

TRÆNERMANUAL

EL-HOCKEY DANMARK



TRYGHEDS
gruppen



EL HOCKEY DANMARK
WWW.EL-HOCKEY.DK

Indholdsfortegnelse:

1.0 Forord	5
2.0 Manualens opbygning	6
3.0 El-hockeyens historie	7
4.0 Udstyr	9
4.1 El-hockey stolene	9
4.2 Bolden	11
4.3 Banen	11
4.4 Basale regler for el-hockey.....	11
5. 0 Hvem spiller El-hockey:	14
5.1 Muskelsvind	14
5.2 Spasticitet.....	14
5.3 Rygmarvsbrok	14
5.4 Knogleskørhed	14
5.5 Dværgvækst	14
6.0 El-hockey klubber i Danmark	15
7.0 Tekniske og taktiske overvejelser	15
7.1 Fokuspunkter	15
7.2 Vinkler.....	19
8.0 Spilelementer	27
8.1 Køreteknik.....	27
8.2 Boldkontrol	29
8.3 Målmandsspil	30
8.3.1 Målmandstaktik.....	32
8.4 Forsvarsspil	34
8.4.1 Nulforsvar	34
8.4.2 Stolpeforsvar	35
8.4.3 Kontrolleret defensiv.....	37
8.4.4 Halvbane Pres.....	38
8.4.5 Helbane Pres.....	39
8.5 Angrebsspil	40
8.5.1 Kontra angreb.....	41
8.5.2 Kontrolleret angreb.....	43
8.5.3 Offensivt angreb.....	44
8.6 Opsætning af angrebsspillet.....	46
8.7 Screeningsspil	47
8.8 Hvordan screenes modstanderen	48
8.8.1 Stationær screening	48
8.8.1.1 T- Screening.....	48
8.8.1.1 V- Screening	48
8.8.2 Rullende screening	49
8.9 Screeninger ved målfeltet.....	49
9.0 Vigtige aspekter i trænergerningen	51
9.1 Holdsport og gruppeudvikling.....	51
9.1.1 Hierarki.....	51



9.1.2 Holdånd	52
9.1.3 Kommunikation	52
9.1.4 Samarbejde	52
9.1.5 Delt opmærksomhed	52
9.1.6 Hvorfor arbejde med disse aspekter?	53
10.0 Målsætning	53
10.1 Hvilke former for mål kan man sætte?	54
11.0 Læring	55
11.1 Problemstilling 1: Træners redegørelse er for dårlig, usammenhængende	56
11.2 Problemstilling 3: Manglende motivation	57
11.3 Problemstilling 4: Allerede udviklet viden er utilstrækkelig eller fejlagtig	57
11.4 Problemstilling 5: Individuelle læringsstile som ikke bliver tilgodeset	57
11.5 Problemstilling 6: Forstyrrelser i situationen	58
12.0 Læringsmetoder	58
12.1 Vis-Forklar-Vis	58
12.2 Coaching	58
12.3 Feed Forward	59
12.4 Helhedsmetode	59
12.5 Delmetode	59
12.6 Differentiering	59
13.0 Træningsplanlægning	61
13.1 Korttidsperspektiv – den enkelte træning	61
13.2 Langtidsperspektiv – den enkelte sæson	62
14.0 Eksempel på en træning:	63
15.0 Bilag	65
15.1 Bane	65
16.0 Øvelser	67
16.1 Symboler	67



1.0 Forord

Forløb

Denne trænermanual er resultatet af et længere forløb, hvor målet har været at indsamle trænererfaringer fra el-hockeymiljøets relevante personer og herefter udgive disse erfaringer i en trænermanual, som alle interesserede i el-hockey gratis skulle kunne downloade fra internettet.

Trænermanualen skal gøre det nemmere at være træner

Med trænermanualen er målet, at det skal blive nemmere for frivillige at starte som el-hockeytrænere, samt at den skal være en inspirationskilde for de mere erfarne trænere i el-hockey sporten. Håbet er, at trænermappen kan bruges til den daglige planlægning af konkrete øvelser, pædagogiske overvejelser under træningen samt til den overordnede planlægning af en træningssæson.

Trænermanualen giver ikke svar på alle spørgsmål, men kan bruges som inspiration til de udfordringer, en el-hockeytræner kan blive udsat for.

Tak til alle involverede

Uden den store hjælp fra trænere, spillere og andre frivillige havde det ikke været muligt at lave denne trænermanual så fyldestgørende, som den er blevet. Derfor sendes der en stor tak til alle involverede personer.

