



HEMMAPLANS- MODELLEN



En praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

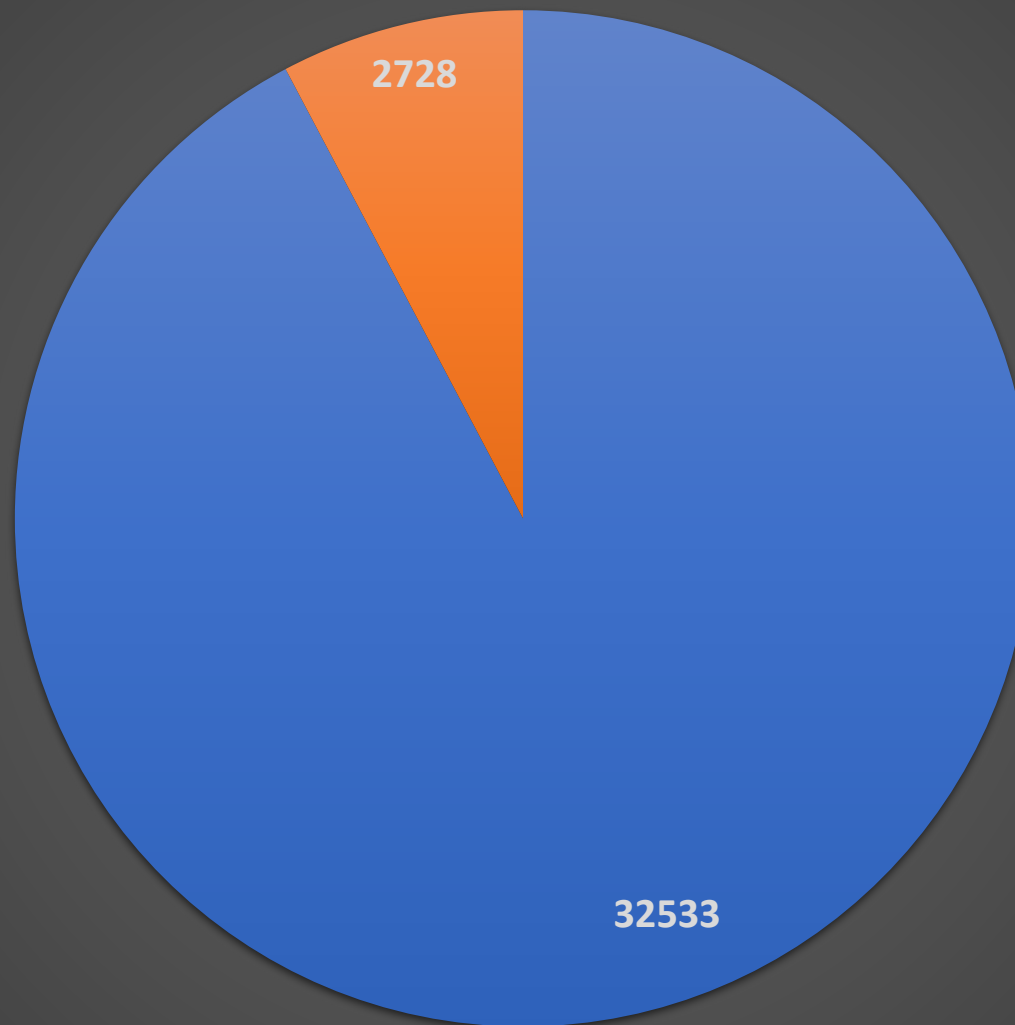


2018 ICE HOCKEY WORLD CHAMPIONSHIP

SVENSKA SPEL

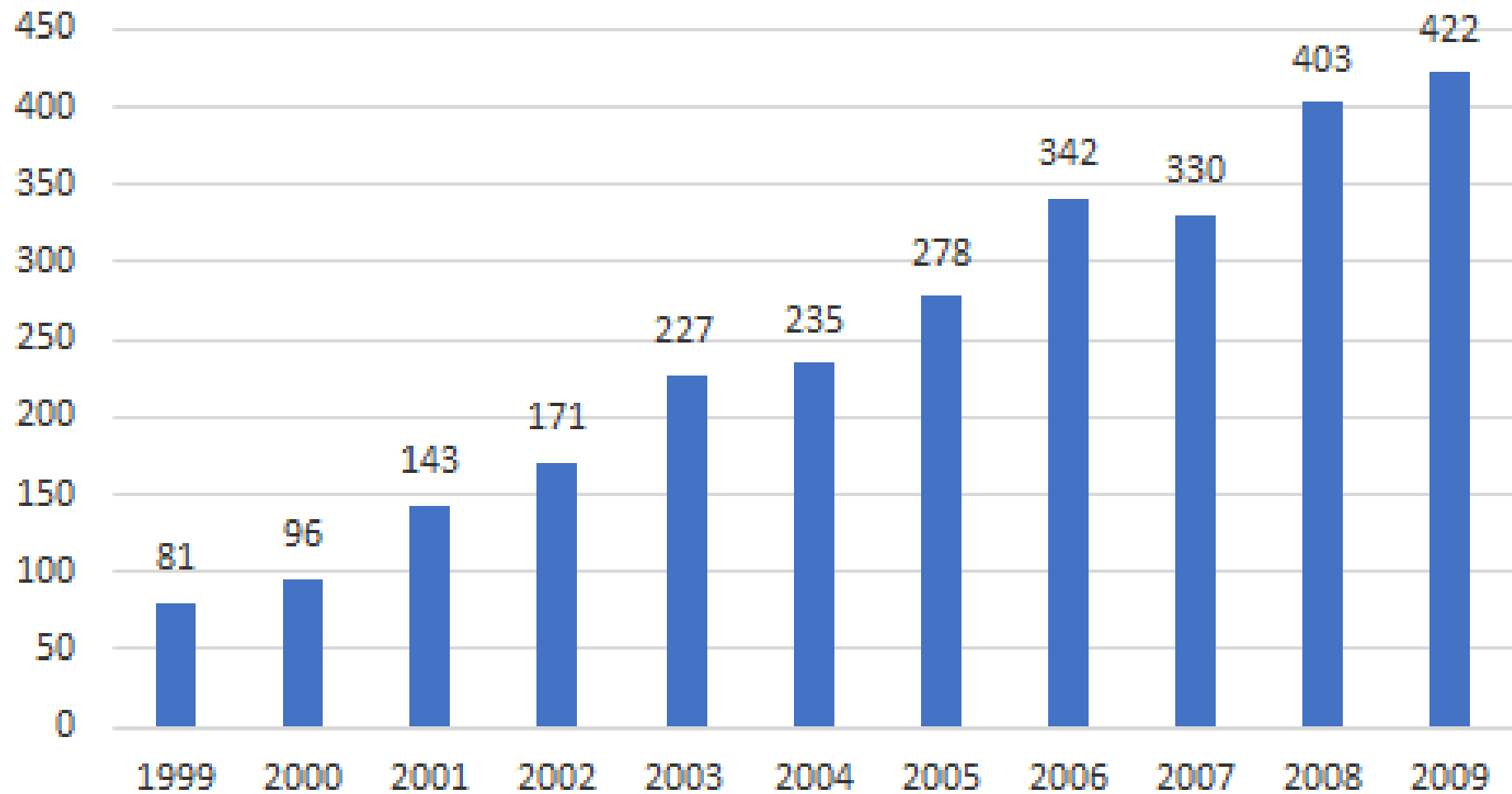
93

Total population spelare säsongen 2018-19 (10-20 år)

