
VÄSTGÖTAHOCKEY

December 2006

Årgång 11

Nummer 112

Målvaktsprojektet år 2

Efter ett lyckat första år med MV-projektet så dra vi igång del två.

Under detta året ska vi försöka få fler delaktiga i projektet.

Det är tungt för Johannes Larsson och Daniel Björnberg att dra ett stort lass själva.

Detta ska vi göra för att fler ska känna sig delaktiga, samt att vi kan hitta fler MV-tränare som kan hjälpa till i förbundet. Hjälpen kan vara t.ex. MV-tränare för ett distriktslag, hålla eller hjälpa till på våra utbildningar.

Målsättningen för detta året är.

- Att ytterligare höja statusen på målvaktstränare i distriktes föreningar.
- Att ytterligare höja kunskapskvalitén på målvaktstränare i distriktes föreningar.
- Att höja kvalitén på distriktes målvakter på alla nivåer.
- Jobba för att det skall finnas en målvaktsansvarig i varje förening.

För att detta skall gå vägen hade vi en samling i Falköping den 21/11.

Där en del MV-tränare var inbjudna för att tala om sin syn på detta.

Det fanns många idéer som vi ska ta tillvara för att stärka alla personer som arbetar med målvakterna.

Kan vi bara få en MV-ansvarig i varje förening så har vi tagit ett stort steg åt rätt håll. Denna personen behöver inte var samma som MV-tränaren, det gör att vi kan samla ihop dessa ansvariga till små möten områdes vis.

Bert Ohlson
Projektledare.

Coaching á la Per Bäckman



Västergötlands ishockeyförbunds mentorskapsprojekt hade förmånen att träffa Den senaste tidens man vad gäller rubriker i kvällspressen Per Bäckman. Som del 2 på projektet hade deltagarna valt ämnet coaching. Vem är mer lämpat att prata coaching än Per Bäckman? Detta med tanke på Pers engagemang i båset under matcherna.

- Att dra i ett snöre och förändra en matchbild så enkelt är det inte även om många "förståsigpåare" tror detta inledde Per Bäckman sitt föredrag för de 8 nyfikna västgotatränarna på plats i Västerås
- Jag menar det handlar om ett ledarskap där man lär känna sina spelare genom en tvåvägskommunikation!
- Du måste kunna se på en spelare när han inte mår bra!
- Du måste ha individuella samtal cirka 4-5 ggr/säsong.

För att få ut det mesta av varje spelare måste man jobba oerhört mycket individuellt med varje spelare. Det är en av de viktigaste uppgifterna du har som tränare!

Per Bäckman är mycket skeptisk till idrottspsykologer. -Dels skall de ha mycket betalt och dels har de förmåga "att springa runt benen" på dig som tränare och risken är att de äter upp dig!

Lagspel bygger på lojalitet – vänskap – samarbete!

- Du höjer din prestation som spelare med minst 20 – 30 % om du får beröm på rätt ställe av dig som tränare och att feedbacken kommer omedelbart.
- Spelarna vill ha feedback, plus o minus!

Som tränare måste man brinna för det man gör ENTUSIASM o ENGAGEMANG!

Per Bäckman pratade också om sitt arbete med kommunikationen till spelarna.

- Ha en rak o ärlig kommunikation! Detta tjänar alla på!
- Var tydlig och klar med vad du säger!
- Ha ett gemensamt språk i gruppen!
- Var rättvis!
- Var beredd att ta obekväma beslut!
- Våga ha olika krav på spelarna! Bra spelare skall ha hårdare krav!
- Men när det gäller att passa tider etc. Då skall kraven vara lika för alla!

- Det är så många som pratar offensiv eller defensiv hockey. Men det går ut på två saker, att försvara sig så bra som möjligt och att göra så många mål som möjligt. Det är enkelt, så har det varit i alla tider. Det finns väl inget motsatsförhållande mellan att spela bra anfallshockey och försvara sig bra.

En härlig eftermiddag avslutades inte så bra för VIK Hockey i och med förlusten mot Arboga med 2-3! Men vi västgötar hade också förmånen att närvara på presskonferensen och höra Per Bäckmans syn på förlustmatchen.

