

Timrå IK – TKH 2023/2024

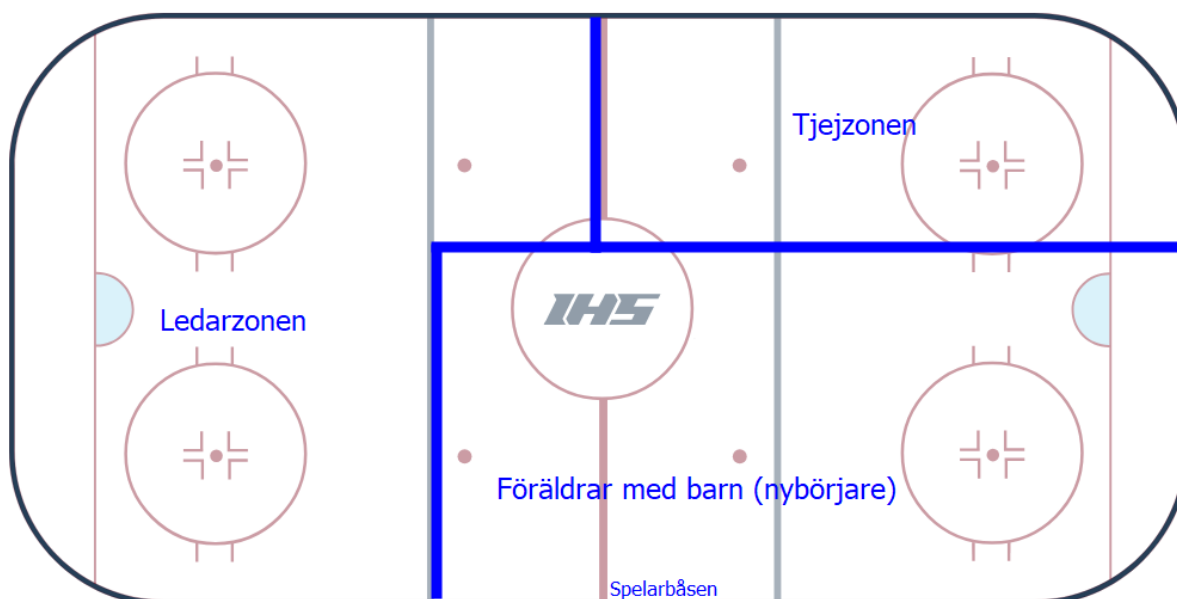
Ledarinfo



TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

SVERIGES VIKTIGASTE HOCKEYLAG!



Före passet

Kom gärna runt 15-30 minuter innan start. Kaffe och ledarkläder/väst finns i kansliet!

Plocka fram hjälpmedel ur förrådet:

- 10 pingviner
- 10 byglar
- 8 mål
- Tunnel

Plocka fram hjälpmedel från plåtlåda/bås:

- Konor
- Däck
- Gula plastavskiljare
- Blå/Gula mjuka avskiljare

Plocka fram från kansliet:

- Puckhink
- Västar

Gör plats i båset så att laget innan kommer av isen, föräldrar med skor får kliva upp.

Allmänna tips under passet

- Anpassa stationer och tid efter antal
- Ha inte för bråttom.
- Lägg in drickapausar
- Involvera föräldrar vid behov
- Sluta 5 minuter innan tidan är slut och börja städa

Föräldrasonen

- Uppmuntra barn att åka till ledarsonen/tjenzen
- Ta bort puckar (utom kanske sista 15 minutrarna om det är lugnt)
- Upplys föräldrar om krav på hjälm om man är på isen
- Föräldrar får följa med barnen till ledarsonen/tjenzen om barnet vill det.

Start och avslut

Samling vid speakerbåset vid start och avslut.

Hälsa välkommen och presentera namn på ledarna. Fråga hur alla mår.

Gå gärna ner på ett knä för att komma ner i barnens nivå

Berätta om de olika zonerna och regler kring puckar.

Vid avslut, kör ramsan:

Skridskoskolan är vi klara? Jajamensan fattas bara!

Efter passet

Plocka undan alla hjälpmedel

Ta ner skylt utanför omklädningsrum.

Ta rätt på överbliven utrustning i omklädningsrum och bås

Slipa skridskor

Kärnvärden

Tillsammans

Ishockeyn är den minsta gemensamma nämnaren för det vi gör. Ishockeyn binder oss samman oavsett på vilken nivå vi verkar!