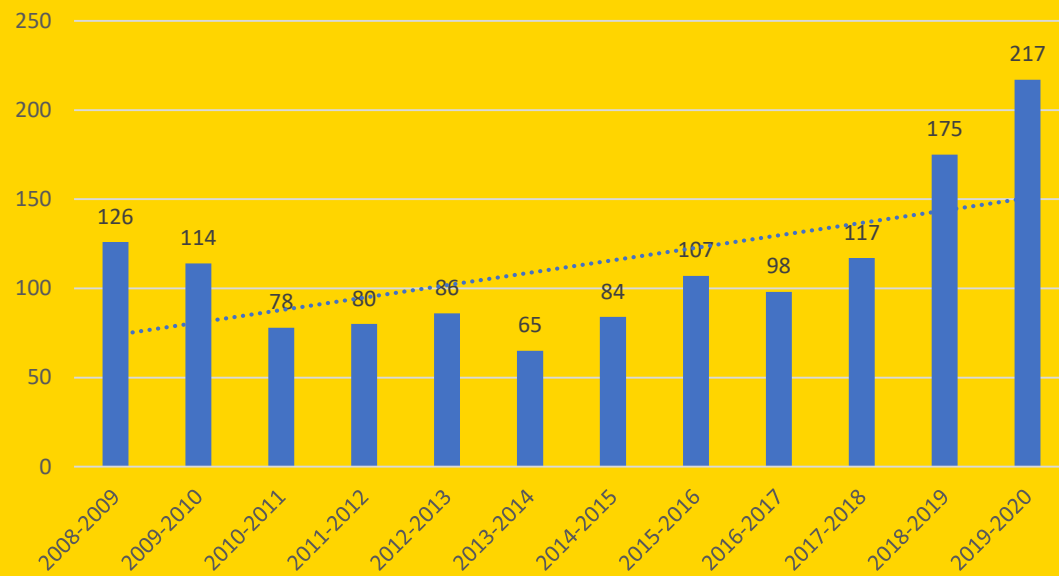


■ Pojkar ■ Flickor

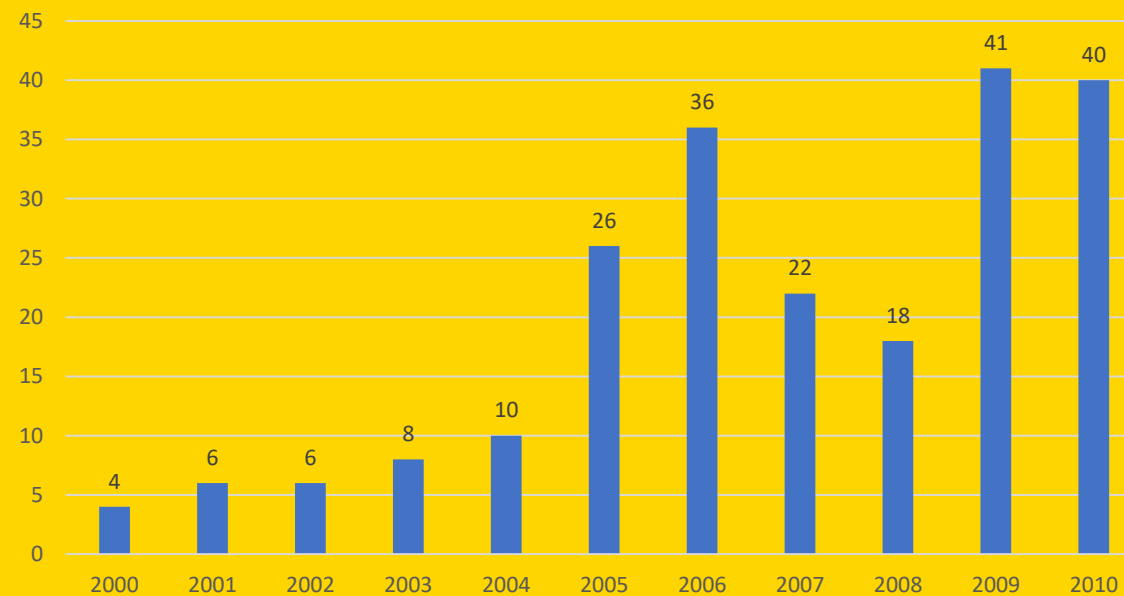
Antal flickspelare 10-20 år 2018-19



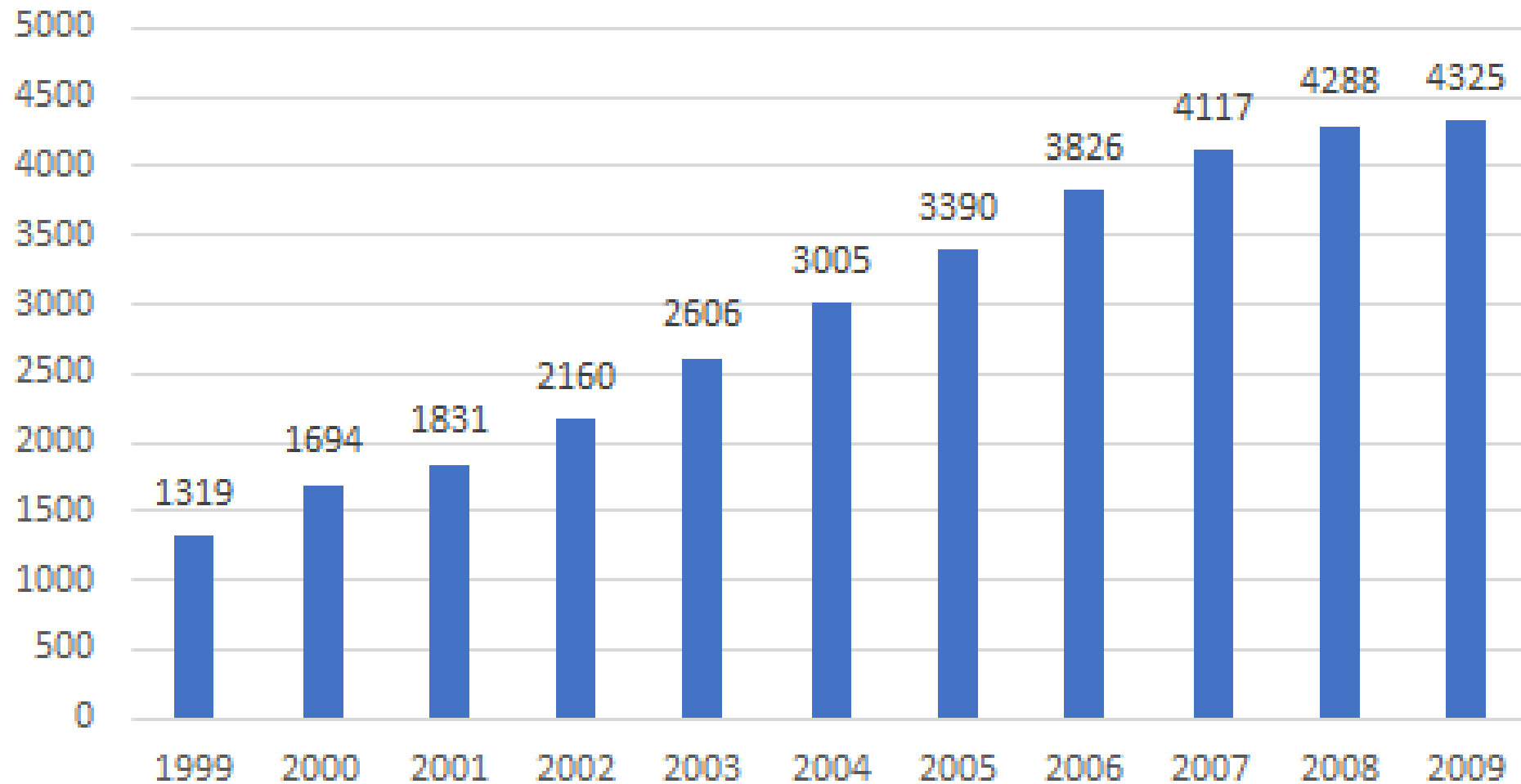
Göteborg Flickor 10-20 år



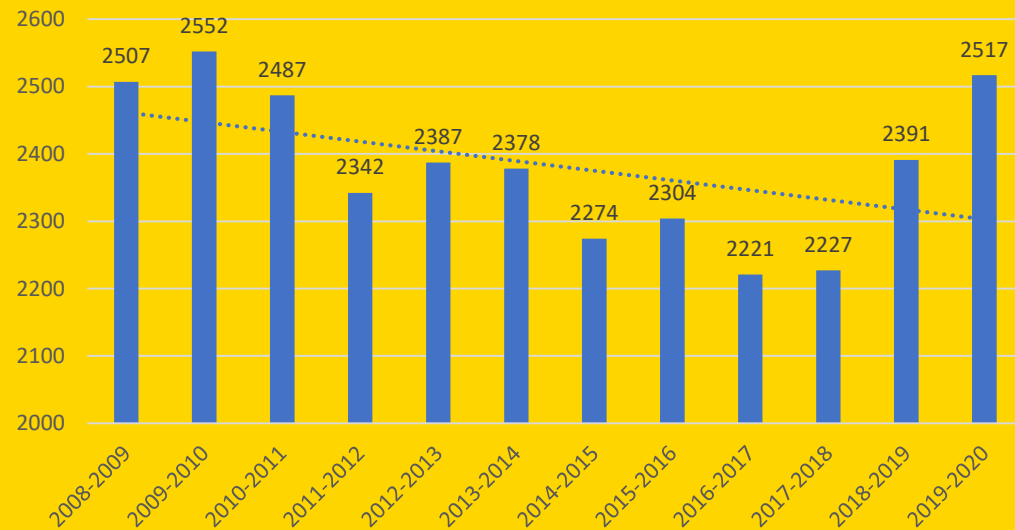
Göteborg Flickor 10-20 år Säs 2019-20



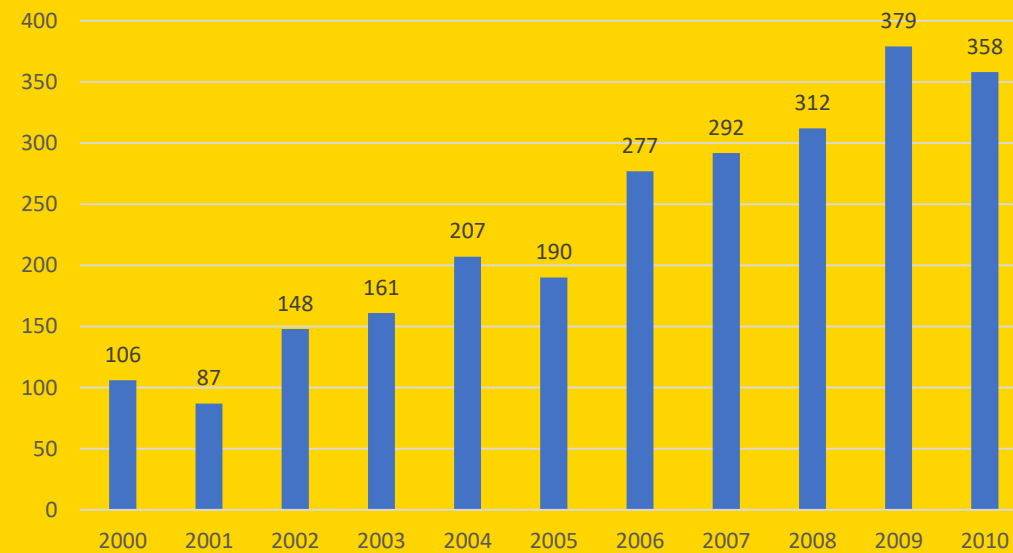
Antal pojkspelare 10-20 år 2018-19

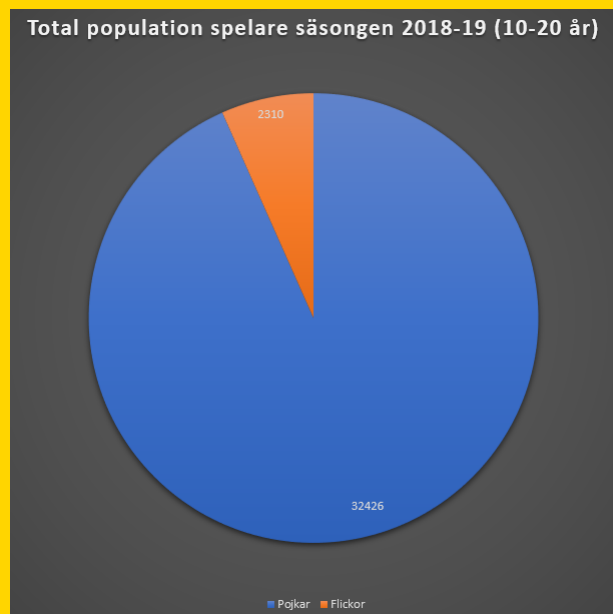


Göteborg Pojkar 10-20 år



Göteborg Pojkar 10-20 år Säs 2019-20





5-9 år



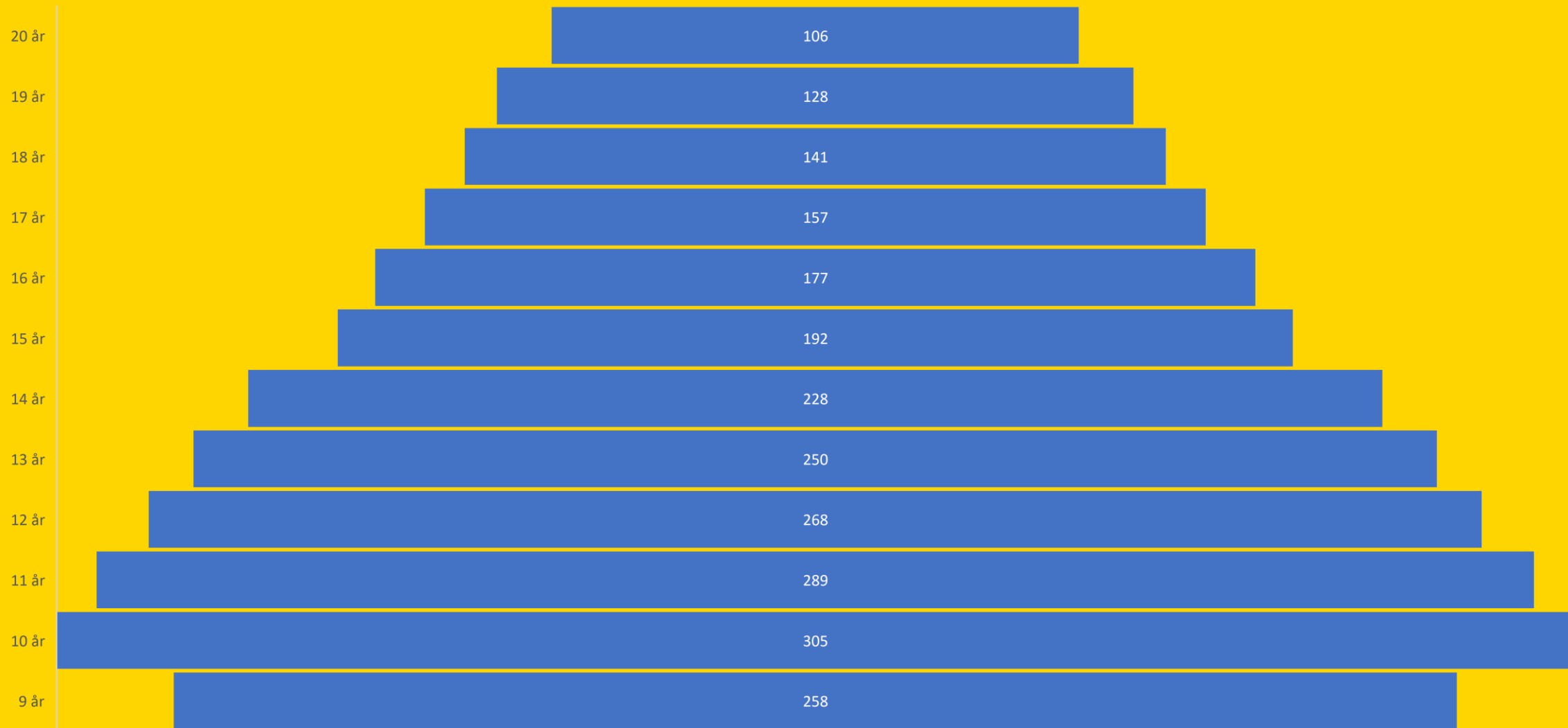
10-16 år



17-20 år



Göteborg Pojkar -00



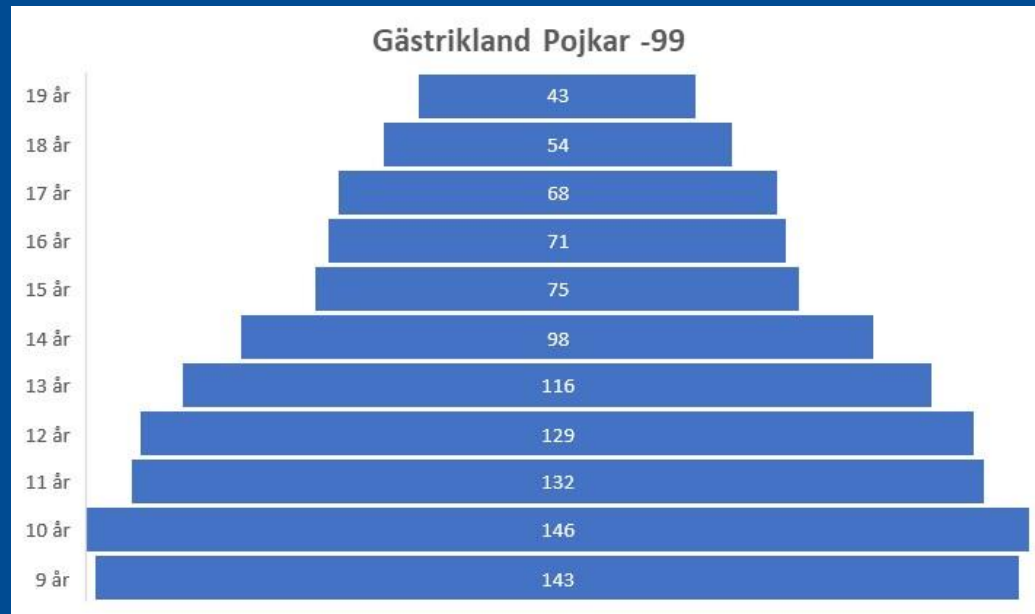
Externa faktorer

Konkurrens från andra idrotter/fritidsaktiviteter

Urbaniseringseffekter

Ökade samhällsklyftor

Ökat stillasittande i samhället i stort



Interna faktorer

Smalt utbud

Kostnadstung?

Arvet/"Machokulturen"

Idrottens kärnlogik/tävlingslogiken

Idrottens kärnlogik...



Den kännetecknas av en idrott som med ungas stigande ålder blir alltmer:



- prestations- och resultatinriktad



- kravfylld i termer av resultat



- tränings- och tävlingsintensiv



- tidskonsumerande



- selekterande och rangordnande



- ledd av ledare som förkroppsligar och praktiserar kärnlogiken



- ointresserad av breddad verksamhet byggd på olika individers självbestämda ambitionsnivåer

Vad innebär i praktiken?



Talangidentifiering, utan hänsyn till de som utvecklas senare



Uttagningsprocesser: lag/träningsgrupp, förening, distrikt/region, gymnasium, landslag



Det är svårt för "bortvalda" att ta sig tillbaka in i systemet.



Tidig start inom den aktuella idrotten

SVENSK ISHOCKEY 2017 – 22

Ökad samverkan

Sportslig utveckling

Tillgängligt för fler

Varumärket Svensk ishockey

Sveriges mest engagerande idrott

Vi ska vara bäst i världen i ishockey på alla nivåer och vara den idrott som engagerar mest och flest. Svensk Ishockey ska också vara en samlade kraft och bidra till att bygga vårt framtida samhälle



Tillsammans tar vi ansvar och skapar passion, framgång och glädje i vardagen

Passion – Ansvar - Tillsammans

...Att genom ständiga förbättringar skapa bästa möjliga förutsättningar för sportlig utveckling i en trygg idrottsmiljö med hänsyn tagen till varje individs unika förutsättningar.

...Att tillsammans etablera och utveckla ännu fler föreningar att kunna möta och klara av de mål och krav som vi själva beslutar om.

...Att alla föreningar med ungdomsverksamhet ska ha tjejlag som kan träna och spela tillsammans.

