

EHF - hvordan forstår vi hockey?

Kickoff
HK Odin



Indhold

1. DEL

Hvad er hockey?

2. DEL

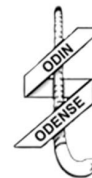
Coaching

3. DEL

Analyse

4. DEL

Forståelse



1. DEL

hvad er hockey?

Holdplan

Taktik

Beslutninger

Organisation

Modstand

Offensive færdigheder

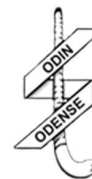
Defensive færdigheder

Feedback

Feedforward

Træning

Løb

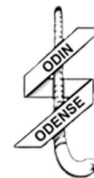


1.1

“Hockey was taught wrong”

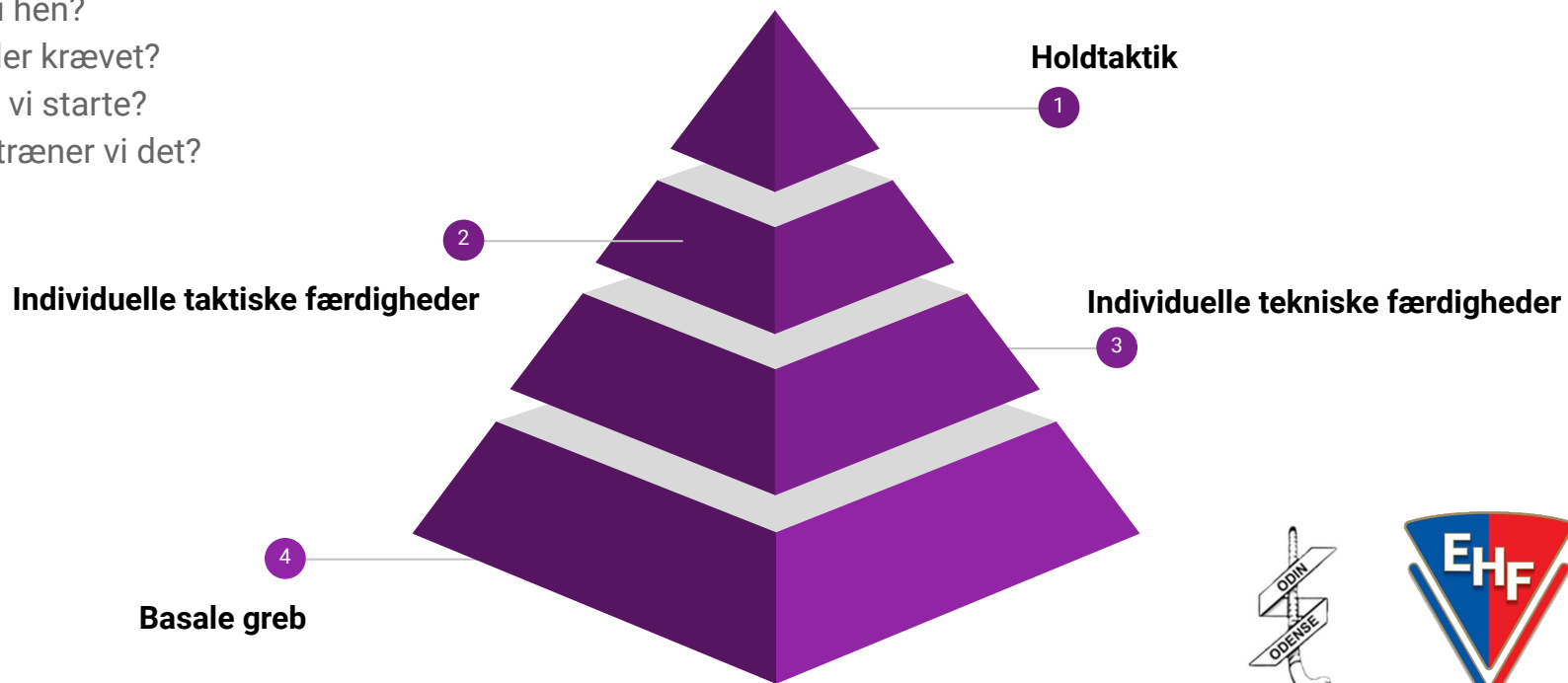
- Færdigheder kommer først, taktikker kommer senere.
- Kreativitet.
- Initiativ.
- Beslutsomhed.

Traditionel coaching strider imod principperne for moderne hockey - træner relevant!



