Svenska ishockeyförbundet
ETU
2011

Träningsmetodik/metoder under seriespel

Ulf Sundgren

Handledare: Ulf Engman

Sammanfattning

Innehållsförteckning

1. Inledning **sid. 3**

2. Bakgrund **sid. 4**

3. Syfte **sid. 6**

4. Metod **sid. 6**

5. Resultat **sid. 7**

6. Diskussion **sid. 8**

Referenslista

Bilagor

1. Inledning

Tränar vi lika eller tränar vi olika? Är träningsupplägget konstant eller periodiserat? Ska träningen individanpassas eller vara kollektiv för hela laget? Hur ser träningsmetodiken ut hos lag i J-20superelit?

Detta vara några av de frågor som jag ställde mig i en början gällande detta ämne. Ur ren nyfikenhet har ämnet för detta arbete vuxit fram. Ämnet är periodiserad träning och konstant träning och vilken träningsupplägg som tränare idag använder sig av. En parallell till detta är individanpassad träning eller inte och hur det ser ut. Om träningen ser likadan ut under hela säsongen, kommer det förmodligen att passa vissa spelare bättre än andra. Ett konstant träningsupplägg alltså. Dock kan ett konstant träningsupplägg vara individanpassat.

Det är inte enbart jag som har ställt mig dessa frågor utan jag har läst om detta i andra sammanhang inom ishockeyn. Ska det vara individanpassat eller ska hela gruppen göra samma sak?

Personliga tränare på gymmen blir mer vanligt. Inom ishockeyn vill alla spelare ha en egen agent som inte arbetar med en grupp utan som bara arbetar med dig som person. Inom skolan är det idag vanligare att en individanpassning ske, alla gillar inte samma inlärningssätt.

Det jag ska skriva om är ishockey och dess träningsmetodik. Frågeställningen som jag utgår från i arbetet kan liknas med det som står ovanför. Att det är en ständig balans att få ihop gruppens och individens behov. Vi har inte råd att ha enskilda träningar med varje spelare.

Vissa spelare står kvar efter träningar och övar skott. Antingen står de själva eller så stannar någon av deras lagkamrater. Hur skulle kvalitén bli om tränaren stannade kvar och var med spelarna efter träningen när de tränade individuellt. Det skulle förmodligen bli mer effektivt och spelaren skulle utvecklas ytterligare. Dock finns inte tiden för detta.

Tvillingar och nära kompisar inom ishockeyn blir oftast bra tillsammans, med det menar jag att lyckas den ena så lyckas ofta den andra också. I Sverige finns det flera tvillingar som har lyckats till exempel Oskar och Victor Ahlström och Henrik och Daniel Sedin. Varför det? En anledning är att de ser varandra och ger varandra möjligheten att träna individuellt. Tänk er Henrik Sedin stå hemma i Örnsköldsvik på barmarken och skjuta puck. Tror ni att han stod där själv? Nej jag tror nog att jag vågar säga att hans bror Daniel stod där bredvid. De tränande individuellt fast tillsammans. Vilket gör att tävling blir ett naturligt inslag.

Kokar man ner detta ännu mer mot arbetets frågeställning så kan en individanpassning vara bra för att det gör att träningen blir följsam under säsongen. För om det är en spelare som inte alls spelar i PP och som då får spela väldigt lite i en match. Ska denna spelare då träna likadan fys som den backen som spelade vartannat PP byte. Som jag har skrivit så kräver en individanpassad träning väldigt mycket tid och ett stort ansvar för individen. En genväg eller förenkling kan vara att periodisera träningen för laget. För då kommer variationen i gruppen och många teman nås. Utöver detta kan självklart sedan individer själva välja att träna individanpassat.

I denna studie har jag valt att sammanfatta det kring begreppen konstant och periodiserad träning. I ishockeyn förbereder vi oss genom att i uppbyggnadsperioder träna i syfte för att klara oss ifrån skador och vara starka under is säsong. Det gäller att vara fysiskt förberedd när

säsongen börjar. Försäsongen är otroligt vikigt. Det som är intressant är hur denna träning appliceras under säsongen och framförallt seriespel. Hur tränar spelarna explosivitet då? Är det ett periodiserat eller är det ett konstant träningsupplägg?

