

# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS

Hej!

Vi ska fortsättningsvis presentera Träningstips i varje nummer framöver. Vi inleder med **skridskoåkning**. I begreppet skridskoåkning ingår flera viktiga delmoment som:

- Balans
- Åkning framlänges och baklänges
- Överstegsåkning framlänges och baklänges
- Övergångar/vändningar framlänges till baklänges och baklänges till framlänges
- Acceleration
- Stopp
- Glidsväng
- Scooting
- Sidstepp

När vi tittar på skridskoåkning så redogör vi för principer som åkställning. Det ser Du på den stora bilden här intill med olika angivelser.

På uppslaget här bredvid presenteras också: Övnings exempel som kan genomföras på träningsarna. Övningarna vänder sig till spelare från 10 år upp till juniorålder. Övningen **Korta överstegsslingan** visar hur Du tränar för att få rytmik och avspänning i överstegsåkning.

Övningen **Skridskoövergång/vändning** visar hur Du tränar för att få bättre balans i övergångar mellan fram- och baklänges.

Övningen **Acceleration** visar hur Du tränar för att få bättre acceleration i startfasen.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i "Vägen till Elit 1+2" eller "ABC-pärmen" – tala med din förening!

Lycka till!

Robert Ohlsson  
Stephan Lundh

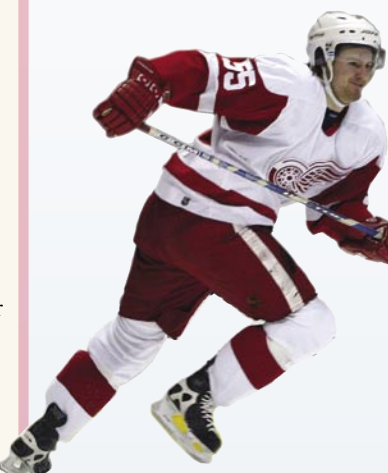
## 1 SKRIDSKOÅKNING



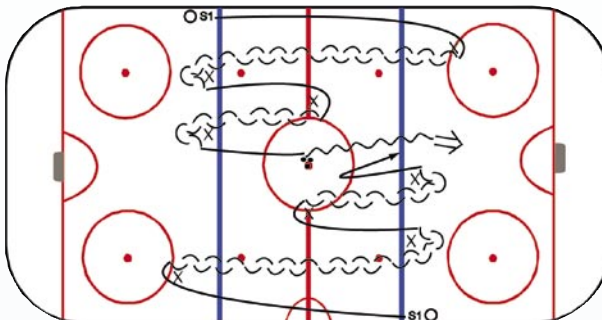
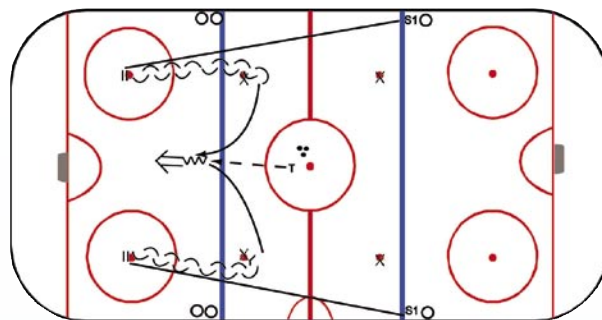
★ Daniel Alfredsson



★ Kenny Jönsson



★ Niklas Kronwall



## 2 Skridskoövergång/vändning

- Led vid blålinjen, starta samtidigt diagonalt på signal
- 2 spelare åker runt pylon, övergång till baklänges, runt pylon, övergång till framlänges, först att hämta puck i mittzon anfaller, förloraren försvarar

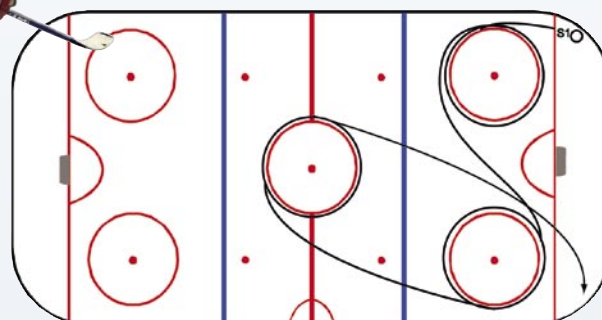
Tränaren betonar vikten av balans i övergångar/vändningar

### 1. Vid framlänges övergång till baklänges:

- Gör en glidsväng baklänges
- Böj i fot- och knäleden under svängen, sträck i slutet
- Överkroppen ovanför den skridsko man glider på ger balans

### 2. Vid baklänges övergång till framlänges:

- Öppna i höften och vrid ut skridskon i åkriktningen
- Böj i knä- och fotled
- Frånskjut med borte skridskon



3 STARS

**Daniel Alfredsson**, född 11 september 1972 i Göteborg, är en av våra mest explosiva spelare som kan accelerera från stillastående till maxfart på kort tid. Alfredsson har en förmåga att explodera förbi motståndaren och därigenom hamna i goda positioner för att göra mål

**Kenny Jönsson**, född 6 oktober 1974 i Ängelholm. En rörlig back som är en mästare på skridskoövergångar från framlänges till baklänges och från baklänges till framlänges på små ytor. Kenny har en förmåga att få med sig farten ut ur övergångarna/vändningar, vilket gör att han skapar sig själv tid med pucken.

**Niklas Kronwall** född 12 januari 1981 i Stockholm. En otroligt duktig skridskoåkare som har en förmåga att åka rytmiskt och avspänt ute på isen, Kronwall är en av hockeyvärldens bästa överstegsåkare, vilket gör att han kan komma med upp i anfallen som en extra forward. Vald till VM:s bästa back vid VM i Riga 2006.

© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och Landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON



Ju högre du kan hoppa - desto fortare åker du skridskor! Sean Skinner

## 3 Acceleration

- Led vid blålinjen, starta på signal
- 2 spelare åker ner till tekningscirkelpunkten, stopp, vänd till baklänges, runt pylon, vänd till framlänges, vinn pucken som tränaren lägger ut, målskott alternativt backchecking.

Tränaren betonar vikten av acceleration i startfasen

- Böj i knäled och fotled
- Spring i gång med korta skär inledningsvis och längre skär vartefter
- Hög frekvens i armar och ben
- Klubban i en hand
- Vid stopp: Vrid axlar, höft och böj knäna, snedställ skridskorna och tryck med hela skenan, ryggen och huvudet hålls upprätt för att bibehålla balansen

90° knäsvinkel!

De snabbaste skridskoåkarna har en knäböjning på 90°. Från 90° knäböjning är kraften i frånskjutet som starkast och spelarna kan snabbt komma upp i maxhastighet.

Full sträckning vid frånskjut!

Det gäller vid varje frånskjut att vinna så mycket distans som möjligt. Utgångsläget är ett kraftigt böjt knä och i slutläget en fullständigt sträckt knäled.

Skjut ifrån med hela skenan!

Detta i kombination med kraftfulla frånskjut skapar fart! Frånskjutet går från 15° (bakåt) i startfasen till att försöka nå 90° (åt sidan) vid maxfart. Bredbent på innerskär!

## 1 Korta överstegsslingan

- Led i hörn
- S1 startar utan puck, åker överstegs-åkning, helvarv runt 3 tekningscirkular
- Starta ej för tätt

Tränaren betonar vikten av rytmisk och avspänd överstegsåkning

- Böj i knäled och fotled
- Lika långa skär på ytter- och innerben
- Frånskjut med hela skenan
- Tyngdöverföring från ben till ben via fallet framåt/åt sidan
- Rytmiskt och avspänt



Ishockey är det snabbaste spelet på vår planet! Anledning: **skridskoåkten!** Sean Skinner

45° ankelvinkel!

