

Riktlinjer BTU12 säsongen 24/25



Teorigrund

Svenska ishockeyförbundet rekommenderar föreningar att utgå ifrån "Hemmaplansmodellen" som säger att talangutveckling är lika mycket att utveckla kompetenta miljöer som att utveckla individer.

Enhanced guided discovery är metoden som "Hemmaplansmodellen" vilar på och den vill skapa den goda lärandemiljön där idrottaren lär sig att driva sin egen utveckling med stöd och samarbete med tränaren. Den goda lärandemiljön vilar på tre behov:

- Behov av autonomi: att spelaren upplever egen kontroll, viljekraft & valfrihet i situationen.
- Behov av kompetens: klara av miljön och moment men också relationer.
- Behov av tillhörighet: att vara accepterad & känna gemenskap

Riktlinjer för isträningar

Utgå från och bygga upp grunderna i skridskoåkning, klubbteknik, passningar och avslut. Även använda teman och specifika områden som närkamper, spelförståelse och taktik för att i slutändan skapa en hockeyspelare som kan hantera spelet med och utan puck på ett kontrollerat sätt.

Träningen bör vara utformad så att varje barn utmanas, utvecklas och kan lyckas. Viktigt därför att göra stationer och övningar som kan innehålla olika nivåer samt att bedriva en allsidig träning. Tränarna utgår ifrån Svenska ishockeyförbundets rekommendationer och bygger upp en övningsbank utifrån olika moment och teman i lagets isträningsplanering under säsongen.

Grundupplägg vid isträningar:

1. Gemensam uppvärmning ca 10 minuter med skridskoåkning och/eller klubbteknik.
2. Stationsträning, 2-4st stationer beroende på deltagande tränare och spelare.
3. Avslutande gemensam övning i form av stafett eller tävling.

Pedagogiskt upplägg på övningar och moment, att gå från den enkla till det svåra:

1. Stillastående
2. Under rörelse, utan hinder i låg fart
3. Under rörelse med fasta hinder i låg eller hög fart
4. Övningar med passiva eller aktiva motståndare
5. Spel med eller utan bestämda förutsättningar

Gruppindelning vid träning:

Viss nivåindelning sker på träning men inga permanenta indelningar och grupper vecka efter vecka eftersom de tenderar till att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad och kan skapa grupperingar inom laget.

Riktlinjer för matcher

Matcher är oftast det spelarna tycker är roligast och ett slags examenstillfälle på de saker laget tränar på, det viktiga att tänka på är att utvecklingen av spelare är primärt och resultatet är sekundärt. Alla spelar lika mycket vid matcher men uttagning till match kan, enligt Brooklyn Tigers policy, baseras på träningsnärvaro vilket innebär att spelare kan få stå över om det finns stort intresse för match och det har funnits träningsfrånvaro den senaste tiden.

Lagindelning vid matcher:

Lagen delas in så jämnt som möjligt och även utifrån motstånd för att få så bra förutsättningar som möjligt att lyckas och utmanas. Lagindelning varierar under säsong för att alla spelare ska få spela med alla samt försöka undvika "laget i laget" känsla.

Spelidé vid matcher och träning

- Fart på skridskorna & sätta press. Uppmana spelare till att åka mycket skridskor och hela tiden vara i rörelse för att kunna vara aktiv, överraska motståndaren och sätta press. Att vara aktiv och lära sig ta snabba beslut är utvecklande.
- Vårda pucken. Uppmana puckförare till puckkontroll, vi vill äga pucken inom laget för att kunna styra spelet och vi vill därför undvika att kasta iväg pucken utan en tanke. Att lära sig spela med puck och under press från motståndare är utvecklande.
- Tävla. Uppmana spelarna till att tävla och göra sitt bästa för att göra mål och förhindra mål. Det handlar också om att jobba hårt tillsammans samt att berömma och offra sig för varandra som lagkamrat.

Riktlinje för träning och match med äldre lag

Enligt Brooklyn Tigers policy är det från U13 möjligt för ledare ur de äldre laget att önska spelare till träning och match, dock bör de ske en rotation bland de spelare som bedöms vara mogna kompetensmässigt för att träna och spela med äldre årgångar.