Der skal også siges stor tak til projektkoordinatorerne Martin Walsted Andersen og Kristian Lindskov Hansen for deres store arbejde med at indsamle materialet samt skrivning af trænermanualen. Tak skal også siges til MedieGrafik for det grafiske arbejde, Erik Overgaard for at skrive el-hockeyens historie, følgende fotografer for lån af billeder: Erik Overgaard, Erhard Frederiksen, Peter Gejl samt Kristoffer Stormark og DHIF for korrekturlæsning af trænermanualen.

Desuden skal der også lyde en stor tak til BEVICA Fonden, Vanførefonden, Dansk Handicap Idræts-Forbund og Idrætsudvalget for el-hockey, UB-Let A/S, DS SM A/S, Permobil og Fabrikant Mads Clausens Fond, som alle økonomisk har støttet udviklingen af trænermanualen. Uden deres støtte ville projektet ikke være muligt at gennemføre.

God læselyst
Erhard Frederiksen
Aabenraa Handicap Idrætsforening



2.0 Manualens opbygning

Denne manual er opbygget i tre større dele.

I første del introduceres el-hockeysporten. Denne del af manualen beskriver el-hockeysportens regler, udstyr, historie m.m. Dette første afsnit er primært for den uerfarne el-hockeytræner, dog kan erfarne trænere sikkert finde oplysninger, de ikke kender til.

Den anden del indeholder taktiske og tekniske overvejelser om alle spillets facetter samt konkrete øvelser, der kan igangsættes for at udvikle spillernes niveau. Øvelserne både beskrives og illustreres for at læser opnår en bedre forståelse af, hvordan øvelserne gennemføres.

Tredje og sidste del beskæftiger sig med diverse aspekter vedrørende træningen. Dette omfatter motivation af spillere, sæsonplanlægning, træningsplanlægning, læring m.m. Her kan der hentes inspiration, der kan bruges til at udvikle de pædagogiske evner, som trænerjobbet kræver.

Rækkefølgen af emner er struktureret således, at kendskab til basale elementer indenfor el-hockeysporten, som fx regler og udstyr, præsenteres indledningsvis, da det vurderes, at dette er essentielt for at kunne give sig i kast med sporten. Ligeledes er afsnittet vedrørende pædagogiske overvejelser prioriteret sidst, da dette afsnit primært henvender sig til de trænere, der vil dykke lidt længere ned i andre facetter af sporten.



3.0 El-hockeyens historie

Langt de fleste idrætsgrene er opstået ud fra leg. Vikinger spillede bold med afhuggede hoveder, og det blev til fodbold. Skotterne slog sten i huller med en kæppe, og det udviklede sig til golf. Sådan er det dog ikke gået med el-hockey, hvis historie startede ved, at kørestolsbrugere tog en hockeystav i hånden og slog til en bold. Det udviklede sig dog i første omgang til den sport, vi i dag kender som Kørestolshockey - Electric Wheelchair Hockey, som spilles med almindelige kørestole.

Kørestolshockey kræver imidlertid stærke arme og god balance. En stor gruppe handicappede, specielt muskelsvindlere og spastikere, har derfor ingen mulighed for at deltage i den holdsport. Salget af en sølv-tikrone, udgivet i anledning af Kronprins Frederiks 18-års fødselsdag, blev efterfølgende væsentligt i udviklingen af el-hockey, da dette salg gav et overskud, som daværende industriminister Niels Vilhjelms stillede til rådighed for Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) til udvikling af industrielt forarbejdede hjælpemidler, som i særlig grad kommer handicappede udøvere til gode. Disse midler benyttede DHIF til at udvikle idrætter til personer med et svært fysisk handicap. I den forbindelse blev der i 1988 udskrevet en designkonkurrence. Arkitekten Mogens Holm Rasmussen vandt, og den elektriske sportskørestol var en realitet. Skive HIF anskaffer sig i 1989 de fire første stole, som fører til det første el-hockeytilbud i Danmark. Kort herefter indkøber DHIF adskillige stole med støtte fra Kulturministeriets Idrætspulje. Med indkøb af flere stole, kunne der oprettes flere klubtilbud. Der blev herefter dannet klubber i mange byer, bl.a. Aalborg, Nykøbing Falster, Skive og København.

