

Allmänna tips i Ditt fortsatta ledarskap:

➤ Instruktion

- Skapa aktivitet - UNDVIK KÖER!
- Korta muntliga instruktioner. Visa! Prova! 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 kunskande.** Ställ krav!
- Ge feedback/återkoppling.
- Hur spelarna lär in, beror på hur Du lär ut.

➤ 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

Skillnaden mellan medelmåttlighet och **storhet** är den känsla spelarna har för varandra. Många kallar detta **laganda!**

Har grabbarna denna speciella känsla, då vet man att man har ett vinnande lag (Lombardi).

➤ 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 vid 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 **förmågan 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.
- Låt spelarna bli delaktiga i sin egen utveckling/målsättning.
- Skapa positiv frågekultur i gruppen.
- Lär spelarna prata med varandra

Lös uppgifter i grupp!

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. *I slutet av puberteten finns stor skillnad mellan ungdomarnas utveckling.*

2 FORTSATT UTVECKLING KRÄVER GRADVIS SPECIALISERING.

3 Arv och miljö påverkar utvecklingstakten hos barnen.

4 Gynnsam utveckling kräver:

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

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

6 Tidigt utvecklade tål träning bättre. ORKAR och VILL MERA!

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

8 I slutet av puberteten stabiliseras motoriken och fysiken gradvis. Tänk på att utvecklingen sker trappstegsvis.

9 Undvik ensidig träning och belastning.

10 **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 Mottagligheten är mycket stor för all form av fysisk träning..

2 Under den här perioden är längdtillväxten som störst. Detta innebär försämrade rörlighet och koordination.

3 Styrketräning med vikter sker med rätt teknik.

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

5 Koordinationsträning är ett måste i denna åldersgrupp.

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

7 Ungdomar födda tidigt på året kan ha fysiska fördelar.

➤ 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. DET ÄR VIKTIGT ATT FORTSÄTTA MED TRÄNING AV TEKNISKA FÄRDIGHETER UNDER och EFTER PUBERTETEN.*

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 Koordinationen förbättras i slutet av tillväxtperioden. Fortsätt att träna allsidigt!

4 **VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

➤ Social - intellektuell utveckling

1 Ungdomarna klarar både teoretiskt och praktiskt tänkande. Man är intellektuellt färdigutvecklad!

2 Ungdomarna förstår att mentala faktorer kan påverka prestationen.

3 Ungdomarna söker efter identitet. Medvetna, självständiga och frigjorda.

4 Krav på tydlighet, normer, gränser och regler är speciellt betydelsefullt under denna period.

5 Man vill ha en positiv utvecklingsmiljö med delaktighet och inflytande.

Under denna period är Du som ledare mycket betydelsefull!



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

Period aug-mars:

Isträningar	70-110
Barmark	40-70
Matcher	40-50

Period maj-aug: Fys 50-60

Förslag veckoplanering (normalvecka):

Isträningar	3-5
Matcher	2
Fys	2-3
Teori	2
Totalt	6 dgr 10-12 aktiviteter

Träningskombinationer:

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

- *Planera in hemläxor till Era spelare.*

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

10 budord för en ledare

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



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.

Moral och etik

Syfte: Att få spelarna att diskutera och reflektera över uppträdande, regler och normer som finns i det egna laget.

Metod: Använd fallet med Adrian och låt laget diskutera om Adrian ska få spela eller inte, om hur tränaren har agerat och om hur han eventuellt skulle ha agerat. Diskutera också vilka konsekvenser det kan få i laget om Adrian får spela respektive inte spela. Diskussionsområden kan t.ex. vara:

- **Regler**
- **Rättvisa**
- **Rutiner**
- **Motivation**
- **Laganda**
- **Vem bestämmer?**
- **Fair play**

Självförtroendeövning

Syfte: Att bygga upp spelarnas tankar omkring en positiv "sanning" om en möjlig framtid.

Metod: Sätt upp upptryckta tidningsartiklar i omklädningsrummet där spelarna kan läsa om lagets framgång, t.ex. en cupvinst eller en vunnen SM-final.

Stresshantering

Syfte: Att få spelarna att reflektera över sin anspänning inför en match eller en annan betydelsefull situation.

Metod: Använd följande figur för att låta spelarna skatta var på skalan de ligger, t.ex. inför en match eller en annan betydelsefull situation. De får markera var de befinner sig och samtidigt skriva ned vilka känslor de har. Efter det låter du spelarna enskilt definiera och skriva ned vad som får dem att känna negativ eller positiv stress. Den tredje och sista uppgiften blir att själv eller tillsammans med dig som ledare hitta lösningar som minskar den negativa stressen.

Målsättningsövning

Syfte: Att få spelarna att bli medvetna om hur de kan sätta upp effektiva mål.

Metod: Gå igenom nedanstående viktiga målsättningsprinciper med dina spelare:

1. Sätt motiverande mål – spelarna ska utgå ifrån den egna motivationen.
 2. Sätt upp positiva mål – spelarna ska sätta upp mål som talar om vad de vill uppnå, inte vad de vill undvika.
 3. Gör målen specifika – spelarna ska sätta upp mål som talar om exakt vad de vill uppnå.
 4. Se till att målen är påverkbara – spelarna ska sätta upp mål som de själva kan styra över.
- Låt sedan spelarna skriva ned sina mål. Diskutera målen tillsammans och kontrollera att de uppfyller målsättningsprinciperna.

Träna matchlikt

Syfte: Att få spelarna att vara förberedda på en match eller tävlingssituation.

Metod: Använd alla tillgängliga resurser ni har för att åstadkomma en så matchlik situation som möjligt. T.ex. kan ni avsätta en träning där ni gör samma förberedelser som på match och spelar tvåmål hela träningen. Dela in träningen som på match i tre perioder.

Koncentrationsövning

Syfte: Att få spelarna att vara fokuserade på sin uppgift oavsett yttre omständigheter.

Metod: Förklara syftet för spelarna och varför det är viktigt att bibehålla fokus oavsett yttre omständigheter. Använd sedan olika störningsmoment under träningen för att försöka distrahera spelarna. Ett exempel kan vara spela tvåmål där du som domare ger ena laget fördelar.

Lagövningar

Syfte: Att stärka lagsammanhållningen genom att låta spelarna jobba ihop i olika typer av övningar av teambuildingkaraktär.

Metod: Välj övningar utifrån vilket syfte du som ledare har med att genomföra övningarna, t.ex. problemlösning, samarbetsövningar, kommunikationsövningar. Flera olika övningar hittar du i de böcker som presenteras i litteraturlistan nedan.

10 budord för tränaren utanför isen:

- 1 Övningar som förbättrar ungdomarnas kroppsuppfattning och koordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik, och allsidig komplex träning). Satsa på styrketräning med egen kropp, medicinbollar 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 fortsätter vi med all form av konditionsträning. Grundläggande konditionsträning som distanslöpning, intervaller och fartlek är ett måste.
- 4 Styrketräningen inleds på allvar. Den egna kroppen, parövningar, medicinbollar och hantlar är Dina redskap. Nu är det även dags att påbörja inläringen av träning med skivstång.
- 5 Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
- 6 4 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 on-ice genom att i möjligaste mån praktisera övningarna off-ice.
- 10 Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. VAR SAK HAR SIN TID! Optimala mottaglighetsåldern är A och O.

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

➤ **Allsidighet.**

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

➤ **Kontinuitet i ungdomsåren.**

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

➤ **Före puberteten**

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

➤ **Kräv mest av dom bästa i Ditt lag!**

RF rekommenderar att styrketräning ska vara en naturlig del av off-ice träningen. 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.

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 inom bl a Praktisk Styrketräning:

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



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

Träningens detaljplan /fys 15-16 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 - inlärn timer	x	
Styrka - mobil		x
Styrka - redskap-skivstång	x	
Spänstopp		x
Aerob (kondition)	x	
Anaerob (teknikinriktad mjölksyraträning)		x

Spelförståelse	Huvuddel	Delmoment
Spelförståelse - passningsskugga		
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	

Spelaren i centrum i alla lägen!



➤ 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.

➤ 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 1m 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 åtta.
- 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 kompisen som tvingas sträcka ut för att nå den - fånga - kullerbytta osv.

➤ Testcykelprogram

Snabbhet-frekvens-uthållighet

- (3ggr) 40 sek snabbt, vila 1 min - 20 sek snabbt, vila 2 min
- (4 ggr) 30 sek snabbt, vila 30 sek - 20 sek snabbt, vila 2 min
- (5 ggr) 20 sek snabbt, vila 15 sek - 20 sek snabbt 5 min lätt avslappnad cykling.

➤ 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.

➤ Exempel på styrkeprogram med vikter

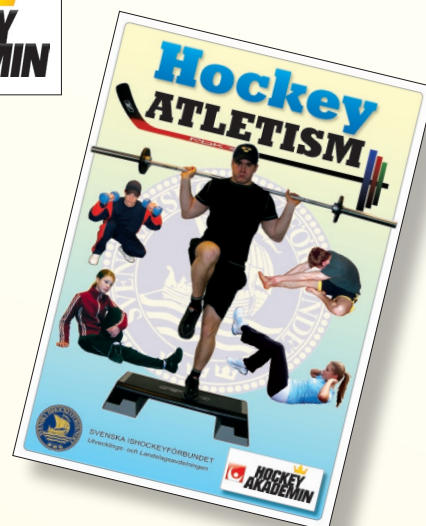
Komplexa programmet 3 rep/set i 5 set.

- | | | | | |
|---|---------|---------|----------------|------|
| 1. Knäböj | 75% | 85% | 90% | 95% |
| | 8 | 5-6 | 4-5 | 2 |
| 2. Hopp med stång fr djupt sittläge: | | | | |
| 60 % av kv / 5 rep 5 set | | | | |
| 3. Bänkpress : Maxa för personligt | | | | |
| 65% | 75% | 85% | 90% | 100% |
| 6-8 | 5 | 3 | 1-2 | 1 |
| 4. Reverse leg Curl alt. utfallsknäböj | | | | |
| x kg | + 20 kg | + 30 kg | +40 kg (3 set) | |
| 6-8 | 5 | 3 | 1-2 | |
| 5. Mage-rygg program enl. flik | | | | |

FORTS »

I häftet "Hockeyatletism" finns en bra kravspecifikation om vad som krävs för att bli en hockeyatlet. Länk till materialet:

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



► Styrka

Med kroppen som belastning:

- Sit-up+vrid (raka och böjda ben).
- "Vindrutetorkaren".
- "Fällkniven".
- Sidlyft (kompis som håller i fötterna).
- Armhävningar (smala-breda på m-bollar.
- Kompisarmhävningar i skottkärreställning.
- "Kålmasken"
- "Stridsvagnen" (klättra runt varandra).
- Enbensböj på m-boll.
- Rullning+enbensuppgång+hopp.
- Spänningsövningar (släppa fötter uppåt/nedåt).
- "Gunga med sko"-armhävningar framåt/bakåt.
- Tricepspress mot bänk
- Höftlyft
- Hunden
- Burpees
- Plankan
- Ryggresning

Parövningar. Axelpress (sittande). En som står bakom, arbeta både uppåt och nedåt.

Pararmhävningar. Armhävningar ("Gungan" huvud mot fötter) och skottkärrehopp.

► Aktiv rörlighetsträning

Använd hockeyklubban och träna på övningar som finns förklarade i den allmänna delen av Ishockeyns ABC.

- Knäböj med klubba
- Utfallssteg med klubba
- Sit-ups med klubba
- Hamstrings med klubba

► Stretching

(rörlighets) träning



Noteringar

Det ideala fyspasset

15-16 år 8a

Pass A / 15-16 år / tid 90 min

Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

15 min

Hopprebsövningar: Se exempel, hemläxor sid 13.

8 minuter

Stretching: Se exempel, hemläxor sid 6-9.

7 minuter



HUVUDEL



Styrka med medicinboll och bollspel

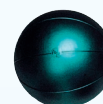
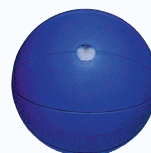
15-20 min

Medicinboll

Se övningsexempel, hemläxor sid 20-21.

Kör 40 sekunder och byt övning direkt.

Organisation: Alla utför samma övning under tränarens ledning alternativt cirkelträning (ev. med vissa andra styrkeövningar om medicinbollar saknas i tillräckligt stort antal).



50 min

"Individuell" innebandyturnering

Spela 4-5 matcher om 8-10 minuter. 3-4 spelare per lag som lottas fram före varje omgång. Spela 3 mot 3. Spelarnas namn skrivs på ett blädderblock. Efter varje match för spelarna in sitt resultat. Seger ger 3 poäng, oavgjord 1 poäng. Spelare som tagit flest poäng vinner. Vid lika poäng räknas målskillnad.

Förbered "lotter". Använd lika många lotter som spelare. Skriv nr 1-4 eller 6 på 3-4 lappar.

AVSLUTNING

10 min

Nedjogging och stretching.

Se övningsexempel, hemläxor sid 6-9.

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

Det ideala fypasset

15-16 år 8b

Pass B / 15-16 år / tid 90 min

Lokal: Stor sporthall + utomhus, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

15 min

Doppbasket: 6 lag med 3-4 spelare per lag, alternativt doppboll, håll bollen inom laget. 8 minuter
Stretching och tånjningar. Se exempel, hemläxor sid 6-9. 7 minuter



HUVUDEL

45 min

Stationsträning

Grupp A: Hinderbana. Se exempel sid 29.
Grupp B: Aktiv rörlighetsträning med käpp/klubba. Se hemläxor sid 3.
Grupp C: Snabbhet/frekvens. Se hemläxor sid 15-16.
Vila 3 minuter mellan stationerna. Ca 12 min/station.

