

SPELARUTVECKLINGSPLAN

TKH – U16

Version 2.0 – 20260501

patrik.fagerlund@ishockeyforbundost.se

Spelarutvecklingsplan version 2.0 (20260501) – Hockeyutvecklare, Patrik Fagerlund



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

Innehållsförteckning

Sida 3:	Syftet med utvecklingsplanen
Sida 5:	Ledarskap
Sida 8:	Upp- och nedflytt av spelare
Sida 13:	Säsongspanering
Sida 15:	Tränings- och övningsdesign
Sida 23:	TKH (Tre Kronors Hockeyskola)
Sida 28:	U9-U10
Sida 47:	U11-U12
Sida 66:	U13-U14
Sida 85:	U15-U16

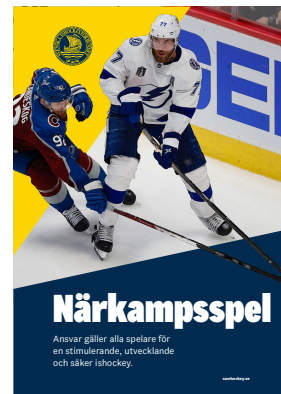
SYFTE:

Syftet med spelarutvecklingsplanen är att skapa en **röd tråd** för spelarens utveckling från TKH till U16. Spelarutvecklingsplanen är uppbyggd utifrån **mål kopplat till teknisk, taktisk, fysisk och psykosocial utveckling**, samt anpassade fokusområden för respektive ålderskategori/block. **Dokumentet skall ses som en hjälp för tränare och ledare att luta sig mot, snarare än ett helhetslösande facit.** Vi behöver alltid ta hänsyn till den gruppen vi leder för att avgöra om vi behöver prioritera vissa områden mer än andra i syfte att skapa en så bra utvecklingsmiljö som möjligt med fokus på **långsiktig utveckling**. Det innebär att vi som ledare, oavsett ålder på våra spelare, tar hänsyn till spelarnas behov, mognadsnivå (fysiskt och mentalt) och kunskapsnivå och där vi alltid har i beaktande vad som är bra här och nu, men även på lång sikt, både på individ- och gruppnivå.

Hur ska tränare och ledare använda spelarutvecklingsplanen?

Oavsett vilken ålder du som tränare/ledare är verksam i så börja med att läsa in dig på den första delen som innehåller generella riktlinjer kring **ledarskap, upp och nedflytt av spelare, säsongsplanering** och **tränings- och övningsdesign**. Därefter blir nästa steg att läsa in sig på det specifika blocket som du är verksam i (TKH, U9/U10, U11/U12, U13/U14 eller U15/U16). I de olika blocken finns förslag på innehåll (fokusområden), aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till de olika förmågorna, (psykosocialt, fysiskt, tekniskt och taktiskt). Utifrån det är uppgiften för tränare och ledare att skapa en så bra utvecklingsmiljö som möjligt där ALLA spelare ges möjlighet att utveckla dessa förmågor. På hockeyakademin.se finns det många bra övningar och material att använda och utgå ifrån när ni planerar för er verksamhet.

Hockeyakademin.se



Ledarskap

På följande sidor finns tips på bra ledarbeteenden och hur man som tränare/ledare kan jobba med feedback som ett effektivt verktyg i syfte att skapa en bra utvecklingsmiljö med fokus på långsiktig utveckling för ALLA spelare.



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
ISHOCKEYFÖRBUND

LEDARSKAPSBETEENDEN

Drivkraften hos ledare i barn- och ungdomsidrott bör vara att skapa en så bra utvecklingsmiljö som möjligt för våra spelare, med fokus på **långsiktig utveckling**. Det innebär att vi som ledare, oavsett ålder på våra spelare, tar hänsyn till spelarnas behov, mognadsnivå (fysiskt och mentalt) och kunskapsnivå och där vi alltid har i beaktande vad som är bra här och nu, men även på lång sikt, både på individ- och gruppnivå. Målet med detta är att skapa en miljö där spelarna i hög utsträckning upplever glädje, trygghet, samhörighet och känner sig kompetenta. Faktorer som i sig är viktiga för att spelarna ska utvecklas och som i det långa loppet bidrar till att de vill fortsätta att vara en del av hockeymiljön länge. Om vi som ledare lyckas skapa en miljö av detta slag så innebär det att vi har beteenden där vi är inkluderande, sätter människan i fokus och där vi ger alla chansen att utvecklas. På bilden nedan finns några konkreta exempel på beteenden som är viktiga att ha för att skapa möjligheter för detta:

Exempel på bra ledarbeteenden:

SÄTTER MÄNNISKAN I FOKUS

Vi hälsar på alla när vi är i ishallen och fokuserar på att tilltala alla med namn.

Vi ger positiv feedback; Vi förstärker önskvärda beteenden både på och utanför isen. (Ex bra kompis).

Vi bygger relationer till spelarna; Vi lär känna spelarna, lyssnar, är intresserade, återkopplar på vad de berättar och lär känna den unika individen. Alla är unika!

INKLUDERANDE

Vi lyssnar på alla och uppmuntrar att alla får ta plats; Lyssna mer och ställ frågor. Ger inte alltid lösningen utan får spelarna att tänka själva och coachar dem i rätt riktning.

Vi involverar spelarna i match-, och träningsupplägg. Pratar om vad och varför vi gör olika saker. Vi låter spelarna välja övning ibland och när det är möjligt låter vi dem "visa" en övning. (Anpassa efter ålder)

GER ALLA EN CHANS ATT UTVECKLAS

Vi ger löpande feedback på individnivå genom att vara engagerade och aktiva som ledare. Vi förstärker önskvärda beteenden både på och utanför isen.

Vi uppmanar till att våga även om det blir fel ibland. För att lyckas fullt ut behöver vi skapa en miljö där det är okej att misslyckas.

Vi har tålamod med att det tar olika lång tid för spelarna, ett långsiktigt utvecklingsfokus

FEEDBACK

Feedback är ett viktigt och effektivt verktyg för tränare att använda sig av för att skapa en bra och utvecklande lärandemiljö för spelarna. Utgångspunkten är att det är en form av återkoppling där syftet är att stärka och utveckla spelarna. Hur vi ger feedback till spelarna beror på vad vi gör (typ av övning, situation) men också beroende på spelarens behov, förmåga (fysiskt och mentalt) och kunskapsnivå. (och ibland även dagsform..). En central och viktigt del i att ge feedback är att vi har ett tydligt mål och syfte när vi planerar träningar och övningar. Detta för att säkerställa att vi ger feedback på det som vi faktiskt tränar på och vill utveckla och bli bra på. En viktig del i det är att försöka ge konkret och så specifik feedback som möjligt, och därmed undvika att ge för generell feedback som exempelvis ”bra jobbat”, bra byte etc. På bilden nedan finns tre olika varianter på hur tränare kan tänka kring och utgå ifrån när de ska ge feedback till spelare.

FÖRSTÄRKANDE FEEDBACK (POSITIV)

Vi ger positiv feedback; Vi förstärker önskvärda beteenden både på och utanför isen. (Ex bra kompis).

Sträva efter att ge konkret och så specifik feedback som möjligt.

Exempel:

När du spelar försvarsspel 1 mot 1 så är du väldigt bra på avståndsbedömningen där du ligger nära och jobbar med klubban blad mot puck. Precis som vi kommit överens om.

HJÄLPANDE FEEDBACK (TIPS FÖR FÖRBÄTTRING)



GUIDANDE FEEDBACK (REFLEKTERANDE)

När resultatet inte blir som vi tränare/ledare tänkt så är det lätt hänt att tränare snabbt vill ge hjälpande feedback.. MEN, ibland kan det faktiskt vara bättre att ta ett steg tillbaka och inte ”hjälpa” på en gång..

- Låt spelarna både lyckas och misslyckas. Både att lyckas eller misslyckas kan skapa en bra lärandemiljö.
- Möt istället spelarna där de är, ge dom utrymme att reflektera, få dom att känna att det är okej att både lyckas och misslyckas. Ställ frågor där de får träna på att komma med förslag. Prova igen. Repetera.
- Över tid kommer fokus även hos spelarna att vara på lärandet, snarare än att det blir rätt eller vara rädd för att göra fel.
- Detta skapar **trygghet, glädje, minskad press och i slutändan en bättre miljö för utveckling**

Upp och nedflytt av spelare

- Principer att följa för långsiktig utveckling



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
ISHOCKEYFÖRBUND

Upp och nedflytt av spelare

Bakgrund: I den av Svenska Ishockeyförbundet framtagna Strategi 2030, så är ett av huvudmålen att vi ska öka antalet licensierade spelare och domare från dagens ca 80 000 till att vara ca 100 000 år 2030. En viktig del för att lyckas med detta är att vi inom svensk hockey bedriver en föreningsishockey av högsta kvalitet. Att våra föreningar har en tydlig plan gällande utvecklingsmiljön för spelarna är en viktig del i detta. Det innebär att vi som ledare, oavsett ålder på våra spelare, tar hänsyn till spelarnas behov, mognadsnivå (fysiskt och mentalt) och kunskapsnivå och där vi alltid har i beaktande vad som är bra här och nu, men även på lång sikt, både på individ- och gruppnivå. Helt enkelt ett **långsiktigt utvecklingsfokus**.

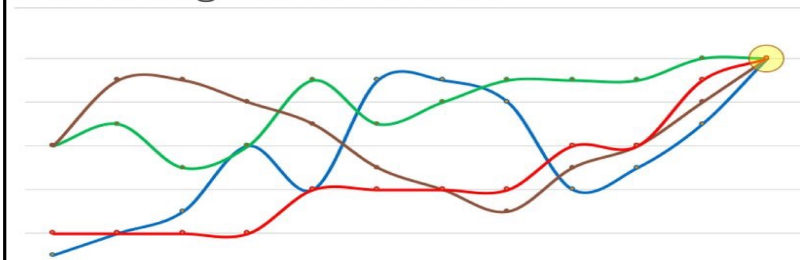
Att ta ansvar för **helheten kring spelarutvecklingen**, där spelaren ges möjlighet att *utvecklas psykosocialt, fysiskt, tekniskt och taktiskt* i sin egen takt, kommer att hjälpa till att skapa ett mer långsiktigt utvecklingsfokus istället för ett kortsiktigt resultatfokus. Om vi tillsammans lyckas skapa en sådan utvecklingsmiljö i våra föreningar, så kommer det på sikt att öka möjligheterna för att vi ska nå målet enligt strategi 2030. Men lika viktigt här och nu är att vi kommer ha fler spelare i våra verksamheter som upplever glädje, trygghet och samhörighet. Faktorer som i sin tur är otroligt viktiga för en bra och stimulerande utvecklingsmiljö.

På nästkommande sidor följer viktiga principer för föreningen att följa för att skapa en **utvecklingsmiljö där den långsiktiga utvecklingen av spelare är central**.

Det tar olika lång tid för spelarna att lära sig!



Utvecklingskurva över tid



Vi hanterar olika nivåer gällande mognad (fysisk & mentalt), kunskapsnivå (erfarenheter) och motivation genom:

- Ett coachande ledarskap där vi sätter människan i fokus genom att möta varje spelare utifrån deras behov, förmåga och kunskapsnivå.
- Ett ledarskap där vi har tålamod och fokuserar på spelarnas långsiktiga utveckling för att nå sin fulla potential.
- Ett inkluderande ledarskap där vi är engagerade, visar glädje och där vi ser ALLA i verksamheten.
- En tränings- och matchmiljö där vi ger ALLA chansen att utvecklas: psykosocialt, fysiskt, tekniskt och taktiskt.

Upp och nedflytt av spelare: TKH-U12

Viktiga principer att följa för att skapa ett långsiktigt utvecklingsfokus i föreningen:

- ✓ **Frekvent eller permanent uppflyttning ska undvikas.**
- ✓ Spelaren **tillhör sin åldersgrupp** – det lagets träningar och matcher går **före** det äldre eller yngre lagets. (*spelare i TKH-ålder deltar ej i poolspel/matchspel.*)
- ✓ Spelare ska generellt **inte delta i andra lags aktiviteter** om man **missar det egna lagets**.
- ✓ Spelare **tränar och spelar match primärt med sitt eget lag**.
- ✓ **Utöver** det egna lagets träningar/matcher kan spelare erbjudas **extra träning** och match om det anses vara utvecklande för spelaren, (t ex om spelaren börjat spela senare).
- ✓ Det är **huvudansvariga tränare** för respektive lag **tillsammans med sportsligt ansvarig/ungdomsansvarig** som initierar och beslutar om upp/nedflytt.
- ✓ Alla spelare (U9-U12) har rätt att delta i poolspel och cuper med sitt **egna lag/ålderskull**.
- ✓ Det är **inte tillåtet** att ställa över en spelare för att ta med någon annan i syfte att vinna.
- ✓ Inget **matchande eller toppning** i U15 eller yngre – enligt Svenska Ishockeyförbundets nationella principer.

Serie och tävlingsbestämmelser

- ✓ Alla upp-/nedflyttningar ska följa **Svenska Ishockeyförbundets tävlingsregler** och respektive distrikts regler.
- ✓ Eventuella **dispenser ska sökas** i förväg

Upp och nedflytt av spelare: U13-U16

Viktiga principer att följa för att skapa ett långsiktigt utvecklingsfokus i föreningen:

- ✓ Spelaren **tillhör sin åldersgrupp** – det lagets träningar och matcher går generellt **före** det äldre lagets.
- ✓ Permanent eller frekvent deltagande i extra matcher och träningar uppåt i ålder skall generellt undvikas.
- ✓ Spelare tränar och spelar match i huvudsak i det egna laget och eventuell träning och match med äldre sker utöver det.
- ✓ Spelare ska inte hoppa över det egna lagets aktiviteter för att delta i äldre lagets verksamhet.
- ✓ Utöver det egna lagets träningar kan spelare erbjudas extra träning med yngre lag om det anses vara utvecklande för spelaren, (t ex om spelaren börjat spela senare).
- ✓ Från U13-U15 kan det ibland dock inträffa att de äldre lagen är tvungna att låna in ett antal spelare från de yngre lagen för att kunna genomföra matcher och träningar på grund av frånvaro eller lågt spelarantal i truppen.
- ✓ Det är **inte tillåtet** att ställa över en spelare i samband med match för att ta med någon annan i syfte att vinna.
- ✓ Inget **matchande eller toppning i U15 eller yngre** – enligt Svenska Ishockeyförbundets nationella principer.
- ✓ Alla spelare har rätt att delta i seriespel och cuper med sitt **egna lag/ålderskull**.
- ✓ Det är huvudansvariga tränare för respektive lag tillsammans med sportsligt ansvarig/ungdomsansvarig som initierar och beslutar om upp/nedflytt.

U16

- ✓ Spelare i U16 kan i vissa fall delta mer **permanent i äldre lag eller juniorverksamhet** av utvecklingsskäl.
- ✓ Permanent uppflyttning av U16-spelare beslutas av sportligt ansvarig/ungdomsansvarig tillsammans med junioransvarig.

Serie och tävlingsbestämmelser

- ✓ Alla upp-/nedflyttningar ska följa **Svenska Ishockeyförbundets tävlingsregler** och respektive distrikts regler.
- ✓ Eventuella **dispenser ska sökas** i förväg

Säsongspanering

På följande sida finns tips på enkla principer att följa för att skapa en bra och hållbar struktur gällande planering, genomförande och utvärdering av verksamheten.



Säsongspanering för spelarutveckling

För att säkerställa att våra spelare får chansen att utveckla alla sina förmågor (psykosocialt, fysiskt, tekniskt och taktiskt) så behöver ledarteamet tillsammans göra en planering för detta. I texten nedan finns tips på hur ni planerar en säsong med fokus på spelarutveckling. Det finns också mallar för detta som ni kan använda. Vänd er till er sportsligt ansvariga/ungdomsansvarig för mer information.

Tränare/Ledare

- ☐ Lagledare tillsammans med huvudtränare planerar och kallar till föräldramöten. Förslagsvis två föräldramöten per säsong (höst och vår).

Maj månad:

- ☐ Huvudtränare tillsammans med övriga ledare ansvarar för att göra en säsongspanering (Grov- och detaljplanering).

Månadsvis:

- ☐ Avstämning kring helheten. Gå igenom trivsel och mående hos spelare och ledare.
- ☐ Utvärdering av föregående månad samt planering för kommande månad på is och off-ice samt teori.
- ☐ Vid planering/utvärdering säkerställ att vi arbetar utifrån spelarutvecklingsplanen och alla förmågor: *psykosocialt, fysiskt, tekniskt och taktiskt*.
- ☐ Tränare/lagledare håller kortare info-möten med föräldrar (10min) varje månad, alternativt skickar ut en kortare text kring vad vi arbetat med senaste månaden samt vad vi ska arbeta med kommande period.
- ☐ Avstämning (planering och genomförande) gällande aktiviteter och arbetsuppgifter utanför isen (föreningsuppgifter, försäljning etc).

