
STAVANGER HOCKEY

FYSLINJE

Gutter & Jenter



STAVANGER HOCKEY

DEN 1 NOVEMBER 2019

Gutter 14 - 16 år (U15, U16, U18 1.div)

MÅLRETTET TRENING – TRENING FOR Å TRENE– TRENE FOR Å KONKURRERE

Övergripande mål: Utveckla aerob kapacitet og styrke/power. Målinriktad och till viss del individanpassad trening (varierad utvecklingsfas). Förstå kravbilden för att hålla sig skadefri, att träna med kvalité och kunna satsa 100%. Spelarna ska genomföra goda dagliga warm-up och cool-down rutiner. Tester genomförs. U18 1.div egen fysplan.

Off/pre-season: 4 – 5 fystrening med lag / uke

In-season: 3 – 4 fystrening med lag / uke

De 5 fysiska egenskaperna för en ishockeyspelare och vad träningen ska innehålla i åldern 14 – 16 år:

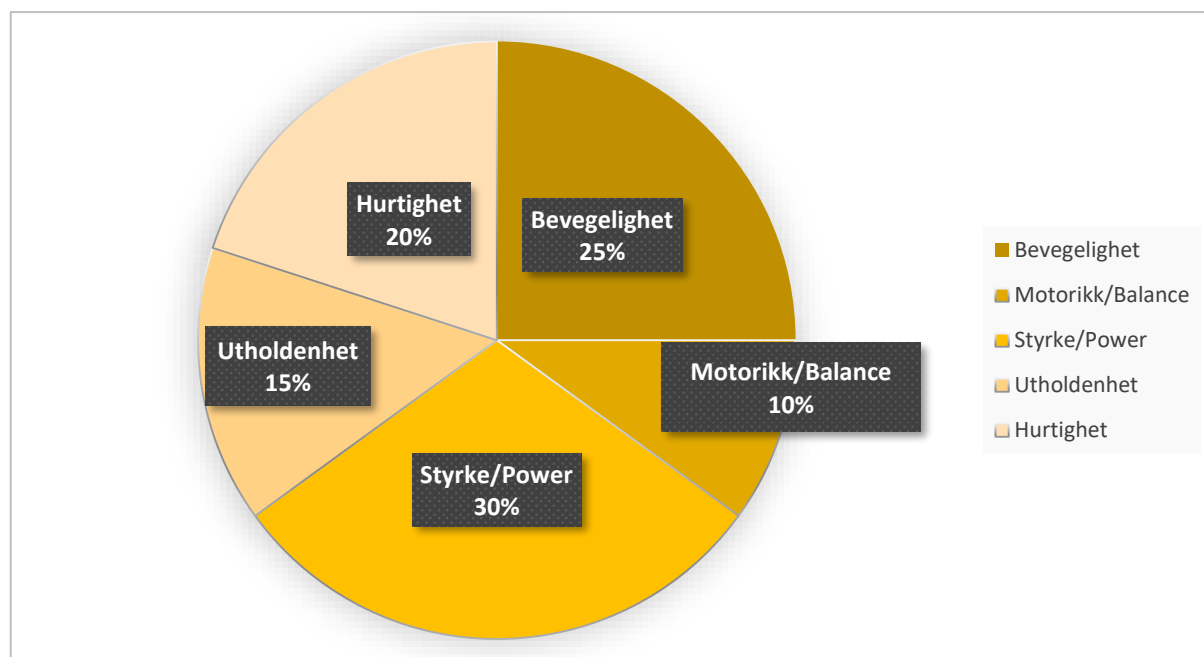
<u>Bevegelighet</u>	<u>Styrke – (Power)</u>	<u>Utholdenhet</u>	<u>Motorikk</u>	<u>Hurtighet</u>
Warm-up rutin	-Grundstyrke	Aerob	Hopp/Plyo	Frekvens
Dynamic	-Hypertrofi	Anaerob	Stige	Reaktion
Olympisk rörlighet	-Explosiv styrke	- Intervallform	Balans	Aktion/COD
för hockey	-Maxstyrke	Spel	Löpmotorikk	Acceleration
Statisk stretch	(Anpassa)	Cirkel	Styrke	Maximal
	-Funktionellt för		Stickhandling	
	hockey			
	-Individanpassad			

* Treningsinnhold merket med fet stil bør prioriteres og gis ekstra oppmerksomhet