Dvs. knäet är rakt över tån på skridskon. Spelare som är rörliga i höft, knä och fotled vinner kraft och skärslängd dvs. de är de snabbaste åkarna!

**Åkställning** är den position spelaren intar under skridskoåkning, låg åkställning ger bättre balans för spelaren.





# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS

**Hej!**

Efter skridskoåkningen kommer vi nu att presentera passningar och mottagningar, vi fortsätter sedan med puckföring.

I begreppet passning/mottagning ingår fler viktiga delmoment som:

- Sveppassning forehead och backhand
- Droppassning
- Sargpassning
- Direktpassning
- Handledspassning
- Flippassning
- Maskerad passning
- Skridskomottagning
- Kroppsmottagning (händerna och kroppen)

När vi tittar på passning/mottagning så redogör vi för principerna som rotation på pucken från häl till spets, som Du ser på den stora bilden här intill med olika angivelser.

På uppslaget här bredvid presenteras också:

Övningsexempel som kan genomföras på träningarna.

**Övning nr 1:** Mottagning och passning "åttan" visar hur Du tränar för att få mjuka handleder och ögonkontakt med mottagaren.

**Övning nr 2:** Skridskomottagning visar hur Du tränar för att få bättre mottagningar med skridskon så att pucken hamnar där du vill ha den för nästa moment.

**Övning nr 3:** Direktpassningar visar hur Du tränar för att få bättre kroppstyngdsförflyttning mot främre benet så att tempot drivs upp i spelet.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i "Vägen till Elit 1+2" eller "ABC-pärmen" – tala med din förening!

**Lycka till!**

Robert Ohlsson  
Stephan Lundh

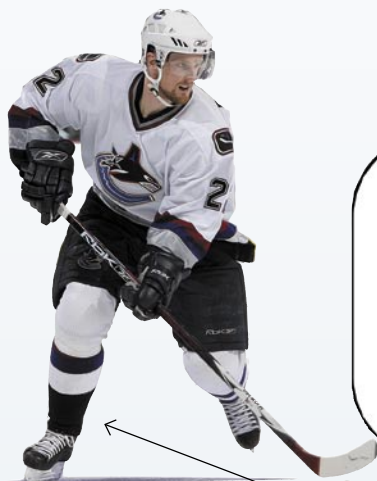
## 2 PASSNING/MOTTAGNING



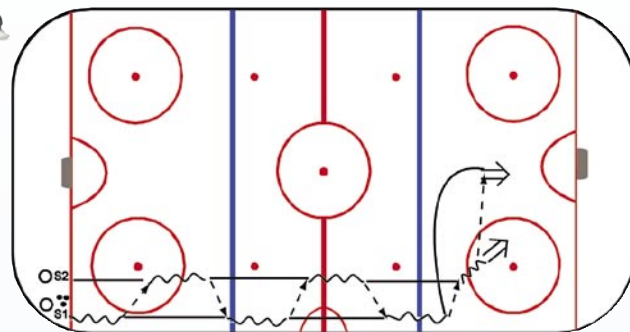
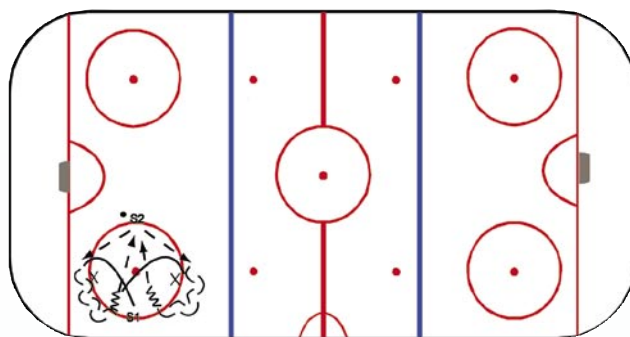
★ Fredrik Bremberg



★ Henrik Sedin



★ Daniel Sedin

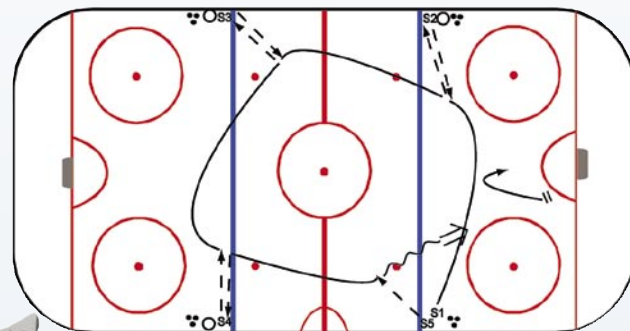


### 2 Skridskomottagningar

Skridskomottagning så att pucken hamnar där du vill ha den för nästa moment

2 och 2 åker och passar samt tar emot passningar med skridskon längs längsidan, vid borte blålinjen driver 1 av spelarna mot borte stolpen för ev. genomspel.

**Tränaren betonar vikten av:** Böjda ben, ögonkontakt med passningsläggaren, vinkla skridskoskenan så att pucken styrs till klubbladet och ta emot pucken så att den hamnar rätt för nästa moment.



Kroppstyngden mot främre benet

**3 STARS**

**Fredrik Bremberg**, född 21 juni 1973. En otroligt duktig passningsspelare som har en förmåga att alltid ha ögonkontakt med mottagaren. Bremberg är en av elitseriens bästa passningsspelare både med forehead och backhand, vilket gör att hans lagkamrater får många fina möjligheter att göra mål.

**Henrik Sedin**, född 26 september 1980. En passnings- och mottagningsspelare av världsklass. Henrik har en förmåga att kunna ta emot pucken både med skridskon och bladet så att den hela tiden hamnar rätt för nästa moment. Henrik hamnar på detta sätt sällan i tidsnöd utan kan spela hockey i framtid.

**Daniel Sedin**, född 26 september 1980. En NHL spelare med ett enormt passningsregister. Daniel är väldigt duktig på att direktpassa pucken genom att flytta kroppstyngden från bakre till främre skridskon. Pucken stannar sällan till hos Daniel vilket gör att tempot drivs upp och motståndaren inte hinner med.

© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och Landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON

Bra passningsspel driver upp tempot!  
Pucken går alltid snabbare än den snabbaste spelaren!

### 1 Mottagning och sveppassningar åttan

S1 startar utan puck, vänder till baklänges (vid pylon) tar emot passning, runt pylon, vänder till framlänges, passning till S2, runt nästa pylon, ta emot passning osv. Passa både med forehead och backhand.

**Tränaren betonar vikten av:** Böjda ben, ögonkontakt med mottagaren och mjuka handleder.



### Guldkantade Passningar!

**Sverige OS-mästare i ishockey 2006!**  
När den tredje perioden började skinnade Peter Forsberg in i finländsk zon, passade till Mats Sundin, som passade vidare till Nicklas Lidström. "Lidas" fick en otrolig fullträff från blå och pucken for som en missil upp i vänster kryss, 3-2.

### 3 Direktpassningar

Led vid blålinjen, starta samtidigt diagonalt. S1 startar utan puck, väggpassningar med S2, S3, S4, tar emot passning från S5, driver in snabbt målskott, ta ev. retur. Returslinga för nästa skott.

**Tränaren betonar vikten av:** Böjda ben, ögonkontakt med mottagaren, förflytta kroppstyngden mot främre benet och tryck till pucken framför dig med båda händerna (nedre handen flyttas ner på skaftet).