Dagbok Christian Bäckman



Söndag 12/11

Match Edmonton hemma

Idag är det match redan klockan 1. Skönt med bara en match och ingen träning ibland. Jag går upp runt nio och äter en bastant frukost för att sedan duscha och göra mig iordning. I NHL är det kostym som gäller till matcher och när vi reser. Jag åker hemifrån vid kvart över tio, har cirka 20 minuter i bil till arenan. Gillar att vara där i hyfsad tid för att ta dt lugnt och göra iordning klubbor. Idag behöver vi en vinst efter att ha förlorat några matcher på raken här. Som vanligt har vi vårt möte och matchgenomgång vid 11.30, en och en halv timme innan match. Vi går igenom powerplay, boxplay och 5 mot 5 spel. Vi tittar på video hur de spelar och går igenom match taktik. Matchen går bra vi vinner med 5-3 och genast lite positivare stämning i laget. Det är alltid lättare att spela när man vinner. På eftermiddagen går jag ut och äter med familjen. De brukar se helgmatcherna och speciellt då det är tidiga matcher.

Måndag 13/11

Träningsdag samt resa till Calgary

Går upp ganska tidigt idag. Pojken ska till skolan och man vill passa på att träffa de sina innan man ska åka bort i några dar. Åker till träningen så jag är där runt halv tio, en och en halv timme innan träningen. Gillar att vara där tidigt för att kunna köra lite på gymmet. Idag tränar vi i våran träningshall som ligger i en annan del av stan. Ofta är det andra grejer på gång i arenan. Träningen blir ganska kort och lätt. Vi har haft mycket matcher och nu har vi 3 på fyra dar framför oss. Efteråt åker vid till flygplatsen för att resa till Calgary. en fyra timmars

resa men de går ganska bra ändå då vi har vårt egna plan där vi reser med media och de runt omkring laget. Vi har mat på planet och man fördriver tiden med att läsa, kolla på filmer och umgås. Väl framme är det buss till hotellet och incheckning. Vår utrustning tar materialerna till hallen och packar upp. Lite bortskämd är man då man aldrig bär sin egna bag. Under kvällen känner jag för att stanna på rummet och ta det lugnt. Beställer rumservice och kollar på tv. Under sådana här bortaresor äter vi bara tillsammans i laget på matchdagarna. Istället får man så kallade "matpengar" och får sköta sig själv.

Tisdag 14/11

Match Calgary borta

Går upp runt 9 för frukost. I NHL har bortalaget alltid matchvärmning vid halv 12 så det är skönt med lite sovmorgon. Åker buss till arenan för matchvärmning. Blir en kort träning, 20 minuter kanske, mest för att komma igång och hitta känslan. Hade också ett powerplay möte som de ibland väljer att ha på morgonen. Efter träningen är det buss tillbaka till hotellet för en gemensam lunch. Sen finns det tid att sova lite middag vilket inte är fel och behövs. Jag gillar att sova ett par timmar. Checkar ut på eftermiddagen eftersom vi reser till Edmonton direkt efter matchen. Vi åker gemensamt buss till matcharenan. Matchen blir tung. Calgary dominerar och vinner med 3-0. De spelar tight och bra och egentligen har vi inte mycket att komma med idag. En besvikelse. Vi packar ihop efter matchen och beger oss till flygplatsen för att flyga till Edmonton. En kort resa från Calgary, runt en timma. Äter på planet och funderar lite över matchen. Framme i Edmonton runt 1, åker vi direkt till hotellet för att sova. Trött kan tyckas men ofta är man uppe i varav och det är inte alltid så lätt att somna.

Onsdag 15/11

Träningsdag

Idag har vi inte träning förrän vid 12. Skönt! Sovmorgon, frukost och buss till träning. Det blir en kort träning igen. Bara lite lätta övningar med fart för att spetsa till oss. Efteråt har vi ett möte med backarna där vi tittar på video från matchen. Vi går igenom positiva och mindre positiva grejer. Video funkar riktigt bra och man ser lätt vad man kan förbättra. Under eftermiddagen får vi göra vad vi vill. Jag delar rum med Peter Cajanek från Tjeckien. Vi har delat rum i några år och umgås en hel del. I NHL är reglerna så att efter 10 säsonger eller 600 matcher får man sitt eget rum, om man nu vill det. Hur som helst tar vi en sväng på stan och äter lunch. Det har blivit lite så genom de år jag varit här att man tyr sig lite till de andra europeerna. Man är lite i samma situation med nytt land osv. Nu har vi dock bara tre tjecker här så sitta och äta middag och lyssna på tjeckiska en hel kväll är väl lite segt. På kvällen träffar jag en familj som jag bodde hos när vi var här och spelade en turnering med juniorlandslaget för många år sedan. De bor strax utanför Edmonton så vi träffas och äter middag. Resten av kvällen blir lugn på rummet. Lite tv och internet. Kul att hänga med lite vad som händer därhemma i Sverige.

