

# Skridskoteknik för BandyKul

Håkan Södergren

UNIK BandyKul

# Tänkvärt om barn och BandyKul

- **Om man övar på för svåra övningar och rörelser** som barnen inte är mogna för, tycker de att träningen är tråkig. Risken är stor för felinläring, en felaktig rörelse som automatiseras kan bli ett hinder för fortsatt inläring. Det är betydligt svårare och kräver mycket mer tid för att ändra på en felaktig teknik. Därför är det viktigt att man inte automatiserar in felaktiga rörelsemönster. Låt barnen lyckas med allt! Då förstärks deras självkänsla och de blir mer positiva till att träna på nya utmaningar. En positiv känsla har startats.
- **Inläringen sker bäst om barnen är så aktiva som** möjligt under övningarna. Undvik att ha stora grupper. Dela in barnen i små grupper så undviks långa köer "Att stå och vänta på sin tur" för länge är ingen bra träning. Så många skridskoskär, hopp, passningar och lekar som möjligt är en nyckel till utveckling. Helst var sin boll! Det är viktigt att lägga in en paus då och då. Barnen behöver vila sig både fysiskt och mentalt under träningen.
- **Barn måste öva på sådant som ligger på gränsen till** vad de klarar av för att de ska utvecklas. Om man under lång tid har samma övningar för alla barn så leder det till inläring för några få, ointresse hos de barn som behärskar övningen och besvikelse hos de barn som inte klarar av utförandet. Träningen bör vara utformad så att varje barn utvecklas och kan hitta en tillfredsställande utmaning genom en varierande träning.
- **Skapa bästa möjliga inlärningsförhållanden**  
Bandy som är ett komplext spel (många färdigheter), som ger utrymme för många individuella lösningar. Det finns t ex nästan hur många sätt som helst att dribbla och göra mål på. Friheten att lösa olika uppgifter gör att barnen tycker att det är stimulerande, roligt och meningsfullt.
- **Tränarens uppgift är att skapa bästa möjliga** inlärningsförhållande och ge ramar och mål för träningen. Barn lär sig snabbt om de får se och härma någon, att få ta efter en förebild. Som tränare ska du visa det som är korrekt, inte det felaktiga. Du ska tala om vad barn ska göra istället för vad de inte ska göra. Du kan också tala om hur det ska kännas, vara avspänd, hitta rätta känslan. Att göra träningen roligt och lekbetonat är din allra viktigaste uppgift. Det innebär inte att spelarna får göra som de vill. Ordning och reda är en viktig del även när man har skoj.
- **Gå ifrån det positiva till det förändrande**  
För att ett barn ska lära sig att behärska ett brett register av olika rörelser och kombinationer så bör träningen präglas av lek. Ensidig och detaljriktad träning bör undvikas, risken är stor att barn tappar lusten att träna. Dessutom begränsas repertoaren av rörelser. När du planerar träningen bör du fundera över hur du kan skapa en levande träning som ökar upplevelsen, glädjen och som samtidigt upplevs utvecklande och utmanande. Då och då kan det vara bra att stämna av och utvärdera träningen enligt listan nedan. Listan innehåller en rad begrepp som utvecklar och skapar upplevelser för de aktiva.
- **Det är viktigt att inse att alla** träningar inte kan leva upp till alla egenskaperna i listan. Men det är viktigt att sträva efter att kunna bocka av fler och fler i efterhand. Det är vår förhoppning att de föreslagna momenten ska underlätta för er planering och därmed spelarnas positiva upplevelser av BandyKul.

# För nybörjaren



## 1) Känna på glidet

En bra övning att börja med för att få känslan var glidet finns under skridskon.

### *Att tänka på:*

- Stillastående
- Rör på benen fram och tillbaka med armarna pendlande.
- Känslan för var framkant och bakkant på skridskon finns, är viktig att uppleva och komma ihåg.
- Sjunk ner i sittande ställning.
- Försök att sitta ganska djupt.
- Böj i knä/och fotled.
- Överkroppen lätt framåtlutande.
- Rikta blicken snett framåt ca 5-6 meter.
- Res dig upp lite och tryck med benen utåt så ni glider framåt.