20 min

4 km löpning utomhus i hög fart
(90% av max).



AVSLUTNING

10 min

Nedjogging och stretching.

Pass C / 15-16 år / tid 100 min

Lokal: Styrkelokal, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

10 min

Jogging, cykling, rephopp eller olika former av **svikthopp**.
Se hemläxor sid 13. 7 minuter.
Stretching och tånjningar. 3 minuter.

HUVUDEL

80 min

Styrketräning

Grundstyrkeprogram. Se hemläxor sid 25.
Börja på olika stationer. 3 spelare per station.
1 arbetar och 2 vilar. Magövningen kör alla gemensamt sist i passet.
Sträva efter att dela in spelarna så de är ungefär lika starka.
Upplägget förutsätter att spelarna kan övningarna.



AVSLUTNING

10 min

Nedjogging och stretching.
Se övningsexempel, hemläxor sid 6-9.

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

Pass D / 15-16 år / tid 100 min

Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

15 min

Varje spelare har innebandyklubba + boll eller hockeyklubba och tråkula. Spelarna genomför olika övningar under förflyttning. Se övningsexempel, hemläxor sid 1. 10 minuter

Stretching: Se övningsexempel sid 6-9. 5 minuter



HUVUDEL

15 min

Aktiva rörlighetsövningar med käpp/klubba, se hemläxor sid 3, **och komplexstyrkeövningen.** Se hemläxor sid 23-24.

15 min

Snabbhet

- Stafett med slalomlöpning 4 ggr per deltagare, 2 omgångar.
- Accelerationssnabbhet. Start parvis på signal. 6 ggr.

20 min

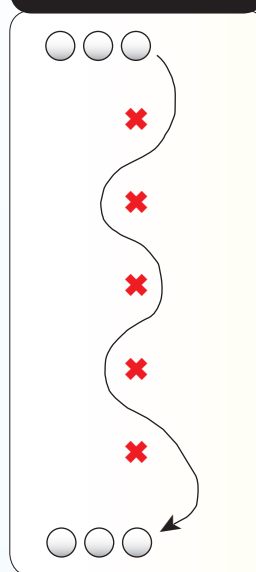
Cirkelträning

12 stationer. Arbeta 30 sek, vila 15 sek. Kör 2 varv med 2 min paus emellan. Övningar kan tas från program på sid 18-25.

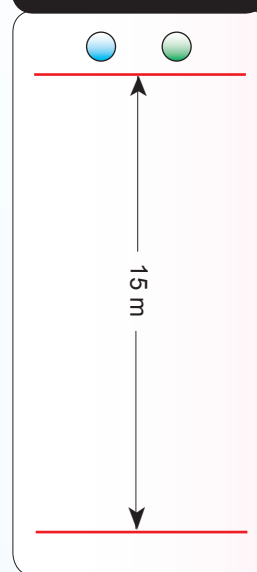
25-30 min

Bollspel smålag

STAFETT



SNABBHET



AVSLUTNING

10 min

Stretching (tränarledd).

Se övningsexempel, hemläxor sid 6-9.



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 fysik och koordination bör prioriteras (spel, styrka, balans, timing och åkbanor av olika slag. Detta kan bedrivas på is och barmark under hela året (även under isperioden).
- 2 Teknikträningen i dessa åldergrupper är viktig. Skridskoåkning, skott, passningar, dribblingar ingår i Din träningsplanering. **PÅBÖRJA** - 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, rollerna och självklarheterna) ingår som en naturlig del i Din träningsplanering.
- 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 specialisera ungdomarna. Detta ger glädjefyllda och instruktiva träningar.
- 7 I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Styr Din träning mot ett bestämt mål. Var noggrann när Du planerar Din träning.
- 8 Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och framförallt **MÅNGA UPPREPNINGAR**.
- 9 4 grundläggande faktorer som påverkar Din träning: **TEKNIK, TAKTIK, FYSIK. SOCIALA/MENTALA** faktorer.
- 10 Glöm ej fysträningen under isperioden.

Några viktiga kom ihåg:

- Rörlighet och stretching är viktigt under denna period.
- 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 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

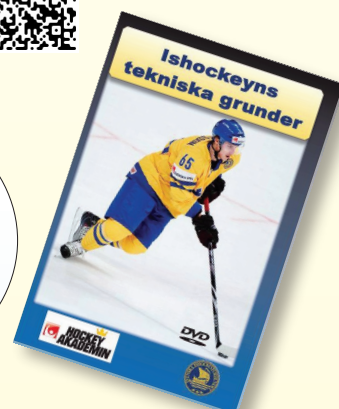
är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Du hittar bra filmklipp på övningar med fokus på individuell teknik och taktik i Övningsbanken och Ishockeyns Tekniska Grunder på denna länk:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Video/>



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



Organisation av träningen 15-16 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).
- träningstiden utnyttjas på bästa sätt.
- minimera risken för skador.

2 Glöm inte att instruera Dina spelare under träningen.

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

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

4 Ge spelarna tid till att träna ordentligt på momenten.

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

6 Se till att spelarna kommer igång med övningarna så fort som möjligt. Mana på spelarna!

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.

- Samla spelarna och gå igenom träningen som genomförts.
- Ge spelarna både positiv och negativ feedback.
- Kalla spelarna till nästa aktivitet.



Träningens detaljplan /1 15-16 år 11a

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

Balans/Koordination	Huvud-del	Delmoment
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	Delmoment
Grundställning		x
Rakt framåt		x
Start - stopp		x
Översteg hö - vä		x
Glidsväng hö - vä		x
Scooting hö - vä		x

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

Åkriktningsförändringar	Huvud-del	Delmoment
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	Delmoment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

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

Skott	Huvud-del	Delmoment
Forehand	x	
Backhand	x	
Snabbskott	x	
Slagskott	x	

Träningens detaljplan /2 15-16 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 15-16 år 12a

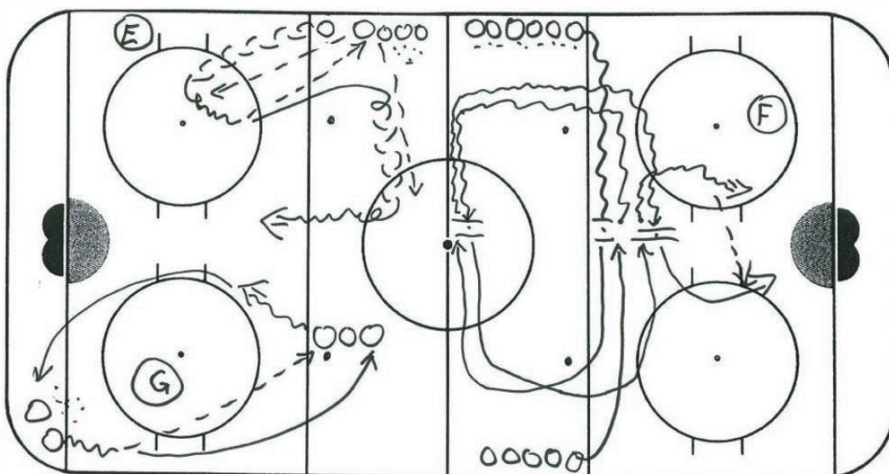
Pass 1 / 15-16 år / tid 80 min

A) Skridskoteknik: Hopp över klubba, skridskoövergångar.

B) Skridskoteknik: Hopp över klubba, + handskar, snabba fötter.

C) Puckteknik: Sida till sida eller annan variant, stillastående.

D) 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. (ca 20 min)

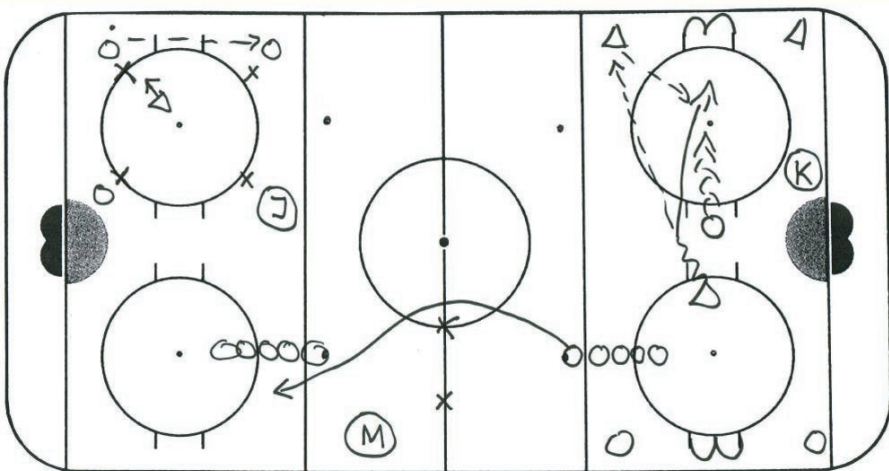
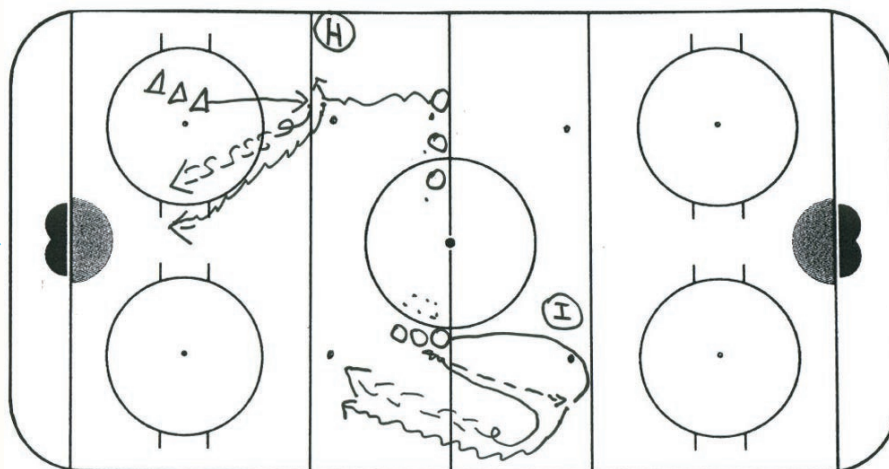


E) Pass och mottagningar under olika rörelsemönster.
F) Droppass/överlämning + 90 graders inbrytning.
G) Skott: Acceleration och skott + retur.
 (3 övningar x 5 min = 15 min)

H) 1 mot 1 offensivt: Försvare kliver rakt upp mot anfallare. Anfallare fintar och går på mål. Försvare tar upp backchecking. Byt uppgift. Körs åt båda håll samtidigt.

I) 1 mot 1 defensivt: anfallare i båge, försvare pass till anfallare. Anfallare går mellan sarg och försvare som söker kontakt högt i banan. Körs åt båda håll samtidigt.

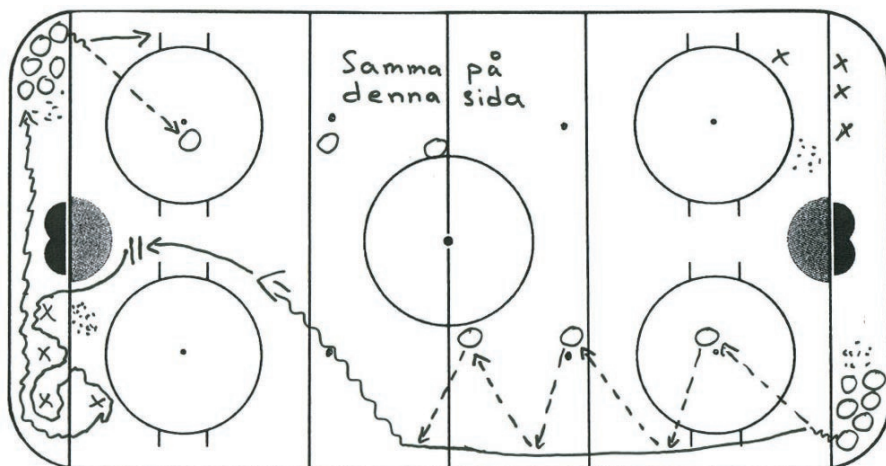
(2 övningar x 5 min = 10 min)



J) Spelförståelse: Triangelspel och passnings-skugga. **K) Spel:** Offensivt spel: 1 mot 1 + 2 offensiva fasta "väggar". Byt rörliga spelare på signal. (Övningar J och K = ca 20 min) **L) Spel på helplan** (ca 10 min). **M) Snabbhet.** Stafett. (ca 5 min)

Det ideala träningspasset 15-16 år 12b

Pass 2 / 15-16 år / tid 80 min



1

Syfte: Uppvärmning

Teknik: Fasta passare. Start från hörn med pass och mottagning utmed långsidan. Skott i anfallszon. Ny puck i hörn och puckkontroll i pylonbanan. Nytt utgångsläge.
(ca 10 min)

