



Skridskoåkning

Snabbhet, balans och kontroll – grunden till framgång på isen börjar under fötterna!

Inledning

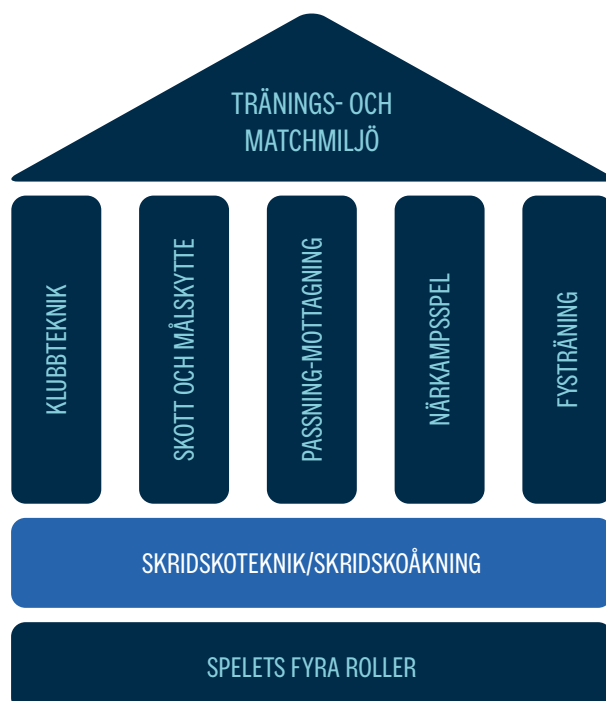
Skridskotechnik och skridskoåkningen är den färdighet av de tekniska grunderna som är allra viktigast att behärska. Skridskoåkningen ställer krav på styrka, uthållighet, explosivitet, balans och koordination vilket medför att det tar tid att bli en bra skridskoåkare. Barn och ungdomar utvecklas i olika takt vilket innebär att det syns tidigt hos de som är längre fram i sin utveckling då dessa spelare tar sig fram snabbare. Vi får inte luras av detta utan skapa förutsättningar och ha tålamod då alla utvecklas olika allt från tekniskt utförande, explosivitet, acceleration, snabba rikttningsförändringar och mycket mer inom skridskoåkningens moment.

Oavsett om det handlar om att hinna först till pucken, hålla balansen i ett närkampsspel eller lura motståndarna med en dragning, är skridskoåkningen avgörande för att lyckas. Ett kraftfullt skridskoskär börjar med rätt position: böjda knän, rätt tyngdpunkt och överkroppen något framlutad. Spelaren behöver utnyttja hela skärets längd för att få maximal kraft. Effektiva skär innebär inte bara att man rör sig snabbt, utan också att man gör det energieffektivt.

”Oavsett om det handlar om att hinna först till pucken, hålla balansen i ett närkampsspel eller lura motståndarna med en dragning, är skridskoåkningen avgörande för att lyckas.”

Samtidigt ska spelaren anpassa sin skridskoåkning till medspelare och motståndare. Då ishockeyns åkvägar inte är förutbestämda och spelaren behöver anpassa sig så ställer det krav på att hålla blicken uppe för att ta in den information som krävs för att ta snabba och bra beslut. Om spelaren kan vara trygg med sin skridskoåkning, ta in den information som krävs så ökar chanserna att ha förmåga till god klubbteknik, passningar, mottagningar, dribblingar och skott, samt vara beredd i det fysiska spelet.

Det här materialet syftar till att ge en bild av vad skridskotechnik och skridskoåkningen kan innebära. Det ska också ge oss tränare verktyg att vägleda spelare ytterligare i vardagen med olika spelarbeteenden. Videoklipp och exempel finns på Hockeyakademin.se



Skridskoteknik

Skridskoteknik är en grundläggande färdighet som omfattar allt från framåt- och baklängesåkning till svängar, acceleration, bromsning och balans. Förmågan att vara effektiv utgår inte bara från teknik, utan även spelarens individuella anatomi, fysiska förutsättningar och kroppskontroll har stor betydelse.

Dessa fysiska förutsättningar – som benlängd, höftens rörlighet, fotledsstabilitet och kroppsvikt – påverkar hur en spelare rör sig på isen och vilken teknik som fungerar bäst. Till exempel kan en spelare med god höftmobilitet ta djupare skär, medan kraftfulla och starka ben ger bättre acceleration.

Kroppens fysiska förmåga spelar en viktig roll, framför allt under och efter puberteten. Bålstyrka, benmuskulatur och rörlighet är avgörande för balans, kraft, explosivitet och kontroll. En stark, rörlig kropp möjliggör bättre skridskoteknik även i hög fart och under press, medan koordination och motorik avgör hur effektivt tekniken blir.

