

Ishockeyns ABC

Ishockeyns ABC är uppdelat i åldersdelarna 7-10 år, 11-12 år, 13-14 år samt 15-16 år. Förutom dessa åldersdelar finns även kompletterande information i häftet Ishockeyns ABC - Allmänna delen. Här finns bl a information om Ishockeyn Vill, träningsplanering, sömn, kost, träningsprogram, allmän träningslära. Även rena hockeydelar som t ex backspel, målvaktsspel, målskytte, spontanhockey, tekniska grunder m.m.



Innehållsförteckning

1	<i>Ditt ledarskap</i>
2	<i>Barns utveckling</i>
3	<i>Säsongspanering</i>
4	<i>Social och mental förmåga</i>
5	<i>Träningsplan off-ice</i>
6	<i>Träningsplan detaljplan / Fys</i>
7	<i>Övningsexempel / Fys</i>
8	<i>Det ideala fyspasset</i>
9	<i>Träningsplan on-ice</i>
10	<i>Organisation av träningen</i>
11	<i>Träningsplan detaljplan</i>
12	<i>Det ideala träningspasset</i>
13	<i>Skridskoåkningens grunder</i>
14	<i>Smålagsspel</i>
15	<i>Matcher</i>



Innehållsförteckning **7-10 år och 11-12 år**

Detta häfte innehåller de specifika åldersdelarna för 7-10 år samt 11-12 år. Kapitelindelningen ser du här intill. Häftet börjar med materialet för spelare 7-10 år och sedan fortsätter det med 11-12 år. Det är samma indelning för båda kapitlen.



Allmänna tips i Ditt fortsatta ledarskap:

► Instruktion

- Barn lär sig bäst när dom leker och härmar andra.
- **Skapa aktivitet - UNDVIK KÖER!**
- Korta muntliga instruktioner. Visa! Pröva! Instruera! Detta är nycklarna i Ditt ledarskap. Uppmuntra försök!
Det jag hör - glömmer jag!
Det jag ser - minns jag!
Det jag gör - kommer jag ihåg!
- Tänk på att all inlärning sker stegvis och i sin egen takt.
- Barn behöver lyckas - ANPASSA ÖVNING-ARNA. Från det lätta till det svåra.
- Använd sinnen vid all inlärning (se - höra - känna) LEK!
- Vid instruktion - från det positiva till det förändrande (ta bort negationer).
- Ge positiv feed-back/återkoppling till barnen.

► Tips att tänka på

- Som ledare, var ombytt vid all träning.
- Planera alla träningspass.
- Visa övningarna i omklädningsrummet innan träningen.
- Var flexibel under träningen.
- Bekräfta barnen. SE OCH HÖR ALLA!
- Fokusera på färdigheter - inte på resultat.
- Lär barnen att tänka själva.
- Håll det Du lovar som ledare och spelare.

► Pedagogik

- Din viktigaste uppgift som ledare är att motivera barnen vid träning/tävling.
- Det är inte vad Du säger, utan *hur* Du säger det, som avgör om budskapet går fram.
- Barn vill tänka, formulera och pröva sig fram.
- Skapa trygghet och harmoni. Lyssna aktivt! **Bry Dig om! Trygga barn vågar mer.**
- Var lyhörd och flexibel i Ditt ledarskap.

- Ledaren för barn i unga år blir en förebild och ofta en "reservpappa". Du är viktig som ledare.
- Påbörja individuella samtal i 10-årsåldern.
- Arbete i ledarteam ger delat ansvar, utvecklad verksamhet, glädje, stimulans och gemenskap.
- Ditt mål bör vara att prata med varje barn minst 20 sek vid varje träningstillfälle.
- För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör - men först och främst förstå det hon förstår.
- VAR POSITIV! Skapa positiv frågekultur.
- Ta tillvara barnens fantasi, glädje, lust, spontanitet, målmedvetenhet, positivitet, vilja att lära och förmåga att aldrig ge upp.

Upptäck glädjen med att hjälpa (instruera) unga människor.

10 budord för en ledare

- 1** Se varje spelare.
- 2** Lyssna med uppmärksamhet.
- 3** Skapa trygghet, längtan, lust och glädje.
- 4** Visa förtroende och tillit (våga lyckas - rätt att misslyckas) = starka - skärpta spelare.
- 5** Uppmuntra kreativitet.
- 6** Undvik ironi och tråkningar.
- 7** Bedriv individuella samtal.
- 8** Se till spelarnas totala utveckling.
- 9** Inse Din roll som föredöme.
- 10** **Vilja, lidelse och engagemang är nr 1** (fysiskt, socialt, mentalt, tekniskt/taktiskt).



► 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 I början av perioden (7-8 år) utvecklas nervsystemet långsamt vilket innebär sämre koordination (samspelet mellan muskler och nerver). Balansen försämras! Muskelmassan är större hos aktiva än passiva.
- 6 Senare under denna period (9-10 år) inträffar en gynnsam fas för all inläring.
 - *Guldperiod vid all inläring!*
 - *Längdtillväxten liten!*
 - *Rytmkänslan gynnsam!*
 - *Kombinationsmotoriken börjar automatiseras!*
 - *Rörelserna flyter lätt!*
- 7 Träna koordination, motorik, teknik och snabbhet.

► Fysisk utveckling

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

- 1 Det kan skilja mycket i fysisk utveckling hos barn.
- 2 Nervsystemet utvecklas snabbt hos unga människor och stimuleras genom allsidig träning.
- 3 Enligt RF:s rekommendationer går det bra att börja med styrketräning för barn när de är runt 7-8 år. Styrketräningen ska bedrivas med kroppen som belastning och utföras på ett korrekt tekniskt sätt. (Läs mer under del 5 i den gröna allmänna delen)
- 4 Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning barn får genom allsidig lek/träning. På detta sätt kan syreupptagningen ökas på ett naturligt sätt.
- 5 Koordinationsträning är ett måste i denna åldersgrupp.

► Motorisk utveckling

Med motorik menas barnens rörelser anpassade till olika situationer.

- 1 Kombinationen av olika rörelser är möjlig dvs. den motoriska förmågan kan utvecklas (hoppa, studsa, fånga, klättra). **RÖRELSENA FLYTER LÄTT!** Detta gäller i första hand under periodens senare del.
- 2 Balanssystemet utvecklas långsamt och måste övas regelbundet för att uppnå perfekt automatik.

- 3 Utnyttja alla sinnen: SYN: Tydlig bild!
KÄNSEL: Prova själv!

4 Under periodens senare del startar DEN MOTORISKA GULDÅLDERN. Gynnsam utveckling av den koordinativa förmågan. **DETTA ÄR GRUNDEN FÖR ALL TEKNIKTRÄNING.**

5 Grov motorik bör övas under periodens första del. Skridskoåkning utan klubba med stora rörelser, armar och ben i kombination.

6 Skridsko, klubba och puck i kombination under periodens senare del.

7 Ta hänsyn till samspelet mellan den fysiska förmågan, sinnenas förmåga, uppfattningsförmågan och förmågan att förstå.

8 Teknikträningen kan utvecklas enormt under periodens senare del.

9 Barn lär sig bäst genom att härma.

► Social - intellektuell utveckling

1 Trygga, känslomässigt stabila barn och ungdomar har de bästa utvecklingsmöjligheterna både som personer och ishockeyspelare (Ur idrottens träningslära).

2 **LÄMNA TAKTIKTAVLAN HEMMA!**

Barnen har svårt att lära sig spelmonster, eftersom barnen har svårt med muntliga instruktioner och helhetssynen.

3 Förmågan att samarbeta är begränsad. Barn utgår helt ifrån sig själva.

4 Enkla regler skapar trygghet och harmoni.

5 Barnen har stort kontaktbehov och vill bli uppmärksammade och få uppskattning.

6 Barnen tar lätt på misslyckanden men har litet tålamod.

7 **ALLA ÄR LIKA VÄRDA OAVSETT ISHOCKEYKUNNANDE.**





7-8 år

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

Period aug-mars:

Isträningar	40-50
Fys	1
Matcher	20

Period maj-aug: Fys

- Förslag veckoplanering (normalvecka):

Isträningar	2
Matcher	1
Fys	1
Teori	---

Totalt 4 aktiviteter (fyspass i anslutning till ispass)

- Träningskombinationer:

Kväll 1	Kväll 2	Kväll 3
Isträning	Isträning/Fys	Isträning

Istidens längd	50-60 min
Matchtider	Poolspel
Fys	---
Teori	---

Planera in hemläxor till Era spelare.

9-10 år

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

Period aug-mars:

Isträningar	40-60
Fys	20-40
Matcher	20

Period maj-aug: Fys

- Förslag veckoplanering (normalvecka):

Isträningar	2-3
Matcher	1
Fys	1-2
Teori	1

Totalt 5-7 aktiviteter (fyspass i anslutning till ispass)

- Träningskombinationer:

Kväll 1 o 4	Kväll 2	Kväll 3
Is/fys	Is/teori	Match/teknik

Istidens längd	50-60 min
Matchtider	Poolspel
Fys	45 min
Teori	30 min

Planera in hemläxor till Era spelare.

Off-ice träning

= en naturlig del av träningen!

När det gäller fysisk träning off-ice ska det vara en naturlig del av träningen. Du finner flera bra övningar i denna röda del för åldrarna 7-10 år. Du hittar även mer information om fysträning i den gröna allmänna delen av Ishockeyns ABC. Det är bra att utnyttja tiden före och efter ispassen för att köra off-ice träning. Även teorin ska vara en naturlig del av utbildningen innan, under och efter ispassen.





Övningsexempel mental och social utveckling



Övningarna nedan exemplifierar hur du som ledare kan jobba med delar av den sociala och mentala utvecklingen. Nivån på övningarna är anpassad och de flesta kan användas från 7-årsåldern och uppåt. Givetvis bör du anpassa och använda övningarna utifrån gruppens/individernas utvecklingsnivå. Alla övningar passar inte alla grupper oavsett vilken åldersgrupp du leder. Det är alltid upp till dig som ledare att bedöma vad som skulle kunna fungera eller inte, det viktigaste är dock att du vågar prova att jobba med den mentala och sociala utvecklingen.

• Kompisövning

Syfte: Att skapa en positiv stämning bland spelarna där alla är lika viktiga.

Metod: Alla spelarnas namn skrivs ned på lappar som läggs i en stor skål som ledaren går runt med. Alla spelare får ta varsin lapp ur skålen och om man råkar ta lappen med sitt eget namn på får man byta. Det namn som står på lappen blir ens hemliga kompis under en vecka. Under den veckan ska man vara extra snäll mot den personen utan att tala om det för honom/henne. Man får en hemlig kompis som man är lite extra snäll och hjälpsam mot. Efter veckans slut samlar ledaren gruppen och alla får försöka klura ut vem som varit ens egen hemliga kompis, alternativt avslöjar var och en vem som varit ens hemliga kompis.

• Motivationsövning

Syfte: Att använda spelarnas fantasi för att lära och prestera.

Metod: Använd berättelser och liknelser för att göra övningar mer livfulla och lättare att förstå för spelarna. T.ex. kan du använda djurattribut för att förstärka en övning eller rörelse – ”smidigt som en katt vid sargen”, ”snabb som en gepard till pucken”, ”stark som en björn i närkampen”.

• Fair play

Syfte: Använda leken och spelet för att lära spelarna att ta ansvar och vara justa mot varandra.

Metod: Det finns en mängd olika lekar som går att använda i detta syfte. Övningarna får anpassas till vilken kunskapsnivå spelarna befinner sig på. Några exempel på övningar kan vara att:

- Använda kullekar där samarbetet är i fokus.
- Låta spelarna själva döma sitt tvåmålsspel under din uppsikt.
- Använda spelregler som gör att alla deltar i spelet – t.ex. alla i femman ska ha rört pucken minst en gång innan man får göra mål.

➤ Diskutera med spelarna vad det innebär att vara en bra kompis och uppträda just mot varandra både på och utanför rinkens.

➤ Diskutera vad fair play innebär när man möter motståndare.

• Regler och normer

Syfte: Att skapa trygghet och igenkännande för spelarna i laget.

Metod: Skapa rutiner inför varje träningspass. Allt från ”små” saker som att säga hej till alla som är där och tilltala dem vid namn innan träningen börjar, till att skapa mer specifika rutiner för ditt lag. Rutiner kan fungera som en ”av och på knapp”. Specifika rutiner kan vara allt från musik för avslappning till uppvärmingsrutiner som ska följa ett visst mönster eller ett träningsupplägg som följer ett visst mönster. Det viktiga med rutiner är att de ska vara igenkännande och därmed också ge spelarna en trygghet.

• Modellinläring

Syfte: Att få spelarna att lära sig genom att härma duktiga ishockeyspelare.

Metod: Barn härmar vuxna i allmänhet och sina idoler i synnerhet och därför kan du som ledare t.ex. visa videoklipp på spelsekvenser där NHL stjärnor eller elitseriespelare gör fintar eller andra önskvärda prestationer som du vill att dina spelare ska ta efter. Sedan låter du dina spelare öva på dessa under träningen. Alternativt kan du om möjligt få använda spelare från den egna klubbens A-lag, som själva kan komma ned på er träning för att visa färdigheter och sedan låta dina spelare öva på dessa och få hjälp av A-lagsspelaren under träningen.

• Avslappningsövning

Syfte: Att få spelarna att slappna av efter ett pass samt lära sig att känna skillnad på spända och avslappnade muskler.

Metod: Ta några minuter efter träningen i omklädningsrummet och låt spelarna ligga ned och slappna av. Börja med att t.ex. uppmana spelarna spänna armarna så mycket de kan under några sekunder – låt dem sedan slappna av i armarna och känna skillnaden. Gå sedan igenom kroppen på samma sätt tills hela kroppen är avslappnad. Använd gärna lugn musik för att skapa en avslappnad stämning. Gå runt och lyft armar och ben på spelarna för att se om de är avslappnade.