Riktlinjer för spelare

1. Lyssna på ledarna kring laget!

Varför: Viktigt för att kunna lära sig, förstå och utvecklas. Det skapar ordning & visar respekt för de vuxna som lägger ned tid på individen och laget.

2. Gör alltid ditt bästa!

Varför: Viktigt för att kunna utvecklas & bli bättre, det blir också roligare att spela ishockey ju mer man klarar av och utvecklas. Gör man sitt bästa kan man vara nöjd med sin prestation oavsett resultat.

3. Var en schysst och bra lagkamrat!

Varför: Viktigt för att skapa trygghet & en bra lagkänsla där alla är välkomna, det blir också lättare att utvecklas om alla är schyssta & ställer upp för varandra. Det hänger också ihop med punkt 2, eftersom att göra sitt bästa är att vara schysst med laget och därmed bidra med allt man kan.

4. Ta ansvar för dina handlingar och din utrustning!

Varför: Viktigt att lära sig ta ansvar för både sina handlingar och sin utrustning för bli mer självständig och växa som person.

Riktlinjer för ledare

För att lyckas skapa en god lärandemiljö och främja behovet av autonomi, kompetens och tillhörighet är det viktigt att ledarna:

- Sätter människan i fokus!

Exempelvis genom att vara en förebild, skapa delaktighet genom att ställa frågor, bry dig om individen genom att prata med varje barn minst 20 sek vid varje träningstillfälle.

- Ger alla chansen att utvecklas!

Exempelvis genom att ge en bra grundutbildning, skapa intresse genom att vara engagerad, och ge positiv feedback. Det är också viktigt att anpassa träning & match efter målgrupp så att de har möjlighet att lyckas, tävla för att utvecklas och inte bara vinna i första hand.

- Främjar spelarnas egen vilja och beslut!

Exempelvis genom att erbjuda spelarna valmöjligheter under träning, ge meningsfulla förklaringar kring vad, hur och varför, samt hitta gemensamma mål.

- Skapar tydlighet & trygghet!

Exempelvis genom tydlig kommunikation om beslut, riktlinjer och ramar till både spelare och föräldrar. Det är också att se alla spelare och skapa gemenskap genom att visa att det är viktigt att vara en schysst och bra lagkamrat.

- Ropa inte instruktioner till puckförare!

Spelarna ska få lära sig att själva ta beslut ute på isen och då är det bättre att ge feedback till spelare eller tips när de inte har puck eller är utanför spelet.

För maximal inläring vid träning och match, betona som ledare till spelare:

- Utför momenten noggrant. Uppmuntra till noggrannhet och fokus på rätt detaljer och saker.
- Tävla mot dig själv i första hand. Gör ditt yttersta och utmana dig själv och ditt kunnande på hockeyplanen.
- Förstärk det positiva. Gör spelaren medveten om vad den gör bra och uppmuntra spelarna att hjälpa, ge beröm och stötta varandra på och utanför isen.

Riktlinjer för föräldrar

För att lyckas skapa en god lärandemiljö kring laget och främja spelarnas ansvarsförmåga är det viktigt att föräldrar:

- Främst uppmuntrar och stöttar spelare och laget genom en extra klapp på ryggen, en uppskattande blick eller applåd när du ser att spelarna och laget anstränger sig för att lyckas, inte bara ge beröm för resultaten, målen och de lyckade aktionerna.
- Inte närvarar i båset under träning eller match för att låta laget och spelarna fokusera fullt ut på sin uppgift, att hjälpa till att slänga ut och samla in mjuksarg är såklart OK.
- Inte närvarar i omklädningsrummet då vi vill att spelarna ska få lära sig att ta ansvar i så stor utsträckning som möjligt för sin egen situation och utrustning.
- Sjukanmäler direkt till Per eller Mattias om det är tätt inpå match, inte i sms-gruppen för laget då det kan leda till "huggsexa" om vem som eventuellt kan ersätta sjuk spelare.
- Föregår med gott omdöme på läktare, t.ex. aldrig gnälla på domaren