Passion

Svensk ishockey skall beröra! Ishockeyn är vår passion och det är för ishockeyn vi brinner! Vi skall beröra alla vi möter på ett positivt sätt.

Ansvar

Sveriges mest engagerande idrott! Bäst i världen på ishockey på alla nivåer!

ISHOCKEY = GLÄDJE!

Varför Tre Kronors Hockeyskola?

- Att skapa ett livslångt intresse där alla som vill får vara med.
- Att få fler flickor och pojkar att spela ishockey
- Att bedriva verksamheter som anpassas efter barnens behov, mognad och villkor.
- Att under lekfulla former lära sig åka skridsko och få fram känslan för spelet genom glädje, lek och spontanitet.
- Att med bra utbildning och utbildningsmaterial skapa förutsättningar för ledarna att känna sig trygga i rollen.
- Att få fler ledare inom ishockeyn, både kvinnor och män
- Så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt

Hemmaplansmodellen

En praktisk, vägledande guide byggd på aktuell forskning och beprövad erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

De fyra principerna

- Sätt människan i fokus
- Ge alla en chans att utvecklas
- Anpassa träning och match efter målgruppen
- Bedriv en allsidig träning

Ledarskap

Vi ledare har en viktig uppgift att barnen känner sig motiverade så de gör sitt bästa här och nu men också längtar till nästa träning. Det gör du genom att skapa en trygg och rolig miljö som främjar nyfikenhet och inre motivation

Vi vill ha en verksamhet där barnen upplever sig kompetenta, deltar i verksamheten av egen vilja, har förtroende för dig som ledare och känner tillhörighet i gruppen.

Då kommer barnen uppleva självbestämd inre motivation men också må bra och prestera bra.

Det allra viktigaste är att barnen trivs och längtar tillbaka till nästa träning.

Barns delaktighet

Tre Kronors Hockeyskola är till för barnen

Att barnen ska känna sig delaktiga kan handla om många saker, ex

- Att inte behöva stå bredvid och titta på > hög aktivitet
- Vara med och välja övningar, lekar eller själv bestämma svårighetsgraden i övningen

Ge beröm för själva ansträngningen ex skjutit i mål, rest sig upp efter ha ramlat, gjort något snällt mot en kompis.

Goda relationer

Viktigt att barnen upplever sammanhållning och gemenskap

- Tre kronors Hockeyskola ska präglas av öppenhet och välvilja mot varandra och att alla blir sedda
- Se till att prata med alla barn, låt dem höra sitt namn på varje träning
- Som ledare ska du vara en bra förebild som behandlar barnen med respekt, vara lätt att prata med samt ha ett vänligt bemötande
- Kom ihåg de vuxnas relationer, viktigt att ni ledare samarbetar, bjuder in och är öppna mot varandra

Barns lärande

Instruktioner

- Visa
- Pröva
- Feedback / öppna frågor
- Öva
- Feedback på beteenden
- Fortsätt öva

Under de första åren...

Vi ska leka in...

- Balans och träna obalans
- Koordination
- Åkställning
- Tyngdpunkt
- Känslan
- Skapa åkglädje, kul att åka skridskor
- Utan klubba - Med klubba - Med klubba & puck

Grundläggande rörelseförmågor

FÖRFLYTTNINGSFÖRMÅGOR:

Springa, hoppa, hoppsasteg, glida, klättra, kullerbytta, hjula, åka skridskor mm

OBJEKTKONTROLL:

Rulla, ta emot, kasta, fånga, sparka, studsa, slå (klubba, rack, hand), dribbla med fot, hand, klubba och puck/boll mm

STABILITET & BALANS:

Rulla, ducka, balansera, böja, sträcka, svänga, snurra, ramla och resa sig mm

FYSISK AKTIVITET = GLÄDJE!

Utvecklande träning är

- Fråga barnen
- Valmöjligheter – individanpassad
- Allsidighet, variera träningen med lekar, övningar, smålagsspel och tävlingar
- Alla lyckas - bli sedda!
- Stationsträning-> Hög aktivitet, delaktighet, möjlighet att välja svårighetsgrad

NPF

Vad är NPF?

