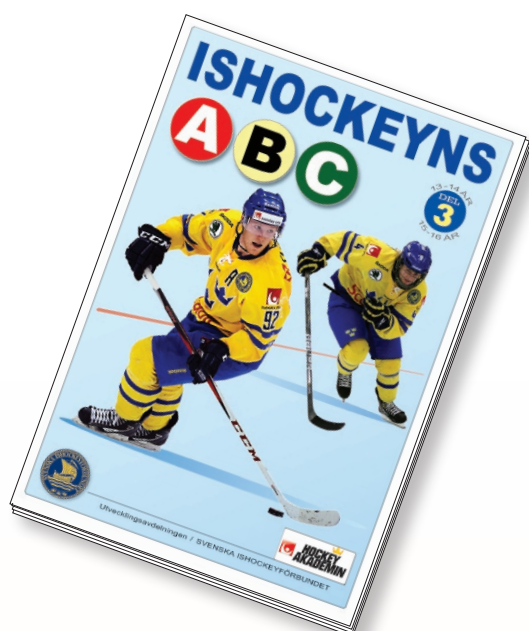




Ishockeyns ABC

Ishockeyns ABC är uppdelat i åldersdelarna 7-10 år, 11-12 år, 13-14 år samt 15-16 år. Förutom dessa åldersdelar finns även kompletterande information i häftet Ishockeyns ABC - Allmänna delen. Här finns bl a information om Ishockeyn Vill, träningsplanering, sömn, kost, träningsprogram, allmän träningslära. Även rena hockeydelar som t ex backspel, målvaktsspel, målskytte, spontanhockey, tekniska grunder m.m.



Innehållsförteckning

1	<i>Ditt ledarskap</i>
2	<i>Barns utveckling</i>
3	<i>Säsongspanering</i>
4	<i>Social och mental förmåga</i>
5	<i>Träningsplan off-ice</i>
6	<i>Träningsplan detaljplan / Fys</i>
7	<i>Övningsexempel / Fys</i>
8	<i>Det ideala fyspasset</i>
9	<i>Träningsplan on-ice</i>
10	<i>Organisation av träningen</i>
11	<i>Träningsplan detaljplan</i>
12	<i>Det ideala träningspasset</i>
13	<i>Spelförståelse</i>
14	<i>Smålagsspel</i>
15	<i>Matcher</i>



Innehållsförteckning 13-14 år och 15-16 år

Detta häfte innehåller de specifika åldersdelarna för 13--14 år samt 15-16 år. Kapitelindelningen ser du nedan. Häftet börjar med materialet för spelare 13-14 år och sedan fortsätter det med 15-16 år. Det är samma indelning för båda kapitlen.

Allmänna tips i Ditt fortsatta ledarskap:

➤ Instruktion

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

➤ Tips att tänka på

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

➤ Laganda

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

➤ Pedagogik

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

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

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



➤ Allmän utveckling

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

2 Arv och miljö påverkar utvecklingstakten hos barnen.

3 Gynnsam utveckling kräver:

- *Långsiktigt tänkande.*
- *Tillåtande klimat.*
- *Positiv inställning.*
- *Starkt stöd.*
- *Bra tidsriktig träning (optimal mottaglighet).*
- *Bra miljö och Ledare med kunnande.*

4 Träna koordination, motorik, teknik, snabbhet, styrka och rörlighet.

5 Tidigt utvecklade tål träning bättre. ORKAR MERA!

6 Puberteten kan innebära stagnation eller tillbakagång i utvecklingen. Tänk på att utvecklingen sker trappstegsvis (*Se ishockey för ungdom*).

7 Kroppen genomgår stora förändringar och hastig utveckling. Stor längdtillväxt. Rörelserna blir klumpigare.

8 Undvik ensidig träning och belastning.

9 VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!

➤ Fysisk utveckling

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

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

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

3 Under denna period är längdtillväxten som störst. Detta innebär försämrade rörlighet.

4 Styrketräning ska vara en naturlig del i off-ice träningen. Det går utmärkt att träna med egna kroppen, i parövningar, med spänsthopp eller med medicinbollar. Det är viktigt att man använder rätt teknik. (Läs mer under del 5 i den gröna allmänna delen).

5 Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning som kroppen utsätts för. Träna därför mycket konditionsträning.

6 Koordinationsträning är viktig i denna åldersgrupp.

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

➤ Motorisk utveckling

1 Under puberteten är det mycket viktigt att träna svåra motoriska färdigheter som: *Koordination, Balans, Reaktion, Frekvens och aktionssnabbhet, Rörelseprecision, Uthållighet, Grundstyrka och Rörlighet.*

2 Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten. Orsaker till detta kan vara:

- *Nervbanorna hinner inte med längdtillväxten.*
- *Att man tränar på fel nivå.*
- *Att man är nervös och stressad.*

3 Motoriken förändras (försämras) under denna period. Träna allsidigt!

4 Ungdomarna upplever också förändringarna (försämringarna). Betänk detta om Du automatiserar rörelserna.

5 VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!

➤ Social - intellektuell utveckling

1 Ungdomarna förstår regler, rättigheter och skyldigheter. Klarar av att lära in genom språkliga instruktioner, dock är det logiska tänkandet fortfarande under utveckling.

2 Inträdet i puberteten är mycket känsligt. Detta märks bl.a. genom:

- *Besvikelser orsakar stora känslotvingar.*
- *Kritik mot vuxenvärlden. Överreagerar!*
- *Ungdomarna ödslar stor möda och energi i samband med frigörelsen från barn- och ungdomsstadiet.*
- *Testar gränser! Ifrågasätter!*
- *Oro! Osäkerhet! Nyfikenhet! Vilda idéer! Kreativ aktivitet!*
- *Viljan stor att följa strömmen (En i gänget). Duger jag?*
- *Stora psykiska förändringar.*

3 Ungdomarna vill ha uppmärksamhet.

4 UNDER DENNA PERIOD ÄR DU SOM LEDARE MYCKET BETYDELSEFULL!

Inför puberteten 13-14 år

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

Period aug-mars:

Isträningar 70-100
Barmark 40-60
Matcher 30-40

Period maj-aug: Fys 40-50

Förslag till veckoplanering (normalvecka):

Isträningar 3-4
Matcher 1-2
Fys 2-3
Teori 2
Totalt 6 dgr 8-11 aktiviteter

Träningskombinationer:

Kväll 1	Kväll 2	Kväll 3/4	Kväll 5/6
Is/fys	Is/teori	Is/fys	Match/teknik
Istidens längd	80 min		
Matchtider	3 x 20 min		
Fys	60 min		
Teori	15-30 min		

10 budord för en ledare:

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

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

► Planera in hemläxor till Era spelare!



Övningsexempel mental och social utveckling



Övningarna nedan exemplifierar hur du som ledare kan jobba med delar av den social och mentala utvecklingen. Nivån på övningarna är anpassad och kan användas på spelare från tidiga tonår till vuxen ålder.

Regler och normer

Syfte: Att förenkla tillvaron, minska stress och skapa trygghet hos spelarna.

Metod: Låt spelarna vara delaktiga i att skapa regler och rutiner inför träning och match. Diskutera tillsammans t.ex. hur lång tid innan match ni ska samlas, vilka regler och rutiner som gäller på bussresor, bortamatcher. Jobba fram rutiner och regler för olika områden tillsammans, jobba också fram konsekvenser om man bryter mot dessa regler och rutiner. För att visa att reglerna och rutinerna är viktiga och värdefulla, sammanställ dem under olika flikar i en pärm som du sedan delar ut i laget.

Kommunikations- och självförtroendeövning

Syfte: Att jobba med kommunikationen spelare emellan och att stärka spelarnas självförtroende.

Metod: Uppmana spelarna att endast ge varandra positiv feedback under träningen. Spelarna ska ge minst en positiv kommentar till varje spelare. Den positiva kommentaren ska vara konstruktiv i den meningen att den ska ha en koppling till en prestation, dvs. vad spelaren gjort. Ett exempel kan vara "bra närkampsspel i hörnet, du låste fast honom bra så jag kunde ta pucken". Positiv feedback ("bra närkampsspel") med exemplifiering på vad exakt ("du låste fast honom") som var bra. Efter träningen får spelarna ta några minuter och skriva ned alla positiva kommentarer de kan komma ihåg att de fått under träningen. Övningen kan köras vid flera tillfällen under säsongen och efter varje tillfälle sammanställer varje spelare de positiva kommentarer de fått och sparar dem i exempelvis sin egen pärm.

Attitydövning

Syfte: Att få spelarna att diskutera attityder och att ha rätt inställning till varandra och till motståndare.

Metod: Vad är en vinnarattityd? Låt spelarna diskutera hur ett vinnande lag uppträder mot varandra inom laget. Låt dem sedan diskutera hur ett vinnande lag uppträder mot sina motståndare. Diskutera sedan tillsammans exempelvis följande viktiga beståndsdelar för laganda:

- **Trygghet** – hur får vi alla att känna trygghet i laget?
- **Glädje** – när har vi som roligast och hur kan vi skapa glädje?
- **Respekt** – vad betyder respekt för varandra och för motståndare?
- **Vinnarvilja** – vad innebär det att ha vinnarvilja och hur vet vi att vi har det?

Inställningsövning

Syfte: Att använda positiva affirmationer (budskap) för att jobba med spelarnas inställning.

Metod: Sätt upp tänkvärda citat i omklädningsrummet. Citatens ska beröra spelarna och deras inställning. Några exempel på positiva affirmationer kan vara: "Bete dig som om du inte kan misslyckas", "Ju mer du lär dig desto lättare blir det", "Skillnaden mellan att ge 99% och 100% är 100%", "Tur är ofta mer beroende på hårt arbete än på slump", "Vi lär oss av våra misstag".

Koncentrationsövning

Syfte: Att få spelarna att fokusera och skapa en positiv målbild.

Metod: Låt spelarna tänka sig in i vad som kommer att hända om allt går exakt som de vill. Spelarna får reflektera vad de gör när de genomför kommande match eller träning på ett perfekt sätt. Uppmana spelarna att tänka på vad de ser, hör och känner. På detaljnivå, t.ex. vad de ser, hör och känner i en målsituation när allt går perfekt – och på en övergripande nivå, t.ex. en match som helhet.

Motivationsövning

Syfte: Att låta spelarna reflektera över sin egen motivation och påverka sin egen träning utifrån motivation.

Metod: Låt spelarna skriva ned varför de gillar att spela hockey – vad är det roligaste med träningar och matcher. Sedan får spelarna kategorisera det som motiverar dem i vad som ligger innanför deras kontroll och vad som ligger utanför. Allt som spelarna kategoriserat ligga innanför deras kontroll, kan de sedan utgå ifrån för att skapa tränings- och matchsituationer som känns motiverande.

