
VÄSTERÅS IK UNGDOM

UTVECKLINGSPLAN

SÄSONGEN 2023/2024



Hur vi ska träna från: U7 - U12

Fokus är teknikträning

Skridskotechnik
Klubbteknik
Passningsteknik
Skotteknik
Smålagsspel

Inom Västerås IK Ungdom spelar samtliga barn upp till U13 i sin egna åldersgrupp. Barn som börjar några år senare än sina kompisar får möjlighet att börja i yngre åldersgrupp för att lära sig grunderna. I dagsläget har vi egna åldersgrupper för pojkar. För flickor har vi idag en grupp mellan 8–12 år, de får spela med pojkar i deras egna åldersgrupp om det inte stör ordinarie verksamhet. Vid flera träningsgrupper – rotera under säsongen så alla får vara med alla.

Från U7-U9 exempel på ett träningsupplägg (60 min)

20 min Lekar tex istappen, kull, tjuv och polis, stafett (för tävlingsmomentet)
20 min Hinderbana, teknikbana med puck
20 min Smålagsspel/stafetter (3-3 max 4-4)
Så lite ledövningar som möjligt

Från U9-U12 exempel på ett träningsupplägg (60 min)

20 min Skridskotechnik (innerskär, ytterskär, baklänges, hopp, vändningar, öppna höfter osv) blanda in lekar fortfarande. Stafett (för tävlingsmomentet)
20 min enklare passningsövning med avslut på målvakt
20 Smålagsspel (3-3 max 4-4)
Så lite ledövningar som möjligt
Off-ice: Klubbteknik, lekar, koordinationsövningar

Grunden till en god teknik läggs i åldrarna 8 - 12 år

Tips på övningar för rätt ålder finns på swehockey.se-övningsbanken

Tränare:

- Alltid positiv attityd, tillåtande klimat (spelarna får misslyckas, de ska lära sig att våga)
- Fokusera på det som är bra, förstärk.
- Fokus på prestation inte resultat.
- Låt alla bli sedda-säg deras namn i samband med att ge beröm.



Vad vi behöver utveckla U13-U16/damjuniorer

MV:

- Klubbteknik
- Tävla på varje puck
- Titta på pucken – hela räddningen. Spela färdigt pucken – ALLTID efter räddning eller skott utanför/över förflytta sig till nästa naturliga position, innan mv förflyttar sig ut mot nästa avslut.
- Träna på att förflytta sig från olika arbetsställningar: stående till stående, stående ner till knästå, knästå upp till stå, samt knästående till knästå.

Backar:

- Starta spelet snabbt- enkelt första pass (upp med blicken)
- Gap control - våga misslyckas, stänga insida äga situationen, styr motståndaren dit du vill
- Skjuta vid rätt tillfälle, skymmare framför (skjuta för att göra mål) Tysta skott
- Få igenom skotten med hjälp av rörlighet på blå
- Boxa ut och skölda (skydda egen målvakt)
- Backarna ska följa med i anfallsspelet

Forward:

- Målskytte/ skott i fart/skåret-indrag/utdragskott
- Hjälp skytt genom skymma målvakt
- Vinna insidan mot backen både med och utan puck
- Korridorspel (för att skapa bredd och djup)
- Ingångar i offensiv zon (komma till avslut om inte etablera spel i anfall zon)

Alla:

- Ansvara för puck, lös situationer på ett kreativt sätt-passa eller dribbla (tex inte icing, plexi ut eller längs listen) bli bekväm med puck i stressade situationer
- Spelbara-vill ha pucken-visa blad
- Kommunikation-kalla på pucken
- Spelet utan puck-spelförståelse/lära sig att göra klart defensiven tillsammans innan anfall
- Täcka/skydda puck
- Tävla i varje situation/duell
- Stick on puck (så fort vi tappar puck ställer vi om till press-spel)
- Omställningar-alla backcheckar-spelvändningar
- Lås inte spelarna på en specifik position om inte spelaren vill det själv



