



”Övningsbanken”

Praktiska Övningar på is!

Pärmen Övningsbanken innehåller nästan 300 isövningar som idag används på alla Svenska Ishockeyförbundets camper och vid våra landslagssamlingar. Pärmen vänder sig till både ungdomstränare, juniortränare och A-lagstränare. Tanken med pärmen är att du som tränare ska få en bra hjälp att kunna titta i, stödja dig emot och kunna få egna idéer utifrån. Övningsbanken är inte svaret eller på något vis facit när det gäller isövningar utan ska i första hand ses som en hjälp till tränaren.

Utmaningen i att skapa en bra övning ligger i att du som tränare bör tänka på hur du ska:

- *Utveckla individen*
- *Utveckla kedjan och backparet*
- *Utveckla femman och dess samarbete*
- *Utveckla laget och dess spelsystem*

Tänk också på att planera hela ispasset så att pulseringen blir bra. Det är viktigt att spelarna känner att de har fått arbeta med individuella tekniska detaljer, individuella taktiska detaljer och lagtaktiska detaljer.

Det är bra om du som ledare är engagerad och driver på spelarna, samt ger konstruktiv feedback under övningarna. När du arbetar med spelarnas teknik, var noggrann och ge individuell feedback. I kamp- och matchlika övningar är det bra att starta med signal för att få upp maximal intensitet.

Övningarna innehåller övningsbild, övningsförklaring, syfte med övning och tips till vad spelarna ska tänka på. För att du snabbt och enkelt ska hitta i pärmen så är övningarna uppdelade och kategoriserade efter följande modell:

Fem grundelement

- Skott
- Närkampsspel
- Puckföring
- Passning & mottagning
- Skridskoåkning

Dessa övningar syftar till att utveckla den individuella tekniken och lära in en ett grundelement i taget med bra och enkla övningar där tekniken prioriteras framför fart och svårigheten ska ökas successivt.

Back- och forwardsspel

Övningar som syftar till att utveckla den individuella tekniken och den individuella taktiken. Bra och enkla övningar där individen utvecklas i sin roll tillsammans med backkompisen eller kedjekompisarna.

Teknikövningar

Övningar som syftar till att träna flera av de fem grundelementen i en och samma övning.

Situationsspel

- 1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2 samt 3 mot 3

Övningar som syftar till att utveckla den individuella tekniken och den individuella taktiken.

Bra matchlika övningar där spelarna hela tiden måste fatta snabba beslut ute på isen.

Lycka till!

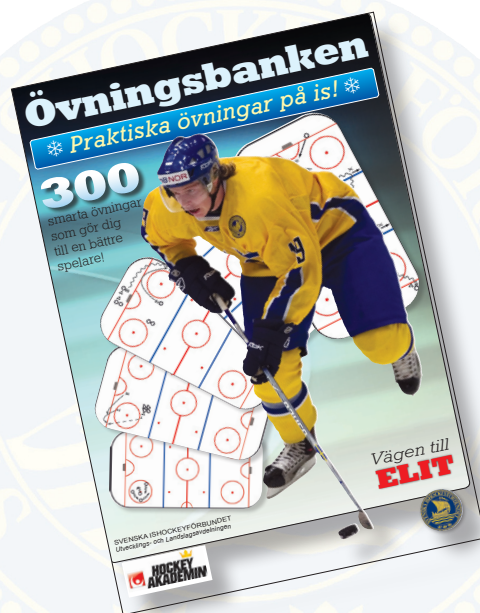
Robert Ohlsson

Spelarutvecklare

Svenska Ishockeyförbundet

Utvecklings- och Landslagsavdelningen





Titel: Övningsbanken

Ansvarig utgivare: Tommy Boustedt; tommy.boustedt@swehockey.se

Utvecklings- och landslagschef Svenska Ishockeyförbundet

Svenska Ishockeyförbundet/Utvecklings- och landslagsavdelningen

Box 5204, 121 16 Johanneshov. Tel: 08-449 04 00

Projektledare: Ulf Engman; ulf.engman@swehockey.se

Författare: Robert Ohlsson och Johan Andersson

Projektgrupp: Robert Ohlsson, Johan Andersson och Ulf Engman

Redaktionell redigering, grafisk formgivning och illustrationer:

Johan Andersson, Börje Nilsson och Ulf Engman

Foto och redigering DVD: Björn Pettersson, Digital Picture Movements

Foto: Bildbyrån i Hässleholm

Tryck: GTC Print AB i Luleå 2010

Mångfaldigande av innehållet i denna publikation, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet utan skriftligt avtal. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering etc.

Copyright © 2010 Svenska Ishockeyförbundet / Utvecklings- och landslagsavdelningen

ISBN-13: 978-91-976617-0-6