Ishockey är det snabbaste spelet på vår planet - tack vare skridskoåkningen och **passningsspelet!**

**Ögonkontakt med mottagaren/passningsläggaren!**

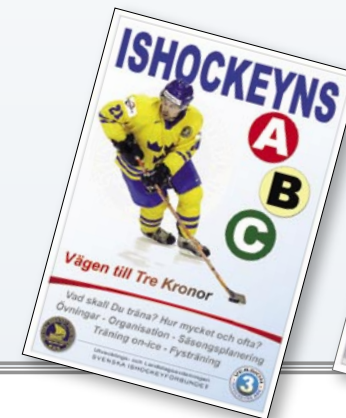
De bästa passningsspelarna tittar inte alltid på mottagaren i passningsögonblicket, utan de har redan sett och läst in allt innan passningen levereras.

**Mjuka handleder!**

Att ha rörliga handleder och flytta den nedre handen ner på skaftet vid passning/mottagning gör att Du får bättre kontroll.

**Rotation på pucken, från häl till spets!**

Att rotera pucken från häl till spets på klubbladet ger bättre precision i passningar/mottagningar.







# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS



Hej!

Efter skridskoåkning och passning/mottagning kommer vi nu att presentera puckföring, vi fortsätter sedan med skott.

I begreppet puckföring ingår fler viktiga delmoment som:

- Kroppsfinter
- Långa dragningar
- Korta dragningar
- Frilägesfinter
- Passningsfint
- Tittfint
- Överstegsfint
- Dahlénfint
- Sternerfint
- Snurrfint

När vi tittar på puckföring så redogör vi för principerna som sida-sida, diagonalt, fram och tillbaka, som Du ser på den stora bilden här intill med olika angivelser.

På uppslaget här bredvid presenteras också: Övningsexempel som kan genomföras på träningarna.

**Övning nr 1:** Puckbärande finter, kroppsfint och "vispen" visar hur Du tränar för att bära upp pucken i banan och kroppsfinta motståndaren åt ett håll genom att sänka axeln och vispa med klubban runt pucken samt tempoväxla förbi motståndaren.

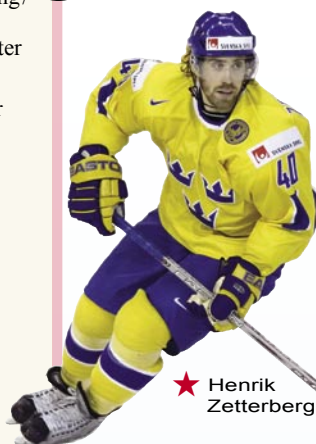
**Övning nr 2:** Lång dragning visar hur Du tränar för att få motståndaren på fel stödjeben genom att dra pucken långt ut på forehand för att sedan dra tillbaka pucken nära kroppen ut till backhand. Övningen visar också när Du ska påbörja dragningen för att kunna anpassa dig mot motståndaren.

**Övning nr 3:** Frilägesfint visar hur Du tränar för att få rörligare handleder och hur du lurar målvakten i frilägen. Övningen visar också när Du ska påbörja frilägesfinten.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i "Vägen till Elit 1+2" eller "ABC-pärmen" - tala med din förening!

Lycka till  
Robert Ohlsson  
Stephan Lundh

### 3 PUCKFÖRING



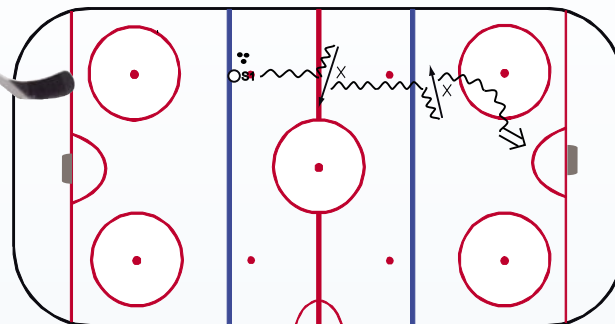
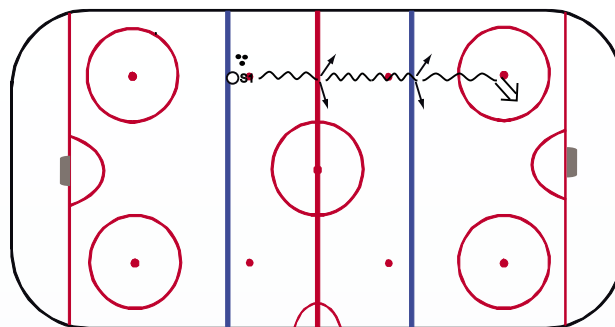
★ Henrik Zetterberg



★ Mats Sundin



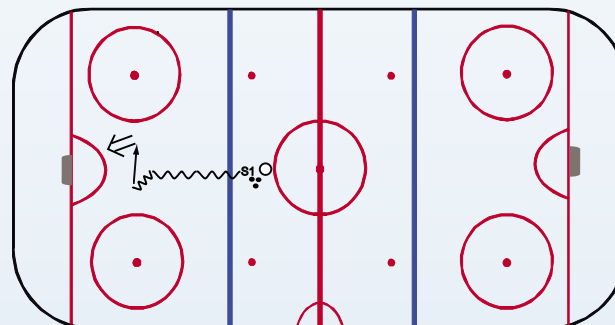
★ Mikael Nylander



#### 2 Lång dragning

S1 startar med puck, åker rakt fram, lång dragning vid röda linjen och vid blåa linjen, driv in mot mål, målskott, ta ev. retur.

**Tränaren betonar vikten av:** Blicken uppåt mot motståndaren, påbörja dragningen 3-4 meter innan motståndaren, dra pucken långt ut på forehand, få motståndaren på fel stödjeben, dra tillbaka pucken nära kroppen långt ut på backhand, tempoväxla.



# 3

STARS

**Henrik Zetterberg**, född 9 oktober 1980. Skicklig på att bära upp pucken i banan och dra på sig motståndare. Har en förmåga att kroppsfinta motståndaren genom att luta axeln åt ett håll och tempoväxla förbi. Henriks kroppsfinter gör att han tar sig förbi motståndaren och hela tiden är ett "hot" för motståndaren.

**Mats Sundin**, född 13 februari 1971. En spelare som är fantastisk på att utnyttja sin räckvidd med långa dragningar och därigenom få motståndaren på fel stödjeben. Mats har en förmåga att anpassa sin fart till motståndaren så att dragningarna sker vid rätt tillfälle ute på isen.

**Mikael Nylander**, född 3 oktober 1972. En spelare som har en grym klubbteknik. Nylanders rörliga handleder och oväntade kroppsrorelser gör att han kan lura backar och målvakter långt upp på läktaren. Nylander har en förmåga vid frilägen att lura målvakten genom att finta skott.

© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och Landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON



The best players in the history of Ice Hockey are excellent stickhandlers!  
Sean Skinner

Stickhandlers control the game!  
Sean Skinner

#### 1 Puckbärande finter Kroppsfint och "vispen"

S1 startar med puck, åker rakt fram, kroppsfinter alt. "vispar" vid röda linjen och vid blåa linjen, driver rakt ner mot punkten, målskott, ta ev. retur.

**Tränaren betonar vikten av:** Böjda ben, blicken uppåt mot motståndaren, påbörja kroppsfinten i god tid, luta huvudet och sänk axeln åt ena hållet.  
**Vid vispen:** för klubban snabbt runt pucken åt samma håll som axeln sänks, tempoväxla.

#### Tre grundmönster i puckföring:

- 1) sida-sida,
- 2) diagonalt,
- 3) fram och tillbaka.

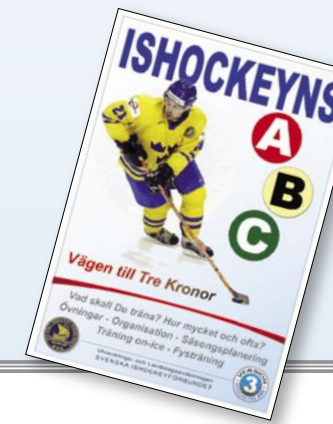
#### 3 Frilägesfint

S1 startar med puck, åker mot målvakt, frilägesfint 3-4 meter ifrån målvakten, frilägesfinter och gör mål.

