Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs (ETU)

KLUBBTEKNIK

Calle Steen

Handledare: Göran Pegenius
2012-05-22

-SAMMANFATTNING:

Min syn på klubbteknik bygger på mina egna erfarenheter ifrån utbildningen och vägledningen jag fått av mina f.d. tränare.
Fokus låg alltid på individen.

Två av de mest banbrytande tränare under 70-90 talet i Sverige inom individuell träning, Verner Persson och Tomas Storm har jag haft förmånen att fått ha som aktiv.
De har format många tränares syn på hur man utbildar unga spelare.
Både Verner och Tomas var/är lyhörda och kunskapssökande i sitt ledarskap, därigenom har de fått aktiva att förstå betydelsen av att hela tiden utveckla sin individuella skicklighet.

Jag har i mitt arbete intervjuat både spelare och ledare på olika elitnivåer.
Jag har velat få insikt i hur tränare och spelare resonerar om klubbteknik. Vilken utbildning har man fått och vilket stöd får man i vardagen i den aktuella klubben?

Det man ser av resultatet är att man inte lägger ner tillräckligt mycket tid som aktiv eller understöder dom aktiva tillräckligt mycket. Det finns alltid undantag som prioriterar individen främst.
Många uttrycker att dom inte fått hjälpen från "början", både hur man utför och ska resonera om klubbteknik.
Klubbteknik är väldigt roligt att träna men man gör det inte, det måste bara vara för att ingen har poängterat hur viktig klubbteknik är för en ishockeyspelare.

-INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sammanfattning	sid. 1
	Innehållsförteckning	sid. 2
1.	Inledning	sid. 3
2.	Bakgrund	sid. 4
	2.1Historik	
	2.2 Utbud material	
	2.3 Enskild klubb ideologi	
3.	Syfte	sid. 5
	3.1 frågeställningar	
4.	Metod	sid. 6
	4.1 Intervju aktiva spelare	
	4.2 Intervju aktiva tränare	
5.	Resultat	sid. 8
	5.1.1 Spelare elitserien a-lag	
	5.1.2 Spelare allsvenskan a-lag	
	5.1.3 Spelare 1 j-18 allsvenskan	
	5.2.1 Tränare 1 allsvenskan a-lag	
	5.2.2 Tränare 1 elit-junioransvarig	
	5.3.1 Sammanställning intervju svar	
	5.3.2 Egna reflektioner från svar	
6.	Diskussion	sid. 13
7.	Egna funderingar	sid. 14
8.	Referenslista	sid. 15

1.-INLEDNING

Ända sedan jag var en ”liten grabb på gatan” oavsett om vi spelade inne- eller utebandy, fotboll eller någon annan bollsport så har tävlingsinslaget alltid funnits med i bilden.
För att kunna hävda sig i alla sammanhang så har utveckling i form av att behöva öva och öva varit ett måste, en naturlig utveckling som man fått genom konkurrens av kompisar.
Om man då ser det ur ett ishockeyperspektiv och utifrån mitt ämne "klubbteknik" så kan man fråga sig om man utvecklar/utbildar ungdomar/spelare tillräckligt i Sverige för den uppgift de senare ställs inför.
Klubbtekniken är ett verktyg i en ishockeyspelares vardag som är väldigt viktig. För att kunna överleva en aktivitet så krävs god klubbteknik. Antingen är man för dålig eller om dagsformen är dålig blir resultatet mycket sämre om man inte fått en tillräcklig utbildning.
Är man professionell utövare så är det ännu viktigare att kunna hävda sig med pucken så man kan få ett bra cv för ett nytt jobb.
I alla aktiviteter som ishockey innefattar, oavsett om det handlar om träning, värmning, spontan lek eller matchspel så ingår alltid pucken.
Det viktigaste är alltså att vara så bekväm med pucken som möjligt för att kunna lösa alla svåra inslag som ingår i ishockey.
Som tränare på olika nivåer och även beroende på vilken åldersgrupp du jobbar med, så har du ett ansvar att spelaren fortsätter att utvecklas eller åtminstone underhåller det spelaren behärskar. Oberoende på vilken nivå utbildning bedrivs så måste man få alla spelare att förstå hur viktig utveckling är.
Juniortränare har självklart mer fokus på utbildningsstadiet, där man ska få den aktiva att förstå betydelsen av att träna och vad man får ut av allt slit, medan en A-lagstränare kanske tar mer hjälp av en assisterande tränare för att underhålla spelarnas specifika egenskaper efter den kollektiva träningen, som oftast innefattar mycket kollektiv taktik mm.

