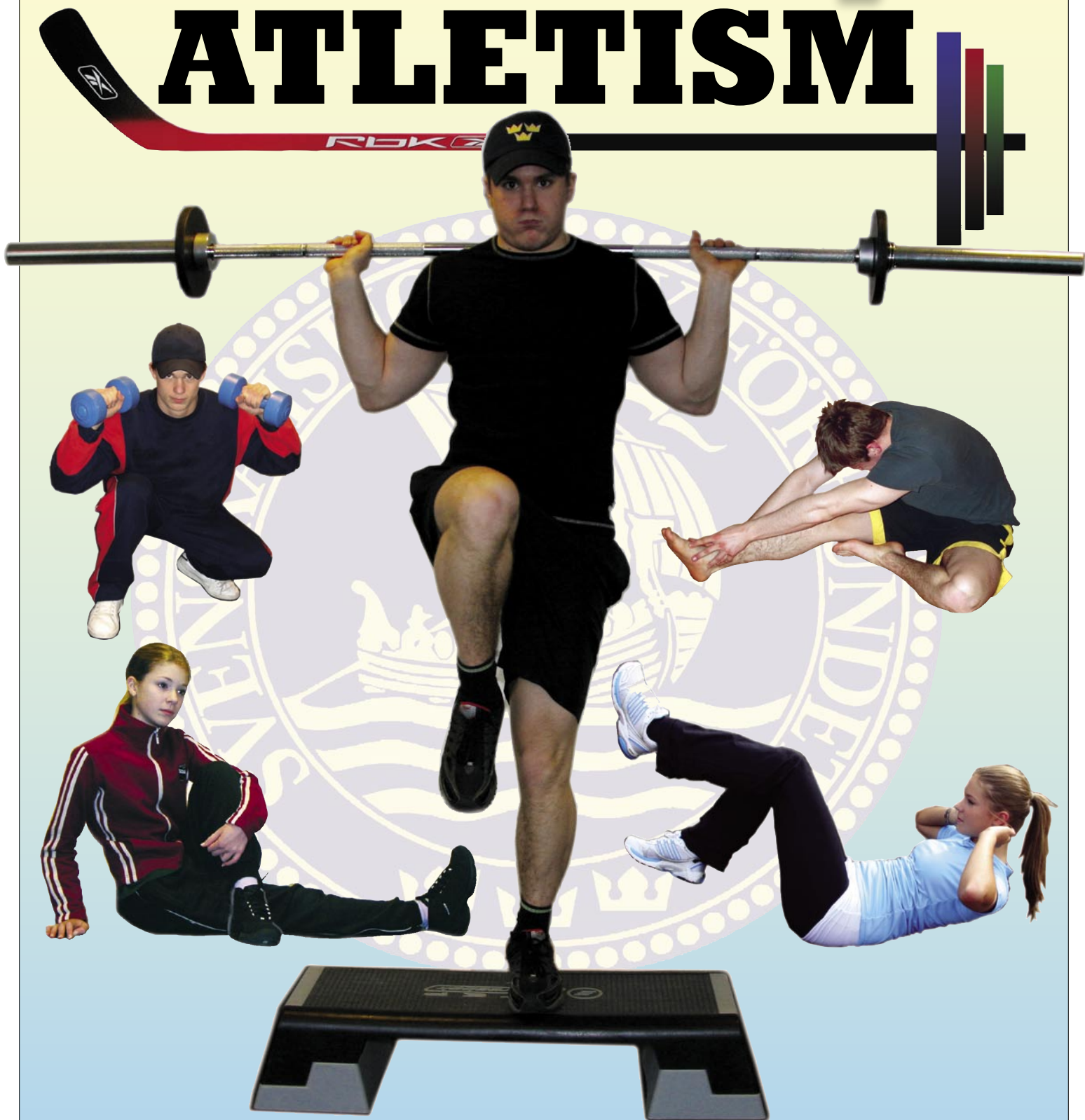
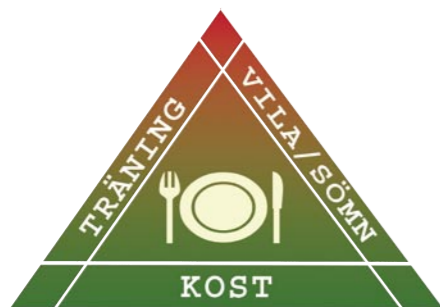


Hockey ATLETISM



SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
Utvecklings- och Landslagsavdelningen





Var noggrann med att hålla ihop prestationstriangeln: träning, kost, vila!



Inledning/bakgrund

Svenska Ishockeyförbundet arbetar efter visionen: **Svensk Ishockey - Världens bästa!**

Vi ska tävla om guld i alla turneringar vi ställer upp i. Vad krävs för detta? I vår numera ganska omfattande campverksamhet är syftet att utbilda spelare teoretiskt och praktiskt i näringslära, fysisk träning, mental träning, individuell teknik och individuell taktik. Målsättningen är att skapa medvetenhet hos spelaren för att denne ska kunna ta ett eget ansvar för sin utveckling och karriär. Denna folder är framtagen för att i korthet åskådliggöra vad som krävs när det gäller spelarens fysiska status. Den innehåller bl.a. de fysiska tester, inklusive referensvärden, vi använder på förbundets camper. Något som har efterfrågats från ett flertal klubbar. Dagens ishockey kräver atleter som besitter en hög nivå inom samtliga fem fysiska grundegenskaper.

Ett viktigt påpekande är att testerna i sig framförallt ska ses som ett pedagogiskt hjälpmedel med det självklara syftet att utveckla individen.

