Utbildningshäfte till ledare på
Tre Kronors Hockeyskola

Åldersgrupp
För barn i Tre Kronors Hockeyskola. +5 år

Version
2.0

Tre Kronors Hockeyskola

swehockey.se

INNEHÅLL

Tack för att du engagerar dig! 3

Princip 1: Sätt människan i fokus 4

Princip 2: Ge alla chansen att utvecklas 5

Princip 3: Anpassa träning och match efter målgruppen 6

Princip 4: Bedriv en allsidig träning 7

Att tänka på som ledare 8

Mål: Motiverade barn som kommer tillbaka 10

Barns delaktighet 11

Att få känna sig duktig 12

Goda relationer 13

Metodik 14

Planering 16

Fysträningens roll i TKH 18

Tekniska grunder 20

Tekniska grunder – Målvakt 22

Att tänka på 23

Lekar & övningar 24

Bra att tänka på 35

Ansvarig utgivare: Svenska Ishockeyförbundet

Foto: Bildbyrån

Formgivning: Oh My

Tryck: Ågrenshuset AB

TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

Tack för att du engagerar dig som ledare!

SYFTET MED TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

- Att skapa ett livslångt intresse där alla som vill får vara med.
- Att få fler flickor och pojkar att spela ishockey.
- Att driva verksamheter som anpassas efter barnens behov, mognad och villkor.
- Att under lekfulla former få fram känslan för spelet, glädjen, leken och spontaniteten.
- Att med bra utbildning och utbildningsmaterial skapa förutsättningar för att ledarna ska känna sig trygga i rollen.
- Att få fler kvinnor och män att bli ledare inom ishockeyn.

Välkommen som ledare i ett av Sveriges viktigaste lag. I Tre Kronors Hockeyskola är det många som tar sina första stapplande skär. Det är där intresset för ishockey föds. Där vi lägger grunden för de allra yngsta att finna glädje, utvecklas samt att växa som både spelare och människor. Förhoppningsvis blir det en glädje som varar hela livet ut. Vi vill skapa en verksamhet där alla är välkomna och har genom åren sett stora positiva effekter i de föreningar som har en specifik grupp för flickor. De föreningar som erbjuder flickor egen istid har lättare att behålla dem i verksamheten när det senare ska bildas lag. På Svenska Ishockeyförbundets årsmötet 2019 klubbades sju löften igenom för vad svensk ishockey ska verka för på lång sikt. Ett av dem var att alla föreningar med ungdomsverksamhet ska ha tjejlag som kan träna och spela tillsammans. Därför är det viktigt att ni planerar för att ha en grupp för flickor och en grupp för pojkar.

Barn och vårdnadshavare som aldrig tidigare varit i kontakt med ishockey och inte satt sin fot i en ishall tidigare ska också känna sig välkomna. Föreningslivet skapar sammanhang och tillhörighet för hela familjen, något vi i Tre Kronors Hockeyskola vill ta vara på.

Men till att börja med vill vi säga: tack! Tack för att du valt att engagera dig som ledare, du är otroligt viktig och vi har tagit fram det här materialet just för dig. För att det ska vara lätt att göra rätt!

I häftet hittar du verktyg och stöd så att du tillsammans men andra ledare i din förening kan skapa en verksamhet där barn känner sig välkomna, mår bra, har roligt och utvecklas! Det kan låta mycket, att du som ledare ska förverkliga allt detta. Men det är vi övertygade om att du kan. Vi vill att vägen in i ishockeyn ska vara enkel för både spelare och ledare. För att vara en bra ledare på Tre Kronors Hockeyskola behöver man inte ha ishockeyexpertis, klara av att åka översteg baklänges eller själv ha spelat ishockey. Den viktigaste egenskapen vi söker hos ledarna på Tre Kronors Hockeyskola är att de ska se alla individer och få dem att känna glädjen till ishockeyn så att de längtar till nästa träning. Därför är du här, för att just du besitter de kompetenserna.

Vi vill börja med att beskriva den modell Svenska Ishockeyförbundet har tagit fram. En praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för ishockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass. En modell som pekar ut den riktning vi valt att gå med svensk barn och ungdomsishockey. Vi kallar den för Hemmaplansmodellen och den bygger på följande fyra huvudprinciper:

- Sätt människan i fokus
- Ge alla chansen att utvecklas
- Anpassa träning och match efter målgrupp
- Bedriv en allsidig träning

PRINCIP 1

Sätt människan i fokus

Kom ihåg att barnen gör som du gör, inte som du säger.

Att skapa relationer är en av ledarens viktigaste uppgifter. Ditt sätt att vara sätter prägel på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor och ishockeyspelare. Hur du är som ledare har en avgörande roll för hur barnens intresse och motivation till 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 – du har möjligheten att bli ledaren som barnen minns i vuxen ålder när de ser tillbaka.

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 barnen gör som du gör, inte som du säger. Visa att du är sårbar och mänsklig och prata med barnen om vilka värderingar som är viktiga, och hur ni ska vara mot varandra i verksamheten.

När du som ledare låter barnen vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, bidrar det till att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela gruppens prestation och miljö. Dessutom är delaktighet en viktig pusselbit för barnens inlärning.

PRINCIP 2

Ge alla chansen att utvecklas

Låt alla barn testa på allt och skapa en varierande träning.

Du som ledare har ett ansvar för att barnens tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa barn kommer att ha olika bakgrunder och förutsättningar – olika kön, ålder, tidigare erfarenhet med mera.

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

- Varje enskilt barn ska utvecklas som människa.
- Varje barn får ett livslångt intresse för ishockey och vill vara fortsatt fysiskt aktiv hela livet.
- Varje barn 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

Gör inte permanenta nivåindelningar utan låt alla barn testa på allt och skapa en varierande träning. Alla är inte bra på allt men genom att variera får alla känna sig bra på något och utvecklas i sin takt.

PRINCIP 3

Anpassa träning och match efter målgruppen

Barn är inte små vuxenkopior.

Inom svensk ishockey har vi barn som befinner sig på olika ställen i sin personliga utvecklingsresa. Främst beror detta på ålder, ambitionsnivå och hur länge de varit verksamma. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.

Konkret betyder detta att när barnen sedan ska börja spela matcher är regelverk och ytor anpassade till att främja glädje, utveckling och lärande med målgruppens och individens bästa för ögonen.

För att lyckas i praktiken är det viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ungdomsishockeyn och vår elitverksamhet. Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior. Det innebär att verksamheten heller inte ska se likadan ut som elitverksamheten, varken på träning eller match. När det gäller träningen är det viktigt att låta spelarna lära sig spelet genom att spela det under barn- och ungdomsåren. Och i takt med stigande ålder via övningar börja fokusera på mer systematiskt medveten träning. För Tre Kronors Hockeyskola innebär det att verksamheten präglas av lek och enkla övningar för att lära känna ishockeyn och prova på spelet.

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 tävlar i stunden, här och nu. Som ledare 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 en stafett, inte bli kullad, eller vara först till pucken – helt enkelt att barnen gör sitt yttersta. Det hjälper dem också att växa, både som spelare och människor.

PRINCIP 4

Bedriv en allsidig träning

Det är inte farligt att träna och leka mycket.

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

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

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Du som ledare har en viktig uppgift: att barnen ska känna sig motiverade så att de gör sitt bästa här och nu men också längtar tills nästa träning. Det gör du genom att skapa en trygg och rolig miljö som främjar nyfikenhet och inre motivation. Som vi tidigare nämnt är målet med Tre Kronors Hockeyskola att barnen, ledarna och vårdnadshavarna ska ha roligt så att intresset för ishockey förknippas med glädje, och att de under lekfulla och lustfyllda former introduceras till ishockeyn. Därför kan det vara för enkelt att säga att så länge verksamheten är rolig så kommer barnen tillbaka. Men vad är det egentligen som barn tycker är roligt med idrott.

Vi kan börja med att du själv får blicka tillbaka, vad tycker du var roligt med idrott när du själv var barn, och vad tror du barnen i er verksamhet tycker är roligt?

När forskning gjorts på vad barn tycker är roligt med idrott framkom det att vad som är roligt är mer än ett leende på läpparna. Det vi vuxna tror barn ska tycka är roligt – att vinna och få priser – kommer ganska långt ner på listan. Här har snarare du som ledare en stor möjlighet att skapa glädjen. Det kan vara genom att låta dem göra sitt bästa och utmana sig själv i olika övningar, finna lagkänslan i gruppen och att du som ledare har en positiv energi i ditt ledarskap.

Härnäst följer de tre viktigaste delarna du som ledare ska tänka på i ditt ledarskap. Men först, ta en stund för reflektion.

