



Räcker lagträningen?

Individuell skott och klubb teknik

Fredrik Jonsson

Svenska ishockeyförbundet

Examensarbete Elitränarutbildningen 2016

Handledare: Göran Lindblom

Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att se hur olika individer som nått elithockeyn som seniorer har tränat sina tekniker på egen hand under sin juniortid och på så sätt skaffat sig spetskompetens. Även att nå ut och få dagens juniorer medvetna om vad som krävs för att nå elithockeyn.

Metod

Jag har sänt frågor via mail till Svenska elitspelare om hur de tränat på egen hand under sin juniortid.

Resultat

De spelare jag valt att intervjua har alla tränat mycket på egen hand både sommar och vintertid, de har jobbat med teknik kula, andra sporter samt mycket skott utanför ordinarie träningar.

Drivkraft att träna mer än andra samt att ha utsatta mål att jobba mot verkar vara gemensamt för spelarna.

Diskussion

Extra träning är oerhört viktigt! Det gäller att sticka ut, göra något man är bra på – riktigt bra. Läger man ner mycket tid på något blir det ofta bra.

Taggar: Skillsträning, teknikträning, spetskompetens, egen träning, klubbteknik, skotteknik

Innehållsförteckning

1.Inledning	4
2.Bakgrund	5
3.Syfte & Frågeställningar	6
4.Metod	6
4.1Urval	6
5.Resultat	7
6.Diskussion	8
Bilaga 1 Frågeformulär	10
Bilaga 2 Svar från Magnus Nygren, Färjestad BK	11
Bilaga 3 Svar från Linus Fröberg, Växjö Lakers	12
Bilaga 4 Svar från Jens Jakobs, Linköping HC	13
Bilaga 5 Svar från Marcus Nilsson, Färjestad BK	14
Bilaga 6 Svar från Henrik Eriksson, Djurgårdens IF	15
Bilaga 7 Svar från Lukas Bengtsson, Frölunda HC	16

1. Inledning

Ishockeyn utvecklas och går snabbare och snabbare, den individuella tekniken blir allt viktigare så det gäller att ta snabba beslut i ett högt tempo.

Det jobbas allt mer med all teknik i ung pojklags ålder, hockeygymnasier samt senior nivå. Men för att komma till Elitnivå gäller det att "sticka ut" skaffa sig spetskompetens då det finns oerhört många duktiga spelare som kommer fram idag.

Ungdomslag tränar allt mer och man ser oerhört många talangfulla ishockeyspelare runt om i Sverige. Men som det alltid varit blir det tuffare konkurrens ju äldre spelare blir.

Under juniortiden är det mycket som skall utvecklas, fysiken, farten, alla spelmoment samt alla tekniska färdigheter inom alla områden bland annat.

Många saker är det som påverkar vilka som blir elitpelare och inte, men finns det gemensamma nämnare för de få spelare som tar sig hela vägen?

Har de en talang som gör att de har ett försprång med all teknikträning?

Eller har de en bättre inställning som gör att de tävlar och tränar mer än andra?

Min undersökning är inte att kolla hur lagen jobbar i sina klubbverksamheter utan kolla på individer som nått elithockeyn hur de tränat under sin juniortid med Egen Skills Träning inom skott och klubbteknik alt om lagträningen räcker?

2. Bakgrund

Jobbar själv på ett lokalt ishockeygymnasium i Grums där vi spelar i J18 Elit samt J20 Elit. Vi jobbar som de flesta med individuell teknik på våra HG pass.

Skridskoteknik, klubbteknik, pass och mottagningar, göra mål, backspel, mv spel, fw spel osv.

Har även en skottramp för off-ice som vi kommer att bygga ut ytterligare under sommaren för att ge spelarna ännu bättre förutsättningar till att kunna jobba mer med klubbtekniken samt skott tekniken.

Våra spelare har bra möjligheter för att jobba med egen träning utöver vår lagträning då vår ishall har mycket lediga tider på främst helgerna men även dagtid.

Numera inom hockeyn är det en växande marknad på aktörer som håller camper runt om i Sverige året runt. Skridskoteknik, puckhantering och närkampsspel för att nämna några som på senare år blivit mycket populära camper att åka på.

