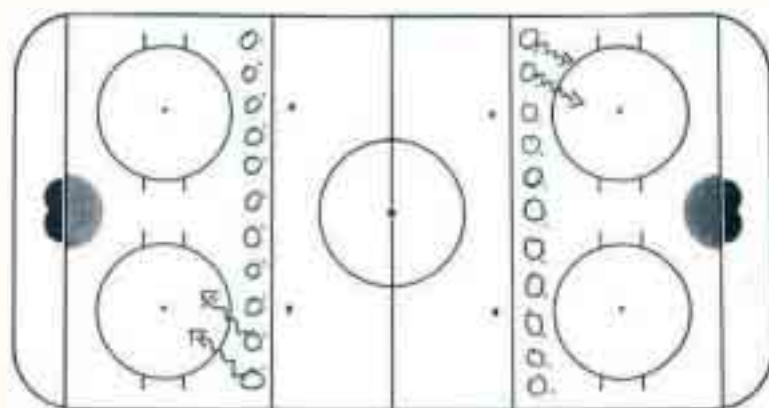


3

Målskytte:

Dragskott, slagskott.

(ca 10 min)

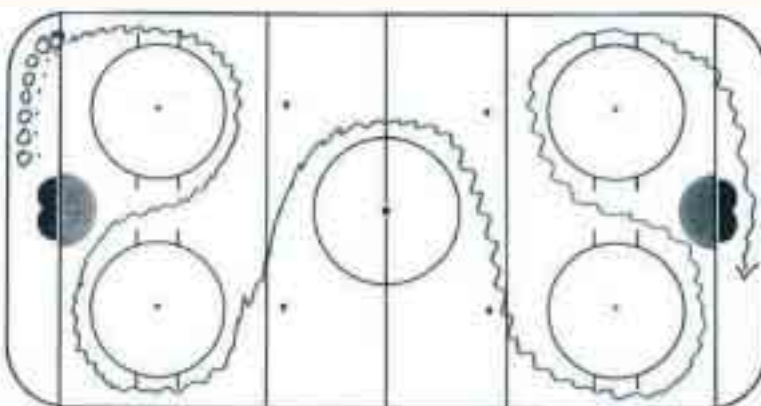


4

Puckbehandling:

Dribbla med pucken.
Högt huvud! Vicka på
handleder.

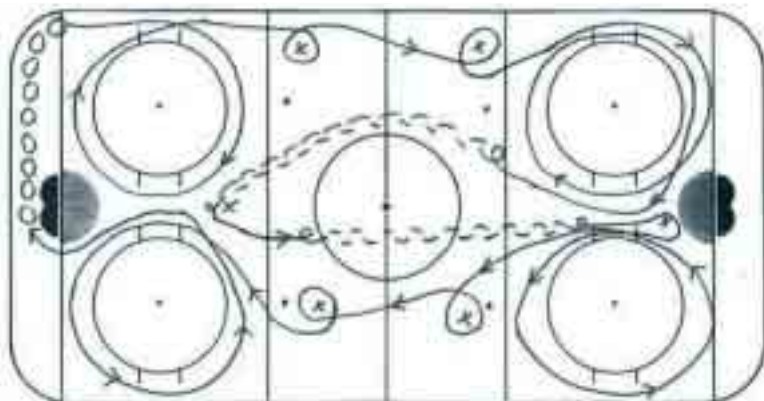
(ca 10 min)



5 Spel på helplan (ca 10 min)

Fler övningstips i boken *Spelförståelse* och www.coachescorner.nu

Pass 8 / 8-10 år / tid 60 min



1

Skridskoteknik:

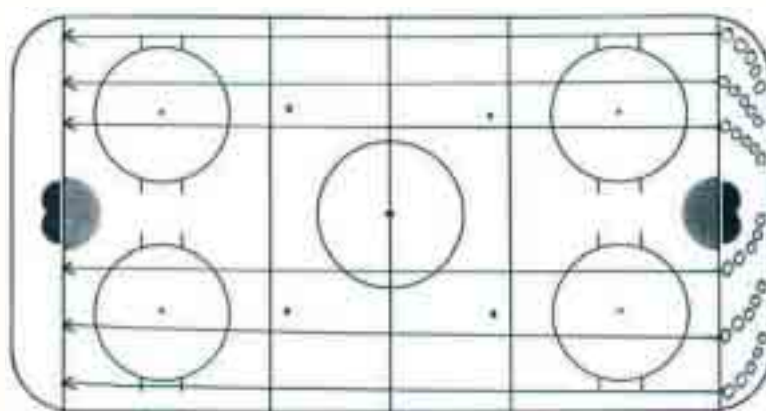
(utan klubba) Översteg, glidsväng, höftöppning och vändningar
(ca 15 min)