Att utveckla skridskotekniken tar tid och startar i ung ålder för att sedan fortsätta utvecklas under hela spelarens karriär. Hur mycket tid som krävs varierar beroende på ålder, erfarenhet och träningskvalitet, men kräver mycket träning. Utvecklingen sker stegvis, där tekniken successivt anpassas till spelarens förändrade fysik och förmåga.

”Oavsett spelare så behöver vi vara medveten om några grunder inom skridskotekniken för att vägleda spelaren till att bli en skicklig skridskoåkare.”

Träna, ge spelarna möjlighet att lära sig och utveckla sin skridskoteknik så att spelaren kan göra utföra aktioner med balans och kontroll i alla åkriktningar samt hantera olika hastigheter på isen. Kom ihåg att det ser olika ut. En spelare kan generera fart genom frekvens medan en annan genom mer kraft i skären. En tredje spelare kanske inte behöver åka lika snabbt då denne uppfattar situationer och fattar beslut snabbare än andra på isen, vilket möjliggör effektivt spel utan behov av hög hastighet. Oavsett spelare så behöver vi vara medveten om några grunder inom skridskotekniken för att vägleda spelaren till att bli en skicklig skridskoåkare.



Åkställning

Vissa grundläggande moment blir aldrig gamla, det är lika aktuellt idag som tidigare att lära sig att hitta sin åkställning och den kan variera beroende på spelarens fysiska förutsättningar. Det går inte att säga att det finns ett sätt att utföra åkställningen på då spelares fysiska skillnader kan vara stora. Däremot finns vissa vägledande parametrar som bidrar till att spelaren ökar sannolikheten för att skapa en effektiv skridskoåkning;

1. Knä framför tå

För att få tyngdpunkten över hälften och få hela skridskoskenan att glida över isen.

2. Ner med rumpan

För god balans och kraft i skridskoskåret.

3. Överkroppens position och blicken

Ger förutsättningar att ta in information.



OBS!

Spelarens bör använda skridskor som ger förutsättningar för de tre punkterna. Anpassa skridskomodellen efter utförande. Risker finns att skridskons styvhet och även snörningen kan hämma de yngsta spelarna till att få tillräcklig vinkel i fotled. Kan inte knät föras tillräckligt långt fram så kan det vara bra om ett eller två hål lämnas längst upp vid snörning av skridskor.

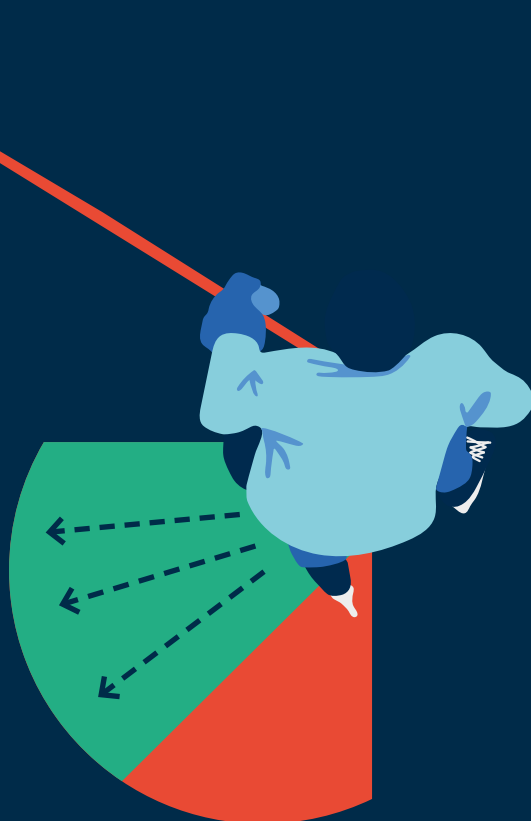


Knä framför tårna och rumpan bakom hälen ger spelaren en bra vinkel i knä- och fotled.

Skridskoskårets längd ger förutsättningar för högre effekt i skridskoåkningen och spelarens åkställning påverkar skårets längd. De snabbaste skridskoåkarna har en djup åkställning och har möjligheten att sträcka ut benet längre. Efter frånskjutet dras benet tillbaka in under kroppen i linje med axeln och nära centrum av kroppen. Skridskoskårets längd bestäms också av vidden på skåret från sida till sida. Högre hastigheter möjliggör bredare skridskoskär. När skridskoåkningen startar från stillastående trycks snett benet bakåt och allt eftersom hastigheten ökar så blir frånskjutet vidare och spelarens skridskoåkning bredare.

