



TRÄNINGSPLANERING, SYFTE & MÅL

TEAM U10

TEAM U9 SÄSONGEN 24/25

NULÄGESANALYS

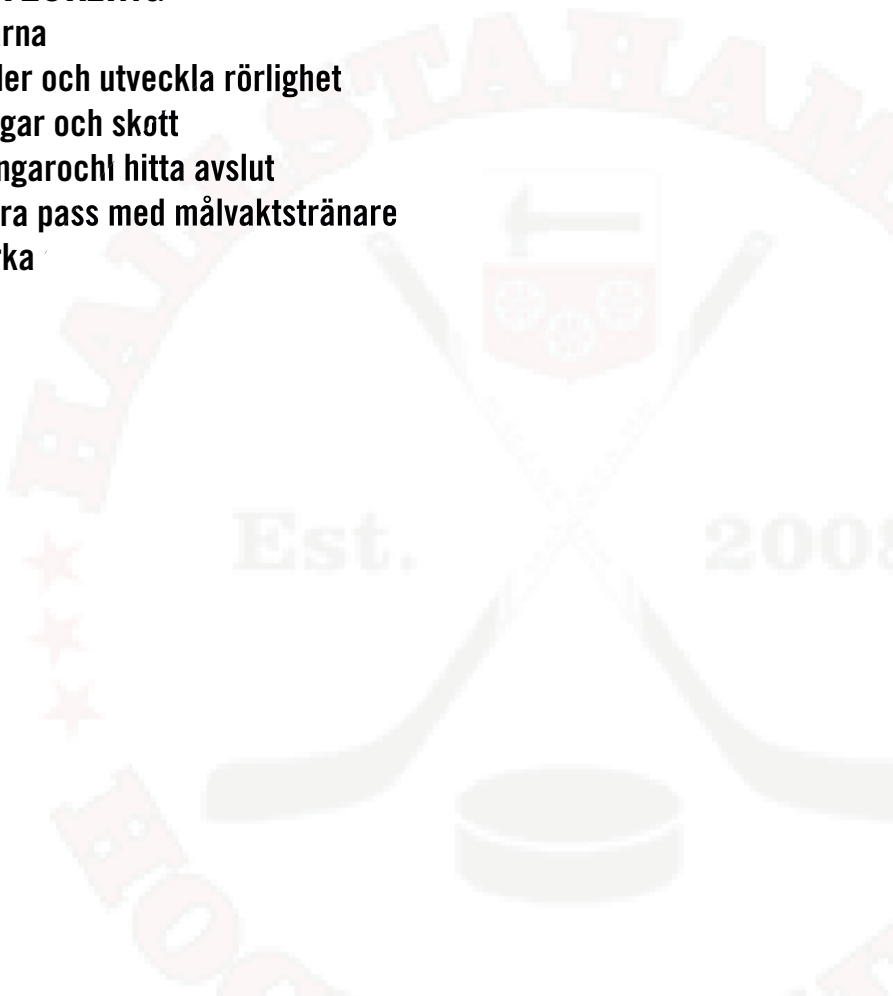
- 18 st inskrivna spelare i truppen
- Någon på väg in utifrån
- Några finns i närområdet men spelar i annan klubb

LÅNGSIKTIG MÅLSÄTTNING

- Behålla samtliga spelare
- Rekrytera fler barn för att stärka gruppen
- Alltid ha bra stämning i gruppen, alla är kompisar
- Glädje kring hockey, träning och matcher
- Eget ansvar, disciplin och fokus

MÅLSÄTTNING, TRÄNING OCH UTVECKLING

- Ökad intensitet, mer fart på träningarna
- Skridskoåkning, fortsätta nöta grunder och utveckla rörlighet
- Teknikträning, puckkontroll, passningar och skott
- Spelförståelse, passningar, förflyttningar och hitta avslut
- Utveckla grunder i målvaktsspel, extra pass med målvaktstränare
- Fysträning för ökad kordination, styrka



Organisation U10



Lagledare: Tobias Andersson

- Planerar verksamheten runt Team U10. (ej isträning)
- Hanterar kontakter externt och internt med andra lag
- Upprättar och underhåller lagets kontaktlistor
- Närvarorapportering
- Sköter lagets ekonomi och budget

Tränare: Niklas Hammar, Linus Hjärpe, Jakob Palmaer

- Ytterst ansvariga för träningsgruppen
- Planerar och genomför isträningar
- Ansvarar för laguttagning till matcher/cuper
- Ansvarig coach av laget vid matcher
- Assisterar materialare vid behov

Fystränare: Thomas Gilbertsson

- Planerar och genomför fysträningar

Materialare: Henrik Multas, Torbjörn Renman

- Ansvarar för material och utrustning
- Håller ordning och reda i lagets förråd
- Sköter inventering av all material
- Ser över spelarnas utrustning och påtalar fel och brister
- Ansvarar för slipning av skridskor

Kioskansvarig: Josefin Hermansson

- Fördelar och kommunicerar ut kiosktider som gäller för laget till föräldrarna

Sjukvårdsansvarig: ??