10 budord för tränaren utanför isen:

- 1 Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik och allsidig komplex träning). **Glöm inte att bedriva all form av snabbhetsträning.**
- 2 Spelförståelseträningen (basic) kan med fördel bedrivas off-ice.
- 3 Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
- 4 I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna och utnyttja föräldrarna som bitr. ledare.
- 5 Ta hänsyn till gruppens och den enskilde spelarens kunskaps- och mognadsnivå.
- 6 Om barnen inte lyckas - sänk nivån. Barn som lyckas tycker att träningen är rolig och meningsfull. **Självkänslan förstärks!**
- 7 Skapa variation i träningsformerna. Utgångspunkten är allsidig utveckling, allmän rörelse och rolig verksamhet.
- 8 Utgå från de förutsättningar som finns betr. ledarteam, redskap, lokaler eller anläggningar.
- 9 Förbered Dina spelare för träningen on-ice genom att i möjligaste mån praktisera övningarna off-ice.
- 10 Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. **VAR SAK HAR SIN TID!** Optimala mottaglighetsåldern är A och O.

Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.

➤ Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

➤ Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden.

➤ Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Riksidrottsförbundets rekommendationer:

”Tiden för systematiskt styrketräning bör vara beroende av varje enskilt barns individuella utvecklingsnivå, men 7-8 års ålder kan ses som ett riktmärke.” Det är viktigt att du som ledare är väl förtrogen med styrketräning som träningsform. Läs mer om RF:s rekommendationer under del 5 i den gröna allmänna delen.

➤ Många upprepningar men varierad träning!

➤ Lär barnen hela träningsprocessen:

- uppvärmning
- huvuddel
- nedvarvning
- stretching

En uppvärmning kan även användas till att träna upp fysiken. Landslagsuppvärmningen kan användas redan i unga år. **Se filmen Landslagsuppvärmningen på denna länk:** <http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildning/Fys/>



Träningens detaljplan/fys 7-10 år



6

Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

Fysträning	Huvuddel	Delmoment
Lek-fantasi-rytmik	x	
Koordination	x	
Kombinationsmotorik	x	
Balans	x	
Allsidig, komplex träning	x	
Rörlighet		x
Snabbhet-frekvens-reaktion-aktion	x	
Styrka - egen kropp		x
Styrka - parövningar		
Styrka - m-bollar		
Styrka - inläring redskap		
Styrka - mobil		
Styrka - redskap-skiivstång		
Spänsthopp		
Aerob (kondition)		
Anaerob (teknikinriktad mjölksyraträning)		

Spelförståelse	Huvuddel	Delmoment
Spelförståelse - passningsskugga	x	
Spelförståelse - skapa/krympa		x
Spelförståelse - ”give and go”		x
Spelförståelse - split-vision		x
Spelförståelse - spelbredd		x
Spelförståelse - speldjup	x	
Spelförståelse - zonspel		
Spelförståelse - man/manspel		





► Kombinationsmotorik

- Gå/springa och jonglera.
 - Gå/springa och jonglera samt gå balansgång. En eller flera bollar.
 - Gå/springa och passa en alt. flera bollar. Begränsad yta - variera farten.
 - Räkneboll, två lag inom en liten yta.
 - Snabbstepp på stället och t ex bolljonglering.
 - Zick-zack hopp på stället + passa boll.
 - Skridskohopp + passa till varandra.
 - Jonglera en innebandyboll med klubba (stillastående alt. förflyttning).
 - Jonglera en golfboll med klubba och handskar.
 - Stillastående 2-2. Kasta boll med "lång bollkontakt". Öva upp bollkänslan genom att blunda när Du jobbar med bollen.
- Undvik att se direkt på bollen. "Känn" bollen och öva upp Din "split-vision".

► Frekvens, aktionssnabbhet

- Skipping mellan klubbor, rep m.m.
- Tripling.
- Hälkick.
- Snabbstepp (framåt-bakåt).
- Hopprep (ett alt. två ben).
- Zick-zack hopp så snabbt som möjligt.
- Olika former av spel.

► Reaktion/aktion

- Starter på signal, klapp eller rörelse.
- Kasta bollar till varandra (vändning, hopp/ snurrkullerbytta m.m).
- Lekar tex. killerboll.
- Olika former av spel.
- "Skotträdd". Hoppa undan för bollar som kastas mot kroppen.
- "Slå hand". Stå med framsträckta händer två och två. Slå på kompisens hand utan att själv bli träffad.
- Rikningsförändringar/Konbana. Runda alla koner i valfri ordning. Med eller utan boll.

► Lekar

- *Sista paret ut*. Två led. En som jagar och ropar "sista paret ut", försöker sedan fånga någon av dem som springer fram. Byter plats om man lyckas fånga.
- *Följ John*. Gruppen följer efter "John" och gör exakt som han gör. Byt så att alla får vara "John".

- *Jakt*. Två jagar en tredje, par jagar par på begränsat område.
- *Hitta tillbaka*. Starta på bestämd plats och spring fritt, på signal så fort som möjligt tillbaka till startplatsen.
- *Trafikpolisen*. Alla står vid ena långsidan. "Polisen" står mitt i salen och dirigerar var gruppen skall springa.
- *Stafetter*. Stafetter av olika slag.

► Uthållighet och komplex träning

Hinderbanor:

- Hinderbana i gymsal, gärna till musik.
- Hinderbana med hjälp av diverse utrustning (däck, koner, häckar, gymnastikredskap m.m).
- Hinderbana med hjälp av varandra (inom begränsad yta och gärna med bollar).

► Balans

- Gå på insida/utsida av fötterna.
- Häl/tå gång.
- Utfallgång baklänges + kasta boll.
- Balansgång + knäböj.
- Balansgång + pass mellan varandra.
- Balansgång på rörligt underlag.
- Balansgång på gymnastikbänk (djupa benböj).
- Kullerbytta (hjulning) framåt/bakåt.
- Kullerbytta + uppgång på ett ben.
- Hoppa + snurra efter en linje.
- Zick-zack hopp efter en linje.
- Enbensböj.
- Enbensböj på ex. medicinboll.
- Balansgång på träd (även förbundna ögon).

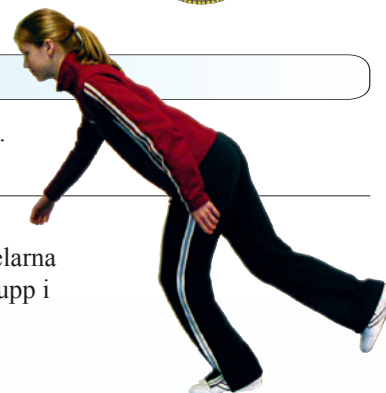
► Styrka

- Situps
- Push-ups (kan göras på knäna)
- Knäböj med ryggen mot varandra
- Tricepspress mot bänk
- Höftlyft
- Hunden
- Burpees
- Plankan
- Ryggresning



Pass A / 7-8 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.



UPPVÄRMNING

5 min

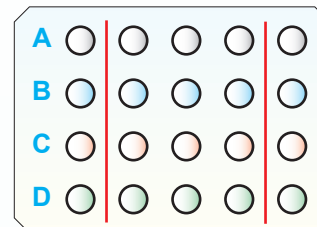
Löpning i olika former till musik med stopp när musiken tystnar. Bestäm hur spelarna ska stå vid stopp – på ett ben, ett ben och en hand i golvet, ligga på rygg, klättra upp i en ribbstol etc. Saknas musik används visselpipa för start/stopp av övning.

HUVUDEL

5-6 min

Tunnelboll

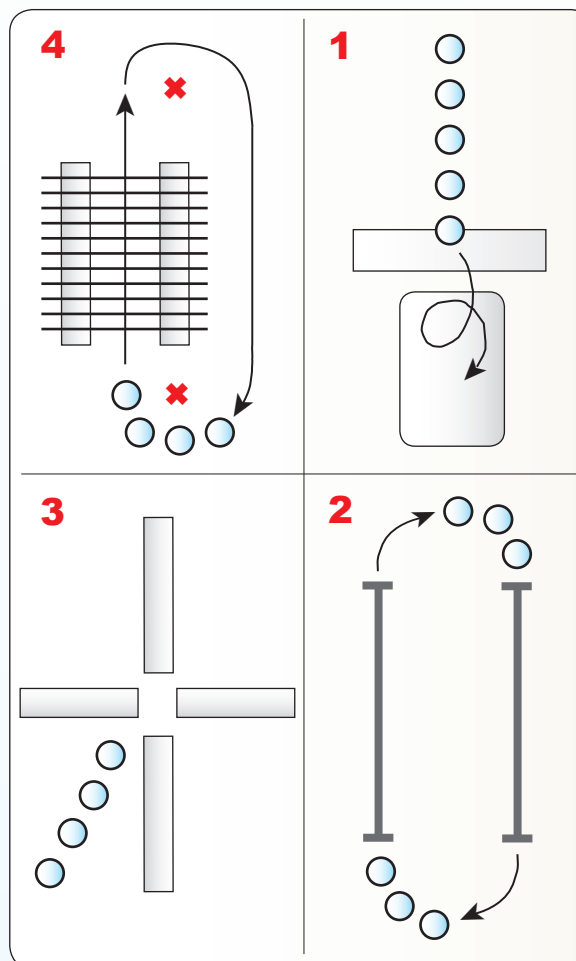
Dela gruppen i 4 lag. Använd linjerna som gränsmarkering. Första spelare framför linjen och sista spelare bakom linjen. På signal rullas bollen mellan benen tills den når sista spelaren, som fångar bollen och springer fram o.s.v. Bestäm hur många gånger varje spelare skall köra. Vid ojämnt antal spelare kör någon en extra gång.



30 min 7-8 min/station

Stationsträning

- Utför en **kullerbytta** ner på mattan från knä sittande på pallplint eller gymnastikbänk.
- Balansgång** på vänd gymnastikbänk. Framlänges, baklänges, sidled, vändningar i olika kombinationer.
- Grupperat sidhopp** (drag knäna mot magen) över bänkar eller pallplint. Sätt händerna ovanpå bänken och ha armarna raka. Huvudet mot mitten. När alla kört ett varv = 4 hopp, byter ni håll. Nästa startar när föregående är på andra bänken.
- Åla** i tunnel. Gymnastikmatta eller tjockmatta över dubbla gymnastikbänkar (2 st ovanpå varandra). Åla i tunneln. Täck golvet med gymnastikmattor. Hoppa enbenshopp, växelvís 2 höger/2 vänster tillbaka.



15 min

Fotboll

2 spelplaner. Använd småmål eller gymnastikmattor som mål. Spel utan målvakt. Möjligt att spelaren längst bak är "flygande" målvakt. Bestäm om flygande målvakt får ta med händer eller ej.



AVSLUTNING

5 min

Några tånjningsrörelser.

Pass B / 7-8 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.

UPPVÄRMNING

5 min

Löpning i olika former till musik med stopp när musiken tystnar. När musiken tystnar ropar tränaren en siffra och spelarna bildar en ring med det antal spelare som tränaren ropat (tar varandra i hand). Vid sista utropet väljer du som tränare en siffra som gör att det blir så många spelare så att detta blir ett underlag för LAG för kommande övningar.

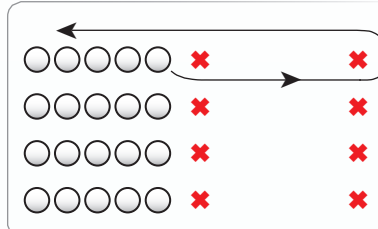


HUVUDEL

5 min

Stafett

med ärtpåse eller puck på huvudet. Spring och runda kon. Tappar man ärtpåse/puck i golvet ska man stanna och göra en armhävning innan man tar upp påse/puck och fortsätter. Ej tillåtet att stötta påse/puck med händer under löpningen.



30 min 7-8 min/station

Stationsträning

1 Kullerbytta baklänges på lutande plan. Som lutande plan används en satsbräda och gymnastikmatta. Sitt på förhöjningen, håll händerna vid öronen med fingrarna bakåt och armbågarna rakt fram. Rulla bakåt, dra knäna mot magen och sätt händerna i mattan och tryck ifrån.

2 Svinga sig med *lina* över "diket" från en gymnastikbänk till en annan. Tryck ifrån lätt mot bänken. Anpassa avståndet och öka efter hand. Kör några gånger, byt och vila.

3 Balansgång på vänd gymnastikbänk.

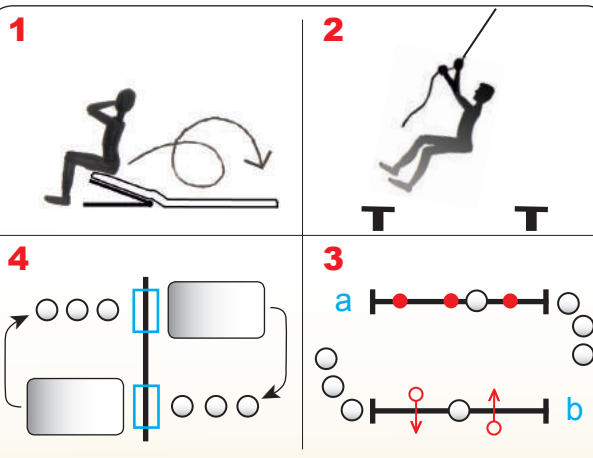
A) Får ej trampa på ärtpåse/puck som är oregelbundet utlagda på bänken.

B) Böja sig ner och flytta ärtpåse/puck från ena sidan till den andra på två ställen.

4 Hopp över låg bom med hjälp av *bomsadlar*.

Observera att det skall ligga en gymnastikmatta på golvet där man landar efter hoppet.

A) Gå 2-3 steg fram och greppa bomsadlen, tryck dig upp till raka armar med hjälp av fötternas frånskjut från golvet. Dra upp knäna och ställ dig på bomsadeln på knä eller fötter. Hoppa ner på mattan.



B) Som A men hoppa över bomsadeln med ett mellan hopp. Det skall alltid finnas en vuxen som mottagare vid båda bomsadlarna. Fatta med båda händerna runt överarmen när spelaren greppat bomsadeln. Släpp inte taget förrän han/hon landat och står stilla på mattan.

15 min

Bollspel

Innebandy eller annat bollspel. 2 spelplaner.

