

**Utveckla  
" Spelförståelse "  
med små lag/isspel och  
rätt utvecklings miljö**

ETU 2014  
Anders Sörensen

# "Skapa något från ingenting"

Sun Tzu - The Art of War

"När slutspelet börjar, så blir isen mindre och mindre för varje byte, match och matchserie som spelas. När man kommer till finalspelet finns det knappt någon is kvar att spela på" Mike Babcock, Head Coach Detroit Redwings 2013 Playoffs

Lou Vairo kommenterade en gång att han hörde aldrig någon säga:

"Låt oss gå arbeta hockey".

Det är alltid, Låt oss gå spela hockey.

## **INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

Inledning	Sida 4
Faser av kompetensutveckling	Sida 5
Instruktions Taktik	Sida 6
Instruktions Miljö	Sida 6
Små Lag/is Spel - Ovärderlig Utveckling verktyg i Hockey	Sida 9
Slutsats	Sida 14
Referenser	Sida 15

### **Statistik under en match**

- Spelarna kommer att ha pucken på sin klubba i genomsnitt 8 sekunder per match.
- Spelare kommer att ta i genomsnitt 1-2 skott per match.
- 99 % av återkoppling som en coach ger spelarna är när de har pucken. Ironiskt nog, så har spelarna bara pucken på sin klubba 0,2 % av spelet.
- En effektiv isträning kommer att ge en spelare mer kompetensutveckling än 11 matcher kollektivt .

KANADENSISK HOCKEY FÖRENING Minor Hockey utvecklingsplan

" Jag tror att 2 till 1, eller 3 till 1 träning/match är rätt väg att gå .  
Träningen, det är där du blir en bättre hockeyspelare . Du har pucken på din klubba mer och ta fler skott på mål än i någon match du spelar.  
Även som en professionell hockey spelare har du inte pucken på din klubba så mycket, och vid ung ålder är det viktigt att utveckla dina färdigheter, och det kan du inte göra bara genom match spel. "

Paul Kariya - Kanadas olympiska lag

" Det är ingen idé att undervisa lagspel innan spelarna har rimliga kunskaper i skridskoåkning , passningar och puckkontroll "

Dr Murray Smith - Sport Psykolog

### **Wayne Gretzky syn på Instructional Hockey**

- **På strukturerad hockey och effekterna av utvecklingen :**

" Allt verkar vara så organiserat. Om du får sex eller sju barn på gatan, som ska spela landhockey , skulle då varje barn säga " Vilken position spelar jag ? " Allt är så strukturerat i idrott och jag tror att man har förlorat en del fantasi och kreativitet . "

- **På positions spel för unga spelare :**

" Jag tror inte att yngre spelare, bara för att du ska vara vänster forward, ska du bara vara på vänsterkanten och höger forwarden ska bara vara på högerkanten . I unga år, bör du jaga pucken och bara komma ut och spela hockey. "

- **Vad han skulle göra i praktiken :**

" Jag skulle låta dem jaga pucken. Tränare som jag hade som, Glen Sather's och Mike Keenan idé om praktik var alltid att varje spelare åkte med pucken. "

## **Inledning**

I ingen annan stor sport spelar 20 - åringar och 6 - åringar på lika stor spelyta som hockey. Fotboll, basket, baseball och de flesta andra sporter spelar på minskade ytor lämpliga för storleken på spelarna och deras kapacitet.

Rinken skapades för 5 vuxna spelare per sida, alltså varför skulle vi förvänta oss unga spelare att spela på samma storleksområde.

Under alla matcher, blir det mest spel i en zon, så 2/3 av isen används inte i alla fall. Unga spelare behöver lära sig att hantera pucken i ett begränsat område .

Hälften av isen eller spel på tvären tillåter flera unga spelare att delta snarare än att sitta på bänken. Ett barns version av ett spel är annorlunda än för en vuxen. Barnen skulle hellre vara på isen och vara aktiva. Om du frågar dem vad dom tycker är den roligaste delen av hockey, kommer de att säga att hantera pucken, skjuta, göra mål och åka skridskor.

Det viktigaste är inte att skynda på unga in i situationer som de inte är redo för, och att ha perspektiv på att hockey är ett deltagande sport .

Tänk på en typiska hockeyträning i vårt land.

