



Temadag – Örebro Hockey Ungdom

Vad ska vi prata om?

- Vad är fysträning
- Varför behövs fysträning
- Äta bör man annars...
- Dagens fysträning – Tjohoo!!



Vad är fysisk träning

Vad är egentligen fysträning

Träning betyder att man fysiskt jobbar hårdare än vanligt, vilket gör att musklerna blir starkare. Det är en typ av överbelastning.

Styrka och uthållighet

För att bli starkare och mer uthållig måste man öka träningsmängd och tyngden lite hela tiden. Kroppen vänjer sig vid träning.

Hur ofta ska man träna

Det beror på. Desto mer man tränar ju bättre blir man, eller...?

Vila

Vila är viktigt för att undvika överträning och skador

Vad händer om man hoppar över fysträningen

Man tappar träningsresultat och den tid man lagt ned kan gå förlorad. Träning är färskvara!



Varför behövs fysträning när man spelar hockey

Ökad fysisk styrka

Styrketräning hjälper till att bygga muskler som behövs för att kunna utföra kraftfulla rörelser som att tacklas, trampa på snabbt och skjuta hårt.

Bättre uthållighet och explosivitet

Regelbunden styrketräning förbättrar uthålligheten och gör att man orkar spela längre med mer kraft. Snabbare starter och vändningar. Vinna matcher!

Undvika skador

Starkare muskler och leder minskar risken för skador. Bättre stabilitet i kroppen.

