

# TRÄNA MATCHLIKT i HOCKEY



Jukka Aro

[Hockeycoach.se](http://Hockeycoach.se)

## **Innehåll**

Introduktion

Utveckling av hockeyövningar

Teckenförklaring

Uppvärmnings- och teknikövningar

Spelövningar

Skridskoövningar

Fokus på avslut och målvakt

Ingång i anfallszon och anfallsspel

Anfall från djupare startposition

Spelvändning

Uppspel från djup defensiv position

Andra hockeyböcker

Tomma träningsplaner

Tack för att du har köpt den här boken! Jag hoppas och tror att du kommer att hitta många användbara övningar.

Samtliga övningar har konstruerats med tanken att det skall vara:

- Matchlikt
- Bra flyt
- Många spelare i rörelse
- Lätta att ändra på, med andra ord lägga till eller ta bort delmoment (Spelare, returtagare, fortsätta med ett nytt moment, extra skytt, stressare etc.)
- Lite flyttande av puckar för dig som tränare

Övningarna är ritade i ett "grundformat", ibland utan t.ex. försvarare eller extra roller för att hålla ritningen överskådlig.

Till flera av övningarna finns det förslag på hur du ändrar på övningen i texten under övningen, givetvis kan man ändra på samtliga, genom att lägga till spelare / anfallare / försvarare / passningar / avslut o.s.v. (mer om detta i nästa kapitel).

Du kan också köra övningarna i en zon, på halv- eller helplan eller lägga in ett avslut i till exempel skridskoövningarna.

Genom att välja vad just du vill träna på kan syftet för övningen ändras genom att poängtera detta till spelarna. En skridskoövning med puck kan lika gärna vara skridskoteknik som klubbteknik, eller ett matchmoment beroende på vad du väljer att poängtera, alla dessa varianter finns inte utskrivna under syftet till varje övning.

Vid instruktionen av övningen för spelarna tycker jag att det är viktigt att poängtera varför du har valt övningen och vad syftet / målet med övningen är (varför gör vi detta?).

Efter genomförd övning behövs givetvis feedback eller "feedforward" på hur genomförandet var och vad vi kan lära och ta med oss till nästa gång vi kör övningen.

Du kanske undrar vem jag är, som har skapat boken? Jag heter Jukka Aro, far till tre barn (alla spelar hockey) och lyckligt gift sedan 20 år.

Inom ishockeyn har jag själv spelat till A-lags nivå, men valde, eller insåg att vara tränare var nog mer min grej.

Jag har varit hockeytränare i över 25 år på många olika nivåer från hockeyskolan, U7-U16, B-jun, A-jun till assisterande i division 1, skillscoach, ledare för Select lag, TV-pucken, skolhockey (högstadiet och gymnasiet), fystränare och kan väl numera även lägga till titeln hockeyboks författare efter 6 tryckta hockeyböcker på olika språk. Jag har den högsta utbildningsnivån från Svenska Hockeyförbundet och har även studerat på Tränarakademin.

Tanken med den här boken är inte att skriva en "roman" utan att fokus skall helt ligga på hockeyövningar i olika kategorier och att alla hockeyövningar kopplar så mycket som möjligt till "matchlikträning", om det sedan handlar om uppvärmningsövning, skridskoåkning eller passningsövning.

Du kommer givetvis att hitta några undantag i framförallt skridskoövningarna, där det ibland handlar mer om att borra ner huvudet och jobba med tempot och tekniken, men många skridskoövningar är ändå kopplade till, till exempel försvarsåkning, anfallsåkning, forecheck, memorering av åkbanor etc.

Hockeyövningarna med uppspel, spelvändningar och anfallsspel får givetvis en mer naturlig koppling till temat matchlikt.

Nästa kapitel, som jag har lånat in från min tidigare bok **Multidimensionell Hockeyträning och Övningar** ser jag

som kryddan, som gör skillnad i många hockeyövningar, även kanske de som du redan använder, detaljer som inte går att rita in i de efterföljande övningarna, många övningar blir redan plottriga i grundformatet, men då har du den beskrivande texten som stöd.

I det kommande kapitlet får du tips och idéer på hur du kopplar övningarna ännu starkare till temat matchlikt eller effektiviserar användningen av istiden med att lägga till nya roller, fortsätta övningen efter avslut eller köra teknikträning på vägen tillbaka eller under väntetiden.

Försök att bära med detta första kapitel när du tittar på övningar längre fram i boken, krydda dem med innehåll från det kommande kapitlet!

# **Utveckling av hockeyövningar**

## **Utveckling av hockeyövningar**

Innan vi går in i hockeyövningarna, skall vi ta en kort titt på det runt omkring, som många gånger är svårt att rita in eller beskriva i samtliga hockeyövningar, som jag nämnde tidigare.

De kommande sidorna är alltså en del av kryddorna som du kan lägga till i "recepten", som kommer senare.

### **Lägg till moment eller ändra**

Det är en hel del fram- och baklängesåkning i övningarna, men övningarna kan givetvis justeras på många olika sätt, som att göra övningen med andra momentet eller tillägg, fram- och baklänges, inner- och ytterskär, med utan puck, som en station, extra passning, extra skott, över hela banan, från blå mot mål med avslut, hopp över hinder, flippa pucken över ett hinder, skydda puck vid hinder etc.

Om vi börjar med några av exemplen som jag nämnde i inledningen

*" Övningarna är ritade i ett "grundformat", ibland utan t.ex. försvarare eller extra roller för att hålla ritningen överskådlig.*

*Till flera av övningarna finns det förslag på hur du ändrar på övningen i texten under övningen, givetvis kan man ändra på samtliga, genom att lägga till spelare / anfallare / försvarare / passningar / avslut o.s.v.*

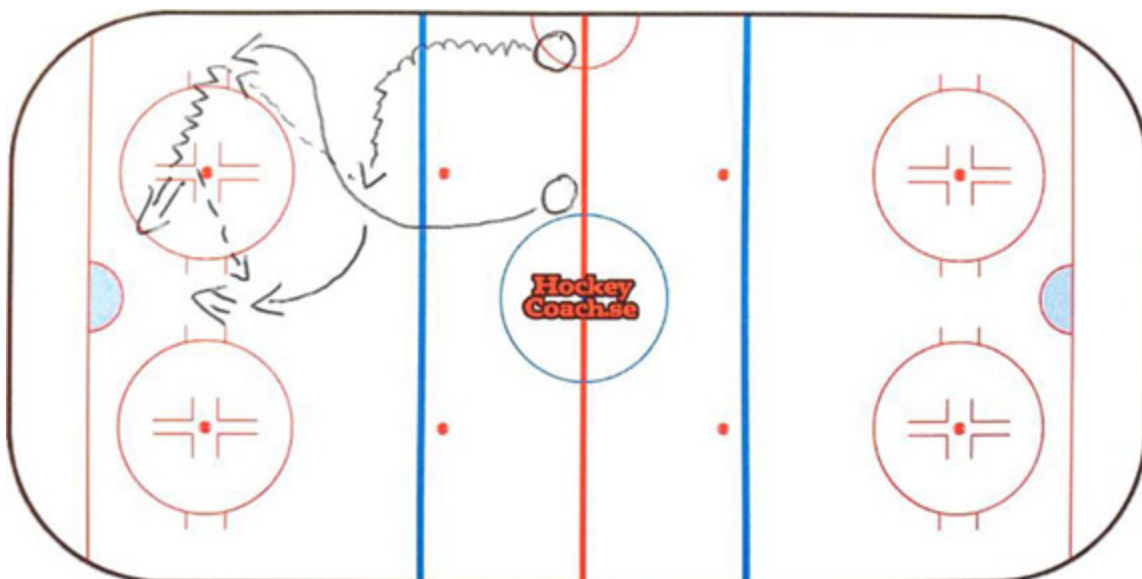
*Du kan också köra övningarna i en zon, på halv- eller helplan eller lägga in ett avslut i till exempel*