Några funderingar är om tränarna håller kvar sitt tänk gällande till exempel fys och konditionsträningen under säsongen och hur de gör det. En annan fundering gäller spelformer och hur det ser ut. Om lagen använder sig av specifik PP träning eller specifik boxplay träning. När den träningen genomförs är det intressant och veta vad de andra spelarna gör som inte tränar PP eller BP. PP och boxplay träningen tror jag ser olika ut i olika klubbar.

Jag har valt att fokusera på fyra områden och ställa frågan om träningsupplägget kring dessa områden är konstant eller periodiserat under is säsongen. Följande fem områden har jag valt ut:

1) PP/boxplay
2) Vo2
3) Explosivitet
4) Komplex styrketräning

2. Bakgrund

I denna studie har jag valt att studera hur träningsmetodiken ser ut för fyra stycken J-20 superelitlag under seriespel. Jag har inte funnit någon tidigare studie som har studerat någon liknande med träningsmetodik om den är periodiserad eller konstant. Dock finns det studier som har studerat hur dynamisk och individanpassad träningen är. Detta är intressant för att ett periodiserat träningsupplägg är mer dynamiskt än en konstant. Därför kräver både individanpassad träning och periodiserad träning mer arbete.

Tidigare studier har genomförts gällande den individuella träningen. Phersson och Westerling (2009) fann de att den individuella träningen är understimulerad. Vissa tränare som de intervjuade svarade att spelarna ibland stannade kvar på isen och bedrev individuell träning. Men generellt sätt var det lite av den varan.

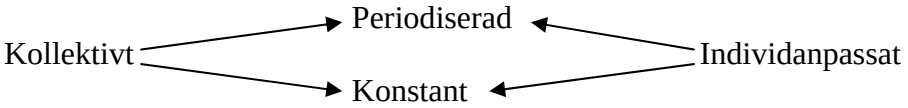
I en annan studie diskuteras individanpassad träning. Författarna Urban och Änghagen (1996) hävdar att de kan vara svårbedömt vad som menas med begreppet, när man som individ tillhör ett kollektiv. I Sverige är kollektivet det viktigaste, vilket innebär att man jobbar för varandra. Detta är den svenska modellen.

Dessa studier är intressanta kopplingen mot denna studie ligger i hypotesen att träningen förmodligen är mer anpassad om den är periodiserad. Om inte för den enskilda individen så bör den vara situationsanpassad för det unika tillfället. Båda dessa angreppssätt kräver alltså en dynamisk träning under säsongen. Det intressanta är då om detta verkligen sker inom ishockeyn eller väljer tränare att ha träningen konstant.

Därför har jag valt att studera om träningsupplägget är konstant eller periodiserad inom de fyra områdena PP/boxplay, Vo2 träning, explosivitet och komplex träning. Dessa begrepp kommer jag att definiera för att skapa förståelse under den fortsatta läsningen.

Först vill jag definiera begreppet träningsmetodik. Metodik, metoder och tillvägagångssätt i diverse verksamheter. Ett område där begreppet används flitigt är inom forskningen där metodik är en analys av diverse pedagogiska metoder för utlärning.

Gällande begreppen periodiserad och konstant upplägg ser jag det som följande att båda dessa kan vara individanpassade och kollektivt. Mitt tankesätt beskriver jag nedanför med en modell.



Med denna modell menar jag att träningsmetodiken antingen kan vara periodiserad eller konstant. Om upplägget ser likadant ut hela tiden. Att till exempel Måndag och Tisdag kör vi styrka Onsdag och Torsdag kör vi Vo2. Då är det ett konstant upplägg. Om träningen däremot förändras under seriespelet och att laget innan till exempel slutspel förändrar träningen så är det ett periodiserat träningsupplägg.

