

Jukka Aro

**Hockey
Coach.se**



HockeyCoach

Hockey Ledarskap och Övningar

Innehållsförteckning

En fars önskan

Att vara ledare

Författaren

Är det möjligt att förutsäga framgång?

Kort om boken innan vi fortsätter...

Ledarskapsmodellen

Ledaransvaret vs Teamansvar

Energi / Engagemang

Mål / Riktning

Teamwork / Lagarbete

Resultat

Feedback / Återkoppling

Kategorisera din tidigare kunskap

Analysera ditt lags styrkor, svagheter, möjligheter och hot – SWOT

Innan du fortsätter läsa

Energi / Engagemang

Energi / Engagemang

Kraften i sex bokstäver

Förklara varför

Mourinho, behöver han förklara varför?
Varför finns dina spelare där?
Vad utgör personlighet i hockey?
För mig, laget eller varför gör jag det?
Att skapa det egna drivet för träningen
Motivation i stenåldern
Motivation i moderna tider
Tidningarnas löpsedlar!
Spelare på transferlistan
Det vi bryr oss om kommer att motivera oss
Varför gör du saker, vilka är motiven?
Vad motiverar en hockey tränare?
Ett praktiskt exempel - Straffslag
Svaret på varför, på träningen
1. Varför 2. Vad 3. Hur
För mig eller för någon annan?
Intern eller extern motivation?
Vad är den individuellt viktigaste faktorn för framgång?
Belöningar kan öka motivationen?
Andra exempel på extern motivation
Motivation att stanna i laget
Omsättning bland hockeyspelare och anställda

Mål/Riktning

Riktning / mål och målsättning
Rätt målnivå och visioner
SMARTa eller "Utanför Boxen" mål?
Gör det "orealistiska" målet realistiskt

Önskad position
Mourinho skapar tro på målen
Synkroniserad video och ljud
Visualisera dina mål
Ta ett foto när du gör ett mål
Verbalt och kroppsspråk
Fokuserad riktning av energin
Ser vi på samma bild?
Ett budskap från framtiden
Vision - En mångsidig beskrivning av framtiden
Kraften i dialogen
Rätt mentala bilder
Våra hjärnor är fantastiska
Nej, nej ord i kommunikation
Tänk inte på ...
Positiv målformulering
Känslor mot fakta
Våga tänka tanken
Basketbollsexempel
Mental läxa
Positiv eller negativ effekt av ditt meddelande?
Normer skapar lagkultur
Normer inom en grupp med apor
Normer tenderar att leva länge
Uttalade regler
Mourinhos regler i Real Madrid
Feedback till Benzema om att följa lagens regler
Stressnivå påverkar fokus och uppmärksamhet

Mätbara mål skapar energi och uthållighet över tiden

Mätbara mål

Vanliga misstag vid målsättning

Kreativitet inom ramarna

Bestäm dig för en träningsidé

”Individuellt skickliga skridskoåkare och kreativa spelare med lagkänsla”

Träningslängd 60-80 minuter, med fokus på skridskoåkning.

Teamwork / Lagarbete

Teamwork (kapacitet + laganda - Samarbetsförluster)

Teamwork Kapacitet

Lagarbete - Spela hockey tillsammans

En liten tanke om ledarrollerna

Den enklaste delen att kopiera mellan lag

Träningar vs Matcher

Min målbild för träningen ”Individuellt skickliga skridskoåkare och kreativa spelare med lagkänsla”

Träningslängd 60-80 minuter, med fokus på skridskoåkning.

Hockey Då och Nu kopplat till kapacitet

Kapacitet - Aktivitetsnivån bland barn och ungdomar sjunker

Barnens och ungdomarnas bristande grundfysik

Vilken roll har föreningen och tränarna?

Att vara tränare är en hobby – Varför?

Kan man ta in hjälp utifrån för att stärka kapacitetsdelen?

