

Trening av lag i U8 – U10

Rekruttere og utvikle

Målet for lagene U8 og U10 bør være å rekruttere spillere og gi alle som vil muligheten til å spille ishockey. Videre bør en ha som mål å utvikle spillernes ferdigheter slik at de er klar for å spille på stor bane når de starter på U11. Det å være klar vil si å ha ferdigheter (tekniske og taktiske/spilleforståelse) slik at de kan delta i spillet på en slik måte at de opplever mestring på stor bane.

For å rekruttere spillere bør en knytte disse lagene opp mot klubbens skøyte og hockeyskole slik at de spillerne som ”vokser” ut av hockeyskolen naturlig blir med over på lag. Kontakten og ansvaret for dette bør ligge hos begge parter, evt. hos en med overordnet ansvar. Videre bør en jobbe for å rekruttere nye spillere inn til de etablerte lagene U8,9 og 10. Rekrutteringen kan skje gjennom å informere om tilbudet, via venner/venninner og ved å være villig til å etablere flere lag når antallet stiger. Dersom gruppestørrelsen overstiger ca 10 stk bør en være åpen for å danne et nytt lag. Store grupper på hvert lag gir liten spilletid og liten mulighet for treneren å følge opp hver enkelt. En annen faktor kan være å bidra til at nye spillere får låne utstyr til oppstart og prøving. Terskelen kan da være lavere enn om en må ut og skaffe fullt utstyr før en får begynne.

Utvikling av ferdigheter og trivsel på isen bør være fokus nummer en i denne perioden. Forutsetningen for å ha lyst til å fortsette med ishockey er at de opplever en viss form for mestring og trivsel. Trivselen kan oppleves som et resultat av ulike faktorer som ikke har med selve treningen å gjøre (venner, ledere osv), men er også knyttet til det å mestre treningene og oppleve at en behersker ulike ferdigheter. Muligheten for å oppleve mestring henger sammen med om de får nok og riktig treningsinnhold. Klarer vi som trenere å få det til, vil det kunne påvirke trivsel og motivasjon, som igjen kan virke positivt inn på treningsviljen og lysten for fremtiden. En positiv spiral kan være startet.

Hvordan trene 7 til 9 år gamle spillere?

Motorisk og kognitiv utvikling

Barn vil i løpet av alderen 7 til 9 år utvikles mye og være i stand til å tilegne seg gode tekniske ferdigheter. Alle barn går gjennom det samme utviklingsmønsteret. Hastigheten og takten i utviklingen er imidlertid ikke den samme. I begynnelsen av perioden vil en del barn være i en fase hvor motorikken (nervesystemet i samspill med muskulaturen) ikke er den beste. Balansen er ikke helt på topp. Dette forbedres imidlertid etter som tiden går. I løpet av 8 – 9 års alderen vil de fleste komme inn i en periode hvor de vokser lite i lengden samtidig som nerve og muskelsystemet samarbeider bedre. Det gir forutsetninger for å tilegne seg tekniske ferdigheter forttere og lettere. Flyten og rytmen i bevegelsen blir bedre. Noen bruker begrepet motorisk gullalder om denne perioden som strekker seg frem til ca 12 år.

Når det gjelder det kognitive og sosiale utviklingen vil den i løpet av perioden være preget av at de best lærer av det de ser og etteraper og mindre av instruksjon og forklaringer. Derfor er det å bruke taktikkavle lite gunstig. Det kan bidra til å vise enkelt øvelser men lite om spillet. Spesielt for de yngste. I denne perioden vil evnen til å samarbeide være begrenset. De vil først

og fremst fokusere på seg selv. De er ikke veldig opptatt av eller blir negativt preget av å ikke lykkes med en øvelse eller i spill. Tålmodigheten er ikke så stor. Derfor bør sekvensene hvor det kreves konsentrasjon være korte. De kan være mye i aktivitet, men periodene som krever stor konsentrasjon bør være korte. Videre er de veldig opptatt av sosial kontakt og

Retningslinjer

Følgende vedtatte dokumenter skal være styrende for all aktivitet som organiseres gjennom Norges ishockeyforbund (NIHF)

- **Policydokument for barne og ungdomsidretten**
- **Idrettens barnerettigheter - Bestemmelser om barneidrett**
- **Kampreglement – utfyllende bestemmelser**

Policydokument for barne og ungdomsidretten

NIHF har vedtatt et policydokument for barne og ungdomsidretten. Her presenteres noe av de momentene som er viktige for U8 til U10. Alle aktivitet skal være preget av noen verdier.