10 budord för tränaren utanför isen

- 1 Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och koordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik och allsidig komplex träning). Styrketräning med egen kropp och lättare redskap. Glöm inte att bedriva all form av snabbhetsträning.
- 2 Spelförståelseträningen (basic och roller) kan med fördel bedrivas off-ice.
- 3 I denna ålder är ungdomarna mycket mottagliga för all form av konditionsträning. Grundläggande konditionsträning som distanslöpning, intervaller och fartlek är ett måste. I DENNA ÅLDER LÄGGS GRUNDEN FÖR ALL KONDITION.
- 4 Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
- 5 Ta hänsyn till gruppens och den enskilda spelarens kunskaps- och mognadsnivå.
- 6 Fyra grundläggande faktorer som påverkar Din träningsplanering: TEKNIK, TAKTIK, FYSIK, SOCIALT/MENTALT. Hela människan är med i Din träningsplanering.
- 7 Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och många upprepningar.
- 8 Utgå från de förutsättningar som finns betr. ledarteam, redskap, lokaler eller anläggningar.
- 9 Förbered Dina spelare för träningen på is genom att i möjligaste mån praktisera övningarna utanför isen.
- 10 Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inlärnin av felaktig teknik. VAR SAK HAR SIN TID! Optimala mottaglighetsåldern är A och O.

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

➤ Allsidighet

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

➤ Kontinuitet i ungdomsåren.

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

➤ Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter. Styrketräning ska vara en naturlig del av off-ice träningen. RF rekommenderar att fokus ska ligga på ett korrekt tekniskt utförande av övningarna. Det är lämpligt att styrkeövningar först utförs utan belastning för att lära sig korrekt teknik. När barnet behärskar tekniken ska belastning appliceras. Läs mer om RF:s rekommendationer i den gröna allmänna delen under del 5.

Kräv mest av de bästa i Ditt lag!

Landslagsuppvärmningen är ett bra sätt att starta ett off-ice pass. På denna länk kan du se filmen och även läsa mer om fysisk träning:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildning/Fys/>



Träningens detaljplan /fys 13-14 år 6

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

Fysträning	Huvuddel	Delmoment
Lek-fantasi-rytmik		x
Koordination	x	
Kombinationsmotorik	x	
Balans	x	
Allsidig, komplex träning	x	
Rörlighet	x	
Snabbhet-frekvens-reaktion-aktion	x	
Styrka - egen kropp	x	
Styrka - parövningar	x	
Styrka - m-bollar	x	
Styrka - inläring redskap	x	
Styrka - mobil		x
Styrka - redskap-skivstång		x
Spänsthopp	x	
Aerob (kondition)		x
Anaerob (teknikinriktad mjölksyraträning)		

Spelförståelse	Huvuddel	Delmoment
Spelförståelse - passningsskugga		x
Spelförståelse - skapa/krympa	x	
Spelförståelse - "give and go"	x	
Spelförståelse - split-vision	x	
Spelförståelse - spelbredd	x	
Spelförståelse - speldjup	x	
Spelförståelse - zonspel		x
Spelförståelse - man/manspel	x	



► Kombinationsmotorik

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

► Frekvens, aktionssnabbhet

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

► Reaktion-aktion

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

► Medicinbollprogram med partner.

Uppvärmning/Uppmjukning:

- Doppass i brösthöjd under förflyttning.
- Doppass över huvudet - lätta upphopp/fånga.
- Bowlingpass under förflyttning i sidled/framåt.
- Stående med ryggen mot varandra på ca 1 m avstånd - lämna bollen till varandra växelvis bakåt över huvudet och mellan benen.
- Som ovan, men lämna bollen runt i sidled. Stå stilla med fötterna - vrid överkroppen.
- Som ovan - men lämna bollen runt i åttor.
- Bredgrenstående på ca 2 m avstånd med ansiktet mot varandra - en har bollen i sträckstående mellan händerna - böjning framåt/nedåt samtidigt som bollen svingas bakåt mellan benen - uppåttresning. Kast eller överlämning till kamrat. Upp till sträckstående efter varje överlämning.
- Knästående (mjukt underlag) 2-3 m isär. Kasta bollen vid sidan av kompisens som tvingas sträcka ut för att nå den - fånga - kullerbytta osv.

► Aerob (konditions) träning.

Långa och korta intervaller och distanssträning 15-15 (15 sek arbete - 15 sek vila) under minst 20 minuter. 70-20 (70 sek arbete - 20 sek vila) under minst 20 minuter. Lång intervall, 3-4 min arbete - 1-2 min vila. Distans: 20 min till flera timmars arbete. ISHOCKEYANPASSA konditionsträningen. FORTS »

Fler tips på baksidan!



Det ideala fyspasset

13-14 år 8a

Pass A / 13-14 år / tid 90 min

Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

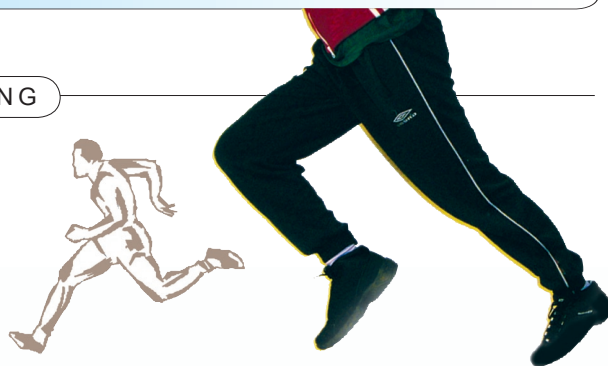
10 min

Löpskolning: Se exempel, hemläxor sid 12.

7 minuter

Tänjningar

3 minuter



HUVUDEL



Styrka och bollspel

20 min

Genomgång av **styrkeprogram med egna kroppen som belastning.**

Se hemläxor sid 18 eller 19.

Utför varje övning 2 gånger med kort paus.

Visa och förklara.

KÖR – KORRIGERA – KÖR

45 min

Smålagsspel: 6 lag med 3-4 spelare per lag. Basket eller innebandy. Alla möter alla. 5 matcher om vardera 8 minuter.

Se spelschema sid 30.

Pröva att spela de första minuterna med speciella pedagogiska regler, ex. att alla måste vara över på offensiv planhalva innan mål får göras.

AVSLUTNING

15 min

Rörlighetsträning.

Program och övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.

Skall ledas av tränaren.



Fler övningstips finns i den gröna allmänna delen i kapitel 16 i ABC-pärmen!

Det ideala fyspasset

13-14 år 8b

Pass B / 13-14 år / tid 90 min

Lokal: Halv sporthall, 18-24 spelare. Vid 18 eller fler spelare delas till 6 lag. Vid färre än 18 spelare delas till 4 lag.

UPPVÄRMNING

10 min

Hopprep : Se exempel, hemläxa sid 13.

7 minuter

Tänjningar:

3 minuter



HUVUDDDEL



Styrka, snabbhet och bollspel

25 min

Halva gruppen kör **frekvenssnabbhet**. Se förslag i hemläxor sid 15-16. Andra halvan lär in komplexövningen med skivstång, med hjälp av hockeyklubba, innebandyklubba eller käpp. Se hemläxor sid 23-24. Byt efter 12 minuter

30 min

Två lag kör **styrkeprogram med egna kroppen som belastning** i omklädningsrummet. Se program i hemläxor sid 18 eller 19.

Två till fyra lag spelar **smålagsspel** i gymnastikhallen. Anpassa tiden så detta moment tar ca 30 minuter.

5 min

Stafett. Använd lagen.

AVSLUTNING

10-15 min

Rörlighetsträning.

Program och övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.

Skall ledas av tränaren.



Fler övningstips finns i den gröna allmänna delen i kapitel 16 i ABC-pärmen!

Pass C / 13-14 år / tid 90 min

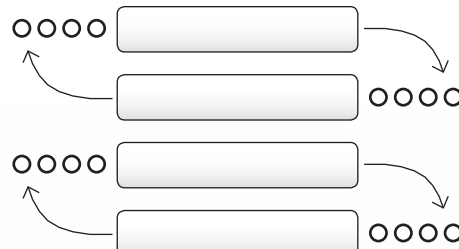
Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare som indelas i 6 lag.

UPPVÄRMNING

15 min

Lägg ut långmattor och gymnastikmattor i salen. Genomför övningarna utan skor. Vanlig jogging, gå högt på tå, gå på hälarna, vristlöpning (høgt upp på tå), høga knälyft, jämfota framåt/bakåt, jämfota zig/zag, zig/zag på ett ben, gå fyrfota som en hund. 10 minuter.

Tänjningar och stretching. 5 minuter.



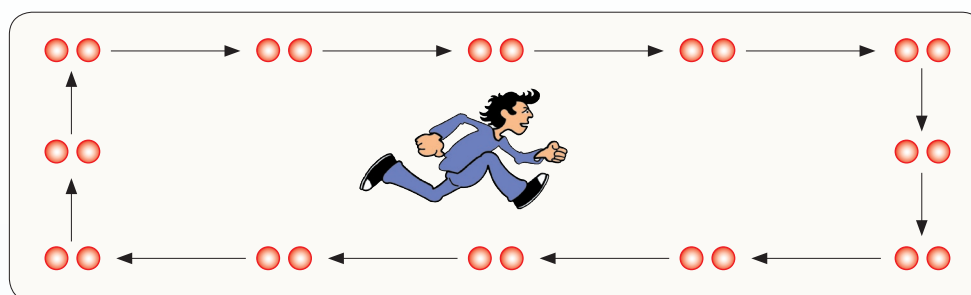
HUVUDEL

20 min

Cirklartränning

12 stationer,
2 spelare per station.
Arbeta 30 sekunder,
vila 15 sekunder.
2 varv.

Övningsexempel finns i
hendläxor sid 18-24.



45 min

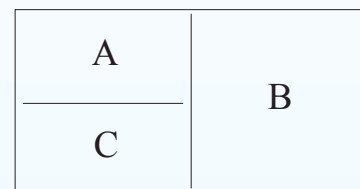
Stationstränning - dela salen i tre delar.

A = Teknikträning av komplexövningen och aktiva rörlighetsövningar med käpp. Se endläxor sid 3 resp. 23-24.

B = Innebandy eller basket.

C = Koordinationsövningar. Se endläxor sid 14.

Arbeta ca 15 min/station.



AVSLUTNING

5 min

Tänjningar/stretching

som leds av tränare.

Se övningsexempel,
endläxor sid 6-9.



Fler övningstips finns i den gröna allmänna delen i kapitel 16 i ABC-pärmen!

Det ideala fyspasset

13-14 år 8d

Pass D / 13-14 år / tid 90 min

Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

15 min

Olika övningar med hockeyklubba och tråkula eller innebandyklubba och boll.
10 minuter.

Tänjningar och stretching.
5 minuter.



HUVUDEL

25 min

Stationsträning

Dela gruppen i två halvor.

A = **Frekvenssnabbhet.**

Övningsexempel, se hemläxa sid 15-16.

B = **Hinderbana.**

Exempel, se sid 29.

Byt efter 12 min.