Armarnas rörelser

Armarnas rörelser under skridskoåkningen spelar en avgörande roll för att hålla en mjuk, rytmisk och avslappnad åkning, tack vare att underkroppen följer överkroppens rörelser. Framåt- och bakåtrörelser med armarna vid skridskoåkning kan bidra till ökad hastighet genom att rikta kraften från överkroppen framåt. När spelaren håller klubban med båda händer blir armrörelsen mer begränsad och riktas sida till sida.



Slipning

Profilen på slipningen påverkar spelarens balans, riktningsförändringar och acceleration samt allmänt rörelsemönster på isen, men för nybörjare så är balansen viktigast! Tänk dig att du står på ett par tennisbollar och gör en knäböj, all din energi och fokus ägnas till att hålla balansen, men gör du din knäböj med hela foten på golvet istället, då kan du lägga all energi och fokus på en god teknik och utveckla styrkan.

Vi vill hjälpa och underlätta för alla barn som kommer till isrinken för första gången, att de känner balans och kontroll

på skridskorna från de första skridskoskären samt i sitt fortsatta lärande i skridskoåkningen. I början av sitt utövande underlättar det om spelaren har en större kontaktyta med isen på sin skridskoslipning, en grundprofil på 13-15-17 fots singel radie. Detta gör att spelarna får bättre balans och bättre förutsättningar att lära sig skridskoåkningen. Successivt i takt med att spelaren blir äldre och skickligare så kan också slipningen utforskas och anpassas efter spelaren.

Kategorier inom Skridskoteknik som ger förutsättningar att utveckla skridskoåkningen

Innerskär

Skridskoteknik med balans och kontroll på innerskåret är av betydelse för spelarens skridskoåkning i både framlänges- och baklängesåkningen, att få fart och kraft i frånskjutet samt behålla och få med sig fart i och ur riktningsskiftningsförändringar ex vändningar från framlänges till baklängesåkning samt från baklänges- till framlängesåkning.

Ytterskär

Skridskoteknik med balans och kontroll på ytterskåret är av betydelse för att spelaren ska få fart och kraft i sin överstegs-åkning samt kunna göra snabba och överraskande riktningsskiftningsförändringar ex frånvändningar och glidsvängar.

Framlängesåkning

Rörelsen framåt på skridskorna och framlängesåkningen startar med att spelaren låter tyngdpunkten falla framåt så den hamnar över hålfoten, skridskoskåret utförs genom sträck i spelarens knä- och fotled, frånskjut med hela skenan. När fotleden sträcks avslutas rörelsen på ett naturligt sätt med en tå-kick. Tyngdpunkten flyttas och faller fram över hålfoten under "glidfasen" på det andra benet. Sträva efter en rytmisk, mjuk och avspänd skridskoåkning.

Hastigheten i skridskoåkningen påverkas framförallt av två faktorer: längden på skridskoskåret och frekvensen.

Baklängesåkning

Rörelsen bakåt på skridskorna och baklängesåkningen startar med att spelarens tyngdpunkt hamnar över hålfoten. Skridskoskåret bakåt utförs genom tyngdpunktsflyttning från ben till ben, tryck – sträck med hela benet och foten i frånskjutet, C-rörelse med hela skenans innerskär. Sträva efter en rytmisk, mjuk och avspänd skridskoåkning i baklänges.

”Hastigheten i skridskoåkningen påverkas framförallt av två faktorer: längden på skridskoskåret och frekvensen.”



Överstegsåkning

Skridskoteknik med balans och kontroll på ytterskåret är av betydelse för att spelaren ska få fart och kraft i sin överstegsåkning. Tyngdpunkten faller fram över hålfoten och ytterskåret på det inre stödjebenet (knä framför tå) under "glidfasen". Frånskjutet i överstegsåkningen görs med inre stödjebenets hela ytterskär när yttre benet kliver över inre stödjebenet.

Start och Stopp

De flesta hockeybyten under matchen innehåller både start och stopp, korta åkningar och accelerationer i varierade åkriktningar.

Stopp med skridskorna diagonalt börjar med att spelaren vrider på huvudet och överkroppen i samma åkriktning som stoppet görs. Tyngdpunkten hamnar över hålfoten på inre benet, stopp med inre benets ytterskär, start och acceleration efter diagonalt stopp med överstegsstart med yttre benet. V-start och V-stopp med hämlarna mot varandra, v-start används efter v-stopp i baklängesåkning. Oavsett vilken typ av start så gäller det att snabbt komma i väg efter stopp!

Övergångar

Framlänges- till baklängesåkning i motsatt åkriktning.

