

TRÄNA OCH ERÖVRA **TEKNIKMÄRKET**

HANDLEDARHÄFTE



KNATTE

BRONS

SILVER

GULD



TEKNIKMÄRKET

Satsa på Teknikmärket. Det utvecklar din spelare och lägger grunden till en bättre ishockey. Teknikmärket är ett roligt sätt att göra laget ännu duktigare.

ÖVNINGARNA LÄTTA ATT GENOMFÖRA.

Teknikmärkets övningar passar in i den vardagliga träningen. De är utformade så att de är lätta att genomföra under ett vanligt träningspass, eller som uppvärmningsövning inför träning eller match.

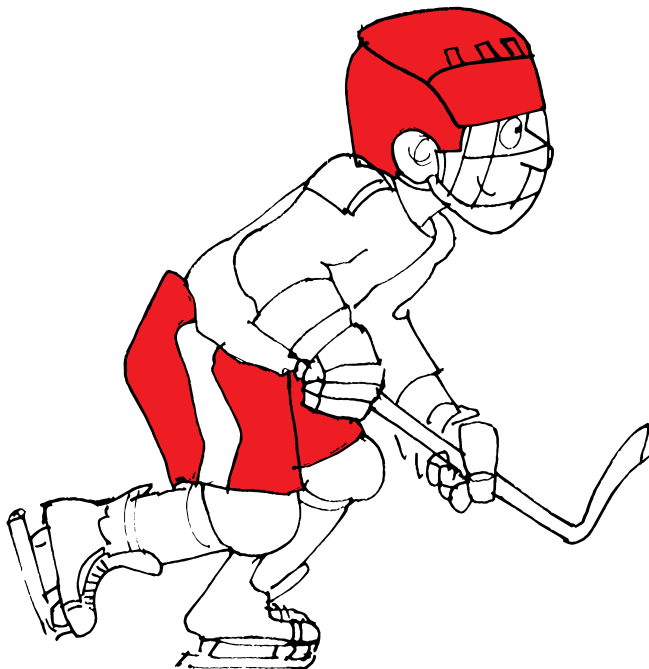
DE VIKTIGASTE GRUNDERNA.

I övningarna finns ishockeyteknikens grunder. Genom att lära dem blir varje ishockeyspelare, gammal som ung, bättre utbildade.

BYGG VIDARE.

Du kan sedan bygga på Teknikmärkets övningar med liknande som du hämtar ur Svenska Ishockeyförbundets Träningsplan. Den kan du beställa från Cewe-förlaget, Box 77, 890 10 Bjästa. Dessutom finns Skridskoskolan att beställas från; SISU Idrottsböcker, UPAB, Box 16045, 200 25 Malmö. Tel 040-93 30 60. Fax 023-29 10 50.

GENOM ATT TRÄNA OCH TA TEKNIKMÄRKET BLIR DU BÄTTRE ISHOCKEYSPELARE



TILL TRÄNAREN

Genom att lägga in Teknikmärkets övningar i det vanliga träningsprogrammet och sen bygga ut det med ytterligare liknande övningar, ger du dina spelare en oerhört viktig grundutbildning.

EN RIKTIG GRUNDUTBILDNING ÄR VÄSENTLIG NÄR DU GÅR VIDARE TILL OLIKA TYPER AV SPELÖVNINGAR MED DITT LAG.

TILL LEDAREN

Gör Teknikmärket till ett trevligt inslag i vardagsträningen. Samarbeta med andra lag i föreningen. Det gör provtagningen effektivare, annorlunda och roligare. Gemensamma prov – gärna var fjortonde dag!

FÖLJ UPP! UPPMUNTRA! SNART KAN DU GLÄDJAS ÅT LAGETS SNABBA TEKNISKA FÖRBÄTTRINGAR OCH FÖRHOPPNINGSVIS MÅNGA SEGRAR I FRAMTIDEN.

