



Introduksjonskurs

Trenerkurs U7 – U10



Trenerutdanning i NIHF

- U7 – U10: Introkurs
- U11 – U13: Trener 1 kurs
- U14 – U18: Trener 2 kurs

Målet er:

- Trenerne med kompetanse i forhold til alder.
- Bygge kompetanse over tid (følge laget?)
- Kompetanse = kurs + praksis.



De grunnleggende spørsmålene:

1. Hva er målet med U7-10?
2. Hvordan ta hensyn til alder i planlegging?
3. Hvilke øvelser passer for U7 – U10?
4. Hvordan organisere trening på isen?
5. Hvilke retningslinjer og regler gjelder.



Målet med U7 - 10

1. Tilbud til alle.
2. Rekruttering.
3. Motivere for videre satsing.
4. Utvikle ferdigheter
5. Bygge lag
6. Grunnlaget for å spille på stor bane.



Et tilbud til alle:

- Mestrings og ikke resultatorientering.
- Flest mulig - Jo flere jo bedre
- Splitte lag dersom det er mange spillere
- Ha rom og plass for nye medlemmer.
- Fleksibel holdning til alder og ferdigheter (la spilleren og foreldre være med å avgjøre)



Hvordan rekruttere

- Skøyte og hockeyskole (DNSH)
- Klasse og skolevenner/venninner
- Venner og venninner
- Annonser / informasjonsmateriale
- Et godt og tilpasset opplegg
- Flere små lag (maks 10 – 12 stk)



Motivere for fremtiden

- Motiverende treninger.
- Mestring og utvikling.
- Vennskap og sosiale bånd.
- Gode ledere som bryr seg.



Hva er motiverende akt?

- Nivåtilpasset aktivitet og utfordringer.
- Lek og spill.
- Spille med vennene sine.
- Kamper og turneringer.
- Opplevelsen av å lykkes/mestring.
- Mye aktivitet og lite kø.



Utvikle ferdigheter

- Tilpasse utfordringer til ferdigheter.
- Rett rekkefølge på øvelsene
 - eks balanse og oversteg
- Trene nok (min. 2 helst 3 ganger i uken)
- Motivere for frigåing (mer trening!)
- Mestrings og ikke resultatorientering
- Fokus på tekniske og taktiske ferdigheter



Hvilke ferdigheter skal utvikles?

Tekniske:

- Skøyteteknikker
 - framover, bakover, vendinger, svinger og stopp-start.
- Kølleteknikker
 - Puckbehandling, pasning og mottak og avslutninger.
- Nærkampspill
 - Smarte bevegelser, køllebryting og kroppskontakt



Taktiske

(spilleforståelse og gode valg)

- Være engasjert i spillet uten puck.
- Forsvarsspillet (rett side)
- Angrepsspillet (bredde, passe pucken)

Bygg lag!





Bygge lag

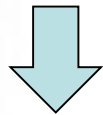
Fokuser på:

- Samhold og lag vs enkeltspillere
- vennskap og ikke konkurranse innad.
- tilhørighet til laget og klubben
- «Liv og lære»

Vennskap og sosiale bånd



- Ishockey som områdeidrett
 - Spillerne kjenner ikke hverandre i utg.punktet
- Blir ikke kjent på isen
 - gitter og mye aktivitet.

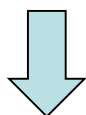


- Bygge på kjente relasjoner
- Bevisstgjøre alle på betydningen av garderobekultur og aktiviteter utenfor isen



Motivasjon og mål

- Treneren er en betydningsfull voksen
- Trenerens holdninger og mål er viktige
- Trenerens mål og holdninger påvirker spillere og klimaet i gruppa



- Bevisstgjøring på egen målorientering er viktig for egen praksis!

Hvilken type trener bør vi være?