Holm Rasmussens el-hockeystol blev bygget i formspændt bølgefinér: Let, stærk og smuk - og lynende hurtig. I begyndelsen klagede mange over, at stolen var for livlig, og at det var umuligt at styre den. Det var den dog ikke - det krævede bare øvelse. Øvelse gør mester - det gælder i handicapidræt som i al anden idræt. Det viste sig altså at være idrætsudøverens evner, der satte grænsen, ikke kørestolen. Faktisk blev stolen udviklet sådan, at den skulle kunne køre hurtigere, end spilleren ønskede, kunne dreje skarpere, end spilleren vovede, men skulle kunne styres med enkelte fingre.



De første turneringer i el-hockey blev afholdt i forbindelse med kurser i Kalundborg, hvor spillerne på banen sad i såvel de nye sportsstole som traditionelle kørestole med en paddel monteret foran – en opfindelse, som hollænderen Wim Ludeke havde gjort en gang i 1980'erne. Endvidere var der spillere med håndholdte stave på banen. Denne blanding gav ikke lige vilkår, og det viste sig også at være ret farligt. Det kulminerede ved et stævne i Vallensbæk, hvor spillerne i el-hockeystolene oplevede at være tæt på at blive halshugget af fodpladerne på de store stole. Det stod klart, at sporten måtte dele sig, og der blev udviklet to forskellige regelsæt, selv om Københavnerklubben Orient ihærdigt talte for at bevare den blandede sport.

Trofæet, der blev kæmpet om i disse første år, var intet mindre end Det gyldne Batteri, og derefter var banen ellers kridtet op til den første forbunds-turnering. Den blev afviklet i Borup i 1996, og Aalborg hjemførte den første pokal. Samme år



drog Dan Jakobsen og Nichlas Charlton til de Paraolymiske Lege i Atlanta for at demonstrere sporten. Rejsen kom i stand ved hjælp af penge, der blev rejst ved en auktion over bl.a. Peter Schmeichels og Michael Laudrups fodboldtrøjer. Det blev desværre ikke det internationale gennembrud, som sporten fortjente og fortsat fortjener.

Turneringen har siden udviklet sig, sådan at der i dag bliver kæmpet i tre divisioner, hvor 1. division og 2. division er landsdækkende, mens 3. divisionerne er regionale. Orient red bulls, som har hjemme i Rødovrehallen, har domineret stævnerne og har hjembragt de fleste af mesterskaberne med Aalborg Racing Panthers lige i hælene.

Internationalt går det også fremad. Nordmændene har indkøbt mange stole, og klubberne opstår som knopskydninger til eksisterende hockeyklubber. Svenskerne er på vej, men det går langsomt. Der er ligeledes grøde syd for grænsen i Tyskland og Holland. Der tegner sig altså muligheder for et europamesterskab i el-hockey i fremtiden.



4.0 Udstyr

El-hockey er en af de dyreste og mest omfangsrige udstyrsidrætter, der findes. For at kunne spille el-hockey kræves følgende udstyr: el-hockeystole, bold, mål og bander.

4.1 El-hockey stolene

Disse specialbyggede elektriske kørestole blev som tidligere nævnt opfundet af nu afdøde Mogens Holm Rasmussen. Stolene styres af et joystick, der kan sidde enten i midten eller i en af siderne af stolen. Stolene må ifølge reglerne maksimalt køre 14 km/t. Det er dog muligt for de fleste stole at køre hurtigere.

Stolene kan se ud som billedet viser. Der findes dog mange forskellige individuelle behov til stolene, og derfor kan stolene variere en del fra spiller til spiller. Desuden findes mange forskellige justeringer til en elhockeystol: Armlæn/håndvarmere, fodbeskytter, håndbeskytter, nakkestøtte, siddepuder, respiratorholder og sidestøtter. Disse justeringer illustreres på følgende sider.

På stolene er der monteret en stav, der gør det muligt at kontrollere og skyde til hockeybolde. Disse stave må ifølge reglerne ikke være gennemsigtige, og længden må højst være 30 cm målt fra fenderbøjlen til spidsen af slagfladen. Højden må højst være 15 cm.

Stolene bruger 2 stk. 12 volt batterier, som er 17 ah. Batterierne holder ca. 1½ time, men det afhænger meget af, hvor aktive spillerne er.





1. Nakkestøtte
2. Armlæn
3. Håndbeskytter
4. Fodbeskytter
5. Sidestøtte
6. Midterstyring
7. Respiratorholder



4.2 Bolden

Bolden der spilles med er en rund, hullet hocketbold.



