



Limhamn Hockey – C2

Säsongen 2025/2026

Ishockeyns tekniska grunder

- Skridskoåkning
- Puckföring
- Passning och mottagning
- Skott
- Närkampsspel
- Spelförståelse



Ishockeyns tekniska grunder

Spelförståelse & Kamp

Närkampspel -> Viljan

När motståndaren har pucken, måste spelaren ha tekniken och viljan att kunna vinna tillbaka den. Detta binder ihop försvar och anfall.

Spelförståelse -> Hockey-IQ

Det är den "osynliga" egenskapen som handlar om att veta *när* och *varför* man ska använda de fem tekniska grunderna.

Samspel & Avslut

Passning och mottagning -> Samarbetet

När spelaren kan kontrollera pucken, är nästa steg att kunna spela tillsammans med andra. Detta är vad som gör hockey till en lagsport.

Skott -> Avslutet

När spelaren kan samarbeta och skapa lägen, måste han/hon kunna avsluta anfallen. Detta är den primära färdigheten för att göra mål.

Individuell Skicklighet

Skridskoteknik -> Fundamentet

Utan detta kan spelaren inte spela. Det är motorn som gör att han/hon kan vara på rätt plats vid rätt tidpunkt.

Puckföring -> Kontrollen

När spelaren kan ta sig fram på isen, är nästa steg att kunna ta med sig pucken på ett kontrollerat sätt.

Filosofi: Glädje, Utveckling, Kamratskap

Allt vi gör utgår från tre grundprinciper:

Glädje först: Det viktigaste är att spelarna har roligt och älskar att komma till rinkens.

Utveckling före resultat: Fokus ligger på varje spelares individuella utveckling och att de blir bättre, inte på att vinna matcher.

Vi vill skapa livslång glädje för hockey och bättre personer.

Alla är lika viktiga: Alla ska få lika mycket uppmärksamhet och chanser att utvecklas.

Träningsstruktur

Träningsveckorna är uppbyggda kring en tydlig och återkommande struktur för att skapa trygghet och en logisk utveckling.

Tematiska 3-pass: Träningsveckan delas in i 3 pass. Varje pass dedikeras till att utveckla individens kompetens och skicklighet för att i det sammantagna styrka lagets utveckling.

Progression inom varje vecka: Varje vecka följer samma rytm:

Pass 1: Fokus på Individuell Skicklighet.

Pass 2: Fokus på Samarbete & Avslut, där man använder sin nya skicklighet med andra.

Pass 3: Fokus på Spel & Tävling, där allt knyts ihop i matchlika situationer.

Skridskoteknik i varje pass: För att bygga en solid grund kommer varje ispass innehålla någon form av skridskoteknik, ofta integrerat i uppvärmningen eller i stationsträning.

Spel/Tävling i varje pass: Varje enskilt träningspass innehåller någon form av spel eller tävling för att maximera glädjen och sätta färdigheterna i ett sammanhang.

Vid jul kommer vi utvärdera denna struktur och riktning för att se vad vi kan göra bättre

Informationsklass: Privat

Uppvärmning/Skridskoteknik

- Med/utan puck -

Stationsträning

- Puckhantering -
- Passningar -
- Samarbete -
- Kamp -

Matchliknande situationer

- Spel -
- Kamp -
- Tävling -

Föräldrar

- **Sträva efter att inte lägga dig i ditt barns ishockeyspelande för mycket.**
- **Visa gärna intresse och stötta**, men tänk på att det är **ditt barn som ska driva sitt intresse och ha lust** och vilja till att fortsätta vara aktiv inom ishockeyn en längre tid.
- Försök att i era **"hockeysamtal"** **vara lyhörd och låt barnet vara styrande i samtalet.**
- När du **ställer frågor** så se till att de **handlar om barnets prestation och upplevelser** och inte kring resultat.
- **Att träna, röra på sig och leka idrott** utanför den organiserade verksamheten upplevs av de flesta som roligt. Här kan du som förälder spela en viktig roll genom att stimulera till **spontanidrott och lek**. Delta gärna själv.
- Den **föreningsorganiserade ishockeyverksamheten ger inte tillräckligt med rörelse** varken ur ett ishockey utvecklingsperspektiv eller ur ett hälsoperspektiv.

Uppflyttning

Kommande slides kommer handla om hur jag ser på uppflyttningar och hur jag anser man skall förhålla sig till det.

Detta betyder inte att det inte kommer ske tillfälliga uppflyttning när det behövs och för att supporta C1 på deras träningar och matcher. Likadant kommer ske från D1 till oss.

Men uppflyttningar skall vara tillfälliga, glädjefyllda och efter rätt kompetens. Det bör alltid ske i samtal mellan tränare, tränare och spelare.

/Patrik

Uppflyttning

Med denna text vill jag ta tillfället att avdramatisera uppflyttningar till äldre grupper för att hjälpa er och era barn att prata om det.

Fördelarna (Argumenten FÖR att flytta upp en spelare)

- I min erfarenhet, de som förespråkar att flytta upp en spelare brukar lyfta fram tre saker:
 - **Sportslig utmaning:** Spelaren får möta snabbare, starkare och skickligare motstånd, vilket tvingar dem att höja sin egen nivå.
 - **Mognad:** Att spela med äldre barn kan ibland påskynda en spelares mognad och ansvars känsla.
 - **Motivation:** För vissa spelare kan det vara en enorm motivationshöjare att få chansen att träna och spela med de äldre.
- Och dessa fördelar är absolut relevanta, men de kommer med en rad betydligt större risker.

Uppflyttning

Med denna text vill jag ta tillfället att avdramatisera uppflyttningar till äldre grupper för att hjälpa er och era barn att prata om det.