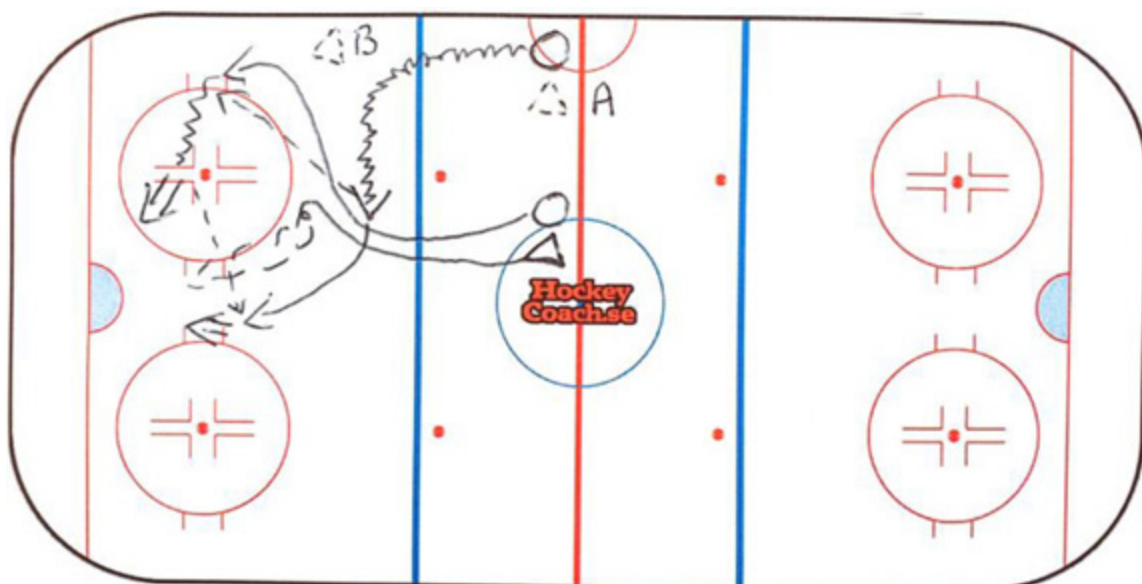
*skridskoövningarna.”*

## Lägg till försvarare

2 mot 0 övning i grundformat från sidan 204



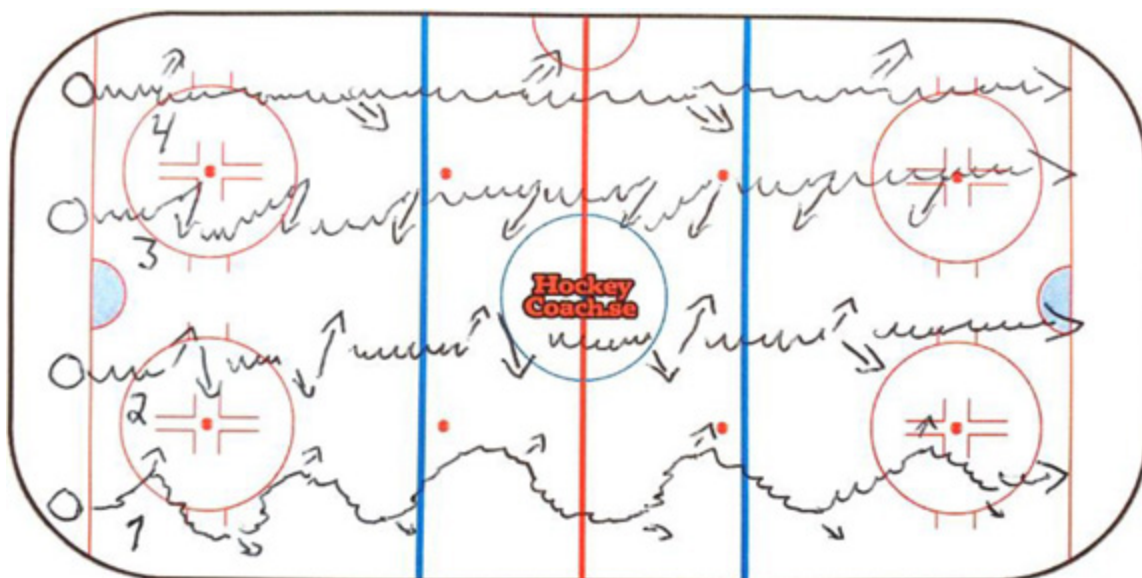
...som du lätt omvandlar till en 2 mot 1 övning.



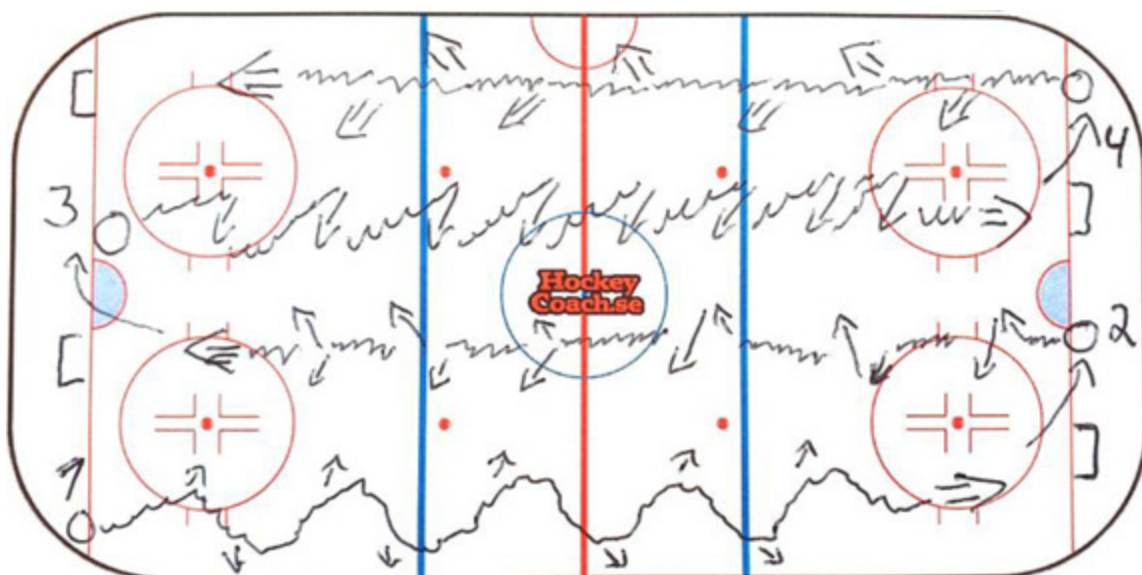
... eller till 2 mot 2 genom att lägga till ytterligare försvarare från startposition A eller B

**Avslut till skridskoövning / Teknikövning**

Övning med finter i grundformatet från sidan 136 utan avslut.

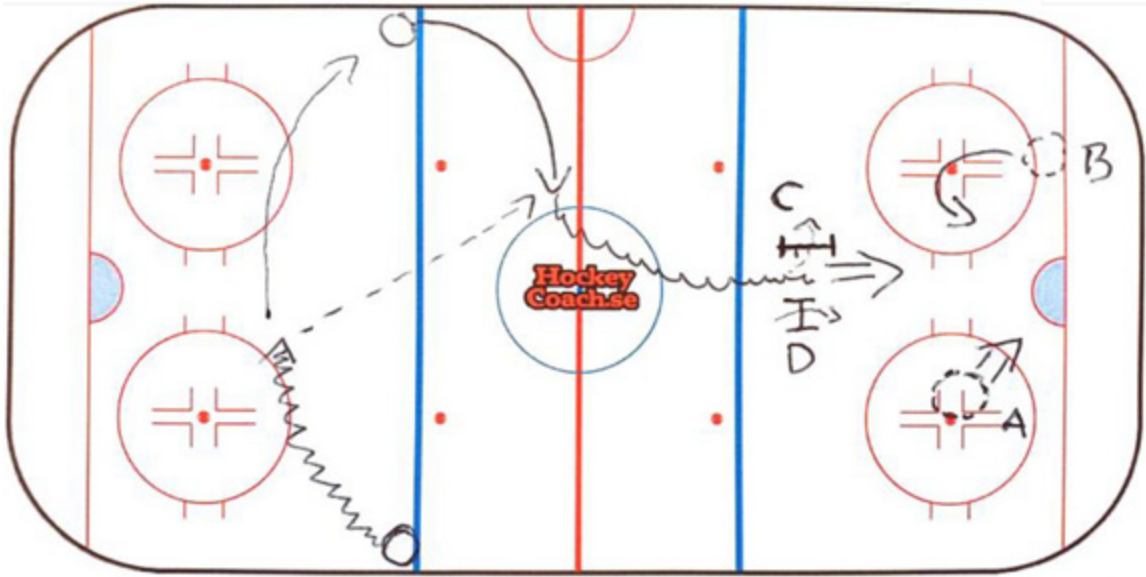


...som du enkelt förvandlar till en övning med avslut.

