

# Sätters HC

(Mora, Älvdalen och Skedvi)

# 17/11 2020

Anders Wahlström



# HEMMAPLANSMODELLEN



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

---

## **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.

---



# Forskningsstöd



---

Den övergripande intentionen  
är att göra det lätt att göra  
rätt för de många  
hockeyengagerade  
människorna i Sverige!

---

# 4 Principer

HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY

PRINCIP #1

## Sätt människan i fokus

Att skapa relationer är en av tränarens viktigaste uppgifter. Ditt sätt att vara sätter prägel på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor, atleter och ishockeyspelare. Hur du är som tränare har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att engagera dig och genuint intressera dig för varje individ bygger du relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv - och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig förfärdigheter inom tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska områden för att möjliggöra goda tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska utvecklingar samt utveckla spelarens intresse, förståelse och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey.

svhockey.se | hemmaplansmodell.se



HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY

PRINCIP #2

## Ge alla en chans att utvecklas

Du som tränare har ett ansvar för att spelarnas tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa spelare kommer att vara olika, i allt från ambition, ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer. Att ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter utvecklar oss alla.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig förfärdigheter inom tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska områden för att möjliggöra goda tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska utvecklingar samt utveckla spelarens intresse, förståelse och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey.

svhockey.se | hemmaplansmodell.se



HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY

PRINCIP #3

## Anpassa träning & match efter målgruppen

Inom svensk ishockey har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Främst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig förfärdigheter inom tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska områden för att möjliggöra goda tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska utvecklingar samt utveckla spelarens intresse, förståelse och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey.

svhockey.se | hemmaplansmodell.se



HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY HEMMAPLANSMODELLEN SVENSK ISHOCKEY

PRINCIP #4

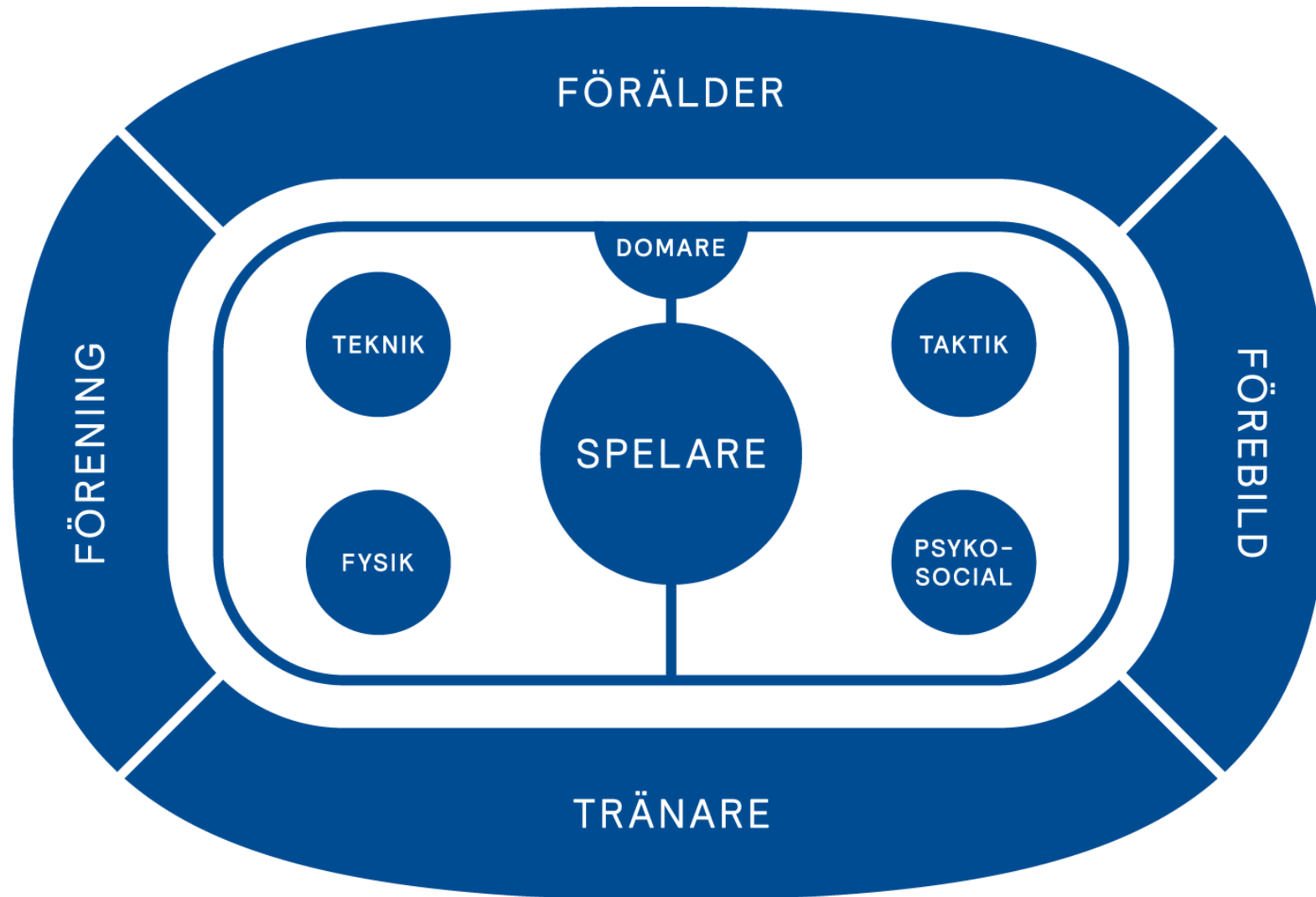
## Bedriv en allsidig träning

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende - som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig förfärdigheter inom tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska områden för att möjliggöra goda tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska utvecklingar samt utveckla spelarens intresse, förståelse och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey. Utvecklingen ska ske i en trygg miljö där spelarna får utvecklas till sina egna förhållningssätt och förhållningssätt till ishockey.