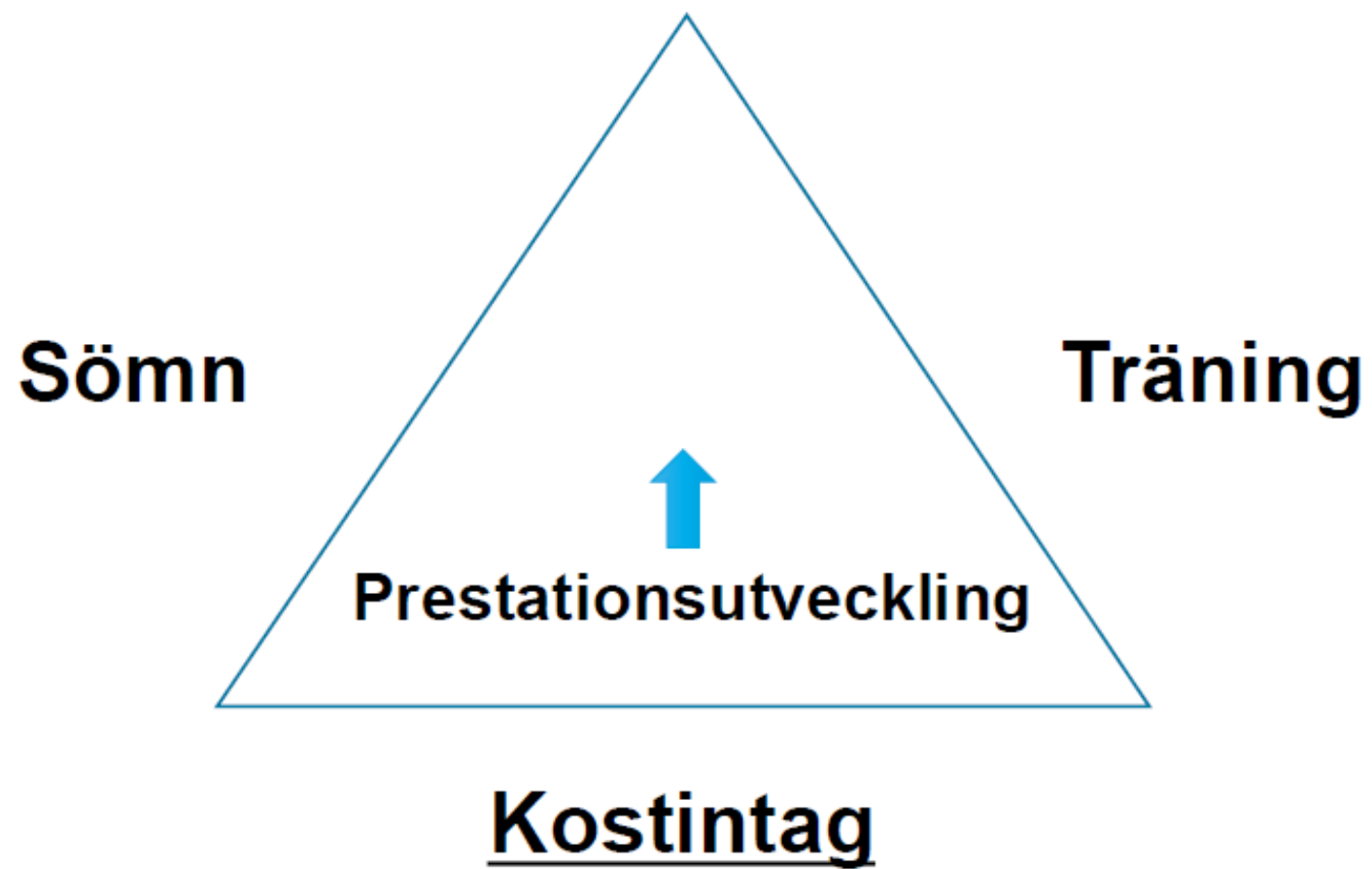
Snabbare återhämtning

Tränade muskler återhämtar sig snabbare efter matcher och gör att man kan spela mera och bättre

Mental styrka

När man övervinner utmaningar under styrketräning byggs det upp mental styrka och självförtroende





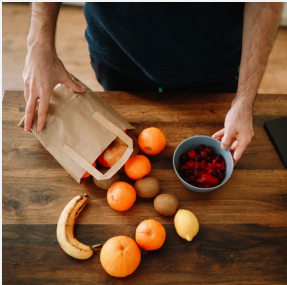
Varför är mat så viktigt



Betydelsen av kost

En balanserad kost är avgörande för att få energi till träning och tävling. Det viktiga är egentligen att komma ihåg vad som händer om vi INTE äter ordentligt:

- Orkar inte, blir sjuk lättare, minskad utveckling, trötthet, minskad koncentration

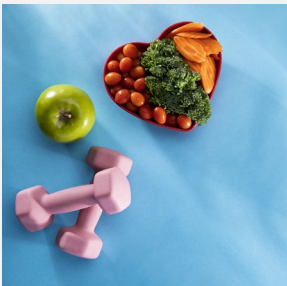


Vad ska man äta då? - Energi för träning & tävling

Ät en bra mix av kolhydrater (pasta, ris, bröd) proteiner (kyckling, kalkon, ägg, mjölk) och fetter (olivolja, avokado, nötter) varje dag

Undvik skräpmat

Drick vatten före, under och efter träning



Återhämtning och skador

Bra matvanor gör att återhämtningen går snabbare och att man undviker skador.

Sov ordentligt

Drick vatten

Före träning

- † Främst kolhydrater, lite protein, vätska

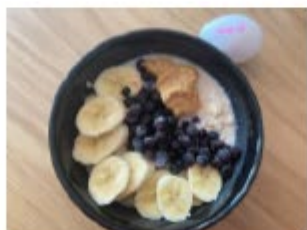
Under

- † Främst vatten. Längre träningspass plus kolhydrater

Efter träning

- † Återställa kroppen och förbereda till nästa träning
- † Steg 1. Kolhydrat, protein, vätska
- † Steg 2. Sammansatt måltid.





Före aktivitet





Under aktivitet



Efter aktivitet



Lägg till saker för att skapa en bättre måltid!

Protein - Ägg, skinka, kyckling, fisk, keso, baljväxter, mjölk

Fibrer - Grönsaker, frukt, fullkornsbröd

Fett – Nötter, frön, rapsolja

Sportdryck



Energidryck





PROTEIN BARS

Dyrt godis med lite extra protein

Vad har vi lärt oss?