2.-BAKGRUND:

2.1 Historik

Olika sorters ideologier inom ishockeyn har påverkat vårt sätt att utbilda spelare och därigenom behovet av spelartyper. Behöver vi en koncentrerad laglojal soldat eller en flummig teknisk bohem?

Ryssgenerationen 70-80 tal, individen styrde den kollektiva taktiken. Utan den individuella skickligheten fanns ingen möjlighet att kunna spela på den nivån, varken tekniskt eller fartmässigt.

1-3-1 generation (90-), fokus låg på kollektivet, fyll din funktion i taktiken. Man tränade på många varianter av fällor. Inte sticka ut, vänta på motståndarens misstag. Resultatet viktigast.

2000-. Utvecklingen har gått till mer fart och presspel sista 10-12 åren. Individen måste framhäva sig själv mer för att hjälpa laget och sig själv till framgång. Därigenom ställs högre krav på den individuella skickligheten.

2.2 Utbud material

Utvecklingen har tvingat fram mer utvecklingsmaterial på förbundsnivå. Materialet består i sin helhet av olika slingor med puckföring och lite hur man ska placera pucken i förhållandet till kroppen. Vilken grundställning man ska ha för att optimera balansen och hur man ska förflytta överkroppen i förhållande till underkroppen för att lura motståndaren. Fokus på klubbtekniken i Svenska ishockeyförbundets olika steg utbildningar har och är väldigt begränsat.

(Svenska Ishockeyförbundets utvecklings material)

2.3 Enskild klubb ideologi

Hammarbys verksamhet under -90 talet var väldigt banbrytande. Man la ner mycket tid på att forska i hur man kan träna upp den optimala klubbtekniken, vilken grundställning man ska ha och vilken vinkel man ska ha i knäna, fotleder och armbågens höjd. Ett uttryck man ofta hörde var "hammarby sittet" vilket var ett resultat av deras arbete. Budskapet var tydligt, du kan träna upp klubbtekniken obegränsat men sen styr spelförståelsen hur mycket du kan få ut i matchspel.

(Hammarbys verksamhetsplan, Tomas Storm m.fl.)

3.-SYFTE

Syftet med det här specialarbetet är att se om det finns möjligheter för en aktiv på alla elitnivåer att utveckla och utbilda sin klubbteknik.

3.1 Frågeställningar

Finns det tid utsatt för individuell utveckling ?
Hur ser det ut med utrymmen och material för att bedriva träningen?
Är man som aktiv är bekväm och ointresserad ?
Begränsar man sig själv av olika anledningar?
Frågeställningarna bygger på hur vardagen både har sett ut och hur den är i dagsläget.
-Om eller vad man som aktiv får för stöd/hjälp i föreningarna?
-Är det stora skillnader hur man resonerar som junior och senior ?
-Vad är det för mentalitet som präglat den aktiva?

4. -METOD

Jag har valt att intervjua aktiva spelare och tränare på olika nivåer för att få insikt i ämnet.
Jag vill hålla de aktiva anonyma så vi inte lägger in några värderingar i bedömningen.
Hur ser deras vardag ut?
Vilken kravbild lever de i?
Intervjuer genomfördes personligen eller via mail och telefon beroende på möjligheten att träffas.

4.1 Intervju aktiva spelare

spelare elitserien a-lag

spelare allsvenskan a-lag

spelare j-allsvenskan j-18

Fick följande frågor:

1.-Hur/vad har du tränat för att utveckla din klubbteknik under åldern 10-20?
2.-Vad har du fått för typ av stöd/hjälp av ledare i den aktuella föreningen i åldern 10-20 för att utveckla din klubbteknik?
3.-Hur/vad har du tränat för att utveckla din klubbteknik efter du fyllt 20?
4.-Hur upplever du stödet från ledare i din nuvarande klubb, för att utveckla din klubbteknik?
5.-Gör du allt i dagsläget för att ha så bra klubbteknik som möjligt?

