

Grundupplägg hockeyträningar.

Hej!

Föreningen har tagit fram ett nytt träningsupplägg som vi nu kommer förhålla oss till, 3 ispass och 3 fypass.

En gång i veckan är det fysträning tillsammans med fystränare från HHC.

Fysträningen hålls på **Aktivitetfabriken** och friskvårdsanläggningen **Ibalans**.
(Köpmanbergsvägen 1).

Ett träningspass består av fysträning och isträning, man skall delta och göra sitt bästa hela träningspasset.

Det kan vid undantag bli mindre än 3 träningar i veckan då det är A-lags, J18 eller J20 matcher inbokade på istidsschemat på veckodagar.

Vi klämmer även in videocoachning ibland för att gå igenom matchsituationer som är mindre bra och sådant som är bra.

Träning (3 olika fypass, 3 olika ispass).

Grundupplägget med 3 träningar i veckan är fysträning+isträning vid samma tillfälle. Antingen är det fysträning före ispasset eller tvärtom. Och vi förhåller oss till olika upplägg på träningarna som vi rullar på.

Upplägget är på isen alltid skridskoåkningens grunder i minst 10 minuter och sedan flerstationsträning med mellan 3-5 olika stationer. Grupper delas in snabbt och sedan kör vi i ca 6 minuter på varje station.

Det tränas allt ifrån kampspel, smålagsspel, teknikbanor och matchlika övningar som 1 mot 1, 2 mot 1, 5 mot 5 i en zon osv. Vi lägger också in helplansspel vid tillfällena för att träna på inspel, uppspel m.m.

Närvaro och vilodagar.

Vid 3 träningstillfällen i veckan blir 300 minuter (5 timmar). Är man med på match tillkommer 1 timme. Så totalt 6 timmars fysisk aktivitet. Vila rätt när det inte är träningsdag.

- Kom i tid.
- Vara positiv och hälsa på alla.
- Minst två träningspass under matchveckan för att bli kallad till match.
- På isträning sitter vi endast i båset vid helplansspel, aldrig annars.
- Är man inte med på fysträning är man inte med på isträning.
- Gör alltid ditt bästa på och utanför isen.
- Stötta och hjälp varandra att bli bättre.
- Ta eget ansvar för sitt beteende i situationer som kan uppstå på och utanför isen, utan att skylla på andra.
- Ta till dig feedback (synpunkter) om sådant du gör bra eller kan göra bättre.

Mvh Ledarna

