

SPELAR- OCH LEDARSKAPSUTVECKLI NG

Ledarträff 4 – ESK

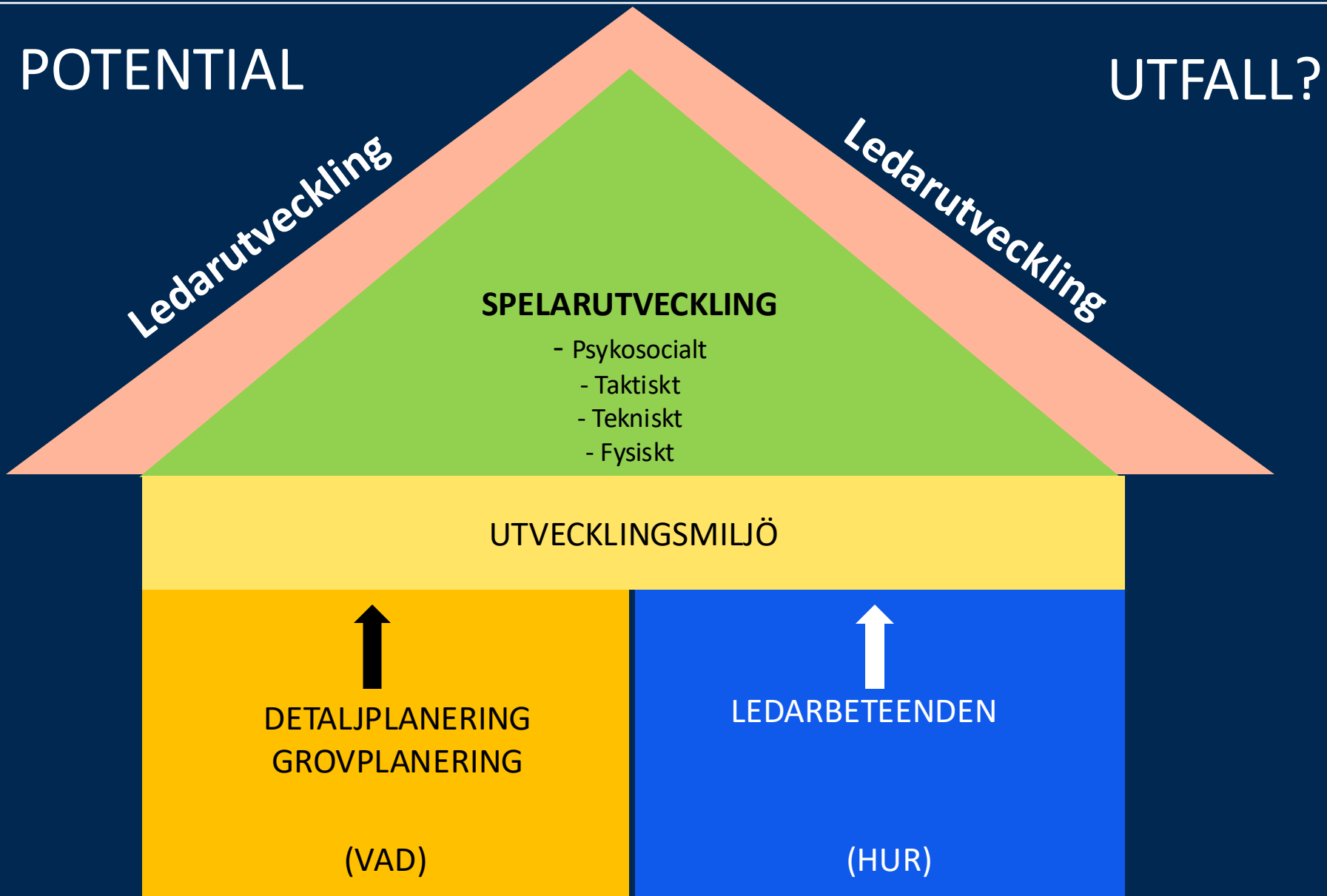
20250325



**UPPLAND
SÖDERMANLAND**
ISHOCKEYFÖRBUND

Ledarträff 2 – 18.00-21.00

1. Knyta ihop säcken - Kopplingen mellan Strategi 2030 och det vi arbetat med hittills?
 2. Presentation spelarutvecklingsplan (Marcus Krantz)
 3. Utvärdering säsong (lagvis)+ erfarenhetsutbyte mellan lagenheter
 4. **Påbörja process säsongspanering (reviderad detaljplanering)**
-



Strategi 2030

Vår gemensamma strategi för att bli
Sveriges mest engagerande idrott



VÅRA FOKUSOMRÅDEN

En föreningshockey med hög kvalitet

Hållbara föreningar med tränare och ledare av högsta kvalitet.



→ **Mål 2030:** 100 000 licensierade spelare och domare

Bäst i världen

Alla landslag tävlar om medaljer i mästerskapen.



→ **Mål 2030:** Våra seniorlandslag är topp tre på världsrankningen

Ökat intresse för ishockey

Ishockey är Sveriges mest engagerande idrott.



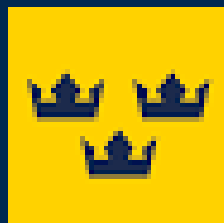
→ **Mål 2030:** 25% är intresserade av svensk ishockey

Bäst i världen?

DAM

Damkronorna: Ranking maj 2024: #8
Medaljer 2014-2024: 0
(Brons 2005 & 2007)

Damkronorna: Medaljer 2015-2025: 3
2 Silver (2018, 2023)
1 Brons (2016)



HERR

Tre Kronor: Ranking maj 2024 #7
Medaljer 2014-2024: 4
2 Guld (2017 & 2018)
2 Brons (2014 & 2024)

Juniorkronorna (J20): Medaljer 2015-2025: 5
3 Silver (2014, 2018, 2024)
2 Brons (2020, 2022)

Småkronorna (J18): Medaljer 2014-2024: 7
2 Guld (2019, 2022)
2 Silver (2016, 2023)
3 Brons (2018, 2021, 2024)

Förutsättningar – internationell jämförelse



Sverige: Ca 80 000 spelare och domare varav ca 10 000 dam/flick (12,5%)



USA: Ca 565 000 spelare varav 143 000 dam/flick (25%)



Kanada: Ca 515 000 spelare varav 108 000 dam/flick (21%)



Finland: Ca 60 000 spelare varav ca 6500 dam/flick (11%)

Pojkspelare i Uppland

REGIONALT PERSPEKTIV

Födelsår	Fullstor plan för alla			Pandemisäsonger					2024-2025		
				Nya spelform U9-U12							
	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025	Åldersgrupp	Antal lag	Snitt spelare/förening
2016				6	79	115	192	207	U9	23	13
2015		1	4	39	89	110	205	192	U10	22	12
2014	3	1	70	67	148	206	217	186	U11	22	12
2013	12	3	116	83	214	202	195	168	U12	19	11
2012	53	8	80	145	238	207	207	169	U13	11	11
2011	55	61	152	186	221	196	177	138	U14	10	9
2010	105	143	134	144	159	159	139	112	U15	7	7
2009	111	115	125	157	152	122	95	82	U16	0	5

Räkneexempel på antal spelare som behövs för helplansspel.

