Svenska Ishockeyförbundets
Elitränarutbildning
2011-05-16

Detaljer och grunder

Joachim Ahlgren

Handläggare: Göran Lindblom

Sammanfattning

Under tiden när jag har jobbat med detta har jag tittat på massvis av träningar över hela Sverige och jag tror vi tränare lägger för stor vikt vid att hitta övningar som flyter på bra. Jag upplever också att på de träningar jag faktiskt sett med detaljträning eller grundträning finns en riktigt bra träningskultur.

Jag tror att grund- och detaljträning är ett måste för att kunna ta nästa steg inom ishockeyn och att vi tränare har en grymt viktig roll i och att vi verkligen sänder ut riktigt bra signaler. Jag tror det är jätte viktigt att vi som tränare verkligen vill utbilda våra spelare och inte bara underhålla spelaren utan få dem att bli bättre.

Innehållsförteckning

1. Inledning..... 4

2. Bakgrund 4

3. Syfte och frågeställning..... 4

4. Metod..... 5

5. Urval 5

6. Resultat.....5-6

7. Diskussion 6

7:2 Vem sköter specialträningen i din förening nu?..... 6

7:3 Hur mycket tid i veckan lägger ditt lag ner på grund- och detaljträning?..... 6

7:4 Vad har ni för grund- och detaljträning i din förening nu?..... 7

7:5 Vem ansvarar för fysträningen?..... 7

7:6 Vem ansvarar för individens utveckling i din förening nu?..... 7

7:7 Slutsats och reflektioner.....7-8

Referenser..... 9

1. Inledning

Jag har valt att jobba med detta för att ishockey är en av få sporter där man vid juniorålder oftast väljer att gå ifrån grund- och detaljträning helt, varför?

Många spelare tränar individuellt på den fria isen antingen före eller efter lagets träningar. Men det blir aldrig lika bra som om man gör det tillsammans med laget, i 99 av 100 fall skulle man få stora resultat om man bara lägger in grundträning två timmar i veckan regelbundet.

Om man tittar på dem enda som kör grundträning kontinuerligt i ishockey, så är det målvakterna med sina målvaktstränare, och vad hände?

Målvakterna i Sverige tog ett jättekliv i deras utveckling när dem fick en egen coach som bara jobbade mot målvakterna med grund- och detaljträning. För en utespelare får man oftast ett par minuter i slutet av träningen där man ska träna grunder och detaljer eller så får spelarna lösa det själva på så kallad fri is efter eller innan deras is pass. Tyvärr blir det aldrig lika bra när man ska göra detta ensam.

2. Bakgrund

Bakgrund till detaljer och grunder i ishockeyn. Grunder och detaljer är för mig grundträning och detaljträning.

Grundträning är för mig skridskoteknik, skott, passningar, mottagningar, närkamp, sargspel, klubbteknik.

Detaljträning är för mig backträning, forwardsträning, tekningsträning, powerplay, boxplay, att göra mål.

Varför jag valt att skriva om detta är för att jag rest runt och jobbat med detta i olika föreningar, då slog det mig vilken stor saknad av detta vi har i Sverige. Jag tror vi kan, om vi bara har tålamodet att jobba med detta kan vi höja nivån på våra spelare ganska mycket. Som jag kom fram till i min undersökning så är detta något som våra spelare verkligen vill göra.

3. Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att jag tycker att lagen i Sverige måste förstå vikten av den individuella träningen och att den inte får glömmas bort och lämnas över på individens ansvar. Jag har analyserat utifrån både tränares och spelares perspektiv på hur viktig grundträning egentligen är.

Mina frågeställningar är:

- Varför slutar man med grundträning och detaljträning i ishockey vid J-18 ålder?
- Varför är lagen inte mer mån om att utbilda individen till max nivå?

4. Metod

Metoden jag har valt att använda mig av är att ringa runt till spelare och ledare i hela Sverige från J-20 super elit till Elitserien.

Jag har även varit ute i hockey Sverige och tittat på massvis av träningar och verkligen sett avsaknaden av grund- och detaljträning.

5. Urval

Jag har pratat med tjugo stycken spelare och åtta ledare, alla spelare har olika status i respektive lag, allt ifrån stjärnspelare till extra spelare.

Ledarna är aktiva som huvudtränare, assisterande tränare eller målvaktstränare.

6. Resultat

Många klubbar tar hjälp av sina målvaktstränare i sin ”att göra mål” träning vilket är bra då dem vet hur målvakten tänker och agerar. Men det är långt ifrån optimalt då dem inte vet hur man som utespelare känner sig i vissa situationer när man kommer in i zon.

En annan detalj är fysträningen, som inte blir bättre varje år utan snarare tvärtom ute i klubbarna. Många av fys värdena försämras hela tiden, varför?

Jag tror att många tränare helt enkelt är för slöa! Man orkar helt enkelt inte följa med till fys lokalen varje dag. Eller vissa storklubbar har/får så pass bra spelare att man kan slira lite med fysträningar?

Jag tycker att man måste agera nu innan det är försent vilket förbundet nu gjort via russinlägret i och för sig, men det måste nå ut längre tror jag.

