



HANDLEDNING för Timrå IK's U11 *"Från Knatte till Världsklass"*

Denna handledning för Timrå IK's U11 skall hjälpa er tränare att ge våra ungdomar en fortsatt god spelarutbildning och i så stor utsträckning som möjligt nå de mål som Timrå IK satt upp.

Mål, syfte och inriktning

- Att med hjälp av mindre isytor, i både träning och match, skapa en bra grund för tempofylld och intensiv ishockey
 - Att via tematräningar, stationsträningar och nivåanpassning skapa förutsättningar för bra teknikutveckling
 - Att få spelarna att förstå och efterleva begreppet *Ordning och reda*
-

Hemmaplansmodellen

Med varje spelare i fokus så gäller följande principer som vi försöker sträva efter:

Sätt människan/spelaren i fokus

- Som ledare, var en god förebild
- Låt spelarna vara delaktiga i processen, vara med att fatta beslut
- Kom ihåg: Alla behöver bli sedda!

Ge alla chansen att utvecklas

- Alla spelare utvecklas som människor
- Utvecklingskurvan för spelare är inte linjär, alla utvecklas i olika takt
- Ha inga permanenta nivåindelningar baserat på spelarnas färdigheter, utan ha variation i hur laget och träningsgruppen delas upp

Anpassa träning och match efter målgruppen

- För att främja glädje, utveckling och inläring så spela gärna på olika ytor och med olika egna påhittade regelverk
- Öka tillkomsten av spelövningar och fokus på detaljer

Bedriv en allsidig träning

- Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer han att utvecklas som ishockeyspelare
 - Allsidig och varierad träning både på och utanför isen främjar denna utveckling
-

Träningssteman

Följande träningssteman skall genomföras i U11:

- Skridskoåkning
- Puck- och klubbhantering
- Passningsspel
- Skott – målskytte
- Spelvarianter och tävlingar
- Taktik – spelövningar

Här följer en genomgång av dessa, där de viktiga delarna i varje tema beskrivs.

SKRIDSKOÅKNING

Skridskoåkning är den absolut viktigaste grunden för en ishockeyspelare. Därför skall mer tid än till något annat läggas på detta. Specifik skridskoträning skall ske varje träningspass.

Viktiga detaljer att bygga övningar på och att analysera åkningen utifrån är:

- tyngdpunkt
- balans
- kraft
- frekvens
- glid

Börja så smått att prata med spelarna om dessa detaljer och förklara vad som menas. Hitta övningar som tränar specifikt varje detalj (här kan du ta hjälp av blockansvarig eller akademichef).

Åkställning och **sittet** är två andra ord som alla vid det här laget skall känna till.

- *Åkställning* är den ställning du har på kroppen när du åker: böjda fotleder, framskjutna böjda knän, lätt böjning i höften, ganska upprätt överkropp, blicken i ”sargkantshöjd”
- *Sittet* är i stort sett samma sak, men med mer betoning på de böjda knäna. Att inta en sittande ställning innebär att man måste böja på sina knän. Jfr med att sätta sig på en stol

Så det absolut viktigaste när det gäller skridskoåkning är att lära sig att **hitta ett bra sitt**. Alltså att kunna *böja på knäna* vilket ger *böjda fotleder*, som i sin tur ger både *låg tyngdpunkt*, *bra balans* och *kraftfulla skär*.

Alla ispass skall innehålla övningar som riktar sig till att förbättra skridskotekniken. Titta och analysera spelarna utifrån ovan nämnda detaljer. Börja i långsam fart, öka farten och frekvensen efterhand. Ge feedback på genomförandet.

Kolla arkivet under mappen ”Skridskoåkning”

PUCK- OCH KLUBBHANTERING

Grunden för allt spel med pucken är att kunna behandla den väl, utveckla puck-kontrollen och ha s.k ”fina händer”. Passningar, mottagningar, skott, tekningar, täcka puck, dribblingar, finter mm är beroende av en bra puckbehandling. Se därför till att spelarna varje träning får möjlighet att öva upp detta. Ge tid för ”jag och pucken” övningar varje träningspass!