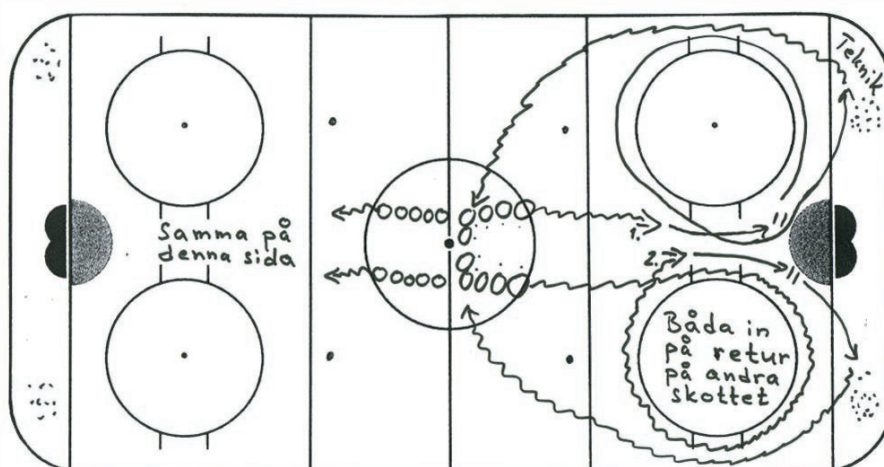
Moment: Pass, skott och puckkontroll

2

Syfte: Teknik

Teknik: Två spelare startar samtidigt med puck. Överstegs-åkning och första skott av en spelare medan den andre tar med sig puck runt cirkeln. Efter skott två går båda spelarna med full kraft på mål för ev. retur.
(ca 10 min)

Moment: Puckkontroll, skridsko, skott

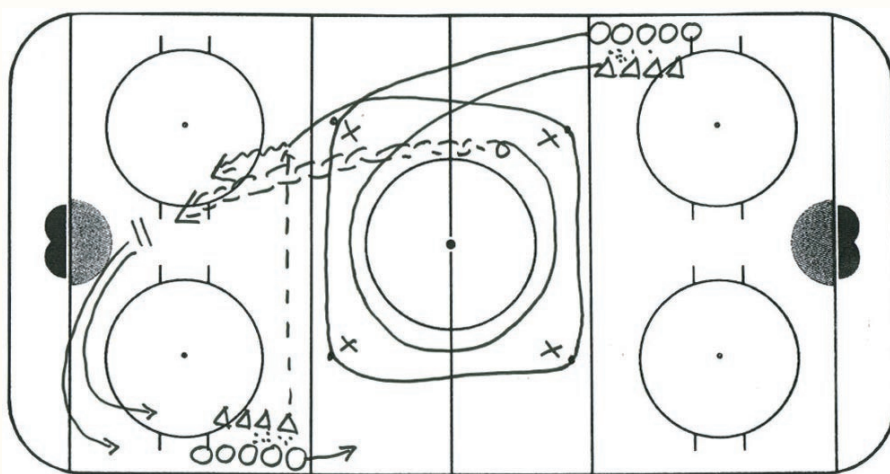


3

Syfte: Snabbhetsträning

Skridskosnabbhet: Utförs antingen som en spelare mot MV eller som 1 mot 1. Samtidig start, diagonalt. Maxtempo! Gör mål! Ta retur!
(ca 10 min)

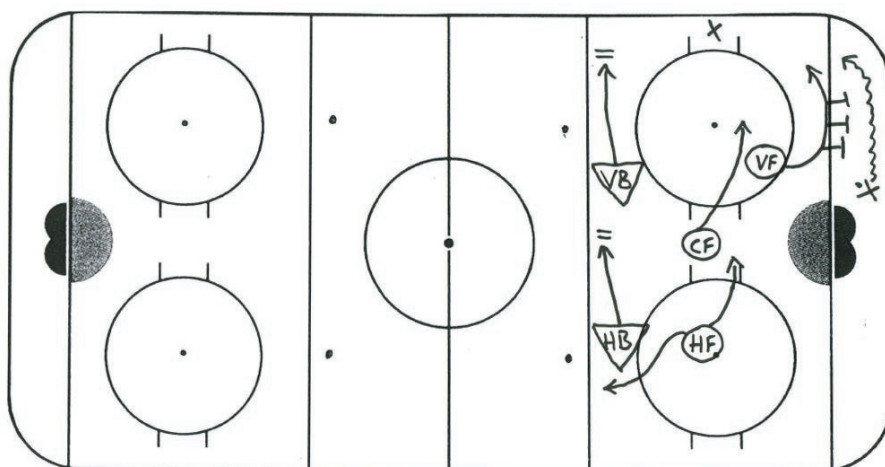
Moment: "Fyrkanten"



Det ideala träningspasset 15-16 år 12c

Pass 2 / 15-16 år / tid 80 min

4 Målvakt/skott: Halv cirkel med skott (ej på bild). Betona vikten av att skotten skall vara så att målvakten får agera. (ca 5 min)



5

Syfte: Forechecking i anfallszon

Forechecking: VF fram och pressar motståndaren mot sargen. CF är beredd att assistera. HF bedömer om man får fast motståndaren i hörnet. Om inte så markerar han motståndarens forward längst bort från puck. Backarna täcker blå linjen. VB beredd att stöta på avlastaren.

(ca 10 min)

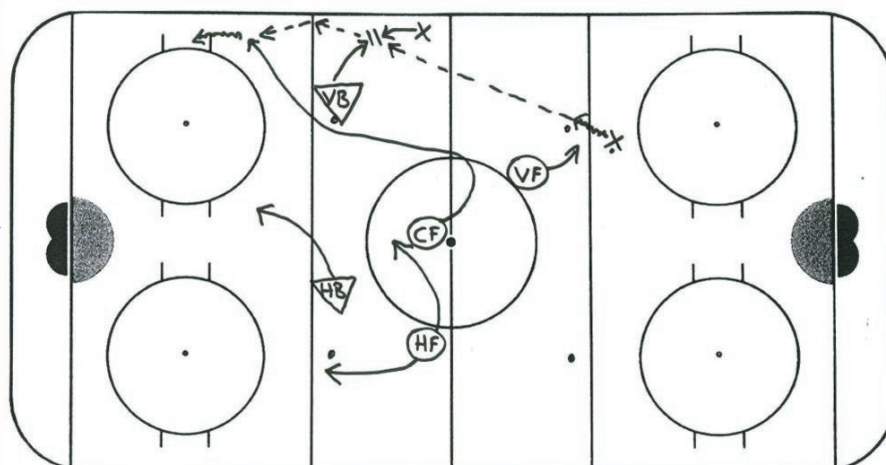
6

Syfte:

Backchecking i mittzon

Backchecking: YF på pucksidan går fram och pressar ut mot sarg. Back stöter på passningsmottagaren ute vid sarg. CF markerar i mitten och täcker upp bakom stötande back. YF längst bort markerar antingen i mitten eller på kant. Andra backen säkrar hem i mitten av banan.

(ca 10 min)



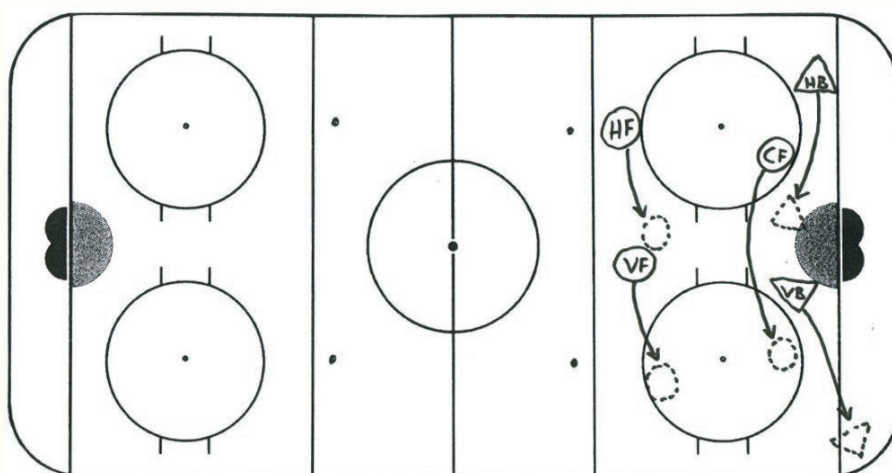
7

Syfte:

Rörelseschema i egen zon

Rörelseschema: Nya positioner i egen zon när pucken byter hörn. Markering av motståndare skall ske så att man kan se sin markering samtidigt som man ser var pucken är.

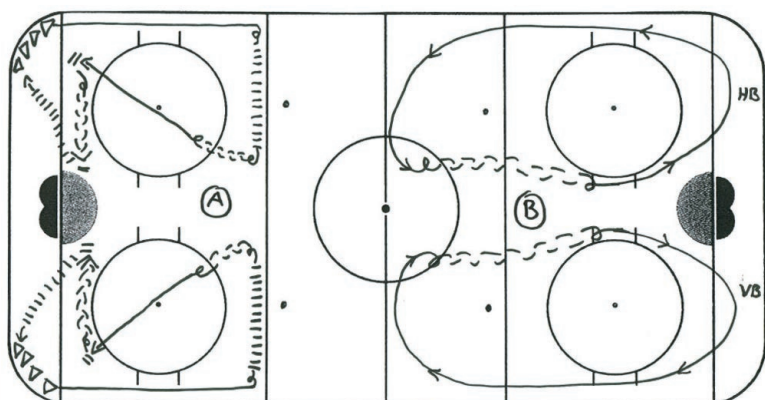
(ca 10 min)



8 Tvåmålsspel på helplan: I mån av tid. Fritt spel eller tema från speldé (ej på bild). ca 15 min

Det ideala träningspasset 15-16 år 12d

Pass 3 / 15-16 år / tid 80-90 min



1

Syfte: Uppvärmning

a) Skridskoteknik: fram, sidledsstopp, bakåt, framåt, stopp, bakåt, stopp, sidled. Spelare startar på tränarens signal.

b) Skridskoteknik: framåt/bakåt med vändningar. Övningen ska utföras i hög fart. (ca 5 min)

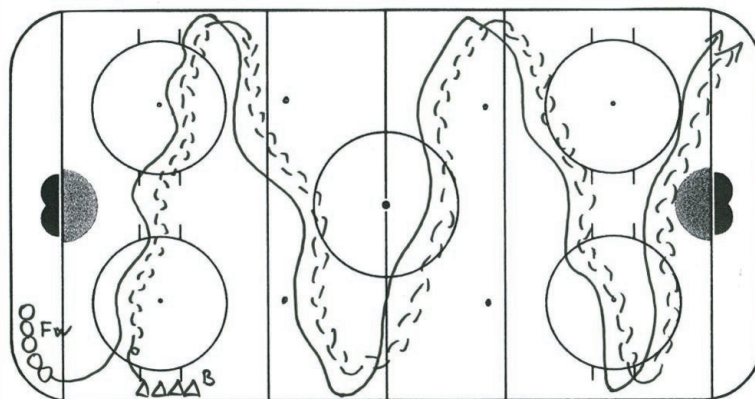
Moment: Skridskoteknik fram/bak vändningar

2

Syfte: Uppvärmning

Teknik: en fw och en back åker parvis i högsta möjliga fart. Fw framåt och backen bakåt. Backen täcker fw hela tiden på "rätt sida" med axeln mot forwardens centrumlinje. (ca 5 min)

Moment: Skridskoteknik



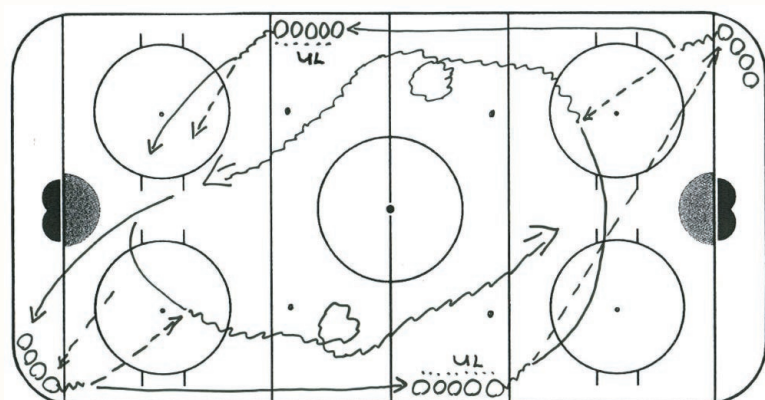
3

Syfte: Grundteknik

Pass och tajming: Passa diagonalt, vänd upp. Uppspel. Puckföring och vändning. Skott. Nytt utgångsläge.

(ca 10 min)

Moment: Pass och tajming



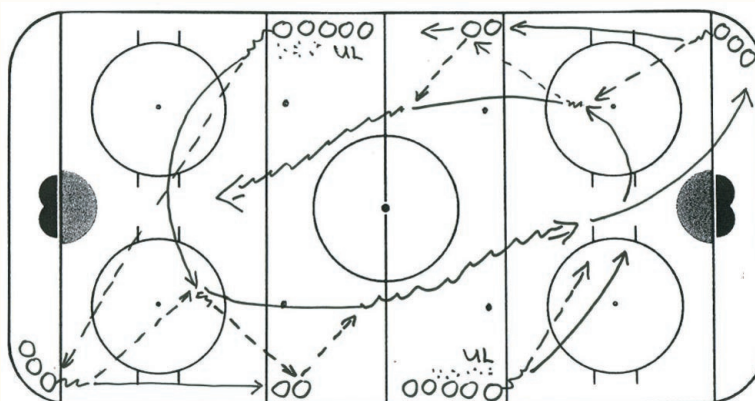
4

Syfte: Grundteknik

Direktpass: Passa diagonalt, vänd upp. Uppspel. Direktpass till blå. Pass tillbaka. Högsta fart. Bestämda skott, ta ev. retur. Nytt utgångsläge.

