Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs

INDIVIDUELL UTVECKLING I ISHOCKEYN

PETER JOHANSSON

Handledare Göran Lindblom
2011-05-10

SAMMANFATTNING

Detta arbete innehåller en koll på användandet av individuell träning på och runt isträningarna.
Hur mycket tid man lägger ner, vad du lägger tid på, samt vem som ansvarar för träningen.
Även en liten koll på betydelsen av individuell tränings betydelse i framtiden.
Jag har intervjuat ett antal tränare på både junior/HG och seniorsidan.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning
1. Inledning
2. Bakgrund
3. Syfte och frågeställningar
4. Metod
5. Resultat
6. Diskussion

Bilagor
1. Gunnar Persson, AIK seniorlag
2. Anders Hultin, AIK juniorlag
3. Kenny Jönsson, Rögle BK seniorlag
4. Pelle Svensson, Rögle BK juniorlag
5. Tomas Montén
6. Bobo Simensen, Almtuna seniorlag
7. Magnus Hävelid, LHC seniorlag

INLEDNING

Ishockey är en sport med intensitet och hög fart, spelarna får mindre och mindre tid för olika beslut på isen.
Individuella detaljer blir viktigare och i en del fall kan de vara helt avgörande.
Det innebär att man måste utveckla individen, och individuell träning kommer att spela en allt större roll.

Klubbarna på elitnivå går mot tre tränare plus en målvaktstränare, vilket gör att man får mer tid för individuell träning som kan avgöra matcher.

I elithockeyn blir det vanligare att man under matcherna har en backcoach, en forwardscoach samt en headcoach som har det övergripande ansvaret.

Innebär det att man har det ansvaret även på träning och därmed är ansvarig även för den individuella utvecklingen?

När Allsvenskan och Elitserien är färdigspelade så skiljer det någon poäng mellan de olika strecken, och olika placeringar i tabellen.
Kan man utveckla individen lite extra, så kan det göra någon poängs skillnad, och därmed vara skillnaden mellan slutspel eller kvalserie.

BAKGRUND

För c:a 10 år sedan började klubbarna och förbundet satsa på individuell målvaktsträning, då det var få svenska första-målvakter i klubbarna på elitnivå.
Idag ser vi ett bra resultat på det med många unga svenska målvakter i Elitserien och NHL.

I detta arbete har jag tittat närmare på vad klubbarna gör för backar och forwards när det gäller individuell träning på is.
Min erfarenhet som tränare, först på junior och HG, därefter A-lag på elitnivå, är att man lägger mer tid på juniornivå och förstås HG än man gör på a-lagsnivå.
Jag tror att vi kan få samma utveckling på back och forwardssidan som vi fått på målvaktssidan om vi lägger ner mer tid på den individuella träningen.

Det innebär i min värld att vi måste vara fler tränare på varje lag, så att man får mer tid för varje individ. Samtidigt innebär det att tränarna som är ansvariga för exempelvis backar kan specialisera sig lite mer och lära känna sina spelare bättre.

SYFTE

Undersöka hur det ser ut i hockeysverige på elitnivå med den individuella träningen på is.

Hur mycket tid man lägger ner?

Vilka spelartyper man lägger tid på?

Vad man lägger tid på?

Vem är ansvarig för träningen?

FRÅGESTÄLLNING

1. Hur jobbar ni med individuell träning?

2. Vad lägger ni tid på?

3. Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?

4. Vem ansvarar för träningen?

5. Hur mycket tid lägger ni/träning?

6. Kommer individuell träning att få större betydelse i framtiden?

METOD

Personliga intervjuer med utvalda tränare.
Jag har intervjuat erfarna tränare på både senior och juniornivå i utvalda klubbar.
Intervjuerna har utgått från frågeställningsmall och utförts via personliga träffar, mejl och telefonintervjuer.

RESULTAT

Resultatet jag kommit fram till är att man på juniorsidan lägger mer tid på individuell träning än på seniorsidan vilket är fullt naturligt.
På juniorsidan lägger man i stort sett all träning på HG och kör mer lagträning på kvällarna med laget.
På seniorsidan lägger man tid innan eller efter träningar på överbliven istid.
På HG jobbar man ofta med olika teman under olika veckor, t ex skridskoteknik, pass, skott, spelförståelse osv.
Men också specifika detaljer i spelet, typ hur man skymmer målvakt, stoppar puck på blå, snabbt skott mm.
På seniorsidan är det mycket back-forward specifika övningar.
De spelare som får lite istid kör man extra skridsko med och extra fys.
På juniorsidan är det mer lika fördelad istid så behovet är inte lika stort.
På seniorlagen är det ofta assisterande tränaren/tränarna som är ansvariga och håller i övningarna tillsammans med mv-tränaren och fystränaren som håller i fys-passen.
På juniorsidan är det HG tränaren som håller i träningen.
En del använder video även för individuell utveckling för att se specifika detaljer, för att lättare kunna träna och finslipa detaljer.
Tiden man lägger varierar, men c:a 10-30 min/dag på seniorsidan och c:a 3 timmar/vecka på junior/HG.