Viktiga detaljer:

- vika blad
- gömma pucken, skydda pucken, täcka pucken
- övre handen, nedre handen
- toa-rulle
- split vision – blicken i ”sargkantshöjd”

Följande två grundläggande moment skall tränas regelbundet:

1. Puckföring stillastående: Stå i *åkställningen* och för pucken från sida till sida. Vik bladet över pucken för att skydda och gömma den. Glöm inte blicken i ”sargkantshöjd”. Variera frekvensen i dribblingarna. Prova även att dribbla ”hela kroppen” runt.
2. Puckföring under åkning framåt: Genomför samma moment under åkning framåt. Se till att *åkställningen* bibehålls och att blicken hålls i ”sargkantshöjd”. Efter hand kan farten i skridskoåkningen öka.

Använd en del av de flesta träningarna innehållande övningar som tränar puckbehandlingen. Titta och analysera spelarna utifrån ovan nämnda detaljer. Börja i långsam fart på fri is, öka farten och svårigheterna efterhand. Använd koner och så småningom motståndare i övningarna för att öka svårighetsgraden. Ge feedback på genomförandet.

Kolla arkivet under mappen ”Puck- och klubbhantering”

PASSNINGSSPEL

Träna passningsspelet genom att stå två och två mot varandra eller en och en mot sargen. Både forehand- och backhandspassningar skall tränas, liksom forehand- och backhandmottagningar.

En viktig detalj i passningstekniken är att få **rotation** på pucken. Bra rotation fås genom att smeka pucken från bladets häl till dess spets, där bladet stängs i slutskedet. Var noga med att hjälpa, instruera och visa hur man gör detta. Variera stillaståndet med åkning framåt, bakåt, med hinder, koner, hög fart, låg fart mm.

Så se till att ställa höga krav på passningsspelet i alla övningar. Avbryt gärna övningen och rätta till, ge feedback och börja om när det behövs.

Kolla arkivet under mappen ”Passningsspel”

SKOTT - MÅLSKYTTE

Skott-träningen kan vara svår att komma åt eftersom det är mycket att ta hänsyn till och praktiskt svårt att träna. Men icke desto mindre viktigt att göra detta! Ta vikten av skott- och målskytteträning på allvar. Se till att alla avslutsövningar behandlas som målskottsövningar av utespelarna. Högsta skärpa krävs vid avslut!

Träna framför allt **dragskott/svepskott**, **handledsskott** och **backhandskott** men även **slagskottet** kan börja tränas.

Viktiga detaljer:

- Övre handen
- Rotation på pucken
- Puckplacering
- Uppföljning
- Precision
- Puckens öga

Kolla arkivet under mappen ”Skott, målskytte”

SPELVARIANTER, LEKAR OCH TÄVLINGAR

Använd lekar och tävlingsmoment (ex. stafetter) så ofta som möjligt, gärna varje träningspass om det går. Vidare skall det spelas så ofta som möjligt och då på mindre ytor enligt hemmaplansmodellen. Alltså, mera spel på mindre isytor vid fler tillfällen.

Spelvarianterna utvecklar dessutom inte bara den taktiska förmågan hos varje spelare, utan också den tekniska förmågan på små ytor.

Kolla arkivet under mapparna ”Smålagsspel” och ”Hemmaplansmodellen”

HEMMAPLANSMODELLEN PÅ IS

Titta i arkivet i mappen ”Hemmaplansmodellen” och läs igenom dokumenten ”ramverk för barn- och ungdomshockey” och ”riktlinjer för matchspel U10 U11”. Där fås många nya idéer om hur vi ska kunna anpassa spelet ishockey till ålder och kunskapsnivå med hjälp av anpassad spelyta.