Att träna barn och ungdomar

Utvecklingsprocessen är långsiktig

Föräldrarnas roll i idrotten och utvecklingen

Vilken betydelse har barmarksträningen för en hockeyspelare?

Den komplexa sporten hockey – hur tar man in det i barmarksträning?

Sammanlänkade fysiska färdigheter

Mångsidig barmarksträning – några saker att tänka på

En vältränad hockeyspelare

Intervallträning i Hockeyn

Träningsmodeller för att bygga upp den fysiska kapaciteten

Lider hockeyn av för ensidig träning?

Hoppa häck under barmarksträning

Utveckling av hoppa häck övning

Andra idrotter, andra muskelgrupper och spelförståelse

Träna hårt eller ha kul?

Sträva efter att många lag tränar barmark i samma lokal

Fysträning förr och nu

Roliga hockeyträningar och hockeyövningar

Hur kan man undvika att tappa spelare (kapacitet)?

Skridskoåkning grunden till allt

Skridskoåkningen

Balansen i skridskoåkningen

Frånskjutet och frekvensen i skridskoåkningen

Fysiken i skridskoåkningen

Känslan i skridskoåkningen
Åkställningen i skridskoåkning
Olika typer av passningar
Skott från stillastående, i rörelse och från passning
Skott från stillastående
Händer och armar vid skott från stillastående
Öva på skott utan "kladd"
Skott i rörelse
Tips vid skott i rörelse
Direktskott från passning
Tips vid direktskott
Grunder i skotteknik – tyngdförflyttning
Tidsbegränsning i skottögonblicket
Flex i klubban och kraften framåt
Hur lång skall hockeyklubban vara?
Varför använda en längre hockeyklubba?
Hur viktigt är det att träna själv?
Belastning, återhämtning och kost vid träning
Före, under och efter träning och match
Jet-lag hos idrottande ungdomar
Regelbunden dygnsrytm
Kost och kosttillskott
Stärka teamets resurser och färdigheter
Att öva är min hemlighet
10 000 timmar - 10 år
Talang eller mycket träning?
Tiger Woods, en golftalang, eller är det ett resultat
av träning?
Repetitionsläge

Att nå till "eliten"

Positiva förväntningar och mängden träning

Tron på talang

Tron på träning och övning

Ett annat sätt att hitta talang...

Hur har dagens hockeytalanger tagit sig till toppen?

En hockeytalang och kommande hockeystjärna?

Max Domi

Något att tänka på vid teknikinlärning

Effektiva hockeyträningar

Hur kan man höja effektiviteten på
hockeyträningarna?

Öka intensiteten på hockeyträningarna

Belastning och vila vid träning

Åk de extra skären

Kraften i små steg

Ständiga förbättringar inom hockey

Idrottslärare vs. Svensklärare

Teamwork Laganda

Laganda inom laget

Lagstorlek

Hemma och bortamatcher - obesegrade hemma

Skapa ett vinnande klimat

Vi är ett lag

Fiende utanför laget?

Varje roll är en viktig roll... Rolldefinitioner

En roll byggs upp av förväntningar

Två rollaspekter kommer att påverka spelarens
prestation

En vinnande roll - Du kan göra det!

Waterboy exempel på, du kan göra det...

...och Barack Obama exempel på du kan göra det, ja det kan vi.

Jaget i Laget eller Jaget för Laget

Rollkonflikter

Konflikthantering - Relation vs. Prestation / Resultat

Missförstånd skapar konflikter

Använder vi samma system

Vi ses eller skicka mig ett mail?

