

**Utvecklingstrappa**  
Svenska Landhockeyförbundet

"We  landhockey - the real hockey"





# Utvecklingstrappan – Svenska Landhockeyförbundets väg framåt

Du som läser detta dokument har tagit det första steget för att utveckla och förbättra dig själv. Detta gäller både dig som aktivitetsledare och aktiv och det är ditt uppdrag som organisationsledare att hjälpa dina aktivitetsledare och aktiva att utvecklas. Utvecklingstrappan innehåller information om rätt träning i olika åldrar, landhockeytips och utvecklingsmöjligheter, för dig som är aktivitetsledare, aktiv och organisationsledare. Utvecklingstrappan är till för alla, både elit och bredd, och det är upp till den aktiva själv att välja vilken inriktning han/hon vill ha på sitt idrottande.

Tanken med **Utvecklingstrappan** är också att den ska gå hand i hand med våra ledareutbildningar – Nya Ledare, Steg 1, Steg 2 och Hockey Academy . Utvecklingstrappan kan användas som en manual för träning för er som aktivitetsledare, en utmaning för dig som aktiv, ett stöd för dig som organisationsledare eller ett komplement till er alla. Den första delen handlar om hur vi tränar de små barnen under sju år. I del 1 i varje ålderskategori hittar du information om vad som kan göras och i del 2 hur det bör göras. Efter varje kategori finns plats för egna anteckningar. Under fliken tips finns chans för dig att lämna tips till referensgruppen och ta del av redan inkomna tips.

# Utvecklingstrappan – Svenska Landhockeyförbundets väg framåt

Så här arbetar du med utvecklingstrappan:

1. Läs noga igenom verksamhetsidén och värdegrunden: Internationell–Ärlig–Unik så att starten vilar på samma grund.
2. Läs noga igenom ordförklaringarna så att du förstår begreppen och enkelt kan följa med i texten.
3. Konkretisering av de olika åldersstegen:  
Först kommer vad som ska göras sen hur det ska göras och varför det ska göras. I ”tänk på detta”-rutan tar vi upp några saker som är extra viktiga i respektive steg. Efter varje steg finns det plats för egna anteckningar.
4. Läs gärna litteraturen som visas under vidare läsning och länkar på respektive steg.
5. Läs tips från andra och delge dina egna, det är vi tillsammans som håller dokumentet levande.



# Innehållsförteckning

## BRA ATT VETA:

Sid. 5.....Ordförklaring

Sid. 6.....Organisationsledare

Sid. 7.....Aktivitetsledare

Sid. 8.....Aktiv

Sid. 9.....Observera

## VERKSAMHETSIDÉ OCH VÄRDEGRUND

Sid. 13..... Vägen framåt för svensk  
landhockey

Sid. 15..... Värdegrund

## VISION 2020

Sid. 16..... Vad är det vi ska göra?

Sid. 17..... Övergripande bildtrappa

## U7

Sid. 18.....U7: Lek&Lär

## U12

Sid. 21.....U12: Mixad serie -  
hockeygrunder

## U16

Sid. 25.....U16: Grundträning hockey

## U19

Sid. 29.....U19: Uppbyggnad & Kapacitet

## SENIOR

Sid. 33.....SENIOR: Elit & Högprestation

## BREDD

Sid. 38.....BREDDIDROTT

## VIDARE TIPS OCH LÄSNING

Sid. 39.....Vidare tips & Läsning

# Ordförklaring

- **Grundkunskap** – exempelvis att veta spelares positioner, vilka som behövs på planen & deras uppgifter.
- **Grundträning** – att träna aerob(långdistans ca. 5–8 km) samt anaerob (kortdistans, intervall) träning.
- **Hockeygrunder** – spela åt rätt håll, dribbla, passa och mottaga bollen.
- **Rolig träning** – lek som utmanar barnet i motorik och koordination, att alla får vara med och syns!
- **Basic** – grundteknik stopp/pass. Kan också betyda grundtaktik under match.
- **Kognitiv process** – genom att ställa rätt frågor till individen kan hon se att hon själv har de rätta svaren.
- **Organisationsledare** – person som har ett organisationsansvar, t ex styrelseledamot eller team manager.
- **Aktivitetsledare** – person som har ett aktivitetsansvar, t ex en tränare.
- **Aktiv** – person som utövar landhockey.