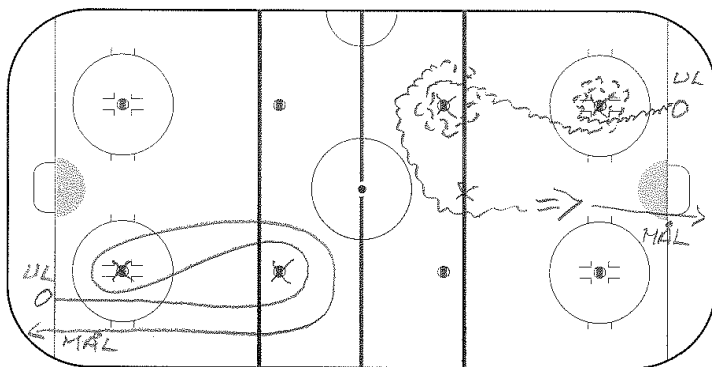
Kolla arkivet under mappen ”Hemmaplansmodellen”

Istester

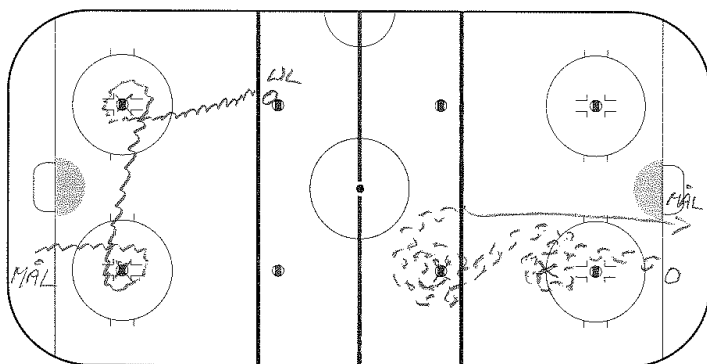
Följande 4 istester skall genomföras under våren, med hjälp av block- och utvecklingsansvarig.

1. Dubbelöglan – skridskoåkning framåt med översteg
2. Dubbla övergångar – framåt-bakåt med puck
3. Pucken runt – puckföring runt pylon med kortsväng
4. Tuffa baklänges – baklängesåkning runt pyloner

Testerna genomförs med hjälp av US sportansvariga.



1. Dubbelöglan – skridskoåkning framåt med översteg
2. Dubbla övergångar – framåt-bakåt med puck



3. Pucken runt – puckföring runt pylon med kortsväng
4. Tuffa baklänges – baklängesåkning runt pyloner

OFF ICE TRÄNING

Off-ice träningen körs oftast i direkt anslutning till isträningen, före eller efter. Praktiska skäl avgör vilket (klockslag, vad som skall tränas, ledig yta, etc.). U11 skall köra off-ice träning 1-2 gånger per vecka. Innehållet skall vara inriktat mot lärande och uppbyggnad och den samlade planering görs av fysansvarig. Som komplement finns hjälp att få i arkivet.

Kolla arkivet under mappen ”Off-ice”

Nedladdning av utbildningsmaterial

På följande länk finns massor av material att ladda ner:

[http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/
Utbildningsmaterial/pärmar/Vägen till Elit/Närkampsspel](http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildningsmaterial/pärmar/Vägen%20till%20Elit/Närkampsspel)

TEORI

Ordning och reda

Samla laget och gå igenom begreppet *ordning och reda*. Frågeställningar:

- Vad betyder ordning och reda?
- Vad betyder ordning och reda för dig?
- Hur kan vi i laget jobba med detta?
- Grupper om max 5: Hitta 5 olika saker som är viktiga när det gäller ordning och reda
- Gör en lista på dessa och plocka ut de 3 viktigaste punkterna som laget sedan skall stå för och jobba med när det gäller ordning och reda

Prata med US sportansvariga om du behöver råd!

Barns utveckling

Hämtat från ABC-pärmen BLÅ FLIK blad 17:

Allmän utveckling

1. All utveckling följer ett givet mönster
2. Men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn
3. Jämför därför aldrig barn med varandra
4. Sent utvecklade kan mycket väl bli duktiga, ja till och med bli bäst senare i livet
5. Perioden är mycket gynnsam vid all inläring. **MOTORISK GULDÅLDER!**
6. Stor och snabb tillväxt i de flesta kvalitéer
7. Träna koordination, motorik, teknik och snabbhet (frekvens)
8. **Viljan att träna och utvecklas är den största talangen!**

Fysisk utveckling

Med fysisk utveckling menar vi hur muskler, nervbanor, hjärta, lungor och skelettet utvecklas.