Ställ in kommunikationsfrekvensen

(Talang + förmåga) X motivation / attityd =

Individuell prestation

"Talang är inte tillräckligt"

Ge 100%

Bygga upp laganda

Gruppdynamik

Lära känna varandra - Teambuildingövning

Att diskutera

Skapa rolldefinitioner - Teambuildingövning

Att diskutera:

Sätta mål för laget - Teambuildingövning

Att diskutera:

Hitta rätt lag - Teambuildingövning

Att diskutera:

Kombinera ihop rätt spelare - Teambuildingövning

Att diskutera:

Lös upp "människoknut" - Teambuildingövning

Att diskutera:

Paintball light - Teambuildingövning

Att diskutera:

Forsränning - Teambuildingövning

Att diskutera:

Kom ihåg - Teambuildingövning

Att diskutera:

Bära hockeyklubba - Teambuildingövning

Att diskutera:

Minska antalet korthögar - Teambuildingövning

Att diskutera:

Vad är laganda - Teambuildingövning

Att diskutera vidare:

Positiv kommunikation under träning -
Teambuildingövning

Att diskutera:

Lagregler - Teambuildingövning

Att diskutera:

Skapa målbild - Teambuildingövning

Teamwork Samarbetsförluster

Ringelmannstudie - Dragkamp

Social loafing som ett resultat av en utvisning?

Smidigt samarbete för att minimera
samarbetsförluster

Elitsatsning, Nivåanpassning, Toppning...

Går det att träna med få puckar?

Nedan ett exempel på en hockeyövning där det
räcker med en puck.

Leverera en bra passning

Ta emot en passning

Mottagning av en djupledspassning

Mottagning av pass med skridsko

Passningsmottagning med handske och kropp

Öva på udda passningsmottagningar

Tekningar

En teknisk robot eller en kreativ "konstnär"

Kreativ eller sarg ut och dumpa puck?

Spelförståelse

Spelförståelse via spontanhockey och allmänhetens

Hur kan man öva på spelförståelse?

Spelförståelse via mobilen och surfplattan

Anfallsspel och målskytte

Närkampsspel

Närkampsspel fysik, teknik och respekt

Närkampsspel störa och fördröja

Närkampsspel lyfta på klubban

Närkampsspel låsa klubban

Närkampsspel stöta med klubban

Närkampsspel tackling fortsatt med fart

Närkampsspel tackling med stopp för motståndaren

Närkampsspel 2 mot 1 övertag

Spelidé, spelfilosofi och spelsystem öppet eller styrt?

De fyra rollerna i spelet

Spelet med puck i anfallszon

Uppspel under press och styrspelet

Ingångar i anfallszon via 2 mot 1

Spelvändningar i mittzon

Hockey är 1 mot 1?

Hockey 50% 1 mot 1, och 35% 2 mot 2
Spelförståelse via smålagsspel
Summering av riktlinjer kring spelförståelse
Passningar
Att utmana eller att bli utmanad
Boxplay / Penalty killing
Spelet med puck
Försvarsspel
Täcka skott
Att täcka skott handlar om mod

Resultat

Resultat
Ta hand om resultaten
Bli mästare i 20% av dina aktiviteter
Mourinhos 36 övningar
Kombinerade övningar
Hockey är alltid rättvist – flest mål vinner!
Målen räknas – Skotteknik
Hur många mål har inte gjorts så här?
Målskytte i hockey
Målskytte - Rakt anfall mot mål (med
passningsmöjlighet)
Efter skottet – Returområdet och själva returen
Andra viktiga områden i målskytte
Statistik om målskytte
Powerplay
Målskytte - Inbrytning från hörn
Målskytte – Diagonalpass

Målskytte - Skott från blålinjen
Pucken ser målchanserna med andra ögon
Skott från olika områden
Målskyttets checklista
Nya beteenden - Nya resultat

Feedback / Återkoppling

Feedback / Återkoppling
Se möjligheterna - feedback och utvärdering
Framgångsformel vid motgång
Återfokusera
Feedback till alla spelare, från anfallare till
"waterboy"
Se varje enskild prestation
Feedback Riktlinjer
Positiv förstärkning
Hårda dagar kommer alltid att komma, men tar slut?
Fira med laget eller med mig?
Orsak
Stabilitet
Kontroll
Feedback under hockeymatchen
Feedback till laget eller individerna?
Göra ett misstag till ett fullständigt misstag
Det finns en viss sanning i det du säger
Ställ in kommunikationsfrekvensen
Är du med, förstår du? Ja...
Jag kan inte höra dig, mitt ego vill ha
uppmärksamhet

Summering

Haren och sköldpaddan

En fars önskan

Kära Hockey Coach,

Imorgon kommer min son att börja i hockeyskolan. Han kommer att gå ut på isen, för att påbörja sitt stora äventyr, som jag är säker på kommer att inkludera både glädje och besvikelse.

