



Uffes UTVECKLINGSTIPS



■ **Uffe Lundberg** är Spelar- och ledarutvecklare på Svenska Ishockeyförbundet och Head Coach för U16-landslaget. Han har varit anställd på Landslags- och utvecklingsavdelningen sedan 2006.



Hej!

Nu är det barmarkssäsong för de flesta. En väldigt viktig del av hockeyåret då du som spelare har en ypperlig möjlighet att lägga en dålig, okej, bra eller mycket bra grund för kommande säsong. Välj själv!

Detta utvecklingstips ägnas åt något jag anser ska vara en naturlig del av både den organiserade barmarksträningen och (framförallt) av den oorganiserade. Nämligen smålagsspel! Även om det ser olika ut på olika ställen, i olika åldrar o s v så kan vi konstatera att datorer och smart-phones inte direkt har ökat på spontanidrotten. Idrott och hälsa i skolan kan innebära fysisk aktivitet två gånger i veckan, men tyvärr kan det skilja ganska mycket mellan olika idrottslärares tolkning av läroplanen.

Jag blir glad varje gång jag ser t ex landhockey på gatan, fotboll utanför skolor eller basket på någon garageuppfart. Framförallt för att det är mycket glädje och frihet i det, men också för att jag vet vilken nytta barn och ungdomar har av att lära sig genom spelet. Oavsett vilken idrott man så småningom kommer att välja.

Jag vill slå ett rejält slag för spontanidrotten och i synnerhet smålagsspel med boll eller puck. Har ännu inte träffat på någon storspelare, f d eller nuvarande, som inte ägnat oräkneliga timmar åt detta.

Den som vill veta och lära sig mer om barmarksträning i stort och spelförståelse kan hitta fler tips och övningar i vårt utbildningsmaterial Övningsbanken, Vägen till Elit 1-4 och ABC-pärmen. Alla med tillhörande DVD:er. Samt Ishockeyns träningslära 1 & 2 - tala med din förening! En hel del material både i skrift och rörliga bilder finns också fritt på www.hockeyakademin.se.

Lycka till!

Uffe Lundberg

BOLLSPEL Smålagsspel



Uthållighet

Styrka

Snabbhet

Rörlighet

Koordination

Spelförståelse

GLÄDJE!

När vi pratar om spelförståelse menar vi också begrepp som speluppfattning, spelintelligens, kognitiv förmåga, mönsterigenkänning, splitvision, problemlösning, automatisering, social spelförståelse, spelfilosofi, styrt och fritt spel, samt spelets olika roller. Spelförståelse är alltså ett **samlingsbegrepp**.

Smålagsspel på begränsad yta främjar beslutsfattande där och då i många av de tusentals flervalssituationer som kan uppstå. Det utvecklar också en trygghet för dig som individ i spelet. En trygghet med de koordinativa rörelserna i samspelet med medspelarna och ideliga "trial and error". Att våga prova, lyckas, träna på en fint för att kunna utföra den ännu bättre och i högre fart. Lägga en ännu bättre passning o s v.

Kommunikation fysiskt och verbalt

Det som tillhör goda vanor på isen. Att alltid snacka till sig pucken, hjälpa medspelarna genom att ropa om "tid" eller "akta rygg" o s v kan man (ska man) såklart jobba med även i olika typer av spel off ice. I den fysiska kommunikationen ingår att visa tydligt var man vill ha pucken (klubban i marken) eller bollen (händerna/fötterna/huvudet beroende på spel).

Oorganiserat (spontant) och organiserat

I oorganiserad form handlar smålagsspel på liten yta kort och gott om "learning by doing, instead of doing by learning." Det ska vara lustfyllt, gärna jobbigt, men framförallt roligt och bilda en här-och-nu-bubbla!

Smålagsspel som en del av den organiserade barmarksträningen kan styras av tränaren vad gäller antal spelare, anpassade regler, fler bollar/puckar, hög aktivitet, påminnelse om kommunikation o s v. Allt beroende på vad syftet med spelet är i detta enskilda träningspass. Min erfarenhet är dock att det blir som bäst när delaktigheten från spelarna är stor inom vissa ramar. Tävlingsger oftast hög intensitet och därav bra träning på flera sätt.

OBS!

Är det tillräckligt att "bara" träna bollspel i smålagsform off ice och tro att man är fysiskt förberedd för kommande is-säsong? NEJ, naturligtvis inte, men låt bollspel i smålagsform vara en del av barmarksträningen och framförallt uppmuntra spontanidrotten på egen tid.

Men exempelvis landhockey innehåller ju förutom koordination även uthållighet, styrka, snabbhet och rörlighet? Absolut, men inte i den omfattning som krävs och inte tillräckligt specifikt för att ge fullgod effekt.