Nedan följer tio konkreta råd:

- 1 Var noggrann med att hålla ihop prestations-triangeln: träning, kost och vila.
- 2 Träna allsidigt! Ishockey är en väldigt komplex sport. Samtliga fem fysiska grundegenskaper är viktiga för en ishockeyatlet.
- 3 Låt uppvärmning vara en naturlig del av de goda vanorna. För exempel se Landslagsuppvärmningen www.hockeyakademien.se
- 4 Använd företrädesvis löpning som aerobt (med vissa överlappningseffekter anaerobt) träningsätt off-ice.

- 5 Skjut 100 skott om dagen även under icke issäsong! Skotttrampen kan användas både i den kollektiva och individuella träningen.
- 6 Beakta specifitetsprincipen: Man blir bra på det man tränar! Det krävs massor av träning, men den går att göra både allsidig och rolig.
- 7 Tänk på att en ishockeyspelare ska varken träna som en sprinter, långdistanslöpare eller tyngdlyftare. Avvägningen och prioriteringen i träningen är A och O.
- 8 Man kan med fördel träna styrketräning i unga år. Rätt teknik och rätt belastning är nyckelorden. Riksidrottsförbundets Kunskapsöversikt: styrketräning för barn och ungdom http://rf.se/ImageVault/Images/id_1228/ImageVaultHandler.aspx gäller oavsett specialidrott. (En sammanfattning finns även i nedanstående pärmar som tillsammans med delar ur ABC-pärmen är läromedel på SIF:s tränarkurser inom träningslära).
- 9 Tänk långsiktigt. När ska en ishockeyspelare vara som bäst...?
- 10 Använd rätt utrustning. Exempelvis funktionella skor för den typ av träning som ska genomföras.



Uthållighet Aerob kapacitet

"Coopertest" - löptest med konditionssnurra

Syfte: Beräkna maximal syreupptagningsförmåga.

Bakgrund: Det är välkänt att syreupptagningen ökar linjärt med arbetsintensiteten/löphastigheten upp till en persons maximala förmåga, d.v.s. ju fortare man kan springa en viss distans desto högre maximal syreupptagning har man.

Genomförande: Det går att använda sträckorna 2000, 2400 och 3000 meter, men sluttiden bör ligga mellan 8-20 minuter. 3000 m rekommenderas från 15-16 år. Banan skall vara flack, ha fast underlag och inte vara för kurvig. Bäst är en 200 eller 400 m löparbana. Den valda sträckan skall springas så fort man kan med jämn fart.

Tid ml/kg x min

10:00	68	12:00	56
10:15	66	12:15	55
10:30	65	12:30	53
10:45	63	12:45	52
11:00	61	13:00	51
11:15	60	13:15	50
11:30	58	13:30	49
11:45	57	13:45	48

Ålder	Utmärkt		Bra		Godkänt	
	Tid	Testvärde	Tid	Testvärde	Tid	Testvärde
11-12 (2.000 m)	Resultaten används för individuell uppföljning över tid.					
13-14 (2.400 m)	Resultaten används för individuell uppföljning över tid.					
15-16 (3.000 m)	≤ 11.14	60-	11.44-11.15	57-60	12.30-11.45	53-57
17-18 (3000 m)	≤ 11.07	61-	11.37-11.08	58-60	12.15-11.38	55-57
19-20 och seniorelit	≤ 11.07	61-	11.24-11.08	59-60	12.00-11.25	56-58

Beep-test

Syfte: Beräkna maximal syreupptagningsförmåga.

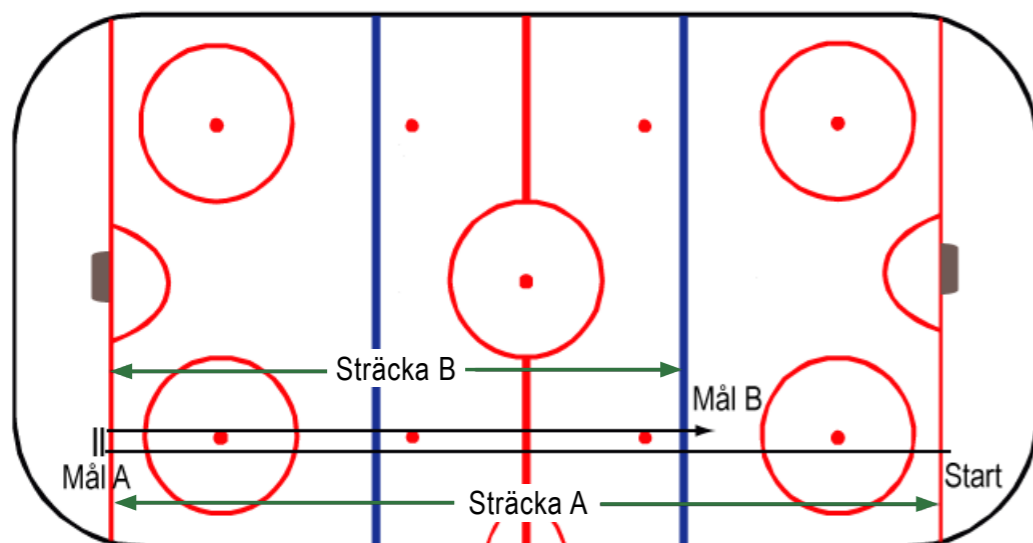
Genomförande: Beep-test är ett progressivt löptest som används för att uppskatta (inte mäta) maximal syreupptagningsförmåga. Testprincipen bygger på att spelarna springer en tydligt uppmärksammad sträcka på 20 m fram och tillbaka i en takt som bestäms av ljudsignaler som finns inspelade. Vid vändning skall en fot passera vändningslinjen/märket och observera att spelarna vänder (stopp + start) istället för att springa runt. Tiden mellan pipsignalerna är i början lång och löphastigheten blir därför långsam. Successivt blir tiden mellan ljudsignalerna allt kortare och löptempot stegras och det blir svårare att hinna 20 m mellan varje pipsignal.