svhockey.se | hemmaplansmodell.se



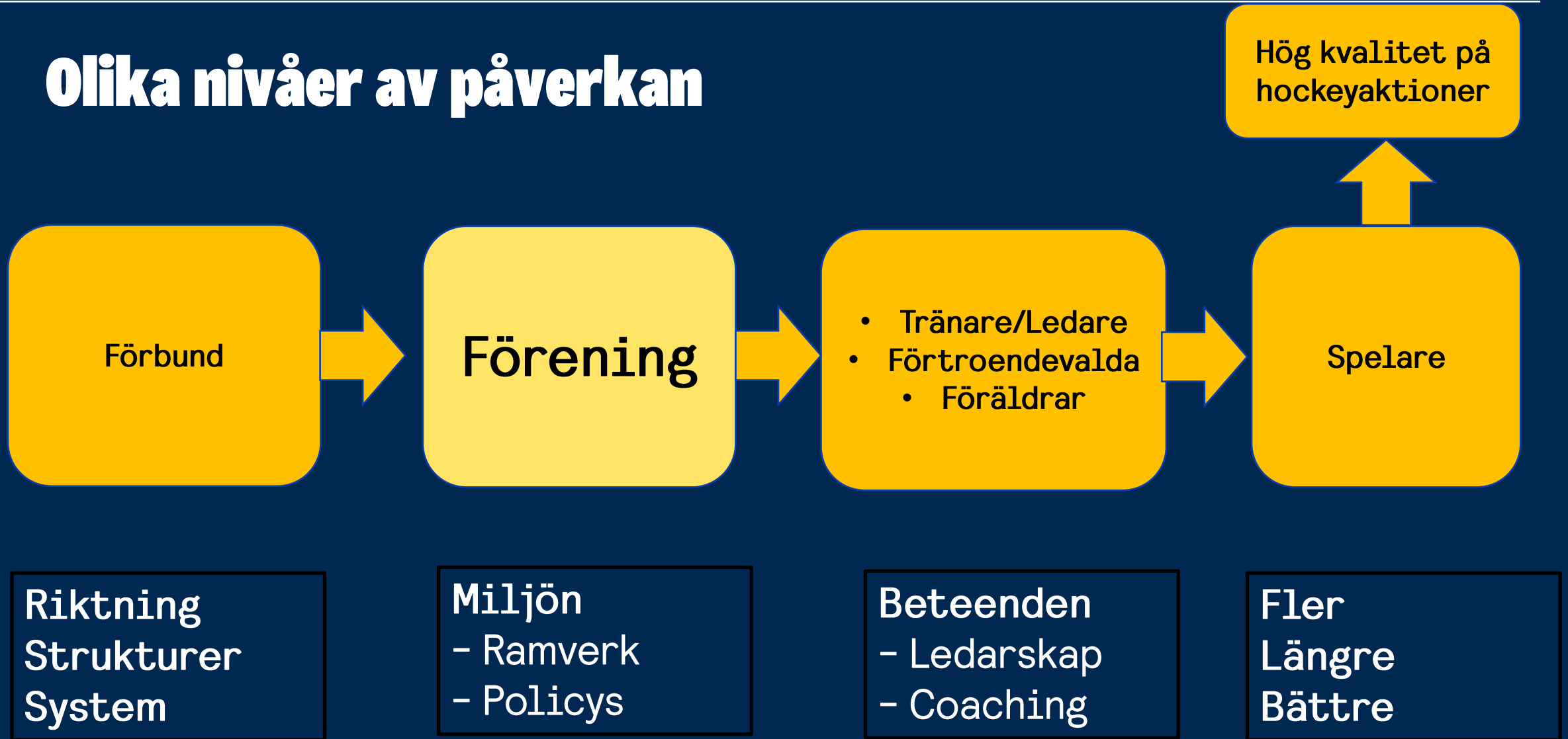


# Hockeyaktionen - en helhetssyn på ishockey





# Olika nivåer av påverkan





**3 VARFÖR?**

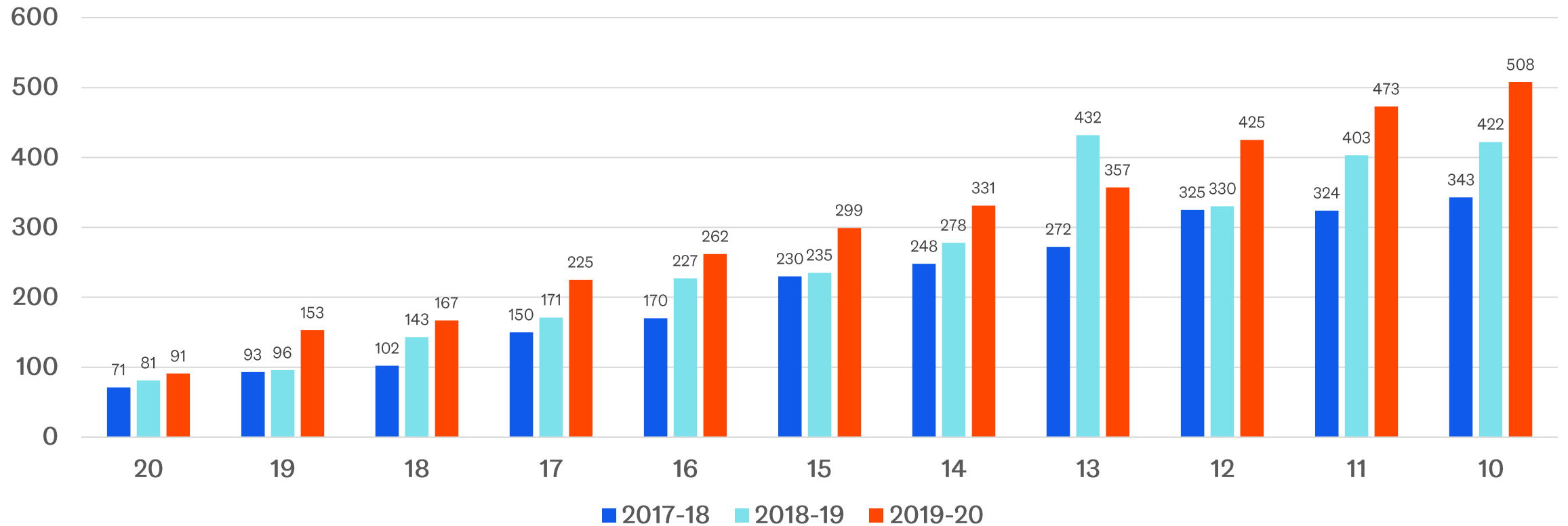


2018 ICE HOCKEY WORLD CHAMPIONSHIP

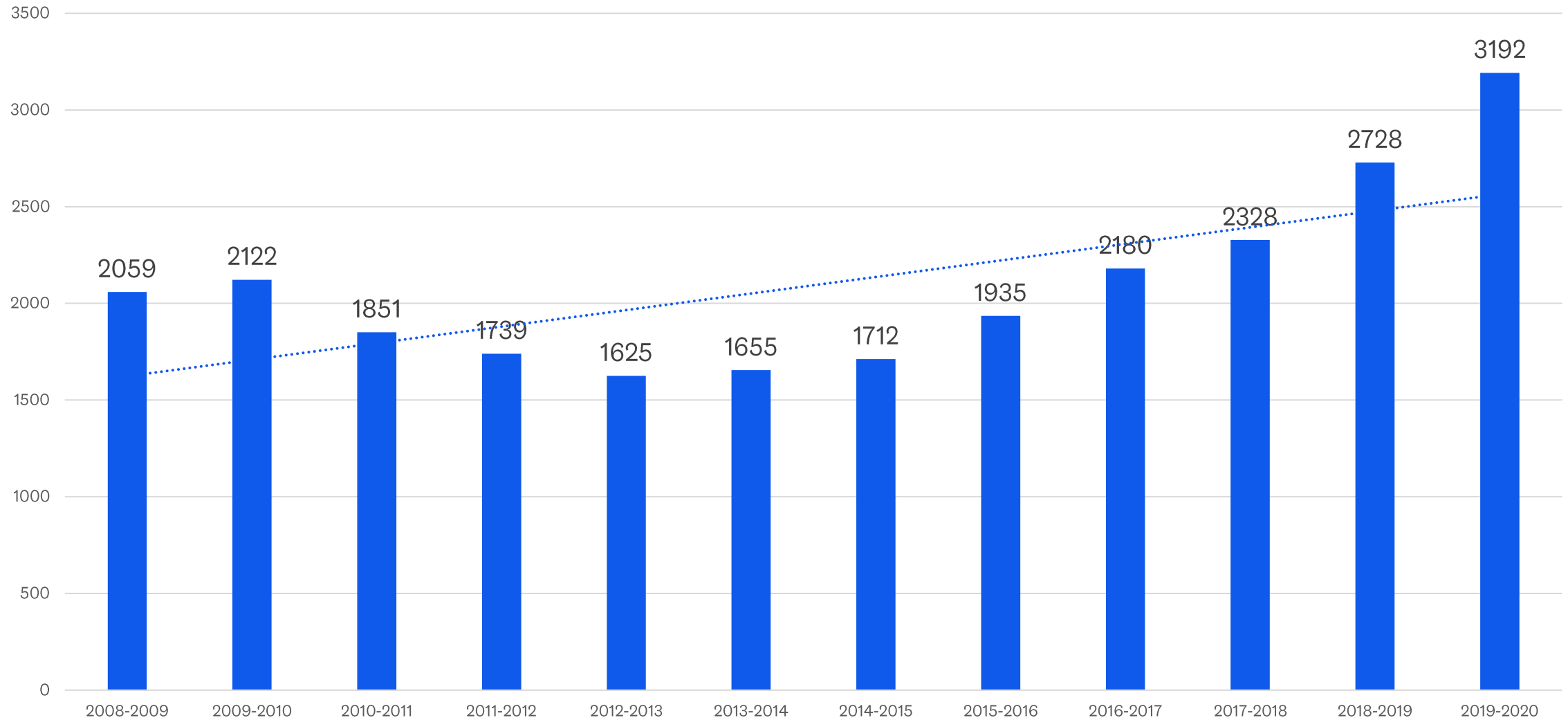
SVENSKA SPEL

93

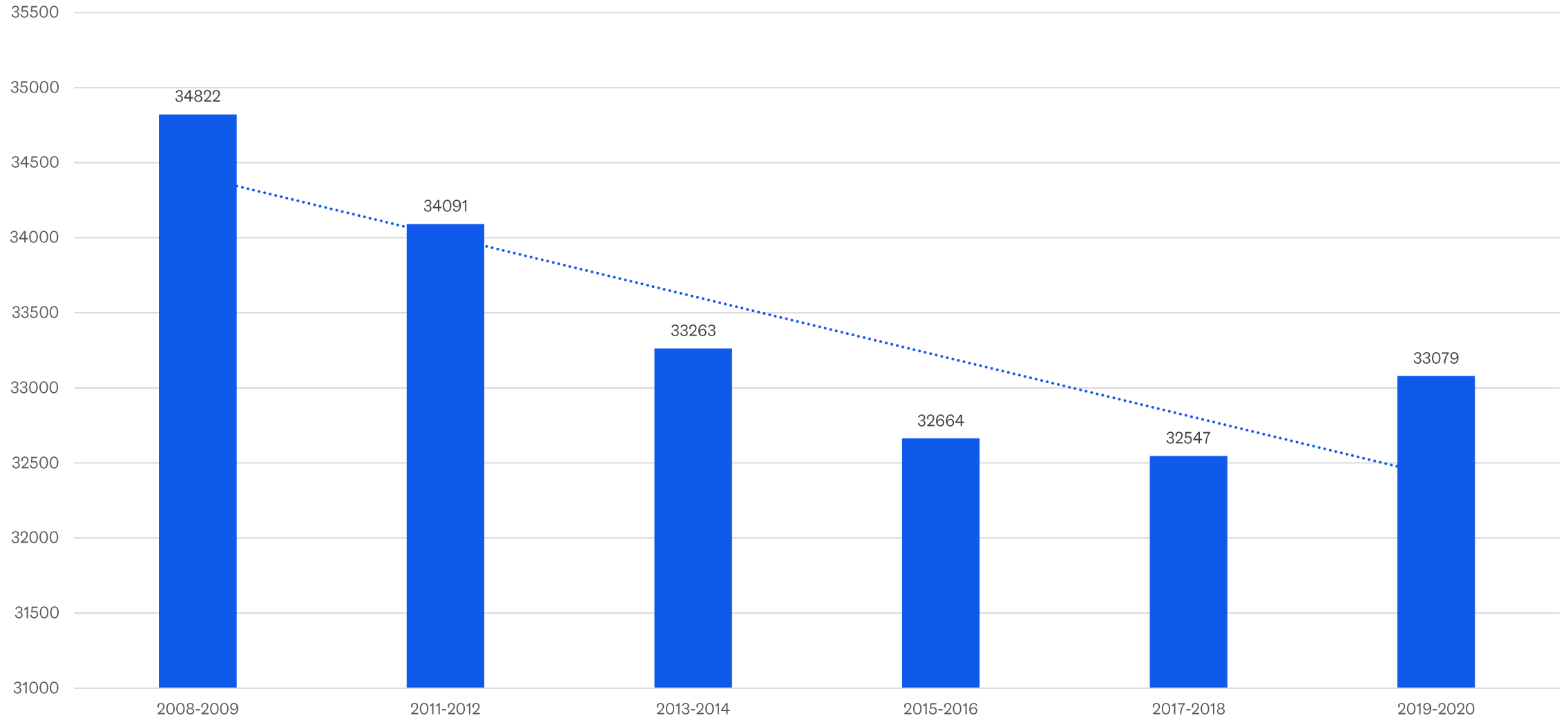
# Utveckling av antalet ishockeyspelande flickor



## Flickor 10-20 år över tid



## Pojkar 10-20 år över tid



Män 91% - Kvinnor 9%

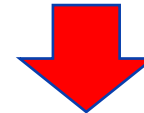
5-9 år



10-16 år



17-20 år





# SVENSK ISHOCKEY 2017 – 22

Ökad samverkan

Sportslig utveckling

Tillgängligt för fler

Varumärket Svensk ishockey

## Sveriges mest engagerande idrott

Vi ska vara bäst i världen i ishockey på alla nivåer och vara den idrott som engagerar mest och flest. Svensk Ishockey ska också vara en samlande kraft och bidra till att bygga vårt framtida samhälle



Tillsammans tar vi ansvar och skapar passion, framgång och glädje i vardagen

**Passion – Ansvar - Tillsammans**

Alla börjar med en dröm...



## Strategi 2 Sportslig utveckling

**Vikten av att vi fortsätter** utveckla en vass elit med starka landslag och högsta ligor för både dam- och herrishockeyn går inte att överskatta. För att gå mot vår vision krävs mer än sportslig utveckling, men utan den blir vi absolut inte Sveriges mest engagerande idrott. Den absoluta toppnivån på både dam- och herrsidan är en motor för all ishockey och behöver därför fortsatt

utvecklas. Arbetet och tankarna pågår redan för att ta nästa steg i att utveckla den bevisligen redan framgångsrika modellen för utveckling av spelare.