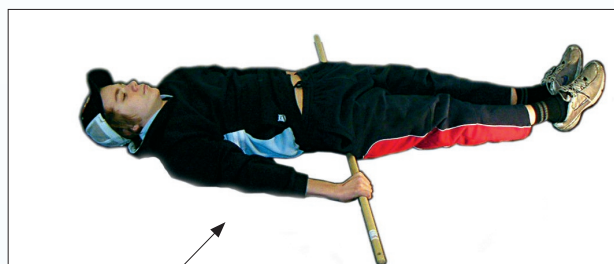
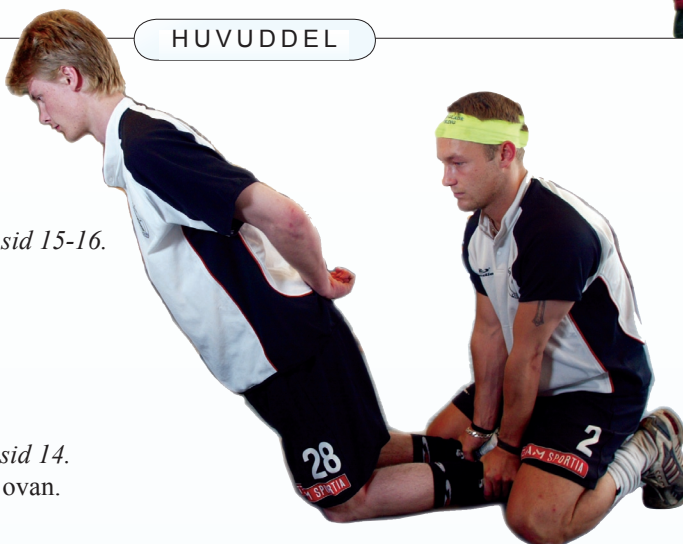
25 min

A = **Koordinationsträning.**

Övningsexempel, se hemläxa sid 14.

B = Samma **hinderbana** som ovan.

Byt efter 12 min.



15 min

Växla mellan **lyfteknik** i komplexövningen, se hemläxor sid 23-24, **aktiva rörlighetsövningar** med käpp, se hemläxor sid 3 och **klubbföringsövningar** med tråkula och hockeyklubba, se hemläxor sid 1.
Alla kör samtidigt och använder egen hockeyklubba.



AVSLUTNING

10 min

Tänjningar/stretching som leds av tränare. Kan genomföras i omklädningsrum eller ute vid behov.
För övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.

Sträva efter att andra ledare tar fram material till huvuddelen medan tränaren leder uppvärmningen.

Fler övningstips finns i den gröna allmänna delen i kapitel 16 i ABC-pärmen!

10 budord för tränaren på is:

- 1 Övningar som förbättrar ungdomarnas kroppsuppfattning och koordination bör prioriteras (spel, balans, åkbanor, timing och kroppskontroll. Detta kan bedrivas on och off-ice under hela året (även under isperioden).
- 2 Teknikträningen i dessa åldersgrupper är viktig. Skridskoåkning, skott, passningar, dribblingar ingår i Din träningsplanering. INLED - om möjligt - varje övning med SKOTT PÅ MÅL. Avsluta alltid med tid för returtagning.
- 3 I dessa åldersgrupper bör all snabbhetsträning prioriteras (grund, frekvens, aktion, acceleration och ishockeysnabbhet).
- 4 Spelförståelseträningen (basic och delar av rollerna) ingår som naturlig del i Din träningsuppbyggnad.
- 5 Låt ungdomarna lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om de misslyckas. Det är viktigt med upplevelser under träning och match. Träffa kompisar! Upplevelser! Spänning! Kamp! Överträffa sig själv.
- 6 Motivera, stimulera och nivågruppera ungdomarna. Detta ger glädjefyllda träningar.
- 7 I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Dela in banan i upp till 12 stationer. Var noggrann när Du planerar Din träning.
- 8 Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och framförallt MÅNGA UPPREPNINGAR.
- 9 Fyra grundläggande faktorer som påverkar Din träningsplanering: TEKNIK, TAKTIK, FYSIK SOCALA/MENTALA faktorer.
- 10 Glöm ej off-ice träningen under isperioden.

Några viktiga kom ihåg:

- Hela ungdomsperioden är allsidig utveckling. Specialisering mot en första idrott sker successivt och senare i pojk/junioråldern. Riktig Ungdomsträning ger stora valmöjligheter till all idrott i vuxen ålder. Förtydliga de sportsliga målen genom att bedriva individuella samtal.

- Träningens grundprinciper: Planerad, Kontinuerlig, Individanpassad, Allsidig, Varierad, Periodiserad och hänsyn ska tas till den optimala mottaglighetsåldern.

Kräv mest av de bästa i ditt lag!

➤ Allsidighet.

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

➤ Kontinuitet i ungdomsåren.

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

➤ Före puberteten

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

*Repetition
är den motoriska
inlärningens och
de praktiska
färdigheternas
moder.*



Organisation av träningen 13-14 år 10

Att tänka på som tränare:

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

► **Träningsplanering.**

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

► **Före träningen.**

1 Planera Din träning

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

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

3 Presentera träningen i omklädningsrummet.

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

5 Indela truppen i träningsfemmor.

► **Under träningen.**

1 Organisera Din träning så att

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

2 Glöm inte att instruera Dina spelare under träningen.

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

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

4 Ge spelarna tid till att träna ordentligt på momenten.

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

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

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

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

9 Tävlingsinriktade alla övningar: stafetter, räkna mål etc.

► **Efter träningen.**

1 Samla spelarna och gå igenom träningen som genomförts.

2 Ge spelarna både positiv och negativ feedback.

3 Kalla spelarna till nästa aktivitet.



Träningens detaljplan /1 13-14 år 11a

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

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

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

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

Åkriktningsförändringar	Huvud- del	Delmo- ment
Vändningar hö - vä		x
Höftöppning F-B / hö - vä		x
Höftöppning B-F / hö - vä		x
Höftöppning (Dahlén)	x	
Hälvändning F-B / hö - vä		x
Hälvändning B-F / hö - vä		x
Plogen ett ben hö - vä		x
Sidstep		x
Frånvändning hö - vä	x	

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

Puckteknik	Huvud- del	Delmo- ment
Puckbehandling	x	
Radar och högt huvud	x	
Handleder (vicka)	x	
Frekvens (växling)	x	
Framför	x	
Sida	x	
Diagonalt	x	
Enhand	x	
Två händer	x	
Nära kropp	x	
Långt från kropp	x	
Åttan / en - två händer	x	
Flip över klubba	x	
Skydda puck	x	

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

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

Träningens detaljplan /2 13-14 år 11b

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

Passningar	Huvud-del	Delmo-ment
Sveppassning		x
Handledspassning	x	
Flippassning	x	
Backhandpassning	x	
Droppassning	x	
Direktpassning	x	
Sargpassning	x	
Maskerad passning	x	
Skridskopassning	x	
Enhandspassning	x	

Mottagningar	Huvud-del	Delmo-ment
Klubban	x	
Skridskorna	x	
Händerna och kroppen	x	
Maskerade mottagningar	x	

Individuellt försvarsspel	Huvud-del	Delmo-ment
Svepbrytning	x	
Stötbrytning	x	
Blockera skott	x	

Närkampsspel	Huvud-del	Delmo-ment
Tacklingar höft-axel	x	
Kroppsblokering	x	
Rullningar	x	

Spelförståelse "basic"	Huvud-del	Delmo-ment
Passningsskugga		x
Skapa/krympa yta	x	
Give and go	x	
Split-vision		x
Spelbredd	x	
Speldjup	x	
Triangelspel	x	
Zonspel	x	
Man/man-spel	x	

Spelförståelse/roller-självklarheter	Huvud-del	Delmo-ment
Arbetsområden på banan	x	
Platsväxlingar	x	
Screening	x	
Passningstaktik	x	
Styra skott	x	
Returtagning	x	

Spelförståelse/självklarheter-offensivt	Huvud-del	Delmo-ment
En mot en	x	
Två mot en	x	
Två mot två	x	
Tre mot två	x	
Tre mot tre	x	
Spelvändningar	x	

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

Femmans taktik	Huvud-del	Delmo-ment
Försvarszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering	x	
Försvarszon - anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel	x	
Mittzon - försvarsspel utan puck, markering och brytning	x	
Mittzon - anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon	x	
Anfallszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering	x	
Anfallszon - anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar	x	

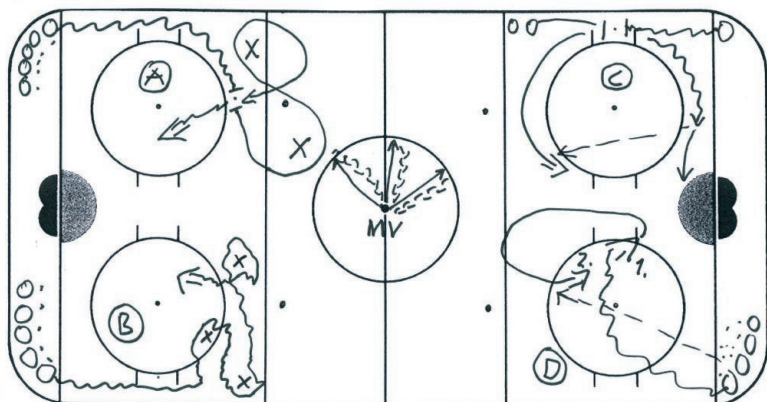
Tekningar	Huvud-del	Delmo-ment
Tekningar	x	

Det ideala träningspasset 13-14 år 12a

Pass 1 / 13-14 år / tid 80 min

- 1) Skridskoteknik: skridskodans.
- 2) Puckteknik: sida till sida, stillastående.
- 3) Puckteknik: halva gruppen stillastående sida till sida.

Halva gruppen under rörelse i låg fart. På signal utförs en explosiv tempohöjning. Hög frekvens på fötter och klubba. Styr övningen genom signal. 1:a signal = tempohöjning. 2:a signal byter gruppen uppgift.



a) Skridskoteknik:

b) Puckteknik:

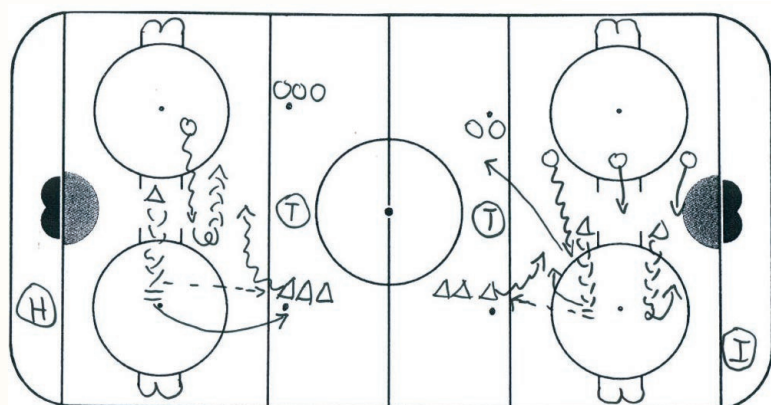
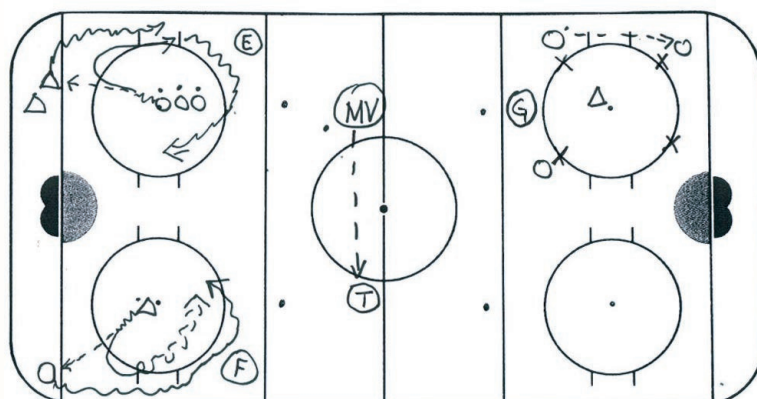
Höftöppning Dahlén **c) Pass och mottagning:** droppass, Kroppsfint, täcka puck, "åttan" med en/två händer. **d) Skott:** dubbla skott. Först en inbrytning sedan snabbt anlagt skott efter mottagning. **Mittzon:** målvakt tränar förflyttningar från utgångsläge mitt i målet. (4 övningar x 5 min = 20 min)

e) Forechecking

1 mot 1: forward för puck fram och passar backen som han sätter press på.

f) 1 mot 1 defensivt: försvarare spelar nära och är aktiv på skridskor. **g) Spelförståelse:** triangelspel och passningsskugga. **Mittzon:** målvakt tränar spelet med klubba (ex. pass till tränare).

