

## SIF Information

### Utvecklingstrappan Killar

**TK**  
VM, OS, WC  
Landslag

**U20**  
VM  
Landslag, 3 x 22 st

**U19**  
Landslag, 1 x 22 st  
Hockeygym

**U18**  
VM  
Landsl., 4x22 st  
Russin, 2x22 st  
Hockeygym

**U17**  
Russinläger, 2x22 st  
Landslag, 4 x 22 st  
Eitcamp, 34 st  
Hockeygymnasium

**U16**  
Landslag, 3 x 22 st  
Eitcamp, 34 st  
Regionscamp, 136 st  
Utv. Camp, 460 st  
TV-pucken, 530 st

**U15**  
Sportlovs-camp, 136 st

**Pojk**  
Tre Kronors  
Hockeyskola

### Utvecklingstrappan Tjejer

**Damkronorna**  
VM  
Landslag 4 x 22 st  
Camp 34 st

**U22**  
Russincamp 1, 23 st

**U18**  
VM  
Landslag, 3 x 22 st  
Russincamp 1, 23 st  
Russincamp 2, 34 st  
Regionscamp, 96 st  
Hockeygymnasium

**U14/16**  
Utv. Camp, 310 st  
TV-Pucken, 370 st

**U10-U14**  
Behålla flickor  
10-14 år

**Flick**  
Tre Kronors  
Hockeyskola

Triå Utbildning

Flickhockey-symposiet

Klubbnär-utbildning

## Hockeyakademin

[www.hockeyakademin.se](http://www.hockeyakademin.se)

Svenska Ishockeyförbundets officiella sida för ledar- och spelarutveckling

Gratis Utbildningsmaterial inom bl a:

Övningar, Ishockeyns ABC, Fair Play, Fysisk träning  
Psykologisk träning, Kost, Skottrampsträning [m.m](#)

Egen Youtubekanal

NY Övningsbank

Kopplad till Sociala medier:

Facebook: "Svensk Ishockey – Världens Bästa!"

Twitter: [swehockeyse](#)

Instagram: [swehockeyse](#)



## Feedback till spelaren

Att feedbacka spelaren är ett av vår största uppgifter som tränare och ledare. Ge konkret feedback på beteendenivå. Beteende = Något man GÖR.

Ge positiv feedback eftersom det förstärker något bra som spelaren utfört.

Feedbacken kan vara verbal med det kan även vara exempelvis "tummen upp" som bekräftar att du sett ett bra agerande hos spelare.

Positiv feedback på beteendenivå skapar utveckling !

Även avsaknad av feedback är feedback ! Fundera på det.

### Feedback



**Spelaren gör mål...**

**Alternativ 1 - Tränaren säger:**

"Bra gjort! Du är en riktig målgörare." (spelaren "är")

**EGENSKAP**

Vad har spelaren fått feedback om? - Skillnad på detta...?

**Alternativ 2 - Tränaren säger:**

"Bra gjort! Du tar **ökninen** in i borten delen av slottet

och har **klubban** i isen, sedan skjuter du även ett **snabbt skott**"

(spelaren "gör")

**BETEENDE**



### Sammanfattning

➤ **Förtroendekapitalet är viktigt för ert ledarskap !**

➤ **Ge Feedback då spelaren gör ett önskvärt beteenden !**

➤ **Hjälp spelaren att starta sin "egen coaching"**

➤ **Vid "Konstruktiv Feedback"**

➤ **Skapa en BRA frågekultur - Ställ "Rätt" frågor !**

➤ **(Var vaksam på den "negativa spiralen")**

➤ **Ge Feedback på vad spelaren "gör"** (Direktskott/Blicken) **BETEENDE**

➤ **Utveckla din feedback på vad spelaren "är"** ("Bra match idag")

Ställ rätt följdfrågor. (Vad var det du gjorde som var bra?) **EGENSKAP**



När vi jobbar med exempelvis skott teknik är feedbacken väldigt värdefull.

Exempel: Bra att du pekar med emblemet på Överhandens handske mot mål.

Bekräftar rörelsen och riktningen på skottet. Spelaren kommer vilja fortsätta att göra det.

