



## TRE KRONORS Hockeyskola

är svensk hockey's viktigaste projekt



**T**re Kronors Hockeyskola är det viktigaste projektet i svensk ishockey. Efter drygt 6 år med Utvecklingsavdelningen så känns det efter drygt ett tjugotal olika andra bra projekt att - *där satt den!*

Tre Kronors Hockeyskola blir den viktiga bottenplattan i många år framåt i läroplanen för svensk ishockeysport.

### En positiv bild redan från början

Med Tre Kronors ishockey skola kan alla få en bra start på sin hockeyresa upp genom åren som är så viktigt. Alla barn och föräldrar behöver redan i första kontakten med ishockeyn få en positiv bild.

De ska inte bara börja syssla med ishockey utan även stanna kvar genom åren i vår sport som spelare, gärna ledare och om inte annat naturligtvis som åskådare och supporter.

Och projektgruppen för Tre Kronors Hockeyskola har på ett mycket berömvärd sätt gjort handledningen både pedagogisk och rolig för barnen.

### Glädjen är viktig!

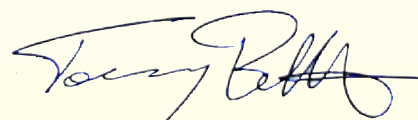
Budskapet är lätt att ta till sig både för ledare, föräldrar och spelare oavsett om det gäller att lära sig åka skridskor eller leken med klubba och puck. Så den oersättliga glädjen skapas från första stund - vilket är det allra viktigaste!

*Tre Kronors Hockeyskola* har dessutom gett föräldrarollen ett ansikte! En speciell föräldrafolder är en guldgruva med vilken föreningarna kan genomföra en nyttig föräldrautbildning och dessutom engagera föräldrarna i föreningsverksamheten.

Ledarutbildningen för de som ska ha hand om verksamheten med Tre Kronors Hockeyskola i föreningen är dessutom en bra rekryteringsmöjlighet av blivande ledare. Bilaga i pärmen för Tre Kronors Hockeyskola är dessutom ABC-pärmen som den läroplan som tar vid efter 10-årsåldern.

Nu finns alla möjligheter att jobba aktivt med rekryteringen som är helt avgörande för svensk ishockeys framtid.

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET  
*Utvecklings- och landslagsavdelningen*



TOMMY BOUSTEDT  
*Avdelningschef*



Foto: STIG KENNE



**Titel: Tre Kronors Hockeyskola med ABC-pärmen**

*Ansvarig utgivare: Tommy Boustedt; [boustedt@swehockey.se](mailto:boustedt@swehockey.se)*

*Utvecklings- och landslagschef Svenska Ishockeyförbundet*

*Svenska Ishockeyförbundet / Utvecklings- och landslagsavdelningen*

*Box 5204, 121 16 Johanneshov. Tel: 08-449 04 00*

*Projektledare: Charlie Wedin; [charliewedin@yahoo.se](mailto:charliewedin@yahoo.se)*

*Projektgrupp Tre Kronors Hockeyskola: Göran Lindblom, Mikael Ström, Anders Lundkvist, Ulf Jernspets, Ulf Engman, Charlie Wedin och Börje Nilsson (foto).*

*DVD-inspelning: Gjord hos Fiskens ishockeyskola i Furudal med ungdomar från IFK Ore.*

*Redaktör och faktaansvarig ABC-pärmen: Christer Höglund; [chsport@telia.com](mailto:chsport@telia.com)*

*Redaktionell redigering och grafisk formgivning: Börje Nilsson; [carl.nilsson@brevet.nu](mailto:carl.nilsson@brevet.nu)*

*Projektgrupp ABC-pärmen: Ulf Engman, Tomas Erson, Johan Hemlin, Ulf Jernspets, Göran Pegenius, Lars Lisspers, Kjell Åke Gustavsson, Nizze Landén, Anders Lundkvist,*

*Roger Rönnberg, Lars Sjödin, Pekka Wågström, Anders Ottosson*

*HK Utvecklingsgrupp: Lasse Lindgren, Göran Lindblom, Anders Eriksén,*

*Thomas Sjögren, Björn Pettersson, Mikael Rundgren, Mikael Ström,*

*Peter Sundström, Jan Ericson, Ulf Lundberg*

**Tredje upplagan ABC-pärmen juni 2008**

*Arbetsgrupp för revidering: Anders Eriksén, Anders Ottosson och Mikael Rundgren*

ABC-pärmen är Svenska Ishockeyförbundets officiella utbildningsmaterial för Utbildningsstegens "Grundkurs" och ingår även i utbildningsmaterialet "Praktisk Isträning 16 år och yngre".

Foto: Bildbyrå i Hässleholm och Börje Nilsson

Tryck: GTC Print AB i Luleå 2008

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering etc.

Copyright © 2008 Svenska Ishockeyförbundet / Utvecklings- och landslagsavdelningen

ISBN 91-631-5432-3

Tre Kronors Hockeyskola och Ishockeyns ABC finns även på [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sid 1-2	<i>Det här är Tre Kronors Hockeyskola</i>
Sid 3	<i>Matchspel</i>
Sid 4-5	<i>Matchregler</i>
Sid 6-10	<i>Pedagogik</i>
Sid 11-13	<i>De första skären</i>
Sid 14-16	<i>Skridskoövningar</i>
Sid 17-19	<i>Lekar</i>
Sid 20-22	<i>Stafetter</i>
Sid 23-24	<i>Klubba och Puck</i>
Sid 25-39	<i>Föräldrafolder</i>
Sid 40-48	<i>Utrustningstips</i>

Det här är

# TRE KRONORS Hockey skola

- upp till 10 år



## Tre Kronors Hockeyskola

är namnet på Svenska Ishockeyförbundets verksamhet för de minsta. Den går ut på att under lekfulla former få fram känslan för spelet. Tanken med Tre Kronors Hockeyskola är att skapa känslan av glädje, lek, spontanitet i blandade åldrar.

**Målet är** att skapa ett livslångt intresse där alla som vill får vara med. Att få fler killar och tjejer att spela ishockey där verksamheten bedrivs och organiseras efter barns behov, mognad och villkor.

## Material

Föreningen kan söka projektpengar via Idrottslyftet. I Tre Kronors Hockeyskolas startpaket ingår:

- Utbildning för en eller två ledare
- Tre Kronors Hockeyskolepärm
- DVD - visar övningar och skyddsbehov
- Matchtröjor - gula och blå Tre Kronor-tröjor
- CD-handledning, PP-presentation och diplom
- Affischer
- Klistermärken
- Tygmärken till ledarna
- Föräldrafolder
- Broschyr med utrustningstips

Hur många av varje sak framgår av Idrottslyftets ansökningsmall.

Det går att beställa mer material utöver startpaketet via Coaches Corner på SIF:s hemsida, [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

## Ishockey på tvären

Är för barn upp till 10 år där 2 matcher kan spelas samtidigt i ytterzonerna av rinkens och med teknikträning i mittzon. Det går också att spela i alla 3 zonerna. Syftet är att på ett organiserat och lekfullt sätt rekrytera barn till ishockeyn.

**Verksamheten** skall bedrivas med matcher inom föreningen och inga tabeller eller poängligor upprättas av föreningen.

## Så här kan ni göra

**Utse** en arbetsgrupp som arbetar med verksamheten. Presentera gärna verksamheten för kommunen. Fyll i listor för lokalt aktivitetsstöd så att föreningen får bidrag, gäller ungdomar mellan 7-20 år. Sök lokalt aktivitetsstöd (LOK) både hos RF (via Idrottsförbundet) och kommunen.

- **Kontakta** tidigare arbetsgrupp eller ledare och lyssna av deras erfarenheter från denna aktivitet.
- **Kartlägg** isbanor, undersök tillgänglighet, bestäm träningsplatser och tider.
- **Ordna sarg** (låg sarg eller vattenslang).
- **Rekrytera** barn genom att dela ut inbjudan till barn i förskolan och årskurs 1-3 i grundskolan.
- **Ordna bytesdagar** eller ordna så att barn får låna skridskor, halsskydd, hjälm med galler och klubba.
- **Affischa** och sätt in annons i lokalpressen.
- **Ta in anmälan** per telefon, mail eller direkt i ishallen vid annonserad dag och tid.

## Föräldrarna

Bjud in föräldrarna innan eller vid starten av Tre Kronors Hockeyskola och informera om säsongen. Genomför gärna en föräldrautbildning (kontakta SISU), t.ex i föreningens mål och verksamhet.

## Avslutningsaktiviteter

**Ordna en** speciell avslutningsdag med ”pompa och ståt” för spelarna.

**Bjud in** några A-lagsspelare eller kända elitspelare som prisutdelare.

**Det speciella** Tre Kronors Hockeyskole-diplomet delas ut till alla som deltagit. Diplomet finns på en CD som föreningen har fått via Idrottslyftet eller på Coaches' Corner.