I dessa två träningsmetodiker kan sedan träningen bedrivas kollektivt eller/och individanpassat. Med detta menar jag med de pilar som jag demonstrerat över att ett träningsupplägget antingen är konstant eller periodiserat. Sen kan det vara individanpassat eller kollektivt eller både och.

PP/boxplay är tanken att fråga kring om de tränar de konstant under hela säsongen eller om det är periodiserad beroende på hur det går för laget. Det är också intressant att fråga kring om träningen är annorlunda för de spelare som inte spelar boxplay och powerplay. Det jag menar med PP och Boxplay träning är då att detta specifikt tränas på isen. Det kan vara att tränaren har speciella dagar varje vecka då den tränar dessa former.

Med Vo2 träningen menar jag då spelarna får träna hjärta och lungor. Här väljer jag också att fråga kring träningen on ice och off ice. För vissa tränare gillar att köra denna träning on ice och inte så mycket off ice. Definitionen är här att syftet med träningen ska vara Vo2. Självklart innefattar de flesta övningar på isen rörelse och därav träning för hjärta och lungor. Men i denna del menar jag mer specifikt att det uttalande syftet i övningen är att förbättra hjärta och lungor.

Gällande begreppet explosivitet menar jag hur spelarna tränar på sin explosivitet. Är det genom olika övningar på isen eller hoppträning off ice?

Den komplexa styrketräning menas hur de bedriver träningen på gym. Om det är ett konstant upplägg eller om det är periodiserat. Med komplex styrketräning menar jag grundstyrka med hela kroppen och inga specifika muskelgrupper.

3. Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att undersöka om träningsupplägget hos fyra stycken J-20 superelitlag är konstant eller periodiserad gällande de specifika träningsformerna PP/Boxplay, Vo2, explosivitet samt styrketräning.

Några av de frågeställningar jag har är:
Är träningsupplägget konstant eller periodiserat?
Ser det annorlunda eller har de ungefär samma träningsupplägg?
Kan man se likheter i träningsupplägget och spelet som representeras ute på isen?
Hur väljer lagen att anpassa sin träning för individen?

4. Metod

I detta arbete har jag valt att arbeta med ett kvalitativt förhållningsätt. Detta för att jag ska ha kunna ha möjlighet att ställa följdfrågor och därmed få en djupare förståelse för de frågor som jag ställer. Intervjuerna har jag genomfört via telefon. Intervjuerna har inte spelats in utan tolkningen av resultatet har skett direkt i intervjun eller i sammanställningen efteråt.

I telefonintervjuerna har jag utgått från en intervjuguide (se bilaga 1) under intervjun har jag sedan skrivit ner de svar som jag har fått av intervjupersonen. Alla intervjuer har sett likadana ut vilket höjer validiteten. Om det var något som jag inte förstod eller ville att individen skulle utveckla i intervjun. Då ställde jag en fråga gällande det eller frågade om personen kunde utveckla sitt resonemang. Det gjorde jag för att undvika missförstånd och feltolkning av svaren.

Efter samtalen har jag summerat och sammanställt de svar som jag har fått och eventuellt kompletterat med information som jag inte hann fylla i under intervjun. Detta för att svaren på frågorna ibland vart långa och jag har därför haft svårt att sammanfatta under intervjun.

Med respekt för de tränare som jag har intervjuat så har jag valt att inte nämna de vid namn utan har valt att kalla de intervjupersoner (IP) och sedan en siffra efteråt. Detta är koder och dessa koder och personernas namn finns inlåsta.

4.1 Urval

I denna studie har jag valt att intervju fyra stycken superelit tränare. Anledningen till att jag har valt denna nivå är att jag själv är tränare på junior superelitnivå. Det är också en spännande ålder gällnade utvecklingen på spelarna. Där träningsmetodiken har en stor påverkan. Jag har valt lag som spelar på samma nivå för att jag ska få en sån precis jämförelse som möjligt när det gäller nivån på spelarna.