TILL FÖRÄLDERN

Du som vill att ditt barn ska ha en meningsfull fritidsverksamhet. Sporra! Hjälp till! Intrössera! Du ska veta att just Teknikmärket är grunden till en riktig utveckling som ishockeyspelare. Med tygmärket på jackan och nålen på märkesskölden ser du också ett bevis för att ditt barn nått ett viktigt första mål med sin träning. Det utgör den viktiga grunden varifrån fortsatt träning, nya avancerade prov och ytterligare ambitioner kan ge ännu bättre resultat.

ÖVNING GER FÄRDIGHET – DET ÄR EN LÄRDOM SOM KAN ANVÄNDAS ÄVEN VID SIDAN OM ISHOCKEYRINKEN.

TECKEN

 = skott	 = vändning från åkning framåt till bakåt
 = åkning framåt med puck	 = åkning framåt med stopp
 = åkning framåt utan puck	 = övningsredskap
 = åkning bakåt	 = puck
 = passning	 = utgångsläge
 = åkning i högsta fart framåt	

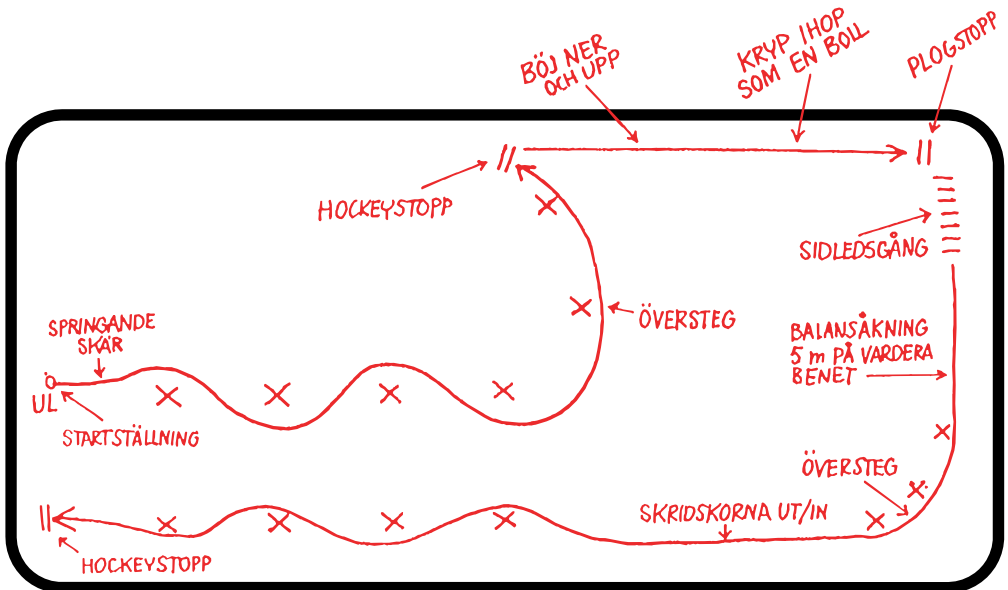


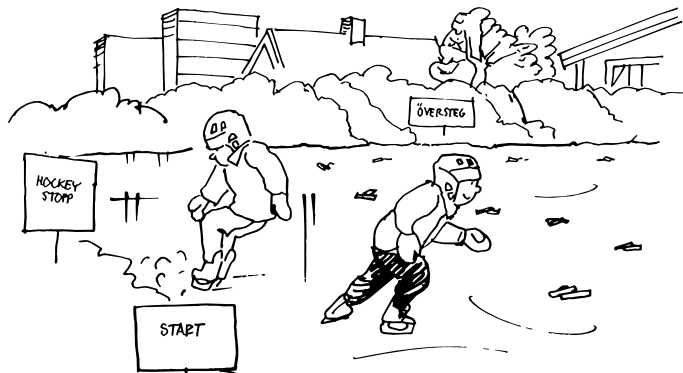
KNATTEMÄRKET

Ishockeyns första teknikmärke är till för att sporra och uppmuntra de yngsta barnen till att åka skridskor. Övningarna kan användas inom ishockeyföreningen, skridskoskolan, grundskolans lågstadium eller i Björnligan. Att vi inom ishockeyn uppmuntrar barnen till skridskoåkning på såväl fritiden som inom dagis, lek-skola som skola är en självklarhet eftersom skridskoåkning är det viktigaste teknikmomentet och grunden för att spela ishockey.