April/Maj:

- ☐ Utvärdering av säsongen med hela ledargruppen – Vad har vi arbetat med psykosocialt, fysiskt, tekniskt och taktiskt? Vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Vad behöver vi utveckla? Vad blir planen framåt?

Sportsligt ansvarig/

Ungdomsansvarig

- ☐ Ansvarar för kontinuerlig uppföljning med respektive lag.
- ☐ Ansvarar för planering och genomförande av interna ledarträffar 2-3 tillfällen per säsong.
- ☐ Ansvarar för planering och genomförande av ledarträffar tillsammans med Hockeykontoret Uppland & Södermanland.

Tips på övningar och arbetsmaterial när vi planerar verksamheten finns på hockeyakademin.se



HOCKEYAKADEMIN
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

Tränings- och övningsdesign

På följande sidor finns enklare principer att följa och utgå ifrån för att skapa en bra tränings- och övningsdesign.



Tränings/övningsdesign: Spelarutveckling allmänt

Bygg grunden tidigt – med fokus på lärande

Som tränare är det viktigt att tidigt skapa förutsättningar för spelarnas utveckling genom att prioritera grundläggande tekniska färdigheter i ishockeyn. Lägg fokus på att utveckla balans, puckkontroll, koordination, rytm, kroppskontroll och kreativitet genom varierad och lekfull träning.

I yngre åldrar finns goda möjligheter att utveckla grundläggande rörelseförmåga och tekniska färdigheter genom många repetitioner, rörelseglädje och varierade övningar. En bra teknisk grund gör det lättare för spelaren att utveckla spelförståelse och fatta bra beslut på isen längre fram.

Teknik som stöd för spelförståelse

När spelaren känner sig trygg i sina rörelser och sin teknik blir det lättare att spela med blicken uppe, orientera sig på isen och uppfatta vad som händer runt omkring. Teknik och spelförståelse utvecklas därför bäst tillsammans – inte var för sig.

Som tränare bör du skapa övningar där spelarna får kombinera tekniska moment med beslutsfattande, problemlösning och samspel. Ge möjlighet att träna på att skapa tid och yta för sig själva och sina lagkamrater. På så sätt utvecklas både speluppfattning, kreativitet och förmågan att fatta beslut i matchsituationer.

Pedagogiska tips för tränare

- Börja enkelt och öka svårighetsgraden stegvis.
- Skapa många puckkontakter och beslutssituationer i träningen.
- Uppmuntra kreativitet och egna lösningar i övningarna.
- Ge korta instruktioner och prioritera hög aktivitet framför långa genomgångar.
- Kombinera teknikträning med smålagsspel och spelnära situationer.
- Ge positiv och konkret feedback som stärker lärande och motivation.
- Skapa en trygg miljö där spelarna vågar prova, göra misstag och utvecklas i sin egen takt.

Tränings/övningsdesign: Generella principer för tränare att följa!

Planering av ispass

Utgå från spelarnas behov: Så att ni har rätt nivå på innehållet (inte för lätt och inte för svårt).

Planering:

- Utgå från innehåll och spelarbeteenden att sträva mot (finns under respektive block) när ni väljer/konstruerar övningar. Då blir mål & syfte tydligare. Tips på övningar/träningar finns på hockeyakademin.se.
- Planera tillsammans i ledarteamet. Det säkerställer att ni gör och säger samma saker kopplat till mål & syfte. Det skapar trygghet och struktur för spelarna (och för ledarna)

Använd gärna stationsövningar: Både till teknik och matchlika situationer. Ett enkelt sätt för att nyttja isen mer effektivt och samtidigt få spelarna mer aktiva och därmed mindre köbildning (många är igång samtidigt).

Få in beslutfattandet i övningar:

- Använd övningar som inte alltid har förutbestämda mönster eller lösningar.
- Använd ledarskap som ger spelarna möjlighet till reflektion. (se avsnitt om feedback)

Samträning med angränsande årskullar: Skapar fler möjligheter till istid och/eller möjlighet till extra träning för de som vill.. Och fler ledare på is!

Att tänka på när vi väljer/konstruerar övningar

Allmänt:

- Är det lagom utmanande (inte för lätt eller för svårt) för spelarna?
- Kan vi ha en hög aktivitet (ingen köbildning)?
- Vilka spelarbeteenden fokuserar vi och tränar på? (syfte & mål)
- Finns möjlighet till många och varierande repetitioner?

När vi tränar taktiska moment:

- Är övningen representativ för matchen? (matchlik?)
- Finns möjlighet för spelarna att reflektera?
- Finns möjligheten för spelarna att ta beslut? (använd inte övningar med förutbestämda mönster eller lösningar)

Våga håll fast och upprepa er i ert upplägg med övningar

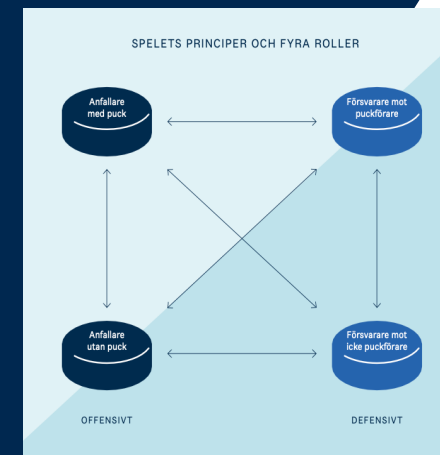
- Skapa övningar som ni bygger på eller kan skala av
- Det skapar trygghet för spelarna (de känner igen sig)
- Spelarna slipper att alltid vara i informationsstadiet och kan börja agera mer med "ryggmärg" (skapar trygghet och blir roligare)
- De kan då också tävla med sig själv och faktiskt märka när de blir bättre på något (utvecklande)
- Det skapar också en miljö där de känner sig bekväma och vågar utmana och testa sina gränser i högre utsträckning (utvecklande)

Tränings- och övningsdesign: Taktiskt träning

När vi tränar taktiska moment (anfallsspel och försvarsspel) i träningsmiljön handlar det för spelarna om att lära sig spelarbeteenden kopplat till spelets fyra roller. Två av rollerna är kopplade till anfallsspel: Anfallare med puck och Anfallare utan puck. De två övriga två rollerna är kopplade till försvarsspel: Försvare mot puckförare och Försvare mot icke puckförare.

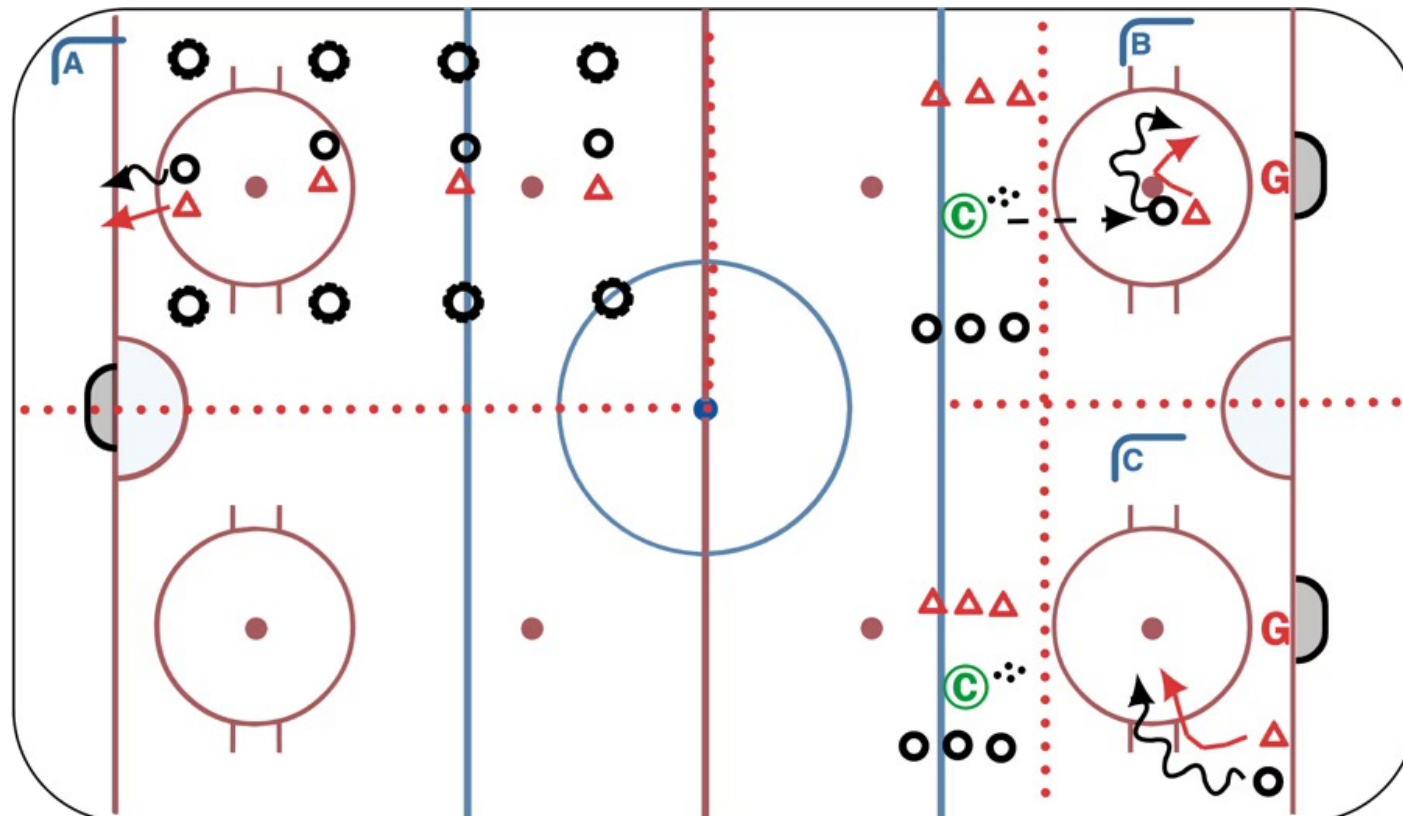
När vi planerar träningar och övningar för att träna på spelets fyra roller är det bra att utgå från följande principer:

- Utgå från spelarbeteenden att sträva mot kopplat till de olika rollerna när vi väljer/konstruerar övningar (se spelarbeteenden att sträva mot i respektive block)
- Tydligt mål & syfte: Se till att ha samsyn i ledarteamet kring detta, så att ni ger feedback på det ni tränar på och faktiskt vill att de ska utveckla och bli bättre på!
- Undvik system och positionsfokus för tidigt, speciellt i poolspelsålder.



På följande sidor finns några exempel på övningar (1-1, 2-2 & 3-3) kring hur man kan träna på önskvärda spelarbeteenden kopplat till de fyra rollerna.

Exempel 1vs1 (fokus anfall och försvar)



Beskrivning:

A: 1 vs 1 spel mot däck

B: 1 vs 1 start med pass

C: 1 vs 1 från hörn

Försvarare mot puckförare

Spelarbeteenden att sträva mot och fokus i vår Feedback:

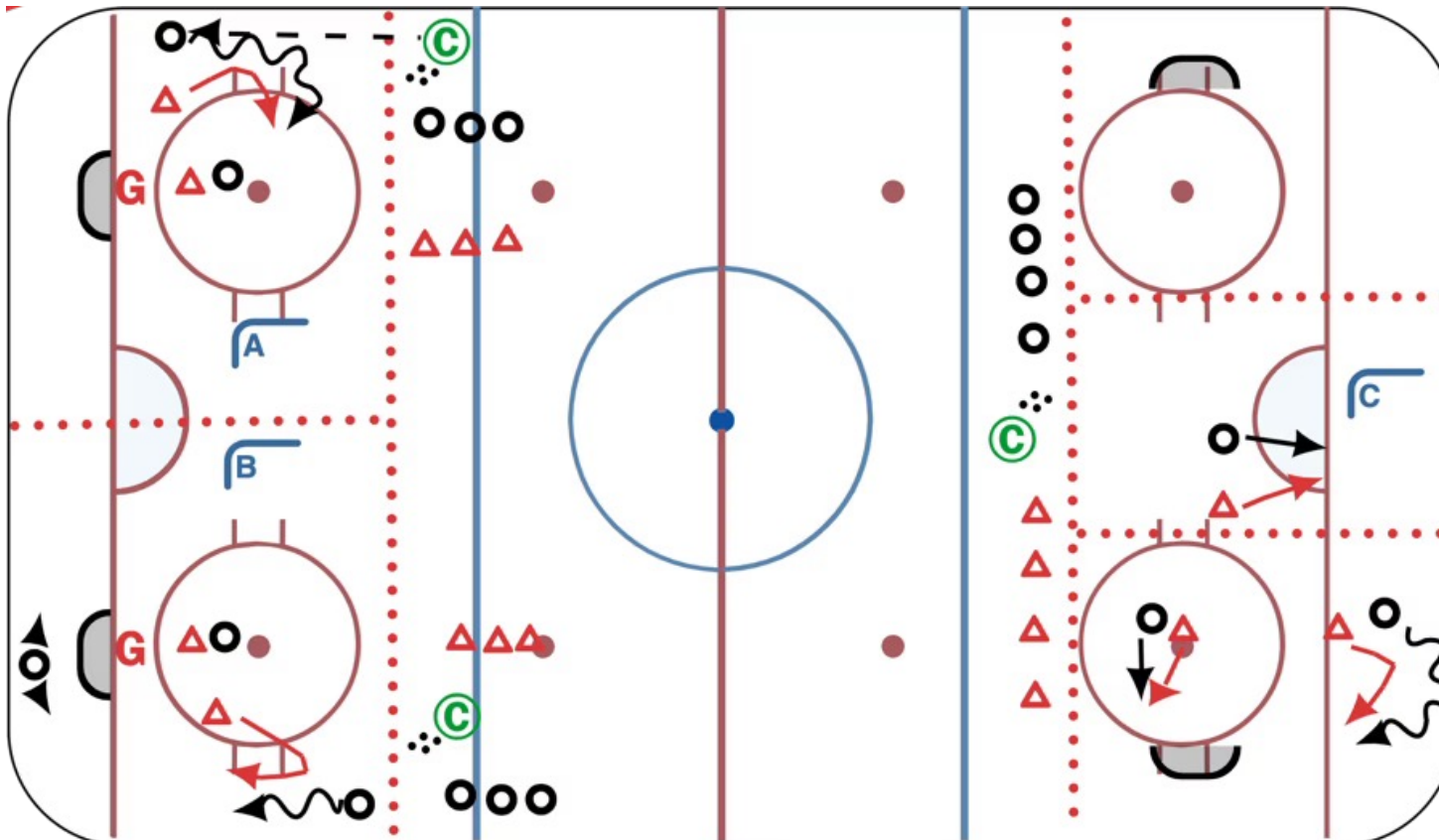
- rätt sida och vara nära
- blad mot puck
- aktiv skridskoåkning

Anfallare med puck

Spelarbeteenden att sträva mot och fokus i vår Feedback:

- vara stark med pucken (täcka/skydda)
- aktiv skridskoåkning
- attack mot mål (komma till avslut)

Exempel (2 vs 2 & 3 vs 3) fokus försvarsspel



Beskrivning:

A: 2 vs 2 från hörn

B: 2 vs 2 + supportspelare

C: 3 vs 3 smålagsspel.