Även växer den marknad som finns för de som säljer prylar till skottramper, teknikpuckar, underlag, nät, målburar mm.

Ungdomsspelare som står hemma i trädgården och nöter sin teknik ser man ofta, men fortsätter spelarna med detta även i junioråldern? Eller är det här det börjar sållas och läggas grund till de som skiljer sig från mängden och skaffar sig ”spetskompetens”?

Alla spelare vill så klart bli bättre inom alla områden, men hur mycket tid är de beredda till att lägga ner samt hur mycket tid krävs att lägga ner?

Skotträning varje dag för att kunna göra fler mål, en bättre klubbteknik för att kunna få med sig pucken i allt högre fart, skridskoteknik för att kunna ta nästa kliv i sin karriär osv.

Har i mitt arbete valt att titta på hur spelare som idag nått elithockeyn under sin juniortid jobbat med sitt skott samt klubbteknik.

Hur tränade de själva sina tekniker under juniortiden?

Upplevde de att de tränade mer än sina lagkamrater?

Räckte lagträningen eller hur m eller hur mycket mer tid krävs?

Har de några tips som de vill dela med sig till dagens unga spelare som vill nå eliten?

Är några av de frågor som jag ställt till spelarna.

3. Syfte & Frågeställningar

Syftet med detta arbete är att se hur olika individer som nått elithockeyn som seniorer har tränat sina tekniker på egen hand under sin juniortid och på så sätt skaffat sig spetskompetens. Även att nå ut och få dagens juniorer medvetna om vad som krävs för att nå elithockeyn.

Frågeställningar

Räcker lagträningen under juniortiden för att nå svensk elithockey inom segmentet skott och klubbteknik? Eller vad krävs för att skaffa sig spetskompetens inom segmentet skott och klubbteknik?

4. Metod

Jag har valt att ställa några få frågor till 6st utvalda spelare som nått till svensk elitnivå, där jag undersöker hur deras syn på deras egen teknik träning inom skott och klubbteknik fungerat.

Jag valde att spelarna fick frågorna via mail för att de lättare skulle kunna ta sig tid till att fundera över svaren innan jag fick tillbaka dem.

4.1 Urval

Har valt att intervjua spelare som har olika spetskompetenser inom skott alternativ klubbteknik, och samtliga har tidigare gått utbildning via ett HG och nu nått minst svensk SHL nivå.

Spelarna jag valt att intervjua är: Magnus Nygren Färjestad BK, Linus Fröberg Växjö Lakers, Jens Jakobs Linköping HC, Marcus Nilsson Färjestad BK, Henrik Eriksson Djurgårdens IF och Lukas Bengtsson Frölunda HC.

5. Resultat

Räcker lagträningen under juniortiden för att nå svensk elithockey inom segmentet skott och klubbteknik?

Samtliga spelare nämner de har tränat mycket utöver sina ordinarie träningar så ingen tror de hade kommit dit de är idag med enbart lagträning och HG träning.

Både på och utanför isen har de året om lagt ner mycket tid, de nämner att de jobbat mycket med både puck samt teknik kula eller boll.

Många pratar om att de upplevt att de tränat mer än sina dåvarande lagkamrater, även om några nämnde de varit i lag som många drev sig själva hårt.

Vad krävs för att skaffa sig spetskompetens inom segmentet skott och klubbteknik?

Drivkraft att jobba mot egna uppsatta mål verkar vara gemensamt för alla spelare.

Nöta på sina kompetenser och förstå att man måste träna extra för att bli bra, gäller att hitta extra tid för sin egen träning.

För att citera Lukas Bengtsson ” Det är som med allt annat lägger du mycket tid på något så ger det utdelning och resultat”.

Eller som Magnus Nygren säger ”Att förstå tidigt hur viktig extra träningen är, annars blir man bara en i mängden”.

6. Diskussion

Mitt arbete gav mig ett väntat resultat, men jag tycker det samtidigt är viktigt att nå fram till dagens unga hockeyspelare med vad som krävs för att nå hela vägen fram till elitishockeyn.

Det räcker alltså inte med att enbart träna med sitt lag eller HG träningar.