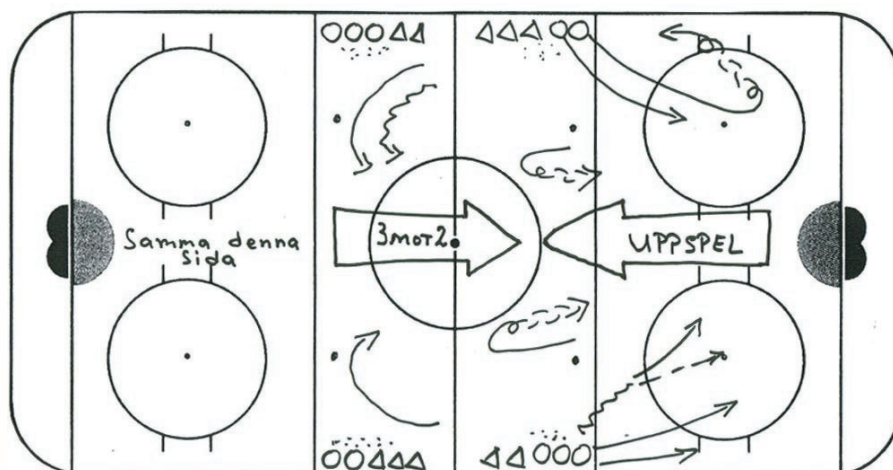
(ca 10 min)

Moment: Pass och tajming



Det ideala träningspasset 15-16 år 12e

Pass 3 / 15-16 år / tid 80-90 min



5

Syfte: Uppspel/spelvänd i zon och anf. ingång

Spelövning: Pass till egna backar. Uppspel ur zon. Vänd vid borte blå. 3 mot 2 tillbaka. Ny femma kör från andra sidan.

(ca 10 min)

Moment: 5 mot 0 uppspel, 3 mot 2 ing.

6

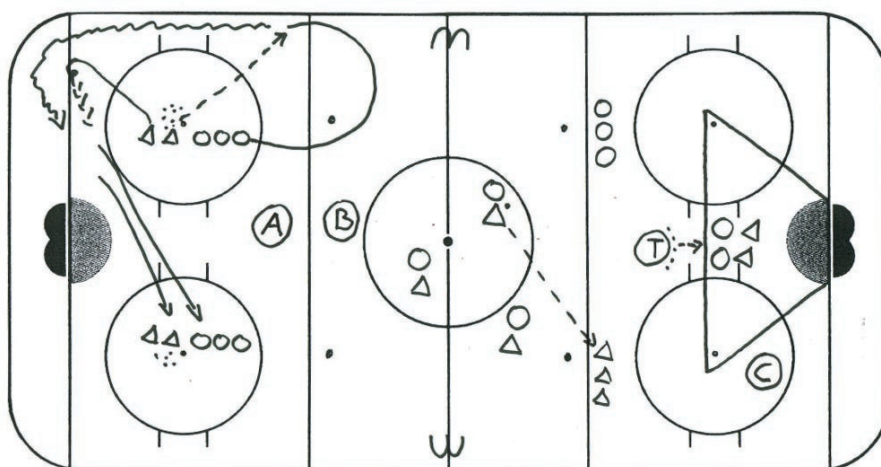
Syfte: Kampövningar

- A) Kamp 1 mot 1: Rullande kroppsblokering.
- B) Kampspel: Intensivt man/man spel 3 mot 3 (alt. 2 mot 2). Vid signal spelar puckhållaren in nya treor.
- C) Kamp 2 mot 2: Kampspel framför mål i "slottet".

Tränare lägger in puck.

(3 x 7 min = ca 20 min)

Moment: 1 mot 1, 2 mot 2, man/man



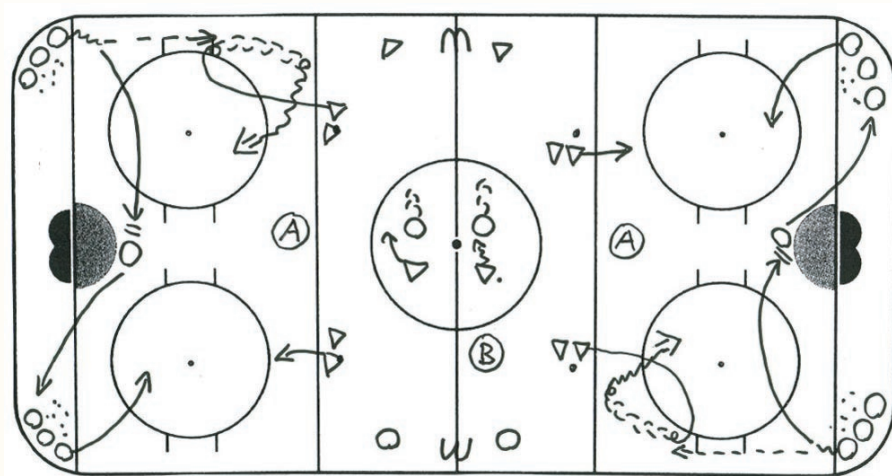
7

Syfte: Kampövningar

- A) **Backskott:** Backskott, närspele och returtagning. (Tävla genom att ge en poäng för målskick. Tävla 5-vis.)
- B) **Spelförståelse:** 2 mot 2 med fasta passare i anfallsposition.

(ca 10 min)

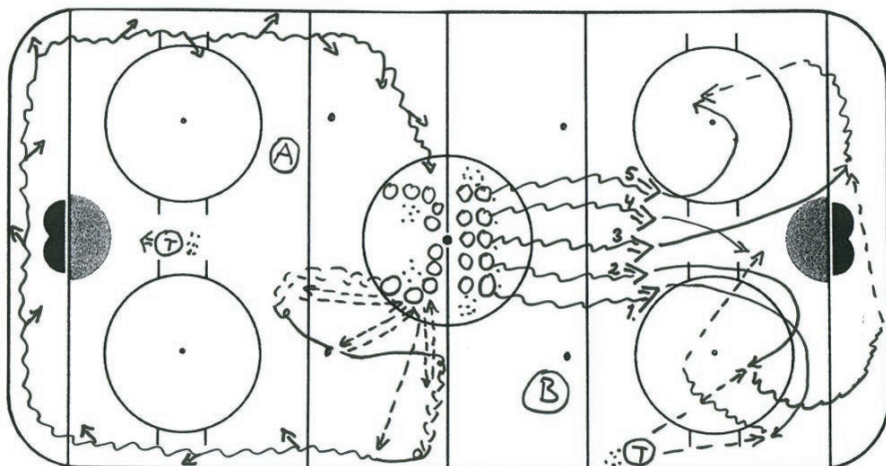
Moment: Backskott, retur, närspele, spelförståelse



8 Tvåmålsspel på helplan: I mån av tid. Fritt spel eller tema från spelidé (ej på bild). (ca 10-20 min)

Det ideala träningspasset 15-16 år 12f

Pass 4 / 15-16 år / tid 80 min



1

Grundteknik:

Tränare värmer Mv

A) **Teknik:** Pass, finter

B) **Strömskott:** 2 nya puckar från tränare. Behåll puck 15 sek i femman.

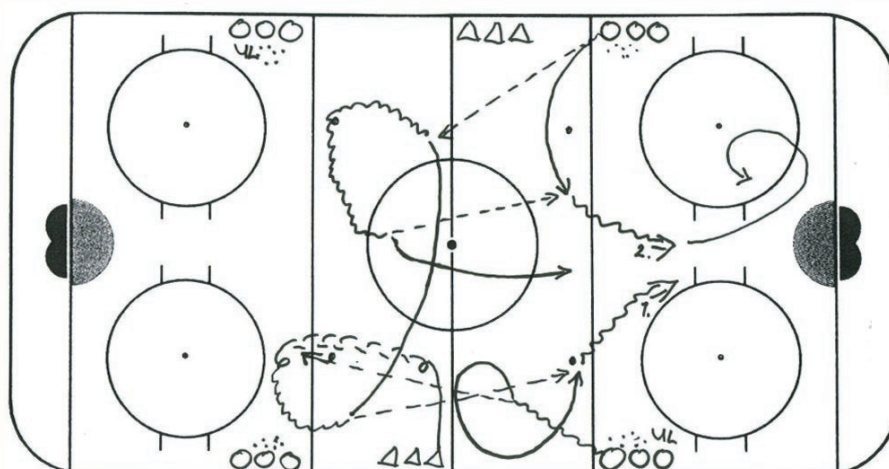
(ca 15 min)

2

Vända spelet och göra mål:

Vänd spel och 2 st avslut + 3 mot Mv. Start båda sidor samtidigt.

(ca 10 min)

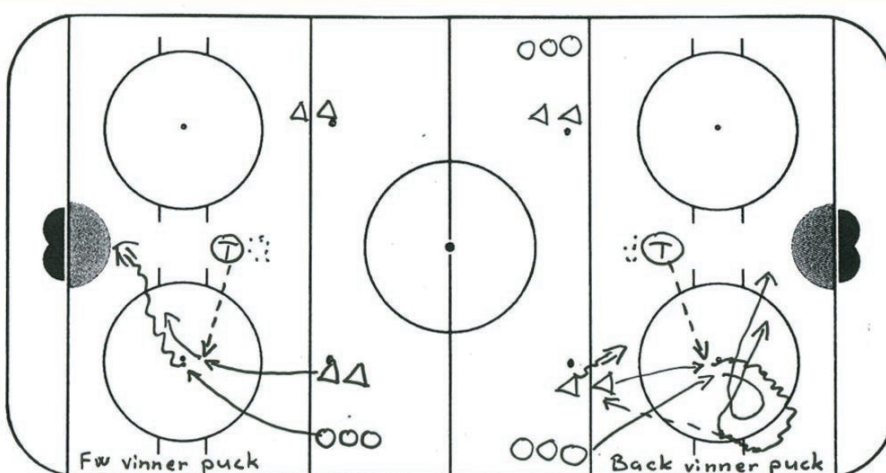


3

1 mot 1 kampövning:

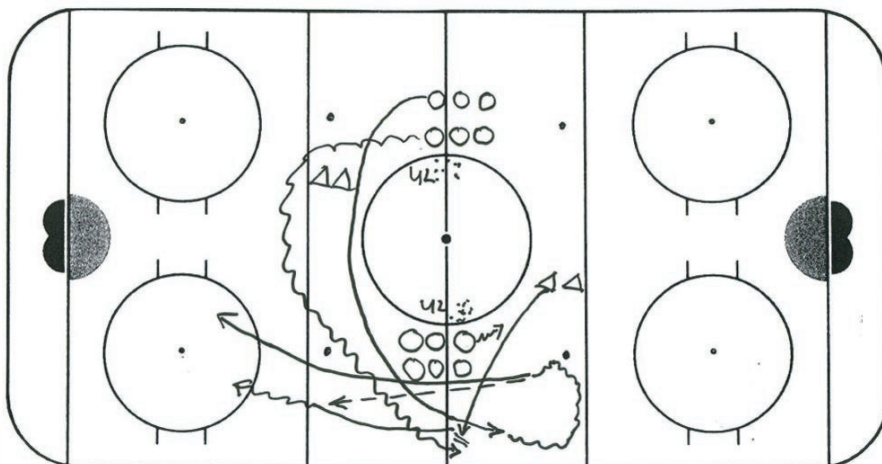
Fw vinner puck = bryt in.
Förlust = checka fast. Om back vinner puck = kreativt pass till back. Förlust = 1 mot 1, jobba klart.

(ca 10 min)



Det ideala träningspasset 15-16 år 12g

Pass 4 / 15-16 år / tid 80 min



4

1 mot 2, 2 mot Mv:

Fw full fart, back står upp, Fw tar puck och vänder spelet, 2 mot Mv, avslut. Spela klart.

(ca 10 min)

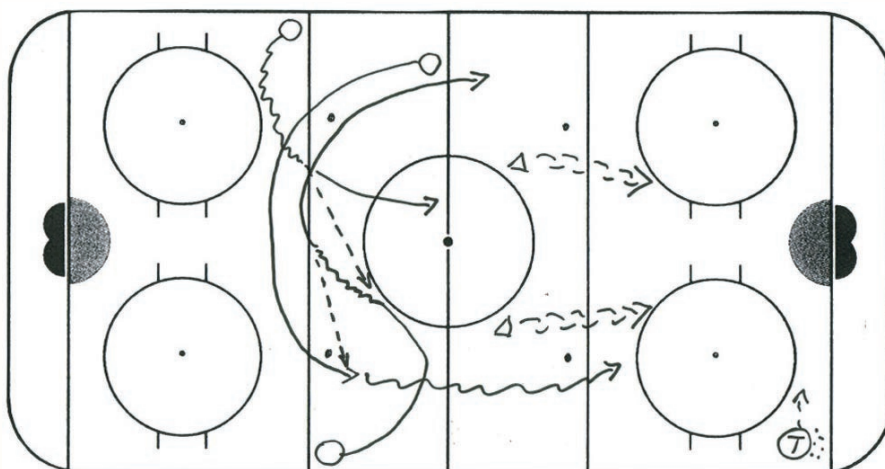
5

Spelövning:

3 mot 2, 2 mot 3.

Tre Fw mot två backar. Signal = Fw upp till röd, backar ny puck av tränare, 2 mot 3. Vid brytning gå 3 mot 2.