2

Puckbehandling:

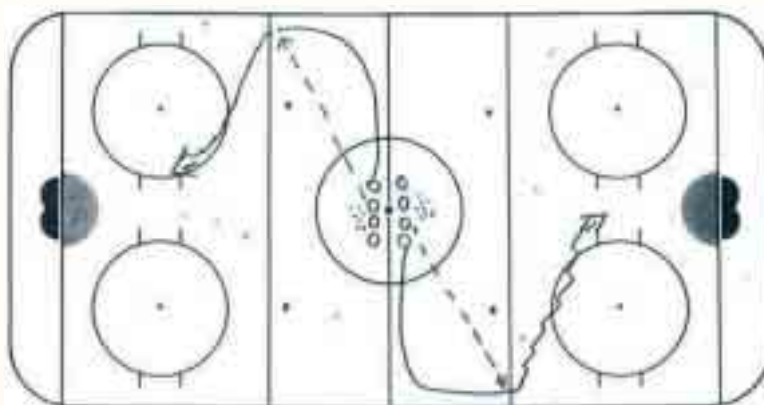
Slalom Fw/b. Ett ben Fw/b. Frånvändningar. Vicka på handleder. Högt huvud!
(ca 15 min)



3

Pass, målskytte och retur:

Varannan gång höger/vänster.
(ca 10 min)



4

Smålagsspel:

3 mot 3 med avbytare
(ca 10 min)



5 Spel på helplan (ca 10 min)

Fler övningsstips i boken Spelförståelse och www.coachescorner.nu

Pass 9 / 7-8 år / tid 50 min



1

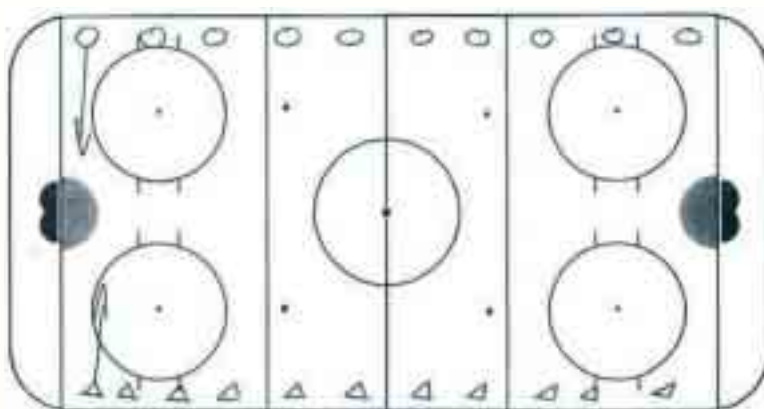
Fri åkning med respektive utan puck. Signal = stopp och puckföring på stället (lite högre tempo). Intervaller på 10-20 sek (ej på bild).
(ca 10 min)

2

Skridskoteknik/balans:

Tränare visar olika övningar.
- Långa skär, fram/bak.
- Glidåkning, ett ben, två ben.
- Springa, hoppa, snurra.

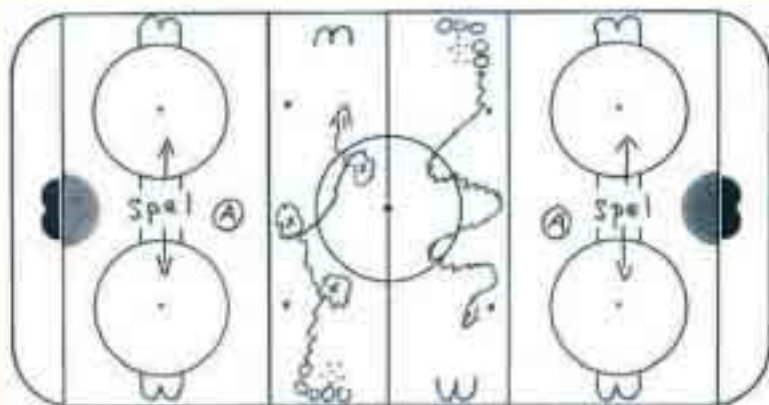
(ca 15 min)



3

Skridskoteknik/ spelförståelse:

- a) Smålagsspel 4 mot 4 / spelförståelse
 - b) Puckbehandling, skott
- (3x7 min=ca 20 min)