Alla jag pratat med är överens om att individuell träning kommer att bli viktigare i framtiden.
Individuellt skickligare spelare ger bättre lag!

DISKUSSION

I samtalen med tränarna har det framkommit att man tränar ungefär som jag förväntat mig.
Både tränarna jag pratat med, och jag själv är av uppfattningen att individuell utveckling blir allt viktigare och viktigare i framtiden.

Jag tror också att man går mot fler tränare i klubbarna där ansvaret för individuell träning ligger på respektive ansvarig tränare typ back, forward och målvaktstränare. Det som förvånade mig lite var att man använde video mindre än jag trodde, om man jämför med dom målvaktstränare jag har jobbat med som använt video väldigt mycket i sitt arbete.

FRÅGESTÄLLNING
Gunnar Persson, AIK Seniorlag

1. **Hur jobbar ni med individuell träning?**

Använder all överbliven istid, c:a 20/30 min/träning. Antal spelare varierar.
Ibland b-fw, ofta med dom som vill. Har 3 olika varianter
1. obligatorisk, 2. dom som vill, 3. speciella behov

2. **Vad lägger ni tid på**?

-Tekniska detaljer,
-Positioner på isen, typ B på blå, olika varianter, stoppa puck+skott
-Vanliga matchliknande moment
-Individuella detaljer

3. **Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?**

C:a 2 st extra övningar - lite mer skridsko i övningarna + extra fys

4. **Vem ansvarar för träningen?**

Assisterande tränare + mv tränare
Headcoach nästan ingenting

5. **Hur mycket tid lägger ni/träning?**

All överbliven träningstid + frivilliga träningar

6. **Kommer individuell träning att få större betydelse i framtiden?**

Ja, individuell skicklighet behövs mer och mer.
Det kommer att behövas fler tränare typ b, mv, fw och huvudtränare

FRÅGESTÄLLNING
Anders Hultin, AIK junior, hg

1. **Hur jobbar ni med individuell träning?**

Ligger mest på hg träningar

2. **Vad lägger ni tid på?**

Jobbar med olika tema typ skott, skridskoteknik mm
Mycket b-fw detaljer

3. **Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?**

Kör lite mer övningar, lägger extra tid på skridskoåkning.
Pratar med dem om vad dem måste utveckla

4. **Vem ansvarar för träningen?**

Fördelar det på alla runt hg och juniorlag

5. **Hur mycket tid lägger ni/träning?**

HG c:a 1 timme om dagen + fys för individuella spelare

6. **Kommer individuell träning att få större betydelse i framtiden?**

Ja, jag är övertygad om det. Det kommer att bli mer individuellt tänk i alla idrotter.

FRÅGESTÄLLNING
Kenny Jönsson RBK Seniorlag

1. **Hur jobbar ni med individuell träning?**

Utveckling av individens behov.
Mycket skridskoteknik

2. Vad lägger ni tid på?

-Skridskoteknik
-Passningar
-Skott
-Stoppa pucken på blå

3. **Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?**

Extra träning, typ skridskoåkning, cykel, styrka

4. **Vem ansvarar för träningen?**

Björn - headcoach, träning av alla
Magnus - mv tränare
Kenny - backar
Roger - forwards

5. **Hur mycket tid lägger ni/träning?**

Augusti-Januari c:a 1 timme i veckan individuellt
Januari-April c:a 30 min

6. **Kommer individuell träning att få större betydelse i framtiden?**

JA! Bättre utbildning = bättre spelare = bättre lag

FRÅGESTÄLLNING
Pelle Svensson, RBK junior

1. **Hur jobbar ni med individuell träning?**

Använder HG-tid till att träna enbart individuellt. 2,5 timme i veckan c:a.
Dock alldeles för lite individuell mental träning.
I uppbyggnadsfas under sommarperioden på styrkan har killarna olika program beroende på färdighet och vana.
Kan finnas specialträningsprogram för enstaka killar beroende på testresultat, bakgrund och förutsättningar.

2. **Vad lägger ni tid på?**

Skridskoteknik, skott, klubbteknik, små detaljer kring spelet, olika strategier kring olika situationer, skymma, osv…

3. **Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?**

Inget pga att istiden är ganska jämnt fördelad i J18.

