

# Hur stämmer juniorutredningens slutsatser med den internationella verkligheten ett år efter den lagts fram?

- Trendbrott för svensk ungdoms- och juniorishockey
- Juniorutredningens slutsatser bekräftas
- Strategierna håller kort- och långsiktigt

# Konsekvent uppföljning av ungdoms- och juniorishockeyn

- Tuff utvärdering fortsätter av vår ungdoms- och juniorishockey
- Torgny Bendelins rapport om senaste J20 VM
- Mikael Tisell har gjort ny utvärdering angående den internationella juniorhockeyn

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

# Utvärdering J20-VM

Utmärkande för medaljlagens spel var:

- Intensivt och aggressivt
- Full fart, inget glidande
- Effektivt anfallsspel, alltid folk på mål
- Snabba, oannonserade och hårda skott
- Vid Powerplay – Minst en spelare framför mål, backskott
- Stor disciplin och hög arbetsinsats utan puck
- Kombination av styrspel och hård forechecking
- Taktisk drivenhet

- Många tacklingar över hela banan
- Fullföljde stenhårt i närkamperna
- Juste men mycket aggressivt
- Fokus på att vinna 1 mot 1 kampen
- Få hakningar och andra dumheter med klubborna
- Få onödiga utvisningar
- Inget tjafs med domare och motståndare

# Sveriges insats

- Vi spelade jämnt med medaljlagen
- Vi har närmat oss de bästa
- Föll på typiskt svenska problem  
(onödiga utvisningar, oförmåga att avgöra när det gäller)
- Sämre självförtroende
- Mer tuffhet och aggressivitet behövs

# Vad ska vi göra för att komma ikapp?

- Träna och öva mer i tidig ålder
- Mer egna övningar och spontanidrott
- Rätt saker på rätt sätt (läroplan, ABC i ishockey)
- 11 Hockeykonsulenter
- Fortsatt satsning på Camper (Regionläger, elitläger, "Russinläger", U15/U16 camper, McDonalds camp)
- Ökad satsning på Ungdoms- och juniorlandslagen

# Vad ska vi konkret träna och fokusera på?

- 1) Högre intensitet i åkning och agerande
- 2) Aggressivare närkampsspel
- 3) Driva hårdare mot mål
- 4) Färre hakningar och andra dumheter med klubban
- 5) Vinna 1 mot 1- kampen, både offensivt och defensivt
- 6) Vid power – play träning / minst en man framför kassen och backskott
- 7) Stor disciplin och hög arbetsinsats i spelet utan puck
- 8) **Ungdomshockey 2-1-2, inget styrspel, Juniorhockey styrspel/forechecking**

- 9) Öka skotträningen året runt – Bättre måleffektivitet (Forcera, returtagning, styrning)
- 10) Med och utan puck – full fart, inget glidande på rören
- 11) In i anfallszon / puckförare och näste spelare full fart rakt på mål
- 12) Sluta tjafsa med motståndare och domare
- 13) Bättre självförtroende behövs

# 10-punktsprogram för vinnande lag

## 1. Vinnare

- Att älska att tävla och mäta sig mot andra
- Att göra allt i sin makt för att vinna inom tävlingens regler
- Att påverka andra i sin omgivning att vinna
- Att styra egna känslor i rätt riktning i avgörande situationer

## 2. Lagspelare

- Att glädjas åt andras framgång
- Att uppmuntra andra
- Att acceptera sin roll i laget
- Att offra sig för laget
- Att ge allt, även när det tar emot för dig själv

### **3. Äkta självförtroende**

- Att vara kaxig på rätt sätt
- Att tro på det du och vi gör
- Att vara stolt över att representera sitt lag
- Att vara utvald och ha ansvar
- Att vara ödmjuk, att kunna ta och ge kritik
- Att hålla huvudet högt i alla lägen, positivt kroppsspråk
- Att ha mod att ta upp kampen

### **4. Personbästa**

- Att visa inlevelse och passion
- Att göra personbästa i varje moment

### **5. Tålighet**

- Att ha fokus på det du kan påverka
- Att gilla läget – mat, resor, domare, motståndare mm
- Att hantera smärta
- Att hantera yttre och inre stress

## 6. Förberedelse (turnering och match)

- Att veta vad jag behöver göra för att prestera personbästa
- Att skapa rätt vanor och rutiner
- Att inte bara göra utan även göra rätt
- Att det ska vara en mening med det vi gör

## 7. Att ha handlingsberedskap

- Att veta vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka
- Att ha beredskap för oförutsedda händelser

## 8. Kost och vila

- Att vara noggrann med att äta rätt
- Att vara noggrann med att vila då det är vila
- Att ta god tid på sig och hålla tiderna

## **9. Material**

- Att ha ordning på grejerna
- Att ha allting klart innan du är på plats
- Att ha extra grejer med sig

## **10. Prestationspreparering**

- Att värma upp ordentligt
- Att vara noggrann med spolning
- Att stretcha ordentligt