Ålder	Utmärkt		Bra		Godkänt	
	Nivå: vändor	Testvärde	Nivå: vändor	Testvärde	Nivå: vändor	Testvärde
15-16	13:10-	60-	12:12-13:9	57-60	11:10-12:11	53-57
17-18	14:2-	61-	13:2-14:1	58-61	12:5-13:1	55-57
19-20 och juniorelit	14:2-	61-	13:6-14:1	59-61	12:8-13:5	56-58





Anaerob effekt och kapacitet



Upprepad sprintåkning

- sex gånger

Syfte: Testa anaerob effekt och kapacitet.

Genomförande: Testen genomförs som sex maximala åkningar med upprepad start var 30:e sekund. Spelaren startar på signal från helt stillastående med båda skridskorna bakom ena mållinjen och åker med full fart till bortre mållinjen passeras (=del A av åkningen) och gör där ett **tvärt stopp** (inte glidsväng) **åt valfritt håll**. Därefter gör spelaren omedelbart en ny start och åker så snabbt som möjligt tillbaks till den blå zonlinje som är närmast startlinjen (=del B av åkningen). **A+B = en komplett omgång**.

En ny omgång startar var 30:e sekund, vilket innebär att spelarens vilotid är beroende av åktiden. 5 sekunder före omstart får spelaren ett **munligt förberedelsekommando** och nystart sker med en skarp visselsignal. Lämpligt är att ha en tidtagare och en protokollförare per spelare. Förutsatt att man med tidtagaruret kan stoppa klockan på mellantid och sedan återgå till totaltiden som rullat på i bakgrunden.

Riktvärden Russinläger 1 maj 2011

Bästa mellantid (sträcka A) 6,55 s

Bästa totaltid (efter sträcka A + B) 12,16 s

Riktvärden Russinläger 2 juni 2011

Bästa mellantid (sträcka A) 7,08 s

Bästa totaltid (efter sträcka A + B) 12,68 s

Tolkning av testresultat

Anaerob effekt motsvaras av bäst registrerade tid på delsträcka A (vanligtvis omgång 1). Värdet beror mycket på ATP/CP systemet (anaeroba alaktacida energisystemet), explosiva benstyrkan, ren accelerations- och maximalsnabbhet samt skridskotekniken. Anaerob kapacitet utläses av totaltiden för sex kompletta repetitioner. Värdet är beroende av bl a glykogenspjälkningsystemet (anaeroba laktacida energisystemet), uthållig benstyrka, skridskoteknik och vilja att ta ut sig (=psykiska faktorer). Det kan även vara av intresse att räkna ut ett "dropp-off index", vilket är tidsskillnaden mellan den långsammaste och snabbaste kompletta åkningen (vanligtvis första och sista åkningen). En spelare kan ju ha lång åktid för att han är en dålig skridskoåkare och/eller saknar explosiv benstyrka, men om tidsskillnaden mellan långsammaste och snabbaste åkningen är liten antyder det att spelaren ändå är fysiskt vältränad uthållighetsmässigt och tvärtom. Dropp-off index = sämsta tid minus bästa tid dividerat med bästa tid x 100.

Kommentar

De fysiska grundegenskaperna i samverkan med den tekniska skickligheten (och viljan) är avgörande för testresultatet. Genom att kombinera subjektiv bedömning med objektiv värdering (tid) får tränaren ett bra underlag för prestationsbedömning och träningsinriktning. Dålig mellantid 1 = Spelaren behöver träna explosivitet/snabbhet och/eller skridskoteknik. Dålig totaltid (summa 1-6) = Spelaren behöver träna anaerob uthållighet (ev även skridskoteknik. Högt dropp off index = Om första sluttiden är bra men dropp off index högt är det främst uthålligheten som fattas (förmågan till upprepat högentensivt anaerobt arbete med ofullständig vila emellan).



Styrka

Push-ups

Syfte: Testa spelarens dynamiska överkroppsstyrka, framförallt armsträckare, främre axelmuskler och bröstmuskler. Många andra muskler har en stabiliserande funktion i rörelsen.

Genomförande: Startposition är med raka armar, fingrarna rakt framåt, axelbrett mellan tummarna och handstödet i linje med axlarna. Avståndet mellan tummarna är viktigt och har stor inverkan på resultatet. Använd gärna sidlinjerna på en badmintonbana (50 cm) för att säkerställa att det blir lika från gång till gång. Överkroppen skall hållas rak med fotstödet på tåspetsarna (inte fotens insida). Huvud, överkropp, höft och hälar bildar en rak linje. En ishockeyhandske eller en kamrats knutna hand placeras på golvet under bröstbenet.

I djupaste läget skall bröstet beröra handsken/handen och i övre läget skall armarna vara helt sträckta men inte översträckta. Rörelsetempot skall vara jämt och rytmiskt. Max antal korrekt utförda push-ups under 60 sek räknas. Om spelaren "vilar" i övre läget, räkna 101, 102, 103 och avbryt testen om inte en ny armböjning startas.

Ej godkänt är:

a) om böjningen eller sträckningen inte är fullständig (repetitionen räknas inte)

b) höften sjunker igenom (svank)

c) höften "knycker till" eller pekar upp

d) om spelaren "vilar" i övre läget och inte påbörjar en ny armböjning inom den tid som kontrollanten räknar 101, 102, 103 skall testförsöket avbrytas och uppnått antal reps gälla som resultat.



A

Start och slutläge med rak kropp och sträckta armar.



B

Spelaren är i djupaste läget. Bröstet skall nå testledarens knutna hand. OBS! Rak kropp.