Jag önskar att du kan ta honom i handen och lära honom de saker han behöver veta på isen och utanför, som att lära honom att respektera domaren och att hans dom är slutgiltig.

Lär honom att inte hata sina motståndare eller se dem som fiender, lär honom istället att värdesätta och beundra deras och hans egna färdigheter. Lär honom att tävla mot situationen och utmaningen, inte mot en fiende.

Lär honom att vara en lagspelare och att det är lika viktigt att vara en duktig framspelare och att göra den avgörande passningen före ett mål, som det är att göra mål. Jag vet, målen räknas, men ändå...

Lär honom att aldrig skylla på sin egen målvakt när ett mål görs mot laget, för att fem misstag gjordes innan pucken hamnade i det egna målet.

Lär honom att det är mycket mer hedervärt att förlora genom att göra sitt bästa än det är att ta genvägar till framgång.

Lär honom att vara en tävlingsmänniska som fokuserar på lagets målsättning och prestation, såväl som på individuella

mål och sin egen prestation.

Lär honom att stänga öronen mot onödig kritik från läktaren och att stå upp för sig själv i svåra situationer, om han tycker att han har rätt.

Lär honom försiktigt, men curla inte honom, för bara ett riktigt elddop gör fint stål.

Det här är en stor önskan coach, jag vet, men jag lämnar min son i dina händer, under träningar och matcher. Se vad du kan göra för, och med honom. Han är en så fin liten kille.

/Hans pappa

*Jag vill tillägna boken till mina fyra stora hjältar Ville (2004),
Atte (2009), Emmi (2015) och min fru Paula*



*Jag vet... jag lyckas inte alltid så, som jag beskriver i boken
;-)*

*Love you all!
Coach Aro*

Att vara ledare

En ledarroll är inte lätt oavsett sport. Kraven och förväntningarna är ibland stora (du kan bara titta på det fiktiva exemplet, en fars önskan). Du måste hantera hockeyns säsongs- och träningsplanering, skapa övningar, prata med föräldrar, mammor, pappor, mor- farföräldrar, fans, andra tränare, media, tidningar, lära etik, vara psykolog, diplomat, vinna, låta alla spelare vara en del av laget, hantera förluster, ha kul, coacha, stötta, sätta regler, normer, visioner, mål, utveckla laget ...

Men det är roligt och utvecklande, eller hur? Jag hoppas att jag kan ge dig några teoretiska råd och praktiska verktyg i din hockey ledarroll, nej, jag är ganska säker på att du hittar värdefulla tips, råd och kunskap i denna bok...

Författaren

Vem är jag då? Jag heter Jukka Aro, född 1976 och har jobbat med ledarskap, team- och verksamhetsutveckling i över 15 år (inom den privata sektorn) och som hockeytränare på olika nivåer i 25 år, från hockeyskolan till A-lag, distriktslag (TV-pucken) och Select-lag.

Jag har den högsta nivån på sportspecifika utbildningar, förbundstränare inom ishockey och högsta nivån för idrott, från en tränarakademi. Utöver den idrottsliga delen har jag ett flertal ledarskaps- och managementutbildningar och kurser inom den privata sektorn.

Ledarskap, lagbygge och lagarbete är mitt yrke.

Är det möjligt att förutsäga framgång?