Av de tusentals hockeyträningarna varje år innehåller många följande likheter :

- En långsam rörelseuppvärmning som normalt innehåller stretching sittande eller liggande på isen.
- Skridskoövningar som inte är specifika för spelsituationer eller utformade för att bygga och förbättra tekniken.
- Övningar som 2 mot 0 eller 3 mot 0 som normalt leder till att spelarna åker i mycket långsammare hastigheter (brist på tryck) än vad de skulle i en spelsituation.
- Ett antal olika gruppövningar, till exempel 5 mot 0 eller 3 mot 2 förbrukar en hel del tid och ger inte de kvalitetsupprepningar spelarna behöver för att fullt ut utveckla en färdighet eller förstå ett begrepp .
- Träningen avslutas med typisk konditionsträning som start och stop eller sideboards.

Många tränare insisterar på att spelarna ska åka i upp till tre minuter för att det ska påverka dem.

Även om vi tränar för en sport som kräver korta, snabba sprinter av kraft och energi har det bevisats att skridskoåkningstekniken börjar att brytas ner efter ca 20-25 sekunder vid toppfart.

Förr kunde spelarna övervinna ovannämnda träningsrutin genom att utveckla sina färdigheter på sjöis eller en utomhus rink.

På dessa utomhusrinkar kunde spelare i alla åldrar utveckla och använda sina färdigheter under tiden som dom bara spelade och hade kul.

Inga vuxna var där för att strukturera och kritisera. Inga visselpipor, inga instruktioner, inga övernitiska föräldrar som skrek från läktaren.

Spelare spenderar inte längre sina dagar på sjöis eller utomhusrink. Det är för mycket organiserat i dagens hockey utbildning, och finns för många andra alternativ (TV, videospel och liknande).

Det hävdas att vi måste vara mer kreativa med vår träningstid.

Det är upp till oss som tränare att hjälpa våra spelare lära sig de färdigheter och utveckla sitt spelsinne som en gång kom naturligt från tid på utomhusbanor.

Ett bra sätt att få en känsla av en utomhusrink inomhus är med hjälp av små lag/is spel i dina dagliga träningsrutiner. Spelarna kommer att lära sig mer och ha roligare när du tränar med små lag/is spel.

### **De tre faserna i kompetensutveckling**

Att utveckla unga idrottare bygger inte enbart på en tränares förståelse av motor stimuli, styrketräning eller flexibilitetsövningar . I själva verket kan man hävda att all viktig information som finns i böcker om träning och atletisk träning, kommer från framgångsrika coacher som var de som kunde undervisa och förmedla information till unga idrottare effektivt än de tränare som bara läser och smälter information som erbjuds via kliniker och forskning .

Det verkar finnas tre sekventiella faser i prestanda eller utförande - (I) Uppfatta (II) Bestämma (III) Tillförordnade.

#### **I. Perception (uppfattande) Fas**

Under denna fas försöker en idrottsman sortera vad som händer och urskilja vilken information som är tillämplig eller giltig. Skickliga spelare kan sortera viktig information snabbt och skilja den från annan.

#### **II. Den Bestämmande Fasen**

Denna fas innebär att idrottaren använder den lämpligaste vägen för åtgärd. Helt klart är att de skickliga spelarna är mer effektiva och är de avgörande beslutsfattarna.

#### **III. Den tillförordnade Fas**

Neurologiska signaler skickas till muskler att utföra önskad uppgift med lämplig timing och skicklighet . Även om denna fas helt klart är viktig för idrottsliga framgångar, måste man förstå att den inte ensam är ansvarig för prestationen .

Dessa tre faser är beroende av varandra och sker på ett snabbt sekventiellt sätt.

### **Instruktionstaktik**

En stor del av undervisning och handledning inom ungdomsidrotten är för närvarande fokuserad på att utveckla tekniker och färdigheter under träningstid eller strukturerade lektioner. Detta leder ofta till att man lämnar lite tid till att faktiskt spela spelet - under vilka tillämpningen av tekniska lektioner blir ett hjälpmedel så att unga idrottare kommer få sin mest optimala utbildning.