Värdering:

Ålder	Utmärkt	Bra	Godkänt
11-12	≥40	30-39	20-29
13-14	≥46	36-45	27-35
15-16	≥51	41-50	31-40
17-18	≥55	45-54	35-44

Övrigt: För äldre spelare föreslås att testövningen ersätts av dips och/eller bänkpress.



Sit-up variant 1

Syfte: Mäta styrkan i magmusklerna. Som testen är upplagd mäts i första hand uthållig styrka.

Genomförande: Spelaren ligger på en gymnastikmatta med böjda knän och fotsulorna i golvet. Hälens position skall vara ca 30 cm (1 fotlängd) från skinkorna och fötterna hålls ca 20 cm isär. Spelaren fattar med knäppta händer om nedre delen av nacken, håller hakan mot bröstet och armbågarna riktade rakt framåt/uppåt. Uppresning skall ske så att armbågarna får kontakt med knäskålen och vid nedliggning skall skulderbladen nudda mattan. En medhjälpare håller i fötterna och räknar varje godkänd upprullning högt.



Värdering: Antalet sit-ups räknas på 60 sekunder. Om spelaren vill "vila" i nedre läget liggande på golvet, räkna 101, 102, 103 och avbryt sedan testet om inte rörelsen påbörjas igen. Rörelsetempot skall vara jämnt och rytmiskt.

Ålder	Utmärkt	Bra	Godkänt
11-12	≥44	38-43	33-37
13-14	≥47	42-46	37-41
15-	≥51	46-50	41-45

Sit-up variant 2 - "Brutalbänken"

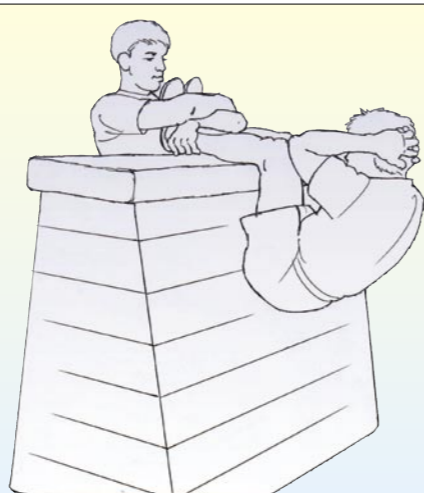
Syfte: Mäta styrkan i magmusklerna och höftböjarna. Kraftinsatsen är högre än i variant 1.

Genomförande: Spelaren ligger med underbenen ovanpå en hög plint och benen hålls av en passare. Om spelaren är lång kan det vara nödvändigt att bygga upp plinten, exempelvis genom att lägga vikt-

skivor under i hörnen eller ställa plinten på gymnastikbänkar. I det senare fallet är det bra att lägga gymnastikmattor mellan plint och bänk för att förhindra att plinten glider. Spelaren skall kunna "hänga i underbenen" utan att huvudet når golvet när hakan hålls mot bröstet. Med händerna knäppta i nacken, hakan mot bröstet och armbågarna framåt sker upprullning så armbågarna når knäskålen. Nedgång sker så skulderbladen får kontakt med plintsidan. Det är inte till-



låtet att studsa mot plintsidan. Medhjälparen räknar antalet godkända sit-up högt. Räkna 101, 102, 103 och avbryt sedan testet om spelaren vill "vila" längre tid. Rörelsetempot skall vara jämnt och rytmiskt. Max antal utan tidtagning.



Bilden överst visar utgångsläget. Om spelaren är lång måste plinten byggas upp. Vid högsta läget skall armbågarna nå knäna. Händerna hålls knäppta runt nacken och stödjer huvudet.

Värdering: Max antal utan tidsgräns och utan "vilopaus".

Ålder	Utmärkt	Bra	Godkänt
17-18	≥24	20-23	15-19
19-20 och seniorelit	≥26	22-25	17-21



Dips

Syfte: Testar i första hand spelarens styrka i axlar, överarmssträckarna och bröstmusklerna.

Genomförande: Justera dipställningen så att handtagen/barren har en bredd av ca 50-55 cm. Fatta handtagen och hoppa upp till handstödjande med helt raka armar. Låt kroppen hänga rakt. Därefter böjer man armarna ner till ett parallelläge mellan dipställning/barrställning och överarmen. Därefter sträcks armarna tillbaka till utgångsläget. Kroppen bör i möjligaste mån hållas sträckt under testet. Greppförändringar är tillåtna under testet. Benen hålls raka eller korsade och lätt böjda. Inga hjälprörelser/benkicker är tillåtna. Armarna skall vara helt sträckta men inte översträckta i övre läget. Om spelaren vill "vila" i detta övre läge, räkna 101, 102, 103 och avbryt testet om inte rörelsen påbörjas igen. Rörelsetempot skall vara jämnt och rytmiskt.

I djupaste läget skall spelarens överarm få kontakt med testledarens knutna hand, dvs överarmen parallell med dipställningen.