17st spelare/förening
 $16 * 17 = 272$
272 = Grön

2/3 av föreningarna har lag
 $10 * 17 = 170$
170 = Gul

1/3 av föreningarna har lag
 $5 * 17 = 85$
85 = Röd

Flickspelare i Uppland

REGIONALT PERSPEKTIV

Födelsår	Pandemisäsonger								2024-2025	
	Fullstor plan för alla				Nya spelform U9-U12				Åldersgrup	Antal lag
	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025		
Spelare	Spelare	Spelare	Spelare	Spelare	Spelare	Spelare	Spelare			
2016					15	23	26	24	U9	4
2015				3	12	23	27	26	U10	(F10)
2014		1	6	3	18	27	39	29	U11	7
2013		1	7	16	31	27	31	26	U12	(F12)
2012		6	19	15	33	42	40	27	U13	4
2011	5	7	12	15	21	19	18	17	U14	(F14)
2010	6	7	10	15	26	28	23	15	U15	2
2009	15	17	19	23	31	24	24	20	U16	(F16 reg.)

Räkneexempel på antal spelare per årskull sett till befintliga antal lag.

80= Grön

40= Gul

REGIONALT PERSPEKTIV

Riktade insatser Dam/Flick - Hockeykontoret

Utvecklingscamper F14 oktober 2024

Utvecklingscamper spelare F16 & Dam J oktober 2024

Utveckling tränare/ledare: GK & BU1 subventionerat SIF (saknas dock fortf på tränarbänken)

Nätverksträff Bosön maj 2024

Digital nätverksträff november 2024

Digital nätverksträff Mars 2025

REGIONALT PERSPEKTIV



STRATEGI 2030

En föreningshockey
med hög kvalitet

Hållbara föreningar
med tränare och ledare
av högsta kvalitet.

→ **Mål 2030:** 100 000 licensierade
spelare och domare

Detta innebär en ökning på ca 20 000 nationellt och **ca ?????** för våra föreningar i Uppland. Vilka är era största utmaningar för att lyckas med detta?

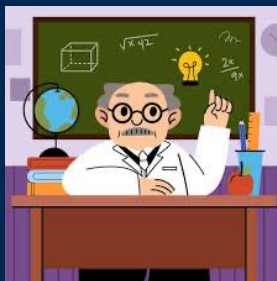
Ledarträff 1

SELEKTERING



NIU
(Hockeygymnasium)

Forskning?



Olika fenomen

Biologisk mognad
Matheuseffekten
RAE
Sunk Cost Fallacy

För att optimera våra utvecklingsmiljöer behöver vi:

- ✓ Ledare som är medvetna om vad för tidig selektering får konsekvenser både på individnivå och utifrån ett föreningsperspektiv med för få spelare.
- ✓ Vi behöver ha strategier i föreningen och respektive lagenhet för att inte gå i "selekteringsfällan" med fokus på kortsiktiga resultat.
- ✓ Vi behöver ha ett fokus på långsiktig utveckling där vi:
 - anpassar verksamheten utifrån spelarnas behov, förmåga och kunskapsnivå = vad är bra här och nu men även på lång sikt för respektive spelare.

= Individanpassad verksamhet som ger alla chansen att nå sin fulla potential (vad nu än det må vara?)

Ledarträff 2

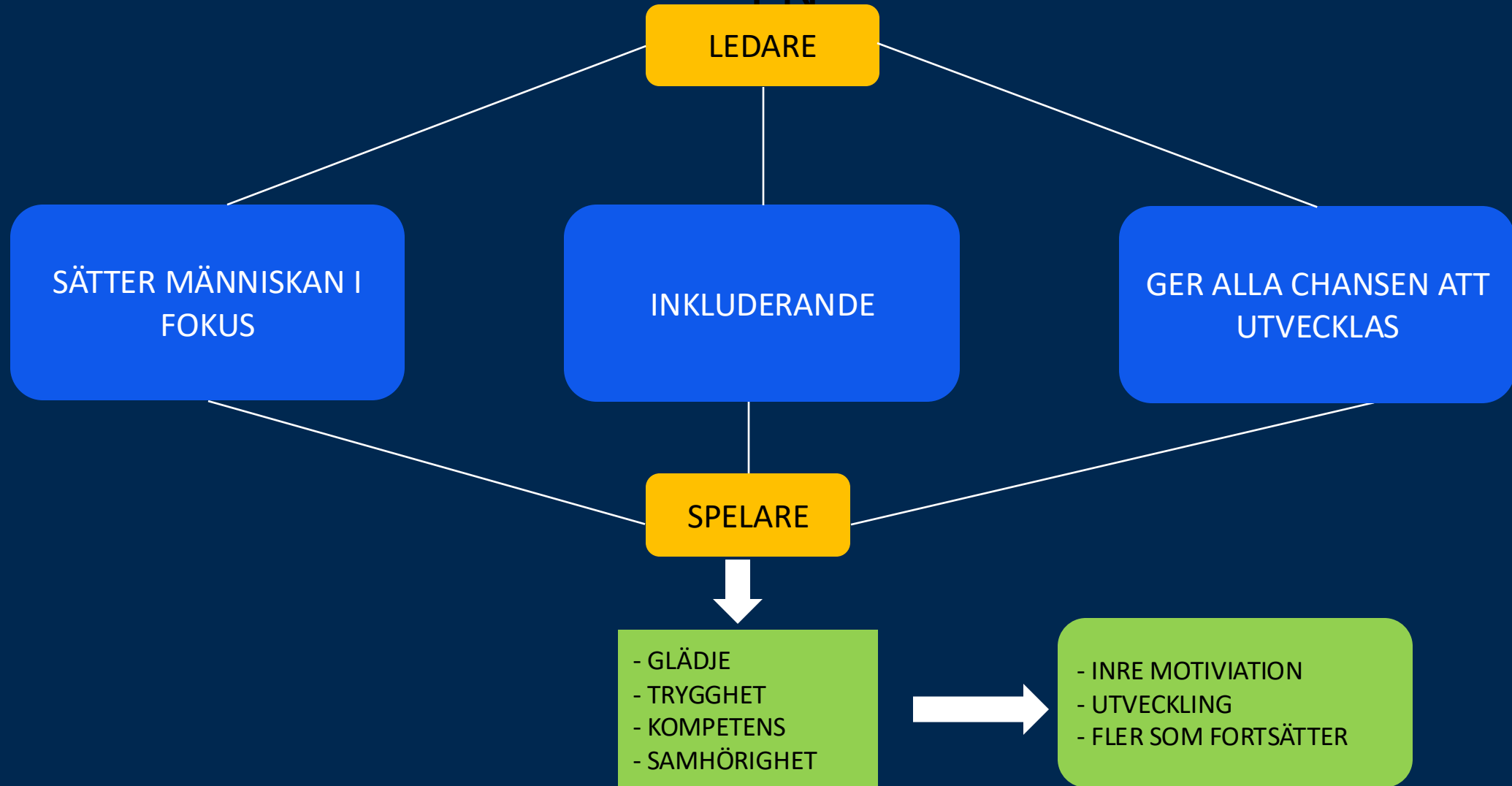


- Från och med 12/1 så gör ledarna i respektive lagenhet veckoplaneringar (använd mall) och övningar till dessa som också sparas.

- Veckoplaneringar och övningar samt grov- och detaljplanering tas med till **ledarträff 4** är för **samtliga ledare, 26 mars 2025**.