En lösning på detta utvecklades från forskning av Rod Thorpe och David Bunker vid Loughborough University som försökt skapa en alternativ metod för undervisning och coachning genom att hjälpa spelare att lära sig taktik och strategier för spel i takt med teknikutveckling. Deras system bygger på att införliva modifierat spel när idrottarna är unga. Spelet modifieras för att passa den utvecklingsnivå spelaren har vid det tillfället. Ändringar görs till regler, spelområden och utrustning. En ung spelare vinner färdighet i denna "spel" form. Spelreglerna ändras (progressionspel/flera puckar) för att testa spelarnas taktiska medvetenhet, beslutsförmåga och genomförandekapaciteten och teknik.

Huvudsaken är att tekniska färdigheter lärs ut och så småningom fulländas inom marginalerna för det modifierade spelet, snarare än via övningar och lektioner. Denna metod gör det möjligt för unga idrottare att lära sig lämpliga färdigheter samtidigt innehåller den de tre faserna i kompetensutvecklingen enligt ovan.

Många sporter kan dra nytta av alternativ till coachning/undervisning genom att utnyttja gemensamma egenskaper från andra sporter som fotboll, hockey, basket.

- Taktiska drag av att komma in i motståndarens område
- Innesluten defensiv taktik som syftar till att begränsa offensiv rörelse
- Användning av ett mål eller objekt för att göra mål
- Liknande tekniska färdigheter, leka kull, stafetter
- Förmåga att ta kontakt med pucken/spela med pucken på en öppen yta

### **Instruktionsmiljö**

Jag tycker att det här är ett väldigt viktigt ämne att ta upp i all inlärning och "coachning" av hockey, ofta tror jag att vi tränare vill hjälpa våra spelare så mycket att det går åt fel håll. Jag har tittat på två exempel om inlärningsmiljö som jag tror är viktiga i många aspekter.

Exemplen kommer från en artikel på en webbsida och en från en bok.

På [www.teachlikeachampion.com](http://www.teachlikeachampion.com) beskrivs hur Iain Munro direktör YSC Sport och ungdomsdirektör för Philadelphia Union (fotboll) skapar han vad han kallar bland lärarna en "kultur av fel". Det han gör, är att han får spelarna att känna sig säkra att det är okej att göra fel. Att vara rädd för att synas att göra fel är en viktig psykologisk utmaning för våra bästa som ironiskt nog kan bromsa deras inlärningsprocess. Men att få göra fel betyder inte nödvändigtvis att vara mjuk.

### ***Rädsla är fiende till framgång***

På det sätt Iain Munro driver en grupp U12 pojkar genom passningsövningar vid ett träningspass är det omöjligt att missa det faktum att hans kunskap är lika hög som hans normer. "Säker sida i, säkra sidan tillbaka," kallar han, kräver inte bara en exakt passning, men också att med foten ifrån dig kunna pressa försvarare. Det handlar om att göra det på rätt sätt," påminner han dem, ord som kommer att eka över hela hans träning. Munro insisterade att precisionen ska vara korrekt, det är inte förvånande med tanke på hans bakgrund. Innan han började jobba med att utveckla ungdomsprogrammet inom YSC Sport och Philadelphia Union Academy, lyckades han tre gånger i skotska Premier League. Innan dess spelade han för Rangers, Stoke och Sunderland, och spelade 7 landskamper för Skottland. Men det som skiljer Munro coachning från tusentals andra tränare med kunskap och passion är något oväntat. För Munro är fiende till framgång rädsla, särskilt rädslan för att göra fel, och hans metoder är utformade lika mycket för att se till att spelarna inte är rädda för att misslyckas som att lära ut rätt teknik. Varför det är så viktigt blir klart när Munro's spelare övar att ta emot bollen med passare under tryck.

Övningen börjar med att pojkarna tar emot en boll med sin vänstra fot (foten bort från trycket, förstås) uppgiften är att rikta passningen till en medspelare på sin andra sida. Deras första instinkt är att passa bollen direkt vid första bollkontakten med insidan av sin vänstra fot, något som de kan göra med lätthet. Men Munro vill att de ska lära sig något svårare.