(ca 10 min)

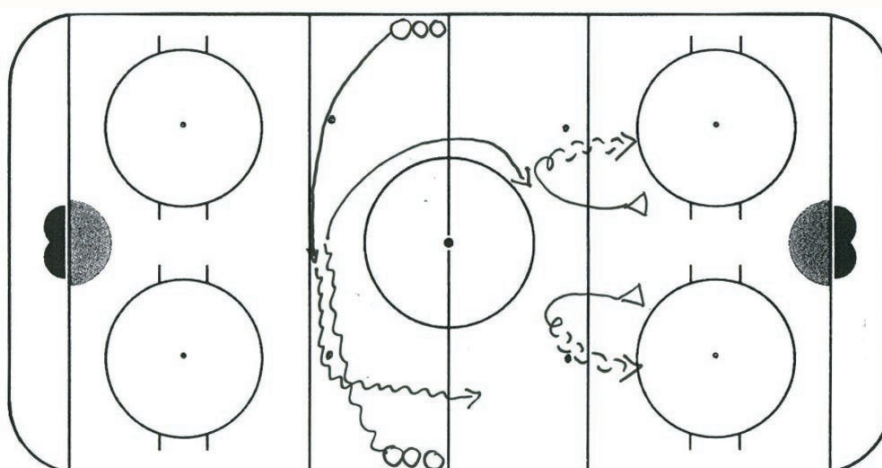


6

Spelövning:

2 mot 2 överlämningar. Anfallare, överlämning vid blå. Gå 2 Fw mot 2 backar utan klubba. Ny puck mot mål av tränare. backar städar slottet.

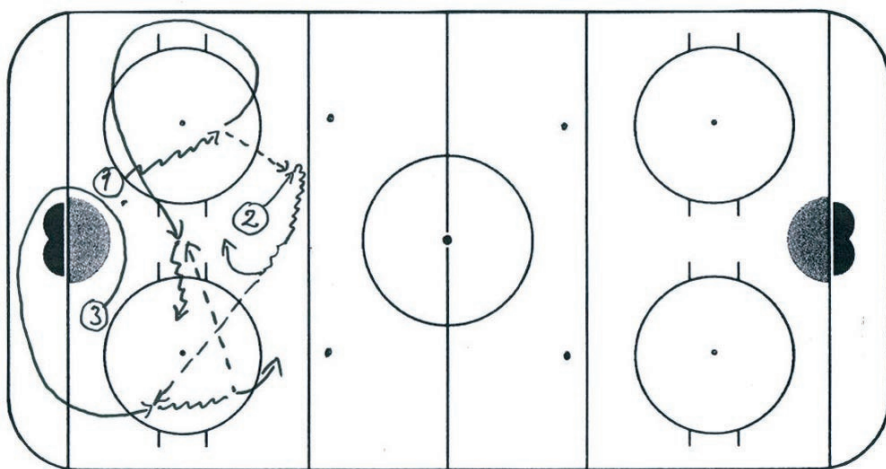
(ca 10 min)



7 Spel: Spel på helplan. Med eller utan tema (ej på bild). ca 15 min

Det ideala träningspasset 15-16 år 12h

Pass 5 / 15-16 år / tid 80 min



1

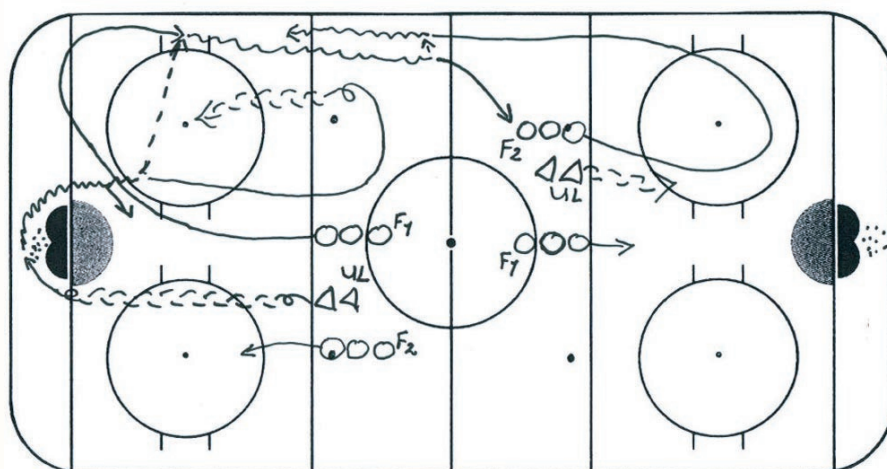
Uppvärmning:

1 pass till 2, pass till 3,
signal = 2 mot 1.
(ca 10 min)

2

1 mot 1, uppspel:

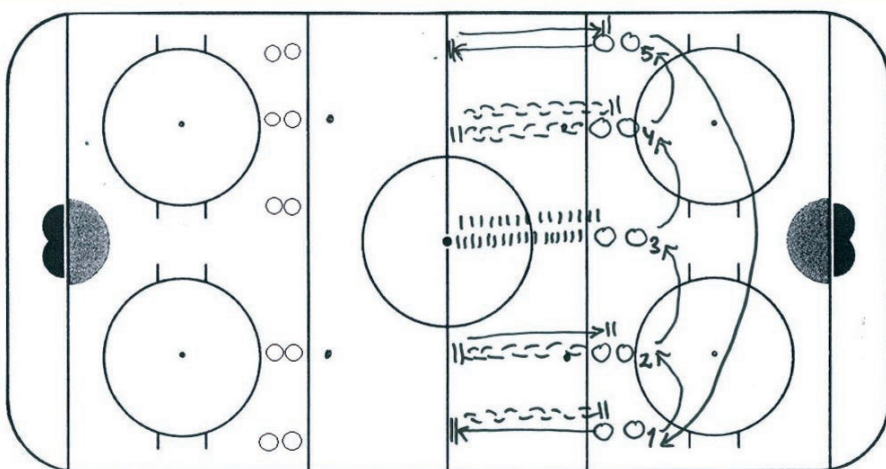
Backa ner, ta puck, fint,
pass andra sidan. Fw 1 över-
lämning till Fw 2. Fw 2
1 mot 1 mot back.
(ca 10 min)



3

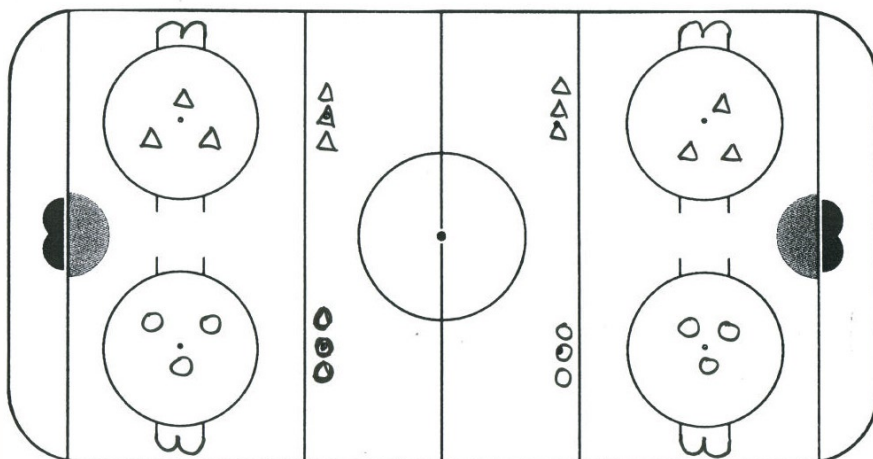
Skridsko:

1. Fram-stopp-bakåt.
 2. Bak-stopp-fram.
 3. Sidstepp-stopp-sidstepp.
 4. Bak-stopp-bak.
 5. Fram-stopp-fram.
- (ca 10 min)



Det ideala träningspasset 15-16 år 12i

Pass 5 / 15-16 år / tid 80 min



4

Spelförståelse:

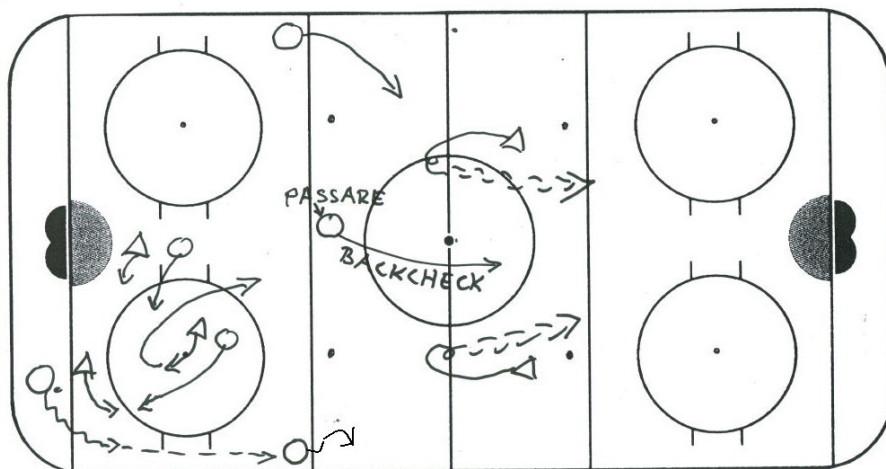
Böljande 1 mot 1,
2 mot 2, 3 mot 3.
Försvar bryter och passar
eget led. Anfallare blir
försvarare. (ca 10 min)

5

Spelövning:

3 mot 3 böljande

Tre Fw mot tre försvarare,
brytning. Puck upp till Fw
vid blå som går 3 mot 3 mot
backar + backcheckare.
(ca 10 min)

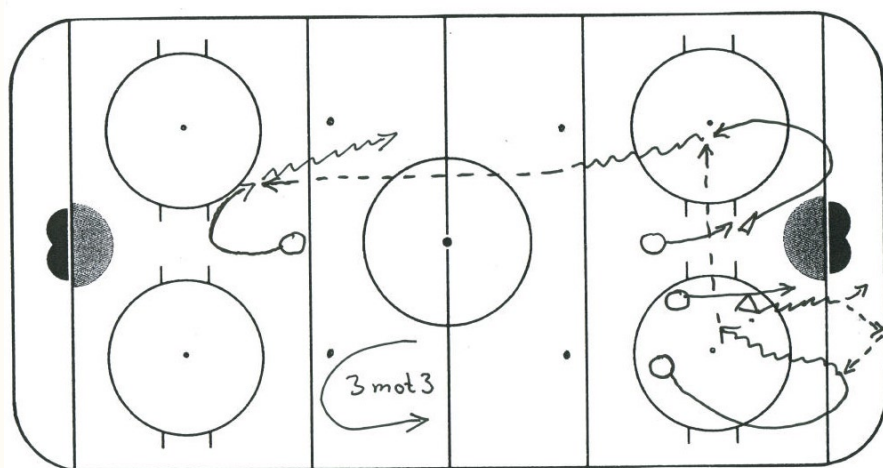


6

Spelövning:

3 mot 3 spelvändning

Tränare spelar in puck.
B,B,C spelar bort 2 stressare.
Pass till bortre blå. Stressare
+ tredje Fw anfaller mot
B,B,C.
(ca 10 min)

