

Boo Hockey eftersäsong 2025

Årets program erbjuder träningsmöjligheter för spelare i åldern 7 till 17 år och med ett flertal specialinriktade grupper. Totalt omfattar eftersäsongen över 100 ispass och 1800 mantimmar

Programmet inleds i begränsad omfattning redan vecka 14 och ökar i omfattning efter Påsk.

Sista träningsveckan i detta upplägg i Boo blir i år vecka 20. För vecka 21 och 22 kommer fler träningar att arrangeras men då på helgerna, preliminärt i Sollentuna ishall. Program och anmälningar till v21 och v22 kommer att skickas ut senare.

För att samla in anmälningar använder vi hemsidans s.k. Camp-modul. Den har tyvärr begränsningar. En av dessa är att det inte går att lägga in en automatisk spärr när en grupp är full. Vi kommer därför att behöva hantera dessa saker manuellt. OBS! Ett första automatiskt bekräftelsemail betyder alltså inte att man faktiskt har fått plats i de önskade grupperna utan är bara information om att er anmälan har kommit fram.

Om det visar sig att en viss grupp inte uppnår tillräckligt många anmälda kan gruppen komma att strykas ur programmet och ev. ersättas med ett annat innehåll.

Samtliga grupper vänder sig till spelare i olika åldersintervall. Var noga med att kontrollera gruppens ålderstillhörighet innan ni anmäler spelare. Huvuddelen av grupperna vänder sig till spelare i nästa års U13-U16. Samtliga grupper är tillgängliga för flickspelare.

Vardagarnas pass ligger schemalagda främst tisdagar, torsdagar och fredagar 1600-2000. Helgpassen varierar något mer tidsmässigt. Grupperna är benämnda från A till T.

Nedanstående länk går till det preliminära schemat för eftersäsongsprogrammet. Tiderna före Påsk kan komma att justeras pga matchläggning för lag som spela i kvalserier. Tiderna efter påsk kommer med stor sannolikhet att ligga kvar utan ändringar:

Länk till eftersäsongsschema (PDF):

<https://www.laget.se/BooHockey/Document/Download/2346140/11422480>

Nedanstående länk går till anmälan till grupperna. På anmälningssidan framgår ingen annan information än de olika gruppernas benämning (A till T):

<https://camp.laget.se/BooHockey/Eftersasong>

Översikt över tillgängliga grupper:

A: Grupp Flickor

B, G och N: Skills

C: Målvakter

D och P: Skott/Målskytte/pre-shot movement

E och R: Powerskating

F, J och S: Minigrupp avancerad grundteknik skridsko

H: Finter

I: Backspel

K: Puckföring/puckkontroll

L: 1 mot 1, teknik och taktik

M: Teknik, 2017-2018

O: 5 mot 5, helplansspel

Q: Spelförståelse, 2v2

T: 3v3 olika smålagsspel i tankestimulerande format

Gruppbeskrivningar:

A: Grupp Flickor (2011-2016)

Beskrivning: Allmän teknikträning för puckhantering, skridsko, skott och passning/mottagning. Gruppen arbetar under våren med återkommande pass kring alla grundelement i skridskoåkningen med och utan puck. Vi jobbar även med pass och mottagning. Nyttig repetition för alla och särskilt användbara pass för spelare som vill ta ett kliv i hela sin individuella färdighetsnivå.

Ålder: 2011-2016

5 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 25

Pris: 500 kr alternativt 130 kr/gång.

B, G och N: Skills (2016-2014)

Beskrivning: Allmän teknikträning för puckhantering, skridsko, skott och passning/mottagning. Gruppen arbetar under våren med återkommande pass kring alla grundelement i skridskoåkningen med och utan puck. Vi jobbar även med pass och mottagning. Nyttig repetition för alla och särskilt användbara pass för spelare som vill ta ett kliv i hela sin individuella färdighetsnivå.

Ålder: 2016-2014

5 tillfällen grupp B

6 tillfällen grupp G och N

Maximalt antal deltagare per grupp: 25

Pris grupp B: 650 kr, pris grupp G och N: 800 kr

C: Målvakter (2008-2015)

Beskrivning: MV-träning med Robert Kinisjärvi och Micke Johansson. Passen omfattar även teoripass och fys i anslutning till ispassen samt förslag på fysupplägg inför sommaren anpassat för målvakter.