## MÅLSKYTTE TEKNIK/TAKTIK

### UTVECKLA BRA MÅLSKYTTE

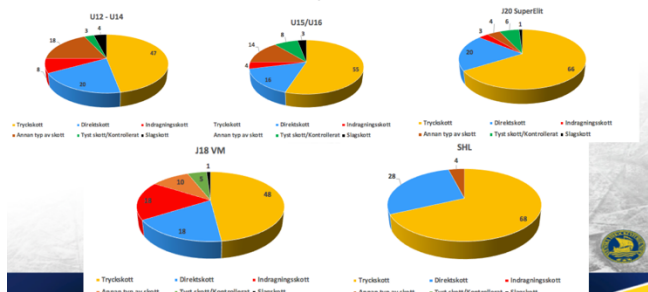


SKJUTA SNABBT!  
SKJUTA HÅRT!

Spelaren behöver såväl **TEKNIK** som **TAKTIK** för att vara en målskytt, men det är högst väsentligt att spelarens "mindset" är rätt inställt. "Utan bra mindset spelar det ingen roll vilken taktik eller teknik spelare besitter" **TRYCK PÅ DET!**

## Typ av skott

### Jämförelse mellan spelnivåer - Skott



De främsta vapen spelaren har att göra mål är **DIREKTSKOTT**, **TRYCKSKOTT** och **INDRAGNINGSSKOTT**. Vid studier under våren 2019 i ålderssegmentet 12 år till SHL visar det sig att spelarna skjuter mest tryckskott under matcherna. Varför? En hypotes kan vara att det finns så lite tid i dagens ishockey att använda andra typer av skott. Det gäller att skjuta **SNABBT!**

## SKOTT - Teknik

### Isen som en startbana



#### Unga spelare 7-12år

- Lång startbana
- Har mindre kraft
- Långsamma armar
- Behöver längre sträcka



### Isen som en startbana



#### Äldre spelare 13-16 år

- Kortare startbana
- Har mer kraft
- Snabbare armar
- Behöver mindre sträcka



### Isen som en startbana



#### Junior – Senior spelare

- Avfyringsramp
- Har ännu mer kraft
- Ännu snabbare armar
- Behöver ännu kortare sträcka



Som ung spelare behövs en längre startbana på isen för att skapa fart på pucken. Desto äldre spelaren är kortas startbanan ner. **TRÄNA RÄTT SKOTT-TEKNIK FRÅN UNGA ÅR.**

### TRÄNA

- INDRAGNINGSSKOTT
- TRYCKSKOTT
- DIREKTSKOTT

### ARMARNAS RÖRELSE

#### ÖVRE HANDEN

- Övre handen kommer upp samt ut från kroppen under skottrörelsen för att ge snabbhet och precision
- Vid fullföljningen dras handen uppåt och på utsidan av kroppen för fullt rörelseomfång, armbågen pekar mot taket



#### NEDRE HANDEN

Tryck ner, använd kroppsvikten, samtidigt som övre handen drar klubbskaflet bakåt.

Detta kommer att ge flex på skaflet och kraft i skottet

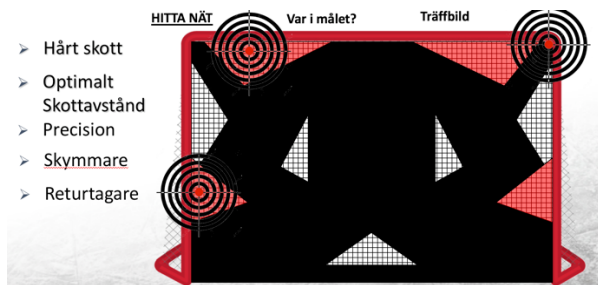




## SKOTT - Taktik



Visa spelarna skillnaden mellan "egna ögonen" och "puckens öga" för att förstå var och när man kan skjuta.

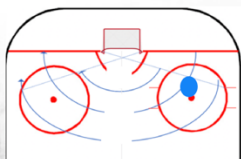


Flytta in "siktet" ett par decimeter från stolparna. Sannolikheten ökar att det blir mål eller blir en retur. Det är större risk att pucken går utanför om vi siktar på exempelvis direkt krysset.