Torsdag 16/11

Match Edmonton borta

Stiger upp vid 9, äter frukost och buss till arenan för matchvärmning. En lätt träning som vanligt. Tillbaka till hotellet för lunch och sovdags. Man börjar kunna dagarna nu. På eftermiddagen checkar vi ut igen innan vi åker till matchen. Tar en taxi idag då jag känner för att vara där lite tidigare. Gör iordning några klubbor, tar lite kaffe och laddar lite lätt. Idag spelar Doug Weight, en av våra spelare sin tusende NHL match. Han blir hyllad av Edmonton där han spelade under många år, stort! Tusen matcher.. själv har man drygt hundra än så länge. Matchen blir dock ett riktigt botten napp. Vi förlorar med 6-2 efter att ha legat under

med 3-0 efter första perioden. Vi var helt utspelade och gjorde en riktigt svag insats. Vi har svårt att spela bra under 60 minuter och gör en del misstag som straffar sig, en besvikelse! Buss ut till flyget och vidare till Vancouver. Kommer fram vid halv två och väl framme vid hotellet säger coachen att vi inte har nån morgon träning imorgon utan "kom redo för match" som det heter.

Fredag 17/11

Match Vancouver borta

Sover till runt 9 ändå trots att vi inte har nån träning. Gillar att komma upp och få i mig lite frukost. Tar sedan en promenad i ett regning Vancouver, en fin stad, lite europeisk stil över den. Äter lunch strax efter 12 för att sedan lägga mig igen några timmar. Checkar ut på eftermiddagen då vi åker hem efter matchen. Alltid skönt att komma hem efter några dar med borta matcher. Vancouver ikväll och chans till revansch från gårdagen. Det är bra ibland med täta matcher. Förra året lyckade vi vinna all fyra möten mot dem så jag ser positivt på matchen. Vi gör en bättre insats fast får tillslut ändå se oss besegrade med 4-2. Vi spelar bättre fast inte tillräckligt bra. Självt gör jag en bättre match efter att jag tycker det gått lite tuggt i några matcher. Vi åker till flygplatsen och beger oss hemåt. En fyra timmars resa och lite att fundera på efter tre förluster. Vi är inte hemma förrän vi fem på morgonen. Som tur är är vi lediga under lördagen och vi spelar inte förrän på onsdag igen. Tid att träna, fundera på vad som går snett och ladda om..

Christian Bäckman, St. Louis Blues

Rapport från Team Flick

Lördagen den 21 oktober samlades 24 stycken av de 36 kallade tjejer i Tidaholms ishall för att genom ett tvådagars läger. Många nya tjejer var kallade för första gången, andra har varit med sedan starten. Bredden på truppen har blivit mycket jämnare både åldersmässigt och kunskapsmässigt. Tjejerna representerade klubbarna Tibro, Töreboda, Mariestad, Lidköping, Skara, Trollhättan, Vårgårda, Tidaholm och Grästorp.

Efter att ha presenterat teamet och schemat för helgen för alla deltagare och deras föräldrar, inkvarterade vi oss i Tidaholms tennishall dit vi hade förlagt vår förläggning. När inkvarteringen var klar transporterade vi oss till idrottshallen där vi genomförde fystesterna på alla tjejer. Vi valde dock att inte genomföra cooper testet under helgen. Många riktigt bra resultat visade att vi hade fått dit ett riktigt vältränat gäng tjejer. Vi kunde också konstatera att det finns en hel del att jobba vidare med när det gäller den fysiska biten.

Under lördagen genomförde vi två ispass, på det första ispasset arbetade vi med ishockeyns grunder, skridskoåkning, klubbteknik, passningar, mv-träning mm.

På det andra började vi bygga upp våra övningar med olika former av spelövningar, vilket vi sedan kunde jobba vidare med under dag två.