4

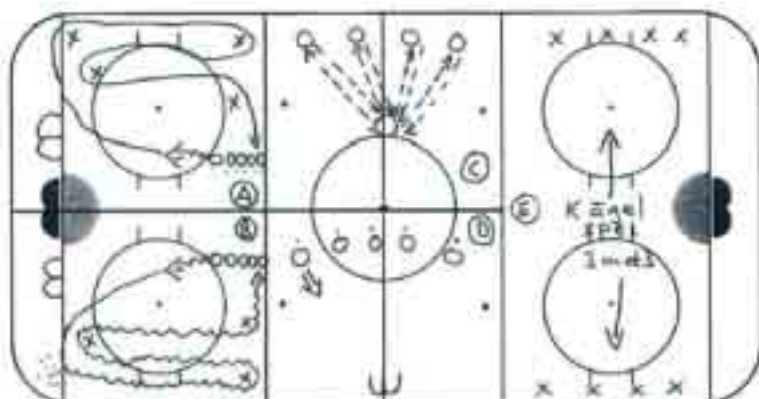
Smålagsspel:

3 mot 3 med avbytare
(ca 10 min)



Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coachescorner.nu

Pass 11 / 8-10 år / tid 80 min



1

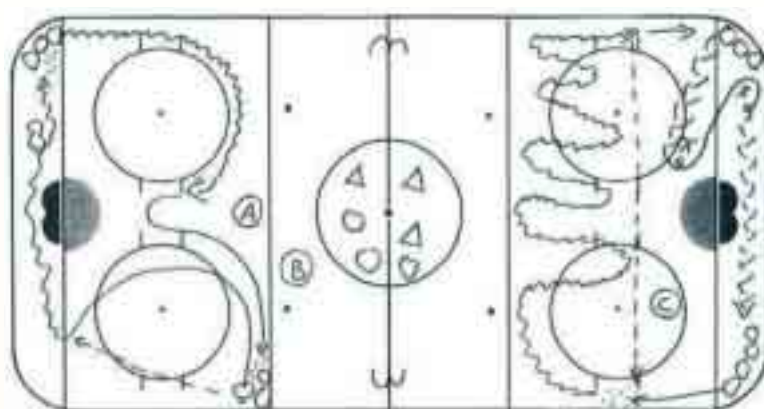
Skott/puckbehandling:

Skott, bakåttäkning, puckbehandling (samma övning på fyra burar).
(ca 10 min)

2

Stationsträning:

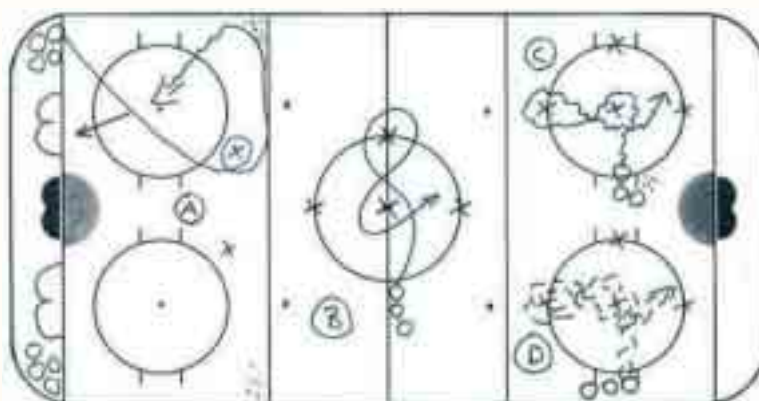
- a) Översteg med puck
 - b) Spelförståelse: smålagsspel
 - c) Skridskoteknik, långt pass.
- (3x10 min = ca 30 min)



3

Stationsträning:

- a) Skridsko: översteg utan puck.
 - b) Skridsko: glidsväng.
 - c) Glidsväng med puck
 - d) Översteg/övergångar bakåt.
- (4 x 5 min = ca 20 min)



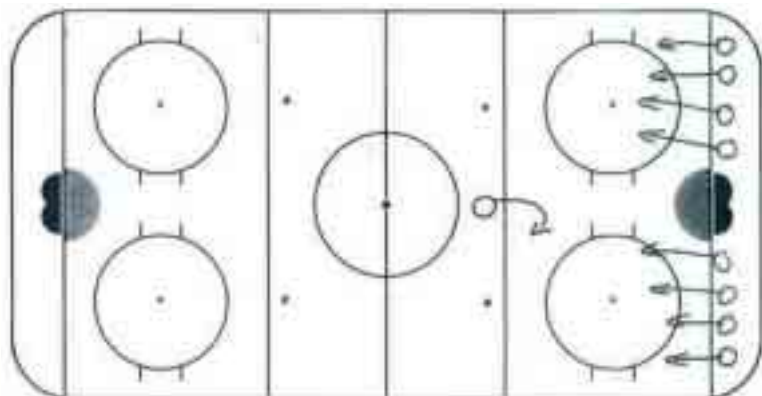
4

Smålagsspel:

Spelförståelse. Spel 3 mot 3 med avbytare i 3 zoner.
(ca 15 min)



Pass 11 / 8-10 år / tid 80 min



5
Lek:
"Vem är rädd för vargen?"
(ca 5 min)



Noteringar

Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coacherscorner.nu

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.**

- Träningsmängd, längd, behov och tidstillgång.
- Träningsintensitet (tempo och belastning).
- Tid för vila och återhämtning.
- Tränings 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.

► **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.

SKA DU BLI BRA
MÅSTE DU GE ALLT
PÅ TRÄNINGEN!
DET GÖR JAG.



Björnligan 7-8 år

- Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

Period aug-mars:

Isträningar	40-50
Fys	---
Matcher	20

Period maj-aug: Fys

- Förslag veckoplanering (normalvecka):

Isträningar	2
Matcher	1
Fys	---
Teori	---
Totalt	3 dagar 3 aktiviteter

- Träningskombinationer:

Kväll 1	Kväll 2	Kväll 3
Isträning	Björnligan	Isträning

Istidens längd	50-60 min
Matchtider	Poolspel
Fys	---
Teori	---

Planera in hemläxor till Era spelare.

Björnligan 9-10 år

- Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

Period aug-mars:

Isträningar	40-60
Fys	20-40
Matcher	20

Period maj-aug: Fys

- Förslag veckoplanering (normalvecka):

Isträningar	2-3
Matcher	1
Fys	1-2
Teori	1
Totalt	5-7

- Träningskombinationer:

Kväll 1 o 4	Kväll 2	Kväll 3
Is/fys	Is/teori	Match/teknik

Istidens längd	50-60 min
Matchtider	Poolspel
Fys	45 min
Teori	30 min

Planera in hemläxor till Era spelare.



Skridskoåkningens grunder

Här följer förslag till bra övningar, som utvecklar skridskoåkning. 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 knäddopp 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.

Lekar från Blå Boken:

- Armkrokskull
- Fläckkull
- Sabotagespel
- Killerboll
- Tåget
- Slalomstafett
- Klubbstafett



► 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 **Knäddopp** - 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

Motoriska träningsövningar:

- Jonglera under åkning
- Spontanhockey
- Bollkastning under åkning
- Puckföring med tennisboll, lätta eller tunga puckar



► Spelförståelseträning basic:

- Passningsskugga
- Give and Go

► Spel i Björnligeform

Litt: Björnligan, Ishockey för barn, Starten på Ditt ishockeyliv Teknik-CD, Svenska Ishockeyförbundet

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

Balans/Koordination	Huvud- del	Delmo- ment
Glidisar	x	
Ett ben slalom växelvis	x	
Knädropp framåt - bakåt	x	
Enbensvändning hö - vä	x	
Skridskodans	x	
"Köttbullen"	x	
Bubblor	x	
Zick/zack	x	

Åkning framåt	Huvud- del	Delmo- ment
Grundställning	x	
Rakt framåt	x	
Start - stopp	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	

Åkning bakåt	Huvud- del	Delmo- ment
Start - stopp	x	
Rakt bakåt	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	
Zick/zack	x	

Åkriktningsförändringar	Huvud- del	Delmo- ment
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

Snabbhet	Huvud- del	Delmo- ment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

Puckteknik	Huvud- del	Delmo- ment
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		
Flip över klubba		
Skydda puck		

Finter	Huvud- del	Delmo- ment
Enkel fint	x	
Dubbelfint	x	
Huvudfint	x	
Kroppsfint	x	
Skottfint		x
Passningsfint		x
Pausfint		x
Sidledsfint "toarullen"		
Sidledsfint "Sudden"		
Sidledsfint "Lemieux"		
Överstegsfint		
Dahlénfint		
V-fint		
Sternerfint		
Skridskofint		x
Snurrfint		

Skott	Huvud- del	Delmo- ment
Forehand	x	
Backhand		x
Snabbskott		
Slagskott		

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

Passningar	Huvuddel	Delmoment
Sveppassning	x	
Handledspassning		x
Flippassning		
Backhandpassning	x	
Droppassning		
Direktpassning		
Sargpassning		
Maskerad passning		x
Skridskopassning		
Enhandspassning		