- Sjukvårdsansvarig vid match
- Underhåller sjukvårdsväskan

Plan för träning säsongen 2024/25



Träningen läggs upp enligt svenska hockeyförbundets rekommenderade övningar och utveckling för barn 7-10år.

Träningen skall i huvudsak bedrivas i zoner med stationsövningar, för att minska väntetider, ge mer tid per övning/moment och barn. Samt underlätta för tränare att se och kunna korrigera/hjälpa barnen utföra moment rätt.

Teknik & grunder

Skridskoteknik, puckkontroll och passningar

Spelförståelse, genom spel kommer spelarna att lära sig:

- Anfallsspel: skapa större ytor och öka tiden med puck.
- Försvarsspel: krympa ytor och minska tiden för motståndarna.
- Grunderna i passningsspelet: hur man passar fri spelare.
- Att röra sig utan puck: göra sig spelbar, passningsskugga.
- Lära sig grunduppställning vid tekningar: back / forward.
- Utveckla spelet med puck och puckföring: blicken uppåt.

Tävlingsmoment

Staffetter, övningar med tävlingsmoment ökar intensiteten och kämparglädjen.

Off-ice träning/Fys:

Fysträning, ett pass fys i veckan. Fokus på teknik, styrka och kordination. Vi uppmuntrar att man utövar fler sporter och aktiviteter. Fler aktiviteter och idrott bidrar till fortsatta utvecklingen.

Förhållningsregler



Träningar, omklädningsrum och allmänt

- Kom i god tid
- Va en bra kompis
- Inget godis, chips, läsk m.m i omklädningsrum
- Ingen mobilanvändning i omklädningsrum
- Genomgång i omklädningsrum 15min. innan träning
- Inga föräldrar i båset under träning
- Frånvaro meddelas alltid via kallelsen på lagets.se

Matcher, poolspel på 1/4-plan, 15x30m, 3 vs 3

- Vi följer förbundets riktlinjer för U10
- Fokus på att hockey ska vara kul – skippa kraven
- Alla spelar lika mycket
- Prova alla positioner
- Ingen coaching när spelarna är på isen
- Råd och tips när spelarna sitter i båset

Träningens detaljplan 7-10år

Huvuddel = Hög träningsprioritet

Delmoment = Lägre träningsprioritet

Tom ruta = Ingen träning alls för åldersgruppen

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

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

Åkriktningsförändringar	Huvuddel	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	Huvuddel	Delmoment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

Puckteknik	Huvuddel	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		
Flip över klubba		
Skydda puck		

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

Skott	Huvuddel	Delmoment
Forehand	x	
Backhand		x
Snabbskott		
Slagskott		

Träningens detaljplan 7-10år

Huvuddel = Hög träningsprioritet

Delmoment = Lägre träningsprioritet

Tom ruta = Ingen träning alls för åldersgruppen

Passningar	Huvuddel	Delmoment
Svepppassning	x	
Handledspassning		x
Flippassning		
Backhandpassning	x	
Droppassning		
Direktpassning		
Sargpassning		
Maskerad passning		x
Skridskopassning		
Enhandspassning		

Mottagningar	Huvuddel	Delmoment
Klubban	x	
Skridskorna		
Händerna och kroppen		
Maskerade mottagningar		

Individuellt försvarsspel	Huvuddel	Delmoment
Svepbrytning		
Stötbrytning		
Blockera skott		

Närkampsspel	Huvuddel	Delmoment
Tacklingar höft-axel		
Kroppsblokering		
Rullningar		x

Spelförståelse "basic"	Huvuddel	Delmoment
Passningsskugga	x	
Skapa/krympa yta		x
Give and go		x
Split-vision	x	
Spelbredd	x	
Speldjup	x	
Triangelspel		x
Zonspel		
Man/man-spel		x

Spelförståelse/roller-självklarheter	Huvuddel	Delmoment
Arbetsområden på banan		
Platsväxlingar		
Screening		
Passningstaktik		
Styra skott		x
Returtagning		x

Spelförståelse/självklarheter-offensivt	Huvuddel	Delmoment
En mot en		
Två mot en		
Två mot två		
Tre mot två		
Tre mot tre		
Spelvändningar		

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

Femmans taktik	Huvuddel	Delmoment
Försvarszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering		
Försvarszon - anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel		
Mittzon - försvarsspel utan puck, markering och brytning		
Mittzon - anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon		
Anfallszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering		
Anfallszon - anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar		