**Tränaren betonar vikten av:** Blicken uppåt mot målvakt, påbörja skottfinten ca 4 meter ifrån målvakten, dra pucken långt ut på forehand, finta skott dvs. hög armbåge och lyft på bakre benet (få målvakten att agera på skott), dra tillbaka pucken nära kroppen långt ut till backhand, lyft pucken över/på sidan om målvakt.



Kristian Huselius





# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS



Hej!

Efter skridskoåkning, passning/mottagning och puckföring kommer vi nu att presentera skott.

I begreppet skott ingår flera viktiga delmoment som:

- Svepskott
- Handledsskott
- Friläggesskott
- Direktskott
- Slagskott
- Skott i skäret
- 360 graders skott

När vi tittar på skott så redogör vi för principer som att förflyttning av kroppstyngd från bakre till främre benet ger mer kraft i skottet. Det ser Du på den stora bilden här intill med olika angivelser.

På uppslaget här bredvid presenteras också: Övningsexempel som kan genomföras på träningarna. Övningarna vänder sig till spelare från 10 år upp till juniorålder.

**Övningen handledsskott** visar hur Du tränar för att få en snärtig handledsrörelse och bättre precision.

**Övningen direktskott** visar hur Du tränar för att få bättre timing till skottet och i vilket område det är gynnsamt att skjuta direkt.

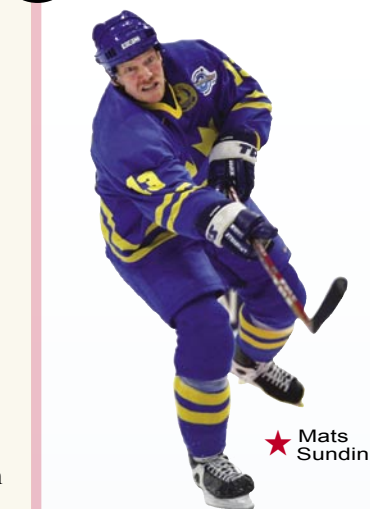
**Övningen friläggesskott** visar hur Du tränar för att göra mål, vilken uppföljning Du ska ha på skottrörelsen samt när Du ska skjuta.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i "Vägen till Elit 1+2" eller "ABC-pärmen" - tala med din förening!

Lycka till!

Robert Ohlsson  
Stephan Lundh

### 4 SKOTT



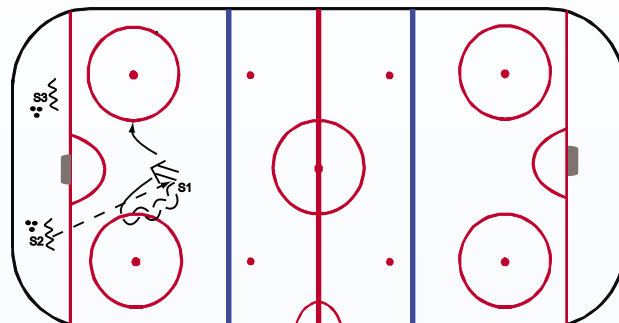
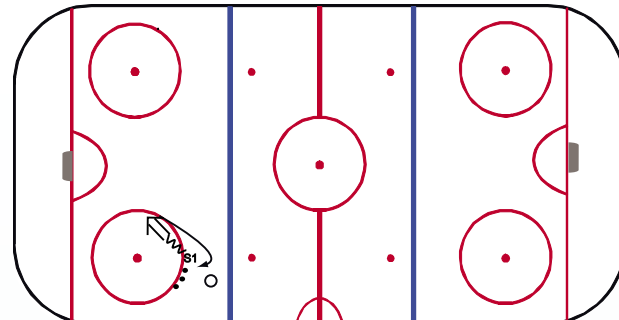
★ Mats Sundin



★ Daniel Alfredsson



★ Markus Näslund

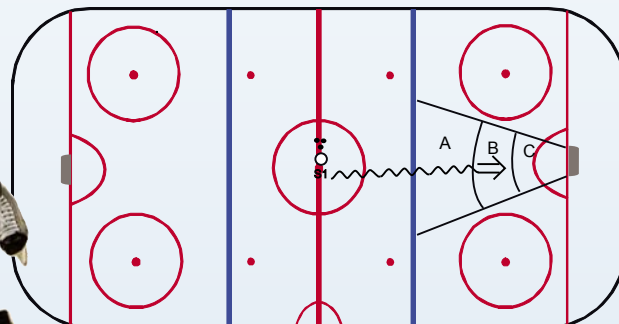


#### 2 Direktskott

- 2 spelare bakom förlängda mållinjen med puckar, 1 spelare framför mål.
- S1 startar utan puck, åker mot passningsläggaren, vänder tvärt till baklänges ifrån målet, passning - direktskott, åker mot andra passningsläggaren, vänder tvärt till baklänges ifrån målet, passning - direktskott osv.

**Tränaren betonar vikten av:**

1. "Timing" i direktskottet.
2. Ögonkontakt med passningsläggaren.
3. Rörlighet på skridskorna för att komma rätt till passningar.
4. Sikta, se målvaktens position.
5. Nyp till om skaftet i skottögonblicket.



### 3 STARS

**Mats Sundin**, född 13 februari 1971 i Bromma. En spelare med många kvalitéer och som skytt har Mats en förmåga att använda sig av precision och en snabb snärtig handledsrörelse som gör att pucken får extra fart så att målvakten får stora problem med att hinna reagera.

**Daniel Alfredsson**, född 11 december 1972 i Göteborg. Alfredsson har en kapacitet att exakt veta hur han ska komma rätt till passningar i det område som kallas slottet. Genom sin excellenta "timing" till både passningsläggaren och pucken i skottögonblicket producerar Daniel många mål år efter år i NHL.

**Markus Näslund**, född 30 juli 1973 i Härnösand. Näslund gör många mål tack vare sin förståelse för målskyttens grunder. Markus vet att i positioner nära mål behöver skotten vara höga och i vissa situationer är det bra med låga maskerade skott. Han använder sig av hög och låg uppföljning med sin klubb.

#### 1 Handledsskott

- Led ovanför tekningscirkelkanten.
- S1 startar med puck vid ovasidan av tekningscirkelkanten, driver in ett par snabba skär, precision ex, under armarna på målvakten, snabbt målskott (handledsskott), hämta ny puck osv. 3 puckar/spelare.

**Tränaren betonar vikten av:**

1. En snabb och snärtig handledsrörelse.
2. Böjda ben.
3. Rörlighet på skridskorna.
4. Se luckan (precision).
5. Böj handlederna och dra klubbladet bakåt.
6. Kroppstyngden från bakre till främre benet, snärtig handledsrörelse.

#### FULLFÖLJ RÖRELSEN!

Hög uppföljning med klubban = höga skott och låg uppföljning = låga skott

#### 3 Friläggesskott

- Led i mittcirkeln.
- S1 startar med puck, åker i hög fart mot mål med pucken vid sidan om kroppen och skjuter ett målskott i område B (4 meter ifrån målvakt).

**Tränaren betonar vikten av:**

1. Hög och låg uppföljning med klubban.
2. Pucken bakom alternativt vid sidan av kroppen.
3. Se målvaktens position, skjut i skäret.
4. Skott nära målvakten bör vara höga.
5. Svepskott eller ett handledsskott.
6. Maskera skottet.

Sikta, se luckan!

Låt höften leda rörelsen!