## Vad innehåller träningen?

### Stationer

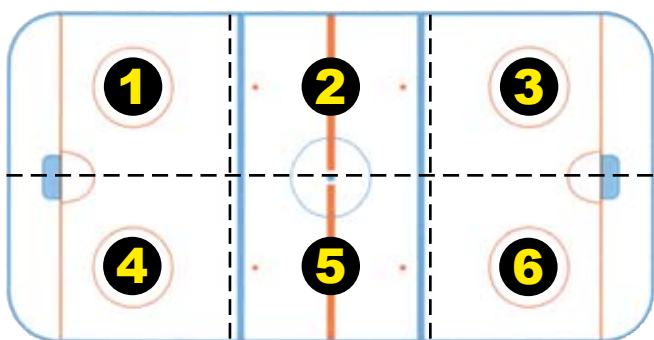
- \* Hjälpmedel på isen

### Övningar

- \* Skridskoåkning
- \* Balans
- \* Motorik
- \* Puckföring
- \* Lekar
- \* Tävlingar/stafetter
- \* Spel i smålagsform

## Inläring sker bäst om barnen är aktiva

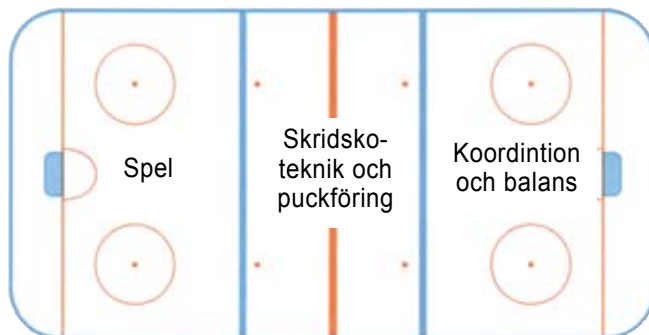
Det är en fördel att ha många grupper och varsin puck än långa köer i väntan på sin tur. Målsättningen är att barnen ska vara så aktiva som möjligt under ispasset, d.v.s åka mycket skridskor. Dela in planen i 3-6 zoner beroende på hur många barn och ledare som är på isen.



## Träningsmetodik

Vid 15-18 utespelare bör man träna i 3 zoner

- \* Syftet med träningen.
- \* Dela in planen i zoner.
- \* Spel i zon 1.
- \* Skridskoteknik och puckföring i zon 2.
- \* Koordination och balans i zon 3.



## Övningsförslag

Övningsförslag finner du i denna flik. Det är en fördel att vara flera ledare på isen samtidigt. Det underlättar instruktioner och handledning till barnen.

### Upprepning är kunskapens moder

- \* Upprepning är kunskapens moder.
- \* För att lyckas måste man våga misslyckas.
- \* Ge varje barn möjlighet att utvecklas i sin takt.

### Att tänka på

- \* Ett bra sätt att komma igång direkt med aktiviteter på träningen är att barnen får varsin puck att ”leka med” medan du gör annat.
- \* Det kan vara rörigt på isen tills man kommit i gång på alla utgångslägen.
- \* **Så många spelare som möjligt ska vara aktiva!**

## Barns utveckling

- \* Barn utvecklas lika, men olika fort!
- \* All utveckling följer ett givet mönster, men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn.
- \* Jämför aldrig barn med varandra.
- \* Sent utvecklade kan mycket väl bli duktiga, ja till och med bäst senare i verksamheten.



## Matchspel för Tre Kronors Hockeyskola

*Inga tabeller eller skytteligor sammanställs!*

Tänk på att vid matchspel nyttja isytan maximalt. Detta gör man bäst genom att spela på 2 eller 3 zoner samtidigt.

### BARN VILL SPELA HOCKEYMATCHER!

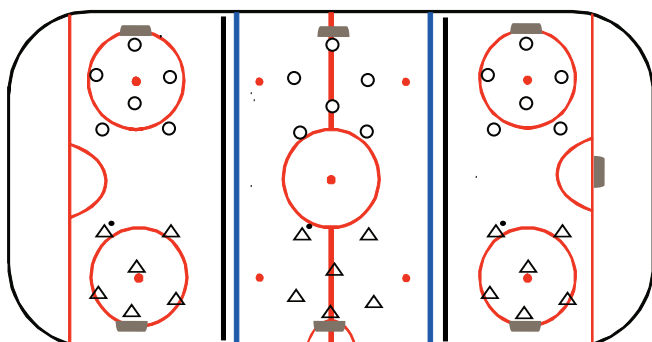
Smålagsspel och spel på tvären bör alltid vara den spelform som man bedriver på träning! Ibland kan man dela in lagen i kunskapsnivåer.

UPP TILL 8 ÅR

### Spel på tvären.

2 eller 3 zoner. Spela i ytterzonerna och träna teknik i mittzon. Om lagen har många spelare är det bättre att spela i alla 3 zonerna.

*Blå puck. Matchledare.*



9 ÅR

### Spel på tvären.

2 eller 3 zoner. Spela i ytterzonerna och träna teknik i mittzon. Om lagen har många spelare är det bättre att spela i alla 3 zonerna.

*Blå puck. Matchledare.*

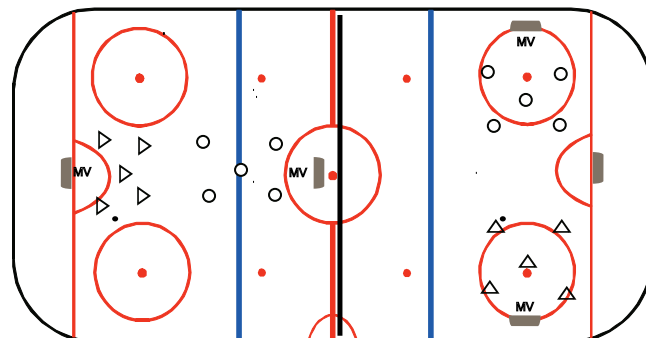


10 ÅR

### Spel på längden och på tvären.

En match spelas på längden med målburar vid förlängda mållinjen och den röda linjen. Den andra matchen spelas på tvären i den kvarvarande ytterzonen. Ange vad som sker i varje zon.

*Svart puck. Matchledare.*

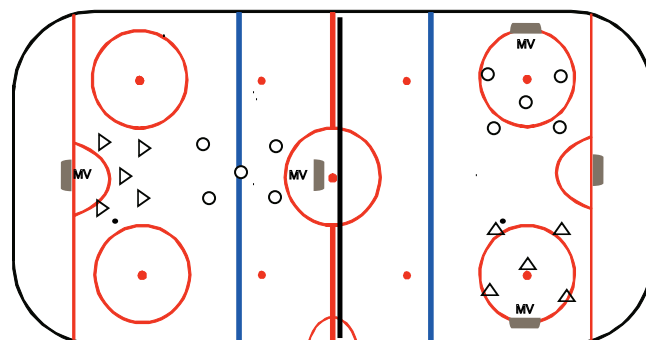


11 ÅR

### Spel på längden/tvären eller helplan.

En match spelas på längden med målburar vid förlängda mållinjen och den röda linjen. Den andra matchen spelas på tvären i den kvarvarande ytterzonen. Alternativ är att spela på helplan.

*Svart puck. Föreningsdomare.*



## Förslag på matchregler för Tre Kronors Hockeyskola

- \* Speltid 2 x 15 minuter.
- \* Byte var 90:e sekund efter avblåsning.
- \* Alla spelar lika mycket.
- \* Matchledare upp till 10 år. Föreningsdomare från 11 år.
- \* Spela i så många zoner som möjligt, 2 eller 3 zoner.
- \* Rekommenderar utrustningsnivå: CE-godkänd hjälm med galler, halsskydd, armbågsskydd, benskydd, suspensoar och handskar. Axelskydd och ishockeybyxor rekommenderas så snart barnet visar intresse att spela och vill fortsätta spela ishockey.

Se även BBB-materialet (Bra-Bättre-Bredare) och föräldrafoldern.

### Så går matchen till

- Ledarna samlar sitt lag.
- Föräldrarna hjälper till att organisera banan.
- Uppvärmning i mittzon eller utanför planen.
- Använd om möjligt matchklocka.
- Matchledare blåser i pipa för byten.
- Matchledare och tidtagare startar matchen.
- Vid regelbrott skall matchledaren blåsa av och informera spelaren om vilket fel som denne gjorde.
- Puck utanför spelplan = avblåsning och tekning där puck gick ut.
- Ingen periodpaus bör förekomma.
- Efter matchen tackar spelarna varandra och matchledaren.

### Spelregler

- Lag med 6-11 spelare. 5 utespelare och en målvakt under spel.
- En viktig grundregel är att utspelarna skall prova på målvaktsspel.
- Utvisning förekommer inte.  
Mindre straffet = avblåsning och tillrättavisning av matchledaren. Nedsläpp sker 5 meter framför det felande lagets mål.  
Större straffet = spelaren får inte spela klart bytet utan måste åka och byta in en annan spelare.  
Alltid 5 utespelare på banan!



### Mindre straffet utdöms för följande förseelser:

- ✓ **FASTHÅLLNING** (att hålla fast en motståndare).
- ✓ **HAKNING** (att med klubban från sidan hindra en motståndare).
- ✓ **TRIPPING** (slag med klubban eller tackling mot motståndarens ben).
- ✓ **HÖG KLUBBA** (att spela med klubban över axelhöjd).

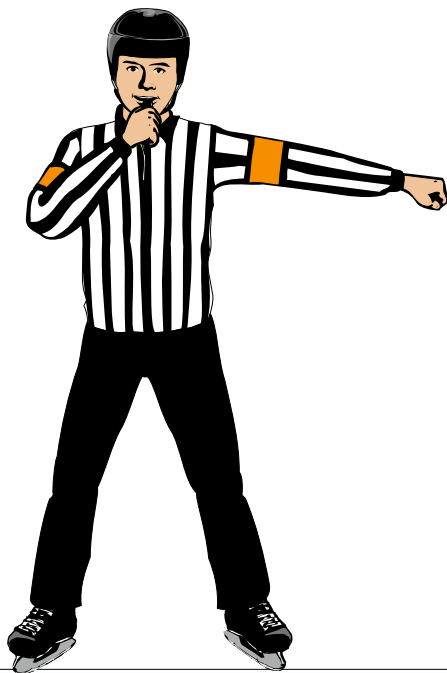
### Större straffet utdöms för följande förseelser:

- ✓ **ROUGHING**: att spela för hårt mot en motståndare.
- ✓ **SLASHING**: att avsiktligt slå med klubban mot motståndarens kropp.
- ✓ **CROSSCHECKING**: att tackla motståndaren med klubban.

