

SPELFÖRSTÅELSE/TAKTIK

Aldersanpassad träning 13-14 år

Individuell spelförståelse

Spelarna lär sig arbetsområden för respektive spelare över hela banan. Här lär vi ut vikten av att spelarna håller sina respektive platser.

Spelarna lär sig också passningsspelet – hur man passar till en fri spelare, längre fram på banan. Den individuella spelförståelsen tränas med fördel genom smålagsspel.

Spelarna lär sig då, genom att vara rörliga på banan, hur man skapar passningsmöjligheter.

Under spel utvecklas ungdomarna automatiskt att lära sig utnyttja hela banan och skapa spelbredd, speldjup, att röra sig utan boll och göra sig spelbar.

Vid förvarsspel utvecklas också spelarnas förmåga att hjälpa varandra.

Träningen innehåller träning av grunderna i spelets uppbyggnad. Spelarna får också lära sig att förvarsspelet börjar när motståndarna får kontroll på bollen.

I den här åldern lär vi ungdomarna spelets regler succesivt. Det är också viktigt att inte låsa upp spelarna i bestämda positioner. Ungdomarna skall kunna spela efter eget omdöme och lära av sina misstag. Tränaren belyser då de mest märkbara felen som begås och kommer med förslag på förbättringar.

Tränaren inriktar sig främst på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara felsökare.

Ungdomarna i den här åldern har mycket svårt att genom muntlig information med taktiktavla förstå de olika positioner som de skall inta på banan i olika situationer. Därför visar tränaren detta praktiskt under träningen. Ett annat bra sätt att få spelarna att förstå spelets grunduppbyggnad är att de ser så många A-lagsmatcher som möjligt för att se hur äldre spelare rör sig på banan.

Träning av individuell spelförståelse

Här får spelarna lära sig:

- Offside.
- Befästa och träna på tidigare införda moment.
- Lära sig att utnyttja hela banan, att hålla sin plats eller att växla plats med en lagkamrat.

- Lära sig att röra sig utan boll, att hjälpa bollhållaren genom att göra sig spelbar, undvika att stå i passningsskugga och undvika att åka på linje med medspelarna.
- Lära sig spelbredd och speldjup.
- Lära sig agera anfallsmässigt i 1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 2-situationer.
- Träna att fullfölja skotten och vara beredd på att ta ev. returer.

De offensiva begreppen i träningen lär vi ut före de defensiva begreppen. Därför är det bra om man redan i unga år lär spelarna att tänka bandy i passningar.

Alla spelare får instruktion och råd under träning för att inläringen skall bli tillfredsställande. Den individuella taktiska inläringen av de här begreppen sker inte genom en bunden, styrd träning, utan en träning som skapar spelförståelse genom att vara lekfull och rolig. En träning med många spelsituationer ger spelarna den erfarenhet de behöver.

Den här typen av träning betonas inte förrän i dessa åldrar. Vad är då "individuell spelförståelseträning"? Effektivt anfallsspel bygger på rörlighet, ett bra passningsspel och många avslut.

Rörlighet

Skridskoåkningen är ett mycket viktigt inslag i träningen i denna ålder.

Passningsspel

Ungdomarna måste kunna utföra ett bra passningsspel. De ska dessutom kunna visa med klubban i isen vart bollen skall passas. Kom ihåg att bollen rör sig fem gånger så fort som den snabbaste spelaren!

Skott och returer

Använd ditt skott! Träna till automatisering. Skott – skjut så ofta du har ett bra läge, och dessutom fullfölj på returer!

Öva anfallsspel

* Samspel med numerärt överläge för ena laget, 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2 och 4 mot 2.

* 2 mot 1 i stor slinga: Bollhållaren skapar spelbredd genom att dra ut försvararen och sedan passa, bollmottagaren placerar sig så att denne ej blir markerad (ej kommer i passningsskugga). Han/hon kan gärna dra ner på farten och ta djup utanför försvararen.

Åldersanpassad träning 15-16 år

Individuell spelförståelse

I denna ålderskategori utgår träningen från spelet. Mycket tid, parallellt med rena tekniska övningar, ägnas åt att lära spelarna spelförståelse. Risken är annars att en spelare blir stark och teknisk, men inte kan "läsa" när styrkan och tekniken skall användas.

Här tränar man på att befästa och träna på tidigare införda moment, företrädesvis anfallsspel.

Dessutom:

- Att lära sig utnyttja fria ytor och undvika passningsskugga.
- Att lära sig agerandet i 2 mot 1, 3 mot 2, 2 mot 3, 1 mot 2 och 2 mot 2.
- Att lära sig de individuella arbetssätten i defensiven med styrning, markering, man mot man-spel samt arbetsområden utan boll.

Om spelarna har bra kunskaper i individuell teknik så kan man börja med lagtaktiska begrepp.

Individuellt och gruppvis anfallsspel

- Här tränar vi individuellt agerande i anfalls- och försvarsspel i förhållande till lagkamrater. Spelarna lär sig att läsa spelet på ett likartat sätt.
- Likaså anfallsspel i 3 mot 1 och 3 mot 2-situationer.
- Vi tränar spelövningar av grundläggande karaktär.

Individuellt och gruppvis försvarsspel

- Samarbetet mellan försvararna i 2 mot 2 och 2 mot 3-situationer tränas.
- Individuellt agerande i styrspelet.
- Individuellt markeringsspel i eget försvarsområde.

Spelförståelse och taktik

I anfallsspel tränas:

Uppspel, spelvändningar från försvar till anfall och olika avslut (teknik och taktik). Träna på begreppen spelyta, passningsskugga, spelbredd och speldjup.

I försvarsspel tränas:

Spelarnas samarbete för att återerövra bollen samt markeringsspel. Träna på begreppen: markera, täcka upp och attackera.