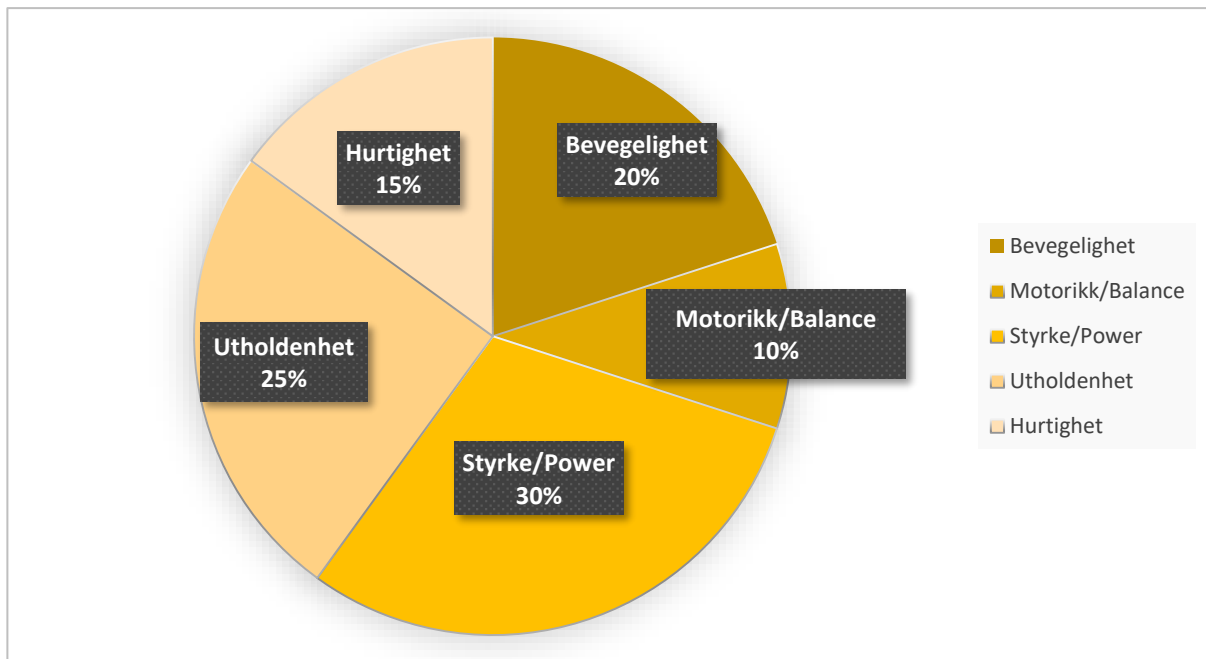
Exempel på träningsvecka med 5 träningar/uke under off-season period (maj-aug, 12–16 veckor):

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u>
- Warm-up rutin	- Warm-up rutin	- Warm-up rutin	- Warm-up rutin	- Warm-up rutin
- Hopp/Plyo	- Motorikk	-Hurtighet / COD	- Motorikk	- Utholdenhet:
- Hurtighet	- Styrke	- Intervall	- Styrke	Spel/Cirkel/ Intervall

Fördelning av träningsinnehåll off-ice under en uke in-season (beräknat på 4 isträningar med lag och 3 - 4 fysträningar (aug – april):



Fördelning av träningsinnehåll under en uke off-season med 5 träningar (Maj-aug):



Keys / Sammanfattning 14 – 16 år

- Ha goda dagliga rutiner gällande bevegelse, aktivering (warm-up, förberedelse)
- Träning av styrke utifrån olika principer har stor effekt (Individanpassa utefter spelarens nuvarande nivå och utveckling)
- Mottagligheten för löpträning i både Aerob & Anaerob form är stor under denna period
- *Teknik och bevegelse styr belastning (styrketrening)*

Gutter 12–13 år (U13-U14)

TRENING FOR Å TRENE – UPPBYGGNAD

Övergripande mål: Utveckla/fortsätt bygg upp spelarens styrke, balans & kontroll på kroppen i alla rörelser. I nästa steg vara *redo* för mer krävande träning i stort och mer målinriktad, specifik styrketräning. Spelarna ska genomföra goda dagliga warm-up rutiner. I U13 ska spelarna introduceras och få känna på ett antal tester för att förbereddas. I U14 genomförs helt testbatteri.

Off/pre-season: 4 fystrening med lag / uke

In-season: 3 fystrening med lag / uke

De 5 fysiska egenskaperna för en ishockeyspelare och vad träningen ska innehålla i åldern 12 – 13 år:

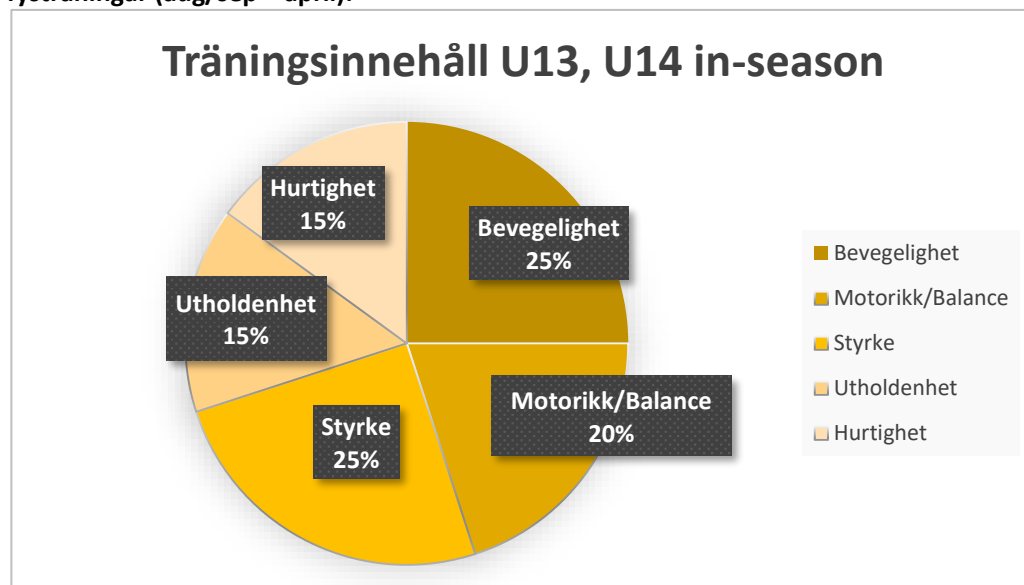
<u>Bevegelighet</u>	<u>Styrke</u>	<u>Utholdenhet</u>	<u>Motorikk</u>	<u>Hurtighet</u>
Warm-up rutin Dynamic -Olympisk rörlighet för hockey (pinne, köle, barbell) - Statisk stretch vid behov	Grundstyrka: Bål, rygg, höft, knä Balans -"Utholdenhets-styrke" -Funktionellt för hockey -Parövningar -Cirkel	Aerob/Anaerob: Korta, högintensiva intervaller. Spel Cirkel	Hopp/Plyo (Kroppskontroll!) Stige Balans Stickhandling Löpkoordination	-Frekvens -Reaktion -Acceleration -Hockeylika övningar i olika riktningar (aktion, COD) -Springa fort ofta