LEDARSKAPSBETEENDEN

Ledarträff 3



FEEDBACK

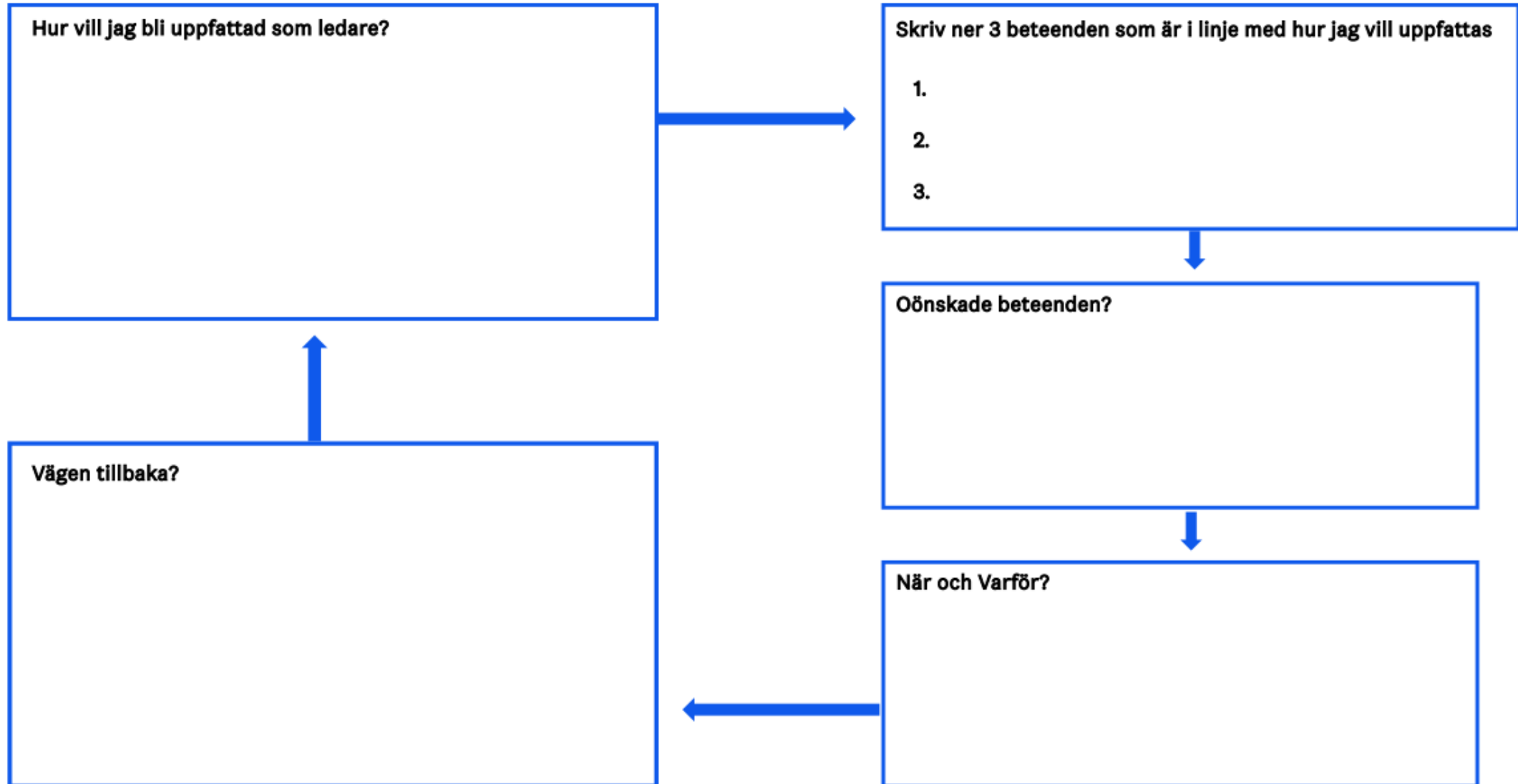
FÖRSTÄRKANDE FEEDBACK
(POSITIV)

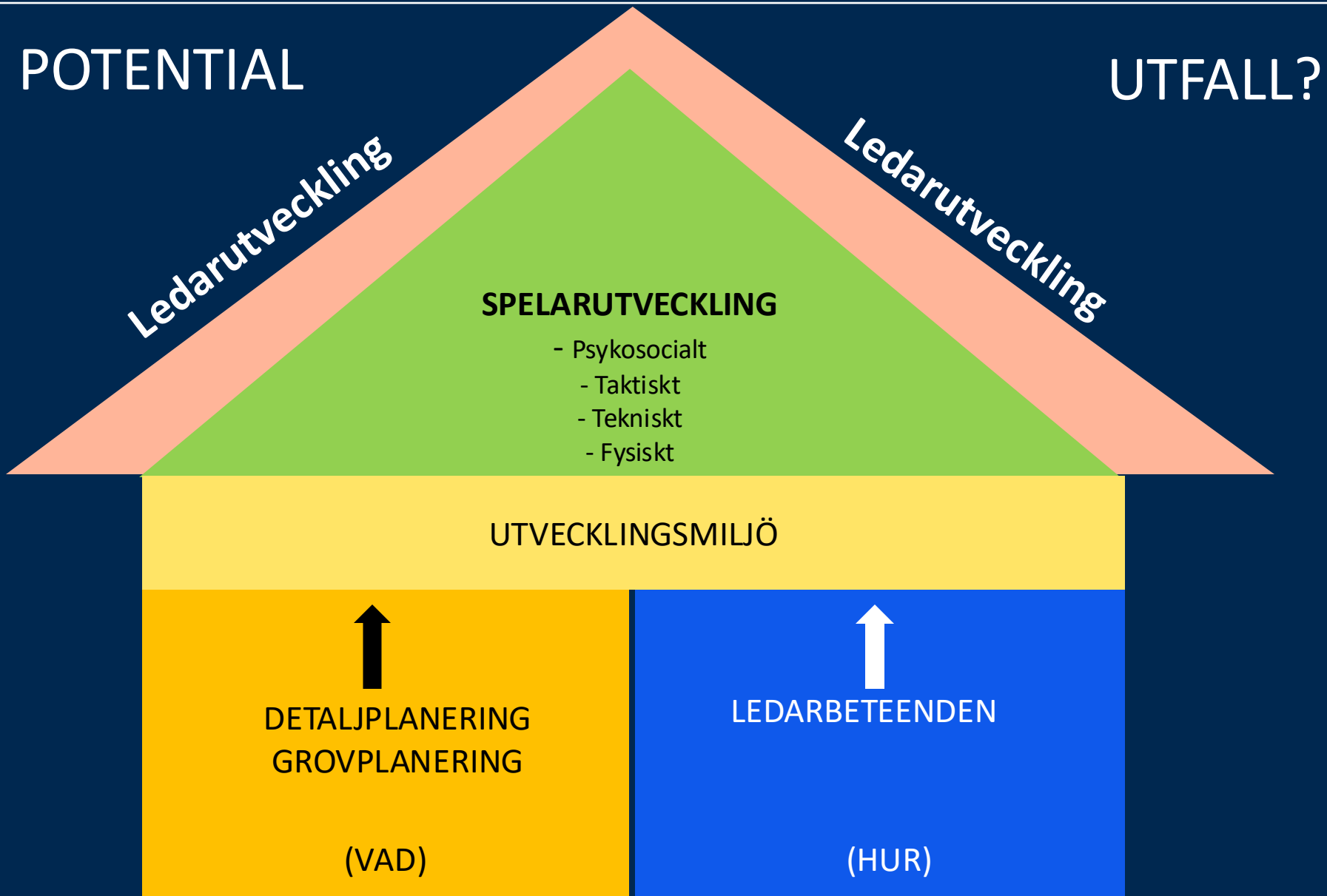
HJÄLPANDE FEEDBACK
(TIPS FÖR FÖRBÄTTRING)

GUIDANDE FEEDBACK
(REFLEKTERANDE)

GENERELL ÅTERKOPPLING

SPECIFIK ÅTERKOPPLING





SÄSONGSPLANERING

2025/2026

PLANERING OCH DOKUMENTATION

Varför ska vi planera och dokumentera vår verksamhet?

