

HOCKEY Träningar



För de
YNGRE

Jukka Aro

Innehåll

Författaren

Hockeyträningar för de yngre

Anpassning av hockeyövningarna

Träningsredskap ute på isen

Teckenförklaring

Träning 1 till träning 54

Tematräningar

Träning 55 - Tema Skridskoåkning

Träning 56 - Tema Skridskoåkning

Träning 57 - Tema Skridskoåkning

Träning 58 - Tema Passningar

Träning 59 - Tema Skridskoteknik

Träning 60 - Tema Skott

Träning 61 - Tema Närkamp

Träning 62 - Tema Puckbehandling

Träning 63 - Tema Stopp

Hockeyövningar för barn

Utveckling av teknik och tekniska delmoment

Läs vidare

Träna Hockey hemma

Moderna hockeyövningar

Hockeyledarskap

Träna Matchlikt

Författaren

Hej,

Vad kul att du läser här och tack för att du har köpt boken!

Innan vi går in på hockeyträningarna och hockeyövningarna, som bygger upp själva träningen, så kanske du undrar vem jag är som har satt ihop boken.

Jag heter Jukka Aro och har varit ledare i hockey på olika nivåer i över 25 år och då allt från hockeyskolan till assisterande i division 1, tränare i TV-pucken, olika Select lag, tränare för skolhockeyn på högstadiet, på gymnasiet och även som skills coach för olika åldrar.

Jag är utbildad förbundstränare och har även studerat på Tränarakademin. Under dagarna jobbar jag med verksamhets-, ledarskaps- och teamutveckling.

Jag har fru och tre barn, som alla spelar hockey och är i åldrarna: Hockeyskolan till Hockeygymnasium.

Boken du håller i handen fysiskt, via din mobil eller surfplatta är nummer 7 på svenska.

De tidigare titlarna är:

- HockeyCoach - Hockeyledarskap och övningar
- Moderna hockeyövningar för individuell teknikträning
- Multidimensionell hockeyträning och övningar
- Träna matchlikt i hockey
- Träna hockey hemma
- Hockeyövningar för barn

Samtliga böcker finns som fysiska böcker eller eBöcker och kan köpas via Hockeycoach.se eller i en online bokaffär.

Hockeyträningar för de yngre

Hockeyträningar för de yngre

Hockeyträningar för de yngre är en bok med färdiga hockeyträningar för de yngre spelarna upp till ca 13 år, men passar också bra som instick för de äldre eller när du vill återvända till grunderna en stund. Det är svårt att sätta en mer exakt ålder, när kompetens- och utvecklingsnivån spelar så stor roll.

Alla övningar och träningar har genomförts praktiskt på isen i det format de är inritade i boken.

Innehållet i boken kan användas på flera olika sätt, du kan använda träning efter träning som de är, hoppa mellan träningarna, kombinera ihop den första delen från en träning med avslutningen från en annan eller plocka en övning här och där och sätta ihop en egen träning.

Mot slutet av boken hittar du också några tematräningar som kan stoppas in då och då eller användas under en period, innan du hoppar tillbaks till de andra träningarna igen, som är mer en mix av olika moment, men med stor tyngdpunkt på skridskoåkning med och utan puck.

Det är ofta bra att repetera samma träning 2 - 3 gånger innan du hoppar till nästa. Då hinner spelarna lära sig övningarna. Du minskar tiden, för att visa övningen och kan istället fokusera på återkoppling på utförandet och agerandet.

Om du använder samma träning 2-3 gånger innan du byter till nästa, har du $63 \times 2 = 126$ färdiga träningar, eller $63 \times 3 = 189$ färdiga träningar.

Det här ger en liten arbetsro för dig som tränare, även om du inte skulle använda träningarna från boken varje gång.

Du vet dock att du alltid har en färdig hockeyträning, som är testad och genomtänkt till hands när du behöver, t.ex. till den där onsdagsträningen klockan 16:00 eller måndag 17:00, som kan vara lika svår att hinna till väl förberedd, direkt från jobbet!

Det finns beskrivningar till samtliga övningar, men inga tider på hur länge du skall köra en övning, det får du styra och avgöra efter behov.

Själv har jag använt följande riktlinjer när jag tränar de yngre.

Träningslängd 50-80 minuter.

10-15 minuter skridskoteknik.

20-25 minuter stationsträning.

5-10 minuter skridsko (stafett, lekar etc.)

10-15 minuter smålagsspel i tre zoner.

”Individuellt skickliga skridskoåkare och kreativa spelare med lagkänsla”

Använd istiden med kvalitet. Skapa möjlighet för utveckling och kreativitet. Bra skridskoåkare har tid att vara kreativa och hitta lösningar under matcherna. ”Kreativa misstag” kan repareras med bra skridskoåkning...

Anpassning av hockeyövningarna

Anpassning av hockeyövningarna

Inom en grupp kan det ofta vara stor skillnad på vilken nivå, spelarna befinner sig på i utvecklingstrappan.