Intervjupersonerna (IP) känner jag delvis sedan tidigare. Då jag har träffat i arbetet som jag har som ishockeytränare.

5. Resultat

5.1 Vo2 träning

Detta område valde jag att dela upp i två olika delar, On ice och off ice. För att undersöka begreppet Vo2 träning mer utförligt.

Gällande träningen on ice svarade två tränare att deras träningsupplägg var periodiserat och två tränare svarade att deras upplägg var konstant.

Exempel på periodiserad träning var *”olika intervall program periodiserat första passet i veckan (IP2)”*. IP3 hade ett konstant träningsupplägg och beskrev att han körde ren skridskoåkning i intervall form varje pass.

Rörande Vo2 träningen on ice så svarade två tränare att upplägget var periodiserat. IP1 svarade ” *Den är periodiserad en gång i veckan fram till november. Sen går vi över på on ice perioderna”*

5.2 Explosiv träning

Den explosiva träningen valde jag att dela upp i on ice samt off ice. Vid frågan om träningen var konstant eller periodiserad on ice svarade två tränare att träningen var periodiserad, en svarade att träningen konstant och en tränare hade ingen tanke kring detta.

IP2 hade ett periodiserat upplägg gällande denna träning och svarade att de *” Startar på signal i både kampövningar och i rena starter. Tidigt i träningarna”* . I kontrast till detta praktiserade IP3 ett konstant träningsupplägg och det hade de genom *”signalövningar i träningen i form av tre olika övningar”*.

Off ice hade alla tränare utom en ett periodiserat upplägg.*” Genom olika former i gymmet. Olika former av hoppövningar”* svarade IP1. IP4 hade en konstant upplägg dock använde även IP4 hoppövningar men då ett konstant sätt.

5.3 Styrketräning
Styrketräningen var i kontrast till den explosiva träningen mer konstant. Tre av tränarna rapporterade att deras styrketräning under seriespel var konstant. IP1 körde ett periodiserat upplägg i olika träningsperioder och beskrev *”den är pulserande till 4 till 5 veckors perioder”*. IP4 körde ett konstant upplägg med individuellt anpassad träning och IP2 körde gymmet i små grupper men då också konstant under hela seriespelet.

5.4 PP/Boxplay
Gällande box och power play träningen så var det jämt fördelat vilket då betyder att två tränare hade ett periodiserat upplägg och två tränare hade ett konstant upplägg. IP3 hade en konstant upplägg och han förklarade det genom *”situationsanpassat och individuellt i små enheter”*. IP1 angav att han inte hade någon specifik träning för detta och motiverade det genom att säga *” Vill att spelarna själva ska vara kreativa och hitta egna lösningar kring detta”*.

6. Diskussion
I denna studie har jag undersökt om träningsupplägget gällande Vo2, explosiv, PP/box play och styrketräning är periodiserad eller konstant hos fyra stycken J-20 superelit ishockeylag. En sammanfattning av reslutat visar att det är en blandning och att det inte finns någon specifik riktning gällande om en viss träning är konstant eller periodiserad. Dock var styrketräningen mer konstant än periodiserad.

Kopplar vi tillbaka till inledningen och bakgrunden skrevs det en del om individanpassad träning och gruppträning. Att det är viktigt att se individen och anpassa träningen efter den. Sätter vi resultatet gällande träningsupplägget från denna studie visar det att vi är på rätt väg och att en hel del träning var individanpassad. Alla tränare som intervjuades nämnde någon form av individanpassad träning för spelarna.

En intressant del ur denna studie är också att styrketräningen var konstant hos tre tränare. Detta var det enda området som var övervägande konstant hos de tränare som intervjuades. Funderingen kring detta är om det är rätt att ha ett konstant träningsupplägg under seriespel. För under försäsong har jag erfarenheten att upplägget är periodiserat med lite tyngre delar och mer lätta delar. För att stimulera musklerna föreställer jag mig att detta bör vara detsamma under seriespel.

