Trelleborg Ishockeyförening

GLÄDJE – GEMENSKAP – UTBILDNING - UTVECKLING

VÄRDEGRUNDS ORD

TRELLEBORGS ISHOCKEYFÖRENING

GLÄDJE

DET INNEBÄR I VÅR FÖRENING

- Vi har roligt på och utanför isen
- Vi skapar en positiv och inspirerande miljö
- Vi uppmuntrar och firar både små och stora framgångar

GEMENSKAP

DET INNEBÄR I VÅR FÖRENING

- Vi bryr oss om varandra
- Vi skapar en trygg och inkluderande miljö
- Vi är ett lag – tillsammans är vi starkare

UTBILDNING

DET INNEBÄR I VÅR FÖRENING

- Vi strävar efter att lära oss varje dag
- Vi erbjuder utbildning för spelare, ledare och funktionärer
- Vi delar kunskap och utvecklar varandra

UTVECKLING

DET INNEBÄR I VÅR FÖRENING

- Vi sätter upp mål och strävar framåt
- Vi utmanar oss själva för att bli bättre
- Vi skapar förutsättningar för både individuell och föreningens utveckling

PRESSPEL

- Åk skridskor
- Ta tillbaka pucken (3s)
- Pressa från centralen

SPELBARHET

- Gör dig spelbar
- Stöd med fart
- Kommunicera

PUCKANSVAR

- Vårda pucken
- Ta smarta beslut
- Skapa tid och yta



PRESSPEL

- Åk skridskor
- Ta tillbaka pucken (3s)
- Pressa från centralen



PUCKTRYGGHET

- Gör misstag
- Våga dribbla
- Vårda pucken
- Lyft blicken
- Släng inte iväg pucken



ANFALL/FÖRSVAR

- Vi anfaller med 5 (3)
- Vi försvarar med 5 (3)

HÖGT TEMPO & INTENSITET



HÖGT TEMPO

- Spela snabbt – i beslut, passningar och fötter
- Håll hög energi i varje byte
- Skapa tryck och utmana motståndaren



INTENSITET

- Spela med full kraft i varje situation
- Tävla om varje puck och varje yta
- Agera fysiskt och aldrig ge upp

MATCHLIKASITUATIONER

- Vi tränar som vi spelar
- Beslut under tid, press och trötthet
- Hög intensitet och tempo

SPELFÖRSTÅELSE

- Förstå spelet – inte bara spela
- Läs spelet före det händer
- Kommunicera och hjälp varandra

SITUATIONSANPASSAD TRÄNING

- Rätt övning för rätt syfte
- Anpassa efter nivå och behov
- Utvecklas i rätt situationer

SPELETS FYRA ROLLER



ANFALLARE MED PUCK

- Skapa målchanser
- Driva spelet framåt
- Ta smarta beslut med puck



ANFALLARE UTAN PUCK

- Skapa ytor och spelbarhet
- Stödja puckföraren
- Vara redo för passning och avslut



FÖRSVARARE MOT PUCKFÖRARE

- Sätta press och styra spelet
- Förhindra framdrivning
- Ta tillbaka pucken



FÖRSVARARE MOT ICKE PUCKFÖRARE

- Täck passningsvägar
- Ha koll på spelare och ytor
- Stödja laget och säkra defensiven

FYSTRÄNING

TRELLEBORGS ISHOCKEYFÖRENING



D3

Lek



D2

Startar upp med fys innan träning efter jul/nyår. Erbjuder träning en gång varje/varannan vecka under sommaren.



D1

Tränar fys innan varje träining. Erbjuder träning **1-2** gånger i veckan under sommaren.



C

Tränar fys innan varje träining. Tränar organiserat **1-2** gånger i veckan **under** sommaren.



B

Tränar fys innan varje träining. Har organiserad träning **2 – 3** gånger i veckan under sommaren.



A

Tränar fys innan varje träining. Har organiserad träning **3 - 4** gånger i veckan under sommaren. (sommarschema)



JUNIOR

Tränar fys innan varje träining. Har organiserad träning **3 - 4** gånger i veckan under sommaren. (sommarschema)