### Straffslag:

- ✓ Utdöms när spelare är fri med målvakten och dras ned bakifrån.
- ✓ Pucken läggs mitt på banan.
- ✓ När en match spelas: Straffen läggs direkt efter händelsen. När två matcher spelas samtidigt på samma klocka: Straffen läggs under spelarbytet.





**Matchledaren**

- Matchledare är någon eller några av lagens ledare.
- Se till att spelarna följer reglerna i sportslig anda och lära spelarna ishockeyns grunder.
- Ingripa, korrigera och rätta när han/hon ser ett regelbrott.
- Matchledaren är både ”domare” och ”instruktör” vilket ställer stora krav på ledarrollen.
- Att vara så korrekt som möjligt i bedömningen är naturligt, men alla kan göra misstag.

## Kom ihåg för matchledaren

- ✓ Kolla din personliga utrustning innan du åker hemifrån (visselpipa, regelbok, hjälm).
- ✓ Kom i god tid till matchen.
- ✓ Hälsa på dina medarbetare och på båda lagens lagledare.
- ✓ Var bestämd, klara signaler och tydliga instruktioner.
- ✓ Var positiv i dina omdömen, det tjänar du på i längden.
- ✓ Var inte rädd för att erkänna dina felaktiga beslut.
- ✓ Fria hellre än att fälla är ett nyckelbegrepp för matchledaren.
- ✓ Kom ihåg att du är en förebild.
- ✓ Var ödmjuk – ALLA MATCHER ÄR VIKTIGA!







## PEDAGOGIK

*Att leda...*

*...innebär att - direkt eller indirekt  
- påverka en eller flera människor  
i någon riktning*

Varför vill du jobba som ledare?

Vilka är dina viktiga ledstjärnor?

## ” Hur kan spelarna lära in det du vill lära ut?

*Ishockeyn* har ett ansvar för barns och ungdomars sociala och personliga utveckling i en ständigt föränderlig värld. Det är utifrån detta perspektiv vi ska utveckla en modern barn- och ungdomsishockey. Vi måste se och förstå hur barn känner och tänker för att vi ska kunna utveckla barnen till nästa generations ishockeyspelare. Vi kan inte stirra oss blinda på det som var förr, utan framtiden och utvecklingen går framåt hela tiden. Vi behöver veta vad barn idag känner och tycker och inte hela tiden tro att det var bättre förr. Den som har den förståelsen kommer att lyckas som ledare/tränare inom hockeyn.



### Ledare med grundläggande kunskap

”Ishockey för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska och psykiska och sociala utveckling”

Din roll som barn- och ungdomsledare har många ingredienser. Du utvecklas, upplever glädje, gemenskap och spänning. Du fungerar som tränare, extraförälder, uppfostrare och förebild. Du möter blyga, stökiga, glada, tjurskalliga, duktiga, ambitiösa, lata, slarviga, osäkra, lojala, egoistiska, charmiga barn och ungdomar. Du gläds med deras framgångar och lider med deras motgångar.

Ju mer kunskap du har om hur barn lär in, desto tryggare blir du i din ledarroll. Barnen och ungdomarna får en ännu bättre ledare och du får ut mer av ditt ledarskap. ”Kunskap är utvecklingen”

All utveckling följer ett särskilt mönster, men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn. Några utvecklas sakta, andra fortare. Det här är skillnader som på sikt jämnas ut. Därför är det viktigt

att du inte jämför barnen med varandra, utan bedömer hur varje enskilt barn utvecklas.

Det är viktigt att du är medveten om den stora skillnaden i fysisk utvecklingstakt. Det kan skilja som mest upp till fem år i tidig eller sen mognad hos barn som är lika gamla. I en hockeyskolegrupp kan det innebära att mognadsnivån varierar kraftigt.

### Bra med kunskap

När du ska lära ut en övning eller ett moment är det viktigt att ha rätt kunskap av det som ska läras ut. Tips på övningar och träningsupplägg får du i Tre Kronors Hockeyskoleutbildning.

Viktigt är att skapa ett positivt inlärningsförhållande. Det är inte att lära ut så mycket som möjligt. Tvärtom kan det vara så att ju mer du anstränger dig att instruera och förklara, desto mer passiva och ointresserade blir barnen. Låt dom själv få prova på, barn i den här åldern har svårt att stå still och lyssna, speciellt när dom är på isen. Barnen har inte förmågan att stå still och lyssna många sekunder innan dom börjar vilja röra på sig. Visa, låt dom sen prova på. Barn har en stor förmåga att härma, det är så dom lär sig snabbast. Att ha övningar, som lockar fram känslan och tekniken utan att instruera/prata sönder, är den bästa metoden att lära ut.

Om du inte själv kan, låter du någon annan i gruppen visa. Om barnen får det förklarat för sig, att vi ledare inte kan utföra alla moment och övningar perfekt, så köper dom det. Får dom se övningen någorlunda bra, utför dom den ganska snart riktigt bra.



*Har barnen roligt under fria lekfulla ”spontana” träningar så utvecklar man kreativiteten!*

### Öva om och om igen

För att behärska en rörelse och få en teknik att fungera så behöver man öva den om och om igen. När man gjort tekniken/rörelsen till sin egen, förstår den, HITTAT KÄNSLAN, övat den - då ger träningen effekt.

**O**m man övar på för svåra övningar och rörelser, som barnen inte är mogna för, tycker de att träningen är tråkig. Risken är stor för felinläring, en felaktig rörelse som automatiseras kan bli ett hinder för fortsatt inläring. Det är betydligt svårare och kräver mycket mer tid för att ändra på en felaktig teknik. Därför är det viktigt att man inte automatiserar in felaktiga rörelsemönster.

Låt barnen lyckas med allt! Då förstärks deras självkänsla och de blir mer positiva till att träna på nya utmaningar. En positiv känsla har startats.



**Inläringen** sker bäst om barnen är så aktiva som möjligt under övningarna. Undvik att ha stora grupper. Dela in barnen i små grupper så undviks långa köer "Att stå och vänta på sin tur" för länge är ingen bra träning. Så många skridskoskär, hopp, passningar och lekar som möjligt är en nyckel till utveckling. Helst var sin puck! Det är viktigt att lägga in en paus då och då. Barnen behöver vila sig både fysiskt och mentalt under träningen.

**Barn måste öva** på sådant som ligger på gränsen till vad de klarar av för att de ska utvecklas. Om man under lång tid har samma övningar för alla barn så leder det till inläring för några få, ointresse hos de barn som behärskar övningen och besvikelse hos de barn som inte klarar av utförandet. Träningen bör vara utformad så att varje barn utvecklas och kan hitta en tillfredsställande utmaning genom en varierande träning.

## Skapa bästa möjliga inlärningsförhållanden

Ishockeyn som är ett komplext spel (många färdigheter), som ger utrymme för många individuella lösningar. Det finns nästan hur många sätt som helst att dribbla och göra mål på. Friheten att

lösa olika uppgifter gör att barnen tycker att det är stimulerande, roligt och meningsfullt.

**Tränarens uppgift** är att skapa bästa möjliga inlärningsförhållande och ge ramar och mål för träningen. Barn lär sig snabbt om de får se och härma någon, att få ta efter en förebild. Som tränare ska du visa det som är korrekt, inte det felaktiga. Du ska tala om vad barn ska göra istället för vad de inte ska göra. Du kan också tala om hur det ska kännas, vara avspänd, hitta rätta känslan.

Att göra träningen rolig och lekbetonad är din allra viktigaste uppgift. Det innebär inte att spelarna får göra som de vill. Ordning och reda är en viktig del även när man har skoj.

## Gå ifrån det positiva till det förändrande

För att ett barn ska lära sig att behärska ett brett register av olika rörelser och kombinationer så bör träningen präglas av lek. Ensidig och detaljinriktad träning bör undvikas, risken är stor att barn tappat lusten att träna. Dessutom begränsas repertoaren av rörelser.

När du planerar träningen bör du fundera över hur du kan skapa en levande träning som ökar upplevelsen, glädjen och som samtidigt upplevs utvecklande och utmanande. Då och då kan det vara bra att stämma av och utvärdera träningen enligt listan nedan.

Listan innehåller en rad begrepp som utvecklar och skapar upplevelser för de aktiva.

**Det är viktigt** att inse att alla träningar inte kan leva upp till alla egenskaperna i listan. Men det är viktigt att sträva efter att kunna bocka av fler och fler i efterhand. Det är vår förhoppning att de föreslagna momenten ska underlätta för er planering och därmed spelarnas positiva upplevelser av Tre Kronors Hockeyskola.



## Viktiga punkter att hänsyn till:

- ☐ Barn vill lära sig hockey och känna att dom utvecklas. Nivåanpassa träningen så att alla får känna framgång
- ☐ Lägg upp träningen så att alla känner att de lärt sig något. Gå alltid från det positiva till det förändrande.
- ☐ Vid instruktion för yngre barn, desto mindre lönar det sig med muntliga instruktioner, visa istället för att prata.
- ☐ Träna helheten – hela rörelsen eller spelsituationen i så stor utsträckning som möjligt.
- ☐ Försök att få så många som möjligt att vara så aktiva som det bara går under ett träningspass. Inläring är en aktiv process.