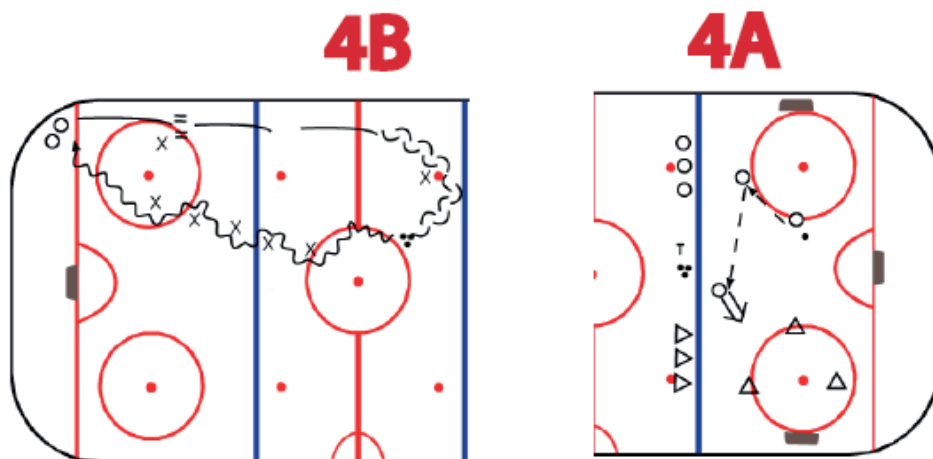
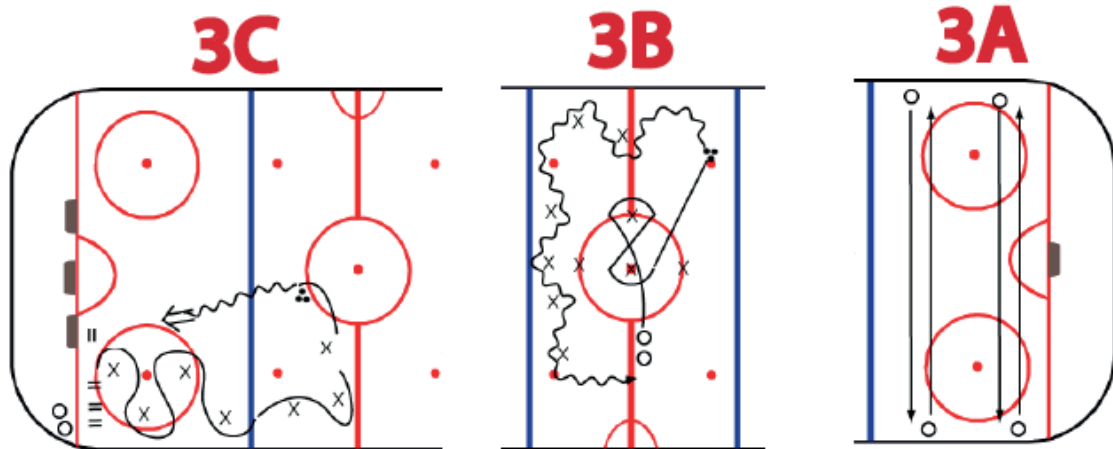
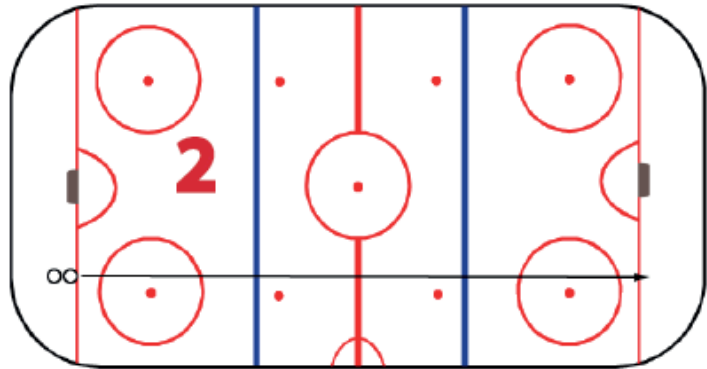
Tekningar	Huvuddel	Delmoment
Tekningar		

Träningspass, grundupplägg

TEAM U10

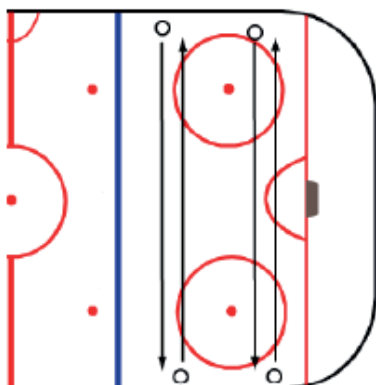


1. Uppvärmning
2. Skridskoteknik
3. Stationsträning
 - a. Skridskoteknik
 - b. Teknicslinga
 - c. Puckföring/kontroll/teknik - avslut
4. Stationsträning
 - a. Spelförståelse, spel
 - b. Teknicslinga