Spelare som går hela vägen har både via sin ungdomstid samt juniortid lagt ner oerhört mycket tid utöver dessa träningar.

Tror att tävlingsinstinkten är en oerhörd viktig egenskap som elitspelare inte bara har på planen, utan även runt om som många beskriver att de vill träna mer än sina lagkamrater som exempel.

Drivkraft att jobba mot uppsatta mål är saker som många nämner, samt att hela tiden sätta upp nya mål när man nått sina dåvarande mål.

Tävlandet samt att jobba mot uppsatta mål tror jag kan skilja sig mycket mot de som kommer längst av dagens unga juniorspelare.

Flera nämner att de upplevde de tränade mer än sina lagkamrater, detta är ju ett tävlande i sig. Några nämner även att de tränat i lag där många satsat och tränat extra mycket på egen hand, även här kommer tävlandet fram.

Många av dagens juniorspelare är oerhört duktiga men som en del har beskrivit så gäller det ju att göra något mer för att skilja sig, sticka ut och få spetskompetens. Detta är saker jag tycker är oerhört viktigt att få fram till spelarna – det går att påverka mycket men det krävs oerhört mycket av varje individ som vill nå till eliten.

Som många tar upp tror jag det är en viktig egenskap att ha, till att kunna driva sig själv mot uppsatta mål och att sätta upp nya mål när man nått de första.

Att nöta lite hela tiden pratar en del om, gör man något man gillar och verkligen övar mycket på det har man stor chans att bli bra på det.

Skapa sig ”rutiner” på visst antal skott per dag före eller efter träning, jobba med teknik kula i samband med värmingen o.s.v. är saker som alla spelare skulle kunna förbättra sina tekniker mycket på. Men än en gång måste det komma från individen själv och vilka som är villiga att lägga ner allt jobb som krävs.

I mitt arbete som ansvarig på HG i Grums kommer jag delge eleverna och sprida elitspelarnas träning och upplevelser från deras tid som junior. Har i år lagt in mer teknikträning i vår fysträning än tidigare år. Dock är det mycket som skall hinnas med som kondition, styrka, explosivitet, spelövningar, snabbhet mm. Absolut teknik också men tid för egen träning måste till för de som har drivkraft att vilja nå elitishockeyn. Där spelarna har ett stort ansvar själva.

Sen är det naturligtvis inte bara extra teknikträning som krävs för att ta sig fram, utan många parametrar som skall spela in. Men det är ändå något som man kan påverka och som man bör förstå hur viktigt det är. Det gäller att sticka ut, annars är det lätt att bli en i mängden.

Hitta sin sak som man är bra på och träna det för att bli extra bra på det, skaffa sig spetskompetens.

Resultatet av min undersökning om hur 6 spelare som nått elithockeyn tränat sin teknikträning i yngre år är kanske för få för att dra en slutsats om att det är så, men det är en fingervisning som jag tror stämmer in rätt väl på verkligheten.

Bilaga 1 - Frågeformulär

1. Under din tid som junior, hur minns du att du tränade ditt skott / klubbteknik?
2. Upplevde du att du tränade mer skott/klubbteknik än dina dåvarande lagkamrater?
3. Om du uppskattar, hur mycket tid la du ner extra utöver lagträningen per vecka?
 - a. Off season
 - b. Is säsong
4. Om du enbart tränat under lagträning/HG, tror du att du kommit dit du är idag?
5. Vad tror du är den största anledningen till att du besitter spetskompetens i skott/teknik?
6. Har du något tips som du vill dela med dig till juniorspelare som siktar på elit, beträffande spetskompetens?

Bilaga 2 – Svar från Magnus Nygren Färjestad BK

1. Under din tid som junior, hur minns du att du tränade ditt skott/klubbteknik?
Massa nöjtande för att hitta min egen sving/teknik.
2. Upplevde du att du tränade mer skott/klubbteknik än dina dåvarande lagkamrater?
Ja, helt klart.
3. Om du uppskattar, hur mycket tid la du ner extra utöver lagträningen per vecka?
 - a. Off season *Flera timmar varje dag.*
 - b. Is säsong *Mindre ca 1 - 2h/dag.*
4. Om du enbart tränat under lagträning/HG, tror du att du kommit dit du är idag?
Nej.
5. Vad tror du är den största anledningen till att du besitter spetskompetens i skott/teknik?
Att jag hela tiden gjorde det utan press, inga påtryckningar hemifrån. Älskade att spela landhockey och skjuta hemma.
6. Har du något tips som du vill dela med dig till juniorspelare som siktar på elit, beträffande spetskompetens?
Att förstå tidigt hur viktig extraträningen är. Annars blir man "en i mängden". Man måste tycka det är kul annars blir det aldrig bra.