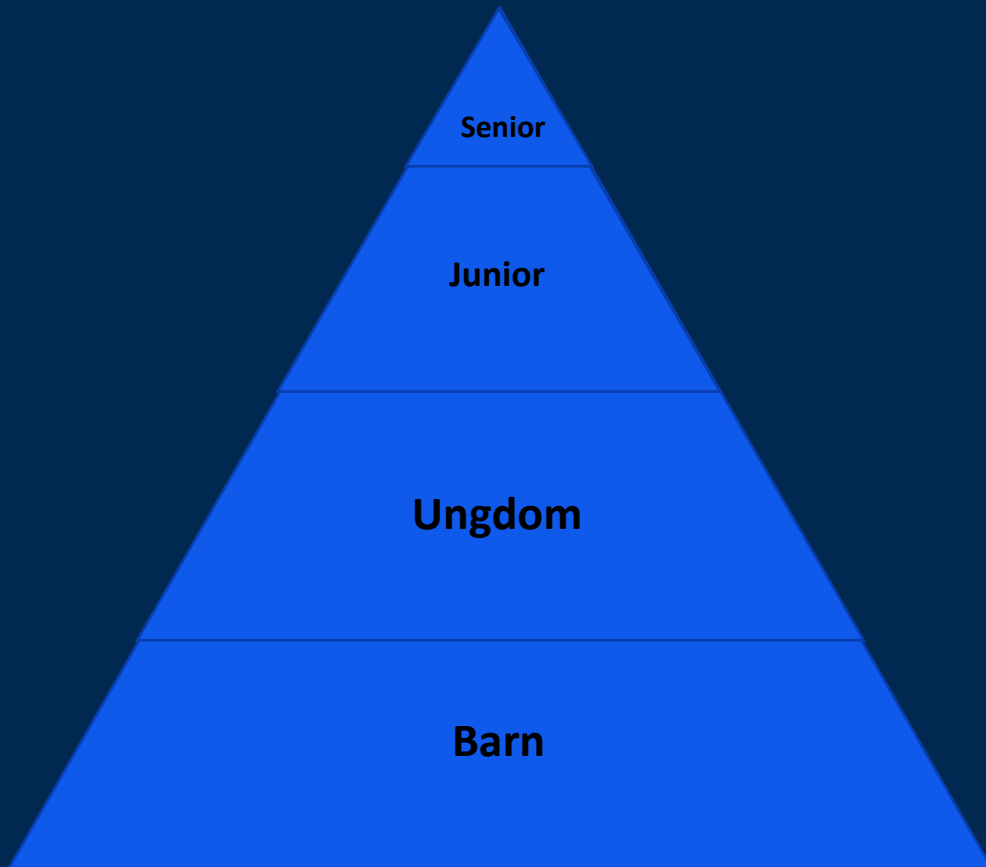
~~Det är dock viktigt att också vidga perspektivet från enbart det individuella utvecklingsarbetet till att också inkludera hur vi som individer bäst utvecklas som en del av ett lag och hur vi presterar bäst tillsammans. En viktig del inom sportslig utveckling och för varumärket Svensk Ishockey, är hur vi kan säkerställa att fler av våra unga talanger stannar kvar i Sverige under längre~~

tid. I arbetet med den sportsliga utvecklingen bör förutsättningarna för att utveckla flick- och damishockeyn få särskild uppmärksamhet.

~~Vi behöver utveckla~~ verksamheten så att vi bättre svarar upp mot en mer mångfacetterad efterfrågan bland våra aktiva. Det ska vara möjligt att fortsätta spela ishockey fastän man av olika skäl väljer att inte göra en full elitsatsning. Verksamheten behöver utvecklas så att de som finns mellan ytterligheterna, yttersta elit och ren breddverksamhet, också får plats inom Svensk Ishockey.

~~Att gå från triangel till rektangel~~ handlar i detta sammanhang om att klara av både att skapa förutsättningar för den viktiga elitidrotten, som är en motor för all ishockey, och samtidigt utveckla verksamheten för de som vill fortsätta att spela ishockey men inte på den allra högsta nivån. Då måste vår sportsliga utvecklingsmodell utvecklas så att detta också blir möjligt när det gäller pojk-, flick-, junior- och senior-verksamheten för både herrar och damer.