Värdering:

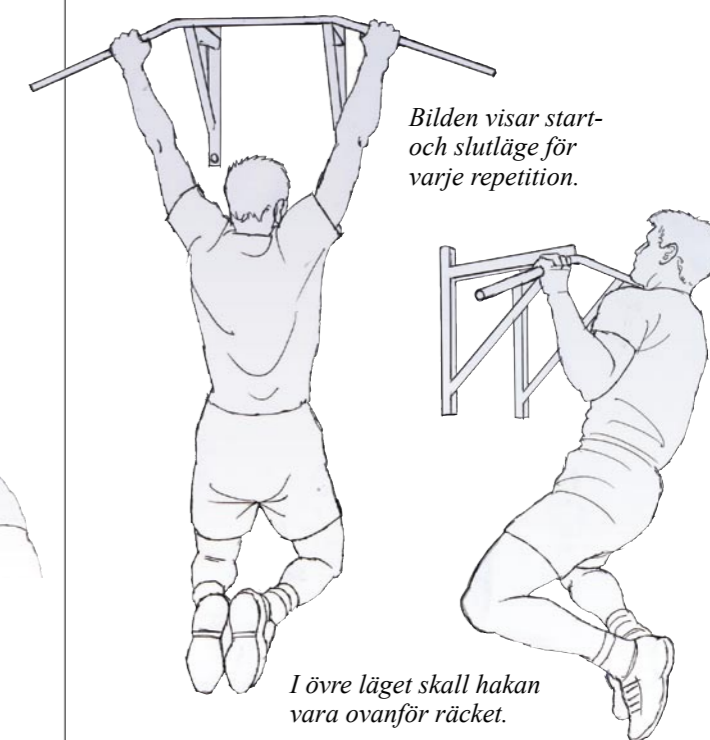
Ålder	Utmärkt	Bra	Godkänt
13-14	≥9	6-8	4-5
15-16	≥11	8-9	6-7
17-18	≥13	10-12	8-9
19-20	≥15	12-14	9-11
Seniorelit	≥20	16-19	11-15

Chins

Syfte: Testa spelarens styrka i breda ryggmusklerna, ryggens övre del samt överarmarna.

Genomförande: Hängande raklång minst 5 cm över golvet. Raka eller korsade och lätt böjda ben. Fattning med handflatorna framåt (sk övertag) och axelbrett avstånd mellan tummarna. Från utgångspositionen drar sig spelaren upp tills hakan befinner sig över räcket. Därefter sker sänkningen tillbaka till utgångsläget. Spelaren får inte göra några hjälprörelser med höften eller svänga. Knäna skall inte dras upp, men en viss långsam böjning i höft och knäled bör tillåtas i takt med armdraget. Däremot får inga sparkar i knäleden tillåtas.

Räkna 101, 102, 103 och avbryt sedan testet om spelaren vill "vila" längre tid. Rörelsetempot skall vara jämnt och rytmiskt. Räkna antal godkända chins som resultat. Max antal utan tidtagning.



Bilden visar start- och slutläge för varje repetition.

I övre läget skall hakan vara ovanför räcket.

Värdering:

Ålder	Utmärkt	Bra	Godkänt
13-14	≥ 8	6-7	4-5
15-16	≥10	7-9	5-6
17-18	≥12	9-11	7-8
19-20 och seniorelit	≥14	11-13	8-10

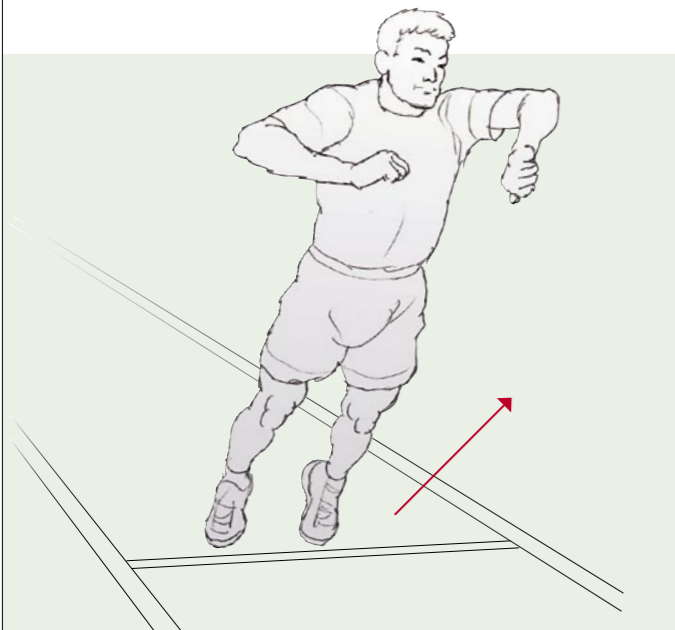


5-jämfotahopp

Syfte: Testa spelarens snabbstyrka i benmuskulaturen vid horisontell kraftutveckling, värdera hoppteknik och stimulera till en god utveckling av hoppteknik i skadeförebyggande syfte.

Genomförande: Utgångsläge som i stående längd. Fem jämfotahopp på rad och stopp för mätning efter landning fem.

Övrigt: Testen är chansartad. Missar man ett hopp av fem har det stor inverkan på slutresultatet. Testresultatet är mycket beroende på tekniken. Förbättrad teknik skulle kunna ge stora resultatförbättringar, vilket ur ishockey-prestationssynpunkt är helt ointressant även om det ur skadesynpunkt är av intresse i samband med träning. Om däremot en resultatförbättring beror på ökad styrka är det av större intresse. Koordinationsförmågan är av stor betydelse i denna test. Testen är även en mycket bra träningsövning.



Värdering:

Ålder	Utmärkt	Bra	Godkänt
≤ 12 år	Övningen tekniktränas utan att något resultat registreras.		
13-16	Brett referensunderlag saknas		
17-18	≥14.00	13.80-13.99	13.50-13.79
19-20 och Seniorelit	≥14.30	14.00-14.29	13.65-13.99



Rörlighet

Total rörlighet

Syfte: Test av funktionell rörlighet som fordras för att kunna göra en tekniskt korrekt knäböjning.

Utförande: Spelaren knäpper händerna och riktar handflatorna mot taket. Armarna skall hållas lodrätt och låsas fast intill öronen. Avståndet mellan fötterna skall vara höft- till axelbrett och fötterna hållas i naturlig gångvinkel dvs något utvinklade "fem i ett". Från denna position sänker sig spelaren ned i en knäböjrörelse minst så djupt att höftledskulan är i nivå med övre delen på knäskålen, dvs samma lägstadjud som fordras i knäböjtesten för att det skall vara godkänt. Knäna skall föras framåt/nedåt rakt över fötterna (inte kobent!).