Verdigrunnlag

Trivsel, trygghet, tilhørighet, respekt og toleranse

Vider sier dokumentet at aktiviteten skal være preget av:

- Stimulering av basisferdigheter (sosiale, tekniske, fysiske, taktiske)
- Inkludering og langsiktig utviklingsperspektiv, framfor ekskludering (les: topping) og kortsiktig resultatfokusering, samtidig som aktiviteten skal ivareta behovet for motivtilfredsstillelse her og nå.
- Aksept for at det å spille ishockey har en verdi i seg selv.

Målsettinger:

- Vi skal fange opp en større andel av de som deltar på skøyte/ishockey skole.
- Vi skal redusere frafallet, spesielt for aldersgruppen 13 - 19 år.
- Vi skal ivareta behovet for et differensiert aktivitetstilbud, også for aldersgruppen 16 - 19 år.
- Vi skal bevisstgjøre spillerne og foreldre i forhold til målsetting og konsekvenser hvis spilleren ønsker å satse på en toppidrettskarriere, slik at en unngår «kvasielitesatsning» i for ung alder.
- Verdigrunnlaget skal innarbeides i kulturen i alle klubber, dessuten skal holdninger og innstillinger utvikles i henhold til dette.

Utdrag av kritiske suksessfaktorer

- Policydokumentet må være allment kjent og akseptert, spesielt hos trenere og ledelsen i klubbene.

- Trenerens holdninger, kompetanse, suksesskriterier og personlige prestisje må stemme overens med de intensjoner som ligger til grunn for virksomheten.
- Omgivelsene (klubben og foreldrene) må dempe forventningene til resultater på kort sikt. Trenere må ikke bedømmes ut fra barnas resultater.
- Trenere og ledere innen barne- og ungdomsidrett må besitte tilfredsstillende kompetanse på disse fagområdene.
- Virksomheten skal ikke overorganiseres på lave alderstrinn, men derimot gi rom for lek og utfoldelse på barnas premisser.
- Den tause selekteringen må forsvinne og den åpne utvelgelsen må reduseres.
- Vilje til forandring må få gjennomslag i miljøene våre.
- NIHF og underliggende instanser må utarbeide de nødvendige regler.

Tiltak NIHF

- Liberalt dispensasjonsreglement.
- Bonuspoeng for bruk av 2 målvakter i alle kamper i klassene U13,U14 og U15.
- Det er taklingsforbud til og med U11.
- Sørge for et liberalt konkurransesystem som sikrer.
 - Likeverdig motstand og jevnere kamper.
 - Reduserer reisevirksomheten.
 - Virker samlende på Hockey-Norge.

Tiltak - klubb

- Definere suksesskriterier for klubben, laget, trenere, ledere, foreldre.
- Ha et godt mottagerapparat, informere og rettlede spillere og foreldre i forbindelse med overgangen fra ishockeyskole til lagsenhet eller tilsvarende organisert virksomhet.
- Sikre et differensiert tilbud innenfor klubben, eks «morohockey».
- Skolere ledere, trenere og foreldre.
- Aktivt gå inn for implementering av dette dokumentet gjennom utarbeidelse og gjennomføring av egen tiltaksplan.

I tillegg til NIHF sitt policydokument gjelder ”**Idrettens barnereettigheter - Bestemmelser om barneidrett**” for all idrett organisert under Norges idrettsforbund og Norges Ishockeyforbund (NIHF) for spillere under 13 år. Disse bestemmelsene er laget for å bidra til at tilbudet som gis blir på barnas premisser og at alle skal få like rettigheter. NIHF har utarbeidet et **kampreglement med utfyllende bestemmelser** som tar opp i seg barnebestemmelsene og konkretiserer de i forhold til ishockey

Fra kampreglementet kan vi trekke ut følgende viktig punkter:

Felles for alle klasser:

- Ingen kan spille på 2 lag i samme årsklasse

Fra klassene U9 og 10 gjelder:

- Spilletiden er 2 x 18 minutter, eventuelt 2 x 12 minutter.