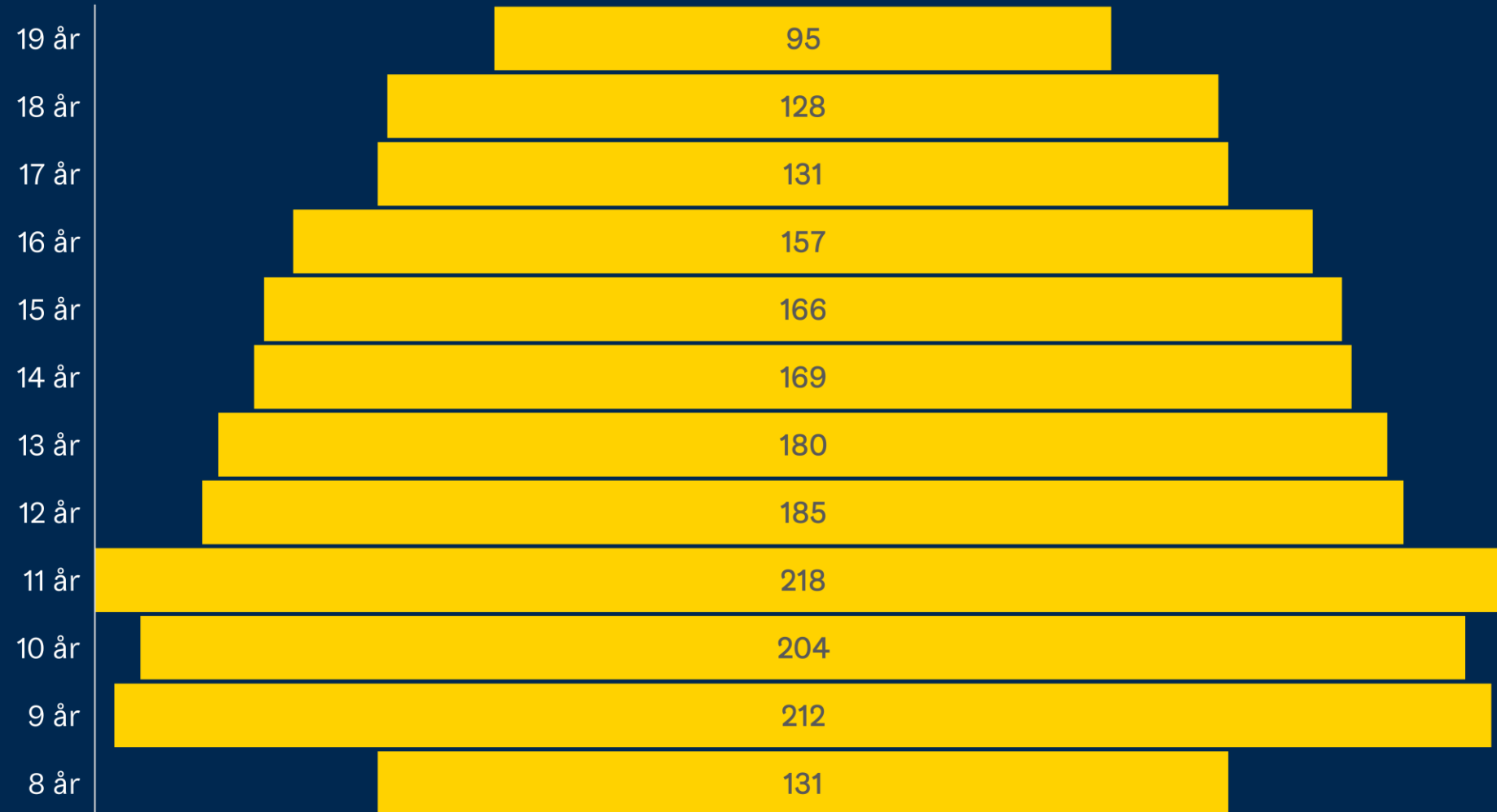
## Idrottens kärnlogik...



## Den kännetecknas av en idrott som med ungas stigande ålder blir alltmer:

- prestations- och resultatinriktad
- kravfylld i termer av resultat
- tränings- och tävlingsintensiv
- tidskonsumerande
- selekterande och rangordnande
- ledd av ledare som förkroppsligar och praktiserar kärnlogiken
- ointresserad av breddad verksamhet byggd på olika individers självbestämda ambitionsnivåer

## Dalarna Pojkar-00





A close-up photograph of a hand holding a thin, dark metal rod. The hand is positioned in the upper left, with the thumb and index finger gripping the rod. The rod extends diagonally towards the lower right. In the background, a wooden surface is visible, with another similar rod lying on it. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the skin and the wood.

**Vägar framåt för att bygga svensk barn- och ungdomsishockey från bra till bättre!  
inte revolution utan evolution...!**

Flickishockeyn

Rekreations-  
ishockey

Tränarutbildningen

Goda  
utvecklingsmiljöer  
i föreningarna

Anpassade  
spelformer

Tre Kronors  
Hockeyskola

# HEMMAPLANSMODELLEN



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

**VAD?**

---





HEMMAPLANSMODELLEN

# TRÄNARE

→ För dig som tränar eller ansvarar för att skapa morgondagens hockeyspelare.



Principer  
- Få information och bakgrund till modellen, allt för att göra ditt arbete så lätt som möjligt.

Praktisk användning  
- Få exempel och riktlinjer för hur du bygger upp träningar och miljö runt omkring planen.



HEMMAPLANSMODELLEN


# FÖRENING

→ Information och underlag för föreningar med verksamma ishockeyspelare.



Principer  
- Få information och bakgrund till modellen, allt för att göra ditt arbete så lätt som möjligt.


Praktisk användning  
- Få exempel och riktlinjer för hur du bygger upp träningar och miljö runt omkring planen.



HEMMAPLANSMODELLEN

# FÖRÄLDER

→ För dig som är ansvarig målsman för en eller flera hockeyspelare.



Principer  
- Få information och bakgrund till modellen, allt för att göra ditt arbete så lätt som möjligt.

Praktisk användning  
- Få exempel och riktlinjer för hur du bygger upp träningar och miljö runt omkring planen.



”...det går att påstå att det inte bara finns ”talang” hos individer, det finns också ”talang” i miljöer.

Därför behövs utbildning i att hur vi skapar förutsättningar för riktigt bra utvecklingsmiljöer i fler föreningar”.

# PRINCIP 1

HEMMAPLANSMODELLEN

SWEHOCKEY.SE

HEMMAPLANSMODELLEN.SE  
SWEHOCKEY.SE

## PRINCIP #1

# Sätt människan i fokus

Att skapa relationer är en av tränarens viktigaste uppgifter. Ditt sätt att vara sätter prägel på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor, atleter och ishockeyspelare. Hur du är som tränare har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att engagera dig och genuint intressera dig för varje individ bygger du relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv – och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att öva sig färdigheter som tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska delar. För att möjliggöra detta måste tränare, föreläsare och föreläsare  
Hälsningsfras: Vår med och skapa denna miljö. Det är vi som tränare som ansvarar för  
- en skapande för tränare, föreläsare och föreläsare med målet att skapa ett lyckligt intresse  
för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

swehockey.se | hemmaplansmodellen.se



## SÄTT MÄNNISKAN I FOKUS

TRÄNAREN HAR EN AVGÖRANDE ROLL FÖR HUR SPELARNAS INTRESSE OCH MOTIVATION TILL ATT SPELA ISHOCKEY UTVECKLAS.

GENOM ATT GENUINT INTRESSERA SIG FÖR VARJE INDIVID BYGGER MAN RELATIONER SOM PÅ DJUPET KAN GÖRA AVTRYCK I EN SPELARES LIV – OCH SOM KAN FINNAS KVAR LÅNGT EFTER ATT HOCKEYKARRIÄREN TAGIT SLUT.

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas där för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott.

Låt tränarna sköta verksamheten och låt ditt fokus först och främst handla om att stötta ditt barn i dennes resa inom ishockeyn.

Hur väl relationen spelare – tränare – förälder fungerar kan vara avgörande för hur individens intresse och motivation utvecklas.

När tränare och ledare låter spelarna utöva eget ledarskap genom att vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen, bidrar det till att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela lagets prestation och miljö.



