



Fysträning off-ice maj-juni F14/16

Under maj-juni kommer vi att ha två off-ice pass i veckan på Mälardalshöjden.

Tider: Tisdagar 19-20

Torsdagar 18-19

Klädsel: Kläder för inomhusträning samt skor anpassade för detta. Vid träning utomhus kommer detta att meddelas.

Under säsongen har spelarna utvecklat sig tekniskt och styrkemässigt genom olika styrkeövningar. Spelarna har utvecklat sin förmåga till kroppskontroll och lärt känna olika övningar som är lämpade för den träning som sker på is.

Syftet med off-ice

Syftet med off-ice är genom att med tränarledda pass förbättra och utveckla prestationen.

Tränarstabens syfte med den träning som sker utanför is är att utveckla koordination, uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet.

De två pass som ligger i planeringen framöver kommer att ha två olika syften, ett mer uthålligt pass och ett mer styrkebaserat.

Men det kanske främsta syftet är att fortsätta träffas och hålla laget samlat innan sommarlovet drar spelarna åt olika håll 😊

Mål med off-ice

Målet med off-ice är att fortsätta utveckla spelarna vad det gäller koordination, styrka, uthållighet och snabbhet. Målet är att motverka skador och behålla en god rörlighet.

Vissa enklare tester kommer att genomföras för att fystränare och huvudtränare även ska kunna lägga upp en plan för höstens fysträning, både på grupp- men även individnivå. Tester ger ett mer mätbart mål för hur planeringen kan läggas upp.

Målet vidare med off-ice är att spelarna ska lära sig hur de kan planera ett eget träningspass vad det gäller uppvärmning, upplägg av pass och nedvarvning.

- Vilka övningar kan jag kombinera?
- När kör jag kondition och när kör jag styrka?
- Hur många pass ska jag träna?

Övrigt



Ingen hockeyutrustning behövs på kommande träningar. Finns möjlighet att skapa en gemensam pendlingsgrupp där spelare som bor norr om staden kan mötas upp på lämplig central plats och åka kommunalt tillsammans till Fruängen?

Vi sätter ihop en Whats-up grupp för spelare och ledare om man behöver meddela något snabbt kring träningarna.