1. Det kan skilja upp till 3-5 år i fysisk utveckling hos barn
2. Nervsystemet utvecklas snabbt hos unga människor och stimuleras genom allsidig träning
3. Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning barn får genom allsidig lek/träning
4. Träna med kroppen som belastning
5. Koordinationsträning är ett måste i denna åldersgrupp
6. Träna mycket snabbhet i form av frekvens

Motorisk utveckling

Med motorik menas barnens rörelser anpassade till olika situationer.

1. Barnen är mogna att lära sig mer avancerade former av motoriska färdigheter som *koordination, balans, reaktion, frekvens, grundstyrka, rörlighet mm*
2. Svackor i utvecklingen kan förekomma när barnen närmar sig puberteten. Orsaker kan vara t.ex att nervbanor inte hinner med längdtillväxten eller att man blir stressad och nervös
3. **MOTORISK GULDÅLDER!** Utveckla teknikträningen!
4. Spelarna älskar att träna och nöta
5. **Viljan att träna och utvecklas är den största talangen!**

Social - intellektuell utveckling

1. Trygga, känslomässigt stabila barn har de bästa utvecklingsmöjligheterna både som personer och ishockeyspelare
2. Barnen vill ha normer och förhållningssätt. Träna därför på att hålla tider, stötta varandra, respektera med- och motspelare. Kräv träningsdisciplin!
3. Rättvisa är viktigt i denna ålder. Behandla därför alla lika!
4. Barnen vill bli bekräftade. Prata positivt med alla!
5. Börja använda taktiktavla allt oftare!
6. Samarbetsförmågan utvecklas snabbt. Prata spelsituationer med spelarna!

DITT LEDARSKAP

Som ledare förväntas du vara vänlig och tillmötesgående, du uppträder naturligt och möter spelaren på dennes nivå. De ser därmed behoven och försöker vägleda därefter.

Man kan säga att du som ledare alltid är till för spelaren, det får aldrig vara det omvända. Rent praktiskt handlar det om att ge mycket **feedback** till varje spelare. Sträva efter att säga nåt positivt till varje spelare vid varje träning.

Det handlar också om att vara tydlig, ge klara direktiv och vara noggrann med att normer och regler följs. Se till att spelarna anammar ordet **respekt** på bästa sätt och att de strävar efter **ordning och reda** i alla sammanhang som kan uppstå.

När det gäller ledarna kring laget så är det huvudtränaren som är chef över gruppen. Han ansvarar för att övriga ledare följer Verksamhetsplanen såväl som Handledningen och att alla därmed sköter sina uppgifter på ett korrekt sätt. Om problem eller oenighet uppstår, skall huvudtränaren vända sig till blockansvarig så att rätt beslut kan tas.

Fundera också över följande:

- Hur många spelare deltar i träningen?
- Hur når jag alla vid genomgången?
- Hur många övningar behövs det?
- Hur mycket tid skall läggas på skridskoåkningen?
- Hur lång tid skall läggas på varje övning?
- Finns det tid till att nöta?
- Var sparsam med vattenpaus och liknande avbrott
- Aktivera spelarna! Undvik köer!
- Gå från det lätta till det svåra, kända till okända, enkla till sammansatta

Kolla arkivet under mappen ”Ledarskap”

Utvecklingssamtal

Det skall genomföras ett utvecklingssamtal per säsong mellan tränarna och spelaren. Här kommer spelarens föräldrar att bjudas in att närvara. Dessa samtal skall dokumenteras och följa en viss standard.

Följande punkter visar på standarden av samtalen:

- Använd mjuka värden (relationer, tillit, trygghet, trivsel, förtroende mm)
- Förklara hemmaplansmodellen
- Använd öppna frågor, dvs frågor som kräver mer än ja/nej till svar

ÖVRIGA VIKTIGA MOMENT

Isträning

- Spelarna skall finnas på plats i god tid före träning så att uppvärmning, ombyte och genomgång av träningen kan klaras av utan onödig stress. Undantag görs för träningar som startar innan 17.00 på vardagar, där alla skall vara på plats ”så fort som möjligt”
- Efter träningen gäller viss typ av nedvarvning, samt obligatorisk dusch
- Vid frånvaro från träningen skall lagledare eller tränare alltid meddelas
- Inga föräldrar får befinna sig i spelarbåset under träning, utan hänvisas till läktaren eller till entrén
- Materialförvaltarna ansvarar för att spelarbåsen grovstädas efter varje träning
- Under träningen ställer vi höga krav på att spelarna lyssnar på tränarna och att de uppför sig mot varandra och mot ledarna på ett för alla godtagbart sätt

Omklädningsrum

Laget tilldelas ett omklädningsrum, vilket man kan utläsa på TV-monitor i entrén.