(3 övningar x 6min = ca 20 min)



h) Spel: Offensivt spel.

1 mot 1. Försvarande spelare som vinner puck passar in ny medspelare och utgår. Förste anfallaren ställer om till försvar. **i) Spel: 3 mot 2. Offensivt spel.** 3:an som tappar puck förlorar en man.

2:an passar in sin tredje man. **Temaexempel:** snabbt till avslut och returtagning. **j) Spel på helplan.**

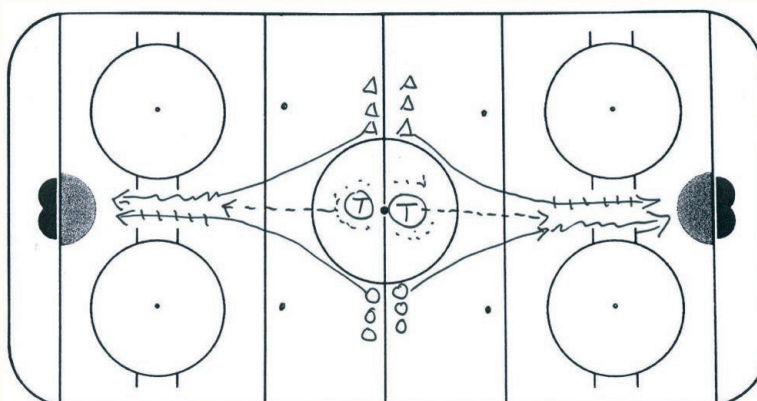
(ca 10 min)

k) Snabbhet:

Avslut med stress.

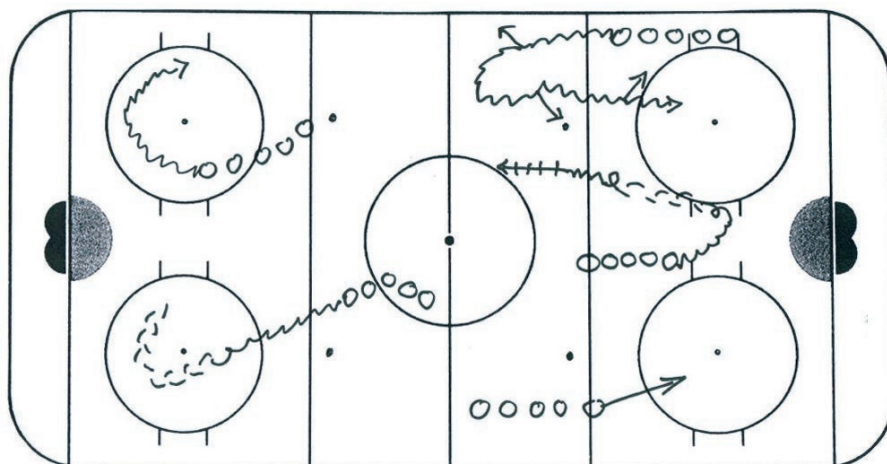
Tränaren lägger fram puck. Start från knästående på signal. Den spelare som kommer först till puck går på avslut, den andre backcheckar.

(ca 5 min)



Det ideala träningspasset 13-14 år 12b

Pass 2 / 13-14 år / tid 70-80 min



1

Syfte: Uppvärmning

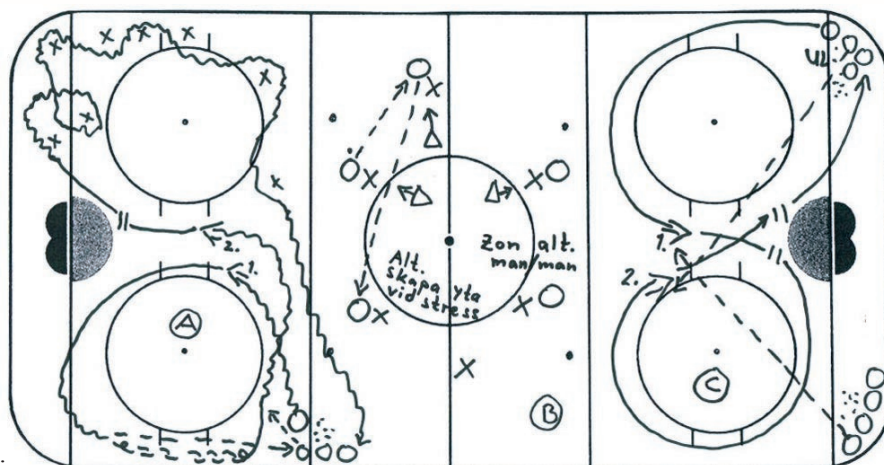
Teknik: Puckbehandling
gruppvis (5-vis enl. "Följa
John"-principen. Byt spelare
i tåten och improvisera.
Ta fram fantasin.
(ca 5 min)

Moment: Teknik med och utan puck.

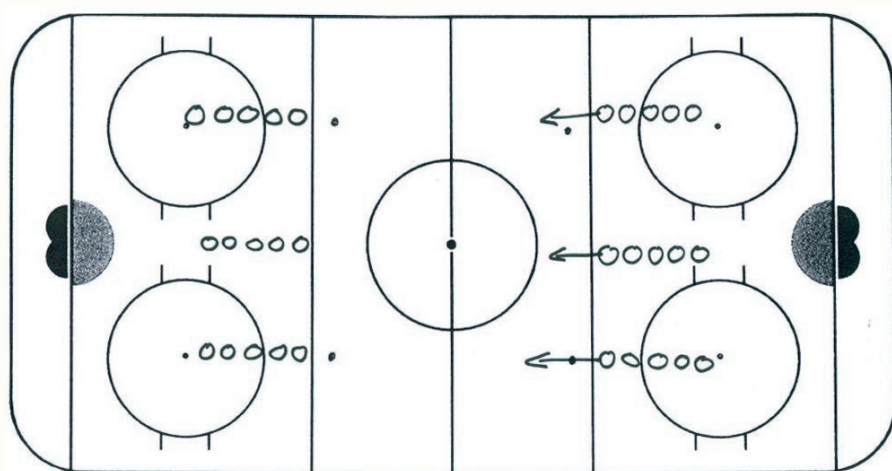
2

Syfte: Hockeyns grunder

- a) **Teknik:** skott och puckbehandling/finter
- b) **Spelförståelse:** skapa/krympa yta (övn. 4 i spelförståelseboken) c) **Skott:** överstegsättning och träning av snabbskott.
(3x10 min=ca 30 min)



Moment: Grundteknik och spelförståelse.



3

Syfte:

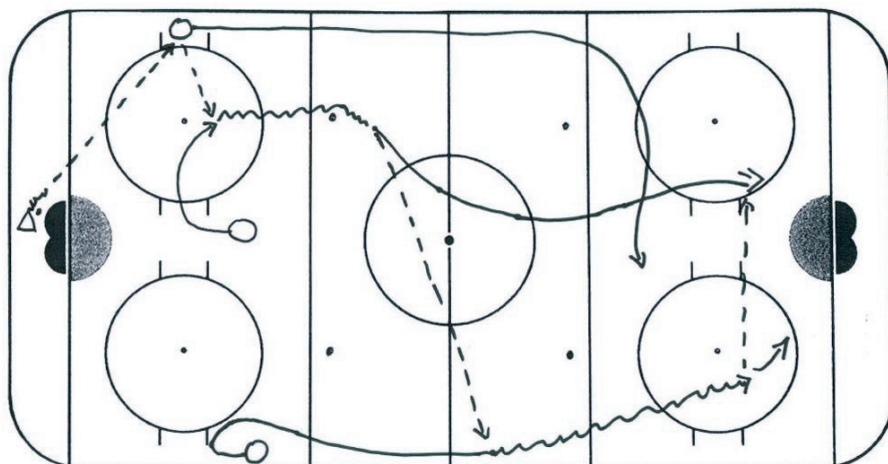
Snabbhetsträning
Skridskosnabbhet:
utförs i stafettform.
(ca 5 min)

Moment: Starter och stopp.

- 4 Målvakt/skott:** Halv cirkel med skott.
Betona vikten av att skotten skall vara så
att målvakterna får agera.
(ca 5 min)

Det ideala träningspasset 13-14 år 12c

Pass 2 / 13-14 år / tid 70-80 min



5

Syfte: Anfallsspel

Anfallsspel: Modell för uppspel ur försvarszon, inbrytning i anfallszon med bredd och djup. Övningen kan brytas ned i delmoment enl. nästa sida. (ca 15 min)

Moment: 5 mot 0 uppspel, ingång/avsl.

6 Tvåmålsspel på helplan:

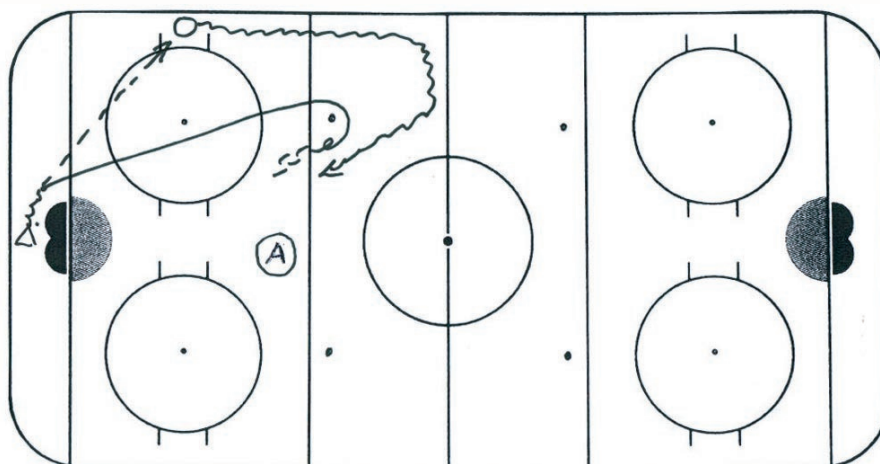
Inträning av hela femmans anfallsagerande (ej på bild) ca 10-20 min.