Tyngdpunkten hamnar över hålfoten på höger ben och höger innerskär, tryck - sträck med hela benet och foten i frånskjutet, C-rörelse med hela skenans innerskär (vändning åt höger)

Baklänges- till framlängesåkning i motsatt åkriktning.

Höftöppning med hämlarna mot varandra, tyngdpunkten hamnar över hålfoten och innerskåret på ena benet. Tyngdpunkten flyttas från ben till ben och faller fram över hålfoten under "glidfasen" på det andra benet och spelaren är i framlängesåkning.

Baklänges- till framlängesåkning i samma åkriktning.

Höftöppning med hämlarna mot varandra, tyngdpunkten hamnar över hålfoten på ena benet, flyttas från ben till ben och faller fram över hålfoten under "glidfasen" på det andra benet och spelaren är i framlängesåkning i samma åkriktning som tidigare.

Framlänges- till baklängesåkning i samma åkriktning.

Höftöppning med hämlarna mot varandra, tyngdpunkten hamnar över hålfoten på ena benet, flyttas till andra benet under "glidfasen" samtidigt som höftöppningen görs och spelaren är i baklängesåkning i samma åkriktning.

Glidsväng

Skridskoteknik med balans och kontroll i alla åkriktningar, glidsväng startar med att spelaren vrider på huvudet och överkroppen i åkriktningen "huvudet leder rörelsen". Tyngdpunkten flyttas och faller fram över hålfoten och ytterskåret på det inre stödjebenet (knä framför tå) under "glidfasen" med hela skridskoskenans ytterskär i isen. Kraften i utgången av glidsvängen från bakre benet, tryck på innerskåret.



”De flesta hockeybyten under matchen innehåller både start och stopp, korta åkningar och accelerationer i varierade åkriktningar.”

Frånvändning

Glidsvängen lär sig spelarna behärska först - frånvändning är snabbare och "snävare" än glidsvängen. Frånvändningen startar med att spelaren vrider på huvudet och överkroppen i åkriktningen "huvudet leder rörelsen". Tyngdpunkten flyttas och faller fram över hålfoten och ytterskåret (knä framför tå) på exempelvis högra benet om frånvändningen görs åt höger. Hela skridskoskenans ytterskär i isen, tempoväxla ut ur frånvändningen med snabb överstegsåkning.

Öppna höfter

Spelaren åker i sidled med båda tårna pekandes utåt för att antingen skydda puck, öppna upp möjligheten för passningar åt båda håll och/eller smidigt komma undan motståndare i olika situationer.

Träning utanför isen!

En god skridskoåkning bygger på att spelaren kan skapa kraft i de stora muskelgrupperna i underkroppen. Framför allt är det stora sätesmuskeln och lårmusklerna som arbetar när spelare åker i maxfart, startar och stoppar samt vänder och vrider. Olika typer av skridskohopp främjar både acceleration och maxfart.

En god åkställning (Upp med hakan, fram med knät, ner med rumpan) kan spelarna med fördel även ta med sig ut på asfalten när de exempelvis tränar skott på "skotttrampen" puckföring, passning och mottagning eller närkampsspel.

Läs mer om fysträning och få tips på övningar och träningsprogram på www.hockeyakademin.se. Där får du vägledning om olika träningsformer som lämpar sig före, under och efter puberteten!







**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

Skridskoåkning, beteenden i spelet

Det lag som bäst klarar av att ställa om i spelets fyra roller och hantera spelets motsatsförhållande, d.v.s i anfallsspelet skapa yta och tid vs. i försvarsspelet minska yta och tid, vinner också oftast matchen. Målbilden är att spelaren använder sin skridskoteknik till en effektiv skridskoåkning för att gynna laget i så många situationer som möjligt under träningar och matcher.

För att skapa yta och tid i anfallsspelet eller minska yta och tid i försvarsspelet behöver spelaren ha förmågan att byta fart och riktningsförändra snabbt i spelet med balans och kontroll.

Det som är centralt i alla roller i spelet är:

- Förmågan att ta in information från sin omgivning genom huvudvridningar och skanna.
- Förmågan att omsätta tekniken till beteenden som är funktionella i matchsammanhang.

”Form på utförandet har betydelse däremot är funktion alltid viktigare än form!”



Skridskoåkning i anfallsspelet som spelaren kan träna och utveckla

→ Tempoväxlingar

Kunna sänka och höja farten i relation till omgivningen.

→ Riktningsförändringar

Stabil och snabb på små ytor med motståndare nära kroppen. Kan användas glidsväng, fränvändningar följt av tempoväxlingar för att få med fart ur fränvändningen där riktningsförändringarna sker i låg åkställning och hanterar både inner- och ytterskär.