ATT REFLEKTERA ÖVER:

- Vad tänker du på när du läst om de fyra grundprinciperna i Hemmaplansmodellen?
- Varför har du valt att engagera dig som ledare, vilka är dina drivkrafter?
- Vilken ledare inom idrott eller annan fritidsaktivitet minns du nu som vuxen och varför?
- Hur vill du att barnen i verksamheten ska uppfatta dig, vad är viktigast i ditt ledarskap?
- Hur kan du som ledare förmedla vår gemensamma riktning inom ishockeyn till vårdnadshavare?

SKRIV NER DINA TANKAR:

MÅL: MOTIVERADE BARN SOM KOMMER TILLBAKA

Vi vill skapa en verksamhet där barn upplever sig kompetenta, deltar i verksamheten av fri vilja, har ett förtroende för dig som ledare och känner en tillhörighet till gruppen. Då kommer barnen uppleva självbestämd motivation men också både må och prestera bra!

Anledningen till att de gör sitt bästa på isen, har kul, och längtar tills nästa träning kommer då inifrån. Inte för att du som ledare eller vårdnadshavare peppar, inte för att de vet att det finns en belöning om de lyckas, utan av den enkla anledningen att de vill! De mår bra av aktiviteten och finner glädje i att anta utmaningen. För i grund och botten är det allra viktigaste att barnen trivs och längtar till nästa träning.

Vårt mål är att skapa ett livslångt intresse för ishockey. Att barnen ska må bra i vår verksamhet så att de ges bästa möjliga förutsättningar att utvecklas som individer, ishockeyspelare och människor.

Du som är ledare i Tre Kronors Hockeyskola är viktig. Kanske den viktigaste ledaren barnen någonsin kommer möta. Det är du som föder intresset för ishockey, och vi tror också att du blir den ledaren barnen minns när de ser tillbaka på sin barndom som vuxna.

Tack för det viktiga arbete du gör!

Barns delaktighet

Tre Kronors Hockeyskola är till för barnen.

Tre Kronors Hockeyskola är till för barnen, därför ser vi det som en självklarhet att de ska känna sig delaktiga i sin egen verksamhet.

Att känna sig delaktig kan dock vara fler saker. Det kan handla om att känna sig delaktig i själva aktiviteten, att inte behöva stå bredvid och titta på. Men det kan också handla om att få vara med och fatta beslut. Till exempel att barnen får vara med och välja övningar eller bestämma vilken svårighetsgrad de vill lägga sig på.

Konkreta tips:

- Låt barnen vara med och välja övningar/lekar, eller i vilken ordning de ska genomföras.
- Ha ett ickekontrollerande språk, undvik att säga att de måste eller ska utan låt dem själva besluta.
- Se hela individen, och se alla. Inget barn ska känna sig utanför, anpassa träningen så att alla får vara en del oavsett kunskapsnivå och ambition.
- Ta hänsyn till barnens idéer och åsikter, lyssna och ta in!
- Delta själv i övningar och lekar.

Att få känna sig duktig

Du som ledare kan skapa en miljö där barn känner sig duktiga. Dels genom vad du ger beröm för, dels hur du lägger upp verksamheten.

Vi mår bra av att känna att vi lyckas, att vi klarar en uppgift och aktivt kan delta i aktiviteten. Att känna sig duktig kan innebära många saker. Det kan vara att kämpa och göra sitt bästa. Att känna sig stark och full av självförtroende. Att känna utvecklingen att från en träning till en annan klara ett moment lite bättre. Men också att få tävla!

Du som ledare kan skapa en miljö där barn känner sig duktiga. Dels genom vad du ger beröm för, dels hur du lägger upp verksamheten.

Det är viktigt att berömma själva ansträngningen. Det kan exempelvis vara när barnet skjutit på mål, rest sig upp från att ha ramlat, men även då hen gör något snällt mot en kompis.

Du som ledare ska tillåta misstag och fortsatt vara positiv. Då vågar barnen i högre grad testa på utmaningar i en trygg miljö. Ett annat sätt är att du som ledare ger konstruktiv feedback.

Något du kan tänka på när du lägger upp verksamheten är att anpassa övningarna så att barnen själva kan välja svårighetsgrad. Då möjliggör du för att de kan ta steg framåt, och inte möts av övningar som alltid är för svåra. Främja en miljö där barnen inte jämför sig med andra utan istället ständigt tävlar mot sig själva.

Något som vi även vill trycka på är att känslan av kompetensen och att känna sig duktig är stark nog. Ett positivt tillrop från ledaren räcker, det behövs inte något pris eller en belöning.

Konkreta tips:

- Jobba med stationsövningar där barnen själv kan få välja vilken svårighetsgrad de genomför övningen på.
- Variera träningen där lekar, övningar och tävlingar blandas. Det kommer alltid finnas ett område där barnet kommit lite längre fram och på så sätt får en känsla av att kunna bemästra uppgiften.
- Tävla mot andra och dig själv. Ge barnen chansen att vinna/lyckas och förlora/misslyckas i lika stor utsträckning. Detta kan ske genom övningar med varierande svårighetsgrad, men även att möta ett jämt motstånd. Den som ständigt förlorar kommer inte uppleva känslan av att lyckas, och det är inte motiverande att vara den som alltid vinner. Variation är det som får barn att vilja göra sitt bästa, och det är det som barn tycker är allra roligast!
- Uppmärksamma barnens utveckling. Peppa dem och prata om momenten de nu klarar av, som de tidigare under säsongen ännu inte hade lärt sig.

Goda relationer

Tre Kronors Hockeyskola ska präglas av öppenhet och välvilja mot varandra och att alla blir sedda.

Du som ledare på Tre Kronors Hockeyskola är den första kontakten barnen får med ishockeyn. Därför är goda relationer väldigt viktiga. Det är också viktigt att barnen känner sammanhållning och gemenskap. Men glöm inte heller de vuxnas relationer. Att ni har en trygg miljö – där ledarna samarbetar med varandra och bjuder in och är öppna mot barnen och vårdnadshavarna – är jätteviktigt. Tre Kronors Hockeyskola ska präglas av öppenhet och välvilja mot varandra och att alla blir sedda.

Som ledare ska du vara en bra förebild som behandlar barnen med respekt, vara lätt att prata med samt har ett vänligt bemötande.

Barnen ska få känslan av tillhörighet – det ska vara en skön och lustfylld känsla att vara på isen!

Föreningslivet och lagidrotten har redan mycket vunnet när de gäller att få barn att känna tillhörighet. Det ligger i dess natur att skapa känslan av grupptillhörighet. Men du som ledare kan ändå göra saker för att förstärka den känslan.

Se alla individer, visa att du bryr dig om dem och deras utveckling. Visa att alla har en viktig roll för helheten. Har ett barn varit borta från en träning, så berätta att hen var saknad och att det är roligt att hen är tillbaka!

Skapa övningar och lekar som stimulerar vi-känslan. Hjälp även barnen att knyta band med varandra. Jobba med samarbetsövningar och beröm när barnen är snälla och hjälpsamma. Prata om hur det är att vara en bra kompis, om att de ska hjälpa och peppa varandra i med- och motgång samt hur man är en god vinnare och förlorare.

Föreningslivet inkluderar hela familjen, därav är det viktigt att skapa en bra relation till barnens vårdnadshavare också. Dels för att du som ledare enklare ska kunna förmedla din och föreningens bild av verksamheten. Men också för att vårdnadshavarna ska känna sig delaktiga i sitt barns idrottande. Positivt engagemang från vårdnadshavare kan vi inte få för mycket av.

Konkreta tips:

- Se till att prata med alla barn, låt dem höra sitt namn på varje träning.
- Använd er av gruppsamling på isen innan och efter varje träning.
- Involvera vårdnadshavare i verksamheten, få även dem att känna att de är en del av föreningen.

METODIK

Nu har vi gått igenom ledarskapet och hur du ska tänka för att barnen ska finna glädjen med ishockey och känna sig motiverade att delta i verksamheten. Men också hur de får ett mer rotat intresse och stannar kvar längre inom ishockeyn.

I det här avsnittet ska vi kika lite närmare på metodiken och ge dig enkla tips på hur du kan tänka under träningar och hur du kommunicerar med gruppen.

TIPS!

Visa och instruera. Visa själv hur övningen eller leken fungerar. Tänk på att även du som ledare kan ramla för att visa att det är helt okej. Allt är en del av lärandet.

Lär ut genom att härma. En klassiker är följa John. Där kan barnen härma dina rörelser eller varandras.

Kroppsspråk. Förmedla glädje. Visa med kroppsspråk och ansiktsuttryck när något är bra och roligt!

Symboler och tecken. Använd dig av symboler och tecken för att göra det enklare att förstå en övning.

Ställ frågor till barnen. Hur gör man det här på bästa sätt? Vad heter det här? Kan någon visa hur man gör en ...?

