

Sommarträning 2023, Hockey CHC

Hur sugen är du på att utvecklas och bli bättre? Passa på i sommar, nu har du chansen.

Om du vill blir riktigt bra, så bra att du sticker ut så krävs en stor mängd träning, men också att du tränar på ett smart sätt. Många områden kan och ska tränas utanför isen då det är mer effektivt och finns en tillgänglighet där du kan träna var som helst, när som helst. Variera träningen, utmana dig själv, prova gärna någon ny aktivitet. **Vi blir bra på det vi tränar på!**

Nedan finns förslag på olika aktiviteter

Allsidig träning:

- Balansera på ett ben gärna på något mjukt underlag eller balansplatta
- Lär dig jonglera med tre bollar
- Åk mycket inlines i sommar, Inlines är en väldigt bra aktivitet om du vill bättra på din åk teknik, kolla videos, upprätt ställning med böjda ben, hitta rätta sittet,
- Träna med fokus på snabbhet, styrka och spänst. Använd träningsstege på marken eller liknande
- Hoppa jämfota upp på lämplig box eller viss höjdskillnad, utmana dig
- Cirkelträning med familjen

Skotträning:

- Stå på ett ben och skjut (variera ben)
- Passa eller kasta pucken till en kompis som tar emot skjutet så snabbt som möjligt
- Lägg en klubba bakom pucken cirka 2 decimeter, skjut utan att träffa/röra klubban, på så sätt tränar du på att använda flexen i klubban.
- Kolla gärna vilken hastighet du får iväg dina skott. Jämför sedan i början kontra slutet av sommaren. Blev det någon skillnad på dina hårdaste skott?

Teknikträning:

- Ta upp pucken med klubban så pucken ligger på bladet, flippa runt pucken ett varv (skicka upp den i luften) och ta emot den med klubbladet igen, upprepa 10ggr.
- Sätt upp fasta föremål på en skiva som du dribblar runt med teknikboll, bestäm en viss bana och ta tid och jämför din tid från vecka till vecka.
- Jonglera med puck och klubba, Passa/kasta en puck mellan varandra och ta emot med bladet

Den enda riktigt bra träning är den som faktiskt blir av!

Juni 2023 = 30 dagar

Gör en plan senast söndag inför kommande vecka. Var kreativ och lägg upp din egen träning.

3 Allsidig träningar = Ex: Balans, jonglera med fotboll, jonglera med händer (tennisboll), jämfotahopp upp på box, tänk fritt på olika övningar,

3 skotträningar och teknik = Ex: 100 skott av varierande typ samt teknikövningar med klubba, se föregående sida på idéer.

3 pulshöjande pass = Ex: jogging, gå snabbt eller jogga i uppförsbacke, cykla, gogga, inlines, hopprep, ring ihop så ni blir ett gäng. kanske löpartävling eller 4-kamp?

3 styrkepass = Ex: ta övningar som Patrik haft med er på fysen. Hitta på egna styrkeövningar med familj eller vänner.

3+3+3+3 pass gäller under juni månad, fyll i kalendern nedan när du tänkt köra träningen. Skriv hur länge du har utfört respektive träning så får du ganska bra koll på din träning.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V.22				1	2	3	4
V.23	5	6	7	8	9	10	11
V.24	12	13	14	15	16	17	18
V.25	19	20	21	22	23	24	25
V.26	26	27	28	29	30		

Lycka till hälsar ledarna!