



Utvecklingsplan Hallstahammars HK

Bakgrund

Denna utvecklingsplan beskriver huvudsakliga fokusområden för Hallstahammars HK barn- och ungdomslag. Varje lag utarbetar sitt träningschema där utvecklingsplanen är en del av planeringen.

Grunden till god teknik och samarbetsförmåga i ishockey läggs i åldrarna 8-12 år. Tips på övningar finns på <https://hemmaplansmodellen.se/for-tranare/ovningsbank/>

Hur vi ska träna

Hockeyskolan (U6-U7)

Exempel på träningsupplägg (60 minuters ispass)

Tid	Övning
20 minuter	Lekar! Tex istappen, kull, tjuv och polis, virr varr
20 minuter	Hinderbana (utan puck), teknikbana (med puck)
20 minuter	Smålagsspel, stafett, (ledövningar)

Tänkt på att: Hockeyskolan kan vara utmanande och det krävs ibland mycket nötande innan barnet upplever sina medgångar. Uppmuntra, le och skratta tillsammans med barnen. Om möjligt undvik ledövningar.

U8

Exempel på träningsupplägg (60 minuters ispass)

Tid	Övning
20 minuter	Lekar! Tex istappen, kull, tjuv och polis, stafett
20 minuter	Hinderbana (utan puck), teknikbana (med puck)
20 minuter	Smålagsspel, stafett, (ledövningar)

Tänk på att: Undvik ledövningar om det är möjligt. Uppmuntra alla spelare att vara målvakt (bör vara 2st varje träning). Uppmuntra, le och skratta tillsammans med barnen.

U9

Exempel på träningsupplägg (60 minuters ispass)

Tid	Övning
20 minuter	Skridskotechnik; innerskär, yterskär, baklänges, hopp, vändningar, öppna höfterna, köttbullen, åka på ena benet, pumpen etc



20 minuter	Passningsövning med avslut på målvakt.
20 minuter	Smålagsspel (3 mot 3)

Tänk på att: Blanda fortfarande in lekar i träningen. För att blanda in tävlingsmoment så kan olika typer av stafetter utföras. Uppmuntra, le och skratta tillsammans med barnen.

U10

Exempel på träningsupplägg (60 minuters ispass)

Tid	Övning
10 minuter	Skridskoteknik; innerskär, ytterskär, baklänges, hopp, vändningar, öppna höfterna, köttbullen, åka på ena benet, pumpen etc Klubbteknik; Deke, passningar, passningsmottagning, backhand, forhand, avslut
20 minuter	Passningsövning med avslut på målvakt. Uppspelsövningar.
20 minuter	Smålagsspel (3 mot 3)

Tänk på att: Gå igenom träningen med barnen i omklädningsrummet innan träning. Syftet är inte att de ska lära sig alla övningar utantill innan de kliver ut på isen, syftet är att alla ska vara ombytt och klara på utsatt tid samt att barnen ska lära sig att fokusera på träningen. Mot slutet på säsongen kan kampövningar med fördel introduceras. Vid smålagsspel bör alla spelare spela på alla positioner.

Introducera off-ice träning såsom snabbhet- och styrketräning, klubbteknik, koordinationsövningar, lekar etc.

Uppmuntra, le och skratta tillsammans med barnen.

U11

Exempel på träningsupplägg (60 minuters ispass)

Tid	Övning
10 minuter	Skridskoteknik; innerskär, ytterskär, baklänges, hopp, vändningar, öppna höfterna, köttbullen, åka på ena benet, pumpen etc Klubbteknik; Deke, passningar, passningsmottagning, backhand, forhand, avslut Kombinationsövningar; fjärillen etc
10 minuter	Passnings- och skridskoåkning med avslut på målvakt.
10 minuter	Kampövningar. Uppspelsövningar. Försvar-anfall
20 minuter	Smålagsspel (3 mot 3)

Tänk på att: Uppmuntra alla spelare att spela på alla positioner. Förberedd spelarna inför nästa säsong då det är tillåtet med tacklingar. Uppmuntra, le och skratta tillsammans med barnen.

U12



Exempel på träningsupplägg (60 minuters ispass)

Tid	Övning
10 minuter	Kombinationsövningar
10 minuter	Passnings- och skridskoåkning med avslut på målvakt.
15 minuter	Kampövningar. Uppspelsövningar. Försvar-anfall
15 minuter	Smålagsspel (3 mot 3)

Tänk på att: Fortsätt med dedikerad skridskoteknik om än i annan form än tidigare. Uppmuntra, le och skratta tillsammans med barnen.

Vidareutveckling

Målvakt

- Klubbteknik.
- Varje puck är en tävling.
- Titta alltid på pucken. Spela färdigt pucken – ALLTID efter räddning eller skott utanför/över förflytta sig till nästa naturliga position, innan mv förflyttar sig ut mot nästa avslut.
- Träna på förflyttning; stående till stående, stående till knä, knä till stående etc.

Backar

- Starta spelet snabbt.
- Upp med blicken.
- Gap control – stäng insidan och äg situationen. Styr motståndare dit du vill.
- Skjut vid rätt tillfälle, gärna med skymmare framför.
- Få igenom skotten med hjälp av rörlighet.
- Boxa ut motståndare
- Backarna ska följa med i anfallsspelet

Forward

- Målskytte – skott i fart/skäret indrag/utdragsskott.
- Skym motståndarens målvakt.
- Vinn insidan mot back både med och utan puck
- Skapa bredd och djup i spelet
- Kom till avslut
- Backcheck

Alla

- Ansvara och bli bekväm med pucken.
- Var spelbar. Visa att man vill ha pucken – visa blad.
- Kommunicera på isen.
- Spelförståelse. Spelet utan puck är lika viktigt som spelet med puck.



- Täck och skydda pucken.
- Tävla i varje situation/duell.
- Ställ om till försvarsspel om vi tappar pucken.
- Omställningar- spolomvändningar
- ALLA backcheckar

Ledare

Vid träning

- Ha alltid positiv attityd. Uppmuntra, le och skratta tillsammans med barnen.
- Se alla barnen. Säg deras namn och ge beröm.
- Var tolerant och skapa ett tillåtande klimat.
- Fokusera på det som är bra.
- Fokusera på prestationen – inte på resultatet.

Vid match

- Samma utgångsvärden som vid träning.
- Feedback delas ut i båset eller omklädningsrummet. Skrik inte ut direktiv på isen.
- Var ett stöd till matchledaren (domaren i serie U8-U12, som ofta är ungdomar under utbildning) och ifrågasätt inte dennes beslut.
- Vid fult spel eller verbala kränkningar på isen; ta omedelbar kontakt med motståndarlagets ledare.