Samlas på knä. Kom ner på samma nivå som barnen.

Se alla individer. Prata med alla: alla ska bli sedda, hörda och bekräftade.

Förstärk goda beteenden. Ge positiv feedback på ansträngningar som barnen gör. Exempelvis när de ramlar och reser sig upp igen, när de kämpar och tar det där sista skäret, när de vågar utmana sig själva eller prova på något de inte kan. Tänk också på att berömma när barnen är hjälpsamma mot varandra.

Bjud på dig själv som ledare. Skoja, skratta och busa. Ishockey är och ska vara roligt – inte på blodigt allvar.

Peppa! Ha en berömmande och peppande ledarstil på och utanför isen.

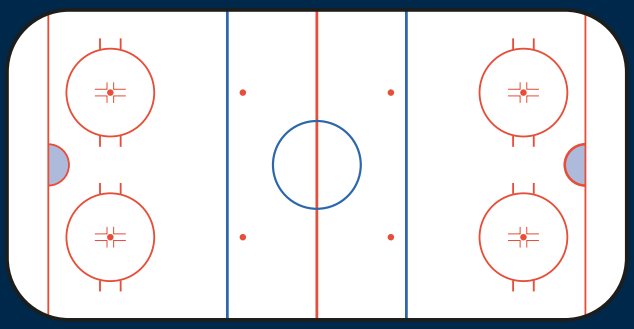
Förklara. Var noga med att förklara varför vi gör en övning och vad det är barnen ska lära sig.

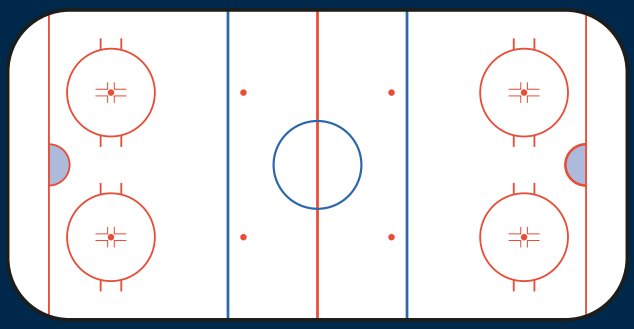
Energi smittar. Visa att du också tycker det är roligt med ishockey! Humör och energier smittar!

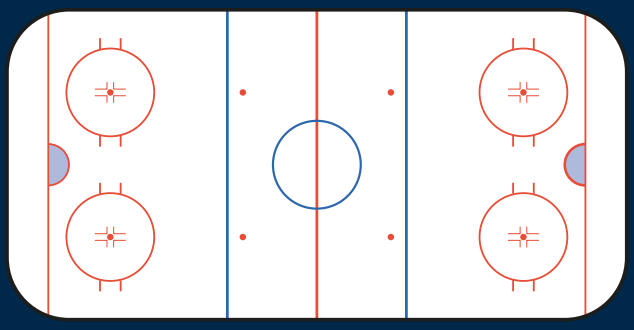
ÖVNINGSSYMBOLER

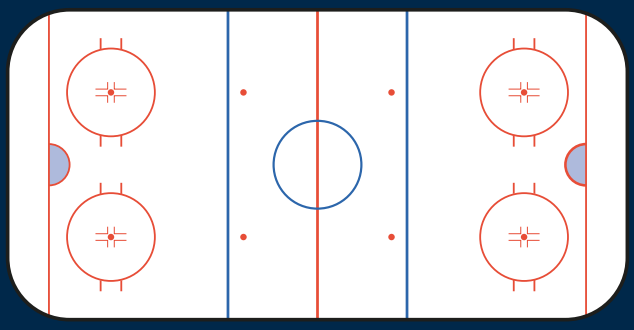
- Anfallsspelare
- Försvarsspelare
- Målvakt
- Nyintagna positioner
- Åkning framåt utan puck
- Åkning framåt med puck
- Åkning bakåt
- Vändning under åkning bakåt till åkning framåt
- Vändning under åkning framåt till åkning bakåt
- Åkning framåt med stopp
- Fartväxling från långsam åkning framåt till högsta fart framåt
- Passning
- Skott mot mål
- Droppassning fortsätter utan puck
- Fintar, fortsätter framåt med pucken
- Övningsredskap (pylon)
- Ledare
- Puck

SPELPLANER









Planering

Involvera även barnen i verksamheten.

Målet som ledare är att skapa en miljö där barnen trivs, utvecklas och som de vill komma tillbaka till. Det viktigaste budskapet är att det är kul att spela ishockey.

Genom att skapa en verksamhet med hög aktivitet där barnen har möjlighet att lyckas, får kämpa och göra sitt bästa finns goda möjligheter till att fånga deras intresse. Involvera även barnen i verksamheten, låt de vara med och bestämma t.ex. övningsval, lekar eller svårighetsgraden på en viss övning. För att uppnå en hög aktivitet är stationsträning, lekar där barnen är i mycket rörelse eller spel där flera är igång samtidigt några alternativ att använda sig av. Hög aktivitet innebär inte att allting ska gå snabbt utan att barnen är i rörelse så mycket som möjligt.

När du som ledare ska planera isträningen bör du utgå från tre delar:

- Lek
- Tekniska grunder
- Spel

Under en säsong så tar det tid för barnen att lära sig varje övning som du som ledare har, undvik att förändra övningarna inför varje träning, använd istället samma övning flera gånger så barnen hinner lära sig. I de fallen ni har väldigt många barn på isen och vill genomföra en större mängd stationer, t.ex. 8 st så kan det räcka med att ni använder 4 övningar men dubblerar varje övning så ni får 8 stationer.

Avslutet på respektive ispass är väldigt viktigt då det är bland de första sakerna som barnen nämner när de träffar sina föräldrar. Att avsluta med någonting som barnen tycker är roligt och som skapar gemenskap och glädje är bra varianter på avslut. Det kan t.ex. vara en gemensam ramsa som laget/föreningen har, en lek som barnen tycker väldigt mycket om, eller liknande.

Spel:
Många barn vill spela ishockey, därför är det också viktigt att spel finns som ett inslag vid varje träning. Många barn och ungdomar tycker att en viktig del i idrottandet är att få kämpa hårt, använda kroppen och utmanas i relation till sig själv och andra. Spelmomentet är ett effektivt verktyg för att främja individens långsiktiga utveckling och glädje.

Tränarskap på is – från start till slut
Börja gärna passet med att samlas i omklädningsrum och byt om tillsammans. Det blir också en möjlighet för ledarna att bygga relationer med spelarna. Spelarna känner sig

sedda och det skapar en bra grund där spelarna känner sig trygga. Hälsa på alla spelarna med deras namn.

Tips inför ispasset:
- Namnskyltar på hjälmarna.
- Ha gärna en ledare som hälsar välkomna i entrén.
- Ha en ledare i båset under träning som kan hjälpa till med material etc.
- Planera ispasset och dela med samtliga ledare i teamet, gärna stationsträning för att säkerställa att det är så hög aktivitet som möjligt med så lite köbildning som möjligt.
- Planera också in vätskepauser.

Ispasset:
1. Låt spelarna åka runt fritt första 5-10 min och använda materialet som finns tillgängligt ute på isen.

2. Samla ihop alla barnen tillsammans. Hitta en bra avgränsad plats, ex någon av cirklarna eller något sarghörn. Tänk på att barnens blick fokuserar på dig som tränare.

3. Dela upp i mindre grupper där en ledare ansvarar för samma grupp på samtliga stationer/övningar.

4. Ge instruktion – visa - prova – feedback- öva igen. Tänk på att det viktiga är att barnen kommer igång så fort som möjligt. Ha tålamod och låt barnen få testa sig fram. Det spelar ingen roll om det inte blir perfekt resultat direkt, förstärk istället det som fungerar och att de vågar prova.

5. Innan byte av övning eller station: Samla ihop barnen; ex fråga vad de har tränat på och vad de lärt sig? Eller om de har haft roligt?

6. Upprepa steg 4 och 5 vid samtliga stationer.

7. Samla ihop alla barnen tillsammans. Hitta en bra avgränsad plats, ex någon av cirklarna eller något sarghörn. Tänk på att barnens blick fokuserar på dig som tränare.

8. Tacka barnen för dagens träning och avsluta gärna med något positivt, ex någon ramsa.

Efter ispasset:
- Ta 5-10 min tillsammans (alla ledare) och reflektera över ispasset. Vad fungerade bra? Vad kan vi utveckla och göra bättre tills nästa pass?

(Detta hjälper till att skapa samsyn och utvecklar verksamheten framåt.)

Tips: Titta igenom TKH-häftet för att få konkreta tips på bra och effektiva ledarbeteenden som du kan använda på is.

Fysträningens roll i TKH

Att öka rörelseförmåga, styrka och kondition hos de allra yngsta så hittar vi det vi behöver på isen.

