



HEMMAPLANSMODELLEN

TRÄNARE



→ För dig som tränar, leder eller ansvarar för barn och ungdomar som spelar ishockey.

Principer

– Information och bakgrund till modellen, allt för att göra ditt arbete så lätt som möjligt.

Praktisk användning

– Exempel och riktlinjer för hur du bygger upp träningar och miljön runt omkring planen.



INNEHÅLL



INTRODUKTION

Hemmaplansmodellen	04
Med varje spelare i fokus	06
Miljöer att växa i	08



PRINCIPER

Sätt människan i fokus	10
------------------------	----



Ge alla chansen att utvecklas	11
Anpassa träning och match efter målgruppen	12
Bedriv en allsidig träning	13

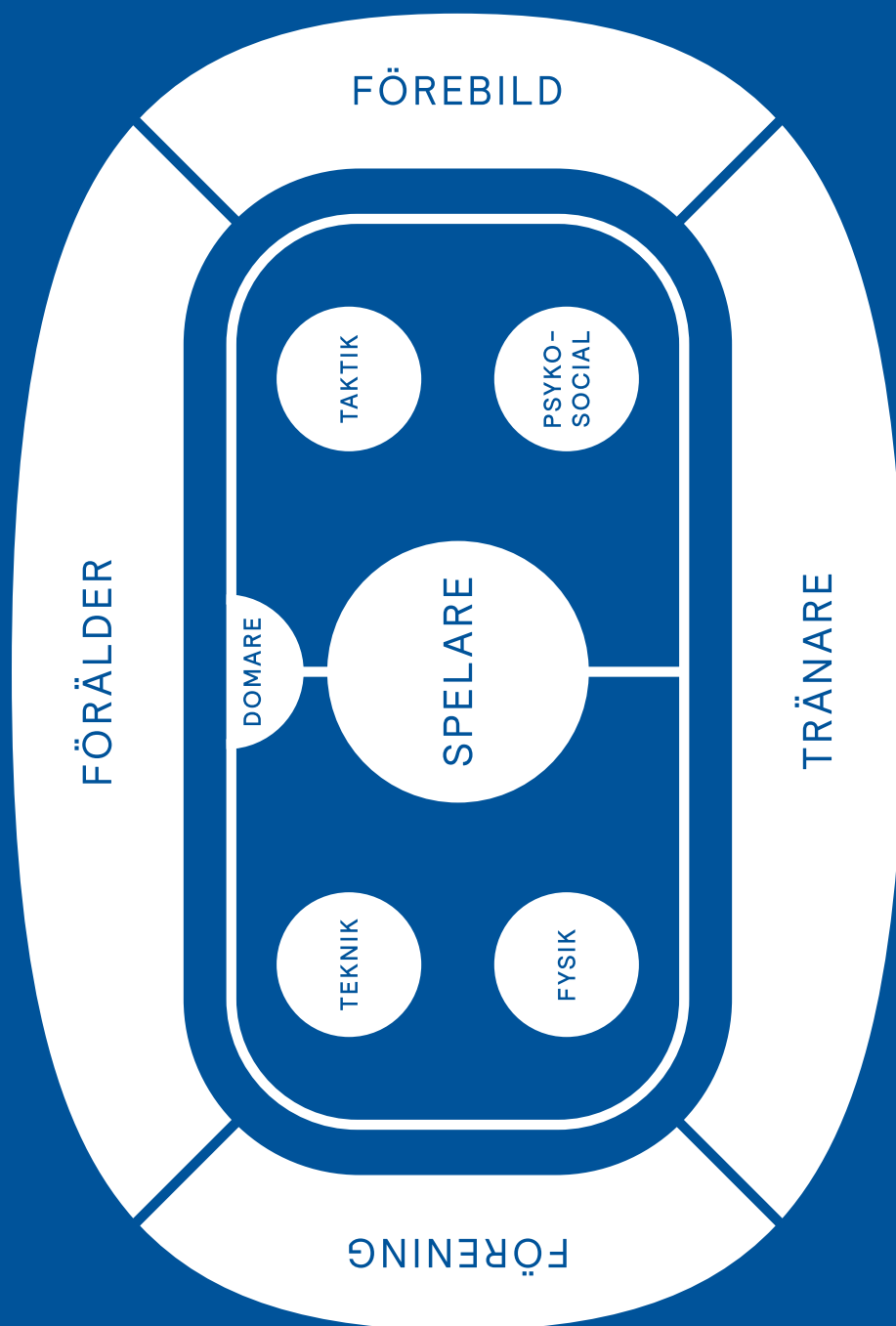
PRAKTISK ANVÄNDNING

Vilka blir effekterna?	14
Från teori till praktik	16
Barn upp till U12	18
Barn U13-U16	22



Kontakt och referenser	26
------------------------	----

Låt oss presentera...



Hemmaplansmodellen

⇒ Till alla er tränare, föräldrar och föreningsaktiva som brinner för svensk ishockey. Som engagerar er dag ut och dag in, år efter år för att göra skillnad i våra ishockeyspelande barn och ungas liv. För er har vi tagit fram Hemmaplansmodellen – en praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

Hemmaplansmodellens mål och hur vi uppnår dem



Varje individ som spelar ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.



Varje spelare utvecklas som människa.



Varje spelare får högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

VI BEDRIVER VÅR VERKSAMHET EFTER DESSA PRINCIPER

1

Sätt människan i fokus

2

Ge alla chansen att utvecklas

3

Anpassa träning och match efter målgruppen

4

Bedriv en allsidig träning

Effekterna av detta blir att:

SPELARNÄ LÄR SIG

SPELARNÄ HAR KUL

Ishockeyverksamheten ska präglas av:

**HÖG AKTIVITETSGRAD
SPELA FÖR ATT LÄRA**

Då får vi spelare som:

1

**UPPLEVER
KOMPETENS**

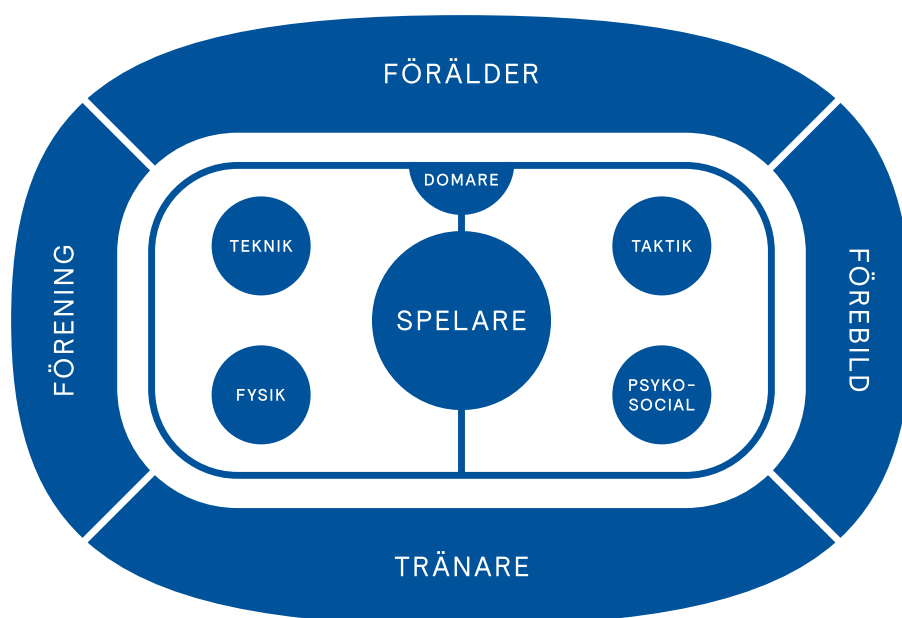
2

**HAR BRA
SJÄLVFÖRTROENDE**

3

**ÄR MER
MOTIVERADE**

MED VARJE SPELARE I FOKUS

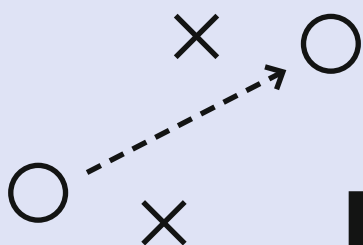


→ I lagsport anses hemmaplan vara en fördel. Men det är inte bara den jublande publiken eller det sista bytet som skapar fördelen. Utan framförallt tryggheten i att känna sig hemma. Det är en trygghet som hjälper till att skapa modigare beslut både på och utanför isen. Som bygger välmående och presterande individer och lag. Som ger större bredd och vassare spets.

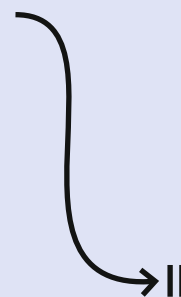
Att komma in i hallen ska vara som att komma till sitt andra hem. Och när det krävs – sitt första. En plats anpassad efter varje individs unika förutsättningar, skapad för att ge de bästa resultaten i flera dimensioner. Med rätt verktyg, kunskap och stöd kan vi skapa den platsen.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter inom tekniska, taktiska, fysiologiska och psykosociala delar. För att möjliggöra detta måste tränare, föreningar och föräldrar tillsammans vara med och skapa dessa miljöer. Därför har vi tagit fram Hemmaplansmodellen – en vägvisare för tränare, föreningar och föräldrar med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.





MILJÖER ATT VÄXA I



Vi vill börja med att säga tack till dig som har valt att vara tränare och ledare inom svensk ishockey. Det är du som tillsammans med dina kollegor runt om i landet låter barn och ungdomar upptäcka och lära sig älska ishockeyn. En relation som vi hoppas varar livet ut. Utan er insats skulle inget vara möjligt!

Svensk ishockey har enats om att bli Sveriges mest engagerande idrott. För att den visionen ska bli verklighet måste vi ha tydliga riktlinjer och målbilder att jobba mot. Till hjälp har vi tagit fram Hemmaplansmodellen, som kort kan beskrivas som att den förening som tar hand om sin hemmaplan också tar hand om varje enskild spelare.

Vi tycker att det ska vara lätt att göra rätt för alla som engagerar sig inom svensk ishockey. Föreningar, tränare och föräldrar måste ha verktyg för att kunna skapa miljöer där alla trivs och mår bra. Miljöer där hela människan blir sedd och får chansen att utveckla sina färdigheter, både på och utanför planen. Miljöer som inspirerar varje person som börjar spela ishockey att

göra en så bra och lång resa som möjligt utefter hens unika förutsättningar.

Att skapa en bra miljö handlar om att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra spelare att lära sig färdigheter tekniskt, taktiskt, fysiskt och inte minst psykosocialt. Det är viktigt att komma ihåg att denna utveckling sker i alla aspekter av verksamheten – under träningar och matcher såväl som i omklädningsrummet eller i bussen på väg till bortamatchen.

Vi bygger Hemmaplansmodellen på aktuell forskning och beprövad erfarenhet kring hur ett förbund och förening bör utveckla sin verksamhet så att så många som möjligt vill fortsätta spela ishockey så länge som möjligt – och för de som har den ambitionen, ges chansen att bli så bra som möjligt. Men hur får man då spelarna att stanna kvar och utvecklas inom ishockeyn? Vi vet att det finns några nyckelfaktorer baserade på forskning och kunskap som är bra för dig som tränare att känna till. Vi har valt att dela upp dessa i fyra principer.

PRINCIP



SÄTT MÄNNISKAN I FOKUS

→ Att skapa relationer är en av tränarens viktigaste uppgifter. Ditt sätt att vara sätter prägel på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor, atleter och ishockeyspelare. Hur du är som tränare har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att engagera dig och genuint intressera dig för varje individ bygger du relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv – och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut.



Din roll som förebild är med andra ord oerhört viktig, därför är det av stor vikt att låta ord och handling gå i linje. Kom ihåg att spelarna gör som du gör, inte som du säger. Visa att du är sårbar och mänsklig och prata med spelarna om vilka gemensamma värderingar ni tycker är viktiga att leva efter, samt hur dessa tar sig uttryck i era beteenden.

Ta er tid att prata igenom framtida målbilder och vilka förväntningar ni har på varandra, och ge därefter varje spelare meningsfulla och utmanande uppgifter. Var noga med att förstärka ansträngningarna som görs för att uppfylla det ni har kommit överens om – inte bara resultatet och utfallet. Att ge spelarna förtroende visar att du är intresserad och att du bryr dig, inte bara om laget i stort, utan även om varje enskild individ. Detta gör att varje individ känner sig sedd och förstår att hen är viktig för laget.

När du som tränare och ledare låter spelarna utöva eget ledarskap genom att vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen, bidrar det till att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela lagets prestation och miljö. Dessutom är delaktighet en viktig pusselbit för spelarnas inläring, inte minst när det handlar om att ta beslut i spelsituationer på isen. Man lär sig helt enkelt att fatta beslut i spelet genom att spela mycket.