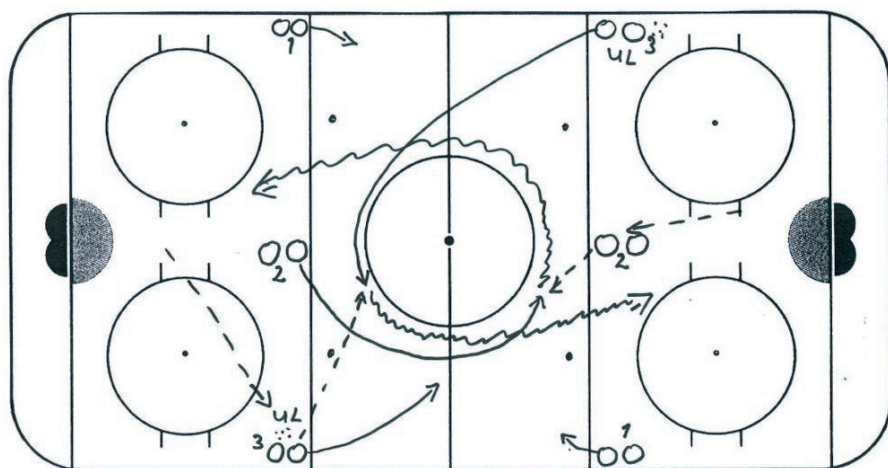


7 Målvaktspecial: halvcirkel, skott. Ej på bild
(ca 5 min).

8 Spel: Spel på helplan. Med eller utan tema.
Ej på bild (ca 15 min).

Det ideala träningspasset 15-16 år 12j

Pass 6 / 15-16 år / tid 80 min

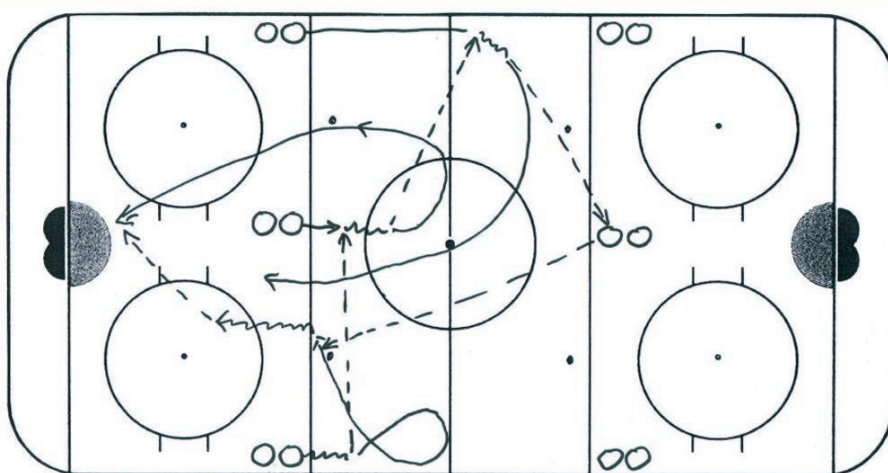
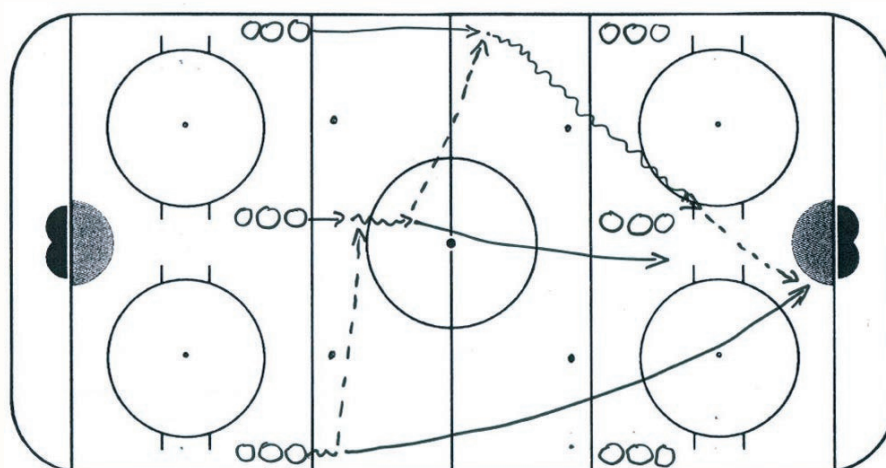


1

Uppvärmning: Pass/skott

1 start-pass-skott-retur pass till 2. 2 start-pass-skott-retur pass till 3. 3 start-pass-skott-retur pass till 1. Starta diagonalt samtidigt.
(ca 10 min)

2
3 mot Mv, bilda triangel, bredd/djup. Skapa tryck. Spela klart. Högsta möjliga fart över blå.
(ca 10 min)



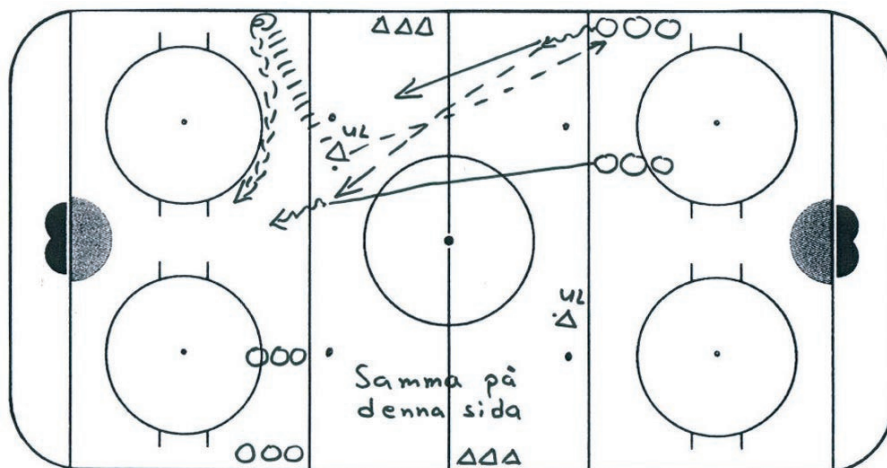
3

3 mot Mv,

Spelvändning: Skapa tryck. Spela klart. Högsta möjliga fart över blå.
(ca 10 min)

Det ideala träningspasset 15-16 år 12k

Pass 6 / 15-16 år / tid 80 min



4

2 mot 1:

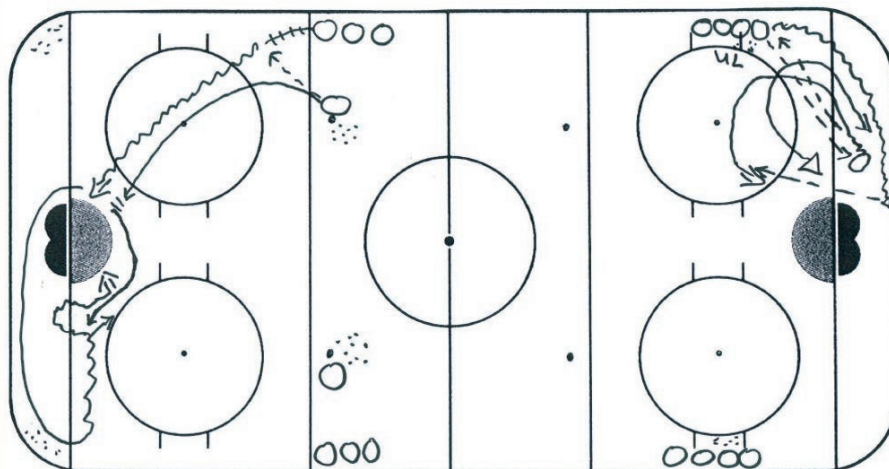
Ta tillbaka förlorad is
Back pass till Fw. Back
sidstepp. Back tar tillbaka
förlorad is. Fw får pass, går 2
mot 1. Gör mål. Ny puck bakom
mål. 2 mot 1 igen. Spela till
signal. Vid ej mål = spela
på samma puck.
(ca 10 min)

5

Forwards-special:

1 mot 1 x 2

A) 1 mot 1 x 2: 1 mot 1
inbrytning, vinn axeln. 1 mot
1 mötande försvar. B) 2 mot 1:
Tävling göra mål (anfall-
försvar-anfall-fall ur).
(ca 15 min)

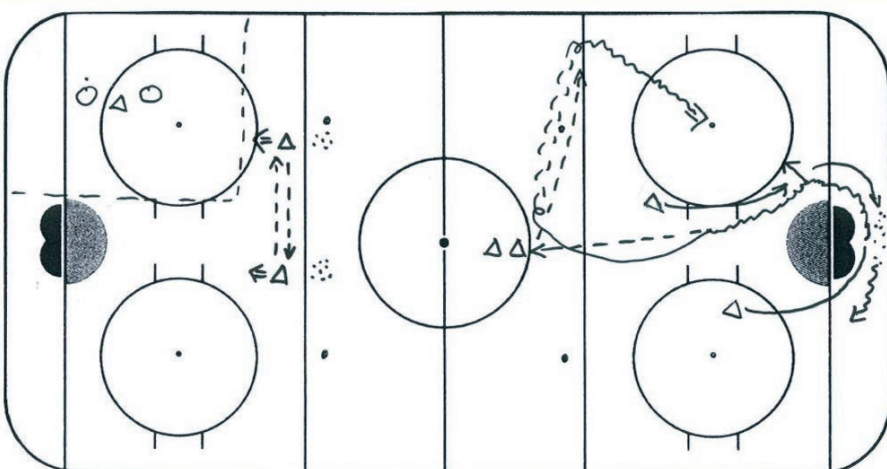


6

Back-special:

Hålla puck/hämta puck

A) Hålla puck i 20 sek,
2 mot 1 = 1 poäng. Vilande
backar, direktskott.
B) Försvarande hämtar puck i
burskydd, finter mötande mot-
ståndare, pass och vinkelskott.
Mötande motståndare
hämtar ny puck osv.
(ca 15 min)

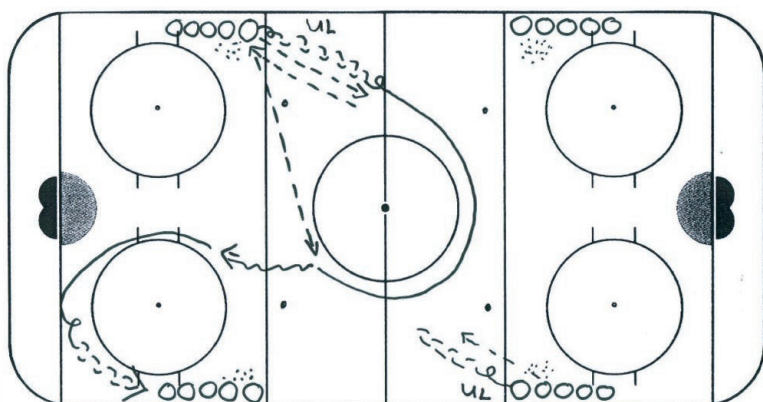


7 Målvaktspecial: halvcirkel, skott. 2 fasta returtagare
framför mål (ej på bild). ca 10 min

8 Spel: Spel på helplan. Med eller utan tema.
(ej på bild). ca 15 min

Det ideala träningspasset 15-16 år 121

Pass 7 / 15-16 år / tid 75 min



1

Grundteknik: 3 pass

Pass/mottagning,
skott topp cirkel.
Start diagonalt

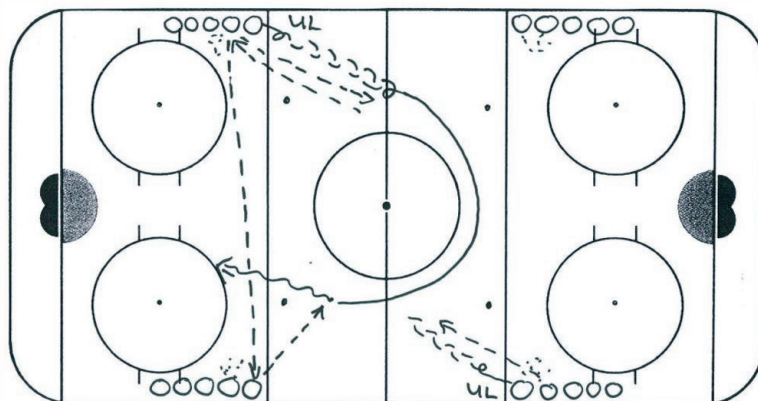
(ca 3 min)

2

Grundteknik: 5 pass

Pass/mottagning,
skott topp cirkel.
Start diagonalt

(ca 3 min)

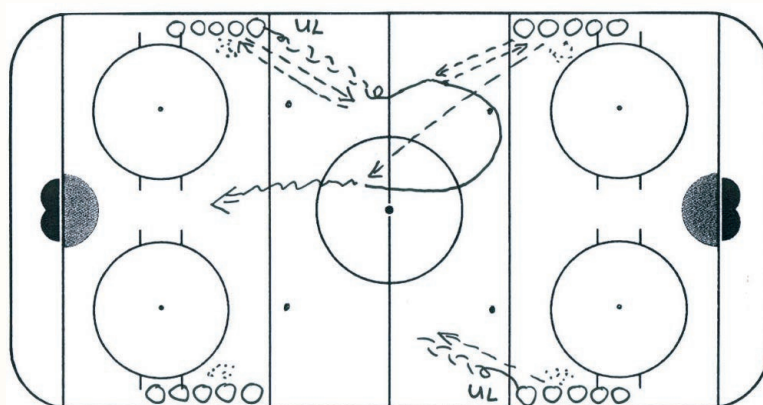


3

Grundteknik: 5 pass

Pass/mottagning,
skott topp cirkel.
Start diagonalt

(ca 3 min)

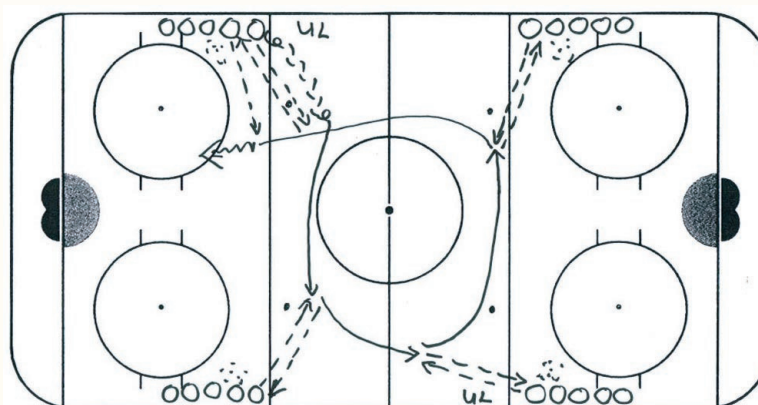


4

Grundteknik: 9 pass

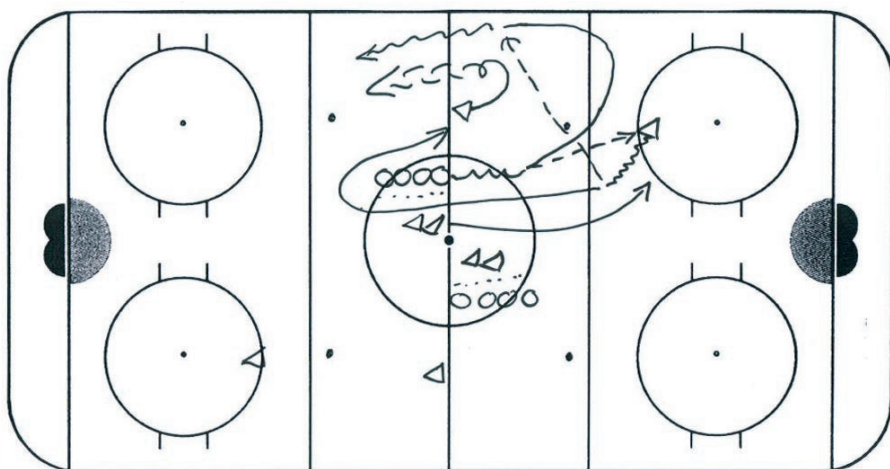
Direktpass,
skott topp cirkel.
Start diagonalt