**KUL! #funmaps**

# WHAT MAKES PLAYING SPORTS FUN FOR KIDS...

Youth sport athletes identified these 81 fun-determinants that they organized into 11 fun-factors and rated each determinants' relative importance to having fun.

*\*The 11 fun-factors (underlined) are listed below in order of most-to-least important; and, beneath each factor, its associated fun-determinants (bulleted) are listed from most-to-least important, according to kids.*

## Trying hard #1

- Trying your best
- Working hard
- Exercising and being active
- Getting/staying in shape
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

## Positive team dynamics #2

- Playing well together as a team
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Being supported by my teammates
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

## Positive coaching #3

- When a coach treats players with respect
- A coach who knows a lot about the sport
- Having a coach who is a positive role model
- When a coach encourages the team
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

## Learning and improving #4

- Being challenged to improve and get better at your sport
- Learning from mistakes
- Improving athletic skills to play at the next level
- Ball touches, including dribbling, passing, shooting, etc.
- Learning new skills

## Games #5

- Getting playing time
- Playing your favorite position
- Playing against an evenly matched team
- Being known by others for your sport skills
- Playing on a nice field
- Playing in tournaments

## Practice #6

- Having well-organized practices
- Taking water breaks during practice
- Having the freedom to play creatively
- Doing lots of different drills and activities during practice
- Scrimmaging during practice
- Partner and small group drills
- Practicing with specialty trainers/coaches

## Team friendships #7

- Getting along with your teammates
- Being around your friends
- Having a group of friends outside of school
- Hanging out with teammates outside of practice or games
- Being part of the same team year after year
- Meeting new people
- Talking and goofing off with teammates

## Mental bonuses #8

- Keeping a positive attitude
- Winning
- It relieves stress
- Ignoring the score

## Game time support #9

- A ref who makes consistent calls
- When parents show good sportsmanship by being encouraging
- Being congratulated for playing well
- Having people cheer at the game

## Team rituals #10

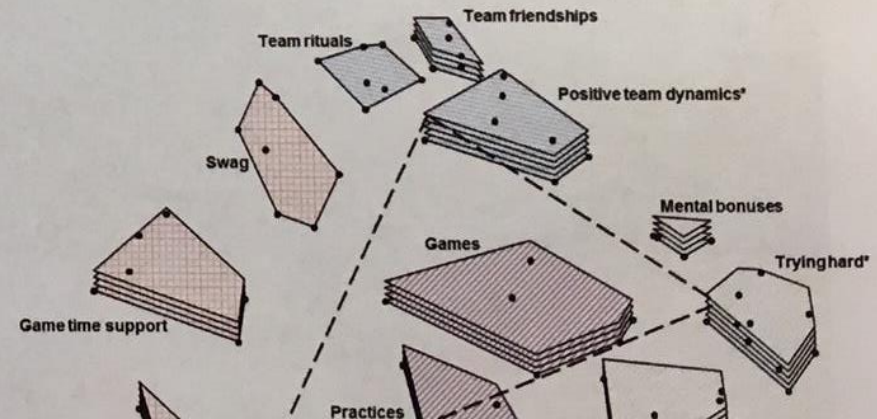
- Showing team spirit with gear, ribbons, signs, etc.
- High-fiving, fist-bumping, hugging
- End-of-season/team parties
- Going out to eat as a team
- Doing team rituals
- Carpooling with teammates to practices and games
- Doing a cool team cheer

## Swag #11

- Having nice sports gear and equipment
- Earning medals or trophies
- Traveling to new places to play
- Wearing a special, cool uniform
- Eating snacks/treats after the game
- Staying in hotels for games/tournaments
- Getting pictures taken

# #funintegrationtheory #funmaps

Fundamentals	Importance to fun
Contextual	Cluster Layer Mean Value
Internal	1 2.61 to 2.93
Social	2 2.93 to 3.25
External	3 3.25 to 3.57
	4 3.57 to 3.90
	5 3.90 to 4.22





# Positiva tränare (Positiv coachning)

- Att få beröm av tränaren
- Tränare som lyssnar på spelarna och tar hänsyn till deras idéer och åsikter
- När tränaren peppar laget
- Tränare som kan mycket om den specifika idrotten
- När tränaren ger konstruktiv feedback
- När tränaren skämtar och skojar
- När tränaren själv deltar i övningar och spel
- När tränaren behandlar spelaren med respekt
- Tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv
- När tränaren är en bra förebild
- En trevlig och vänlig coach
- En tränare som det är lätt att prata med

## ”Trying hard”

- Att göra sitt bästa
- Träna och vara fysiskt aktiv
- Att få kämpa ordentligt
- Att spela bra
- Att känna sig stark och full av självförtroende
- Att vara i form
- Att få tävla
- Att lyckas med saker under spel (Making a good play)
- Att sätta och nå sina mål

## Being a good sport...

- Att spela bra tillsammans som ett lag
- Att få uppmuntran och "pepp" från mina lagkamrater
- Att uppmuntra och "peppa" mina lagkamrater
- När spelare uppträder sportsligt
- Att få hjälp av lagkamrater
- Att värma upp och varva ner med laget

# Learning and improving

- Bli utmanad att utvecklas och bli bättre i sin idrott
- Få lära sig av sina misstag
- Puck”touches”; passa, skjuta, dribbla etc
- Förbättra sin fysiska status för att kunna spela på nästa nivå
- Lära sig nya saker
- Använda saker du övat på träning under match
- Få spela på olika positioner
- Härma/kopiera saker idolerna gör

# PRINCIP 2

HEMMAPLANSMODELLEN

SVEHOCKEYS

HEMMAPLANSMODELLEN.SE  
SVEHOCKEYS

## PRINCIP #2

# Ge alla en chans att utvecklas

Du som tränare har ett ansvar för att spelarnas tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa spelare kommer att vara olika, i allt från ambition, ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer. Att ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter utvecklar oss alla.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter inom tekniska, taktiska, fysiska och psykosociala delar. För att möjliggöra detta måste tränare, föreläsare och föreläsare tillsammans vara med och skapa dessa möjligheter. Detta är en del av Hemmaplansmodellens målsättningar för tränare, föreläsare och föreläsare med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

svehockey.se | hemmaplansmodellen.se



## GE ALLA EN CHANS ATT UTVECKLAS

NÅGRA BLIR ELITSPELARE, MEN DE ALLRA FLESTA BLIR DET INTE. ALLA KAN DÄREMOT FÅ ETT LIVSLÅNGT INTRESSE FÖR ISHOCKEY.

LEDARE HAR ETT ANSVAR FÖR ATT VARJE SPELARES TID INOM ISHOCKEYN BLIR ROLIG OCH UTVECKLANDE – OAVSETT OLIKHETER I ALLT FRÅN INDIVIDENS FÄRDIGHETER FÖR STUNDEN, AMBITION, ÅLDER, KÖN, KLASS, ETNICITET, SEXUELL LÄGGNING OCH MYCKET MER.

Du som förälder har säkert redan märkt att barn och ungdomar utvecklas i olika takt. Att det inte är en självklarhet att den som först kunde gå är den som till slut springer snabbast.

Det beror på att barns utvecklingskurva inte är linjär. Men så småningom kommer alla att kunna springa, hoppa och en ha en massa andra förmågor, bara vi ger varje individ möjlighet att utvecklas i sin egen takt.

Oavsett om ditt barn är tidig i sin utveckling eller tar längre tid på sig är vår strävan att bygga en verksamhet där individens glädje, lärande och utveckling står i fokus.

Barn och ungdomar ska ges möjlighet att utvecklas individuellt och få sina behov av självbestämmande, kompetens och tillhörighet tillgodosedda för att på så sätt vilja stanna kvar inom ishockeyn.



Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller har helt enkelt investerat mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet.

Att tidigt satsa på de som ligger före i sin biologiska mognad bidrar till att vi går miste om många som längre fram hade blommat ut. Vi behöver hjälpas åt att inte stressa på utvecklingen.