Vad är fysträning

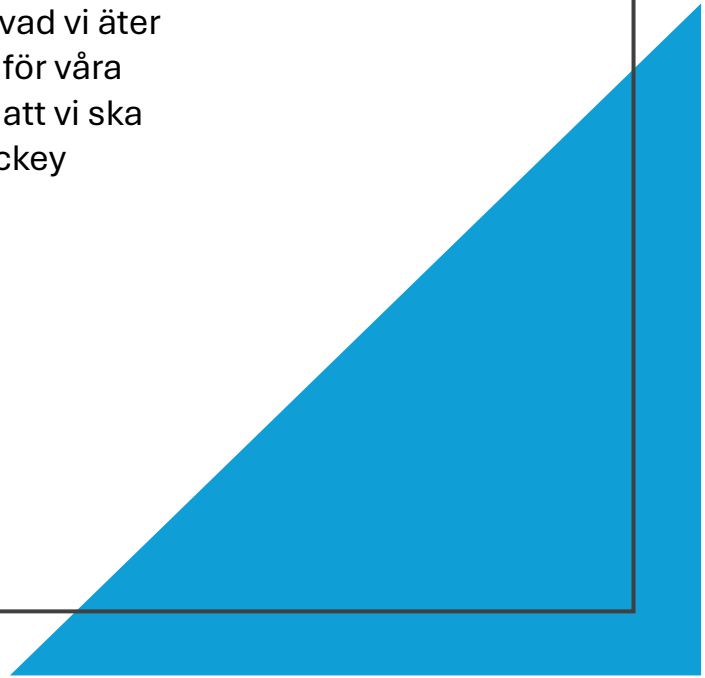
Vi har lärt oss **VAD** fysträning är

Varför fysträning

Vi har lärt oss **VARFÖR** det är viktigt med fysträning och vad som kan hända om man slarvar med det

Varför är mat så viktigt

Vi har lärt oss varför vad vi äter och dricker är viktigt för våra träningsresultat och att vi ska orka bli bättre på hockey



Dagens fysträning

UPPVÄRMNING 10 MIN

Löpning runt salen

Hängande skottkärra

Björngång

STYRKA & FLÅS || I GO – YOU GO || PAR || 25 MIN

Burpee x3

Boll över plint

Push-Up x3

Farmers Walk

NEDVARVNING 10 MIN

Lätt löpning runt salen

Stretch





PLAYBOOK



Försvarsspel – Spelet utan puck

***"Agera istället för att reagera"
Hellre att motståndaren spelar bort oss
när vi är aggressiva, aktiva och vågar
sätta press än att dom spelar bort oss
när vi är passiva och "tittar på"***