1 anfallare alltid i neutral del (hög 3:a)

Försvarare mot puckförare

Spelarbeteenden att sträva mot och fokus i vår Feedback:

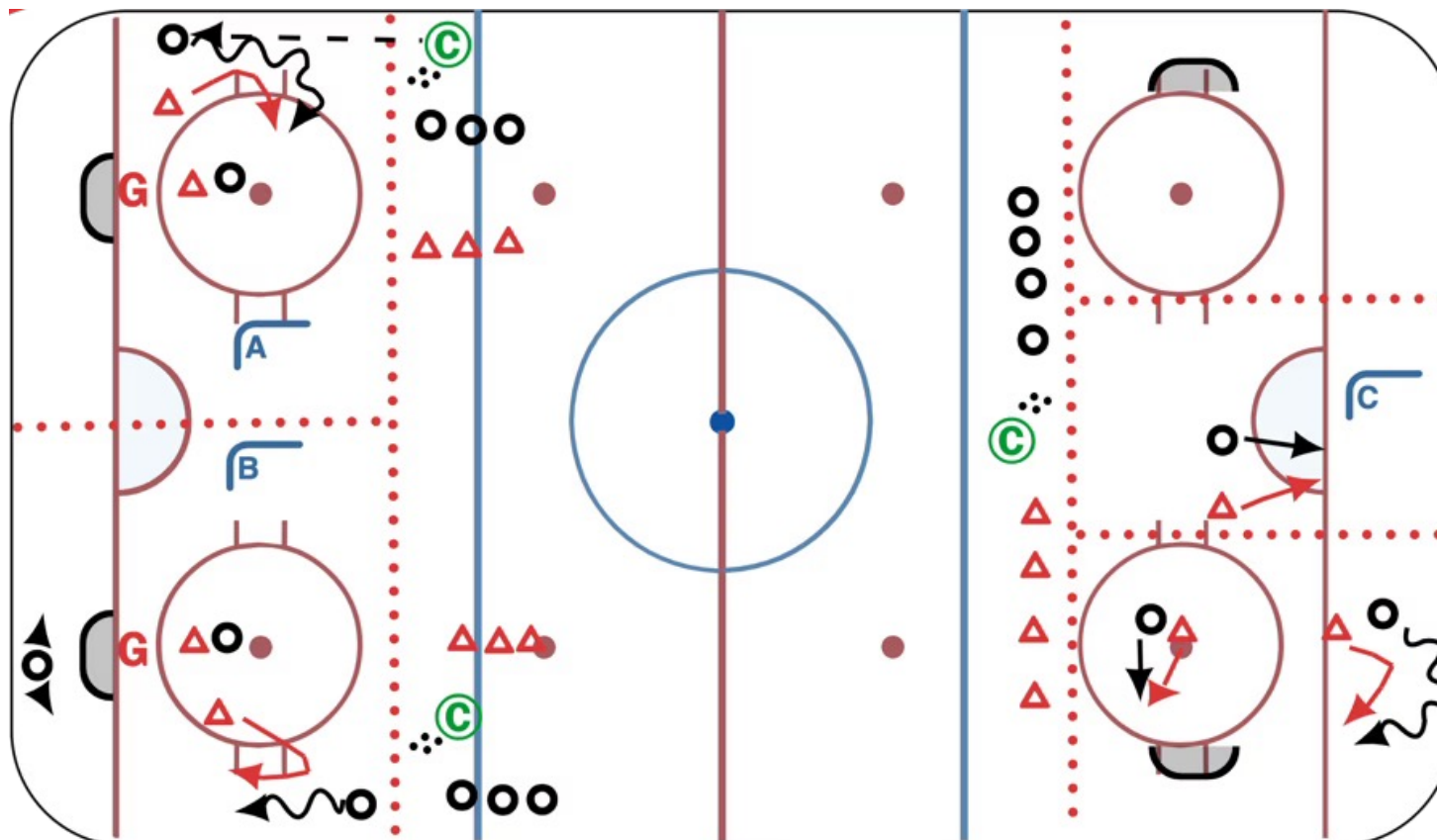
- rätt sida och vara nära
- blad mot puck
- aktiv skridskoåkning

Försvarare mot icke puckförare

Spelarbeteenden att sträva mot och fokus i vår Feedback:

- scanna (vrid på huvudet)
- sortera ut hoten
- vara på rätt sida (vinna insida)

Exempel (2 vs 2 & 3 vs 3) fokus anfallsspel



Beskrivning:

A: 2 vs 2 från hörn

B: 2 vs 2 + supportspelare

C: 3 vs 3 smålagsspel.

1 anfallare alltid i neutral del (hög 3:a)

Anfallare med puck

Spelarbeteenden att sträva mot och fokus i vår Feedback:

- vara stark med pucken (täcka/skydda)
- aktiv skridskoåkning
- attack mot mål (komma till avslut)
- använder ett anpassat passningspel

Anfallare utan puck

Spelarbeteenden att sträva mot och fokus i vår Feedback:

- scanna (vrid på huvudet) för att hitta en position och vara spelbar
- ha en aktiv skridskoåkning
- klubban i isen - spelbar



HOCKEYAKADEMIN

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET



På hockeyakademin.se finns bra material att utgå ifrån när vi planerar vår verksamhet!

TKH

- TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

Spelarutvecklingsplan version 2.0 (20260501) – Hockeyutvecklare, Patrik Fagerlund



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

TKH**TRE KRONORS HOCKEYSKOLA****-Mål & syfte**

För de yngsta spelarna i verksamheten handlar det om att genom **lek och glädje** utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Mycket fokus på skridskoåkning och puckhantering. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Alla som vill ska ges chansen att börja spela ishockey. Vi inkluderar ALLA så att vi kan skapa en god gemenskap i gruppen där spelarna känner sig trygga och tycker att det är roligt.

Övergripande mål med verksamheten

- ✓ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå
- ✓ Att ha roligt och känna sig trygg på och utanför isen
- ✓ Att skapa en god lagkänsla och gemenskap i gruppen
- ✓ Att få möjlighet att utvecklas tekniskt, taktiskt, fysisk och psykosocialt
- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten

TKH

Förutsättningar

- Träning & match

Issäsong

1 till 2 aktiviteter/vecka, fördelat enligt följande:

- 1 till 2 ispass/vecka.

Fokusområden:

- Fokus lek och glädje.
- Teknikträning på ett lekfullt sätt både med och utan puck och klubba.
- Mycket spel (liten yta) - smålagsspel 1/6.
- Går att använda samma övningar och lekar många gånger
- Begränsa information – variera mellan att visa – pröva – instruera.
- Kör gärna stationsträning - Dela upp i mindre blandade grupper (ej nivåindelning).
- Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.

Match:

- Inga seriematcher spelas mot andra lag under tiden man är med i Tre Kronors Hockeyskola. (Endast hockeyskoj för spelare i TKH)

TKH**SPELARE:** Mål att sträva mot..**Mål på isen**

- ✓ Ha roligt och känna sig trygg på isen
- ✓ Lära sig grunder i skridskoåkning och puckhantering
- ✓ Utveckla balans, koordination och motorik

Mål utanför isen

- ✓ Lära sig lyssna och följa enkla instruktioner
- ✓ Skapa en lagkänsla och uppmuntra kamratskap
- ✓ Börja förstå vikten av att vara en bra kompis

TKH

Ledarskap

Ledarskapsbeteenden

- ✓ **Positiv förstärkning** – Bygger självförtroende genom uppmuntran.
- ✓ **Trygghet & glädje** – Är inkluderande (får med och ser ALLA) för att skapa en trygg och rolig utvecklingsmiljö.
- ✓ **Förebild** – Visar energi och passion för hockeyn
- ✓ **Spontana samtal** – Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- ✓ **Leken i centrum** – Låter barnen upptäcka hockeyn genom lek och rörelse.
- ✓ **Ge ALLA chansen att utvecklas** - utvecklar varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.

Roller

- **Lagledare:** Kommunikation och administration
- **Huvudtränare:** Ansvarig för planering och genomförande
- **Assisterande tränare:** Ansvarig för planering och genomförande
- **Målvaktsledare:** Ansvarar för att hjälpa spelarna att få prova på att stå i mål (ombyte på is)
- **Materialare:** Ansvarig för material
- **Ansvarig omkl.rum:** Hjälpa till att skapa en trygg miljö
- **Ishallsvärd:** Hälsa spelare och föräldrar välkomna
- **Båsansvarig:** Hjälpa till med att knyta skridskor etc

U9-U10



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U9 & U10

Mål & syfte

Fokus på att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Vi tränar då mycket skridskoåkning, klubbteknik, passningar/mottagning och skott. Stort fokus även på spel i olika former (1vs1, 2vs2, 3vs3). Uppmuntra spelarna att prova olika positioner (målvakt, utespelare både på match och träning). Det är viktigt att leken fortfarande är en naturlig del i träningen. Vi inkluderar ALLA så att vi kan skapa en god gemenskap i gruppen där spelarna känner sig trygga och tycker att det är roligt.

Övergripande mål med verksamheten

- ✓ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå
- ✓ Att ha roligt och känna sig trygg på och utanför isen
- ✓ Att skapa en god lagkänsla och gemenskap i gruppen
- ✓ Att ALLA får möjlighet till att utvecklas tekniskt, taktiskt, fysisk och psykosocialt
- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten

U9 & U10

Förutsättningar - Träning & match

Issäsong

3-4 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt:

- 2-3 ispass/vecka.
- 1 fyspass/vecka i anslutning till ispass. Uppvärmning off-ice innan träning/match är ej inräknat i totalt antal aktiviteter.
- Hög träningsnärvaro eftersträvas.

Fokusområden:

- Våga fortsätta lek (skapa glädje).
- Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- Tävla: Fokus på process och utveckling (att göra sitt bästa i alla situationer, utmana sig själv för att bli bättre)
- Smålagsspel mindre ytor, U9 (1/6) och U10 (1/4).
- Fys: Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, lek).
- Teori: värdegrund, återkoppling match/träning, mål och syfte med det vi gör och samarbetsövningar

Tips:

- Fokusera och ge feedback på önskvärda spelarbeteenden både på träning och match. Har ni fokuserat på några specifika spelarbeteenden under träningsveckan är ett tips att fokusera på dessa även vid match samma vecka. Då blir fokus mer mot långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat.

Match

- U9/U10 Spelar poolspel. Matcherna spelas på små ytor, (se anpassade spelformer).
- Tutbyten och **ingen matchning/toppning** får ske.

Försäsongssträning

- Ingen organiserad försäsongssträning.

Psykosocial Träning

U9-U10

På följande sida finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den psykosociala förmågan.

U9 & U10 Psykosocial träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Hela människan i fokus. Aktiviteter för att skapa en trygg och inkluderande miljö där spelarna får träna både på att ta ansvar både för sig själv men också i grupp. Lära sig att vara en del av, och fungera i ett lag.

Aktiviteter:

- Värdegrundsarbete med spelarna där de inkluderas i vilka regler som gäller och hur vi visar respekt för lagkamrater, tränare, motståndare och domare.
- Prata med spelarna om känslor som uppstår under träning och match och hur vi kan hjälpa och stötta varandra.
- Prata om vad det innebär att vara en bra kompis.
- Samarbetsövningar i syfte att lära känna varandra och skapa en trygg miljö.
- Låt spelarna få träna på att ta hand om sin egen utrustning.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Börjar förstå vikten av att vara en bra lagkamrat – Att vara trevlig och schysst mot sina lagkamrater.
- ✓ Visar respekt för tränare, lagkamrater, motståndare och domare.
- ✓ Börjar lära sig hantera känslor vid vinst och förlust på ett hälsosamt sätt.
- ✓ Börjar lära sig att ta hand om sin utrustning.

Fysisk träning

U9-U10

På följande sidor finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den fysiska förmågan.

Viktigt att tänka på gällande fysisk träning

Fysisk träning är en central del i alla aktiviteter som är kopplade till ishockeyverksamheten. Spelarna tränar i princip sin fysiska förmåga i alla moment på isen även om det inte alltid är det primära syftet. Det handlar i slutändan för spelarna om att utveckla balans, koordination, styrka, uthållighet, snabbhet och explosivitet för att kunna maximera sin kapacitet till ishockeyspelandet. Vad, hur, när och varför man ska träna på ett visst sätt är inte alltid så lätt att veta som tränare. I texten nedan finner ni några allmänna riktlinjer från hockeyakademin.se som är viktiga att följa för att få bäst effekt och samtidigt undvika skador hos spelarna.

Riktlinjer gällande fysisk träning

Före puberteten

Träningen bör fokusera på ett allsidigt innehåll och korta träningar med fokus på att ha roligt. Använd den egna kroppen som vikt och prova på många olika rörelseförmågor som främjar koordination och teknik. Muskeltillväxten är begränsad och det mesta av träningen ger neuromuskulära (motoriska) effekter. I den här åldern bör inte spelarna dra på sig skador men om det sker så är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Under puberteten

Här sker snabb fysisk utveckling och det finns stor individuell variation. Försök använda individuell belastning och utmaningsnivå under träning då koordinationen hos spelarna kan variera mycket och vissa kan till och med uppleva att de går bakåt i utvecklingen. Kom ihåg att involvera teknik i många moment. Spelarna utvecklas fysiologiskt där muskelmassa och uthållighet ökar. Var försiktiga och noggranna i valen av övningar då risken för skador är något högre. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Efter puberteten

Här kan träningsbelastningen öka markant och baseras på att kunna prestera. Det blir viktigt att avväga säsongspaneringen, blockplaneringen och träningsplaneringen. Kom ihåg att spelarna ska träna för att bli bättre på isen, anpassa därför även övningarna utanför isen så de blir lättare att överföra till rinkens. Ett större hockeyfokus är nödvändigt och spelarna mår bra av skadeförebyggande träning. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

(hockeyakademin.se 2025)

U9 & U10

Fysisk träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Både lek och mer organiserat. Fokus på goda vanor och motorisk inläring.

Aktiviteter Off-ice:

Uppvärmningsfys – goda vanor träning och match

- Enklare övningar 15-20 min med egna kroppen för att vara förberedd för träning eller match på is. (se mål att sträva mot fysiskt)

Lekar – fokus rörelsekompetens

- *Motorisk inläring genom lek som innehåller olika fysiska moment. (springa, krypa, rulla, klättra, hoppa, balans etc)*

Hinderbana – fokus rörelsekompetens

- *Motorisk inläring. På ett lekfullt sätt träna på olika grundläggande fysiska förmågor. (springa, krypa, rulla, klättra, hoppa, kullerbyttor etc)*

Klubbteknik

- Puckföring med green biscuit för att hitta känslan för puckhantering.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Kan springa i olika tempo.
- ✓ Kan hoppa framåt bakåt och sidled med 1 och 2 ben.
- ✓ Kan göra kullerbytta framåt och bakåt.
- ✓ Tar sig framåt med händer och fötter i backen och ryggen uppåt.
- ✓ Förflytta sig i olika riktningar genom "krabbgång".
- ✓ Kan hjula åt båda hållen.
- ✓ Kastar och fångar med både en hand och två händer. Stillastående och i rörelse.

Teknikträning

U9-U10

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den tekniska förmågan för målvakter och utespelare.

U9 & U10

Teknikträning - Målvakt

Få så många som möjligt att testa på att vara målvakt. Alla som testar på att vara **målvakt** kör **också träning som utespelare där de tränar på de olika tekniska moment** som finns beskrivna under delen teknikträning för utespelare. Utöver teknikträningen för utespelare är det lämpligt att testa följande moment som målvakt:

Innehåll

- Fokus på en bra arbetsställning.
- Introduktion till, och börja träna på olika stående förflyttningar (framåt, bakåt, bubblan, t-push, shuffle).
- Blicken på puck – Rädda pucken.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Börjar förstå och kan hitta en bra arbetsställning.
- ✓ Testar och börjar hantera olika stående förflyttningar (framåt, bakåt, bubblan, t-push, shuffle).
- ✓ Försöker ha blicken på pucken under övning och i matchlika situationer.
- ✓ Gör alltid sitt bästa för att rädda varje puck

U9 & U10

Teknikträning - Utespelare

Innehåll

Både lek och mer systematiskt.

Progression och individuell anpassning: lägre/högre fart, med och utan puck/klubba samt med/utan rörliga hinder (med- och motspelare).

Skridskoteknik

- Många olika teknikåkningar med olika fokus i framlängesåkning och baklängesåkning och vändningar.

Puckföring/klubbteknik

- Steg 1: Motorisk inläring med fokus på sin egna kropp gällande puckföring/ klubbteknik och puckkontroll i olika rörelser.
- Steg 2: Puckföring och puckkontroll med rörliga hinder (andra spelare)

Passning/mottagning

- Steg 1: Stillastående
- Steg 2: I rörelse utan rörliga hinder (andra spelare).
- Steg 3: Passning/mottagning i rörelse med rörliga hinder (med- och motspelare).

Skotteknik

- Steg 1: Inläring svepskott stillastående.
- Steg 2: Svepskott i rörelse.
- Steg 3: Svepskott i rörelse med hinder (med- och motspelare).
- Steg 4: Inläring backhandskott

Spelarbeteenden att sträva mot

Skridskoteknik

- ✓ Behärskar grundläggande skridskoteknik i olika fart framlänges, på ett och två ben, inner- och ytterskär.
- ✓ Kan göra baklängesåkning och vändningar i lägre fart.

Puckföring/klubbteknik

- ✓ Utvecklar en känsla för puckhantering för att hantera pucken med kontroll statiskt och i rörelse i lägre fart.

Passning/mottagning

- ✓ Passar och tar emot pucken på forehand med kontroll i rörelse och med rörliga hinder (med- och motspelare).
- ✓ Passar och tar emot pucken på backhand i rörelse.

