



IFK SALEM

GLÄDJE = UTVECKLING = ENGAGEMANG



# Välkomna till IFK SALEM J18



IFK SALEM J18

2023/24



GLÄDJE = UTVECKLING = ENGAGEMANG



Välkommen till Salem Hockey J18 2023/24

Med glädje i centrum vill vi skapa en stark inre motivation som ska vara drivkraften till din individuella utveckling. Glädjen ska skapa engagemang till laget, hockeyn, idrotten, skolan och samhället.

#### Salem J18:

- Förutsättningar efter individen när det gäller studier, träningar och matcher
- Rätt inställning oavsett målbild
- Mental coaching
- Fasta bra träningstider
- Eget omklädningsrum
- 4-5 J18 ispass i veckan (match/träning)
- Samarbetet med A-laget, både träning och matcher

Målet är att minska stressen och istället finna motivation som i sin tur ska skapa prestation för att närma sig sin målbild både när det gäller studier och idrott. Att utvecklas som ishockeyspelare är en lång process, hos oss får du fortsätta att utvecklas i din egen takt.

## Varför IFK Salem

- Våga bli en spelare som gör skillnad för laget alla kan bli ledare med rätt träning.
- Vi ser individen och ger alla speltid, tränar man spelar man match.
- Målbilden är lika istid för alla, ge alla chansen att utvecklas även under match
- Dubbel idrott JA TACK
- Vi har duktiga fotbollsspelare som tränar hockey med oss vinter halvåret, finns viljan så finns vi.

# Träningsupplägg J18

## 2023/24

Glöm inte att människan är ett flockdjur  
Är vi många som vill åt samma håll blir vi starka

Säsongspanering Salem J18 2023-2024																																																							
Upplägg träningar matcher säsongen																																																							
Säsong 2022/23	Antal tillfällen	Juni			Juli			Augusti			September			Oktober			November			December			Dec/Jan		Februari		Februari/Mars		Mars/April		Maj																								
		24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Träning Is	98								0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1					
Matcher	29												1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
Barmark / Fys	105	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1				
Turnering	0																																																						
Totalt antal tillfällen	232	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	1	1	2	5	7	7	6	7	5	6	2	6	6	6	6	4	4	4	3	3	2	2	2	2			
<b>Sportsliga Resultat</b> Mål vinna 50%  <b>Kravbild.</b> Föda in föreningens spelidé i laget. Bra träningsupplägg mot spelidén. Spelarutveckling		<b>Egen träning V24-V27 (14-22)</b> Tre pass i veckan (Styrka, Rörlighet, Hjärta lungor, spelförståelse)																																																					
		<b>Försäsong V28-V31</b> Tre pass i veckan (Styrka, Rörlighet, Hjärta lungor, spelförståelse)																																																					
		<b>Huvudsäsong V32 -V18</b> Tre träningar i veckan Teknik, Fart, Spel Två Matcher i Veckan																																																					
<b>Träningsupplägg tre ispass i veckan. Jobbar samma träning i 3-4 veckor intervall.</b> Pass 1 Fys: Kör tung fys ben bål Is: Mycket teknik Hockeys ABC grunder (Skott, pass, puckföring, skridskoteknik) Tungt spel mot spelidén försvar, anfall i Zon. Pass 2 Fys: Tungt överkropp bål Is: Mycket fart med vändningar pass mottagning uppbyggnadsfas i egen zon anfallszon Jobba med spelar utveckling detaljer mot spelidén. Power play Box Play. Pass 3 Fys: Lättare fys Underhåll snabba fötter frekvents Övningar med mycket spel detaljer i mot vår spelidé med och utan puck. Lag träning. Detaljer fem mot fem spelet försvar anfall spel. Power play Box Play														<b>Matcher</b> Spela efter våran spelidé motståndarna ska anpassa sig efter vårat spel. Coacha Backar Coacha Forward Power Play och Box Play Spelare Prata om tre nycklar innan under match beroende på vad vi jobbar på i våran spelidé. Skapa trygghet i spelidén till alla spelare.																																									
<b>Krav bild Ledare</b> Komma i tid vara förberedda till träning och matcher Föda in spelidén till alla spelare Hålla ihop laget se alla spelare Kalla spelare till match.														<b>Kravbild spelare</b> Komma i tid till träning och matcher om man blivit kallad. Förbered till träning och matcher Off-ice Fys innan alla träningar eller efter. Uppvärmning innan alla matcher																																									

## MÅL

- Skapa ett livslångt intresse för ishockey
- Träning och matcher bedrivs så att individen känner glädje och engagemang
- Vi respekterar varann och motståndare, alla har lika värde.
- Uppmuntra till flera idrotter (Samsyn Stockholm)
- Ta avstånd från alla former av droger
- Att utbilda/förbereda spelarnas fysiskt och mentalt inför seniorverksamhet.