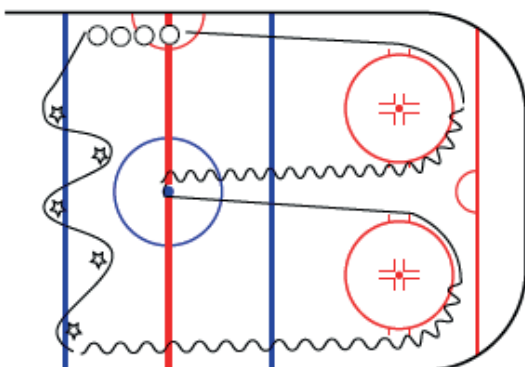
Skridskoåkning grunder

TEAM U10



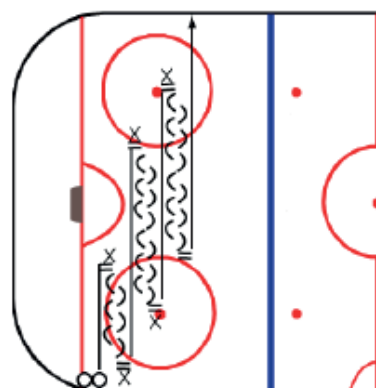
Skridskoåkning grunder 1

- Hälften av spelarna på vardera långsidan.
- Ena sidan åker rakt över, andra vilar under tiden.
- Variera skridskoåkningen med olika tekniker: Framlänges, baklänges, vändningar, slalom, springa, gå, innerskär, ytterskär, scoota, köttbulle, knädropp, ner på mage, hoppa etc.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridskogrunder.



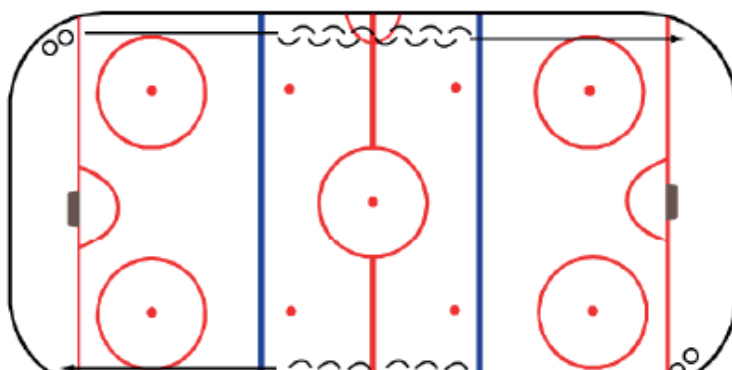
Skridskoåkning "klockan"

- Framåt - vändningar bakåt - Framåt
- Alltid se klockan vid vändningar/höftöppning
- Glidsvingar blålinjen
- Byt sida.



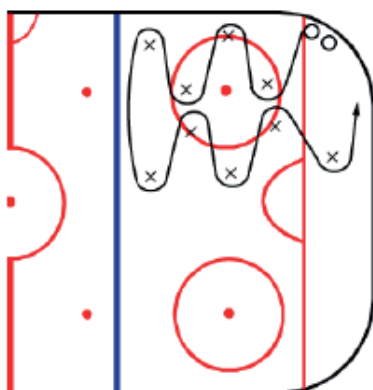
Framlänges, stopp, baklänges

- Spelarna på långsidan.
- Starta utan puck, framlänges fram till pylon, stopp, baklänges till pylon, stopp, framlänges fram till nästa pylon, stopp osv.
- Starta ej för tätt
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridskogrunder.



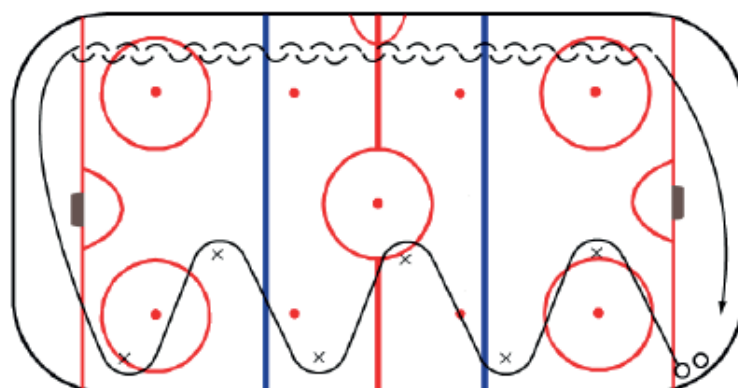
Fram & baklänges

- Två led i diagonala hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Starta framlänges till blålinjen, vänd till baklänges, vänd till framlänges vid bortre blå, hela vägen ner över förlängda mållinjen.
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridskogrunder.