## Utvecklande träning:

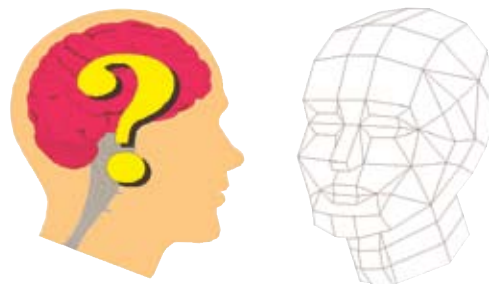
- ☐ Individuell utveckling
- ☐ Utveckling av samspelet i laget
- ☐ Alla får lyckas
- ☐ Variation och omväxling
- ☐ Roliga träningar
- ☐ Hög aktivitet

## Stärka gruppen:

- ☐ Glädje tillsammans med andra
- ☐ Gemenskap och kamratskap
- ☐ Undvika klickbildningar och intern konkurrens
- ☐ Lika värde
- ☐ Delaktighet och inflytande

## Förstärka upplevelsen:

- ☐ Rörelseglädje
- ☐ Hög aktivitet
- ☐ Kamp
- ☐ Utmaningar
- ☐ Musik och rytm under träningen

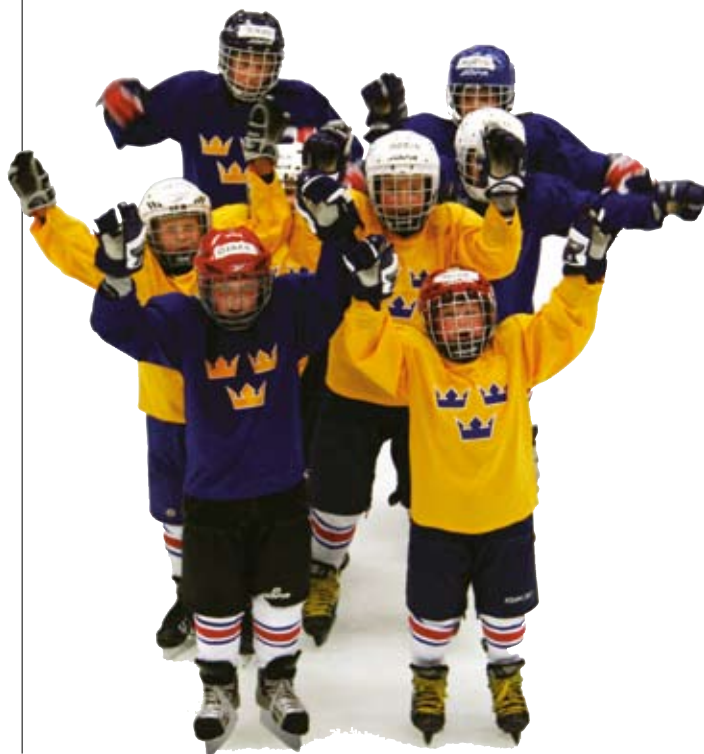


## Stimulera flera sinnen

Människor lär in på olika sätt. Några är visuellt inriktade, andra auditivt, medan andra måste få genomföra och känna på momentet (kinestetiskt och taktilt) innan de lär in.

Först när vi erbjuder en instruktion som tillgodoser alla dessa delar har samtliga spelare förutsättningar att lära in. Det är antagligen mycket svårt att dela in spelarna efter vilka sinnen de domineras av. Finessen blir istället att visa övningen, instruera kortfattat och låta spelaren genomföra momentet och hitta den inre känslan. Genom att stimulera flera sinnen när du lär ut blir du en duktig pedagog på isen.

Det är lätt hänt att man som ledare arbetar med för mycket styrd instruktion om vad som är rätt och fel. Risken är då att man stryper kreativiteten och glädjen, vilket motarbetar höger hjärnhalvas egenskaper, vilket är den kreativa halvan som t. ex fantasi, intuition, känsla och kreativitet.





## Feedback

När du ger feedback så tänk på att spelarna lär in på olika sätt och behöver olika lång tid på sig för att lära samma moment. Olikheten bidrar till att de utvecklar en egen personlig stil.

Ett sätt att utveckla varje spelares stil är att inte störa inlärningsprocessen för mycket. Hjärnan lär sig, korrigerar och rättar till rörelser utan att man är medveten om det. Därför är det viktigt att du som ledare inte är för snabb att korrigera och rätta till allt som du tycker är fel.

Tänk på att förstärka mer än du korrigerar och undvik ”inte-instruktioner”

**När man ger feedback** är det viktigt att återkopplingen kommer direkt efter händelsen. Ju närmare händelsens skede det sker så kan spelaren återkoppla det som hänt med en känsla kvarstår av utförandet.

Ett bra sätt att ge återkoppling till spelaren är att säga spelarens namn och vad spelaren gjorde som var bra. ”Bra Peter, passningen var mycket bra” och sedan ge instruktion om det förändrande ”tänk på det här” ta först det positiva och sedan det förändrande.

**Det är viktigt** att du prövar dig fram och hittar former för ett instruktionssätt som passar dig som ledare, men som framförallt som passar barnen. Olika träningsformer kräver olika instruktionssätt. Många gånger måste du vara flexibel och snabbt ändra instruktionssätt under träningens gång.

**Tänk på att barnen:**

- ☐ Lär in på olika sätt
- ☐ Lär in samma moment olika snabbt
- ☐ Utvecklar en egen personlig stil
- ☐ Förstår din återkoppling om den kommer nära i tid till prestationen.

## Träningsnivåer för teknikinläring

Kom ihåg att barnen behöver olika lång tid att lära sig samma moment. Därför är det viktigt att de får möjligheten att repetera momenten ofta. Detta är viktigt att ta hänsyn till när du planerar och organiserar träningen.

**Det gör ingenting** att övningarna är enkla, bara att dom har kul och samtidigt känner att de lär sig något. Så blir det om barnen får spela mycket i smålagsspel, viktigt att du uppmärksammar och uppmuntrar varje barn vid varje träning. Till det krävs många ledare på isen.

Har du många barn på isen är det en fördel om du delar upp i små grupper och tränar på flera stationer, du kan med lätthet dela in isen i sex stationer och vid varje station ha olika moment och lekar. Får de inte vara aktiva och ofta ha pucken eller åka skridskor tröttnar dom ganska snabbt och tycker det är långtråkigt att stå i köer.

Ägna mycket tid till träning av koordination, det ger barnen ett stort och allsidigt övningsförråd. Genom koordinationsövningar lär sig barnen att ”hitta sin kropp” vilket som i sin tur leder till att dom har det lättare att lära sig tekniska moment.



**Tänk på att gå från det enkla till det svåra och från långsamma rörelser till rörelser i högre fart med olika former av motstånd.**

- 1** Stillastående
- 2** Under rörelse utan hinder i låg fart
- 3** Under rörelse med fast hinder i låg eller hög fart
- 4** Övningar med passiva eller aktiva motståndare
- 5** Spel med eller utan bestämda förutsättningar

**Vid inläring av olika moment kan du betona att barnen:**

- ☐ Utför rörelserna avslappnat
- ☐ Förstärker positiva utföranden
- ☐ Tävlrar mot sig själv och utför momenten noggrant



**De fem träningsnivåerna ovan kan också användas som avstämning på vilket sätt barnen klarar de olika momenten. När barnen klarar de olika nivåerna är det hög tid att gå vidare till nästa moment.**



## De första skären

Att ta sina första stapplande skridskoskär är ingen lätt uppgift. Här följer förslag till bra övningar ”av de första skären”. När man som nybörjare ska prova på att lära sig åka skridskor.

Övningarna körs utan klubba, kan köras på tvären, längden, diagonalt, runt eller på delar av banan. Övningarna kan också utföras som uppvärmning. Om det är någon som inte kan ta sig fram på skridskorna hjälpligt, kan hjälpmedel vara ett bra alternativ att tillgå, exempelvis: koner, pallar eller någon form av häckar som kan vara bra att hålla sig i. För att se övningarna utföras, gå till DVD-skivan ”De första skären”.



### 1) Känna på glidet

En bra övning att börja med för att få känslan var glidet finns under skridskon.

#### Att tänka på:

- Stillastående
- Rör på benen fram och tillbaka med armarna pendlande.
- Känslan för var framkant och bakkant på skridskon finns, är viktig att uppleva och komma ihåg.
- Sjunk ner i sittande ställning.
- Försök att sitta ganska djupt.
- Böj i knä/och fotled.
- Överkroppen lätt framåtlutande.
- Rikta blicken snett framåt ca 5-6 meter.
- Res dig upp lite och tryck med benen utåt så ni glider framåt.



### 2) Glada fötter

För att få fart framåt i skridskoåkningen behöver barnen lära sig skjuta ifrån med ena skridskon. I den här övningen får man uppleva var fästet finns och hur man vinklar skridskorna utåt.

#### Att tänka på:

- Starta med att vinkla skridskorna utåt likt en anka.
- Börja med tyngdöverföringar mellan höger och vänster skridsko.
- Håll i ihop hämlarna hela tiden.
- Böj extra mycket i knä och fotled.
- Gå framåt som en anka.



### 3) Skjuta spark

Att lära sig skjuta ifrån i ett skridskoskär är viktigt för farten och kraften framåt. I den här övningen skjutet man ifrån med ett ben i taget, byter frånskjutsben på ”vägen tillbaks”.