”

Om jag nämner **Brett Hull** eller **Al McGinnis**, vad tänker du på då?  
**S-K-O-T-T!**

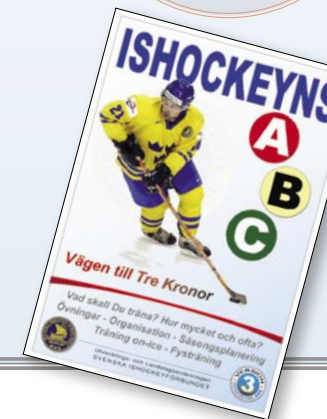
- Sean Skinner -

Snärtig handledsrörelse!

Rotation på pucken, häl till spets!

Kroppstyngden från bakre till främre benet ger mer kraft i skottet.

Nicklas Lidström





# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS

3  
STARS

**Tomas Holmström**, född 23 januari 1973 i Piteå. En spelare som har till uppgift att parkera i området framför motståndarnas mål. Tomas har en förmåga att vinna lösa puckar framför/runt mål. Han kliver ibland ut från sitt kontor och vinner puck i kortsarg åt laget genom att överraska motståndaren med offensiva tacklingar.

**Mattias Norström**, född 2 januari 1972 i Stockholm. En av NHL:s främsta defensiva backar. En rörlig skridskoåkare som agerar bestämt och kraftfullt i närlägen. Mattias ger oftast anfallarna lite utrymme på utsidan i första läget, för att i nästa skede snabbt vara där och stänga dörren med en rejäl höfttackling.

**Nicklas Lidström**, född 28 april 1970 i Västerås. En spelare med många kvalitéer. Anses av många vara en av de bästa backarna i NHL. Som närlägen har Lidström en förmåga att vara otroligt smart och placeringssäker. Nicklas använder sig av blad mot blad-teknik och stötbryter i rätt lägen för att vinna puck.



© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och Landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON

Hej!

## 5 NÄRKAMPSSPEL

Efter skridskoåkning, passning/mottagning, puckföring och skott presenterar vi nu närlägen.

I begreppet närlägen ingår flera viktiga delmoment som:

- Stötbrytning
- Svepbrytning
- Lyfta motståndarens klubba
- Låsa motståndarens klubba
- Ta emot tackling
- Kroppsrullning
- Täcka skott
- Skuldertackling
- Offensiv tackling
- Höfttackling

När vi tittar på närlägen så redogör vi för principer som timing och låg tyngdpunkt. Det ser Du på den stora bilden här intill med olika angivelser.

På uppslaget här bredvid presenteras också: Övnings exempel som kan genomföras på träningsarna. Övningarna vänder sig till spelare från 10 år upp till juniorålder.

**Övningen offensiv tackling** visar hur Du tränar för att kunna överraska motståndaren och att Du tacklar nedifrån och upp.

**Övningen höfttackling** visar hur Du tränar för att kunna styra ut motståndaren mot sarg och hur Du låter höften leda tacklingen.

**Övningen stötbrytning** visar hur Du tränar för att bli bättre på försvarande sida och hur Du agerar med stötbrytningar.

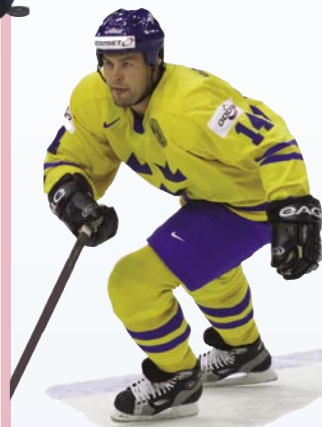
Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i "Vägen till Elit 1+2" eller "ABC-pärmen" – tala med din förening!

Lycka till!

Robert Ohlsson  
Stephan Lundh



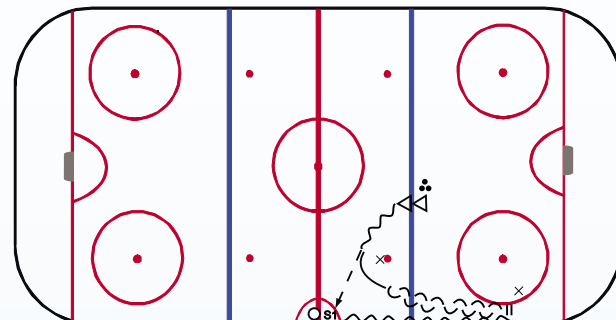
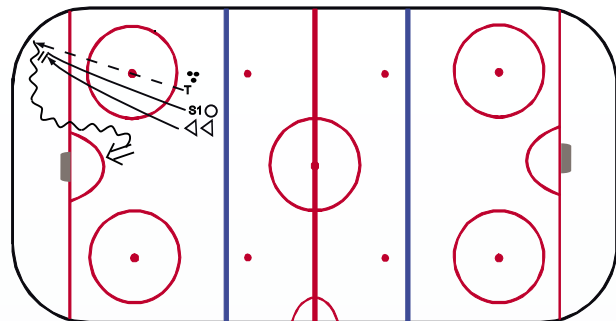
★ Thomas Holmström



★ Mattias Norström



★ Nicklas Lidström

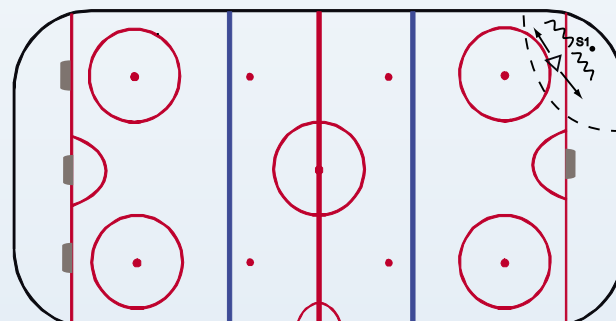


### 2 Höfttackling

- Led vid blålinjen och vid rödlinjen
- Försvararen startar med puck, passning ut till S1, vänder till baklänges runt pylon, pressa S1 ut mot sargen, sätt stopp med höfttackling
- S1 tar emot passning, driver längs längsargen (nära), försöker ta sig runt försvararen på utsidan att ta emot tackling

**Tränaren betonar vikten av:**

1. Att försvararen agerar bestämt och kraftfullt.
2. Att titta på motståndarens rörelser.
3. Klubban i isen.
4. Böj i fot- och knäled för att få bra balans, böj överkroppen framåt och gör en skarp sväng åt sidan.
5. Att höften leder svängen, träffa anfallarens midja.



### 1 Offensiv tackling

- Led ovanför tekningscirkelkanten, tränaren lägger ner puck i kortsarg.
- S1 full fart ner hämta puck i hörn, offensiv tackling på försvararen, driv in mot mål, målskott, ta ev. retur.
- Försvarande spelare följer efter S1, tar emot en offensiv tackling.

**Tränaren betonar vikten av:**

1. Att tackla nedifrån och upp.
2. Överraska försvararen, visa inte att man tänker tackla.
3. Släpp pucken från bladet dit man vill ha pucken efter den offensiva tacklingen.

### 3 Stötbrytning

- 1 anfallare och 1 försvarare inom en begränsad yta (hörn).
- Försvarande spelare ska förhindra anfallande spelare att driva med pucken under kontroll.
- Försvarande spelare använder sig av blad mot blad-teknik och stötbrytningar.

**Tränaren betonar vikten av:**

1. Bladet mot anfallarens blad och kontrollerade stötbrytningar.
2. Böjda ben (låg tyngdpunkt).
3. Befinn dig mellan anfallaren och målet (försvarande sida).
4. Aktiv skridskoåkning och bladet mot anfallarens blad.
5. Stöt med klubban mot pucken i en snabb rörelse, behåll balansen.
6. Ej chansbrytningar.

Samuel Pahlsson



Accelerera ut ur situationen!

Överraska motståndaren!

