



TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2016-06-01

Spelarutbildning för Hockeyskolan – HS 1 och HS 2

Hockey ska vara roligt vid alla tillfällen man är på is

Här övar vi på de första grunderna i skridskoåkning, puckföring och passningsteknik.
Prova på spelet ishockey med enkla regler och spel på tvären i små lag

Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä dopp framåt och bakåt, en bensvändning höger/vänster,
”köttbullen”, bubblor och zick/zack.

Stationsträning

Mycket smålagsspel och lekar

Visa – Öva – Instruera (våga)

Spelarutbildning för U9 och U10

Huvudmål är skridskoåkning, puckföring, passningsteknik och skott

Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä dopp framåt och bakåt, en bensvändning höger/vänster, ”köttbullen”, bubblor och zick/zack.

Åkning framåt

Grundställning, rakt fram, start/stopp, översteg höger/vänster, glidsvingar höger/vänster och scooting höger/vänster.

Åkning bakåt

Start/stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsving höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

Åkriktningsförändringar

Vändningar höger/vänster, höftöppning framåt/bakåt/framåt, hälvändning framåt/bakåt/framåt, ploget ett ben höger/vänster.

Snabbhet

Frekvens/acceleration & reaktion/aktion.

Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida och diagonalt.

Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint och kroppsfint.

Skott

Forehand

Passningar

Sveppassningar och backhandpassningar.

Mottagningar

Klubban



TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Spelförståelse ”Basic”

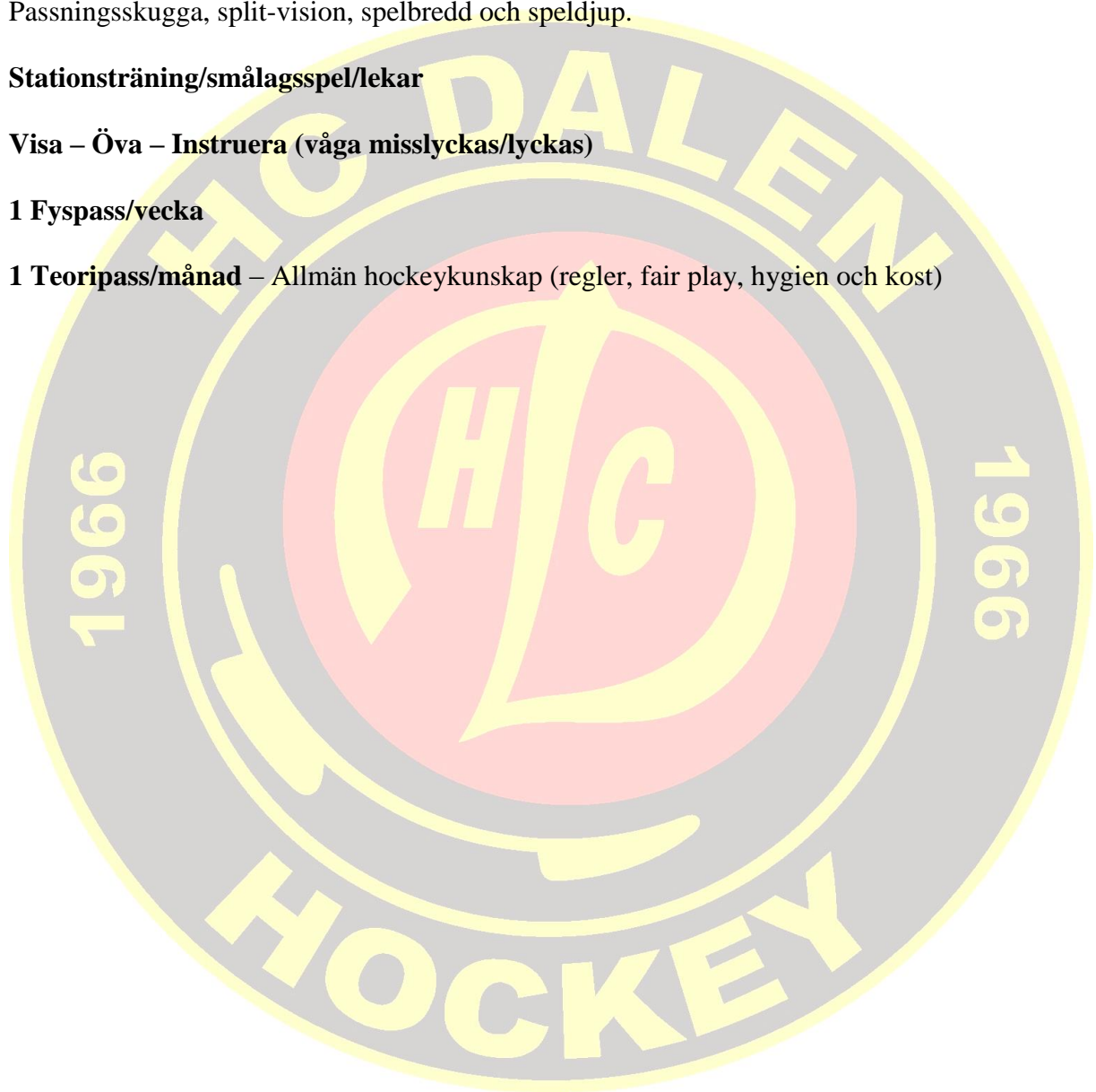
Passningsskugga, split-vision, spelbredd och speldjup.