- Kampene spilles i turneringsform. Lagene tilbys totalt 15-20 kamper, 2-4 kamper pr. turnering. Spillesteder og datoer fastsettes av hver enkelt krets.
- Spillestart ca. 1. november.
- U9 og U10 spilles som hovedregel innenfor den enkelte krets grenser. Ved unntak bør reiseavstand ikke overstige 100 km.
- En klubb kan stille med flere lag i seriene.
- Utespillere byttes ved de fastlagte avblåsninger etter et system fastlagt av forbundsstyret. Skjema for praktisering av systemet fås ved henvendelse NIHF. Hjemmelaget plikter å ha skjemaet tilgjengelig når kamper avvikles.
- Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 (8 ved bruk av 4-ere) utespillere.
- En klubb som stiller flere lag i samme klasse, kan ikke benytte de samme spillerne på begge lag. Etter søknad kan likevel et antall spillere byttes mellom lagene inntil 2 ganger i løpet av sesongen. Lagene skal spille i samme avdeling og inndeles kvalitetsmessig så likt som mulig. Spillere fra yngre klasser som har spilleberettigelse i denne klassen, kan fritt veksle mellom klassene.
- Alle spillere får ved sesongslutt lik premiering.
- Alle matchprotokoller sendes til administrerende myndighet. Tabeller/resultater offentliggjøres ikke for U9 og U10.
- Arrangerende klubber skaffer dommere.
- I samtlige kamper skal det benyttes blå puck (lettere enn svarte), samt målbur som er tilpasset barnestørrelse.

.Når vi vet hva som kjennetegner barn i alderen 7 til 9 år og hvilke retningslinjer og som gjelder, skal vi se litt på hvilke praktiske konsekvenser dette bør få for organisering av trening på isen.

Organisering på isen

Spiller i alderen 7 til 9 år er relativt små barn som trenger **forutsigbare opplegg** med mye aktivitet. Forutsigbarheten er viktig for å få flyt i treningen, for at de skal kjenne igjen øvelsene, være trygge på hva som skjer og for å gi rom for god trening og fremgang. For å formidle et budskap er det lurt å **vise og forklare** i tillegg. Spillerne vil forstå og være i stand til å etterape i mye større grad dersom de ser hva du mener. Det er ikke alltid lett dersom de bare får muntlig instruksjon. Bruk derfor mest mulig vise og forklare som metode når du har noe å formidle. Videre er det lurt å **samle spillerne tett** inntil deg når du skal forklare eller vise noe. Gjerne sittende på kne. Da er muligheten for å samle oppmerksomheten mot det du viser eller sier mye større enn om de står.

Aktivitetsbehovet og kapasiteten er relativt stor. De vil gjerne være i aktivitet og pauser er ikke noe du trenger å planlegge. De klarer ikke å utvikle stor kraft i skøytegangen og har derfor **ikke behov for lange pauser** for å ta seg inn igjen. I mange situasjoner kan de fortsette nesten uten pauser. Treningseffekten blir da større. **Mye aktivitet** er en forutsetning for å få mange repetisjoner og dermed muligheten for å lære å mestre en ferdighet

Tenk på at treningen organiseres slik at trenerne kan bidra underveis. Med det mener vi at du som trener har mulighet til å observere hva som skjer, korrigere underveis og gi

tilbakemelding til spillerne underveis. Ikke bli stående slik at du ikke ser hva som skjer eller ikke kommer i kontakt med spillerne når du gjør øvelsen.