(ca 5 min)



Det ideala träningspasset 15-16 år 12m

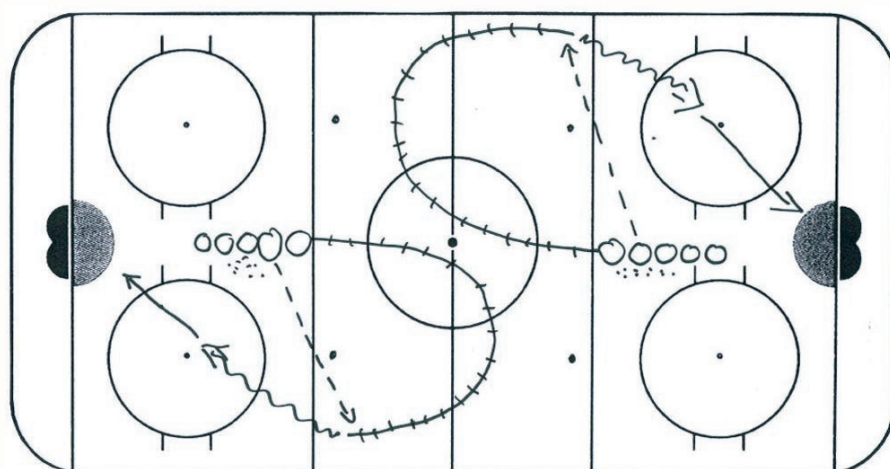
Pass 7 / 15-16 år / tid 75 min



5

Försvarsspel:
1 mot 1

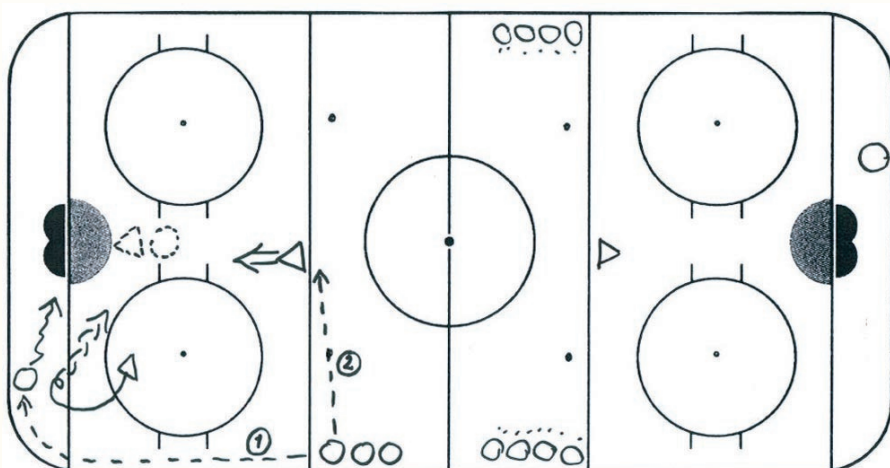
Enklare för backar
att hitta rätt timing.



6

Mv/skridsko:

Vinklar, frekvens,
retur (missat skott =
10 armhävningar).



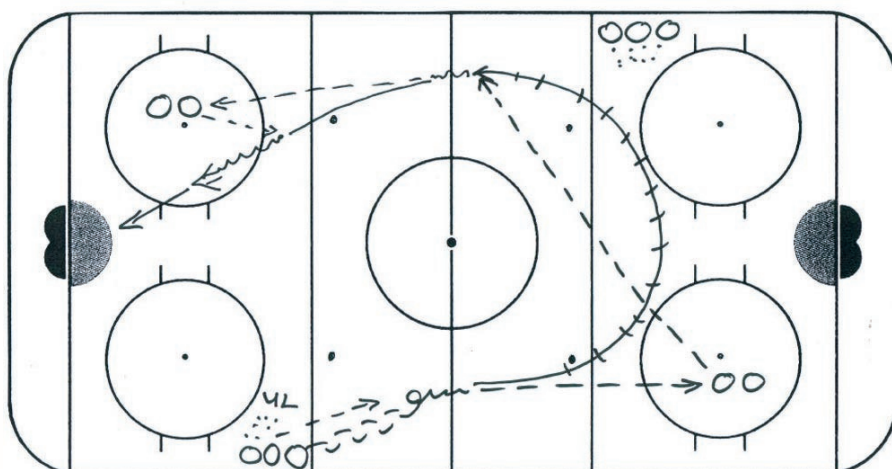
7

Försvar/anfall:
1 mot 1 + 1 mot 1
+ backskott

Pass i runden till Fw.
Back agerar direkt. Fortsätt
tills puck är död. Därefter,
ta position framför mål,
backskott.
(ca 8 min)

Det ideala träningspasset 15-16 år 12n

Pass 7 / 15-16 år / tid 75 min



8

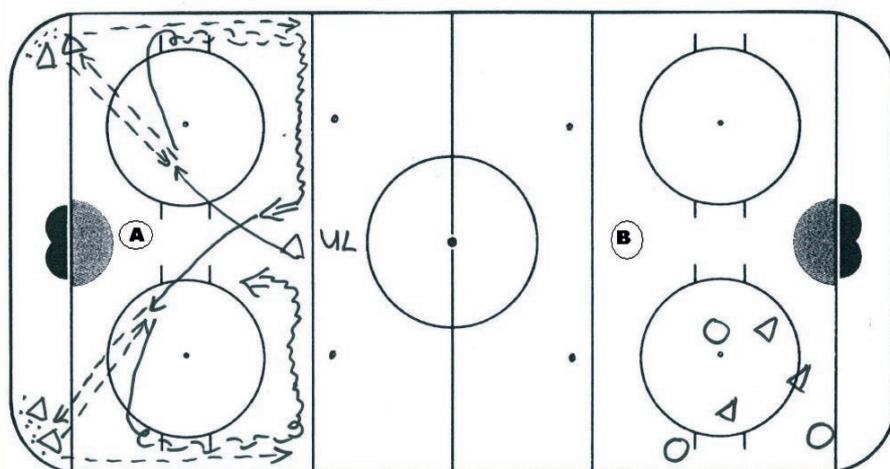
Skridskofrekvens:

Max intensitet!

Frekvens, pass,
skott, retur. Start
diagonalt.

9 *Spel:* Spel på helplan 5 mot 5.

Tema: Flygande byte. Fyll på med spelare från djupet i egen zon, mittzon, anfallszon (ca 9 min).



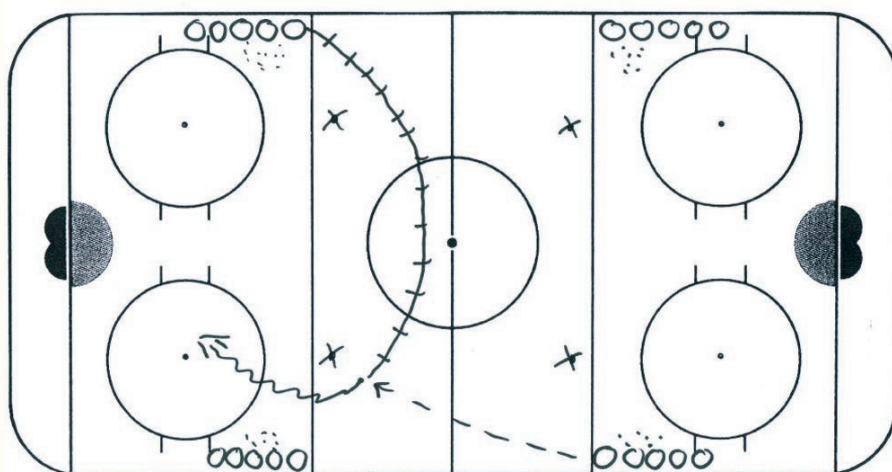
10

Back/forward

special: Backskott/rulla

A) **Backövning:** behandla puck innanför blå och backskott.

B) **Forwards:** 3 mot 3 i zon, rulla/screena, djup/bredd. Kom till avslut på 30 sek. (ca 10 min)



11

Skridsko:

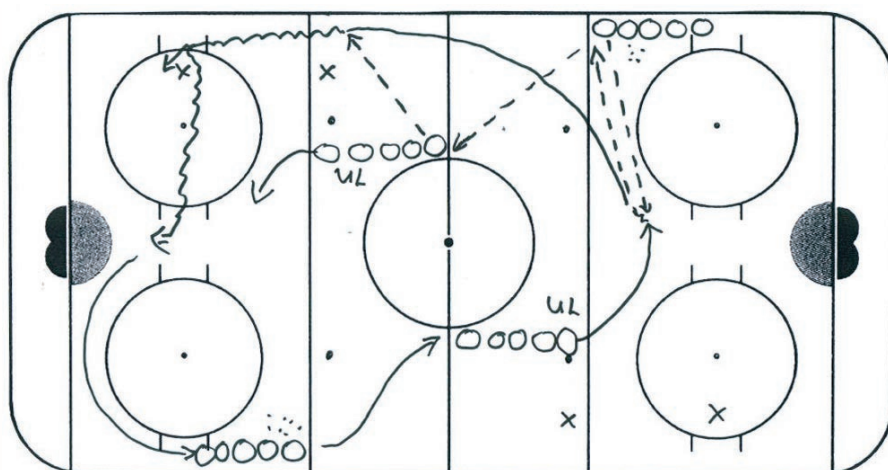
Tempo. Maxfart!

(ca 10 min)

Det ideala träningspasset 15-16 år 120

Pass 8 / 15-16 år / tid 80 min

- 1) **Fri åkning med puck:** På signal korta intervaller med snabb puckföring framför, sida/sida, diagonalt, vändningar.
- 2) **Parvis åkning med pass och mottagning:** Signal = 1 mot 1 på liten yta.
- 3) **Målvaktsuppvärmning:** Skott i halvcirkel.
Ca 10 min. (Ovanstående moment ej med på bild).



4

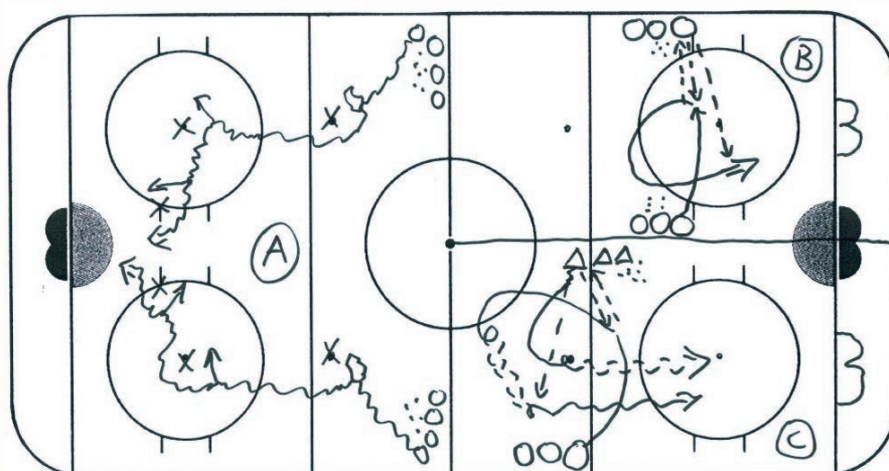
Passningar:
Direktpass

Rappa pass/direktpass.
Rätt tempo, ögonkontakt.
Start diagonalt.
(ca 10 min)

5

**Finter/
direktpass/1 mot 1:**

A) Finter och inbrytning framför mål. B) Direktpass och snabbt beslut för skott.
C) 1 mot 1: Back med vänd klubba. Back med rätt position i banan. Fw direktpass, kreativ för avslut.
(3x 8-10 min = ca 30 min)



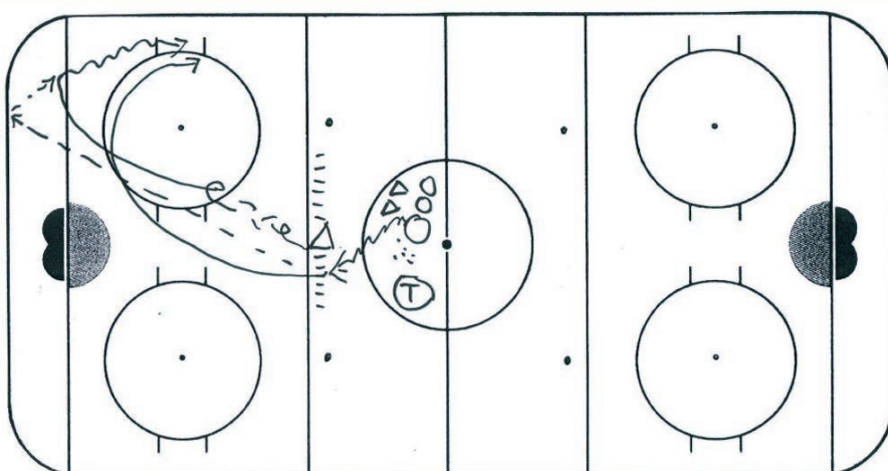
6

1 mot 1:

Press i anfallszon

Back agerar längs blå + hämtar puck och försöker åka över blå. Fw pressar ut back.
Puckvinst = på mål.