...Att utveckla vår verksamhet och leva efter våra värderingar för att fler ska vilja vara med.


...Att aktivt verka för att behålla och skapa fler isytor och anläggningar så att fler kan vara med.

...Att tillsammans öka Svensk Ishockeys värde och skapa ett än större intresse för ishockey i nya och befintliga målgrupper.

...Att söka samverkan före konflikt och konfrontation

Svensk (barn- och ungdoms)ishockey



A close-up photograph of a hand holding a thin, dark metal rod. The hand is positioned in the upper left, with the thumb and index finger gripping the rod. The rod extends diagonally towards the lower right. In the background, a wooden surface is visible, with another similar rod lying on it. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the skin and the wood.

**VÄGAR FRAMÅT FÖR ATT BYGGA SVENSK BARN-
OCH UNGDOMSISHOCKEY
FRÅN BRA TILL BÄTTRE!
INTE REVOLUTION UTAN EVOLUTION...!**

Nationella
Principer

Kostnader och
Select

Talangutvecklings
planen

Behålla flickor
10-14 år

Motoriska
Grundfärdigheter
i TKH

Pay and play
(rekreationshockey)

Tränarutbildningen

Goda
utvecklingsmiljöer

Anpassade spelformer

HEMMAPLANSMODELLEN



En praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet, med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

HEMMAPLANS- MODELLEN



En praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

Den övergripande intentionen är att **göra det lätt att göra rätt** för de många hockeyengagerade människorna i Sverige!



HEMMAPLANSMODELLEN

TRÄNARE

→ För dig som tränar eller ansvarar för att skapa morgondagens hockeyspelare.



Principer

– Få information och bakgrund till modellen, allt för att göra ditt arbete så lätt som möjligt.

Praktisk användning

– Få exempel och riktlinjer för hur du bygger upp träningar och miljön runt omkring planen.



HEMMAPLANSMODELLEN

FÖRÄLDER

→ För dig som är ansvarig målsman för en eller flera hockeyspelare.



Principer

– Få information och bakgrund till modellen, allt för att göra ditt arbete så lätt som möjligt.

Praktisk användning

– Få exempel och riktlinjer för hur du bygger upp träningar och miljön runt omkring planen.



HEMMAPLANSMODELLEN

FÖRENING

→ Information och underlag för föreningar med verksamma ishockeyspelare.



Principer

– Få information och bakgrund till modellen, allt för att göra ditt arbete så lätt som möjligt.

Praktisk användning

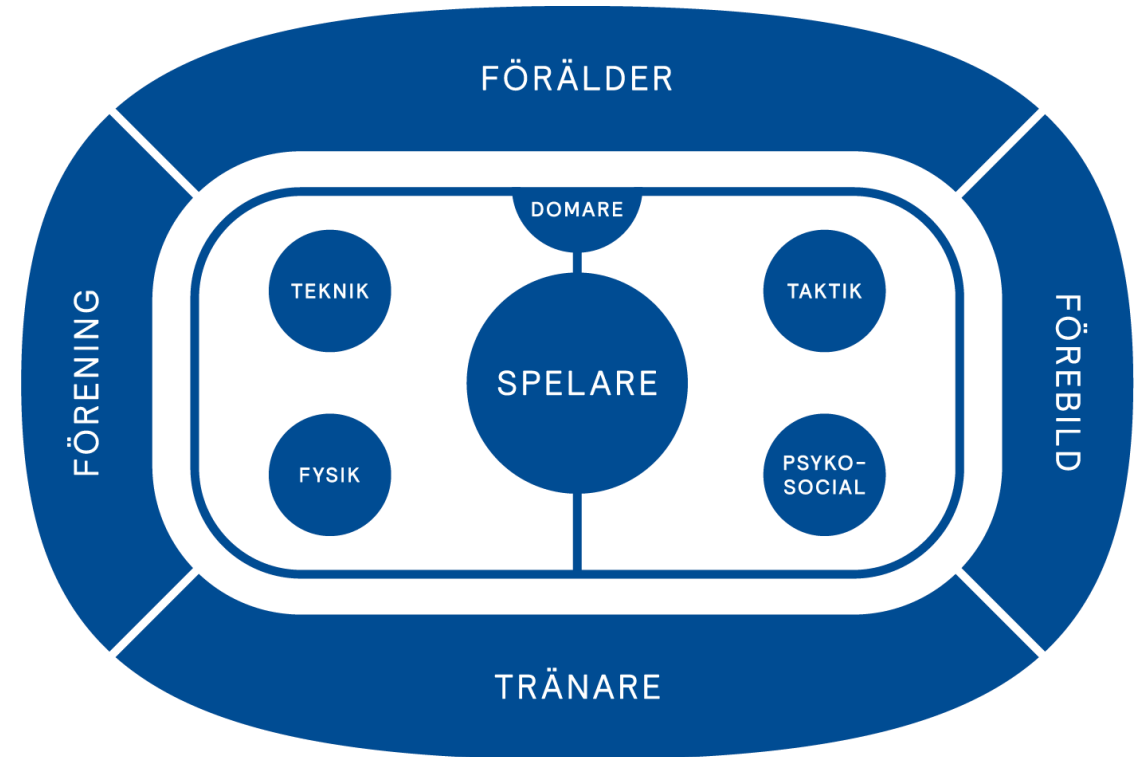
– Få exempel och riktlinjer för hur du bygger upp träningar och miljön runt omkring planen.