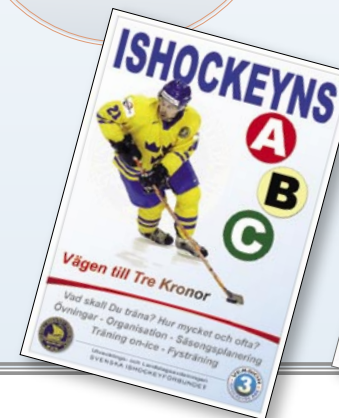
Böjda ben!

Timing och låg tyngdpunkt in i närlägen!

**Närlägens fyra hörnstenar:**

1. Fysisk förmåga
2. Tekniskt kunnande
3. Mental styrka
4. Gott omdöme

- Björn Kinding -





# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS



**Magstyrka/bålstabilitet avlastar och förebygger ryggbesvär och lumskskador. Stark magmuskulatur är dessutom grunden för en säker och rätt utförd styrketräning.**



**Man skiljer mellan allmän snabbhet och speciell snabbhet. Den allmänna snabbheten är generell och styrs av faktorer utan inriktning på någon speciell idrottsgren. Den speciella snabbheten är relaterad till den specifika idrottsgrenen och de rörelser som utövas.**



© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och Landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON

## Hej!

Efter närkampsspelet presenterar vi nu off-ice träning för ishockeyspelare.

I off-ice träningen ingår flera viktiga delmoment som:

- Uthållighet
- Styrka
- Snabbhet
- Koordination
- Rörlighet
- Skotträning
- Teknikträning med tråkula

Det är allmänt känt att fysisk träning förbättrar prestationsförmågan. All träning måste vara målinriktad och Du måste träna många gånger innan du märker någon förbättring. Viktigt att Du tänker på att dina rörelser måste tränas in rätt från början i ett lugnt tempo, därefter kan Du gradvis stegra belastningen.

På uppslaget här bredvid presenteras: Övnings exempel som kan genomföras under off-ice säsongen. Övningarna vänder sig till spelare från 10 år upp till juniorålder.

Övningen **teknikträning med tråkula** visar hur du tränar upp din klubbteknik och koordination.

Övningen **hinderbana** visar hur du tränar upp din uthållighet dvs. hur mycket energi Du kan få till musklernas arbete via den energigivande processen.

Övningen **armhävningar** visar hur Du tränar upp din uthållighetsstyrka i brösttryggen som är användbart i närkampsspelet och i skottrörelsen.

Övningen **sit ups** visar hur Du tränar för att få starka och smidiga magmuskler. Starka magmuskler är nyckeln till att bli en allroundstark ishockeyspelare.

Övningen **skotträning** visar hur Du tränar för att få bättre svep-, backhand-, snabb- och slagskott.

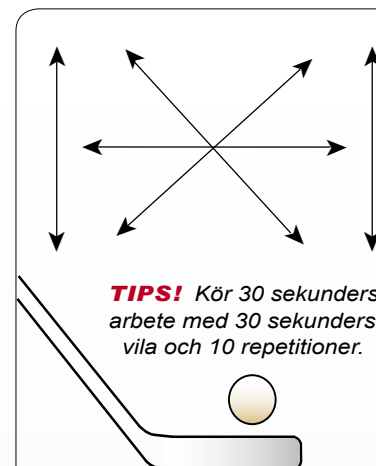
Övningen **speciell snabbhet** visar hur Du tränar för att kunna åka skridskor fortare.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i "Vägen till Elit 1-3" eller "ABC-pärmen" – tala med din förening!

Lycka till!

Robert Ohlsson  
Stephan Lundh

## 6 Fysträning/Off-Ice



**TIPS!** Kör 30 sekunders arbete med 30 sekunders vila och 10 repetitioner.

### ■ Teknikträning med tråkula - grundövning

Teknikträning med tråkula runt utlagda puckar ökar din koordinationsförmåga.

"Öva med en tråkula på att dribbla runt utlagda puckar under sommarhalvåret. Nötandet kommer att göra att Du får bättre koordination och dribblingar".

#### Tekniska Detaljer:

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt
3. Rörliga handleder

1

2



### ■ Armhävningar

Armhävningar ger uthållighetsstyrka i brösttryggen och ökar Din kraft i skotten. "Denna typ av styrketräning syftar på att förbättra dina muskler så att de kan arbeta under längre tid, bli mer uthålliga eller kunna prestera en större kraft, bli starkare. Tränar du med många upprepningar och låg belastning så tränas muskelns uthållighet, men tränar Du med tunga vikter och få upprepningar ger det ökad muskelstyrka"

#### Tekniska Detaljer:

1. Axelbrett avstånd mellan händerna och fötterna ihop
2. Sänk bröstet mot golvet
3. Böj i armbågsleden
4. Titta rakt framåt
5. Rak i kroppen (svanka ej)
6. Pressa dig rakt uppåt (åla ej)

**TIPS!** 3 set x 25 repetitioner och vila lika lång tid som arbetet.



#### TIPS!

3 set x 25 repetitioner och vila lika lång tid som arbetet.

### ■ Sit ups

Sit ups stärker upp din magmuskulatur och gör det möjligt för dig att bli en bra skridskoåkare, passningsläggare, puckförare, målskytt samt närkampsspelare.

#### Tekniska Detaljer:

1. Ligg på golvet med böjda knän
2. Ha händerna bakom nacken
3. Andas in
4. Res upp bröstet (ryck ej) mot knäna
5. Andas ut
6. Sänk sakta ryggen ner mot golvet

3

### ■ Skotträning

**Skotteknik:** Öva på att skjuta svep-, backhand-, snabb- och slagskott med puck från en plywoodskiva under sommarhalvåret. Nötandet kommer att göra att Du får en bättre teknisk skottrörelse men även ett mer precist och hårdare skott.

#### Tekniska Detaljer:

1. Sikta, se luckan
  2. Kroppstyngden från bakre till främre benet
  3. Låt höften leda rörelsen
  4. Rotation på pucken, håll till spets
  5. Snärtig handledsrörelse
  6. Fullfölj rörelsen
  7. Hög uppföljning med klubban
- = höga skott och låg uppföljning = låga skott

**TIPS!** Träna alla skott efter varandra 1 x 4 set x 25 repetitioner.



4

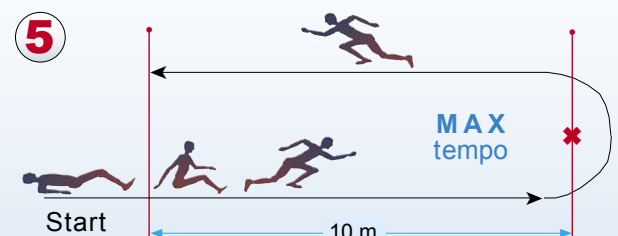
### ■ Speciell snabbhet

Sprintstarter från stillastående ökar Din snabbhetsförmåga. Grundprincipen för all snabbhetsträning är kort arbetstid och lång vila.

