

Team 08

För barn som är i början av sin hockeykarriär så är det viktigt att tränarna fokuserar på roliga, utvecklande åldersanpassade övningar som gör att alla barn på isen har en rolig upplevelse av hockey samtidigt som de utvecklas som spelare och individer.

Fokusområden

* Roligt
* Engagemang
* Aktiva träningar
* Stationsbaserade träningar
* Åldersanpassade övningar
* Träningsfokus

Roligt

Vi får aldrig glömma att ha kul på isen. Det är självklart viktigt i alla årskullar, men just i denna ålder är det extra viktigt. Det är nu vi lägger grunden för glädjen till spelet. Har vi inte återkommande roligt på och runt isen i denna ålder så tröttnar många spelare, det leder ofta till att de slutar på tok för tidigt. Spelare i den här åldern måste ha roligt varje gång de är på isen.

Engagemang

Vi tränare vill utveckla varje spelares kompetensnivå. Detta genom att se individen där de är för stunden. Det är så otroligt viktigt att de som precis börjat med ishockey får grunderna upprepade på samma sätt som vi gjort för dem som redan varit med under 2 år i hockeyskolan.

Vi kan inte köra samma svårighet på övningar för alla. Vi behöver se varje individs nivå, då kan vi utveckla individen tillsammans med dem som ligger på likvärdig nivå i gruppen.

Aktiva träningar

Träningar i den här ålderskategorin skall innehålla mycket aktivitet och så lite köbildning som möjligt. Vi tränare skall designa träningarna så att spelarna är aktiva majoriteten av träningen. Aktivitetsmängden är inte den enda viktiga komponenten, men är garanterat väldigt viktigt på lång sikt. Då man skall tänka på att barnen lär sig mer av att ”göra” än att bara titta på eller lyssna på oss tränare. Så vi kommer att försöka designa träningarna med både hög aktivitet och övningar med många upprepningar för att på så vis få barnen att utvecklas. Kan vi få barnen aktiva minst 45 av 60 minuter varje träning så har vi lyckats bra anser vi.

Stationsbaserade träningar

Stationsbaserade träningar är ett väldigt effektivt sätt att nå aktivitetsmålen vi har med träningen. Vi kommer ofta att dela isen i 4-6 zoner där vi siktar på att dela upp träningen i en åldersanpassad övning, match eller lek i varje zon. Vi siktar på att ha övningar med 6-10 barn på varje station. Vi kommer att försöka hålla varje station i 6-8 minuter beroende på typ av övningar. Med detta upplägg så når vi att barnen får så lite kötid som möjligt och att de hinner med många repetitioner.

Åldersanpassad träning

Du kan inte förutsätta att en som går i 1:an skall kunna matte anpassad för en 6:e-klassare. Detsamma gäller på hockeyplanen. Märker vi att barnen är redo för nästa steg så kommer vi göra övningarna svårare och svårare med tiden. Det är så viktigt att lära ut rätt nivå till barnen och inte gå för fort fram. Detta är viktigt för deras långsiktiga utveckling.

Träningsfokus

Övningarna skall vara uppbyggda enligt nedan.

1. Individuell färdighetsträning (hockeyfärdigheter, övningar, lekar och matcher) – 85%
2. Speluppfattning (Smålagsmatcher) – 15%
3. Spelsystem (lagspel) – 0%