Nedbrutna delmomentsövningar som komplement till övning 5 härövan. (Det kan vara ett bra sätt att börja med dessa.)

Syfte: Anfallsspel

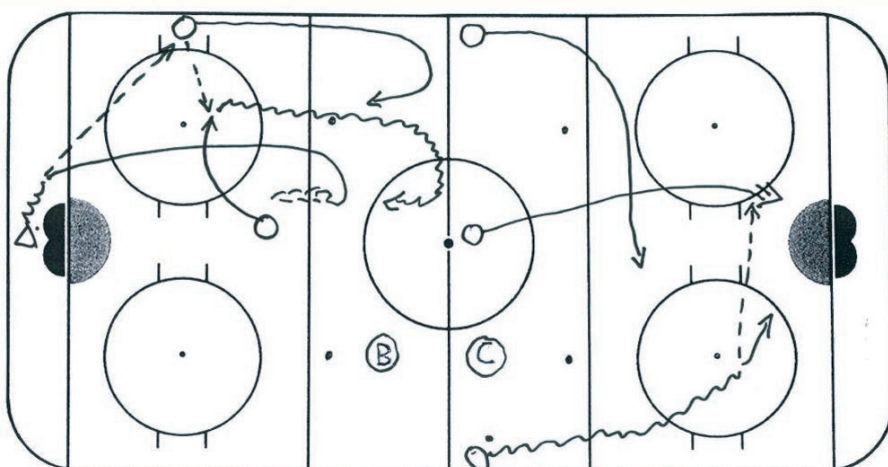
a) **Anfallsspel:** modell för uppspel ur försvarszon. Vänd i mittzon och gå 1 mot 1 tillbaka. (Nedbrutet delmoment enl. övn. 5 härövan.) ca 5 - 10 min

Moment: 1 mot 1, uppspelsfasen.



Syfte: Anfallsspel

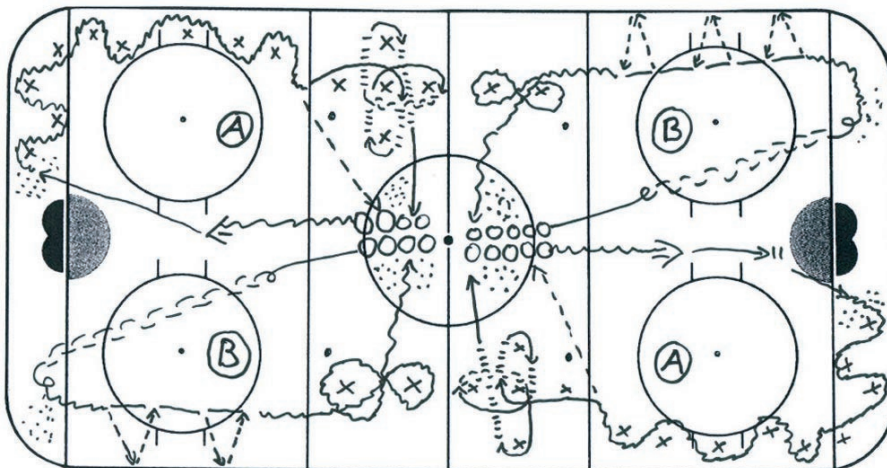
b) **Anfallsspel:** modell för uppspel ur försvarszon. Vänd i mittzon och gå 2 mot 1 tillbaka. (Nedbrutet delmoment enl. övn. 5 härövan.) ca 5 - 10 min
c) **Anfallsspel:** modell för uppspel ur försvarszon, inbrytning i anfallszon med bredd och djup. Gå 3 mot Mv från mittzon, bredd/djup i anfallsingången och avslut. ca 5 - 10 min



Moment: 2 mot 1, uppspelsfasen samt 3 mot Mv anfallsingång/avsl.

Det ideala träningspasset 13-14 år 12d

Pass3 / 13-14 år / tid 70-80 min



1

Syfte: Uppvärmning

a+b) Teknik: Slingorna körs samtidigt med minst fyra spelare i banorna.
(ca 15 min)

Moment: Teknik med överstegsåkning.

2

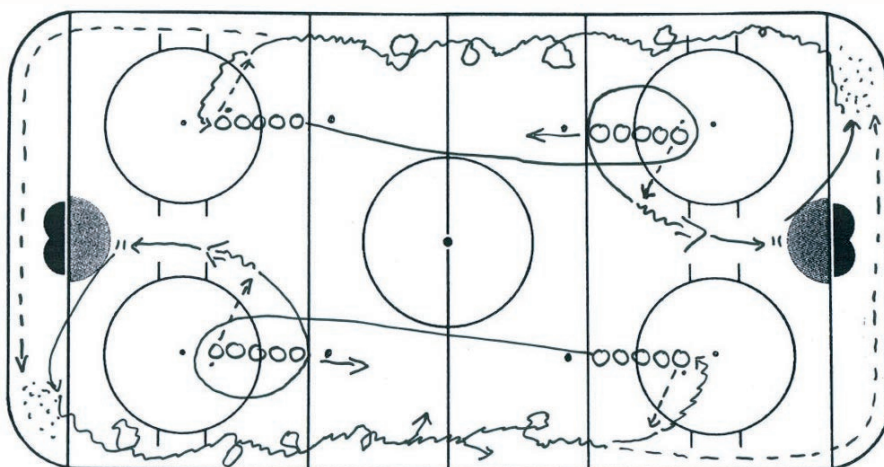
Syfte:

Snabbhetsträning

Skridskosnabbhet: Maxfart i all åkning utan puck. Teknik med fantasi på tillbakavägen till kön. Lägg hårt pass ner i sargen.

(ca 10 min)

Moment: Snabbhet och skott.



3

Syfte:

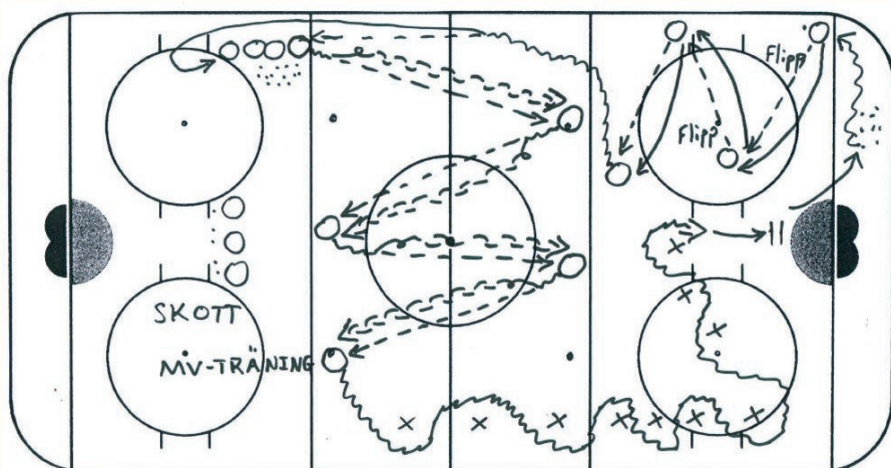
Teknikträning

Pass/mottagningar:

Pass och följ efter med baklänges förflyttning. I en ytterzon tränas skott och målvakter.

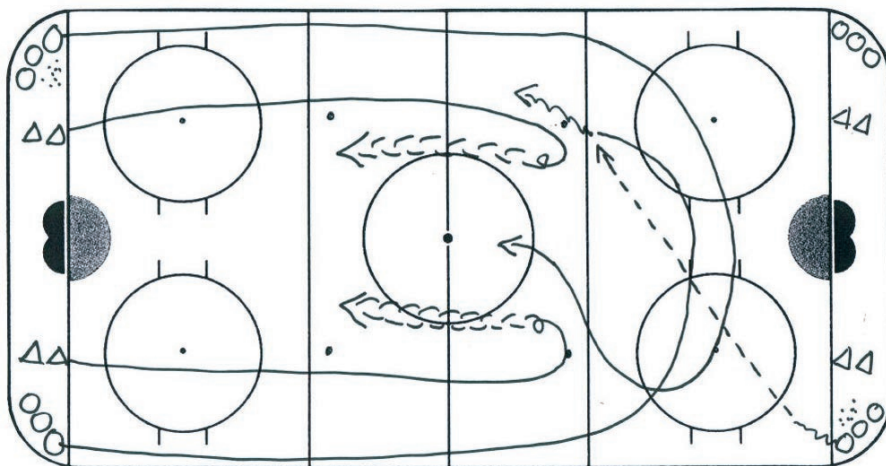
(ca 10 min)

Moment: Pass, puckbehandling, Mv.



Det ideala träningspasset 13-14 år 12e

Pass3 / 13-14 år / tid 70-80 min



4

Syfte: Fartränning

Anfallsspel: Starta från hörn växelvis. Hämta fart i andra zonen och vänd tillbaka 2 mot 2.
(ca 10 min)

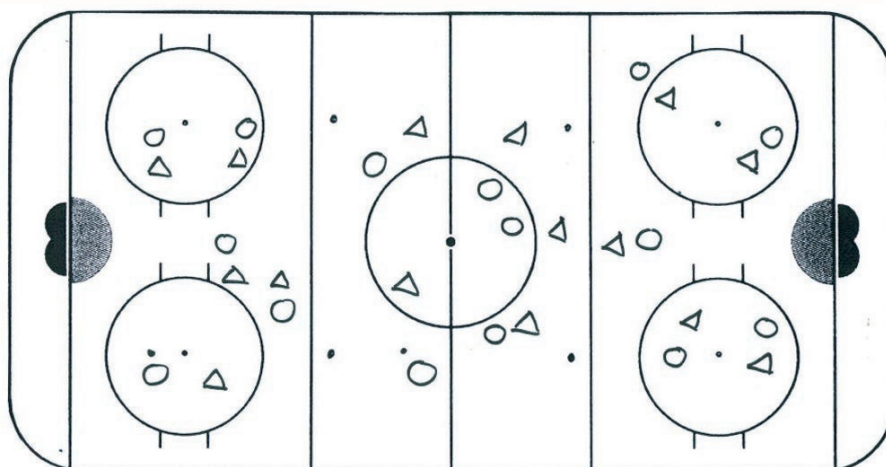
Moment: 2 mot 2.

5

Syfte:

Skapa/krympa yta

Spelförståelse: spel 5 mot 5 (alt. 4 mot 4, 3 mot 3) i varje zon. Håll pucken i laget på tid. 3 chanser per femma.
(ca 10-20 min)



Moment: Spelförståelse "Give and Go".



