



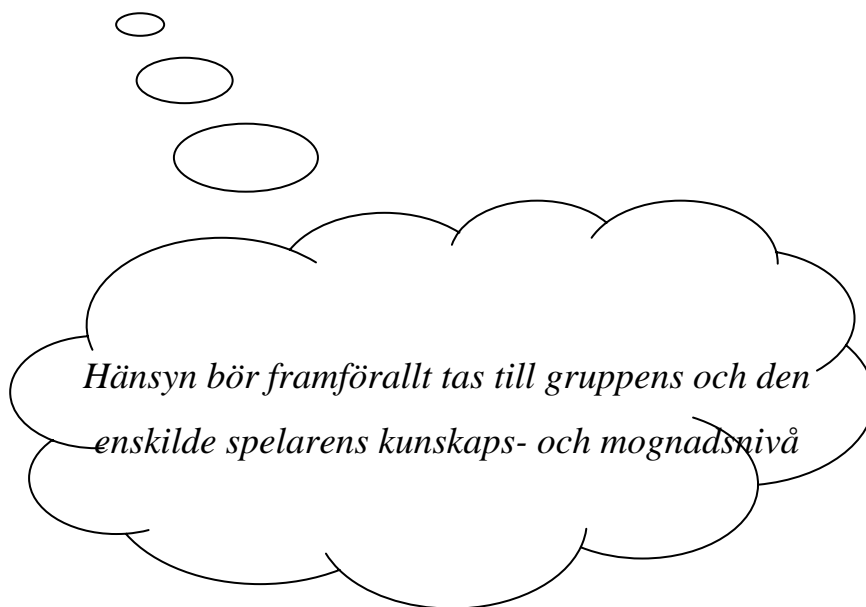
# *Off-Ice träning*



*På många olika sätt!*



# Vad avgör vad man skall träna på?



En spelares utvecklingsfaser:

- Åren före puberteten      Grundstadium (*kombinationsmotorik*)
- Puberteten                      Uppbyggnadsstadium (*fem grundegenskaperna*)
- Åren efter puberteten      Prestationsstadium (*ishockeysnabbhet*)

*Tänk på att det kan skilja fem år i tidig eller sen mognad mellan olika spelare trots att de är i samma ålder.*

*Vad är målet med träningen?*

- Säsongspanering
  - Månadsplanering
  - Veckoplanering
- 
- *Kapacitetsanalys = vad behöver spelarna träna på?*
  - *Grenanalys = vad kännetecknar spelet?*
  - *Grupp och Individuellt anpassad träning?*

# *Olika träningsformer*

*Explosivitet*

*Skridskosnabbhet*

*Aktionssnabbhet*

*Balans*

*Frekvens*

*Uthållighet*

*Puckföring*

*Rörlighet*

*Handlingssnabbhet*

*Kombinationsmotorik*

*Skott*

*Parstyrka*

*Koordination*

*Spel*

**Reaktion/Aktion**

# Exempel på träningsformer & övningar

## Kombinationsmotorik

- Gå/springa och jonglera
- Gå/springa, jonglera och gå balansgång på t.ex. ett träd (en, två, tre bollar).
- Gå/springa och passa en boll, två bollar, tre bollar... (begränsa ytan & variera farten).
- Gå/springa puckföring + passningar/mottagningar (alltid nya passningsmottagare).
- Räkneboll, två lag inom liten yta. Gå/springa puckföring + passningar/mottagningar.
- Snabbstepp på stället + puckföring.
- Zick-zack hopp på stället + passa bollar till varandra.
- Skridskohopp + passa mediboll till varandra
- Passningar + mottagningar inom en begränsad yta (5-0, 3-2, 2-2)
- ”Tjeckövning” inbollning + backchecking.

## Balans

- Gå på insida / utsida av fötterna
- Häl/tå gång
- Utfallsgång baklänges + passa bollar.
- Balansgång på breda eller smala träd/stockar/linjer (framåt/bakåt/bindel för ögonen).
- Balansgång + knäböj
- Balansgång + passningar/mottagningar framåt
- Balansgång + passningar/mottagningar framåt med vändning
- Balansgång + puckföring under t.ex. en stock.
- Balansgång på rörligt underlag
- Balansgång på ”gunga” (benböj, puckföring, passningar etc)
- Kullerbytta framåt/bakåt/hjulning
- Kullerbytta + uppgång på ett ben
- Hoppa + snurra utefter en linje.
- Zick-zack hopp efter en linje.
- Enbensböj
- Enbensböj på t.ex. mediboll.