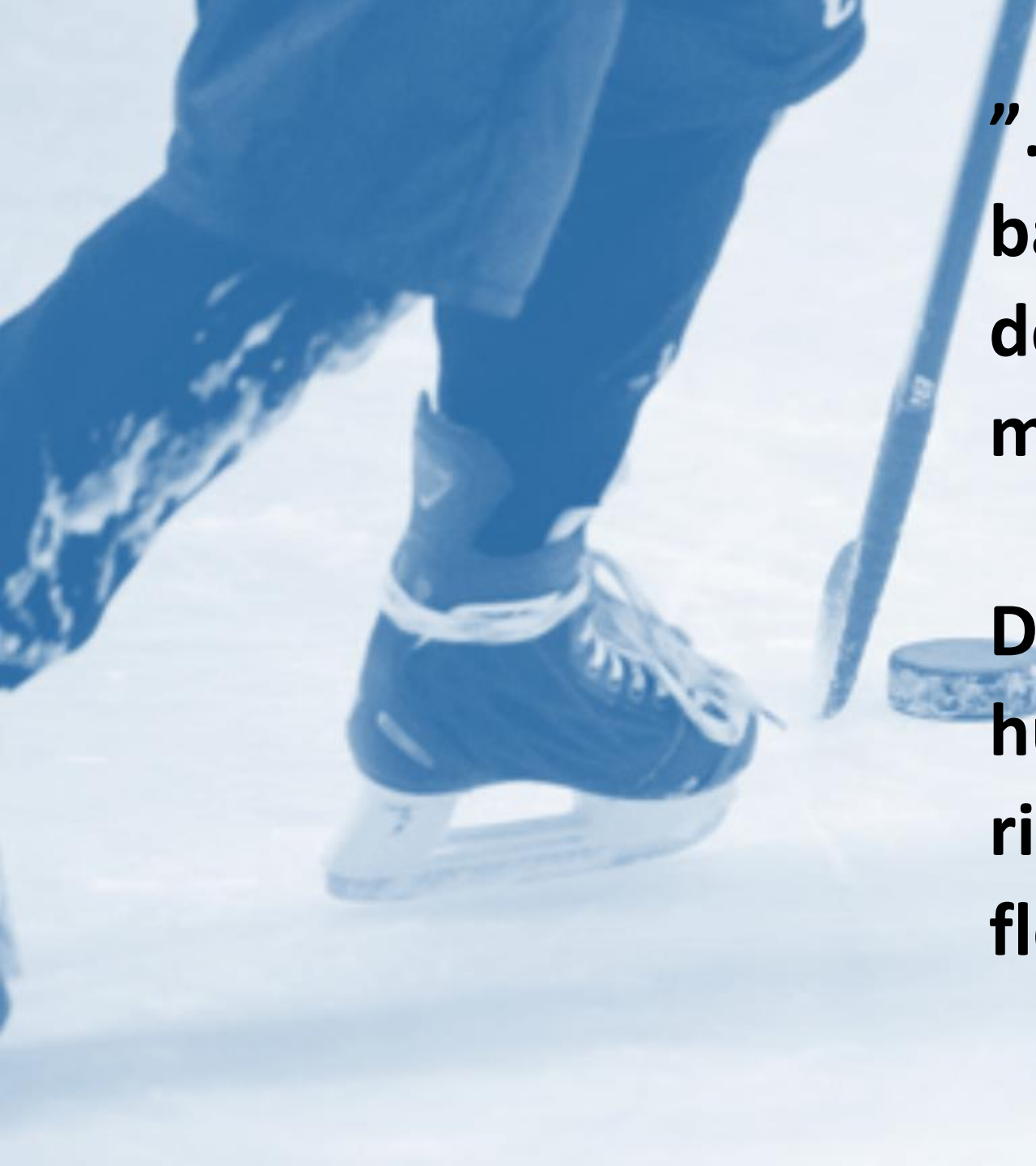
Talangerutveckling



Talangutveckling



**Miljön! Ägna er tid och kraft
åt att utveckla den – den går
att påverka!**

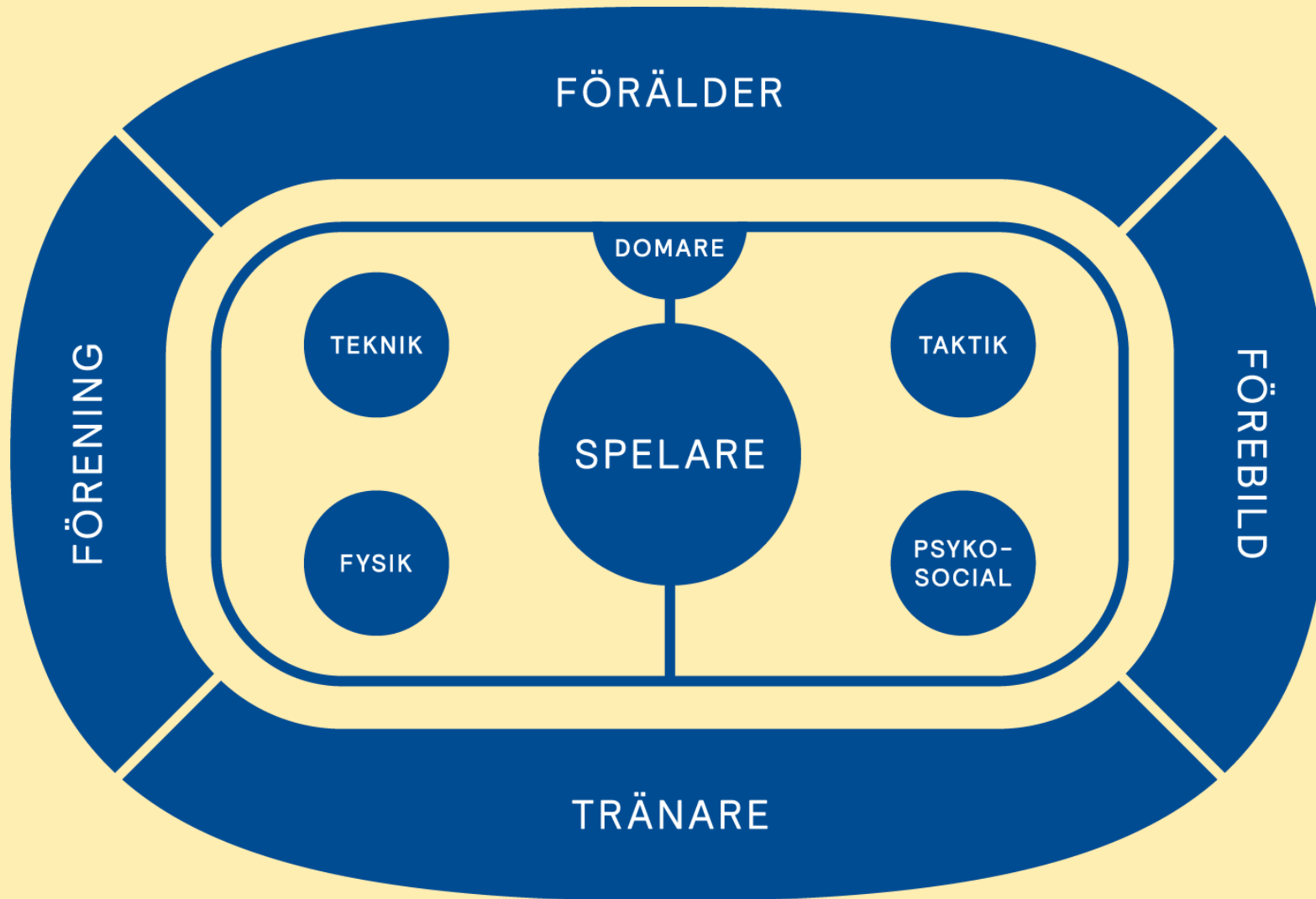


”...det går att påstå att det inte bara finns ”talang” hos individer, det finns också ”talang” i miljöer.

Därför behövs utbildning i att hur vi skapar förutsättningar för riktigt bra utvecklingsmiljöer i fler föreningar”.

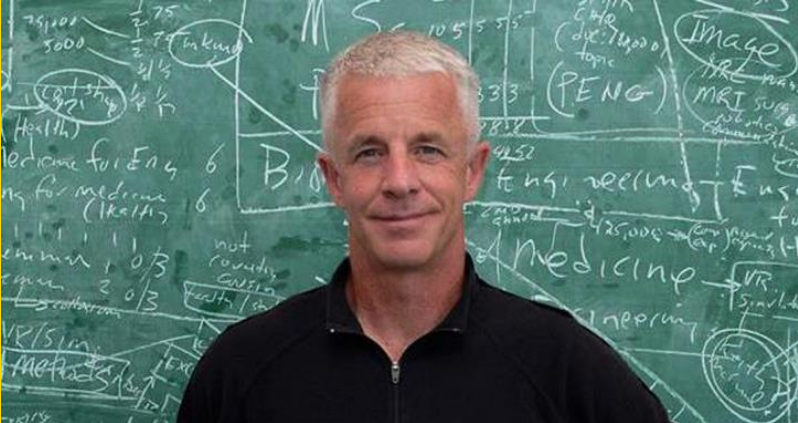
Själva kärnan i Hemmaplansmodellen är att **sätta hela människan i fokus** för att skapa miljöer där alla trivs och mår bra. Det är nämligen en förutsättning för att så många som möjligt ska vilja fortsätta spela ishockey så länge som möjligt.





Hemmaplansmodellen:

En praktisk, vägledande **guide byggd på aktuell forskning och beprövad erfarenhet** med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.



Forskningsstöd

Men hur får man då spelarna att stanna kvar och utvecklas inom ishockeyn? Vi vet att det finns några nyckelfaktorer baserade på forskning och kunskap.
Vi har delat upp dessa i **fyra principer**.

PRINCIP 1

Sätt människan i fokus

Tränaren har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att genuint intressera sig för varje individ bygger man relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv – och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut.

När tränare och ledare låter spelarna utöva eget ledarskap genom att vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen, bidrar det till att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela lagets prestation och miljö.

PRINCIP 2

Ge alla chansen att utvecklas

Några blir elitspelare, men de allra flesta blir det inte. Alla kan däremot få ett livslångt intresse för ishockey. Ledare har ett ansvar för att varje spelares tid inom ishockeyn blir rolig och utvecklande

– oavsett olikheter i allt från individens färdigheter för stunden, ambition, ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer.

Gå inte i talangfällan...



- 1. Vi kan inte förutse vilka som kommer att bli bra!**
En ung spelare som är bra NU – ingen garanti för att hen är bra sen
- 2. Vilka missar vi?**
Personer mognar olika snabbt och vid olika tidpunkter.
Late bloomers försvinner i tidig gallring
- 3. De tidigt utvalda är ofta födda tidigare på året – tidigare fysisk mognad**
Upplevd hög kompetens svår att upprätthålla när/om de sent födda kamraterna kommer ikapp och konkurrerar ut de tidigt utvalda.
- 4. Referensgruppen ändras vid uppflyttning – Big Fish, Little Pond**
- 5. Vad händer med talangen?**
Mer resurser, intensivt träningsschema, ensidig specialiserad träning...Kan förstöra motivationen och leda till skador, utbrändhet och dropout

En viktig sak att alltid komma ihåg är att **utvecklingskurvan för spelare inte är linjär**. Alla utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med platåer av stagnation och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller helt enkelt har lagt ner mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet . Med det sagt – vänta med att göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt.

PRINCIP 3

Anpassa träning och match efter målgruppen

Vi kommer alltid ha spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa sett till vad de kan och vill med sitt ishockeyspelande. Konkret betyder detta att ishockey ska spelas på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till att främja glädje, utveckling och lärande med målgruppens bästa för ögonen.

När det gäller träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren **låta spelarna lära sig spelet genom att spela det.**

Det är viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ungdomshockeyn och vår elitverksamhet.

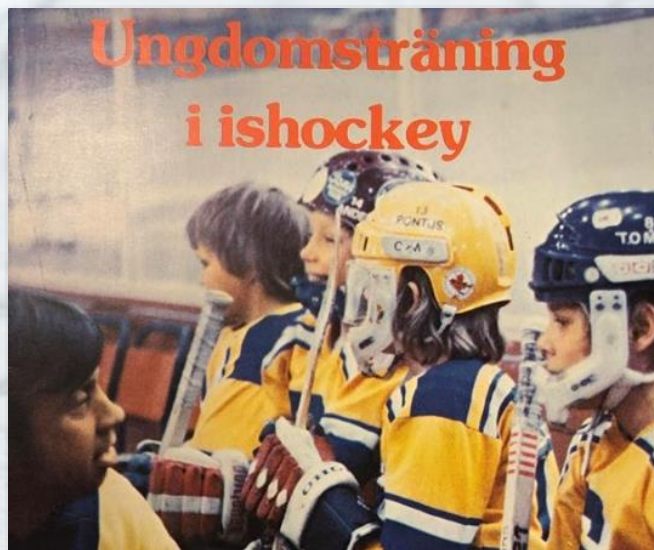
Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior.

Det innebär att barn- och ungdomsverksamheten heller inte ska se likadan ut som elitverksamheten, varken på träning eller match.

För tränare är det viktigt att **inte lägga för stor vikt vid matchresultatet, utan håller fokus på varje spelares utveckling.** Ett ökat fokus på utvecklingsprocessen ökar också chansen att på sikt nå bra prestationer och resultat. Det finns ingen motsättning här.



ANPASSADE SPELFORMER



”Den spelträning som ger bäst resultat är spel i små lag på en liten del av rinkens. Du kan starta med två spelare i varje lag. En av fördelarna med att spela med små lag är att spelarna får delta betydligt mer i spelet. De får också träna spelsinne, puckkontroll och skridskoåkning.”