Det krävs ingen speciell utrustning, inte heller klubba eller puck och man inte beroende av någon speciell ishockeybana. Någon tidtagning förekommer inte och antalet försök är obegränsat.

Övningarna kan genomföras var för sig, under träning eller tillsammans i en uppgjord bana vid provtillfället. De olika momenten är godkända då ledaren anser att barnen genomför dem med tillfredställande god teknik.





1. Stå i grundställning.

2. Stående i grundställning
-förflytta tyngdpunkten från
skridsko till skridsko
(6-8 gånger).

3. Sidledsgång

-med parallella skridskor, 2-3 meter åt
vardera hållet.



4. Stå i startställning
-gå framåt 2-3 meter.

5. Ifrån startställning, glid på ena skrid-
skon, skjut ifrån ett skär på den andra,
växla skridskor (betona tyngdpunktsöver-
föringen).

Avsluta med plogstopp – valfritt på båda
skridskorna eller på en skridsko.

6. Utgångsläge i startställning

– spring framåt, glid på båda skridskor-
na (parallella).

Under glidåkningen, utför upprepade
knäböjningar med handkontakt mot
skridskorna. Avsluta glidåkning med
hockeystopp

– stopp med tvärställda skridskor.

7. Balansövning

– från startställning – starta genom att
springa framåt. Variera åkningen genom
att antingen krypa ihop som en boll eller
åka på ett ben. Avsluta med hockey-
stopp.



8. Startställning

– starta genom att springa framåt, glid
på båda skridskorna, för dem omväx-
lande ut och in under kroppen. Avsluta
med plogstopp.

9. Glid på innerskridskon utefter en
tänkt cirkellinje.

Gör upprepade frånskjut med den yttre
skridskon. Upprepa övningen åt andra
hållet.

10. Skridskoåkning enligt uppgjord bana.

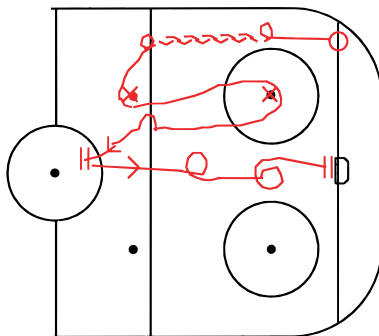


BRONSMÄRKET

Bronsmärkesövningarna är godkända när tränaren anser att spelaren utfört dem tekniskt rätt utan tidtagning. Övning 3 och 4 finns med i det videoband som framtagits, **men där visas övningarna felaktigt**. Följ de instruktioner som står i detta handledarhäfte.

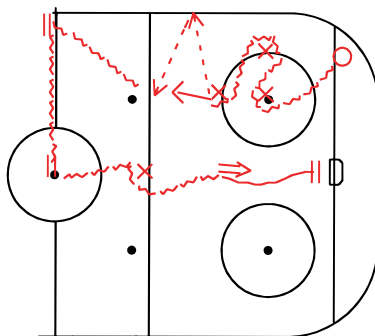
Skridskoåkning

1. Framlängesåkning, vändning, baklängesåkning, framlänges runt pylonerna, hopp över blå linjen, stopp i cirkeln, framlänges med två helomvändningar på valfri plats, stopp i målområdet.