Tydliggöra mål och syfte av verksamheten

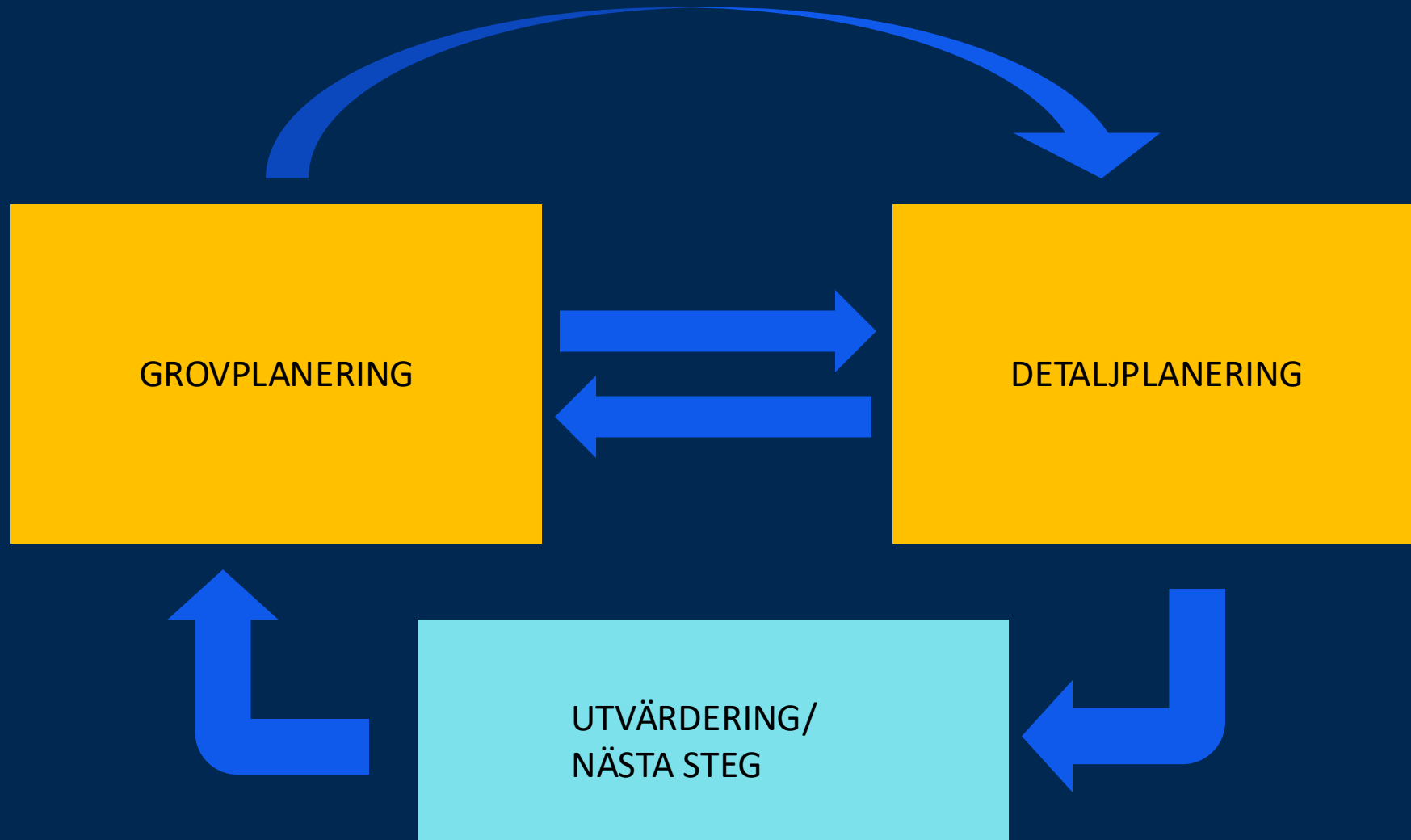
Mätbart – styrkor och förbättringsområden

Kvalitetssäkring – säkerställa att vi ger spelarna chansen att utvecklas inom alla områden

Planering tillsammans skapar samsyn och delaktighet

Underlättar samarbete inom och mellan lagenheterna

Frigör tid för annat – ex bygga relationer med spelarna



UVÄRDERING SÄSONGEN 2024/2025

ORGANISATORISKT

Vad har fungerat bra? Vad behöver vi göra annorlunda?



SPELARUTVECKLING

Vad har våra spelare för styrkor/utvecklingsområden (generellt). Vad behöver vi? vad vill vi fokusera extra på kommande säsong?



Förutsättningar för kommande säsong 2025/2026

Vad finns redan på plats? Och vad saknas? gällande:

Respektive lag

- Ledare i respektive lag (istränare, lagledare, materialare, kommunikations.anstv, övriga roller?)
- Antal spelare?

Organisation

- Roller sportslig organisation (ex sportchef, ungd.anstv, MV-ansvarig, övriga roller?)
- Samarbeten med andra lagenheter?
- Is-schema; fungerar det bra?
- Interna ledarmöten; erfarenhetsutbyte, samsyn, röd tråd
TKH-U16

Övriga reflektioner: Finns det något annat som vi behöver lyfta fram som är viktigt för att öka möjligheterna för kommande säsong?

Skriv era reflektioner här:

Erfarenhetsutbyte...

10 min

TKH – U9 (U8)

U10– U11

U12 – U13

U14 – U15

U16 – J18

10 min

TKH - Enskilt

U9 – U10

U11 – U12

U13 – U14

U15 – U16

J18 - Enskilt

Det äldre laget informerar om:

- Vad har fungerat bra – tips!
- Vad är viktigt att tänka på för kommande lag?
- Vad skulle ni gjort annorlunda?
- Övrigt?

Styrdokument?

VISION

VÄRDEGRUND

FÖRVÄNTNINGAR
LEDARE



SPELARUTVECKLINGSPLAN
TKH-J18

Vad? – Hur? – När?

ESK HOCKEY UNGDOM

- SPELARUTVECKLINGSPLAN



STOLTHET FÖR ESK HOCKEY

Stolthet och ödmjukhet bär vi alltid med oss. Vi respekterar alla människor både på och utanför isen. Vi är alltid goda ambassadörer för oss själva och för andra.

GLÄDJE TILLSAMMANS

Glädjen att få växa upp och utvecklas tillsammans är kärnan i vår förening. På isen visar vi glädje genom att vara positiva, berömma, bygga och hjälpa varandra.

Glädje är att få tillhöra en positiv gemenskap som skapar vinnande känslor.

VI GÖR DET TILLSAMMANS (Vision)

ESK Hockey Ungdom vill få fler barn och ungdomar att spela ishockey.