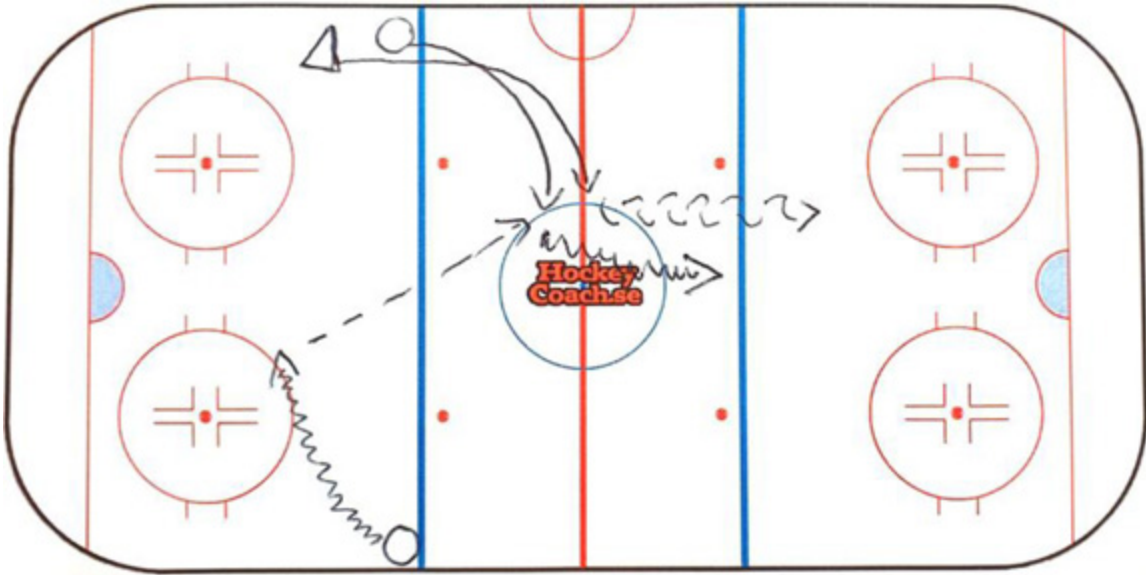


## Hel till halvplan eller stationer

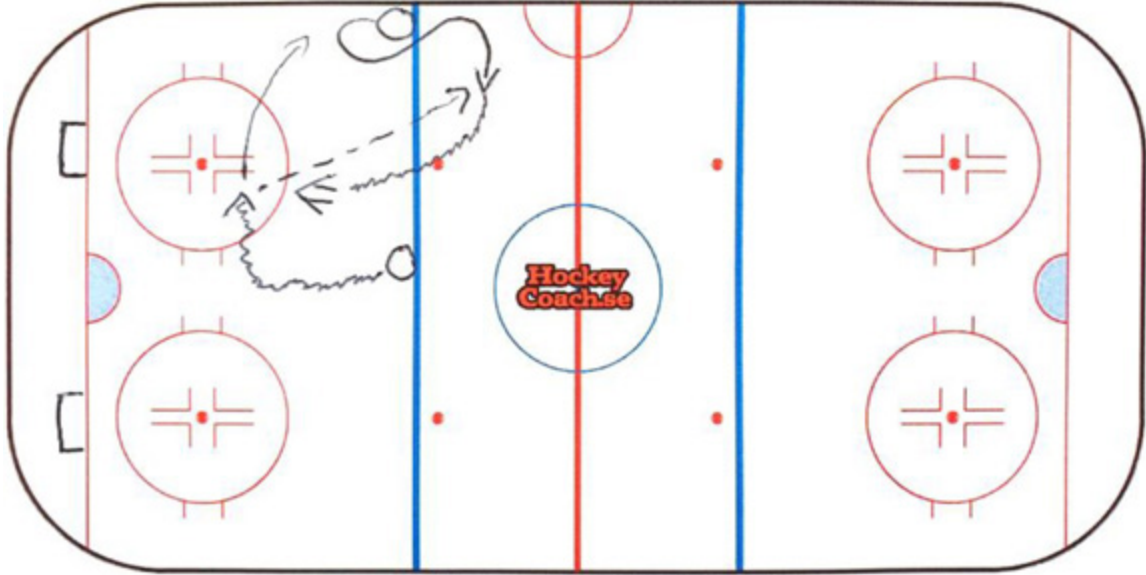
En väldigt enkel rullande övning för spelvändning i grundformat från sidan 58.



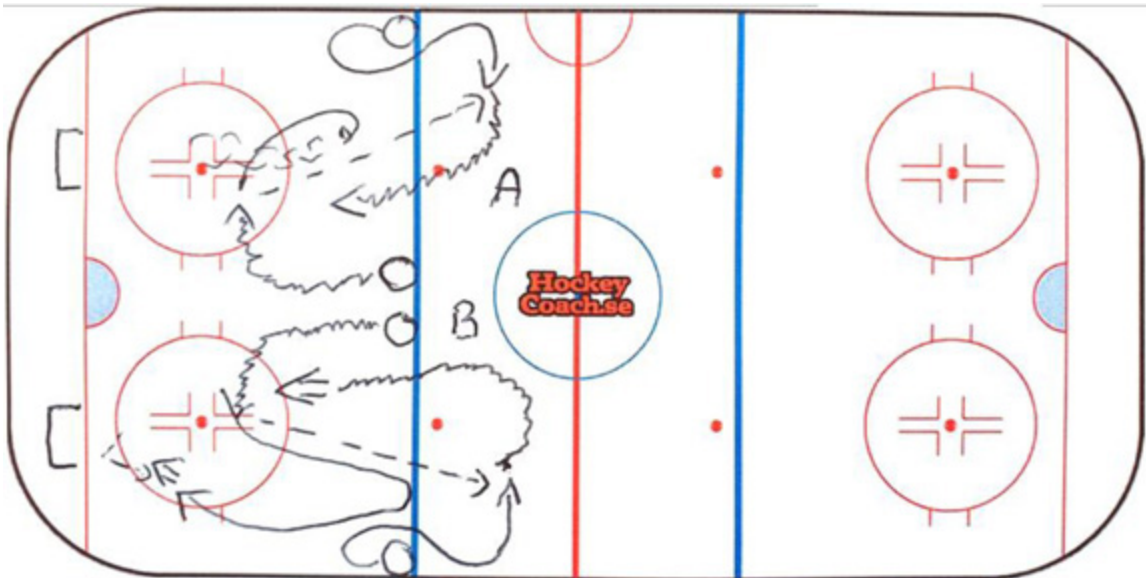
...som du kan lägga in en extra skytt på (A), returtagare (B), flippa puck över hinder på väg mot målet (C), alternativt hoppa över ett hinder (D)



...eller lägga till en backcheckande försvarare för att köra den 1 mot 1.