# Utvecklingstrappan – Svenska Landhockeyförbundets väg framåt

## Organisationsledare

Varje förening i Svenska Landhockeyförbundet bör ha en ledaransvarig som kan ta ansvar för att Utvecklingstrappan används på rätt sätt och att aktivitetsledarna i föreningen får det stöd de behöver.

För dig som organisationsledare är det viktigt att du tar ditt ansvar. Det är viktigt att du:

- Ser till att dina aktivitetsledare och aktiva använder sig av Utvecklingstrappan i den mån de behöver.
- Hjälper dina aktivitetsledare och aktiva att använda Utvecklingstrappan på rätt sätt och ger dem de stöd de behöver.
- Har en överblick över aktivitetsledarnas arbete och ser till att de får den hjälp de behöver, framförallt i form av utbildning.
- Stämmer av och har en dialog med aktivitetsledaren i varje steg han/hon passerar för att se att stegen genomförs på ett bra sätt och att aktivitetsledaren och de aktiva får den utbildning de behöver.
- Sammankalla till tränarmöte minst en gång per år, där alla aktivitetsledare får träffas och prata, utbyte med andra aktivitetsledare är väldigt viktigt.



# Utvecklingstrappan – Svenska Landhockeyförbundets väg framåt

## Aktivitetsledare

Vad är viktigt för att du ska lyckas som ledare?

- Kom i tid, var väl förberedd, se till att alla syns. Var ärlig mot dig själv och ta hjälp när du inte är den som kan bäst.
- Din roll som aktivitetsledare är att skapa förutsättningar för de aktiva.
- Det är viktigt att ifrågasätta sitt ledarskap, t ex ställ dig själv följande frågor:
  - Gör jag rätt saker?
  - Varför gör jag det här?
  - Syns alla?
- Det kan också vara av största vikt att i elitsatsande junior/senior få leka på samma sätt som de i U7-steget.
- Det är viktigt att tänka på att det handlar inte om hur många övningar man gör utan att kvalitén på övningarna är bra.
- Som aktivitetsledare har du både skyldigheter och rättigheter, ha en god kontakt med styrelsen i din förening för att veta vad som krävs av dig men också för att veta vad du kan kräva av föreningen.



# Utvecklingstrappan – Svenska Landhockeyförbundets väg framåt

## Aktiv

Det är upp till dig som aktiv att bestämma vad landhockeyn betyder för dig och vad det innebär, men som aktiv har du också ett ansvar.

- Det är du själv som bestämmer om du vill träna och hur mycket men det är viktigt att ta hänsyn till resten av gruppen och din(a) tränare.
- Acceptera de förutsättningar som finns och det faktum att landhockey är en liten idrott i Sverige.
- Var stolt över det du gör!
- Våga ha en åsikt. Det är tränaren som bestämmer, men för att uppnå optimalt klimat i gruppen behöver också du framföra dina åsikter, så att inte en omedveten konflikt uppstår.
- Som aktiv har du både skyldigheter och rättigheter när du är medlem i en förening, ha en god kontakt med din styrelse och din(a) tränare för att veta vad som krävs av dig men också vad du kan kräva av föreningen.





## OBSERVERA

- Det viktigaste att tänka på när du läser och använder utvecklingstrappan är att ålderskategorierna inte alltid stämmer överens med den aktives egen utveckling och nuvarande kunskap.
- Utvecklingstrappan är tänkt som en hjälp till dig som är organisationsledare, aktivitetsledare och aktiv och är ingen regelbok.
- Utvecklingstrappan är inte bara till för dem som vill elitsatsa utan kan också användas som en mall för breddidrotten.
- Under de första åren 2011-2013 kommer Utvecklingstrappan ha fokus på nya ledare för att säkerställa breddåterväxten och förbundets inriktning på föreningsutveckling.



# Vägen framåt för svensk landhockey

I den nya plan som tagits fram av Svenska Landhockeyförbundet fram till 2020 finns tydliga mål för tillväxt och hållbar organisationsutveckling.

Det du nu håller i din hand är ett av de viktigaste dokument som tagits fram för att bistå varje klubb med verktyg för utveckling, för både aktivitetsledare, organisationsledare och aktiva. Vår förhoppning är att utvecklingstrappan får vara ett levande dokument som ständigt kan utvecklas och förbättras.