6

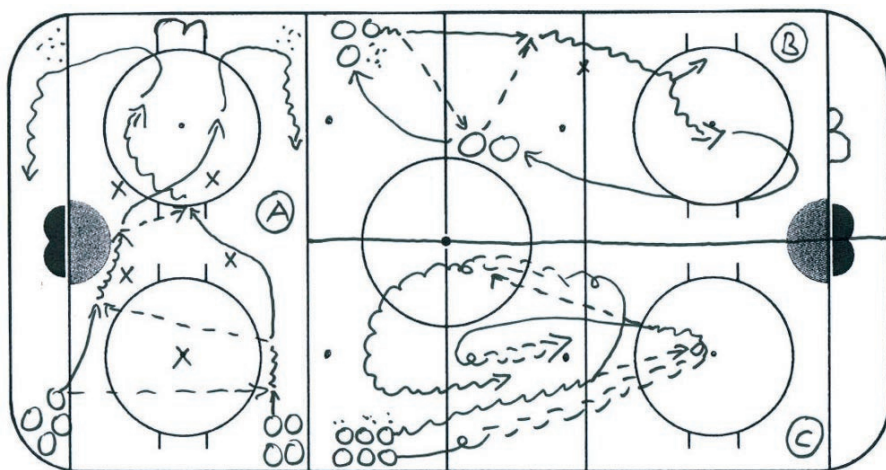
Tvåmålsspel på helplan (ej på bild).

ca 10-20 min

Det ideala träningspasset 13-14 år 12f

Pass 4 / 13-14 år / tid 80 min

- 1** Fri åkning utan puck (ej på bild).
- 2** Parvis åkning med pass och mottagning. Signal = ett varv med högre tempo.
- 3** Målvaktsvärming: skott i halvcirkel.



4

Stationsträning:

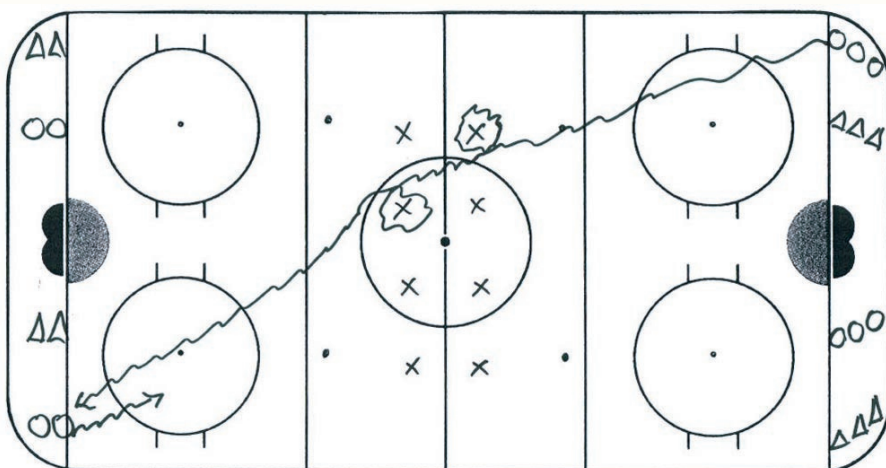
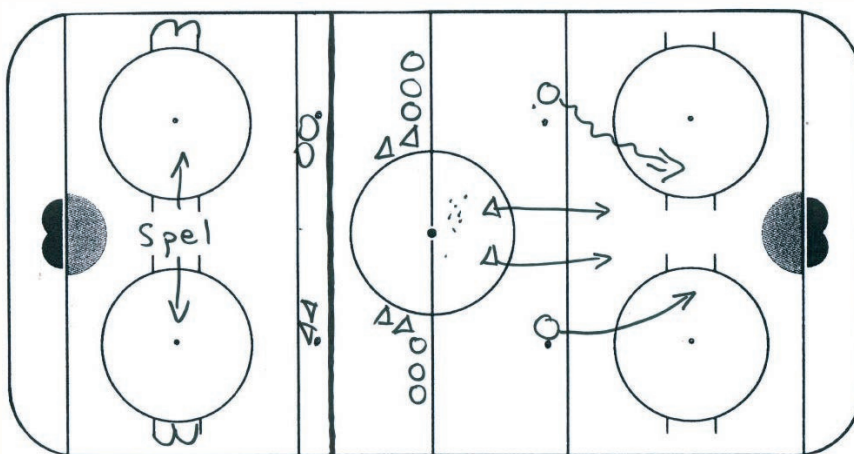
Avslut, finter, 1 mot 1.

- a) Pass/mottagning, spelbar, skott. b) Pass/mottagning, fint, skott. Rätt tempo. c) 1 mot 1: spelvändning, back rätt avstånd, fw spelbar, kontra, kreativ.
(3 x 10 = ca 30 min)

5

Spelförståelse/2 mot 2

- a) Spel: spelförståelse,
b) 2 mot 2: start med skott, 2 mot 2 i 30-45 sek. Försvare pass till tränare vid puckvinst. Ny puck från tränare vid mål.
(2 x 10 = 20 min)



6

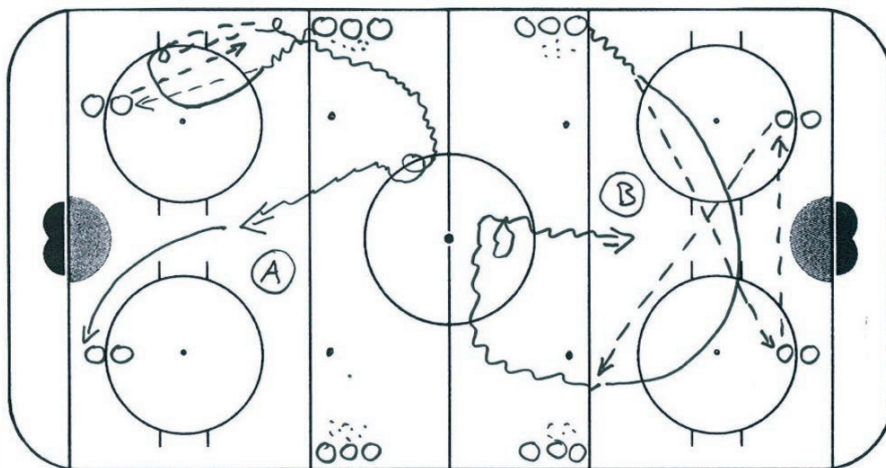
Stafett:

Puckförling, växla diagonalt, runda 2-4 pylonen i mittzon. Valfria.
(ca 10 min)

- 7** Spel: spel på helplan 5 mot 5 (ej på bild) ca 10 min.

Det ideala träningspasset 13-14 år 12g

Pass 5 / 13-14 år / tid 70-75 min



1

Grundteknik:

- a) Pass/mottagning, skott.
- b) Passningar/mottagningar.

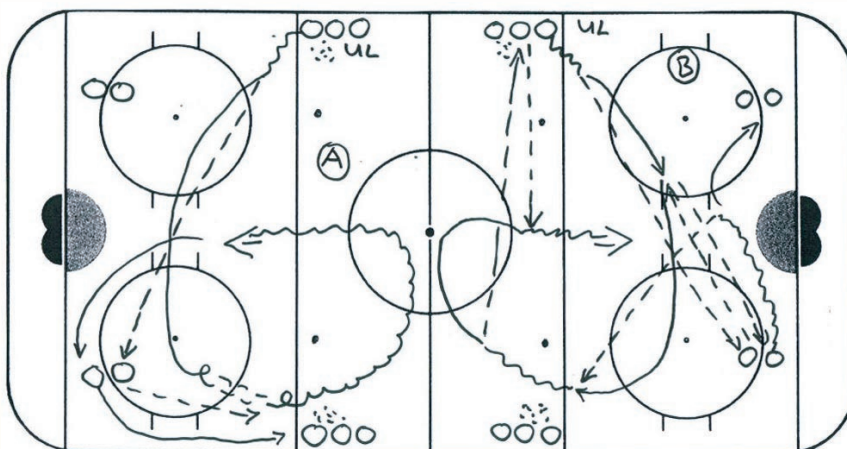
(2 x 3,5 min = 7 min)

2

Grundteknik:

- a) Pass, puckbehandling, skott
- b) 6 pass/mottagningar, väggpass

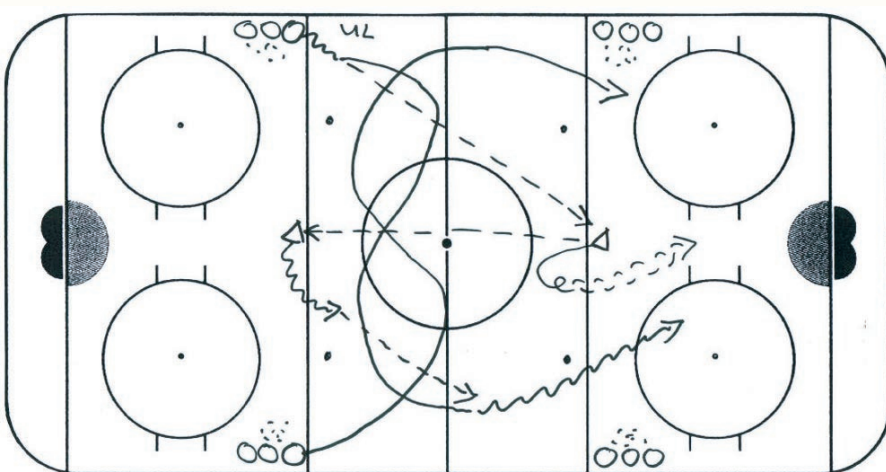
(2 x 4 min = 8 min)



3

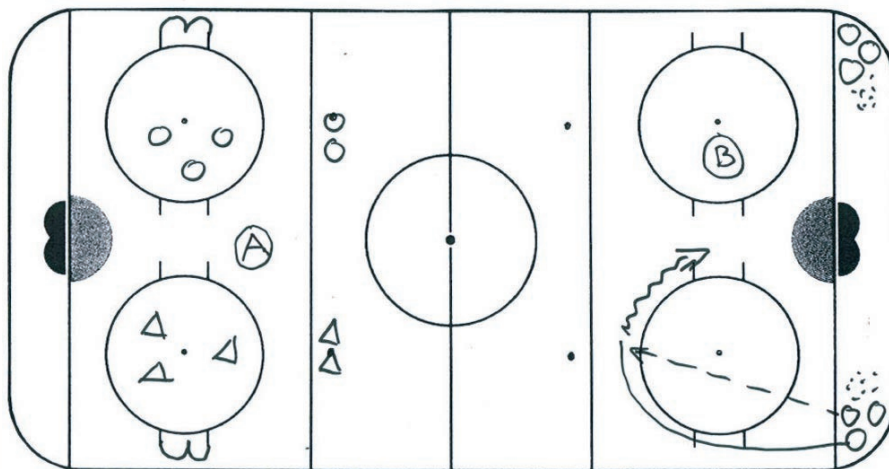
Anfall: 2 mot 1

Vända spelet och komma till avslut med båda forwards i bra avslutslägen
(ca 10 min)