Metoddiskussion
Gällande mitt kvalitativa metodval så är det relevant att lyfta en del kritiska delar som jag har funderat på. Min egen och intervjupersonens tidigare erfarenheter och förståelse för ämnet kan spela en avgörande roll för resultatet. Förförståelsen för begreppen periodiserad och konstant träningsupplägg kan ha påverkat hur intervjuguiden utformades, hur frågorna ställdes och hur resultatet analyserades. I intervjuerna eftersträvades ett öppet förhållningssätt vilket kan minimera styrningen.

Det bör också uppmärksammas att jag känner till alla intervjupersoner och har träffat samtliga inom ishockeyn. Detta bör noteras då detta kan ha påverkat resultatet.

Fyra intervjuer genomfördes vilket medför att det kan finnas flera delar inom detta område som inte har kommit till uttryck i denna studie. Men fyra till intervjupersoner har jag förmodligen fått flera skiftningar i resultatet.

Det finns fördelar med ett konstant träningsupplägg och det gör det även gällande ett periodiserat upplägg. Författaren till denna studie har inte funnit någon forskning som skulle stärka någon av dessa former. Ytterligare studier skulle vara av intresse för att jämföra dessa två upplägg och få svar på vilket av dessa som är effektivare jämfört med den andra. Detta kräver då en större studie med kontrollgrupp och bör ske under en längre tid.

Ytterligare studier skulle också vara intressant att studera kopplingen konstant och periodiserad träning mot en individanpassning. Är träningen mer effektiv om den är individanpassad och periodiserad eller är det bättre med ett konstantupplägg som är individanpassat.

Jag vill avsluta detta arbete med en personlig reflektion och det är att träningsupplägget speglar relativt tydligt hur lagen spelar på isen.

Litteratur

Pehrsson, T & Westerling, J. (2009). *Elitishockeystudie – individuell träning.* Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum, Bosön.

Urban, P och Ängehagen, P (1996): *Individanpassad träning inom lagidrott*. Examensarbete vid Idrottshögskolan, Stockholm.

Intervjuer
Intervju med IP 1 2011-04-14
Intervju med IP 2 2011-04-14
Intervju med IP 3 2011-05-01
Intervju med IP 4 2011-04-27

Bilagor
Bilaga 1. Intervjuguide
Bilaga 2. Sammanställning av data från intervjuer

Bilaga 1

Intervjuguide

1) Vilka värdegrunder har ni gällande er träningsmetodik?

2) Är er Vo2 träning On ice konstant eller periodiserad?

   - Hur?

   - Varför?

3) Är er Vo2 träning OFF ice konstant eller periodiserad?
   - Hur?

   - Varför?

4) Är er explosiva träning on ice konstant eller periodiserad?
   - Hur?

   - Varför?

5) Är er explosiva träning off ice konstant eller periodiserad?
   - Hur?

   - Varför?

6) Är er styrketräning konstant eller periodiserad?
   - Hur ?

   - Varför?

7) Är ert PP och Boxplay upplägg konstant eller periodiserad?
   - Hur?

   - Varför?

8) Tar spelaren eget ansvar för träningen off ice eller sker det i grupp?

9) Ser träningsupplägget olika ut mellan åldrarna i laget?

10) Generellt sätt ser du ert träningsupplägg som konstant eller periodiserat?

Bilaga 2

INTERVJU IP1 2011-04-14

11) Vilka värdegrunder har ni gällande er träningsmetodik?
- *Skapa spelare med hög arbetskapacitet*

12) Är er Vo2 träning On ice konstant eller periodiserad?
- *Den är periodiserad. Periodiserad under icke spelperioder under säsong.*
- Hur?
- *Olika Intervallprogram i form av banor*
- Varför?
- *Hålla konditionsvärdet uppe ifrån uppbyggnadsperioden.*

13) Är er Vo2 träning OFF ice konstant eller periodiserad?
- *Den är periodiserad en gång i veckan fram till november. Sen går vi över på on ice perioderna*
- Hur?
- *Intervaller en gång i veckan*
- Varför?
- *Hålla konditionsvärdet uppe*