På kvällen hade vi lite samarbetsövningar som vi arbetade med dels för att få ihop gruppen och lära känna varandra och för att kunna se hur gruppen fungerar när de får lösa problem gemensamt. Efter det var det dags att sova.

Efter att ha ätit frukost joggade tjejerna tillbaka till ishallen för att genomföra dagens första ispass, här jobbade vi vidare med uppspelsövningar och backövningar. Det vi kunde konstatera under helgen är att vi har gått framåt utvecklingsmässigt vad det gäller spelförståelsen och kunnandet inom hela hockeybiten. Det är bra att vi kan jobba vidare på denna bit på kommande läger.

När var klara med vårt ispass visade det sig att Tidaholms U15's motståndare inte kom till match. Tjejerna frågade då om de fick möte killarna i en match. Deras tränare och killarna gick med på detta, så efter en snabb lunch hann vi spela 2x20 minuter. Tjejerna svarade upp bra, men räckte inte riktigt till mot killarna spel. Men med tanke på att det var första gången som många av dem spelade tillsammans visade de att det finns mycket bra saker som vi kan jobba vidare på under året. Kanske kan vi möta samma killar till våren för att jämföra vårt spel då. Tack killar för en bra och just match.

På vårt sista ispass fotade vi laget och hade lite kul på isen. Tjejerna fick öva på det de kände att de behövde träna mer på. En stort tack till familjen Owe Andersson som har hjälp till att fixa allt runt om kring lägret.

Vid tangentbordet
Anna Åhlin

Utvecklingsläger för tjejer

Västergötlands ishockeyförbunds tjejutvecklingsgrupp inbjuder tjejer som är för gamla för distriktslaget eller tjejer födda 95 och senare och inte är med i distriktslaget att komma på ett endagsläger. Vårt mål är att utveckla dina hockeykunskaper på och utanför isen. Att ge dig möjligheter att åka på läger och träffa andra tjejer i liknande situation som dig själv.

Plats : Trollhättan

Tid : 4 januari 2007

Samling: 9.00 och slut ca 18.00

Antal Platser: ca 30 utespelare och 4 målvakter

Kostnad : 250 kr som betalas kontant vid starten.

Alla tjejer i distriktet är välkomna att anmäla sig. Inga kunskapskrav finns.

Preliminärt Program:

8.30 Samling

9.00 Teori /grupparbetsfrågor

9.45 Uppvärmning (gemensamt i gruppen)

10.30 Is 1 ½ timme

12.45 Mat

13.30 Genomgång grupparbetsfrågor/Teori

14.20 Fys

15.30 Is

ca 18.00 Avslut

Anmälan: Anmälan ska vara inne senast den 20 december 2006 och är bindande.

Anmälan görs till Malin Carlsson, 7930karlsson@telia.com 0520-420354 el 0709-144409

eller Anna Åhlin, anna.ahlin@telia.com 0705-41 37 27

Utrustning: -full ishockeyutrustning

-ny slipade skridskor

-skridskoskydd

-märkt vattenflaska

-fyskläder för inom/utomhusbruk

-anteckningsmaterial

-DITT GODA HUMÖR

Anna Åhlin, Tjejutvecklingsgruppen

Västergötlands Ishockeyförbund

Poolspel för tjejer



Grästorp



Fotskäl

Lördagen den 18 november samlades ett fyrtio tal små tjejer förväntans fulla för att spela ett antal matcher. I Marks ishall genomfördes det ett poolspel för de yngre tjejerna i distriktet i samarbete med Göteborg. Deltagande lag var Fotskäl/Trollhättan, Grästorp, Hisingen från Göteborg och Hanviken från Stockholm. Detta var det första poolspelet för de yngre tjejerna som genomfördes i vårt distrikt. Det spelades matcher på båda planhalvorna, matcherna spelades i 2x12 minuter med byten efter en och en halv minut. Många duktiga tjejer visade vad de gick för under de matcher som spelades. En del riktigt duktiga tekniker, andra riktigt måltjuvar, och många riktigt fina spelsekvenser visades upp.