Låt barnen testa sig fram och att de vågar prova nya moment.

STYRKETRÄNING

- Lekfulla hinderbanor på isen främjar styrka, balans och koordination.
- Variera övningar som innebär att övningarna blir lämpligt utmanande och kräver rörelserikedom.

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

- Allsidigt isträningar/övningar med lekfullt fokus.
- Smålagsspel i olika former.
- Medverkan i andra idrotter.

SKRIV NER DINA TANKAR:

Tekniska grunder

ISHOCKEYNS TEKNISKA GRUNDER:

- Skridskoåkning
- Klubbteknik
- Passningar och mottagningar
- Skott
- Närkampsspel

Många barn tar sina första skär på Tre Kronors Hockeyskola. Här läggs grunden för att de på sikt ska kunna hantera både puck, klubba, medspelare och motståndare. Därför är också grunderna så viktiga och något vi tycker det ska läggas både tid och upprepning på, inte bara under Tre Kronors Hockeyskola utan fortsatt genom hela hockeyresan.

I Tre Kronors Hockeyskola lägger vi stort fokus på att lära ut den första pelaren i ishockeyns tekniska grunder: skridskoåkningen. Med det sagt så behöver vi även komma ihåg att även inkludera de övriga fyra tekniska grunderna.

Tänk på att anpassa träningarna efter barnen i gruppen och välj övningar efter vart de befinner sig i sin utveckling. Det viktigaste budskapet är ändå att det är kul att spela ishockey.

Att lära sig åka skridskor kan ske på olika sätt. Dels genom att du som ledare rent praktiskt visar och lär ut själva tekniken till skridskoåkningen, men det sker även i allt annat ni gör på isen: genom lekar, stafetter, matcher eller varför inte att dansa på isen till musik.

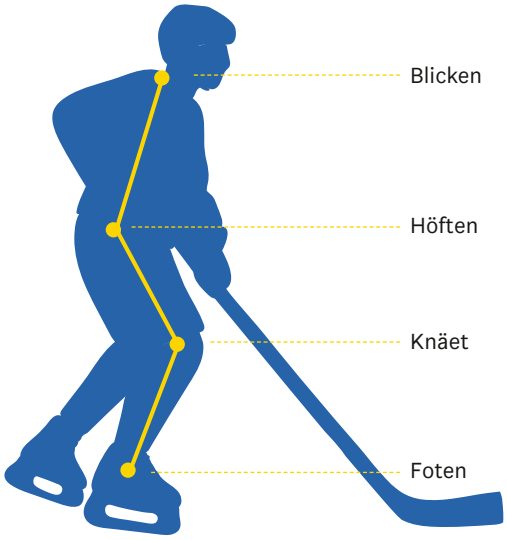
Ett par slipade skidskor gör allt lättare, se därför till alla barn får slipat!

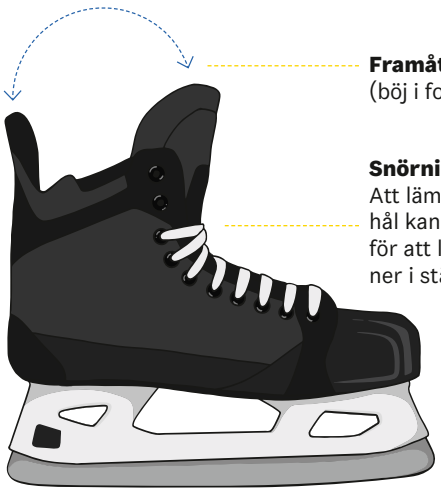
Grundläggande beteende för skridskoåkning:
- ”Ner med rumpan”
- ”Upp med hakan”
- ”Fram med knät”

Vi ska leka fram...
- Balans
- Koordination
- Åkställning
- Känsla
- Glädjen att åka skridskor
- Åkning utan klubba, med klubba och med puck

Åkställning

Illustrationen beskriver vilka delar som kan påverka skridskoåkningen.
Alla spelare har en viss individuell stil och behöver stöttning utifrån var spelaren befinner sig.





Knä framför tå och rumpan bakom häl = böj i fotled och knäled

Bra grund och åkställning ger bland annat:
- Låg tyngdpunkt
- Balans
- Glidet på skenan
- Längd och kraft i skridskoskäret = FART

Tekniska grunder – Målvakt

Det är kul att vara målvakt – Låt alla som vill få testa!

Ge alla som har lust att prova på att vara målvakt chansen att göra det, men se också till att de barn som tidigt fastnar för målvaktsrollen uppmuntras och ges möjlighet att omväxlande spela ute så länge det bara går. På så sätt utvecklas skridskoåkning, klubbteknik och spelförståelse som är förutsättningar både för att lyckas stoppa puckar och för att kunna fortsätta spela ute.

Se filmen med målvaktsutrustning som är enkel att ta på och av, så det går snabbt att skifta från utespelare till målvakt. Målvaktsbenskydd som enkelt hålls på plats med ett fåtal kardborrband och en tröja med insydda skydd för armar och överkropp. Alltsammans tas på utanpå den övriga utrustningen som utespelarna har, så att bara handskar och klubba byts ut för att få en fullt utrustad målvakt.

Minst en ledare som har särskilt fokus på målvakterna – Målvaktsledare

- Intresse och engagemang för de som vill prova på att stå i mål är viktigare än kunskapen om målvaktsspelet
- Se till att skydden sitter rätt
- Se, bekräfta och ge målvakterna möjlighet träna att;
  - Förflytta sig och hitta rätt i målet
  - Rädda puckar med klubba, handskar, benskydd och med kroppen
  - Kontrollera returer och spela klart genom att få tillräckligt med tid mellan varje skott
- Tipsa, visa och guida till utforskande av olika sätt att förflytta och att rädda, både stående och nere på isen
- Börja gärna med kontrollerade skott från en ledare eller äldre spelare i syfte att pucken ska gå att stoppa – inte i första hand för att göra mål
- När lagkamraterna tar avsluten prioriteras målvaktens inställning att rädda varje puck med alla medel – Tävla och stoppa pucken till varje pris
- Se till att skott kommer när målvakt är beredd – Skytt och målvakt har ögonkontakt
- Ge feedback – Främst genom positiv förstärkning, uppmuntran och pep
- Skapa nyfikenhet och ett bestående intresse för målvaktsspelet
- Aktiva målvakter som även kan delta i lekar och i många teknikövningar för utespelare för att träna skridsko- och klubbteknik

ATT TÄNKA PÅ

- En skön känsla att rädda puckar gör det roligt att vara målvakt!
- Enkelt att prova på utan att binda sig för att vara målvakt
- Lättillgängligt med utrustning som fort och enkelt går att sätta på och ta av
- Utrustning som skyddar tillräckligt bra så att det inte gör ont att rädda eller finns skaderisk
- Utmanande men inte för svårt – Viktigt att få lyckas

LEKAR & ÖVNINGAR

I den här delen går vi igenom skridskoövningar. Övningarna genomförs utan klubba, och kan göras på tvären, diagonalen, längden eller runt delar av isen. Här är det bra att ha så många ledare som möjligt ute på isen, så att alla barn blir sedda och för att ge dem en hjälpande hand när så behövs. Om inte ledare finns att tillgå kan ni använda saker som koner, bockar, häckar eller liknande. Gör den här delen lekfull och låt barnen utmana sig själva att våga lite mer för varje gång.

DE FÖRSTA SKÄREN

KÄNNA PÅ GLIDET
En bra övning att börja med för att barnen ska få en känsla för var glidet finns under skridskon.

Gör såhär:
- Börja stillastående.
- Rör på benen fram och tillbaka med armarna pendlande.
- Hitta känslan för var framkant och bakkant på skridskon finns.
- Sjunk ner i sittande ställning.
- Försök att sitta ganska djupt.
- Böj i knä och fotled.
- Ha överkroppen lätt framåtlutad.
- Rikta blicken snett framåt ungefär 5–6 meter.
- Res dig upp lite och tryck med benen utåt så du glider framåt.

GLIDISAR ETT BEN
Nyckeln till att åka skridskor, är att hitta tyngdpunktsförskjutningen från ena benet till det andra benet. En bra övning både för glidfasen och tyngdpunktsförskjutningen är när man står på ett ben och glider framåt.

Gör såhär:
- Ta lite fart.
- Glid på ett ben.
- Böj i knä och fotled.
- Hitta känslan av att “hänga på plösen”, alltså en lätt framåtlutad ställning som gör att du får känslan av att det tar stopp – att du hänger på plösen.
- Avspänd i axlar och armar.
- Känn balansen, känn glidet.
- När balans uppnåtts byter man ben.

