

TRÄNA HOCKEY HEMMA



Jukka Aro

Hockeycoach.se

Innehåll

Träna Hockey Hemma

Vad krävs för att bli duktig?

Träna hemma jämfört med lagträning

Sov rätt, Ät rätt och ha rätt Rutiner

Träningsunderlag

Träningsredskap

Tävla - Träna Matchlikt

Teckenförklaringar

Träna skott

Skott med hinder

Teknikbanor

Klubbteknik och finter på liten yta

Övningar med puckpassare

Teknikövningar med hopp och steg

Udda skott, finter och träningstips

Fysik och Koordination hemma

Koordinationsövningar

Benövningar

Övningar för överkroppen

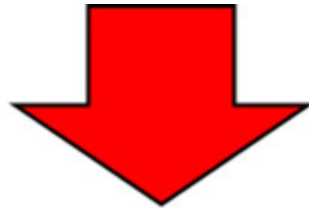
Roliga fysövningar i par

Ha kul - Träna för din skull!

Utmaningstabeller

Träna Hockey Hemma

TITTA OCH LÄS HÄR FÖRST



Boken har "många" sidor, men de första 50 sidorna är mer textrika och sidor där jag vill förmedla kunskap och tips till dig som spelare, saker som är bra att veta och tänka på.

Investera tiden att läsa genom de första kapitlen (ca 50 sidor), läs själv eller ihop med en förälder (om du är en yngre spelare). Texten är "enkel" och med stor text, du klarar det!

Jag är övertygad om att du kommer att hitta bra tips och tankvärda saker på dem sidorna, som också kommer att hjälpa dig att utvecklas, som hockeyspelare och hjälpa dig när du börjar titta på övningarna senare i boken.

Trevlig läsning 😊

Träna Hockey Hemma

Träna hockey hemma, eller att ha det egna drivet att träna hemma utöver lagträningarna är ett av de **bästa egenskaperna** en hockeyspelare kan ha och en huvudnyckel för att lyckas.

Det är inte alltid, eller det kommer inte alltid att vara roligt att träna själv, men om man gör det till en rutin och vana, så kommer resultaten att komma och då kommer det att vara roligt att spela hockey, all träning är nyttig och något, som du kommer att ha fördel av!

Ju bättre du är på något, desto roligare är blir det, den egna träningen kommer att hjälpa dig på den vägen.

Gör träningen till en daglig god vana, som du gör på lång sikt, du kommer inte att bli bäst, för att du tränar idag och inte för att du tränar imorgon, men du kommer att bli bra eller till och med kanske bäst, för att du orkar hålla i träningen under en lång period och träna extra på egen hand!

...just nu blir jag avbruten av en 11-åring, som frågar: "Får jag "fysa", eller stör jag dig när du skriver?"

"Självklart får du träna, det behöver du inte fråga om" 😊

I boken kommer du att få mycket tips på övningar med klubba och puck, men också fys- och koordinationsövningar, som du enkelt genomför själv hemma (inomhus eller utomhus).

Övningarna med klubba, puck och skott kräver givetvis någon sorts yta att vara på och kanske helst utomhus eller i garaget eller något liknande utrymme, men skippar du skotten, så går faktiskt övningarna att genomföras inne på ditt rum också (underlag + teknikkula / Green biscuit). Du får lite tips på underlag som du kan använda, för teknikövningarna längre fram i boken.

Innan vi går in på övningarna, skall vi kort titta på vad som krävs, för att lyckas som hockeyspelare och lite tips på träningsredskap, underlag och på saker man kan tänka på i övrigt, som vila, kost och att ha bra rutiner.

Investera din tid i att läsa genom de här sidorna, jag är övertygad om att sidorna hjälper dig som hockeyspelare, men också inom andra områden, ordet hockey, kan bytas ut mot skola eller annan idrott, samma principer gäller där för att lyckas.

Vad krävs för att bli duktig?

10 000 repetitioner / timmar

Vad krävs då för att lyckas eller bli riktig bra? Ett antal studier har visat att det tar tiotusentals timmar att bli mästare på det du gör.

Var och en har potential att vara "mästare" i det vi gör, men det kommer att krävas tid, närmare bestämt 10 000 timmar av bra träning eller ungefär tio år och det var därför jag skrev i inledningen att du inte kommer att bli bäst för att du tränar idag, men om du gör det dag efter dag eller åtminstone väldigt frekvent, så kommer du att bli bra på sikt, bara du tränar mycket och orkar hålla i träningen.