AVSLUTNING

5 min

Några tänjningsrörelser.



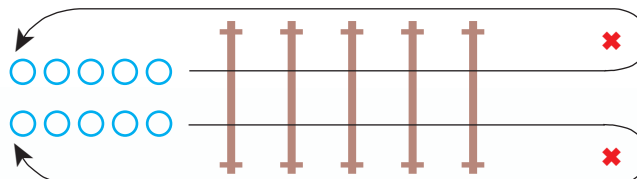
Pass C / 7-8 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.

UPPVÄRMNING

6 min

- Spring över 4-6 st utställda gymnastikbänkar.
- A** Spring över dem utan att nudda dem.
 - B** Spring men sätt en fot på bänken vid passage.
 - C** Spring och gör ett steghopp (extra kraftfullt löpsteg) över varje bänk. Byt ben vid varje bänk.
 - D** Spring och hoppa jämfota över varje bänk.



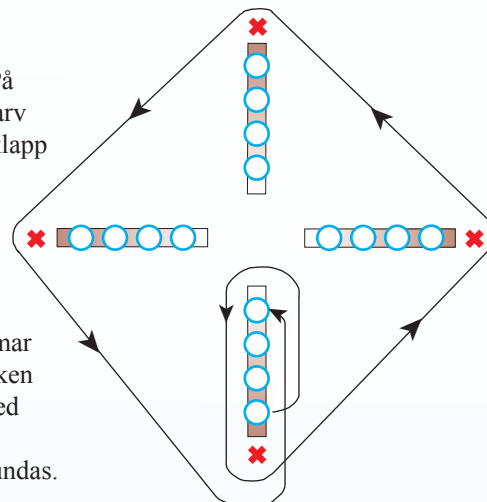
HUVUDEL

7 min

Bänkstafett

Dela in spelarna i 4 lag/grupper. Utövarna sitter grensittande på bänk. På signal startar och rundar utövaren först sin egen bänk och därefter ett var utantill för alla bänkar. Växla till den som sitter först på bänken med handklapp tills alla sprungit en eller flera gånger. Den som har sprungit skall efter växling sätta sig sist på bänken.

Upprepa 2 eller fler ggr. Byt löpriktning. Koner kan användas.



7 min

Harskutt

A) Grenade ben med fotisättning på vardera sidan om bänken. Raka armar och handisättning på bänken. Hoppa rakt framåt. **B)** Zig-Zag över bänken jämfota med fötterna ihop. Handisättning på bänk. **C)** Som "B" men med handisättning i golvet på andra sidan bänken. Hög svårighetsgrad!

Ställ eventuellt ut några koner en meter ut från bänkarna. Dessa skall rundas.

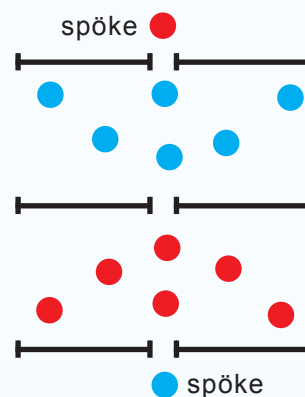
25 min

Spökboll

Lämplig spelyta är halva gymnastiksalen. Spela på tvären. Använd en ganska liten mjukisboll som spelarna kan greppa. Prova efter en stund med 2 bollar. Det ökar svårighetsgraden och höjer tempot. Slå samman de tidigare grupperna A+B och C+D så det blir 2 lag. Varje lag utser varsitt spöke. Dela av planen med 2 bänkar i mitten och en till två bänkar längst bak. Området mellan bänkarna och väggen blir "spökhuset". Spelarna sprider ut sig på sin planhalva och skickar spöket till andra sidans spökhushus. Bolleken går ut på att bränna ut motståndarna genom att träffa dem med bollen på bålen eller benen.

Huvudet och armarna är skydd. Varje kast kan endast bränna en spelare och det är första träffpunkten på kroppen som räknas. Bollen får träffa i golvet innan träff. Den som blir bränd går över och blir spöke. Det först valda spöket får gå ut till laget. Därefter skall alla spöken stanna i spökhuset. Eftersträva ett bra passningsspel och samarbete med spöken.

Variation: Ställ en plint mitt på varje planhalva som spelarna kan söka skydd bakom.



25 min

Killerboll

Använd en relativt liten mjukisboll som spelarna kan greppa. Kasta in bollen. Den som tar bollen får bara ta ett steg innan kast. Bränning sker genom att träffa annan spelare på bålen och benen. Huvud och armar är skydd. Man blir själv bränd om bollen kastas så någon tar lyra (innan studs eller träff). Den som blir bränd sätter sig bredvid spelplanen. Bränd spelare blir fri igen efter det att den spelare som bränd blir bränd. Om någon har suttit länge, ropa "alla fria" då alla går in i spel igen. Använd en liten och tydligt avgränsad yta. **Variation:** För att undvika att alltför många brända spelare sitter, kan man göra så att spelarna sätter sig i den turordning som de blev brända och att endast 3-4 spelare får sitta på bänken. När en ny bränd spelare kommer, får den som sitter först gå in och delta igen.

AVSLUTNING

5 min

Några tånjningsrörelser.

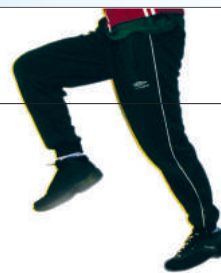
Pass D / 7-8 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.

UPPVÄRMNING

5 min

Enkel löpskolning där spelarna får instruktion om utförande och vad som skall utföras. Exempelvis knälyft, hälgång, extra långa steg, korta steg, sprätta framåt med raka ben.



HUVUDEL

7 min

Brevlådestafett

Dela spelarna i fyra lag. Innebandyboll, puck eller ärtpåse används som "brev". Spelarna sätter sig på fyra led bakom startmarkeringen. Förste man startar på signal. Springer fram till ribbstol, klättrar upp och stoppar in brevet så det ramlar ner i brevlådan (mellanrummet mellan ribbstol och vägg). Klättrar därefter ner, tar upp brevet och springer tillbaka och utför överlämning på förutbestämt sätt. Saknas ribbstolar används en burk eller golvmarkering där brevet läggs i. I detta fall hämtar nästa spelare hem brevet efter växling med handklapp.



7 min

Ribbstolsövningar

Utförs parvis. En vilar och en kör.
Häng med ryggen mot ribbstolen så högt att fötterna inte når golvet.
• Dra ett knä mot bröstet/magen växelvis h/v. Byt.
• Dra båda knäna mot bröstet. Byt.
Stå på näst nedersta ribban – fatta en ribba i brösthöjd och dra in kroppen mot ribbstolen.
• Utför knäböjningar (nigsittningar). Byt.
• Utför tåhävningar. Byt.
• "Skölj kläder" Stå i ribbstolen och håll i med en hand. Böj i knäna. Flaxa med fria handen som om du sköljde ett klädesplagg. Upprepa varje moment 3-4 ggr á 15 sekunder.

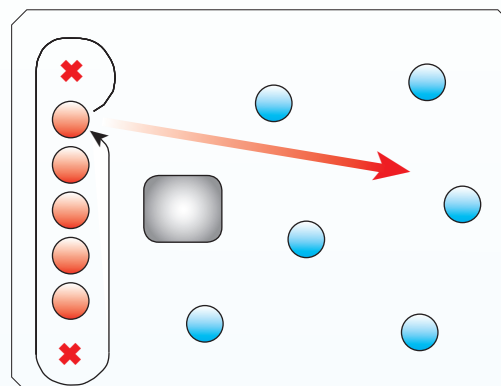
25 min

Kastbrännboll

Kan spelas med valfri bolltyp. Slå ihop de tidigare lagen så det blir 2 lag. Utelaget ställer upp så man täcker planen. Utse en brännare som placeras vid en brännplatta som är placerad på golvet. Brännplattan ska inte kunna glida. Utelaget försöker fånga bollen och passa brännaren så snabbt som möjligt. Innelaget står på ett led och kastar ut bollen i tur och ordning. Den som kastat ut bollen springer runt sitt led som står mellan gränsmärken.

Poängräkning: Endast innerlag får poäng. 1 poäng per helvarv. Som variant kan man räkna poäng som i vanlig brännboll.

Alternativ: Istället för att kast ut bollen så skjuter man bollen som en målvaktsutspark. Kör på tid. Byt inne- och utelagen flera gånger.



10 min

Längdhopp i lag

Fyra lag. Förste spelaren hoppar längdhopp så långt som möjligt. Andre spelaren ställer sig i förste spelarens "fotavtryck" och gör sitt hopp. Alla byter och hoppar samtidigt för att tränaren skall ha överblick så fusk ej förekommer. Längsta sammanlagda hoppsträckan vinner. Hoppa sedan tillbaka och försök slå det egna resultatet. Upprepa 2-3 ggr. **Alternativ:** Alla gör två jämfotahopp i en följd.



AVSLUTNING

5 min

Några tånjningsrörelser.

Pass A / 9-10 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.

UPPVÄRMNING

6 min

Löpning till musik. Spring fritt i salen utan att krocka. När musiken tystnar, sitt ner, niggfyfota, stå på ett ben framåtlutad som ett flygplan. "Golvet brinner" - klättra snabbt upp i en ribbstol, hoppa upp på en gymnastikbänk, matta eller pallplint.



HUVUDEL

Stationsträning

Dela gruppen i 4 lag

1 a) Spring på bänken och hoppa över "diket" ner i tjockmatta. b) Spring på bänken och hoppa över "diket" och landa på stjärten i tjockmattan. c) Hoppa zig-zag över och på bänken, hoppa från bänken med vändning 1/2 varv och landa sittande i tjockmattan.

2 a) Stå på knä på bänken och ha händerna i mattan, titta på magen och rulla runt = kullerbytta framåt. b) En fot på bänken, tryck ifrån och hoppa över bänken och landa jämfota på mattan. Växla hoppfot. c) Samma sak som ovan men kort ansats. Växla hoppfot.

3 Balansgång framåt, bakåt, i sidled, framåtvändning 360 grader, bakåt med vändning 360 grader på "uppochnedvänd" gymnastikbänk.

4 a) Rulla i sidled på långmatta (eller flera gymnastikmattor ihop) och var lång (sträck händerna ovanför huvudet). b) Rulla i sidled på långmatta och var kort (kryp ihop och dra armbågarna och knäna mot magen). c) Gå på alla fyra med rak kropp framlänges, baklänges. d) Harskutt framlänges och baklänges. Lägg belastningen på armarna.

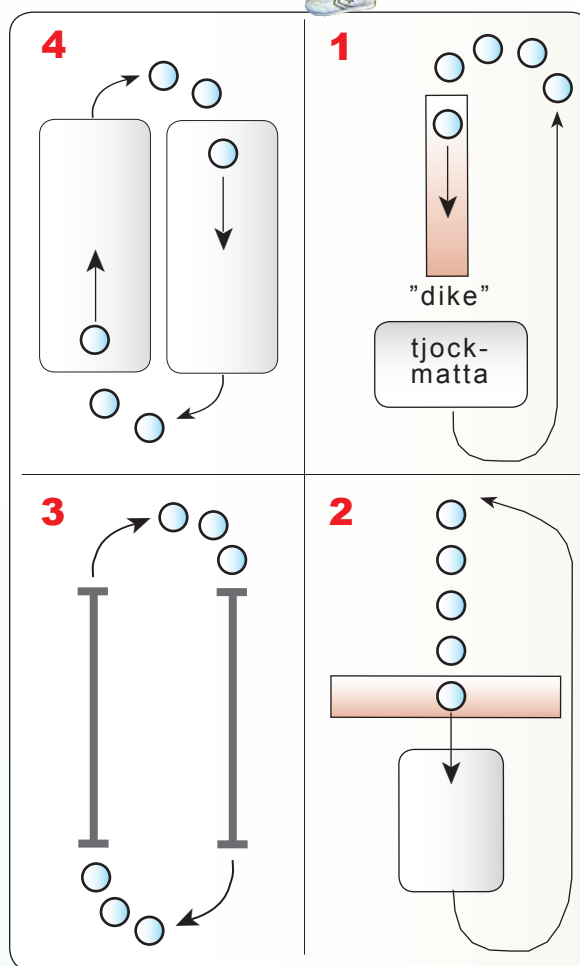
24 min 6 min/station

Bollspel

4 mot 4 på två planer.

Alternativ: Alla mot alla = 3 matcher om vardera 8 minuter eller 2 lag möter varandra i två olika bollspel. Varje match 12 minuter. Materialtillgången avgör uppägget och val av spel.

25 min



AVSLUTNING

5 min

Lugn jogging och några tärningsrörelser.



Pass B / 9-10 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.

UPPVÄRMNING

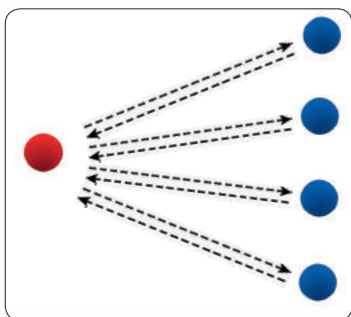
6 min

"Följa John" till musik i grupper om 2-4 spelare. Byt "John" på signal.



HUVUDEL

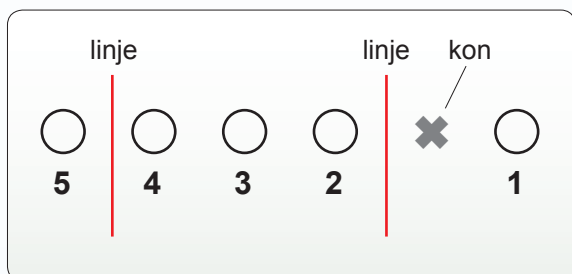
6 min



Bollträning

3-4 grupper med 4-5 spelare /grupp. Passningar enligt figur. Byt på signal. Variera olika pass med händer och fötter. Anpassa avståndet. OBS! Endast en grupp utträd.