## Jag är MOI!

MOI står för Medveten, Offensiv och Innovativ idrott. Detta är vad vi vill vara och hur vi vill driva vår idrott. Var och en är en del av helheten och tillsammans kan vi göra underverk. Det innebär att oavsett vilken roll du har i vår organisation från förbundsordförande till den enskilde spelaren, så bör orden vara levande för dig och du ska känna dig delaktig i att skapa MOI; Jag är förbundet! Jag är MOI!

# Vägen framåt för svensk landhockey

**Medveten:** det handlar om att vara uppmärksam på vad som händer runt oss genom omvärldsspaning i vår egen idrott men också i andra. Utifrån det ska vi göra medvetna val och alltid kunna svara på en varför-fråga. Detta innefattar alla; spelare, domare, ledamöter, ordföranden etc. Exempelvis bör en spelare vara medveten om regler och utifrån det göra tekniska och taktiska val i sitt spel. I en klubborganisation bör man göra medvetna val och våga ställa varför-frågan i viktiga beslut.



# Vägen framåt för svensk landhockey

**Offensiv:** genom att göra offensiva val i den egna organisationen ska vi tillsammans i landhockeysverige visa att vi är att räkna med, att vi vill utvecklas och att vi vill bli bättre. Vi ska ständigt sträva efter att prestera nationellt och internationellt. Att vara offensiv handlar inte bara om att själv vara först med en idé utan att våga ta efter andra, (eller att inte göra det) att våga arbeta i förändring och arbeta med den goda utvecklingen. Som spelare eller organisationsledare kan det handla om att vara nyfiken, ställa frågor och motfrågor, att våga ha en åsikt och våga framföra den.



## Vägen framåt för svensk landhockey

**Innovativ:** för att vi ska kunna arbeta på bästa sätt styrelsemedlem, ledare, domare, funktionärer och spelare krävs det att vi vågar tänka långt framåt och tänka nytt. Visionen för landhockeysverige är att det fortsatt ska finnas en inre vilja att förnyas och göra saker till det bättre, detta ska ske genom stabilt, hållbart och successivt arbete. Att vara innovativ innebär inte att man hela tiden måste förändras för förändrandets skull men att vi genom att våga tänka nytt och ifrågasätta, hitta kreativa lösningar för våra utmaningar. Detta gäller alla delar och individer i förbundet, distrikt och klubbar.

Förbundets strävan är att alla som är en del av landhockeyfamiljen får någonting tillbaka för sitt engagemang i vår idrott där vår värdegrund internationell, ärig och unik får sätta ramarna.



# Värdegrund

Under Utvecklingskonferensen i Jönköping 2010 togs tre värdeord fram tillsammans med föreningarna och ligger till grund för vår värdegrund.

**Internationell:** internationell handlar om att vi inte är ensamma och vår storhet tillsammans med andra länder. Vi har ett ständigt gränsöverskridande utbyte på förbunds nivå så väl som på förenings- och individnivå med andra landhockeynationer i och utanför Europa. Genom ett aktivt internationellt spelarutbyte ökar vår konkurrenskraft nationellt. Många av våra spelare har ursprung i andra länder där landhockey är en naturlig del av vardagen, detta värnar vi om eftersom mångfalden berikar.

**Ärlig:** i landhockeyn står vi för vad vi gör och vilka vi är. Vi arbetar mot droger och doping. Vi tror på att ge våra barn och ungdomar en bra uppväxt, gemenskap, rörelse för bättre livskvalité, vänner och roliga minnen. Vår idrott utövas helt utan våld och vårt mål är att alla ska utöva landhockey efter dessa regler och att äldre spelare ska vara bra förebilder för de yngre. Denna tanke ska genomsyra alla roller i vår idrott så som styrelsen/ledningen, de anställda och alla funktionärer. Vi spelar landhockey för att det är roligt och det ska vi fortsätta med.

**Unik:** vår idrott är både en vinter- och sommaridrott. Vår speciella klubba och den hårda bollen är designade för att vara kompatibla bara med varandra. Att vara en landhockeyfamilj är ett erkänt uttryck över hela världen, så som i Sverige. Vi har medvetet valt att pojkar och flickor ska spela tillsammans i mixad serie upp till 16 år. Vår ledstjärna är rätt person på rätt plats oavsett kön eller härkomst. Det spelar ingen roll vem du är eller i vilken ålder du börjar det finns alltid plats för just dig.