För att lyckas är det viktigt att komma ihåg att det är människor vi leder. Människor som har valt att spela ishockey och som därtill ska hinna med skola, kompisar och andra fritidsintressen som också berikar deras liv.

GE ALLA CHANSEN ATT UTVECKLAS

→ Du som tränare har ett ansvar för att spelarnas tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa spelare kommer att vara olika, i allt från ambition, ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer. Att ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter utvecklar oss alla.



Några blir elitspelare, men de allra flesta blir det inte. Alla kan däremot få ett livslångt intresse för ishockey. Här fyller du som tränare en viktig roll genom att jobba aktivt mot följande målbilder:

- > Varje enskild spelare utvecklas som människa.
- > Varje spelare får ett livslångt intresse för ishockey och vill vara fortsatt fysiskt aktiv hela livet.
- > Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

MÄNNISKOR UTVECKLAS I OLIKA TAKT

En viktig sak att alltid komma ihåg är att utvecklingskurvan för spelare inte är linjär. Alla utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med platåer av stagnation och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller helt enkelt har lagt ner mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Med det sagt – vänta med att göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt.

Att göra permanenta nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är direkt dumt. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, istället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad.

Så se till att ha variation i hur du delar in laget och ha varje individs långsiktiga utveckling för ögonen, både under träning och match.

PRINCIP

2

PRINCIP

3

ANPASSA TRÄNING OCH MATCH EFTER MÅLGRUPPEN

→ Inom svensk ishockey har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Främst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.



Konkret betyder detta att ishockey ska spelas på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till att främja glädje, utveckling och lärande med målgruppens bästa för ögonen.

För att lyckas i praktiken är det viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ungdomshockeyn och vår elitverksamhet. Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior. Det innebär att barn- och ungdomsverksamheten heller inte ska se likadan ut som elitverksamheten, varken på träning eller match. När det gäller träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren låta spelarna lära sig spelet genom att spela det – och i takt med stigande ålder via övningar börja fokusera på mer systematisk medveten träning.

TÄVLA FÖR ATT VÄXA

Tävlingen är ett naturligt inslag i ishockey och det är viktigt att skilja på hur vuxna tävlar och hur barn tävlar. Generellt kan vi säga att barn

tävlrar i stunden, här och nu. Som tränare bör du skilja på begreppet tävla och på resultatet av tävlingen. Tävla/spela match är processen och resultatet är utkomsten.

För barn är match och tävling något som ofta uppskattas, däremot är resultatet ofta av mindre vikt. Tävla kan också vara att försöka vinna ett kampmoment, vara först till pucken, göra allt för att rädda pucken – helt enkelt att barnen gör sitt yttersta. Det hjälper dem också att växa, både som spelare och som människor.

När det gäller matchspel så ser vi som förbund till att spelytor anpassas så att de har spelarnas glädje, utveckling och lärande i fokus. För dig som tränare är det viktigt att du inte lägger för stor vikt vid matchresultatet, utan håller fokus på varje spelares utveckling. Ett ökat fokus på utvecklingsprocessen ökar också chansen att på sikt nå bra prestationer och resultat. Det finns ingen motsättning här.

BEDRIV EN ALLSIDIG TRÄNING

→ Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.



Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att ge spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, i organiserad och/eller oorganiserad form är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det ännu viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

Multi-idrottande ger en mer varierad träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar alltså både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är med andra ord inte farligt att träna mycket – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

PRINCIP

4



→ Att som tränare verkligen ta till sig och jobba aktivt efter tidigare nämnda principer kan öppna upp nya dörrar i ledarskapet och skapa fördjupade relationer med spelarna. Att implementera principerna i verksamheten ger spelarna verkliga förutsättningar att lära sig spelet från grunden och sätter fokus på varje individs utvecklingsresa. Dessutom främjar det lärandet och tar fram glädjen i spelet – att tycka ishockey är kul är en nyckelfaktor till att vilja fortsätta sin karriär.

SPELARNÄ LÄR SIG

För att hockeyn ska upplevas rolig måste varje spelare känna att de hela tiden utvecklas och blir bättre. Din roll som tränare blir därmed att skapa bästa möjliga förutsättningar för inläring hos var och en.

Var medveten om att inlärningsprocessen tar olika tid för olika individer, så ha tålmod och låt varje spelare få den tid hen behöver. Prestationen är det du ser framför dig direkt, men det har väldigt lite med lärande på sikt att göra. För att optimera lärandet behöver spelaren utmanas i att vara kreativ, få tänka efter och få fatta beslut på egen hand. Om du hela tiden berättar vad spelaren ska göra så är det sannolikt inte effektivt för spelarens lärande i ett längre perspektiv. Med andra ord: ha inte för bråttom att korrigera och instruera, allt behöver inte bli "rätt" direkt.

Att under träning spela mycket smålagsspel på mindre ytor gör att spelarna får upptäcka spelet och samtidigt träna på de moment som ingår – allt från skridskoåkning, puckbehandling, skott och passningar, till spelförståelse, lagspel och beslutsfattande på isen. I takt med stigande ålder kan sedan mer tid läggas på detaljer och mer systematisk medveten träning utifrån varje individs behov.

Att tävla mot och utmana både sig själv och andra är också ett bra sätt att stimulera till inläring. Här gäller det att hitta en balans i svårighetsgrad. För svåra eller för lätta övningar kan skapa frustration eller göra att man tröttnar – och i båda fallen leda till en känsla av att stå still i utvecklingen. Du som tränare kan med fördel jobba med att variera grupp sammansättningen och svårigheterna på övningarna vid till exempel stationsträning så att varje individ får chans att hitta utmaningar sin nivå. På så vis kan varje spelare själv bestämma takten för sin optimala inläring.

En del i att skapa en bra och utmanande inlärmingsmiljö är att uppmuntra ansträngningen och inte bara resultatet.

De beteenden som vi uppmärksammar kommer nämligen individen med största sannolikhet att fortsätta med. Om vi uppmuntrar deltagarnas insatser när de försöker klara av de utmaningar de ställs inför skapar vi ett beteende där de fortsätter att kämpa – både vid lyckade och mindre lyckade insatser.

SPELARNÄ HAR KUL

Att ha kul är tveklöst det viktigaste av allt och det främsta skälet till att spelarna börjar och väljer att fortsätta med ishockeyn – oavsett kön eller ålder. När det inte längre är kul väljer man att sluta.