Svenska Ishockeyförbundets Utbildningskommitté, 1982

CAN 0 I IHF 0 SWE

2ND 6:48

THE ALL NEW ŠKODA KODIAQ

1xBET

ŠKODA

KODIAQ

patron



PROJEKT SPELFORMER

Spelarutveckling



SPELARUTVECKLING I CENTRUM

"För barnens bästa"

REGELVERK

- Ytor
- Regler
- Domare/Matchledning

UTBILDNING/UTVECKLING

- Tränarutbildning
- HK besök
- Information föräldrar

MÅLVAKT

- Storlek på målburar
- Utbildningsmaterial MV

ANLÄGGNING

- Sarger
- Linjer i isen/sarg

OMVÄRLDSANALYS



OMVÄRLDSANALYS

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

- För barnens bästa – utveckling
- Gå ifrån det gamla sättet att se på fotboll, "vuxenperspektivet"
- Matchen det bästa lärtillfället!
- Fler ska spela längre
- Nät eller sarg håller bollen i spel
- Retreat line – ger spelarna möjlighet att lyckas
- Speltidsgaranti: Minst 2/3 av speltiden



The Winter Youth Olympic Games were hosted for the first time ever in [2012 in Innsbruck and Seefeld, Austria](#) followed by [Lillehammer 2016 in Norway](#). At the 2020 Winter Youth Olympic Games ice hockey will be represented with two men's and two women's events. Male and female athletes born in 2004 and 2005 will be eligible to participate in the event that will be staged in Lausanne, Switzerland, 9-22 January 2020.

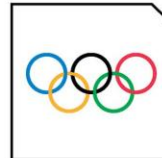
The tournaments

- Men's 3-on-3 Tournament
- Women's 3-on-3 Tournament
- Men's 6-team Tournament
- Women's 6-team Tournament

The 2020 Winter Youth Olympic Games will consist of two phases. For ice hockey, the first phase will feature a new competition format, 3-on-3 cross-ice tournaments, while the second phase will have a more traditional, six-team tournament with five-on-five skaters in place. Both tournaments will feature male and female categories for players born 2004 and 2005.



LAUSANNE
2020



YOUTH
OLYMPIC
GAMES



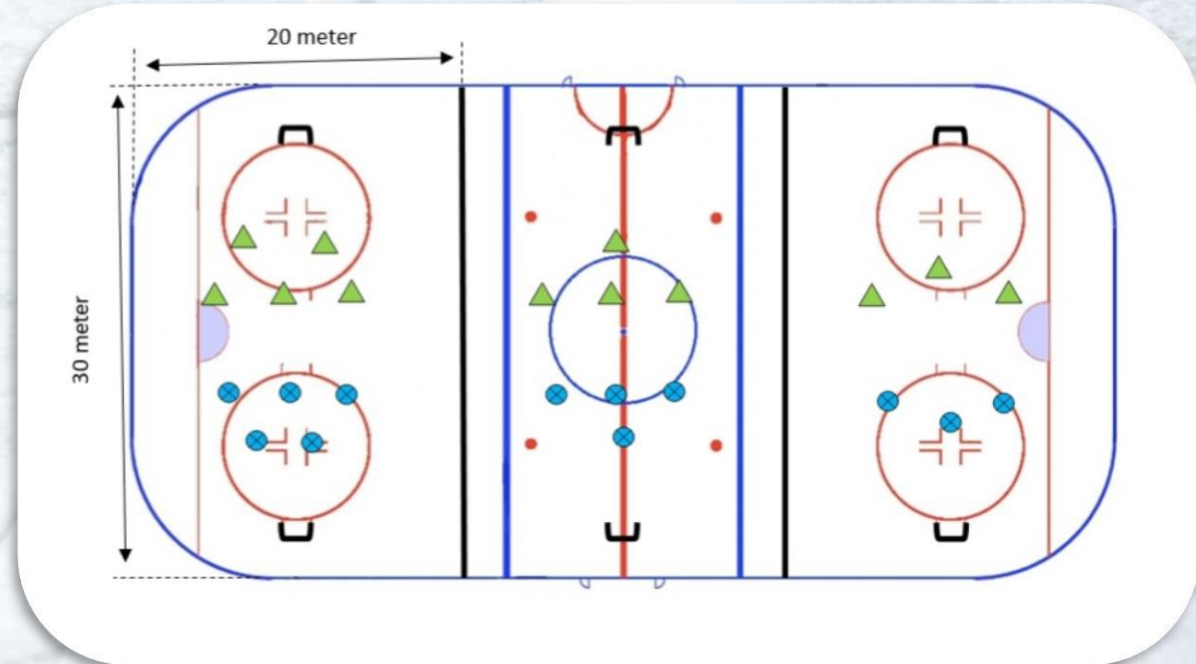
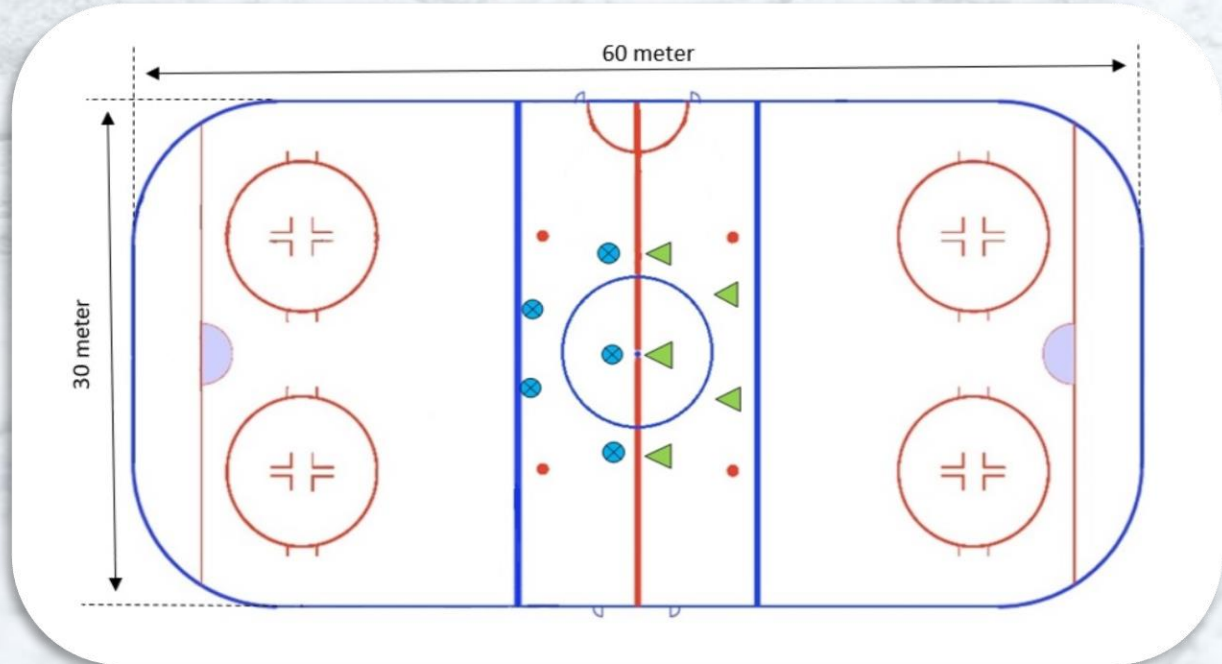
Jämförelser Smålagsspel/Helplansspel



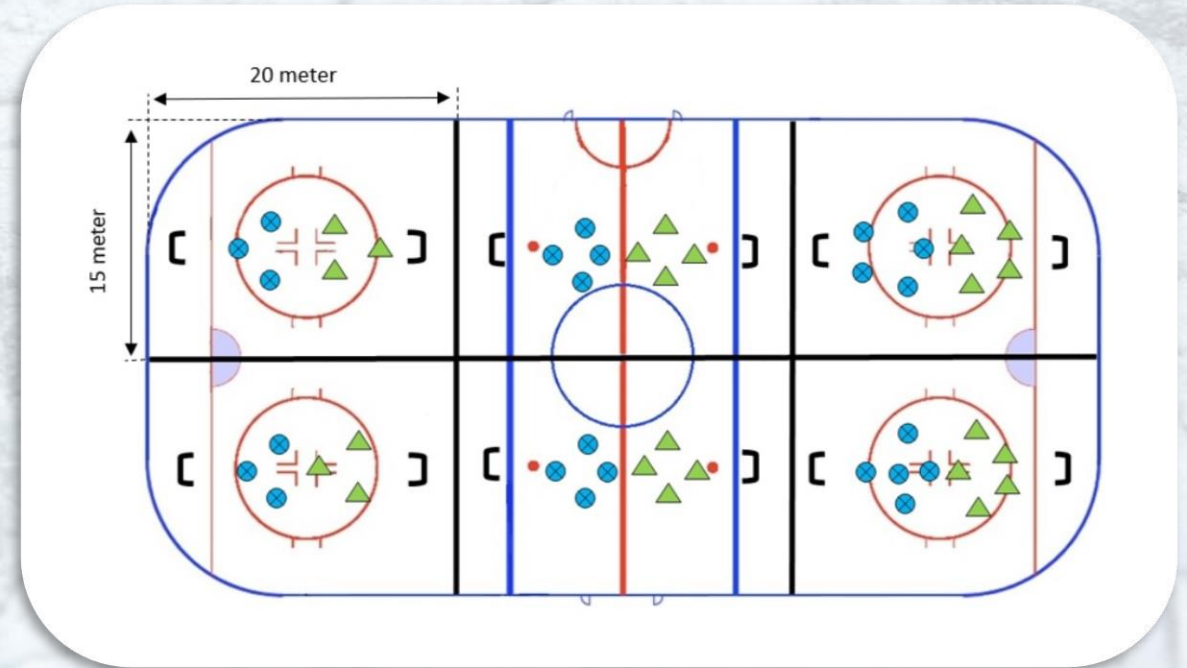
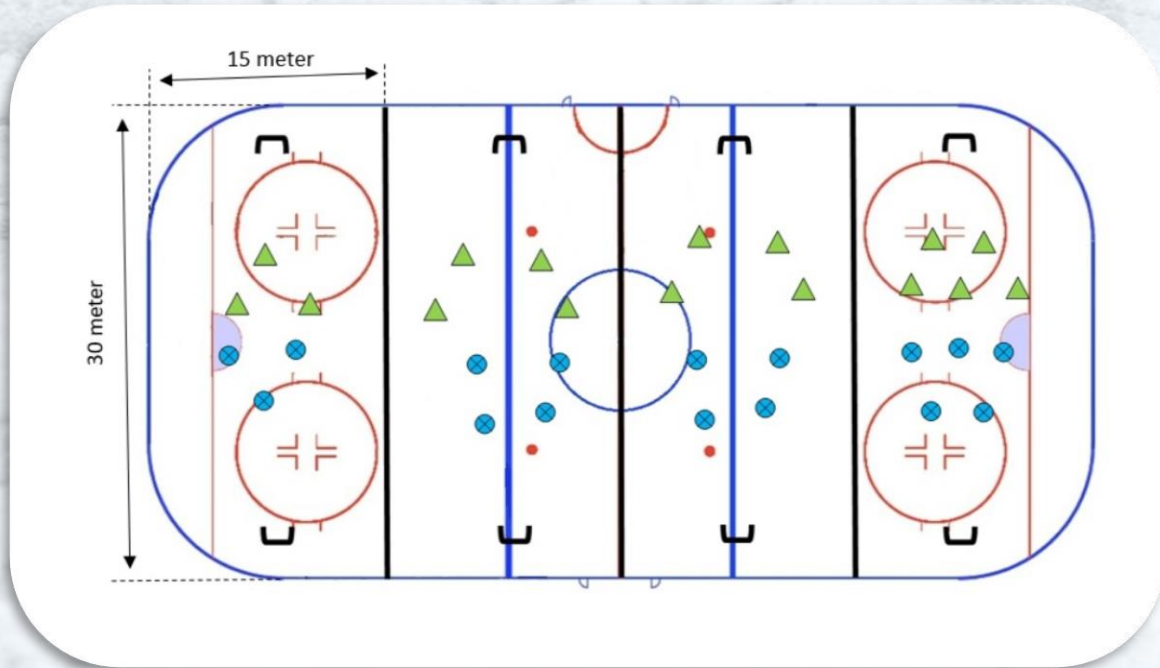
Detta exempel är från samma träning och samma spelare som har följts!(U14)

<u>Moment</u>	<u>Smålagsspel</u>	<u>Helplansspel</u>
Passningar	8 st	3 st
Mottagningar	6 st	2 st
Presspel	7 gånger	1 gång
Spelvändningar	9 gånger	1 gång
F-spel vid eget mål	3 gånger	0 gånger
Kamp framför off mål	3 gånger	0 gånger
Klubbrytningar	6 st	0 st
Närkamper	7 st	1 st
Tacklingar	2 st	0 st
Skott	6 st	1 st
Returer	2 st	0 st
Mål	1 st	0 st
Puckbehandling	9 gånger	3 gånger
Finter	8 st	0 st
Skridskoövergångar	5 st	1 st