Arbetar din förening med sin egen värdegrund,  
verksamhetsplan och vision?

Börja idag!



Syftet med SISU Idrottsutbildarnas värdefulltsatsning är att få alla idrottsföreningar att förstå vad som är viktigt i barn- och ungdomsidrotten och själva ta fram egna värden.



Vad vill ni och er förening förknippas med och ha för värden?

Hur arbetar ni med värdefullt i er förening?



Mer information hittar du på Värdefullts hemsida:

<http://iof4.idrottonline.se/SISUIdrottsutbildarna/Arbetsrum1/Vardefullt/>





# Vad är det vi ska göra?

SLHF:s plan är att 2020 ha en stabil serie i varje ålderskategori inomhus och utomhus och vara 1500 aktiva spelare.

Klubbnivå: U7 U12 U16 U19 SENIOR

MIX

MIX

STEG 1

STEG 1

DOMARUTB. LEDARUTB.

Förbunds nivå: U16 U18 U21 SENIOR

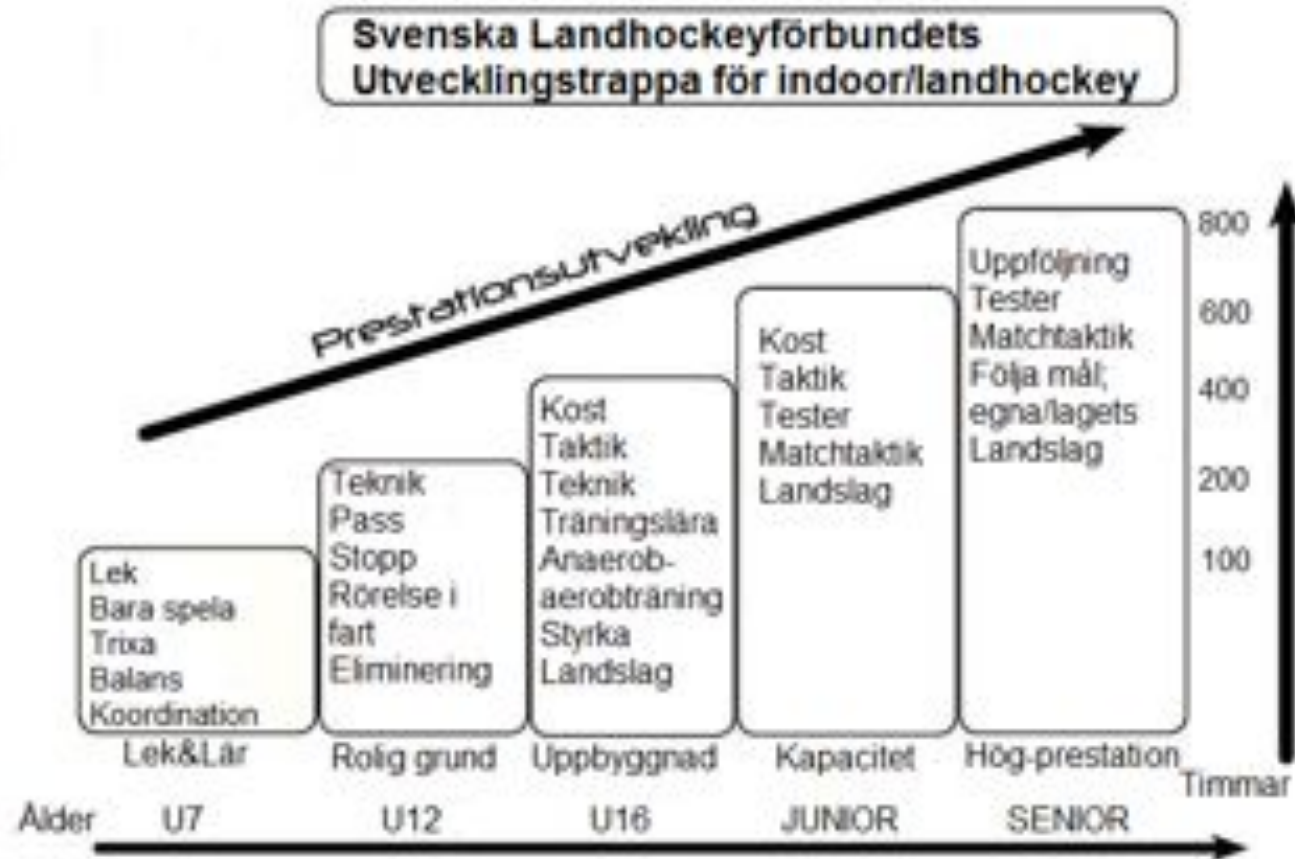
2016

2010-2012

REDAN IGÅNG



# Utvecklingstrappan i bild





## LEKIS U7: Lek & Lär

- 60% lek / 40% hockey
- Se till att barnen får lära känna sin egen kropps förmåga – grundläggande
- Balans
- Koordination
- Låt barnen leka med klubba och boll så mycket som möjligt
- HA ROLIGT!

UTBILDNING LEDARE: Funktionärsutbildning SLHF samt barnsutveckling SISU

Lästips: Idrottsledare för barn och ungdom av Örjan Ekblom m.fl. (SISU Idrottsböcker)

Träna med roliga lekar utomhus av Mi Robertini och Ninni Kyséla (SISU Idrottsböcker)

# Övningar för små barn!



Styrketräning för barn – SISU, se hemsida.



Se förslag på lekar: Träna med roliga lekar utomhus av Mi Robertini och Ninni Kyséla.



Tips på övningar hittar du under Utvecklingstrappa på [www.landhockey.nu](http://www.landhockey.nu).



# Egna anteckningar:





# 8–12 år: Mixad serie -hockeygrunder

## Vad ska jag träna på?

Låt barnen leka med klubba och boll så mycket som möjligt

### Teknik – passning, mottagning & dribbling

- Rörelse med boll i olika fart
- Eliminering (utmana 1 mot 1, 2 mot 1)
- Rolig grundträning – anpassad efter individen (lekar där klubba och boll alltid är med)

### Taktik

- 11–13 år Enkla taktiska grundmönster (våga prova)
- Matchlika rörelsemönster

### Fysik

- Rolig rörelseträning (lekar där individen får träna balans och koordination)

### Fokus

- Många repetitioner vid övningar
- Se till att övningarna görs riktigt

### Träningsmängd

- Landhockey: 1–2 ggr i veckan, vi uppmanar barn att "leka idrott" så ofta de får chansen.