Det ideala träningspasset 13-14 år 12h

Pass 5 / 13-14 år / tid 70-75 min



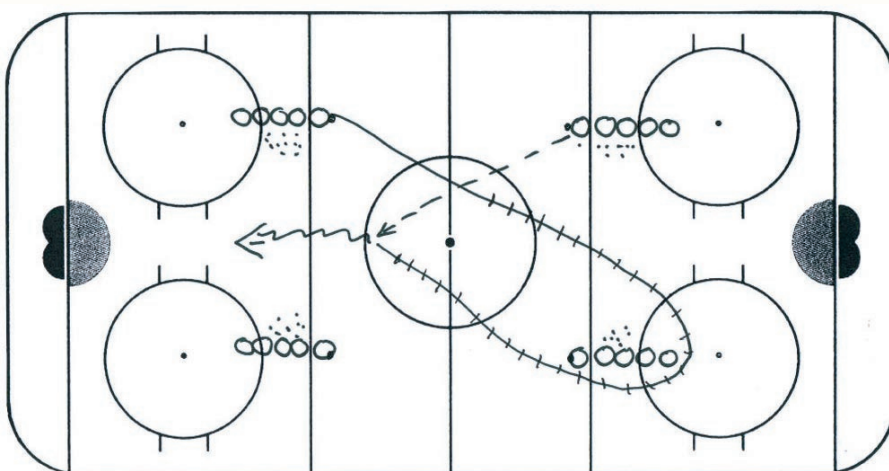
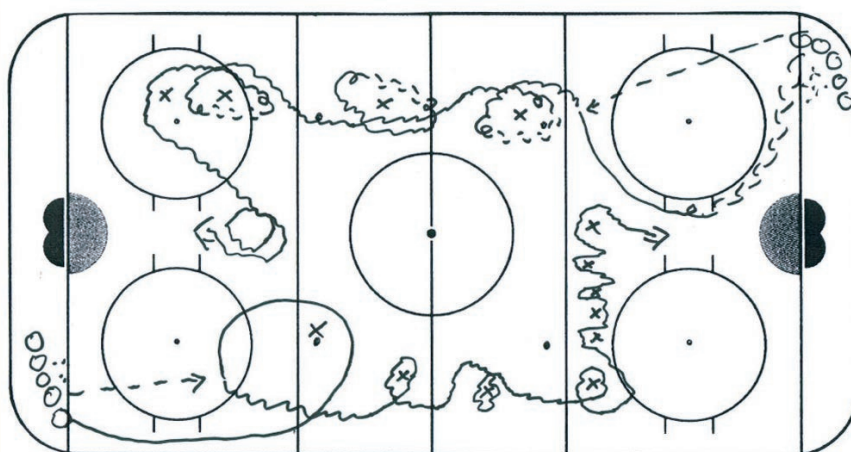
4

Spelförståelse/skott:

- a) **Smålagsspel:**
3 mot 3 flygande byten.
- b) **Skott:** fart in och ta retur.
Byt lag var fjärde minut.
(ca 15 min)

5

Teknikslinga:
Puckbehandling
(ca 10 min)



6

Skridskosnabbhet:
Frekvens
(ca 5 min)

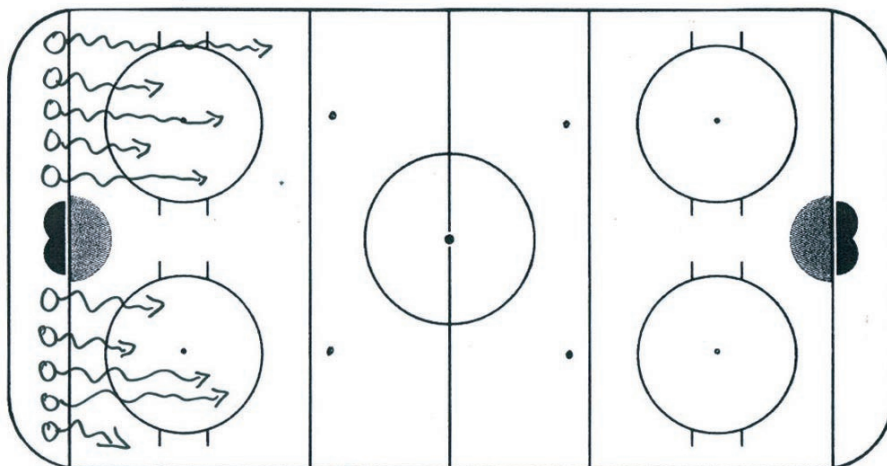
7

Spel: Spel på helplan 5 mot 5.
Tema: alltid en spelare på mål vid avslut.
(ca 20 min)

Det ideala träningspasset 13-14 år 12i

Pass 6 / 13-14 år / tid 60 min

1 Fri åkning. (ca 5 min)



2

Puckbehandling:
Åkning över plan

- a) Sida/sida
- b) Fram/bak
- c) Diagonalt

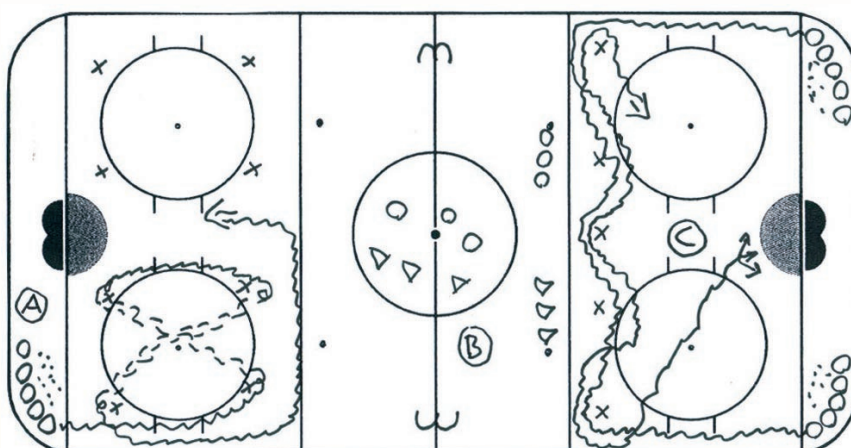
(ca 10 min)

3

**Skridskoteknik,
spelförståelse:**

- a) Skridskoövergångar
- b) Smålagsspel
- c) Puckbehandling,
start samtidigt.

(3x5 min=ca 15 min)

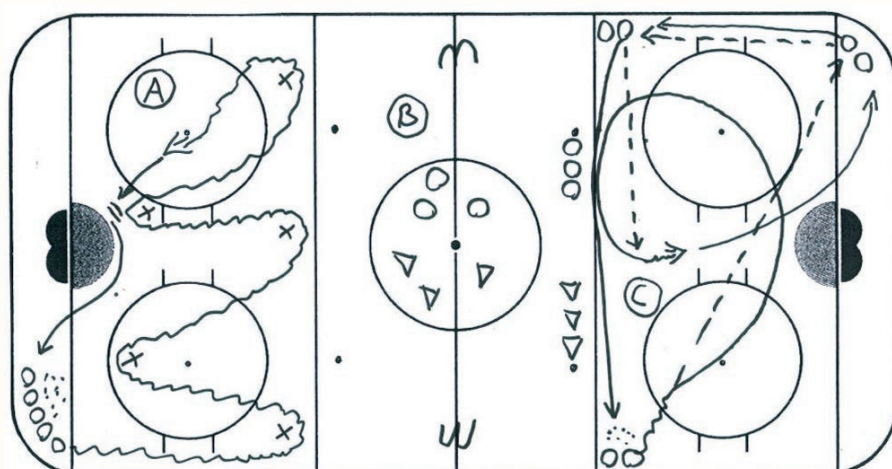


4

**Pass/mottagningar,
smålagsspel,
skridskoteknik:**

- a) Glidsväng med puck.
- b) Smålagsspel.
- c) Pass och mottagning.

(3x5 min=ca 15 min)

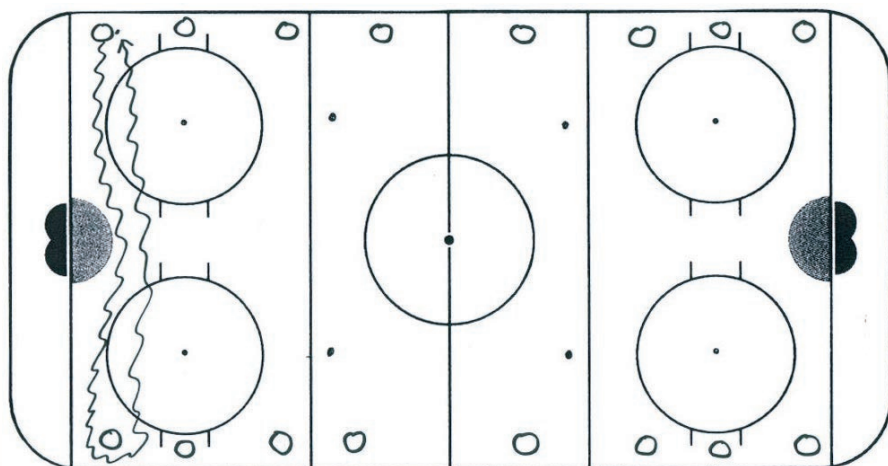


5 Spel: Tvåmålsspel på helplan 5 mot 5. (ca 15 min)

Det ideala träningspasset 13-14 år 12j

Pass 7 / 13-14 år / tid 60 min

1 Fri åkning. (ca 5 min)



2

Puckbehandling: "Polacken"

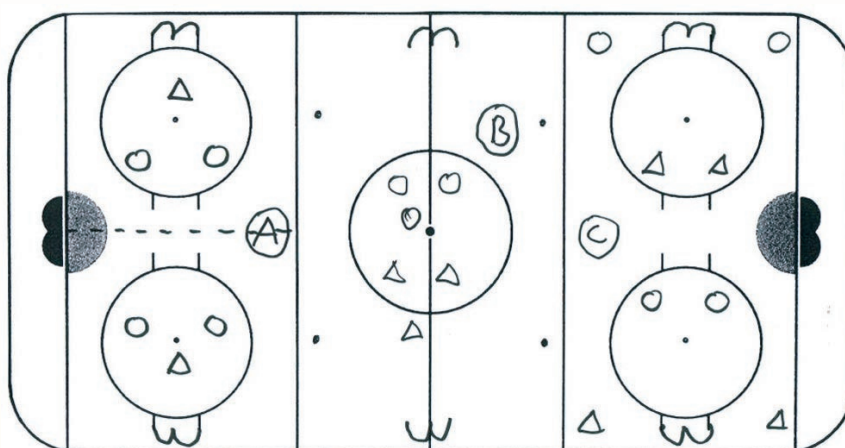
- a) Med puck, åk runt spelare och tillbaka, pass, finter, puckbehandling.
 - b) Diagonalt
- (ca 5 min)

3

Spelförståelse:

- a) Spel, 2 mot 1, passningsskugga.
- b) Fritt smålagsspel.
- c) Spel 2 mot 2, fasta passare.