→ Täcka / skydda puck

Förmågan att anpassa pucken efter sin egen kropp för att skydda pucken för motståndare.

→ Ge fel information

Lura motståndare "ställa skridskor" i en åkriktning och göra en snabb riktningsförändring åt motsatt håll ex en glidsväng, fränvändning med fart ur situationen

→ Tyngdpunktsförflyttning

Finta och lura motståndare genom att göra tyngdpunktsförflyttning. Flytta tyngdpunkt genom att först lägga tyngdpunkten på ena benet och sedan med innerskåret flytta tyngdpunkten till andra benet

→ Acceleration och deceleration

Öka och sänka hastigheten på olika sätt utifrån olika positioner och situationer. Korta åkningar och tempoväxlingar i varierade åkriktningar i kampen om att skapa yta och tid i anfallsspelet.

→ Maxfart

Åkstark över större spelytor, kunna göra djupledsåkningar med eller utan puck för att skapa yta och tid åt dig själv eller din medspelare.





Skridskoåkning i försvarsspelet som spelaren kan träna och utveckla

→ Avståndsbedömning

Kontrollera avstånd, minska tid och yta för motståndare.

→ Angling

Styr, pressa motståndare i en åkriktning, i exempelvis forechecking, hemgång eller försvarsspel i försvarszon.

→ Riktningsförändringar

Stabil och snabb på små ytor med motståndare på rätt sida. Kan användas glidsväng, frångävningar följt av tempoväxlingar för att få med fart ur frångävningen där riktningsförändringarna sker i låg åkställning och hanterar både inner- och ytterskär.

→ Forechecking

Presspel ett hockeybyte har många korta åkningar med start och stopp i varierade åkriktningar för att minska yta och tid för motståndare och vinna tillbaka puck försvarsspelet.

→ Maxfart

Åkstart över större spelytor, hemgångar och backchecking från anfallszon till försvarszon för att minska yta och tid för motståndare och vinna tillbaka puck i försvarsspelet.

Målvaktens skridskoåkning

Med en bra förmåga att förflytta sig kan målvakten i största möjliga utsträckning vara i en optimal position och i balans FÖRE en räddning och likaså behöver målvakten oftast flytta sig EFTER en aktion och snabbt inta en ny position och ställning för att kunna lösa nästa situation.

Förflyttningar behöver behärskas i alla riktningar (djupled, sidled och rotationer) både i en stående arbetsställning och nere på isen och inte sällan i kombination med att samtidigt ta sig upp till stående respektive ner till en ställning på isen.

Begränsande faktorer för målvaktens förmåga att förflytta sig är främst balans, styrka i ben och bål samt tekniken för att behärska skridskoskenans innerskär. Man brukar tala om tyngdpunktskontroll och om "Edge Control" som omfattar fränskjutet, glidet och ett kontrollerat stopp.



Vanlig skridskoåkning

Grunden till målvaktens skridskoteknik är att behärska vanlig skridskoåkning på samma sätt som utespelarna startar, åker, vänder eller stannar, allt för att kunna röra sig över större ytor på isen samt för att kunna stoppa, hantera och spela pucken med klubban. Därför är det viktigt att barn som väljer att vara målvakter fortsätter att alternera som utspelare så länge som möjligt och att målvakter i alla åldrar också deltar tillsammans med utspelarna i skridskoövningar som ett komplement till träning av den mer målvaktsspecifika förflyttningstekniken.

Målvaktsspecifik skridskoteknik i form av förflyttningar i stående arbetsställningar

Shuffle

Stående teknik som används för att åstadkomma korta förflyttningar i sidled genom att skjuta ifrån med bakre skridskons innerskär och behålla båda skridskorna tvärställda mot den riktning förflyttningen sker, följt av stopp med den främre skridskons innerskär.

C-cut eller olika former av bågar eller rotationer

Stående teknik där rotationer (C-rörelser) utförs med respektive skridsko för att åstadkomma förflyttning framåt, bakåt eller för att rotera och bli mer eller mindre vinkelrätt placerad mot pucken eller för att inta önskad vinkel inför en förflyttning i sidled.

T-push

Stående teknik som används för att åstadkomma längre förflyttningar i sidled där den främre skridskon först vrids så att tån pekar i den önskade förflyttningsriktningen, innan ett frånskjut görs med den bakre skridskons innerskär, följt av stopp genom att den främre skridskon åter tvärställs för att bromsa rörelsen.

Tyngdpunktsförflyttningar

Stående teknik där rörelsen framåt eller bakåt åstadkoms helt eller delvis genom att målvakten flyttar sin tyngdpunkt.