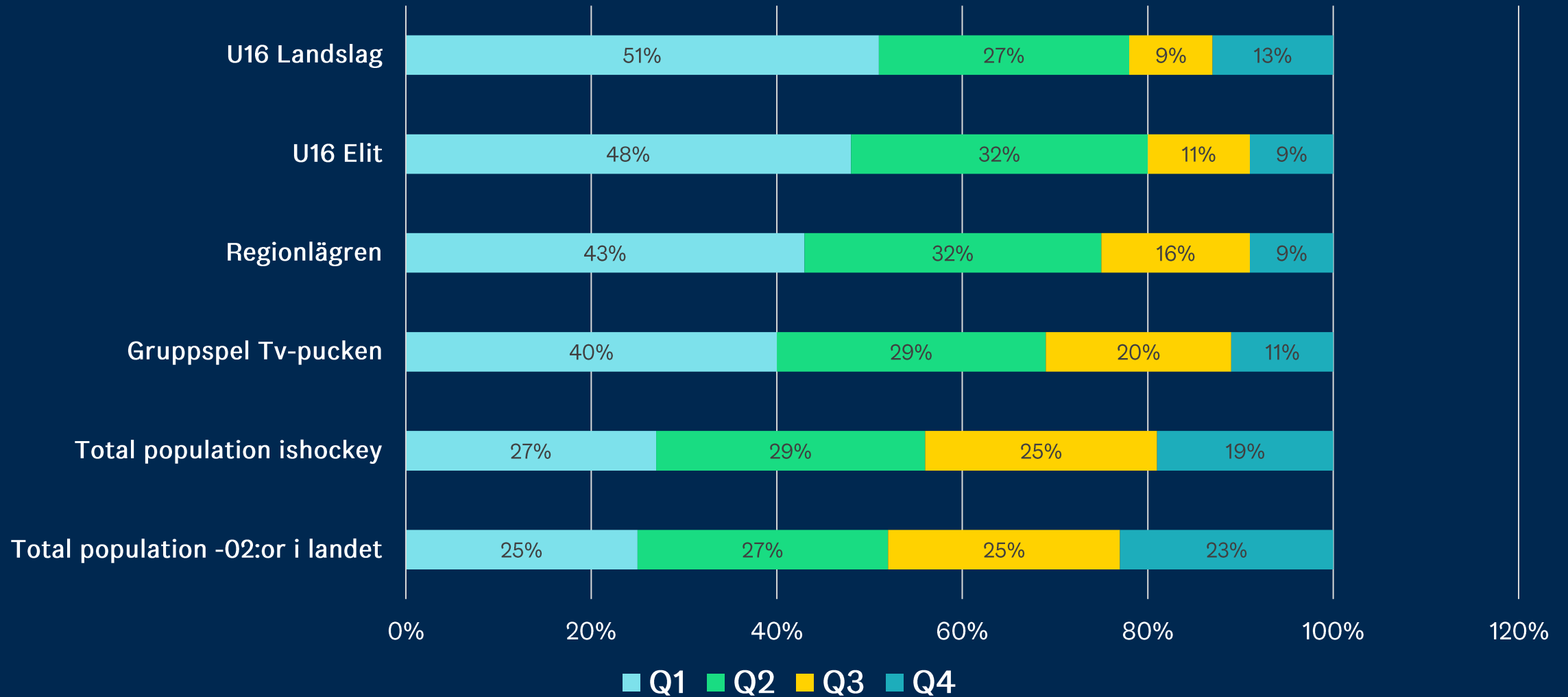
Det är viktigt att låta barn vara barn och inte bedöma dem ur ett kortsiktigt perspektiv. Här har du som förälder en unik möjlighet att vara med och skapa en miljö som bidrar till en hållbar och långsiktig utveckling.

# Gå inte i talangfällan...



- 1. Vi kan inte förutse vilka som kommer att bli bra!**  
En ung spelare som är bra NU – ingen garanti för att hen är bra sen
- 2. Vilka missar vi?**  
Personer mognar olika snabbt och vid olika tidpunkter.  
Late bloomers försvinner i tidig gallring
- 3. De tidigt utvalda är ofta födda tidigare på året – tidigare fysisk mognad**  
Upplevd hög kompetens svår att upprätthålla när/om de sent födda kamraterna kommer ikapp och konkurrerar ut de tidigt utvalda.
- 4. Referensgruppen ändras vid uppflyttning – Big Fish, Little Pond**
- 5. Vad händer med talangen?**  
Mer resurser, intensivt träningschema, ensidig specialiserad träning...Kan förstöra motivationen och leda till skador, utbrändhet och dropout

## RAE -02:orna pojkar kvartalsvis



# SHL-spelare, vart har de spelat?

(Totalt antal svenska spelare 284st, utländska spelare 83st, TOTALT 367st)

- Allsvenskan minst 10st matcher 16st/lag, 75% svenska spelare (58% inkl. alla spelare)
- Div 1 minst 10st matcher 5st/lag, 26% svenska spelare (20% inkl. alla spelare)
- TV-Pucken 15st/lag, 75% svenska spelare (58% inkl. alla spelare)

SVENSKA DEBUTANTER I SHL 19/20: 30st / ”2st lag”

- Målvakter 3st (snittålder 20,3år)
- Backar 11st (snittålder 23,7år)
- Forwards 16st (snittålder 25år)

Snittålder i SHL 27år

- JVM
- NHL-draft

29,7 år



# Motivationsklimat

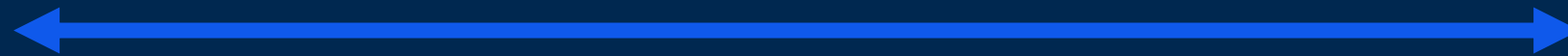


- Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så *bra miljöer* som möjligt

# Självbestämmandeteorin

Yttre motivation

Inre motivation



Tre fundamentala psykologiska behov:

**Kompetens**

**Autonomi**

**Samhörighet**

# Individens målinriktning – Vad är framgång?

- Resultatinriktad

- Framgång är att vara bättre än andra, alternativt lika bra som andra fast med lägre ansträngning.

- *Jämförelse med andra*



- Uppgiftsinriktad

- Framgång är att klara en uppgift, bli bättre på något, att lära sig något.

- *Jämförelse med sig själv*





# Motivationsklimat – vad är framgång?

## RESULTATINRIKTAT

- *Framgång är att prestera bra i förhållande till andra*
- Jämförelse med andra
- Tävling mellan gruppens medlemmar uppmanas
- Feedback eller utvärdering sker ofta offentligt och idrottare med god förmåga får mest uppmärksamhet och erkännande
- Dålig prestation eller misstag bestraffas
- Selektion

## UPPGIFTSINRIKTAT

- *Framgång är att bemästra eller bli bättre på uppgiften*
- Jämförelse med egen prestation
- Fokus på utförande och insats-process- och prestationsmål
- Vikt vid att alltid göra sitt bästa och kämpa oavsett situation eller uppgift
- Individuell utvärdering och feedback
- Misslyckanden ses som lärdomar
- Varje spelares bidrag är viktigt

# Motivationsklimat – möjliga konsekvenser

- Resultatinriktat
  - Rädsla att misslyckas
  - Ökad tävlingsängslan
  - Försämrat självförtroende
  - Konkurrens mellan kamrater
  - Symptom på burnout
- Uppgiftsinriktat
  - Ökad glädje med idrottandet
  - Inre motivation att fortsätta delta
  - Tillfredsställelse i laget
  - Högre upplevd kompetens och ökat självförtroende
  - Mer benägen att ta sig an utmanande uppgifter
  - Positiv attityd till andra spelare och ledare

# PRINCIP 3

HEMMAPLANSMODELLEN

SVEHOCKEYSE

HEMMAPLANSMODELLEN SE  
SVEHOCKEYSE

## PRINCIP #3

# Anpassa träning & match efter målgruppen

Inom svensk ishockey har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Framst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter som tekniska, taktiska, fysiska, mentala och psykologiska delar. För att möjliggöra detta måste tränare, föreningar och föräldrar tillsammans vara med och skapa denna miljö. Därför har vi tagit fram Hemmaplansmodellen – en vägledning för tränare, föreningar och föräldrar med målet att skapa ett lösningsinriktat för ishockey, personligt utvecklings och prestationsinriktat utvecklingsmiljö.

svehockey.se | hemmaplansmodellen.se



# ANPASSA TRÄNING OCH MATCH EFTER MÅLGRUPPEN

VI KOMMER ALLTID HA SPELARE SOM BEFINNER SIG PÅ OLIKA STÄLLEN I SIN UTVECKLINGSRESA SETT TILL VAD DE KAN OCH VILL MED SITT ISHOCKEYSPELANDE.