"Inte sidan av foten det! Jag vill att du ska spela den med snörena!" ropar han. "Haka den med toppen av din fot så att du kan dölja passet," han instruerar visar med back-spinning hur han vill pojkarna ska göra. För elitspelare kan talang fungera som ett hinder för lärande. Många av pojkarna vill så gärna träffa varje boll perfekt att de återgår till vad de kan göra bra (sidan av foten) för att undvika vad de inte kan (ovansidan av foten). I huvudsak så hindrar de sig själva från att lära sig något nytt. Munro är emellertid på dem. "Jag vet att du kan slå den med sidan av foten," ropar han, samtidigt som en pojke slår en perfekt pass med sidan av foten. "Var inte rädd, ! Boys" ropar han. "Spela det med snörena! Var inte rädd." "Just det," ropar han till en annan, vars första insats vid förklädd passning saknar tillräcklig spinn. "försök igen, Det kommer att komma."

"De är så pressade att lyckas så att de är rädda för att misslyckas", säger Richie Graham, YSC grundare, från åskådarplats. Denna rädsla, har utbildningsforskare



Carol Dweck visat, kan stå i vägen för den långsiktiga tillväxten. Dweck har studerat inställningen hos barn och dess koppling till lärande. Några elever - ofta mycket kapabla och duktiga - hade vad Dweck kallar ett fast tänkesätt. De trodde talang var något som de var, ofta därför att de berömdes för att vara " smarta " hävdar hon. Studenter med en " fast attityd " har utvecklat en tro att om de missade så skulle de inte längre vara smarta. Resultat: de undvek risker för att undvika fel . Men med tiden föll de bakom studenter som hade ett " tillväxttänkesätt, " och som trodde att vara smart inte var något som du är, utan det är något som du utvecklas till genom kamp . De eleverna gillade utmaning, eftersom de förstod att det gjorde de skulle växa. Studenter med ett tillväxttänkesätt sa inte, " Det skulle vara roligare om det inte var så svårt, " eller till och med, " Det här kommer att bli svårt, men det kommer förmodligen fortfarande vara kul " De sa, " Det här kommer att bli en utmaning ; kul! " Det var de som ofta från barndomen haft en flexibel talang och som backats upp med motståndskraft och uthållighet. De var de som lyckades till slut även om de började bakom dom andra. Dwecks banbrytande forskning föreslog att lärare - samt föräldrar och tränare - kan forma ett tänkesätt hos de unga människor som de arbetat med och göra dem mer tillväxtorienterade. Med tiden kan bara en sådan sak vara den viktigaste faktorn för framgång.

Det krävs inte mycket för att se kopplingen till coachning i Dwecks arbete. Elitspelare får ofta höra att de är bra eller begåvade - fotbollens motsvarigheten till " smart. "

Om de kommer att se sin förmåga som något givet, snarare än något som de genom träning blivit bra på, kan de bli rädda för att spela dåligt eller gör ett misstag som kommer att ändra andra människors syn på hur "bra " dom är. En duktig tränare måste då aktivt uppmuntra spelaren till ta risken att göra fel, och normalisera att få göra fel som då leder till att det blir rätt. När det händer, så bygger man en kultur av fel, där det är tillåtet - uppmuntrande även - att göra misstag så att spelarna kommer att älska utmaningen att lära. Han påminde pojkarna om och om igen, om att de skulle var villiga att misslyckas.

I Munros träning umgås spelare med att ta risker på en mängd olika sätt. Varje träning inleds med ett lite ensidigt smålagsspel då finns det endast två regler, till exempel: inga bollar över huvud - höjd och två touch minium. Den logiska grunden för två touch minimum (motsatsen till vad många tränare gör) är, förklarar Munro, att lära spelarna att tänka snabbt och inte få panik när de får bollen under intensiv press. Inga bollar över huvudhöjd komprimerar utrymmet för att framhäva dessa aspekter.

Istället för att tänka på vad de kan åstadkomma med bollinnehav, konstaterar han, är många ungdomsspelare rädda för att förlora den, så när en boll passas till spelaren har de en tendens att sparka iväg den på sin första touch, en mentalitet som kan bli en vana . Detta är hans förklaring till försämringen av skotsk fotboll - ett ämne av passion för honom.