MÄTNING AV SPELYTOR



MÄTNING AV SPELYTOR



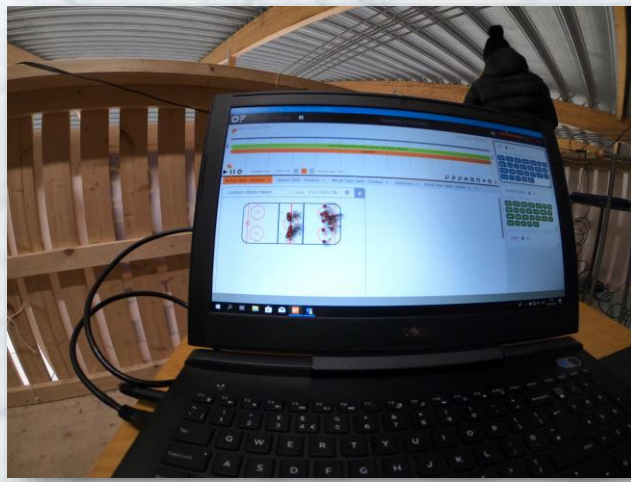
MÄTNING AV SPELYTOR



- Djurgården, Haninge, Modo
- U8, U10, U12, U14
- 3v3, 4v4, 5v5
- Samma spelare under två dagar
- 1 min x 5 byte
- Fokusspelare – 6 spelare/åldersgrupp spelade alla byten



MÄTNING ÖRNSKÖLD SVIK





Team White US
Sweden, Sweden US

Last 10

Goals	Opponent's ...	Shots on goal	Opponent's ...	Faceoffs wo...	Penalty time
1.10	1.30	2.90	4.60	66%	0:00
<small>AVERAGE</small>	<small>AVERAGE</small>	<small>AVERAGE</small>	<small>AVERAGE</small>	<small>AVERAGE</small>	<small>AVERAGE</small>

SHOTS
FACEOFFS
47 4:42

VIDEO SUMMARIES
GAMES
SKATERS
GOALIES
BASIC LINES

Show opponents stats

PLAYTIME PHASES

			PHZ	PDZ	POZ	PID	PIA
25.06	vs Team Blue US	4.3	TWU 1.05	TBU 2.06	TWU 1.12	TBU 0.46	TWU 3.20
24.06	vs Team Blue US	0.0	TWU 0.28	TBU 2.56	TWU 1.36	TBU 1.53	TWU 3.05
23.06	vs Team Blue US	0.0	TWU 0.28	TBU 1.36	TWU 2.56	TBU 3.05	TWU 1.53
22.06	vs Team Blue US	3.0	TWU 0.58	TBU 2.57	TWU 1.05	TBU 3.41	TWU 1.15
21.06	vs Team Blue US	3.0	TWU 0.58	TBU 1.05	TWU 2.57	TBU 1.15	TWU 3.41
21.06	vs Team Blue US	3.1	TWU 1.37	TBU 2.54	TWU 2.18	TBU 1.55	TWU 4.03
21.06	vs Team Blue US	3.1	TWU 1.37	TBU 2.18	TWU 2.54	TBU 4.03	TWU 1.55
21.06	vs Team Blue US	3.1	TWU 0.50	TBU 1.55	TWU 1.57	TBU 2.11	TWU 2.22
21.06	vs Team Blue US	3.1	TWU 0.50	TBU 1.57	TWU 1.55	TBU 2.22	TWU 2.11
20.06	vs Team Blue US	0.2	TWU 0.46	TBU 2.54	TWU 1.14	TBU 2.19	TWU 2.33
20.06	vs Team Blue US	0.2	TWU 0.46	TBU 1.14	TWU 2.54	TBU 2.33	TWU 2.19
19.06	vs Team Blue US	0.0	TWU 1.12	TBU 2.07	TWU 1.41	TBU 1.47	TWU 3.10
19.06	vs Team Blue US	0.0	TWU 1.12	TBU 1.41	TWU 2.07	TBU 3.10	TWU 1.47
18.06	vs Team Blue US	1.5	TWU 0.55	TBU 2.34	TWU 1.16	TBU 2.22	TWU 2.05
18.06	vs Team Blue US	1.5	TWU 0.55	TBU 1.16	TWU 2.34	TBU 2.05	TWU 2.22
17.06	vs Team Blue US	0.4	TWU 0.41	TBU 1.42	TWU 2.21	TBU 3.17	TWU 1.25
17.06	vs Team Blue US	0.4	TWU 0.41	TBU 2.21	TWU 1.42	TBU 3.17	TWU 1.25
14.06	vs Team Blue US	0.0	TWU 1.14	TBU 1.55	TWU 1.51	TBU 2.33	TWU 2.26

Spots on ice

Shots for

Zones

Select area

All shots

Shootouts

Goals

Shots on goal

Missed shots

Blocked shots

Players on the ice

3x3

4x4

5x5

Attack type

Counter-attack

Positional attacks

DEFENCEMEN LINES

FORWARDS

noname noname

Green Green

Light Blue Light Blue

noname noname

noname noname

noname noname



PARAMETRAR INSTAT



AKTIONER:

- MÅL
- ASSIST
- POÄNG
- SKOTT
- SKOTT PÅ MÅL
- BLOCKERADE SKOTT
- MISSADE SKOTT
- POKE CHECK
- BODY CHECK
- BREAKOUTS
- GIVEAWAY
- TURNOVER
- SLAGSKOTT
- HANDLEDSSKOTT
- PASSNINGAR TOTAL
- MOTTAGNINGAR

InStat 



AKTIONER/SPELARE FOKUSSPELARE

U8

U10

U12

U14

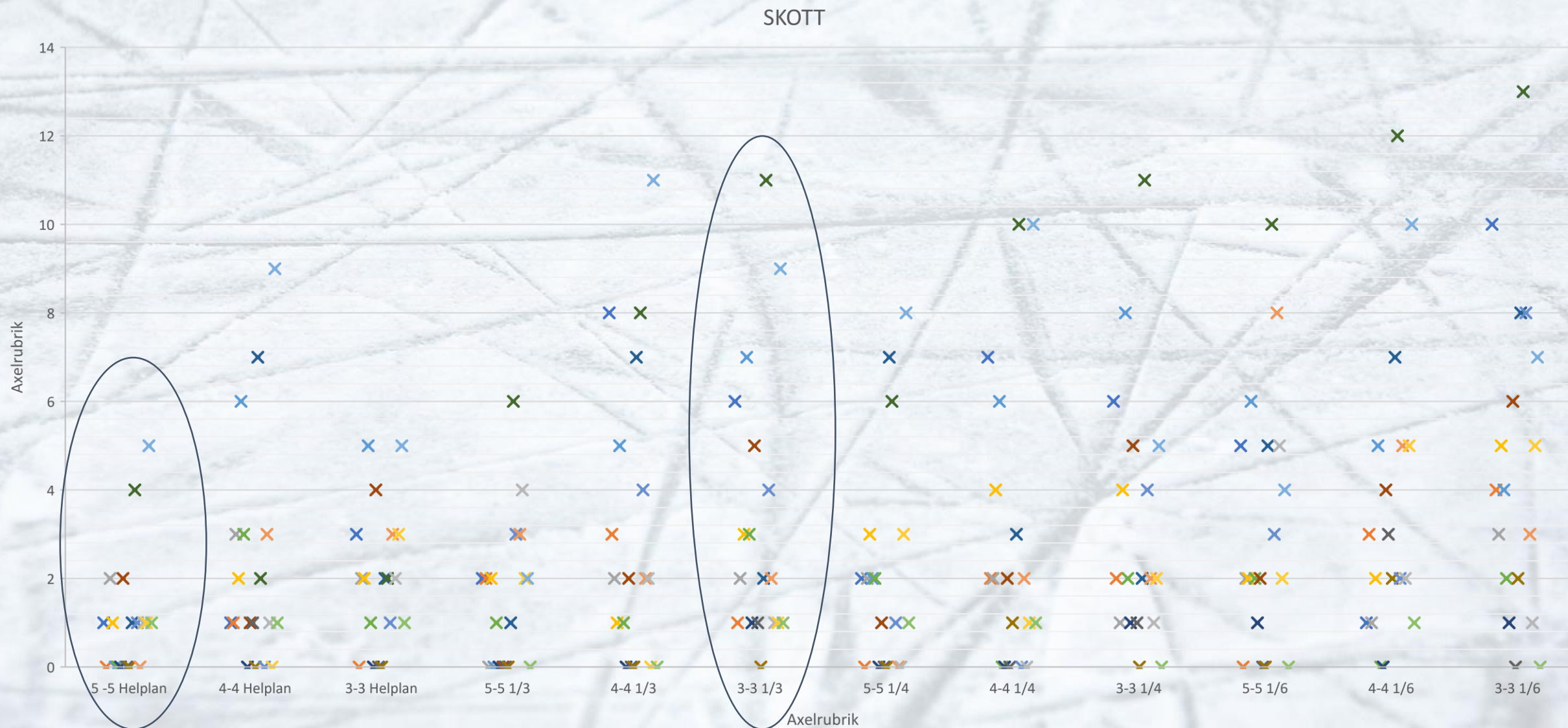
1/6	3v3	69,1
1/4	3v3	67,1
1/3	3v3	58,5
Helplan	3v3	56,1
1/4	4v4	42,8
1/3	4v4	39,7
1/6	4v4	39,3
1/3	5v5	27,1
1/4	5v5	26,6
Helplan	4v4	26
Helplan	5v5	23,2
1/6	5v5	21,8

1/6	3v3	78,5
1/4	3v3	77,3
1/3	3v3	77
Helplan	3v3	65,3
1/4	4v4	46,25
1/3	4v4	45,3
1/6	4v4	44,7
Helplan	4v4	43,5
1/4	5v5	36,2
1/6	5v5	34,8
Helplan	5v5	32,3
1/3	5v5	30,8

1/6	3v3	101,3
1/3	3v3	97,6
1/4	3v3	84,5
1/4	4v4	73,2
Helplan	3v3	70
1/3	4v4	52,5
Helplan	4v4	52,1
1/6	4v4	50,1
1/3	5v5	40,3
1/6	5v5	38
1/4	5v5	34,4
Helplan	5v5	33,8

1/4	3v3	105,6
1/6	3v3	95,6
1/3	3v3	80,5
Helplan	3v3	71,6
1/4	4v4	59,5
1/6	4v4	57,3
Helplan	4v4	45,8
1/3	4v4	45,6
1/6	5v5	43,9
Helplan	5v5	40,4
1/4	5v5	40,2
1/3	5v5	32,7

U-12 TOTALT (ANTAL SKOTT PER PERSON)



U8



AKTIONER/SPELARE

HÖGST		LÄGST	
1/6	1/4	Helplan	Helplan
3v3	3v3	5v5	4v4
(72,3)	(69,9)	(44,3)	(40,6)



U10

AKTIONER/SPELARE

HÖGST		LÄGST	
1/6	1/3	Helplan	1/3
3v3	3v3	5v5	5v5
(88,6)	(81,8)	(52,6)	(52,1)

U12



AKTIONER/SPELARE

HÖGST		LÄGST	
1/6	1/4	1/4	Helplan
3v3	4v4	5v5	5v5
(103,8)	(99,87)	(59,2)	(52,1)



U14

AKTIONER/SPELARE

HÖGST		LÄGST	
1/4	1/6	Helplan	Helplan
3v3	3v3	4v4	5v5
(111,3)	(102)	(63,1)	(57,8)



AKTIONER/SPELARE FOKUSSPELARE

U8

1/6	3v3	69,1
1/4	3v3	67,1
Helplan	5v5	23,2
1/6	5v5	21,8

U10

1/6	3v3	78,5
1/4	3v3	77,3
Helplan	5v5	32,3
1/3	5v5	30,8

U12

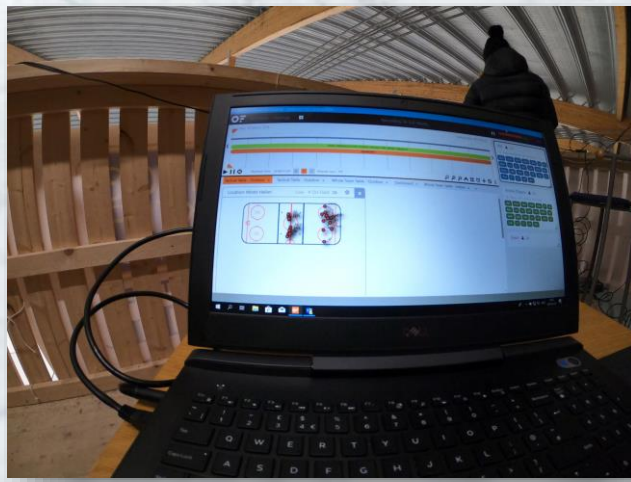
1/6	3v3	101,3
1/3	3v3	97,6
1/4	5v5	34,4
Helplan	5v5	33,8

U14

1/4	3v3	105,6
1/6	3v3	95,6
1/4	5v5	40,2
1/3	5v5	32,7

GRÖNT	HÖGST
RÖTT	LÄGST

MÄTNING ÖRNSKÖLD SVIK





Hur ålder, planyta och antal spelare på is påverkar belastning och aktioner?