GLADA FÖTTER
För att få fart framåt i skridskoåkningen behöver barnen lära sig skjuta ifrån med ena skridskon. I den här övningen får man uppleva var fästet finns och hur man vinklar skridskorna utåt.

Gör såhär:
- Starta med att vinkla skridskorna utåt likt en anka.
- Börja med tyngdöverföringar mellan höger och vänster skridsko.
- Håll i ihop hälarna hela tiden.
- Böj extra mycket i knä och fotled.
- Gå framåt som en anka.

RAMLA PÅ ISEN
Ramlar gör man ganska ofta, och för att ta sig upp krävs balans och koordination. Därför är det bra att träna på att ramla på isen och ta sig upp igen.

Gör såhär:
- Åk några skär framåt.
- Ramla framåt på mage eller på rumpan.
- Ta dig upp.
- Upprepa.

GLIDISAR PÅ TVÅ BEN
För att barn ska hitta en bra åkställning och få känslan av glidet bör barnen tänka mycket på olika balansmoment.

Gör såhär:
- Böj på knä och fotled.
- Ta några skär, glid fram på två ben.
- Ju lägre åkställning, desto bättre balans.
- Ha överkroppen lätt framåtlutat.
- Rikta blicken snett framåt cirka 5–6 meter.
- Glid!

SKJUT IFRÅN
Att lära sig skjuta ifrån i ett skridskoskär är viktigt för farten och kraften framåt. I den här övningen skjuter man ifrån med ett ben i taget. Byt frånskjutsben på vägen tillbaka.

Gör såhär:
- Böj i knä och fotled.
- Vinkla ena skridskon lite utåt.
- Flyttas över balansen och tyngdpunkten till andra skridskon.
- Skjut ifrån och glid.
- Ta ihop skridskorna efter frånskjutet.

PLOGBROMS/HOCKEYSTOPP
När man fått upp farten är det viktigt att kunna stanna. Den enklaste varianten är plogbroms och den lite svårare är hockeystopp.

Gör såhär – Plogbroms:
- Ta fart framåt.
- Böj knä och fotled.
- Vinkla tåspetsarna inåt.
- Bromsa likt en plog.

Gör såhär – Hockeystopp:
- Ta mycket fart framåt.
- Tvärställ skridskorna samtidigt som en djup knäböj utförs.
- Tryck emot ordentligt med båda benen och skridskorna.
- Ta ny fart.

ÅKNING FRAMÅT
Som avslut, åk avslappnat och rytmiskt framåt.

Att tänka på:
- Att benen och armarna ska samverka.
- Böj knä och fotled.
- För över tyngden från ben till ben.
- Sträck ut knä och fotled, för frånskjut med hela skenan.
- Isättning nära den glidande foten.
- Armarna rör sig avslappnat och rytmiskt nära kroppen.
- Håll blicken uppåt.

SKRIDSKOÖVNINGAR

När barnen kommit över den första barriären med att ta de första skären kan ni börja med fler skridskoövningar. Vi fortsätter utan klubba och behåller samma lekfullhet och glädje till att vara på is. De här övningarna delar vi in i gröna övningar som är enklare och barnen kan prova på de första åren i Tre Kronors Hockeyskola och röda övningar som är svårare och som ni kan fortsätta med längre fram.

ÖVNINGAR

Pumpen
För benen långsamt isär och ihop, tyngden mitt på foten, hela skenan i isen, aktivt pumpande med benen, blicken framåt, långsamma rörelser.

Bubblan
Arbeta med både armar och ben, stora och långsamma rörelser, kom ner i sittande, arbeta med armarna, överkroppen och blicken framåt.

Köttbullen
Sitt ner, upp med blicken, upp men överkroppen, ner med rumpan, blicken rakt fram. Djupet, blicken, glidet.

Slalom/twist
Båda skenorna på isen, stora svängningar och använd armarna, upp med blicken.

Framlänges C-skär
Ett skär i taget, halv cirkel och långsamt. Upp med överkroppen, arbeta med armarna.

Glidskär
Överdriv skridskoskären rakt fram med armar och ben, långa glid mellan skären, häng mellan varje skär, kom djupt ner i åkställningen, sträck överkroppen.

Springa på skridskorna
Arbeta aktivt med både armar och ben, överdriv med armarna, bra för balans och koordination.

Knädopp
Långsamt med fokus på balans, upp med blicken, växelvis höger och vänster knä, knät i isen så att skridskon pekar rakt upp, använd armarna.

Översteg
Arbeta med armarna, vrid bröstet och blicken mot mitten, tänk på stora arm- och benrörelser.

Glidsväng/frånvändning
Inre benet framför det andra, parallella axlar genom svängen, vrid på huvudet, blicken snett åt sidan, tryck höften framåt, kom djupt ner i svängen.

Köttbullen baklänges
Sitt ner, upp men blicken, tyngden mitt på foten, upp med överkroppen ner med rumpan, blicken rakt fram. Tänk på djupet, blicken och glidet.

Baklänges C-skär
Arbeta med armarna, ett skär i taget som en halv cirkel och långsamt, ihop med fötterna mellan varje skär, kom djupt ner i åkställningen, upp med överkroppen och blicken.

Baklänges översteg
Stora rörelser, använd armarna, blicken snett nedåt.

Övergångar
Böj fot och knäled, öppna höfterna och vrid ut, skridsko i åkriktningen, skjut ifrån med bortre skridskon.

Innerskär framlänges
Stora svängar.

Scooting
Tryck iväg med hela skenan och avsluta med hälen. Kom djupt ner i åkställningen.

Jämfota upphopp under framlängesåkning
Upp med blicken för att hålla balansen, hoppa upp med vristerna och böj lite i knäled, landa på hela skenan, mjuk i knäled.

LEKAR

Barn leker spontant – ensamma eller i grupp. Leken stimulerar barnens utveckling – både fysiskt och socialt. Leken gör också träningen rolig och omväxlande och den ”lurar” barnen att tänja på sina egna kunskapsgränser. Därför är det så viktigt att leken finns med i Tre kronors Hockeyskola. Här följer en hel del exempel på lekar ni kan använda på träningarna.

Lek är en bra ingång i lärande.

Byta koner

a) Barnen åker fritt och vid signal söker varje barn upp varsin kon (cirka fem meter mellan varje). När alla har hittat en kon får barnen börja åka fritt igen.

b) Samma som ovan men med en kon mindre än deltagande barn.

Hönsgården

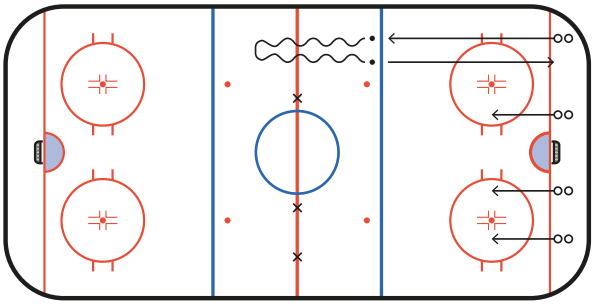
Barnen står på en linje. När ledaren ropar ”tupp” åker barnen på raka ben och ropar ”kuckelikuu”. Vid ”höna” kryper barnen ihop lite och använder armarna som vingar och kacklar. Och vid ”kyckling” blir barnen jättesmå och ropar pip, pip.

Grupp och Rova

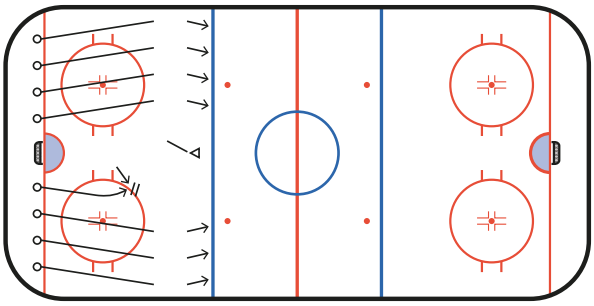
Barnen åker fritt var för sig på isen. När ledaren ropar ”grupp” ska de åka och ställa sig i grupp om tre barn och hålla varandras händer. Barnen börjar sedan åka fritt igen. När ledaren ropar ”rova” ska barnen stanna och sätta sig ner på isen.

Flytta puck

Barnen står två och två vid en startlinje. Ett av barnen åker och hämtar en puck som ligger på en bestämd linje. Hen tar sedan med pucken, åker runt konen/däcket, och lägger tillbaka pucken igen på samma linje för att sedan åka tillbaka till utgångsläget och skicka iväg kompisen. Går även att köra som stafett.



Vem är rädd för vargen?
Två bolinjer. En utses till varg. Vargen ropar ”vem är rädd för vargen” och då ropar övriga barnen ”inte jag”. Sedan försöker barnen att ta sig till nästa bolinje. Vargen försöker kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper vargen.