Försvars- och anfallsspel tränas mestadels i grupper om två och tre spelare. I slutet av åldersperioden tränas matchlika moment med flera spelare involverade.

Åldersanpassad träning 17-19 år

Individuell spelförståelse

Den anfallsmässiga delen av individuell spelförståelseträning i denna åldersgrupp innehåller:

- Att lära och utveckla spelarnas förmåga att utnyttja fria isytor.
- Träning av triangelspel, speldjup och spelbredd.
- Att lära spelarna överlämningar med droppass, genom att korsa varandras åkvägar.

Den försvarsmässiga delen innehåller träning av:

- Individuellt agerande i forechecking.
- Individuellt agerande i styrspelet.
- Individuellt agerande i 2 mot 3 och 1 mot 2-situationer.
- Att lära spelarna att understödja och täcka upp bakom medspelare i försvarsspelet.

Lagets gemensamma agerande.

Här kör vi träning av olika typer av speluppbyggnad, så kallad spelsystemträning. Spelarnas rörelsemönster tränas och utvecklas i denna åldersgrupp. Träning kan ske genom tvåmålsspel med vissa givna förutsättningar, som t ex att röra sig utan boll.

Lagets taktik är ett av huvudmomenten i träningen och innehåller träning av försvarsspel över hela banan. Från utgångsläge, med forechecking eller styrspele, ända ner till spelstopp.

Viktigt är, att om lagets gemensamma spel skall fungera på bästa sätt, så måste de olika delmomenten i lagets agerande ha tränats i övningar, där lagets mönster har brutits ned i dom olika stegen och tränats i övningar med två, tre och kanske fyra spelare. Den här delmomentsträningen har genomförts i tidigare åldrar för att man just i denna åldersperiod skall kunna börja träna lagets spelmönster.

Ungdom 10-11 år

Utveckling

- Koordinationsförmågan i armar och ben förbättras avsevärt.
- Längdtillväxten och viktökningen sker något långsammare.
- Cirkulationsorganen utvecklas mycket.
- Perifera rörelser blir enklare.
- Stor och snabb tillväxt i de flesta kvaliteter.
- Snabbheten ökas.
- Behärskar grunderna i det logiska tänkandet.
- Har en väl utvecklad uppfattningsförmåga och uppfattar därför snabbt en förevisad övning.
- Mycket gynnsam inlärningsålder.
- Är mycket intresserad av träning.
- Känslan för gruppen växer sig starkare.

Träningsinriktning

Teknikträning skall dominera samtliga träningspass.

- Grundläggande teknikträning.
- Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg), vändningar, start och stopp.
- Skotträning både stillastående och i rörelse.
- Bollföring och drilingar.
- Passningsmottagning.
- Kombinerade övningar.
- Tvåmålsspel över hela banan. (7-11 manna).
- Smålagsspel bör förekomma rikligt. (3-5 manna).
- Göra sig spelbar (passningsskugga)
- Mycket koordinationsträning.
- Balansövningar.
- Enklare individuellt taktiskt agerande.
- Spelarnas arbetsområden på banan.
- Spelbredd.
- Speldjup.

Ungdom 12-13 år

Utveckling

- Kroppen genomgår stora förändringar och en hastig utveckling.
- Viss tillbakagång i koordinativt avseende.
- Snabb utveckling av muskelstyrka.
- Stor längdtillväxt.
- Cirkulationsorganen utvecklas kraftigt.
- Uthålligheten utvecklas från puberteten.
- Viss försämring av rörligheten.
- Viss försämring i passningsprecisionen.
- Långsammare ökning av spelarnas manövreringsförmåga.
- Tillväxttempot för det operativa tänkandet störst – intellektet ”färdigutvecklas”.
- Stora psykiska förändringar sker.
- Strävar efter självständighet.
- Har förmåga att i större utsträckning än tidigare lära genom språkliga instruktioner.
- Mer mottagliga för teoretiska resonemang.

Träningsinriktning

Teknikträning skall dominera men spelförståelse skall läggas in i större omfattning.

- Grundläggande teknikträning (tempohöjningar bör eftersträvas).
- Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg, glidsväng, vändningar, start, stopp och balans).
- Bollföring.
- Flippassning.
- Passning. (längre efter is och lyror).
- Skott.
- Triangelspel.
- Merparten av de individuella tekniska momenten skall tränas.
- Vidareutveckla den individuella spelförståelseträningen.
- 2-2 , 3-2, 3-3 situationer tränas.
- Träna grunderna i olika typer av försvars- och anfallspel.
- Konditionsträning.
- Rörlighetsträning.
- Teknikträningen bör inriktas på att befästa tidigare inlärd moment.
- Svårighetsgraden och tempot höjs efter kunnandet.

Ungdom 14-15 år

Utveckling

- Fortsatt utveckling av cirkulationsorganen, den maximala syreupptagningsförmågan, uthålligheten och styrkan.
- Efter puberteten stabiliseras koordinationsförmågan, dessförinnan sker en viss tillbakagång.
- Förmågan att tåla mjölksyra påbörjas.
- Intellectet blir färdigutvecklat.
- Ungdomarna blir självständigare och börjar därför att frigöra sig.

Träningsinriktning

Teknikträningen skall fortsätta och övningar med spelförståelse skall öka.

- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment.
- Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Fortsatt passningsträning.
- Balansträning.
- Vidareutveckla spelförståelseträning.
- Ökad träning av olika spelsituationer.
- Specialträning sker mer frekvent.
- Konditionsträning.
- Rörlighetsträning.
- Taktisk träning.
- Matcherna börjar påverka övningarna.
- Träningen sker under matchlika förhållanden.
- Styrketräning, allmän och uthållig karaktär.