#### Att tänka på:

- Böj i knä och fotled.
- Vinkla ena skridskon lite utåt.
- Balansen och tyngdpunkten flyttas över till andra skridskon.
- Skjut ifrån och glid.
- Viktigt att ta ihop skridskorna efter frånskjutet.



## 4) Glidisar två ben

För att hitta en bra åkställning och få känslan av glidet bör barnen träna mycket på olika balansmoment.

*Att tänka på:*

- Böj i knä och fotled
- Ta några skär, glid framåt på två ben.
- Ju lägre åkställning, ju bättre balans.
- Överkroppen lätt framåtlutad.
- Rikta blicken snett framåt ca. 5-6 meter.
- Glid



## 5) Glidisar ett ben

Nyckeln till att åka skridskor, är att hitta tyngdpunkts förskjutningen från ena benet till det andra benet. En bra övning både för glidfaser och tyngdpunktsförskjutningen är när man står på ett ben och glider framåt.

*Att tänka på:*

- Ta lite fart.
- Glid på ett ben.
- Böj i knä och fotled.
- Få känslan av "att hänga i plösen"
- Avspänd i axlar och armar.
- Känn balansen, känn glidet
- När balans/tyngdpunkt uppnåtts byter man ben.



## 6) Ramla på isen

Ramlar gör man ganska ofta, och för att ta sig upp från isen krävs balans och koordination. Därför är det bra att träna på att ramla på isen och ta sig upp igen.

*Att tänka på:*

- Åk framåt några skär.
- Ramla framåt på mage.
- Ta sig upp.
- Ta några skär ramla framåt igen.





## 7) Plogbroms/Hockeystopp

När man har fått upp farten är det viktigt att kunna stanna. De enklaste varianterna att börja med är plogbroms eller hockeystopp.

### *Att tänka på vid plogbroms:*

- Ta fart framåt.
- Böj i knä och fotled.
- Vinkla tåspetsarna inåt.
- Bromsa likt en plog.

### *Att tänka på vid hockeystopp:*

- Ta mycket fart framåt
- Tvärställ skridskorna samtidigt som en djup knäböjning utförs.
- Tryck emot ordentligt med båda benen och skridskorna.
- Ta ny fart



## 8) Åkning framåt

Som avslut, åk avslappnat och rytmiskt framåt.

### *Att tänka på:*

- Att ben och armar ska samverka.
- Böj i knä och fotled.
- Tyngdöverföring från ben till ben.
- Sträck i knä- och fotled, gör fränskjut med hela skenan.
- Isättning nära den glidande foten.
- Armarna rör sig tätt intill kroppen, avslappnat och rytmiskt framåt.
- Blicken Uppåt







## Skridsko-övningar

Grundövningar för att lära ut skridskoåkning för barn.  
Övningarna finns även med på medföljande DVD.

■ Gröna övningar = enklare ■ Röda övningar = svårare



### 1 - Pumpen

*Att tänka på:*

- Arbeta långsamt med att föra benen isär och ihop.
- Hela skenan i isen och tyngden mitt på foten.
- Aktivt "pumpande" med benen.
- Blicken framåt och långsamma rörelser



### 2 - Bubblan

*Att tänka på:*

- Arbeta både med armarna och benen.
- Stora rörelser och långsamt.
- Kom djup ner och arbeta aktivt med armarna.
- Upp med överkroppen och blicken framåt.
- Upp med blicken.



### 3 - Köttbullen

*Att tänka på:*

- Sitt ner, upp med blicken.
- Upp med överkroppen och ner med rumpan.
- Blicken rakt fram.
- Djupet, blicken och glidet.



### 4 - Slalom (twist)

*Att tänka på:*

- Båda skenorna i isen
- Stora svängar och använd armarna.
- Upp med blicken.



### 5 - Framlänges C-skär

*Att tänka på:*

- Ett skär i taget (halv cirkel) och långsamt
- Upp med överkroppen
- Arbeta med armarna



## 6 - Glidskär/Stilåkning

*Att tänka på:*

- Överdriv skridskoskär rakt fram med armar och ben.
- Långa glid mellan varje skär.
- Häng mellan varje skär
- Kom djupt ner i åkställningen, sträck i överkroppen.



## 7 - Springa på skridskorna

*Att tänka på:*

- Arbete aktivt med både armar och ben
- Överdriv med armarna
- Bra för balans och koordination

## 9 - Översteg

*Att tänka på:*

- Arbeta med armarna, vrid bröstet och blicken in mot mitten.
- Tänk på stora arm- och benrörelser.



## 10 - Glidsväng/Frånvändning

*Att tänka på:*

- Inre benet framför det andra.
- Parallella axlar genom svängen.
- Vrid på huvudet, blicken snett åt sidan.
- Tryck höften framåt
- Kom djupt ner i svängen



## 8 - Knädropp

*Att tänka på:*

- Långsamt med fokus på balans.
- Upp med blicken
- Växelvis höger och vänster ben
- Knät i isen, skridskon pekar rakt upp.
- Använd armarna.

## 11 - Köttbullen baklänges

*Att tänka på:*

- Sitt ner, upp med blicken.
- Tyngden mitt på foten.
- Upp med överkroppen och ner med rumpan.
- Blicken rakt fram.
- Tänk på, djupet, blicken och glidet.



## 12 - Baklänges C-skär

*Att tänka på:*

- Arbeta med armarna, ett skär i taget (halv cirkel) och långsamt.
- Ihop med fötterna mellan varje skär.
- Kom djupt ner i åkställningen.
- Upp med överkroppen och upp med blicken.



## 15 - Innerskär framlänges

*Att tänka på:*

- Stora svängar



## 13 - Baklänges översteg

*Att tänka på:*

- Stora rörelser använd armarna.
- Blicken snett inåt.



## 16 - Scooting

*Att tänka på:*

- Tryck iväg med hela skenan, avsluta med hälen.
- Kom djupt ner i åkställningen.



## 14 - Övergångar

*Att tänka på:*

- Böj i fot- och knäled. Öppna höfterna och vrid ut skridskon i åkriktningen. Skjut ifrån med bortre skridskon.



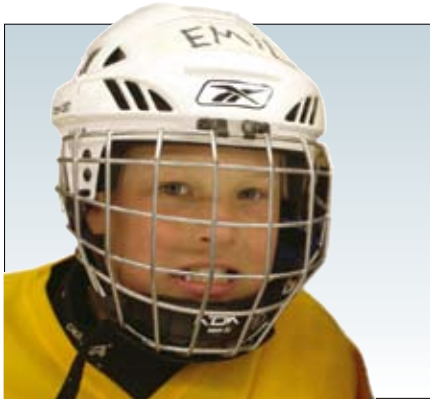
## 17 - Jämfota upphopp under framlänges åkning

*Att tänka på:*

- Upp med blicken för att hålla balansen.
- Hoppa upp med "vristerna" och böj lite i knäled
- Landa på hela skenan, mjuk i knäled.



Gröna övningar = enklare / Röda övningar = svårare



## Lekar

Barn leker spontant – ensamma eller i grupp. Leken stimulerar barnens utveckling, både fysiskt och socialt. Leken gör också träningen rolig och omväxlande och den lurar barnen att tänja på sina egna kunskapsgränser. Därför är det så viktigt att leken finns med i Tre Kronors Hockeyskola.



*Du som ledare kan också delta i lekarna.  
Detta uppskattas mycket av barnen!*

Övningarna finns även på medföljande DVD.



1

### Byta koner

- a) Barnen åker fritt och vid signal söker varje barn upp varsin kon (ca 5 m mellan varje). När alla har hittat en kon får barnen börja åka fritt igen.
- b) Samma som ovan men med en kon mindre än deltagande barn.

### Hönsgården

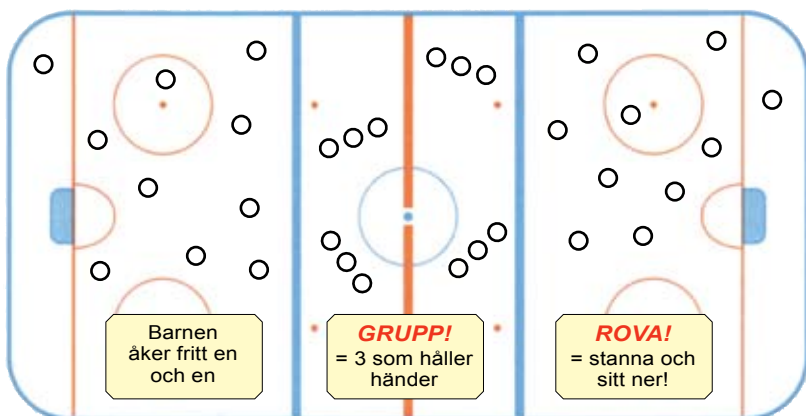
Barnen står på en linje. När ledaren ropar "tupp" åker barnen på raka ben och ropar kuckeli kuu. Vid "höna" kryper barnen ihop lite och använder armarna som vingar och kacklar och vid "kyckling" blir barnen jättesmå och ropar pip, pip.