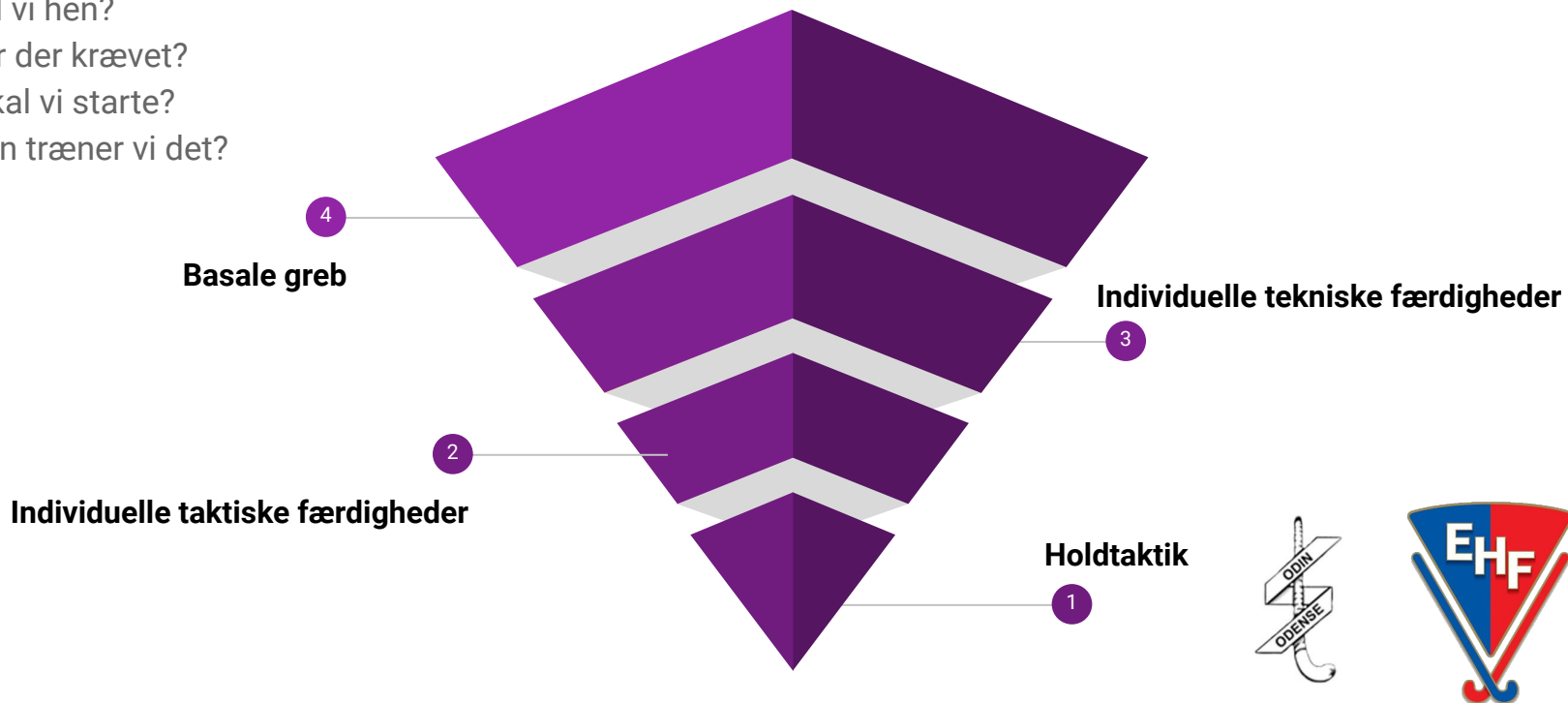
1.2 TOP DOWN-princippet

- Hvor vil vi hen?
- Hvad er der krævet?
- Hvor skal vi starte?
- Hvordan træner vi det?



1.2 TOP DOWN-princippet

- Hvor vil vi hen?
- Hvad er der krævet?
- Hvor skal vi starte?
- Hvordan træner vi det?



1.3

Basale greb:
Hvor mange har vi?



1. Basic Grip

Brug:
Receiving, dribbling, push, rebounds,
reverse



The basic grip: Luciana Aymar



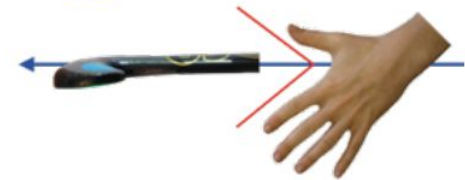
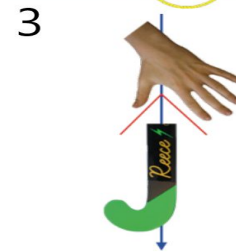
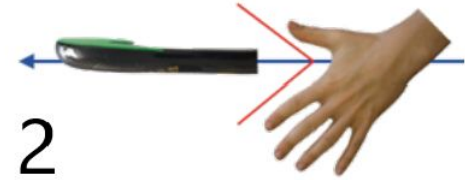
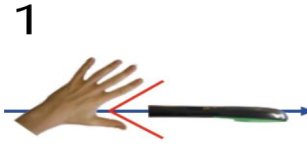
2. Double V Grip

Brug:
Long hit, sweep hit



3. One Handed Grip

- Brug:
One handed dribble, steal (1)
- One handed block tackle (2)
- Shave, jab (3)



4. Open Face Grip

Brug:
Backhand slide, blow (scoop), holde
bolden i luften



5. Pancake Grip

Brug:
Tomahawk (argentinier)



1.4

TOP DOWN- princippet realiseret

Hvordan starter vi?