I Tv-pucksuttagningen i mars i år hade vi 68 spelare födda -96, endast 24 spelare var under tiden 8.15 på 2000 meter vilket måste anses som ganska dåligt!

Så varför är spelarna i sämre kondition än förut? Vi måste ta bort ganska många bra spelare för att dem är för dåligt tränade. Det som faktiskt kan tyckas vara det enklaste att göra något åt av alla detaljer .

Inom Hockeyn slutar man träna grunder nästan uteslutande när man blir J-18 spelare varför gör man det? Ta vilken annan idrott som helst och kolla hur mycket grunder de kör varje vecka.

Golf:
Varje dag
Simning:
Ca 1 ½ timme
Tennis:
Ca en timme per dag.
Fotboll:
Ca en timme per vecka
Friidrott:
Varje träning i sin uppvärmning, som är ca en timme

7. Diskussion

Med dagens löner inom ishockeyn så borde föreningarna vilja att spelarna blir bättre. Då borde det även finnas utrymme för att ha en ”special coach” som bara jobbar med den individuella utvecklingen för utespelarna.

Jag har pratat med 20 spelare från olika Elitserielag med olika status både första femma spelare och fjärde femma spelare och 12 av 20 spelare upplever att de inte har någon kontakt alls med sin coach!

Och då är det svårt att utvecklas och bli bättre.

7.2 Vem sköter specialträningen i din förening nu?

Av 20 utfrågade spelare svarade 14 spelare att de sköter sin special/detalj träning själv. 6 spelare svarade att någon av coacherna sköter träningen.

Alla 8 tränare säger att någon i tränarstaben sköter dessa träningar.

Det intressanta här är att spelarna tycker att träningen är i stort sett obefintlig medan alla tränare hävdar att de sköter dessa träningar.

7.3 Hur mycket tid i veckan lägger ditt lag ner på grund- och detalj träning?

Av 20 utfrågade spelare svarade 10 att träningen är obefintlig om man inte sköter den själv. 10 spelare svarade att de får fri is i samband med träningar vilket innebär att det blir 15-20 minuter per träning.

8 av 8 tränare tycker att de kör ett grund- och detalj ett par gånger per vecka.

7.4 Vad har ni för grund- och detaljträning i din förening nu?

Av 20 spelare svarade alla 20 att man kör back/forwards träning, 12 spelare tycker att man har speciell ”att göra mål” träning, men alla 20 spelare är eniga om att det är för lite.

Alla 8 tränare säger att de har skridsko, klubb, skott, back, forward, powerplay, boxplay träning löpande under veckorna.

7.5 Vem ansvarar för fysträningen?

Av 20 spelare svarade 14 att de har en anställd fystränare som sköter träningen medan 3 spelare säger att coachen sköter den, 2 spelare har sin assisterande som fystränare, 1 spelare svarar att de får program som de ska köra själva.

Av 8 tränare svarade 6 att de har en fystränare som sköter träningen medan 2 sköter den själv.

Jag fick väldigt svävande svar på frågan om vem som bestämmer vad och när man ska träna.

7.6 Vem ansvarar för individens utveckling i din förening nu?

Alla 20 spelare svarade att dem inte hade någon individuell plan om hur man skulle bli bättre och att de inte hade någon tränare som jobbar med individuell träning.

Alla 8 tränare säger att huvudtränaren sköter individens utveckling.

Det intressanta här är att alla spelare säger att de upplever att de inte har någon individuell träning medans alla tränare säger att de har någon som jobbar med individen.

7.7 Slutsats och reflektioner

En av de absolut viktigaste detaljerna är att coach verkligen måste tro på detta med grund- och detaljträning och tycker att detta är riktigt viktigt. Jag har jobbat mot det Tyska ishockeyförbundet som special coach på deras sommar camper vid ett par tillfällen och mina erfarenheter är att om jag som special coach kommer in och brinner för det jag gör så älskar spelarna dessa träningar och man ser ganska snabbt resultat av träningen.

Men jag har även varit ute i olika klubbar i Sverige och ibland stött på coacher som är helt ointresserade av grund/special träning och då är det svårt för mig som tränare att få ut max av min träning när coach inte bryr sig.

Dessa coacher tycker oftast att hela teknikbiten är allmänt flummigt och drar parallellen teknikträning = klubbteknik och skridskoteknik men glömmer skott, närkamp, pass, sargspel, skott mm. Jag tror vi förlitar oss för mycket på att individen själv vet vad man ska träna på men det blir nästan aldrig lika bra då tyvärr. En av de intressantaste reflektioner jag fått av

detta arbete är att jag har fått olika svar från spelare och ledare från samma förening. Ledaren anser att dem exempelvis tränar grunder under hela säsongen, varje vecka. Däremot spelarna kan ha en helt annan uppfattning och tycker kanske att dem kör det någon gång under försäsongen är ett mer rätt svar.

Referenser

Jag har pratat med 20 spelare från J-20 spelare till elitseriespelare som är anonyma.

Jag har även pratat med 8 elittränare som också är anonyma.

Svenska golf förbundet.

Svenska friidrotts förbundet.

IFK Göteborg.

Kungliga tennisklubben.

Svenska simförbundet.