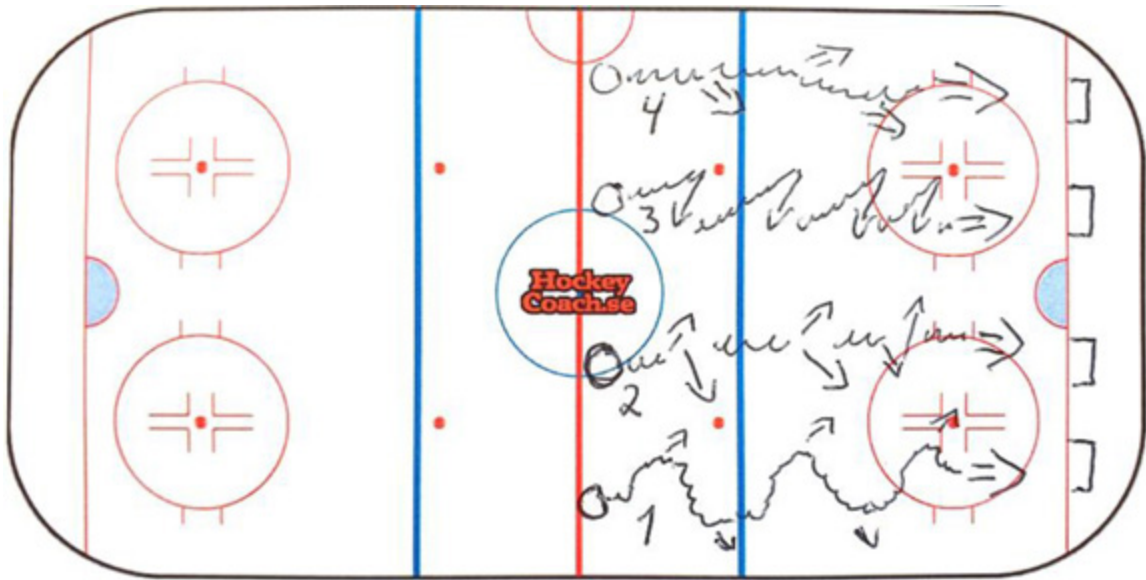


...eller köra samma övning på fyra stationer.



...som även i det här formatet enkelt kan göras om till 1 mot 1 övning (A), eller att spelaren som lägger passningen åker upp och touchar blå, för att sedan gå hårt på mål och returen (B).





...eller den tidigare teknikövningen med avslut på helplan, krympt ner till halvplan.

## Gör skyttet matchlikt

De flesta av bokens övningar avslutas med ett skott mot mål, generellt kan man säga att vid övningar utan försvarare inblandade "åker många spelare bara rakt fram och tar ett vanligt skott", som målvakten räddar i 99% av fallen på träning.



Varför inte ta en skottövning till nästa nivå med hjälp av det som syns på bilden ovanför, ett uppstaplat mål på træklossar / hopp hinder med några träningströjor hängande, för att spelarna skall lära sig och utnyttja skymmande försvarare under match, genom att skjuta ett lågt skott mellan benen. Häng på fler tröjor eller ett lakan, för att göra det ännu svårare, för målvakterna. Eller skjut vid sidan av hindret, men utnyttja fortfarande skymmarna, mer matchlikt!

Du kan också poängtera en liten sidledsförflyttning, vickning av handlederna, en fint etc. innan ett avslut, för att frysa

målvakten eller tvinga målvakten till en räddning mitt i en rörelse.

## **Håll koll på detaljerna**

Detaljer i tekniken och genomförandet av övningen är ofta det som skiljer mediokra och duktiga spelare och även coacher. Här har du som coach en viktig roll i att lära ut och lägga in små detaljer överallt i övningarna.

Hur håller spelaren klubban, är spelaren alltid redo att skjuta eller passa?

Vid skridskoteknik utan puck kan man många gånger se att klubban bara är med och släpar eller flaxar runt under genomförandet, här är det bra att öva in den goda vanan att alltid ha klubban redo för pass, skott eller redo för att göra ett försvarsarbete, även om pucken inte finns där just då.

Läser spelaren av omgivningen? Öva på att vrida på huvudet i alla övningar (när du hämtar puck, innan du får pass etc.)

Kommunikation, ropar spelarna på pass och pratar med varandra under övningarna?

Hur mycket information lämnar spelaren ut innan en passning eller ett avslut. Stirrar spelaren bara på målet och skjuter fast det fanns ett passningsalternativ?

Omvänt: Sök och titta efter passning, men skjut ett överraskande skott (felaktig information till målvakt)

Hur är spelaren positionerad på isen, till exempel vid returtagning, eller hur sköt spelaren när vi hade en returtagare?

## **Redskap**

Använd gärna också olika redskap, som givetvis fyller en funktion i övningen, klubb skaft brukar det finnas gott om, perfekta att hoppa över, flippa över pucken, skydda pucken, köra en lång dragning emellan etc.

Två puckar under skaftet i varje ände, ger möjlighet att göra en dragning under eller tvingar fram ett högre mer utmanande hopp. Alla dessa moment ger en extra utmaning och gör samtidigt att tiden för att utföra nästa moment minskar (matchlikt) utan att ha "riktiga" motståndare.



*Skydda puck vid klubb skaften*





*Teknikträning av inner- och ytterskär runt och över klubban på en station eller medan du väntar på din tur.*

Några klubbkaft eller koner vid det väntande ledet skapar nästan automatiskt ett driv att flippa pucken över eller köra finter.

Ett klubbkaft kan också ligga i starten av övningen, som spelaren "drar" direkt när han startar.

## Skridskoskärm



Det finns många skridskoövningar i boken, dessa kan kryddas med en skridskoskärm (finns att köpa på [Hockeycoach.se](http://Hockeycoach.se) eller online i olika sportaffärer)

Om de tidigare tipsen är helt gratis, kan det här dock bli en ekonomisk fråga (skärmarna kostar en del) eller träningsuppläggningsfråga (hur många som kör samtidigt, byta snabbt skärm mellan spelare etc.), men skridskoskärmar skapar stort engagemang för att åka skridskor, när det annars kanske skulle ha känts "tråkigt" och "jobbigt".

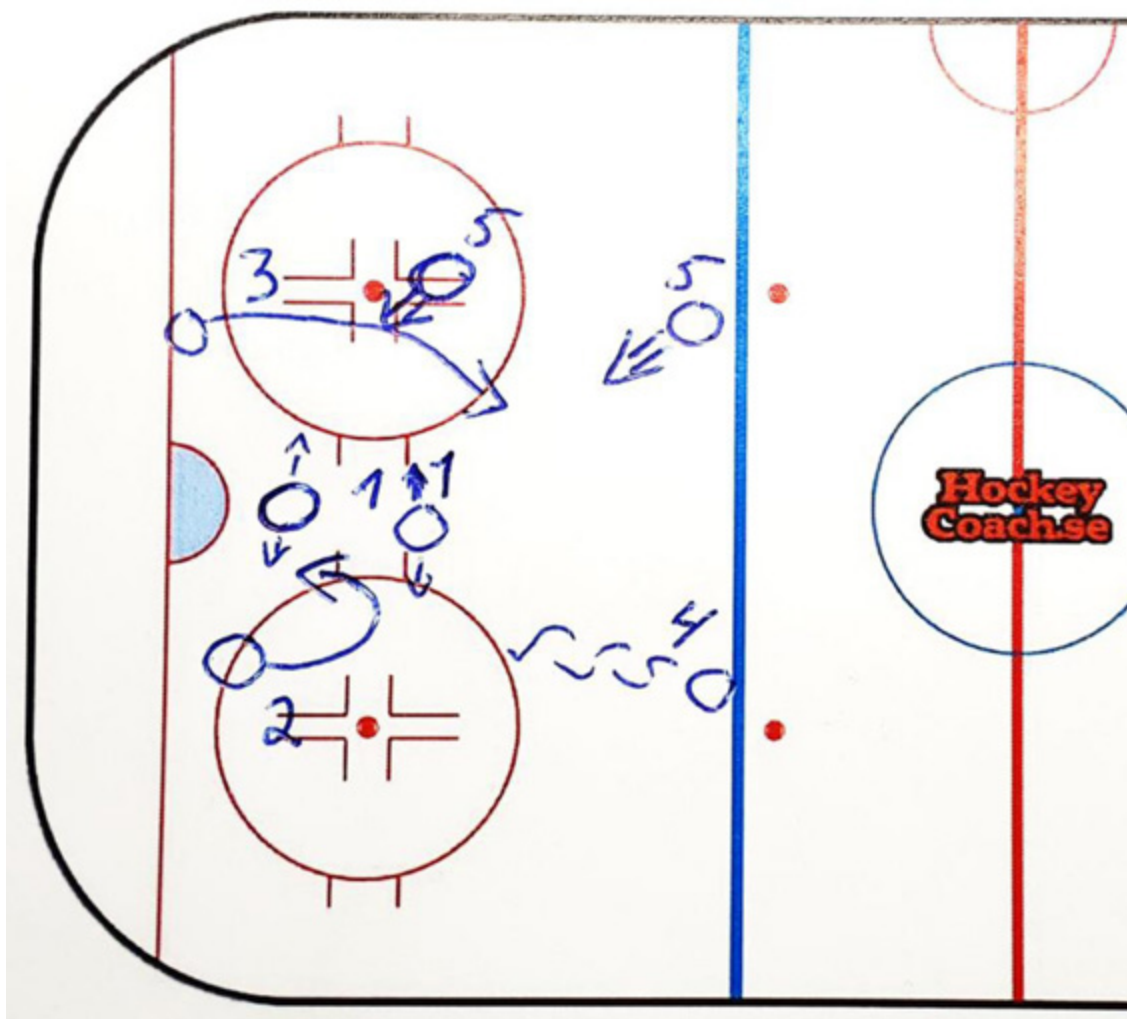
Skärmen är också utmärkt för att få ner spelaren i rätt åkställning. På bilden ser du fyra skärmar, normalt räcker det med en eller två.

