



SweHockey Star Academy

Att ta ansvar för sin utveckling som människa och idrottare

1. Utvecklingsansvar och Vision

Hur ser jag mig själv om 1–5 år? Vilken typ av spelare vill jag vara – och vilket liv vill jag leva som människa och idrottare? Visionen skapar riktningen, men vägen dit kräver fokus, planering och ansvar.

2. Individuellt spelarutvecklingsprogram (verktyg)

- Vision – vart ser jag mig om 3–5 år?
- Egenträning – vilken typ av träning ska jag bedriva? vad är den bästa träningen för min ålder?
- Realistisk målbild – vad kan jag offra för att nå målet? År-Månad-Vecko planering.
- Kamratskap, hur blir jag en bättre kompis
- TAK – tillit, ansvar, kommunikation.
- Yrkesmentor – hur hittar jag en mentor som kan vägleda mig?
- Goda vanor – skapa en röd tråd som följer dig både som människa och spelare.

3. Egenträning & Individuell utvecklingsplan

Alla hockeyspelare med ambitioner bör ha en individuell plan framtagen tillsammans med tränare eller akademiledare. Planen ska innehålla bedömning inom: Teknik, Taktik, Fysisk status, Psykologiska faktorer, Träning och Matchning. Analysverktyg och plan tas fram av SweHockey Star Academy (SHSA) och anpassas efter ålder och utvecklingsnivå. Detta dokument ska vara levande – en naturlig del av vardagen.

4. Kroppskontroll

En förutsättning för framgång är god kroppskontroll. Rekommenderad träning: Pilates, yoga, aerobics, balansövningar och gymnastik. Syftet är att förbättra kroppens samspel mellan hjärna och muskler.

5. Teknikträning



Skridskoåkning, puckföring, passningar, skott och närkampsspel är ishockeyns grunder. Dessa färdigheter utvecklas genom repetition, variation och lekfull träning – både på och utanför isen.

6. Fysisk träning

Fysisk styrka, snabbhet och uthållighet är basen i all prestation. Starta tidigt med styrketräning med egen kroppsvikt: armhävningar, knäböj, situps, chins. Med stigande ålder: introducera skivstångstekniker med korrekt teknik. Målet är skadeförebyggande träning och förbättrad atletisk kontroll.

7. Mental träning

Mental styrka tränas genom Life Kinetik och hjärnträning, visualisering, fokusövningar, reaktions- och känslokontroll. Visualisera matchscenarion kvällen innan – hjärnan lär sig att hantera pressade situationer i förväg.

8. Realistisk målbild

Planera din träning för dag, vecka, månad och år. Definiera styrka, teknik, kroppskontroll, motorik och mental träning. Bestäm 5–10 fokusområden för säsongen – exempelvis skott, skridskoåkning, passning eller spelförståelse.

9. Träningsplanering

Att planera sin träning tidigt är en grund för långsiktig utveckling. Fundera på hur mycket du ska träna, vad du ska fokusera på, och hur du balanserar träning, skola, sömn och vila. Forskning på Forsberg, Näslund, Sundin och Hedman visar att de tränade 25–30 timmar per vecka i unga år genom olika aktiviteter – en aktiv livsstil, inte bara hockey.

10. Kamratskap & TAK

Kamratskap bygger på attityd, moral, respekt, ansvar och trygghet. TAK står för Tillit, Ansvar och Kommunikation. Utveckla 'jaget i laget' genom vilja, fantasi och kunskap.

11. Mentor & Förebilder

En mentor är en person som ger stöd, råd och nya perspektiv. Det kan vara en äldre spelare, ledare eller en trygg vuxen utanför familjen. Undvik att använda föräldrar eller tränare som mentor – de är för nära din idrottsvardag.

12. Goda vanor

Skapa vanor som stärker din identitet: sätt tydliga mål och delmål, håll ett schema, identifiera fallgropar, ha en vane-kompis och reflektera över framsteg. Varje liten framgång stärker din motivation.



13. Kost, sömn & återhämtning

Ät regelbundet – frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål. Sov 8–10 timmar per natt. Undvik alkohol, tobak och droger. SHSA erbjuder ett aktivitetsarmband som kan hjälpa dig att följa kost, sömn och vanor.

14. Titta på idrott

Studera andra – lär av förebilder som Ullmark Connor McDavid, Bedard och Hedman. Diskutera det du ser och prova nya rörelser själv.

15. Gilla att tävla

Tävla ofta i vardagen – mot dig själv och dina vänner. Gör tävlandet roligt, inte ångestfyllt. Den som älskar att tävla i träning blir trygg i tävlingssituationen.

SweHockey Star Academy – Framtidens hockey börjar här