4.2 Intervju aktiva tränare

Tränare allsvenskan a-lag

Tränare elit-junioransvarig

Fick följande frågor:

1.-Hur tycker du klubbteknikträningen bedrivs i din förening i åldern 10-20?
2.-Får spelarna tillräckligt med stöd/hjälp av sina ledare i din förening, att utveckla sin klubbteknik i åldern 10-20?
3.-Hur tycker du spelarna i åldern 20+ bedriver sin klubbteknikträning i din förening?
4.-Får spelarna i åldern 20+ i din förening tillräckligt med stöd/hjälp av sina tränare för att utveckla sin klubbteknik?
5.-Är spelarna i din förening tillräckligt seriösa för att ha så bra klubbteknik som möjligt?

5. -RESULTAT

5.1.1 Spelare elitserien a-lag

1. Från att jag var 13 år spelade jag i Hammarby, det blev 6 säsonger totalt. Där var klubbteknik en stor del av träningen, vi använde träkulor, stålpuckar, fyllda innebandybollar etc off ice. Vi körde olika former av banor på is och utanför för att få bättre klubbteknik.
2. Hjälpen jag fick i Hammarby med att bli bättre med klubban var väldigt bra från ledare. De var väldigt ambitiösa och måna om att vi skulle utvecklas med klubbtekniken. Att jobba mycket med den delen och andra delar i den åldern har hjälpt mig avsevärt som äldre. När jag ser tillbaka kan jag tycka att det var synd att jag inte kom i kontakt med denna typ av träning ännu tidigare. Innan jag började i Hammarby så hade tränaren inte alls samma fokus på att utveckla denna del av hockeyn.
3. Efter jag slutade i Hammarby och spelat i diverse olika seniorlag så har jag kommit i kontakt med andra sorters ledare. Fokus att utveckla klubbteknik har inte varit särskilt primärt för dessa. I stort sett har det varit upp till mig själv att jobba med detta. Som allt annat har det gått upp och ner hur jag tränat min klubbteknik. Som senaste 2 åren jag spelat i Aik har jobbat ofta med träkula och stålpuck väldigt regelbundet. Andra år har det varit mer med pucken på isen jag försökt få bättre kontroll. Under dessa år i Aik när jag använt dessa hjälpmedel mer igen känner jag mig mer bekväm på isen sedan med puck. Upplever att jag får bättre kontroll på pucken och därmed kan få upp blicken mer
4. Att jobba med min klubbteknik är inget som min nuvarande tränare gör. Känns som seniorledare inte tycker det är viktigt eller anser att det inte går att påverka i särskild mängd. Fokus ligger nog mer på att leverans av resultat för laget.
5. Jag försöker att jobba med olika delar på och utanför is med klubbteknik. Självklart skulle det kunna vara bättre, men ofta jämfört med för ett par år sedan gör jag ngt för förbättring. Ett tag i vintras hade jag med mig stålpuck på is innan träningarna och körde. När jag kört med den blev då pucken mycket lättare och ibland kändes det som jag därmed tappade kontrollen över den vanliga pucken sedan.

5.1.2 Spelare allsvenskan a-lag

1. Den mesta klubbteknikträning är själv under friåkning på uterink och spel på gatan, inget var egentligen uppstyrt och genomtänkt i tekniksyfte utan det blev att man dribblade och lattjade runt med kompisarna under smålagsspel.
2. I ungdomslag var det aldrig riktigt prat om teknikträning utan tiden lades mer påraka åka, passa, skjut övningar. det som jag kan komma ihåg var att vi vid enstaka tillfällen körde lite långa puckförflyttningar sida till sida med fokus på att hålla avslappnat i klubban ("toarullen").sedan juniortiden på hockeygymnasiet i Luleå blev det lite mer inriktning på teknik under perioder men samma sak där, den mesta tiden lades på åkning, pass och skott.
3. Har nu efter jag fyllt 20 inte heller lagt i princip nån fokus på teknikträning. Jag har verit med på hockeygympass ett fåtal gånger under mina 2 år i Bofors.
4. I nuläget i klubblaget har vi efter varje avslutad träning 10-15 minuter "fri-is" men den tiden lägger jag heller inte ner nån tid på teknikträning utan fokus läggs mest på avslut. Jag känner att jag lägger för lite tid på teknikträning och har på de fåtal gånger jag tränat på detta känt en större säkerhet i att hantera puck.
5. Så jag kan säga att jag under min karriär hittills inte lagt nån fokus på att träna ren teknik, det jag har har mestadels kommit från tiden på uterinken från pojkåldern då det mest lektes runt utan nån tanke på vad man gjorde.