KONKRET BETYDER DETTA ATT ISHOCKEY SKA SPELAS PÅ OLIKA STORA YTOR OCH MED OLIKA REGELVERK SOM ÄR ANPASSADE TILL ATT FRÄMJA GLÄDJE, UTVECKLING OCH LÄRANDE MED MÅLGRUPPENS BÄSTA FÖR ÖGONEN.

**Första gången du spelade fotboll var förmodligen inte på en elvamannaplan, dina första simtag var inte i den djupa delen av bassängen och den första ridturen skedde inte på den största hästen.**

**På samma sätt ser vi på ishockeyn. För att ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och för att ge samtliga individer möjligheten att vara delaktiga i spelet har vi valt att anpassa våra spelformer.**

**Vi har sett att den bästa utvecklingen sker då barn får vara aktiva i ishockeyns olika moment så ofta som möjligt. Fler skott, passningar, riktningsförändringar, räddningar, närkamper och så vidare.**

## BARN- OCH UNGDOMSTEMAKONFERENSEN 2015

### FÖRENING

- Sluta med svart puck i träning och match upp till U10
- Spel på halvplan till U12 - aktivitet, delaktighet
- Börja tävla på barns vis
- Använd blå puck 8-10 år
- Målburar som är anpassade för u9-u12
- Förläng Tut-hockeyåren
- Att alla spelar på lika villkor
- Matchspel på små ytor - aktivitet, delaktighet
- Utveckla smålag
- Mer smålagsspel i lägre ålder (poolspel)
- Alternativa tävlingsformer för glädje

### SDF

- Sluta med helplansspel före U13
- Gör det enklare att spela match - färre funktionärer
- Smålagsserier i högre ålder
- Skapa nya tävlingsformer, lustfyllda, enkla
- Utveckla tävlingsformer
- Utveckla smålagsspel
- Ta fram ramar, riktlinjer för spel på tvär- & helplan samt argument

### SIF

- Anpassa tiden, kortare tid vid tut-hockey
- Anpassa spelplanen efter ålder och målburar
- Enklare att spela match - färre funktionärer
- Utbildning: Tävlingsstrappa till tränare
- Smålagsserier i högre ålder
- Utforma regler för helplan vs .tvärplan samt målburarnas storlek
- Samma tävlingsformer nationellt (tacklingar, stor plan, tut-hockey, toppning)
- Utveckla tävlingsformen
- Utveckla smålagsspel
- Skapa nationella regler & riktlinjer för U13 och yngre

# OMVÄRLDSANALYS



Svensk  
Innebandy



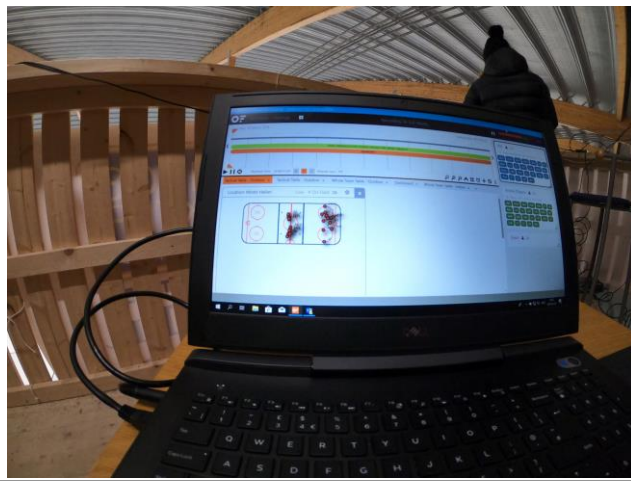
# MÄTNING AV SPELYTOR

- Djurgården, Haninge, Modo
- U8, U10, U12, U14
- 3v3, 4v4, 5v5
- Samma spelare under två dagar
- 1 min x 5 byte
- Fokusspelare – 6 spelare





# Mätningar





# AKTIONER/SPELARE

## FOKUSSPELARE

### U8

1/6	3v3	69,1
1/4	3v3	67,1
Helplan	5v5	23,2
1/6	5v5	21,8

### U10

1/6	3v3	78,5
1/4	3v3	77,3
Helplan	5v5	32,3
1/3	5v5	30,8

### U12

1/6	3v3	101,3
1/3	3v3	97,6
1/4	5v5	34,4
Helplan	5v5	33,8

### U14

1/4	3v3	105,6
1/6	3v3	95,6
1/4	5v5	40,2
1/3	5v5	32,7

GRÖNT	HÖGST
-------	-------

RÖTT	LÄGST
------	-------

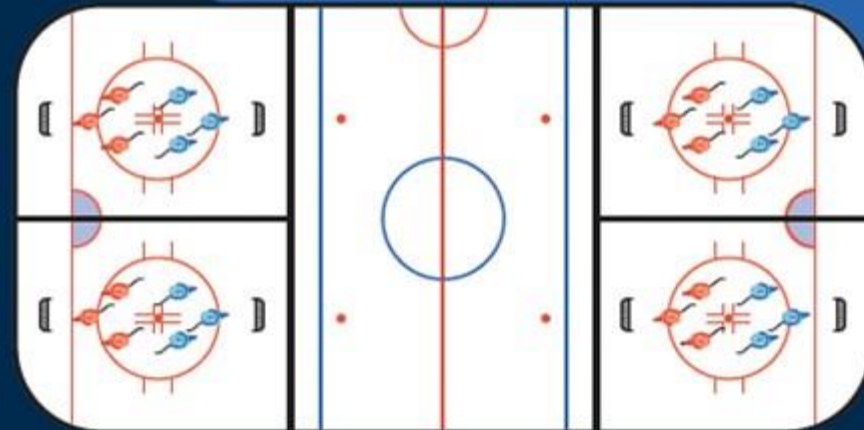
# Pilotdistrikt 2020/2021

- Norrbotten
  - Dalarna
  - Södermanland
  - Småland
  - Göteborg
  - Västergötland
  - Bohuslän/Dal
-

REGLER OCH RIKTLINJER FÖR TKH UPP TILL U14 • V 1.1. • 2020

# TKH (D3) OCH U9 (D2)

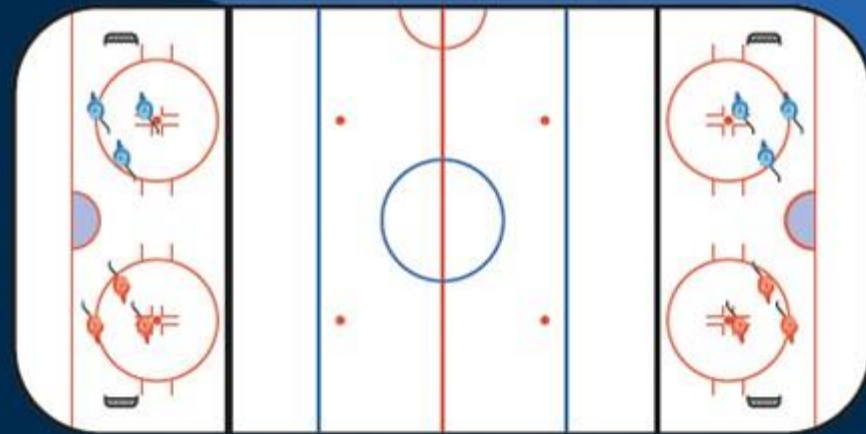
Spelar 3 mot 3 på 1/6 av helplan



REGLER OCH RIKTLINJER FÖR TKH UPP TILL U14 • V 1.1. • 2020

# U10 (D1) OCH U11 (C2)

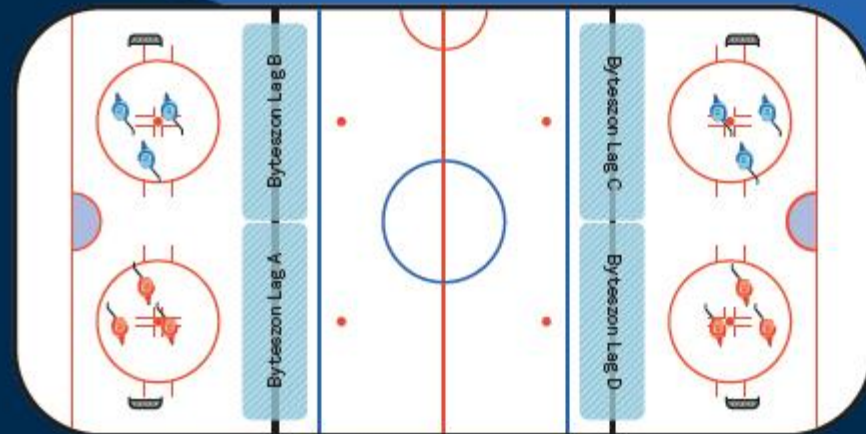
Spelar 3 mot 3 på 1/4 av helplan



REGLER OCH RIKTLINJER FÖR TKH UPP TILL U14 • V 1.1. • 2020

# U12 (C1)

Spelar 3 mot 3 på 1/3 av helplan



[www.swehockey.se/spelformer](http://www.swehockey.se/spelformer)



[www.swehockey.se/spelformer](http://www.swehockey.se/spelformer)





RAMVERK FÖR NYA SPELFORMER - GSA 2

# Q&A – NYA SPELFORMER

## Varför nationella spelformer? Kan vi inte få bestämma själva?

När vi utvecklar nationella spelformer tror vi att vi kan optimera utvecklingen och utbildningen av unga spelare. Med spelet på mindre ytor kommer spelare utvecklas till problemlösande och tekniskt skickliga ishockeyspelare. Det gör oss bättre på spelet ishockey samtidigt som det kommer att innebära att fler kan vara med och spela längre upp i åldrarna än vad som är fallet idag.