## Reaktion - Aktion

- Starter (signal, klapp, rörelse)
- Kasta bollar till varandra + vändning, hoppsnurr, kullerbytta etc.
- Olika former av spel
- Lekar t.ex. kullerboll

## Rörelseprecision

- **Puckföring**
  - o Sida/sida, framåt/bakåt, Diagonalt, långa/korta etc.
  - o Mot fasta eller rörliga motståndare
  - o Variera tempot, stor/lite spelyta.

- **Passningar**
  - Olika passningar med puck
  - Precisionspassningar mellan t.ex. konor (med puck eller boll)
  - Korta eller långa passningar + mottagningar
  - Passa varandra inom en begränsad yta, mottagningar inom mottagningsytan.
  - Passa + tempoväxling eller riktningsförändring (kullerbytta, vändning etc).
- **Skott**
  - 1-1, 2-1, 2-2, 3-2 inom en begränsad yta, kom till avslut.
  - Stillastående skott mot mål.
  - Skott under rörelse + springa mot mål för retur
  - Skott från olika vinklar (backhand, flipp etc) spring mot mål för retur.
  - Flera skott efter varandra, skjuta så snabbt som möjligt.

## Frekvens- och aktionssnabbhet

- Skipping (mellan klubbor, rep etc).
- Tripling
- Hälkick
- Snabbstepp (framåt/bakåt).
- Hopprep (ett/två ben).
- Zick-zack hopp så snabbt som möjligt ett/två ben).
- Stillastående puckföring, variera tempo.
- Snabbstepp + puckföring.
- Olika former av spel.

## Styrka

- **Med kroppen som belastning**
  - Sit-ups + vrid (raka & böjda ben)
  - Vindrutetorkaren
  - Fällkniven
  - Sidlyft (kompis som håller i fötterna).
  - Spänningsövningar
    - ”Släppa fötter” (uppåt/nedåt)
    - ”Gunga med sko” och hålla bålen.
    - Armhävningar framåt /bakåt
  - Armhävningar (smala, breda, upp på mediboll, en hand på mediboll etc).
  - Kombiarmhävningar i skottkärreställning (låga, sneda, handstående)
  - Kålmasken
  - ”Stridsvagnen”, klättra runt varandra
  - Enbensböj (enbensböj på mediboll)
  - Rullning + enbensuppgång + hopp
- **Parövningar + Styrka/balans**
  - Axelpress sittande (en som står bakom, arbeta både upp och ned)
  - Pararmhävningar
  - Armhävningar ”gungan” (huvud mot fötter!)
  - Skottkärrehopp

- Par sit-ups
- Rodd
- Benböj (en på ryggen) + vadsträckning
- **Med lätt motstånd ex medicinbollar**
  - Puckföring med vikt på klubban
  - Sit-ups (lämna över mediboll)
  - Rygglyft (kasta mediboll)
  - Bålvriddingar (rygg mot rygg, lämna mediboll över/under, sida/sida, avstånd)
  - Rotationer, Kasta mediboll (över/under, sida/sida)
  - Enbensböj m lätt vikt (enbensböj på mediboll)
  - Benböj på mediboll + kasta mediboll till kompis.
- **Med vikter (se separata program)**

### **Snabbstyrka/hopp**

- Upphopp (två/ett ben, landa på båda fötterna)
- Max upphopp på hälar.
- Skridskohopp (fot insida el. utsida, olika hastigheter, framåt/bakåt, uppåt/nedåt)
- Zick-zack hopp (ett/två ben, i ett rutsystem eller över ett rep).
- Utfallshopp (+ återstuds)
- Borsowhopp
- Borsow + snurr
- Häckhopp (framåt/bakåt/sida)
- Nedhopp + upphopp på bänk

### **Uthållighet och Rörlighet**

- **Hinderbanor** 60/60s, 45/45s. Med musik!
  - Hinderbana i gymnastiksal
  - Hinderbana med hjälp av div. enkel utrustning (däck, konor, häckar etc)
  - Hinderbana med hjälp av varandra inom en begränsad yta med t.ex. bollar.
- **Smålagsspel**
  - 1-1, 2-2, 3-3, 5-5. (2-1+1, 2-2+1, 3-3+2)
  - 10 min, 5 min, 60/60s, 45/45s
  - Kvadraten, stora diamanten etc.
  - Bredd, djup, triangelspel (de olika rollerna)
  - Landhockey (doppboll, fotboll), anfall-försvar, försvar-anfall
  - Spel på liten eller stor yta, mot flera mål, fast/rörlig avlastare, alla medspelare över halva plan.
  - Flera olika former av spel på samma yta (t.ex. fotboll och doppboll).
- **Töjningar (före och efter träning)**
- **Losskakning**