”Grunden till målvaktens skridskoteknik är att behärska vanlig skridskoåkning på samma sätt som utspelarna startar, åker, vänder eller stannar, allt för att kunna röra sig över större ytor på isen samt för att kunna stoppa, hantera och spela pucken med klubban.”

Målvaktsspecifik skridskoteknik i ställningar nere på isen

Power push eller tryck i sidled nere på isen

Teknik där målvakten med ett knä på isen skjuter ifrån med den borte skridskons innerskär för att flytta sig i sidled.

C-cut eller olika former av bågar eller rotationer nere på isen

Teknik där målvakten med ett knä på isen roterar genom att med den andra skridskons innerskär göra en C-rörelse framåt eller bakåt för att bli mer eller mindre vinkelrätt placerad mot pucken eller för att inta önskad vinkel inför en förflyttning i sidled.

Vrid och tryck

En kombination där målvakten med ett knä på isen först roterar med den andra skridskons innerskär för att inta önskad vinkel och sedan skjuter ifrån med den borte skridskons innerskär för att flytta sig i sidled.

De flesta av de ovan beskrivna förflyttningsteknikerna sker ofta i kombination med att målvakten ändrar ställning, som exempelvis butterfly slide som är en förflyttning i sidled samtidigt som målvakten växlar från en stående ställning ner till knästående. Eller att målvakten från butterfly nere på isen först tar upp ett ben, roterar för att inta önskad vinkel med den skridskons innerskär och sedan trycker sig upp till stående.

VIKTIGA GEMENSAMMA FAKTORER VID ALLA FÖRFLYTTNINGAR ÄR ATT

Målvakten följer pucken med ögonen. Med snabb rotation sätts frånskjutsskridskons innerskär vinkelrätt mot den önskade riktningen. En förflyttning består av frånskjutet, glidfasen och stoppet, där alla delar är viktiga. Minimera rörelser med armar, händer och klubba för att hålla balansen.

Förflyttningar sker ofta från SMS med stolpen som utgångspunkt, med kontakt via skenan, benskyddets nedre del eller snöret. Många förflyttningar avslutas också i SMS mot stolpen.

Träningsmiljö

Start och avslut på träning

En stimulerande start på träningen har en variation av rörelsemönster och spelarbeteenden, exempelvis olika former av smålagsspel, tävlingar och lekar.

Som avslut på träningen är det värdefullt att reflektera över vad spelarna tar med sig från träningen. Spelarna kommer ofta ihåg det sista som hände och gjordes på träningen, så att avsluta med något som spelarna tycker är roligt är oftast en god idé, exempelvis olika former av smålagsspel, tävlingar och lekar.

Övningar och progression i träningen

För att säkerställa att vi tränar skridskoåkning med hög kvalitet gäller det att variera utförandet. Dels genom att bryta ned och förenkla, dels genom att bygga på och försvåra. Utmana inläringen vidare med att lägga till puckföring till skridskoåkningen höja och sänka hastigheten, förstora och förminska ytan samt öka eller minska tiden. Lägga till medspelare och motståndare att förhålla sig till i spelsituation och ta det vidare in i matchen, men kom ihåg att även gå från matchen och tillbaka till det enkla i låg fart och utan motstånd. Skridskoteknik precis som övriga tekniska grunder är färskvara och behöver tränas kontinuerligt.

”Ett av de bästa sätten att träna skridskoåkning är att minimera kötider på träningarna och ha aktiva spelare som får åka mycket”

I vilken ordning vi väljer att använda kategorierna är mindre viktigt, men alla kategorier fyller viktiga syften. Något som är av stor vikt är att träningen till stor del innehåller övningar i kontext, spelsituation och match. Det är viktigt att spelarna förstår syftet och ges förutsättningar att lära sig när och hur de ska använda sina förmågor. Den isolerade tekniken är bra då spelaren ges förutsättningar att lära sig skridskoteknikens grunder och möjligheten att i lugn och ro få utmana sig själv utan andra intryck. Isolerade skridskoteknikövningar bör i träningen varieras med att träna skridskoteknik och skridskotaktik i kontext, spelsituation och match.

”Utveckla spelarens styrkor och utvecklingsområden både utifrån den själv och tränarens uppfattning”

Kategorier

→ ISOLERAD TEKNIK

Åkställning, balans, kontroll och glid på inner- och ytterskär. Framlänges- och baklängesåkning, överstegsåkning, övergångar, start och stopp, glidsvängar, frånvändningar i låg fart och utan medspelare och motståndare.

→ KONTEXT

Moment i högre fart och i olika hastigheter med en med-/motståndare under mer eller mindre stressfulla situationer.