Ovan: Startläge med armarna rakt uppåt. För att kunna inta detta läge fordras bra rörlighet i bl.a. bröstmuskler, breda ryggmuskler och annan muskulatur kring axlarna.

Tv: Bilden visar slutläget som bl a kräver bra rörlighet i fotleden. Observera att spelaren står på hela foten, håller överkroppen upprätt och armarna lodrätt med handflatorna mot taket.

Värdering: Bedömningen är godkänt (G) eller underkänt (U). För godkänt fordras att spelaren:

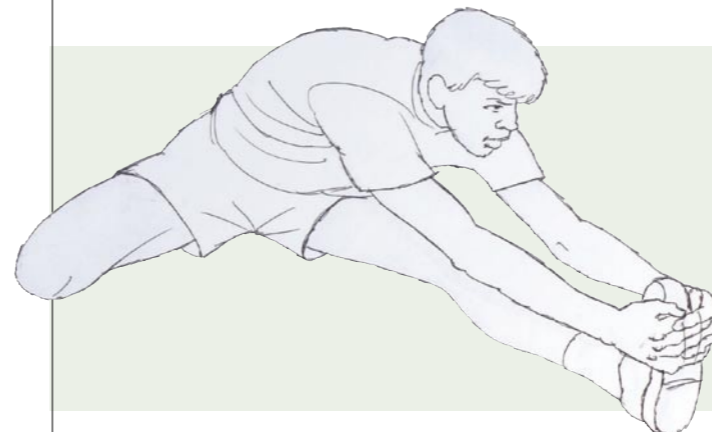
- står i balans i tillräckligt djupt läge (ser det ostabilt ut med bakvikt, ge en lätt knuff)
- för knäna framåt över fötterna (inte rakt framåt så det blir en kobent ställning)
- inte "vinglar" med knäna i sidled under rörelsen
- håller blicken framåt
- har överkroppen i rätt läge (inte framåtlutad med "ankstjärt", men inte heller med överdriven svank i ländryggen som kompensationsrörelse)
- håller armarna i stort sett sträckta i kroppens förlängning (händerna pekar rakt upp mot taket)
- står på hela fötterna med hälar i golvet (inte på tå)



Häcksittande med fattning om främre foten

Syfte: Bedöma rörligheten i höfter, lumskar, lårens fram- och baksida.

Genomförande: Spelarna sitter på "ett led/linje" med vänster ben framåt och tårna rakt upp. Höger ben vinklas ut 90° i höftleden, böjs helt i knäleden (hälen mot sätet) och fotens ovansida (inte insida!) vilar mot golvet. När testledaren går framför ledet skall spelarna fatta med båda händerna under hålfoten (fingrarna skall få kontakt med varandra) på det framstäckta benet som hålls rakt (knävecket i golvet) och med tårna uppåt. Överkroppen skall hållas ganska rak och fällas framåt från höften.



Värdering: Godkänt är när beskrivet läge kan intas och hållas i 5 sekunder utan att kroppen tippar utåt.

Skulder- och axelled

Syfte: Bedöma komplex rörlighet i skulder- och axelleden.

Genomförande: Stå upprätt utan att vrida eller böja överkroppen. Ena armen förs bakom ryggen med böjd armbågsled nerifrån och uppåt så långt som möjligt (handflatan utåt). Andra armen förs över huvudet, armbågen böjs och handen förs med handflatan mot ryggen nedåt bakom ryggen så långt som möjligt. Försök få kontakt med fingrarna med lodrätt överarm. Rörligheten begränsas av olika muskler och testledaren måste kunna bedöma orsaken till eventuellt nedsatt rörlighet.



Värdering: (Mät avståndet mellan fingrarna om de inte får kontakt och notera resultatet i testprotokollet. För godkänt skall spelaren kunna greppa med fingerlederna i varandra och överarmen hållas lodrätt på den arm som förs ned ovanifrån). Det är fullt möjligt att få fingerkontakt även om övre armen pekar framåt om nedre

armen kan föras upp högt bakom ryggen bl a beroende på bra rotationsförmåga av skulderbladet.

Snabbhet

Snabbhetstest 10, 20 och flygande 30 m

Syfte: Test av accelerationssnabbhet 10 och 20 m samt maximal snabbhet under flygande 30 m på barmark (löpning).

Genomförande: Spelaren startar stående 50 cm bakom första fotocellen. Fotocellerna placeras på startlinjen, 10 m, 20 m och 50 m (mållinjen) 130 cm över marken utom de fotoceller som sitter på startlinjen som placeras 30 cm över marken. När start skall ske bedömer spelaren själv, så det blir inget reaktionstidsmoment. Stående start används eftersom startblock är onaturligt för ishockeyspelare och tekniskt svårare för ovana personer. OBS! Spelaren får inte gunga fram och tillbaks innan start.

Övrigt: Test på barmark skall genomföras på fast och plant underlag med bra friktion.