2





Gröna övningar = enklare / Röda övningar = svårare



Barnen åker fritt en och en

**GRUPPI!**  
= 3 som håller händer

**ROVA!**  
= stanna och sitt ner!

**3**

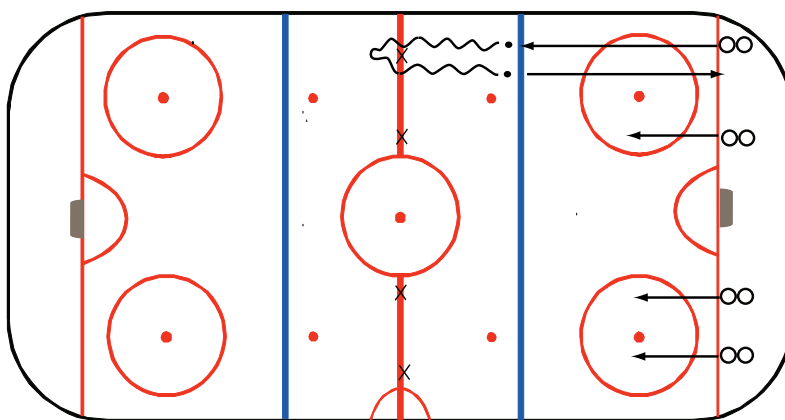
## Grupp och Rova

Barnen åker fritt, en och en på isen. När ledaren ropar "grupp" ska de åka och ställa sig i grupp om 3 barn och hålla varandras händer. Barnen börjar sedan åka fritt igen. När ledaren ropar "rova" ska barnen stanna och sätta sig ner på isen.

## Flytta puck

Barnen står 2 och 2 vid en startlinje. Ett av barnen åker och hämtar upp en puck som ligger på en bestämd linje. Tar med pucken, åker runt konen/däcket, och lägger ner pucken igen på samma linje för att sedan åka tillbaka till utgångsläget och skicka iväg kompiserna. Går även att köra som stafett.

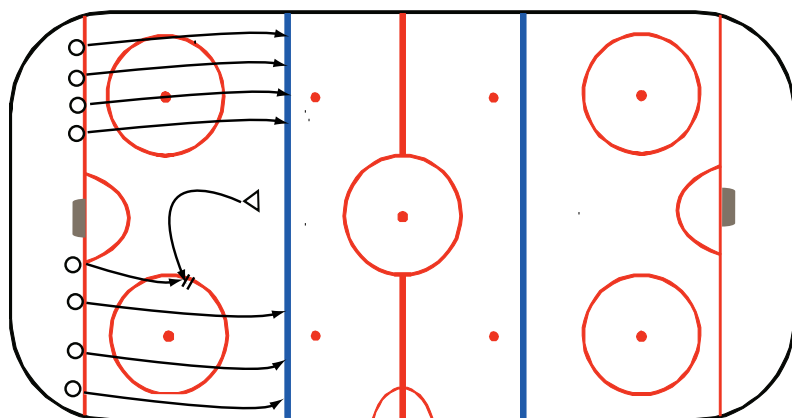
**4**



**5**

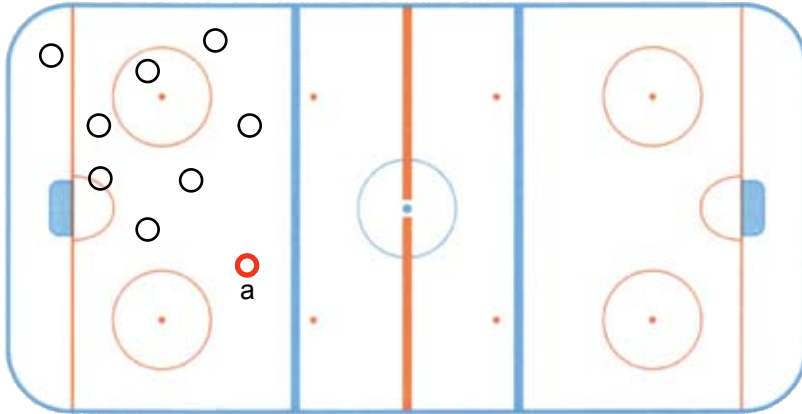
## Vem är rädd för vargen?

Två bolinjer. En utses till varg. Vargen ropar "vem är rädd för vargen" och då ropar övriga barnen "inte jag". Sedan försöker barnen att ta sig till nästa bolinje. Vargen försöker kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper vargen.





Gröna övningar = enklare / Röda övningar = svårare



6

## Kull

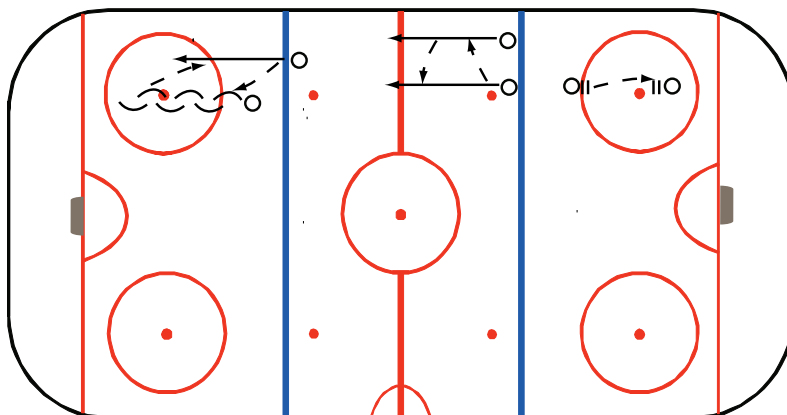
I ett begränsat område får barnen åka fritt och en "fasttagare" försöka med ett lätt slag kulla någon av de andra som då blir den nye fasttagaren. **Kull** börjar med *en* fasttagare **a** och när den lyckas kulla någon så blir det barnet den nye fasttagaren o.s.v.



## Tunnelkull

Fasta kullare. Den som blir kullad ställer sig bredbent på isen och någon som är "fri" ska befria honom/henne genom att krypa genom eller glida på mage mellan dennes ben. Den som "räddar" en annan deltagare kan inte själv bli "kullad"

7



8

## Jonglera

Kasta och fånga en puck mellan varandra. Stillastående, båda åker framlänges och kastar pucken sidledes eller en som åker framlänges och en baklänges.





## Stafetter

*Barn gillar att tävla och uppleva spänning och framgång. Genom att ordna enkla lekfulla tävlingar skapas förutsättningar för att alla deltagarna känner sig uppskattade på ett positivt sätt.*

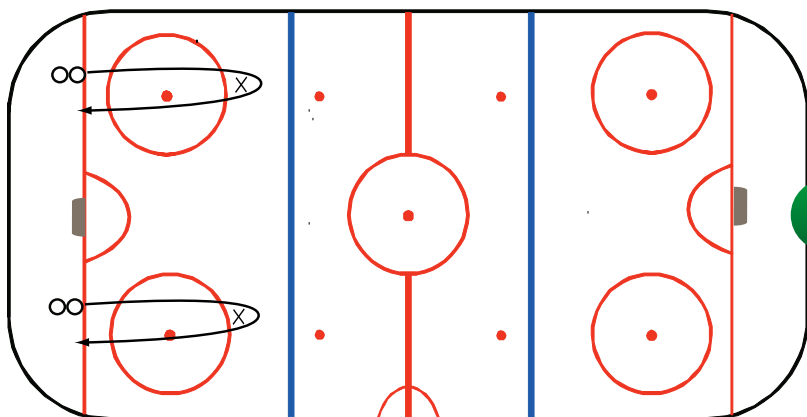
*Glöm inte att berömma deltagarna, såväl vinnarna som förlorarna oavsett resultat. Beröm alla goda försök!*

### ■ Övningarna finns även med på medföljande DVD

Förslag på indelning av lagen:

- **Räknetoden** – räkna ett, två, tre, fyra eller fler beroende på hur många lag du vill ha.
- **Lottnig** - använd en kortlek. Se till att ha lika många kort som barn och jämt fördelat mellan spader, ruter, o.s.v. Låt barna dra var sitt kort och lagen är klara.
- **Nivåindela** – barnen ibland. Med denna indelning får barnet tävla mot andra som är på samma kunskapsnivå vilket gör att det blir jämt och spännande.

Gröna övningar = enklare / Röda övningar = svårare



1

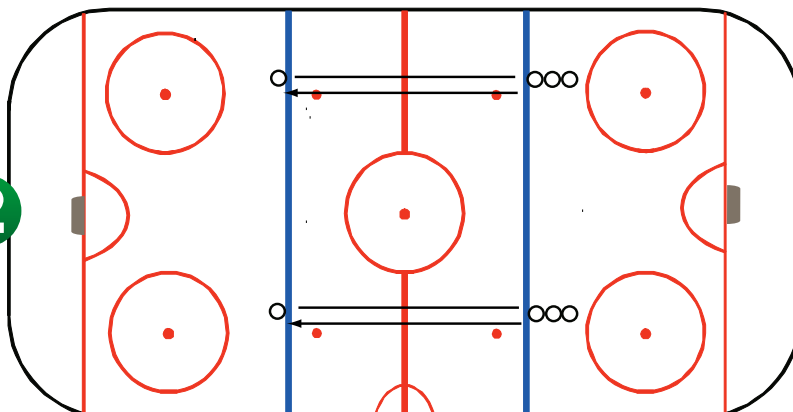
### Skridskostafett

Barnen står i ett led bakom startlinjen. Den som startar åker och rundar konen/däcket och åker sedan och växlar med lagkompisarna. Om barnen är osäkra på skridskorna kan man lägga in att man måste glida från en speciell punkt för att undvika att ha för hög fart vid växlingen. Går även att köra som slalomstafett med koner/däck.

