



\* arkivarkivarkiv



## 10 goda råd om UNGDOMSHOCKEY !

1

### Träning är viktigare än match.

- Åka skridskor, stå på rätt ben vid skott och teknisk skicklighet i hög fart är individuella färdigheter som ska nötas in i stigande svårighetsgrad och är förutsättningen för att bli en bra ishockeyspelare.
- Viktigare än matcher!

2

### Träna på tvären på rinken

- Öva på små ytor ger skicklighet och ungdomarna slipper dessutom stå i kö och vänta på sin tur.

3

### Låt gärna ungdomarna träna själva så mycket som möjligt.

- Egna spontana övningar är viktiga. Uppmuntra gärna till street - hockey på parkeringsplatser och garageuppfarter i brist på is eller spela gärna innebandy i alla varianter

4

### Hockey ska vara kul

- Skippa taktiken, skit i spelsystem, låt dem jaga pucken. Alla vill väl ha pucken - ingen går väl till träningen och matchen för att försvara sig?

5

### Föräldrar stöttar och ger förutsättningar

- Föräldrar ska aldrig lägga sig i och pressa på. Kom ihåg att 1 av 5 ungdomsidrottare i landet upplever föräldrars engagemang i deras idrottande som negativt. Skjutsa , fixa utrustning ,trösta , finnas till - ja, visst !

6

### Matcher ska inte vara gravallvarliga

- Matcher ska vara kul. En omväxling i träningsvardagen. Inte något gravallvarligt! Ös på framåt -ungdomar är kreativa och gillar att prova på. Låt dem leka sig till framgång.

7

### Inga toppningar och taktiska system

- Spela utan taktik och spelsystem. Låt ungdomarna använda sin egen fantasi och utvecklas på sina egna villkor.

**Låt dem vara där pucken är - det är för puckens skull de kommit!**

8

**Visa respekt!**

- Ishockey innebär fairplay ! Visa respekt för regler, domare, motspelare och ledare. Spela juste! Inga matcher vinnas i utvisningsbåset.

9

**Prova på alla positioner**

- Låt alla prova på alla positioner i laget. Lås inte ungdomarna som back, center eller ytterforward redan från början. Rulla runt i femmorna - en elitspelare kan spela var som helst!

10

**Byt istället för köp!**

- Ska man hänga med i märkeshysterin så kan det bli dyrt att prova på ishockey. Se istället till att klubben ordnar bytesdagar eller hyr ut utrustningspaket för säsongen.

**Då kan alla spela ishockey!**

---