* *Treningsinnehåll merket med fet stil bör prioriteras och gis extra uppmärksamhet*

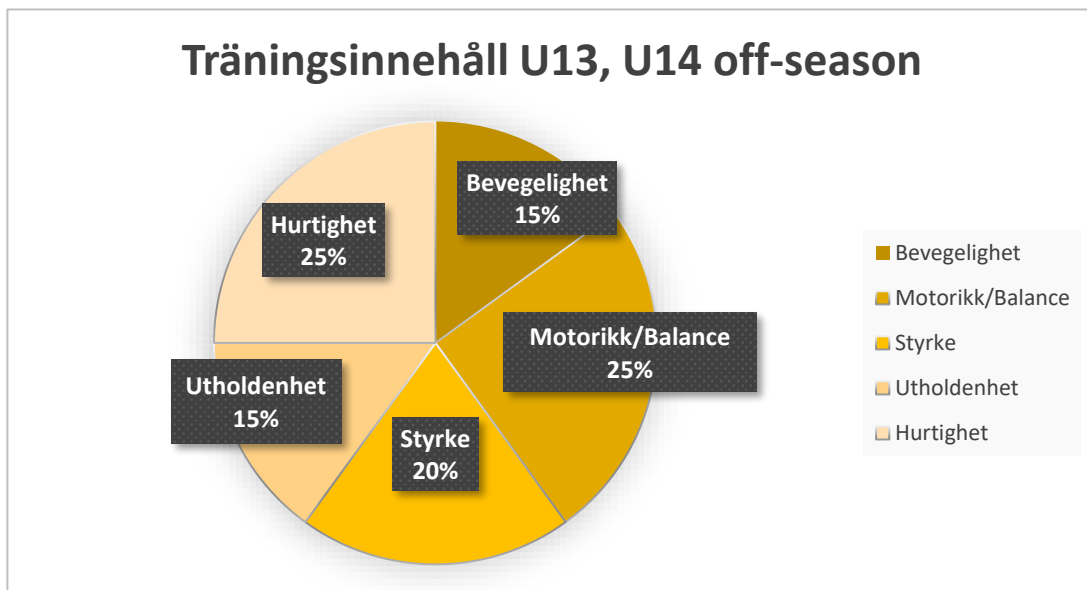
Exempel på träningsvecka med 4 lagträningar/uke under off-season period (maj-aug, 12–16 veckor):

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u>
1. Bevegelighet 2. Motorikk 3. Core/Balance 4. Hopp/Plyo 5. Hurtighet/ Intervall	1. Bevegelighet 2. Balance 3. Styrke: - Parövelser - Cirkel - Grundstyrke	Egentrening?	1. Bevegelighet 2. Balance mm. 3. Styrke: - Par/Grundstyrke/ Cirkel	1. Bevegelighet 2. Bål/Balans 3. Intervall/Spel/ Konkurrans

Fördelning av träningsinnehåll off-ice under en uke in-season (beräknat på 4 isträningar med lag og 3 fystreningar (aug/sep – april):



Fördelning av träningsinnehåll under en uke off-season med 3–4 treningar/uke (barmarkstrening, maj-aug):



Keys / Sammanfattning 12 – 13 år

- Mängdträning med en kontrollerad progression av de 5 olika fysiska egenskaperna behövs
- Utholdenhetstrening (Löpning) genomförs framförallt genom korta, högintensiva intervaller
- Styrke- och motorikkträning genomförs - viktigt med kroppshållning & kontroll.
- Jobba med dagliga rutiner och lär spelarna ta mer eget ansvar med stöd av coach

Gutter 7 – 12 år (U7/U8-U12)

LAERE Å TRENE – MOTORISKA "GULLALDER" - KROPPSKONTROLL

Övergripande mål: Bygga en bredd bas där de kan hantera och har chans att utveckla flera olika rörelsemönster och moment. Bli komfortabel med puck och köle. Gärna utföra flera idrotter. *Skapa rutiner tidigt - fystreningen är en del av istreningen. Motorikk/balans-och hurtighetstreningen ska prioriteras.*

10 – 12 år (U10 – U12) Laere å trene - Motoriska "Gullalder"