(ca 10 min)

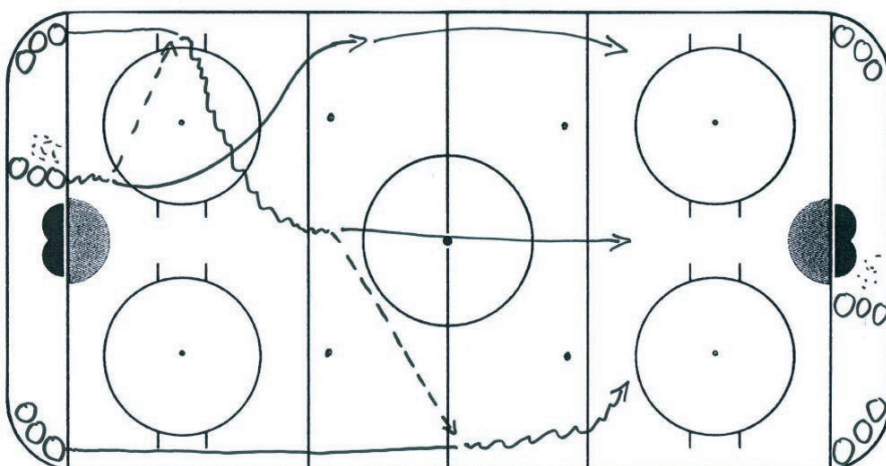


- 7) **Spel:** Spel på helplan 5 mot 5. Start med tekning i Y-zoner (ej på bild). ca 15 min

Det ideala träningspasset 15-16 år 12p

Pass 9 / 15-16 år / tid 60 min

1 Fri åkning (ca 5 min)



2

Timing:
Åkning över plan

A) 3 mot Mv

B) Fram/bak

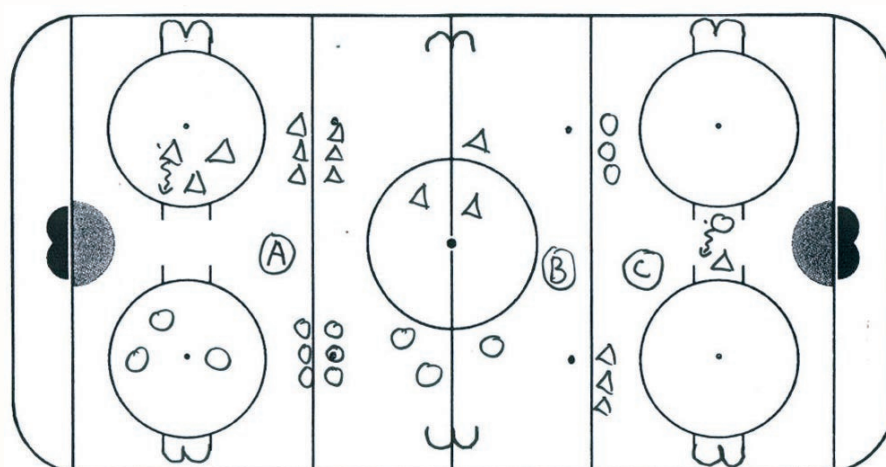
C) Diagonalt

(ca 10 min)

3

Spelförståelse:

A) 3 mot 3, bredd/djup, spelbar. B) **Spel:** styrt till flip-pass C) Minimatch, 1 mot 1 (3 x 5 min = ca 15 min)

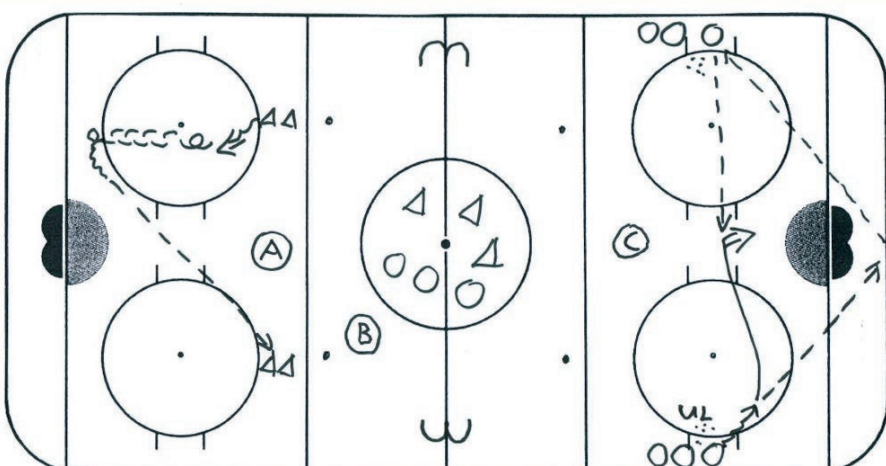


4

Pass/mottagningar, smålagsspel, skridskoteknik:

A) **Backspecial:** spelvändning, skott. B) **Smålagsspel.** C) **Forwardspecial:** sargpass, skott i slottet.

(3x5 min=ca 15 min)



5 Spel: Spel på helplan 5 mot 5. Start med tekning i Y-zoner (ej på bild). ca 15 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
- 3 mot 2
- 3 mot 3

➤ Spelförståelse "Roller":

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

➤ Snabbhet - frekvens:

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

➤ Individuellt försvarsspel:

- Tacklingar
- Närkamper
- 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
förwardsträ-
ning!**

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

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

Individuell teknikträning:

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



➤ Inträning av grundläggande spelsystem i försvar och anfall, t ex 2-1-2 alt 1-2-2 systemen.

➤ Platsväxlingar med drop-pass och "korsa" åkvägar.

➤ Box- och powerplay. Hela banan.

➤ Fördjupad taktisk skolning.

➤ Platsväxlingar med drop-pass och "korsa" åkvägar.

➤ Speciell målvaktsträning.

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



Övningsexempel för Smålagsspel

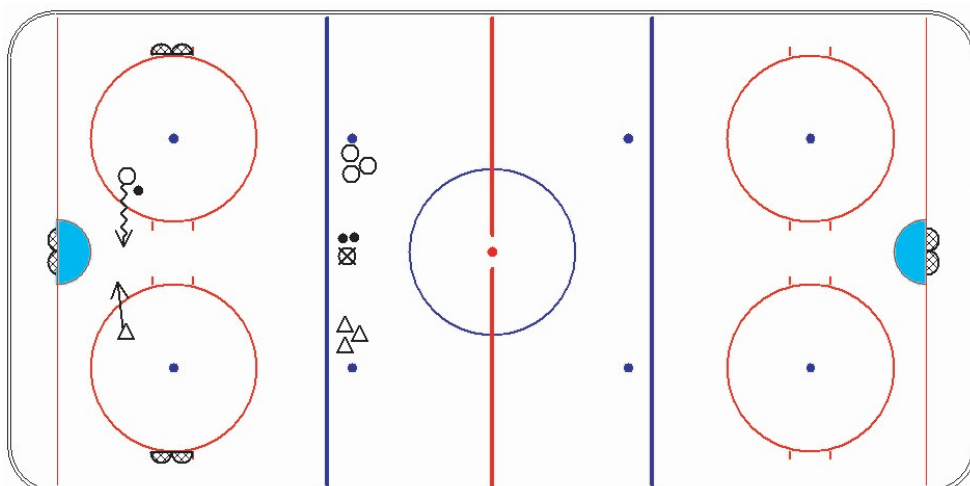


Syfte med smålagsspel

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

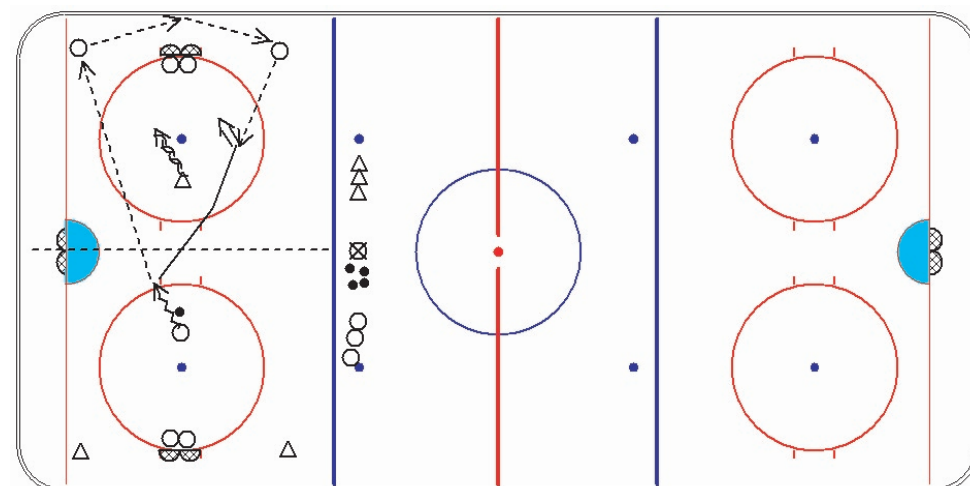


1 mot 1

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

2

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



1 mot 1 + 2 fasta offensiva

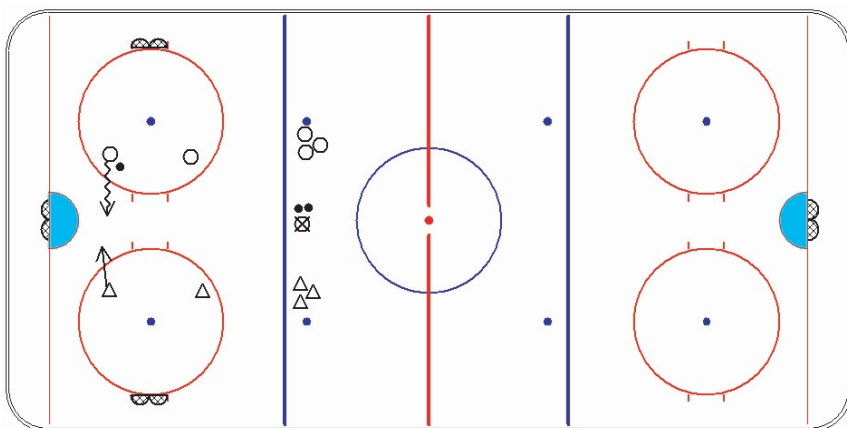
- Spel på tvären
- Flera matcher igång
- Byt de rörliga på signal
- Byt de fasta efter var 3:e runda

Smålagsspel

15-16 år **14b**

3

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

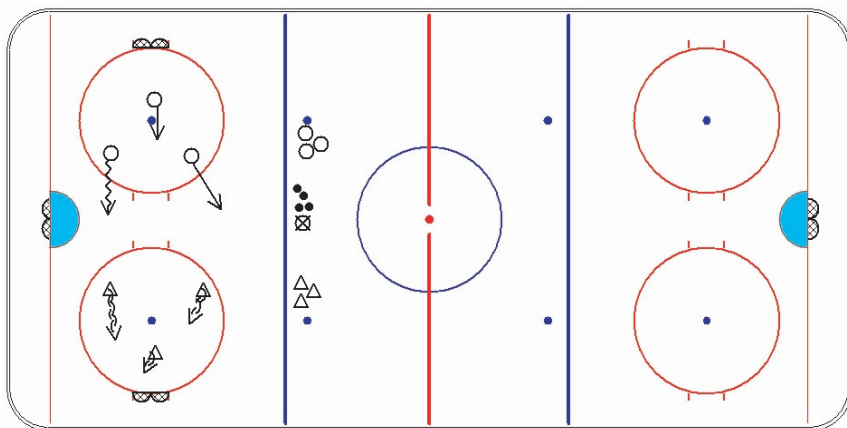


2 mot 2

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

4

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

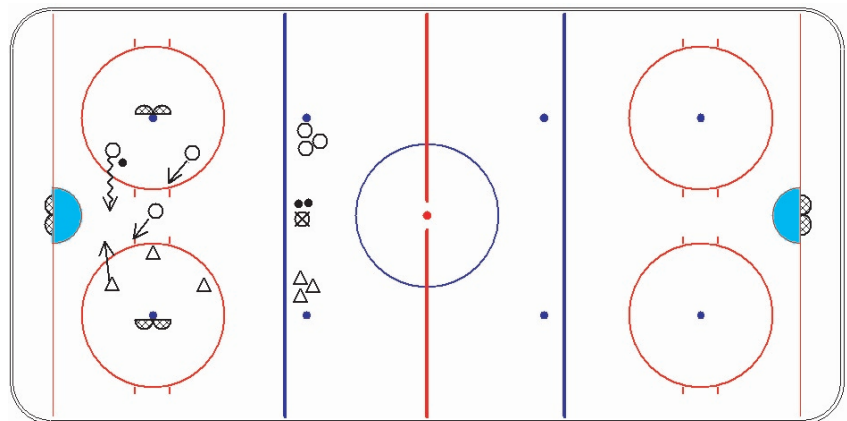


**3 mot 3
mot två mål**

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

5

SYFTE: Anfallare: Skridskoteknik, Trianglar = spelbar, Hjälpa varandra, Många flervalssituationer
Försvarare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta, Många flervalssituationer.



**3 mot 3,
mot tre mål**

- Spel på tvären
- Kan spelas 4 mot 4 eller 5 mot 5
- 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.