Är det möjligt att förutsäga om ett hockeylag eller en ledare kommer att ha framgång eller misslyckas med ett lag? Jag säger att det är, och att tur har inget med det att göra. Jag kommer att försöka förklara ledarskapsblock som ska användas för att säkra din framgång som, hockeyledare eller tränare och även koppla på ett antal hockeyövningar eller teambuildingövningar där de passar in.

Ledarskapsmodellen för ishockey, som du hittar på följande sidor, kan användas för att bygga upp saker från början eller för att analysera var du befinner dig för tillfället och vilka delar du kan förbättra eller du är stark inom (styrkor och svagheter).

Och även om jag säger hockeyns ledarskapsmodell kommer den att fungera utanför hockeyn och i andra sporter. Ledarskapsmetoderna och verktygen är de samma i fotboll, handboll, basket, innebandy, föreningar, företag, arbetsgrupper, styrelser etc.

Kort om boken innan vi fortsätter...

Texten i boken kan säkert ibland uppfattas som något hoppig mellan rubrikerna, det beror på att jag har ursprungligen skrivit texten i små bitar till en blogg, eller i vissa fall som korta egna minnesanteckningar, som skapar mervärde.

Eftersom det har skrivits till blogg eller mer som en handbok för ledarskap, är det inte alltid som att läsa en "normal" bok, med en klar röd tråd från ämne till ämne och mellan varje kapitel, övergångarna kan hänga på en tunn röd tråd i vissa fall, även om jag har lagt ner mycket tid på att koppla ihop texten 😊

Vissa upprepningar förekommer säkert också då ämnet kan kopplas till olika ledarskapsblock beroende på hur man vinklar ämnet. Din ledstjärna får vara de olika kapitlen/ledarskapsblocken där jag har visualiserat övergångarna mellan blocken genom bilden av ledarskapsmodellen och innehållet i kapitlet är alltid kopplat till respektive ledarskapsblock

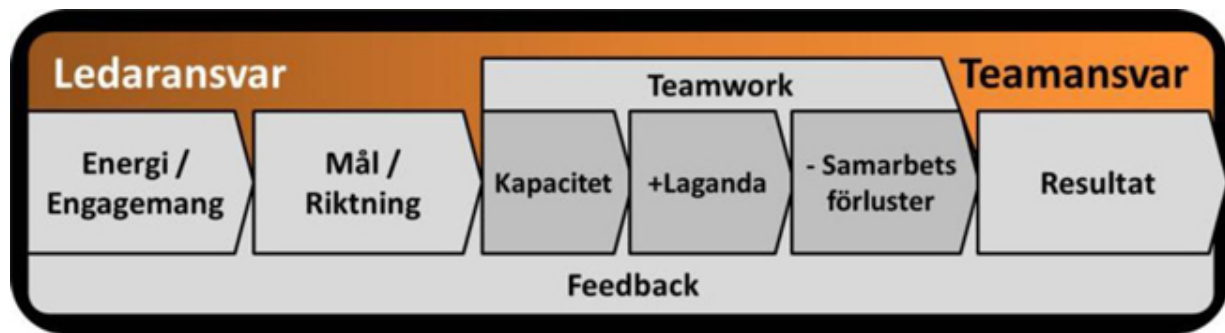
Jag har också valt att referera många gånger till fotbollsledaren José Mourinho i den här hockeyboken, då jag tycker att det är viktigt att få in influenser utanför den "innersta kretsen".

Innehållet är även en blandning av ledarskapsteorier, riktiga och fiktiva exempel, samt praktisk hockey coaching från basnivå till mer avancerat och från ledarskap till hockeyövningar.

Boken skall ge dig en helhetsbild av att vara ledare och tränare både på och utanför isen för ditt hockeylag och vad som krävs inom olika områden för att lyckas med ditt lag.

Nog med förklaringar och eventuella ursäkter. Jag är övertygad om att du kommer att ha nytta av boken med nya idéer, teorier, lärdomar, övningar och för att strukturera upp din tidigare kompetens och för att utveckla dig själv som ledare och ditt lag.