4.3 Banen

El-hockey spilles på et halgulv, og banen indskrænkes af bänder. En reglementeret bane er 20 m i længden og 14 m i bredden. Bänderne skal være mellem 10 og 30 cm høje og skal kunne give sig. I el-hockeysporten er der udviklet to slags bänder: plasticbänder og træbänder.

Banen skal indeholde følgende markeringer: mållinie, straffelinie, midterlinie, målfelt, målstolpens placering, det afgrænsede mål ved straffeslag, straffeplet, midterplet og holdområde. (Kapitel 15, side 62)

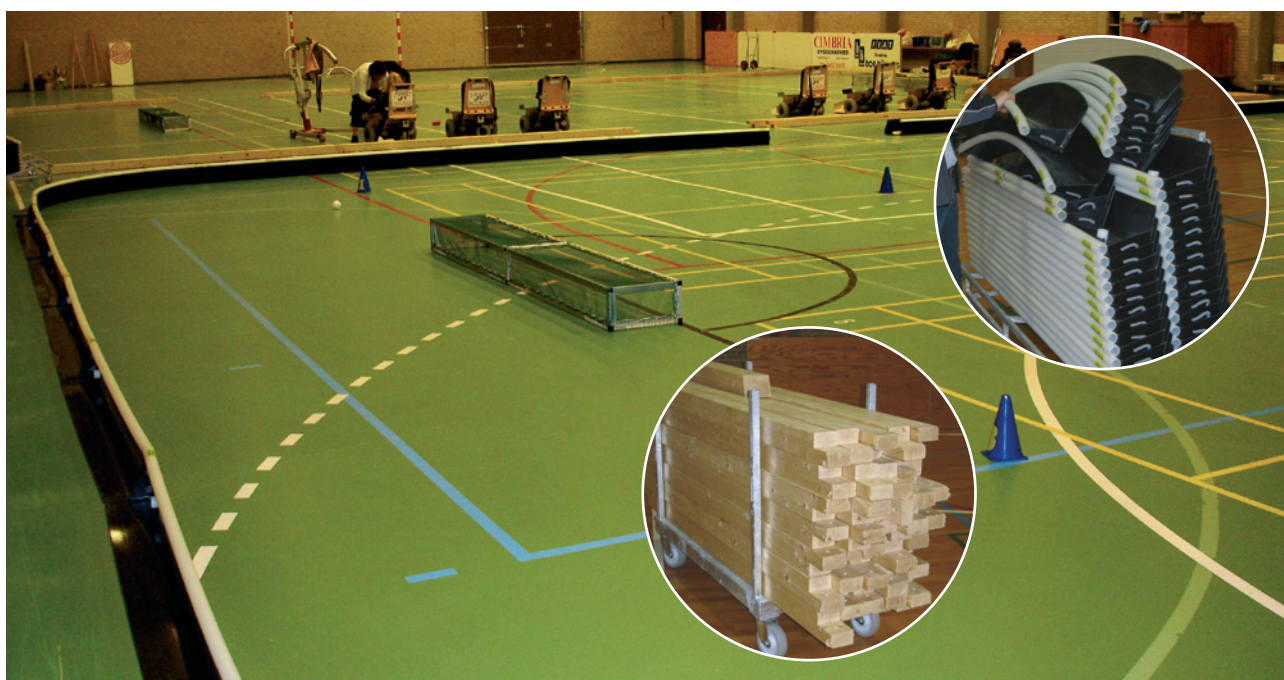
På banen skal der være to mål. Målenes indvendige størrelse skal være: 3 m bredt, 40 cm dybt og 20 cm højt. Målene skal være forsynet med et net, som er grundigt fastgjort til stolperne, overliggeren og bagstolpen. Nettets masker skal have en sådan størrelse, at bolden ikke kan passere igennem.

4.4 Basale regler for el-hockey

Reglerne i el-hockey har udviklet sig en del siden idrættens begyndelse i 1988. Hele regelsættet er tilgængeligt på www.el-hockey.dk.

Dommertegn:

På de følgende sider illustrerer billeder de mest benyttede dommertegn i el-hockeyen. Til hvert billede følger en kort beskrivelse af, hvilken regel der dømmes efter.





Dommetegn:

1. Mål

Visuelt: Dommer holder begge arme frem for sig, med retning mod midten af banen.