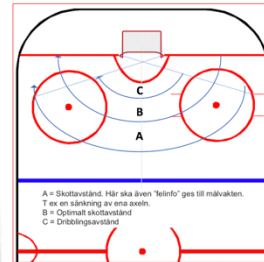
ÖGAT

PUCKENS ÖGA



Triangeln som bildas mellan ribba-stolpe-mittstolpe kan vara ett bra hjälpmedel när spelaren tränar skott. VISA SPELARNA.

## Optimalt skottområde



A = Skottavstånd. Här skall även felinformation ges.  
B = Optimalt skottavstånd  
C = Dragningsavstånd

Match

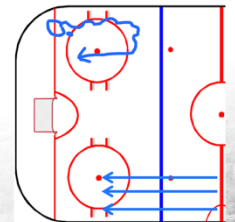


## Punkt till Punkt

Vad är det ?

= Djupledsåkning

= flyttar målvakt i djupled och sidled, SAMTIDIGT !



Att åka punkt till punkt kan var på flera olika platser i anfallzonen, som bilden visar. Genom att göra det flyttar skytten målvakten i såväl sidled som djupled, samtidigt. Och det är då spelaren skjuter skottet. Blicken uppe för att se när målvakten flyttar och öppnar lucka samt är i obalans. Det är väldigt framgångsrikt att skjuta "mot strömmen". (på den sidan som målvakten kommer från)

Träning



- Åk punkt till punkt
- Riktningförändra 90 grader
- Åk över centrollinjen
- Skapar förflyttning på målvakt och luckor öppnas
- Skott "mot strömmen"

Match



90 graders inbrytning är effektivt i målskyttet och speciellt med ett skott motströmmen då målvakten har öppnat sig under sin förflyttning.

## SKOTTRAMPSTRÄNING

### SKOTTRAMPSPASS

Syfte: Skjuta obalanserat

Skjuta snabbt

Flytta målvakten (Genom att flytta pucken öppnar du upp målvakt)

Starta skottrampspasset med att visa "triangeln" i målburen"



1. Stå på höger fot  
"Trampa". Vänster – höger – vänster  
Skjut i isättningen av på vänster fot
2. Stå på vänster fot  
"Trampa". höger – vänster – höger  
Skjut i isättningen av på höger fot
3. Tennisboll under vänster fot  
Gör cirklar/rörelser med vänster fot  
Stå på höger fot – SKJUT
4. Tennisboll under höger fot  
Gör cirklar/rörelser med höger fot  
Stå på vänster fot – SKJUT
5. Stå med korsade ben
  - a) Kors vänster ben över höger
  - b) Kors höger ben över vänster
6. "FLYTTA PUCK"
  - a) Flytta pucken BH till FH – skott
  - b) Flytta pucken FH till BH – skott
  - c) Flytta pucken FH till FH – skott (pausering)
  - d) Flytta pucken FH till BH – FH - skott
7. SITTA PÅ EN STOL/BÄNK och SKJUTA (detta isolerar överkroppen)

Lägg även in att skjuta mot strömmen (om en övning kompletteras med passning)

Lägg även in att man skall sikta på varje skottrepetition. Ex) Nu skjuter vi bara höger kryss.

Ovan finns ett förslag till ett träningspass på skottrampen. Genom att såväl träna grundteknik i skott som att sedan ta det vidare till att skjuta med kroppen i obalans (se övningsexempel ovan), är bra träning för att sedan kunna utföra det på isen. Tänk på att klubban är ca 6-8 cm längre när vi inte har skridskor på oss. Använd gärna en kortare klubba.

## Exempel på ispass

IsPASS YNGRE (10 - 12 år)

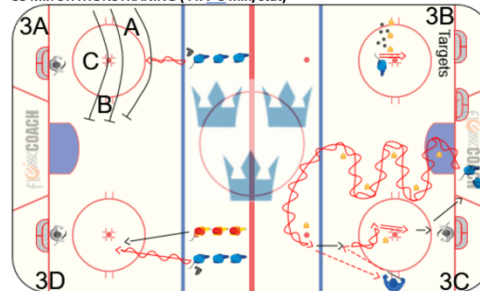
FB 31

10 min 1.) PUCKENS ÖGA (Gummiband)

10 min 2.) SMÅLAGSPEL

3 mot 3 + 2 avbytare + 2 MV (på en halv ytterzon) ALLTID TA PUCK TILL MÅL!