14) Är er explosiva träning on ice konstant eller periodiserad?
- *Ingen tanke kring detta*

15) Är er explosiva träning off ice konstant eller periodiserad?
- *Den är periodiserad. Den dagen i veckan när spelarna är mest utvilade*
- Hur?
- *Genom olika former i gymmet. Olika former av hoppprogram.*
- Varför?
- *Spelarna är mest mottagliga när de är utvilade.*

16) Är er styrketräning konstant eller periodiserad?
- *Den är pulserande till 4 till 5 veckors perioder*
- Hur?
- *Genom gym, kettle belt och sen cirkelträning med den egna kroppen.*
- Varför?
- *Känns som ett lagom upplägg för spelare i den åldern*

17) Är ert PP och Boxplay upplägg konstant eller periodiserad?
- *Konstant ingen speciell PP träning*
- Hur?
- *PP övningar och teoretiskt*
- Varför?
- *Vill att spelarna själva ska vara kreativa och hitta egna lösningar kring detta*

18) Tar spelaren eget ansvar för träningen off ice eller sker det i grupp?
- *Sker i grupp ledarledd*

19) Ser träningsupplägget olika ut mellan åldrarna i laget?
    - *Individanpassad, ej ålderanpassad*
20) Generellt sätt ser du ert träningsupplägg som konstant eller periodiserat?
    - *Periodiserat*

INTERVJU IP2 2011-04-14

1) Vilka värdegrunder har ni gällande er träningsmetodik?
    - *Tränar hela tiden till att utveckla inte behålla från uppbyggnadsperiod.*

2) Är er Vo2 träning On ice konstant eller periodiserad?
    - *Den är konstant*
    - Hur?
    - *Första två passen om vi har spelat hemma har vi i kombination ren skridskoåkning och spel bedrivit kondition*
    - Varför?
    - *Tredje dagen är återhämtning. Vi vill utnyttja dom max*

3) Är er Vo2 träning OFF ice konstant eller periodiserad?
    - *Konstant*
    - Hur?
    - *Genom intervall löpning konditionsträning i cirkelform*
    - Varför?
    - *För att höja syratröskeln. Sysselsätta många spelare (cirkelträningen)*

4) Är er explosiva träning on ice konstant eller periodiserad?
    - *Den är periodiserad*
    - Hur?
    - *Startar på signal i både kampövningar och i rena starter. Tidigt i träningarna*
    - Varför?
    - *Lyfter fram det lite extra när spelarna är utvilade*

5) Är er explosiva träning off ice konstant eller periodiserad?
    - *Perioidserad*
    - Hur?
    - *Starter, hopp och lätta vikter i explosivt utförande*
    - Varför?
    - *Vi lägger stor vikt vid detta för att det tar längre tid att utveckla.*

6) Är er styrketräning konstant eller periodiserad?
    - *Den är konstant*
    - Hur ?
    - *Genom gym i små grupper*
    - Varför?
    - *För att individanpassa den träningen*

7) Är ert PP och Boxplay upplägg konstant eller periodiserad?
    - *Den är periodiserad, ofta dagen innan match*

- Hur?
- *Styrt med tydliga varianter och roller*
- Varför?
- *Åldern på spelarna mår bra av tydliga instruktioner. Utvecklar även kunskapen av ämnet.*

8) Tar spelaren eget ansvar för träningen off ice eller sker det i grupp?
- *Dom kör det i grupp och är alltid ledarledda.*

9) Ser träningsupplägget olika ut mellan åldrarna i laget?
- *Ja till viss del men mest individanpassat*

10) Generellt sett ser du ert träningsupplägg som konstant eller periodiserat?
- *Konstant*

INTERVJU IP3 2011-05-01

1) Vilka värdegrunder har ni gällande er träningsmetodik?
Tränar hela tiden för att optimera varje individs utveckling.
2) Är er Vo2 träning On ice konstant eller periodiserad?
Den är konstant.
- Hur?
- *Ren skridskoåkning i intervallform.*
- Varför?
- *För att få en förbättring under lång tid, sen är det specifikt.*