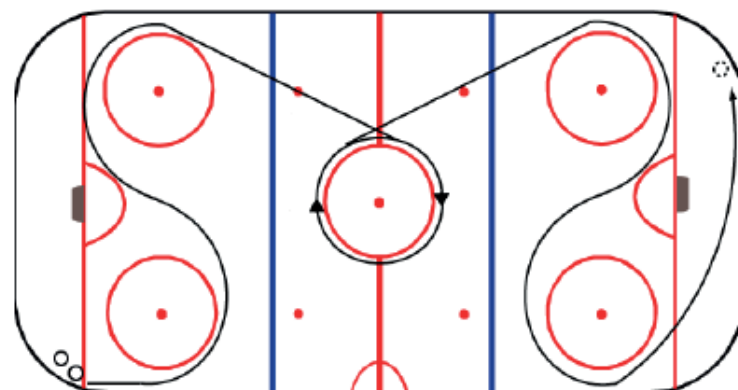
Skridskoåkning pylonbana

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Spelarna åker runt pylonbanan med klubba och tränar teknik, balans och koordination.
- Övningen kan genomföras med såväl klubba och puck, anpassa efter nivå.
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridskogrunder



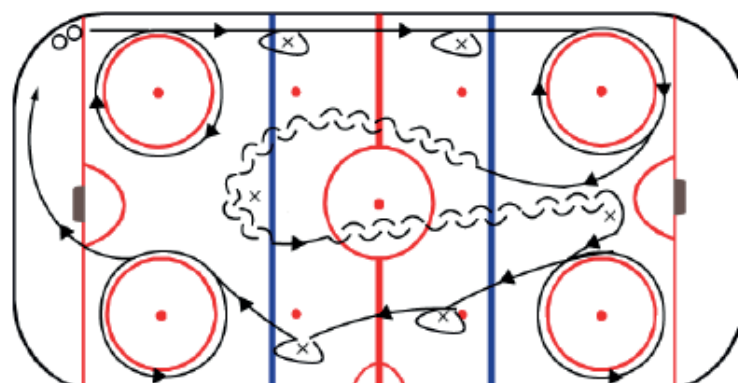
Skridskoteknik

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Framlänges runt pylonerna, runt målet, vänd till baklänges på borte långsidan.
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridskogrunder samt styr antalet upprepningar.



Överstegsslingan

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Överstegsåkning utan puck, runt tekningscirkeln (helvarv runt mittcirkeln).
- Stanna i det diagonala hörnet.
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridskogrunder samt att spelarna åker utanför cirkelkanterna.

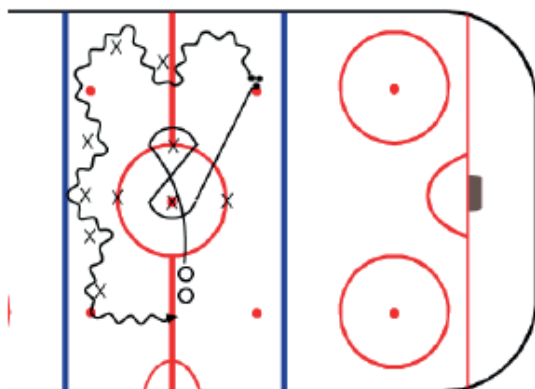


Skridskoteknikbana

Led i hörn, bakom förlängda mållinjen., Starta utan puck överstegsåkning, runt tekningscirkeln (högervarv), runt pylonerna ner i borte tekningscirkeln, överstegsåkning runt cirkeln (högervarv), upp till blålinjen, vänd till baklänges runt pylon vid borte blålinjen, vänd till framlänges, snabb övergång till baklänges, ner till pylon, vänd till framlänges överstegsåkning runt tekningscirkeln (vänstervarv), runt pylonerna i mittzon ner till sista tekningscirkeln.

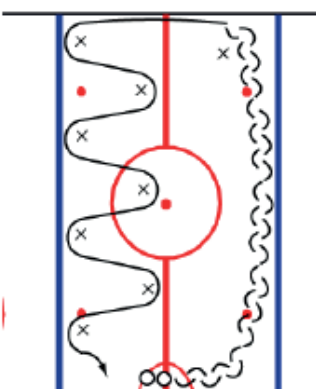
Skridskoåkning grunder

TEAM U10



Skridskostation pylonbana

- Starta framlänges utan puck, åk i en åtta runt pylonerna.
- Fortsätt till tekningspunkten, hämta puck, driv med pucken runt den utlagda pylonbanan.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridsko och puck-behandlingsgrunder samt upp med blicken.