NPF är ett samlingsbegrepp som står för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

- Autismspektrumtillstånd
- Adhd
- Tourettes Syndrom
- Språk & kommunikationsstörning
- Motorisk koordinationsstörning (DCD)

Kort fakta om NPF

- NPF är neurologiska nedsättningar- det vill säga att vissa delar av hjärnan ser ut och fungerar på ett lite annat sätt
- NPF är ej en intellektuell nedsättning utan man har i så fall en tilläggsdiagnos som heter intellektuell funktionsnedsättning (IF)
- NPF har alltid biologiska orsaker - ej uppfostran
- NPF är en kognitiv nedsättning som är osynlig på utsidan (Kognition=hur hjärnan bearbetar intryck och ger order om handling)

Hur märks NPF?

- Kan vara svårt att reglera uppmärksamhet & hålla koncentration
- Svårt med impulskontroll
- Kan vara svårt med socialt samspel och interaktion med andra. Svårt att läsa av ansiktsuttryck och kroppsspråk.
- Motivationsstyrda - nedsatt förmåga att göra saker man inte har motivation till
- Över eller underkänslighet för sinnesintryck med alla sinnen
- Svårt att hantera förändringar och bristande struktur
- Mer känslig för krav och stress
- Kan behöva mer återhämtning (ej fysisk utan socialt)
- Kan ibland ha ett normbrytande beteende (utbrott)

Hur bemöter man en individ med NPF?

- Läs på och samla på dig kunskap om NPF
- Var nyfiken & ställ frågor både till individen och till förälder om hur ni som tränare kan bemöta och stötta på bästa sätt.
- Visa individer med NPF respekt, ingen människa är en funktionsnedsättning utan en individ med sin egen personlighet.
- Satsa på att bygga en personlig relation
- Om en konfliktsituation skulle uppstå, använd ett lågaffektivt bemötande (läs mer i foldern, NPF inom ishockey)
- Lär av det som hänt för att försöka förstå och sedan förebygga så att det inte händer igen
- NPF filmen

Lekar/tävlingar

1-2-3 ost!

Alla står på en sida. En står i mitten med ryggen mot barnen. Då den i mitten ropar 1-2-3 så får barnen åka framåt (målet att ta sig över till andra sidan) men så fort den som står i mitten ropar ost så måste man stå blickstill. Om den som står i mitten ser någon som inte står stilla så får den börja om vid sargen.

Dragkamp

Deltagarna delas upp i två lag. Varje lag försöker dra det andra laget över en mittlinje som ritats upp på isen. Rep är inte ens nödvändigt - man kan bara hålla varandra runt magen.

Kull

Banankull

En/flera jagar. Blir man tagen så står man still och sträcker man händerna uppåt. En som är fri kan komma och skala en genom att dra ner händerna.

Kramkull

1-2 kullare, man får åka i det avgränsade området. Blir man kullad ställer man sig med armarna utåt. Blir man kramad är man fri och får fortsatt åka. Efter en stund byter vi kullare.

Toalettkull

En/flera jagar. Blir man tagen så står man still och sträcker upp ena handen med böjd armbåge. En som är fri kan komma och spola genom att dra ner handen.

Tunnelkull

1-2 kullare, blir man kullad ställer man sig med benen isär. För att bli befriad ska någon krypa under benen på den som är tagen. Byt kullare efter en stund.

Limbo

Placera en käpp tvärs över isen och åk under den. Sänk den successivt. Den som klarar att ta sig under den lägsta höjden har vunnit.

Ormen

Håll varandra i händerna och åk runt på isen som en lång orm. Ledaren bestämmer vart. När han/ hon svänger åt först den ena och sedan den andra sidan får den yttersta leden på ormen uppleva ganska tvära kast på isen. Kan bara göras när det är gott om plats. Och inga nybörjare sist!

Rockringarna

Placera ut några rockringar. Barnen åker runt och på signal ska de ställa sig i en rockring. De måste samarbeta för att få plats och inte ramla ut. Efter en stund tar vi bort en ring.

Stafetter

Variant 1

Ställ barnen i flera led. Åk fram och runda en kon vänd tillbaka och växla. Sätt sig ned då man åkt.

Välta konor

Två lag. Ena laget ska välta konorna och ena laget ska ställa upp dom. De får bara fixa en kona, sen måste man tillbaka och runda en kona/ring.

Går att förenkla där man har många konor i en zon: <https://youtu.be/55zHaIZ8PZY>

Tjuv och polis

En/flera jagar. Blir man tagen så får man åka till fängelset (Målbur) tills att någon som kommer och befriar en.