Forskning visar att tränaren har stor betydelse för att verksamheten ska upplevas som kul. Det är viktigt att ha en positiv tränare som ger beröm och behandlar spelarna med respekt, som ger konstruktiv feedback och som tar hänsyn till spelarnas åsikter och låter dem vara delaktiga i beslut både på och utanför planen.

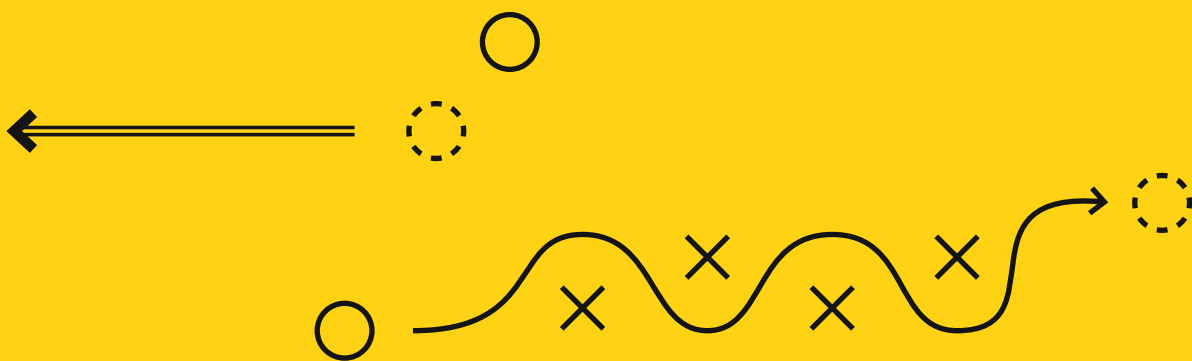
Det handlar också om hur verksamheten bedrivs. Att ges möjlighet att få göra sitt bästa, att få ta i och ta ut sig, att få tävla och träna och uppleva att man blir bättre och bättre. Kort sagt – att vara i en miljö som uppmuntrar ansträngning före resultat. Där den ovissa kampen i tävlandet är central och där man ibland vinner och ibland förlorar.

Sist men inte minst handlar det om att vara en del av ett lag där man är bland människor man tycker om och respekteras av. En miljö där man tillsammans med lagkamrater strävar åt samma håll och där man hjälper varandra att bli bättre.

Allt detta rimmar i sin tur väl med vad vi vet skapar en inre motivation hos människor, nämligen att man upplever en känsla av kompetens, sammanhang och självbestämmande. Med dessa tre psykologiska behov på plats ökar chansen att spelare stannar kvar och fortsätter över tid.



FRÅN TEORI TILL PRAKTIK



⇒ Att prata principer och teorier är en sak, men att konkret applicera dessa i verksamheten en helt annan. När det kommer till hur du som tränare kan använda Hemmaplansmodellen ute på isen under träning behövs praktiska exempel och förslag på övningar. På nästkommande sidor ser du var tyngdpunkten ska ligga och får förslag på träningar – anpassat efter två olika utvecklingsstadier.

BARN UPP TILL U12



HÖG AKTIVITET

- > Använd dig av stationsträning och ha så många spelare som möjligt aktiva samtidigt. Ha gärna många ledare/vuxna på isen så att alla barn blir sedda och för att kunna ge så mycket individuell feedback som möjligt.
- > Använd övningar där flera tekniska färdigheter tränas i en och samma övning.
- > Anpassa svårighetsgraden i övningarna så att barnen upplever att de lyckas men ändå utmanas genom att de själva kan höja ribban. Det stärker den självbestämmande motivationen.
- > Visa övningarna praktiskt istället för att rita och med ord förklara hur de går till. Detta sparar tid och gör att barnens aktivitetsgrad går upp.

SPELA FÖR ATT LÄRA

- > Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman. Kom ihåg att barnen vill spela hockey och att spelet därför är den bästa övningen även i träning.
- > Kom ihåg att även matcherna är ett tillfälle som syftar till lärande och utveckling.
- > Roter positioner för att uppmuntra spelarna att prova på att spela på alla positioner (målvakt, back, forward).
- > Matchspelet i dessa åldrar sker på mindre spelytor. Det finns separata spelregler för respektive spelyta.
- > I spel på mindre ytor kommer barnen alltid vara beredda att möta en motståndare vilket gör att närkampspelet blir ett naturligt inslag i varje spel.
- > I målagsspel tränas flera tekniska och taktiska färdigheter samtidigt.

FYSISK TRÄNING

Rörelseförståelse – Physical Literacy

Läs- och skrivförståelse har länge ansetts som en självklarhet i samhället. Vi vet att det är viktigt och att det ger oss möjligheter i livet. Det fungerar på precis samma sätt när det gäller vår rörelseförståelse. Att kunna använda sin kropp är en dörröppnare till många fler rum än till idrottens – det ger möjligheter till ett aktivt deltagande i såväl sociala situationer som i samhället i stort. Det är dessutom grundläggande för vår fysiska prestation – inte minst inom ishockey, samt vårt psykiska och sociala välmående.

- > Träningen i denna ålder ska fokusera på att utveckla grundläggande rörelseförmågor – kroppens ABC.
- > Träningen ska vara lekfull och allsidig med hög aktivitetsnivå. Försök att få med så många rörelseförmågor som möjligt på varje träningspass.
- > Kategorisera gärna förmågorna för att på ett enkelt sätt säkerställa att så många förmågor som möjligt kommer med under ett träningspass.



EXEMPEL PÅ KATEGORISERING

Förflyttningsförmågor

Springa	Hoppsteg	Gunga	Skida
Enbenschopp	Språng	Kullerbytta	Åka skridskor
Jämfotahopp	Glida	Hjula	Kullerbytta
Galoppera	Klättra	Simma	Hjula

Objektskontroll

Rulla	Sparka	Dribbla med hand
Ta emot	Studsas	Slå på volley
Underhandskast	Slå (hand, racket eller klubba)	Sparka på volley
Överhandskast		Hålla fast
Fånga	Dribbla med fot	

Stabilitet/Balans

Rulla	Vrida	Trycka	Snurra
Ducka	Vända	Dra	Skaka Twista
Balansera	Svänga	Resasig	
Böja	Stanna	Kollapsa	
Sträcka	Gunga/vagga	Vingla	

Tips! Utmana genom att utföra förmågorna i olika miljöer; barmark, snö, is, vatten och luft.

- > Kom ihåg att alla barn utvecklas olika. Om specialiserad träning påbörjas för tidigt så riskerar barnen att öva in felaktiga rörelsemönster och kan då utveckla bristfälliga förmågor.
- > Allt eftersom barnen utvecklas, vanligtvis vid 10–12 års ålder, så kan mer specialiserad träning påbörjas.
- > Responserna av konditionsträning är låga för barn och bör således inte prioriteras. Använd olika typer av hinderbanor och spelformer istället där både rörelseförmågor och kondition tränas samtidigt.
- > Styrketräning bör introduceras och bedrivas med den egna kroppen, samt lättare externt motstånd. Den förbättring som kommer att ske avseende styrka är till stor del kopplad till utveckling av det neuromuskulära systemet. Någon nämnvärd muskelvolymökning bör man inte förvänta sig.

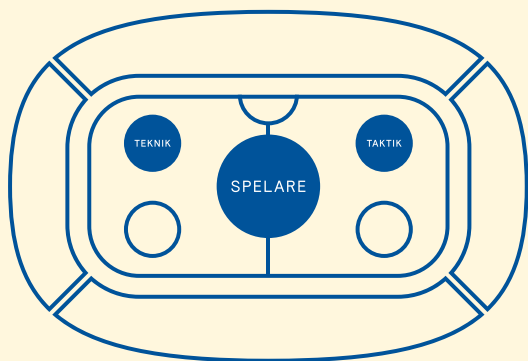
TÄNK PÅ ATT:

- > Intressera dig för varje individ oavsett hans färdigheter i stunden och bygg relationer.
- > Låt spelarna vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen.
- > Ha inte för bråttom att korrigera och instruera – lärande måste få ta tid.
- > Uppmuntra och förstärk ansträngningen och inte bara resultatet. Ge positiv förstärkning på önskvärda beteenden. Då kommer barnen att vilja göra mer av det samtidigt som de får en ökad känsla av kompetens.
- > Ansträng dig medvetet så att alla barn vill komma tillbaka till nästa träning. Då kan du som tränare ge dem möjligheten att fortsätta utvecklas som både mänskliga, atletiska och ishockeyspelare.

EXEMPELTRÄNING – BARN UPP TILL U12

SKRIDSKOTEKNIK OCH SPELFÖRSTÅELSE

ISPASS 80 MIN



Övningar med fokus på att förbättra spelarnas tekniska och taktiska förmågor – två av de fyra fokusområdena som berör individens utveckling. För att få tillgång till fler övningar, besök hemmaplansmodellen.se/tranare

ÖVNING 1 TEKNIKÖVNINGAR

Tid: ca 60 min.

Skifta stationer efter ca 10 min.

A) Olika skridskoteknik- och balansövningar.

Se övningsbanken för exempel.

B) Skridskoteknik/puckbehandling

Denna övning kan genomföras både med eller utan puck. Flera barn kan vara igång samtidigt. Uppmuntra barnen till att försöka åka med blicken uppe.

C) Spelförståelse 3 mot 1 passningsskugga

Tre spelare med en puck som får röra sig långs med uppställda koner. En spelare i mitten som ska försöka vinna pucken. De offensiva spelarna måste röra sig och göra sig spelbara hela tiden.

D) Smålagsspel

Var noga med att ha ett tydligt syfte och anpassa smålagsspelet efter det. Var tydlig med vad det är som ska tränas. Ge återkoppling på det specifikt. Variera syftet med och vad som ska tränas.

E) Skott

Statiskt, med betoning på tryckskott och svepskott. Behöver inte vara mot ett mål, utan går att göra mot sarg också. Här är det kvantitet i skott vi vill åt.

F) Passningar

- > Sveppass
 - > Tryckpass
 - > Forehand/backhand.
- Betona att spelarna ska trycka iväg passningarna. Mottagningarna ska ske på så kort yta som möjligt

ÖVNING 2 CROSS-ICE MATCHER

Tid: ca 20 min.

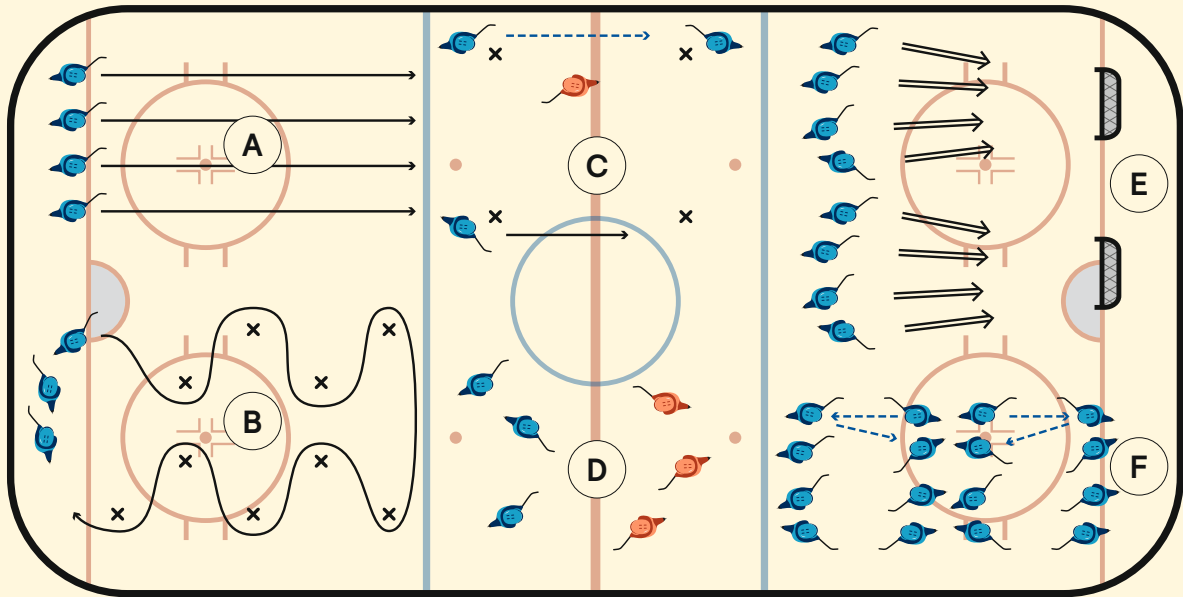
4 matcher samtidigt med olika ytor/ antal spelare och syften. Glöm aldrig att vi vill spela för att lära, inte lära oss att spela.

- 1) Spel mot målbur
- 2) Spel mot liten målbur
- 3) Spel med däck som målbur
- 4) Spel utan målbur, räkna istället antal passningar. 5 passningar i rad = 1 poäng.

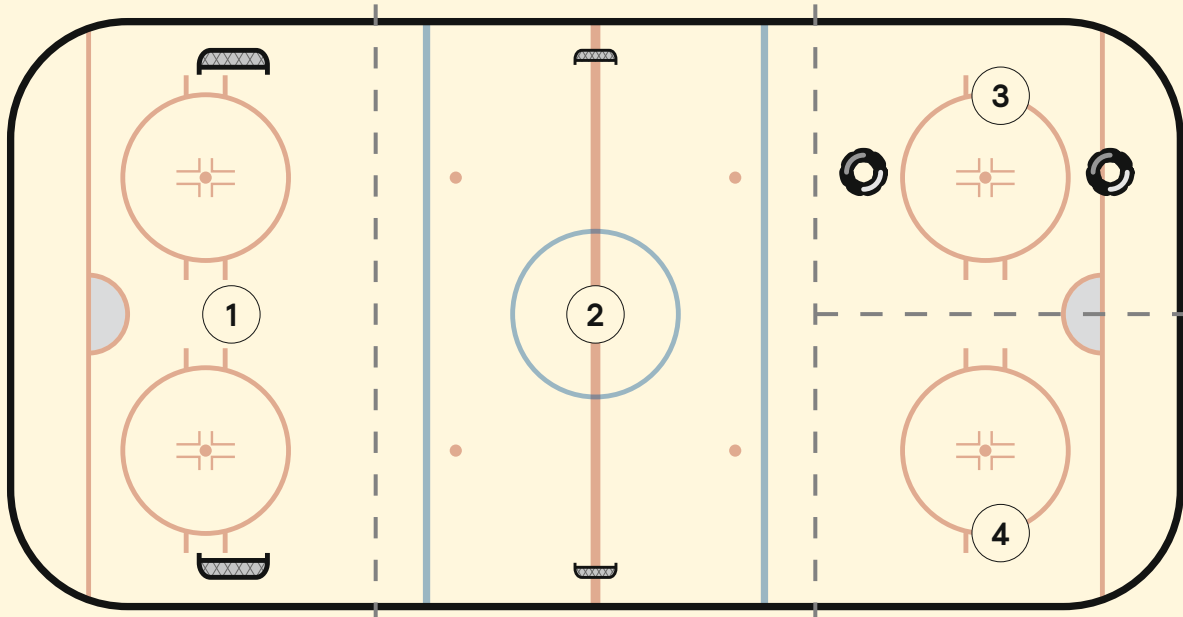
LATHUND ÖVNINGSTECKEN

- Åkning framåt utan puck
- ~~~~~> Åkning framåt med puck
- - - - -> Passning
- =====> Skott mot mål
- ✘ Övningsredskap

ÖVNING 1 - TEKNIK & TAKTIK



ÖVNING 2 - CROSS-ICE MATCHER



BARN U13-U16



HÖG AKTIVITET

- > Bygg träningen i grunden på stationsträning men komplettera med hel- och halvplansövningar.
- > Använd övningar där flera tekniska färdigheter tränas i en och samma övning.
- > Välj övningar där barnen får fatta egna beslut. Undvik att ge dem färdiga lösningar utan låt dem hitta egna.
- > Bygg övningar på matchlika situationer (spela klart situationer, ta returer med mera). Anpassa svårighetsgraden i övningarna så att barnen upplever att de lyckas men ändå utmanas. Detta främjar känslan av att det är roligt.
- > Ge feedback genom att ställa frågor så att barnet själv tränas i att reflektera över sitt spel. Detta kan med fördel också göras med hjälp av digitala verktyg.
- > Räkna gärna poäng eller skapa pedagogiska regler som uppmuntrar önskvärda beteenden. Detta främjar tävlingen och utvecklingen hos barnen.
- > Variera mellan att visa övningar och rita på coachtavla samt instruera muntligt.

SPELA FÖR ATT LÄRA

- > Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman. Kom ihåg att barnen vill spela hockey och att spelet därför är den bästa övningen även i träning.
- > Kom ihåg att även matcherna är ett tillfälle som syftar till lärande och utveckling.
- > Roter positioner om barnen vill prova på olika.
- > Matchspelet i dessa åldrar sker både på mindre spelytor och på helplan. Det finns separata spelregler för respektive spelyta.
- > I pojkserier blir det här tillåtet med tacklingar. En viktig del i spelarutbildningen är att gå igenom såväl hur man delar ut en tackling som hur man tar emot den. Även etik och moral är ett viktigt inslag i utbildningen.
- > I flickserier är det inte tillåtet med tacklingar men det är fortfarande viktigt att lära sig grunderna i närkampsspel med kroppskontakt.
- > Arbeta utifrån spelförståelsens fyra roller:
 - > Anfallande spelare med puck.
 - > Anfallande spelare utan puck.
 - > Försvarande spelare mot puckförare.
 - > Försvarande spelare mot icke puckförare.

FYSISK TRÄNING

Under denna period sker en mycket stor fysisk utveckling där mottagligheten för styrke- och konditionsträning är en nyckelfaktor. Det är fortfarande viktigt med allsidighet och träning av de grundläggande rörelseförmågorna. Successivt sker dock en förskjutning i träningsfokus för att utnyttja fördelarna med den ökade träningsresponsen. Kondition, styrka, snabbhet och till viss del rörlighet tar allt mer träningstid från de koordinativa inslagen.

- > Olika typer av hinderbanor och spelformer kan med fördel användas även under denna period. Mer renodlad konditionsträning ska också vara en naturlig del av träningen. Löpning i intervallform är en bra träningsmetod i denna ålder.
- > Styrketräningen ska ses som en tvådelad aktivitet. Dels för att utveckla muskulatur, men även i ett skadeförbyggande syfte. Lätta vikter i cirkelform är en lämplig typ av styrketräning, gärna med inslag av rörelsemönster som förbereder för kommande övningar med skivstång.
- > I sena puberteten bör mer traditionell styrketräning introduceras. Övningarna bör vara i stort rörelseomfång och med många repetitioner, samt fokus på tekniskt utförande.
- > Med den snabba tillväxten kommer ökad risk för skador i senor och senfästen som inte hunnit med den muskulära utvecklingen. Därför bör försiktighet tillämpas när individen växer som mest så att inte skadeproblem uppstår.
- > Tillväxten kan initialt även medföra vissa koordinationsproblem. Detta är ett vanligt och övergående problem.

KÖNSSKILLNADER

- > Flickor når generellt puberteten två år tidigare än pojkar, vilket leder till ökad benväxt och ökad längd i ett tidigare stadium jämfört med pojkar.
- > Under puberteten blir skillnaden mellan könen större. Killar får generellt betydligt större effekt av styrke- och konditionsträning.
- > Tjejer kan i vissa fall få en kortvarig försämring av prestationsförmågan när fördelningen mellan muskulatur och fett förändras under den pubertala fasen.

TÄNK PÅ ATT:

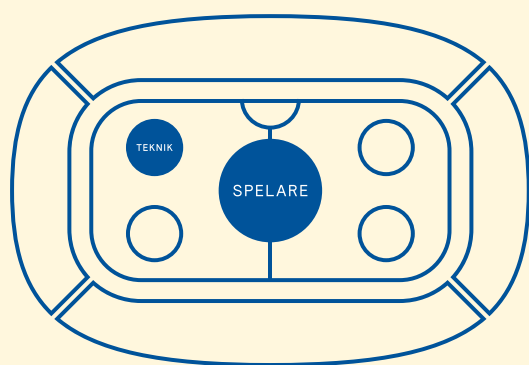
- > I denna åldersgrupp kan det skilja mycket i drivkraft mellan olika individer. Viktigt är att du som ledare accepterar de olika drivkrafterna och försöker tillgodose alla.
- > Låt spelarna vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen.
- > Prata och bry dig om alla spelare, försäkra dig om att de har kul, trivs och framförallt mår bra.
- > Uppmuntra och förstärk ansträngningen och inte bara resultatet. Ge positiv förstärkning på önskvärda beteenden. Då kommer barnen att vilja göra mer av det samtidigt som de får en ökad känsla av kompetens.
- > Ansträng dig medvetet så att alla barn vill komma tillbaka till nästa träning. Då kan du som tränare ge dem möjligheten att fortsätta utvecklas som både mänskliga, atlet och ishockeyspelare.



EXEMPELTRÄNING - BARN U13-U16

PUCKBEHANDLING & SKOTTEKNIK

ISPASS 60 MIN



Övningar med fokus på att förbättra spelarnas tekniska förmågor - ett av de fyra fokusområdena som berör individens utveckling. För att få tillgång till fler övningar, besök hemmaplansmodellen.se/tranare

ÖVNING 1 - SMÅLAGSSPEL

Tid: ca 10 min.

Smålagsspel 3 -3 med skytt (2 målburar, 1 innanför blå, 1 precis ovanför förlängda mållinjen, öppning utåt, 1 skytt i målgården, 1 skytt på samma avstånd till bur vid blå, när man vinner puck ska man passa sin skytt som skjuter direkt!) Spelarna får träna på kampen runt båda målen såväl offensivt som defensivt.

ÖVNING 2 - PUCKBEHANDLING

Tid: ca 20 min.

Skifta stationer efter 10 min.

A) Gatloppet

Spelarna tränar på att Skydda/täcka pucken, De 3 F:en (Flytta fötter, Flytta blick, Flytta puck). Tänk på att ha kroppen nära motståndaren men pucken långt ifrån. Bred skridskoåkning (brett mellan skridskorna).

B) Passningsflätan

Passningar/mottagningar i rörelse där man korsar varandra. Behöver

inte åka särskilt fort men betona vikten av kvalitén i passningar och mottagningar.

OBS! Under dessa övningar tränar målvakterna tillsammans med målvaktstränaren.

ÖVNING 3 - SKOTTEKNIK

Tid: ca 30 min.

Skifta stationer efter ca 7 min.

A) Indragsskott

Träna på att skjuta förbi tänkt back (spelare-hinder, rörlig men passiv) genom att dra puck i sidled. Tänk på att: Skydda pucken, skjuta snabbt både forehand/backhand, fortsätt mot mål för retur. Försvarare vänder om och stressar skytten så det blir en 1 - 1 kamp mot mål. Spela klart situationen.