Ålder: 2008-2015

5 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 16

Pris: 1600 kr (skyttar deltar utan kostnad)

D och P: Skott/Målskytte/pre-shot movements (2013-2008)

Beskrivning: Dessa grupper fokuserar på tekniker som gör dig mer svårläst och farlig i offensiv zon. Vi arbetar med pre shot movement för att skapa bättre skottlägen (skapa sidoförflyttning på puck och/eller målvakt), deceptive release för att dölja skottögonblicket (göra skyttens avsikter svårlästa) och quick release för att ge målvakten minimal tid att reagera. Målet är att bli en mer klinisk målskytt och öka målproduktion ur de målchanser du skapar.

Ålder: 2013-2008

3 tillfällen grupp D

4 tillfällen grupp P

Maximalt antal deltagare: 30

Pris grupp D: 300, Pris grupp P: 400

E och R: Powerskating (2014-2008)

Beskrivning: Lågstanivån för fart för att klara av att konkurrera på hög juniornivå samt elitnivå höjs fortfarande successivt. Mätningar som gjorts visar att spelare i U16 i snitt är ca 8 % långsammare i åkning med puck än utan puck. En anledning är att vi helt enkelt tränar för lite på de specifika tekniska delarna vid högfartsåkning med puck. Fokus i grupperna Powerskating ligger på att få mer fart ur de "tre första skären", acceleration i snäv överstegsåkning, åkning med puck i hög fart i både rak åkning och överstegsåkning, samt att kunna bibehålla farten vid ritningsförändringar i mittzon genom tyngdpunktsförskjutningar. Stor vikt läggs vid att kunna utföra skridskotekniska moment med puck och i maximal fart/acceleration.

Ålder: 2014-2008

6 tillfällen grupp E

4 tillfällen grupp R

Maximalt antal deltagare: 25

Pris grupp E: 800 kr, pris grupp R: 500 kr

F, J och S: Minigrupp avancerad grundteknik skridsko (2012-2008)

Beskrivning: Vi videoanalyserar och jobbar med spelarnas åkning och går igenom avvikelser i de tekniska grunderna samt ringar in 1-2 individuella detaljer i tekniken att jobba vidare med under sommar och försäsongen. Fokus kommer att ligga på den klassiska raka åkningen utan puck, detaljer i startteknik samt överstegsåkningen.

Dessa pass riktar sig till spelare som har kommit långt i sin skridskotekniska utveckling och har nått en sådan nivå att de är betjänta av att börja arbeta "top down" utifrån specifika förbättringspunkter i den individuell tekniken.

Det är fördelaktigt om spelare som anmäler sig har styrka att utföra en obelastad enbensknäböj. Den isometriska styrkan och uthålligheten är en parameter för att kunna tillgodogöra sig träningen i detta format.

Arbetsmetodiken kräver att spelarna har uppnått förmåga att bibehålla mentalt fokus på detaljer under ett helt ispass samt motivation att jobba på uthålligt med individuella detaljer.

Det är inte alla ungdomsspelare som har förmåga att tillgodogöra sig detta format av träning särskilt väl. Arbetet är både motoriskt och mentalt krävande. Gruppen är endast lämplig för självgående och fokuserade spelare.

Ålder: 2012-2008

5 tillfällen grupp F

6 tillfällen grupp J

4 tillfällen grupp S

Maximalt antal deltagare per grupp: ca 8

Pris grupp F: 1750 kr

Pris grupp J: 2100 kr

Pris grupp S: 1400 kr

H: Finter (2013-2008)

Beskrivning: Finter och att avge falsk information är en viktig faktor i att skapa sig taktiska fördelar i spelet. I denna grupp mäsngdtränar vi det tekniska utförandet av ett urval finter för olika situationer i spelet. Ett bra tekniskt utförande är en bra grund för att kunna börja tillämpa finter även vid matchsituationer.

Ålder: 2013-2008

4 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 25

Pris: 550

I: Backspel (och centrar)

Beskrivning: I det moderna back- och centerspelet blir spelet alltmer integrerat mellan de två positionerna. I denna grupp kommer vi att jobba en del med de nya trenderna både i spelet med och utan puck. I det defensiva kommer vi att bekanta oss med defensiv och rörlig skridskoåkning på små ytor, hur man kan jobba med gap manipulation (taktisk förståelse), jobba med det allt vanligare surf defence och hur detta utgör grunden för att i det offensiva spelet spela med s.k. kort zon. Spelet med kort zon öppnar i sin tur helt nya offensiva möjligheter för laterala spel och rotationer genom höga slotet eller platsväxlingar framåt och uppåt/sidled samt ger bättre möjligheter att ändra anfallsriktning genom att byta sida bakom mål (puck till bortre back på sarg). Allt detta ger betydligt större offensiva möjligheter att få hävstång på sin rörlighet och skridskoåkning i anfallszon samt fler tillfällen till avslut närmare mål än backar traditionellt tar. I mån av tid kommer vi även att jobba lite med mer traditionella mönster för backar på blålinjen.