Samma tankesätt kan användas på till exempel teknikträning, för att en rörelse (en fint som ett exempel) skall bli automatiserad behöver du ha ungefär 10 000 repetitioner, det vill säga upprepa rörelsen 10 000 gånger för att den skall bli smidig och automatiserad ("du vet, när det går av sig självt").

Om du skulle göra en backhandtoe dragning 100 gånger per dag, behöver du göra det i 100 dagar, för att få en riktigt bra snits på den och komma upp i 10 000 gånger. Gör du den 20 gånger per dag, så kommer det att ta 500 dagar eller ungefär ett och ett halvt år att bli riktigt duktig ("mästare") på den.

Eftersom jag gav dig exempel på hur lång tid det tar att "automatisera" en "backhandtoe dragning", kan vi även titta på vad 10 000 timmar av träning betyder.

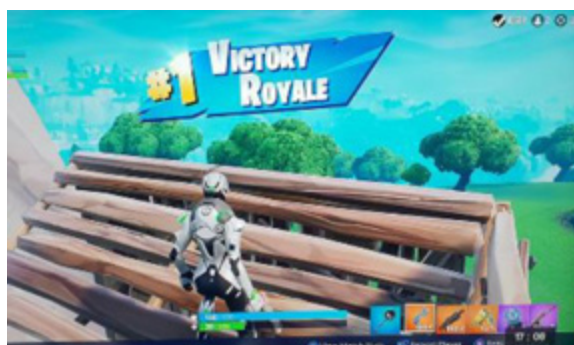
För att du skall nå 10 000 timmar behöver du träna på ett bra sätt (ordentligt), men här handlar det naturligtvis inte

enbart om hockey, utan som jag skrev tidigare, all träning är bra träning och timmar som du får in på ditt "träningskonto".

För att komma upp till 10 000 timmar på 10 år behöver du träna 20 timmar i veckan och då är det kanske bättre att prata om fysiskt aktiverad (skolidrott, lagträning, träning på egen hand, allmänhetensåkning, spel och aktiviteter med kompisar, streethockey, paddel, tennis, golf, innebandy, fotboll, löpning, cykling etc.)

Att träna mångsidigt gör det enklare och kanske också roligare att samla in träningstimmar på "10 000 timmars - träningskontot"?

Här det kanske viktigt också att visa på ett motsatt exempel, om du däremot bara tränar med laget, 2-3 gånger i veckan + lite skolidrott och därmed landar på 4- 5 aktivitetstimmar i veckan och resten av tiden, 5-6 timmar om dagen används till Fortnite eller andra konsollspel och mobilen, så kommer det att ta dig närmare 40 år att nå upp till 10 000 timmar och bli riktigt bra på hockey!



Däremot kommer du att vara riktigt duktig på Fortnite inom 5 år!

Efter 5 år är du uppe i 10 000 timmar med 6-timmars spelande av Fortnite om dagen!

Omvänt, om du använder Fortnite tiden till träning och tränar lika mycket som i spelexemplet med Fortnite, skulle du vara riktigt grym på hockey inom 5 år!

Kom ihåg, all träning är bra träning, som utvecklar dig och som du kommer att ha med dig!

En talang eller en som har tränat mycket?

Talang är säkert ett ord som du har hört sägas många gånger om någon spelare eller kanske till och med om dig själv?

Tyvärr är talang inte ett så bra ord (förklarar strax) och handlar om ett "låst tankesätt", när man säger att någon har talang, så handlar det på något sätt, om att du antingen har "fått det" eller "inte fått det", antingen fick du det eller så blev du utan.

Eller att du inte behöver eller har behövt träna lika hårt, som alla andra, du är ju en talang. Vi kan ha olika fallenhet för olika saker och givetvis spelar det in vad vi har ärvt från våra föräldrar, mor- och farföräldrar.

Vad händer om det inte var så, att "talang är medfött", och det kan bara ses som ett påstående, som minskar vår tro på att vi kan bli bäst, eller skapar en falsk trygghet, jag är en talang, jag behöver inte jobba så hårt som de andra?

Vad händer om vår framgång bara är kopplad till hur många timmar vi tränar?

Många hockeytränare pratar om att de kan hitta och se talanger, är det sant? Eller är de bara bra på att se spelare som redan har tränat mer än de andra i en viss ålder?