Spanska spelarna däremot får och tänker på vad de kan skapa med bollen. De tänker inte på få bollen och hoppas att inte vara den som förlora den . De måste lära sig att lita på att inte spela bort sin första touch. Målet, för Munro, är snabbt tänkande. Nästa nivå är mentalt ", noterar han. " I EPL springer de inte fortare , de tänker snabbare . "

Munro inställning till återkoppling visar han genom sitt budskap om att omfamna risk. Under uppvärmningsspelet talade han exakt två gånger - båda gånger var det för att påminna spelarna om två touch minimum. Annars spelade pojkarna på och glömde snart att han tittade på. När en pojke tog en risk och förlorade bollen gick spelet på utan avbrott . Senare fanns detaljerade instruktioner, korrigering och förklaring, noggrann upprepning. På dessa punkter kunde pojkarna absolut inte glömma att Munro tittade. Men under den period av spel som pressar dem att gå utanför sin komfortzon, tillät Munro's självdisciplin att dem att göra det. Hans strategiska tystnad förutsatte att man vet när man inte ska tala och vad man inte ska kritisera. Det kan vara lika viktigt som att veta vad man ska säga och när man ska rätta till. Du måste vara beredd att misslyckas för att lyckas, men om de inte har utvecklats på det sättet kan det vara svårt för dem att ta till sig detta. Det börjar med spelarna på den yngsta åldersnivåerna och förhoppningsvis bedrivs tills de går i pension .

I sin bok, Det disciplinerade sinnet, besökte Howard Gardner dagis och klassrum runt om i världen, som är erkänt duktiga och framgångsrika. Gardner konstaterade att de mest framgångsrika tenderar att ha barn som deltar i olika aktiviteter. Du kan se alla barnen rita i sin egen målarbok, dom lekte med sina egna bitar av lera eller tecknade med fingerfärg på ett ark . Barnen fick en viss frihet att experimentera, lära och upptäcka saker i sin egen takt och på sitt eget sätt.

Dessutom kunde han se en grupp unga barn arbeta tillsammans på ett projekt med lite vuxeninblandning. Han såg inte att hela klassen satt på rad i klassrummet, och att en och en åt gången gick till tavlan för att sätta ett streck på tavlan och sen återvända till slutet av raden.

Läraren rörde sig tyst och gav ibland lite råd och uppmuntran med bibehållen kontroll över den totala miljön.

Det är denna typ av kreativ och positiv atmosfär som styrs av med ett mått av disciplin och som måste kopieras under en ungdomshockeyträning.

### **Små Lag/is Spel - Ovärderlig Utveckling verktyg i Hockey**

Det gyllene tillfället för att utveckla fysiska färdigheter existerar i åldrarna 6 till 13. Det är viktigt att unga spelare under dessa år är fysiskt aktiva, mentalt stimulerade och har roligt under träningen.

För mycket strukturerade aktiviteter, långsamt tempo och förinställda träningsövningar, kombinerat med vuxnas tryck med betoning enbart på att vinna kommer att producera en robot, trevande, kompetensbrist, mentalt begränsade spelare.

Spelarna måste få göra misstag under spelets gång med puck, så länge som deras försök att göra något kreativt finns i åtanke.

### **Varför använda små lag/is spel?**

Små lag/is spel har funnits under en lång tid. Barn och ungdomar har skapat smålagsspel i källaren, på uppfarten till huset eller i det bakre hörnet av en lokal rink, allt på egen hand.

När barnen drar ut hockeymålen, så drar de inte ut dom och sätter dom 200 meter ifrån varandra. Om man går ut på en sjöis med samma storlek som på en rink, ser man ofta en, två eller till och med tre matcher som pågår samtidigt.

Hockey är en läsa och reagera sport naturligt. Det är en sport som lever på känsla. Det finns mycket få situationer som är förutbestämda. En spelare läser ständigt av isen, hur situationen utvecklas och vilka alternativen är. Dessa alternativ utvecklas och ändras hela tiden, ofta med beroende på hur situationen innan löstes. Det finns inte ett svar eller en exakt lösning för en spelare. En spelare måste kunna se isen eller känna igen situationen för att vara kreativ och i slutändan göra någonting bra i den situationen, med eller utan puck. För att bli skicklig i denna beslutsprocess måste en spelare tillåtas att blomstra i denna miljö. Genom smålags/isspel som inlärningsmiljö lär sig spelarna fortare att lösa situationerna på isen.