Tränare:

Vid match

- Alltid positiv attityd, tillåtande klimat (spelarna får misslyckas, de ska lära sig att våga)
- Max 3 instruktionspunkter/ match
- Vid byten-närmaste fw sätter press efter ur spel, följ spelet när du byter
- Matchfeedback - En tränare i båset på match som bara ger feedbackar direkt i båset, om det är möjligt en tar backar och en tar fw (INTE skriker ut direktiv till isen)
- I pausen, ställ en öppen fråga- "hur känns det Pelle?" vad fungerar bra? " (spelarna upplever matchen på isen) få spelarna delaktiga- Fokusera på det som är bra, förstärk
- Fokus på prestation inte resultat

Vid träning

- Alltid positiv attityd, tillåtande klimat (spelare får misslyckas, de ska lära sig att våga)
- Var "påslagen" (vi kräver det av spelarna, spelarna ska kunna kräva det av er) = ge feedback
- Ha korta utvecklingssamtal med varje spelare under säsong
- Ha back och fw träningar
- Fas 1 övningar ca 2-3 st genomgång i omklädningsrummet innan



Individanpassa från U13-

Träna i blandade grupper, individanpassa kampmoment och smålagspel.

Tex 2 färger med 2 nivåer i varje färg eller 2 nivåer 4 färger.

Låt så många spelare som möjligt prova på den högre nivån någon/några gånger under säsongen

Utvecklingsformeln 25/50/25

- Då utmanar vi varje individ där de är just nu
- Då får alla träna med alla
- Då får vi inget lag 1 och lag 2

Antal cuper: Inom VIK Ungdom så anser vi att 2-3 cuper per spelare och säsong är en lagom nivå

De ska vara fördelade som nedan:

1 på försäsongen augusti/september

1 runt jul och nyår

1 i slutet av säsongen mars/april

Att tacka nej till en erbjudan om cup ger inte per automatik rätten till att ersättas med deltagande i annan cup, i stället hamnar man på reservlista till en annan cup

Först fr.o.m. julen U13-året får ni åka på individanpassade cuper

VIK syn på individanpassning:

- Individanpassning görs för att varje individ ska få lyckas och utmanas där den är just nu
- Alla tränar på den nivån där man för tillfället befinner sig. Viktigt att hela tiden analysera och testa nivåerna på olika spelare. Det är alltså inga statiska grupper.
- Varje individ får lära sig att ta ansvar på träning och match
- Individanpassa efter motstånd (spela så jämna matcher som möjligt) Ta ut det bästa laget för matchen, inte de bästa femmorna
- Vi fokuserar alltid på största möjliga utveckling samt prestationen i sig och inte på kortsiktiga och enskilda resultat
- Vi toppar eller matchar inte. Det är kortsiktigt och ger ingen utveckling för våra spelare



Samarbeta över årskullarna från U13-

- *Utmana spelarna som är redo att träna och spela match med årskullen över.*
- *Ca 10 - 15 st spelare/kull*
- *3 - 5 st/vecka tränar och spelar match med årskullen äldre så det blir en rotation att man är "uppe" var tredje vecka.*
- *Spelarna som kommer underifrån ska träna i spel och kampmoment med dem som kommit längre i den årskullen över.*
- *Saknas det spelare till match: om/när någon av de tilltänkta spelarna från yngre årskullen inte kan närvara eller om man akut behöver låna in till match är det tränaren från årskullen över som kallar in någon från den listan som finns.*
- *När ni skickar listan på vilka spelare som är redo att utmanas till årskullen över så ska ni skicka listan till utvecklingsansvarig också.*

Så ökar vi träningsdosen från U13-

- *3-4 st ispass/vecka (i mån av istider)*
- *4 st off-ice i samband med is ca 30 min*
- *Off-ice: Klubbteknik, rörlighet, koordination, snabbhet och styrketräning.*