## Ledare / Ledarstaben

- HC (Huvudledare/ Huvud Coach) - Ola Johansson
- Målvakts tränare / Ass Tränare - Peter Tellemar
- Lagledare / Ass Tränare Thomas Öberg
- Materialförvaltare Thomas Leeiner
- Fys. Tränare Robert Milasten

## Ledarens mål

- Se varje aktiv spelare.
- Lyssna med uppmärksamhet.
- Skapa trygghet, längtan, lust och glädje.
- Visa förtroende och tillit (våga lyckas – rätt att misslyckas).
- Bedriv individuella samtal.
- Kräv fokusering, skärpa och rätt inställning i alla situationer
- Vilja, lidelse och engagemang (fysiskt, socialt, mentalt, tekniskt/taktiskt)
- Genomföra individuella samtal två gånger per säsong.

## **Träning J18**

Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

Period Augusti - April:

100 is pass.

Barmark 40-70 st.

Matcher 40-50 st.

Fys maj-aug: 40-60 st

Förslag veckoplanering (normalvecka):

Isträningar 3-5 st.

Matcher 2 st.

Fys 2-3 st.

Teori 2 st.

Totalt 6 dgr 10-12 aktiviteter.

All utveckling följer ett givet mönster, utvecklingstakten är inte densamma hos alla ungdomar. Jämför därför aldrig spelarna med varandra.

Gynnsam utveckling kräver:

- Långsiktigt tänkande.
- Tillåtande klimat.
- Positiv inställning.
- Starkt stöd.

**VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

## Säsongspanering Salem J18 2022-2023

Upplägg träningar / matcher säsongen 2022/2023

**Försäsong** v24-v31 Tre pass i veckan  
(Styrka, Rörlighet, Hjärta lungor, spelförståelse)

**Huvudsäsong** v32-v13  
Tre träningar i veckan Teknik, Fart, Spel  
Två Matcher i Veckan  
Resultat Mål: Inte förlora 50%  
Kravbild: Föda in föreningens spelidé i laget.  
Bra träningsupplägg mot spelidén. - Spelarutveckling

**Träningsupplägg tre ispass i veckan.** (Jobbar samma träning i 3-4 veckor intervall.)

- 1) **Första ispass Is**
  - a. Fys: Kör tung fys ben bål
  - b. Is: Mycket teknik Hockeys ABC grunder (skott, pass, puckföring, skridskoteknik)
  - c. Tungt spel mot spelidén försvar, anfall i zon.
- 2) **Andra ispass**
  - a. Fys: Tungt överkropp bål
  - b. Is: Mycket fart med vändningar pass mottagning uppbyggnadsfas i egen zon anfallszon
  - c. Jobba med spelar utveckling detaljer mot spelidén. Power play Box Play.
- 3) **Tredje ispass**
  - a. Fys: Lättare fys Underhåll snabba fötter frekvents
  - b. Övningar med mycket spel detaljer i mot vår spelidé med och utan puck. Lag träning.
  - c. Detaljer fem mot fem spelet försvar anfall spel. Power play Box Play

### Matcher.

Spela efter våran spelidé motståndarna ska anpassa sig efter vårat spel.  
Coacha Backar Coacha Forward  
Power Play och Box Play Spelare?  
Prata om tre nycklar innan under match beroende på vad vi jobbar på i våran spelidé.  
Skapa trygghet i spelidén till alla spelare.

### Kravbild Ledare

Komma i tid vara förberedda till träning och matcher  
Föda in spelidén till alla spelare  
Hålla ihop laget se alla spelare  
Kalla spelare till match.

### Kravbild spelare

Komma i tid till träning och matcher om man blivit kallad.  
Förbered till träning och matcher, utvilad, rätt kost...  
Planera dina studier  
Off-ice  
Fys innan alla träningar eller efter.  
Uppvärmning innan alla matcher

## **Planering**

### *Månadsplanering*

Det är viktigt med kontinuitet i träningen och det är bra att inte införa allt för många nya moment i träningen samtidigt

Om vi bara lägger in ett moment en gång/månad i planeringen kommer det förmodligen att vara som att börja från början varje gång. Då är det bättre att lägga in momentet t.ex. 2 gånger/veckan under 2 månader och sedan återkomma till momentet under 1 eller 2 månader till senare under säsongen. Alternativt att lägga träningsupplägg i block om 2 eller 3 veckor i sträck. Vi har i princip samma träningsprogram under den perioden även om det kan rotera på 2 olika pass/vecka, fördelar som visats är att spelare lär sig programmet kan vara mer delaktiga i effektiviteten och repetitioner för att kunna jobba på detaljer blir god.