Mottagningar	Huvuddel	Delmoment
Klubban	x	
Skridskorna		
Händerna och kroppen		
Maskerade mottagningar		

Individuellt försvarsspel	Huvuddel	Delmoment
Svepbrytning		
Stötbrytning		
Blockera skott		

Närkampsspel	Huvuddel	Delmoment
Tacklingar höft-axel		
Kroppblockering		
Rullningar		x

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

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

Spelförståelse/självklarheter-offensivt	Huvuddel	Delmoment
En mot en		
Två mot en		
Två mot två		
Tre mot två		
Tre mot tre		
Spelvändningar		

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

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

Tekningar	Huvuddel	Delmoment
Tekningar		

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		
Styrka - m-bollar		
Styrka - inläring redskap		
Styrka - mobil		
Styrka - redskap-skivtång		
Spänstopp		
Aerob (kondition)		
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		



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 inte spelar för dagen (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.



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 spelarekrytering från andra klubbar? Vem i föreningen avgör denna rekrytering?

EXEMPEL MATCHPLANERING UNDER EN SÄSONG:

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



► Allmän utveckling

- 1 All utveckling följer ett givet mönster.
- 2 Men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn.
- 3 Jämför därför aldrig barn med varandra.
- 4 Sent utvecklade kan mycket väl bli duktiga, ja till och med bli bäst senare i livet.
- 5 I början av perioden (7-8 år) utvecklas nervsystemet långsamt vilket innebär sämre koordination (samspelet mellan muskler och nerver). Balansen försämras! Muskelmassan är större hos aktiva än passiva.
- 6 Senare under denna period (9-10 år) inträffar en gynnsam fas för all inlärning.
 - *Guldperiod vid all inlärning!*
 - *Längdtillväxten liten!*
 - *Rytmkänslan gynnsam!*
 - *Kombinationsmotoriken börjar automatiseras!*
 - *Rörelserna flyter lätt!*
- 7 Träna koordination, motorik, teknik och snabbhet.

► Fysisk utveckling

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

- 1 Det kan skilja mycket i fysisk utveckling hos barn.
- 2 Nervsystemet utvecklas snabbt hos unga människor och stimuleras genom allsidig träning.
- 3 Ingen styrketräning med vikter för barn förrän i slutet av puberteten. Träna med kroppen som belastning.
- 4 Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning barn får genom allsidig lek/träning. På detta sätt kan syreupptagningen ökas på ett naturligt sätt.
- 5 Koordinationsträning är ett måste i denna åldersgrupp.

► Motorisk utveckling

Med motorik menas barnens rörelser anpassade till olika situationer.

- 1 Kombinationen av olika rörelser är möjlig dvs. den motoriska förmågan kan utvecklas (hoppa, studsa, fånga, klättra). RÖRELSENA FLYTER LÄTT! Detta gäller i första hand under periodens senare del.
- 2 Balanssystemet utvecklas långsamt och måste övas regelbundet för att uppnå perfekt automatik.
- 3 Utnyttja alla sinnen: SYN: Tydlig bild! KÄNSEL: Prova själv!

4 Under periodens senare del startar DEN MOTORISKA GULDÅLDERN. Gynnsam utveckling av den koordinativa förmågan. DETTA ÄR GRUNDEN FÖR ALL TEKNIKTRÄNING.

- 5 Grov motorik bör övas under periodens första del. Skridskoåkning utan klubba med stora rörelser, armar och ben i kombination.
- 6 Skridsko, klubba och puck i kombination under periodens senare del.
- 7 Ta hänsyn till samspelet mellan den fysiska förmågan, sinnessens förmåga, uppfattningsförmågan och förmågan att förstå.
- 8 Teknikträningen kan utvecklas enormt under periodens senare del.
- 9 Barn lär sig bäst genom att härma.

► Social - intellektuell utveckling

- 1 Trygga, känslomässigt stabila barn och ungdomar har de bästa utvecklingsmöjligheterna både som personer och ishockeyspelare (Ur idrottens träningslära).
- 2 LÄMNA TAKTIKTAVLAN HEMMA! Barnen har svårt att lära sig spelmonster, eftersom barnen har svårt med muntliga instruktioner och helhetssynen.
- 3 Förmågan att samarbeta är begränsad. Barn utgår helt ifrån sig själva.
- 4 Enkla regler skapar trygghet och harmoni.
- 5 Barnen har stort kontaktbehov och vill bli uppmärksammade och få uppskattning.
- 6 Barnen tar lätt på misslyckanden men har litet tålamod.
- 7 ALLA ÄR LIKA VÄRDA OAVSETT ISHOCKEYKUNNANDE.

