

TEKNIKÖVNINGAR, på is.

Curt Einarsson, dec 2020.

Alla övningar genomförs med klubba och boll.

Struktureringen har gjorts via:

UPPVÄRMNING, BOLLEK, FEELINGKÄNSLA, SKRIDSKOÅKNING-BOLLÖVNINGAR, PASSNINGEN, SKOTTET och PÅBYGGNAD

A) UPPVÄRMNING.

Steg 1:

Överstegsåkning i frislagscirkeln, cirkelarna

Framåt, bakåt gör vändningar ömsom med v o h axel först.

En cirkel, två cirklar=åkning i åttor

"Spring" på skridskorna i cirkeln, fartöka.

Förslagsvis, 4 - 6 ggr.

Är inte tränaren noga med kravställandet faller utbytet av övningen.

Steg 2:

Från kortlinjen, till mittlinjen, skiftande tempo, accelerationsåkning fr skiftande hastigheter, överstegsåkningar under hela sträckan.

Bakåt-framåt.

Åkning på ett ben med exceptionellt kraftfullt frånskjut, vila så länge som möjligt i skäret. Variera åklängden på ett ben.

Steg 3:

Nigsittningar, med rak överkropp och klubban vilande på sträckta armar vertikalt uppåt/över huvudet.

Armhävningar

B) BOLLEK

Två händer om klubban, plocka med bollen på skiftande avstånd till kroppen, långt fram, ut åt v och h, 75 % hastighet, släppa den mellan benen plocka fram den, rörelseändringar betonas.

Tränaren uppmuntrar kreativiteten, skapandet.

En hand om klubban, ta ut än mer av fantasin, visavi två händer.

Byt mellan en hand och två händer.

Ngn kort stund även med fel hand. Även med två klubbor.

C) FEELINGKÄNSLA

Hålla till framför målet, som då främst verkar som bollfångare.

En hög med bollar är tillgängliga. Bolla upp bollen över huvudet, möta den med **volleyträff**. Möta den med två händer forehand-backhand, vid sidan om kroppen och rakt framför bröstet och klubban lodrätt framför kroppen. Svårighetstesta även att möta bollen med en hand, obs balansera bollträffen. Absolut inget svingande m klubban! (Pojkar kittlas lätt av detta)

Tajmingen, tajmingen! Anpassa kroppen, seendet till bollen.

Halvvolleyträning

Träffa bollen när den tangerar isen.

Finns få övningar som utbytet varierar så mycket beroende på hur denna övning genomförs. Oundvikligt med *hög tränarskärpa*.

Under rörelse

Spelaren åker in i situationen och får bollen i skiftande vinklar och höjd möter bollen på ett behärskat sätt på hel och halvvolley.

För att få flyt i övningen är det inledningsvis lämpligt att bollen kastas in i situationen. Att fösa bollen i luften-bör testas efterhand - kan medföra svårigheter att få flyt i övningen.

D) SKRIDSKOÅKNING-BOLLÖVNINGAR

Byt åkriktning med så stark vinkling som möjligt. Uppnå detta utan att tappa fart, helst med fartökning.

Vissa har lyckats tekniskt via att "hoppa åt sidan" med ett kraftigt frånskjut eller "springa på skridskorna i översteget".

Slalombana, via koner och diverse annat typ hörnflaggor och sargar som konkretiserar och utmanar genomförandet. Finta över boll med klubba och kropp.

Lägg in ett moment där spelaren skall flippa över en sarg i högt tempo.(matchlikt att ta sig fram i trång situation) Göra hopp och behålla balans på typ ett ben inte mindre viktigt.

Gå runt en kon via skridskoåkning, enhandsfattning, den andre handen håller du tänkt motståndare på avstånd.

Tempoväxla med bollen, bla via den **sk "Dallasfinten"**, bollen och klubban skyddas vid sidan om, via egna kroppen, när bollen "smeks med" som om ett stopp eller bakom-ryggen-passning skulle tillämpas.

E) PASSNINGAR

Åk utmed sargen, träna **passningar mot sargen**, en hand (till och från har det varit en rysk specialitet), två händer. Forehand och backhand.

Anpassa avståndet till sargen i förhållande till spelarens förmåga.

Åk i full fart från mittcirkeln, på **skiftande avstånd** från målet och med kort förberedelsetid passa in bollen i tomt mål.

Utmed isen, i luften och från v och h.

Passa bollen längre, (i undantagsfall skjut passningen), på en markerad sträcka. Åt v och h samt **rakt fram**. Det senare mycket viktigt Genomförandetiden anpassas till spelarens, spelarnas förmåga.

Flippassningen, starta vid eget straffområde under hög fart, 5-10 meter fr mittlinjen, med kort förberedelsetid få till en hög kort lyra genom fösning, raspning

Ett **"lyftsprätt"** bör också tränas på, kommer under bollen i samma moment som sprätten/fösningen sker. Längden på passningen blir då avsevärt kortare och hela passningen långsammare än exempelvis flippassningen. Detta pass ger möjligen mer teknikträning än tillämpbarhet i matchmoment.

Träna dessa två passningar även **diagonalt**, typ hörnflagga mot hörnflagga, så även mottagaren på ett än bättre sätt kan fokusera på bollen och anpassa sin skridskoåkning till passningsmottagningen.

F) SKOTTET

Inled skotträningen genom att i mer eller mindre stillastående **nöta tekniken**, med betoning på svingen, bollträffen och skjuta från såväl v som h.

I full skridskoåkning träna skjutträning från olika vinklar mot målet. Betydelsefullt att träffa bollen så rent som möjligt. **Ej i isen!**

Nöt även rakt framifrån utan att höja klubban för mycket och för länge.

Som *tränare beröm* de som har en bra sving = mjuk.

Stimulera skotträningen med tävlingar och ringa in vad skottet skall komma.

Effektivisera med att som tränare ha god tillgång på *ballar i en magväska*. Serva skytteträningen genom att rulla fram ballar bakifrån utmed isen. Kombinera mottagning och skott, genom att kasta i luften ta den med sig och skjuta.

G) PÅBYGGNAD

Har du som tränare tillgång till flera spelare och att det i dessa Covidtider är tillåtet är en aktivering av flera spelare ngt som oftast stimulerar.

I princip är alla övningar lämpliga att paröva eller trioköra.

Tävlingar och stafetter är en säker metod att höja energin och temperaturen!

Gör 2-3 stafettbanor med fokus på tekniken. Genomför det som en parallellslalom. Succé.

Glöm inte bort den betydelse du som tränare och ledare har!

Skulle inte träningen, lekarna fungera, vilket händer dig någon gång, beror det oftast mer på dig än de barn och ungdomar som du har förmån att få vara ihop med.

Lycka till.