5.1.3 Spelare j-18 allsvenskan

1. Fram till det att jag var 16 år hade jag aldrig tränat klubbteknik på det sättet. Men jag/vi spelade streethockey med klubba och boll varje sommar, så det har nog hjälpt mig en del. Under min tid i Bofors (16-18 år) har jag tränat klubbteknik ungefär 4-5 gånger i veckan. Oftast tränar jag klubbteknik med kula utanför isen, men vissa gånger har vi också tekniksslynga och andra övningar på isen.
2. Hemma i Norge (10-16år) fick vi inget stöd/hjälp med klubbteknik, det var förbjudet att dribbla med kula/boll i hallen. Så vi fick sköta det själv på fritiden, och det gjorde vi genom streethockey. Nu i Sverige (16-18år) har jag fått den hjälp jag behöver, vår tränare uppmanar oss alltid att dribbla innan/efter träning och han ger oss tips om vilka övningar vi ska köra och hur vi ska hantera klubban på rätt sätt.
3.-

4. Tycker stödet är mycket bra (se svaren på #2).
5. Jag lägger ner rätt mycket tid på klubbteknik, och jag tycker det är en lika viktig del av fysen som att löpa och träna styrka. Men man kan ju alltid träna ännu mer på det, och istället för att köra 4-5 ggr i veckan kan man köra 7. Så mitt svar är att jag gör väldigt mycket men inte allt i dagsläget för att ha så bra klubbteknik som möjligt.

5.2.1 Tränare allsvenskan

1. Den träningen har nog aldrig prioriterats i BIK, någon enstaka årskull har kanske bedrivit sådan träning men generellt är det väldigt åsidosatt.

2. Nej, jag tror inte att kunnandet bland ledarna finns samt att av tradition så har det aldrig prioriterats i föreningen i ungdomshockeyn. Idag ser vi en stor förändring på J18-j20 när det finns en mycket seriös verksamhet och kunnande på ledarsidan. När det gäller A-lag så kan det också bli bättre.

3. Har du blivit påmind varje dag och gjort det till en god vana i j18-j20 så tror jag att det bedrivs individuellt men generellt så tror jag att det är dåligt med den träningen. Jag tror att spelaren själv måste ha ett eget driv och vilja för att bli bättre.

4. Nej

5. Nej

5.2.2 Tränare elit-junior

1. Tekniktäning är en väldigt central del i hela vår verksamhet. Självklart kan det skilja lite från lag till lag beroende på vilken tränare det handlar om men min uppfattning är att vi har en bra nivå när det gäller tekniktäning.
2. Det tycker jag. Vi har generellt duktiga tränare i laget med bra kvalitéer när det gäller tekniktäning. Utöver lagträningarna så anordnar vi speciella camper och

akademier under säsongen där den individuella tekniken är i centrum.
3. Vi har egentligen bara seriös verksamhet upp till J18. Vårt J20-lag och A-lag bedriver sin verksamhet mer på kompisnivå så svaret är att det inte bedrivs någon speciell individuell träning för 20+.
4. Se ovan. Svar nej.
5. Med 500 spelare i föreningen så skiljer det givetvis från första till sista spelare. Men jag upplever att teknikträning är något som anses som viktigt i vår förening och generellt tycker jag att vi st en seriös inställning till teknikträning.

5.3.1 Sammanställning intervju svar

1. Man genomförde endast spontan landhockey men ingen teknikträning som var tränardledd. Det finns ett fåtal elitföreningar där man bedrivit uppstyrd teknikträning.

2. Ungefär samma svar som på fråga 1. Skiftar mycket på stödet från tränaren beroende på nivå på verksamheten.

3. De aktuella personerna: oftast efter intresse men i de flesta fallen dålig prioritering när man inte blivit uppmuntrad till klubbteknikträning.

4. Generellt så får de aktiva dålig support på lubbtekniken. Men som på fråga 2 så finns det undantag där man hjälper de aktiva.

5. Väldigt skiftande, men majoritetn av spelare på elitnivå är ointresserade av att prioritera klubbteknikträning.

5.3.2 Egna reflektioner från svar

Det är väldigt tydligt att de som får ett stöd i sin hemmiljö oavsett ålder prioriterar klubbteknikträning. Samtidigt så förstår man att de som aldrig fått det inmatat i huvudet inte förstår innebörden av klubbteknikträning.