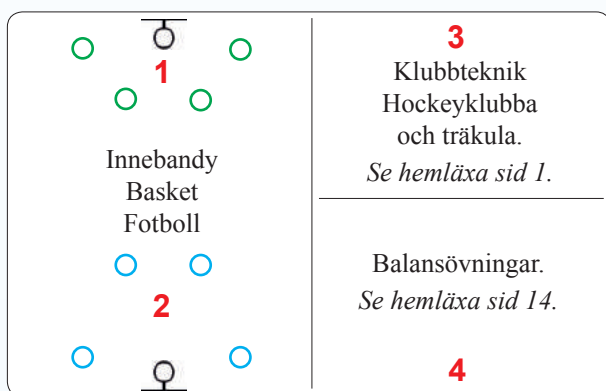
6 min



Passningsstafett

1 passar 2 som passar tillbaka och sätter sig ner osv. När 5 får bollen fångar han den och dribblar fram till 1 som springer och sätter sig sist osv. Ev. badmintonbana.

30 min 7-8 min/station



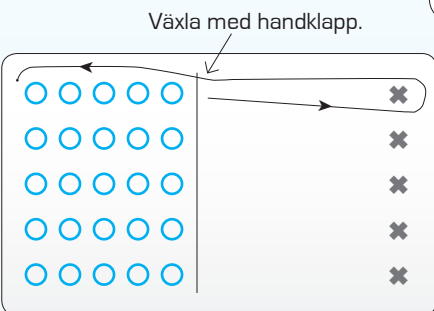
Stationsträning

Dela gruppen i 4 lag Byt 1-2-3-4 var 7-8 minut.



AVSLUTNING

5 min



Stafett. Runda kon och växla med handklapp. Den som skall starta står nifota och håller en hand i luften. Alla kör 3 ggr. Upprepa i 2 omgångar.

Avsluta med några tånjningar.

Pass C / 9-10 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.

UPPVÄRMNING

5 min

"Fånga svans": Alla deltagare får ett lemband som man fäster innanför resåren på gymnastikbyxorna. På tid tävlar man om att fånga så många "svansar" som möjligt och hänger dessa runt halsen. Den som blir av med sin svans får springa till tränaren och hämta en ny svans om man inte har någon att ta från halsen.

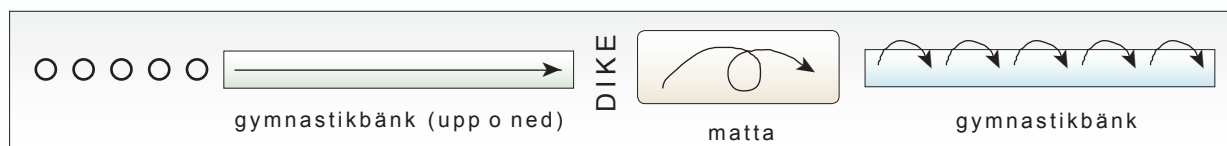
5 min

"Elefantkull": En spelare fattar tag om näsan med ena handen och sticker ut den andra handen genom armvecket så det blir en "snabel". Den som blir kullad hjälper till som elefant. Sista kvar vinner.



HUVUDEL

5 min

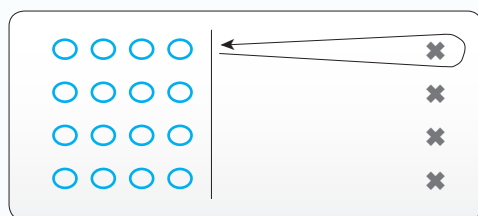


Hinderstafett

Dela upp gruppen i 4 lag. Balansera springande på uppochnedvänd gymnastikbänk - greppa lina - svinga sig över "dike" till matta - kullerbytta framåt på mattan - hoppa jämfota på gymnastikbänk - spring tillbaka och växla med handklapp. 1-2 gånger per spelare. Upprepas. Sista bänken kan ersättas med slalomlöpning mellan koner som alternativ.



5 min

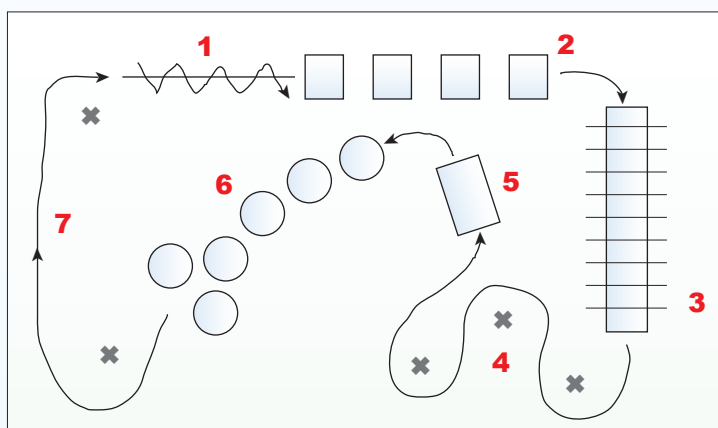


Hoppstafett

Börja hoppa på höger ben - runda kon - hoppa därefter på vänster ben tillbaka. 1-2 gånger per spelare. Upprepas (ca 10-12 meter från förste man till kon).

35 min

Redskapsbana och bollspel - halva gruppen kör hinderbanor och den andra spelar bollspel



Redskapsbana

Dela deltagarna i två grupper.

1. Skridskohopp över hopprep.
2. Jämfota upp och ner på pallplint.
3. Åla på långmatta under "tak" som bildas av gymnastikbänkar eller käppar som lutar från golv mot ribbstolar/häckar.
4. Slalom mellan koner.
5. Kullerbytta på gymnastikmatta.
6. Hoppa hage i rockringar eller rep som lagts ut i en ring (alt.tejpmärke).
7. Gå fyrfota med rak kropp.

Dela in spelarna parvis. En kör och den andre vilar. Kör två varv. Byt. Genomför två omgångars spel och två omgångar redskapsbana om 8 minuter.

Bollspel två lag 3 mot 3 eller 4 mot 4 med avbytare. Täta byten.

AVSLUTNING

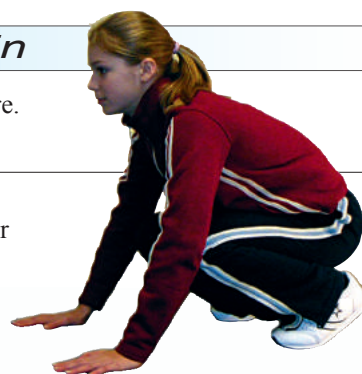
5 min

Avsluta med några tånjningar.



Pass D / 9-10 år / tid 60 min

Lokal: Halv sporthall eller gymnastiksal, 16-20 spelare.



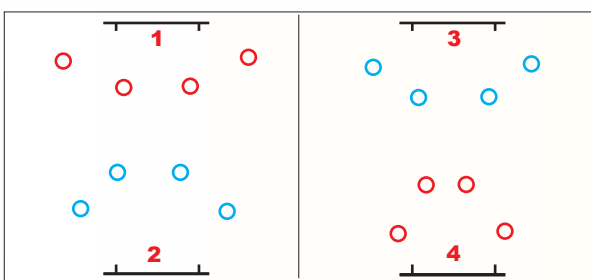
UPPVÄRMNING

5 min

"Fyrfota kull": Två jägare som skall kulla övriga med handklapp. Den som blir kullad ställer sig på knä med händerna i golvet. De som är "fria" kan frigöra de som är kullade genom att krypa under dem. Jägarna får inte vänta ut de som kryper under utan bara jaga dem som står upp. Byt jägare på signal.

HUVUDEL

15 min



Rullhandboll

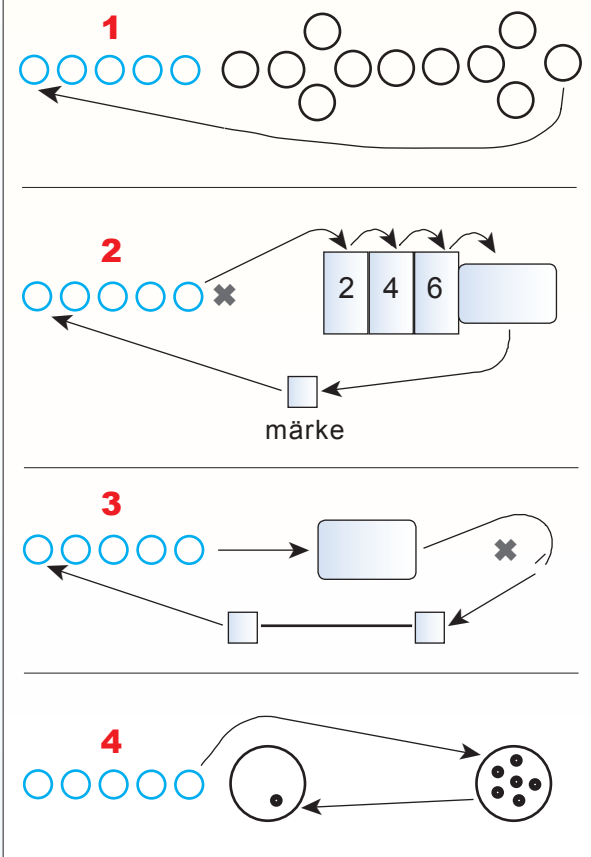
Dela hallen så det blir två spelplaner. Som mål används gymnastikbänkar som ligger på sidan. Dela upp på 4 lag. Alla möter alla i matcher om 5 minuter.

Bollen får bara spelas med händerna och bollen får inte greppas (skall passas/rullas efter golvet). Det blir mål när bollen träffar motståndarens bänk.

Inför nya pedagogiska regler vid behov för att styra spelet.

30 min

Behåll lagindelningen med fyra lag.



Stationsträning "Klockan"

1. Stegfrekvens - en fot i varje rockring. Saknas rockringar kan tejpmarkeringar göras på golvet. Alternativt lekband eller hopprep. Växling sker med handklapp.

2. Plintrappa byggs upp av 2, 4, och 6 plintdelar alternativt 1 gymnastikbänk, 3 och 5 plintdelar. Lägg en tjockmatta bakom. Spring upp i trappan, hoppa ner i tjockmattan och tillbaka. Nästa startar när föregående sätter foten på ett märke.

3. Framlänges kullerbytta på gymnastikmatta, runda kon och balansera på bomräck som ligger på pallplintar (alternativt uppochnervänd gymnastikbänk). Tappar man balansen och sätter en fot i golvet får man starta om balansmomentet en gång. Vid två missar räknas inte försöket. Nästa startar när föregående sätter foten i golvet efter balansgången.

4. Två rockringar, lådor eller annan markering och ett antal ärtpås, innebandybollar, puckar etc. Hämta ett föremål i taget. Nästa startar när föregående lägger ner sitt föremål i rockringen. Anpassa antalet föremål och avståndet mellan rockringarna så arbetstiden blir 1,5-2 minuter. Klockan "stannar" när alla föremål plockats hem. Växla stationer och samla poäng. Kör 3 omgångar. Deltagarna räknar sina poäng högt. Tränaren skriver upp poängen efter varje omgång. Skriv gärna på en tavla så resultatet syns hela tiden. Antalet stationer och deras innehåll kan givetvis förändras.

AVSLUTNING

10 min

Avsluta med några tånjningar.





10 budord för tränaren på is:

- 1 Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras. (Spel, lekar, balans, åkbanor och kroppskontroll). Stimulera rörelse- och prestationsförmågan.
- 2 Låt barnen lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om barnen misslyckas.
- 3 Skridskoåkningen är det dominerande inslaget i träningen. Utan klubba, stora rörelser i lugnt tempo förbättrar grovkoordinationen.
- 4 Motivera, stimulera och nivågruppera barnen. Detta ger glädjefyllda träningar
- 5 *I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Dela in banan i upp till 12 stationer. Om möjligt: 1 ledare /10 barn. Utnyttja föräldrarna!*
- 6 Var noggrann när Du planerar Din träning.
- 7 Hela ungdomstiden är allsidig utveckling/ allsidig träning.
- 8 Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet. Koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med teknikinläringar och framför allt: **MÅNGA UPPREPNINGAR.**
- 9 Träning på fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. (Var sak har sin tid!)
- 10 Specialisering mot en första idrott sker successivt under hela ungdomsperioden. Bra ungdomsträning ger stora valmöjligheter till all idrott senare under den aktiva idrottstiden.

Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.

► Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

► Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden.

► Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper; snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Spelsystem tränar vi på längre upp i åldrarna. Fokus ska ligga på individuell utveckling av teknik och taktik!



Bröderna Sedin efter VM-guldet 2013

Att tänka på som tränare:

- Var positiv, hjälp spelarna (alla) och behåll Din egen profil.
- Var uppmärksam på missförhållanden i truppen.
- I omklädningsrummet lägger Du grunden för den kommande träningen.
- Kräv uppmärksamhet, noggrannhet och fokusering på träningen. Spelarna vill bli sedda.

► **Träningsplanering.**

- Träningsmängd, längd, behov och tidstillgång.
- Träningsintensitet (tempo och belastning).
- Tid för vila och återhämtning.
- Träningsinnehåll och mål.

► **Före träningen.**

1 Planera Din träning:

- *stationsträning, löpande band alt. kombinations-träning.*
- *antal övningar?*
- *möjlighet att nöta in momenten.*
- *variation i övningsvalet (svårighetsgrad, tempo, belastning).*
- *lämplig tidsfördelning mellan spelmoment, teknikträning, spel, smålagsspel eller individualiserad träning.*
- *smidiga övergångar mellan övningarna.*
- *aktiva spelare!*
- *från det lätta till det svåra, kända till det okända, enskilda till det sammansatta.*

2 Analysera Ditt lag (spelarnas behov, brister och fördelar).

3 Presentera träningen i omklädningsrummet.

4 Se till att Dina hjälpmedel finns på plats (puckar, koner, redskap, hinder m.m.).

5 Indela truppen i träningsfemmor.

► **Under träningen.**

1 Organisera Din träning så att

- alla aktiveras (inga köer eller aktiva köer).
- träningstiden utnyttjas på bästa sätt.
- minimera risken för skador.