Hur gör man då för att alla skall ha bra möjlighet att utvecklas?

En möjlig lösning är att försöka nivåanpassa grupperna, färgerna eller femmorna, då har du också som ledare enklare att möta dina spelare där de befinner sig utvecklingsmässigt just nu.

Hur kan detta kopplas mer praktiskt till övningarna ute på isen?

Om du har ungefär samma nivå på spelarna som kommer till en station, kan du med vissa av grupperna starta med att köra övningen utan klubba (om det bara är skridskoåkning), ta med klubban en stund och testa en gång med puck innan byte av station, för att just de här spelarna behöver utveckla skridskoåkningen och balansen.

Nästa grupp kanske är den som är längre fram i utvecklingen vad gäller skridskoåkning och balans och behöver istället utvecklas och ta nästa steg i puckföring och skall kanske därför starta direkt med puck och istället testa på att göra övningen baklänges några gånger innan byte av station.

Samma övning med olika svårighetsgrad beroende på utvecklingsnivån hos spelarna.

Visst, detta kan vara känsligt i vissa föräldragrupper, men om man är tydlig i kommunikationen och syftet, alla skall utvecklas och utvecklas från där de är just nu.

Det är som i skolan, om du inte kan bokstäverna, kan du inte hoppa till övningen där du skall läsa en mening, du behöver ta vissa steg innan det, men du kommer att komma dit med träning.

Eller simning, du kan inte hoppa ner i den djupa bassängen eller vara med i en simtävling innan du har lärt dig att simma åtminstone +25 meter.

Om man har svårt med balansen och skridskoåkningen, hjälper det inte att börja transportera puck och åka baklänges, en eller flera byggstenar fattas, för att kunna bygga på detta "lager" i grunden och utvecklingen som hockeyspelare.

Det samma gäller den andra gruppen, de behöver utmanas med nästa moment (åkningen med puck), för att fortsätta utvecklas.

Om du istället har en blandad kompetens på gruppen, som kommer till stationen, blir det svårare att hantera situationen och utvecklingen av spelarna, om en skall åka utan klubba för att bara fokusera på skridskoåkningen och en annan skall köra med puck och vissa delar baklänges, då börjar de bli krångligt för dig som ledare och till och med spelarna undra, varför får inte jag? Detta kan fortfarande hanteras med kommunikation och tydligt varför resonemang, men det blir mycket svårare och mer tidskrävande.

Det blir enklare när alla som är på stationen kör likadant under övningen, men det kan variera mellan grupperna på isen, som jag beskrev tidigare.

Bara för tydlighetens skull så har nivåanpassning på träning ingen koppling till toppning, elitsatsning eller selektering etc. Detta skall bara säkerställa att alla skall ha möjlighet att utvecklas, från den punkten på utvecklingskartan de befinner sig på just nu.

Om jag försöker summera några varianter hur du kan tänka i övningarna, så kan du genomföra de mer teknikinriktade övningarna med olika "svårighetsgrad" genom att köra dem:

- Utan klubba framlänges
- Med klubba utan puck framlänges
- Med klubba och puck framlänges
- Utan klubba baklänges
- Med klubba utan puck baklänges
- Med klubba och puck baklänges

I andra övningar kan du till exempel lägga till en extra passning, en jagande, försvarande eller returtagande spelare. Eller eliminera någon passning från övningen.

Vissa av övningarna är inte ritade med ett avslut på mål (ren teknikträning), men det är enkelt att lägga till, så att du avslutar övningen med ett skott om du skulle vilja det, även skott i ett litet mål är roligt för de yngre.

Skridskoteknikövningarna är ritade från kortlinjen mot blå, men kan givetvis köras i alla riktningar och ställen på rinken.

Du kan även expandera eller krympa ytan för övningen. Mindre yta är lika med, mer aktivitet och mer matchlikt!

Träningsredskap ute på isen

Träningsredskap ute på isen

Använd gärna också olika redskap i träningen, som givetvis fyller en funktion i övningen, klubbskaft (hockeyklubbor som är av) brukar det finnas gott om i ishallarna, perfekta att hoppa över, göra en lång tvär sväng vid, åka runt ett varv, skydda pucken (hålla pucken långt ifrån sig vid klubbskaftet), köra en lång dragning åt sidan etc.

Två puckar under skaftet i varje ände, ger möjlighet att göra en dragning under eller tvingar fram ett högre mer utmanande hopp. Alla dessa moment ger en extra utmaning och gör samtidigt att tiden för att utföra nästa moment minskar (matchlikt) utan att ha "riktiga" motståndare.



Skydda puck vid klubbskaften (fungerar utmärkt högre upp i åldrarna)



Teknikträning av inner- och ytterskär runt och över klubban på en station eller medan du väntar på din tur.