Nackdelarna / Riskerna (Argumenten MOT att flytta upp en spelare)

Detta är den viktigaste delen att förstå, eftersom konsekvenserna kan vara långsiktiga och skadliga.

- **Social och Emotionell Utveckling (VIKTIGAST):**

- En 10-åring är på en helt annan social och känslomässig nivå än en 12-åring. De har olika samtalsämnen, intressen och humor. Risken är överhängande att den yngre spelaren hamnar utanför socialt, känner sig ensam och tappar den viktiga kamratskapen.

- **Förlorad ledarroll:**

- Spelaren går från att vara en ledande, tongivande spelare i sin egen åldersgrupp – en förebild som andra ser upp till – till att bli en i mängden, eller till och med en "lillebror", i den äldre gruppen. Att få vara bäst och en ledare är en otroligt viktig del av utvecklingen.

- **Hockeymässig Utveckling (Konstraintuitivt men sant):**

- **Mindre pucktid:** Spelaren går från att ha pucken på klubban konstant i sitt eget lag till att få betydligt färre puckberöringar i den äldre gruppen. För utveckling är pucktid A och O.
- **Minskad kreativitet:** I sin egen åldersgrupp vågar spelaren utmana, testa svåra finter och vara kreativ. I den äldre gruppen blir spelet ofta enklare och mer försiktigt för att inte göra misstag. Man blir en "rollspelare" istället för en "spelförare".
- **Fysisk kompensation:** Om spelaren inte längre kan dominera med sin teknik, finns risken att de börjar kompensera med att spela mer fysiskt på ett sätt som inte är anpassat för deras ålder, vilket kan leda till skador.
- **Fysisk Utveckling:** Även om en 10-åring är stor för sin ålder, är skelett, muskler och leder inte färdigutvecklade. Att ständigt spela mot 1-2 år äldre barn, som har kommit längre i sin fysiska utveckling, ökar skaderisken markant.
- **Mental Belastning:** Pressen att prestera och passa in kan bli enorm. Risken för prestationsångest och utbrändhet ökar. Glädjen, som ska vara den absolut viktigaste drivkraften, kan ersättas av en känsla av att man måste "bevisa" sig.

Uppflyttning

Hur ser svenska hockeyförbundet på det då:

Förbundet förespråkar att man ska **hålla ihop ålderskullarna så länge som möjligt**. Istället för att flytta upp spelare, ska man hitta sätt att utmana honom eller henne **inom den egna gruppen**.

- **Exempel på bättre utmaningar:**
 - Ge spelaren ett större ansvar så som att spela i en speciell position.
 - Ge spelaren i uppgift att göra sina medspelare bättre.
 - Skapa övningar där den bästa spelaren ställs mot två andra (numerärt underläge).
- **Sammanfattning: När kan det vara rätt?**
 - Att permanent flytta upp en spelare är **nästan aldrig rätt i den här åldern**.
 - En tillfällig lösning, som att spelaren får **träna en-två gånger i veckan** med det äldre laget men **spela alla matcher med sitt eget lag**, kan ibland vara en fungerande kompromiss.
- Men för att ens överväga det bör **ALLA** dessa punkter vara uppfyllda:
 - Spelaren är **exceptionellt dominant** i sin egen åldersgrupp, inte bara bra.
 - Spelaren är **socialt och emotionellt mogen** nog att hantera den äldre gruppen.
 - Spelaren **själv uttrycker en stark önskan** om en större utmaning (utan press från föräldrar).
- Beslutet fattas av en enig tränargrupp med spelarens **långsiktiga välmående** i absolut fokus.
- **Slutsats:** Den bästa miljön för en 10-åring är nästan alltid med andra 10-åringar, där de kan vara en stjärna, en ledare, och viktigast av allt, ett barn som älskar att spela ishockey.



Våra regler - Team 15

säsongen 2025/2026



Vi vårdar vårt språk! och Vi är en bra lagkompis!

Regler vid **våra** träningar och matcher

- Vi har inga mobiler innan eller under träning och match
- Vi äter/dricker inte godis/läsk/chips innan eller under match/träning
- Vi är klara 5 min innan isträning med:
 - fylld vattenflaska
 - full utrustning på

Regler för **vårt** omklädningsrum

- Vi har inga klubbor i omklädningsrummet
- Vi använder max 4 krokar var i omklädningsrummet
- Vi har vår back framför oss i omklädningsrummet
- Vi flexar inte med varandras klubbor
- Vi trängs inte i dörröppning

Regler för **vårt** materialrum

- Vi sätter upp vår backar på hyllorna ordentligt
- Var klubba har sin plats i materialrummet
- Vi packar vår back ordentligt så den går att ställa in i materialrummet



Vår inställning - Team 15

säsongen 2025/2026



 **Vi vårdar vårt språk! och Vi är en bra lagkompis!**



"Våga testa! Det är okej att göra fel, det är så vi blir bättre. Prova den där finten eller skjut det där skottet!"



"Vi är schyssta lagkompisar och hejar på varandra. En high-five och ett 'bra jobbat!' gör alla i laget glada."



"Tänk positiva tankar, även om vi ligger under! Ett leende smittar av sig och ger hela laget superkrafter."



"När träningen eller matchen börjar är det **hockey som gäller.** Vi lyssnar på tränarna och vår lagkamrater."



"Vi gör alltid vårt bästa på både träning och match. Det viktigaste är att vi har försökt!"



"När domaren blåser igång matchen är det **'game mode'** på! Då ger vi allt i varje byte och spelar för varandra."



"Det absolut viktigaste av allt: **Vi ska ha superkul tillsammans!** Hockey ska vara kul och vi älskar att ha kul."



Har du sett alla idag?