4. **Vem ansvarar för träningen?**

Individuell: HG tränaren

5. **Hur mycket tid lägger ni/träning?**

Ingen träning mot det individuella på lagträningen, däremot individuell feedback såklart.
På HG-passen är det enbart individuellt anpassat. 2,5 tim/veckan

6. **Kommer individuell träning och få större betydelse i framtiden?**

Absolut, alla tränar så enormt mycket och målmedvetet, så de små detaljerna och extra färdigheterna kommer att bli avgörande för vem som kommer att sticka ut extra.

FRÅGESTÄLLNING
Tomas Montén,

1. **Hur jobbar ni med individuell träning?**

Innan jag kom till DIF hade de hjälp av en mental rådgivare som jobbade med gruppen och indviduella spelare. Tror att detta togs bort pga ekonomi.
Idag är det vi tränare (4st coacher samt fystränaren) som jobbar med individuell träning i övningar och samtalsform.

2. **Vad lägger ni tid på?**

Dels saker som spelarna är dåliga på och behöver förbättra. Men även olika detaljer i spelet, mest back – fws moment.
Mycket skridskoåkning, varv, start-stopp, intervaller.
Video genomgånger av individens prestationer.

3. **Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?**

Alltid extra träning på is, skall man inte dressa för match kör man extra på isen efter ord värmning samt ett pass med fystränaren 2h innan match (gäller även skadade spelare)
Skall man vara extra spelare eller spelar lite, kör man extra efter nästkommande träning. Vi tittar mycket på statistiken för istid. Kör även fys efter matchen (om det är hemma match)

4. **Vem ansvarar för träningen?**

Jag mesta dels, ibland är Micke Johansson med om det är specifika övningar eller enbart fws som skall träna extra.

5. **Hur mycket tid lägger ni/träning?**

Matchdag ca 30 min is, samt 1,15h fys. Träning mellan matcher för dom som spelat lite, 10-20 min

6. **Kommer individuell träning att få större betydelse i framtiden?**

Jag tror man kommer träna mer detaljer i framtiden, och indelat back – fw så då minskar nog den träningen lite. Men sen blir det fler och tuffare matcher vilket gör att man måste träna olika hårt utifrån istid och belastning. Så den extra träningen kommer öka

FRÅGESTÄLLNING
Bobo Simensen, Almtuna Seniorer

1. **Hur jobbar ni med individuell träning?**

T ex när det gäller fys så har vi olika program för yngre respektive äldre spelare. När det gäller isträning så har vi olika träningsmoment för backar och forwards.

2. **Vad lägger ni tid på?**

Mycket back-avslut och forwardavslut. För centrarna tekningar. 1 mot 1 – situationer, offensivt och defensivt. Spelet framför bägge målen.

3. **Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?**

Extra isträning efter varje ispass inkl fys/cykling.

4. **Vem ansvarar för träningen?**

Alla tränarna, vi har uppdelat olika träningsmoment.

5. **Hur mycket tid lägger ni/träning?**

I år kommer vi ha 3 ggr/veckan.

6. **Kommer individuell träning att få större betydelse i framtiden?**

Ja.

FRÅGESTÄLLNING
Magnus Hävelid, LHC senior

1. **Hur jobbar ni med individuell träning?**

- Vi har sedan ett par år tillbaka individuella utvecklingsplaner på våra spelare där de på ett enkelt sätt får fylla i vad de har för mål, roll och vad de behöver utveckla. Därefter stämmer vi av det via individuella samtal 3-4 ggr/säsong. Självklart är videon något vi regelbundet använder oss av i och med att allt spelas in och tas om hand i videoanalysprogrammet. Sedan märker man ju att spelarna är väldigt intresserade av detta och regelbundet vill följa upp sig själva.

2. **Vad lägger ni tid på?**

- De senaste åren har vi gått ut i små grupper (ex back/forward alt bara 3-5st) ca 30min innan övriga gruppen kommer och bara nöter och repeterar individuella matchåterkommande moment.

3. **Hur arbetar ni med spelare som får lite istid?**

- (Se ovan) samt om vi inte går ut innan träningen så nöter vi med dom efter ordinarie träningen. När det gäller denna grupp spelare så kör de även extra fys, där fystränaren har ansvaret.

4. **Vem ansvarar för träningen?**

Isträningen tar assisterande coacherna hand om och fysträningen tar fystränaren hand om.

5. **Hur mycket tid lägger ni/träning?**

- Spelare som har lite istid försöker vi följa upp varje dag. Övriga försöker vi få ut på isen när vi går ut före övriga gruppen och det kan bli 1-2ggr/v.

6. **Kommer individuell träning att få större betydelse i framtiden?**

- Ja, det tror jag.