Tunnelkull
Fasta kullare. Den som blir kullad ställer sig bredbent på isen och någon som är ”fri” ska befria det kullade barnet genom att krypa genom eller glida på mage mellan dennes ben. Den som ”räddar” en annan deltagare kan inte själv bli kullad.

Cirkus
Barnen får välja olika djur som de ska åka runt och föreställa på isen.

Nordanvind och sunnanvind
En variant på kull. Två barn utses till nordanvind och ett barn blir sunnanvind. Övriga barn åker runt. Blir man kullad av nordanvinden fryser man till is och blir stillastående i en frusen position. För att bli upptinad och få åka vidare måste man bli kullad av sunnanvinden.

Ishandboll
Två lag med två mål, man får glida när man har bollen men inte ta några skär. Bollen får inte tas från någon, däremot får passningar brytas.

Doppboll
Dela upp i två lag. Leken går ut på att barnen skall försöka passa bollen så många gånger som möjligt där varje lyckad passning ger poäng. Bollhållaren skall doppa bollen i isen innan passning får ske. Bollhållaren är fri men får inte åka med bollen utan skall stanna och doppa den i isen och sedan hitta en passning.

Skridskoskyttestafett
Dela in barnen i lag om tre till fem deltagare. Gör upp en rundbana (en zon) med en eller två ”skjutstationer” bestående av ärtpåsar och hinkar. Det gäller att åka fort till skjutstationerna och där kasta en ärtpåse (eller puck) i hinken från lämpligt avstånd. Träff och du får åka vidare. Miss innebär en liten extra runda som är uppsatt mitt i banan. (Här kan man byta ut ärtpåsen och hinken mot klubba och puck samt ett litet mål).

Bokstavsleken
En förutsättning för leken är att det finns reklam på sargen. Ledaren säger en bokstav som barnen ska hitta på sargen och åka dit.

STAFETTER

Barn gillar att tävla och uppleva spänning och framgång. Genom att ordna enkla lekfulla tävlingar skapas förutsättningar för att alla deltagarna känner sig uppskattade på ett positivt sätt. Glöm inte att berömma deltagarna, såväl vinnarna som förlorarna oavsett resultat. Beröm alla goda försök!

ÖVNINGAR

Skridskostafett
Barnen står i ett led bakom startlinjen. Den som startar åker och rundar konen/däcket och åker sedan och växlar med lagkompisarna. Om barnen är osäkra på skridskorna kan man lägga in att man måste glida från en speciell punkt för att undvika att ha för hög fart vid växlingen. Går även att köra som slalomstafett med koner/däck.

Hämta kompisstafett
Utse en ”hämtare” i respektive lag som står på blå startlinjen. Övriga i samma lag finns på andra blålinjen. På signal åker ”hämtaren” över och för över en lagkompis i taget. När alla finns på startlinjen är stafetten klar. Ledaren kan välja att hämtaren håller kompisen i handen, puttar på i ryggslutet eller drar kompisen i klubban över till andra sidan.

Hämta-och-lämnastafett
Barnen står bakom startlinjen. Första barnet åker med en puck till blålinjen och lägger den på linjen. Sedan åker barnet tillbaka och växlar. Nästa hämtar pucken och så vidare.
a) Åker med pucken i handen.
b) Puckföring med klubban.

Målstafett
Barnen står i ett led vid rödlinjen med varsin puck. Första barnet åker med en puck och skjuter in den i ett tomt mål, om man missar måste man fortsätta tills pucken är inne i målet. Sedan åker barnet tillbaka utan puck och växlar. (Går att köra med målvakter också = svår).

Klubbstafett
Första barnet åker med en klubba runt en kon/däck och sedan tillbaka till gruppen. Vid växling måste man åka runt sin egen grupp och sedan lämna över klubban till näste som ska åka.

Godstågsstafett
Den som är längst bak skjuter de övriga framför sig genom att hålla händerna på den framförvarandes rygg eller svank. Övriga barn håller händerna på den framförvarande. Sista barnet skjuter ett varv. Vid växlingen blir det den som är först i tåget som kopplar bort sig och blir den som skjuter tåget ett varv. När alla har skjutit tåget ett varv är laget i mål. Delar man in laget i två mindre tåg så åker tåg 1 ett varv för att skicka iväg tåg 2. Under tiden tåg 2 åker byter tåg 1 den som ska skjuta på.

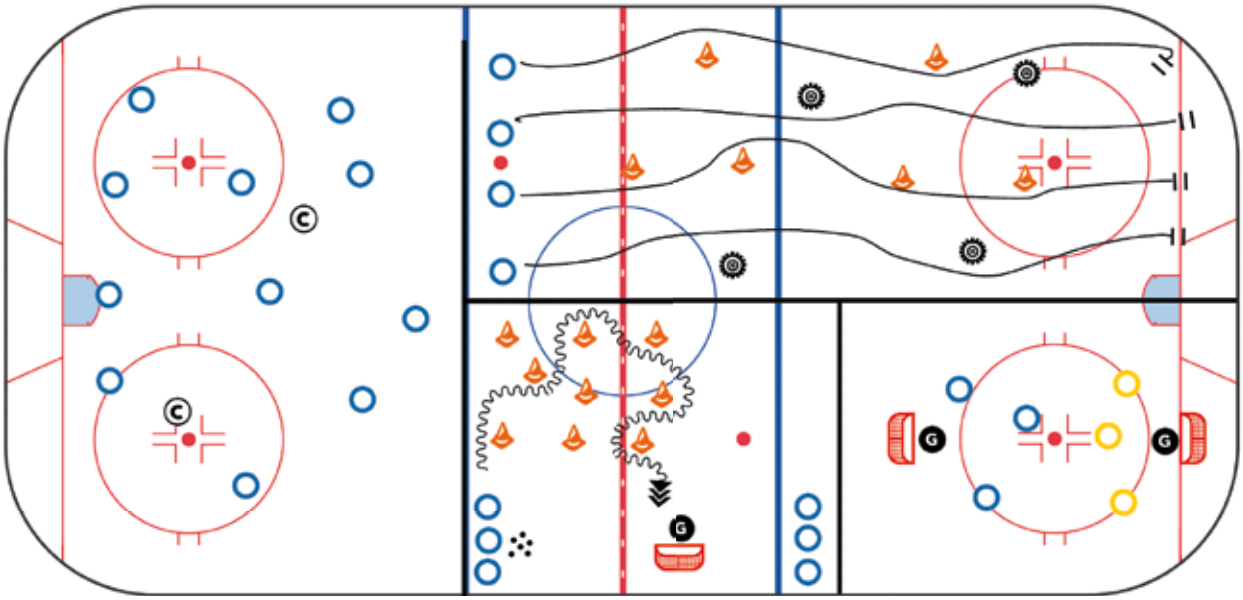
Expresstågsstafett
Dela in 3–5 barn i varje lag. Den som är längst fram, ”loket”, drar de övriga barnen, men alla åker med benen. Under första varvet åker bara barn nr 1 och vid varv två kopplar barn nr 2 ihop med barn 1. Bakomvarande håller i höften på barnet som är framför. Varv tre kopplar barn nr 3 ihop med spelare nr 2 och så vidare. Ni är i mål när alla i laget passerat mållinjen. Om man kör fler gånger bör man byta startordning i laget.

Utveckling av ovanstående exempel: Efter att alla i laget har åkt så börjar laget koppla bort ett barn efter varje varv. Då blir barn nr 2 ”lok” och fortsätter åka med övriga spelare som är kvar. Sista varvet åker ett barn ensam. På så sätt åker alla lika mycket.

Flytta bildäcksstafett
Barnen startar bakom en linje. Framför varje lag finns ett däck på ett avstånd på cirka 3 meter. Stafetten går ut på att så snabbt som möjligt flytta däcket över en bestämd linje genom att:
a) Barnen i farten slänger sig på mage på bildäcket.
b) Barnen i farten sätter sig ner på bildäcket så att däcket glider framåt och när däcket stannat, snabbt upp på benen, tillbaka och växla.

STATIONSTRÄNING – 4 STATIONER

Ålder	Syfte
TKH	Glädje, hög aktivitet och utveckling



Önskade Tränarbeteenden
Var engagerad, sprid glädje och bry dig. Barn oavsett ålder tycker om att lära sig saker, ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. I dessa unga åldrar är aktivitet, rörelse och glädje en prioritet, undvik långa köer och långa samlingar.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?
Dessa övningar stimulerar automatiskt till lek, teknisk inlärning och spel. I övningarna kommer barnen lära sig grunderna i ishockey. Genom att ha roligt och kämpa för att lära sig saker kommer barnen utvecklas. Det är något speciellt med att se glädjen och stoltheten hos ett barn som lärt sig något nytt.