Förslag:  
Tekniktest i samband med turnering/SM-slutspel.  
Diplom för rätt genomförd övning(ar).



# U12 fortsättning



## Tänk på

- Att förbereda för grundträning
- Att börja styrketräning
- Att förklara träningens innebörd
- Att delta i turneringar samt hockeyskola



Utbildning ledare: Steg 1 SLHF samt Plattformen via SISU Idrottsutbildarna



Lästips: Världens bästa coach av Jim Thompson och Anette Glad (SISU Idrottsböcker)

Idrottsledare för barn och ungdom av Örjan Ekblom m.fl. (SISU Idrottsböcker)

Basträning för barn av Joanne Elphinston (SISU Idrottsböcker)



# Hur ska jag träna U12?

- Vad menar vi med att förbereda grundträning? Vad är "back to basic"?  
Det handlar främst om att förstå och använda sig av aerob(långdistans) samt anaerob (kortdistans) träning. Se landhockey.nu för exempel på övningar.
- Vad för slags styrketräning är vi ute efter i den här åldern?  
Viktigt i den här åldern är att man lär känna sin kropp och kan använda den till styrkeövningar. Exempelvis med situps, spindeln, rygglyft, draken, hunden etc.
- Träningens innebörd?  
Det är viktigt att du som tränare kan motivera barn och ungdomar att träna och få dem att förstå vikten av all den träning som ni genomför.
- Genom att delta i så många matchlika situationer som möjligt kan vi på bästa sätt rusta barnen inför framtida spel och träning.

Styrketräning för barn och ungdomar – SISU, se hemsida.

# Egna anteckningar:







# 13–16 år: Grundträning hockey

## Vad ska jag träna på?

- **Teknik**
  - Vidareutveckla från U12, längre rörelse, längre pass, precisare träning etc.
  - Passning – mottagning – dribbling.
  - Rörelse med bollen i olika fart
  - Eliminering 1 mot1, 2 mot1.
- **Taktik**
  - 14–16 år fortsatt inläring av taktiska grundmönster – rörelse i anfall/försvar på plan. Exempelvis: Hur ska jag stå med kroppen för att försvara bäst?
  - Tänk på att det är viktigt att veta hur man ska använda kroppen optimalt i olika situationer på plan.
- **Fysik**
  - Våga förbereda för, och utmana individen i, aerob och anaerob träning samt styrketräning med lätta vikter.
- **Kost**
  - Prata om vikten av riktig kost
- **Fokus**
  - Många repetitioner vid övningar samt att man ser till att övningar görs ordentligt. Farten i övningar ska anpassas till individens förmåga.