Smålags/isspel är spontan till naturen och kan producera en mängd olika situationer. Konsekvent spela under dessa omständigheter kommer utan tvekan öka den fysiska kompetensen och kreativitet för en hockeyspelare. Det finns inga övningar som ger denna kombination av tänkande, läsning, reagera, tävla, skridskoåkning, passningar, skjuta och puckhandling upplevs som att spela. Nästan varje situation i hockey, är något eller till och med drastiskt olika beroende på en rad omständigheter. Men om dina spelare ständigt upprepar förutbestämda situationer, så kommer det inte att leda till en djup förståelse och känsla för spelet i hockey.

Individuella fysiska färdigheter samt förmågan att se isen och vara kreativ är det som skiljer de stora spelarna från de genomsnittliga spelarna. Småslag/isspel främjar utvecklingen av alla dessa färdigheter i en konkurrensutsatt och rolig miljö. Under smålag/isspel rör spelaren pucken mer, hamnar i svåra och områden och får flera försök på att göra mål än i någon annan form av träning. Uppenbarligen så bör det hjälpa både utvecklingen av utespelarna samt målvakter.

Spelarna tycker det är roligt, eftersom de aldrig är långt ifrån händelsernas centrum. Ett skott på mål kan leda till en återhämtning av pucken, och ett omedelbart försök på ett andra skott (retur). Slutligen har alla kul. Alla aspekter av spelet i hockey kan läras och betonas genom smålag/isspel. En ung spelare kan lära sig defensiva och offensiva teman, sportsmananda, tekniska och taktiska färdigheter. Kom ihåg att spelet måste placeras i händerna på spelarna. Spelarna måste känna sig fria att leka och att göra egna beslut och göra misstag.

Vi lär oss alla genom våra misstag. Det är en fin balans, där coaching måste träda i funktion. Det fria spelet går förlorat när tränare hela tiden dikterar order och ska styra spelet. Spelet måste få vara i spelarens egna händer.

Detta innebär inte att en tränare bara låta saker löpa. Disciplinen ska övervakas och spelarna ska följa de spelregler som är satta. Spelare måste ställas till svars i dessa avseenden. Spelare vill spela. Låt spelarna spela och erbjud uppmuntran och ge råd. Gå in och DISCIPLINERA vid behov.

Spelarna kommer att börja att lära sig i ett antal olika metoder. När en spelare finner att något fungerar kommer de förmodligen att upprepa detta ofta. När de upptäcker att vissa rörelser eller beslut inte fungerar, kommer de förmodligen att ta bort detta från sin repertoar. För andra kan det vara en längre inlärningskurva.

En av de bästa delarna med smålag/isspel är att det låter det bättre spelarna utvecklas i sin takt. Detta gäller även för de mindre skickliga spelarna. Det är visserligen synade men möjligheten kvarstår att förbättras fysiskt, mentalt och att följa med tiden samtidigt som dom spelar och har kul. Båda nivåerna av spelare och är engagerade, utmanas, tävlar och ha kul. De bättre spelarna är tvungna att göra mer, medan en minskning av utrymmet tillåter också de mindre skickliga spelarna att alltid vara med.

En annan viktig variabel för framgången för smålags/isspel med yngre spelare är användningen av modifierad utrustning. Det skulle också vara lämpligt att använda modifierade mål (mindre storlek) för ungdomar. Om ett lag använder smålag/isspel och coachen är lågmäld och stödjande och spelarna använder modifierad utrustning har man skapat ett perfekt spel i en bra undervisningsmiljö. Spelarna blir engagerade under träning eftersom spelet sätts i deras händer och de spelar hockey. Under 1970-talet tittade George Kingston på kompetensutvecklingen i Sverige, Finland, fd Tjeckoslovakien och fd Sovjetunionen och han jämförde sina tekniker för hur spelarna utvecklats i Kanada.

Enligt Kingston hade européer vanligtvis 2-5 träningar för varje match de spelade jämfört med nordamerikanska spelare, som spelade två eller tre matcher för varje träning. Kingston visade att för att få en timme av kvalitetsarbete att öva grundläggande färdigheter i puckkontroll, motsvarare det ca 180 matcher.