Ett annat "billigare" sätt att nå samma effekt är att dra varandra genom att hålla i klubborna, eller att trycka den

andra framför sig, då blir det dock svårt att blanda in pucken.

## Roller under övningarna

I de kommande övningarna står det många gånger i texten om att agera som skymmare, styrare eller returtagare, men dessa extra roller är inte alltid inritade på grund av att det blir plottrigt. Fundera på om det går att lägga till (ifall det fattas, ej inritat) returtagare, skymmare, styrare, stressare, extra skyttar, hinder etc. i övningarna.



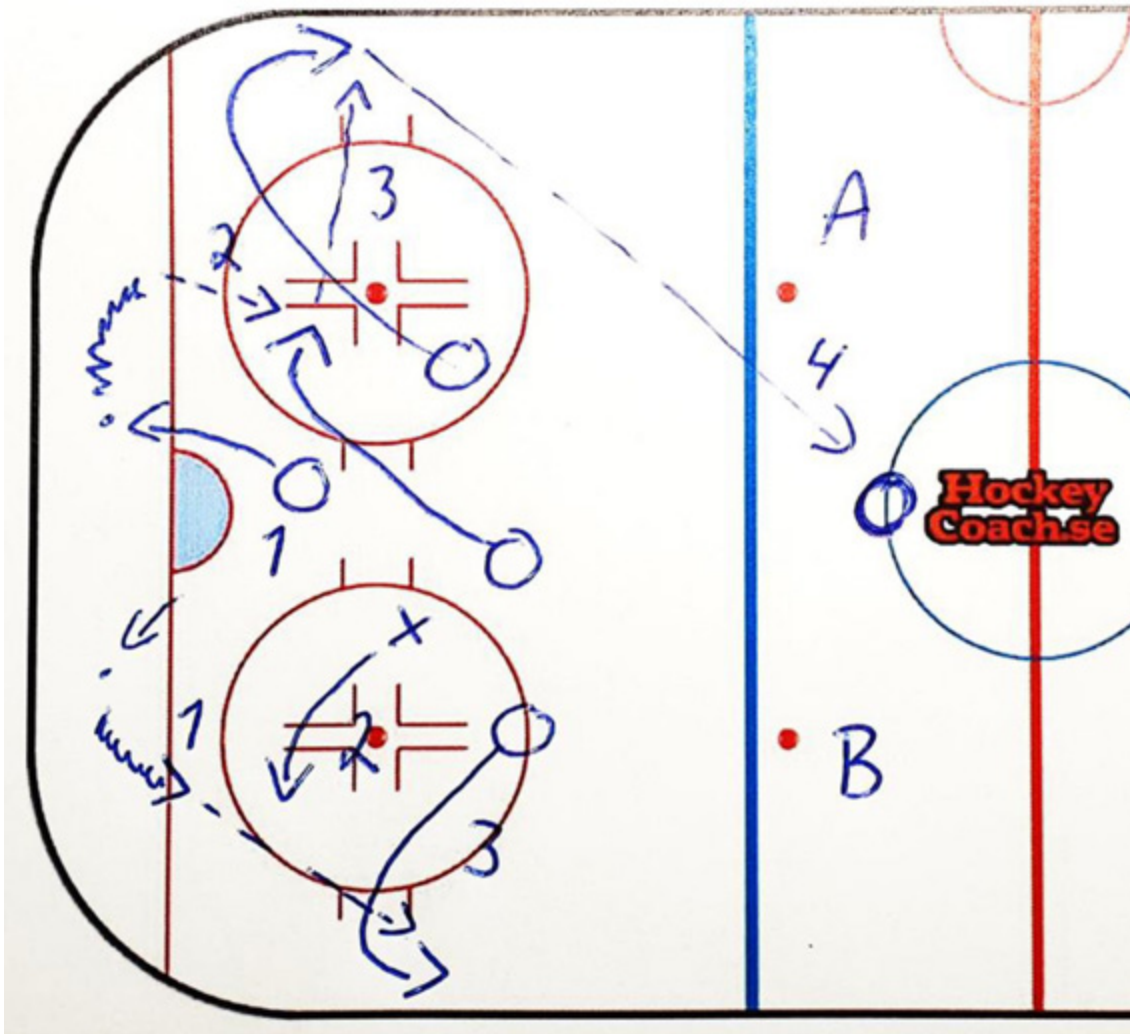
1. Skymmare i olika zoner framför mål
2. Returtagare
3. Stressare
4. Försvarare
5. Extra skyttar

## **Fortsättning efter huvudmomentet**

Många gånger eller oftast så är spelarna "klara" med övningen efter ett avslut och glider tillbaka till startposition.