→ SITUATION

Spelsituationer med flera med- och motståndare, exempelvis anfallsspel i anfallszon vs försvarsspel i försvarszon, 2 vs 2, 3 vs 3 och vidare upp till 5 vs 5 samt varianter av smålagsspel. Skridskotekniken är inte högsta prioritet utan snarare anpassningen av skridskotekniken i spelet, samspelet och anpassningen med medspelare och motståndare.

→ MATCH

Som spelare kunna överföra sin skridskoteknik och skridskoåkning från träningen till matchen och kunna använda sin skridskoåkning och skridskotekniska aktioner såsom exempelvis frånvändningar och gap control för att vinna över sin motståndare. Skridskotekniken är inte högsta prioritet utan snarare anpassningen av skridskotekniken i spelet, samspelet och anpassningen med medspelare och motståndare.



Övningstips!



Frågeställningar att ha med sig i tränings-/övningsdesign för att främja utveckling i de fyra rollerna:

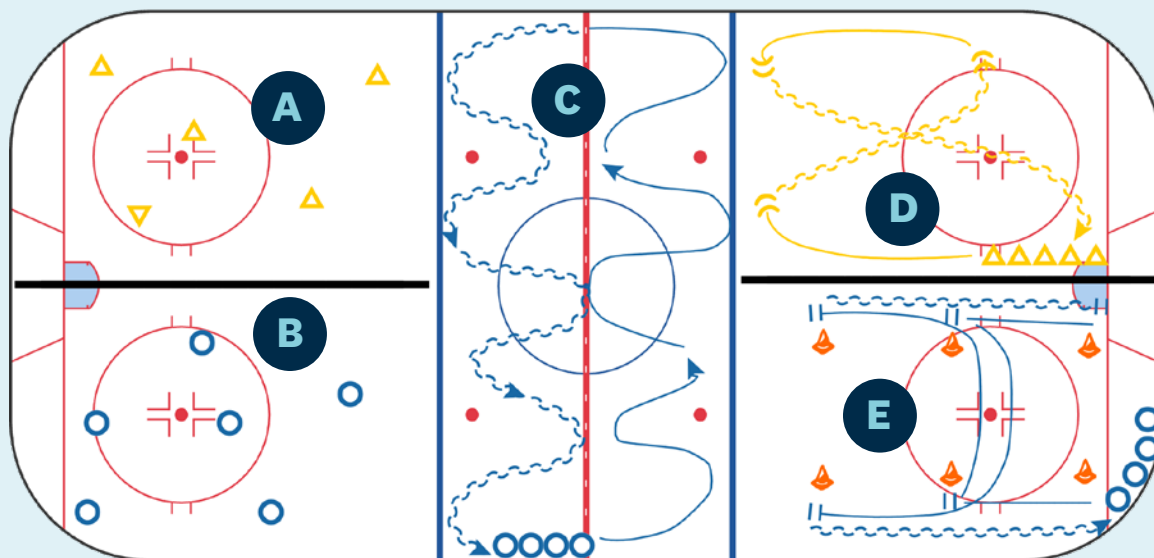
1. Hur kan vi utveckla övningen till att bli mer representativ för det avsedda spelmomentet?
2. Hur skulle övningen se ut om vi lade till/tog bort med- och/ eller motspelare?
3. Om vi förändrar ytan som spelarna spelar på, vad händer då?
4. Hur kan vi reglera svårighetsgraden och samtidigt skapa progression i övningen?
5. Hur ger du feedback kopplat till syftet med övningen kopplat till de fyra rollerna i spelet?

SKRIDSKOTEKNIK

Isolerad Teknik

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ...vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna förbereder sig **före**, agerar **under** och **efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser. Involvera spelaren!

Spelarbeteenden

Åkställning, knä framför tå, djupet i åkställningen, överkroppen, blicken, armrörelser, stabilitet i knä- och fotled, stabilitet i överkropp. Hur klarar spelaren av att förhålla sig till detta utifrån sina individuella möjligheter.

Utförande

A: På tränarens signal så utförs spontana och maximala olika riktningsförändringar på tid. Variera med och utan puck. Använd start och stopp, glidsvängar, övergångar, öppna höfter, fränvändningar mm. Kör 5-15sek/förmåga och välj antal repetitioner och förmågor som används. Tränare styr aktivitet/vila perspektivet.

B: Inslag av olika tekniker; innerskär, ytterskär, tvåfotsslalom, bubblor, c-skär, köttbullar mm. Låt spelarna åka spontant utifrån respektive förmåga. Kör 10-20sek/förmåga och välj antal repetitioner och förmågor som används. Tränare styr aktivitet/vila perspektivet.