2 Glöm inte att instruera Dina spelare under träningen.

- *Visa övningen/rörelsen.*
- *Instruera kortfattat och tydligt.*
- *Öva! Öva! Öva!*

3 Se till att träningen är målinriktad, rolig, effektiv och lättförståelig.

4 Ge spelarna tid till att träna ordentligt på momenten.

5 Var som tränare koncentrerad, aktiv med rätt placering, påpeka detaljer och kräv fokusering på träningen av spelarna.

6 Se till att spelarna kommer igång med övningarna så fort som möjligt. Mana på spelarna! Påpeka detaljer och kräv fokusering av spelarna.

7 Utnyttja alla tränare som finns på isen. Ta hjälp av föräldrarna när Du stationstränar.

8 Bryt övningen om den inte fungerar eller om spelarna gör fel i de tekniska momenten.

► **Efter träningen.**

1 Samla spelarna och gå igenom träningen som genomförts.

2 Ge spelarna både positiv och negativ feedback.

3 Kalla spelarna till nästa aktivitet.



Träningens detaljplan 7-10 år



11a

Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

Balans/Koordination	Huvuddel	Delmoment
Glidisar	x	
Ett ben slalom växelvis	x	
Knädrop 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		
Sternfint		
Skridskofint		x
Snurrfint		

Skott	Huvuddel	Delmoment
Forehand	x	
Backhand		x
Snabbskott		
Slagskott		

Träningens detaljplan 7-10 år

11b

Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

Passningar	Huvud- del	Delmo- ment
Sveppassning	x	
Handledspassning		x
Flippassning		
Backhandpassning	x	
Droppassning		
Direktpassning		
Sargpassning		
Maskerad passning		x
Skridskopassning		
Enhandspassning		

Mottagningar	Huvud- del	Delmo- ment
Klubban	x	
Skridskorna		
Händerna och kroppen		
Maskerade mottagningar		

Individuellt försvarsspel	Huvud- del	Delmo- ment
Svepbrytning		
Stötbrytning		
Blockera skott		

Närkampsspel	Huvud- del	Delmo- ment
Tacklingar höft-axel		
Kroppsblokering		
Rullningar		x

Spelförståelse "basic"	Huvud- del	Delmo- ment
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	Huvud- del	Delmo- ment
Arbetsområden på banan		
Platsväxlingar		
Screening		
Passningstaktik		
Styra skott		x
Returtagning		x

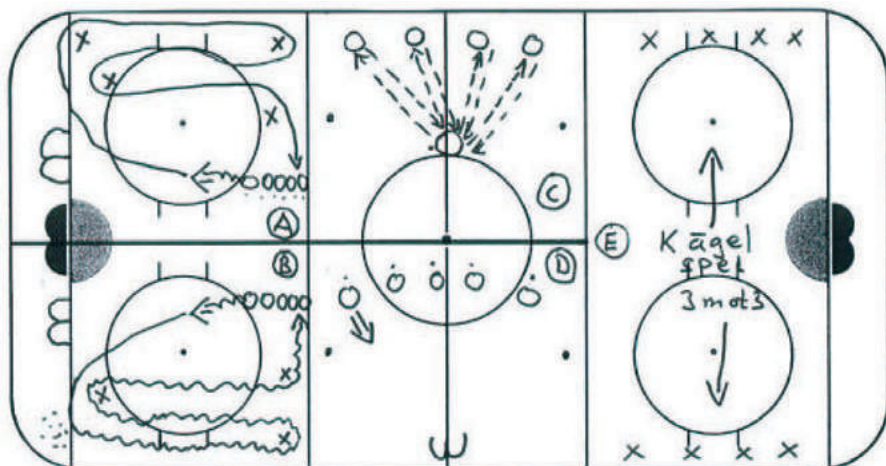
Spelförståelse/självklarheter-offensivt	Huvud- del	Delmo- ment
En mot en		
Två mot en		
Två mot två		
Tre mot två		
Tre mot tre		
Spelvändningar		

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

Femmans taktik	Huvud- del	Delmo- ment
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	Huvud- del	Delmo- ment
Tekningar		

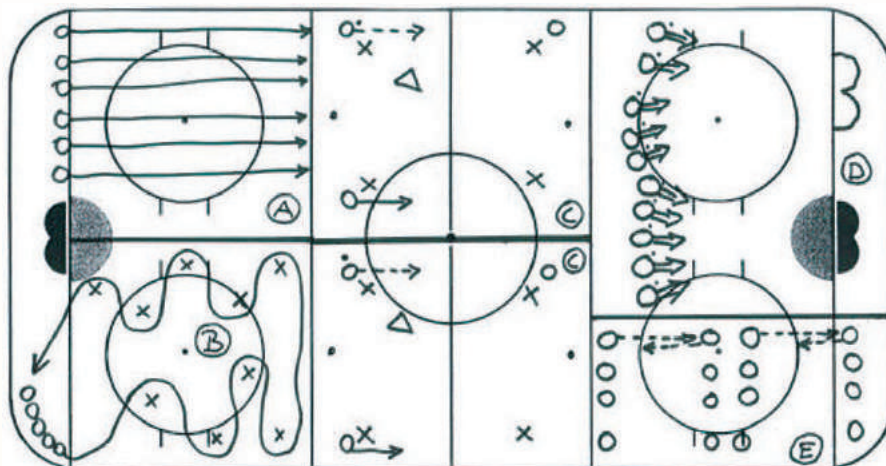
Pass 1 / 7-8 år / tid 60 min



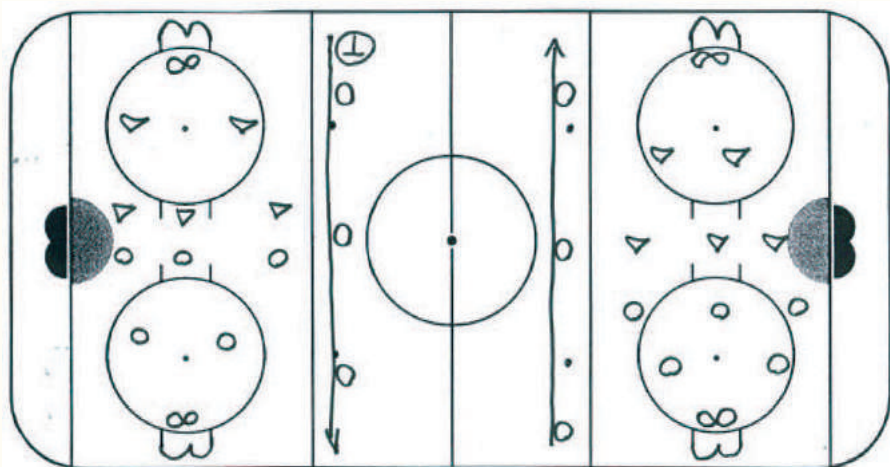
- 1 "Vem är rädd för vargen?" (ej på bild) ca 5 min.
- 2
 - a) **Skridskoteknik:** Rakt fram och glidsväng.
 - b) **Puckteknik:** Rakt fram och framför.
 - c) **Pass och mottagning:** Statiskt, sveppass, forehand.
 - d) **Skott:** Statiskt, svepskott.
 - e) **Spel:** Mål görs genom att passas ner pyloner som sedan tas bort (ca 30 min).
- 3 Tvåmålsspel, fritt (ca 10 min).
- 4 Tunnelstafett (ej på bild) ca 5 min.

Pass 2 / 9-10 år / tid 80-90 min

- 1
 - a) **Skridskoteknik/balans:** På ett ben, "köttbullen" m.m.
 - b) **Skridskoteknik/puckbehandling:** Åkning med och/eller utan puck.
 - c) **Spelförståelse:** 3 mot 1 "passningskugga" (övning 1 i boken Spelförståelse).
 - d) **Skott:** Statiskt, svepskott.
 - e) **Passningar:** Sveppass, forehand/backhand (ca 15 min per station = ca 75 min).
- 2 Tvåmålsspel, fritt (ca 5-15 min) ej på bild.



Pass 3 / 7-10 år / träning under matcher

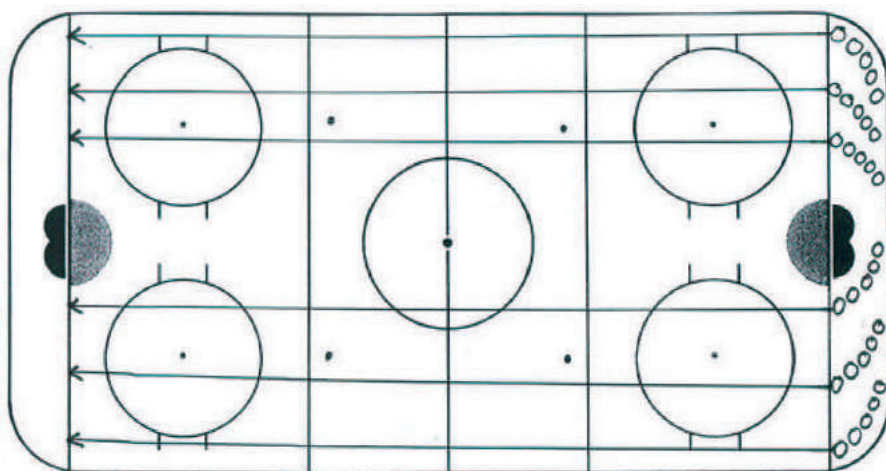


Ishockeyrinken delas upp så att matcher spelas i de båda ytterzonerna med de blå linjerna som avgränsningar.

I mittzon kan man med fördel träna teknik utan klubba, t.ex. balans och koordination.

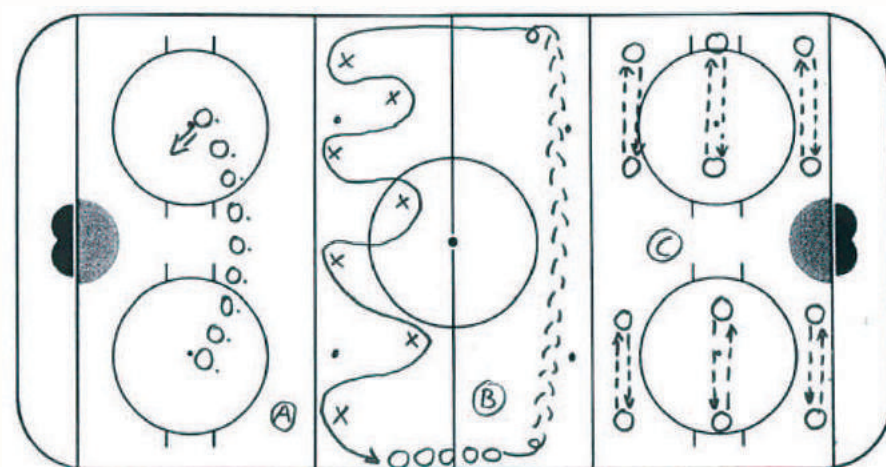
"Det ideala träningspasset under match": Se exempel på övningar i Tre Kronors Hockeyskola.

Pass 4 / 8-10 år / tid 60 min

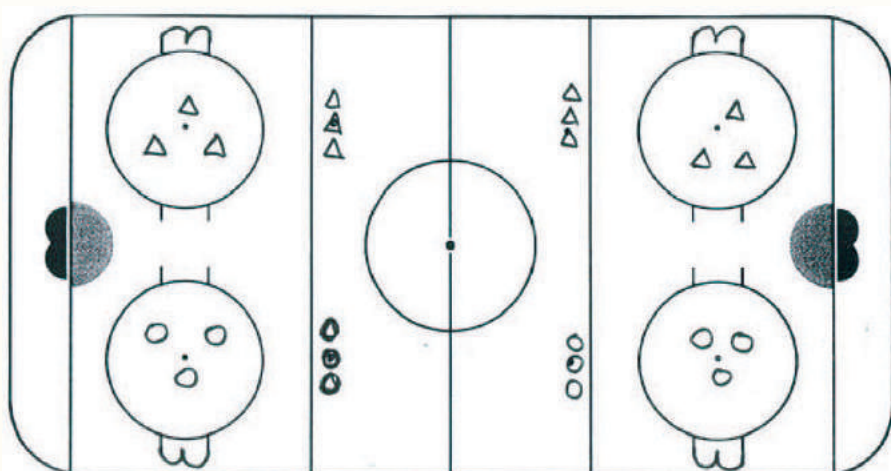


1
Skridskotechnik/balans:
 Framåt/bakåt, på ett ben,
 "Köttbullen", översteg,
 bubblor, innerskär, ytterskär
 och mottagning, ett ben
 slalom, dansa runt.
 (ca 15 min)

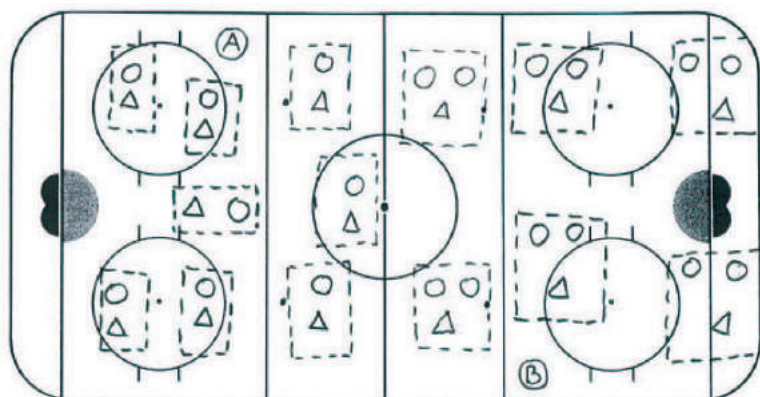
2
 a) **Skott:**
 Målskytte, dragskott
 b) **Skridskotechnik:**
 Framåt/bakåt
 c) **Passningar:** Parvis
 träning av pass.
 (3x10 min=
 30 min)



3
Smålagsspel:
 3 mot 3 i zoner med
 avbytare.
 (ca 15 min)



Pass 5 / 8-10 år / tid 60 min



1

Spelförståelse:

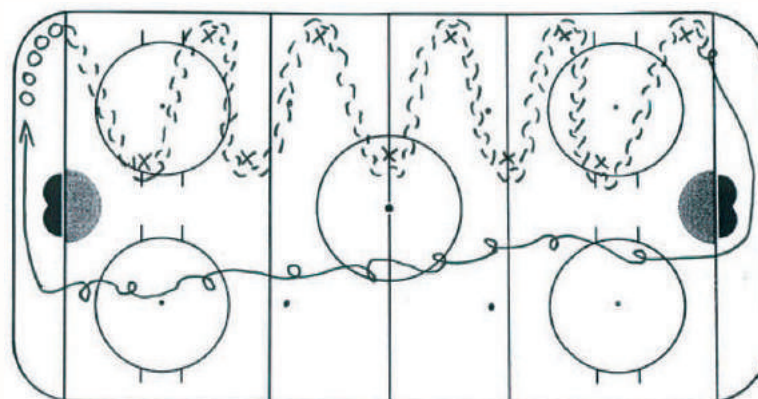
- a) 1 mot 1 på liten yta.
Byt anfallare efter 30 sek.
- b) 2 mot 1 på liten yta.
Byt försvarare efter 30 sek.
(ca 15 minuter)

2

Skridskoteknik:

Baklänges runt pyloner

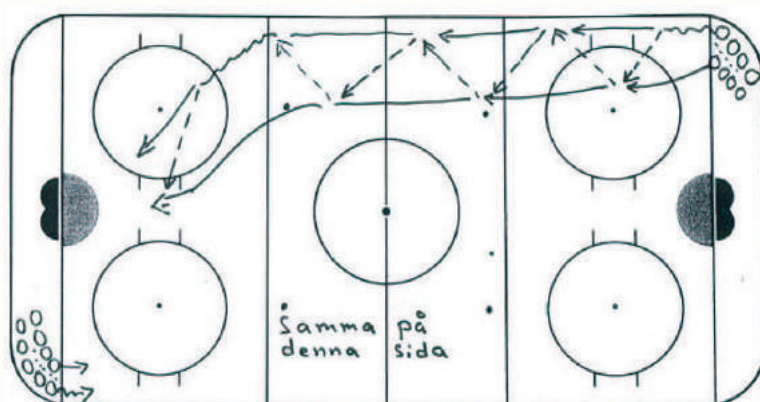
(ca 15 min)



3

Pass/mottagningar och målskytte:

- 2 mot MV, pass parvis, skott och retur.
(ca 15 minuter)

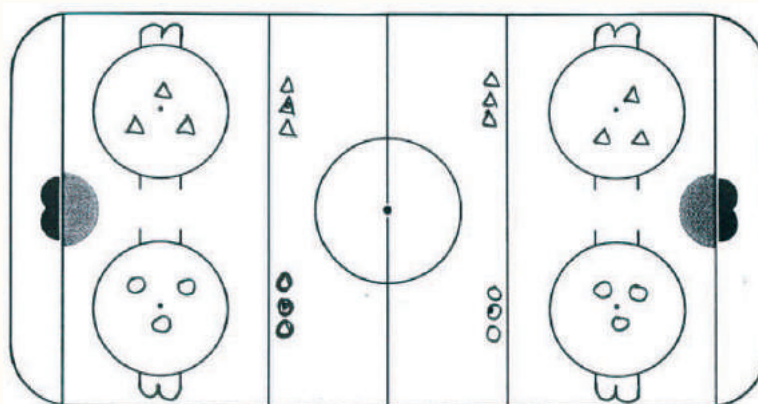


4

Smålagsspel:

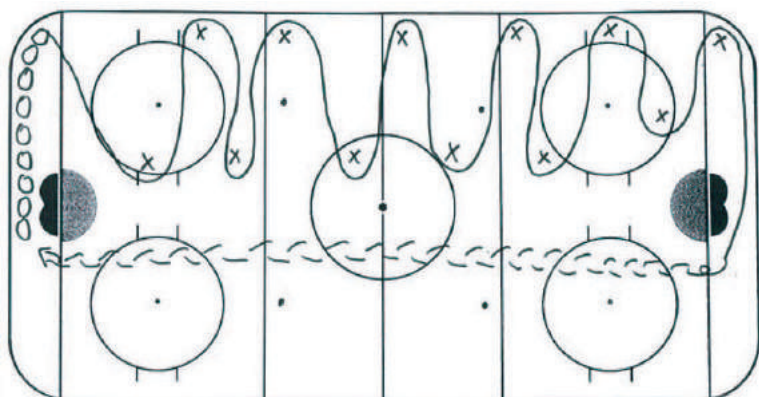
3 mot 3 med avbytare

(ca 15 min)



Det ideala träningspasset 7-10 år 12d

Pass 6 / 8-10 år / tid 60 min



1

Skridskoteknik:

Glidsväng höger/vänster
och rakt framlänges.

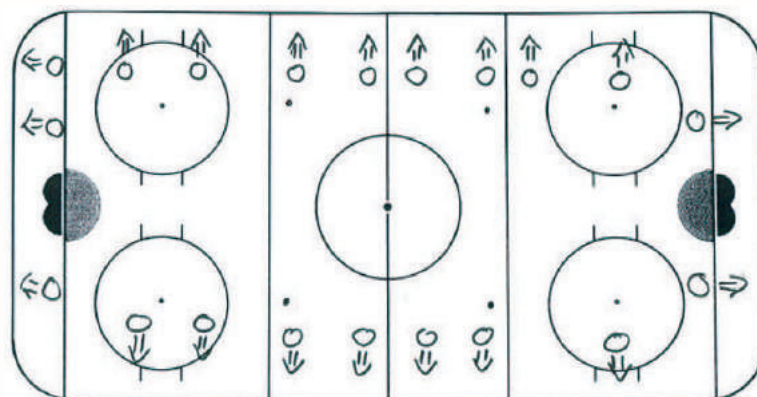
(ca 15 minuter)

2

Skottträning:

Träna skott mot sargen.
Dragskott, slagskott,
backhand.

(ca 15 min)

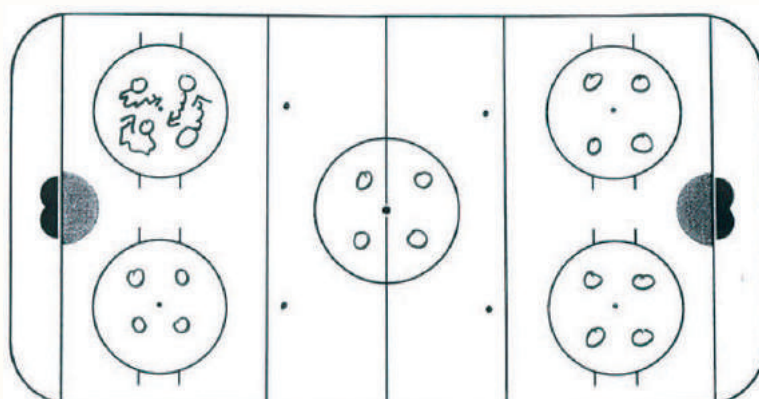


3

Puckbehandling:

Fyra spelare i varje cirkel.
Varsin puck. Dribbla mot
varandra och var kvar i cir-
keln. Högt huvud!

(ca 15 min)

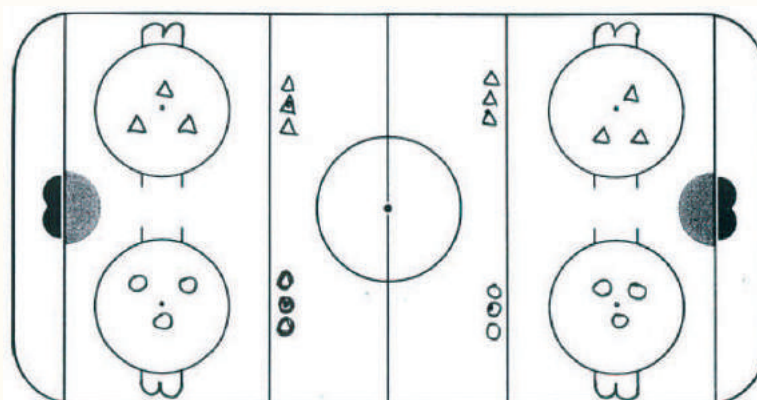


4

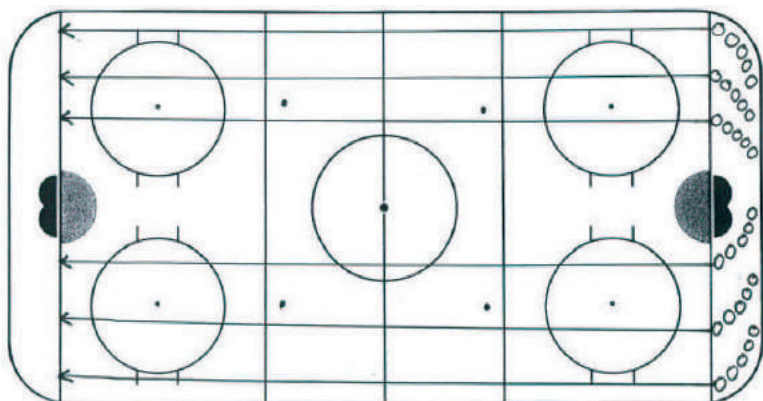
Smålagsspel:

3 mot 3 med
avbytare

(ca 15 min)



Pass 7 / 8-10 år / tid 60 min



1

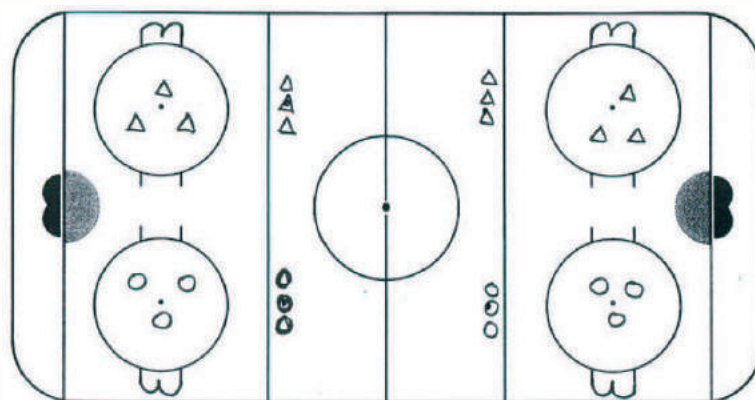
Skridskoteknik:
(utan klubba) Bubblor,
köttbulle, springa,
vändningar, slalom.
Framåt/bakåt.
(ca 15 min)

2

Smålagsspel:

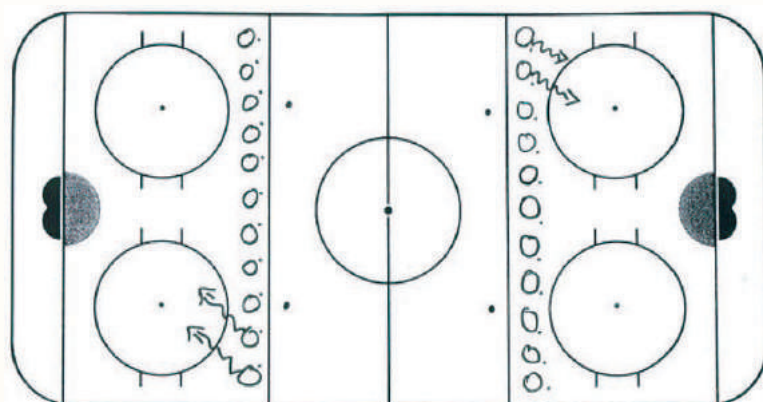
3 mot 3 med
avbytare.

(ca 15 min)



3

Målskytte:
Dragskott, slagskott.
(ca 10 min)

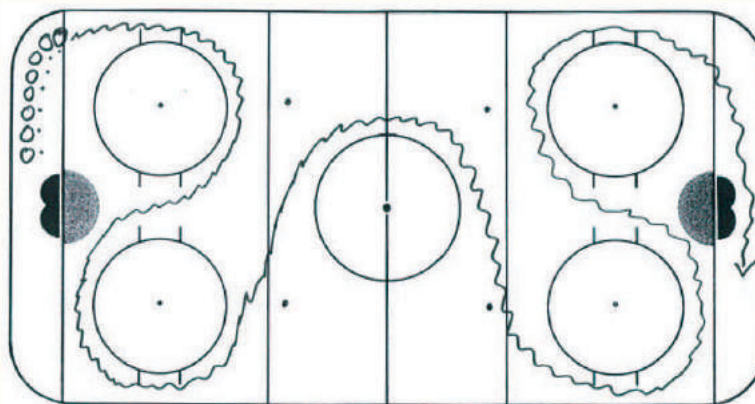


4

Puckbehandling:

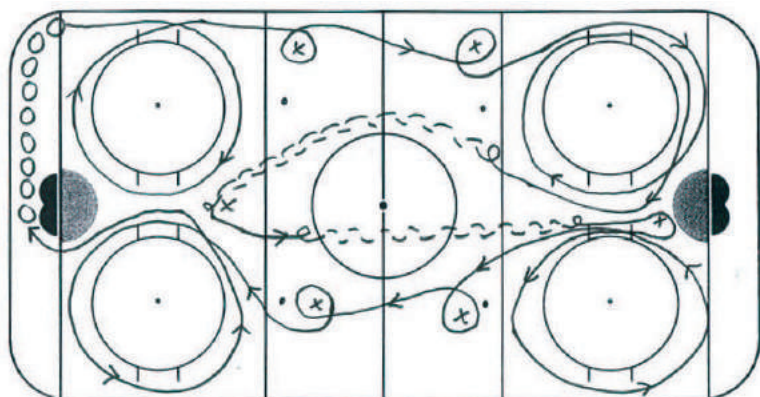
Dribbla med pucken.
Högt huvud! Vicka på
handleder.