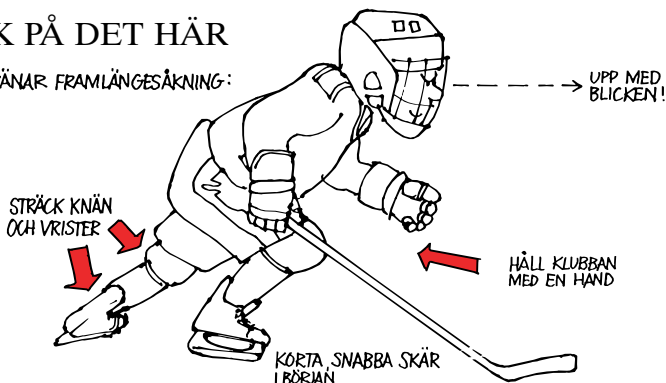
Puckföring-passning-skott

2. Framlängesåkning med puck, tre glidsvängar och därefter en sargpass med mottagning, puckföring med stopp vid sargen och mittpunkten, framläggess finta vänster åk åt höger, svepskott, stopp i målområdet.



TÄNK PÅ DET HÄR

NÄR DU TRÄNAR FRAMLÄNGESÅKNING:



Glidsvängar

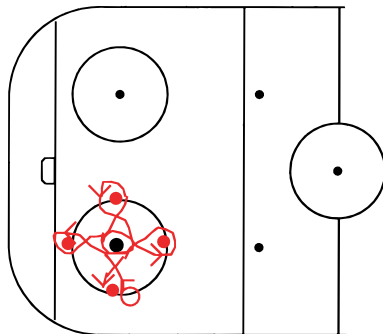
3. Glidsvängar utan puck.

5 st puckar placeras ut i cirkeln. Start till höger om pucken med främre foten på cirkelns linje.

Alltid 90 graders glidsvängar åt höger vid cirkelns mittpunkt.

Alltid 360 graders glidsväng åt vänster vid puckarna på cirkelns linje.

Målgång när spelaren når cirkelns linje med skenan.



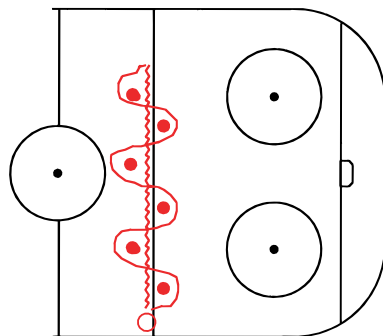
Puckföring sidled

4. Puckföring sidled.

Placera ut 6 st puckar med samma avstånd till blå linjen, använd teckningspunkterna vid blå linjen samt en puck mellan dessa som mall för avståndet.

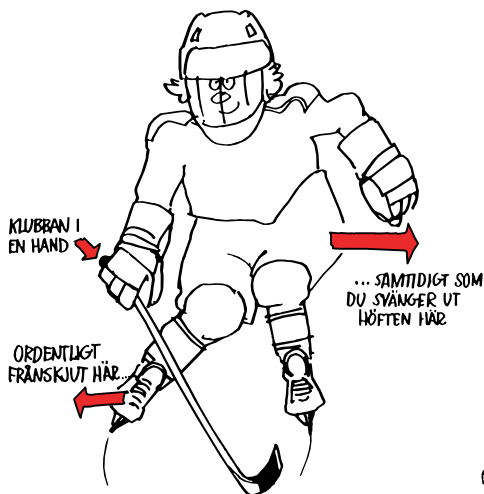
Start med pucken på bladet och ena skridskon mot sargen.

Åk rakt fram och för pucken utanför hindren. TVÅ HÄNDER PÅ KLUBBAN. Målgång när pucken når blå linjen efter du passerat sista hindret.