Landslag: 2012-2015 - Här kan dina spelare få inbjudan att delta i stadslag och samlingar med samtliga förbundskaptener. 2016-2020 – är visionen att ha U16 landslag.



# U16 fortsättning

- **Fokus fortsättning**

Nivåanpassad träning för gruppen och individen – varje individ ska bli sedd och få träna på det som denne behöver.

Rätt teknik vid all träning är A och O.

Träning kan vara hård men rolig. Glöm inte leka!

- **Träningsmängd**

Landhockey: 2–3ggr i veckan.

Vi uppmuntrar till att använda sig av andra idrotter för mångsidighet samt styrketräning 1 ggr i veckan.

- **Tänk på:**

- Att vissa av dina spelare kan bli uttagna till U16 landslag och då också få ytterligare träningsmöjligheter.

- Att dina spelare kommer in i puberteten och får nya behov – viktigt med medvetenhet om kost och sömn.

- Uppmärksamhet kring spelarens status såsom, hälsa, sociala kontakter, skola och studieresultat etc.

- Att erbjuda en träning och en tillvaro där man får bli sedd, utvecklas och ha roligt.

Utbildning ledare: Steg 2 SLHF samt SISUs grundutbildning.

Utbildning spelare: Domarutbildning Steg 1

Lästips: Talangutveckling (SISU Idrottsböcker)

Träna med kroppen, fysisk grundträning för ungdomar, av Mats Mejdevi (SISU Idrottsböcker)



# Hur ska jag träna U16?

- Kognitiv process (se ordförklaring).
- Lägg stor vikt vid teknik och taktikövningar.
- Våga förbereda för, och utmana individen i, aerob och anaerob träning samt styrketräning.
- Se till att delta i minst tre nationella/internationella turneringar per år inomhus och utomhus, gärna fler (klubblag/stadslag/mixlag). Turneringar är viktigt både för utvecklingen av landhockeyspelaren men också individen.

Styrketräning för barn och ungdomar – SISU, se hemsida.

Träna med kroppen, grundträning för ungdomar, se lästips.

# Egna anteckningar:





# 17–19 år: Uppbyggnad & kapacitet

## Vad ska jag träna på?

- **Teknik**  
Eliminering: 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2  
Passningar – ”tvåtouch” ”en Touch”
- **Taktik – nu ska taktiken göras!**  
Större inriktning på lagets/individens taktiska färdigheter.  
Taktisk anpassning i förhållande till motstånd – offensivt, defensivt och press.  
Individen ska förstå konsekvenser av sina taktiska val.
- **Fysik**  
Vidareutveckla individen med större utmaningar i anaerob och aerob träning och styrketräning med tyngre vikter.  
Använd olika fystester för att se förbättringspotential hos varje individ. Eventuellt samarbete med andra instanser såsom SISU, MIA och Idrottshögskolan.
- **Kost**  
Teori och praktik om riktig kost.  
Ta hjälp av nya medarbetare och SISU – studiecirkel om kost, vad, när & varför kost är viktigt.

**Landslag:** Dina spelare kan i den här åldern delta i två landslag: U18 och U21. Se landslagsplan och tänk på.



# U19 – JUNIOR fortsättning

- **Fokus**  
Optimering – hög intensitet och hög fart i 1 mot 1  
Prestation – en bra prestation blir ett bra resultat.  
Hockey – en livsstil (upplägg, planering av tillvaron efter individen själv) . Egenträning och ansvar genom planering – det är dags för individen att planera sin kost och tid, förberedelse för turnering och träning samt sina andra sociala kontakter och aktiviteter.  
Utveckling av spelarens självförtroende , styrka, rörlighet (hur kroppen hör ihop och hur man kan hjälpa den), och snabbhet.
- **Träningsmängd**  
Landhockey: 3ggr i veckan  
Övrigt: 1–2ggr styrka samt 1–2ggr aerob eller anaerob träning.
- **Tänk på:**
  - Hantering och förberedelse av ökad kravbild, exempelvis att det kan bli många resor, landslagsläger och stora utmaningar både fysiskt och psykiskt för dina spelare.
  - Att våga hitta nya vägar i träningen för laget/individen.