**Sprint runt kon** från startläge ryggliggande. **Arbete** 5-8 sek.

**Vila** 1 min. **Kör** 5 repetitioner. 2 serier med 3 min aktiv vila mellan.

5

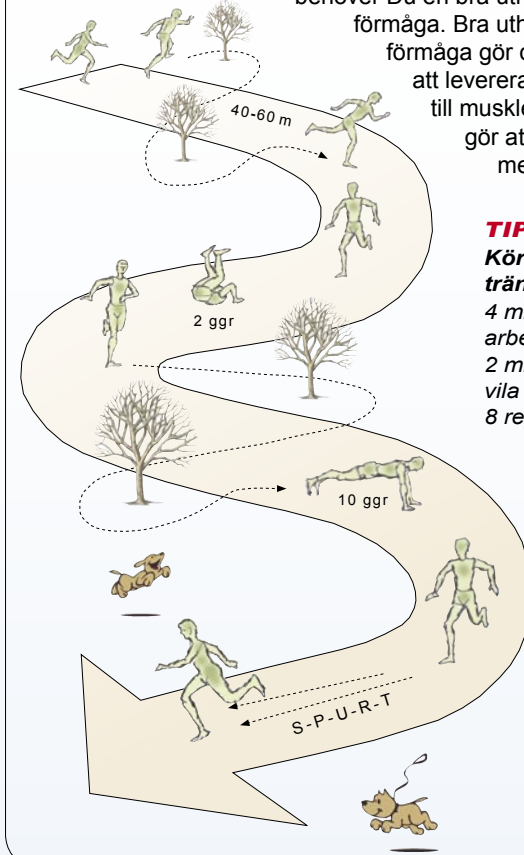


### ■ Hinderbana

Löpningss bana med olika hinder ökar din uthållighetsförmåga. För att Du ska orka träna och spela matcher behöver Du en bra uthållighetsförmåga. Bra uthållighetsförmåga gör det möjligt att leverera mer syre till musklerna vilket gör att Du orkar mer på plan.

#### TIPS!

**Kör intervallträning:**  
4 minuters arbete med 2 minuters vila och 8 repetitioner.



6

**Vid koordinationsträning övas och förbättras ditt samspel mellan muskler och nerver.**





# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS

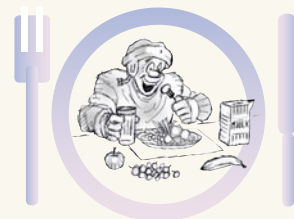


**Hej!**

Efter off-ice inslaget presenterar vi nu näringslära för ishockeyspelare.

I begreppet näringslära ingår flera viktiga näringsämnen som:

- Kolhydrater
- Protein
- Fett
- Vätska
- Mineraler
- Vitaminer
- Antioxidanter



När vi tittar på näringslära så redogör vi för principer som tallriksmodellen för högenergi-förbrukare. Det ser Du på bilden här intill med olika angivelser.

Det går inte att bara träna och vila för att bygga muskler utan Du måste också äta rätt för att bli starkare. Träning, mat och återhämtning ska ses som en enhet som tillsammans påverkar din prestationsförmåga.

**Hårda träningspass** kräver dessutom att du äter tillräckligt med kolhydrater och protein. Behovet av energi varierar från person till person. Det som påverkar hur mycket energi du behöver är främst den fysiska aktiviteten, men även ålder, kön, arv, kroppsstorlek och klimat har betydelse.

**Om du vill prestera bra** inom ishockey är det viktigt att du är i energibalans, d.v.s att du äter lika mycket som du gör av med under ett dygn. Får du inte den energi du behöver presterar du sämre. Om exempelvis träningsmängden ökar behöver du mer energi och måste äta mer mat.

**Därför är det viktigt** att du som är aktiv ishockeyspelare planerar in 7-8 måltider varje dag: frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag, återhämtningsmål och kvällsmål. Viktigt är att du äter 2-3 timmar före träning, hela tiden dricker vatten och så snabbt som möjligt efter träning fyller på med vatten och mat. På uppslaget här bredvid presenteras också: Tips på vad du ska äta samt hur en bra matchdag kan se ut.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i "Vägen till Elit 1-3" eller "ABC-pärmen" – tala med din förening!

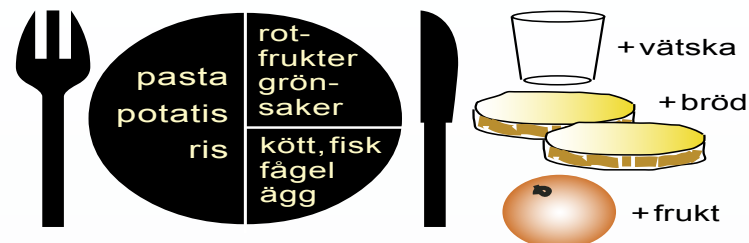
**Lycka till!**

Robert Ohlsson  
Stephan Lundh

**7**

## Näringslära

Högenergiförbrukare



**Tallriksmodellen** är bra att använda för att få rätt proportioner mellan olika födoämnen. För att en högenergiförbrukare ska få tillräckligt med kolhydrater måste minst halva tallriken fyllas med pasta, ris eller potatis. Lägg till en fjärdedel grönsaker och rotfrukter. Tallrikens sista fjärdedel fylls med protein från kött, fisk, fågel eller ägg.

## De tre huvudmålen - de ger dig den huvudsakliga energin!

HUVUDMÅLET ÄR DEN VIKTIGASTE DELEN I EN ISHOCKEYSPELARES VARDAG EFTERSOM DET BIDRAR MED DEN HUVUDSAKLIGA ENERGIN.



### Frukost

Ger dig energi fram till lunch så att du orkar med skolarbetet.

### Lunch

Skollunchen är en mycket viktig och bra energikälla. Innehåller allt som du behöver.

### Middag

Ett viktigt energiintag för en ishockeyspelare. Ät gärna tillsammans med familjen.



## Uppladdningsmatsedel

SÅ HÄR LADDAR DU INFÖR HELGENS MATCH!

OCH VARJE DAG I VECKAN OM DU HAR ETT TUFFT PROGRAM!



Ät fler portioner och lägg till frukt och grönsaker om du behöver äta mer. Glöm inte att dricka mycket vatten de dagar som du laddar!



### Frukost

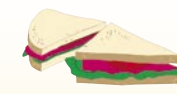
Havregrynsgröt, mjölk, juice, banan, smörgåsar.



### Mellanmål

### Lunch

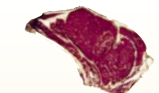
Ris, ost/skinsås, bröd, mjölk/juice.



### Mellanmål

### Middag

Pasta, köttfärsås, bröd, mjölk/juice.



### Mellanmål

### Kvällsmål

Müsli, filmjölk, banan, smörgåsar.



### Nattmacka

**Fler frukosttips:** Manna- eller risgrynsgröt, müsli. I gröten, müsli och brödet finns kolhydrat, järn och B-vitaminer.

**Tips på mellanmål:** När det lagas mat hemma, passa på att göra lite extra om det är sådan mat som går att ta med. Kalla pannkakor, pastasallad, frukt, smörgåsar, yoghurt, gröt, nypon-soppa, banan och mjölk.

**Tips på mellanmål:** Fruitsallad med keso, 1 skiva fullkornsbröd med skinka samt ett glas mjölk.

### Under Match!

Ta alla tillfällen du kan och drick vatten. I periodpauser kan du äta banan, lite vitt bröd eller liknande.

### Efter Match!

Tips på Återhämtningsmål: Drick vatten så ofta du kan och drick multimjölk och ät 1-2 bananer.

**Fler middagstips:** Ris, kyckling, sallad och efterrätt i form av glass med bär.

**Det är lång tid** mellan middag och frukost. Genom att äta kolhydratrikt kvällsmål får kroppen möjlighet att fylla på glykogenlagren.

I frukten och grönsakerna finns C-vitamin och mineraler vilket gör att du kan ta upp mer järn.

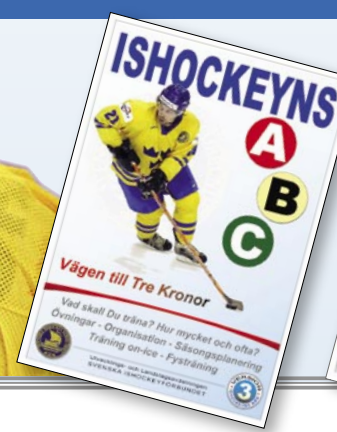
För att gå upp i vikt, ät ofta och mycket kolhydrater.