Försvarsspel – Spelet utan puck

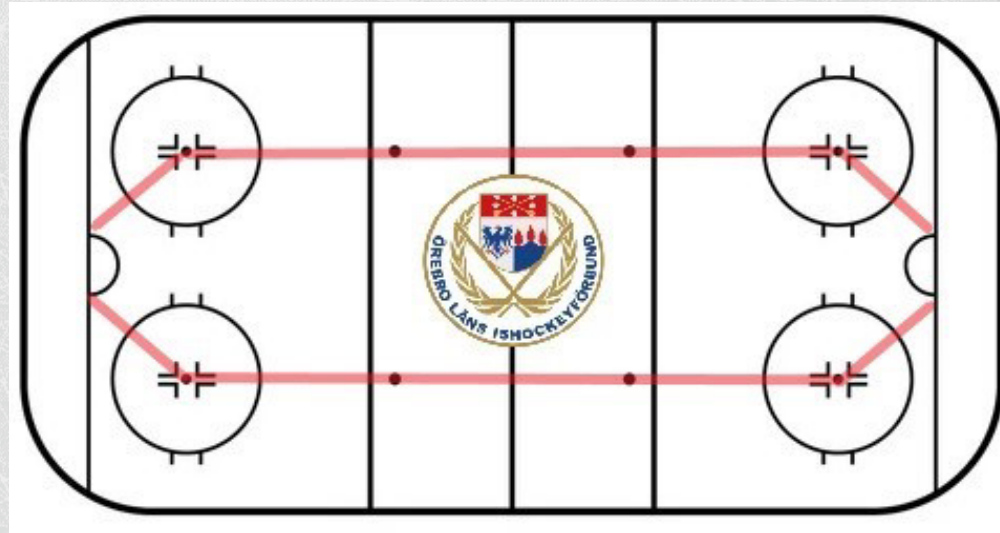
1. Ta bort tid och utrymme med en intensiv skridskoåkning, ligger nära motståndarna (gap control) och ha en aktiv klubba (blad mot puck).
2. Vi vill vara starka defensiv sida (insidan), vilket betyder att vi kontrollerar mitten av banan. Vi "brottas" inte för mycket med motståndare framför eget mål utan har koll på returer genom att ha kontroll utav motståndarens klubba.
3. Vi vill få stopp i spelet vilket innebär att motståndarna inte ska få flyt i sitt anfallsspel.
4. Vi är aktiva för att komma upp i skottlinjen och redo att blockera skott och använda vår klubba mot skytt.

"Kommunikation är A & O till ett framgångsrikt försvarsspel"