Ledarskapsmodellen



Om ledarskapsmodellen

Ovan ser du min tolkning av vad som behöver finnas på plats för att lyckas som ledare för ett lag eller en arbetsgrupp. Jag har kombinerat några olika ledarskapsmodeller och teorier till en egen sammanhängande ledarskapsmodell, det är dessa element som jag tycker att man behöver jobba med att få på plats i varje lag för att bli framgångsrik.

Jag ser en tydlig koppling mellan en grupps framgång till hur bra du får de olika blocken på plats. Så med andra ord är framgång förutsägbart, och tur har inget med bestående framgång att göra!

Den första delen som måste vara på plats är energi / motivation. När du har energi / motivation måste du styra och rikta den. När du har energi / motivation och riktning, måste du få laget att arbeta tillsammans (Teamwork) den här delen består av tre viktiga komponenter, kapacitet, laganda och samarbetsförluster.

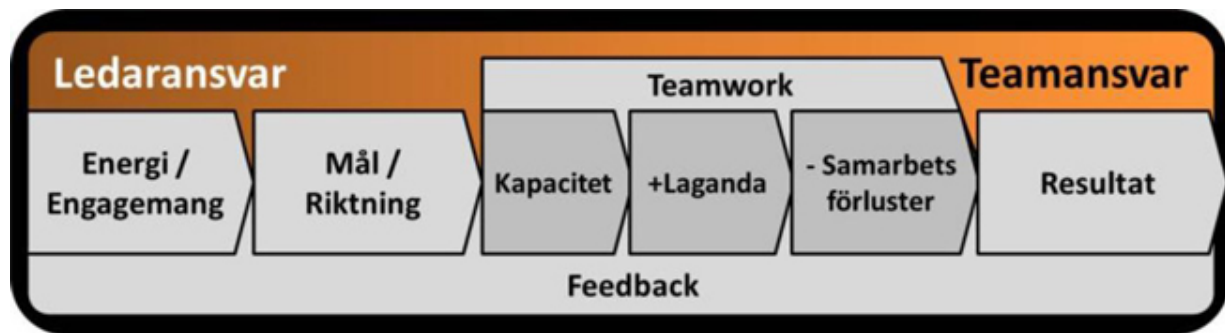
När de tre första blocken är på plats, kan du förvänta dig resultat och dessa kan variera beroende på hur du har

lyckats med de tre första blocken. Du måste ta hand om resultaten som kommer och visualisera dem.

Den sista delen handlar om feedback, feedback kan ges på varje enskilt block och kommer att stärka de olika blocken i ledningsmodellen, beroende på hur återkopplingen ges. Jag kommer nu att börja förklara varje block mer i detalj, men fortfarande på övergripande nivå för att ge dig hela bilden innan vi går in i detaljer, teorier, metoder och verktyg och djupdyker in i varje block.

*"Vi leder ligan med nio poäng.
Är det för att vi har haft tur?
Självklart inte. Det handlar om
allt annat än tur när du pratar
om mina spelare."
/ José Mourinho*