Alla aktiva man pratar med tycker att det är roligt att träna klubbteknik, men att fokus på klubbteknikträningen försvinner om man aldrig blir uppmuntrad till att göra det.

Alltså ligger det ett stort ansvar hos ledare att tjata och repetera på de aktiva att alltid genomföra klubbteknikträning, för att få kontinuitet.

6.-DISKUSSION

Det som är väldigt viktigt från dag 1 är vad man fått för utbildning från sin första tränare till den man har i dagsläget.
Har man från begynnelsen fått veta hur man håller i klubban, hur man tekniskt utför "puckföring" eller om man ens fått veta av tränaren att man måste träna sten hårt för att få en funktionellt duglig klubbteknik!??
Många säger ju att: Huselius är så väldigt tekniskt, men det är ju "Huselius" säger man!!
Vad många inte förstår är hur många timmar han lagt ner på att nöta. Alla har möjlighet att bli lika tekniska!
Finns kompetensen ute i klubbarnas vardag för att lära ut hur man utvecklar och underhåller spelarens klubbteknik, på olika ålders nivåer?
Och hur mottagliga är barn/föräldrar och spelare att ta emot direktiv? Många säger att de vet men sen händer inget! Eller så säger man att man inte behöver någon som säger hur man ska göra!
Samma frågeställning på professionell nivå i Sverige.
Finns kompetensen på elitserie-, allsvensk- eller div.1nivå?
Kan man fortsatt ge spelaren möjlighet att utvecklas och därigenom hjälpa laget/föreningen ännu mer.
Många spelare tror dessutom att man är en SERIÖS idrottsutövare.
Men i de flesta fallen är den aktiva måttligt ambitiös. Lägger man ner tillräckligt med tid och energi på att bryta ner inlärningen i detaljer.
Hur man håller i klubban eller hur klubban ska se ut till din grundställning (vinkel och hook)?
Hur ska dujobba med handlederna kombinerat med armarna och övriga kroppen?
Är det så att man börjar mitt i och förväntar sig att det ska rulla på….?

7. -EGNA FUNDERINGAR

Många av de här frågeställningarna kommer upp när man funderar över hur vardagen i de flesta klubbarna ser ut. Jag tycker att man borde lägga mycket energi på att verkligen framhålla klubbteknik under alla stegutbildningar som förbundet anordnar.
Därigenom får man alla kommande tränare att förstå varför man ska lägga tonvikten på bl.a. klubbteknik. Repetition och vardagliga påminelser för att påverka de aktiva, och då spelar åldern ingen roll när man alltid kan förändra sig (som det heter).

I mitt eget arbete försöker jag vid varje träningstillfälle att poängtera att pucken ingår i ishockey!
Se till att du är så bekväm med pucken som möjligt när du spelar.
Du ska knappt tänka på pucken, man säger att man ska öva in en rörelse 10 000 ggr, därefter sitter det i ditt undermedvetna.

Man kan dessutom aldrig träna för mycket klubbteknik! Spontan idrott är den bästa träningen som finns. Med en förutsättning att man fått en ordentlig utbildning!
Man kan verkligen optimera sin klubbteknik om man får lära sig hur man håller klubban, att ha rätt grundställning och hur klubban helt enkelt ser ut i bladets hook och vinkeln under bladet.

Och det viktigaste är att få de aktiva att inse vikten av att allt är PÅVERKBART!

8. – REFERENSLISTA

Litteratur:

Svenska Ishockeyförbundets utbildningspärmar

Svenska Ishockeyförbundets facktidning "HOCKEY"

Internet:

http://www.skinnerhockey.com/html/hockeyschool.html HYPERLINK

"http://www.skillteam.se/category/ishockey/tekniktraning/"
http://www.skillteam.se/category/ishockey/tekniktraning/

HYPERLINK "http://stormhockeytraining.com/storm-hockey-training/ishockeyklubba-storm-white/" **http://stormhockeytraining.com/storm-hockey-training/ishockeyklubba-storm-white/**

HYPERLINK "http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildning/"
http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildning/

Intervjuer:

Aktiva spelare: elitserie a-lag, allsvenskan a-lag och j-18 allsvensk.
Aktiva tränare: allsvensk a-lag och elit-junioransvarig.