Stationsträning/smålagsspel/lekar

Visa – Öva – Instruera (våga misslyckas/lyckas)

1 Fyspass/vecka

1 Teoripass/månad – Allmän hockeykunskap (regler, fair play, hygien och kost)





TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2016-06-01

Spelarutbildning för U11 och U12

Fortsatt prioritering av de tekniska grunderna som Skridskoåkning, Puckföring, Passningsteknik, Finter och Skott

Visa – Öva/Nöta – Instruera (Våga misslyckas/lyckas)

Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä dopp framåt och bakåt, en bensvändning höger/vänster, ”köttbullen”, bubblor och zick/zack.

Åkning framåt

Grundställning, rakt fram, start/stopp, översteg höger/vänster, glidsvingar höger/vänster och scooting höger/vänster.

Åkning bakåt

Start-stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsving höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

Åkriktningsförändringar

Vändningar höger/vänster, höftöppning framåt/bakåt/framåt, hälvändning framåt/bakåt/framåt, plögen ett ben höger/vänster, sid stepp och frånvändning höger/vänster.

Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida, diagonalt, radar med högt huvud, handleder (vicka), frekvens (växling), en hand, två händer och nära kropp.

Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint, kroppsfint, skottfint, passningsfint, pausfint, överstegsfint, V-fint, Sternerfint och skridskofint.

Skott

Forehand, backhand och snabbskott.

Passningar

Sveppassning, backhandpassning, direktpassning och sargpassning.



TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Mottagningar

Klubban

Individuellt försvarsspel

Svepbrytning och stötbrytning.

Närkampsspel

Tacklingar höft/axel, kroppsblockering

Spelförståelse ”Basic”

Passningsskugga, split-vision, spelbredd, speldjup, skapa/krympa yta, give and go, triangelspel och man/man-spel.

Spelförståelse defensivt

Arbetsområden utan puck

Spelförståelse offensivt

1 mot 1, 2 mot 1 och 2 mot 2

Tekningar

Att veta vilken uppgift man har

Spelförståelse och roller

Arbetsområden på banan, platsväxlingar, passningstaktik och returtagning

Stationsträning/smålagsspel/lekar/tävla

1-2 Fyspass/vecka

Lek-fantasi-rytmik, koordination
Kombinationsmotorik, balans, allsidig-komplexträning
Snabbhet/frekvens/reaktion

1 Teoripass/månad – Allmän hockeykunskap, kost, regler, taktik, fair play, hygien etc.

Spelarutbildning för U13 och U14

U13, U14, U15 och U16 har samma SPELIDÈ.

Fortsätt jobba på träning med grunderna

Visa – Öva/Nöta – Instruera (våga misslyckas/lyckas)

Bli sedd och få feedback

Smålagsspel/Stationsträning/Tävla

Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä dopp framåt och bakåt, enbensvändning höger/vänster, ”köttbullen”, bubblor och zick/zack.

Åkning bakåt

Start-stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsväng höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

Åkriktningsförändringar

Höftöppning och frånvändning höger/vänster.

Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida, diagonalt, radar med högt huvud, handleder (vicka), frekvens (växling), en hand, två händer och nära kropp, långt från kropp, åttan– en/två händer, flippa över klubban och skydda puck.

Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint, kroppsint, skottfint, passningsfint, pausfint, överstegfint, V-fint, Sternerfint, skridskofint, sidledsfint ”toarullen”, sidledsfint ”Sudden”, sidledsfint ”Lemieux”, snurrfint och ”bäste fint”.

Skott

Forehand, backhand, snabbskott och slagskott.

Passningar

Backhandpassning, sveppassning, direktpassning, sargpassning, handledspassning, flippa passning, dropp passning, maskerad passning, skridskopassning och enhandspassning.



TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Mottagningar

Klubban, skridskorna, händerna/kroppen och maskerade mottagningar.

Individuellt försvarsspel

Svepbrytning, stötbrytning och blockera skott.

Närkampsspel

Tacklingar höft/axel, kroppsblockering och rullningar.

Spelförståelse ”Basic”

Spelbredd, speldjup, skapa/krympa yta, given and go, triangelspel, man/man-spel och zon spel.

Spelförståelse och roller

Arbetsområden på banan, platsväxlingar, passningstaktik, returtagning, screening och styra skott.

Spelförståelse offensivt

1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2, 3 mot 3 och spelvändningar.

Spelförståelse defensivt

Arbetsområden utan puck, forechecking, backchecking och 2-1 i kampsituationer.

Femmans taktik

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

Att veta vilken uppgift man har

2 Fyspass/vecka

Koordination, kombinationsmotorik, balans, allsidig - komplex träning, snabbhet/frekvens/reaktion/aktion, styrka -egen kropp, styrka med boll och aerob(kondition) träning.

1 Teoripass/månad - näringslära, träningslära, regler, taktik, fair play etc.

Sommarträning 1-2 gånger/vecka i maj, juni och juli (uppehåll vecka 27, 28, 29 och 30)

Spelarutbildning för U15 och U16

U13, U14, U15 och U16 har samma SPELIDÉ.

Fortsätt jobba med individuella grunderna-Skridskoåkning-Skott-Finter-Passningar

Visa – Öva/Nöta – Instruera (tålmod) – TÄVLA

Bli sedd och få feedback

Smålagsspel/Stationsträning/Tävla

Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

Puckteknik

Handleder (vicka), frekvens (växling), en hand, nära kropp, långt från kropp, åttan – en/två händer, flippa över klubban och skydda puck.

Finter

Överstegsfint, V-fint, Sternerfint, skridskofint, sidledsfint ”toarullen”, sidledsfint ”Sudden”, sidledsfint ”Lemieux”, snurrfint och ”bäste fint”.

Skott

Forehand, backhand, snabbskott och slagskott.

Passningar

Sveppassning, backhandpassning, direktpassning, sargpassning, handledspassning, flippassning, dropp passning, maskerad passning, skridskopassning och enhandspassning.

Mottagningar

Klubban, skridskorna, händerna/kroppen och maskerade mottagningar.

Individuellt försvarsspel

Ligga i skottlinjen (puckens öga) och blockera skott.

Närkampsspel

Tacklingar höft/axel och kroppsblockering.

Spelförståelse ”Basic”

Skapa/krympa yta, given and go, man/man-spel och zon spel.



TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Spelförståelse och roller

Platsväxlingar, returtagning, screening och styra skott.

Spelförståelse offensivt

1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2, 3 mot 3 och spelvändningar.

Spelförståelse defensivt

Arbetsområden utan puck, forechecking, backchecking, 2-1 i kampsituationer, fördröjningsspel och spelet om linjerna

Femmans taktik

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 Tydlighet/uppgifter i alla 3 zonerna – ”Vad gör jag vid vunnen eller förlorad tekning”

2-3 Fyspass/vecka

Balans, snabbhet/frekvens/reaktion/aktion, styrka - egen kropp, styrka med boll, styrka – inläring redskap, styrka – redskap/skivstång och aerob (kondition)träning

1 Teoripass/månad (näringslära, träningslära, regler, taktik, fair play etc.)

Sommarträning mellan april/maj – augusti (sommarledigt v. 27 - 30).

Huvudtränaren har ansvar för träningsupplägg (individ/grupp).

Sommarträning erbjuds 3-4 gånger/vecka (1-2 individuella).

3 gånger är obligatoriska(gäller spelare som inte har andra aktiviteter)

Enkla träningsprogram för underhåll