Utbildning ledare: GTU3 och ETU via SISU Idrottsutbildarna

Utbildning spelare: Tränarutbildning Steg 1 samt Plattformen via SISU Idrottsutbildarna, Domarutbildning Steg 2.

Lästips: Se SISU Idrottsböcker <http://www.idrottsbokhandel.n.se/>



# Hur ska jag träna U19 – JUNIOR?

- Fler tester; fysiska och psykologiska. Ta gärna hjälp av utomstående.
- Fler samlingar i lokala distrikt – stadslag/distriktslag för att förbättra kvalitén
- Våga utmana spelarna, mer likt stora turneringar. Kost, psykologi, träning mm.
- Videoanalys – för att ytterligare utmana spelarna och ta fram vad den enskilda individerna behöver träna på.
- Större eget ansvar och egna beslut – varför spelar du landhockey?

Styrketräning för ungdomar – SISU, se hemsida.

# Egna anteckningar:







# 20 < Elit & högprestation

## Vad ska jag träna på?

- **Teknik**  
Matchlik träning  
Optimering av spelsystem  
Hög nivå på övningar – optimal prestation
- **Taktik**  
Matchtaktik – lagets samt individens,  
spelaren ska kunna analysera konsekvensen av taktiska val.
- **Fysik**  
Uppföljning av tester på hela laget och individen – se kravanalys.  
Individen ska arbeta med målbilder och kunna följa upp dessa själva.
- **Kost**  
Veta vikten av att äta rätt för att prestera rätt – samt på ett sunt sätt kunna följa detta.  
Kunna sätta upp ett enkelt kostprogram för sig själv, vid extrem påfrestning skall expert tillfrågas.
- **Fokus**  
Att varje spelare ska ha så pass bra insikt i sin egen roll på planen och utanför. Individen måste själv kunna ta ansvar för sin egen prestation.  
Utvärdera och utveckla förståelsen varför man ska träna rätt.

**Landslag:** I den här åldern kan många av dina spelare vara landslagsspelare och tränar i stor utsträckning också med landslaget. Se landslagsplan.



# 20< – SENIOR fortsättning



- **Träningsmängd**  
Landhockey: 3ggr eller mer.  
Övrigt: 2ggr styrka samt 2ggr aerob eller anaerob träning.
- **Tänk på:**
  - Att våga sätta långsiktiga mål!!
  - Att våga prata EM , VM och OS-kval
  - Var realistisk



Utbildning ledare: GTU3 och ETU via SISU Idrottsutbildarna.  
Utbildning spelare: Domarutbildning Steg 2, Tränarutbildning Steg 2 samt GTU1 via SISU Idrottsutbildarna.