Värdering:

Sträcka	Utmärkt	Bra	Godkänt
10 m	≤1,64	1,65-1,74	1,75-1,85
20 m	≤2,94	2,95-3,04	3,05-3,20
fl 30 m	≤3,44	3,45-3,59	3,60-3,75

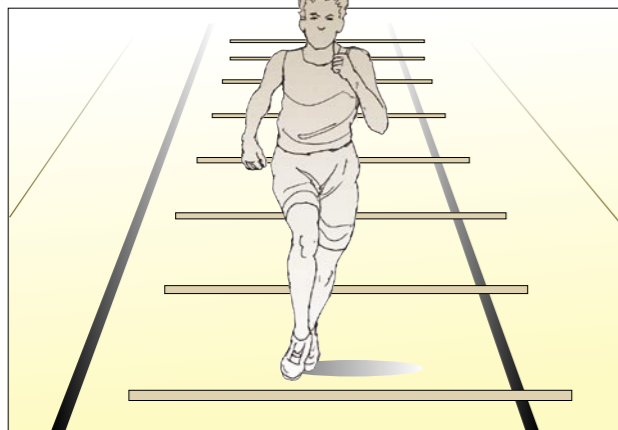
Värderingen avser elitsatsande spelare från 17 års ålder. Skillnaderna mellan spelare i U17, U18 och J20 landslagen är endast några hundradelar så det är inte meningsfullt att göra en åldersdifferentierad värderingsmall. I yngre åldrar eller om tidtagningsutrustning saknas, ersätt testen med ett 30 m test. Se originaltexten i Ishockeyns träningslära 2.

Frekvenslöpning 25 m

Syfte: Mäta stegfrekvenssnabbhet. Denna egenskap är mest träningsbar före puberteten.

Genomförande: På en sträcka av 25 m markeras linjer med en meters mellanrum. Spelaren startar stående bakom startlinjen och springer med maximal fart och en fotisättning mellan varje linje till mål. Tidtagningen startar när spelaren sätter i foten mellan de första markeringarna och stoppas vid första fotisättningen bakom sista markeringslinjen.

Övrigt: Tidtagarens utgångsposition är mitt på sträckan och därefter sker förflyttning mot mållinjen. Gränslinjer kan markeras med tejp, krita, hopprep eller innebandyklubbor.



Ribbor har lagts ut för att markera avstånden.

Värdering: Resultaten används för individuell uppföljning över tid.

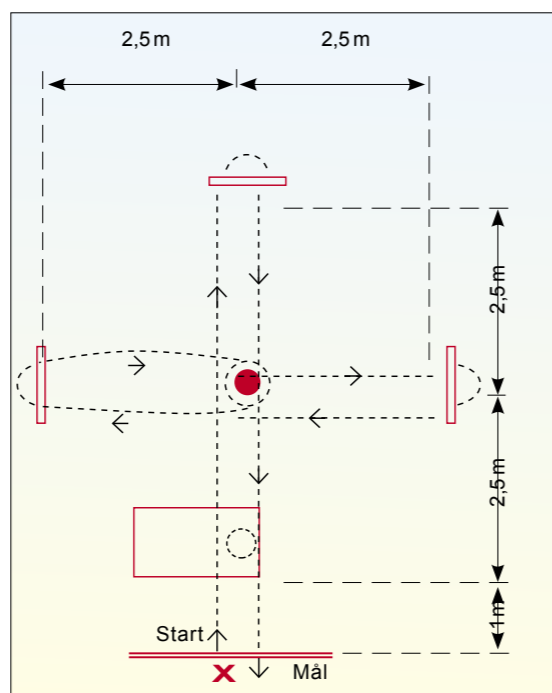
Koordination

Harres test

Syfte: Testen är en komplex test som bl.a. mäter snabbhet rakt fram, snabbhet i riktningförändringar (upp/ner, vändning, sidled), kropps- och rumsuppfattning eller enklare uttryckt förmågan att kontrollera kroppen under rörelse i hög fart. Även mod och smidighet inverkar på testresultatet.

Genomförande: Detta är en hinderbana som innehåller kullerbytta, rundning av medicinboll, hoppa över och krypa under häckar. Erforderlig utrustning är tre höj- och sänkbara häckar, gymnastikmatta, medicinboll, markeringstejp och tidtagningsutrustning. Det kan vara en fördel att använda enklare träningshäckar som saknar

förstärkningsbalk längst ner på stödbenen istället för tävlingshäckar. Det är lätt att slå emot förstärkningsbalken när man skall ta sig under häcken. Redskapen placeras enligt skiss. Markera redskapens placering med tejp etc. så uppställningen är lätt att återställa. Häckhöjden varierar med åldern. Ungdom t.o.m 12 år ca 60 cm, 13-14 år 64 cm, 15-16 år 76 cm, 17-18 år 84 cm och övriga 91 cm. En variant som används är att häckhöjden skall motsvara benlängden när spelaren står grensle över häcken. Båda metoderna har sina för- och nackdelar. Gör lika från gång till gång! Spelaren ställer sig på startlinjen och måste vara helt stilla mellan "fääärdiga" och startsignal. Efter startsignal skall spelaren göra en kullerbytta på mattan, runda medicinbollen på vänster sida och därefter springa 90° till höger och hoppa över häck nr 1 och sedan tillbaka under samma häck, runda medicinbollen på vänster sida och vika 90° höger mot häck nr 2 osv. Tid tas från startsignal till spelaren passerar mållinjen med första foten. OBS! Ingen kullerbytta vid målgång. Testledaren är både starter och tidtagare.



Spelaren (X) i startläge på Harres test. OBS! Redskapsuppställning, avstånd och löpriktning.