(ca 10 min)



5 Spel på helplan (ca 10 min)

Pass 8 / 8-10 år / tid 60 min



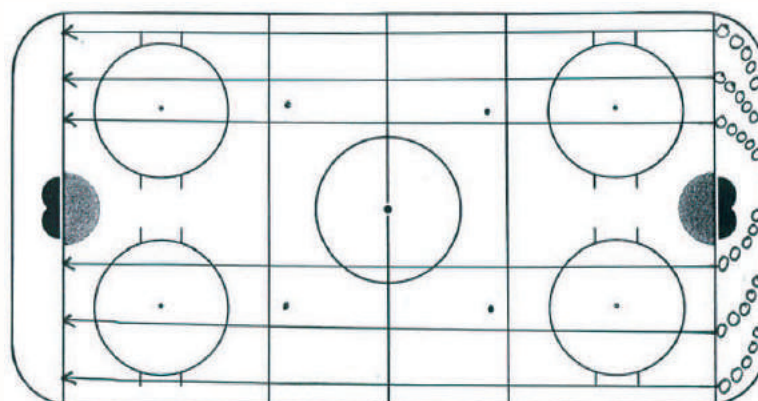
1

Skridskotechnik:
(utan klubba) Översteg,
glidsväng, höftöppning
och vändningar
(ca 15 min)

2

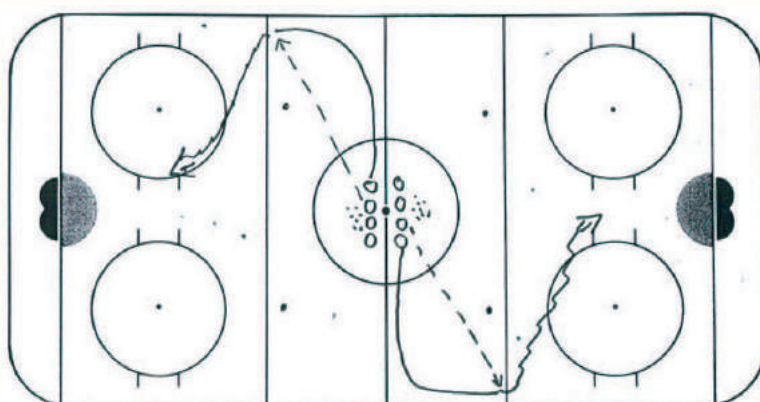
Puckbehandling:

Slalom Fw/b. Ett ben
Fw/b. Frånvändningar.
Vicka på handleder.
Högt huvud!
(ca 15 min)



3

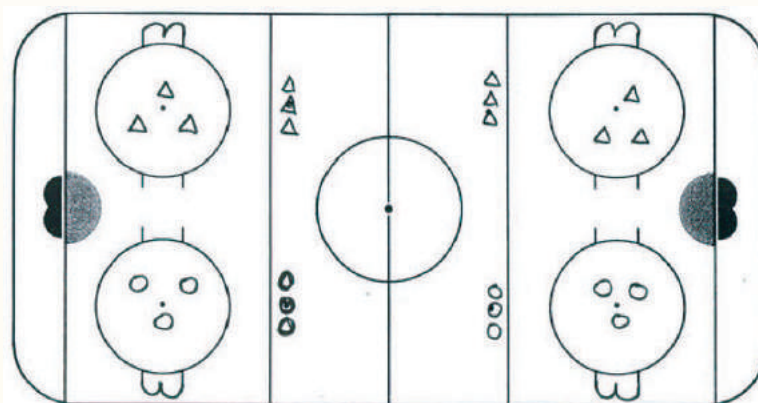
**Pass, målskytte
och retur:**
Varannan gång
höger/vänster.
(ca 10 min)



4

Smålagsspel:

3 mot 3 med avbytare
(ca 10 min)



5 Spel på helplan (ca 10 min)

Pass 9 / 7-8 år / tid 50 min



1

Fri åkning med respektive utan puck. Signal = stopp och puckföring på stället (lite högre tempo). Intervaller på 10-20 sek (ej på bild).

(ca 10 min)

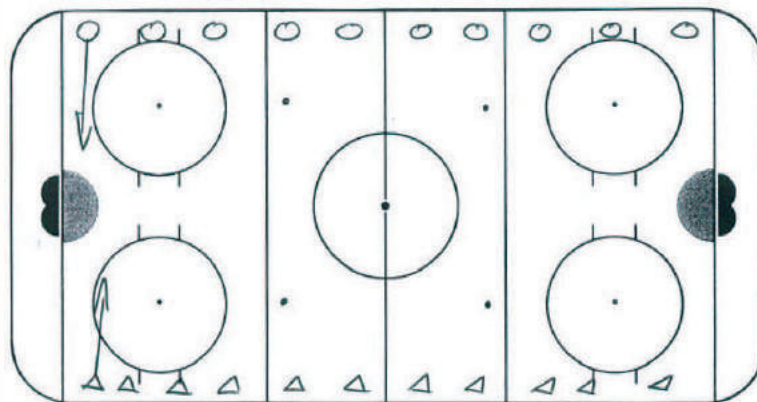
2

Skridskoteknik/balans:

Tränare visar olika övningar.

- Långa skär, fram/bak.
- Glidåkning, ett ben, två ben.
- Springa, hoppa, snurra.

(ca 15 min)

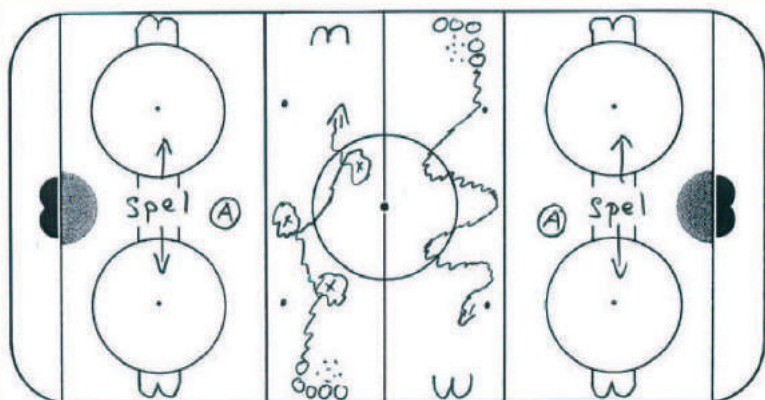


3

Skridskoteknik/ spelförståelse:

- Smålagsspel 4 mot 4 / spelförståelse
- Puckbehandling, skott

(3x7 min=ca 20 min)

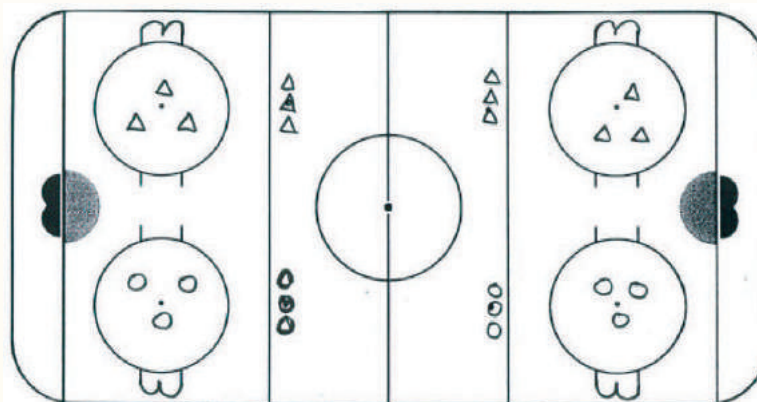


4

Smålagsspel:

3 mot 3 med avbytare

(ca 10 min)



Pass 10 / 9-10 år / tid 50 min

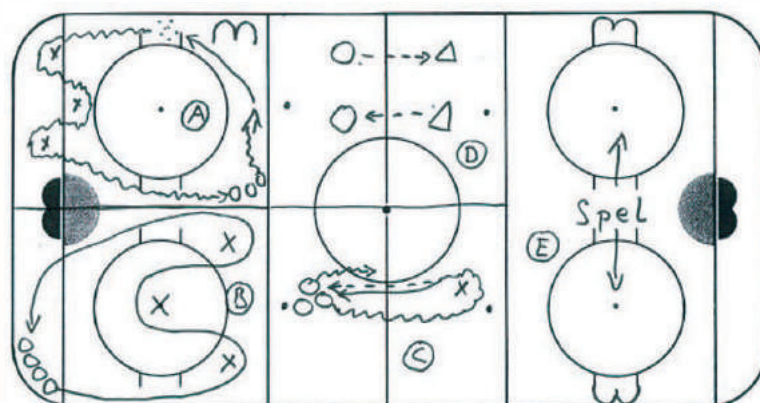
- 1 Fri åkning** (ej på bild).
- 2 Stilåkning:** spelarna åker runt och utför olika övningar som tränaren visar. Glidisar, långa skär, parallella skridskor ut/in, framåt, bakåt, slalom, slalom ett ben, inner/ytter skär.
- 3 Målvaktsuppvärmning:** skott från halvcirkel (ca 10 min).



4

Skridskoteknik/puckbehandling pass och mottagning/spelförståelse:

- Skott och puckbehandling (byt håll).
- Skridskoteknik, glidsvingar (byt håll).
- Pass och mottagning, stillastående.
- Pass och mottagning, under rörelse.
- Smålagsspel: spelförståelse (4 mot 4 alt. 5 mot 5).



- 5 Skridskoåkning med puck:** Alla åker runt med puck. Signal = öka farten men behåll puckkontroll = 15-20 sek (ca 10 min).

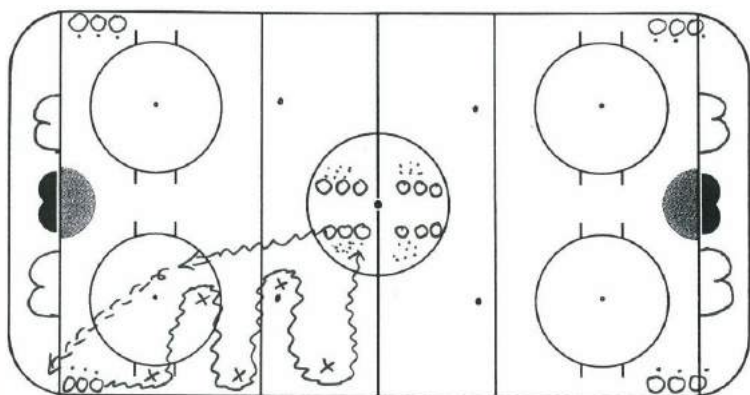


På denna länk hittar du filmklipp inom Ishockeyns Tekniska Grunder. Dessa filmklipp kan även spelarna själva gå in och titta på!

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Video/Ishockeynstekniskagrunder/>



Pass 11 / 8-10 år / tid 80 min



1

Skott/puckbehandling:

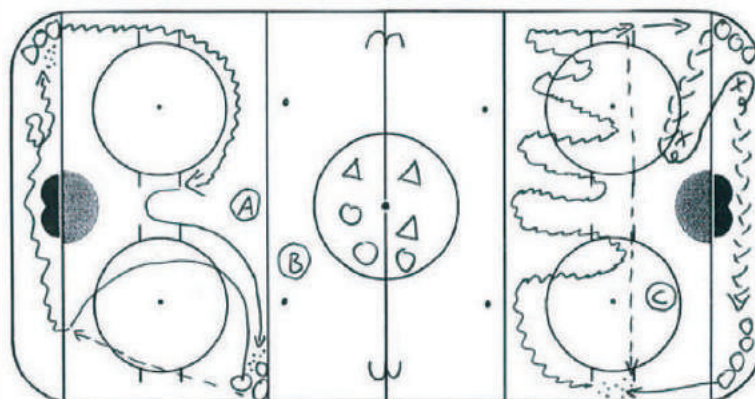
Skott, bakåtåkning, puckbehandling (samma övning på fyra burar).

(ca 10 min)

2

Stationsträning: tre områden

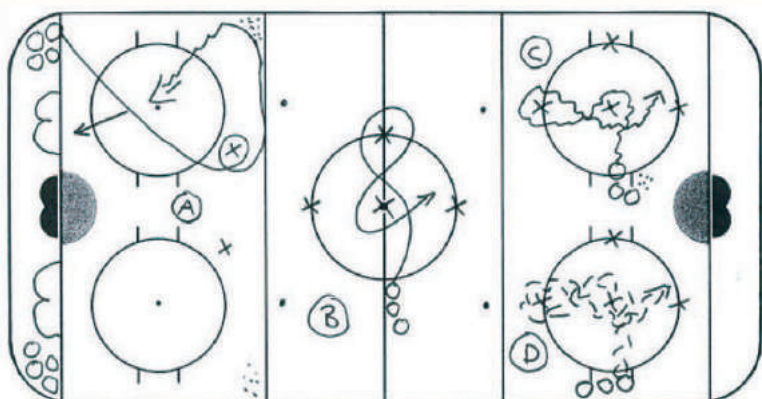
- a) Översteg med puck
 - b) Spelförståelse: smålagsspel
 - c) Skridskoteknik, långt pass.
- (3x10 min = ca 30 min)



3

Stationsträning: fyra områden

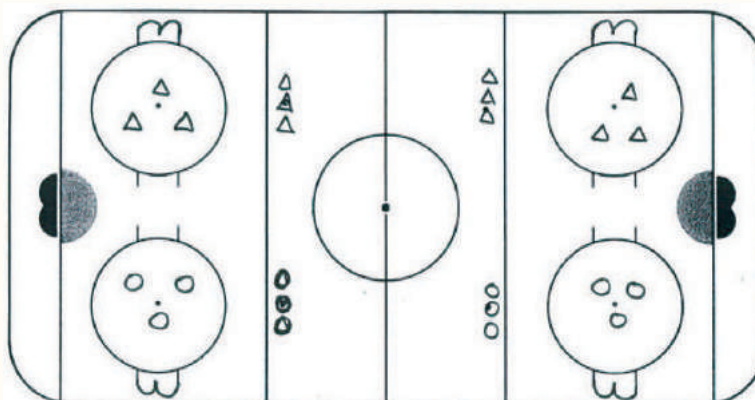
- a) Skridsko: översteg utan puck.
 - b) Skridsko: glidsväng.
 - c) Glidsväng med puck
 - d) Översteg/övergångar bakåt.
- (4 x 5 min = ca 20 min)



4

Smålagsspel:

Spelförståelse. Spel 3 mot 3 med avbytare i 3 zoner.
(ca 15 min)



FORTS >



Skridskoåkningens grunder

Här följer förslag till bra övningar, som utvecklar skridskoåkningen. Övningarna kan göras på tvären, längden, diagonalt, runt eller på del av banan. Lekövningarna kan utföras som uppvärmning, teknikslinga, stafett, konditionsträning mm. Allt utifrån lekens syfte och behov.

