

Utvecklingsresan inom Ishockey – Från Lek till Elit

"Utveckling är ingen tävling – det är en resa där varje steg räknas."



Inledning

Den här guiden är framtagen för dig som förälder och ledare för att skapa en djupare förståelse för hur barn och ungdomar utvecklas inom ishockey – både som idrottare och som människor. Målet är att du ska förstå varför olika träningsmoment och fokusområden är viktiga i olika åldrar, och hur du på bästa sätt kan stötta spelaren i varje steg av resan från TKH-U20.

Hockey är en av världens mest komplexa idrotter. Den kräver balans, koordination, beslutsfattande, motorik, reaktionsförmåga och mod – allt i hög fart. Just därför behöver utvecklingen ske stegvis och med rätt fokus i rätt tid.

Resan från lekfull hockeyskola till junior- och seniornivå handlar inte bara om teknik och fysik, utan lika mycket om glädje, trygghet, motivation och självkänsla. Som ledare och förälder har du en avgörande roll i att skapa den miljön.

1. Lek- och upptäckarfaseN (Hockeyskola och Allmänhetens åkning)

Träningen i hockeyskolan och på allmänhetens åkning ska präglas av lekfullhet, kreativitet och glädje. I den här åldern läggs grunden till all framtida utveckling – både motoriskt och mentalt.

Genom hinderbanor, stafetter, lekar och smålagsspel tränar barnen på kroppskontroll, balans, rytm och reaktion – utan att de ens tänker på det. Det viktiga är inte att göra "rätt" utan att våga prova, ramla, resa sig och känna att hockey är roligt.

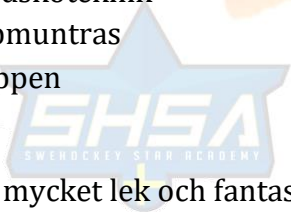
Det är i denna fas du som ledare lär barnen att isen är en plats för trygghet och glädje, där misstag inte är något negativt utan en naturlig del av lärandet.

Fokusområden i fasen:

- Lekfullhet, nyfikenhet och rörelseglädje
- Grundläggande balans och skridskoteknik
- Positivt klimat där misstag uppmuntras
- Trygghet och gemenskap i gruppen

Viktigt för ledare:

- Skapa variation i övningarna – mycket lek och fantasi



- Uppmuntra alla försök, inte bara "rätt" resultat
- Använd musik, små tävlingar och spelmoment.
- Använd rörelserum: Krypa, springa, Gå, klättra, I upptakten.

Viktigt för föräldrar:

- Fokusera på glädjen, inte på prestation
- Hjälp ditt barn att våga prova och leka på isen
- Beröm alltid insats och ansträngning
- Att hockey utrustning är anpassad till spelare

2. Kunskapsbasen (8–9 år)

Att lämna hockeyskolan och få starta i ett lag är en stor milstolpe – nu känner sig många som "riktiga" hockeyspelare. Här är det avgörande att vi gör rätt saker från början.

I den här fasen ska spelaren snabbt få utveckla sina grundläggande skridskofärdigheter: skridskoposition, frånskjut, ytter- och innerskär, start, stopp och vändningar. Målet är att skapa trygghet på isen – att spelaren kan röra sig fritt och känna kontroll.

Utanför isen är det lika viktigt att utveckla mobilitet, koordination, motorik och bålstyrka. Barn rör sig idag mindre i vardagen, och därför behöver vi som ledare och föräldrar aktivt stimulera den rörelseglädjen genom lek, motorikbanor och övningar där kroppen utmanas på olika sätt.

Genom att kombinera isträning med rörelseglädje utanför isen väcker vi intresse och stärker självkänslan. När barnen känner att de blir bättre, växer motivationen och glädjen i att spela hockey.

Fokusområden i fasen:

- Grundläggande skridskoteknik
- Kroppskontroll, balans och coordination (Rörelserum)
- Glädje och självförtroende genom utveckling

Viktigt för ledare:

- Skapa progression: små steg, ofta, med tydlig feedback
- Uppmuntra nyfikenhet och lek även under teknikträning
- Integrera korta motoriska moment i uppvärmningarna

Viktigt för föräldrar:

- Förstå att ishockey kräver regelbunden träning för utveckling

- Stötta barnets engagemang och låt intresset växa naturligt
- Fundera på vilken extraträning som ger rätt pedagogik och glädje

3. Utbildningsfasen (10–12 år)

Om du och laget har byggt rätt grunder finns nu en solid bas för att ta nästa steg. Spelaren kan börja kombinera skridskoåkning, puckföring och skott i rörelse. Här handlar mycket om att repetera, förfina och börja automatisera rörelser och beteenden.

Detta är en guldålder för motorisk inläring. Barnen har kvar sin lekfullhet men börjar kunna fokusera längre stunder. Träningen kan därför bli mer tekniskt strukturerad men ska fortfarande vara varierad och rolig.

Skridskoteknik i kombination med puckkontroll, passningar, mottagningar och skott ska dominera träningen. Spelaren ska utveckla balans mellan framlänges och baklänges åkning samt kunna hantera pucken runt hela kroppen – framför, bakom, på forehand och backhand.