Skotteknik

- ✓ Hanterar och använder svepskott med i rörelse med och utan med- och motspelare.
- ✓ Hanterar och använder backhandskott i rörelse.

Taktisk träning

U9-U10

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den taktiska förmågan för målvakter och utespelare.

U9 & U10

Taktisk träning - Målvakt

I denna ålder börjar utespelarna träna på spelets fyra roller när vi tränar på anfallsspel och försvarsspel. Det är viktigt att vi kommer ihåg att inkludera målvakterna när vi tränar anfallsspel och försvarsspel. De har en viktig roll och behöver få möjlighet att träna på beteenden som stärker och utvecklar sin del i lagspelet. Utöver vissa specifika beteenden kopplat till målvaktsrollen finns det också beteenden som är viktiga i alla roller. Ett exempel är kommunikation. Att tidigt lära sig kommunicera med sina medspelare kommer hjälpa laget att minska tid och yta för motståndarna och därmed vinna tillbaka pucken snabbare.

I denna ålder kan vi hålla det ganska enkelt och inte bli för detaljerade för tidigt. Uppmuntra istället till att de också testat att vara utespelare och tränar på spelets fyra roller, och får lära sig beteenden som är kopplade till dessa. Det kommer hjälpa dem att utveckla spelförståelse och speluppfattning som i slutändan även kommer vara gynnsamt för framtida målvaktsspel, där det handlar om att läsa spelet och uppfatta var hoten finns.

Kom ihåg också att ha variation på övningar där målvakterna kan involveras tidigt i övningar, till exempel med att övningen börjar med ett skott eller en passning etc.

Innehåll

Praktiskt på is

- Jobba med blicken och hitta bra position i målet.
- Alltid spela klart situationen.

Teori

- Matchanalys (gruppnivå) – Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match.
- Matchanalys (Individnivå) – Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dem utifrån det.

Spelarbeteenden att sträva mot

Steg 1 - Före skott och räddning

✓ Upp med blicken: läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar).

✓ Hittar en bra position i målet.

Steg 2 - Skott och räddning

✓ Gör alltid sitt bästa för att rädda varje puck.

✓ Spelar alltid färdigt situationen.

Steg 3 - Efter skott och räddning

✓ Kommunicerar med sin medspelare.

✓ Är redo för nästa aktion.

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dem att utveckla spelförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U9 & U10

Taktisk träning - Utespelare

I denna ålder börjar vi jobba med spelets fyra roller när vi tränar på anfallsspel och försvarsspel. De fyra rollerna är: **anfallare med puck**, **anfallare utan puck**, **försvarare mot puckförare** och **försvarare mot icke puckförare**. De två anfallande rollerna handlar om att lära sig beteenden som gör att man skapar tid och yta för sig själv och sina medspelare genom puckansvar och spelbarhet. De två försvarande rollerna handlar om att lära sig beteenden som gör att man minskar tid och yta för motståndarna så att man kan vinna tillbaka pucken.

Utgå från **spelarbeteenden att sträva mot** (se beteenden kopplat till de olika rollerna) när ni ska välja/konstruera övningar så att spelarna får träna på alla fyra rollerna. Variera övningar med olika numerär (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3). Börja enkelt och bygg på med fler med- och motspelare.

Innehåll

Praktiskt på is

Spelets 4-roller: Anfallare med puck och Anfallare utan puck.
Försvarare mot puckförare och Försvarare mot icke puckförare
Börja jobba med de olika rollerna (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3)

Anfallsspel:

- Steg 1 - skapa tid och yta: täcka puck, vara stark på puck.
- Steg 2 – skapa tid och yta: Avlastning, trianglar, bredd och djup.
- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.

Försvarsspel:

- Steg 1 - Minska tid och yta: ligga nära, blad mot puck.
- Steg 2 – Minska tid och yta: Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a.
Gap-control: ligga nära och "rätt" sida (insida).
- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.

Teori

Matchanalys (gruppnivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match.

Matchanalys (Individnivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dom utifrån det.

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dom att utveckla selfförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U9 & U10**Taktisk träning - Utespelare****Spelarbeteenden att sträva mot****Anfallare med puck****Steg 1 - Skapa tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Kan skydda pucken genom att använda en aktiv skridskoåkning och använda kroppen för att kunna täcka puck och skydda pucken.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.

Steg 2 - Skapa tid och yta:

- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Använder ett anpassat passningsspel.
- ✓ Är ett hot, (attack mot mål) kommer till avslut.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Anfallare utan puck**Steg 1- Skapa tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Tar sig till en spelbar yta genom att använda sig av en aktiv skridskoåkning.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.

Steg 2- Skapa tid och yta:

- ✓ Kan avlasta och är spelbar genom att använda bredd och djup samt triangelspel. (tajming och aktiv skridskoåkning).
- ✓ Klubban i isen (spelbar).
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Försvarare mot puckförare**Steg 1- Minska tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Använder en aktiv skridskoåkning för att kunna vara nära motståndaren (gap-control) 1 klubblängds avstånd, ha blad mot puck.
- ✓ Får stopp i spelet (vinna puck).
- ✓ Spelar färdigt varje situation.

Steg 2- Minska tid och yta:

- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Försvarare mot icke puckförare**Steg 1- Minska tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Sorterar ut och ligger nära (gap-control) på motståndarens 2:a och 3:a (anfallare utan puck) och är på "rätt" sida. Använder en aktiv skridskoåkning.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.

Steg 2- Minska tid och yta:

- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

U9-U10

Taktisk träning med olika numerär

- På följande sida finns tips för taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande.



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U9 & U10

Taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande

Spel i överläge - anfallare

Mer tid, större yta och fler möjligheter.

Spelformer: 2-1, 3-1 och 3-2

Träningsfokus:

- Upp med blicken – huvudvridningar, mer tid och yta för beslutsfattandet.
- Passa puck – hitta ny position – spelbarhet = redo för nästa aktion

Spel i underläge - anfallare

Mindre tid och yta och färre möjligheter

Spelformer: 1-2, 1-3 och 2-3

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Redo för nästa aktion

Spel i lika numerär - anfallare

Spelytans storlek avgör förutsättningarna gällande tid för beslut och aktion.

(Mindre yta= kort tid snabba aktioner. Större yta= mer tid för beslut och nästa aktion)

Spelformer: 1-1, 2-2 och 3-3

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Spelbarhet – aktiv skridskoåkning för att röra sig till en ledig yta för att kunna ta emot en pass
- Redo för nästa aktion

Försvarare

Minska tid och yta för anfallarna.

Träningsfokus:

- Ligga nära
- Blad mot puck
- Spela färdigt situationen
- Redo för nästa aktion

Ledarskap U9-U10

På följande sida finns tips på bra ledarbeteenden.

U9 & U10

Ledarskap

Ledarskapsbeteenden

- ✓ **Positiv förstärkning** – Bygger självförtroende genom uppmuntran. Förstärker försöket och insatsen snarare än slutresultatet.
- ✓ **Trygghet & glädje** – Är inkluderande (får med och ser ALLA) för att skapa en trygg och rolig utvecklingsmiljö.
- ✓ **Förebild** – Visar energi och passion för hockeyn.
- ✓ **Spontana samtal** – Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- ✓ **Lek och glädje i centrum** – Låter barnen upptäcka hockeyn genom lek och smålagsspel.
- ✓ **Ge ALLA chansen att utvecklas** - Utvecklar varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ **Mål och syfte** - Är noggrann med att förklara mål & syfte kring vad, hur och varför vi gör saker.
- ✓ **Flexibilitet** kring instruktion: - Är flexibel och anpassar instruktioner utifrån spelarnas behov.
- ✓ **Feedback**
 - Förstärkande feedback: Förstärker bra beteenden som spelaren uppvisar, både på och vid sidan av isen.
 - Guidande feedback: Undviker att alltid ge det rätta svaret. Låter spelarna istället börja reflektera själva och coacha dom rätt utifrån det.
 - Hjälpanande feedback: Coachar spelarna i rätt riktning utifrån deras behov, förmåga och kunskapsnivå.
 - Korrigerande feedback: Ibland om spelarna har ett beteende eller utför ett tekniskt moment som innebär skaderisk för sig själv eller andra så behöver vi som ledare våga sätta stopp. Därifrån kan vi hitta tillbaka till en mer hjälpanande eller guidande coaching.

Roller

- **Lagledare**: Kommunikation och administration.
- **Huvudtränare**: Ansvarig för planering och genomförande.
- **Assisterande tränare**: Ansvarig för planering och genomförande.
- **Målvaktsledare**: Ansvarar för att hjälpa spelarna att få prova på att stå i mål.
- **Materialare**: Ansvarig för material.
- **Ansvarig omkl.rum**: Hjälpa till att skapa en trygg miljö.
- **Ishallsvärd**: Hälsa spelare och föräldrar välkomna.
- **Båsansvarig**: Hjälpa till med att knyta skridskor etc.

U11-U12



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U11 & U12

Mål & syfte

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Vi tränar fortsatt mycket skridskoåkning men strävar mot att göra mer avancerade övningar både framlänges, baklänges och vändningar. Vi fortsätter också att utveckla klubbteknik, passningar och skott i rörelse. Träningarna bygger på mycket spel i olika former (1vs1, 2vs2, 3vs3). Även spelförståelse och tävlingsmoment i träningen ökar. Även om spelarna i större utsträckning börjar hitta sin roll (utespelare eller målvakt), uppmuntra spelarna att fortsätta prova olika positioner både på match och träning. Vi inkluderar ALLA så att vi kan skapa en god gemenskap i gruppen där spelarna känner sig trygga och tycker att det är roligt.

Övergripande mål med verksamheten

- ✓ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att ha roligt och känna sig trygg på och utanför isen.
- ✓ Att skapa en god lagkänsla och gemenskap i gruppen.
- ✓ Att ALLA får möjlighet till att utvecklas tekniskt, taktiskt, fysisk och psykosocialt.
- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.

U11 & U12

Förutsättningar - Träning & match

Issäsong

5-6 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt nedan:

- 3-4 ispass/vecka
- 2-3 fyspass/vecka. Uppvärmning off-ice innan träning/match är ej inräknat i totalt antal aktiviteter.
- 1 teoripass/vecka
- Hög träningsnärvaro eftersträvas.

Fokusområden:

- Tävla - fokus på process och utveckling (att göra sitt bästa i alla situationer, utmana sig själv för att bli bättre)
- Våga fortsätta lek (skapa glädje)
- Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- Smålagsspel: U11 (¼) U12 (1/3) (se anpassade spelformer)
- Fys: Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, lek, individuell anpassning)
- Teori: värdegrund, återkoppling match/träning, mål och syfte med det vi gör och samarbetsövningar

Tips:

- Fokusera och ge feedback på önskvärda spelarbeteenden både på träning och match. Har ni fokuserat på några specifika spelarbeteenden under träningsveckan är ett tips att fokusera på dessa även vid match samma vecka. Då blir fokus mer mot långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat.

Match

- U11/U12 spelar poolspel i det egna distriktet. Matcherna spelas på småplaner, (se anpassade spelformer).
- **Ingen matchning/toppning** får ske.
- Rullande byten i U11 & U12.

Försäsongsträning

- 2-3 pass/vecka eller annan idrott.

Psykosocial Träning

U11-U12

På följande sida finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den psykosociala förmågan.

U11 & U12

Psykosocial träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Hela människan i fokus. Aktiviteter för att skapa en trygg och inkluderande miljö där spelarna får träna både på att ta ansvar både för sig själv men också i grupp. Lära sig att vara en del av, och fungera i ett lag.

Aktiviteter:

- Värdegrundsarbete med spelarna där de inkluderas i vilka regler som gäller och hur vi visar respekt för lagkamrater, tränare, motståndare och domare.
- Prata om vad det innebär att vara en bra kompis.
- Samarbetsövningar i syfte att lära känna varandra och skapa en trygg miljö.
- Prata med spelarna om känslor som uppstår under träning och match och hur vi kan hjälpa och stötta varandra
- Prata om vikten av att utveckla det egna ledarskapet - t.ex. passa tider, alltid göra sitt bästa – utmana sig själv att våga testa gränser för vad man klarar av och att följa gemensamt uppsatta regler. (förstärk bra beteenden kopplat till detta)
- Börja prata om mental träning (enklare strategier) i syfte att hjälpa spelarna att hitta fokus i samband med träning/match.
- Låt spelarna få träna på att ta hand om sin egen utrustning.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Visar respekt för tränare, lagkamrater, motståndare och domare.
- ✓ Börjar förstå vikten av att vara en förebild i laget och för de yngre.
- ✓ Kan fokusera på det som skall göras i samband med träning och match.
- ✓ Hanterar sina känslor vid vinst och förlust på ett hälsosamt sätt.
- ✓ Följer tränarens instruktioner och bidrar positivt till gruppen.
- ✓ Passar tider.
- ✓ Följer gemensamt uppsatta regler.
- ✓ Försöker alltid göra sitt bästa.
- ✓ Vågar utmana sig själv genom att testa gränser för vad jag klarar av. Kort och gott – vågar misslyckas för att över tid kunna lyckas fullt ut och nå sin fulla potential.
- ✓ Kan ta hand om sin utrustning och sköter ombyte själv utan föräldrars hjälp.

Fysisk träning

U11-U12

På följande sidor finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den fysiska förmågan.

Viktigt att tänka på gällande fysisk träning

Fysisk träning är en central del i alla aktiviteter som är kopplade till ishockeyverksamheten. Spelarna tränar i princip sin fysiska förmåga i alla moment på isen även om det inte alltid är det primära syftet. Det handlar i slutändan för spelarna om att utveckla balans, koordination, styrka, uthållighet, snabbhet och explosivitet för att kunna maximera sin kapacitet till ishockeyspelandet. Vad, hur, när och varför man ska träna på ett visst sätt är inte alltid så lätt att veta som tränare. I texten nedan finner ni några allmänna riktlinjer från hockeyakademin.se som är viktiga att följa för att få bäst effekt och samtidigt undvika skador hos spelarna.

Riktlinjer gällande fysisk träning

Före puberteten

Träningen bör fokusera på ett allsidigt innehåll och korta träningar med fokus på att ha roligt. Använd den egna kroppen som vikt och prova på många olika rörelseförmågor som främjar koordination och teknik. Muskeltillväxten är begränsad och det mesta av träningen ger neuromuskulära (motoriska) effekter. I den här åldern bör inte spelarna dra på sig skador men om det sker så är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Under puberteten

Här sker snabb fysisk utveckling och det finns stor individuell variation. Försök använda individuell belastning och utmaningsnivå under träning då koordinationen hos spelarna kan variera mycket och vissa kan till och med uppleva att de går bakåt i utvecklingen. Kom ihåg att involvera teknik i många moment. Spelarna utvecklas fysiologiskt där muskelmassa och uthållighet ökar. Var försiktiga och noggranna i valen av övningar då risken för skador är något högre. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Efter puberteten

Här kan träningsbelastningen öka markant och baseras på att kunna prestera. Det blir viktigt att avväga säsongspaneringen, blockplaneringen och träningsplaneringen. Kom ihåg att spelarna ska träna för att bli bättre på isen, anpassa därför även övningarna utanför isen så de blir lättare att överföra till rinkens. Ett större hockeyfokus är nödvändigt och spelarna mår bra av skadeförebyggande träning. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

(hockeyakademin.se 2025)

U11 & U12

Fysisk träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Både lek och mer organiserat. Fokus på goda vanor, motorisk inläring och att lära sig att träna och pusha sig själv.

Aktiviteter Off-Ice:

Uppvärmningsfys – goda vanor träning och match

- Enklare övningar 15-20 min med egna kroppen för att vara förberedd för träning eller match på is. (se mål att sträva mot fysiskt)

Cirkelfys – fokus rörelsekompetens och lära sig träna med den egna kroppen:

- (Ex). Olika varianter av hopp: vertikalhopp (rakt upp), jämfotahopp framåt, skridskohopp (sidledes). Styrkeövningar (överkropp och bål): armhävning, plankan, raka och sneda situps. Löpning olika fart.

Lekar – fokus rörelsekompetens

- *Motorisk inläring genom lek som innehåller olika fysiska moment. (springa, krypa, rulla, klättra, hoppa, gå skottkärra, balans, koordination, balans etc).*

Hinderbana – fokus rörelsekompetens

- *Motorisk inläring. På ett lekfullt sätt träna på olika grundläggande fysiska förmågor. (springa, krypa, rulla, klättra, hoppa, kullerbyttor etc)*

Klubbteknik

- Puckföring med green biscuit för att utveckla puckhantering med kontroll.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Deltar aktivt i lagets fysträning utan paus.
- ✓ Springa: i låg fart, normal fart och sprinter (max fart).
- ✓ Hoppa: vertikalhopp (rakt upp), jämfotahopp framåt, skridskohopp (sidledes).
- ✓ Kan utföra enklare styrkeövningar med sin egen kropp (överkropp och bål): (Exempelvis: armhävning, plankan, raka och sneda situps).
- ✓ Kan hjula åt båda hållen.
- ✓ Kan göra kullerbytta (framåt och bakåt).
- ✓ Kan gå "skottkärra".
- ✓ Kastar och fångar: kort och längre avstånd, stillastående och i rörelse.