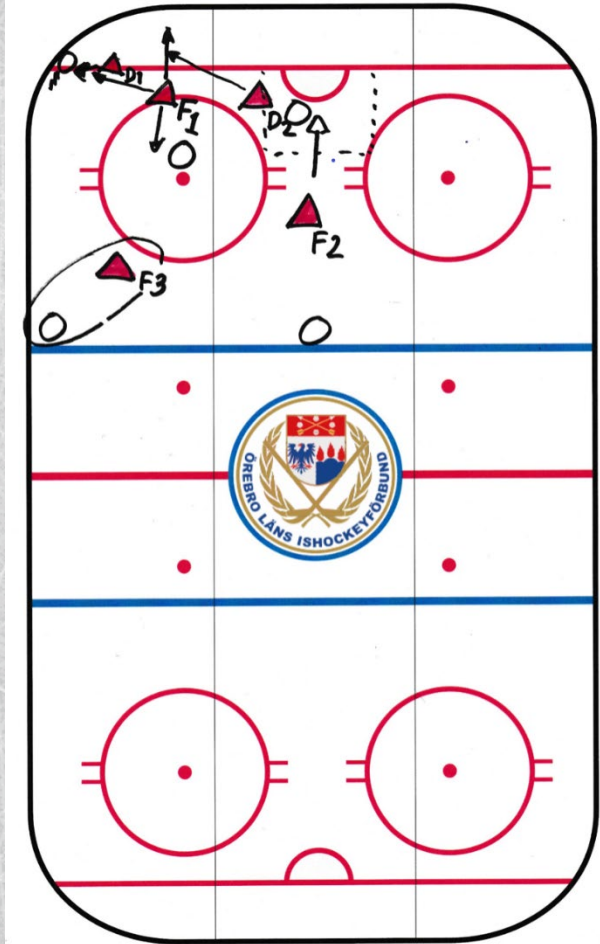


Försvarsspel – Spelet utan puck

Insida vs Utsida

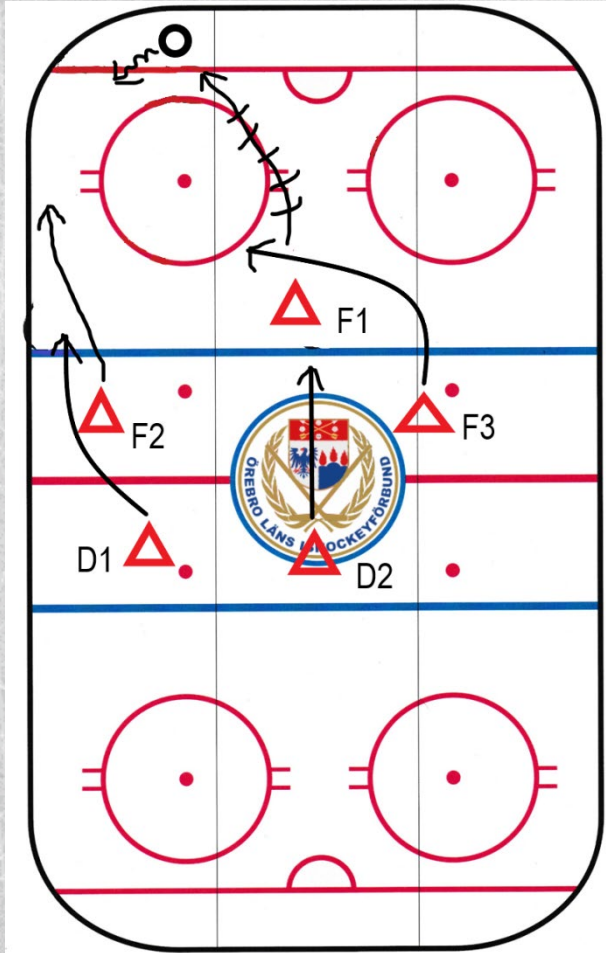


Försvarsspel – Egen zon



Vi vill jobba man mot man med överbelastning i egen zon. Vi vill snabbt och tydligt komma ut med vår 1:a spelare (D1) mot deras puckförare. Ligg nära och leta "rätt" läge dvs triggers där vi kan börja vår press tex du ser numret på ryggen eller att motståndaren har dålig puckkontroll. Vår 2:a spelare (F1) är redo att snabbt understödja och plocka upp puck eller att trycka motståndarnas 2:a spelare mot sargen, 3:e spelare (D2) är också redo att överbelasta vilket innebär att bortre forward (F2) blir säkerhetsventil (viktigt att han kommunicerar med vår försvarare framför mål att han tar över området framför mål) och täcker området framför mål. Forward på pucksidan (F3) kontrollerar sin back från en position topp cirkelkant så att vi blir starka i mitten och kan ta bort instick i slottet från sarg, där blir avstånd mot sin back heller inte för långt. Forward på puck sida går inte ner och hjälper till vid överbelastning om denne inte är 100% säker att kunna ta pucken.

Pressspel



Vi vill sätta press på motståndarna för att så snabbt som möjligt återerövra pucken och vinna den i gynnsamma lägen. Detta innebär en intensiv skridskoåkning!

Vår 1:a spelare (F1) sätter press på puckförare, titta på vilken vinkel motståndaren har och styr denne till ett dåligt läge t.ex. ut mot hörnet och/eller behöva använda sin backhand.

F2 täcker sarg på pucksida inledningsvis och är beredd att understödja F1.