Organisering av øvelsene på isen betyr en del for muligheten til å gi mange repetisjoner og tilbakemelding på de rette stedene. En måte å både få mye aktivitet (mange repetisjoner) og mulighet til å gi tilbakemelding til hver enkelt er å benytte stasjonstrening. Da kan en legge opp til flere stasjoner (avhengig av plass og antall trenere) og dele spillerne inn i mindre grupper. Da kan hver enkelt trener konsentrere seg om færre spillere i en periode eller hele økta. Dersom du har med flere foreldre/hjelpetrenere som mangler kompetanse, kan de få ansvar for stasjoner som ikke krever så mye tilbakemelding og kompetanse. Denne måten å organisere øvelsene på kan dermed gi mye aktivitet (ingen som står og venter på tur) og mulighet til å gi god tilbakemelding.

En annen måte å organisere øvelser på er å lage hinderbaner/kjegle/dekk/baner som har flere momenter som dere ønsker å jobbe med. Lange baner kan dermed gi god aktivitet og mulighet til å gi tilbakemelding. Treneren kan stille seg opp på et strategisk sted og gi tilbakemelding slik at spillerne direkte etterpå får prøve igjen.

Oppsummert ønsker vi at måten vi organiserer treningen på skal bidra til at spillerne får mulighet til å lære å mestre ferdighetene vi har satt som mål. Dette skjer best når spillerne får jobbe med motiverende øvelser som er tilpasset sitt nivå og får nok repetisjoner til å lære å mestre ferdigheten.

Når organiseringen er gjennomtenkt blir det mulighet for å gi feedback til spillerne underveis i øvelsene eller i naturlige pauser.

Kommunikasjon

Når barn i alderen 7 til 9 år er på trening er det viktig at de blir sett og får positiv oppmerksomhet for det de mestrer. Denne oppmerksomheten kan de få fra trenere underveis eller rett etter istreningene. I den forbindelse er det viktig at treneren ser alle og har et bevisst forhold til at alle trenger den samme oppmerksomheten. Alle trenger ikke nødvendigvis den samme typen oppmerksomhet, men alle trenger oppmerksomhet og tilbakemeldinger fra treneren. Denne tilbakemeldingen bør i størst mulig grad være fokusert rundt det positive og det de mestrer. Noen ganger kan det å korrigere utførelsen av en øvelse eller teknikk være positivt for å kunne mestre ferdigheten i neste omgang. Kommunikasjonen bør i tillegg være tydelig (ikke ironisk eller med skjult budskap) og konkret. Konkret vil i denne sammenheng si å gi tilbakemeldinger på måten de utfører øvelsene/ferdighetene på. F.eks. at de må holde lenger oppe på kølla med den nedre hånden når de passer. Det å gi generelle kommentarer eller kommentere innsats bør komme i tillegg. Tilbakemeldinger av typen ”bra innsats” og ”bra jobbet” er positive og bidrar til økt motivasjon, men bør ikke være den eneste tilbakemeldingen som kommer. Negative vinkling eller negative tilbakemeldinger bør unngås og avgrenses til et minimum der hvor det er nødvendig for å korrigere negativ atferd. Tilbakemeldingene bør komme så nær i etterkant som mulig. Da er det lettest for spillerne å koble tilbakemeldingen med det de gjorde og har dermed størst mulighet for å endre på noe. Muligheten for å prøve på nytt og ta hensyn til dine tilbakemeldinger bør komme raskt. Dette kan skje ved at de får tilbakemeldingen underveis i en øvelse eller at pausen mellom forsøkene er korte. Selv om de får tips til å korrigere utførelsen må vi regne med at det kan ta tid å endre det. Tålmodighet er derfor en dyd. En kan ikke forvente at spillere i denne alderen skal kunne ta tilbakemeldinger og gjøre endringer i egen utførelse direkte. De har i liten grad

oppmerksomhet omkring det de gjør og har derfor større problemer med å endre utførelsen enn eldre spillere har. Derfor må en gi spillerne tid og gjerne prøve å finne måter hvor de "tvinges" inn i rett utførelse i tillegg til å få vite hva som er riktig utførelse. Et eksempel kan være å tvinge spillere ned i knærne når du skal passere under et hinder i forhold til å gi de beskjed om å bøye seg i knærne. Videre er det viktig at tilbakemeldingene konsentreres om noen få hovedmomenter. Ikke gi tilbakemelding på alt som du ser kan korrigeres. Det blir bare forvirrende og gir liten effekt.