- I en sextio minuters hockeymatch med 6-8 år gamla barn, hade den genomsnittliga spelaren pucken till 20.7 sekunder.
- Top NHL och internationella professionella spelare var också tidtagna och ingen spelare översteg 85 sekunder med pucken.
- I genomsnitt mindre än 0,5 skott per match för ungdomsspelare och bara 1,5 skott per match för junior och professionella spelare.

Svensk Hockey och USA Hockey har uppmuntrat tränare och föräldrar under lång tid att skridskoträning, klubba och skotteknik är grunden för hockey. Tid på is är den bästa träning som finns. Ju oftare din son eller dotter kan hantera pucken, desto mer skicklighet och mer självförtroende kommer de att ha.

I alla diskussioner om hockey, är nyckelord samma om och om igen. För att nämna några, kan vi inkludera: gap kontroll, tid, utrymme, rörelse, övergång, puckstöd, skapa numeriska överlägen, kreativitet, att fatta bra beslut, spela med högt tempo och allmän kompetensutveckling. Vi använder också dessa och andra termer för att beskriva de bästa spelarna i hockey och varför de är så effektiva.

För att kompensera för det faktum att spelarna inte spelar hockey på sjöis eller streethockey längre, och brist spelsinne, måste vi vara mer kreativ med den träningstid vi har och hjälpa dem att lära sig dessa spel färdigheter .

Effekten av att ha smålag/isspel på alla nivåer är betydande. Spelare gillar tanken på konkurrens och de utmaningar som den medför. Spela små lag/is spel skapar att fler spelare håller igång, till skillnad från de traditionella övningar som gör att en hel del spelare får stå i kö under istiden. Spelarna lär sig bäst när de rör på sig och konfronteras inför olika situationer. Med hjälp av smålags/is spel kan vi utmana varje spelare att delta på sin egen nivå och även stimulera utvecklingen av alla nivåer spelare i varje lag. Det skapar en tränings intensitet som bara kan matchas under verkliga matcher. Slutligen kommer dina spelare att utveckla spel strategier, fatta bättre beslut och ha större entusiasm för träningen.

Exempel på förhållanden som du kan sätta på ett spel är:

- Öka eller minska området för spel
- Lägg restriktioner för "touches" eller tid med pucken
- Öka antalet puckar
- Lägg färgade puckar, med olika regler för varje
- Öka antalet och flytta målen
- Inringa spelare till specifika områden för att skapa numeriska situationer och övergångsmöjligheter
- Kräv specifika typer av pass
- Använd stöd spelare utanför området för spel

Tänk på den ryska träningsfilosofi som är tillämplig på alla kampsporter. En spelare bör träna på ett litet område, under en kort tid med högt tempo. Detta kommer att bidra till den önskade kompetensutvecklingen. Vi har en tendens att overcoacha hockeyspelare, styra deras varje rörelse. Hockey är ett spel som man lär sig genom att spela.

Spelarna är de som behöver lära sig att spela spelet, lära sig att vara på rätt plats vid rätt tidpunkt . När vi har spelare som övar färdigheter i spelet med situationer över alla delar av isen så kommer de att få möjlighet att läsa och reagera på kreativa och effektiva sätt.

Det finns en hel del forskning som visar att spelare har pucken på sin klubba en otroligt kort tid under en ungdomshockeymatch.

- Kanadas Joe Sakic, som dominerade spelet i guldmedaljmatchen i OS 2006, rörde pucken för endast 1 minut, 19 sekunder . Under den tiden gjorde han två mål och två assist tillsammans med fyra skott i Kanadas 5-2 seger.
- På damsidan överträffade Cammi Granato sin kanadensiska motsvarighet Hayley Wickenheiser något, hon rörde pucken lite mer än en minut ( 1:02.2 jämfört med 1:00.9 ) under guldmedaljmatchen samma år.