ESK Hockey Ungdom vill också fostra goda medmänniskor



Följande gäller alla lag

- ✓ Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår).
- ✓ Huvudtränare tillsammans med övriga ledare ansvarar för att göra en säsongspanering. (planering – genomförande – utvärdering)
- ✓ Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.
- ✓ Ledare håller kortare info-möten med föräldrar (10min) varje månad, alternativt skickar ut en kortare text kring vad vi arbetat med senaste månaden samt vad vi ska arbeta med kommande period.
- ✓ Målvakterna deltar i föreningens gemensamma målvaktsträning.
- ✓ Alla spelar lika mycket och ingen matchning eller toppning får ske innan U16.
- ✓ Vi tar ansvar för att hjälpa varje individ att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Vi uppmuntrar till multiidrottande men vi strävar mot så hög träningsnärvaro som möjligt.



TRE KRONORS HOCKEYSKOLA (pojkar och flickor)



För de yngsta spelarna i ESK Hockey Ungdom handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför.

Målsättning

- ✓ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- ✓ Att rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

- ✓ 2 ispass/vecka.
- ✓ Säsongen börjar under mitten av Oktober.
- ✓ Mycket spel (liten yta) och lek i olika former.
- ✓ Inga matcher spelas mot andra lag under tiden man är med i Tre Kronors Hockeykola.

U9/U10 (pojkar och flickor)



Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på mycket spel i olika former (1vs1, 2vs2, 3vs3), lek och glädje. Stimulera och sporra alla att prova olika positioner (målvakt, utespelare både på match och träning). Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi börjar också mer aktivt förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- ✓ Att fortsätta utveckla den taktiska förmågan.
- ✓ Att lära barnen passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning



- ✓ 3-4 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt: 2-3 ispass/vecka och 1 fyspass/vecka i anslutning till ispass
- ✓ Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.
- ✓ Ingen organiserad försäsongsträning.
- ✓ Våga fortsätta lek (skapa glädje)
- ✓ Spontana samtal med spelarna, lära känna människan
- ✓ Tävla - fokus på process och utveckling inte resultatet

- ✓ Teknikträning både lek och mer systematiskt (individuell anpassning)
- ✓ Smålagsspel mindre ytor, max ¼ zon.
- ✓ Spelets 4-roller – (spelförståelse & speluppfattning)
Anfall/försvar (börja jobba med de olika rollerna) (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3)
Steg 1: Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.
Steg 2: Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a. Gap control - ligga nära och "rätt" sida.
- ✓ Fys – Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, lek)



Match

- ✓ U9/U10 Spelar poolspel i Uppland. Matcherna spelas på småplaner.
- ✓ Matcher är att likställa med träningar.
- ✓ Alla spelar lika mycket och ingen matchning/toppning får ske.

U11/U12 (pojkar och flickor)



Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning men strävar mot att göra mer avancerade övningar både framlänges, baklänges och vändningar. Vi fortsätter också att utveckla klubbteknik, passningar och skott i rörelse. Träningarna bygger på mycket spel i olika former (1vs1, 2vs2, 3vs3). Även spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen ökar. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi använder också hjälpande feedback för att hjälpa spelarna att utveckla önskvärda beteenden. Vi är noggranna med att förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- ✓ Att fortsätta utveckla den taktiska förmågan.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- ✓ Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.

Träning

- ✓ 5-6 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt nedan: 3-4 ispass/vecka, 2-3 fyspass/vecka och 1 teoripass/vecka.
- ✓ Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.
- ✓ Tävla - fokus på process och utveckling inte resultatet
- ✓ Våga fortsätta lek (skapa glädje)
- ✓ Spontana samtal med spelarna, lära känna människan
- ✓ Smålagsspel 1/3
- ✓ Teknikträning både lek och mer systematiskt (individuell anpassning)
- ✓ Fys – Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, lek, individuell anpassning)



- ✓ Spelets fyra roller – (spelförståelse & speluppfä

Anfall/försvar (fortsätt jobba med de olika rollerna) bygg på. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3)

Repetition: Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.

Fortsätta med: Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a. Gap control - ligga nära och "rätt" sida.

Nästa steg anfallsspel: Spelet runt mål; skymmare, returytor. **Nästa steg försvarsspel:** Spelet runt mål; blocka skott, rätt sida - vinna insida, ta bort klubbor. ALLTID vara redo för nästa aktion.



Match

- ✓ U11/U12 spelar poolspel i Uppland. Matcherna spelas på småplaner.
- ✓ Alla spelar lika mycket och ingen matchning/toppning får ske, och vi strävar efter hög träningsnärvaro.

U13/U14 (pojkar och flickor)



Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). Vi tränar nu även på olika spelmoment som exempelvis presspel, spelvändning, ingångar och urspel. Vi fortsätter att spela mycket på små ytor så att spelarna har hög aktivitet och hög delaktighet. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi använder också hjälpande feedback för att hjälpa spelarna att utveckla önskvärda beteenden. Vi börjar också använda oss av mer guidande feedback där vi som ledare inte alltid ger svaren utan att vi istället ger spelaren möjlighet till att reflektera och komma på egna lösningar. Vi är noggranna med att förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att utveckla spelarnas tekniska, taktiska, fysiskt och psykosociala färdigheter.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- ✓ Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Alla spelar lika mycket och ingen matchning får ske.

Träning



- ✓ 6-8 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt: 3-5 ispass/vecka, 3-4 fyspass/vecka och 1-2 teoripass/vecka.
 - ✓ Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas
 - ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
 - ✓ Smålagsspel
 - ✓ Teknikträning
 - ✓ Tävla (fokus process och utveckling)
 - ✓ Fys – teknikträning (progression) samt fys med egna kroppen.
- ✓ Försäsongsträning: Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli. 3-4 ggr per vecka och/eller andra idrotter. För U14 är närvaro 1 gång/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.
 - ✓ Dokumenterade samtal med varje spelare ska ske 2 gånger/säsong. Syftet är att förstå spelarens ambition och kunna göra en IUP (individuell utvecklingsplan). Fortsätt också med spontana samtal med alla i syfte att skapa trygghet och förtroende.

Träning



- ✓ **Spelets fyra roller** – (spelförståelse & speluppfattning) Anfall/försvar (fortsätt jobba med de olika rollerna) bygg på. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-5)

Repetition: Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.

Fortsätta med: Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a. Gap control - ligga nära och "rätt" sida.

Fortsätta med i anfallsspel: Spelet runt mål; skymmare, returytor. Fortsätta med i försvarsspel: Spelet runt mål; blocka skott, rätt sida - vinna insida, ta bort klubbor.

Börja med: Spelmoment anfallsspel; spelvändningar, urspel & ingångar; 3 korridorer, spelbarhet. Offensiv zon; vinna insida, hög 3:a, spelbarhet, aktiva backar.

Spelmoment försvarsspel; presspel - 1:a, 2:a & 3:a, hemgång, backcheck. Defensiv zon; urspel, boxa ut - vinna insida. Över och underläge i olika numerär.



Match

- ✓ Seriespel i förbundsserie i Uppland. Seriespel i annat distrikt än Uppland görs i samråd med ungdomsansvarig.
- ✓ Alla spelare som är kallade till match spelar lika mycket och ingen matchning/toppning får ske.