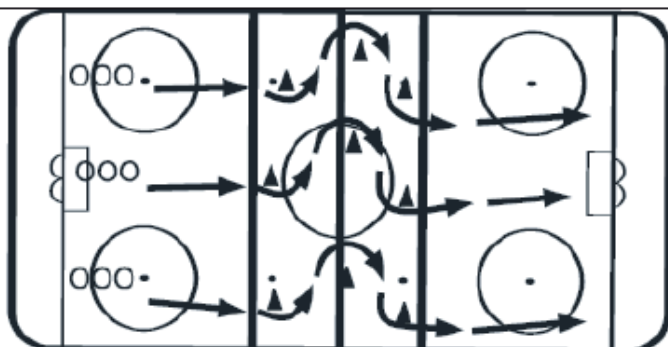
Skridskostation pylonbana

- Starta baklänges utan puck, åk längs blålinjen bort till första pylonen, vänd till framlänges fortsätt i den utlagda pylonbanan.
- Starta ej för tätt
- Åk banan med eller utan puck.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra skridskogrunder samt upp med blicken.



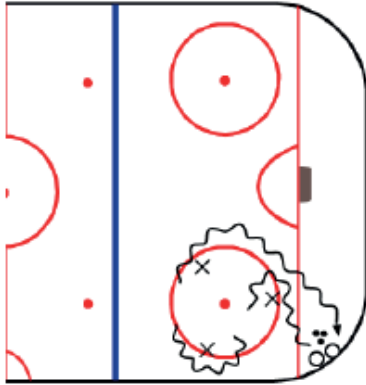
Skridskostation

Översteg, scooting



Skridskoåkning tävling 3 mot 3

- Starta på signal i banan.
 - Stanna på andra sidan.
- Start från motsatt sida.



Teknikslinga grund, runda pyloner

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Starta med puck, dribbla runt pylon 1, ner på mage, upp runt pylon 2, ner på mage, upp runt pylon 3, ner över förlängda mållinjen.
- Anpassa pylonavståndet efter nivå.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt komma upp från mage snabbt och få kontroll över pucken.



Teknikslinga, växla led

- Led i hörn samt uppe vid blålinjen.
- Spelare i hörn startar med puck dribblar runt pylon 1, vänder till baklänges, runt pylon 2, vänder till framlänges runt pylon 3.
- Spelare vid blålinjen startar när spelare från hörnet är klar.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt snabba vändningar runt pyloner.



Teknikslinga, dribbla runt pyloner

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Starta med puck, dribbla 5 pyloner, vänd till baklänges runt pylon 6, vänd till framlänges ner över förlängda mållinjen.
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt skridskoteknik.



Teknikslinga, dribbla, sidstep

- Led bakom förlängda mållinjen och led vid blålinjen.
- Starta med puck, dribbla fram till tekningspunkten, sidstep (vänster, höger), passning till andra ledet osv.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt skridskoteknik.

Teknikslingor & puckföring

TEAM U10



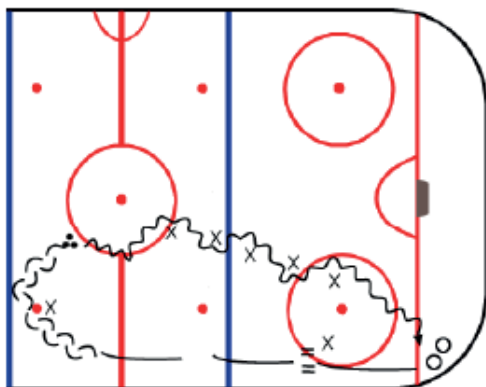
Teknikslinga pass, dri, bakl, avslut

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Starta utan puck, båga ut, ta emot passning, dribbla runt pyloner, vänd till baklänges vid pylon 5, vänd till framlänges vid pylon 6, driv in över blålinjen, snabbt målskott
- Ta retur
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt skridskoteknik.



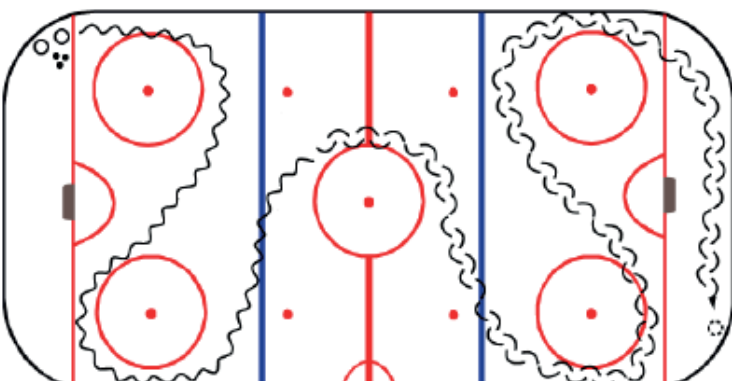
Teknikslinga, sidst, runda pylon, mage, avslut

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Starta utan puck, sidstepp, runda pyloner, ner på mage mellan pylon 6 och 7, hämta puck i mittzon, driv in över blålinjen, tidigt målskott (dragskott).
- Ta retur
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt skridskoteknik.