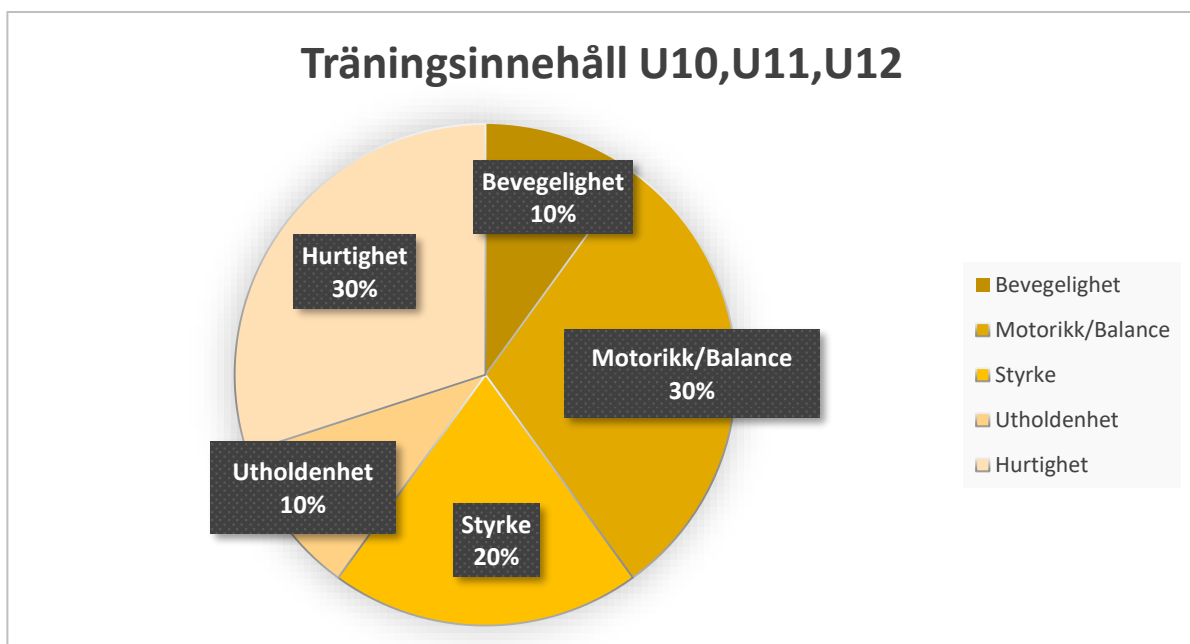
De 5 fysiska egenskaperna för en ishockeyspelare och vad träningen ska innehålla i åldern 10 – 12 år:

<u>Bevegelighet</u>	<u>Styrke</u>	<u>Utholdenhet</u>	<u>Motorikk</u>	<u>Hurtighet</u>
-Warm-up rutin dagligen -Olympisk rörlighet för hockey (pinne, köle) -Dynamic i flera olika former & rörelser	- Med egna kroppen som belastning -Parövelser (lätta vikter/pinnar) - Cirkeltrening - Bål, mage, rygg, höft - Kroppskontroll & hållning viktig	-Inga längre intervaller - Förberedda skelett mm. Genom goda vanor - Utöva främst genom flera bollsporter	- Hopp/Plyo (hoppa, landa) med kvalité - Hinderlöp med olika & varierande moment - Stickhandling - Stige - Balance	- Frekvens - Reaktion - Springa korta "intervaller" ofta genom stafetter/sprints etc. (upp till 10-20s)

* *Treningsinnhold merket med fet stil bør prioriteres og gis ekstra oppmerksomhet*

Off + in-season: 2 – 3 fystrening med lag / uke

Fördelning av träningsinnehåll med 2–3 fysträningar/uke (off + in season)



Keys / Sammanfattning 10 – 12 år

- Introducera dagliga rutiner i träningen på ett lekfullt och stimulerande sätt
- "Utholdenhetstrening" / hurtighet utförs genom korta, intensiva intervaller som utförs ofta (upp till 10-20s) och genom bollsporter
- *Motorikk, balans & hurtighetstrening ska tränas i någon form varje off-ice träning*

7 – 9 år – Rörelse / drift glede / Håp & Lek

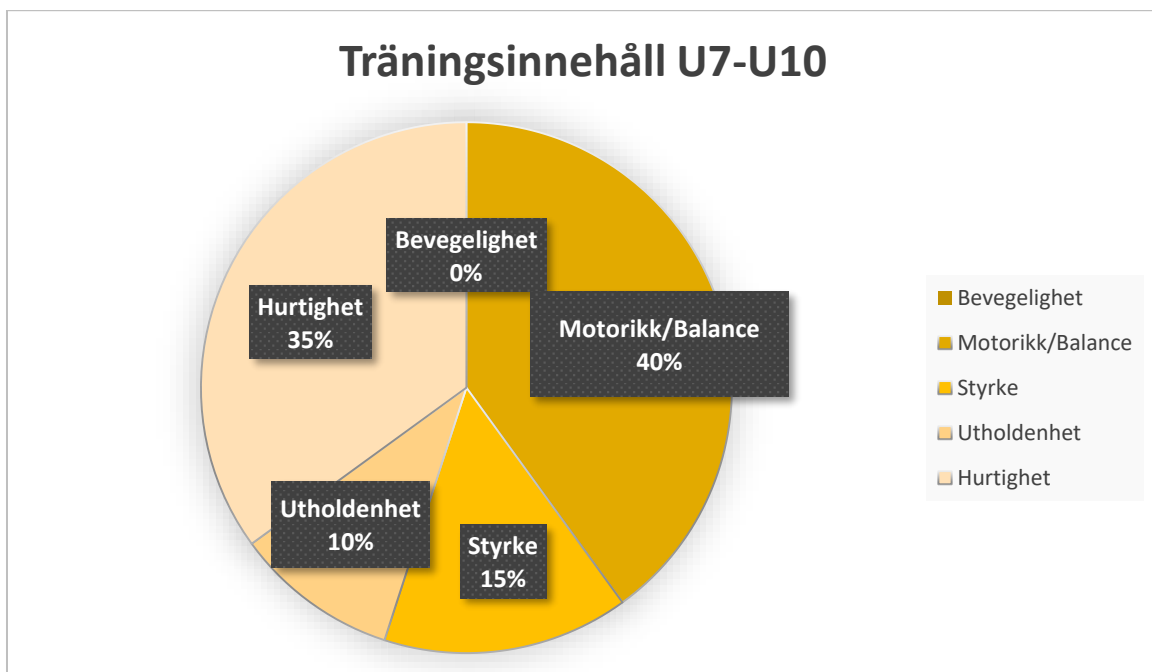
De 5 fysiska egenskaperna för en ishockeyspelare och vad träningen ska innehålla i åldern 7 – 9 år:

<u>Bevegelighet</u>	<u>Styrke</u>	<u>Utholdenhet</u>	<u>Motorikk</u>	<u>Hurtighet</u>
-Lek in i övelser och i warm-up rutin - Inget extra om inte särskilda behov upptäcks	-Med egna kroppen och parövelser: Bålstyrke Rygg, höft, knä -Kroppshållning & kroppskontroll viktigt	-Inga längre intervaller -Utför genom Lekar, stafetter, korta sprints och spel	-Hinderlöp -Hoppa/landa, över/under, balansera, klättra, rulla, greppa, pressa, dra -Vänja sig vid att hålla i köle - Mycket Balans i olika former	-Reaktion -Frekvens -Springa korta sträckor fort og väldigt ofta

* *Treningsinnhold merket med fet stil bør prioriteres og gis ekstra oppmerksomhet*

Off + in-season: 1 – 2 fystrening med lag / uke

Fördelning av träningsinnehåll beräknat på 1 - 2 fysträningar / uke (off + in- season)



Keys / Sammanfattning 7 – 9 år:

- Grunden för framtida träning sätts och träningen ska involvera flera olika rörelsemönster (Hög mottaglighet för nya rörelser)
- Gör en god planering för varje fystrening där teknik/grundrörelser varvas med exempelvis hinderlöp och stimulerande lekar i fart
- God teknik i utförandet, kroppshållning & kropps kontroll viktigt

Kvinner Elite & Kvinner 1.div

TRENING FOR Å TRENE – TRENE FOR Å KONKURRERE

Övergripande mål: Målinriktad träning - och till viss del individanpassad. Förstå kravbilden för att hålla sig skadefri, att träna med kvalitet och kunna satsa 100%. Fortsatt behålla den aeroba kapaciteten och utveckla ytterligare. Anaeroba intervaller (kort arbetstid, lång vila) genomförs framförallt i senare delen av perioden. Träna styrketräning i flera olika former (anpassa utefter spelarnas och lagets mottaglighet -och utveckling). Tester genomförs.

Off/pre-season: 4 – 5 fystrening med lag / uke

In-season: 3 – 4 fystrening med lag / uke

De 5 fysiska egenskaperna för en ishockeyspelare och vad träningen ska innehålla i åldern 15 – 18 år:

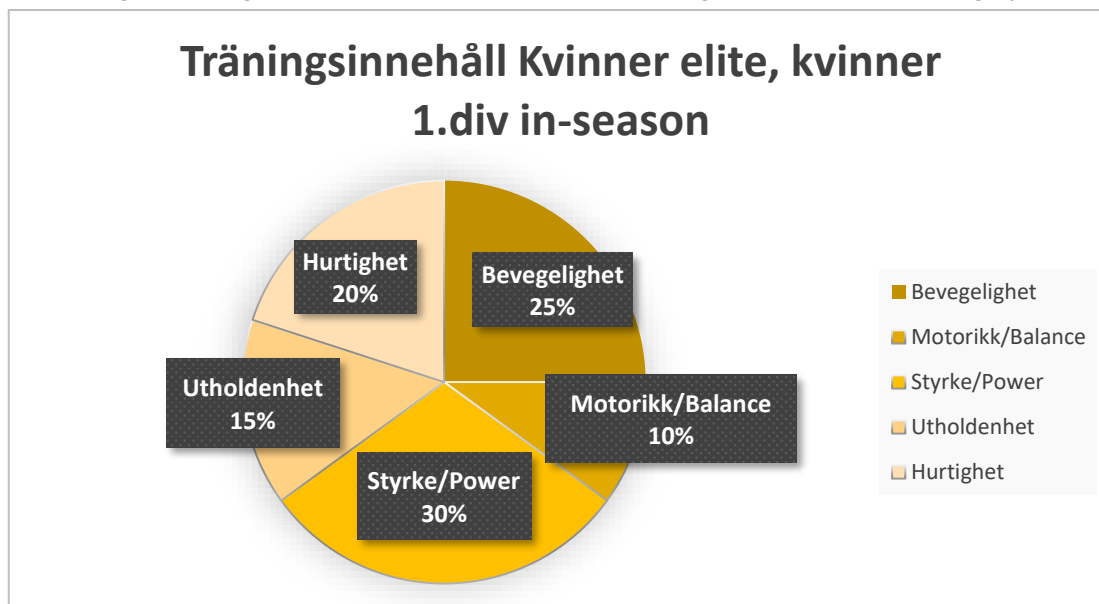
<u>Bevegelighet</u> Warm-up rutin Dynamic Olympisk rörlighet för hockey Statisk stretch	<u>Styrke - Power</u> -Grundstyrka -Hypertrofi -Maxstyrka (Anpassa) -Plyo -Funktionellt för hockey -Individanpassad	<u>Utholdenhet</u> Aerob Anaerob - Intervallform Spel Cirkel	<u>Motorikk</u> Hopp/Plyo Stige Balans Löpkoordination Styrke	<u>Hurtighet</u> Frekvens Reaktion Aktion / COD Acceleration Maximal
--	--	--	---	--

* *Treningsinnehåll merket med fet stil bör prioriteras og gis ekstra oppmerksomhet*