Hisingen



Hanviken

Under förmiddagen spelades 4 matcher, sedan togs ett lunchbreak och lite vila för att orka med eftermiddagens matcher. Under lunchen pratade vi ledare ihop oss och jämnade till lagen genom att flytta runt spelarna lite mellan lagen och mixa lagen helt i två matcher. Grästorp som kom med det yngsta laget fick under eftermiddagen möte ett nerbantat Hanviken. Deras bort bantade spelare fick gå in och spela i Hisingen och Fotskäl's lag för att slippa sitta och inte spela. I dagens sista matcher möttes Grästorp och ett blandat lag med de minsta spelarna från de tre övriga lagen. Hanvikens äldre spelare fick möte en sammanslagning av Hisingen och Fotskäl's äldre spelare. Två riktigt bra matcher avslutade dagen.

Tjejerna i lagen fick nya kontakter och nya kompisar genom att vi blandade upp och spelade på detta sätt. Vilket visar att med lite samarbete kan vi alla hjälpa till och utveckla tjejerna

och tjejhockeyn till något bra och positivt. Redan om ett par veckor kommer ett poolspel att genomföras i Lerum där man ska spela med lite äldre nybörjare på ena halvan av planen och yngre spelare på den andra. Fler kommer att genomföras under säsongen.

Resultaten blev enligt följande:

Fotskäl – Hanviken 2-2

Grästorp – Hisingen 0-21

Fotskäl – Grästorp 7-1

Hanviken – Hisingen 4-4

Fotskäl – Hisingen 2-3

Hanviken – Grästorp 12-0

Grästorp – Team Små 1-8

Team Stora – Hanviken 2-5

Men det viktigaste är inte hur matcherna slutade, utan hur alla tjejer utvecklades under dagen.

Ett stort tack till alla i Fotskäl som hjälpte till och gjorde detta till en riktigt lyckad dag. Domare, sekretariatsfolk och alla som fixade maten till alla spelare, ledare och föräldrar.

Anna Åhlin

Tjejutvecklingsansvarig

Tränare Fotskäl HC

Nitmaskin för skridskor sökes

Om du har en nitmaskin för skridskor, kontakta Ingvar Svensson på telefon, 0321-600 53 eller 070- 533 48 27

Annonss

Inbjudan att delta i
Billys cup
 lördagen den 10:e mars 2007
 Cupen riktar sig till barn födda 1998-99

Fakta

- Spel sker på tvären på 3 st. planer på hockeyrinken samt på erforderligt antal planer på bandyplanen.
- Lagen kommer att turas om att spela på bandyplanen och i ishallen.
- Målet är att varje lag skall spela minst 4 st. matcher.
- Laget består av minst 9 spelare
- 4 st. utespelare + målvakt på isen samtidigt per lag.
- Speltid 1x18 minuter.
- Byten sker efter 1,5 minut.
- Spelgrupper kommer att delas in årsgruppsvis och beroende på antal lag.
- Anmälningsavgift: 1 lag: 1000 kr, 2 lag: 1800 kr, 3 lag: 2400 kr, 4 lag: 3000 k.
- Spelaravgift: 100 kr/spelare, 2 ledare gratis/lag, övriga 100 kr/ledare
- **I spelaravgiften ingår: Fruktkorg, middag, dryck och medaljer**

Målsättning

Målet med cupen är att vi kan samlas med våra barn och ha en trevlig dag tillsammans med mycket hockey och social samvaro ! Alla är segrare efter en dag hos oss, därför utses ej några vinnare. Upplevelsen av barnens och (föräldrarnas) första "cup" Skall vara positiv så att dom får ett fortsatt stort hockey intresse.

Anmälan

Förening: _____ Tel: _____ Fax: _____

Adress: _____ Postnr: _____ Ort: _____

Erat/era lag: _____

Anmälan skall vara vårt kansli till handa: **2007-01-19.**

Betaling via bankgiro 5225-0131

Detaljerad information skickas ut när vi fått in anmälningarna som faxas, mailas eller skickas till:

HC Lidköping – Red Roosters, Hallgatan 1, 53152 Lidköping

Tele/fax: 0510-77 12 13, e-post: hcl@hcl.nu

Vill ni veta mer eller har ni andra frågor?

Kontakta vårt kansli:

Stefan Rubach

Tel: 0510-77 12 13, 0702-30 88 14

E-post: hcl@hcl.nu

Kansliet är bemannat tisdagar och fredagar.

Det går även bra att ringa till Karl-Erik Olofsson på telefon: 0733-96 09 88

VÄLKOMNA!