Teknikslinga, sidst, mage, bakl, dribbla

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Starta utan puck, vid pylon 1 sidstepp (vänster/höger), därefter ner på mage, snabbt upp, vänd till baklänges, hämta puck i mittzon, vänd till framlänges, dribbla igenom pylonbanan.
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt skridskoteknik.



Teknikslinga, runt tekningscirkelarna

- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- Överstegsåkning med puck runt tekningscirkelarna, vid mittcirkeln, vänd till baklänges.
- Starta ej för tätt.
- Stanna i det diagonala hörnet.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra puckföringsteknik samt skridskoteknik.

Teknikslingor & puckföring

TEAM U10



Puckföring m rörelse

- Led i hörnen.
- Starta med puck, dribbla med pucken, runt 3 pyloner (helvarv runt pylon 3).
- Starta ej för tätt.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra teknik.



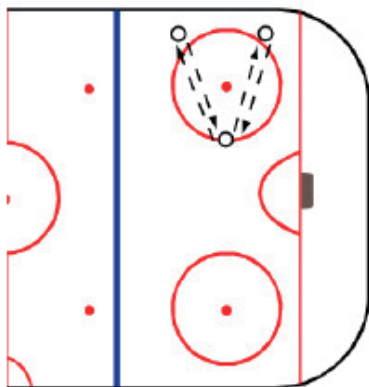
Passning, mottagning målskott

- S1 åker utan puck ut på kanten, S2 passar till S1. S1 driver in och skjuter ett målskott från ovansidan av tekningscirkelkanten, ta ev. retur.
- S2 startar åt andra hållet osv.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra sveppassningar och mottagningsteknik samt att spelarna hela tiden har ögonkontakt vid passningstillfället.



Passning, mottagning målskott

- Starta i mittcirkeln. S1 driver med puck ut på kanten (runt pylonen), vänder upp, passning till S2.
- S1 ut på andra kanten, tar emot en passning av S2, driver in och skjuter ett målskott, ta ev. retur.
- S2 startar åt andra hållet osv.



Statiska sveppassningar 1+2

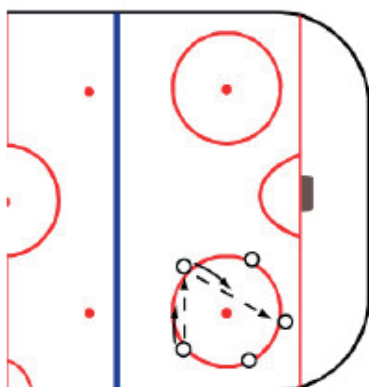
Tre spelare står och passar forehand sveppassningar till varandra.

- Pucken ska passas tillbaka till spelaren i mitten hela tiden.
- Övningen går även att göra med backhand sveppassningar och mottagningar.
- Försvåra övningen genom att öka avståndet mellan spelarna.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra sveppassningar och mottagningsteknik.



Statiska sveppassningar 3

- Tre spelare står och passar forehand sveppassningar till varandra (triangel).
- Passningar till valfri spelare.
- Övningen går även att göra med backhand sveppassningar och mottagningar.
- Försvåra övningen genom att öka avståndet mellan spelarna.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra sveppassningar och mottagningsteknik.



Passningar i cirkel, följa puck

- Fem spelare står i ytterkant på tekningscirkeln.
- 1 spelare startar med puck, sveppassning till valfri mottagare.
- Spelaren tar direkt mottagarens position, mottagaren sveppassar till valfri mottagare osv.
- Övningen går även att göra med backhand sveppassningar och mottagningar.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra sveppassningar och mottagningar.

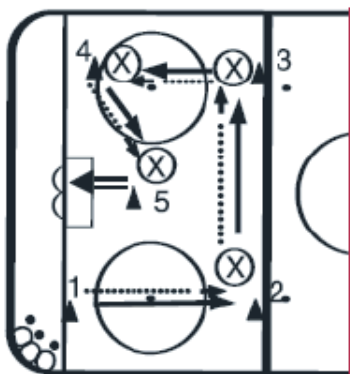


Dribbla & passningsstation

- Led vid blå och bakom förlängda mållinjen.
- 1 spelare startar med puck, dribblar med pucken fram till tekningspunkten, sveppassning till motsvarande led.
- Mottagaren tar emot pucken, dribblar fram till tekningspunkten och passar till motsvarande led osv.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra sveppassningar och mottagningar

Passningsövningar

TEAM U10



Passningar 5 positioner, följa puck

Fem spelare står vid fem positioner

- Passning från led
- Spelaren tar direkt mottagarens position, mottagaren sveppassar till nästa mottagare osv.
- Tränaren visar och betonar vikten av bra sveppassningar och mottagningar.
- Övningen går även att göra med backhand sveppassningar och mottagningar.

