



Skriv gärna träningsdagbok, (nu har vi tränat tisdag, torsdag och söndag).

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
v27							
v28							
v29							
v30							
v31							
v32							
v33	IS						

Vad tränar jag på varje vecka?

Snabbhet
Styrka
Koordination
Uthållighet
Rörlighet
Skott

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Snabbhet							
Styrka							
Koordination							
Uthållighet							
Rörlighet							
Skott							

Skottrampsträning  **4**

100 skott om dagen!
En bra målskytt tränar mycket på sitt skott och skjuter minst 100 skott om dagen. Idag skjuter du som spelare ca 20-25 skott på en vanlig isträning, vilket är för lite.
Vill du bli en målskytt av världsklass behöver du skjuta minst 100 bra skott/dag. Det är viktigt att vara fokuserad vid varje skott.
Redan i unga år ska du lägga in extra skottrampsträning som en del av din dagliga uppvärmning året runt. Ju tidigare du får in extra skotträning som en god vana desto bättre målskytt kommer du att bli. Skjuter du tillräckligt ofta, med inlevelse och högt fokus kommer du med automatik att börja skjuta hårdare samt med bättre precision.
I grunden handlar målskytte om att vilja skjuta: Ofta, snabbt, med precision, från rätt avstånd och så ska du vara medveten om målvaktens luckor. De bästa målskyttarna i världen har koll på allt detta. Med en kort anläggningstid och med en bra uppföljning får de bästa spelarna till snabba värtikrade skott mot mål från alla dess lägen.

Variera din träning!
När du tränar på skottrampen är det viktigt att du är fokuserad vid varje skott och att du varierar din träning genom att skjuta olika sorters skott. Kom ihåg att träna på att stå med både fötterna pekandes framåt mot målet och åt sidan. Här är några exempel på skott som du kan träna på:

- Svepskott
- Backhandskott
- Handledsskott
- Snabbt handledsskott (Snap Shot)
- Slagskott
- Direktskott
- Indragningsskott
- Volleyskott m.m

Om du vill lära dig mer om skotteknik ska du kolla in "Ishockeyns Tekniska Grunder". Här finns filmklipp som visar de olika skotten.
Gå in på denna länk eller scanna in QR-koden ovan för att komma till filmerna: <http://www.swehockey.se/Hockeyakademien/Video/>



TEKNIKTRÄNING MED TRÅKULA
Tänk på att stå i åkställning (ordentligt böjda knä) och med lyft blick vid genomförandet.

- Grundövning. Puckförling i alla riktningar variera längden på dragningarna.
- Puckförling runt 3 vilgda punkter. Variera övningen med att lägga två punkter fram och en bak (vänd triangeln).
- Puckförling i en "lita". Kom ihåg att starta övningen åt olika håll.
- Snabba dragningar. Ta två mot varandra. Fäst dragningen på exempelvis 15 sek vinner.
- Täta kombinationsövningen genom att svinga i högt fart med bollen samtidigt som du brytar bollen längsamt. På signal skiftar vi till att jogga lugnt medan puckbehandling eller i målfart. Ha blicken och fötterna på egen rät och variera övningen på!
- 1 mot 1. Jobba 15-30 sekunder. Vika lika länge. Forsök ta bollen för motståndaren.
- Jogga rakt fram och gör långa dragningar runt vilgda punkter.
- Jogga rakt fram och gör snabba dragningar runt de vilgda punkterna.
- "Håller om bollen". Puckförling i högt tempo inom en begränsad yta. Anslut spelare på varje sida varieras. Tävla genom att försöka stå ut varandra bollar från spelplanen. Den som får kvar bollen längst har vunnit.

Tak till Thomas Stern som lagt fram en stor mängd tekniska övningar varje månad som på detta uppdrag.
© Eskilstuna Hockeyakademien



Ett träningspass kan se ut så här:

Uppvärmning: minst 10 minuter: tex hopprep i fem minuter, jogga/löpa i fem minuter.

Armhävningar

X-I (stående händer på låren, hoppa isär och händerna möts ovanför huvudet)

Fyrfota-händerna axelbrett, benen hoppa isär, ihop, under

Upphopp, händer i backen

Fyrfota, hoppa med bägge fötterna till sidan av vänster hand, tillbaka sedan höger sida

Situps med klubba

Fyrfota, vänster fot vid vä hand andra benet rakt bakåt, sedan växla så hö fot vid hö hand

Fyrfota, magen uppåt, vänster fot möter höger hand, växla

Vindrutetorkaren, på rygg, benen ihop rakt upp ner till vänster och upp sedan höger och upp

Hopp i kvadrat, jämfota eller på ett ben, hoppa framåt, åt sidan, bakåt, åt sidan sedan tillbaka samma väg

Skridskohopp mellan linjerna, hoppa högt, ta sats djupt på stödjebenet

Två och två, en på rygg, den som står försöker putta ner benen på den som ligger ner

Två och två, en på axlarna medans den andra håller i hälarna och släpper växelvis ena benet

Två och två, hoppa bock över den andra och kryp sedan mellan benen

3 set x10 repetitioner eller Tabata

Avsluta med att jogga ner i tio minuter.

Ett pass med uthållighet:

Cykla 20 km på en timme

Intervall

600m*8ggr(4800m) eller 600m*4, 400m*4, 200m*4(2400+1600+800=4800m)



Ordningsföljd

1. Först skall man lägga in övningar med stora krav på nervsystem och muskler. Exempel på sådan träning är:

Snabbhet

Snabbstyrka + maxstyrka

Teknik + koordination (avancerad + nyinläring. Allmän koordination och viss teknik som behärskas kan även köras som viloövningar mellan intensiva övningar.)

Denna typ av träning fordrar att nervsystemet och muskulatur är i ett utvilat tillstånd.

2. Blandad aerob / anaerob, exempelvis komplex träning och bollspel. Alaktacid träning.

3. Aerob träning

4. Anaerob laktacid träning

Man tränar inte alla dessa moment i ett och samma pass, men det är bara att stryka det som inte tränas så blir ordningsföljden den rätta.

Neuro-muskulära förhållanden

Mycket av snabbheten består av samspelet mellan nerv och muskel.

Ett väl automatiserat program i finns "lagrat" i ryggmärgen

och vid träning ger det kortare nervledningstid till arbetande muskler.

För att kunna automatisera snabbast möjliga rörelse krävs träningsövningar som utförs i högsta möjliga tempo.

- fart under 80% av max - utvecklar inte snabbheten
- fart mellan 80-90% av max - bibehåller snabbheten (submax)
- fart över 90 % av max - utvecklar snabbheten
- fart över 92 % av max -utvecklar accelerations snabbheten.

Det är den stora skillnaden på att träna intervall (som förbättrar konditionen) och snabbhetsträning.

I den sistnämnda är vilan lång (minst dubbel så lång tid som arbetstiden) för att kunna prestera så nära max som möjligt.

Du ska även vara utvilad när du startar snabbhetsträningen

För att träna upp det neuro-muskulära systemet krävs även god teknik för att slå på rätt muskler vid rätt tillfälle,

löpskolning borde ingå i alla träningar och ska också utföras i utvilat tillstånd.

Ta hjälp av en friidrottare eller någon annan som kan god löpteknik

Plankan

GÖR SÅ HÄR

Ta stöd med armbågarna mot golvet strax utanför axelbredds avstånd. Stå på tårna med höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll kroppen i en rak linje så länge du orkar (max 3 minuter) (1). Den som testas ska visa var tröttheten sätter in och inte falla ihop helt och hållet.

Genom att iaktta hur kroppens position ändras under testet går det att se vilka svagheter som finns i olika delar av kroppen.

- Svankar testpersonen är mag- och ryggmuskler svaga (2).

- Lyfter testpersonen höfterna mot taket är sätesmusklerna svaga (3).

- Sjunker testpersonen ned med huvud och axlar är axlar och nacke svaga (4).