Bilaga 3 – Svar från Linus Fröberg Växjö Lakers

1. Under din tid som junior, hur minns du att du tränade ditt skott/klubbteknik?
Jag tränade skott hemma på gården. Även efter träningarna. Klubbtekniken har jag bättrat på med innebandy och även inlines under somrarna. Har även kört mycket med teknikkula.
2. Upplevde du att du tränade mer skott/klubbteknik än dina dåvarande lagkamrater?
Vårt lag i Nor var ganska drivet, alla körde mycket extra. Men jag märkte att mitt skott förbättrades, framförallt när jag började på hockeygym.
3. Om du uppskattar, hur mycket tid la du ner extra utöver lagträningen per vecka?
 - a. Off season *Försöker alltid klämma in några extra pass.*
 - b. Is säsong *Mest skott och klubbteknik efter och innan träning.*
4. Om du enbart tränat under lagträning/HG, tror du att du kommit dit du är idag?
Nej det tror jag inte, det är mycket extra tid jag lagt ner på träning som hjälpt mig mycket.
5. Vad tror du är den största anledningen till att du besitter spetskompetens i skott/teknik?
Min dröm att spela i NHL driver mig mycket att träna mycket på egen hand. Det är nog största anledningen, att alltid vill bli bättre.
6. Har du något tips som du vill dela med dig till juniorspelare som siktar på elit, beträffande spetskompetens?
Träna mer än alla andra, det lönar sig i längden.

Bilaga 4 – Svar från Jens Jakobs Linköping HC

1. Under din tid som junior, hur minns du att du tränade ditt skott/klubbteknik?
Jag gick alltid med boll eller puck o körde klubbteknik från att jag var väldigt liten, däremot kan jag ångra att jag inte la ner lika mycket tid på skottet för det tränade jag inte alls på när jag var yngre, och man kan nå långt på ett bra skott.
2. Upplevde du att du tränade mer skott/klubbteknik än dina dåvarande lagkamrater?
Ja absolut klubbtekniken mycket mer men inte skottet.
3. Om du uppskattar, hur mycket tid la du ner extra utöver lagträningen per vecka?
 - a. Off season I alla fall 1 till 2 h men mer när jag var ännu yngre. Både på och utanför isen.
 - b. Is säsong
4. Om du enbart tränat under lagträning/HG, tror du att du kommit dit du är idag?
Ja kanske men jag hade inte haft lika bra klubbteknik.
5. Vad tror du är den största anledningen till att du besitter spetskompetens i skott/teknik?
Att jag nött på det sen tidig ålder.
6. Har du något tips som du vill dela med dig till juniorspelare som siktar på elit, beträffande spetskompetens?
Har du något som du är riktigt bra på så fortsätt träna på det för det är riktigt bra att ha någon riktig spetskompetens, då kan man nå långt.

Bilaga 5 – Svar från Marcus Nilsson Färjestad BK

1. Under din tid som junior, hur minns du att du tränade ditt skott/klubbteknik?
Tränade mycket efter träningarna.
2. Upplevde du att du tränade mer skott/klubbteknik än dina dåvarande lagkamrater?
Ja.
3. Om du uppskattar, hur mycket tid la du ner extra utöver lagträningen per vecka?
 - a. Off season *Flera timmar varje dag.*
 - b. Is säsong *Lite mindre under is säsong.*
4. Om du enbart tränat under lagträning/HG, tror du att du kommit dit du är idag?
Nej.
5. Vad tror du är den största anledningen till att du besitter spetskompetens i skott/teknik?
Tränat mycket efter träningarna då lagkamrater åkt hem.
6. Har du något tips som du vill dela med dig till juniorspelare som siktar på elit, beträffande spetskompetens?
Måste träna mycket extra för att bli elitspelare.