35 min STATIONSTRÄNING (4 x 7-8 min/stat)



- 3.)
- |  |  |
|--|--|
| <p>B) OPTIMALT SKOTTAVSTÅND – Straffar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lämna fel information</li> <li>- Dra puck med tån, nedre arm rak skapar flex i skafter.</li> <li>- Armbågen mot taket</li> </ul> | <p>A) NÖTA TRYCKSKOTT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Händer framför kroppen</li> <li>- Dra puck med tån, nedre arm rak skapar flex i skafter.</li> <li>- Armbågen mot taket</li> </ul> |
|--|--|

D) TRYCK SKOTT MED PRESS

- Pucken fram i tån på bladet
- Flytta fötterna = får pucken bredvid kroppen.
- Händer framför kroppen

C) TRYCKSKOTT/SNABBT SKOTT + TEKNIKBANA

- Kort indrag
- Blicken upp
- Övre handens "märke" pekar mot mål
- Hårt pass från tränaren

15 min SMÅLAGSPEL

a) Fritt spel 3 mot 3 + 2 MV på tvären i ytterzon. TÄVLVA: 1 p för skott på mål, 1 p för mål

b)



2 mot 2 på begränsad yta.  
Båda lagen får använda T som vägg.  
Syfte/Utförande: Tävlings. Kamp – alla fyra ska kriga för att göra mål. När spelet avbryts backcheckar man över blå linjen.

## Några ord på vägen

### Ispass MELLAN (13 - 14 år)

### FB 31

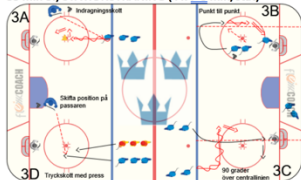
10 min 1.) PUCKENS ÖGA (Gummiband)

10 min 2.) SMÅLAGSPEL

2 mot MV + 2 backcheckare (på en ytterzon)



35 min 3.) STATIONSTRÄNING (4 x 7-8 min/stat)



- |   |   |
|---|---|
| <p>3.) A) INDRAGNINGSSKOTT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Händer framför kroppen</li> <li>- Dra puck med tån, nedre arm rak skapar flex i skaftet.</li> <li>- Övre armbågen mot taket</li> </ul>            | <p>B) PUNKT TILL PUNKT OCH SKYMMARE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Åki i djupled</li> <li>- Flytta fötter</li> <li>- Tryck iväg skottet</li> <li>- Option: passare blir returtagare</li> <li>- Passare blir stressare.</li> </ul>                                 |
| <p>D) TRYCK SKOTT MED PRESS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vid mottagning, tryck blad i isen</li> <li>- Pucken fram i tån på bladet</li> <li>- Händer framför kroppen</li> <li>- Axlar mot målet</li> </ul> | <p>C) PUNKT TILL PUNKT OCH 90 GRADER INBR.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pucken klar i sidan</li> <li>- Trycket på yttre skridsko – 90 gr</li> <li>- Puck i skydd</li> <li>- Spelare mot mål, driv på första stolpe</li> <li>- 1=skym, 2=ta returytan</li> </ul> |

10 min SMÅLAGSPEL

4) Fritt spel 2 mot 2 + 1 MV på tvären i ytterzon. TÄVLVA: 1 p för skott på mål, 1 p för mål



2 mot 2 på begränsad yta.  
Båda lagen får använda T som vägg.  
När försvarare vinner puck, pass till T, de andra gör kullerbytt, försvara  
Syfte/Utförande: Tävlning. Kamp – alla fyra ska kriga för att göra mål. Rumsuppfattning. När spelet avbryts backcheckar man över blå linjen.

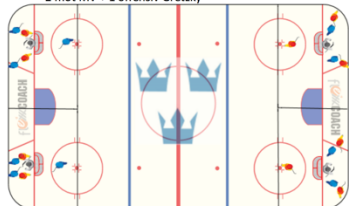
### Ispass ÄLDRE (15 - 16 år)

### FB 31

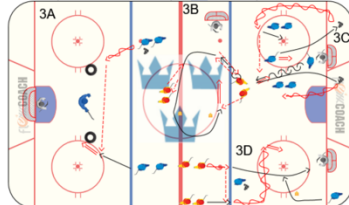
10 min 1.) PUCKENS ÖGA (Gummiband)