Värdering:

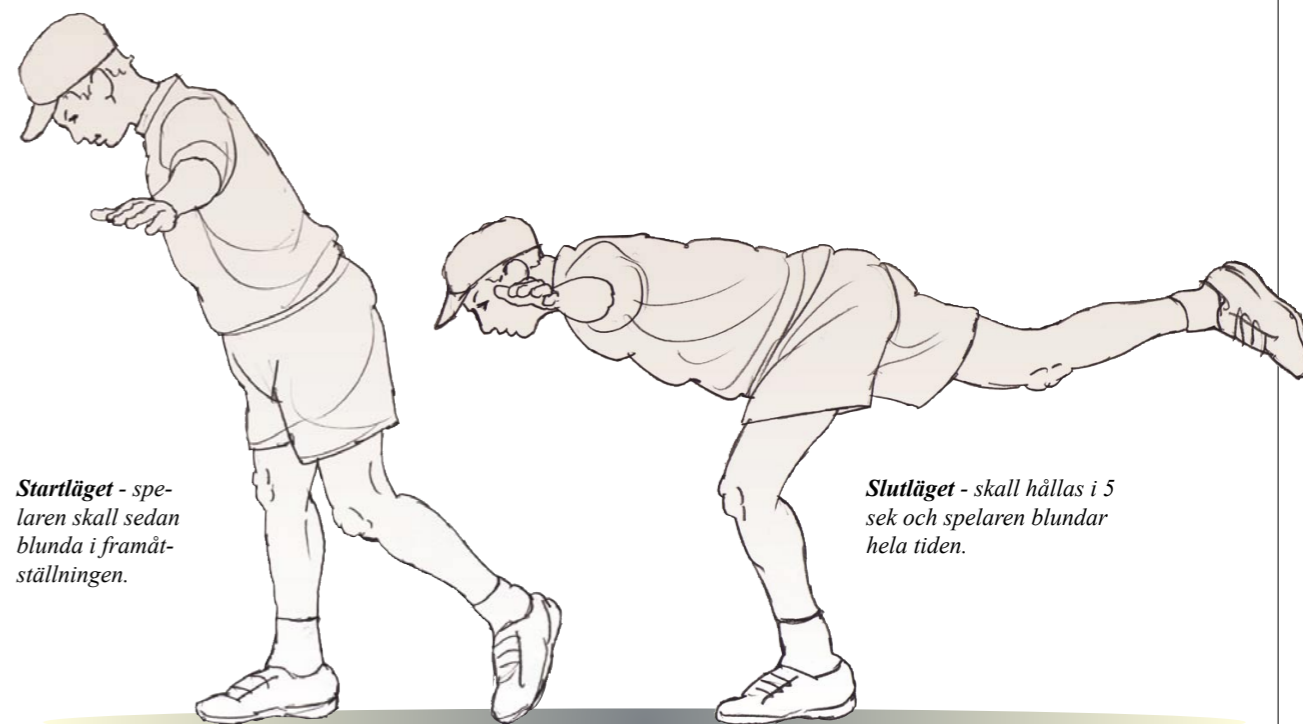
Ålder	Utmärkt	Bra	Godkänt
11-16	Brett referensmaterial saknas		
17-18	≤ 11,00	11,01-11,29	11,30-11,60
19-20 och Seniorelit	≤ 10,80	10,81-11,09	11,10-11,40



Hopprep

Syfte: Detta är ett komplext test av kropps- och rumsuppfattning, timing och kombinationsförmåga samt hoppeteknik.

Genomförande A: Spelaren börjar med att hoppa jämfotahopp med mellanstuds, övergår sedan till vanliga jämfotahopp, springsteg, kombinera tre hopp vänster ben - jämfota tre hopp - tre hopp höger ben - jämfota osv. Rephoppningen genomförs i "medeltempo" 15 sekunder av respektive variant. Byte av teknik sker på kommando av testledaren.



Startläget - spelaren skall sedan blunda i framåtställningen.

Stutläget - skall hållas i 5 sek och spelaren blundar hela tiden.

Värdering: Kontrollera att spelaren har avslappnade armar och axlar, att hoppen sker på fotbladet och om alla fyra hopp tekniker fungerar. Notera godkänt = "G" eller underkänt = "U".

Genomförande B: Detta är ett hastighetstest av vanliga jämfotahopp. Antalet hopp räknas under 2 minuter. Efter misslyckat hopp är det tillåtet att fortsätta på nytt och räkningen går vidare (börjar inte om från noll). Notera antalet hopp.

Värdering: Resultaten används för individuell uppföljning över tid.

Statisk balans på ett ben

Syfte: Testa balansen stillastående på ett ben.

Genomförande: Spelaren står på ett ben, blundar och faller överkroppen framåt till 90° i höften och för armarna rakt ut i sidled (står som ett flygplan). När detta läge intagits skall positionen hållas minst 5 sekunder för godkänt. Båda benen testas. Testledaren tar tid och säger till spelaren när testen är klar.

Värdering: "G" eller "U".

Av Svenska Ishockeyförbundet utgivet material på området Fysisk träning

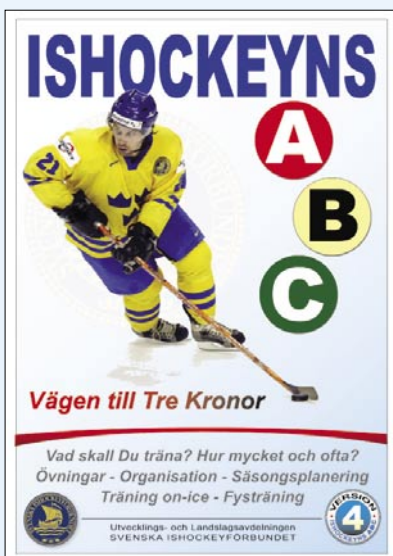


**Ishockeyns
Träningslära 1**

Pärmar och dvd-skivor
finns att beställa på
www.hockeyakademin.se



**Ishockeyns
Träningslära 2**



ABC-Pärmen

- Verktygslådan 7-10 år, 11-12 år, 13-14 år, 15-16 år samt Hemläxor



Vägen till Elit 1-4

- Fystester
- Praktisk styrketräning
- Ishockeyspecifik barmarksträning
- Cirkelträning och skicklighetsbanor
- Skadeförebyggande träning
- Stark, snabb och skadefri



Målvaktspärmen

- Målvaktens fysträning

© Svenska Ishockeyförbundet