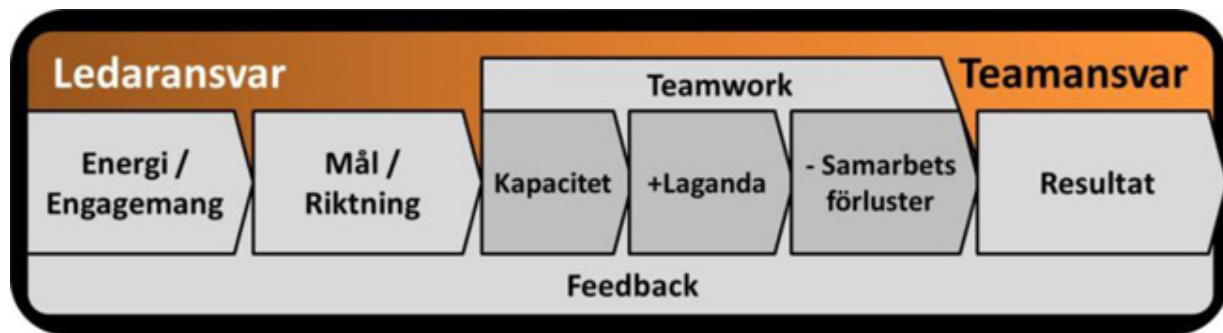
Ledaransvaret vs Teamansvar



Skalan

På toppen kan du se en skala som beskriver ansvarsfördelningen mellan ledaren och laget, det vill säga ledaransvar vs. teamansvar. Naturligtvis är ledaren alltid ansvarig för alla aspekter och i synnerhet för lagets resultat och prestation, men det är laget som levererar resultaten. Ledarens huvuddelar är i början, med skapande av energi / motivation och att fokusera energin genom formulering av mål och vision. Teamets huvudansvar är teamarbetsblocket och resultat, med självklart stöd och vägledning från ledaren. Feedback är ett delat ansvar, från tränare till laget, från lagmedlem till lagmedlem och från spelare till tränare.

Energi / Engagemang

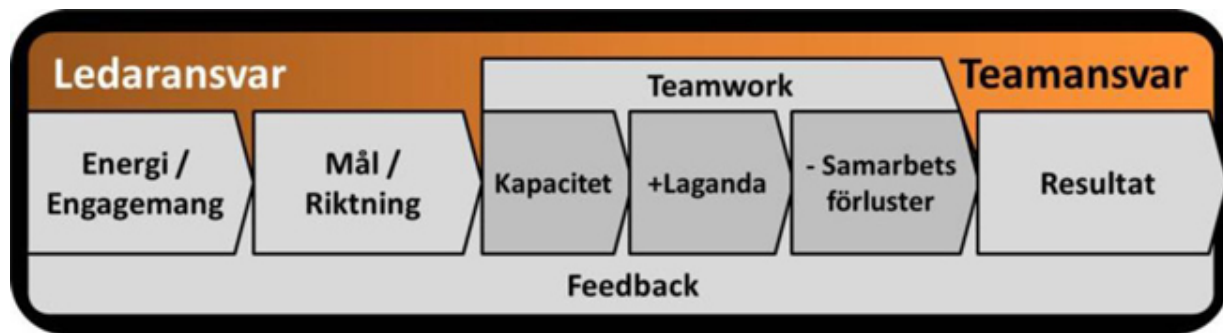


Energi / Engagemang

För att förklara varför vi gör någonting eller varför måste vi göra saker på ett visst sätt är grunden till energi, tillsammans med beskrivningen av möjligheter, hinder och hot. Om du inte vet varför du gör eller borde göra något, kommer du aldrig att få någon extra motivation och energi att göra det, eftersom du inte förstår varför du gör det. Det kan bara kännas onödigt, då förståelsen saknas. Du som ledare, eller tränare behöver också veta orsaken till varför dina spelare är där. Varför är de i laget och varför kommer de till träningen? Vad är det som driver den individuella spelaren? Detta hjälper dig att förstå den individuella drivkraften hos varje spelare, när du vet varför de är där.

"Här, i varje övning, varje match och varje minut i ditt sociala liv måste styra mot målet att vara mästare" "Första femman kommer inte att vara ett korrekt ord. Jag behöver er alla. Ni behöver varandra. Vi är ett lag. "(I ett brev skickat till spelarna) / José Mourinho