Lyd: Der fløjtes højt to gange.

1



2. Frislæg

Visuelt: Dommer holder den ene arm i den retning det forurettede hold angriber.

Lyd: Der fløjtes og udtales højt: Frislæg Holdnavn eller trøjefarve.

2



3. Straffeslag

Visuelt: Dommer holder den ene arm i vejret og den anden peger mod straffeletten.

Lyd: Der fløjtes højt og længe, derefter siger dommer højt hvad han dømmes for.

3



4. Dommerkast

Visuelt: Dommer holder begge arme lodret i vejret.

Lyd: Der fløjtes og udtales høj og tydeligt dommerkast.

4





5. Advarsel

Visuelt: Dommer holder med den ene hånd det gule kort højt så det kan ses af alle. Den anden hånd peger mod den spiller der dømmes i mod.

Lyd: Der fløjtes højt ved forseelsen.

5



6. Udvisning

Visuelt: Dommer holder med den ene hånd det røde kort højt så det kan ses af alle. Den anden hånd peger mod den spiller der dømmes i mod.

Lyd: Der fløjtes højt ved forseelsen.

6



7. 2 minutters udvisning

Visuelt: Dommer holder med den ene hånd tofingre i vejret (pege- og langefinger). Den anden hånd peger mod den spiller der dømmes imod.

Lyd: Der fløjtes højt ved forseelsen.

7

8



9. Målslag

Visuelt: Dommer holder begge arme ud til siden.

Lyd: Der fløjtes og udtales højt: Målslag – Udtales højt og tydeligt.

9

8. Timeout

Visuelt: Dommeren viser et T med sine hænder

Lyd: Der fløjtes og udtales højt: Timeout type (Teknisk eller timeout + Holdnavn eller trøje-farve + tid: 30 sek. eller 60 sek.)



5.0 Hvem spiller el-hockey:

El-hockey er en sportsgren, der kan udøves af både lettere og svært fysisk handicappede. Spillerne hører typisk til en af følgende handicaptyper:

5.1 Muskelsvind

Fællesbetegnelsen muskelsvind dækker over en række sygdomme, der påvirker samspillet mellem nerver og muskler. Muskelsvind opleves ved, at muskelkraften gradvist forsvinder fra musklerne. Ofte ses det ved at musklerne bliver tyndere.

Muskelsvind opstår som oftest på grund af fejl i arveanlæggene og er derfor arveligt. De mest ondartede former fører til døden i en tidlig alder, mens andre kun giver mindre funktionsnedsættelse.

5.2 Spasticitet

C.P. – Cerebral Parese, som det også hedder, er en kronisk neurologisk skade, der er forårsaget af en ikke færdigudviklet hjerne. Årsagen kan være manglende ilttilførsel, hjerne- eller hjernehindebetændelse, hjerneblødning eller voldsomme fysiske påvirkninger typisk før eller under fødslen.

Ved langt de fleste giver spasticiteten sig til kende i musklerne. Det sker, fordi de muskler, der normalt skal slappe af i en bevægelse, ikke er afslappede. Det betyder, at enhver bevægelse er en kamp mellem muskler, hvor det altid vil være den stærkeste muskel, der vinder.

Børn med CP kan også have nedsat syn eller hørelse, sprogforstyrrelser, epilepsi, rum/retningsforstyrrelser eller indlæringsvanskeligheder.

5.3 Rygmarvsbrok

Rygmarvsbrok er en medfødt skade på rygraden og rygmarven. Dette medfører, at der opstår lammelser i benene.

5.4 Knogleskørhed

Skyldes nedsat knoglestyrke og knoglemængde. Denne sygdom bevirker, at der kan opstå knoglebrud ved almindelige dagligdags belastninger eller ved fald på gulv eller jord. Knogleskørhed skyldes, at der er opbygget for lidt knoglevæv, eller at man har haft et for stort knogletab.

5.5 Dværgvækst

Skyldes en medfødt forstyrrelse i skelettets bruskdannelse, hvor væksthastigheden i knoglerne er nedsat. Især knogler i arme og ben bliver betydeligt kortere. Udover den begrænsede vækst ses ofte en særlig hoved- og ansigtsform. Den grovmotoriske udvikling er forsinket, og skeletafvigelserne kan medføre fejludvikling af led, ryg og det indre øre. Dværgvækst er arvelig.