Under hökens vingar kom

Alla står på en sida. En/flera står i mitten med ryggen mot barnen och ropar "Under hökens vingar kom?" och barnen ropar "Vilken färg?" och de i mitten ropar en färg och vänder sig sedan om. Om man har den färgen på någon av sina synliga skydd/kläder så är man safe och får åka till andra sidan utan att kunna bli tagen. De andra får ta sig över till andra sidan utan att bli tagen. Blir man tagen så hjälper man till att fånga andra.

Vem är rädd för vargen/Zlatan?

<https://youtu.be/fxQK5uW21gY>

Alla står på en sida. En/flera står i mitten och ropar "Vem är rädd för vargen?" och barnen ropar "Inte jag!". De ska då ta sig över till andra sidan utan att bli tagen. Blir man tagen så hjälper man till att fånga andra.

Skridskoövningar

Tips, lägg undan klubborna några av passen

Videos:

Tre Kronor – Skridskoteknik del 1: <https://youtu.be/tqCce3ABXek>

Tre Kronor – Skridskoteknik del 2: <https://youtu.be/ZP5xbUXefzc>

Tre Kronor – Skridskoteknik del 3: <https://youtu.be/dLy7TCCDDDY>

Svenska bandyförbundet – Lätta skridskoövningar: <https://youtu.be/RPjQTEzSRL8>

Svenska bandyförbundet – Skotning och skridskoåkning: <https://youtu.be/kzhENjXU61c>

Grundställning

- Böj på knäna
 - “Häng på plösen”
- Upp med blicken
- Stå axelbrett

Baklängesåkning

Att tänka på:

- Titta inte ner i isen
- Kom djupt ner
- C-skär

Bubblan

Att tänka på:

- Arbeta både med armarna och benen.
- Stora rörelser och långsamt.
- Kom djupt ner och arbeta aktivt med armarna.
- Upp med överkroppen och blicken framåt,
- Upp med blicken.



Framlänges C-skär

Att tänka på:

- Ett skär i taget (halv cirkel) och långsamt
- Upp med överkroppen
- Arbeta med armarna

Glidskär / Glada fötter

Gå som en anka, glid på ett skär

Att tänka på:

- Överdriv skridskoskär rakt fram med armar och ben.
- Långa glid mellan varje skär.
- Häng mellan varje skär
- Kom djupt ner i åkställningen, sträck i överkroppen.
- Börja med tyngdöverföringar mellan höger och vänster skridsko.

Glidsväng

Att tänka på:

- Inre benet fram för det andra.
- Parallella axlar genom svängen.
- Vrid på huvudet, blicken snett åt sidan.
- Tryck höften framåt
- Kom djupt ner i svängen

Gå åt sidan

Huvudet och tårna mot “kortsidan”, en fot över den andra.

Ska ej gå fort.

Jämfota upphopp

Hockeystopp / Plogbroms

Bromsa: <https://youtu.be/MMgOkLAdNz4>

När man har mtt upp fatten är det viktigt att kunna stanna. De enklaste varianterna att börja med är plogbroms eller hockeystopp.

Att tänka på vid plogbroms:

- Ta fart framåt.
- Böj i knä och fotled.
- Vinkla tåspetsarna inåt.
- Bromsa likt en plog.

Att tänka på vid hockeystopp:

- Ta mycket fart framåt
- Tvärställ skridskorna samtidigt som en djup knäböjning utförs.
- Tryck emot ordentligt med båda benen och skridskorna.
- Ta ny fart

Innerskär framlänges

Att tänka på:

- Stora svängar



Knädrop

Att tänka på:

- Långsamt med fokus på balans.
- Upp med blicken
- Växelsvis höger och vänster ben
- Knät i isen, skridskon pekar rakt upp.
- Använd armarna.



Köttbulle

Varianter:

- Baklänges
- Klubban ovanför huvudet

Att tänka på:

- Sitt ner, upp med blicken.
- Upp med överkroppen och ner med rumpan.
- Blicken rakt fram.
- Djupet, blicken och glidet.



Ned på båda knäna och upp

Att tänka på:

- Upp med kroppen/blicken

Ned på mage och upp (Stålmannen, pannkakan)

Varianter:

- Lägg till en snurr

Plocka svamp

Åk framåt och böj dig ner på ena sidan för att plocka upp något och sen upp igen. Byt sida.