### Hämta kompisstafett

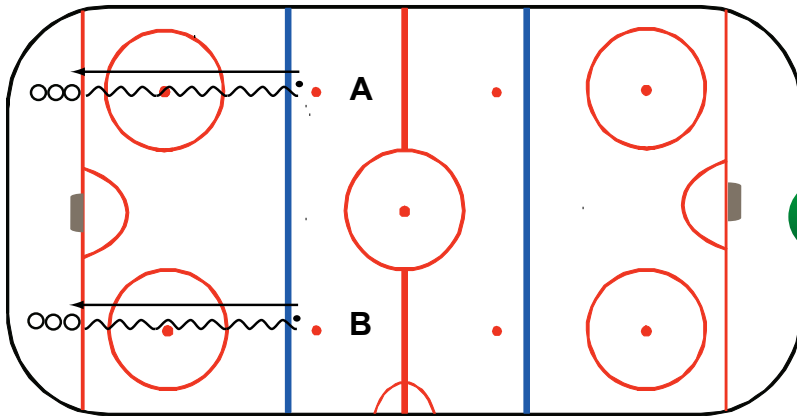
Utse en "hämtare" i respektive lag som står på blå startlinjen. Övriga i samma lag finns på andra blålinjen. På signal åker "hämtaren" över och för över en lagkompis i taget. När alla finns på startlinjen är stafetten klar. Ledaren kan välja att hämtaren håller kompisens i handen, puttar på i rygglutet eller drar kompisens i klubban över till andra sidan.

2





Gröna övningar = enklare / Röda övningar = svårare



3

### Hämta och lämnastafett

Barnen står bakom startlinjen. Första barnet åker med en puck till blålinjen och lägger den på linjen åker sedan tillbaka och växlar. Nästa hämtar in pucken o.s.v.

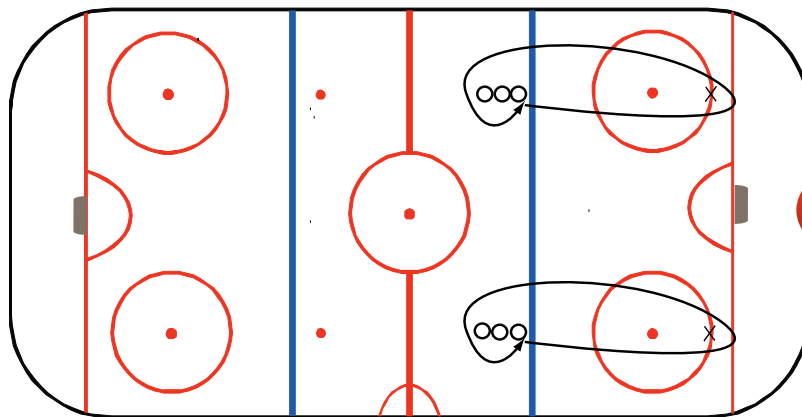
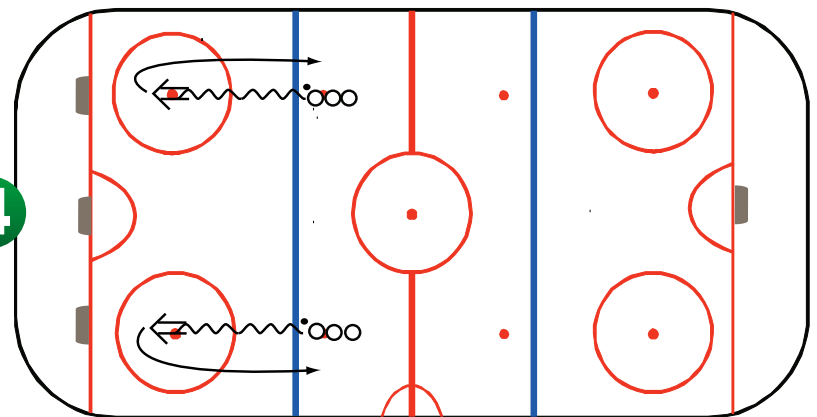
- a) Åker med pucken i handen
- b) Puckföring med klubban

### Målstafett

Barnen står i ett led vid rödlinjen med varsin puck. Första barnet åker med en puck och skjuter in den i ett tomt mål, om man missar måste man fortsätta tills pucken är inne i målet. Åker sedan tillbaka utan puck och växlar.

(Går att köra med målvakter också = *svår*).

4



5

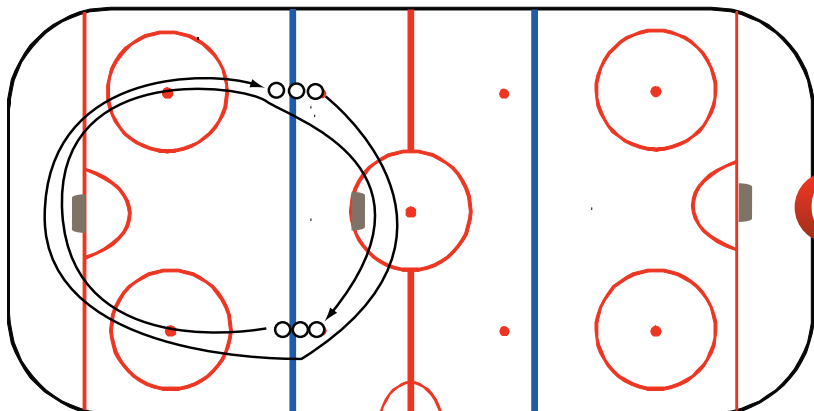
### Klubbstafett

Första barnet åker med en klubba runt en kon/däck och sedan tillbaka till gruppen. Vid växling måste man åka runt sin egen grupp och sedan lämna över klubban till näste som ska åka.





Gröna övningar = enklare / Röda övningar = svårare



6

## Godstågsstafett

Den som är längst bak skjuter de övriga framför sig genom att hålla händerna på den framförvarandes rygg eller svank. Övriga barn håller händerna på den framförvarande. Sista barnet skjuter ett varv. Vid växlingen blir det den som är först i tåget som kopplar bort sig och blir den som skjuter tåget ett varv. När alla har skjutit tåget ett varv är laget i mål. Delar man in laget i 2 mindre tåg så åker tåg 1 ett varv för att skicka iväg tåg 2. Under tiden tåg 2 åker byter tåg 1 den som ska skjuta på.

## Expresstågsstafett

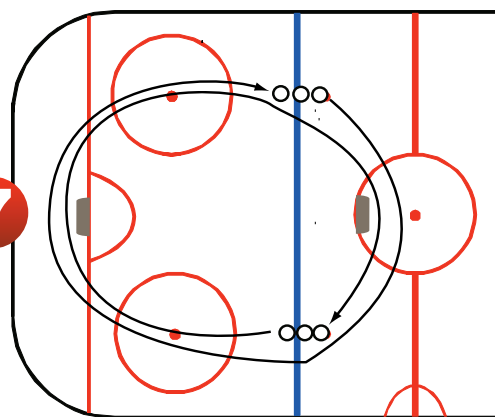
3-5 barn i varje lag. Den som är längst fram, "loket", drar de övriga barnen men alla åker med benen. Varv 1 åker bara barn nr 1 och vid varv 2 kopplar barn nr 2 ihop med barn 1. Bakomvarande håller i höften på barnet som är framför. Varv 3 kopplar barn nr 3 ihop med spelare 2 o.s.v. Målgång när alla i laget passerat mållinjen. Om man kör fler gånger bör man byta startordning i laget.

### Utveckling av ovanstående exempel:

Efter att alla i laget har åkt så börjar laget koppla bort ett barn vid efter varje varv. Då blir barn nr 2 "lok" och fortsätter åka med övriga spelare som är kvar. Sista varvet åker ett barn ensam.

Således åker alla lika mycket.

7

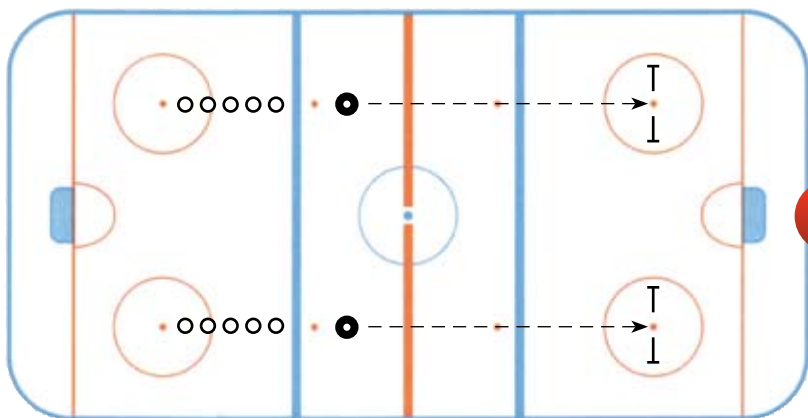


8

## Flytta bildäcksstafett

Barnen startar bakom en linje. Framför varje lag finns ett däck på ett avstånd på ca 3 meter. Stafetten går ut på att snabbast flytta däck över en bestämd linje genom att

- Barnen i farten slänger sig på mage på bildäcket
- Barnen i farten sätter sig ner på bildäcket så att däck glider framåt och när däck stannat, snabbt upp på benen, tillbaka och växla.