Ett sätt att få veta hur mycket du behöver dricka är att väga sig före och efter match eller träning. Skillnaden i vikt förklaras till största delen av vätskeförlust.



© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och Landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON





# Lillis & Roberts

## TRÄNINGSTIPS



Hej!

Efter näringslära presenterar vi nu **Backarnas agerande i försvarszon - utan puck**

I begreppet **Backarnas agerande i försvarszon - utan puck** ingår flera viktiga delmoment som:

- 1-1, 1-2, 1-3, 2-2, 2-3
- Rätt sida/försvarende sida
- Arbeta inifrån och ut
- Krympa is tidigt
- Timing
- Aktiv klubba
- Aktiv skridskoåkning
- Närkampsspel
- Kommunikation med målvakt

När vi nu tittar på **Backarnas agerande i försvarszon - utan puck** så redogör vi för principer som rätt sida. Det ser Du på den stora bilden här intill med olika angivelser.

På uppslaget här bredvid presenteras också övningsexempel som kan genomföras på träningarna. Övningarna vänder sig till spelare från 10 år upp till juniorålder.

**Övningen 1-1 från hörn**, visar hur Du tränar för att försvara Dig mot anfallaren som driver in från hörn och hur Du positionerar Dig på rätt sida gentemot anfallaren.

**Övningen 1-1 framför mål**, visar hur Du tränar för att försvara Dig mot anfallaren framför mål och hur Du positionerar Dig på rätt sida samt hur Du samarbetar med målvakten.

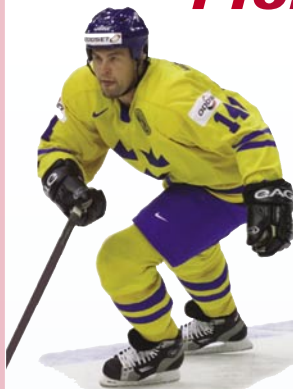
**Övningen 1-2 från hörn**, visar hur Du tränar för att försvara Dig mot två anfallare som driver in från hörn och hur Du positionerar Dig för att ställa icke puckförande anfallare i passningsskugga.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i **"Vägen till Elit 1-3"** eller **"ABC - pärmen"** – tala med din förening!

Lycka till!

Robert Ohlsson  
Stephan Lundh

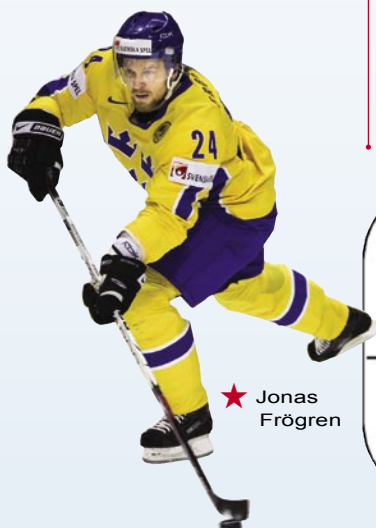
## 8 BACKARNAS agerande i försvarszon - utan puck



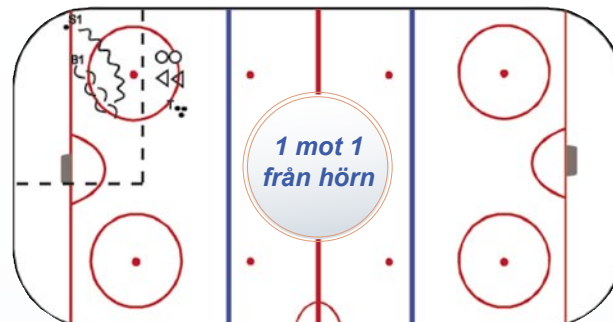
★ Mattias Norström



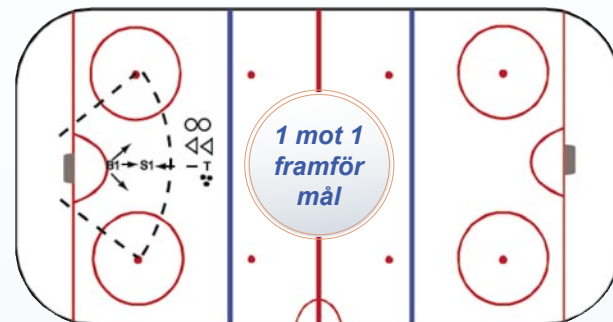
★ Ronnie Sundin



★ Jonas Frögren



1 mot 1 från hörn



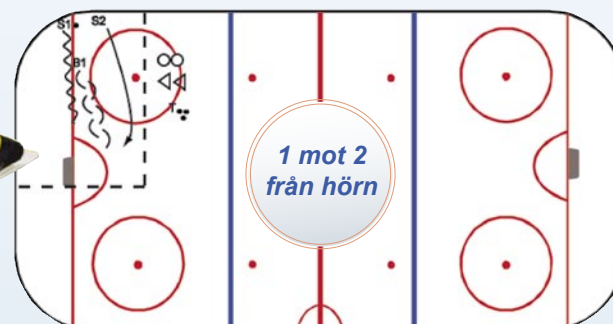
1 mot 1 framför mål

## 2 Lyfta och låsa klubban

- Begränsad yta
- Led utanför spelytan
- B1 startar och spelar på rätt sida om S1
- Tränaren lägger in puckar

Tränaren betonar vikten av:

1. Rätt sida
2. Aktiv skridskoåkning
3. Trycka med handen i höften vid skymningstillfällen
4. Lyfta och låsa klubban vid ev. returer
5. Kommunikation med målvakt



1 mot 2 från hörn

3 STARS

**Mattias Norström**, född 2 januari 1972 i Stockholm. En back som har en förmåga att befinna sig på rätt sida om anfallaren och krympa is-yta för motståndaren genom att vara aktiv i skridskoåkningen samt spela blad mot blad.

**Jonas Frögren**, född 28 augusti 1980 i Ludvika. En tuff fysisk spelande back som är skicklig på att spela på rätt sida om anfallaren, duktig på att trycka bort anfallaren vid skymningstillfällen samt ta bort puck och anfallarens klubba vid ev. returer.

**Ronnie Sundin**, född 3 oktober 1970 i Ludvika. En försvarsspelare med god fysik som positionerar sig bra ute på isen och är skicklig på att placera icke puckförande anfallare i passningsskugga.

© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET / Utvecklings- och landslagsavdelningen

Grafik: BÖRJE NILSSON



## 1 Blad mot blad

- Begränsad yta
- Led utanför spelytan
- Tränaren lägger in puckar
- S1 startar i hörn och anfaller mot B1
- B1 startar och spelar på rätt sida mot anfallaren

Tränaren betonar vikten av:

1. Rätt sida
2. Aktiv skridskoåkning
3. Aktiv klubba
4. Blad mot blad
5. Krympa is
6. Kommunikation med målvakt



Niklas Hävelid

Kommunikation med målvakt!

Lyfta och låsa motståndarens klubba vid ev. returer!

Aktiv skridskoåkning!

Aktiv klubba!

**Rätt sida** är den försvarande position som backen intar gentemot puckföraren. Att vara på rätt sida är att befinna sig mellan puckföraren och sin egen målvakt.

## 3 Passningsskugga

- Begränsad yta
- Led utanför spelytan
- Tränaren lägger in puckar
- S1 och S2 startar i hörn och anfaller
- B1 startar och spelar på rätt sida mot anfallarna

Tränaren betonar vikten av:

1. Rätt sida
2. Aktiv skridskoåkning
3. Aktiv klubba (sveprörelse)
4. Passningsskugga (passningslinjen mellan puckförande anfallare och icke puckförande anfallare)
5. Kommunikation med målvakt