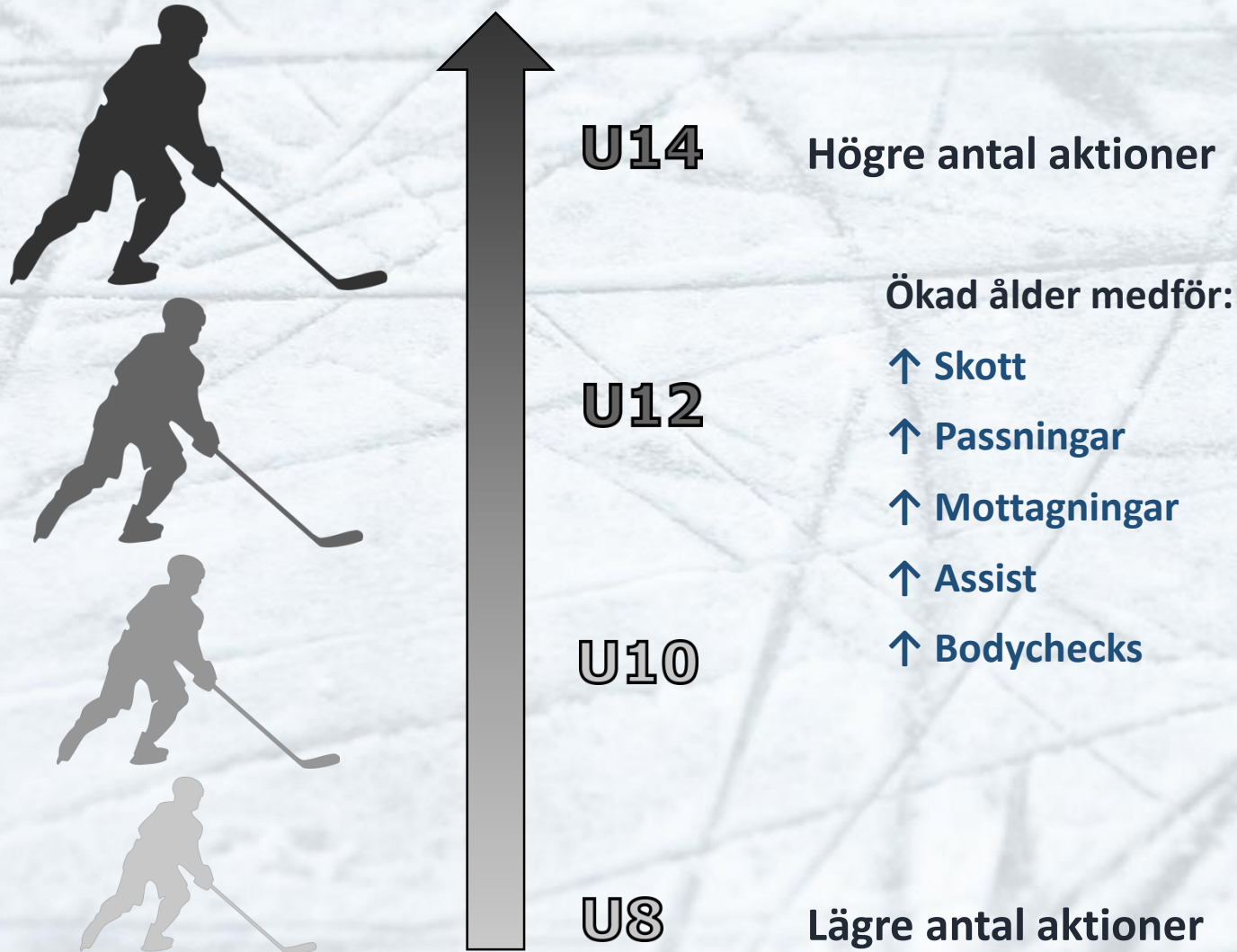


Killar & Tjejer U8-U14



(MIKAEL GUSTAFSSON)

Ålderns påverkan på aktioner





Spelarantalets påverkan på aktioner



3v3

Fler aktioner



4v4

Ökat antal spelare medför:

↓ Mål ↓ Skott ↓ Assist

↓ Passningar ↓ Mottagningar

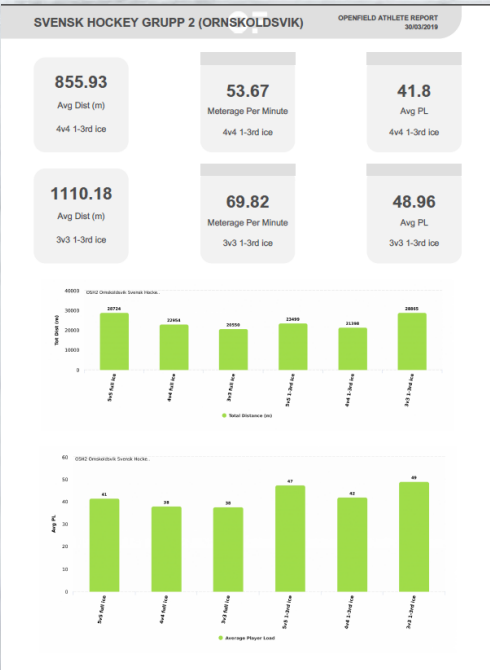
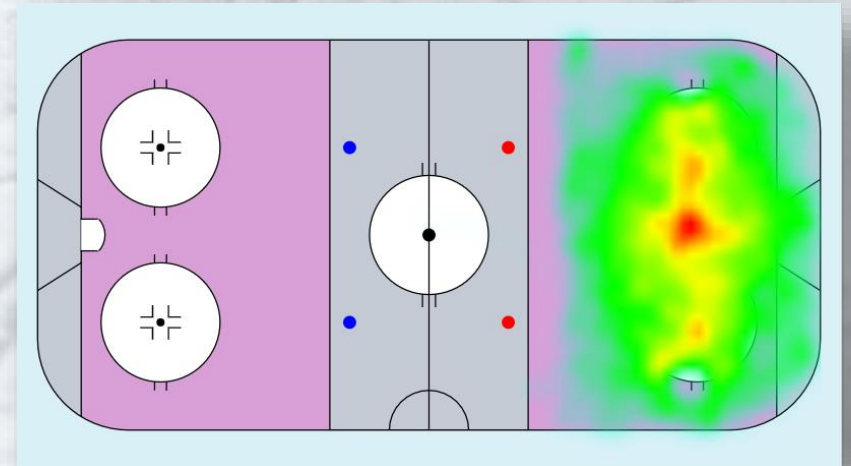
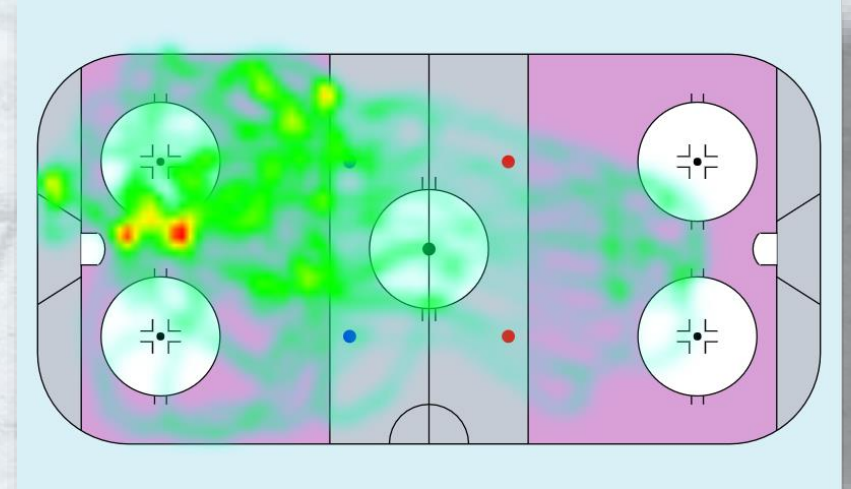
↓ Närkamper ↓ Turnovers ↓ Poke checks



5v5

Färre aktioner

CATAPULT





PARAMETRAR CATAPULT



MÄTNINGAR:

- MAX HASTIGHET
- TOTALDISTANS
- LÅGINTENSIVA ÅKNINGAR
- HÖGINTENSIVA ÅKNINGAR
- PLAYERLOAD
- BELASTNING

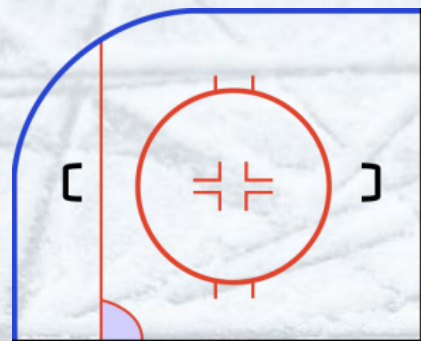
SVENSK HOCKEY GRUPP 2 (ORNSKOLDSVIK)		OPENFIELD ATHLETE REPORT 30/03/2019
	OPENFIELD ATHLETE REPORT	
5615 Avg Dist (Sess) (m) Ornskoldsvik Svensk Hockey Grupp två	62 Meterage Per Minute Ornskoldsvik Svensk Hockey Grupp två	241 Avg PL (Sess) Ornskoldsvik Svensk Hockey Grupp två
1104.76 Avg Dist (m) 5v5 full ice	73 Meterage Per Minute 5v5 full ice	41.33 Avg PL 5v5 full ice
998.01 Avg Dist (m) 4v4 full ice	64.88 Meterage Per Minute 4v4 full ice	37.91 Avg PL 4v4 full ice
934.08 Avg Dist (m) 3v3 full ice	55.93 Meterage Per Minute 3v3 full ice	37.55 Avg PL 3v3 full ice
939.97 Avg Dist (m) 5v5 1-3rd ice	53.76 Meterage Per Minute 5v5 1-3rd ice	47.36 Avg PL 5v5 1-3rd ice

Nyckelord Spelformer



- **Delaktighet - Nära pucken - Glädje**
- **Aktivitet – Vartannat byte**
- **Problemlösning – Offensivt & Defensivt**
- **Spelformer som utmanar alla, oavsett kunskapsnivå**
- **3 spelare (Trianglar) – Ingen fjärde länk som blir inaktiv/passiv**
- **Flyt i spelet**
- **Progression**

Spelform TKH Spel (Innan U-9)



”Pucken och jag”

1/6 dels plan (15 m x 20 m)