UTFÖRANDE
A – Vem är rädd för vargen – Barnen ska ta sig över på andra sidan. Ledarna är i mitten och ropar "vem är rädd för vargen". När barnen blir tagna hjälper de till att jaga. Byt gärna ut till andra djur för att hålla igång övningen.

B – Skridskobalans – Barnen ska åka från en sida till den andra med däck och konor som hinder. Testa olika skridskobalansövningar. Här kommer några förslag på balansövningar i olika steg.

Steg 1 – Känna på glidet (åk sakta och balansera), Glada fötter (Gå som en anka), Skjuta spark (putta fart med en skridsko), Ramla och ta dig upp. Stoppa (Plogstopp och hockeystopp) Glida på ett ben

Steg 2 – Bubblor (åka framåt genom att göra cirklar/bubblor med skridskorna, Köttbullen (kryp ihop som en köttbulle och glid, Slalom (twista dig framåt) C-skär (rita ett C med en skridsko i taget) Springa på skridskorna, Baklängesåkning

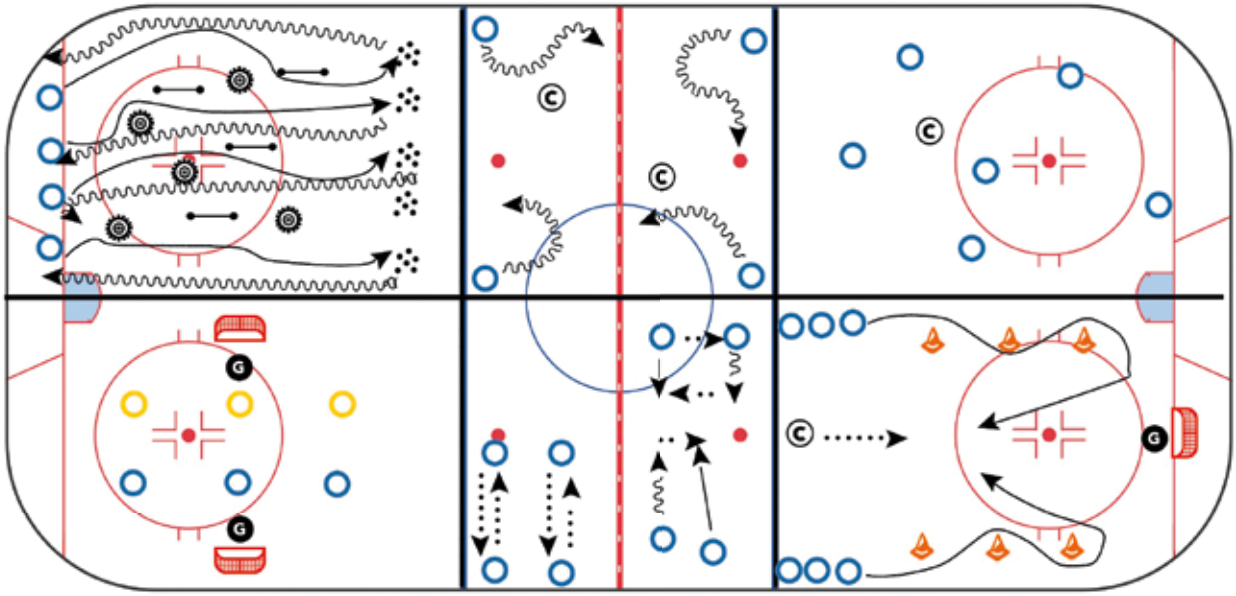
Steg 3 - Glidsvängar runt konorna, Scooting runt en cirkel genom att trycka ifrån med yttre skridskon, Köttbullen bakåt, Jämfotahopp, Innerskär på ett ben, Översteg runt cirkeln framåt-bakåt

C – Puckföringsbana med skott – Barnet får ta vilken väg som helst genom konbanan, uppmana gärna barnen att åka åt olika håll och vända runt konorna. Avsluta med skott på mål. Flytta gärna runt konorna och ha ledare som rörliga hinder.

D – Tvåmålsspel

STATIONSTRÄNING – 6 STATIONER

Ålder	Syfte
TKH	Glädje, hög aktivitet och utveckling



Önskade Tränarbeteenden
Var engagerad, sprid glädje och bry dig. Barn oavsett ålder tycker om att lära sig saker, ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. I dessa unga åldrar är aktivitet, rörelse och glädje en prioritet, undvik långa köer och långa samlingar.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?
Dessa övningar stimulerar automatiskt till lek, teknisk inlärning och spel. I övningarna kommer barnen lära sig grunderna i ishockey. Genom att ha roligt och kämpa för att lära sig saker kommer barnen utvecklas. Det är något speciellt med att se glädjen och stoltheten hos ett barn som lärt sig något nytt.

UTFÖRANDE
A – Flytta puckar – Lägg ut massor med puckar på ena sidan. Spelarna ska hjälpas åt som ett lag att flytta så många puckar som möjligt på 30 sekunder från den ena sidan till den andra. En puck i taget. Kör övningen flera gånger. Lägg ut konor och däck som hinder som spelarna ska ta sig förbi.

B – Se upp för dinosaurierna – Puckföringslek där ledarna är dinosaurier med två upp och nedvända klubbor som armar. Barnen ska försöka dribbla så nära dinosaurierna som möjligt utan att bli av med puck en. Blir man av med den hämtar man den och kör igen.

C – Åk huller om buller – Ledaren ropar ut olika rörelser som barnen ska göra t ex stopp, stå på ett ben, kryp ihop som en köttbulle, lägg dig ner, hoppa jämfota etc. Mellan varje instruktion åker man runt huller om buller och väntar på nästa. Lägg gärna till en puck när barnen behöver utmanas.

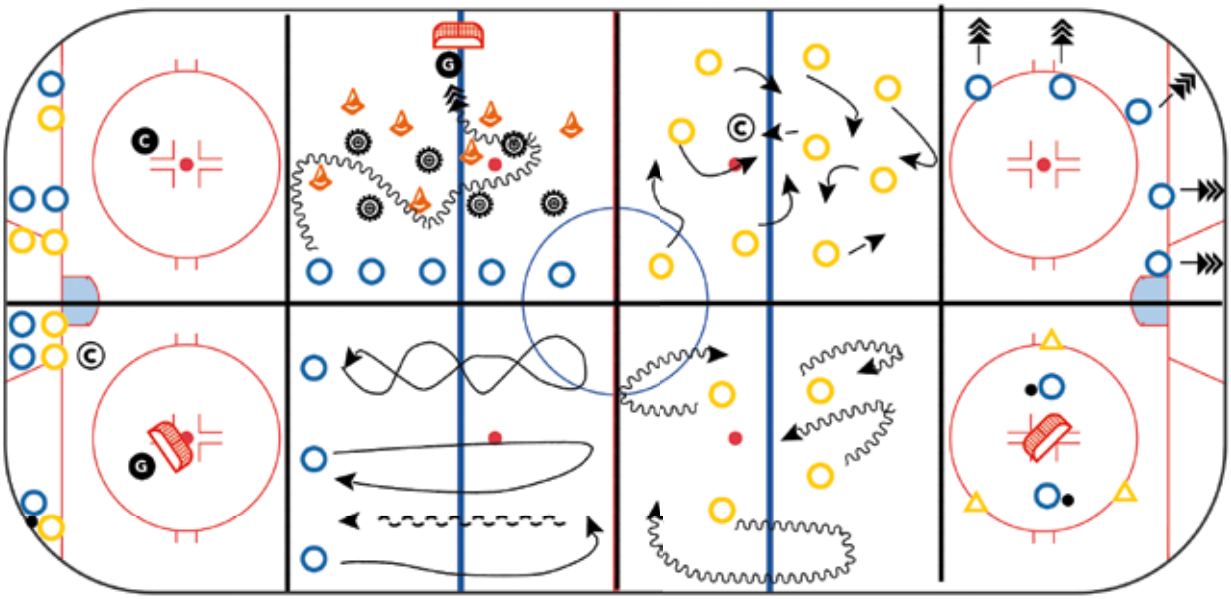
D – Tvåmålsspel

E – Passningsstation – Börja med att passa varandra stillastående, nästa steg blir att åka framlänges och passa varandra. Behöver spelarna utmanas åker en ledare runt och försöker ta pucken på ett lekfullt sätt.

F – Stafett – Båda startar samtidigt och åker genom konbanan och försöker komma först till pucken. Därefter blir det en kamp om vem som kan ta pucken och göra mål.