U15/U16 (pojkar och flickor)




Även om man fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter jobbar man nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen. Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi fortsätter att använda oss av hjälpande feedback för att hjälpa spelarna att utveckla önskvärda beteenden. Vi fortsätter också att använda oss av mer guidande feedback där vi som ledare inte alltid ger svaren utan att vi istället ger spelaren möjlighet till att reflektera och komma på egna lösningar. Vi är noggranna med att förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att utveckla spelarnas tekniska, taktiska, fysiskt och psykosociala färdigheter.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- ✓ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motståndare och ishallspersonal. (Lära sig ta ansvar)
- ✓ Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- ✓ 7-9 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt: 4-5 ispass/vecka, 2-3 fyspass/vecka och 1-2 teoripass/vecka.
 - ✓ Smålagsspel
 - ✓ Teknikträning
 - ✓ Tävla - fokus process och utveckling
 - ✓ Fys – styrketräning fokus teknik (progression med hänsyn till biologisk mognad). Uthållighet, snabbhet, koordination, explosivitet.
- 
- ✓ Försäsongsträning
 - 4-5 ggr per vecka och/eller andra idrotter.
 - Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli.
 - Närvaro 2 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.
 - Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall.
 - ✓ Dokumenterade samtal med varje spelare ska ske 2 gånger/säsong. Syftet är att förstå spelarens ambition och kunna göra en IUP (individuell utvecklingsplan). Fortsätt också med spontana samtal med alla i syfte att skapa trygghet och förtroende.

Träning



- ✓ **Spelets fyra roller** – (spelförståelse & speluppfattning) Anfall/försvar (fortsätt jobba med de olika rollerna) bygg på. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-5)

Repetition: Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.

Fortsätta med: Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a. Gap control - ligga nära och "rätt" sida.

Fortsätta med i anfallsspel: Spelet runt mål; skymmare, returytor. Fortsätta med i försvarsspel: Spelet runt mål; blocka skott, rätt sida - vinna insida, ta bort klubbor.

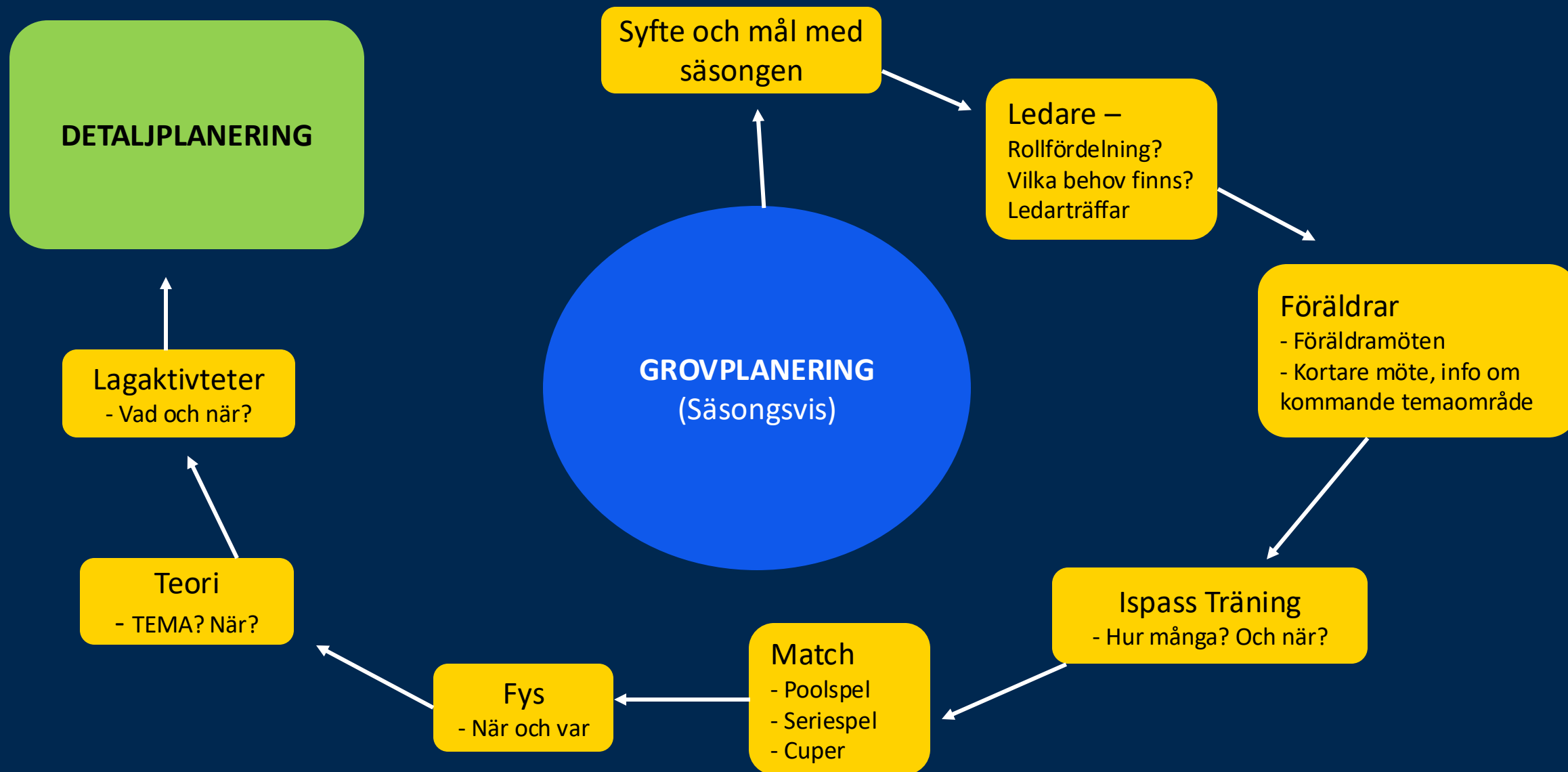
Fortsätta med: Spelmoment anfallsspel; spelvändningar, urspel & ingångar; 3 korridorer, spelbarhet. Offensiv zon; vinna insida, hög 3:a, spelbarhet, aktiva backar.