B) Direktskott

Pass i fart. Därefter skjuta så snabbt som möjligt, helst direkt. Försök att anpassa kroppen så att du kan skjuta direkt. Om inte det går, använd första

touchen i mottagningen för att då kunna skjuta så snabbt som möjligt. Vid eventuell retur, spela klart.

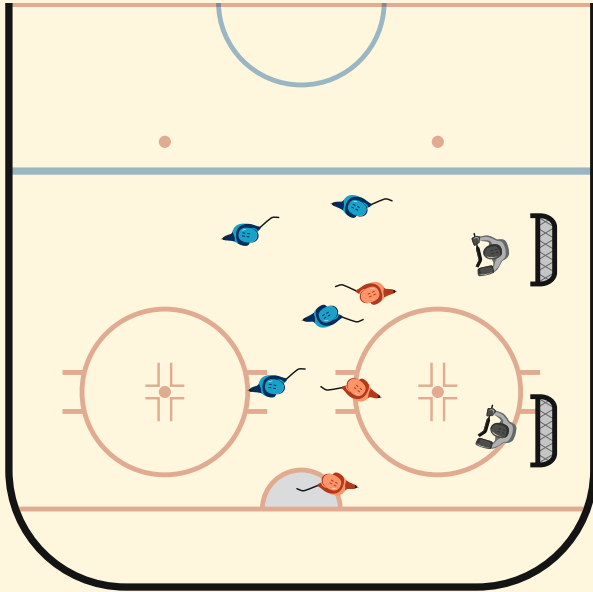
C) Drivet på mål, direktskott

Driv på mål med försvarare som backcheckar bakom. Spelaren med puck försöker passa en hård passning till spelaren som driver för att den ska kunna skjuta eller styra för att göra mål. Om det ej går att passa så får hen skjuta för att drivande spelare istället ska ta retur.

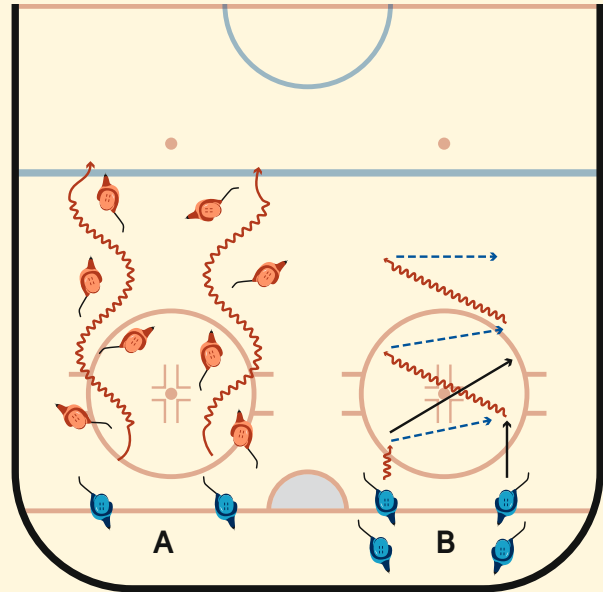
D) Pop out

Spel ner till spelare framför mål som passar tillbaka. Driv ner pucken och gör en frånvändning. Spelare framför mål separerar sig från sin försvarare och hittar ny yta högre upp framför mål (pop out) och är skottberedd. Spelare som gjort frånvändningen försöker hitta in med pass för direktskott. Viktigt med timing på spelare som ska hitta ny yta så den separerar sig från försvararen i rätt läge för att kunna skjuta och göra mål. Därefter spelar vi klart.

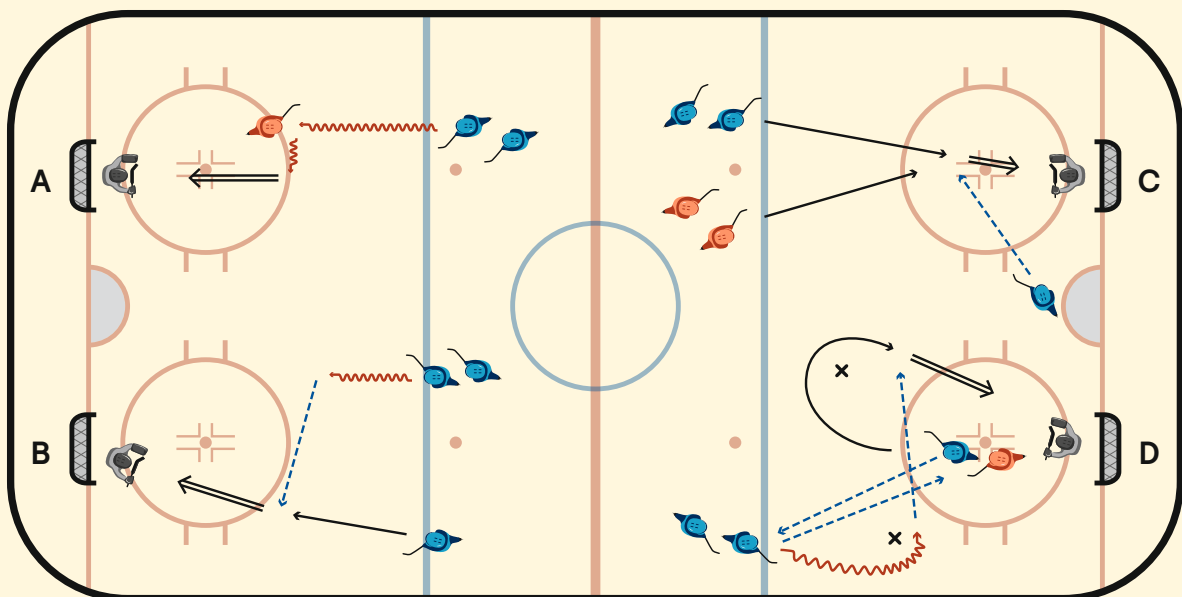
ÖVNING 1



ÖVNING 2



ÖVNING 3



Hemmaplansmodellen är utvecklad av Svenska Ishockeyförbundet.

Hemmaplansmodellen Tränare
Version 1.0
November 2019

www.swehockey.se
www.hemmaplansmodellen.se

–

Foto: Bildbyrån

Axel Boberg – s 03, 14.
Erik Simander – s 23.
Fredrik Karlsson – s 13.
Jerry Karlgren – s 03, 10, 11, 19.
Nils Jakobsson – s 03, 18.
Simon Hastegård – s 03, 08, 12, 22.



ANSVARIG UTGIVARE:

Pär Ericson [UTVECKLINGSCHEF](#)

PROJEKTGRUPP:

Anders Wahlström [ANSVARIG BARN- OCH UNGDOMSISHOCKEYN](#)

John Lind [ANSVARIG TRÄNAR- OCH LEDARUTBILDNING](#)

Anders Lundberg [ANSVARIG SPELARUTVECKLING](#)

REFERENSPERSONER:

Amanda J. Visek [ASSOCIATE PROFESSOR MILKEN INSTITUTE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH DEPARTMENT OF EXERCISE & NUTRITION SCIENCES AT THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY](#)

Jean Coté [PROFESSOR AND DIRECTOR SCHOOL OF KINESIOLOGY AND HEALTH STUDIES AT QUEEN'S UNIVERSITY](#)

Johan Fallby [IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARE](#)

PG Fahlström [UNIVERSITETSLEKTOR INSTITUTIONEN FÖR IDROTTSVETENSKAP VID LINNÉUNIVERSITETET VÄXJÖ](#)

Pilo Stylin [PROJEKTLEDARE MOTOR IQ - SVENSKA BUDO- OCH KAMPSPORTFÖRBUNDET](#)

Robert Ohlson [HUVUDTRÄNARE DJURGÅRDENS IF ISHOCKEY](#)

Stefan Thomson [LIC FYSIOTERAPUT OCH FYSTRÄNARE SKELLEFTEÅ AIK, SVENSKA SKIDFÖRBUNDET](#)

Ulrika Billme [IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARE](#)

Avslutande frågor att reflektera över:

- ⇒ Hur jobbar du med att bygga sunda relationer med varje enskild spelare i laget?
- ⇒ Hur jobbar du med att förstärka spelarnas ansträngningar att utföra det ni har kommit överens om?
- ⇒ Hur jobbar du med att låta spelarna vara delaktiga i beslut både på och utanför isen?

I lagsport anses hemmaplan vara en fördel. Men det är inte bara den jublande publiken eller det sista bytet som skapar fördelen. Utan framförallt tryggheten i att känna sig hemma. Det är en trygghet som hjälper till att skapa modigare beslut både på och utanför isen. Som bygger välmående och presterande individer och lag. Som ger större bredd och vassare spets.

Hemmaplansmodellen.se