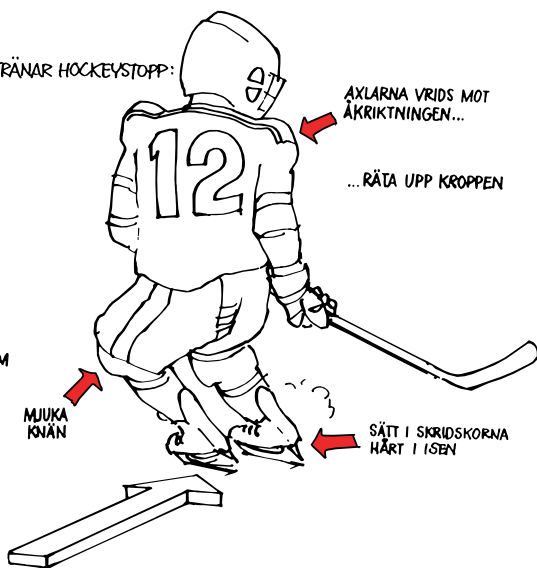


TÄNK PÅ DET HÄR

NÄR DU TRÄNAR BAKLÄNGESÅKNING:



NÄR DU TRÄNAR HOCKEYSTOPP:





SILVER- OCH GULDMÄRKET

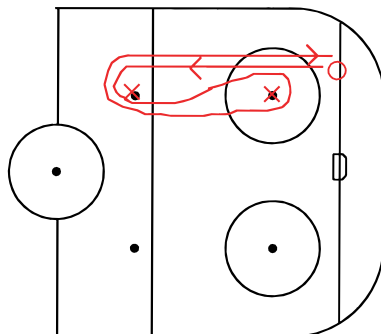
Samma övningar gäller för Silver- och Guldmärket, endast tiden skiljer.
Kompletera gärna tidtagningen med videofilmning för senare gemensam genomgång med spelarna.
OBS! Var noga med att övningarna/proven genomförs enligt anvisningarna. Tränaren eller annan person fungerar både som starter och tidtagare i alla prov. Start sker på kommandot "färdiga – kör" etc och spelaren skall stå helt stilla.

Framlängesåkning

1. Åkning framlänges utan puck. Starta med båda skridskorna bakom mållinjen. Stopp bakom förlängda mållinjen. Tidtagningen stoppas när första skridskon passerar förlängda mållinjen. Pylonerna är placerade på tekningspunkterna.

Tid silver: 15,5 sek.

Tid guld: 14,0 sek.

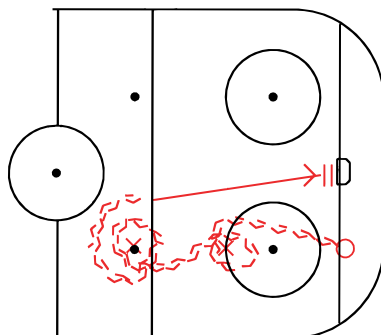


Baklängesåkning

2. Åkning baklänges utan puck. Start med båda skridskorna bakom mållinjen. Runda pylonerna ett helt varv, vänd till framlänges vid blå linjen. Tidtagningen stoppas när spelaren står helt stilla i målområdet. Pylonerna är placerade på tekningslinjen och tekningspunkten.

Tid silver: 16,0 sek.

Tid guld: 15,0 sek.

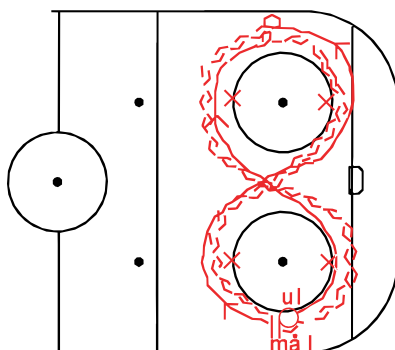


Överstegsåkning

3. Överstegsåkning framåt-bakåt. Åkning i åtta utan puck med vändningar och stopp. Start UL mellan positionslinjerna. Starta framlänges en halv åtta, vändning till baklänges vid positionslinjerna, baklänges en halv åtta, stopp baklänges mellan positionslinjerna, framlänges en halv åtta, vänd och åk baklänges en halv åtta. Stanna baklänges vid målgång.

Tid silver: 25,5 sek.

Tid guld 23,5 sek.