Fokusområden i fasen:

- Motorisk utveckling, Kroppskontroll och rörelseautomatisering
- Kombination av skridskoåkning och puckhantering
- Teknikträning i både låg och hög fart

Viktigt för ledare:

- Använd stora träningsvolymmer med tydlig teknikfokus
- Ge tid till individuell träning även i lagmiljön
- Låt spelarna experimentera och hitta egna lösningar

Viktigt för föräldrar:

- Stötta barnets tålamod under teknikinläringen
- Hjälpa till att skapa balans mellan träning, vila och skola
- Uppmuntra eget ansvar och nyfikenhet

4. Lära sig tävla-fasen (13–15 år)

Efter flera års teknikutveckling kan spelaren nu svänga, stanna och hantera pucken med balans och kontroll. Fokus flyttas nu mot att förstå spelet och använda sina färdigheter i matchsituationer. Det handlar om att utveckla funktionell matchteknik – att veta när och hur man använder sina skills för att vinna olika typer av situationer.

Detta är också perioden då puberteten påverkar utvecklingen. Vissa växer snabbt och får fysisk fördel, andra kommer senare. Din roll som ledare eller förälder är att stötta båda

typerna av spelare. Hjälp de tidiga att fortsätta utveckla teknik och spelförståelse, och de sena att stärka sitt självförtroende och lära sig anpassa sitt spel.

Fokusområden i fasen:

- Funktionell matchteknik och spelförståelse
- Anpassning till fysisk och mental utveckling
- Rotation av positioner för helhetsperspektiv

Viktigt för ledare:

- Låt spelarna rotera positioner för att förstå spelet ur flera perspektiv
- Ge feedback på beslut, inte bara utförande
- Hjälp sena spelare att hitta sina styrkor

Viktigt för föräldrar:

- Stötta barnet i pubertetens upp- och nedgångar
- Se till att glädje och motivation inte går förlorade
- Hjälp barnet att hantera prestation med balans och tålamod

5. Hitta sig själv-fasen (16–19 år)

Steget från ungdom till junior är stort. Här möter spelaren nya krav på ansvar, självständighet och konkurrens. Det är viktigt att vara i en miljö där man får spela, utvecklas och känna glädje i sin hockey. Speltid och förtroende är avgörande faktorer.

Det är också vanligt att spelare slutar utveckla sina tekniska färdigheter i denna ålder, vilket är ett misstag. Fortsatt fokus på skridskoteknik, klubbteknik och speluppfattning är avgörande för att ta nästa steg. Som förälder behöver du stötta ditt barn i att våga gå sin egen väg, även om det ibland betyder att göra annorlunda val än andra.

Fokusområden i fasen:

- Självständighet, ansvar och förtroende
- Fortsatt teknisk utveckling trots högre nivå
- Balans mellan prestation, glädje och välmående

Viktigt för ledare:

- Ge förtroende, speltid och utvecklingsdialoger
- Skapa miljöer där spelare får misslyckas och växa
- Integrera mental träning och reflektion i vardagen

Viktigt för föräldrar:

- Hjälp Ungdom att hantera press och jämförelser
- Stötta personens självkänsla, inte bara prestation
- Uppmuntra till att våga tänka långsiktigt

6. Våga tro på sig själv-fasen (Junior till Senior)

Steget från junior till senior är det största och mest krävande. Antalet platser minskar, konkurrensen ökar och spelaren behöver bevisa sin förmåga gång på gång. Här prövas karaktär, tålamod och självförtroende.

Det finns strukturer och hierarkier i seniorhockeyn som kan vara svåra att bryta igenom. Det kräver uthållighet, hårt arbete och stark tro på sig själv. Misslyckanden är en naturlig del av processen – lär dig se dem som steg mot framgång. Den som fortsätter kämpa, reflekterar och utvecklas mentalt kommer att ta sig fram.

Resan handlar inte bara om hockey. Den bygger också egenskaper som du har nytta av i livet – disciplin, struktur, nogrann, hålla fokus, samarbete och mental styrka.

Fokusområden i fasen:

- Mental styrka, tålamod och självförtroende
- Förmåga att anpassa sig till högre tempo och krav
- Balans mellan långsiktigt mål och daglig utveckling

Viktigt för ledare:

- Stötta spelarna mentalt i övergången
- Ge tydlig feedback och konkreta mål
- Se individen bakom spelaren

Viktigt för föräldrar:

- Hjälpa barnet att se helheten och hålla ut
- Stötta i tuffa perioder och stärk tron på processen
- Fira små framsteg – de bygger den stora resan

Att skapa en hållbar hockeyutveckling

Utvecklingen inom ishockey är en långsiktig process. Det finns inga genvägar, bara en serie av små, medvetna steg. Som ledare och förälder är du en del av ett team som formar framtidens hockeyspelare – inte bara på isen, utan som människor.

När vi lyckas kombinera glädje, trygghet, struktur och tålamod skapar vi förutsättningar för både prestation och välmående. Låt varje träning, varje match och varje samtal bli en möjlighet att lära, växa och inspirera.

Det är inte de snabbaste eller starkaste som alltid lyckas – det är de som älskar spelet, vågar misslyckas och aldrig slutar tro på sig själva.

SweHockey-Future – Framtidens hockey börjar här