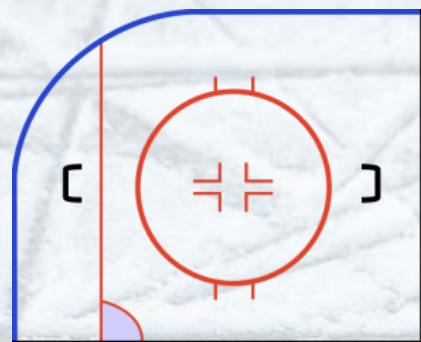
(-Kan även spelas på små mål utan målvakter)

Fördelar med spelformen:

- ↑ Mycket skott ↑ Puckhantering
- ↑ Hög delaktighet ↑ Nära pucken



Spelform U-9



”Pucken och jag”

1/6 dels plan (15 m x 20 m)



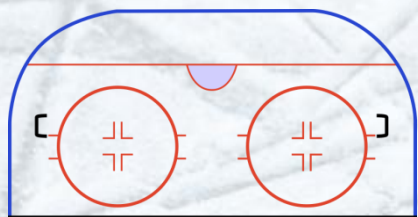
(-Kan även spelas på små mål utan målvakter)

Fördelar med spelformen:

- ↑ Mycket skott
- ↑ Puckhantering
- ↑ Hög delaktighet
- ↑ Nära pucken

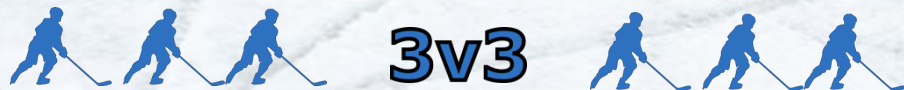


Spelform U-10



”Pucken och jag – I rörelse”

1/4 dels plan (15 m x 30 m)

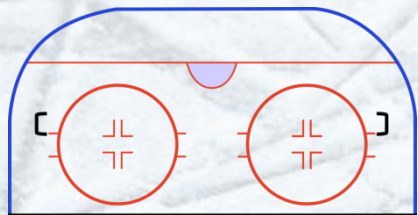


3v3

Fördelar med spelformen:

- ↑ Mycket skott ↑ Puckhantering
- ↑ Hög delaktighet ↑ Nära pucken
- ↑ Hög aktivitet per individ

Spelform U-11



1/4 dels plan (15 m x 30 m)



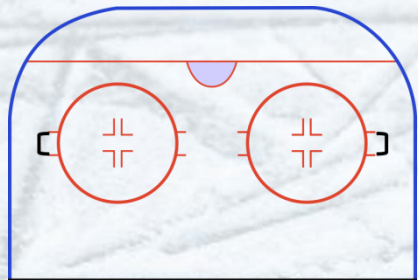
Fördelar med spelformen:

- ↑ Mycket skott ↑ Puckhantering
- ↑ Hög delaktighet ↑ Spelförståelse
- ↑ Hög aktivitet per individ

”Pucken och jag – I rörelse”



Spelform U-12



1/3 dels plan (20 m x 30 m)



*”Pucken och jag” –
”Samspel med få spelare”*

Fördelar med spelformen:

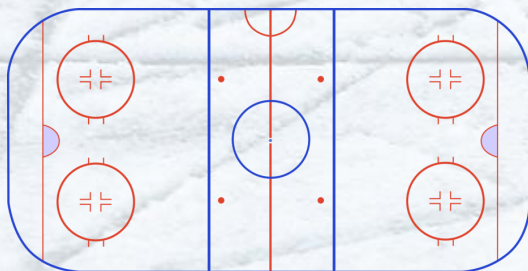
- ↑ Anfallstrianglar ↑ Spelförståelse
- ↑ Samarbete med få spelare
- ↑ Bra flyt i spelet ↑ Skapa tid
- ↑ Hög delaktighet

Spelform U-13

”Kognitivt”



5v5



Helplan (60 m x 30 m)

Varför helplan?

I denna ålder ser vi att spelarna är mer mogna och på ett bättre sätt kan använda sig av fler medspelare och nyttja hela planen.

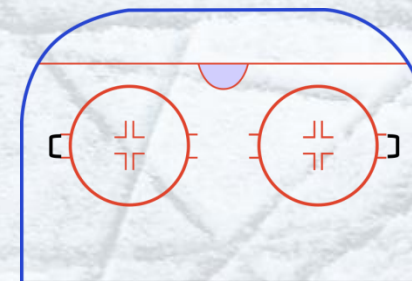
Alternativ spelform?

Det statistiska underlaget är väldigt tydligt även här, spel på mindre ytor ger betydligt fler aktioner för den individuella spelaren därav ser vi även här att varje SDF kan ha speciella poolspel 1-2 ggr per år eller parallella serier med den alternativa spelformen.

Alternativ Spelform



3v3



1/3 dels plan (20 m x 30 m)

Fördelar med alternativa spelformen:

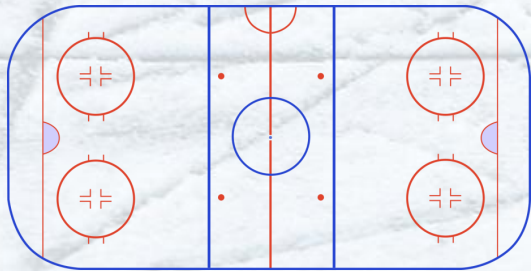
- ↑ Anfallstrianglar ↑ Spelförståelse
- ↑ Bra flyt i spelet ↑ Skapa tid
- ↑ Målvaktsutveckling ↑ Samarbete

Spelform U-14

"Kognitivt"



5v5



Helplan (60 m x 30 m)

Varför helplan?

I denna ålder ser vi att spelarna är mer mogna och på ett bättre sätt kan använda sig av fler medspelare och nyttja hela planen.

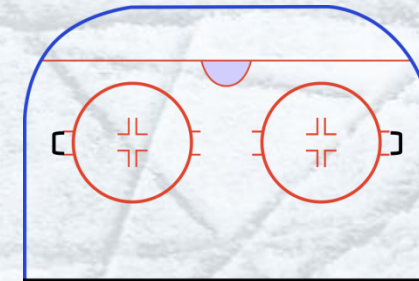
Alternativ spelform?

Det statistiska underlaget är väldigt tydligt även här, spel på mindre ytor ger betydligt fler aktioner för den individuella spelaren därav ser vi även här att varje SDF kan ha speciella poolspel 1-2 ggr per år eller parallella serier med den alternativa spelformen.

Alternativ Spelform



3v3



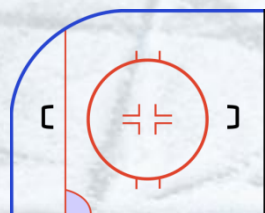
1/3 dels plan (20 m x 30 m)

Fördelar med alternativa spelformen:

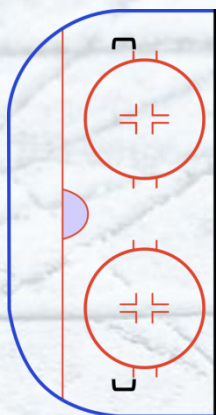
- ↑ Anfallstrianglar ↑ Spelförståelse
- ↑ Bra flyt i spelet ↑ Skapa tid
- ↑ Målvaktsutveckling ↑ Samarbete



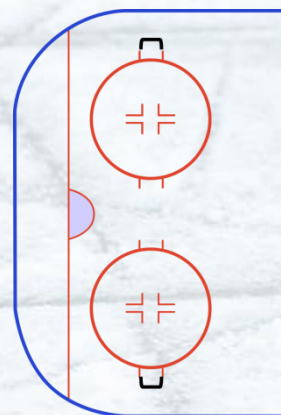
Nya Spelytor - Beskrivning



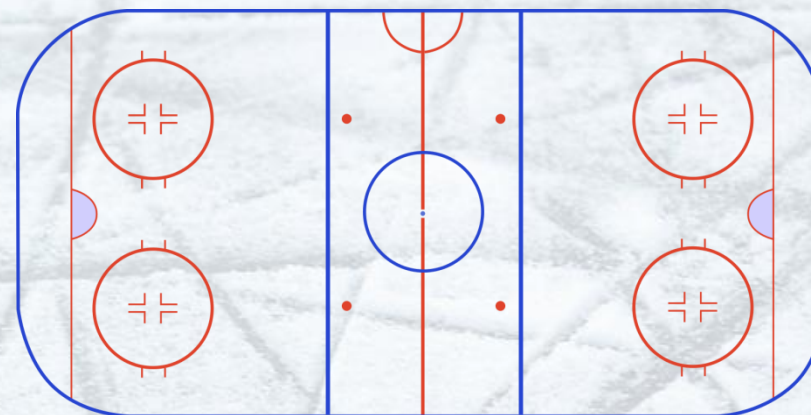
1/6
(15 x 20 m)



1/4
(15 x 30 m)



1/3
(20 x 30 m)



Helplan
(30 x 60 m)



TKH Spel

U-10

U-12

U-13

U-9

U-11

(U-13, U-14)

U-14



3v3



5v5



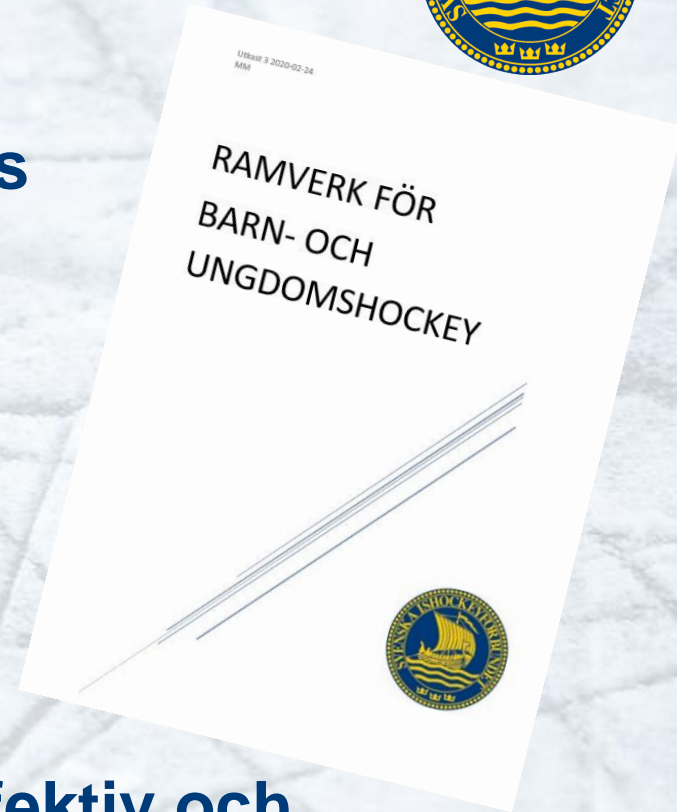
Förväntade effekter av förändrade spelformer



- Mer delaktighet → Mer glädje
- Spelaren hamnar inte tidigt i ett fack – Målvakt, Back eller Forward
- Fler föreningar kan delta i matchspel trots få antal spelare
- Behålla fler spelare längre upp i åldrarna
- Involverar alla spelare oavsett nivå
- Kvalitetssäkring i spelarutbildning = matchspel
- Mer kommunikation – spelarna kommer närmre varandra

Nästa steg

- **Analys av skridskoåkning i samarbete med Göteborgs Universitet**
- **Samverkan och utbyte av statistik med Finlands Ishockeyförbund som gör ett liknande projekt**
- **Test av spelytor och nytt regelverk**
- **SIF undersöker möjligheter att ta fram en kostnadseffektiv och praktisk sarg/isavdelare åt föreningarna**
- **Förbundsmötesbeslut 2021 om nya spelformer för hela Sverige**



SARGER



PRINCIP 4

Bedriv en allsidig träning

Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer den att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.



VAD BLIR EFFEKTERNA?

Att implementera principerna i verksamheten ger spelarna verkliga förutsättningar att lära sig spelet från grunden och sätter fokus på varje individs utvecklingsresa. Dessutom främjar det **lärandet och tar fram glädjen i spelet** – att tycka ishockey är kul är en nyckelfaktor till att vilja fortsätta sin karriär.