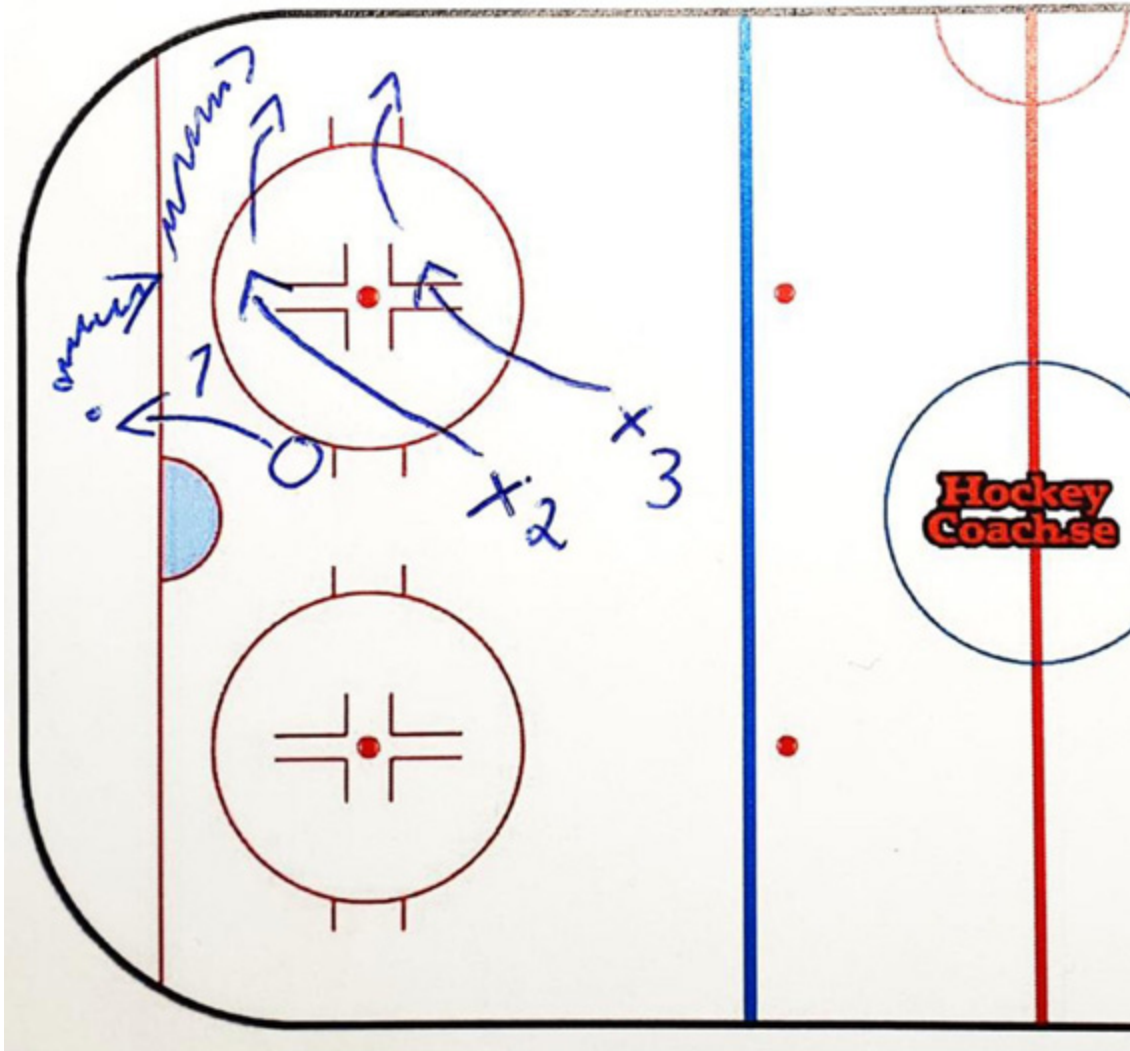
A. Ett alternativ är att utnyttja momentet efter avslutet, för att öva på uppspel från zon. 1 Hämta puck 2. Pass till "center" 3. Pass ut till spelaren vid sargen 4. Långt pass upp i mitten

B. Du kan givetvis ha en stressare, i det här fallet, spelare 2. så uppspelet blir två mot en ut från zon.



Om vi utvecklar föregående tanke, så kan det efterföljande momentet också användas till att öva på ren forechecking.

1. Hämtar ny puck och skall försöka driva den ut ur zon 2. &
3. Forecheckar fast pucken i zon



Alla de här momenten, kräver att hjärnan hela tiden är aktiverad och "switchar" till nästa moment, matchlikt.

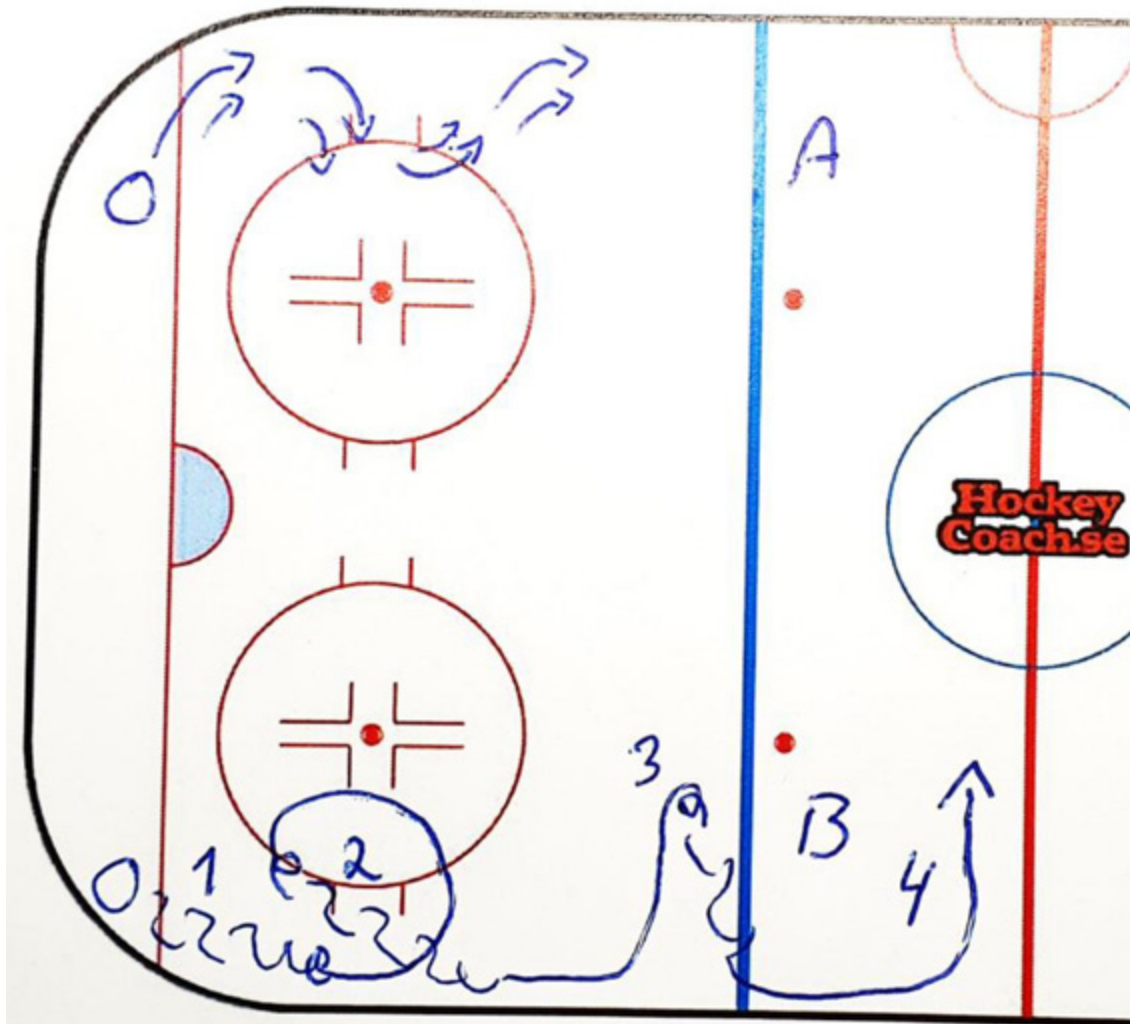
En annan bra grundregel är att spela klart alla övningar, pucken i mål, blockerad, tillbaka till ledet eller bara bortspelad!

Föregående exemplen var mer spelrelaterade, du kan också utnyttja tillbakaåkning för teknikträning.