Teknikträning

U11-U12

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den tekniska förmågan för målvakter och utespelare.

U11 & U12

Teknikträning - Målvakt

Fortsätt att uppmuntra spelare till att testa på att vara målvakt. Uppmuntra även de som vill vara målvakt till att fortsätta åka med utespelare och träna tekniska grunder.

Innehåll

- Blicken på puck – Rädda pucken.
- Mycket fokus på stående förflyttningar. Fokus på att behålla bra arbetsställning i förflyttningarna.
- Introduktion till, och börja träna på förflyttningar nere på isen. Fokus på att ta sig upp/vidare efter räddning.
- Introducera olika typer av räddningar/positioner. T.ex butterfly och sms (små doser).
- Spel med klubban - Träna passning/mottagning. Fokus på att hitta ett bra grepp om klubban.
- Träna på att använda klubban vid räddning av isskott för att kontrollera returer.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Har blicken på pucken under övning och i matchlika situationer.
- ✓ Kan använda olika stående förflyttningar (framåt, bakåt, bubblan, t-push, shuffle).
- ✓ Börjar klara av att behålla en bra arbetsställning i förflyttningarna.
- ✓ Börjar hantera förflyttningar nere på isen. Kan ta sig upp/vidare efter räddning.
- ✓ Provar på butterfly och sms i övning (små doser).
- ✓ Börjar hitta ett bra grepp om klubban för att hantera passning/mottagning.
- ✓ Använder klubban vid räddning av isskott för att kontrollera returer.

U11 & U12

Teknikträning - Utespelare

Innehåll

Både lek och mer systematiskt.

Progression och individuell anpassning: lägre/högre fart, med och utan puck/klubba samt med/utan rörliga hinder (med- och motspelare).

ALLA ALLTID: Fokus upp med blick – scanna och läs av omgivningen.

Skridskoteknik

- Teknikåkningar med olika fokus i framlängesåkning och baklängesåkning.
- Många olika teknikåkningar där spelarna får träna på vändningar mellan fram- och baklängesåkning.

Puckföring/klubbteknik

- Motorisk inlärning både med och utan rörliga hinder (med- och motspelare). Fokus på sin egna kropp gällande puckföring/ klubbteknik och puckkontroll i olika rörelser i olika fart.

Passning/mottagning

- **Steg 1:** Forehand och backhand stillastående och i rörelse.
- **Steg 2:** Flippass stillastående och i rörelse.
- **Steg 3:** Olika varianter av passning/mottagning i rörelse 360 grader.
- **Steg 4:** Olika varianter av passning/mottagning i rörelse 360 grader.
- med rörliga hinder (med- och motspelare), Specifika övningar & matchsituationer

Skotteknik

- **Steg 1:** Inlärning dra och tryckmetoden stillastående och i rörelse.
- **Steg 2:** Indrag- och utdragskott, direktskott, backhandskott.
- **Steg 3:** Använda de olika skotteknikerna i matchlika situationer.

Spelarbeteenden att sträva mot

✓ **ALLA ALLTID:** Försöker ha blicken uppe och vrider på huvudet för att scanna och läsa av omgivningen.

Skridskoteknik

- ✓ Behärskar grundläggande skridskoteknik framlänges på ett och två ben, inner- och ytterskär i olika tempo.
- ✓ Baklängesåkning och vändningar obehindrat i olika tempo.

Puckföring/klubbteknik

- ✓ Hanterar pucken med kontroll i rörelse i olika tempo.
- ✓ Hanterar pucken med kontroll i rörelse med i olika tempo med rörliga hinder (med- och motspelare)

Passning/mottagning

- ✓ Passar och tar emot pucken på forehand med kontroll i rörelse och med rörliga hinder (med- och motspelare).
- ✓ Passar och tar emot pucken på backhand i rörelse.
- ✓ Passar och tar emot pucken i baklängesåkning i rörelse.
- ✓ Passar och tar emot pucken statiskt (stillastående/i rörelse) i 360 grader.

Skotteknik

- ✓ Hanterar och använder obehindrat svepskott i matchsituation.
- ✓ Hanterar och använder obehindrat backhandskott i övningar.
- ✓ Hanterar och använder tryckskott, indrag- och utdragskott stillastående och i låg fart (dra och tryckmetoden).
- ✓ Hanterar och använder backhandskott stillastående och i rörelse med/utan med-och motspelare.
- ✓ Hanterar och använder direktskott stillastående och i rörelse.

Taktisk träning

U11-U12

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den taktiska förmågan för målvakter och utespelare.

U11 & U12

Taktisk träning - Målvakt

I denna ålder bygger vi på med fler beteenden kopplat till spelets olika roller i anfallsspelet och försvarsspelet. Kom ihåg att inkludera målvakterna när vi tränar anfallsspel och försvarsspel. De har en viktig roll och behöver få möjlighet att träna på beteenden som stärker och utvecklar sin del i lagspelet.

Fortsätt att uppmuntra till att de testat att vara utespelare och tränar på spelets fyra roller, och får lära sig beteenden som är kopplade till dessa. Det kommer hjälpa dom att utveckla spelförståelse och speluppfattning som i slutändan även kommer vara gynnsamt för framtida målvaktsspel, där det handlar om att läsa spelet och uppfatta var hoten finns.

Kom ihåg också att ha variation på övningar där målvakterna kan involveras tidigt i övningar, till exempel med att övningen börjar med ett skott, ut och stoppa eller en passning etc.

Innehåll

Praktiskt på is

- Mer fokus på position i målet, även i djupled.
- Jobba med blick, börja scanna isen för bättre koll på motståndares position.
- Träna på att välja passande räddning beroende på avslut/situation.
- Börja få igång snack med medspelare på planen.
- Att alltid spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion. (Tävla)

Teori

- Matchanalys (gruppnivå) – Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match.
- Matchanalys (Individnivå) – Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dom utifrån det.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Har blicken uppe: läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för bättre koll på motståndares position.
- ✓ Hittar en bra position i målet, även i djupled.
- ✓ Börjar välja passande räddning beroende på avslut/situation.
- ✓ Gör alltid sitt bästa för att rädda varje puck.
- ✓ Kommunikerar med sina medspelare (pratar).
- ✓ Spelar färdigt varje situationen.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dom att utveckla spelförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U11 & U12

Taktisk träning - Utespelare

I denna ålder fortsätter vi med att utbilda spelarna i spelets fyra roller: **anfallare med puck**, **anfallare utan puck**, **försvarare mot puckförare** och **försvarare mot icke puckförare**. Vi fortsätter att träna på beteenden som vi fokuserade på i föregående block men nu bygger vi även på med beteenden som hjälper spelarna att bli starkare i spelet runt mål.

Utgå från **spelarbeteenden att sträva mot** (se beteenden kopplat till de olika rollerna) när ni ska välja/konstruera övningar så att spelarna får träna på alla fyra rollerna. Variera övningar med olika numerär (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3). Börja enkelt och bygg på med fler med- och motspelare.

Innehåll

Praktiskt på is

Spelets 4-roller: Anfallare med puck och Anfallare utan puck.

Försvarare mot puckförare och Försvarare mot icke puckförare

Utveckla rollerna i olika spelformer: (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3)

Anfallsspel:

- Skapa tid och yta: täcka puck, vara stark på puck. Avlastning, trianglar, bredd och djup.
- Spelet runt mål: Mindset – attack mot mål, vinna duellspelet – ta sig förbi på insida, skottredo, skymma, redo för returytor.
- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.

Försvarsspel:

- Minska tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Press, sortering: 1:a, 2:a & 3:a. Gap-control: ligga nära och "rätt" sida (insida).
- Spelet runt mål: blocka skott, vinna duellspelet och vara på rätt sida (vinna insida), ta bort klubbor, vara redo för retur.
- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.

Teori

Matchanalys (gruppnivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match.

Matchanalys (Individnivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dom utifrån det.

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dom att utveckla spelförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U11 & U12**Taktisk träning - Utespelare****Spelarbeteenden att sträva mot****Anfallare med puck****Skapa tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Kan skydda pucken genom att använda en aktiv skridskoåkning och använder kroppen för att kunna täcka puck och vara stark på puck.
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Använder ett anpassat passningsspel.
- ✓ Är ett hot (attack mot mål) kommer till avslut.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Spelet runt mål:

- ✓ Attackmindset: Tar initiativ och utmanar för att kunna skjuta målskott.

Anfallare utan puck**Skapa tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Tar sig till en spelbar yta genom att använda sig av en aktiv skridskoåkning.
- ✓ Kan avlasta och är spelbar genom att använda bredd och djup samt triangelspel. (tajming och aktiv skridskoåkning).
- ✓ Klubban i isen (spelbar).
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Spelet runt mål:

- ✓ Vinner kampen in mot mål – tar sig förbi på insida för att kunna skymma, få pass och vara skottredo samt vara redo för retur.
- ✓ Läser spelet för att positionera sig och är redo för retur i returytor.

Försvarare mot puckförare**Minska tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Använder en aktiv skridskoåkning för att kunna vara nära motståndaren (gap-control) 1 klubblängds avstånd, ha blad mot puck.
- ✓ Får stopp i spelet (vinna puck)
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Spelet runt mål:

- ✓ Att kunna blocka skott.
- ✓ Vinner duellspelet och ligger på rätt sida (vinner insida)

Försvarare mot icke puckförare**Minska tid och yta:**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Sorterar ut och ligger nära (gap-control) motståndarens 2:a och 3:a (anfallare utan puck) och är på "rätt" sida. Använder en aktiv skridskoåkning.
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Spelet runt mål:

- ✓ Vinner duellspelet och ligger på rätt sida (vinner insida)
- ✓ Tar bort klubbor och är redo för att vinna duellen i returytor.

U11-U12

Taktisk träning med olika numerär

- På följande sida finns tips för taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande.



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U11 & U12

Taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande

Spel i överläge - anfallare

Mer tid, större yta och fler möjligheter.

Spelformer: 2-1, 3-1 och 3-2

Träningsfokus:

- Upp med blicken – huvudvridningar, mer tid och yta för beslutsfattandet.
- Passa puck – hitta ny position – spelbarhet = redo för nästa aktion
- Kommunikation

Spel i underläge - anfallare

Mindre tid och yta och färre möjligheter

Spelformer: 1-2, 1-3 och 2-3

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Spel i lika numerär - anfallare

Spelytans storlek avgör förutsättningarna gällande tid för beslut och aktion.

(Mindre yta= kort tid snabba aktioner. Större yta= mer tid för beslut och nästa aktion)

Spelformer: 1-1, 2-2 och 3-3

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Spelbarhet – aktiv skridskoåkning för att röra sig till en ledig yta för att kunna ta emot en pass
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Försvarare

Minska tid och yta för anfallarna.

Träningsfokus:

- Ligga nära
- Sätta press
- Blad mot puck
- Vara på rätt sida (vinna insida)
- Aktiva klubbor – krympa yta och stänga passningsvägar
- Spela färdigt situationen
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Ledarskap U11-U12

På följande sida finns tips på bra ledarbeteenden.

U11 & U12

Ledarskap

Ledarskapsbeteenden

- ✓ **Positiv förstärkning** – Bygger självförtroende genom uppmuntran. Förstärker försöket och insatsen snarare än slutresultatet.
- ✓ **Trygghet & glädje** – Är inkluderande (får med och ser ALLA) för att skapa en trygg och rolig utvecklingsmiljö.
- ✓ **Förebild** – Visar energi och passion för hockeyn.
- ✓ **Spontana samtal** – Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- ✓ **Lek och glädje i centrum** – Låter barnen upptäcka hockeyn genom lek och smålagsspel.
- ✓ **Ge ALLA chansen att utvecklas** - Utvecklar varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ **Mål och syfte** - Är noggrann med att förklara mål & syfte kring vad, hur och varför vi gör saker.
- ✓ **Flexibilitet** kring instruktion: - Är flexibel och anpassar instruktioner utifrån spelarnas behov.
- ✓ **Feedback**
 - Förstärkande feedback: Förstärker bra beteenden som spelaren uppvisar, både på och vid sidan av isen.
 - Guidande feedback: Undviker att alltid ge det rätta svaret. Låter spelarna istället börja reflektera själva och coacha dom rätt utifrån det.
 - Hjälpande feedback: Coachar spelarna i rätt riktning utifrån deras behov, förmåga och kunskapsnivå.
 - Korrigerande feedback: Ibland om spelarna har ett beteende eller utför ett tekniskt moment som innebär skaderisk för sig själv eller andra så behöver vi som ledare våga sätta stopp. Därifrån kan vi hitta tillbaka till en mer hjälpande eller guidande coaching.

Roller

- **Lagledare:** Kommunikation och administration.
- **Huvudtränare:** Ansvarig för planering och genomförande.
- **Assisterande tränare:** Ansvarig för planering och genomförande.
- **Målvaktstränare:** Ansvarar för planering och genomförande.
- **Fysansvarig:** Ansvarig för fysisk träning utanför is
- **Materialare:** Ansvarig för material
- **Ansvarig omkl.rum:** Hjälpa till att skapa en trygg miljö
- **Andra roller?**

U13-U14



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U13 & U14

Mål & syfte

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). När det nu blir helplansspel i tävlingsform så börjar vi nu också träna på flera nya spelmoment kopplat till anfalls- och försvarsspel. I anfallsspelet är det följande spelmoment: *spelvändningar, urspel & ingångar, 3 korridorer, spelbarhet och spel i offensiv zon*. I försvarsspelet är det följande spelmoment: *Presspel, forecheck, mittzonspress, hemgång och spel i defensiv zon*.

Nu sker även en stegring av träningsvolymen, både under issäsong och försäsong. Vi är positiva till multiidrottande. Det är fler organiserade aktiviteter utanför isen som exempelvis individuella samtal där vi tar fram en IUP (individuellt utvecklingsplan) tillsammans med spelarna. Vi är noggranna med att förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna. Vi inkluderar ALLA så att vi kan skapa en god gemenskap i guppen där spelarna känner sig trygga och tycker att det är roligt.

Övergripande mål med verksamheten

- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att ha roligt och känna sig trygg på och utanför isen.
- ✓ Att skapa en god lagkänsla och gemenskap i gruppen.
- ✓ Att ALLA får möjlighet till att utvecklas tekniskt, taktiskt, fysisk och psykosocialt.
- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.

U13 & U14

Förutsättningar - Träning & match

Issäsong

6-8 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt nedan:

- 3-5 ispass/vecka.
- 3-4 fyspass/vecka.
- 1-2 teoripass/vecka.
- Hög träningsnärvaro eftersträvas.

Fokusområden:

- Fortsätt med smålagsspel även om det nu är helplansspel i seriespelet.
- Tävla - fokus på process och utveckling (att göra sitt bästa i alla situationer, utmana sig själv för att bli bättre)
- Våga fortsätta lek (skapa glädje).
- Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- Dokumenterade samtal med spelare 2 ggr/säsong kopplat till spelarens IUP (individuell spelarutvecklingsplan).
- Fys: Träna med egna kroppen och teknikträning för styrkeövningar utan vikt. (individuell anpassning utifrån fysisk mognad)
- Teori: Matchanalys, framtagande av IUP, kost, sömn och återhämtning, hantera press & stress samt värdegrund och regler.

Match

- Seriespel i förbundsserie i hemmahörande distrikt. Seriespel i annat distrikt görs i samråd med sportsligt ansvarig.
- Alla spelare som är kallade till match spelar i alla spelformer, och **ingen matchning/toppning** innan U16-året.

Försäsongsträning

- 4-5 pass per vecka och/eller andra idrotter.
- Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli.
- Träningsnärvaro eftersträvas även om man utövar andra idrotter.
- Viktigt med god kommunikation mellan spelare och ledare för att skapa möjligheter för multiidrottande.

Tips:

- Fokusera och ge feedback på önskvärda spelarbeteenden både på träning och match. Har ni fokuserat på några specifika spelarbeteenden under träningsveckan är ett tips att fokusera på dessa även vid match samma vecka. Då blir fokus mer mot långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat.

Psykosocial Träning

U13-U14

På följande sida finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den psykosociala förmågan.