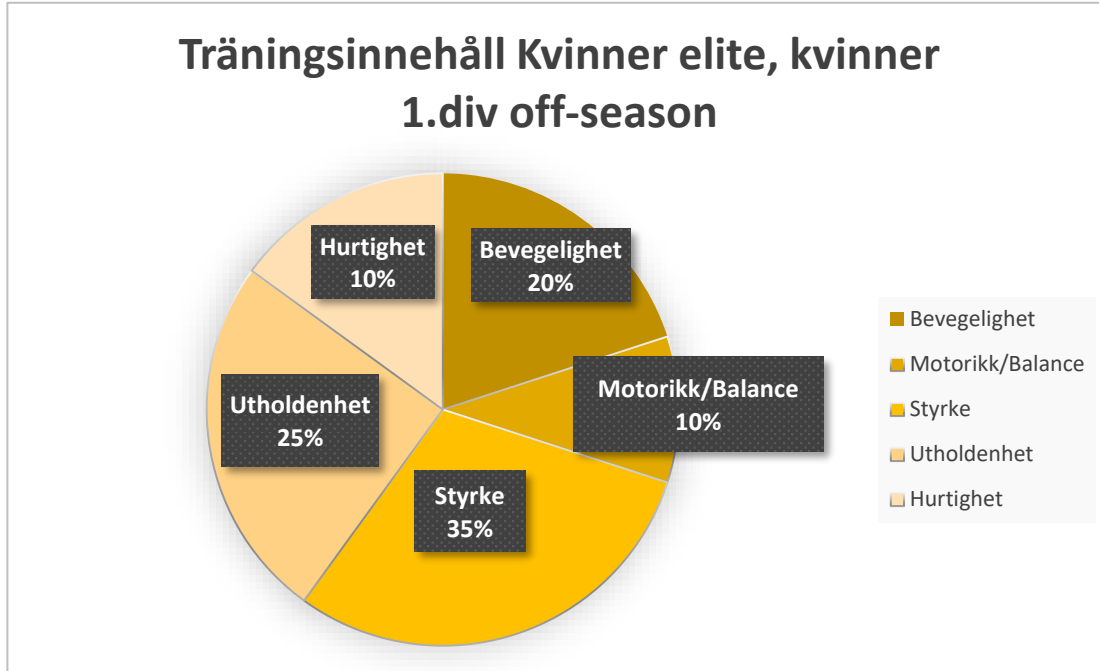
Exempel på träningsvecka med 5 träningar/uke under off-season period (maj-aug, 12–16 veckor):

<u>Dag 1</u> - Bevegelighet - Hopp/Plyo - Hurtighet	<u>Dag 2</u> - Bevegelighet - Balance, core - Styrke	<u>Dag 3</u> - Bevegelighet -Hurtighet - Intervall Aerob / Anaerob	<u>Dag 4</u> - Bevegelighet - Hopp/Plyo - Styrke	<u>Dag 5</u> - Bevegelighet - Utholdenhet: Spel Intervall / Cirkel
---	--	--	--	---

Fördelning av träningsinnehåll under en vecka med 4 träningar under in-season (aug-april):



Fördelning av träningsinnehåll med 5 fystreningar med lag under en uke off-season (maj-augusti):



Keys / Sammanfattning kvinner elite & kvinner 1.div

- Ha gode daglige rutiner gjällende bevegelighet, aktivering (warm-up, förberedelse)
- Träning av styrke utifrån olika principer har stor effekt (Individanpassa utefter spelarens nuvarande nivå och utveckling)
- Mottagligheten för Löpträning i både Aerob & Anaerob form är stor under denna period
- *Teknik och bevegelighet styr belastning (Styrketrening)*

Jenter 11 – 14 år

LAERE Å TRENE – KROPPSKONTROLL – UPPBYGGNAD

Övergripande mål: Senare delen av perioden bygga upp en aerob kapasitet, vara redo för mer krävande fysisk trening og överlag goda dagliga vanor gällande fystreningen.

Utveckla/fortsätt bygg upp spelarens styrke, balans, kontroll på kroppen för att i nästa steg vara redo för mer krävande träning i stort och specifik styrketrening. Senare delen i denna period ska spelarna genomföra goda dagliga rutiner i fystreningen.

Off + in-season: 2 – 3 fystrening med lag / uke

De 5 fysiska egenskaperna för en ishockeyspelare och vad träningen ska innehålla i åldern 11 – 14 år:

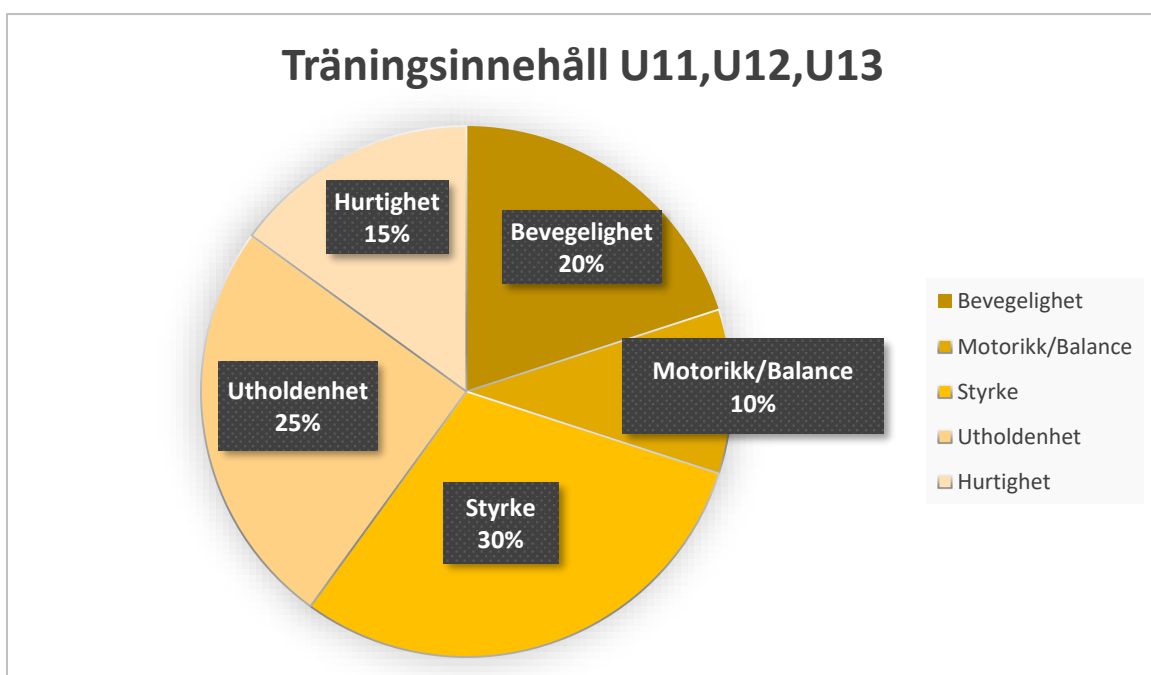
<u>Bevegelighet</u>	<u>Styrke</u>	<u>Utholdenhet</u>	<u>Motorikk</u>	<u>Hurtighet</u>
Uppvärmningsrutin Dynamic	Grundstyrka: Bål, rygg, höft, knä	Aerob (13–14 år) Anaerob	Hopp/Plyo Stige	Reaktion Frekvens
Olympisk rörlighet för hockey	-Parövelser	- Intervallform	Balans	Aktion / COD
Statisk stretch	-Funktionellt för hockey	Spel Cirkel	Löpkoordination Styrke	Acceleration
	-Individanpassad			

* Treningsinnhold merket med fet stil bør prioriteres og gis ekstra oppmerksomhet

Exempel på treningsvecka med 3 treningar/uke under off-season period (maj-aug, 12–16 veckor):

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u>
- Bevegelighet - Motorikk - Hopp/Plyo - Hurtighet		- Bevegelighet -Hurtighet - Styrke - Intervall		- Bevegelighet - Styrke - Utholdenhet Spel / Intervall

Fördelning av treningsinnehåll beräknat på 2 - 3 fystreningar / uke (off + in- season)



Keys / Sammanfattning 11 - 14 år

- Introducera rutiner i träningen på ett lekfullt och stimulerande sätt
- "Utholdenhetstrening" / snabbhet utförs genom korta, intensiva intervaller som utförs ofta (upp till 10-20s) och genom bollsporter
- Motorikk, balans & hurtighetstrening ska tränas i någon form varje off-ice träning

Jenter 7 – 10 år

LAERE Å TRENE - RÖRELSEGLÄDJE – MOTORISKA "GULLALDER"

Övergripande mål: Bygga en bred bas där de kan hantera och har chans att utveckla flera ulike rörelsemønstre og momenter. Bli komfortabel med puck og køle. Gærna utføra flere idrotter. Skapa rutiner steg for steg - fystreningen er en del av istreningen.

Motorikk/balans-og hurtighetstreningen ska prioriteras.

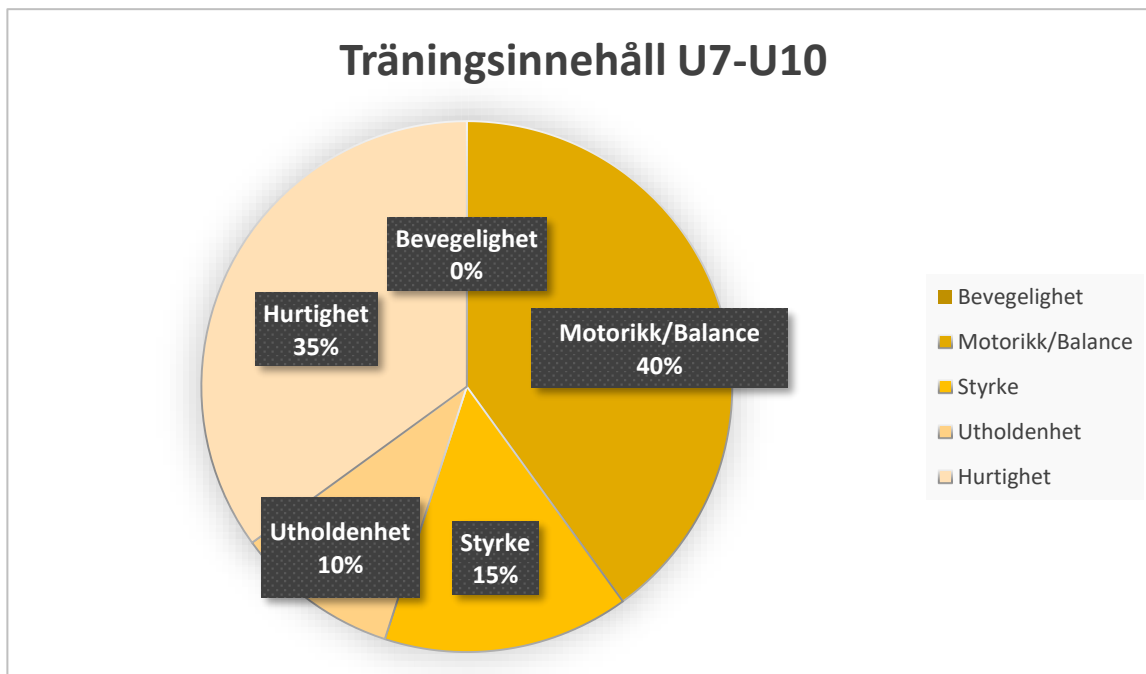
Off + in-season: 1 – 2 fystrening med lag / uke