Puckföring – Passning – Skott

4. Passningar under framlängesåkning.

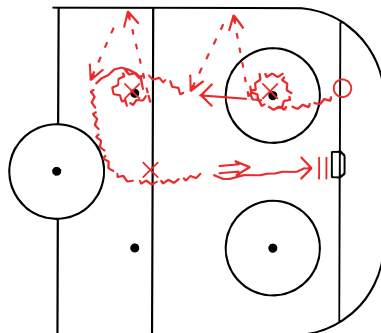
Starta med skridskorna bakom mållinjen (klubba och puck får vara framför).

Pylonerna är placerade på tekningspunkterna och mitt på blålinjen.

Åkning med puck, utför en svepppassning och en backhandspassning mot sargen, skjut svepskott, följ upp och stoppa i målområdet – stå still – stanna klockan.

Tid silver: 17,5 sek.

Tid guld: 15,5 sek.

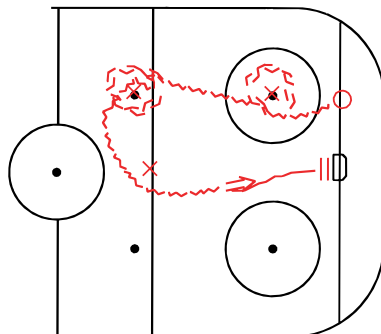


Framlänges – baklänges med skott

5. Framl.-bakl.-framl. med skott. Spelaren åker framlänges-baklänges-framlänges runt pylonerna, åt olika håll. Ansiktet framåt i båda svängarna. Vänd till baklänges innan pylonen, hämlarna styr i övergången till baklänges. Skott från cirklarnas överkant. Tiden stannas när spelaren står still i målområdet.

Tid silver: 16,5 sek.

Tid guld: 14,5 sek.

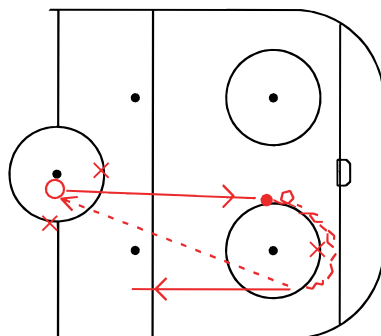


Passning i hög fart

6. Passning efter baklängesåkning. Starta med bakre skridskon på mittlinjen, ta puck vid första positionslinjen, omedelbar vändning till baklängesåkning runt pylonen, efter det du passerat den vänder du till framlänges och passar nästa spelare i start position. Tiden stoppas när första skridskon passerar blå linjen.

Tid silver: 9,5 sek.

Tid guld: 8,0 sek.





MÅLVAKTSPROV

ÖVNING 1

Förflyttningsövning.

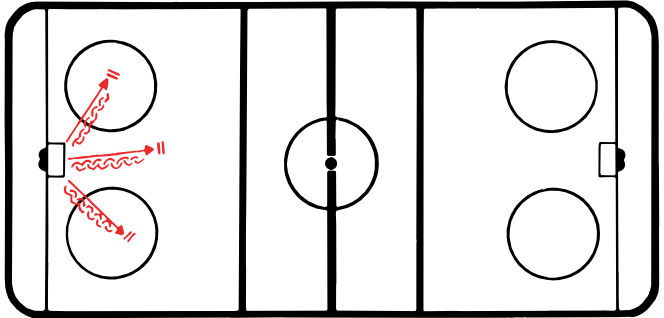
Starta vid vänster stolpe, åk ut till vänster P-punkt, stöt med vänster skridskos utsida bort en puck som ligger på punkt P. Starta baklänges och åk bakåt i mål (tangera mållinjen med båda skridskorna). Starta framåt rakt ut, stöt bort pucken med skridskon, därefter baklänges in i mål. Start, till höger P-punkt och stöt med höger skridsko bort pucken från punkt P därefter baklänges in i mål. Detta genomföres i en följd.

Klockan stoppas när spelaren har båda skridskorna på mållinjen.

Knatte och brons: ingen tidtagning

Tid silver: 23 sek.