## 3) Skjuta mål

Grunden för att förstå att frånskjutet bygger på en vinklad skridsko. Ingen vinkel – ingen fart



## 2) Glada fötter

För att få fart framåt i skridskoåkningen behöver barnen lära sig skjuta ifrån med ena skridskon. I den här övningen får man uppleva var fästet finns och hur man vinklar skridskorna utåt.

### *Att tänka på:*

- Starta med att vinkla skridskorna utåt likt en anka.
- Börja med tyngdöverföringar mellan höger och vänster skridsko.
- Håll i ihop hälarna hela tiden.
- Böj extra mycket i knä och fotled.
- Gå framåt som en anka.

# Grunden



## 1 - Pumpen

*Att tänka på:*

- Arbeta långsamt med att föra benen isär och ihop.
- Hela skenan i isen och tyngden mitt på foten.
- Aktivt "pumpande" med benen.
- Blicken framåt och långsamma rörelser



## 2 - Bubblan

*Att tänka på:*

- Arbeta både med armarna och benen.
- Stora rörelser och långsamt.
- Kom djup ner och arbeta aktivt med armarna.
- Upp med överkroppen och blicken framåt.
- Upp med blicken.



## 3 - Köttbullen

*Att tänka på:*

- Sitt ner, upp med blicken.
- Upp med överkroppen och ner med rumpan.
- Blicken rakt fram.
- Djupet, blicken och glidet.

# Utveckling



## 6) Ramla på isen

Ramlar gör man ganska ofta, och för att ta sig upp från isen krävs balans och koordination. Därför är det bra att träna på att ramla på isen och ta sig upp igen.

### Att tänka på:

- Åk framåt några skär.
- Ramla framåt på mage.
- Ta sig upp.
- Ta några skär ramla framåt igen.



## 7) Plogbroms/Hockeystopp

När man har fått upp farten är det viktigt att kunna stanna. De enklaste varianterna att börja med är plogbroms eller hockeystopp.

### Att tänka på vid plogbroms:

- Ta fart framåt.
- Böj i knä och fotled.
- Vinkla tåspetsarna inåt.
- Bromsa likt en plog.

### Att tänka på vid hockeystopp:

- Ta mycket fart framåt
- Tvärställ skridskorna samtidigt som en djup knäböjning utförs.
- Tryck emot ordentligt med båda benen och skridskorna.
- Ta ny fart



## 5) Glidisar ett ben

Nyckeln till att åka skridskor, är att hitta tyngdpunktsförskjutningen från ena benet till det andra benet. En bra övning både för glidfasen och tyngdpunktsförskjutningen är när man står på ett ben och glider framåt.

### Att tänka på:

- Ta lite fart.
- Glid på ett ben.
- Böj i knä och fotled.
- Få känslan av "att hänga i plösen"
- Avspänd i axlar och armar.
- Känn balansen, känn glidet
- När balans/tyngdpunkt uppnåtts byter man ben.



# Stabilt



## 4 - Slalom (twist)

*Att tänka på:*

- Båda skenorna i isen
- Stora svängar och använd armarna.
- Upp med blicken.



## 5 - Framlänges C-skär

*Att tänka på:*

- Ett skär i taget (halv cirkel) och långsamt
- Upp med överkroppen
- Arbeta med armarna



## 6 - Glidskär/Stilåkning

*Att tänka på:*

- Överdriv skridskoskär rakt fram med armar och ben.
- Långa glid mellan varje skär.
- Häng mellan varje skär
- Kom djupt ner i åkställningen, sträck i överkroppen.



## 7 - Springa på skridskorna

*Att tänka på:*

- Arbeta aktivt med både armar och ben
- Överdriv med armarna
- Bra för balans och koordination

# Innan man slutar BandyKul



## 8 - Knädropp

*Att tänka på:*

- Långsamt med fokus på balans.
- Upp med blicken
- Växelvis höger och vänster ben
- Knät i isen, skridskon pekar rakt upp.
- Använd armarna.



## 9 - Översteg

*Att tänka på:*

- Arbeta med armarna, vrid bröstet och blicken in mot mitten.
- Tänk på stora arm- och benrörelser.



