



STOCKHOLMS ISHOCKEYFÖRBUND

Stockholmsmodellen

Bakgrund För att kvalitetssäkra vår spelarutbildning i Stockholm har vi arbetat med att identifiera olika områden i utbildningen. Vad är vi bra på och vad saknas och vad kan förbättras. Detta gäller allt från ledarskap, hur vi tränar, vad vi tränar på till när vi tränar på det.

Syfte Utveckla en tydlig, långsiktig och hållbar sportslig modell som hjälper föreningarna att bedriva en modern utbildning i en bra hemmiljö. På detta sätt höja nivån på utbildningen inom stockholmsishockeyn genom en gemensam stockholmsmodell.

Mål Att Stockholm har en gemensam modell och samsyn på hur utbildning och ledarskap skall vara i utbildningen av unga ishockeyspelare. Att vi genom det befäster positionen som landets ledande distrikt när det gäller sportslig utveckling på ungdomsnivån. Att många anammar och använder modellen ser vi att föreningarna bedriver likartad verksamhet vilket ska borga för att så många spelare och ledare som möjligt är med så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

Vad är Stockholmsmodellen

Stockholmsmodellen är det begrepp vi från Stockholms Ishockeyförbund använder utifrån det projekt som genomfördes säsongen 16/17. Projektgruppen bestod av personer från Stockholms Ishockeyförbund, Svenska Ishockeyförbundet, Elit och breddföreningar. Målgruppen är pojkverksamheten från U11-U16

Stockholmsmodellen är tänkt som ett stöd i den dagliga verksamheten. Vi har initialt valt att fokusera på områden som redan finns i Svenska Ishockeyförbundets utbildningsplan ABC. Det är alltså inte någon helt ny modell utan vi har valt att bestämma oss för att sätta lys på ett antal områden som kan utveckla Stockholmsishockeyn.

Huvudområdena är ledarskap, träning, match och metodik.

Kortfattat handlar det om

Att genom ett modernt och forskningsbaserat ledarskap skapa trygga lärandemiljöer som barn, ungdomar och ledare vill vara i.

Att träningsinriktningen baseras på Svenska ishockeyförbundets ABC material som innehåller mycket bra träningsplaner där det beskrivs vad man ska träna på och när man ska träna på det. Utmaningen ligger i hur man tränar på det.

Att spelförståelseträning ska komma med i större omfattning. Samtidigt vill vi att träningen av tekniska färdigheter ska befästas. Vi ser idag att det genomgående bedrivs för mycket isolerad teknikträning på bekostnad av spelförståelseträning. Vi uppmanar till att utforma grundövningar med fler moment och spelare inblandade. För att skapa mer matchlika situationer. Mycket mer spel i alla dess former och inte minst smålagsspel med olika teman.

Att vi ser matcher som ett utbildningstillfällen, men i form av en match där resultat är sekundärt till förmån för spelarutveckling



Guide för Stockholmsmodellen

För att ha ett stöd i den dagliga verksamheten har vi tagit fram en enkel guide. Om du/ni kan bocka av flertalet punkter har du/ni garanterat bedrivit en bra aktivitet den här dagen.

Ledarskap

- Tänk på ditt **förhållningssätt** (var här och nu – glöm allt annat)
- **Se och möt alla** för att skapa trygghet, ex skaka hand med alla, nämn alla vid namn
- **Närvara** i omklädningsrummet, var tillgänglig, byt om med gruppen osv.
- Var noggrann med **rättvisan** – alla är lika viktiga – du för spelaren - spelaren för dig
- Känn av **Stämningen** – känslan - hur gruppen mår – många leenden och frågvisa spelare är ett kvitto på en positiv och trygg miljö.
- Vårdat, vänligt och enkelt språk

Träning

- **Väl förberett** träningsinnehåll som stämmer överens med säsongs/veckoplanering.
- Avstämt innehåll mot **träningsplanen i ABC** så att vi vet att vi tränar på rätt saker i rätt tid.
- Tydliga **syften och mål** med övningar för att optimera inläringen.
- **Kommunicerad** träningsplanering i ledarteamet så att alla vet vad vi vill få ut av träningen
- **Optimera** träningen genom bra regler för t.ex. vattenpauser (om dom ens behövs), metodik för utgångslägen, puckar, övningsbyten. Kända övningar sparar långa genomgångar på isen, duka upp så att det bara är att köra igång. Tydligt angivet vad ledare ska ge feedback på under passet.
- Lagom **antal övningar** så att spelarna hinner repetera många gånger för inläring och så att tränare hinner ge feedback på bra sätt till så många som möjligt.
- **Fördelningen** tekniska grunder/spelförståelse – väv ihop mer

Match

- Matchen är ett **utbildningstillfälle** – resultatet är sekundärt
- Väl förberedd **"enkel och kortfattad"** gameplan som består av max 3 punkter som bygger på pågående tema och är **prestationsinriktad**.
- **Alla kallade spelare spelar** – minst 15 + 2 målvakter
- **Instruktion, direktiv och feedback** sker i omklädningsrum och i bås

Metodik

- **Problemlösning** för att stimulera **kreativiteten** genom att få tänka själv - kan vi göra något annorlunda för att bli bättre på beteendet vi tränar på? (ex. kan vi öppna upp passningsvinkeln genom att göra något annorlunda? – låta spelarna söka lösning på deras problematik). Undvik att ge lösningar på problem och situationer - **Tålmod**
- **Utmana** individ och kollektiv genom att ge uppgifter att klara av – noggrann med att följa upp utmaningen - feedback
- **Feedback** på beteenden – på det som spelaren **gör** (inte är)
- **Stäng aktiviteten** genom att ställa frågor om - Vad har vi tränat (gameplan om det är match) på idag? Vad var det som var bra? Vad lärde vi oss idag? Är vi nöjda? På detta sätt stänger man aktiviteten genom delaktighet och ledarteamet får feedback på det som är gjort.

Trivsel – Trygghet – Längtan – Lärande – Utveckling

Så att vi behåller spelare längre!