Bilaga 6 – Svar från Henrik Eriksson Djurgårdens IF

1. Under din tid som junior, hur minns du att du tränade ditt skott/klubbteknik?
Skott och teknik träning bedrevs i ganska stor utsträckning under HG träningarna som var 1 – 2 ggr per vecka. Skott har jag alltid tyckt varit kul så där har jag lagt ner mer tid än på klubbteknik, framförallt under somrarna.
2. Upplevde du att du tränade mer skott/klubbteknik än dina dåvarande lagkamrater?
Jag kan inte säga att det var en markant skillnad mot mina lagkamrater under juniortiden, då vi hade ett lag där mer eller mindre alla älskade att köra extra. Men det är klart jag alltid försökt hitta tillfällena som hjälpt mig att få försprång där och då.
3. Om du uppskattar, hur mycket tid la du ner extra utöver lagträningen per vecka?
 - a. Off season Ca 2 – 4 h per vecka.
 - b. Is säsong Om HG träningen räknas så ca 1 – 2 h per vecka.
4. Om du enbart tränat under lagträning/HG, tror du att du kommit dit du är idag?
Svårt att säga, då jag bygger mitt spel på andra styrkor och inte är någon direkt pucksmidare men det tror jag någonstans inte. Jag drar parallellen med att då hade något annat hamnat i kikaren så hade jag inte tränat skott eller klubbteknik hade jag kanske hamnat på villovägar.
5. Vad tror du är den största anledningen till att du besitter spetskompetens i skott/teknik?
Känns fel och kalla mig spetskompetens men som vanligt så är det någonstans träning, träning, träning och i mitt fall en liten talang för det.
6. Har du något tips som du vill dela med dig till juniorspelare som siktar på elit, beträffande spetskompetens?
Ha ett mål och ge inte upp det! När du når ett mål ex att komma in på HG så när du väl är där måste du hitta nästa mål! Kan vara att ta en plats i J20. Sen kanske en viktigare sak, börja aldrig skylla på andra människor för att det går emot. Se till att vända det till din egna tändvätska och gå ut och visa att du är mer värd platsen istället för att sitta och tycka att man inte får chansen.

Bilaga 7 – Svar från Lukas Bengtsson Frölunda HC

1. Under din tid som junior, hur minns du att du tränade ditt skott/klubbteknik?
Jag tränade mitt skott extra under sommartid när jag var yngre. Något som jag försöker fortsätta med även på äldre dagar. Men blir mer extra på isen nu.
2. Upplevde du att du tränade mer skott/klubbteknik än dina dåvarande lagkamrater?
Just när jag var yngre upplevde jag det. Runt 10-14 års ålder, för mitt skott var hårdare än de andras.
3. Om du uppskattar, hur mycket tid la du ner extra utöver lagträningen per vecka?
 - a. Off season *Ingen aning, men blev några timmar på skottrampen.*
 - b. Is säsong *Försöker stanna extra efter träningar o träna skott o teknik.*
4. Om du enbart tränat under lagträning/HG, tror du att du kommit dit du är idag?
Det tror jag inte, det är småsaker man gör utöver vanlig träning som kan ge en väldigt mycket. Behöver inte vara 1 timme utan kan räcka med 10-20 min. Blir en hel del i längden.
5. Vad tror du är den största anledningen till att du besitter spetskompetens i skott/teknik?
För att det är något man lagt ner mycket tid på. Det är som med allt annat lägger du mycket tid på något så ger det utdelning och resultat.
6. Har du något tips som du vill dela med dig till juniorspelare som siktar på elit, beträffande spetskompetens?
*Att köra extra, behöver inte alltid vara mycket. Kan vara 100 skott extra varje dag, eller dribbla 15 min, köra någon extra övning i gymmet. Små saker som inte tar allt för lång tid. Men kommer ge en otrolig utdelning i längden.
*Sen vet man att man är bra på exempel skjuta, dribbla eller att man är otroligt snabb på isen. Varför inte nöta det ännu mer? Det kan ta en väldigt långt i sin karriär.**