Du kan ha begåvade föräldrar, men det är förmodligen mer realistiskt att föräldrarna också har lagt ner mycket ansträngning i att träna själv, en gång i tiden?

De har då också en bättre känsla, kunskap och förståelse, för vad som krävs för att bli bra i form av träning och kan förmedla detta och coacha sina barn.

Den kunskapen som erfarna föräldrar kan förmedla går givetvis att skaffa sig på annat sätt också. Delar av den kunskapen kan du ta till dig genom att läsa den här boken. Men den absolut viktigaste faktorn är ditt eget driv (motivation) att träna.

Tiger Woods, en golftalang, eller är det ett resultat av träning?

Du vet väl vem Tiger Woods är? Han är kanske den största golfstjärnan någonsin?

Tiger Woods har även setts som den största "talangen" i golf någonsin. Är han verkligen en "talang" som har fått "allt gratis" och bara "växt upp till en superstjärna"? Eller hur ligger det till?

I så fall måste du veta att Tiger Woods fick sin första golf-set innan han var **ett år gammal!**

Han hade gått igenom sin första fulla golfrunda vid **två års ålder.**

När han var **fem år**, hade han redan **tränat mer** än en genomsnittlig golfspelare kommer att göra under hela sin karriär!

Som femåring, hade han tränat mer än de flesta vuxna!

Så det handlar definitivt mer om träning än "medfödd talang".

Detsamma gäller för Messi, Beckham, Ronaldo, Forsberg, Gretzky, Crosby, McDavid och de andra stjärnorna, enormt många träningstimmar ligger bakom framgången.

"Med hårt arbete är allt möjligt, alla kan drömma, och vad du drömmer om kan du nå, om du är villig att arbeta för det" / Lionel Messi

På somrarna kan man läsa i tidningarna och på nätet om att, nu har "NHL spelarna semester", "Här slappar NHL stjärnorna" och "Här njuter NHL spelarna av sin semester. Är det så, att de bara "slappar" och tar det lugnt?

Nej, givetvis inte, verkligheten är den, att dem tränar 5- 10 pass i veckan under sin "semester", några av spelarna tränar ännu mer.

Trots att de är storstjärnor behöver de träna, för att behålla sin nivå och bli bättre, det samma gäller också för oss alla andra, oavsett vilken nivå vi spelar på.

Tron på att begåvning och talang är något medfött, är starkt hos många personer och föräldrar, men allt mer forskning visar att gener har en väldigt liten, om alls någon roll för "talang". Istället lyfts träning, uppmuntran och motivation **(det egna drivet)**, som det mest avgörande!

När fotbollstränaren José Mourinho kom till Real Madrid kommenterade han Cristiano Ronaldo (som spelade där då): *"Han jobbar oerhört hårt, det är imponerande att se en spelare av hans kaliber (som är så duktig), som tränar hårdare än någon annan".*

Om du räknar ihop timmarna som "stjärnorna" har satsat på träning, skulle det inte vara en överraskning, varför de är där, var de är.

Givetvis handlar det inte bara om grenspecifik träning (Grenspecifik, att till exempel bara träna hockey).

"Att träna är min hemlighet, jag har alltid trott på, att om du vill bli framgångsrik måste du arbeta för det, träna och öva och träna mer". / David Beckham, fotbollsspelare

Detsamma gäller inom hockeyn för att lyckas, träning och övningar, upprepa, repetera, öva och träna.

Automatiserade rörelser kommer att bygga upp din kapacitet och hjälpa dig att ta nästa steg i din utveckling.

Det är ungefär som att lära sig att cykla, när du lärt dig det, kommer det att sitta i ryggmärgen, du är kanske ingen mästercyklist men du behärskar tekniken och balansen och kan ta nästa utvecklingssteg (t.ex. släppa styret med en hand). Grundtekniken finns alltid där även efter 40 år.

Det här kanske blir lite överkurs (extra kunskap), men det finns en riktlinje som kallas för Pareto-regeln 20-80.

20/80-regeln säger att, 80% av dina resultat, kommer att komma från 20% av dina aktiviteter / övningar / färdigheter, förenklat kan man säga att, om det finns låt oss säga 20 finter, så kommer de fyra finter som du behärskar bra och använder, att ge dig framgång 8 av 10 gånger. Med andra ord är det inte antalet av olika finter till exempel, som gör dig bra.

När du har automatiserat en grundfärdighet i botten är det lätt att "spontant" lägga till ett moment t.ex. under match.