6.0 El-hockeyklubber i Danmark

Pr. 1. august 2010 eksisterer der 14 el-hockeyklubber i Danmark. Sporten udvikles løbende, og flere klubber forventes i fremtiden at blive stiftet i både Danmark og i udlandet. For en opdateret liste over el-hockeyklubber i Danmark besøg www.el-hockey.dk.



7.0 Tekniske og taktiske overvejelser

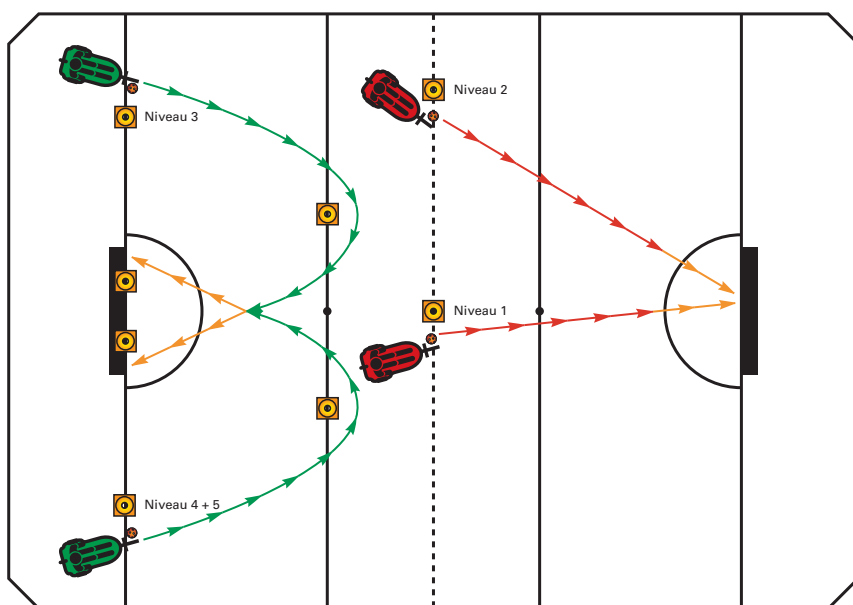
De følgende afsnit vil omhandle tekniske og taktiske overvejelser i el-hockeysporten. Dette afsnit vil nye trænere have gavn af at læse indledningsvis for at kunne igangsætte en træning. Det er hensigten, at de læringsmæssige og pædagogiske overvejelser, der er medtaget i de forskellige afsnit, løbende vil blive inddraget i træningen for at give både trænere og spillere bedre oplevelser med træningen.

7.1 Fokuspunkter

Når man sætter en træningsøvelse i gang, er det vigtigt, at man som træner bestemmer sig for, hvilket aspekt af el-hockeyen der skal trænes. Det, der trænes i en øvelse, kan være meget forskelligt, alt efter hvordan øvelsen bliver udført. Fokus i en skudøvelse vil fx ændre sig, alt efter om træneren ønsker at træne målmanden eller markspillere, om man vil træne afleveringer/skud eller køreteknik, eller om man træner en sammensat øvelse eller kun en del af øvelsen.



For at illustrere pointen kan man bruge en almindelig skudøvelse (Figur 1), hvor spillerne starter i det højre hjørne bagved det ene mål, kører frem og runder en kegle for derefter at slutte øvelsen ved at afslutte med et skud på mål. I sådan en øvelse kan der vælges forskellige fokuspunkter, og man kan fx vælge at fokusere på målmanden eller boldholderen. Hvis man vælger at kigge på boldholderen, kan man dele hans skudøvelse op i mindre dele. En skudøvelse er i høj grad en teknisk øvelse, hvor det er spillerens køreteknik, boldkontrol og afslutningsteknik, der er afgørende for, hvor god en afslutning der opnås. Som træner kan man vælge kun at fokusere på et af disse aspekter ad gangen eller kigge på hele øvelsen i sin helhed. Hvis fokus er på køreteknik, er det elementer som hastighed, kørebane op mod keglen og rundingen af keglen, der skal fokuseres på. Hvis det er boldkontrol, er det hurtigheden af boldens positionsskift på staven, kontakt med bolden og boldens placering ved boldholderens runding af keglen, der fokuseres på at forbedre. Hvis det er afslutningsteknik, der trænes, skal der fokuseres på boldholders hastighed og vinkel ned mod målet, timing i afslutningsøjeblikket og rotationen i forhold til præcision og hastighed i skuddet.