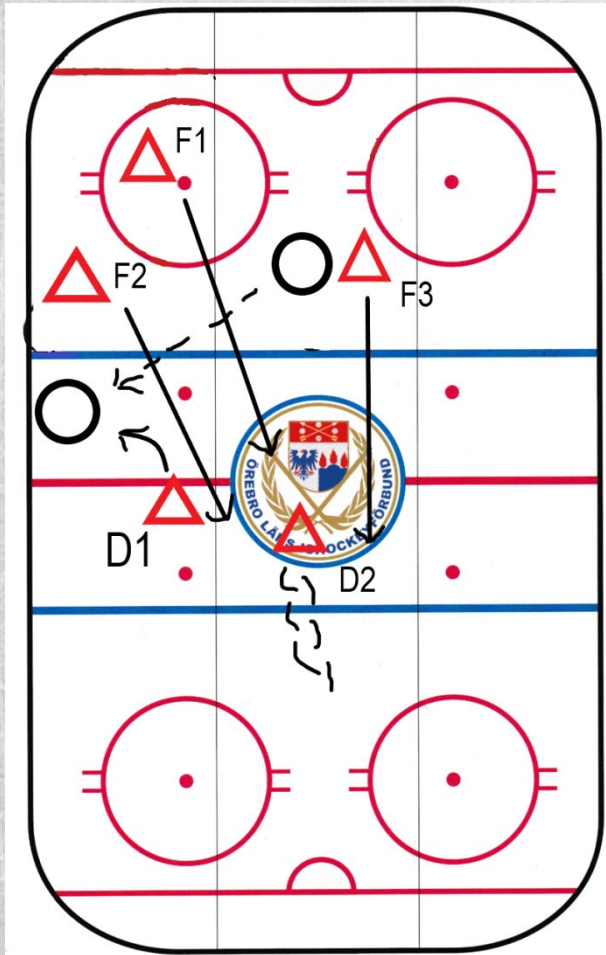
F3 tar höjden och ligger i nivå med topp cirkel alt max tekningspunkt som referens. **OBS Viktigt!**

Våra backar parspelar med ett bra gap och är redo att pincha ner på sarg för att behålla press och puck i anfallzon.

Bortre back tar djup bakåt och F3 täcker upp ifall back pinchar. Tänk på att F3 INTE behöver vara en center!

Ingen F3 som har bra höjd = ingen back som kan pincha!

Backcheck – Gap Control



Lyckas motståndarna spela ur vår press eller vi tappar pucken i anfallzon så är hemgångarna viktiga. Vi vill sätta press bakifrån och därigenom ge våra backar möjlighet att ha ett bra gap. **Vi vill inte att motståndarna ska "ta" vår blålinje och komma in i vår zon dvs. backarna kan om möjligt börja sätta press på motståndarna redan vid rödlinjen.**

Det är mycket viktigt att våra forwards (F3, F2, F1) är aktiva i skridskoåkningen och backcheckar hårt innanför punkterna (på insidan). Ett bra riktmärke är att ta sikte på stolparna på vår egna målbur!

Forwards har klubborna i isen i hemgången och i vår zon slår vi stopp i mitten, sorterar ut, stirrar inte puck och ligger nära motståndarna.

Backarna parspelar där D1 sätter press utanför punkterna (utsidan) ifall forwards gör en bra backcheck. Bortre back tar djup (D2). Vänd helst inåt, vi vill vara starka på insidan!

"Alla kanske inte kan göra en snygg fint eller skjuta pucken i krysset men ALLA kan backchecka"



**ÖREBRO LÄNS
ISHOCKEYFÖRBUND**

Anfallsspel – Spelet med puck

1. Vi vill spela med puckkontroll och en attackvilja. Med detta menas att vi vill ha pucken inom vårt lag så mycket av matchtiden som möjligt och vi strävar att alltid ta pucken framåt, mot mål.
2. Vi vill anfalla med 5 spelare dvs. involvera backarna och ha backar som följer med i rätt lägen.
3. Vi försöker hitta "sömmarna" i anfallzon dvs. ytorna mellan våra motståndare exempelvis ytan som kan uppstå mellan motståndarnas backar och forwards.
4. Vi försöker skapa kaos i anfallzon, vinna insida och är hela tiden beredd på nästa situation som uppstår i spelet.