Lästips: Se SISU Idrottsböcker <http://www.idrottsbokhandeln.se/>

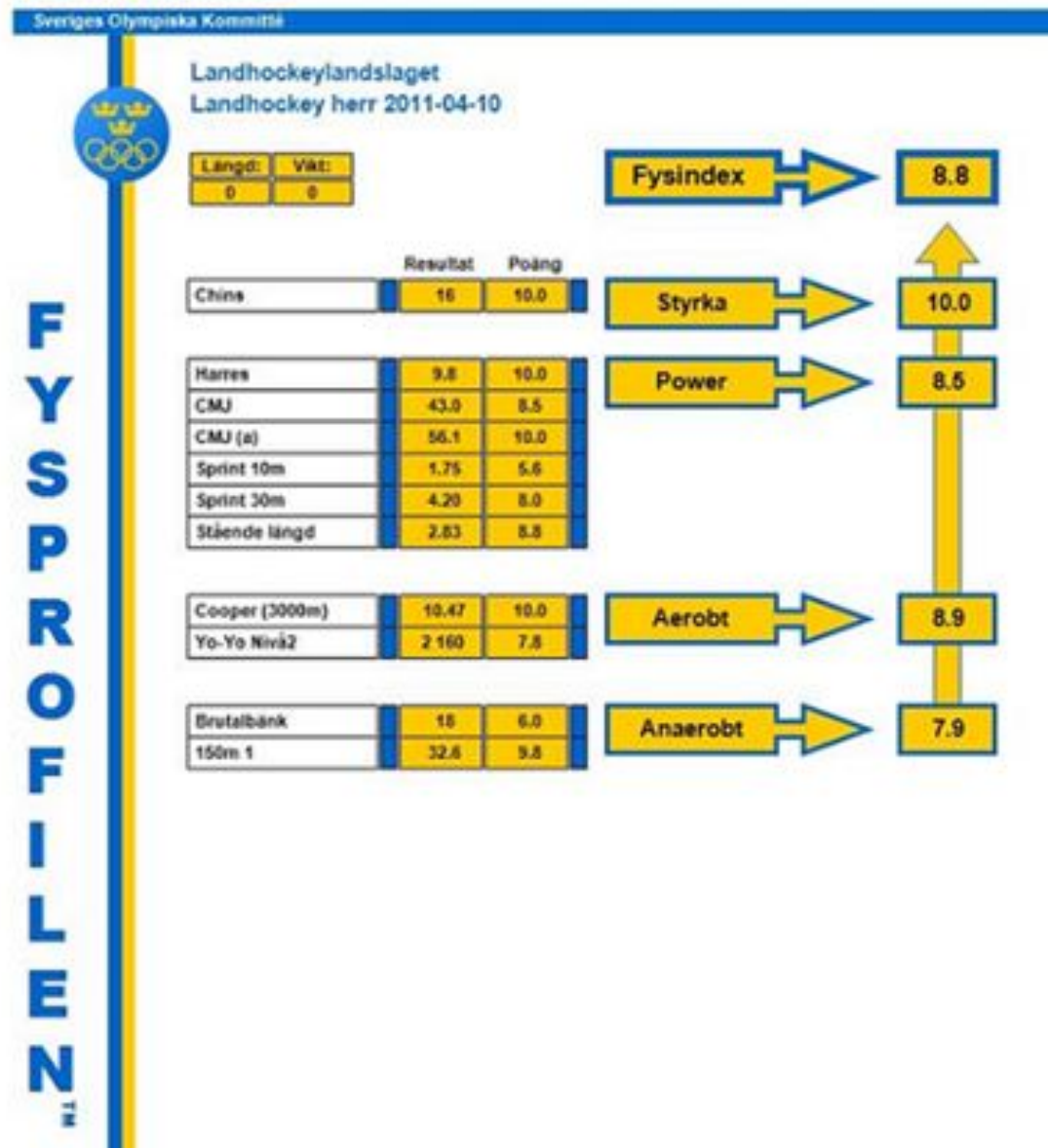




# Hur ska jag träna SENIOR?

- Stort fokus bör ligga på bålstabilitet, anaerob och aerob träning samt explosivitet.
- För mer information om vilka krav som ställs på våra landslag idag och vilka mål som finns se; kravanalys under Utvecklingstrappan på [www.landhockey.nu](http://www.landhockey.nu).
- Har du frågor kring kravanalysen eller vill veta mer kontakta landslagsledningen.

Styrketräning för SENIOR – SISU, se hemsida.



# Egna anteckningar:





# BREDDIDROTT

## Vad och hur ska jag träna?

- Fortsätt gärna att följa åldersstegen, trots att du/dina aktiva inte elitsatsar, men anpassa övningarna och mängden träning efter dina aktivas önskemål.
- Det är viktigt att variera den fysiska aktiviteten, landhockey behöver inte alltid vara i fokus.
- **Kost**  
Det är viktigt att äta bra och ordentligt trots att de aktiva inte elitsatsar.
- **Fokus**  
Ha roligt!
- **Träningsmängd**  
Det bestämmer de aktiva och aktivitetsledarna själva.



# Vidare tips och litteratur

- Övningar och inspirationsfilmer hittar ni under Utvecklingstrappan på [www.landhockey.nu](http://www.landhockey.nu). Här kan ni också lämna egna kommentarer och tips och ta del av andras.
- Game Planner, <http://www.igameplanner.com/en/sports/hockey/hockey-coaching-software.html>
- Domarspel (FIH)
- SISU Idrottsutbildarna anordnar massor av utbildningar inom många områden, se [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).
- SISU Idrottsböcker har ett mycket stort utbud av litteratur, se [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se).