FIGUR
1

Her vises et eksempel på, hvordan man kan udvælge et enkelt område og arbejde med det i ovennævnte skudøvelse:

1) Boldholderens kørsel frem mod keglen (køreteknik/boldkontrol)

For at komme rundt om keglen på den hurtigste og mest optimale måde er det nødvendigt, at boldholderen kører med en hastighed, der medfører, at spilleren har god kontrol over bolden.

Fokuspunkt: At køre med den hastighed, hvor der er mest kontrol over bolden.

2) Rundning af keglen (køreteknik/boldkontrol)

Selve rundingen er også vigtig, og her kan der lægges mærke til, om keglen bliver rundet skarpt (med faldende hastighed som resultat), eller om keglen bliver rundet mere blødt (hvor kørselshastigheden fastholdes, men manøvrens samlede hastighed sænkes).

Fokuspunkt: Angrib keglen i den bue, hvor det er muligt at holde så høj hastighed så muligt ned mod målet.



3) Boldens position (boldkontrol)

For at komme rundt om keglen, er det vigtigt at kontrollen over bolden vedholdes. I øvelsen starter boldholderen med bolden yderst til venstre. Ved keglen skiftes til den inderst position til venstre, og efter rundingen laves et skift igen til yderst til venstre.

Fokuspunkt: At holde den højeste hastighed, hvor boldholder kan lave sikre hurtige positionsskift på staven.

4) Boldholders vinkel ned mod målet (afslutningsteknik)

Vinklen ned mod målet har stor betydning for, hvor stor chancen er for at score. Her er det vigtigt, at vinklen bliver så stor så mulig for at skabe det største rum at afslutte i.

Fokuspunkt: At boldholderen har mulighed for at afslutte både i den korte og lange hjørne med et vipskud.

5) Boldholders afslutning (Afslutningsteknik)

Afslutning er det sidst aspekt i øvelsen, og her kan man fokusere på at afslutte ved forreste eller bagerste stolpe, sigte efter rummet ved målmandens baghjul og timingen i forhold til målmanden.

Fokuspunkt: Timing i afslutningen, rotationshastighed vs. præcision.



Når man starter en øvelse, er det en god ide at fortælle spillerne, hvad det er for et aspekt af øvelsen, de skal lægge vægt på – på den måde hersker der ikke tvivl om formålet med øvelsen. Hvis der for eksempel lægges vægt på præcisionen i afslutningen, skal spillerne fokusere på, at afslutningerne bliver så gode så mulige og koncentrere sig mindre om, hvordan og hvor hurtigt keglen rundes. Fokuseres der derimod på, hvor hurtigt keglen rundes, er spillerens afslutning af mindre betydning.



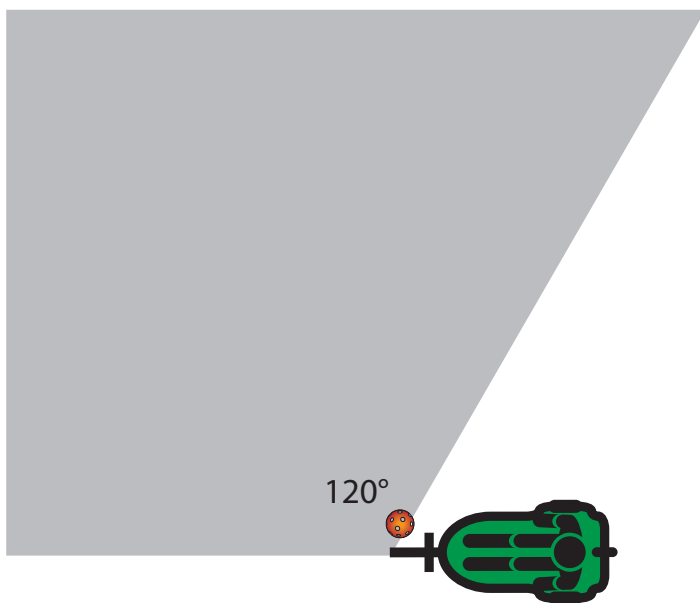
Som træner er det vigtigt, at man retter spillerne med udgangspunkt i det valgte fokuspunkt, så spillerne ikke fokuserer på for mange ting ad gangen. Hvis der fokuseres på rotationshastighed i stedet for præcisionen i en skudøvelse, er det vigtigt, at træneren afholder sig fra at kommentere på fx rundingen af keglen. Ved kun at rette på det aspekt, der er i fokus under øvelsen, giver man spillerne roen til at udføre den specifikke øvelse uden at bruge for meget energi på de andre aspekter. Ved at fokusere på enkelte dele af en samlet øvelse, kan man forbedre de enkelte aspekter i spillet som fx afslutningen mod mål.