A. Innerskär med knä eller handske i isen.

B. Bak- och framlängesåkning med vändningar, som också är matchlikt.

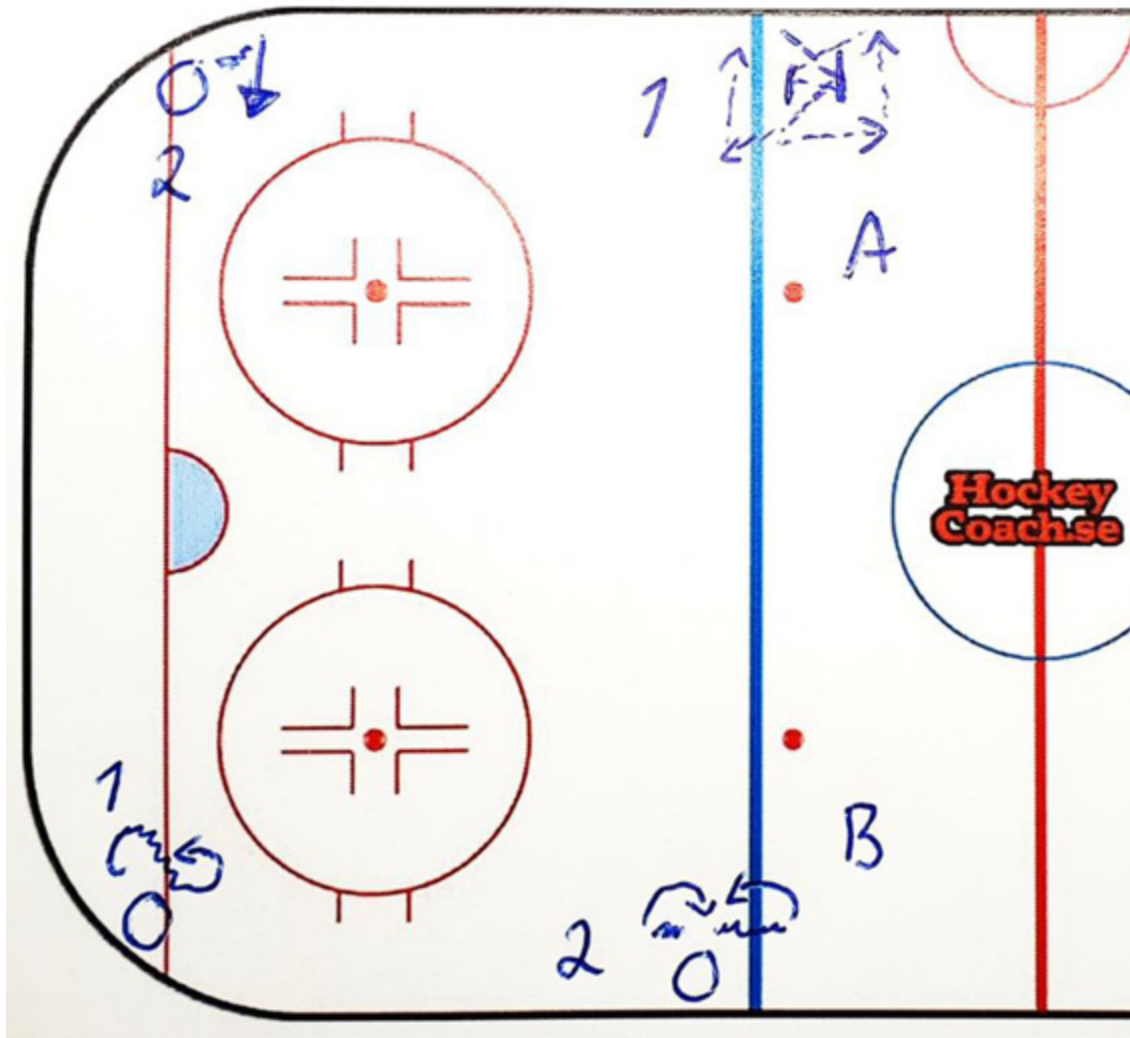




Det sista eller första momentet, som vi inte heller får glömma är väntandet i ledet, om det uppstår en liten väntan, vad gör eller övar spelarna på, under den tiden?

A 1. Dra pucken bakom ryggen, sparka fram med skridskon  
2. Backhand toedrags.

B 1. Dribbla i en åtta 2. Flippa upp pucken i luften både på forehand och backhand




Eller som jag skrev tidigare lägg ut några klubbskaft, koner eller andra hinder att dribbla vid leden medan man väntar på sin tur.

Jag hoppas att du har fått en känsla för hur jag tänker, använder, utvecklar och kryddar övningarna, med de moment eller "kryddor" som vi har gått igenom, men som inte är inritade i kommande övningarna, ha dessa i åtanke när du läser eller tittat vidare på övningarna och återvänd gärna tillbaka hit för att plocka upp rätt "krydda" till övningen du tänkt använda.



## Teckenförklaring


 Forward/Spelare/Fw 1


 Försvarare/Back 1

 Coach

 Pass

 Fartökning

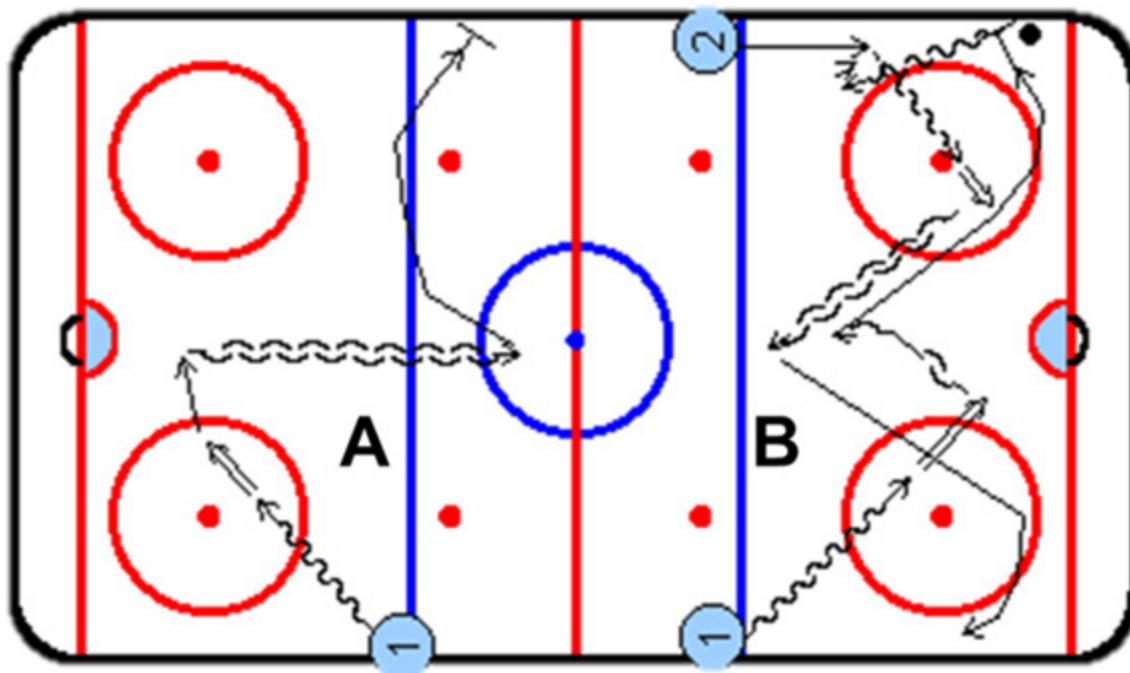
 Åkriktning

 Avslut

 Framlänges med puck

 Baklängesåkning

# **Uppvärmnings- och teknikövningar**



Syfte: A/B öva styrning/forecheck i samband med uppvärmning.

Hur:

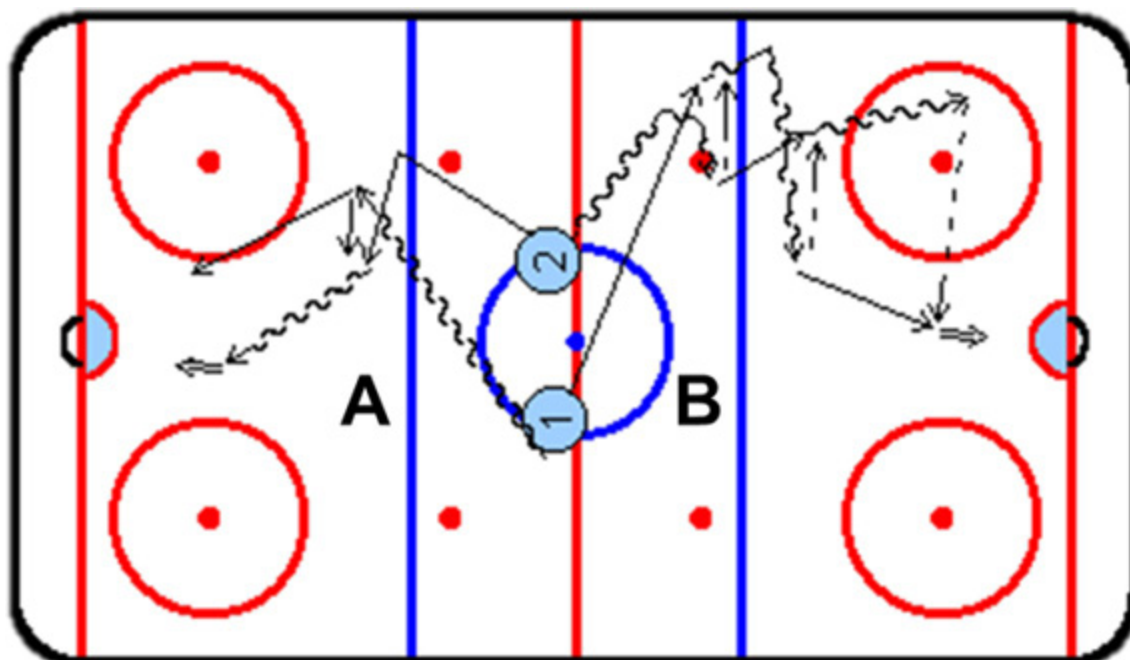
A. Spelare 1 åker in från kanten och avslutar, backar hemåt, styr mot andra sidan.