10 min 2.) SMÅLAGSPEL – OMVÄND GRETZKY

2 mot MV + 1 offensiv Gretzky



35 min 3.) STATIONSTRÄNING (4 x 7-8 min/stat)



- |   |
|---|
| <p>A) ANFALLSINGÅNG - DIREKTSKOTT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direktskott/Tryckskott</li> <li>- Skott mot strömmen</li> <li>- lämna felinformation</li> </ul>                            |
| <p>B) SNABB TRYCKSKOTT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrid huvudet (orientering efter mål)</li> <li>- Blicken mot pucken</li> <li>- Händer framför kroppen</li> <li>- Öppet blad</li> </ul> |
| <p>C) DIREKTSKOTT – "TYSTA YTAN"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spelare på mål backar ut i "tysta ytan"</li> </ul>  |
| <p>D) PUNKT TILL PUNKT – 90 GR INBRYTNING</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skott mot strömmen</li> <li>- Stressare</li> <li>- Andre FW driver mot första stolpe</li> </ul>                    |

10 min SMÅLAGSPEL

4) Fritt spel 3 mot 3 + 1 MV i del av ytterzon. TÄVLVA: 1 p för skott på mål, 1 p för mål



3 mot 3 på begränsad yta.  
Spela 3 puckar innan byte. Samma spelare anfaller.  
Pucken är "död" nedanför förlängda och utanför blå linje.  
Syfte/Utförande: Tävlning. Kamp – alla fyra ska kriga för att göra mål. Rumsuppfattning. När spelet avbryts backcheckar man över blå linjen.



Filip Forsberg

### Tränar hemma hos mamma och pappa varje sommar

Efter varje träning och matchvärmning med Nashville tränar Filip Forsberg extra på skott.  
– Jag tränar avslut hela tiden. Sen är det framför allt på sommaren jag lägger grunden. Då tränar jag skott både på is och på skottramp.

Du kör fortfarande skottramp på sommaren?

– Ja, det gör jag. Hemma på baksidan hos morsan och farsan. Det blir några timmar i veckan där.

Så om någon tror att du bara vilar och glider runt i en fräck sportbil på sommaren så står du och tränar skott hemma hos mamma och pappa?

– Det är viljan att bli bättre, säger han och sen är det som om han rycker till och betonar verkligen nästa mening:

– Men det är inget jag gör för att jag måste. Det är inget jag tvingar mig till att göra. Jag tycker det är så kul att stå där och skjuta och jag ser framför mig hur jag gör mål. På isen kör jag tillsammans med min fystränare och så får han passa mig. Vi gör det från olika vinklar och olika ställen på isen.

Leon Bristedt

Tänkvärt från en av våra storspelare Filip Forsberg

## Lilla ordboken

I hockeyn använder vi ibland många olika ord där flera är hämta från Nordamerika. Men vad är det vi menar när vi säger olika saker? Det är viktigt att vi skapar samma bild av ordens betydelse. Därför gör vi en liten ordlista nedan som kan vara hjälp på vägen för i vårt språk mellan tränare och spelare.

- Zoningång = När vi tar pucken över anfallsblå.
- Returyta = Kan vara framför mål men även exempelvis i toppen på cirkelkanterna. Således där vi har kännedom om att många puckar kommer när vi skjutit skottet.
- "Pop out" = (kan ha flera betydelser)
  - a) ex. puck går i kortsarg försvarare och anfallare åker mot puck och den studsar ut bakom ryggen ryggen på dem.
  - b) ex. puck studsar ut från målvaktens benskydd och försvarare och anfallare är vända mot mål och den studsar ut bakom ryggen ryggen på dem.
  - c) en anfallare som söker upp backen i ytan framför mål och trycker till honom/henne för att backa av utåt i banan. Denna anfallare skapar sig yta för att kunna agera där, ex skjuta snabbt.
- Back door = Bortre sidan framför och bredvid målet i förhållande till den sida pucken finns.
- Target player = Puckförande spelare sätter in puck på ytan framför mål då är den spelare som driver mot mål och in i den ytan en target player.
- Rätt sida = Försvarsmässigt skall försvarande spelare befinna sig mellan motståndare och det egna målet med kropp och klubba.
- Insidan = När försvararen tappar rätt sida.
- Indragningsskott = flytta pucken utifrån in mot tån.