U13 & U14

Psykosocial träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Aktiviteter för att skapa en trygg och inkluderande miljö där spelarna får träna både på att ta ansvar både för sig själv men också tillsammans i grupp/laget.

Aktiviteter:

- **Framtagande av IUP** (individuell utvecklingsplan): Dokumenterade samtal med varje spelare ska ske 2 gånger/säsong. Syftet är att förstå spelarens ambition och kunna göra en plan tillsammans för detta.
- **Värdegrundsarbete** där spelarna inkluderas i vilka regler som gäller och hur vi visar respekt för lagkamrater, tränare, motståndare och domare.
- **Att vara en del av ett lag** – olika aktiviteter med spelarna så att de får lära sig vad som krävs för att fungera och bidra till en bra gruppdynamik och en stark gemenskap.
- **Samarbetsövningar:** Syfte att lära känna och förstå varandra för att skapa en trygg och rolig miljö. (viktig grundbult för utveckling)
- **Prata med spelarna om känslor som uppstår under träning och match** och hur vi kan hjälpa och stötta varandra
- **Utveckla det egna ledarskapet:** Fortsätt prata om vikten av att - t.ex. passa tider, alltid göra sitt bästa och utmana sig själv att våga testa gränser (pusha sig själv) för att se vad man klarar av.
- **Kost, sömn och återhämtning:** Börja prata om vikten av bra vanor. Håll det enkelt, inga förbud.
- **Press och stress:** Börja arbeta med spelarna kring hur vi kan hjälpa varandra att hantera press och stress. Prata också om att det är normalt att känna press/stress.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Kan reflektera och resonera kring sin IUP (individuell utvecklingsplan) och kan tillsammans med en ledare komma fram till några förbättringsområden att arbeta med.
- ✓ Passar tider och följer gemensamt uppsatta regler.
- ✓ Visar respekt för tränare, lagkamrater, motståndare och domare.
- ✓ Följer tränarens instruktioner och fokuserar på det som skall göras i samband med träning och match.
- ✓ Hanterar sina känslor vid vinst och förlust på ett hälsosamt sätt.
- ✓ Samarbetar med sina lagkamrater på ett bra sätt som bidrar positivt till gruppen.
- ✓ Hjälper och stöttar sina lagkamrater.
- ✓ Hälsar och är trevlig mot andra spelare och ledare i föreningen.
- ✓ Försöker alltid göra sitt bästa.
- ✓ Vågar utmana sig själv genom att testa gränser för att se vad han/hon klarar av. (Kort och gott – vågar misslyckas för att över tid kunna lyckas fullt ut och nå sin fulla potential).
- ✓ Kan ge enklare exempel på goda vanor kring kost, sömn och återhämtning.
- ✓ Kan ta hand om sin utrustning och sköter ombyte själv utan föräldrars hjälp.

Fysisk träning

U13-U14

På följande sidor finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den fysiska förmågan.

Viktigt att tänka på gällande fysisk träning

Fysisk träning är en central del i alla aktiviteter som är kopplade till ishockeyverksamheten. Spelarna tränar i princip sin fysiska förmåga i alla moment på isen även om det inte alltid är det primära syftet. Det handlar i slutändan för spelarna om att utveckla balans, koordination, styrka, uthållighet, snabbhet och explosivitet för att kunna maximera sin kapacitet till ishockeyspelandet. Vad, hur, när och varför man ska träna på ett visst sätt är inte alltid så lätt att veta som tränare. I texten nedan finner ni några allmänna riktlinjer från hockeyakademin.se som är viktiga att följa för att få bäst effekt och samtidigt undvika skador hos spelarna.

Riktlinjer gällande fysisk träning

Före puberteten

Träningen bör fokusera på ett allsidigt innehåll och korta träningar med fokus på att ha roligt. Använd den egna kroppen som vikt och prova på många olika rörelseförmågor som främjar koordination och teknik. Muskeltillväxten är begränsad och det mesta av träningen ger neuromuskulära (motoriska) effekter. I den här åldern bör inte spelarna dra på sig skador men om det sker så är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Under puberteten

Här sker snabb fysisk utveckling och det finns stor individuell variation. Försök använda individuell belastning och utmaningsnivå under träning då koordinationen hos spelarna kan variera mycket och vissa kan till och med uppleva att de går bakåt i utvecklingen. Kom ihåg att involvera teknik i många moment. Spelarna utvecklas fysiologiskt där muskelmassa och uthållighet ökar. Var försiktiga och noggranna i valen av övningar då risken för skador är något högre. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Efter puberteten

Här kan träningsbelastningen öka markant och baseras på att kunna prestera. Det blir viktigt att avväga säsongspaneringen, blockplaneringen och träningsplaneringen. Kom ihåg att spelarna ska träna för att bli bättre på isen, anpassa därför även övningarna utanför isen så de blir lättare att överföra till rinkens. Ett större hockeyfokus är nödvändigt och spelarna mår bra av skadeförebyggande träning. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

(hockeyakademin.se 2025)

U13 & U14

Fysisk träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Progression med hänsyn till biologisk mognad. Det kan skilja flera år fysiskt och mentalt inom samma årskull. Vi behöver därför anpassa innehållet utifrån spelarnas behov, förmåga, mognad och kunskapsnivå. (individuell anpassning). Förmågor att träna på: **uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet, explosivitet och koordination och balans.**

Aktiviteter Off-Ice:

Uppvärmningsfys – goda vanor träning och match

- Enklare övningar 15-20 min med egna kroppen för att vara förberedd för träning eller match på is. (se mål att sträva mot fysiskt)

Cirkelfys – fokus träna med den egna kroppen:

- Stationsövningar som med olika tema där spelarna får träna på de olika förmågorna. (uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet, explosivitet och koordination & balans)

Teknikträning med skivstång (alt hockeyklubba)

- *Motorisk inlärning med skivstång utan extra vikt. Övningar: Knäböj, frontböj, marklyft, stående rodd, axelpress och bänkpress, (individuell anpassning)*

Hinderbana – fokus rörelsekompetens

- *Motorisk inlärning. På ett lekfullt sätt träna på olika grundläggande fysiska förmågor. (springa, krypa, rulla, klättra, hoppa, kullerbyttor etc)*

Klubbteknik

- Puckföring med green biscuit för att utveckla puckhantering med kontroll.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Deltar aktivt i lagets fysträning utan paus.
- ✓ Kan springa obehindrat i olika fart (låg fart – max fart)
- ✓ Kan hoppa: vertikalhopp (rakt upp), jämfotahopp framåt, skridskohopp (sidledes) med kontroll.
- ✓ Kan utföra styrkeövningar med egna kroppen som exempelvis: Armhävning, plankan, raka och sneda situps, dips, chins, total rörlighet och enbensböj.
- ✓ **Använder korrekt teknik** när man utför : *Knäböj, frontböj, marklyft, stående rodd, axelpress och bänkpress med skivstång (utan extra vikt) alt. hockeyklubba, (individuell anpassning med lättare vikt när tekniken sitter, se avsnittet fysisk träning)*
- ✓ Kan kasta/fånga: kort och längre avstånd, stillastående och i rörelse i olika tempo med rörliga hinder (med- och motspelare).
- ✓ Kan göra kullerbytta (framåt och bakåt).

Teknikträning

U13-U14

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den tekniska förmågan för målvakter och utespelare.

U13 & U14

Teknikträning - Målvakt

Innehåll

Progression och individuell anpassning utifrån spelarens förmåga, behov och kunskapsnivå.

- Jobba med förflyttningar både stående och nere på isen.
- Även mer fokus på förflyttningar till och från stolpe. Både stående och t.ex sms.
- Fokus på att hitta bra balans i alla förflyttningar för ökad kontroll och snabbhet.
- Många övningar där förflyttning krävs både innan och efter avslut. T.ex med returskott eller flera avslut i övningen. Matchlikt!
- Jobba med returkontroll och fokus på bra blick och aktiva händer.
- Spel med klubban- Övningar där mv får gå ut bakom mål och stoppa/spela pucken. Klara av enkla forehand- och backhandpassningar, samt hårdare rensningar. Fokus på få fast/ut pucken från sargen och rörliga fötter för enklare puckhantering.
- Börja jobba med skymning/trafik och hitta pucken.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Kan förflytta sig både stående och nere på isen med relativt god kontroll.
- ✓ Kan använda olika stående förflyttningar med god kontroll (framåt, bakåt, bubblan, t-push, shuffle).
- ✓ Börjar hantera förflyttningar till och från stolpe. Både stående och t.ex sms.
- ✓ Har relativt god balans i alla förflyttningar med kontroll och snabbhet.
- ✓ Har bra returkontroll och fokus på bra blick och aktiva händer.
- ✓ Klarar av enkla forehand- och backhandpassningar, samt hårdare rensningar.
- ✓ Använder klubban med kontroll vid räddning av issskott för att kontrollera returer.
- ✓ Börjar hantera att komma ut bakom mål för att få fast/ut pucken från sargen och har rörliga fötter för enklare puckhantering.
- ✓ Spelar klart situationerna och hittar bra position efter räddning eller vid "broken plays".
- ✓ Börjar hantera situationer med skymning/trafik och hittar pucken.

U13 & U14

Teknikträning - Utespelare

Innehåll

ALLA ALLTID: Fokus upp med blick – scanna och läs av omgivningen.

Progression och individuell anpassning: lägre/högre fart, med och utan rörliga hinder (med- och motspelare).

Skridskotechnik

- Teknikåkningar med olika fokus i framlängesåkning och baklängesåkning.
- Många olika teknikåkningar där spelarna får träna på vändningar mellan fram- och baklängesåkning.

Progression: utan puck/med puck. Rörliga hinder - spelarna har olika startpunkter där deras åkvägar korsas.

Puckföring/klubbteknik

- Motorisk inläring både med och utan rörliga hinder (med- och motspelare). Fokus på sin egna kropp gällande puckföring/klubbteknik och puckkontroll i olika rörelser i olika fart.

Passning/mottagning

- Passning/mottagning på forehand och backhand (ispass och flippass), omfång 360 grader.
- Pass på ledig yta.
- Passning/mottagning via sarg.

Skotteknik

- Steg 1: Utveckla dra och tryckmetoden stillastående och i rörelse.
- Steg 2: Indrag- och utdragskott, direktskott, backhandskott och slagskott.
- Steg 3: Använda de olika skotteknikerna i matchlika situationer

Spelarbeteenden att sträva mot

✓ **ALLA ALLTID:** Försöker ha blicken uppe och vrider på huvudet för att scanna och läsa av omgivningen.

Skridskotechnik

✓ Kan med god kontroll utföra grundläggande skridskoteknik framlänges, baklänges och i vändningar på ett och två ben, inner- och yterskär i olika tempo med kontroll och med/utan rörliga hinder (med- och motspelare).

Puckföring/klubbteknik

✓ Hanterar pucken med kontroll (framåt, bakåt och vändningar) i olika fart med fasta/ rörliga hinder (med- och motspelare).

✓ Hantera pucken med kontroll i rörelse (360 graders omfång) i olika fart med rörliga hinder (med- och motspelare)

Passning/mottagning

✓ Passar och tar emot pucken på forehand och backhand med kontroll i rörelse och med rörliga hinder (med- och motspelare).

✓ Passar och tar emot pucken via sarg.

✓ Passar och tar emot pucken i baklängesåkning i rörelse med relativt god kontroll.

✓ Passar och tar emot pucken i rörelse i 360 graders omfång.

Skotteknik

✓ Hanterar och använder tryckskott, indrag- och utdragskott i rörelse (dra och tryckmetoden) med/utan med- och motspelare.

✓ Hanterar och använder backhandskott relativt obehindrat i rörelse med/utan med- och motspelare.

✓ Hanterar och använder direktskott stillastående och i olika fart i rörelse med/utan med- och motspelare.

Taktisk träning

U13-U14

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den taktiska förmågan för målvakter och utespelare.

U13 & U14

Taktisk träning - Målvakt

Kom ihåg att inkludera målvakterna när vi tränar anfallsspel och försvarsspel. De har en viktig roll och behöver få möjlighet att träna på beteenden som stärker och utvecklar sin del i lagspelet.

Kom ihåg också att ha variation på övningar där målvakterna kan involveras tidigt i övningar, till exempel med att övningen börjar med ett skott eller en ut och stoppa bakom mål etc.

Innehåll

Praktiskt på is

- Skapa en medvetenhet om hur ”stort” målet är beroende på var pucken befinner sig och hur mycket mv täcker i olika situationer. (Box kontroll)
- Utveckla val av position/räddning genom övningar där skyttarna ges olika val och på så sätt ”tvinga” målvakten att fatta beslut.
- Ännu mer fokus på att scanna av isen, både före och efter avslut för att kunna fatta bättre beslut i positionsspelet, samt vara bättre förberedd vid nästa situation.
- Förståelse för lagets försvarsspel för att kunna kommunicera med medspelare och hjälpa dem till bättre positioner.
- Alltid spela klart och vara redo för nästa aktion. (Tävla!)

Teori

- Matchanalys (gruppnivå) – Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match.
- Matchanalys (Individnivå) – Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dom utifrån det.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Har blicken uppe: läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för bättre koll på motståndares position.
- ✓ Hittar en bra position i målet, även i djupled.
- ✓ Börjar välja passande räddning beroende på avslut/situation.
- ✓ Gör alltid sitt bästa för att rädda varje puck.
- ✓ Spelar färdigt varje situationen.
- ✓ Kommunicerar med sina medspelare (pratar).
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dom att utveckla spelförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U13 & U14

Taktisk träning - Utespelare

I denna ålder fortsätter vi med att utbilda spelarna i spelets fyra roller: **anfallare med puck**, **anfallare utan puck**, **försvare mot puckförare** och **försvare mot icke puckförare**. Vi fortsätter att träna på beteenden som vi fokuserade på i föregående block men nu bygger vi även på nya spelmoment kopplat till både anfallsspel och försvarsspel. I anfallsspelet är det dessa spelmoment: *Spelvändningar, urspel & ingångar, 3 korridorer, spelbarhet och spel i offensiv zon*. I försvarsspelet är det följande spelmoment: *Pressspel, forecheck, mittzonspress, hemgång och spel i defensiv zon*.

Utgå från **spelarbeteenden att sträva mot** (se beteenden kopplat till de olika rollerna) när ni ska välja/konstruera övningar så att spelarna får träna på alla fyra rollerna. Variera övningar med olika numerär (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 4-4, 4-5, 5-5). Börja enkelt och bygg på med fler med- och motspelare.

Innehåll

Praktiskt på is

Spelets 4-roller: Anfallare med puck och Anfallare utan puck.

Försvare mot puckförare och Försvare mot icke puckförare.

Utveckla rollerna i olika spelformer: (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-4, 4-5, 5-5)

Anfallsspel:

- ALLTID fokus på puckansvar och spelbarhet.
- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.
- Skapa tid och yta: Täcka puck, vara stark på puck. Avlastning, trianglar, bredd och djup.
- Spelet runt mål: Mindset – attack mot mål, vinna duellspelet – ta sig förbi på insida.
- i på insida, skottredo, skymma, redo för returytor.
- Spelmoment att träna på: Spelvändningar, urspel, ingångar, spel i offensiv zon och tekningar.

Försvarsspel:

- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.
- Minska tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Press, sortering - 1:a, 2:a, 3:a, 4:a och 5:a.
- Gap-control: ligga nära och "rätt" sida (insida).
- Spelet runt mål: blocka skott, vinna duellspelet och vara på rätt sida (vinna insida), ta bort klubbor, vara redo för retur.
- Spelmoment att träna på: Presspel & forecheck, mittzonspress, hemgång, spel i defensiv zon och tekningar.

Teori

Matchanalys (grupp nivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match.

Matchanalys (Individ nivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dom utifrån det.