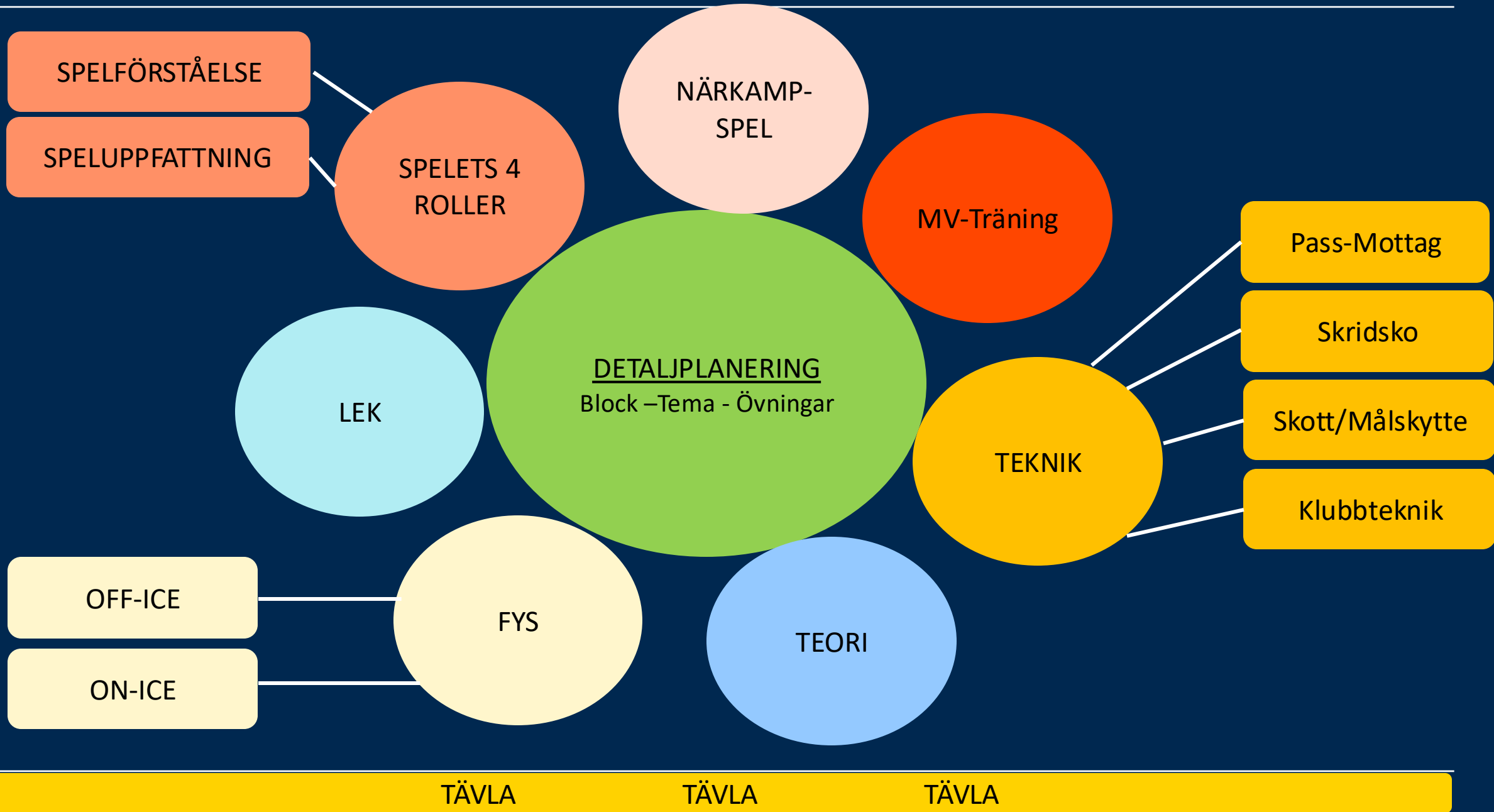
Spelmoment försvarsspel; presspel - 1:a, 2:a & 3:a, hemgång, backcheck. Defensiv zon; urspel, boxa ut - vinna insida. Över och underläge i olika numerär.



Match

- ✓ Seriespel i förbundsserie i Uppland. Seriespel i annat distrikt än Uppland görs i samråd med ungdomsansvarig.
- ✓ Alla spelar lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- ✓ Alla spelar lika mycket och ingen matchning får ske innan U16





TKH

- Fokus lek och glädje
- Teknikträning på ett lekfullt sätt
- Både med och utan puck och klubba
- Smålagsspel 1/6 (anpassa eftersom)
- Går att använda samma övningar och lekar många gånger
- Begränsa information
- Visa – pröva – instruera
- Dela upp i mindre grupper

Teknikträning:

- Pass./mottag.
- Skridsko
- Skott/målskytte
- Närkampsspel
- Klubbteknik
- MV (grunder)

U9-U10

- Smålagsspel 1/6, 1/4
- Teknikträning både lek och mer systematiskt (individuell anpassning)
- Spelets fyra roller – Anfall/försvar (börja jobba med de olika rollerna) grundläggande. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3)
- Spelets fyra roller, begrepp - Avlastning, skapa yta, Press krympa yta. 1:a, 2:a & 3:a. Retur, täcka puck, stick on puck, Gap control, rätt sida. trianglar, bredd och djup
- Tävla - fokus på process och utveckling inte resultatet
- Fys – Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, lek)
- Våga fortsätta lek (skapa glädje)
- Spontana samtal med spelarna, lära känna människan.

U11-U12

- Smålagsspel 1/4, 1/3
- Teknikträning både lek och mer systematiskt (individuell anpassning)
- Spelets fyra roller – Anfall/försvar (fortsätt jobba med de olika rollerna) bygg på. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3)
- Spelets fyra roller, begrepp – Avlastning, skapa yta, Press krympa yta. 1:a, 2:a & 3:a. Skymmare, retur, blocka, täcka puck, stick on puck, trianglar, bredd och djup, Gap control, rätt sida.
- Tävla - fokus på process och utveckling inte resultatet
- Fys – Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, lek, individuell anpassning)
- Våga fortsätta lek (skapa glädje)
- Spontana samtal med spelarna, lära känna människan.

U13-U14

- Spelets fyra roller– Anfall/försvar (Progression med de olika rollerna) (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-5)
- Spelets fyra roller, fortsätta med - Avlastning: skapa yta, Press krympa yta. 1:a, 2:a & 3:a. Skymmare, retur, blocka, täcka puck, stick on puck, insida, boxa ut, gap-control, trianglar, bredd och djup, hög 3a. Spelbarhet, korridorer, aktiva backar, puckansvar.
- Spelets fyra roller, spelmoment - presspel, hemgång, backcheck, defensiv zon, urspel, spelvändningar, offensiv zon, ingångar.
- Spelets fyra roller, över och underläge (1-2, 2-1, 2-3, 3-2, 3-4, 4-3, 4-5, 5-4 etc)
- Smålagsspel
- Teknikträning
- Tävla (fokus process och utveckling)
- Fys – teknikträning (progression)
- Individuella samtal

U15-U16

- Spelets fyra roller – Anfall/försvar (Fortsätt jobba med de olika rollerna) (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-5)
- Spelets fyra roller, fortsätta med - Avlastning: skapa yta, Press krympa yta. 1:a, 2:a & 3:a. Skymmare, retur, blocka, täcka puck, stick on puck, insida, boxa ut, gap-control, trianglar, bredd och djup, hög 3a. Spelbarhet, korridorer, aktiva backar, puckansvar.
- Spelets fyra roller, spelmoment - presspel, hemgång, backcheck, defensiv zon, urspel, spelvändningar, offensiv zon, ingångar.
- Spelets fyra roller, över och underläge (1-2, 2-1, 2-3, 3-2, 3-4, 4-3, 4-5, 5-4 etc)
- Smålagsspel
- Teknikträning
- Tävla (fokus process och utveckling, U16 resultat?)
- Fys – teknikträning (progression)
- Individuella samtal

DETALJPLANERING

LAG:	Augusti		September		Oktober		November		December		
VECKA	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52

KATEGORIER ISPASS:

Målvaktsträning											
Pass/mottag											
Skridsko											
Skott/målskytte											
Klubbteknik											
Speluppfattning/spelförståelse: Spelets 4 roller											
Närkampsspel											
Tävlingar											
Lek											

KATEGORIER FYS: (ON- OCH OFF ICE)

Lek											
Uppvärmningsfys											
Samarbetsövningar											
Uthållighet											
Styrka											
Explosivitet											
Snabbhet											
Rörlighet											
Koordination											
Klubbteknik											
Skottramp											

TEORI:

Genomgång nytt arbetsområde											
Utvärdering avslutat arbetsområde											
Individuella samtal											
Matchanalys											
Värdegrund											
Lagpolicy/regler											
Mental träning											
Återhämtning											
Kost											
Annat TEMA											

DETALJPLANERING

LAG:	Augusti		September		Oktober		November		December		
	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52

KATEGORIER ISPASS:

Målvaktsträning											
Pass/mottag											
Skridsko											
Skott/målskytte											
Klubbteknik											
Speluppfattning/spelförståelse: Spelets 4 roller											
Närkampsspel											
Tävlingar											
IUP											

KATEGORIER FYS: (ON- OCH OFF ICE)

Lek											
Uppvärmningsfys											
Samarbetsövningar											
Uthållighet											
Styrka											
Explosivitet											
Snabbhet											
Rörlighet											
Koordination											
Klubbteknik											
Skottramp											

TEORI:

Genomgång nytt arbetsområde											
Utvärdering avslutat arbetsområde											
Individuella samtal (IUP)											
Matchanalys											
Värdegrund											
Lagpolicy/regler											
Mental träning											
Återhämtning											
Kost											
Annat TEMA											

VECKOPLANERING

Vecka		
Datum		
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

- Hur ser veckan ut?
- Vad vill vi göra?
- När vill vi göra det?
- Hur långa är ispassen?
- När är ispassen?
- Är spelarna i en ålder där fyspass ska planeras in?
- Ska vi göra annat än ispass/fyspass?
- Har vi en lämplig träningsbelastning?
- Mål & syfte
- Spelarbeteenden
- Ledarbeteenden

ISPASS – KATEGORIER &

ÖVNINGSSIGN

TKH

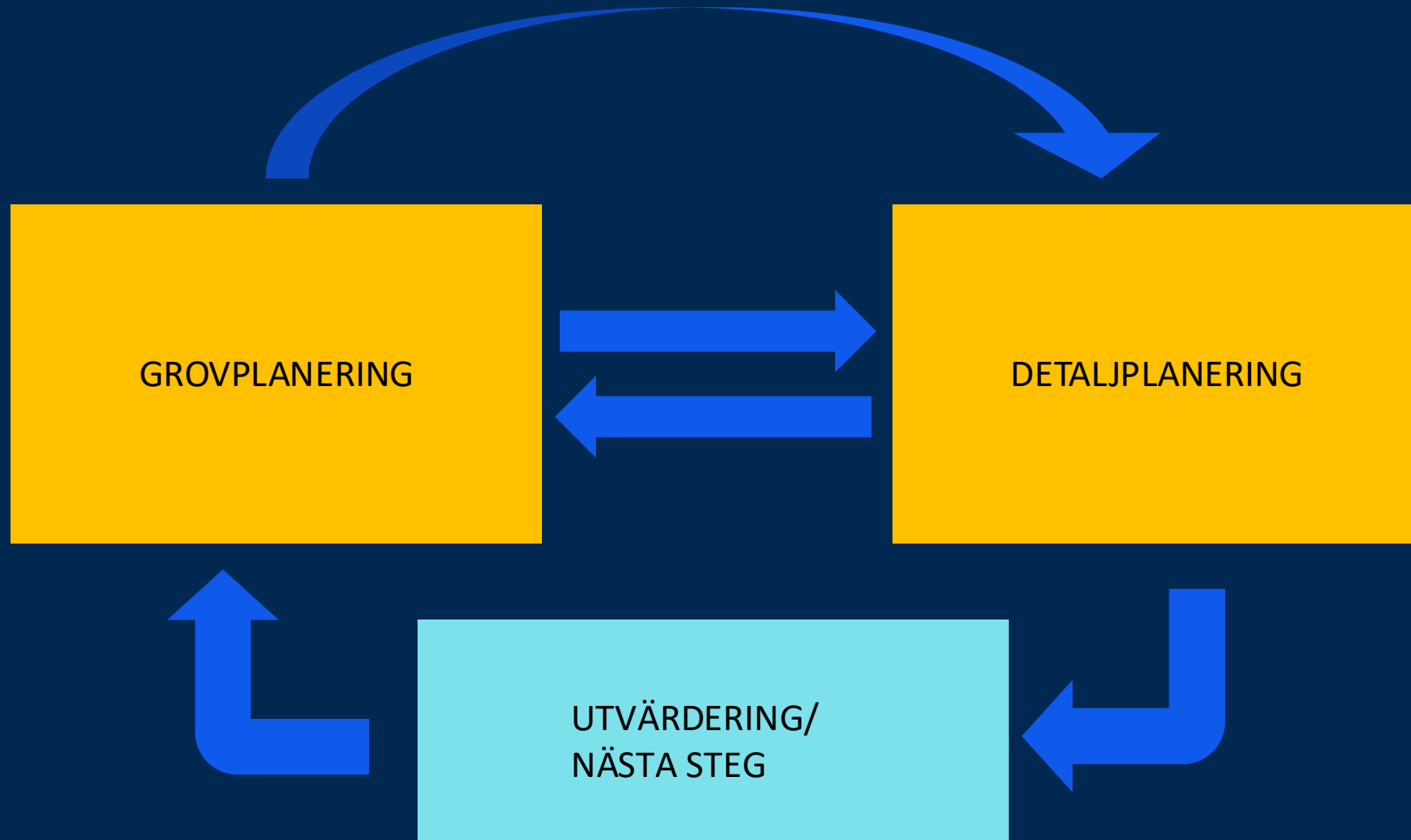
U9-U12

U13-U16

KATEGORIER:

- Målvaktsträning
- Pass./mottag.
- Skridsko
- Skott/målskytte
- Närkampsspel
- Klubbteknik
- Speluppfattning/spelförståelse
- Tävlingar
- Lek





Framåt:

- Marcus mailar ut uppdaterade digitala mallar för grov- och detaljplanering, utvärdering samt mall för veckoplanering.
- Börja fylla i dokumenten grov- och detaljplanering digitalt i respektive lag. I de fall ni ska samträna behöver ni synka med varandra. För att skapa samsyn och röd tråd – inkludera hela ledarteamet i planeringsarbetet.
- Säkerställ att ni i er planering möjliggör för spelarna att utvecklas inom samtliga områden (se mall detaljplanering) ex tekniska färdigheter, spelförståelse – spelets 4 roller, fys och ev teori.
- Kom ihåg att titta igenom föreningen spelarutvecklingsdokument när ni planerar er verksamhet så att den är i linje med vad föreningen vill.
- Genomför gärna ett möte med närmsta lagenhet (över och under) i syfte att hjälpa varandra kring vad som fungerat bra respektive varit utmanande.
- Grov- och detaljplanering bör vara klar 30 juni 2025?
- När säsongen startar: se till att spara veckoplaneringar och övningar så att vi kan använda det som underlag när vi ska utvärdera nästa års säsong

Att fundera vidare på...

- Kan det finnas en vinning i att ha ett ledarmöte inför nästa säsong för att dela med sig kring sitt upplägg? (erfarenhetsutbyte)
- I samband med det mötet kanske jag (Fagge) kan vara på plats för att bolla idéer kring upplägg etc? (om ni känner att det finns ett behov för det?)
- När säsongen drar igång; Hur ofta är det rimligt att ni träffas inom ledarteamet för att veckoplanera verksamheten? (1 ggr per månad, 2 ggr per månad?)

Nästa ledarträff?



HOCKEYAKADEMIN
SVERSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

Välkommen till Hockeyakademin 2.0

Börja utforska

The banner features a stylized illustration of a hockey player in white and blue gear on the left, holding a red stick. A large green arrow points to the right on the right side. The background is dark blue with green accents.

TACK FÖR IDAG!

patrik.fagerlund@ishockeyforbundost.se