Mål / Riktning



Mål / Riktning

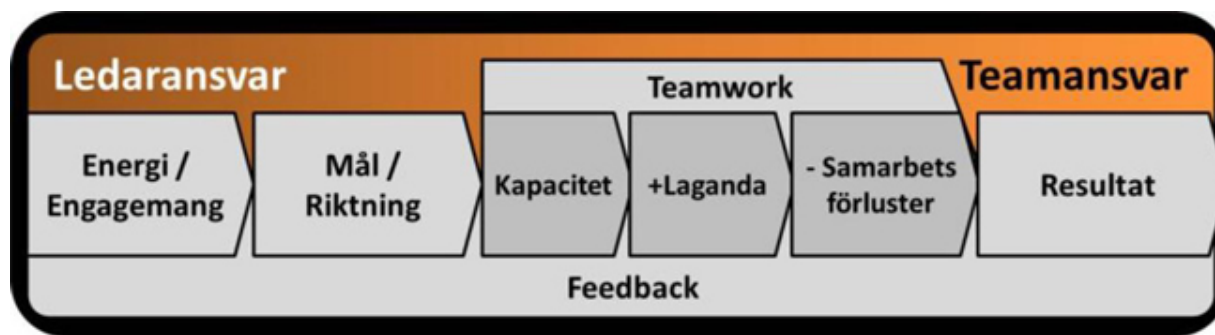
När energi / motivation finns där genom att vi förstår varför, varför vi är där, varför vi tränar på ett visst sätt, varför vi tränar olika moment etc. Så behöver vi styra energin / motivation med, vad vi strävar efter, vad är syftet, vad är vår vision, mål, målsättning, fokusområden, normer, regler, värderingar etc. Visionen, målen och målsättningen styr prestationen i önskad riktning, normer, värderingar och regler kommer att ange riktningen för teamarbetet inom laget. Du har en begränsad mängd energi, styr den mot vad du vill uppnå eller förbättra. Vad är målet och syftet, med det vi gör?

"Jag vill se att herr Moratti håller trofén och se honom gråta."

"Jag måste försvara vad som är mitt. För närvarande är det mitt Champions League. Jag är den sista vinnaren - så det är min turnering". "Jag är absolut säker på att vi kommer bli mästare nästa säsong."

/ José Mourinho

Teamwork / Lagarbete



Lagarbete = Kapacitet + laganda - Samarbetsförluster Det tredje blocket handlar om lagarbete, hur du och dina spelare samarbetar tillsammans.

De tre delarna i mitten handlar om lagarbete inom laget under träning, match och utanför, delarna kommer från Steiners modell med små förändringar, det beskriver gruppens samarbete och förutsättningarna för att uppnå resultat. Steiner-modellen bygger på vad vi kan förstärka inom vårt lag, kapacitet och laganda och försöka minimera den tredje, samarbetsförlusterna.

Kapacitet kan definieras t.ex. som träning och utnyttjande av kunskaper, färdigheter, fysiska, mentala färdigheter, utrustning, faciliteter, träningstider och möjligheter etc.

Laganda kan ibland vara svår att definiera, det är något som finns i gruppen och som gör laget starkare. Samhörighet, tydliga roller, trygghet, uppskattning, positivt klimat, gemenskap, gemensam vision och mål, kan vara några nyckelord när vi pratar om laganda, 1+1 blir mer än två.

Samarbetsförluster kan handla om exempelvis oklara roller, felaktiga positioner på planen, dåliga pass, osynkroniserade aktiviteter, kort sagt, alla "fel" som komplicerar och försämrar laget. Den andra delen i samarbetsförluster, handlar om motivationsförluster i grupp.

Motivationsförluster tenderar att inträffa när lagstorleken ökar, eller när ledaren inte ser alla spelarna, då får du plötsligt inte 100% från varje lagmedlem, det här fenomenet kallas social loafing ("socialt slöande"), spelaren/spelarna upplever att "jag är inte viktig för laget och jag behöver inte göra mitt bästa, min prestation är inte så viktig och kommer inte att vara synligt, för laget, ledaren eller publiken.

"Vi har toppklass spelare och, förlåt om jag låter arrogant, vi har en tränare av högsta klass"

"Förstafemman kommer inte att vara ett korrekt ord. Jag behöver er alla. Ni behöver varandra. Vi är ett lag."

/José Mourinho