6-8 år: Basic Grip

9-11 år: ^ + Double V Grip og Pancake Grip

11+ år: ^ + Open Face Grip

Gør træningen relevant og relaterbar!

Brug fantasien - gør bestemte roller på banen spiselige med sammenligning til f.eks. dyr.

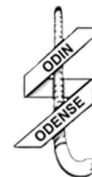
Hund (GK): Beskytter hjemmet (målet/cirklen)

Panda (forsvar): rolig, stærk

Edderkop (midt): Midten af spindelvævet.

Forbinder forsvar og angreb.

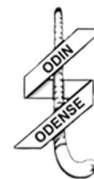
Tiger (angreb): hurtig, frygtløs



2. DEL

Coaching

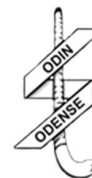
- Karakteristika
- Beslutninger
- Offensive og defensive færdigheder
- Træningsprincipper



2.1

Karakteristika

Hvilke attributter forventes der af en spiller?



2.2

Beslutninger

Hvilke muligheder har vi med bolden?

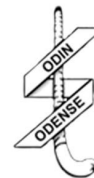
- Aflevér
- Carry
- 1v1

Er hockey et “passing game” eller et “running game”?

Hvad er rigtigt? Hvad er forkert?

Beslutning → Konsekvens → Ny beslutning

➤ *Learn to choose!*

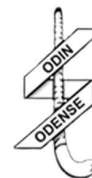


2.3

Faser af spillet

- Ball possession
- Losing the ball (turnover)
- Defence
- Winning the ball back (turnover)

Hvilke(n) fase(r) burde trænes for at optimere spillet?

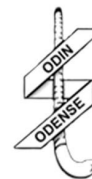


2.4

Offensive og defensive færdigheder

- Offensive færdigheder (6)
 - Free space
 - 1v1
 - Pass
 - Open pass line (leads)
 - Forhånd til forhånd
 - Player pressure
- Defensive færdigheder (9)
 - Basic task
 - Ball line
 - Hot line
 - Triangle defence
 - Interception
 - 1v1
 - Channeling
 - Tackle back
 - Line back

“15 principles of individual tactical skills.”



2.5

Offensive færdigheder

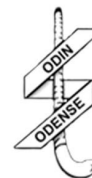
2.6

Defensive færdigheder

2.7

Trænings- principper

- Fra let til kompleks
- Show and Go
- Statisk vs. dynamisk
- TDSP
 - Time
 - Direction
 - Space
 - Pressure
- Off the ball coaching



3. DEL

Analyse

Find kvaliteterne i holdet, forstærk dem og brug dem til at støtte hele holdets struktur - ikke omvendt.

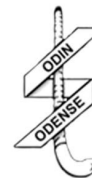
80/20 reglen.

Feedback træning - hvad vil spillerne?

“Hvornår, hvordan, hvorfor, hvilken, hvor, hvem”

“The only way to scout a player is to first educate him well.”

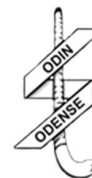
- Norbert Nederhof



4. DEL

Forståelse

- Egenforståelse
- Ungdom vs. senior
- Game influencers



4.1

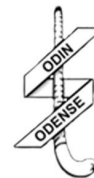
Egenforståelse

Hvordan vokser vi som spillere/trænere?

1. Uopmærksom på inkompetence
2. Opmærksom på inkompetence
3. Uopmærksom på kompetence
4. Opmærksom på kompetence

Værdier, vision og erfaring

- Authenticity
 - Respect
 - Transparency
- ART



4.2

Ungdom vs. senior

Børn er ikke bange for at tage risici

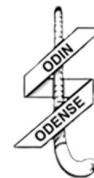
Hvis børn ikke forstår det, vil de give stadig det et skud

Børn er ikke bange for at tage fejl

At vælge rigtigt er ikke det samme som at være kreativ

Vær forberedt på at lave fejl i jagten på det originale

Typisk vil seniorspillere have mistet den egenskab



4.3

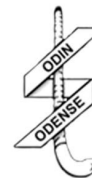
Game influencers

Hvilke parametre kan påvirke en kamp?

- Kommunikation
- Vision
- Risici
- Tid
- Plads
- Tempo

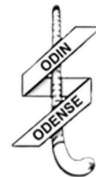
Implementér så mange som muligt i træningen.

Træn de samme ting, som man vil forvente i en kamp.



NØGLEORD

- Færdigheder kommer først, taktik kommer senere
- TOP DOWN-princippet
- Træn relevant og med formål
- Relatér til kampsituationer
- Opmuntr til kreativitet



TAK!



#forzaOdin