B. Spelare 1 åker in från kanten och avslutar, backar upp en bit i banan, stöter ner i hörnet, "vinner" puck, tar sig upp mot blå, spelare 2 möter för en överlämning, spelare 2 avslutar, backar upp en bit i banan, checkar ner i hörnet.

Varianter:

1A. Avslut från båda sidorna efter varandra, båda spelarna styr enligt ditt lags spelsystem. 2B. Avslut från båda sidorna efter varandra, spelare 1 hämtar puck, spelare 2 backar upp mot blå och möter spelare 1 vid sargen för en överlämning.

3A/B. Avslut från båda sidorna efter varandra, spelare 1 tar ny puck och burskydd, spelare 2 skall styra när spelare 1 försöker ta sig ur zon, vinner spelare 2 pucken går han på avslut.



Syfte: Öva på ingång i zon.

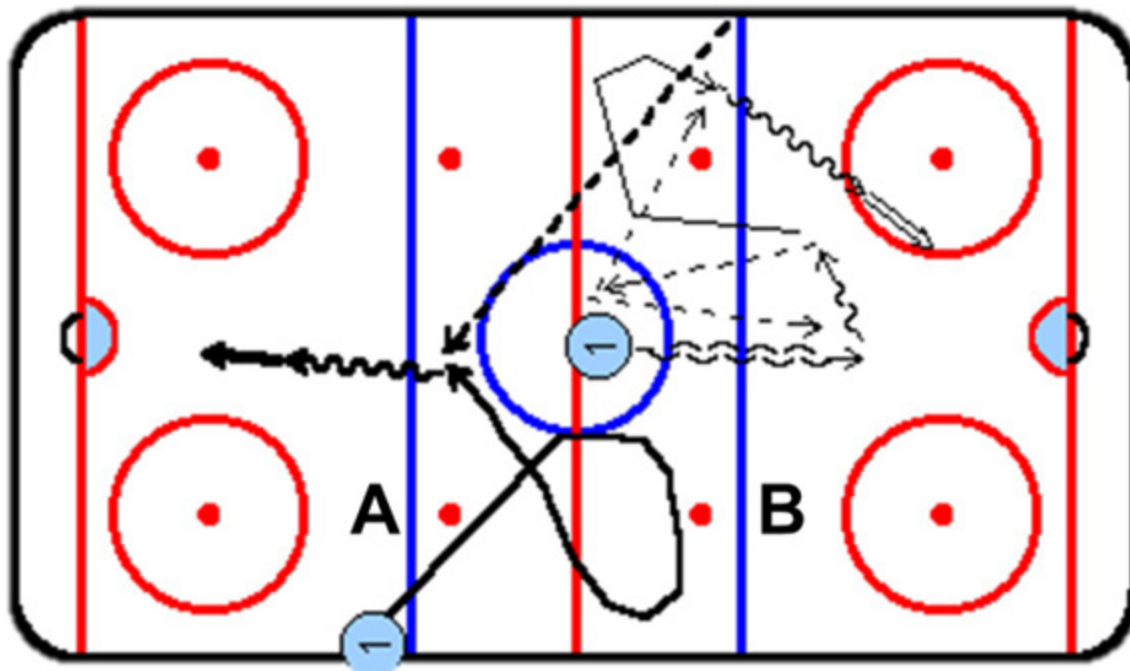
Hur:

A. Spelare 1 tar in pucken i zon diagonalt, spelare 2 följer med, viker tvärt in bakom när de är i zon och får dropp pass av spelare 1, avslutar 2 mot mv.

B. Spelare 2 startar med puck, går mot blå, viker av tvärt innan den och släpper bakåt till spelare 1, som i sin tur viker in och släpper till spelare 2, avslut 2 mot mv.

Varianter:

1B. Spelare 2 håller i pucken längs med blå och levererar en djupledspassning till spelare 1.

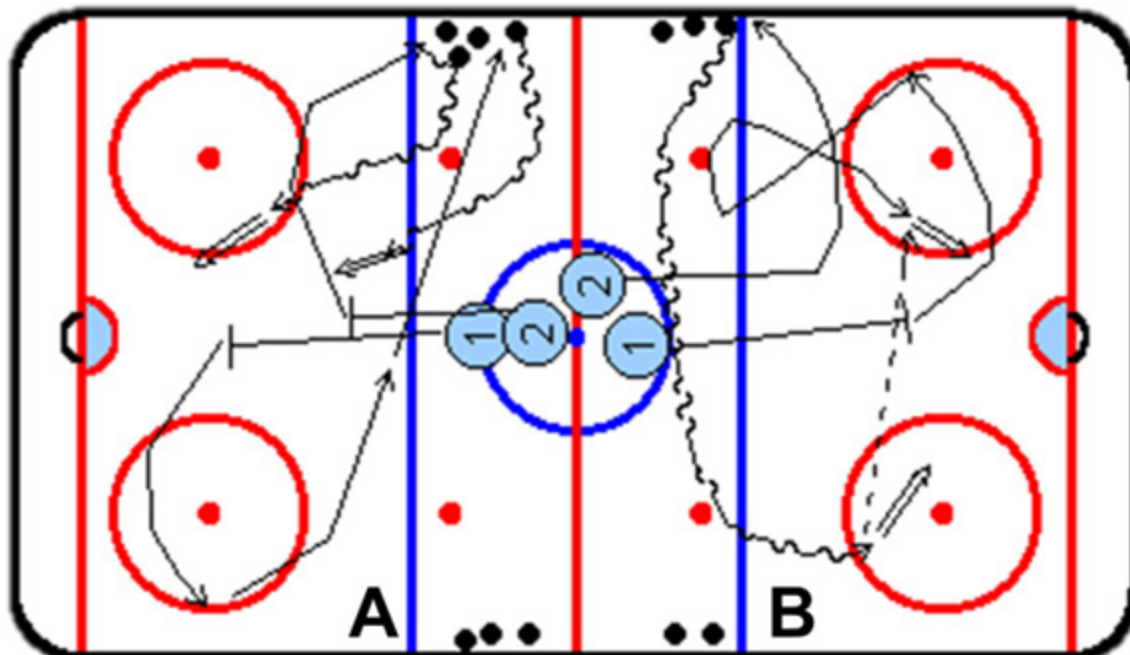


Syfte: A: Spelvändning B: Spelvändning och ingång i zon.

Hur:

A. Spelare 1 åker hemåt vänder och bågar mot mitten, får pass diagonalt, avslut.

B. Spelare 1 backar mot blå, får pass, tar med sig pucken en bit, spelar tillbaka och går ut på kanten, får pass igen, avsluta med vinkelskott.



Syfte: Styrning/forecheck och spelvändning.

Hur:

A. Spelare 1 och 2 tar position för att styra, (tänkt spelare i burskydd, som droppar och spelar upp på andra kanten) spelare 1 styr djupt, går tillbaks till mitten spelare 2 styr mot andra kanten högre upp i banan, spelare 2 tar puck och går direkt på avslut, spelare 1 hämtar också puck och avslutar därefter.

B. Spelare 1 och 2 styr mot samma kant hårt, spelare 2 vinner puck, tar med sig den i mittzon till andra sidan, spelare 1 tar sig snabbt till blå och vänder in igen, för avslut 2 mot målvakten.

Varianter:

1. Fler spelare