Några klubbkraft eller koner vid det väntande ledet skapar nästan automatiskt ett driv att kliva över skaftet, åka runt den eller dribbla runt konan, perfekt extra träning, som brukar komma spontant, en liten risk är att spelarna blir så fokuserade på detta att de glömmer att köra när det är deras tur igen.


Ett klubbkraft kan också ligga i starten av övningen, som spelaren "dribblar" direkt när denne startar.

Nu kör vi!

Teckenförklaring

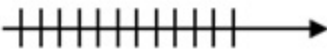
Teckenförklaring


 Forward/Spelare/Fw 1

 Försvarare/Back 1

 Coach

 Pass

 Fartökning

 Åkriktning

 Avslut

 Framlänges med puck

 Baklängesåkning

Träning 1 till Träning 54

Träning 1

Friåkning, tunnelkull och rätt över

- A. Skridsko runt konerna utan och med puck.
- B. Skridsko utan puck, plocka upp pucken vid sarg, fint och skott.
- C. Skridsko med puck, skott, helomvändningar på väg tillbaka och baklängesåkning.
- D. Stopp vid konerna, ansiktet mot konerna.

Match i alla tre zoner

Stafett runt cirklarna, en femma i taget i varje zon.

Träning 1



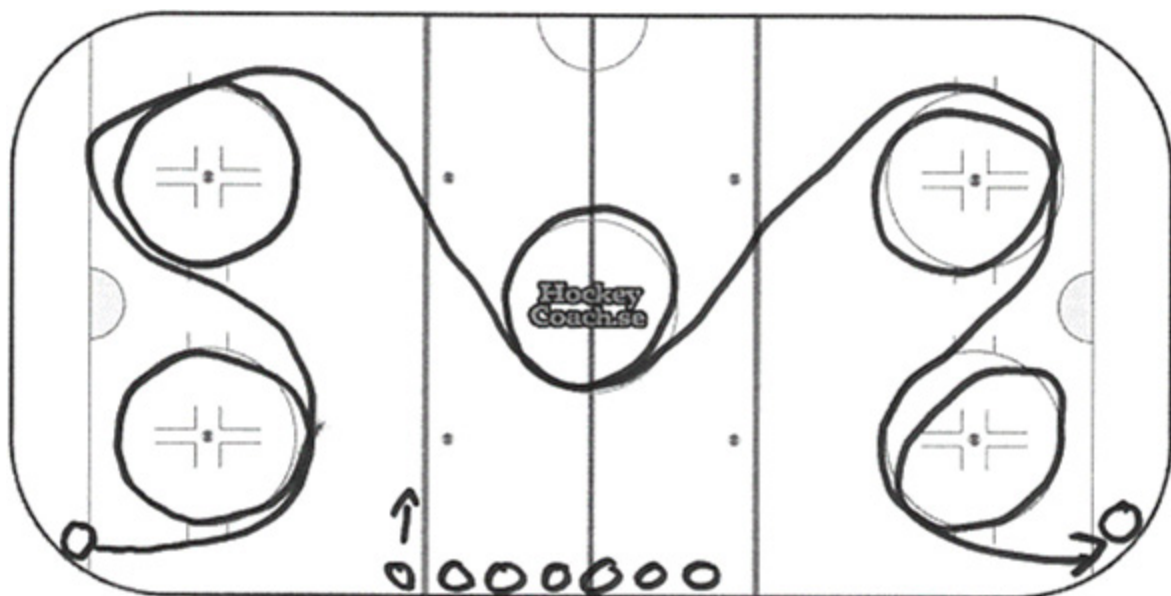
Träning 2

Skridskoteknik (grundställning, en fots spark, stopp) och cirklarna.

- A. Åkning med puck, skott, ta retur/ny puck, slalom tillbaka.
 - B. Skridskosvängar runt konerna.
 - C. Översteg runt cirklarna, snabb slalom vid blå.
 - D. Stopp vid konerna.
 - E. Åkning med puck, runt konerna, avslut, ta retur/ny puck, helomvändningar med puck på vägen tillbaka
-
- A. Pass mellan konerna, avslut och retur.
 - B. Fram- och baklängesåkning runt konerna.
 - C. Översteg runt cirklarna, snabb slalom vid blå, med puck.
 - D. Skridskosvängar runt konerna.
 - E. Puck på ena sidan, kroppen på andra runt konerna, baklänges tillbaka.

Match i tre zoner

Träning 2





Träning 3

Skridskoteknik (en fots spark, helomvändningar, framåtsidsteg-framåt), storslalom och cirklarna.

- A. Översteg runt cirkeln, pass, slalom, avslut, rebound, hoppa över hinder (puck under) på vägen tillbaka.
- B. Stopp i par, titta på varandra.
- C. Slalom, plocka upp puck vid sarg, helomvändning framför mål, skott, retur, slalom med puck tillbaka.
- D. Skridskosvängar runt konerna.

A. Stafett runt cirkeln, alla åker runt samma cirkel.

B. Stafett runt tekningspunkt, samma princip.

Match i alla tre zoner