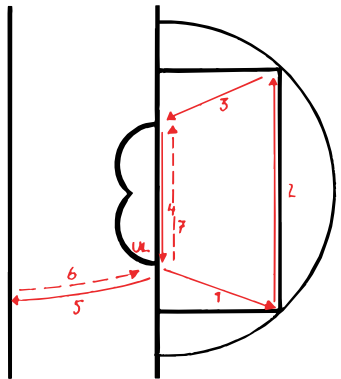
Tid guld: 17 sek.



ÖVNING 2

Provet utföres sett från målvaktens utgångsläge.

1. Starta från UL, till höger hörn i målgården.
2. Sidförflyttning till vänster målgårdshörn.
3. Backa in till vänster stolpe, skridskon emot.
4. Sidförflyttning till höger stolpe, skridskon emot.
5. Åk till sargen, stöt klubbspetsen i sargen, håll i klubbgreppet.
6. Tillbaka till höger stolpe, skridskon emot.
7. Sidförflyttning till vänster stolpe, skridskon emot.



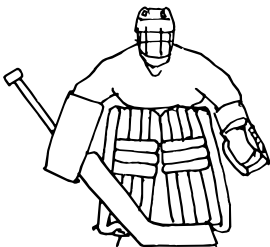
Grundställningen skall intas i varje läge.

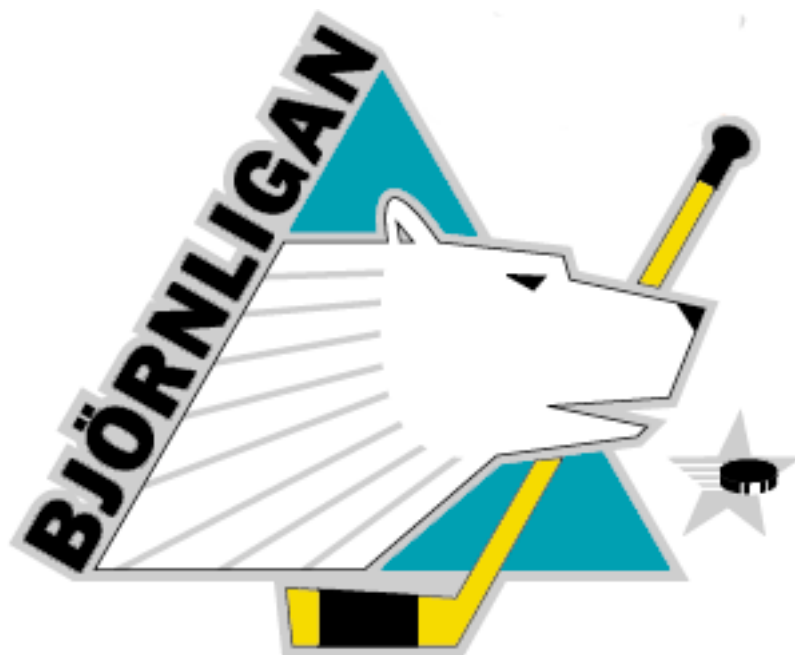
Skridskorna förs emot stolparna. Klockan stoppas när grundställningen intagits på mållinjen.

Knatte och brons: ingen tidtagning

Tid silver: 12 sek.

Tid guld: 11 sek.





Knattemärket är det märke som lämpar sig bäst för BJÖRNLIGAN.

Svenska Ishockeyförbundet rekommenderar följande ålder för det olika märkena.

Knatte	6 - 8 år
Brons	8 - 11 år
Silver	11 - 13 år
Guld	13 - 14 år

Alla som klarar Teknikmärket får köpa ett tygmärke att sy fast på jackan och en nål att sätta på märkesskölden, kostnad 25 kronor.

Beställningen skickas till:
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
BOX 5204
121 16 JOHANNESHOV
Tel: 08-449 04 00 Fax: 08-91 00 35

Om du har några frågor ta kontakt med ditt distriktsförbund eller Svenska Ishockeyförbundet.

LYCKA TILL!

www.swehockey.se