STATIONSTRÄNING – 8 STATIONER

Ålder	Syfte
TKH	Glädje, hög aktivitet och utveckling



Önskade Tränarbeteenden
Var engagerad, sprid glädje och bry dig. Barn oavsett ålder tycker om att lära sig saker, ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. I dessa unga åldrar är aktivitet, rörelse och glädje en prioritet, undvik långa köer och långa samlingar.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?
Dessa övningar stimulerar automatiskt till lek, teknisk inlärning och spel. I övningarna kommer barnen lära sig grunderna i ishockey. Genom att ha roligt och kämpa för att lära sig saker kommer barnen utvecklas. Det är något speciellt med att se glädjen och stoltheten hos ett barn som lärt sig något nytt.

UTFÖRANDE
A – Kroppskontakt – Lär känna på närkamper genom att trycka mot varandra stillastående på öppen is med axel mot axel. Hitta balansen genom att ha en djup åkställning och känn kroppen och tryck emot.

B – Puckföringsbana – Spelare åker valfri väg genom konbanan. Uppmana gärna spelarna att testa frånvändningar runt konorna. Övningen avslutas med skott.

C – Djurparksleken – Barnen får själva välja vilka djur de ska härma på isen. Låt ett barn välja i taget och alla försöker göra samma sak. T ex Elefant så tar man stora kliv med skridskorna eller en snigel så kryper man osv.

D – Skotträning – Alla barnen har flera puckar och tränar på att skjuta olika skott i sargen. Uppmana gärna barnen att skjuta på någon bokstav eller bild på reklamskyltarna.

E – Närkampsövning – Två barn startar stillastående mot sargen med pucken mellan sig. På signal försöker man vinna pucken och göra mål. Viktigt att inte vända ryggen från sargen, stå med axeln mot sargen.

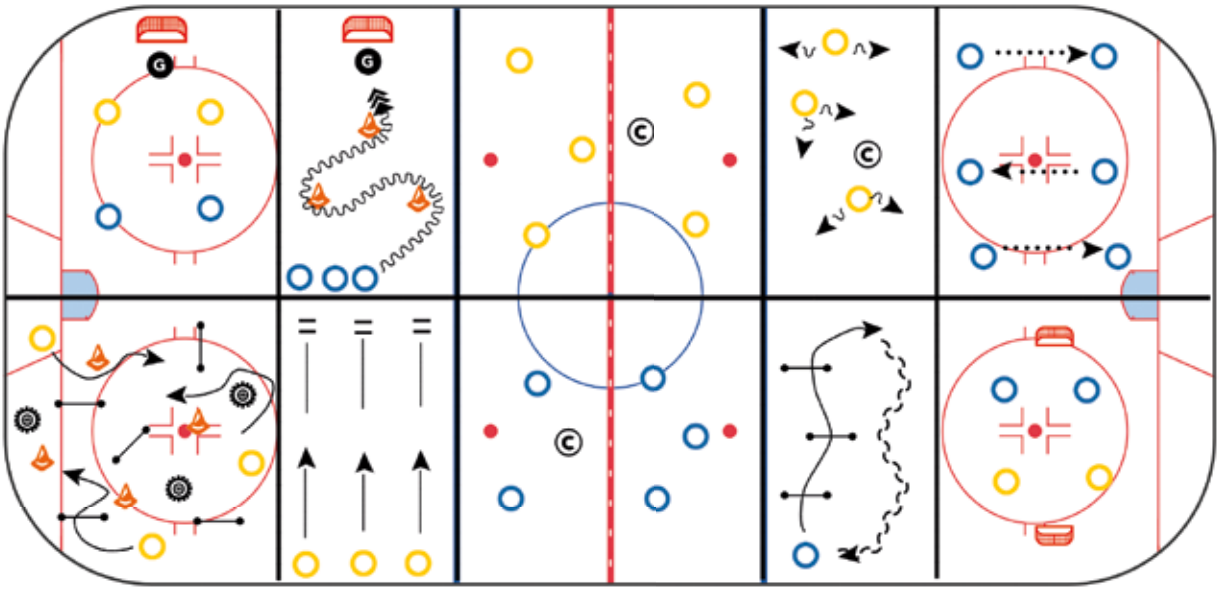
F – Övergångar – Testa på olika övergångar, t ex åka framlänges och vända till baklänges, åka sicksack med täta frånvändningar eller framlänges med en snabb vändning.

G – Puckföringsträning – Varje barn har en puck, ledaren ropar olika rörelser som ska utföras t ex långa dragningar, titta framåt och dribbla, korta snabba dragningar osv. Starta stillastående och lägg på övningen i rörelse.

H – Skydda pucken – Två barn i mitten med puck som åker runt, övriga barnen står på cirkellinjen med utsträckt klubba och försöker ta pucken när de åker runt. På signal skjuter spelaren närmast mål först, därefter den andra spelaren.

STATIONSTRÄNING – 10 STATIONER

Ålder	Syfte
TKH	Glädje, hög aktivitet och utveckling



Önskade Tränarbeteenden
Var engagerad, sprid glädje och bry dig. Barn oavsett ålder tycker om att lära sig saker, ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. I dessa unga åldrar är aktivitet, rörelse och glädje en prioritet, undvik långa köer och långa samlingar.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?
Dessa övningar stimulerar automatiskt till lek, teknisk inlärning och spel. I övningarna kommer barnen lära sig grunderna i ishockey. Genom att ha roligt och kämpa för att lära sig saker kommer barnen utvecklas. Det är något speciellt med att se glädjen och stoltheten hos ett barn som lärt sig något nytt.

UTFÖRANDE
A – Spel mot ett mål

B – Skottövning – barnen åker runt konbanan och skjuter. Testa gärna olika vägar runt konbanan och olika skott och finter.

C – Fryskull – Barnen åker runt runt, ledaren försöker kulla barnen. När man blir kullad fryser man till is med händerna upp i luften. Man kan tinas upp av en kompis som nuddar en.

D – Puckföring – Barnen åker runt med en puck och försöker skydda den mot ledaren som försöker ta den med upp och nervänd klubba. Visa gärna barnen hur man kan skydda pucken genom att flytta den från motståndaren.

E – Passningsgrunder – Två barn passar varandra. Visa hur man passar och tar emot pucken följsamt med klubbladet. Steg 2 är att åka runt och passa varandra samt prova backhandpassning.

F – Skridskobana – Placera ut olika hinder huller om buller som barnen får välja hur de vill åka runt eller över på olika sätt. Visa gärna hur man kan t ex hoppa, kliva, frånvända runt hinder.

G – Skridskoövning – Barnen står på en sida och ska ta sig över till den andra. på mitten av ytan ska en rörelse utföras. t ex hoppa jämfota, ligg ner och ta sig upp, knädopp, snurra runt, stå på ett ben osv.

H – Hönsgården – Barnen får tre olika instruktioner av ledaren utropade. "Tupp" = åka på raka ben och säga kuckeliku, ""Höna" vanlig åkställning och kackla, "Kyckling" djup åkställning ihopkrupen och pipa.

I – Teknikbana – Barnen tar sig över utlagda klubbor genom att kliva eller hoppa över för att sedan träna på baklängesåkningen tillbaka till ledet. Efter ett tag får barnen en puck och åker runt hindren istället.

J – Tvåmålsspel – med små mål utan målvakt eller med vanliga mål om flera målvakter finns.

ANTECKNINGAR

MER INFORMATION

Kontakta ditt regionala hockeykontor:

Läs mer på: Hockeyakadmin.se

Kika in på Trekronorshockeyskola.se:

Skapa ditt eget Hockeykort

BRA ATT TÄNKA PÅ

Gör det möjligt för alla att prova på

- Ta fram lättillgänglig låneutrustning som går snabbt och enkelt att fixa fram samt lämna tillbaka, så att alla kan delta.
- Skapa en separat grupp för flickor.
- Se till att alla barn får nyslipade skridskor.
- Ta hjälp av föreningen att utbilda materialare som kan hjälpa till eller fråga äldre lag om hjälp.
- Be även om hjälp från andra lag och äldre spelare att komma ner på hockeyskolan för att hjälpa till. Bidrar även till goda relationer i föreningen mellan lag och ledare.
- En bytardag underlättar för inköp av begagnad utrustning.
- Bytarbod i föreningen.
- Skapa en köp- och säljsida i sociala medier.
- Har föreningen inte möjlighet att låna ut utrustning, hänvisa då till Fritidsbanken.se
- Vägen in ska vara enkel. Kom som du är, men var noga med att barnen sedan bär rätt utrustning, hjälm med galler och godkänt CE märkt halsskydd.

Bemöta föräldrar

- Skapa en verksamhet med ordning och reda. Det gör föräldrarna trygga.
- Se till att barnen blir sedda och uppmuntrade så att föräldrarna kan känna sig lugna på läktaren.
- Skapa en verksamhet där föräldrarna känner sig delaktiga, det är inte bara barnen som är nya in i föreningen.

Kom ihåg: Utan föräldrar ingen verksamhet. Se till att de som vill ges möjlighet att engagera sig. Uppmuntra initiativ!

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET