

# ÄNTLIGEN! Säsongstart för ungdomshockeyn i Sverige.

## 10 goda råd till våra ungdomstränare:

*Hockey-Sverige* är beroende av många aktörer för fortsatta framgångar. Vi är oproportionerligt framgångsrika på den internationella scenen i förhållande till landets storlek och folkmängd. En huvudanledning till framgångssagan är de årliga insatserna av alla svenska ungdomstränare.

Vi människor vill ofta lyfta fram någon enskilda insats eller någon enskild person när vi försöker förstå och förklara orsaken och bakgrunden till framgång och lyckade satsningar. Tyvärr är det inte så enkelt. Det handlar mer om många människors gemensamma hårda arbete med rätt riktlinjer och mot korrekta målsättningar. Utan alla våra ungdomstränares dagliga slit hade vi aldrig varit en toppnation i ishockey.

*Sverige* är år efter år en toppnation på Internationella Ishockeyförbundets rankinglista över världens bästa hockeynationer. Otroligt! Men - ska vi hålla oss kvar där finns ingen möjlighet att luta sig tillbaka och ta det lugnt. Tvärtom så behöver vi öka takten. De allra flesta - ja, i stort sett alla - av de svenska u-tränarna är ideellt arbetande och oavlönade. Trots det är kraven från samhället många gånger högre på dessa än på t.ex. avlönade och välutbildade lärare.

Med denna krönika vill jag hylla de fantastiska svenska ungdomstränarna, och samtidigt ge några förhoppningsvis goda råd inför kommande säsong.

## 10 goda råd

**1/ Gör en plan** inför varje säsong. Planera hur mycket och vad ni ska träna på. Träningsplanering är viktigt från Tre Kronors Hockeyskola och hela vägen upp. Använd Svenska Ishockeyförbundets "Ishockeyns ABC" som hjälp. Där finns många användbara och goda riktlinjer för hur man planerar säsongen.

**2/ Samla föräldrar** och spelare och gå igenom hur ni har planerat säsongen. Det är alltid bra att vara tydlig och berätta hur säsongen kommer att se ut. Det bygger ett grundfundament i den viktiga relationen med föräldragruppen. På detta område finns ett bra föräldrautbildningsmaterial att använda. Det hittar ni på SIF:s utbildningssajt "Hockeyakademin.se".

**3/ Lägg mycket tid** på att öva på hockeyns tekniska grunder. De fem viktiga grunderna är; I) skridskoåkning, II) puckföring/finter, III) passningar/mottagningar, IV) skott/målgörande, och V) närkampsspel/brytningar. Det man inte lärt sig inom dessa områden under u-hockeytiden, kan man inte ta igen i vuxen ålder! Alltså - mycket teknikträning! Massor med förslag på övningar finns i SIF:s utbildningsmaterial.

**4/ Träna även teknik** "off-ice". Jobba med skridskoimitationer och skridskohopp, dribbla och passa träkulor, nöt skott på skottrampen, träna på närkamper och kampövningar. Glöm inte bort den nyttiga och roliga landhockeyn. Där utvecklas och tränas inte bara tekniken, utan också speluppfattningen och spelförståelsen.





**5/ Starta med styrketräning tidigt.** Helst från 7-årsåldern. Då talar vi om rätt typ av styrketräning. Alltså inte "bodybuilding" på gym. Använd gärna den egna kroppens tyngd som motstånd. Professor Tonkonogis forskning på området har lett till en helt ny syn på styrketräning för barn. Mer detaljerade råd hittar du i SIF:s utbildningsmaterial. Kolla på "Hockeyakademin.se."

**6/ Jobba mycket med spel** i olika former. Tvåmålsspel på helplan, i ytterzonerna, och på små ytor är bra övningar. Spela 5 mot 5, men också t.ex. 3 mot 3 och 2 mot 2. Använd olika förutsättningar som två puckar, direktpassningar, direktskottsavslut, m.m. Den svenske tränarlegenden Åke "Professorn" Lundström sa och skrev redan på 60-talet att tvåmål är den bästa hockeyövningen.

**7/ Skapa en miljö** där spelarna känner spelglädje, åkglädje och där man har kul tillsammans. Det är väl ingen hemlighet att inläring fungerar bäst i en miljö där man har roligt. Försök som tränare att tänka positivt och att agera positivt. Förstärk det som är bra, och lär barnen att berömma och uppmuntra varandra. Alla behöver beröm. Det är underskattat, och fungerar bättre än annat hokus pokus.

**8/ Snacka mycket hockey** med spelarna, och uppmuntra spelarna att snacka mycket hockey med varandra. Diskutera och förklara lösningar på olika spelsituationer. Lyssna på

spelarna och lär dig själv. Använd taktiktavlor, och de hjälpmedel som står till buds. Förklara övningar och utbilda spelarna teoretiskt i varför ni tränar så eller så, och vad som händer i kroppen när ni tränar på ett visst sätt.

**9/ Lär spelarna tävla.** Använd många övningar med tävlingsmoment i. Stafetter, skottövningar, turneringar i smålagsspel, teknikbanor på tid, kampövningar på isen och off-ice, straffövningar, m.m. Det är inte negativt att kämpa och göra sitt bästa för att vinna, men det gäller att både lära sig att vinna och att förlora. Insatsen är viktigare än resultatet. Lär spelarna att göra sitt bästa och inte oroa sig för resultatet.

**10/ Se till så att alla spelare har en individuell utvecklingsplan.** Det är alla svenska spelares rättighet. Inför säsongen så ska tränaren sätta sig ned med varje spelare och göra en plan för spelarens utveckling. Planen ska bl.a. innehålla spelarens starka sidor och sidor att utveckla när det gäller teknik, taktik, fysik, psykologi, näringslära, spel, m.m. Vidare så sätter tränare och spelare tillsammans upp mål för de olika områdena. Planen utvärderas och följs upp vid några tillfällen under säsongen. För mer info, se Hockeyakademin.se.



### **Tommy Boustedt**

*Hockeytränare och Bajare i själen.*

*Numera Generalsekreterare/VD*

*SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET*

Foto: Benjamin Thorén