Spelarna skall nu kunna klara sig själva utan hjälp av föräldrarna. Varje spelare håller ordning på sin utrustning och sina ombyteskläder.

Förbrukad tejp, isolering m.m. skall kastas i avsedda kärl och omklädningsrummet skall grovstädas efter varje avslutad träning (ansvarig: materialförvaltaren).

Vi vill också att det är föräldratomt i korridorerna i anslutning till omklädningsrummen och hänvisar i stället till entrén. Allt för att ge spelare och lagledning bästa möjliga förutsättningar till förberedelser utan störningsmoment.

Match

Laget skall spela träningsmatcher, seriematcher utan tabellräkning i Medelpads Ishockeyförbunds regi samt ett antal cupmatcher. Dessutom skall en intern Örnliga spelas i U11-U12.

I övrigt gäller följande:

Gruppens huvudtränare beslutar om *laguppställning* enligt följande riktlinjer:

- alla spelare skall ges möjlighet att spela såväl tränings-, serie- som cupmatcher
- varje spelare skall om möjligt få ett jämbördigt motstånd

För att klara detta skall hänsyn tas till barnens egna villkor, behov och förutsättningar. Hänsyn skall också tas till mognadsnivå och variation i utvecklingstakt.

Det totala matchantalet per spelare, sett över hela säsongen, skall i grunden vara ungefär lika. Större skillnader kan uppstå på grund av sjukdom eller annan längre frånvaro från träning.

Spelarna skall vara på plats på utsatt samlingstid och det skall vara föräldratomt i omklädningsrummet och i spelarbåset, före, under och direkt efter match. Lagledningen bestämmer själv vilken samlingstid som gäller och när föräldrar får komma in i omklädningsrummet efter match. Städning av båset skall ske efter varje match (ansvarig: materialförvaltaren).

Principen ”**alla-spelar-lika**” skall gälla i **alla matcher** och principen tolkar vi enligt följande:

”Alla spelare uttagna till match skall spela lika mycket, undantag för reserv(er) och de spelare som bytts med reserv, dessa spelar halva matchen var. Två MV spelar halva matchen var, eller varannan match enligt i förväg uppgjord planering.”

Alla inblandade skall mot motståndare, domare och andra funktionärer uppträda på ett för klubben sportsligt och hedervärt sätt. Det är särskilt viktigt att stötta och hjälpa domarna under matcherna varför negativa synpunkter mot domarnas agerande är **absolut förbjudet** att framföra under och i anslutning till matchen. Fair play och **respekt** är vad som gäller.

Cuper

I samråd med US sportansvariga väljer huvudtränaren cupalternativ för säsongen i enlighet med beslutade cupanmälningsregler. Under själva cupspelet skall de regler som arrangerande förening satt upp gälla och följas. Om möjligt skall minst 20 spelare (18 utespelare + 2 MV) åka med på cupen.

Sudda gränser

Alla U11-spelare får mer än gärna träna med U10, ta bara kontakt med U10:s tränare först. För att träna med U12 krävs ett godkännande av U11:s och U12:s tränare. För permanent uppflyttning krävs ett beslut av US sportansvariga.

Föräldrainformation

En utförlig information om Verksamhetsplanen skall genomföras med alla föräldrar i U11. Prata med blockansvarig.

UTVÄRDERING AV HUVUDMÅL

Två gånger per säsong (jiluppehållet och efter säsongslut) skall huvudtränaren utvärdera huvudmålen tillsammans med blockansvariga och akademichefen.

SLUTORD

Se detta dokument för vad det är, en Handledning till hjälp för att driva U11-laget. Den är också en länk mellan dig som tränare och blockansvarig respektive akademichef.

Lycka till!