3) Är er Vo2 träning OFF ice konstant eller periodiserad?
Ingen av dem .
- Hur?
- *Ingen alls*
- Varför?
- *Valt att lägga all vo2 på isen för att få specifik vo2 för hockeyspelare.*

4) Är er explosiva träning on ice konstant eller periodiserad?
Konstant
- Hur?
- *Signalövningar i träningen periodiserat ca 3 ggr i varje träning.*
- Varför?
- *Signalövningar ger bättre fokus/prestanda på spelarna.*

5) Är er explosiva träning off ice konstant eller periodiserad?
Periodiserad.
- Hur?

- *Gym, hoppövningar, korta löpningar.*
- Varför?
- *Vi vill ha en styrkeutveckling med explosiva inslag.*

6) Är er styrketräning konstant eller periodiserad?
Konstant.
- Hur?
- *Enbart Komplex gym.*
- Varför?
- *För att få bra utveckling under lång tid på varje individ.*

7) Är ert PP och Boxplay upplägg konstant eller periodiserad?
Periodiserat.
- Hur?
- *Situationsanpassat och individuellt i små enheter.*
- Varför?
- *För att träna specifikt på det varje individ är och ska bli bra på.*

8) Tar spelaren eget ansvar för träningen off ice eller sker det i grupp?
Både och

9) Ser träningsupplägget olika ut mellan åldrarna i laget?
Enbart individanpassat ej åldersanpassat.

10) Generellt sätt ser du ert träningsupplägg som konstant eller periodiserat?
Periodiserat.

INTERVJU IP4 2011-04-27

1) Vilka värdegrunder har ni gällande er träningsmetodik?
- *Tävla, var nummer 1 träna som nummer 2*

2) Är er Vo2 träning On ice konstant eller periodiserad?
- *Periodiserad*
- Hur?
- *Det är mer åkning på försäsongen och under landslagsuppehåll.*
- Varför?
- *Jo för att vi ska kunna spela den hockeyn vi vill*

3) Är er Vo2 träning OFF ice konstant eller periodiserad?
- *Den är periodiserad*
- Hur?

- 1- 2ggr intervall löpning varierat cykel intervall.
- Varför?
- *För att vi ska kunna spela den hockeyn vi vill*

4) Är er explosiva träning on ice konstant eller periodiserad?
    - *Den är konstant*
    - Hur?
    - *Sker genom startövningar och signalövningar under ispassen*
    - Varför?
    - *Spelarna ska kunna prestera under hög fart*

5) Är er explosiva träning off ice konstant eller periodiserad?
    - *Den är konstant*
    - Hur?
    - *Bedrivs på gymmet med hoppövningar och ett gemensamt upplägg med fystränaren.*
    - Varför?
    - *Pigga ben under helgen*

6) Är er styrketräning konstant eller periodiserad?
    - *Den är konstant*
    - Hur ?
    - *Genom individuella upplägg på varje kille. År 1 och 2 mera grunder och år 3 och 4 mera individuellt.*
    - Varför?
    - *För att var bra förberedd inför framtiden*

7) Är ert PP och Boxplay upplägg konstant eller periodiserad?
    - *Det är konstant*
    - Hur?
    - *Genom olika tävlingar, alla får känna på både boxplay och PP. Spelarna löser själva hur dom ska spela PP. Uppstyrt boxplay*
    - Varför?
    - *Stimulera spelarnas egna kreativitet.*

8) Tar spelaren eget ansvar för träningen off ice eller sker det i grupp?
    - *Det är varierande*

9) Ser träningsupplägget olika ut mellan åldrarna i laget?
    - *Under vissa perioder inte konstant under hela säsongen*

10) Generellt sätt ser du ert träningsupplägg som konstant eller periodiserat?
    - *Både och men mer åt det konstanta hållet*