## Varför spelar vi inte bara riktig hockey?

Från ett barns perspektiv är det här riktig hockey. Om vi anpassar ytor och spelregler efter barnens mognad skapar vi en situation som är mer lik "riktig hockey" än ifall vi låter dem spela på fullstor plan. Egentligen kan vi säga att vi äntligen låter barnen spela hockey med deras bästa för ögonen, både sett till glädje och lärande.

## Varför ska vi spela 3 vs 3?

Det roliga i match eller matchövningar är att vara delaktig, ha puckkontakt och att kämpa. När vi drar ner antalet deltagare, då ökar delaktigheten och aktiviteten på

isén. När vi spelar 3 vs 3 blir spelarna som mest aktiva och fastnar inte i olika positioner de bara ska "hålla". Det bidrar också till att alla – oavsett färdighetsnivåer – blir mer involverade i spelet.

## Blir inte skridsko-åknigen lidande om vi minskar spelplanen?

Nej, egentligen tvärtom. Det blir en mer dynamisk skridsko-åkning med fler start/stopp, riktningförändringar och snabba accelerationer på mindre isytor. Det skapar alltså ett åkmönster som stämmer mer överens med hockeyanpassad skridskoåkning än när barnen spelar på stor is. Längre åkningar kan med fördel praktiseras under träning.

## Varför har vi inga utvisningar?

Målet med de nya spelformerna är att skapa så hög aktivitet som möjligt. Då vill vi att så många som möjligt ska ges chansen att delta i spelet så ofta som möjligt.

## Vad händer om en spelare bryter mot reglerna då?

I stället för utvisning vid ett regelbrott tilldöms en jaktstraff. Om slutsignalen går i samband med

regelöverträdelsen så läggs en vanlig straff.

## Ska vi fortsätta dela upp i backar och forwards?

Nej, det tycker vi inte. I de här åldrarna är det viktigt att lära sig tvåvägsspelet med både defensiva och offensiva uppgifter. Att få prova båda delar och få bägge perspektiven skapar spelare med god spelförståelse. Så rekommendationen är att rotera alla positioner – backar, forwards och målvakter.

## Borde vi inte försöka skapa fler tekningssituationer?

Så här resonerar vi: tekningar innebär spelavbrott, och i de här åldrarna vill barnen spela. Tekningar innebär att vi tappar speltid och därmed aktioner och är en specialkunskap som vi anser kan komma senare i utvecklingen.

## Ska vi spela utan sarg?

Om ni inte har någon låg sarg/planavdelare – ja. Men koner eller annan avspärning fungerar bra. Vi kommer också att erbjuda en sarglösning som går att köpa in genom projektstöd IF (Tidigare idrottslyftet).

RAMVERK FÖR NYA SPELFORMER - GSA 2

# Q&A – NYA SPELFORMER

## Hur har ni kommit fram till dessa spelformer?

Vi har tagit del av tidigare forskning och evidens inom området samt gjort en omvärldsanalys där vi tittat på hur andra lagidrotter och nationsförbund jobbar. Som tillägg till det har vi också gjort en egen pilotstudie som innehåller tre stora mätningar där vi testat fyra olika spelytor i åldrarna U8 till U14 med olika antal spelare på isen på ytorna.

## Varför är en match bara 1 x 15 min?

Varje match spelas 1 x 15 min. Vid varje poolspel så ska varje lag spela minst 3 matcher. Så den totala matchtiden för ett speltillfälle blir minst 3 x 15 min.

## Varför är det bra med fler närkamper i unga åldrar?

Vi ser stora fördelar i att barnen tidigt lär sig närkampspelet i ishockey. På liten yta lär sig barnen att titta upp i låga farter och med mindre krafter vilket också med största sannolikhet kommer att minska hjärnskakningar inom ishockeyn över tid. Lär man sig närkampspelet tidigt så blir steget till tacklingar lättare att ta.

## Vi har inte tillräckligt med målburar för de nya spelformerna?

Har er anläggning brist på målburar så går det bra att spela med små målburar (45 x 60 cm) upp till U11 (C2). Då spelar ni fortfarande 3 mot 3 men utan målvakter.

## Varför ska ni trycka in så många barn som möjligt på så liten yta som möjligt?

Det är inte det vi vill. Vi vill skapa en balans där vi får spela ishockey med spelvändningar, passningar, bredd- och djupledspel men på en för målgruppen bättre anpassad yta än helplan.

## Kommer vi inte behöva fler ledare i nya spelformerna?

Självklart kan det behövas fler ledare om föreningens lag spelar samtidigt. Dock kommer speakerbåset bara att behöva bemannas av en tidtagare (samma tidtagning för alla matcher som spelas samtidigt) framöver vilket frigör fler vuxna.

## Varför ska mitt barn behöva gå tillbaka till spel på mindre yta från helplan?

Då våra 22 distrikt idag tillämpar olika spelformer, så kan det bli så att någon enstaka åldersklass får gå tillbaka från helplan till mindre yta i år eller kommande säsong.

## Hur tror ni att nivåskillnaderna mellan spelare kommer att märkas när det blir färre spelare på planen?

I alla våra mätningar ser vi att de spelare som kommit längst i sin utveckling inte bara kan ta pucken och åka förbi sina motståndare utan måste involvera sina lagkamrater för att spela sig fram. Vi ser också att de som ligger lite senare i sin utveckling får delta mer i spelet när vi minskar ytorna och antalet spelare än om de spelar på helplan.

# • PRINCIP 4

HEMMAPLANSMODELLEN

SWEHOCKEY.SE

HEMMAPLANSMODELLEN.SE  
SWEHOCKEY.SE

## PRINCIP #4

# Bedriv en allsidig träning

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter inom tekniska, taktiska, fysiska och psykossociala delar. För att möjliggöra detta måste träning, övningar och förändring tillsammans vara med och skapa denna möjlighet. Därför har vi tagit fram HEMMAPLANSMODELLEN – en vägledning för tränare, övningar och förändring med målet att skapa ett lösningsorienterat för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

swehockey.se | hemmaplansmodellen.se



## **BEDRIV EN ALLSIDIG TRÄNING**

ATT KUNNA GÖRA SÅ MÅNGA OLIKA SAKER SOM MÖJLIGT MED SIN KROPP SKAPAR EN KÄNSLA AV KOMPETENS SOM FÖDER SJÄLVFÖRTROENDE – SOM I SIN TUR SKAPAR MOTIVATION. DET VI UPPLEVER ATT VI ÄR DUKTIGA PÅ OCH HAR SJÄLVFÖRTROENDE I VILL VI HELT ENKELT GÖRA MER AV. AKTIVITETER SOM SKAPAR JUST DETTA FÖRKNIPPAR VI MED GLÄDJE.

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer den att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att ge spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, **i organiserad och/eller oorganiserad form** är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer.

För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det ännu viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

**Det är inte farligt att träna mycket** – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

# VAD BLIR EFFEKTERNA?

Att implementera principerna i verksamheten ger spelarna verkliga förutsättningar att lära sig spelet från grunden och sätter fokus på varje individs utvecklingsresa. Dessutom främjar det **lärandet och tar fram glädjen i spelet** – att tycka ishockey är kul är en nyckelfaktor till att vilja fortsätta sin karriär.