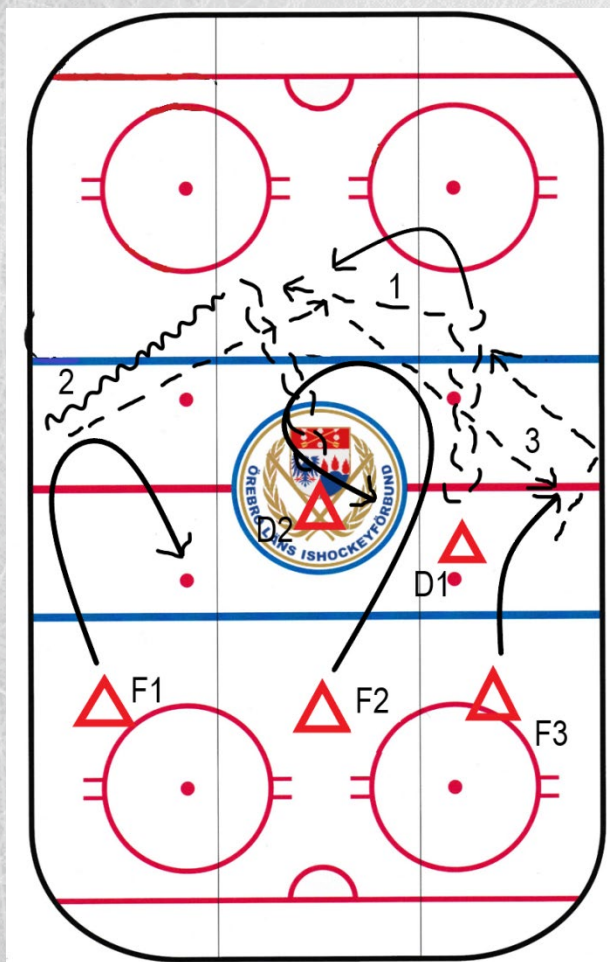
Spelvändningar

Vi vill vända om möjligt spelet snabbt på pucksida via avlastare (F1) men vi kan också använda oss utav ett V-Spel i en kontrollerad spelvändning.

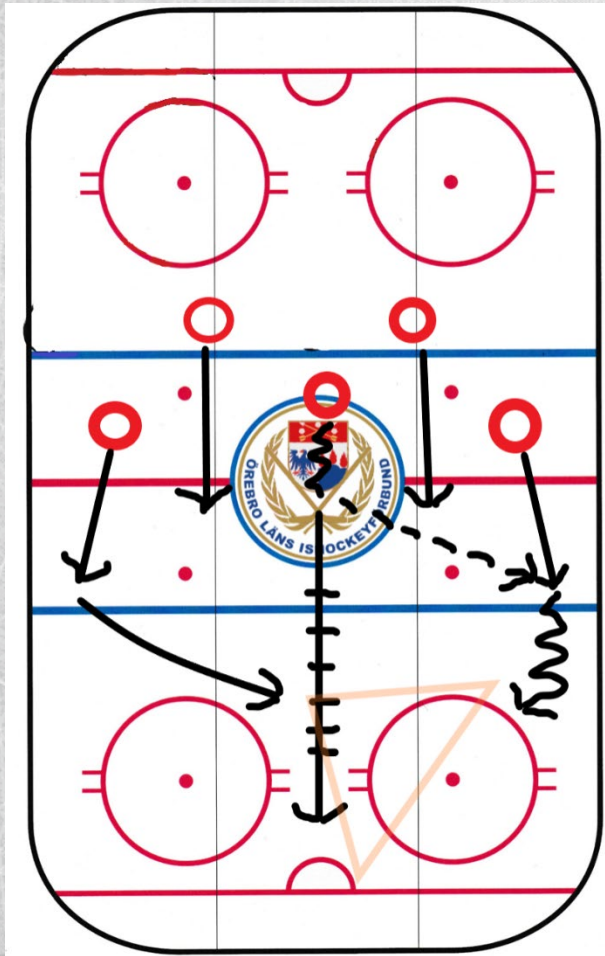
Kontrollerad spelvändning/V-spel:

1. Back snabbt till puck och kan välja att spela back-back spel alt. ta upp pucken på samma sida.
2. Back är aktiv i sin skridskoåkning och har höjd blick, ger "fel" signaler. Spelar snett bakåt till sin backpartner helst med backhand om klubban är inåt i banan.
3. Bortre forward i det här fallet (V-spelet) blir F3 som fungerar som avlastare. Denna kan spela på forward med fart som en prioritet alt. ta med pucken själv. Tänk på hur vi ställer skridskorna för att vara beredd på nästa situation och gå till anfall.
4. När vi gör en kontrollerad spelvändning vill vi anfälla i tre korridorer med fart in i anfallzon!

