

Jukka Aro

Hockey  
Coach.se



Moderna Hockeyövningar

för Individuell teknikträning

# Innehållsförteckning

Inledning

Om övningarna

4 stationer

5-6 stationer

Hel- och halvplan

Avslutning

# Inledning

## Hockeyn Då och Nu

Kul att du har visat intresse för boken och inte bara intresse, du har köpt boken, tack!

Vi rivstartar med ett roligt experiment, ta fram din mobil, padda eller dator och sök highlights från Youtube från olika tidsepoker (t.ex highlights NHL 90) därefter söker du highlights NHL (senaste säsongen) på en ny flik. Helst har du dessa två rullande samtidigt bredvid varandra, annars tittar du på den tidigare först och därefter på den senaste. Vad ser du?

Det är enorm skillnad i tempot i hockeyn nu jämfört med att gå tillbaka ett tiotal år. Du kanske gjorde reflektionen att det ser ut att gå i slowmotion? Den känslan kommer åtminstone vid en jämförelse med 80-talet.

Det räcker med att titta på gamla klipp på den största av dem alla, Wayne Gretzky och känslan om att det går i slowmotion dyker upp. Det är min stora idol, men mina pojkar är inte så imponerade, var han bäst?

Då får man plocka fram antal mål och assist för att lyckas imponera, för klippen biter inte riktigt.

Tempot och snabbheten i utförandet är den stora skillnaden i dagens hockey jämfört med tidigare, ihop med att spelarna gör tekniska saker under matcherna som inte existerade vid jämförelsetidpunkten.

Vad jag försöker få fram är vikten av att jobba med snabbheten, tempot och drivet i övningarna och framför allt

i skridskoåkningen, men även klubbhanteringen.

Frekvens och snabbheten i utförandet är nyckelorden, tiden att göra saker minskar hela tiden.

### **Samtidigt i samhället**

Samtidigt som tempot och snabbheten ökar i idrotten, vilket inte bara gäller hockeyn, sjunker barnens och ungdomarnas fysiska aktivitetsnivå skrämmande mycket, vilket givetvis påverkar kapaciteten att utföra och lära sig saker. En nyligen genomförd undersökning i Finland visar på att även aktiva barn i idrottsföreningar bara precis passerar ribban för rekommenderad aktivitetsmängd.



Målet för en 12-åring och äldre är att träna 18 timmar i veckan (vara aktiverad fysiskt, med andra ord inte bara organiserad träning).

Undersökningsgruppen (aktiva idrottande barn) snittade bara 13,4 timmar i veckan (fysisk aktivitet, ej bara organiserad träning), det här betyder att en tävlingsidrottande 16-åring kommer att sakna ungefär 2 000 timmar mot målsättningen på 10 000 timmar.

### **Barnens och ungdomarnas bristande grundfysik**

Barnens och ungdomarnas dåliga eller bristande grundfysik, ger helt annan typ av utmaningar för tränarna i föreningarna. Tränaren får svårt att till exempel börja lära ut skridskoteknik, om det är svårt att komma ner i hukställning.

Eller att öva på mer avancerade moment av teknik, om både fysik och koordination är flera år efter den verkliga åldern. Att leta efter bakomliggande orsaker är inte speciellt svårt?

...eller är det så att barn och ungdomar har helt annan typ av talang och kompetens med sig och att tränarna inte har förstått det än?



*"NHL Highlights på mobilen" - annan typ av kapacitet byggs upp*

### **Att träna barn och ungdomar**

Exceptionella prestationer visar sig allt längre ner i åldrarna, även om en del av barnen ägnar allt mer tid åt mobilen och spelkonsollerna, så finns det också de som utför tekniska moment som många seniorspelare inte kunde tänka sig själv utföra för 5 år sedan eller uppvisar en teknisk nivå, som de aldrig själva var i närheten av i samma ålder, trots att de är världsstjärnor idag.

I många fall är alltså fysiken sämre än tidigare, men den tekniska nivån, puckbehandling, finter och skott kan vara på en betydligt högre nivå tack vare skottplattor, syntetis och olika träningsprodukter för off-ice.

Det här behöver finnas i bakhuvudet vid träning, fysiken behöver stärkas samtidigt som den tekniska nivån kan ofta höjas mer än man tror.

Dagens spelare har redan "programmerat" in avancerade moment i hjärnan via sina mobiler och källor som Youtube och Instagram, låt den kreativiteten komma fram.

### **Utvecklingsprocessen är långsiktig**

En nyckel i tränings- och utvecklingsprocessen (kapacitetsbyggandet) är att ha tålamod och se utvecklingen som långsiktig. Se objektivt var dina spelare befinner sig utvecklingsmässigt och stressa inte att slänga in de svåraste övningarna direkt om du inte är säker på nivån, men du kan antagligen ändå använda de svåra övningarna tidigare än du tror.

### **Skridskoåkning grunden till allt**

Skridskoåkningen och skridskotekniken är grunden till samtliga andra hockeymoment, puckföring, finter, passning, passningsmottagning, skott och närkampsspel.

Tittade nyligen på en träning med de minsta, där de tränade på passningar och hälften av de ramlade när de slog iväg passningen och den andra halvan när de tog emot den...

Skridskoåkningen är en förutsättning för att kunna utföra dessa moment utan att behöva tänka och fokusera t.ex. på balansen eller på att ta sig framåt, det går och skall gå automatiskt.

Dave Smith, NHL domarnas chef, visade ett intressant exempel, spring på stället, ta med klubbföringen och börja ställ frågor till spelarna, då kommer du att se hur automatiserade rörelserna är, snabba svar, allt sitter.

Långsamma svar, då kräver till och med löpningen på stället med klubbföring för mycket av hjärnan, beslutsfattandet kommer att gå långsamt även under match. Mer träning!

## Skridskoåkningen



Skridskoåkningen varierar och kommer att variera mellan olika spelare, men alla behöver kunna röra sig snabbt och smidigt ute på isen, det är skridskoåkningen, som är grunden till spelet och alla andra moment, annars är det innebandy.

Inte alltid rolig träning för spelarna tidigare, men övningarna i boken kommer att ändra på det.

Den bistra sanningen är att om det inte finns skridskoskicklighet, finns det ingen framgång.