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dom att utveckla spelförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U13 & U14**Taktisk träning - Utespelare****Spelarbeteenden att sträva mot****Anfallare med puck**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Skyddar pucken genom att använda en aktiv skridskoåkning och använder kroppen för att täcka och skydda pucken.
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Använder ett anpassat passningsspel.
- ✓ Attackmindset: Tar initiativ och utmanar för att kunna skjuta målskott.
- ✓ Börjar förstå sin egen roll och agerar med puckkontroll i olika spelmoment som spelvändning, urspel, ingångar och spel i offensiv zon.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Anfallare utan puck

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Tar sig till en spelbar yta genom att använda sig av en aktiv skridskoåkning.
- ✓ Avlastar och är spelbar genom att använda bredd och djup (ex hög 3:a) samt triangelspel. (tajming och aktiv skridskoåkning).
- ✓ Klubban i isen (spelbar).
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Vinner kampen in mot mål – tar sig förbi på insida för att kunna skymma, få pass och vara skottredo samt vara redo för retur.
- ✓ Läser spelet för att positionera sig och är redo för retur i returytor.
- ✓ Börjar förstå sin egen roll och agerar utifrån den och är spelbar i olika spelmoment som spelvändning, urspel, ingångar och spel i offensiv zon.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Försvarare mot puckförare

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ I rollen som 1:a - Använder en aktiv skridskoåkning för att kunna vara nära motståndaren (gap-control) 1 klubbblängds avstånd, har blad mot puck.
- ✓ Sätter press och får stopp i spelet (vinner puck)
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Försöker blocka skott.
- ✓ Vinner duellspelet och ligger på rätt sida (vinner insida)
- ✓ Börjar förstå sin egen roll, och genom tajming, agerar utifrån den och sätter press som 1:a i olika spelmoment som presspel, forecheck, mittzonspress, hemgång, spel i defensiv zon och PK (boxplay).
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Försvarare mot icke puckförare

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Har en aktiv skridskoåkning och tajming börjar hitta en bra position (är på rätt sida och vinner insida.)
- ✓ Samarbetar med medspelare för att tillsammans kunna sätta press på motståndarna (press & sortering - 1:a, 2:a 3:a, 4:a & 5:a).
- ✓ Ligger i skottlinje och blockerar skott.
- ✓ Försöker använda klubban för att stänga passningsvägar för motståndaren
- ✓ Försöker ta bort motståndarnas klubbor för att förhindra styrning, retur.
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Ta bort klubbor och vara redo för att vinna duellen i returytor.
- ✓ Börjar förstå sin egen roll och agerar utifrån den i olika spelmoment som: Presspel, forecheck, mittzonspress, hemgång och spel i defensiv zon.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

U13-U14

Taktisk träning med olika numerär

- På följande sida finns tips för taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande.



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U13 & U14

Taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande

Spel i överläge - anfallare

Mer tid, större yta och fler möjligheter.

Spelformer: 2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3, 5-3, och 5-4

Träningsfokus:

- Upp med blicken – huvudvridningar, mer tid och yta för beslutsfattandet.
- Passa puck – hitta ny position – spelbarhet = redo för nästa aktion
- Kommunikation

Spel i underläge - anfallare

Mindre tid och yta och färre möjligheter

Spelformer: 1-2, 1-3, 2-3, 2-4, 3-4, 3-5 och 4-5

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Spel i lika numerär - anfallare

Spelytans storlek avgör förutsättningarna gällande tid för beslut och aktion.

(Mindre yta= kort tid snabba aktioner. Större yta= mer tid för beslut och nästa aktion)

Spelformer: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Spelbarhet – aktiv skridskoåkning för att röra sig till en ledig yta för att kunna ta emot en pass
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Försvarare

Minska tid och yta för anfallarna.

Träningsfokus:

- Ligga nära
- Sätta press
- Blad mot puck
- Vara på rätt sida (vinna insida)
- Aktiva klubbor – krympa yta och stänga passningsvägar
- Spela färdigt situationen
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Ledarskap U13-U14

På följande sida finns tips på bra ledarbeteenden.

U13 & U14

Ledarskap

Ledarskapsbeteenden

- ✓ **Positiv förstärkning** – Bygg självförtroende genom uppmuntran. Förstärker försöket och insatsen snarare än slutresultatet.
- ✓ **Trygghet & glädje** – Är inkluderande (får med och ser ALLA) för att skapa en trygg och rolig utvecklingsmiljö.
- ✓ **Förebild** – Visar energi och passion för hockeyn.
- ✓ **Spontana samtal** – Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- ✓ **Ge ALLA chansen att utvecklas** - Utvecklar varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ **Mål och syfte**- Är noggrann med att förklara mål & syfte kring vad, hur och varför vi gör saker.
- ✓ **Flexibilitet** kring instruktion: - Är flexibel och anpassar instruktioner utifrån spelarnas behov.
- ✓ **Feedback**
 - Förstärkande feedback: Förstärker bra beteenden som spelaren uppvisar, både på och vid sidan av isen.
 - Guidande feedback: Undviker att alltid ge det rätta svaret. Låter spelarna istället börja reflektera själva och coacha dom rätt utifrån det.
 - Hjälpande feedback: Coachar spelarna i rätt riktning utifrån deras behov, förmåga och kunskapsnivå.
 - Korrigerande feedback: Ibland om spelarna har ett beteende eller utför ett tekniskt moment som innebär skaderisk för sig själv eller andra så behöver vi som ledare våga sätta stopp. Därifrån kan vi hitta tillbaka till en mer hjälpande eller guidande coaching.

Roller

- **Lagledare**: Kommunikation och administration.
- **Huvudtränare**: Ansvarig för planering och genomförande.
- **Assisterande tränare**: Ansvarig för planering och genomförande.
- **Målvakttränare**: Ansvarar för planering och genomförande.
- **Fysansvarig**: Ansvarig för fysisk träning utanför is
- **Materialare**: Ansvarig för material
- **Övriga roller?**

U15-U16



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U15 & U16

Mål & syfte

Vi fortsätter att träna och utveckla ishockeyns grundfärdigheter, men lägger nu ett ännu större fokus på anfalls- och försvarsspel för att stärka spelarnas spelförståelse. I arbetet med dessa moment tränar vi vidare på bland annat presspel, spelvändningar, ingångar och urspel. Vi fokuserar också mer på anpassad träning utifrån spelets olika positioner - forwards, backar och målvakter. Samtidigt höjer vi nivån på tävlingsmomenten och strävar efter att hålla en så hög intensitet som möjligt i våra övningar. Träningsvolymen ökar, både under is- och försäsong. Vi fortsätter också med individuella samtal där vi tillsammans med spelarna utvärderar, följer upp och utvecklar arbetet med den individuella utvecklingsplanen (IUP). Vi är noggranna med att tydliggöra syftet och målen med varje aktivitet. Vårt mål är att inkludera alla och skapa en trygg och positiv lagmiljö där spelarna känner gemenskap och har roligt och utvecklas tillsammans.

Övergripande mål med verksamheten

- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att ha roligt och känna sig trygg på och utanför isen.
- ✓ Att skapa en god lagkänsla och gemenskap i gruppen.
- ✓ Att ALLA får möjlighet till att utvecklas tekniskt, taktiskt, fysisk och psykosocialt.
- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.

U15 & U16

Förutsättningar - Träning & match

Issäsong

7-9 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt nedan:

- 4-5 ispass/vecka.
- 3-4 fyspass/vecka.
- 1-2 teoripass/vecka.
- Hög träningsnärvaro eftersträvas.

Fokusområden:

- Spela spelet – Spela mycket smålagsspel, helplansspel med olika fokus i matchsituationer för att stimulera beslutsfattandet i de fyra olika rollerna.
- Tävla - fokus på process och utveckling (att göra sitt bästa i alla situationer, utmana sig själv för att bli bättre)
- Spontana samtal med spelarna för att lära känna människan, bygg relation och trygghet.
- Dokumenterade samtal med spelare 2-3 ggr/säsong kopplat till spelarens IUP (individuell spelarutvecklingsplan).
- Fys: Träna med egna kroppen och teknikträning för styrkeövningar. Progression med vikt beroende på fysisk mognad (individuell anpassning)
- Teori: Matchanalys, IUP, kost, sömn och återhämtning, hantera press & stress samt värdegrund och regler. (Ev något annat tema utifrån behov)

Match

- Seriespel i förbundsserie i hemmahörande distrikt. Seriespel i annat distrikt görs i samråd med sportsligt ansvarig.
- Alla spelare som är kallade till match spelar i alla spelformer, och **ingen matchning/toppning** innan U16-året.

Försäsongsträning

- 4-5 pass per vecka och/eller andra idrotter.
- Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli.
- Träningsnärvaro eftersträvas även om man utövar andra idrotter.
- Viktigt med god kommunikation mellan spelare och ledare för att skapa möjligheter för multiidrottande.

Tips:

- Fokusera och ge feedback på önskvärda spelarbeteenden både på träning och match. Har ni fokuserat på några specifika spelarbeteenden under träningsveckan är ett tips att fokusera på dessa även vid match samma vecka. Då blir fokus mer mot långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat.

Psykosocial Träning

U15-U16

På följande sida finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den psykosociala förmågan.

U15 & U16

Psykosocial träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Aktiviteter för att skapa en trygg och inkluderande miljö där spelarna får träna både på att ta ansvar både för sig själv men också i grupp/laget.

Aktiviteter:

- **Framtagande av IUP** (individuell utvecklingsplan) Dokumenterade samtal med varje spelare ska ske 2-3 gånger/säsong. Syftet är att förstå spelarens ambition förmåga för att stötta spelaren i framtagandet av IUP.
- **Värdegrundsarbete** där spelarna inkluderas i vilka regler som gäller och hur vi visar respekt för lagkamrater, tränare, motståndare och domare.
- **Att var en del av ett lag** – Fortsätta med olika aktiviteter med spelarna där de får lära sig vad som krävs för att fungera och bidra till en bra gruppdynamik och en stark gemenskap.
- **Samarbetsövningar** i syfte att lära sig att fungera och vara en del i ett lag. Prata med spelarna om ambition och målsättning (individuellt och gruppnivå) och hur vi kan hjälpa och stötta varandra. (skapa förutsättning till utveckling för alla)
- **Utveckla det egna ledarskapet** - Fortsätt prata om vikten av att - t.ex. passa tider, alltid göra sitt bästa och utmana sig själv att våga testa gränser (pusha sig själv) för att se vad man klarar av. Prata om och låt spelarna diskutera kring bra beteenden som är önskvärda även utanför ishockeyarenan, exempelvis hur man är och uppträder i skolmiljön eller andra sociala sammanhang.
- **Kost, sömn och återhämtning** – Fortsätt prata om vikten av bra vanor. Håll det enkelt, inga förbud.
- **Press och stress** – Fortsätt arbeta med spelarna kring hur vi kan hjälpa varandra att hantera press och stress. Prata också om att det är normalt att känna press/stress.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Kan reflektera och resonera kring sin IUP (individuell utvecklingsplan) och kan på egen hand komma fram till några förbättringsområden att arbeta med.
- ✓ Passar tider och följer gemensamt uppsatta regler.
- ✓ Visar alltid respekt för tränare, lagkamrater, motståndare och domare.
- ✓ Följer tränarens instruktioner och fokuserar på det som skall göras i samband med träning och match.
- ✓ Hanterar sina känslor vid vinst och förlust på ett hälsosamt sätt.
- ✓ Samarbetar med sina lagkamrater på ett bra sätt som bidrar positivt till gruppen/laget.
- ✓ Hjälper och stöttar sina lagkamrater.
- ✓ Har bra beteenden även utanför ishockeymiljön, exempelvis i skolan.
- ✓ Hälsar och är trevlig mot andra spelare och ledare i föreningen.
- ✓ Försöker alltid göra sitt bästa.
- ✓ Vågar utmana sig själv genom att testa gränser för att se vad jag klarar av. (Kort och gott – vågar misslyckas för att över tid kunna lyckas fullt ut och nå sin fulla potential).
- ✓ Kan resonera och ge exempel på goda vanor kring kost, sömn och återhämtning.
- ✓ Kan föra enklare resonemang kring pressade och stressade situationer och kan ge exempel på strategier för hur man kan hantera dessa.
- ✓ Är ordningsam och tar ansvar för sin egen utrustning samt för miljön vi vistas i. (ex. omkl.rum, föreningens lokaler etc.)

Fysisk träning

U15-U16

På följande sidor finns förslag på innehåll/aktiviteter och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den fysiska förmågan.

Viktigt att tänka på gällande fysisk träning

Fysisk träning är en central del i alla aktiviteter som är kopplade till ishockeyverksamheten. Spelarna tränar i princip sin fysiska förmåga i alla moment på isen även om det inte alltid är det primära syftet. Det handlar i slutändan för spelarna om att utveckla balans, koordination, styrka, uthållighet, snabbhet och explosivitet för att kunna maximera sin kapacitet till ishockeyspelandet. Vad, hur, när och varför man ska träna på ett visst sätt är inte alltid så lätt att veta som tränare. I texten nedan finner ni några allmänna riktlinjer från hockeyakademin.se som är viktiga att följa för att få bäst effekt och samtidigt undvika skador hos spelarna.

Riktlinjer gällande fysisk träning

Före puberteten

Träningen bör fokusera på ett allsidigt innehåll och korta träningar med fokus på att ha roligt. Använd den egna kroppen som vikt och prova på många olika rörelseförmågor som främjar koordination och teknik. Muskeltillväxten är begränsad och det mesta av träningen ger neuromuskulära (motoriska) effekter. I den här åldern bör inte spelarna dra på sig skador men om det sker så är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Under puberteten

Här sker snabb fysisk utveckling och det finns stor individuell variation. Försök använda individuell belastning och utmaningsnivå under träning då koordinationen hos spelarna kan variera mycket och vissa kan till och med uppleva att de går bakåt i utvecklingen. Kom ihåg att involvera teknik i många moment. Spelarna utvecklas fysiologiskt där muskelmassa och uthållighet ökar. Var försiktiga och noggranna i valen av övningar då risken för skador är något högre. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

Efter puberteten

Här kan träningsbelastningen öka markant och baseras på att kunna prestera. Det blir viktigt att avväga säsongspaneringen, blockplaneringen och träningsplaneringen. Kom ihåg att spelarna ska träna för att bli bättre på isen, anpassa därför även övningarna utanför isen så de blir lättare att överföra till rinkens. Ett större hockeyfokus är nödvändigt och spelarna mår bra av skadeförebyggande träning. Här är det också bra att börja med skadeförebyggande träning för knän, höfter och axlar, som ofta är utsatta. Rörlighets- och balansövningar kan minska skaderisken, och vid eventuell skada är det viktigt att ha en tydlig plan för att gradvis återgå till full träning och match.

(hockeyakademin.se 2025)

U15 & U16

Fysisk träning - Utespelare & målvakt

Innehåll

Progression med hänsyn till biologisk mognad. Det kan skilja flera år fysisk och mentalt inom samma årskull. Vi behöver därför anpassa innehållet utifrån spelarnas behov, förmåga, mognad och kunskapsnivå. (individuell anpassning). Förmågor att träna på: **uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet, explosivitet** och **koordination** och **balans**.

Aktiviteter Off-ice:

Uppvärmningsfys – goda vanor träning och match

- Enklare övningar 15-20 min med egna kroppen för att vara förberedd för träning eller match på is. (se mål att sträva mot fysiskt)

Cirkelfys – fokus träna med den egna kroppen:

- Stationsövningar som med olika tema där spelarna får träna på de olika förmågorna. (uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet, explosivitet och koordination & balans)

Teknikträning med skivstång

- *Motorisk inläring med skivstång (obs. extra vikt endast vid god teknik och fysisk mognad). Övningar: Knäböj, frontbøj, marklyft, stående rodd, axelpress och bänkpress, (individuell anpassning)*

Hinderbana – fokus rörelsekompetens

- *Motorisk inläring. På ett lekfullt sätt träna på olika grundläggande fysiska förmågor. (springa, krypa, rulla, klättra, hoppa, kullerbyttor etc)*

Klubbteknik

- Puckföring med green biscuit för att utveckla puckhantering med kontroll.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Deltar aktivt i lagets fysträning utan paus.
- ✓ Kan springa: i olika tempo och sprinter (max fart).
- ✓ Kan hoppa: vertikalthopp (rakt upp), jämfotahopp framåt, skridskohopp (sidledes) med kontroll.
- ✓ Kastar/fångar med kontroll: kort och längre avstånd, stillastående och i rörelse i olika tempo med rörliga hinder (med- och motspelare).
- ✓ Kan göra kullerbyttor (framåt och bakåt).
- ✓ Kan utföra styrkeövningar med egna kroppen med kontroll som exempelvis: Armhävning, plankan, raka och sneda situps, dips, chins, total rörlighet och enbensböj.
- ✓ **Använder korrekt teknik** när man utför *Knäböj, frontbøj, marklyft, stående rodd, axelpress och bänkpress med skivstång. (individuell anpassning med/utan vikt beroende på fysisk mognad och om tekniken sitter)*

Teknikträning

U15-U16

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den tekniska förmågan för målvakter och utespelare.

U15 & U16

Teknikträning - Målvakt

Innehåll

Progression och individuell anpassning utifrån spelarens förmåga, behov och kunskapsnivå.