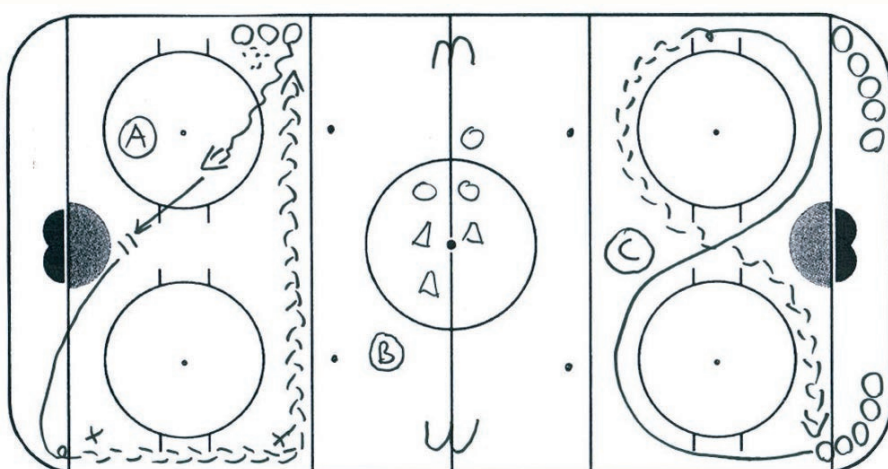
(3x5 min=ca 15 min)



4

Målskytte, smålagsspel, skridskoteknik:

- a) Målskytte och bakåttäkning.
 - b) Smålagsspel, fritt.
 - c) Överstegsåkning fram/bak.
- (3x5 min=ca 15 min)



5 Spel: Tvåmålsspel på helplan 5 mot 5. (ca 20 min)

Övningsexempel och träningsformer

➤ Spelförståelseträning basic:

- Give and Go
- Skapa - krympa ytor
- Spelbredd
- Speldjup
- Triangelspel
- Split Vision
- Zon och man mot manspel

➤ Självklarheter

- 1 mot 1
- 2 mot 1
- 2 mot 2

➤ Spelförståelse "Roller":

- Anfallare med puck
- Anfallare utan puck
- Försvarare mot puckförare
- Försvarare mot icke puckförare
- SPELVÄNDNINGAR!

➤ Snabbhet - frekvens:

- Reaktion
- Acceleration
- Motorisk snabbhet
- Aktionssnabbhet
- Handlingsnabbhet
- Träna detaljer

➤ Individuellt försvarsspel:

- Tacklingar
- Närmkamper
- Klubbrytningar
- Täcka skott

➤ Individuellt agerande:

- Fördröjning
- Fore- och backchecking

➤ Försvarsspel:

- Grunderna i 2-1-2 spelet över hela banan

➤ Tekningar:

- Teknik och taktik

➤ Spelövningar:

- Hela femman/försvar och anfall

➤ Tränaren inriktar sig främst på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara notorisk felsökare.

**Speciell
back- och
forwardsträ-
ning!**

VTS
Vinn kampen!
Ta pucken!
**Sätt igång
spelet!**

**Spelet
om linjerna!**
**Rörlighet på
banan!**

Individuell teknikträning:

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



➤ Spelgenomgång av banans arbetsområden.

➤ Grunderna i spelets uppbyggnad.

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



Övningsexempel för Smålagsspel

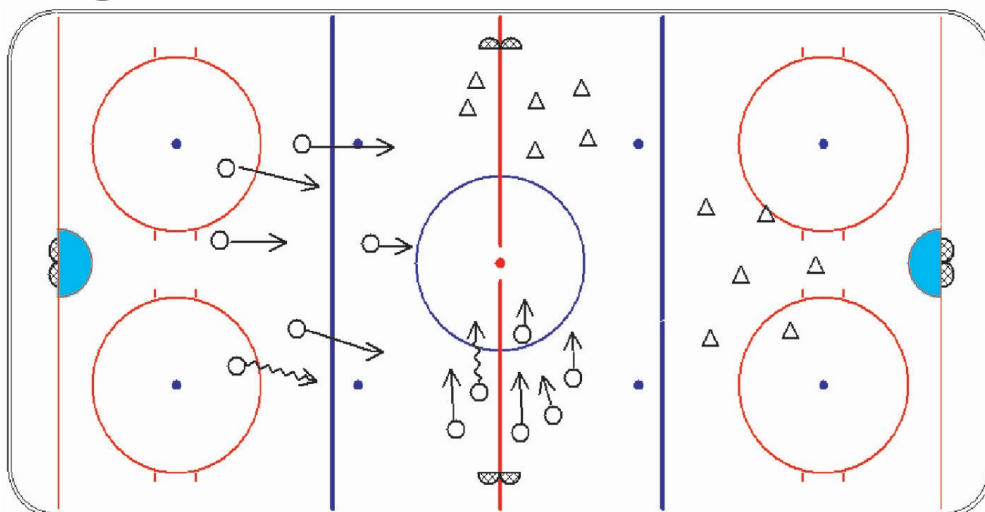
**SPELA
MYCKET
SMÅLAGS-
SPEL!**

Syfte med smålagsspel

- Att spela på tvären är lustfyllt och ger glädje i träningen.
- Spontan eller styrd inläring av Spelförståelse.
- Spontan inläring av tekniska moment.
- Spelarna lär sig spelet genom att de agerar och utifrån de beslut de tar i olika situationer.

1

SYFTE: Uppvärmning, split vision, alla i rörelse.

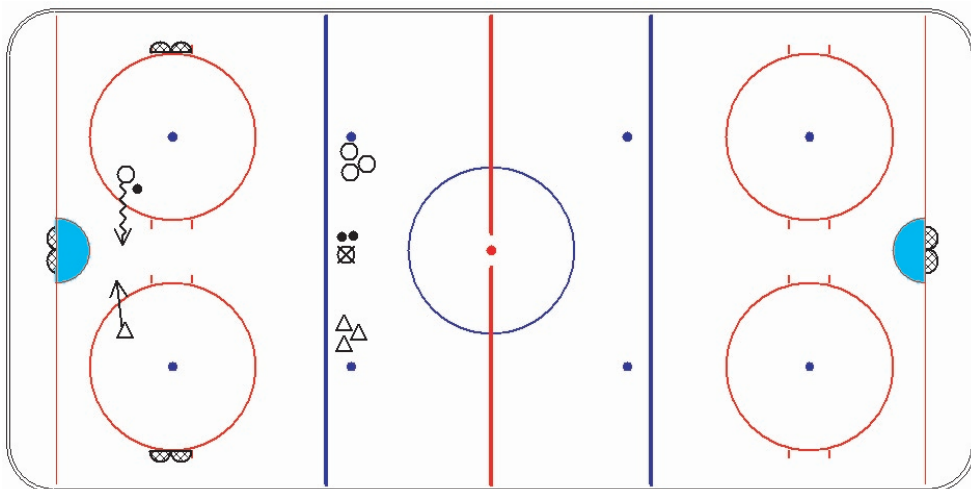


Cross Ice Game

- 2 matcher samtidigt
- En på längden
- En på tvären
- Byt spelriktning på signal.

2

SYFTE: *Anfallare:* Skridskoteknik, Puckbehandling, Skydda puck, Ta skott. *Försvarare:* Skridskoteknik, Att vara på rätt sida.

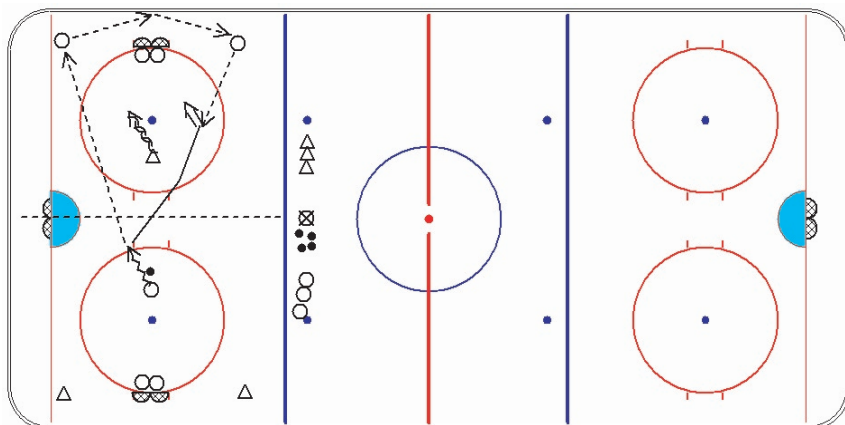


1 mot 1

- Spel på tvären
- Flera matcher igång
- Byt på signal

3

SYFTE: Anfallare: Skridskoteknik, Triangelspel = spelbar, Skott.
Försvarare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta med målvakt.

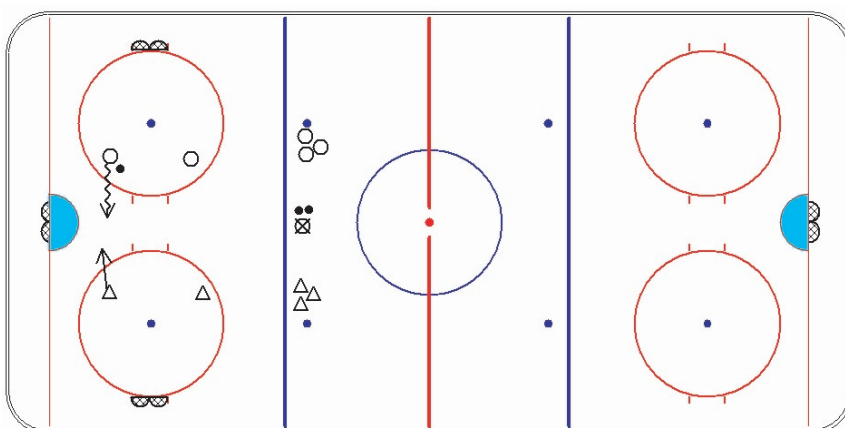


**1 mot 1 +
2 fasta offensiva**

- Spel på tvären
- Flera matcher igång
- Byt de rörliga på signal
- Byt de fasta efter var 3:e runda

4

SYFTE: Anfallare: Skridskoteknik, Söka yta = spelbar, Hjälpa.
Försvarare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta med målvakt.

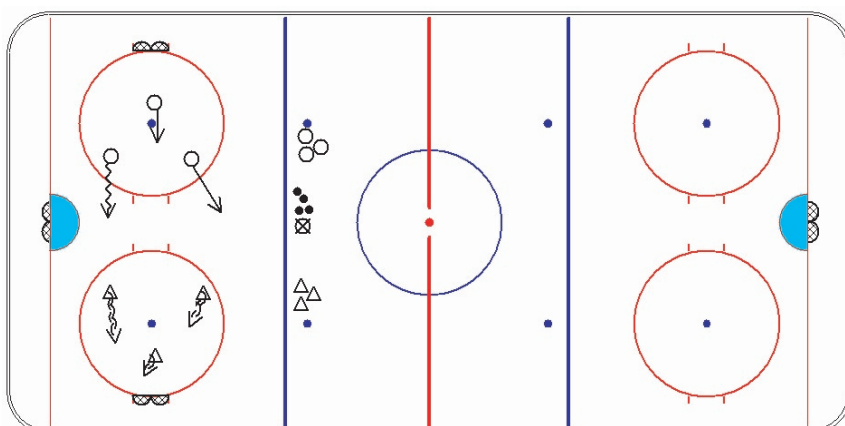


2 mot 2

- Spel på tvären
- Flera matcher igång
- Byt på signal

5

SYFTE: Anfallare: Skridskoteknik, Trianglar = spelbar, Hjälpa.
Försvarare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta med målvakt.



**3 mot 3,
mot två mål**

- Spel på tvären
- Kan spelas 4 mot 4 eller 5 mot 5
- Flera matcher igång
- Byt på signal

3 budord inför matchen

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

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

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

3 budord under matchen

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

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

3 Uppträd lugnt och värdigt i båset utan att för den skull ge avkall på den nog så viktiga koncentrationen. Stressade ledare innebär stressade spelare.

3 budord efter matchen

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

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

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