Använd gärna din egen och barnens fantasi och gör egna lekövningar, som gör att det är roligt att lära sig åka skridskor.

- 1 Åkning med parallella skridskor ut och ihop. Framåt och bakåt.
- 2 Åkning framåt och bakåt, ut och ihop med ett ben i taget.
- 3 "Skjuta spark". Vänster och höger ben.
- 4 Åkning framåt och bakåt. Balansera på vänster och höger ben. "Tuppen".
- 5 Skridskorna ihop. Slalomåkning framåt och bakåt.
- 6 Slalomåkning på en skridsko.
- 7 Resa sig upp och ner. Görs framåt och bakåt.
- 8 Tag fart och kryp ihop som köttbullar. Framåt och bakåt.
- 9 Spring på skridskorna. Framåt och bakåt.
- 10 Sidstep. Spring i sidled. Börja med att gå i sidled.
- 11 Tag fart - lyft ett ben framåt i luften. "Skjuta hare".
- 12 Åkning framåt och bakåt. Snurra åt båda hållen.
- 13 Åka och vända från framåt till bakåt.
- 14 Som övning 13, men utför övningen på en skridsko, v/h.
- 15 Växla mellan fram- och baklängesåkning.
- 16 Framåt och bakåt jämfotahopp.
- 17 Framåt och bakåt hoppa på ett ben.
- 18 Framåt och bakåt knäddopp vänster och höger ben.
- 19 Framåt och bakåt knäsnurr.
- 20 Framåt och bakåt sliding.
- 21 Framåt och bakåt kullerbytta.
- 22 Åk i cirklar. Scoota v/h ("pumpa") med ett ben.

Lekar:

- Armkrokskull
- Fläckkull
- Sabotagespel
- Killerboll
- Tåget
- Slalomstafett
- Klubbstafett



► Fler exempel

- 1 **Glidyta** - pendla med armarna /"Köttbullen"
- 2 **Bubblor** - ihop och isär, stora armrörelser
- 3 **Köttbullen** - titta fram
- 4 **Ett ben** - böjda knän, växelvis h/v
- 5 **Springa på skridskon** - mjukt glid utan ljud
- 6 **Knäddopp** - skridskon rätt bak
- 7 **Glidisar** - ett ben växelvis i isen, armar fram/bak
- 8 **Översteg** - pendla armar med stora rörelser
- 9 **ZickZack** - 3 skär h, 3 skär v
- 10 **Hockeysvingar** - slinga, helt varv, åtta
- 11 **Köttbullen baklänges** - titta fram
- 12 **Ett ben baklänges** - böjda knän, växelvis h/v
- 13 **Glidisar baklänges** - ett ben växelvis i isen, armar fram och bak
- 14 **Översteg baklänges** - pendla armar, stora rörelser
- 15 **ZickZack baklänges** - 3 skär h, 3 skär v
- 16 **Vändningar** - mjukt, dansa med armar
- 17 **Höftöppningar** - slinga med bromsvändning, höftöppning
- 18 **Höglundsslingan** - framlänges från hörnet, baklänges översteg runt cirkeln, höftöppning, stopp, sidlänges steg, baklänges, höftöppning, stopp, sidlänges steg, framlänges, baklänges översteg runt cirkeln, höftöppning, framlänges till hörnet

Motoriska träningsövningar:

- Jonglera under åkning
- Spontanhockey
- Bollkastning under åkning
- Puckföring med tennisboll, lätta eller tunga puckar



► Spelförståelseträning basic:

- Passningsskugga
- Give and Go

► Spel på tvären

Du hittar flera övningsexempel under Ishockeyns Tekniska Grunder och Tre Kronors Hockeyskola på denna länk:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Video/>



Övningsexempel för Smålagsspel

**SPELA
MYCKET
SMÅLAGS-
SPEL!**

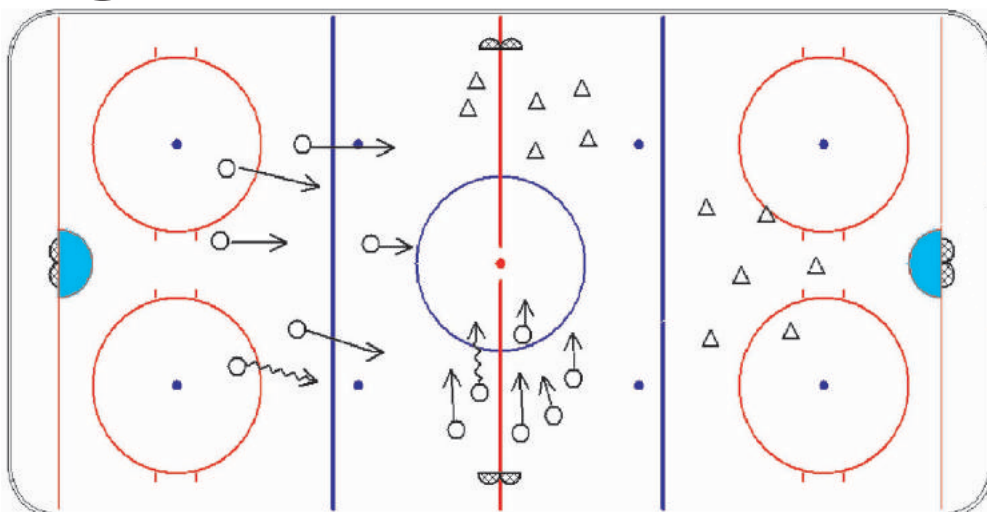
Syfte med smålagsspel

- Att spela på tvären är lustfyllt och ger glädje i träningen.
- Spontan eller styrd inläring av Spelförståelse.
- Spontan inläring av tekniska moment.
- Spelarna lär sig spelet genom att de agerar och utifrån de beslut de tar i olika situationer.



1

SYFTE: Uppvärmning, split vision, alla i rörelse.

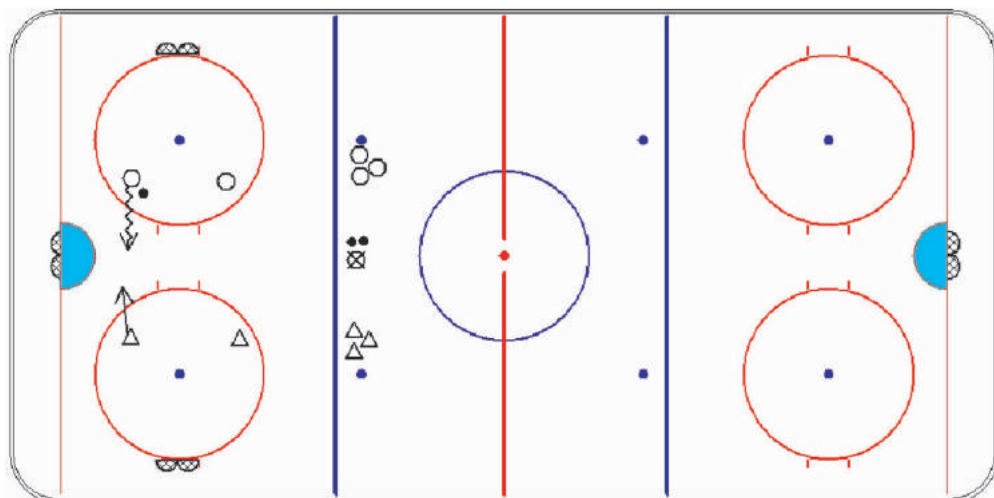


Cross Ice Game

- 2 matcher samtidigt
- En på längden
- En på tvären
- Byt spelriktning på signal.

2

SYFTE: *Anfallare:* Skridskoteknik, Söka yta = spelbar, Hjälpa.
Försvare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta med målvakt.

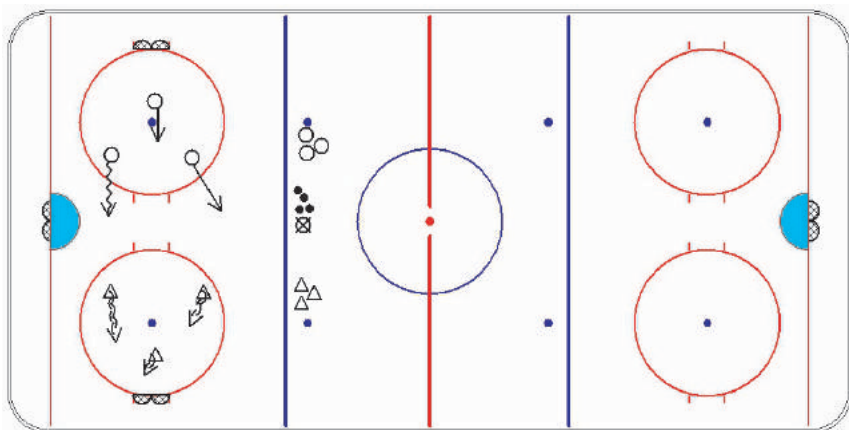


2 mot 2

- Spel på tvären
- Flera matcher igång
- Byt på signal

3

SYFTE: Anfallare: Skridskoteknik, Trianglar = spelbar, Hjälpa.
Försvarare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta med målvakt.

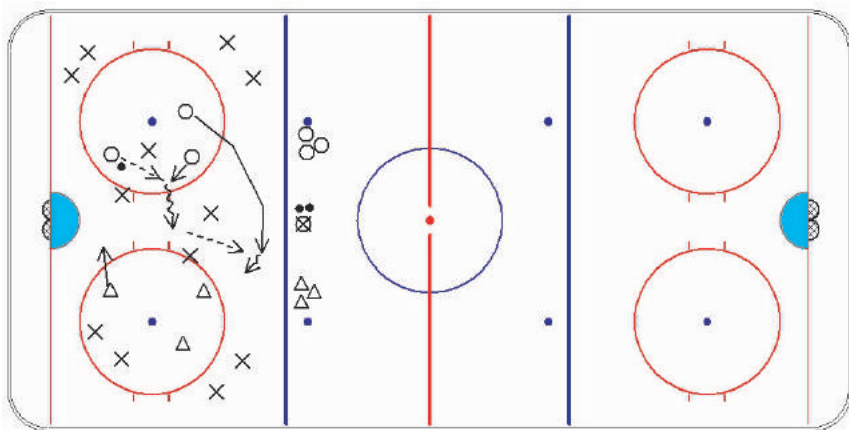


**3 mot 3
mot två mål**

- Spel på tvären
- Kan spelas 4 mot 4 eller 5 mot 5
- Flera matcher igång
- Byt på signal

4

SYFTE: Anfallare: Skridskoteknik, Passningar, Hjälpa varandra.
Försvarare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta.

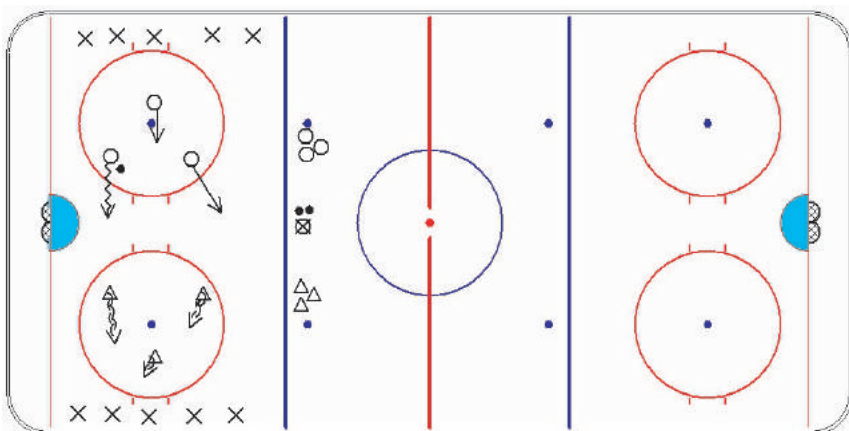


**3 mot 3,
passningspoäng**

- Spel på tvären
- Laget får poäng när man passar mellan två av pylonerna
- Flera matcher igång
- Byt på signal

5

SYFTE: Anfallare: Skridskoteknik, Trianglar = spelbar, Hjälpa varandra.
Försvarare: Skridskoteknik, Att vara på rätt sida, Samarbeta med målvakt.



**3 mot 3,
kägelspel**

- Spel på tvären
- Kan spelas 4 mot 4 eller 5 mot 5
- Flera matcher igång
- Byt på signal

3 budord inför matchen

1 Ta ut Ditt lag i god tid utan att överdramatisera matchen för mycket. Tänk på att matchen tillsammans med träningen och teorin är ett led i den långsiktiga utvecklingen.

2 Samla Dina spelare i god tid innan matchen. Lär dem tidigt vikten av att koncentrera sig inför uppgiften. Gå igenom dagens match (spelet, dagens motstånd, viktiga saker att tänka på m.m.).

3 Välj en uppvärmningsform som utvecklar spelarnas teknik och spelförståelse: klubba/träkulor, spel i alla former, spelförståelse basic och lättare frekvens- och reaktionsövningar.

3 budord under matchen

1 Genomför matchen enligt uppgjorda ritningar. Tänk på att matchen är ett led i Dina spelares utbildning.

2 Lär spelarna vikten av organisation, disciplin och ordning i båset under matchen.

3 Uppträd lugnt och värdigt i båset utan att för den skull ge avkall på den nog så viktiga koncentrationen. Stressade ledare innebär stressade spelare.

3 budord efter matchen

1 Samla Dina spelare och gå genom matchen. Vad har vi lärt oss? Vad skall vi träna på? m.m.

2 Lär Dina spelare vikten av nedvarvning efter matchen (jogging, stretching och gärna fortsatt teknik och spelförståelseträning).

3 Var noga med allmän hygien och poängtera vikten av gemenskap och laganda. Se till att spelarna duschar tillsammans efter matchen.