Slalom (Twist)

Att tänka på:

- Båda skenorna i isen
- Stora svängar och använd armarna.
- Upp med blicken.



Snurra

Åk framåt och snurra 4-5 gånger innan du kommer fram på andra sidan.

Jobba med benen

Springa på skridskorna

Att tänka på:

- Arbete aktivt med både armar och ben
- Överdriv med armarna
- Bra för balans och koordination



Åka/glida på ett ben

Nyckeln till att åka skridskor, är att hitta tyngdpunkts förskjutningen från ena benet till det andra benet. En bra övning både för glidfasen och tyngdpunktsförskjutningen är när man står på ett ben och glider framåt.

Att tänka på:

- Ta lite fart.
- Glid på ett ben.
- Böj i knä och fotled.
- Få känslan av "att hänga i plösen"
- Avspänd i axlar och armar.
- Känn balansen, känn glidet
- När balans/tyngdpunkt uppnåtts byter man ben.

Översteg

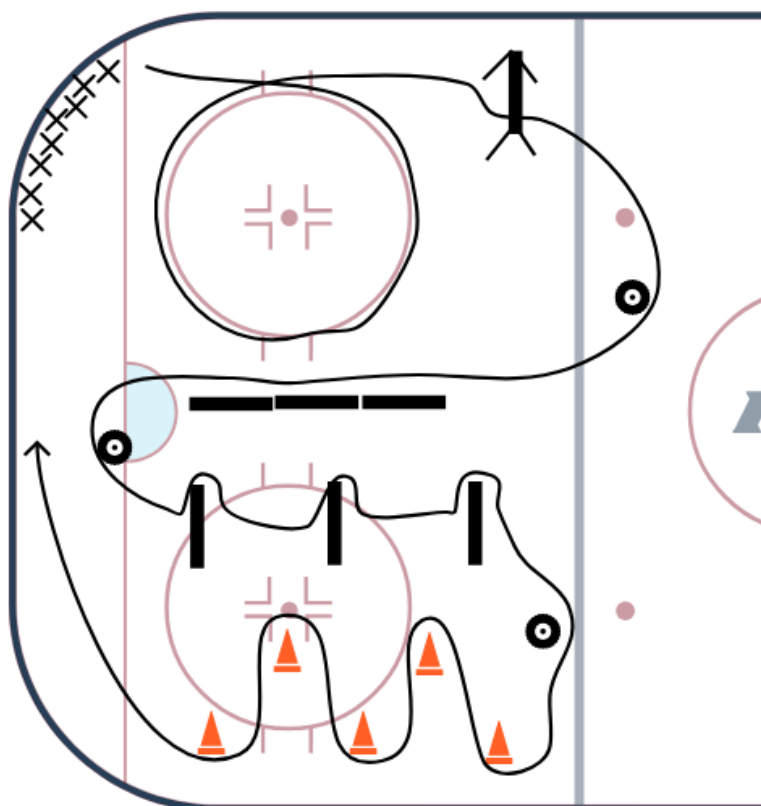
Att tänka på:

- Arbeta med armarna, vrid bröstet och blicken in mot mitten.
- Tänk på stora arm- och benrörelser.