## **PRAKTISERA**

Det finns ett antal viktiga fördelar med mindre isyta:

- Att minska avstånden gör att spelarna måste åka skridskor fullt ut hela bytet eller den tilldelade tiden.
- Mindre isyta kräver att spelare lär sig att behandla pucken på små ytor samtidigt som riskerna att förlora pucken finns där under spelet.
- Minskat område skapar bra vanor som skarpare, hårdare och snabbare pass för att kunna passa pucken vidare .
- Mindre isyta gör att fler spelare kan röra pucken under byte.
- En yta utan blå linjer uppmuntrar mer kreativt spel och avskräcker "system", "dump -ins", och liknande vanor.
- Mindre ytor resulterar i fler skott på mål, och ökade möjligheter för målvakter att spela pucken.
- Minskade ytor kräver att spelaren arbetar hårdare för att hitta öppen is, och lära sig att "läsa isen" samt "läsa och känna igen passningsvägar" bättre.
- Kortare ytor tvingar spelarna att arbeta på sina start och stopp och övergångar oftare.
- "Backar" bli mer delaktiga i spelet, i motsats till "spela sina positioner"
- Spelarna har mer energi med vilken de kan förbättra sina färdigheter när de åker skridskor, 100-85 meter över isytan i förhållande till 200 meter.
- Gruppstorlekar blir mindre vilket innebär att lärande, coaching och undervisning kommer att bli mer effektiv.
- Den nära känslan av att tillhöra ett team kommer att motivera spelarna att delta med ännu större entusiasm.
- Övningar utformade efter varierande kompetensnivå på spelare inom gruppen är lättare att organisera.
- Mer upprepning/frekvens i övningar jämfört med en vanlig isträning.
- Beslutsfattande färdigheter förbättras, kräver snabbare psykiska och fysiska reaktioner från spelarna eftersom de måste fatta fler beslut ofta i ett högre tempo, som främjar kreativitet .
- Att spela på en mindre rink resulterar i ökad tid i puckinnehav för varje spelare som resulterar i bättre puckkontrollfärdigheter.
- Individuella tekniska färdigheter utvecklas snabbare.
- Varje spelares aktivitet ökar kraftigt.
- Scoringfärdigheter förbättras eftersom spelarna har fler skottmöjligheter.
- Målvaktens läsning av spelet och reaktion på förändrade spelsituationer blir effektivare , fler repetitioner .
- Hockey är fullt av ständigt föränderliga situationer.
- På grund av ökat tempo, deltar alla spelare i att lösa spelsituationer, vilket leder till ett delat ansvar mellan spelarna.
- Hockeyns mening, eller att förstå principerna i spelet, utvecklas.
- Det finns inga onödiga avbrott i spelet (dvs. offside, icing).

## **ORGANISATION/KLUBBAR**

- Effektivare användning av istid.
- Mer istid för att öva och spela görs tillgänglig för flera lag i en förening.
- Många lag kan träna tillsammans genom att dela isytan.

## **DELTAGANDE OCH HA ROLIGT**

- Fler spelare får en chans att spela ishockey.
- Fler spelare kommer att uppleva en känsla av framgång när man spelar hockey .
- Samma spännande och roliga miljö som i en riktig match är skapad.
- Fler och mindre skickliga spelare kommer att gynnas av nära/tight insatser på isen.
- Spelarna är glada och motiverade att fortsätta spela hockey.
- Hockey blir mer tilltalande och givande för ett större antal barn och deras föräldrar.

### **Slutsats**

Paul Cannata uttryckte det bäst – Unga spelare som spelar hockey, ställer inte automatiskt upp 200x100 rinkar/spelytor, dom ställer instinktivt upp den storlek på rinkens lämpligt för deras ålder och färdigheter .

Hockey är ett "läsa och reagera " spel, utan situationer, och med mycket lite uppenbar" struktur". Vi måste sätta våra spelare i situationer som är match - liknande, och ger dem möjlighet att lära sig att spela spelet i ett snabbt, rörligt, och högt tempo med massor av övergångar och massor av turn-overs, anfall, försvar, och massor av skott på mål. Dagens spelare blir styrda från en ung ålder hur de ska träna, spela, äta och förbereda sig inför varje träning och match, men faktum kvarstår att de är spelarna själva som ska spela hockey, och lära sig älska sporten för vad den är.

## **Referenser**

Det Disciplinerade Sinnet

Ett sinne i taget

[www.teachlikeachampion.com](http://www.teachlikeachampion.com)

Small Area Games

Värdet av Small Area Games

Undervisning Intellectuell Side Of The Game

The Pond

Ringette Kanada

USA Hockey - Cross Ice Program

USA Hockey - Small Area Games

Hur Om mindre lag, Färre avblåsningar

Minnesota 3 - 3 Hockey League

Hockey Kanada - Timbits

The Art of War - Sun Tzu