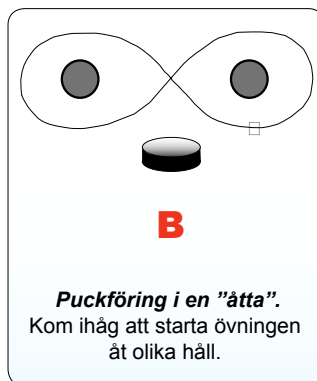
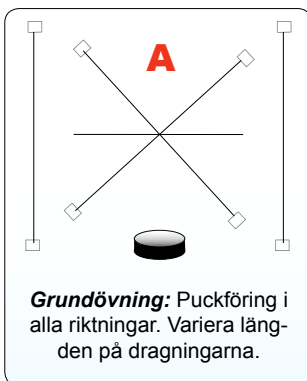
Gröna övningar = enklare / Röda övningar = svårare

## KLUBBA OCH PUCK

*Ishockey* är det mycket viktigt med god klubbteknik och detta skall vi börja träna tidigt.

För att få en bra puckbehandling måste man ha god rörlighet i handlederna och spelaren skall kunna se och känna pucken vid klubbladet utan att ständigt titta ner på den. En kort titt då och då är dock nödvändigt i denna ålder. För instruktion och mer information om klubbteknik se grön flik sidan 19 b i ABC-Pärmen.

*Nedanstående övningar* för Tre Kronors Hockeyskola finns även på DVD-Skivan.

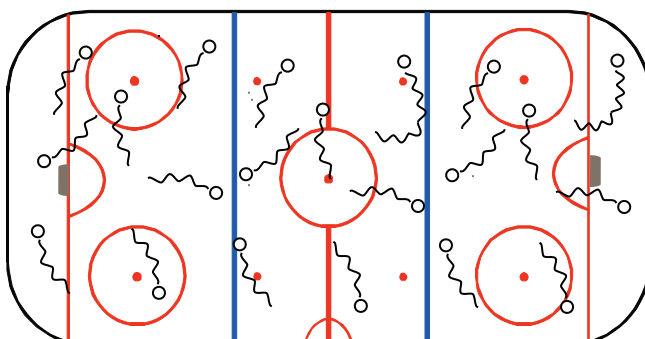


### 1. Klubbteknik stillastående

**A)** Sida-Sida, Diagonalt x 2, Fram och tillbaka på forehand resp. backhand

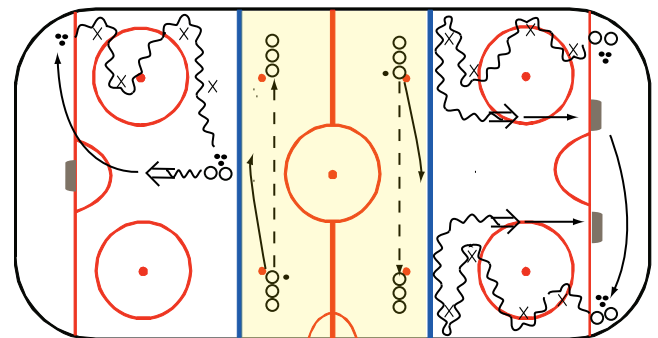
**B) Åttan**

Tänk på att stå i åkställning (ordentligt böjda knän)  
Försök lyfta upp blicken under genomförandet



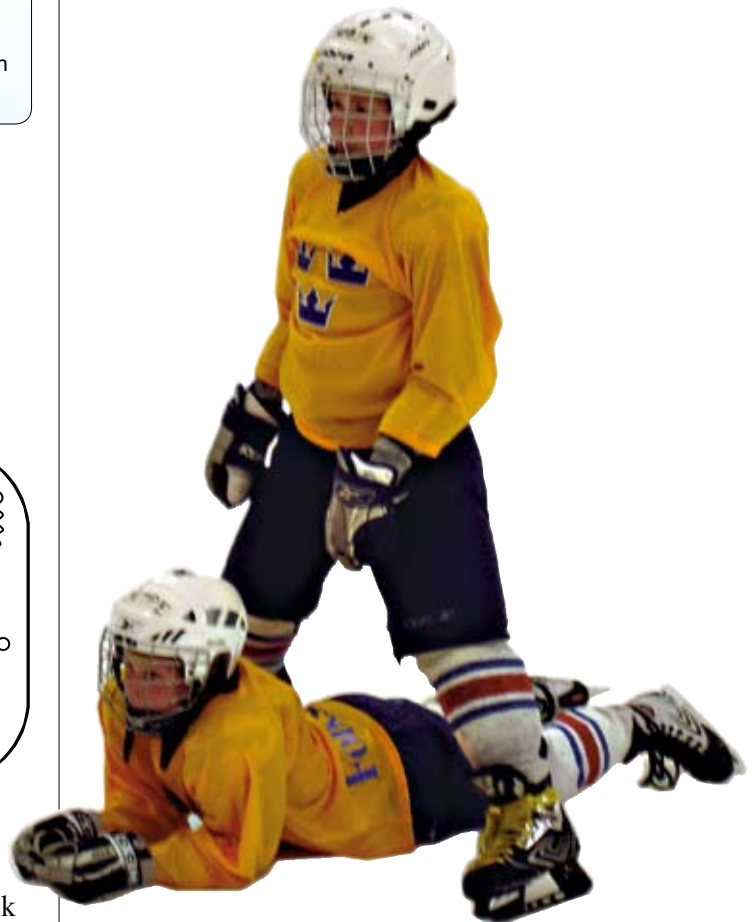
### 2. Virr-Varr

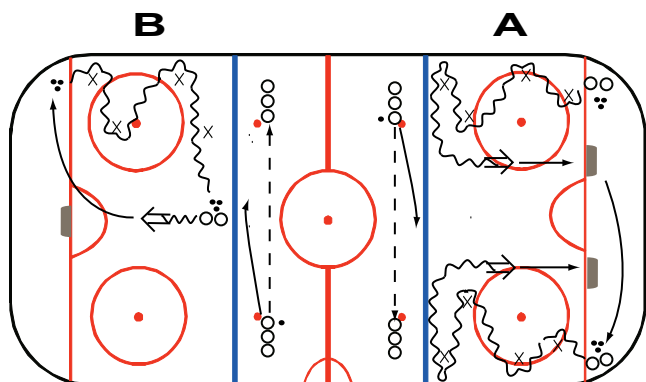
Spelarna åker över hela banan med var sin puck.  
På signal åker spelarna in i valfri cirkel med sin puck och när alla har nått en cirkel, ges en ny signal och man fortsätter att dribbla fritt över hela banan.



### 3. Passningskarusell med sveppassning (se mittzon)

2 st led med max 3 spelare i varje. Arbeta från långsida till långsida. Spelare 1 åker några skär med pucken, sveper i väg en passning till förste spelare i motsatt led. Spelare som har passat pucken åker i passningens riktning och ställer sig sist i motsatt led. Spelare som får passning, tar emot pucken och gör i sin tur samma sak d.v.s. tar några skär och sveper iväg en passning o.s.v. Betona sveppassning och fullfölj med klubban i passningens riktning.

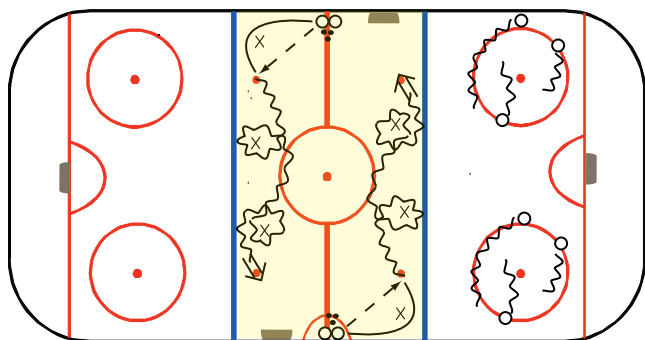




## 4. Puckbehandling i teknikbana + avslut i mål

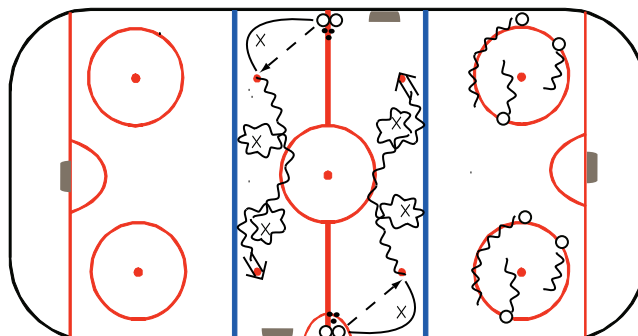
**A)** Spelare åker från utgångsläge i en utsatt bana (4-5 pyloner). Arbetar med klubba och puck och tar sig mellan utsatta pyloner. Spelaren avslutar med ett målskott mot ett mål, för att markera att övningen är slut. Avsluta mot ett mål utan målvakt. På så sätt kan man ha ett tätare intervall mellan spelarna och det gör inget om 2 spelare skulle komma fram samtidigt mot mål (se höger zon).

**B)** Om man har målvakt, kan man istället inleda övningen med ett målskott, därefter hämtar man en ny puck från utgångsläge 2, och tar med sig pucken genom banan till utgångsläge 1 (se vänster zon).



## 5. Passning och puckbehandling i teknikbana + avslut i mål (se mittzon)

Spelare startar utan puck från utgångsläge, får en kort passning från spelare 2 alternativt från tränare. Bearbetar pucken runt utsatta pyloner och avslutar med ett målskott alternativt passning mot sargen.



## 6. Cirkeln (se höger zon)

3-4 spelare åker och dribblar med var sin puck inne i en cirkel. Målet är att behålla sin puck inne i cirkeln samtidigt som man skall försöka "slå ut" kompisens puck. Om spelarens puck åker ut ur cirkeln, fortsätter han/hon att dribbla utanför cirkeln tills 1 spelare återstår. Då börjar man om igen.