Spelövningar

TEAM U10



1 mot 1 kugel

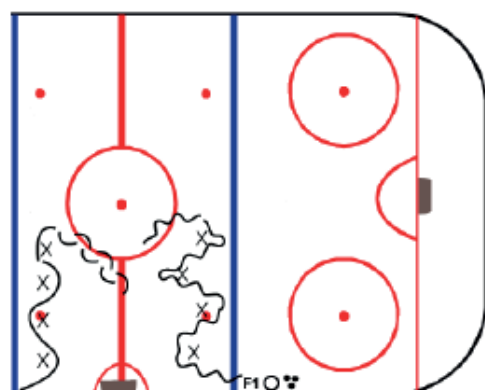
En spelare ska med pucken få ner fyra käglor på motståndarens sida samtidigt som motståndare ska få ner fyra käglor på andra sidan.

- Begränsad yta, tränaren styr intervall.
- Tränaren betonar vikten av rörelse.



1 mot 1 tävling

- Led vid förlängda mållinjen, två spelare startar på signal.
- S1 och S2 ska runt varsin pylon, först till pucken anfaller, tvåan backcheckar.
- Tränaren lägger ut puckar.



1 mot 1 mittzonsslinga

- Forwards och backar vid blålinjen.
- F1 driver med pucken genom pylonbanan, vänder upp, driver in och utmanar 1 mot 1, stanna på ev. retur.
- B1 åker framlänges genom pylonbanan, vid sista pylon försvara baklänges 1 mot 1, utifrån tänkt centrallinje.
- Starta ej för tätt
- Tränaren betonar vikten av att backarna försvarar utifrån tänkt centrallinje och håller klubban rätt (klubban framför sig, ej på sidan) samt att forwards utmanar.

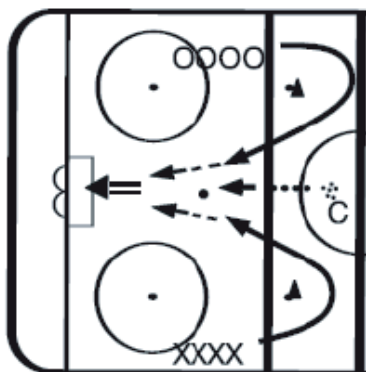


1 mot 1

- Forwards startar vid blålinjen, backarna startar med puck från hörnet.
- F1 bugar ner djupt, tar emot passning, driver upp runt pylon i mittzon, driver in och utmanar 1 mot 1, stanna på ev. retur.
- B1 driver med pucken runt mål, tar fram pucken rakt upp i banan, passning upp till F1, B1 upp och försvara baklänges 1 mot 1 utifrån tänkt centrallinje.
- Starta ej för tätt.
- Tränaren betonar vikten av att backarna försvarar utifrån tänkt centrallinjen och håll

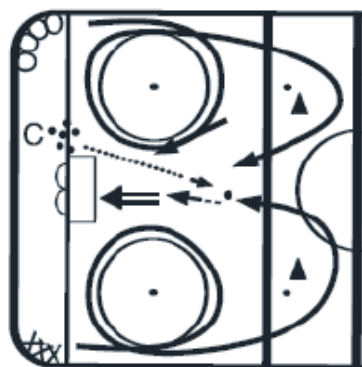
Spelövningar

TEAM U10



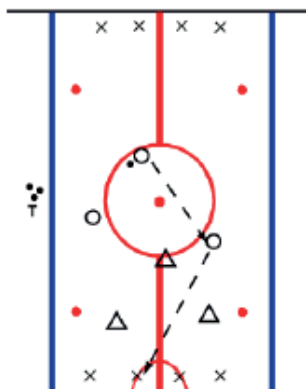
1 mot 1 tävling

- Led vid blålinjen, två spelare startar på signal.
- S1 och S2 ska runt varsin pylon, först till pucken anfaller, tvåan backcheckar.
- Tränaren lägger ut puckar.



1 mot 1 tävling

- Led vid förlängda mållinjen, två spelare startar på signal.
- S1 och S2 överstegsåkning runt tekningscirkeln och varsin pylon, först till pucken anfaller, tvåan backcheckar.
- Tränaren lägger ut puckar.



3 mot 3 käggl

- 3 spelare ska med pucken få ner fyra käggl på motståndarens sida samtidigt som 3 motståndare ska få ner fyra käggl på andra sidan.
- Begränsad yta, tränaren lägger in nya puckar och styr intervall.
- Tränaren betonar vikten av rörelse och bra passningar.



Tvåmålsspel (3 mot 3 eller 4 mot 4)

- Tvåmålsspel
- Begränsad yta, tränaren styr intervall.
- Tränaren betonar vikten av rörelse och bra passningar.