Det jag vill säga är att du inte behöver vara mästare och bemästra 100 olika finter, välj några som du blir "mästare" på, och som blir dina "specialare".

Dessa kommer redan att ge dig bra resultat och en bas att koppla på andra färdigheter, andra "skills" som du har tränat upp att vara duktig på.

Om vi tar exemplet med backhandtoe dragningen, när du dessutom har tränat på mycket skott och automatiserat skottrörelsen (du behöver inte tänka på det när du gör det, 10 000 repetitioner), och om du har övat på backhandtoe dragningen 100 gånger om dagen i 100 dagar (10 000 repetitioner), kommer du att kunna kombinera dessa två

och få riktig bra effekt av dessa, vem går inte på en skottfint, följt av en backhandtoe dragning, som avslutas med ett snabbt och pricksäkert skott?

Två moment som du är mästare på och kan koppla till andra finter och skott.

Du kan se otroliga finter och saker som görs av stjärnorna i NHL eller SHL och för den delen i absolut högsta fart, och vi, eller många av dem som tittar på är förvånade, hur lyckades de med det eller hur kunde han göra det?

Svaret är enkelt, genom upprepning, repetition och timmar av träning, för att automatisera rörelserna! Det är då, "det bara kommer av sig självt"

Ett annat sätt att hitta talang eller duktiga spelare...



Teemu Selänne (kanske Finlands bästa hockeyspelare, som har bl.a. Rookie-rekordet i NHL, pratade om framgång och talang på sin hockeyskola i Vuokatti, Finland.

Teemu Selänne berättade om en laguttagning i Ryssland, där den legendariske ryska coachen och spelaren Tarasov skulle sätta ihop en elit-grupp av tioåriga hockeyspelare.

När spelarna anlände till ishallen gjorde han lagindelningen utanför omklädningsrummet, du går in i det omklädningsrummet, du går till det andra och så vidare.



Därefter konstaterade han att den första utsorteringen var klar, och att det ena laget kommer att vinna stort!

En assisterande coach frågade hur han kunde vara så säker på det?

Tarasov svarade att han skulle få se under matchen, men han var själv 100% säker på att det laget han hade valt skulle vinna.

Mycket riktigt vann det lag, som Tarasov hade valt och pekat ut som vinnare, de vann faktiskt matchen med hela 12-2!

Hur kunde han se talangen eller hur duktiga spelarna var utan att ha sett spelarna på isen eller ens påklädda med hockeyutrustning?

Hemligheten var att han satte alla spelarna som mamma eller pappa bar hockeyväskan åt i ett omklädningsrum och alla spelarna, som kom och bar sin utrustning själva i det andra.

För att vara tydlig, så var det laget med spelare, som bar sin egen hockeyutrustning, det lag som Tarasov trodde på som vinnare.

Hur kunde det vara avgörande för matchen, att bära sin egen väska?

Han tittade på det egna drivet och motivationen, spelare som bär sin egen utrustning är också antagligen spelare, som även orkar ta sig ut och träna extra själva, ta sig till ute-isen, löpspåret, gymmet, allmänhetensåkning eller skottplattan.

Enkelt eller hur, att bära backen eller trunken är dessutom bra träning i sig.

Hur har dagens hockeystjärnor tagit sig till toppen?

Alla har:

Börjat sin karriär tidigt, runt 5-6 års åldern. (Men kom ihåg vad jag har skrivit tidigare, det handlar om att få ihop träningstimmar, börjar du senare måste du träna ännu mer på egen hand).

Varit väldigt fysiskt aktiva och sysslat med många idrotter under uppväxten, även om hockey kanske alltid har varit nummer ett.

I 10-11 årsåldern har de tränat (varit fysiskt aktiva) runt 20-30 timmar i veckan, där den största mängden eller antalet timmar har kommit från **spontanträning** (tränat själv och spelat/tränat med kompisar).

Haft bra träningsmöjligheter (nära).

Tränat och spelat med äldre, mycket även här i form av spontanidrott på gatan eller på en plan i närheten.

Haft stöd av föräldrar och hjälp av "eldsjälar" i föreningen, för extra träning.

Levt med ordnade förhållanden, med fokus på ordning och reda, bra med mat, sömn och prioritet på idrott.

Man behöver ha fallenhet för olika saker, men det är ändå det **egna drivet (gilla det man gör)** som är nummer ett, då är det också lätt att få ihop **träningstimmar**, som krävs för att lyckas!

Träna hemma jämfört med lagträning