Ålder: 2008-2011

7 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 16

Pris: 1400

K: Puckföring (2014-2012)

Beskrivning: Teknikkula och green biscuit är utmärkta hjälpmedel, men ingenting kan fullt ut ersätta volymträning i att hantera och kontrollera pucken på isen. Att åka skridsko samtidigt som man kontrollerar pucken utgör en särskild kombinationsmotorik som är omöjlig att helt efterlikna utför isen. För den som vill bli bättre är mängdträning av arbete med puck och automatisering av puckkontrollen på is en aspekt som inte går att hoppa över.

Ålder: 2014-2012

6 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 25

Pris: 750

L: 1 mot 1, funktionell teknik (2013-2010)

Funktionell teknik är när teknik och taktik kombineras. Att öva teknik utan motståndare räcker enbart till att lägga en teknisk grund. Att i förhållande till en aktivt försvarande motståndare kunna tillämpa sin teknik är i slutändan den stora relevanta nyttan av den tekniska förmågan. Det är välkänt hur Pavel Datsuyk lärde sig att tillämpa sin tekniska förmåga genom att ständigt dribbla och skydda puck mot andra barn/ungdomar på den lokala uterinken eftersom de bara hade en enda puck. Så ville man ha puck fick man helt enkelt utveckla en mycket hög förmåga att skydda den och att dribbla mot andra som ville ta den. Det syns ofta att svenska ungdomsspelare mängdtränar 1mot1-situationer alldeles för lite. Huvuduppgiften för den spelare i laget som har pucken tvärt emot vad många tror inte att dribbla av tre spelare och en målis utan är att i första hand behålla kontrollen för att i ett lämpligt läge flyta pucken till en öppen medspelare i en taktiskt mer fördelaktig position. Puckkontroll under press är A och O för alla spelare. Detta mängdtränar vi i detta block.

Ålder: 2013-2010

7 tillfällen

Maximalt antal deltagare per grupp: 20

Pris: 900

M: Tekniska grunder (2017-2018)

Beskrivning: Grunder i skridskoteknik och puckhantering. En förlängning av säsongen för de som är mest intresserade.

Ålder: 2017-2018

6 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 25

Pris: 500

O: 5 mot 5, helplansspel, 2013

Beskrivning: Utökad spelträning för helplansspel. Förberedande träning och erfarenhet för säsongen 2025-26.

Ålder: 2013 (även spelare födda 2014 i mån av plats och individuell förmåga)

6 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 25-30

Pris: 400 (målvakter deltar gratis)

Q: Spelförståelse och taktisk kreativitet 2v2, 2008-2011

Beskrivning: I denna grupp analyserar och mängdtränar vi de 5 typiska mönstren för hur vi i anfallsspelet upprepat kan skapa ofördelaktiga taktiska situationer för försvararna - förmågan att utifrån ett neutral läge diktera ett nytt mer fördelaktigt taktiskt läge.

Målet är att en av spelarna i ett anfallande par antingen skall vinna insida med puck i förhållande till båda försvararna eller att minst skapa ett tydligt 2 mot 1 läge i en gynnsam yta på isen utan att dribbla eller exponera pucken mer än minimalt. All taktik går i slutändan ut på att bevara puckinnehavet och minimera risken för pucktapp samtidigt som man anfaller. Blir man bra på att samarbeta taktiskt och dynamiskt i 2 mot 2 blir man även en avsevärt bättre spelare i 3 mot 3 och i 5 mot 5.

Ålder: 2010-2013

4 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 16

Pris: 600 (målvakter deltar gratis)

T: 3v3 olika smålagsspel i tankestimulerande format

Beskrivning: Smålagsspel i olika varianter är så mycket mer än bara spel på tvären på sedvanligt sätt. Med olika regler och format stimuleras deltagarna att lösa problem på nya sätt och upptäcka mönster som inte lika tydligt eller ofta framgår i löpande spel. Målet är att spelarna skall lära sig känna igen och kunna använda fler mönster i spelet både med och utan puck efter dessa pass. Gruppen åldersindelas.

Ålder: 2010-2013

3 tillfällen

Maximalt antal deltagare: 20

Pris: 400 (målvakter deltar gratis)