### *Veckoplanering*

I veckoplanen kan ni sätta in hur en typisk vecka kommer att se ut för er under kommande säsong. Fundera över hur mycket ni bör träna, matcha, o.s.v.

I vår verksamhet är det svårt att planera över en längre period då istider är styrande därför är veckoplaneringen ett av den viktigaste.

## **Träningsinriktning**

Träningspassen kan se olika ut, ett sätt som är väl fungerande är att jobba i block/tema och att dela upp passet i två delar individuell teknik och andra delen är planerad block/tema med inriktning spel. Med många spelare på isen är stationsövningar att fördras, stationer behöver inte vara exakta fyrkanter utan kan varieras i form. Grunden är att så många spelare ska vara i rörelse som möjligt. Med blockplanering rekommenderas att ha samma pass i ca 2 veckor även där i cykler form dvs. 2 st. olika pass ingår i blocket.

Pass på 60 min eller längre rekommenderas att lägga in en teknikdel (ex. skridsko, klubba – puck) ca. 15-20 min efter planering därefter gå in i huvudblocksplanering och spelövningar. Variationerna kan göras stora i upplägg. Återkommande repetition och en bra långsiktigt utbildningsplan som grund är viktigt

## **Grundläggande teknikträning**

### *Skridskoåkning/skridskoteknik*

För att bli en duktig ishockeyspelare är det viktigt med en bra skridskoåkning. De lite äldre mer avancerad skridskoåkning och de äldre addera tempo, fart och kraft till den tidigare inlärd tekniken. Det viktiga att säkra tekniken i denna ålder. Det är också viktigt med noggranna instruktioner och frekvent feedback. Det betyder alltså att ni som tränare behöver kunna skridskoåkningens olika moment. Utse en som är ansvarig för skridskoåkningen som ser till att ni tränar på rätt saker, fördjupar sina kunskaper och delar med sig av kunskapen till övriga ledare

### ***Puckteknik/finter/skott/passningar***

För att bli bättre inom detta område så gäller det att utmana sig själv. Därför gäller det att berömma spelarna när de misslyckas, t.ex. genom att tappa pucken. Här är det också viktigt att inte ha för bråttom. Se till att spelaren verkligen kan tekniken innan ni höjer tempot. Det är också viktigt med noggranna instruktioner och frekvent feedback. Det betyder alltså att ni som tränare behöver kunna de olika momenten. Utse en som är ansvarig för puckteknik/finter/skott/passningar som ser till att ni tränar på rätt saker, fördjupar sina kunskaper och delar med sig av kunskapen till övriga ledare

### ***Individuell spelförståelse***

Individuell spelförståelse ska fortsättas utvecklas med ex. ”roller” ”give and go” ”man/manspel” ”3-3”

Utse en som är ansvarig för den individuella spelförståelsen som ser till att ni tränar på rätt saker, fördjupar sina kunskaper och delar med sig av kunskapen till övriga ledare

### ***Närkampsspel***

Närkampspelet och 1-1 är en viktig del i ishockey där målet är att få fördel av pucken.

I närkampsspelet är det viktigt att spelare lär sig ta ansvar och respekterar din motståndare. Att det aldrig är tillåtet att tackla någon mot huvudet eller i ryggen.

Tackla bara en spelare som är beredd. Spelaren har själv ansvar för din kropp och för dina handlingar

### ***Målvaktsträning***

IFK Salem U16 bedriver målvaktsutbildning egen målvakts instruktörer från klubben utbildad i samarbete med Södertälje SK

### ***Feedback***

Alla spelare får instruktion och feedback under träning. Den individuella taktiska inläringen av de här begreppen sker inte genom bunden, styrd träning, utan en träning som skapar spelförståelse genom att vara lekfull och rolig. En träning med många spelsituationer och med instruktion, ger spelarna den erfarenhet de behöver

### ***Tester***

Utförs på is och fys 2+2 gånger/ år utifrån testbatteri som klubben utsett.

### ***Andra idrotter.***

Samarbeta med andra idrotter (Samsyn Stockholm)

Verka för att sommaridrotter går före ishockeyn fr.o.m.1 april t.o.m. 30 september