C: Överstegsåkning både framåt och bakåt. Låt spelarna styra avståndet själv så länge de åker översteg. Variera med och utan puck. Lägg till olika motrörelser, dragningar eller liknande om spelarna har puck.

D: Övergångar med puck. Spelaren jobbar med att på ett smidigt sätt göra övergångar från framåt till bakåt och bakåt till framåt. Går att lägga till mål och målvakt där spelarna får börja/avsluta övningen med ett skott.

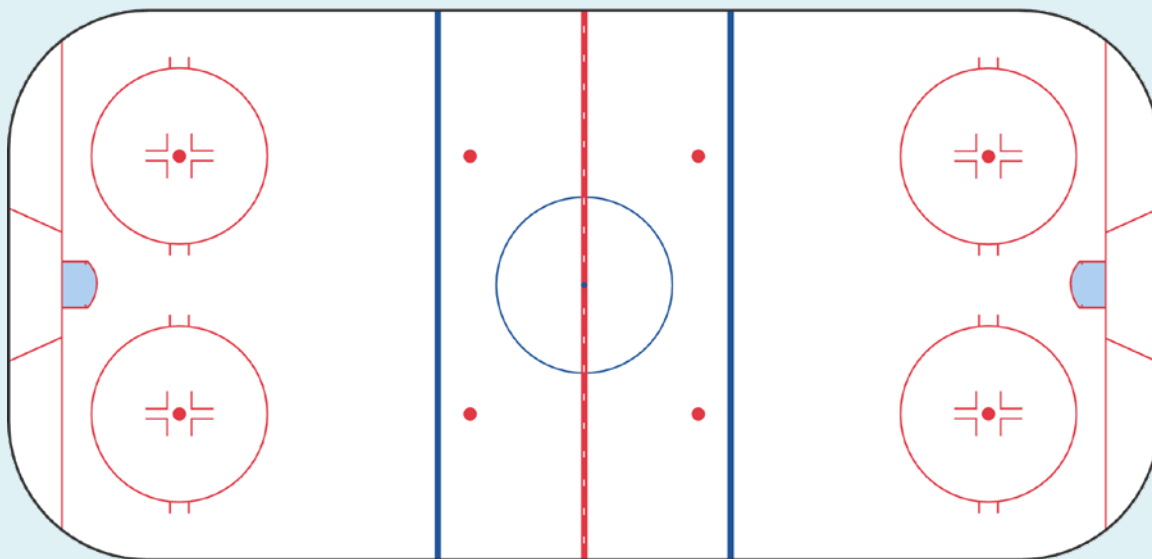
E: Snabba svänga och riktningsförändringar med start och stopp från framåt till bakåt och bakåt till framåt. "Övningen behöver inte ha däck för att fungera med det underlättar. Variera med och utan puck. Lägg till olika motrörelser, dragningar eller liknande om spelarna har puck.

SKRIDSKOÅKNING

Kontext, Situation och Match

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ...vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna förbereder sig **före**, agerar **under** och **efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser. Involvera spelaren!

Spelarbeteenden

Spelaren behöver ha en låg och stabil åkställning för balans och kontroll. En viktig vana är att kontinuerligt vrida på huvudet och skanna för att uppfatta sin omgivning. Spelaren ska kunna göra snabba riktningsförändringar, använda innerskär och ytterskär, använda glidsvängar, övergångar eller frånvändningar för att komma med fart ut ur situationer.

Tyngdpunktsförflyttningar används för att finta och vilseleda motståndare. Spelaren behöver också kunna accelerera, starta och stanna snabbt, samt hantera tempoväxlingar i varierade riktningar. Bladet bör vara i isen för att visa spelbarhet. Alla dessa beteenden samverkar för att skapa tid och yta i spelet, både med och utan puck.

Utförande

När det kommer till övningar där vi som tränare ska se hur spelaren anpassar sin skridskoteknik i kontext, situation eller match så finns det oändligt många övningar för att kunna se det. Det är därför svårt att säga att de övningar som visas här är något särskilt och unikt. Unikt blir det när vi som tränare kan vägleda och guida spelarna på ett förespråkat sätt. Då tar utvecklingen nya nivåer.

Den här sidan lämnas tom med anledning av att som tränare kan vi skapa egna övningar som avser syftet. För inspiration av olika spelövningar, besök hockeyakademin.se.

EGNA ANTECKNINGAR

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue or grey lines across the entire width of the page, typical of notebook paper. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.

EGNA ANTECKNINGAR

[illegible]

EGNA ANTECKNINGAR

[illegible]