## 10 - Glidsväng/Frånvändning

*Att tänka på:*

- Inre benet framför det andra.
- Parallella axlar genom svängen.
- Vrid på huvudet, blicken snett åt sidan.
- Tryck höften framåt
- Kom djupt ner i svängen



## 15 - Innerskär framlänges

*Att tänka på:*

- Stora svängar

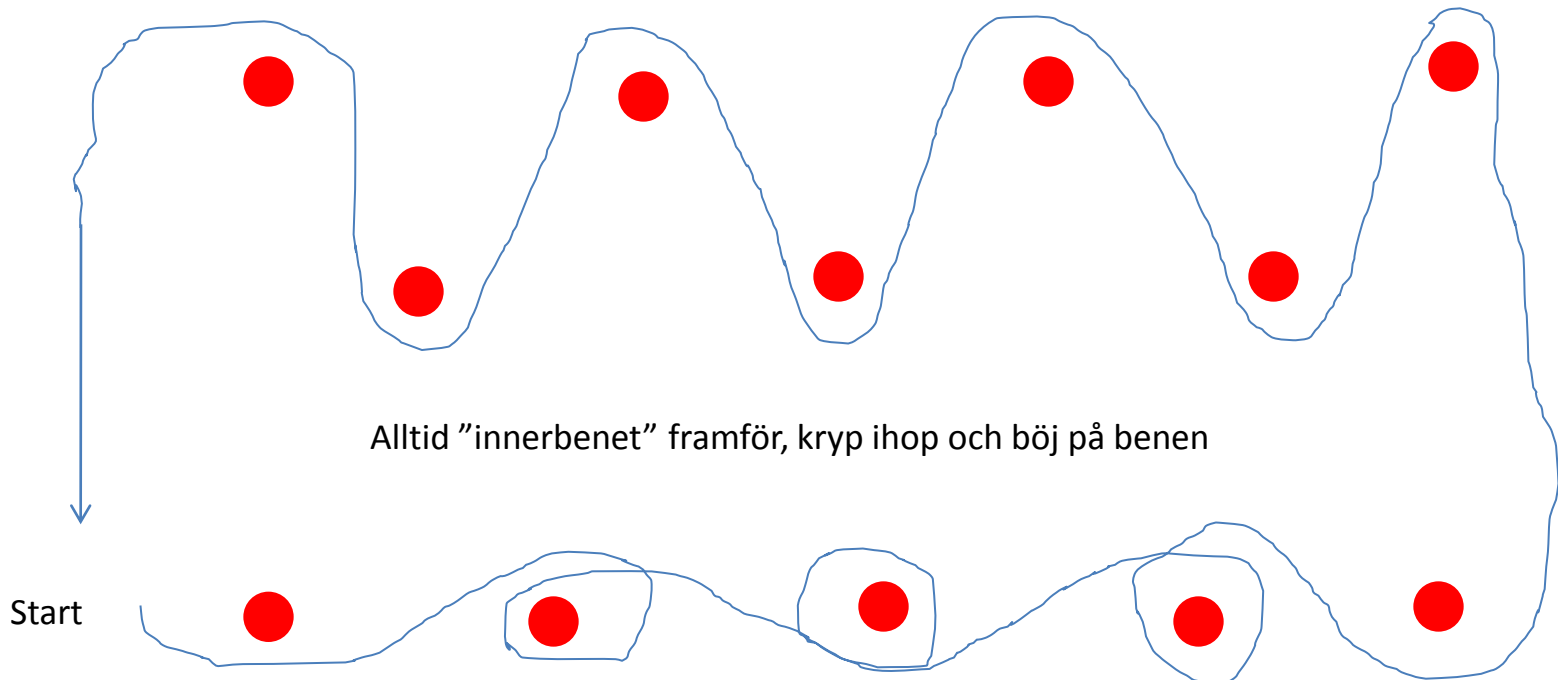
# SKT Glidsvängar, 15 min

Håll igång spelarna hela tiden – ingen kö – alltid spelare ute i banan

Börja utan klubba

Sen med klubba

Sen med boll



10-12 koner