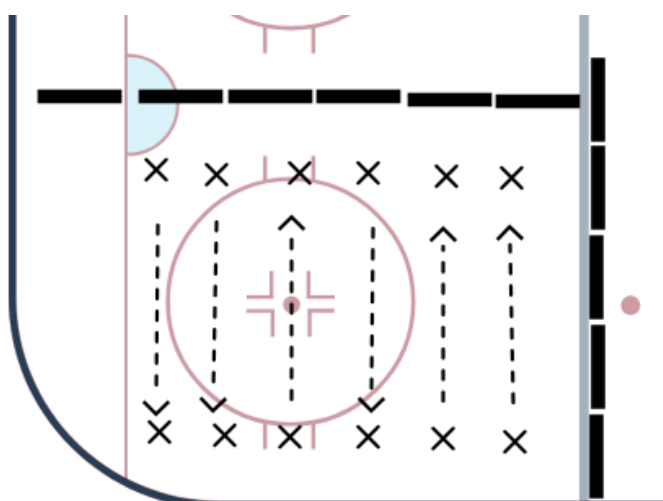


Teknik/Puckövningar

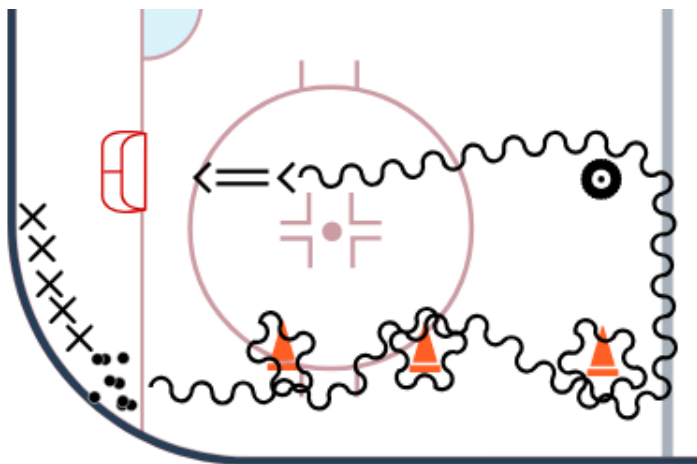
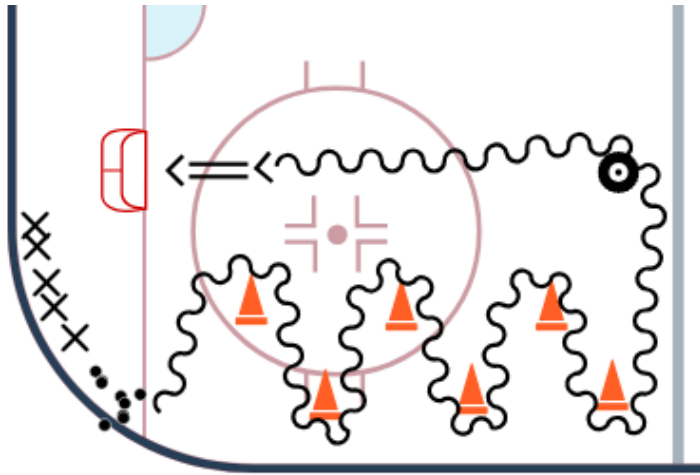
Bana



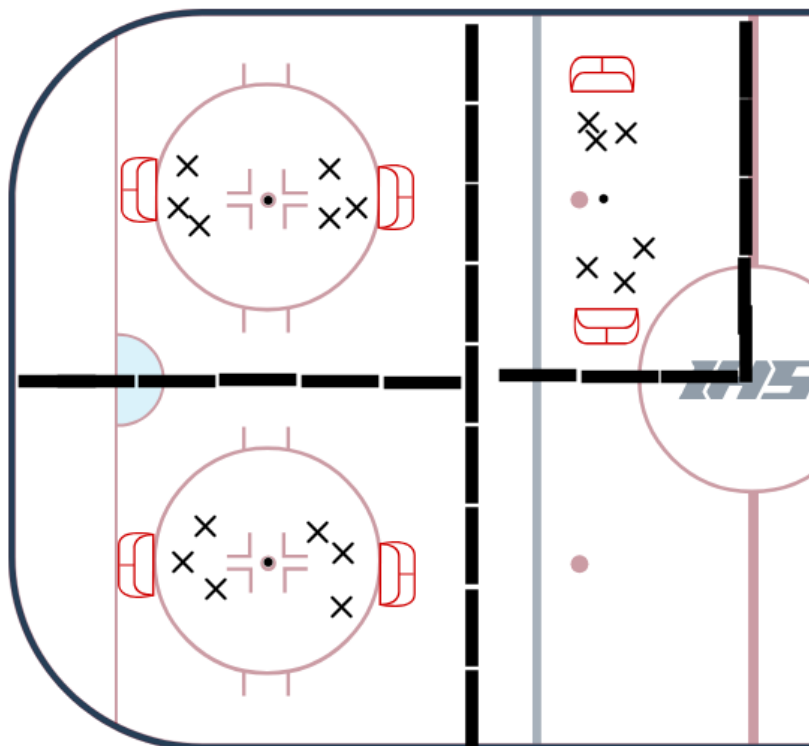
Passningar två och två



Puckhandling



Smålagsspel



Målvaktsövningar

Referenser

<https://www.icehockeysystems.com/drill-maker>

<https://iform.se/traning/vintersport/lek-pa-isen>

<https://www.youtube.com/@hockeyakademin7460/playlists>