De 5 fysiske egenskaperna for en ishockeyspeler og vad treningen ska innehalda i alderen 7 – 10 år:

<u>Bevegelighet</u>	<u>Styrke</u>	<u>Utholdenhet</u>	<u>Motorikk</u>	<u>Hurtighet</u>
-Inget dagligt återkommande utöver huvuddel i trening (vid ev. behov) - Lek in i ulike øvelser (Dynamic warm-up)	-Med kroppen og parøvelser Bålstyrka: Rygg, høft, knå -Kroppshållning & kroppskontroll viktigt	-Inga lãngre intervaller -Utfør genom Lekar, stafetter og spel	-Hinderløp -Hoppa/landa, øver/under, balansera, klãttra, rulla, greppa, pressa, dra -Vãnja sig att hålla i køle - Mycket Balans i ulike former	-Reaktion -Frekvens -Springa kortare strãckor fort og ofta (upp till ca 20s.)

* Treningsinnhold merket med fet stil bør prioriteres og gis ekstra oppmerksomhet

Fördelning av treningsinnehåll berãknet på 1 - 2 fystrãningar / uke (off + in- season)



Exempel på Veckoplanering fys in-season för gutte- og jentelag

U7, U8, U9, U10: 1 - 2 fysträning / uke från level 1

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u>	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
Allround 1			Allround 2			
Allround 3			Allround 1			
Allround 2			Allround 3			

U11, U12, (U13): 2 – 3 fysträning / uke. Från level 1 – level 3 beroende på gruppens nivå, utveckling och mottaglighet

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u>	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
Allround 1		Allround 2		"Skills" off-ice		
<u>Dag 1</u> Cirkel	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u> Allround 3	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u> "Skills" off-ice	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
<u>Dag 1</u> Allround 1	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u> Allround 2	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u> "Skills" off-ice	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
<u>Dag 1</u> Cirkel	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u> Allround 1	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u> "Skills" off-ice	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>

U13, U14: 3 fysträning / uke med mer specifikt fokus varje träning (Kan eventuellt köra program från level 3 vid behov)

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u>	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
	Intervall 1	Styrka 1		Plyo/Hurtighet 1		
<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u> Cirkel 1	<u>Dag 3</u> Styrka 2	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u> Plyo/Hurtighet 2	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u> Intervall 2	<u>Dag 3</u> Styrka 1	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u> Plyo/Hurtighet 1	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u> Cirkel 2	<u>Dag 3</u> Styrka 2	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u> Plyo/Hurtighet 2	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>

U15, U16, U18 1.div, kvinner elite/kvinner 1.div: 3 - 4 fysträning / uke med specifikt fokus varje träning:

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>	<u>Dag 5</u>	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
Styrka/Cirkel/Anpassat/ Återhämtning/Prehab		Styrka 1	Intervall 1	Plyo/Styrka/ Hurtighet		
<u>Dag 1</u> Styrka/Cirkel/Anpassat/ Återhämtning/Prehab	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u> Styrka 2	<u>Dag 4</u> Intervall 2	<u>Dag 5</u> Plyo/Styrka/ Hurtighet	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
<u>Dag 1</u> Styrka/Cirkel/Anpassat/ Återhämtning/Prehab	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u> Styrka 1	<u>Dag 4</u> Intervall 2	<u>Dag 5</u> Plyo/Styrka/ Hurtighet	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>
<u>Dag 1</u> Styrka/Cirkel/Anpassat Prehab	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u> Styrka 2	<u>Dag 4</u> Intervall 1	<u>Dag 5</u> Plyo/Styrka/ Hurtighet	<u>Dag 6</u>	<u>Dag 7</u>

Endelig..

Når spillerne blir eldre, er det også en naturlig økning i treningsmengden og kravene til prestasjoner og resultater øker - både individuelt og samlet. Hvis du velger å dra nytte av alle treningsmulighetene vi tilbyr for fys og is for nåværende tidsalder, er dette en belastning som er god nok, men det stiller selvfølgelig krav til spilleren om å se utvikling over lengre tid.

For å holde deg skadefri, være i stand til å opprettholde fokus og konsentrasjon hver trening og investere 100% krever en prioritering av alle valgene som skal tas hver uke. Valgene for å ta som påvirker hockey, skole og det sosiale er valg som påvirker hvordan dette kan leves opp til.

Disiplin, engasjement og en sult etter å lære nye ting, konkurrere og være forberedt hver dag er ting som er et grunnlag for å ha sjansen til å utvikle seg og oppnå suksess. Det skal ikke være tilfeldig at spillere og lag utvikler seg og oppnår suksess - dette er en langsiktig, hard jobb for både spillere, ledere og trenere hver dag både på og utenfor isen.

Når en utøver er i alder U15/U16 så ska han/hun fått en god bagasje med forståelse og innsikt i hva som kreves av trenings mengde og dedikasjon for å ta steget videre til en elitehverdag. Utøveren kan ta et valg på bakgrunn av god opplæring og uansett hva han eller hun velger og tilbudt så har mann utbytte av lærdommen ellers i hverdagen og livet generelt.