- Fortsätt jobba med förflyttningar både stående och nere på isen.
- Fortsätt med fokus på förflyttningar till och från stolpe. Både stående och t.ex sms.
- Fokus på att hitta bra balans i alla förflyttningar för ökad kontroll och snabbhet.
- Börja lägga mer fokus på spelet runt stolparna. Gärna övningar där målvakt tvingas växla mellan olika ställningar och positioner. Både kontrollerat och mer matchlikt där situationen måste läsas av.
- Många övningar där förflyttning krävs både innan och efter avslut. T.ex med returskott eller flera avslut i övningen. Matchlikt!
- Jobba med returkontroll och fokus på bra blick och aktiva händer.
- Fortsätt jobba med skymning/trafik och hitta pucken. Progression med fler med- och motspelare. Spela klart situationerna för att hitta bra position efter räddning eller vid ”broken plays”.
- Spel med klubban- träna både forehand och backhand, flipp-pass och ”skott”.
- Spel med klubban- Övningar där mv får gå ut bakom mål och stoppa/spela pucken. Klara av enkla forehand- och backhandpassningar, samt hårdare rensningar. Fokus på få fast/ut pucken från sargen och rörliga fötter för enklare puckhantering.

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för bättre koll på situationen.
 - Fokus på att hitta bra balans i alla förflyttningar för ökad kontroll och snabbhet.
- ✓ Kan använda olika stående förflyttningar med mycket god kontroll (framåt, bakåt, bubblan, t-push, shuffle).
- ✓ Hanterar förflyttningar till och från stolpe med kontroll. Både stående och t.ex sms.
- ✓ Kan hantera spelet runt stolparna med kontroll och kan växla mellan olika ställningar och positioner.
- ✓ Har en bra balans i alla förflyttningar med kontroll och snabbhet i matchlika situationer, både innan och efter skott.
- ✓ Har en mycket bra returkontroll med bra blick och aktiva händer.
- ✓ Hanterar matchlika situationer med skymmare och hittar pucken.
- ✓ Spelar klart situationerna och hittar bra position efter räddning eller vid ”broken plays”.
- ✓ Kan använda både forehand och backhand, flipp-pass och ”skott”.
- ✓ Klarar av att gå ut bakom mål och stoppa/spela pucken. Både enklare forehand- och backhandpassningar, samt hårdare rensningar.
- ✓ Klarar av att få fast/ut pucken från sargen och har rörliga fötter för enklare puckhantering.

U15 & U16

Teknikträning - Utespelare

Innehåll

ALLA ALLTID: Fokus upp med blick – scanna och läs av omgivningen.

Progression och individuell anpassning: lägre/högre fart, med och utan rörliga hinder (med- och motspelare).

Skridskoteknik

- Teknikåkningar med olika fokus i framlängesåkning och baklängesåkning.
- Många olika teknikåkningar där spelarna får träna på vändningar mellan fram- och baklängesåkning.

Puckföring/klubbteknik

- Motorisk inläring både med och utan rörliga hinder (med- och motspelare). Fokus på sin egna kropp gällande puckföring/klubbteknik och puckkontroll i olika rörelser i olika fart.

Passning/mottagning

- Passning/mottagning på forehand och backhand (ispass och flippass), omfång 360 grader.
- Pass på ledig yta.
- Passning/mottagning via sarg.

Skotteknik

- Steg 1: Utveckla dra och tryckmetoden stillastående och i rörelse.
- Steg 2: Utveckla indrag- och utdragskott, direktskott, backhandskott.
- Steg 3: Använda de olika skotteknikerna i matchlika situationer.

Mål att sträva mot

✓ **ALLA ALLTID:** Blicken är uppe, vrider på huvudet för att scanna och läsa av omgivningen.

Skridskoteknik

✓ Kan med mycket god kontroll utföra grundläggande skridskoteknik framlänges, baklänges och i vändningar på ett och två ben, inner- och ytterskär i olika fart (lägre fart till max fart) med kontroll och med/utan rörliga hinder (med- och motspelare).

Puckföring/klubbteknik

✓ Hanterar pucken med kontroll (framåt, bakåt och vändningar) i hög fart med fasta/ rörliga hinder (med- och motspelare).

✓ Hanterar pucken med god kontroll i rörelse (360 graders omfång) i hög fart med rörliga hinder (med- och motspelare)

Passning/mottagning

✓ Passar och tar emot pucken på forehand och backhand med kontroll i hög fart med rörliga hinder (med- och motspelare).

✓ Passar och tar emot pucken via sarg med kontroll hög fart med rörliga hinder (med- och motspelare).

✓ Passar och tar emot pucken i baklängesåkning i hög fart med rörliga hinder (med- och motspelare).

✓ Passar och tar emot pucken i med kontroll i 360 graders omfång med rörliga hinder (med- och motspelare).

Skotteknik

✓ Hanterar och använder dra och tryckmetoden genom: tryckskott, indrag- och utdragskott i matchsituation.

✓ Hanterar och använder backhandskott med kontroll i matchsituation.

✓ Hanterar och använder direktskott i matchsituation.

Taktisk träning

U15-U16

På följande sidor finns förslag på innehåll och spelarbeteenden att sträva mot kopplat till den taktiska förmågan för målvakter och utespelare.

U15 & U16

Taktisk träning - Målvakt

Kom ihåg att inkludera målvakterna när vi tränar anfallsspel och försvarsspel. De har en viktig roll och behöver få möjlighet att träna på beteenden som stärker och utvecklar sin del i lagspelet.

Kom ihåg också att ha variation på övningar där målvakterna kan involveras tidigt i övningar, till exempel med att övningen börjar med ett skott eller en ut och stoppa bakom mål etc.

Innehåll

Praktiskt på is

- Utveckla val av position och djup i spelet beroende på var puck och motståndare befinner sig.
- Skapa en medvetenhet om sitt eget spel, styrkor och svagheter. Börja bygga en spelidé för den enskilde målvakten. Fundera och analysera hur olika situationer kan/ska lösas.
- Träna på att kommunicera med medspelare i olika situationer, t.ex spel utanför/bakom mål, 2-1, boxplay osv. Målvakten är en del av försvarsspelet!
- Aktiv i spelet utanför/bakom mål både på träning och match. Viktigt att många tillfällen ges för målvakten att spela pucken i de dagliga träningarna.
- Alltid spela klart och vara redo för nästa aktion.

Teori

- Matchanalys (Individnivå och gruppnivå) – Fokus på att förstärka bra beteenden från match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dom utifrån det. (anpassa utifrån individens mognad och förmåga)

Spelarbeteenden att sträva mot

- ✓ Har blicken uppe: läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för bättre koll på motståndares position.
- ✓ Väljer rätt position och djup i spelet beroende på var puck och motståndare befinner sig.
- ✓ Väljer passande räddning beroende på avslut/situation.
- ✓ Gör alltid sitt bästa för att rädda varje puck.
- ✓ Är aktiv i spelet utanför/bakom mål både på träning och match.
- ✓ Kommunicerar med medspelare i olika situationer, t.ex spel utanför/bakom mål, 2-1, boxplay osv.
- ✓ Spelar alltid klart och är redo för nästa aktion.
- ✓ Kan resonera kring sina styrkor och svagheter.
- ✓ Kan resonera kring hur olika situationer kan/ska lösas.

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dom att utveckla spelförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U15 & U16

Taktisk träning - Utespelare

I denna ålder fortsätter vi med att utbilda spelarna i spelets fyra roller: **anfallare med puck**, **anfallare utan puck**, **försvarare mot puckförare** och **försvarare mot icke puckförare**. Vi fortsätter och utvecklar individen och laget i olika spelmoment. Offensivt: *Spelvändningar, urspel & ingångar, 3 korridorer, spelbarhet och spel i offensiv zon, och defensivt: Presspel, forecheck, mittzonspress, hemgång och spel i defensiv zon.*

Utgå från **spelarbeteenden att sträva mot** (se beteenden kopplat till de olika rollerna) när ni ska välja/konstruera övningar så att spelarna får träna på alla fyra rollerna. Variera övningar med olika numerär (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 4-4, 4-5, 5-5). Börja enkelt och bygg på med fler med- och motspelare.

Innehåll

Praktiskt på is

Spelets 4-roller: Anfallare med puck och Anfallare utan puck.

Försvarare mot puckförare och Försvarare mot icke puckförare.

Utveckla rollerna i olika spelformer: (1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-4, 4-5, 5-5)

Anfallsspel:

- ALLTID fokus på puckansvar och spelbarhet.
- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.
- Skapa tid och yta: Täcka puck, vara stark på puck. Avlastning, trianglar, bredd och djup.
- Spelet runt mål och i offensiv zon: Mindset – attack mot mål, vinna duellspelet – ta sig förbi på insida, skottredo, skymma, redo för returytor.
- Spelmoment att träna på: Spelvändningar, urspel, ingångar, spel i offensiv zon, spel i över/underläge och tekningar.

Försvarsspel:

- ALLTID spela färdigt situationen och vara redo för nästa aktion.
- Minska tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Press, sortering - 1:a, 2:a, 3:a, 4:a och 5:a. Gap control: ligga nära och "rätt" sida (insida).
- Spelet runt mål: blocka skott, vinna duellspelet och vara på rätt sida (vinna insida), ta bort klubbor, vara redo för retur.
- Spelmoment att träna på: Presspel & forecheck, mittzonspress, hemgång, spel i defensiv zon, spel i över/underläge och tekningar.

Teori

Matchanalys (grupp nivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. (använd gärna video)

Matchanalys (Individ nivå)

- Fokus på att förstärka bra beteenden från träning och match. I de fall vi vill hjälpa spelarna att förändra sina beteenden undviker vi att alltid ge svaret. Ställ istället frågor där spelaren själv ges möjlighet till att reflektera och coacha dom utifrån det. (använd gärna video)

Att tänka på som ledare:

Använd övningar där spelarna får möjlighet till eget beslutsfattande i matchlika situationer (prova olika alternativ). Coacha spelarna utifrån deras beslut för att hjälpa dom att utveckla spelförståelse och speluppfattning. Undvik därför övningar med på förhand alltid givna lösningar.

U15 & U16**Taktisk träning - Utespelare****Spelarbeteenden att sträva mot****Anfallare med puck**

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Skyddar pucken genom att använda en aktiv skridskoåkning och skyddar och täcker pucken med kroppen.
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Använder ett anpassat passningsspel.
- ✓ Attackmindset: Tar initiativ och utmanar för att kunna skjuta målskott. Tar sig in på mål.
- ✓ Förstår sin roll och agerar utifrån den med puckansvar i olika spelmoment som spelvändning, urspel, ingångar och spel i offensiv zon.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Anfallare utan puck

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Tar sig till en spelbar yta genom att använda sig av en aktiv skridskoåkning.
- ✓ Avlastar och är spelbar genom att använda bredd och djup (ex hög 3:a) samt triangelspel. (tajming och aktiv skridskoåkning).
- ✓ Har klubban i isen och är spelbar.
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Vinner kampen in mot mål – tar sig förbi på insida för att kunna skymma, få pass och vara skottredo samt vara redo för retur.
- ✓ Läser spelet för att positionera sig och är redo för retur i returytor.
- ✓ Förstår sin roll och agerar utifrån den och är spelbar i olika spelmoment som spelvändning, urspel, ingångar och spel i offensiv zon.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Försvarare mot puckförare

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ I rollen som 1:a - Använder en aktiv skridskoåkning är nära motståndaren (gap-control), 1 klubbblängds avstånd, har blad mot puck.
- ✓ Sätter press och får stopp i spelet (vinner puck)
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Blockar skott.
- ✓ Vinner duellspelet och ligger på rätt sida (vinner insida)
- ✓ Förstår sin roll och agerar utifrån den genom bra tajming och sätter press som 1:a i olika spelmoment som presspel, forecheck, mittzonspress, hemgång, spel i defensiv zon och PK (boxplay).
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

Försvarare mot icke puckförare

- ✓ Har blicken uppe och läser av omgivningen genom att använda huvudvridningar (scannar) för att kunna orientera/positionera sig i spelet. (beslutsfattande)
- ✓ Har en aktiv skridskoåkning och tajming börjar hitta en bra position (är på rätt sida och vinner insida.)
- ✓ Samarbetar med medspelare för att tillsammans kunna sätta press på motståndarna (press & sortering - 1:a, 2:a 3:a, 4:a & 5:a).
- ✓ Ligger i skottlinje och blockar skott.
- ✓ Använder klubban för att stänga passningsvägar för motståndaren
- ✓ Tar bort motståndarnas klubbor för att förhindra styrning, retur.
- ✓ Kommunikerar med medspelare.
- ✓ Tar bort klubbor och vara redo för att vinna duellen i returytor.
- ✓ Förstår sin roll och positionerar sig och agerar utifrån den i olika spelmoment som: Presspel, forecheck, mittzonspress, hemgång och spel i defensiv zon.
- ✓ Spelar färdigt varje situation.
- ✓ Är redo för nästa aktion.

U15-U16

Taktisk träning med olika numerär

- På följande sida finns tips för taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande.



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
HOCKEYKONTOR

U15 & U16

Taktisk träning i olika spelformer, med varierande antal spelare och yta, samt varierande tid för beslutsfattande

Spel i överläge - anfallare

Mer tid, större yta och fler möjligheter.

Spelformer: 2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3, 5-3, och 5-4

Träningsfokus:

- Upp med blicken – huvudvridningar, mer tid och yta för beslutsfattandet.
- Passa puck – hitta ny position – spelbarhet = redo för nästa aktion
- Kommunikation

Spel i underläge - anfallare

Mindre tid och yta och färre möjligheter

Spelformer: 1-2, 1-3, 2-3, 2-4, 3-4, 3-5 och 4-5

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Spel i lika numerär - anfallare

Spelytans storlek avgör förutsättningarna gällande tid för beslut och aktion.

(Mindre yta= kort tid snabba aktioner. Större yta= mer tid för beslut och nästa aktion)

Spelformer: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5

Träningsfokus:

- Stark på pucken – täcka/skydda (vinn kampen)
- Spelbarhet – aktiv skridskoåkning för att röra sig till en ledig yta för att kunna ta emot en pass
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Försvarare

Minska tid och yta för anfallarna.

Träningsfokus:

- Ligga nära
- Sätta press
- Blad mot puck
- Vara på rätt sida (vinna insida)
- Aktiva klubbor – krympa yta och stänga passningsvägar
- Spela färdigt situationen
- Redo för nästa aktion
- Kommunikation

Ledarskap U15-U16

På följande sida finns tips på bra ledarbeteenden.

U15 & U16

Ledarskap

Ledarskapsbeteenden

- ✓ **Positiv förstärkning** – Bygg självförtroende genom uppmuntran. Förstärker försöket och insatsen snarare än slutresultatet.
- ✓ **Trygghet & glädje** – Är inkluderande (får med och ser ALLA) för att skapa en trygg och rolig utvecklingsmiljö.
- ✓ **Förebild** – Visar energi och passion för hockeyn.
- ✓ **Spontana samtal** – Genomför spontana samtal med spelarna. Lär känna spelarna för att bygga relation och skapa trygghet för spelarna.
- ✓ **Ge ALLA chansen att utvecklas** - Utvecklar varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ **Mål och syfte** – Är noggrann med att förklara mål & syfte kring vad, hur och varför vi gör saker.
- ✓ **Flexibilitet** kring instruktion: - Är flexibel och anpassar instruktioner utifrån spelarnas behov.
- ✓ **Feedback**
 - Förstärkande feedback: Förstärker bra beteenden som spelaren uppvisar, både på och vid sidan av isen.
 - Guidande feedback: Undviker att alltid ge det rätta svaret. Låter spelarna istället börja reflektera själva och coacha dom rätt utifrån det.
 - Hjälpande feedback: Coachar spelarna i rätt riktning utifrån deras behov, förmåga och kunskapsnivå.
 - Korrigerande feedback: Ibland om spelarna har ett beteende eller utför ett tekniskt moment som innebär skaderisk för sig själv eller andra så behöver vi som ledare våga sätta stopp. Därifrån kan vi hitta tillbaka till en mer hjälpande eller guidande coaching.

Roller

- **Lagledare**: Kommunikation och administration.
- **Huvudtränare**: Ansvarig för planering och genomförande.
- **Assisterande tränare**: Ansvarig för planering och genomförande.
- **Målvakttränare**: Ansvarar för planering och genomförande.
- **Fysansvarig**: Ansvarig för fysisk träning utanför is
- **Materialare**: Ansvarig för material
- **Övriga roller?**

Patrik Fagerlund (Hockeyutvecklare)
patrik.fagerlund@ishockeyforbundost.se

Besök vår hemsida
www.hockeykontoret.se

Följ oss på våra sociala medier

Upplands Ishockeyförbund
Södermanlands Ishockeyförbund
Region Öst Ishockeyförbund



UPPLAND
SÖDERMANLAND
HOCKEYKONTOR