- "Sjefen"



- "Veilederen"





NIHF's Policydokument

- Trivsel, trygghet, tilhørighet, respekt og toleranse
- Stimulere basisferdigheter
- Inkludering og utvikling
 - ***”Inkludering og langsiktig utviklingsperspektiv fremfor ekskludering og kortsiktig resultatperspektiv, samtidig som aktiviteten skal ivareta behovet for motivtilfredsstillelse her og nå”***
- Egenverdi:
 - Aksept for at det å spille ishockey har verdi i seg selv



Felles verdigrunnlag

- Samarbeid – teamwork – å ta hensyn
- Disiplin – lag og roller
- Respekt – alle aktører
- Mestring og selvtillit – viktig for motivasjon
- Spenning – Viktig for motivasjon
- Arbeid og innsats gir resultat – holdning
- Fair play – rettferdighet / holdninger

Konsekvenser for vår aktivitet ?



Fokuser på både:

- Lag
- Spillerutvikling



Barneidrettsbestemmelser

1. Hensikten og formålet
 2. Virkemidler
 3. Konkrete regler
- Utfordringer ?





Konkrete bestemmelser

- Idrettens barnerettigheter – Barneidrettsbestemmelsene
- Nihf sine konkretiseringer
 - Rev. juni 2010



1. Hensikten og formålet

- Gi alle like muligheter.
- Unngå frafall
- Utvikle idretten
- Gi tilbud på barnas premisser



Virkemidler:

- Barneidrett til og med 12 år
- Lik spilletid til alle
- Får ikke spille på 2 lag (sideveis)
- Ingen rangering
- Begrenset resultatvisning.
- Begrensinger i reisevirksomhet
 - Kan søke om å reisen innen Norden det året du fyller 11.

Ulike sider ved trenerrollen

1. Tilrettelegger og igangsetter
2. Instruktør
3. Ekstra mamma/pappa
4. Rollemodell – forbilde



Kommunikasjon

- Ulike "lederstiler/typer" – Ulik kommunikasjon?





Kommunikasjon og oppmerksomhet

- Alle må bli "sett"
- Vær positiv (forsterk det positive)
- Vær tydelig og engasjert
- Kroppsspråket er viktig
- Snakk enkelt og forståelig
- «Vise mer og forklare mindre»– øvelsesbilde eller modell er viktig.



Feedback – noen tips:

- **Spesifikk** (*"bra backhandpasning"*)
- **Konstruktiv** (*"prøv å ta imot pucken med myke bevegelser"*)
- Fokuser på noe som **kan endres** (*"gå litt nærmere før du skyter"*)
- **Tidlig i tid** (rett etter utførelsen og før neste forsøk)
- Fokuser på enkelte **momenter**
- Vær sikker på at du **blir forstått**



Noen foreldreutfordringer:

- Overdrevne ambisjoner
- Dirigering og dømming fra tribunen
- "Coaching" i bilen eller ved middagsbordet
- Uønskede holdning til dommer, trener, motstander etc.
- Illojalitet mot trener
- Setter personlige mål fremfor lagets mål
- Kritiserer øvelser, spillervalg, taktikk osv.
- ??
- **Har du møtt noen av disse utfordringene?**



Foreldrene bør:

- Støtte, oppmuntre og motivere alle spillere
- "Være der"
- Ta diskusjonen med trenerne "privat"
- Unngå å gi barna motstridende signaler



Forhold som klubben bør ha tatt stilling til:

- Avklare målsetting (topp eller bredde)
- Avklart rekrutteringsstrategi og mål.
- Flytting av spillere mellom aldersklassene
- Forholdet til andre idretter (mulig å drive flere idretter?)
- Hvor mye skal vi trene på ulike nivåer?



På isen – noen tips 1

- Utnytte isen (rom og tid)
- Skape forutsigbarhet
- Skape gode vilkår for å være trener (dele oppgaver – veiledning, feedback og kom)
- Unngå unødvendig kø (venting)
- Gi mulighet for mestring
 - Utfordring på eget nivå
 - Gjentakelse/repetisjon
 - Motiverende øvelser



På isen – noen tips 2

- Fokuser på ferdighetene og ikke øvelsen (“teach the skill – not the drill”)
- Vise mer og snakke mindre
- Observere og justere øvelser
- Ha tålmodighet – tenk langsiktig
- Nok repetisjoner i øvelsen?
- Tenk mengde og ant. Rep før kvalitet.
- Ungene trenger sjelden pauser
- Vær tydelig leder.
- Bruk alle trenerne (små grupper på 6 – 10 pr trener)