



# Uffes UTVECKLINGSTIPS

41

■ **Uffe Lundberg** är Spelar- och ledarutvecklare på Svenska Ishockeyförbundet och Head Coach för U17-landslaget. Han har varit anställd på Landslags- och utvecklingsavdelningen sedan 2006.



**Hej!**

**Tio blockade skott** = ett räddat mål. Pratar vi matcher med bra skymning och driv på kassen kan vi sannolikt till och med dra ner antalet skott ett par snäpp, för att rädda ett mål. Nog med det statistiska, att kunna blocka skott är ett måste för både forwards och backar i dagens hockey. En naturlig del av spelet.

**När ska man börja träna på att blocka skott?**

Min klara uppfattning är att ju senare man börjar, desto svårare och jobbigare blir det att lära in. Modet att stå i vägen för pucken tror jag alla hockeyspelare har. Det gäller dock att tekniken är den rätta. Med dagens skydd i rätt storlek och rätt fastsatta är skaderisken inte speciellt hög. Visst gäller det att kunna läsa spelet och visst är det en uppoffring, desto skönare då att höra jublet från bålet som om man har gjort ett mål.

**Den som** vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i vårt utbildningsmaterial ABC-pärmen och Vägen till elit 1-4, samt Övningsbanken och Ishockeyns Träningslära 1 och 2 –tala med din förening! Mycket material både i skrift och rörliga bilder finns också fritt på [www.hockeyakademin.se](http://www.hockeyakademin.se) och på Hockeyakademin youtube-kanal.

**Lycka till!**  
*Uffe Lundberg*

## Blocka skott för att rädda ett mål!



**KNÄ  
i isen!**

**Johan Fransson** var med och vann guld under VM i ishockey 2013 i Stockholm. Här går han ner på knä för att blocka ett skott. Det ingår i alla spelares roll att blocka skott. Oavsett back eller forward, offensiv eller defensiv. Krävs mod och offervilja och visar att man är en lagspelar!

### Träningstips!

**Man kan i yngre åldrar börja med exempelvis tennisbollar för att öka modet. De blåa light-puckarna är ett utmärkt nästa steg.**

**Ta hjälp av en målvaktstränare. Varken backar eller forwards ska "leka målvakter", men principerna är desamma.**

**Ge poäng för blockade skott i övningar och i spelet.**

### Blocka skott

- 1 Att vara i skottlinje.** Hitta den tänkta linjen från pucken till målet och vara snabb i förflyttningen för att fortsätta vara i skottlinjen när motståndaren försöker flytta i sidled och skjuta förbi.
- 2 Ju närmare skytten du kommer, desto mindre yta är det som behöver täckas.** Stressa skytten och avancera emot denne med blad mot puck, om du har lyckats krympa avståndet så mycket utan att tappa skottlinjen.
- 3 Hitta en teknik som gör att du kan blocka skottet men ändå är mobil om det blir fint och/eller passning istället.** Att slänga sig ner på isen gör att man är borta från nästa moment, det är en sista nödlösning. Ju bredare desto bättre (t ex ett knä i isen) och vilja få pucken på sig.
- 4 Behåll blicken mot pucken och spelaren.**

Vänder du bort ansiktet är du desorienterad i nästa moment även om du skulle blocka skottet. Risken för en puck i ansiktet är ej stor, eftersom puckens förlängda bana skulle gå högt över målet. (Se "Box-teorin" som målvaktstränarna jobbar med).



**BLOCKA SKOTT  
stående**



**BLOCKA SKOTT  
- ett knä i isen**