"Timing är viktig ifall vi ska lyckas med våra kontrollerade spelvändningar och uppspel"



Ingångar anfallzon



Vi vill anfalla med fart och bredd i tre korridorer in i anfallzon. Om möjligt spela till kant via mitten för att sedan ha ett tydligt mittdriv. Mittdrivet är viktigt då det kommer skapa oreda och öppna upp ytor i ingångarna.

Vi gör bra bedömningar där prioritet är att vi ska våga utmana med puckkontroll men också undvika pucktapp ("turnovers").

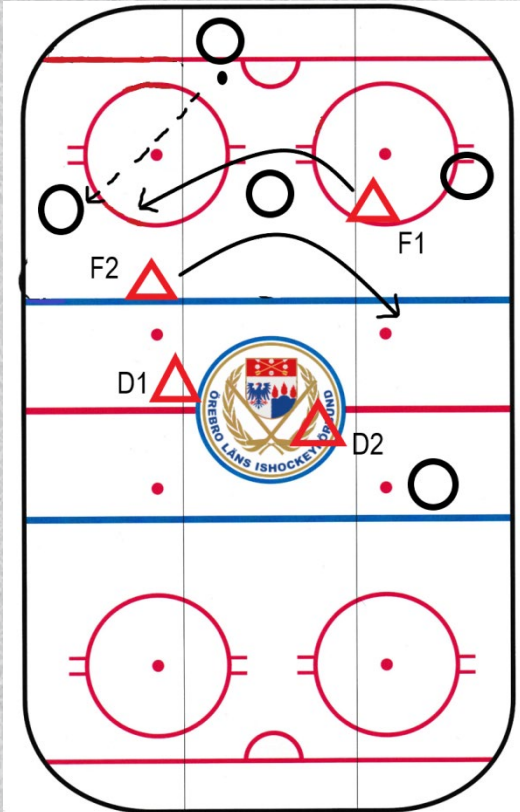
Vi vill ha en attackvilja mot mål och backar som vågar fylla på i en andra våg.

Vi försöker skapa en "triangel" i anfallzon och därigenom fler spelalternativ.

Viktigt att spelare som driver mot mål stannar framför mål och inte "åker förbi".

Penalty killing

Bild 1



När vi är undertaliga så vill vi döda tid (penalty kill) och detta gör vi genom att precis som vi spelar 5 mot 5 våga sätta press, vara aktiva i skridskoåkningen och nästan vara ännu mer aggressiva i vårt spel. Hemgångarna blir ännu viktigare för att backarna ska kunna spela med ett bra gap.

Bild 1: Vi svingar med våra forwards där ena forwarden (F1) tvingar motståndarna att välja sida så vi skalar av banan. F2 svingar åt motsatt håll och har hand om "sovande sidan". Backar försöker spela högt med bra gap och ser till så att vi har kort avstånd mellan lagdelarna.

Bild 2: I försvarszon ställer vi inte upp i en fyrkant (box) utan tänker oss ett eiffeltorn i utgångsläget. Den högre utav forwards (F1) styr spelet nedåt och visar tydligt det med sin klubba. F2 täcker av mitten och ev. genomspel. Skulle motståndarna spela förbi F1 byter forwards plats med varandra dvs. F2 styr spelet nedåt och F1 täcker av mitten. Backarna parspelar och utgår från egna stolparna upp mot tekningspunkterna som referens. Bortre back (D2) har hand om motståndaren framför mål. "Brottas" inte för mycket utan har koll på returer genom att kontrollera motståndarens klubba.

Detta är en grund, hur vi väljer att ställa upp vårt PK beror på hur motståndarna spelar sitt PP.

Bild 2