Vælger træneren derimod at fokusere på den samlede øvelse, kan der rettes på alle delelementer og laves de justeringer, der skal til for at forbedre udførelse af den samlede øvelse. Fordelen ved at lave en samlet fejlretning er, at spillerne lærer at udføre alle aspekterne i en øvelse, som det vil ske i en spilsituation. Den samlede fejlretning bruges ofte til at lære spillerne en ny øvelse eller at træne den samlede udførelse af en velkendt øvelse.

Når der arbejdes med fokuspunkter, er det vigtigt at være bevidst om, hvilke aspekter der kan påvirke det fokuspunkt, man har valgt. I en afslutningsøvelse, hvor det er præcision, der trænes, vil fokus være meget forskelligt, alt efter om der afsluttes på opstillede kegler eller levende målmand. Hvis der bruges opstillede kegler, er det et lille område, der skal rammes, uden at der er andre ting på banen, spillerne skal bruge opmærksomhed på. Det betyder, at spilleren kan koncentrere sig om at udføre vip/slagskuddet teknisk korrekt. Hvis træneren vælger at bruge en målmand i øvelsen, skal spillerne forholde sig til ham og derved vil en del af det tekniske fokus forsvinde.

Det er derfor nødvendigt, at træneren inden øvelsen beslutter, om det er præcisionstræning eller afslutnings-træning i spilsituationen, der trænes. Samtidig er det vigtigt, at træneren også forklarer spillerne, hvor fokus skal være i en given øvelse. Det aspekt gør sig gældende i de fleste øvelser, hvor små ændringer i en øvelse betyder, at spillerne vil lægge fokus i øvelsen et andet sted, end hvor det var tiltænkt.





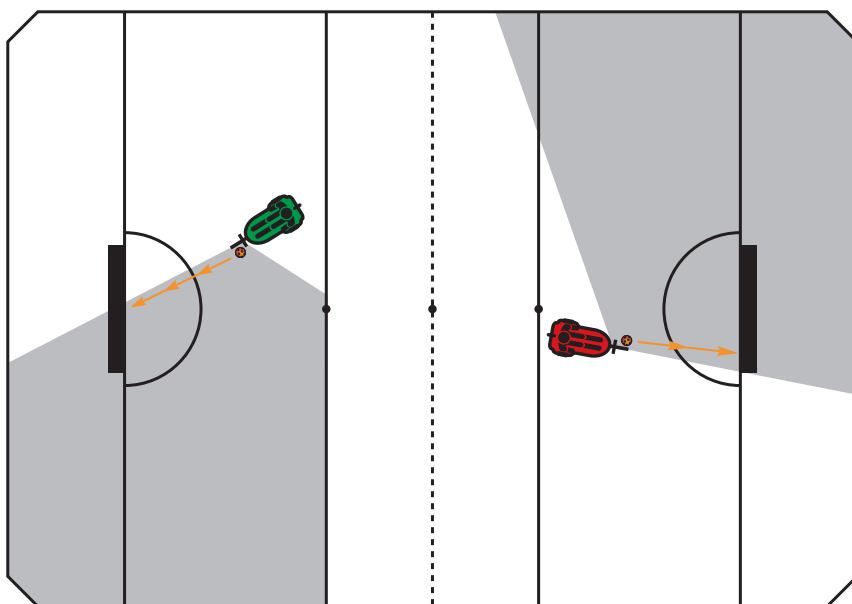
**FIGUR
2**

El-hockeystolens vinkel på ca. 120°, når bolden er i stavens yderste position. Indenfor denne vinkel er det muligt med at afslutte og aflevere med bolden under kontrol.

7.2 Vinkler

Dette afsnit omhandler skudvinkler, da de er et af de aspekter i el-hockey, som det er særligt vigtig at fokusere på i træningsøvelser med skud og afleveringer. Måden, el-hockeystolen er designet på, medfører, at det er begrænset, hvor mange forskellige måder der kan afsluttes på. 360° rotations-skud ses en gang imellem, hvor bolden er placeret inderst på staven, men langt de fleste afslutninger vil ofte være vip eller slagskud, hvor der afsluttes med det yderste del af staven.

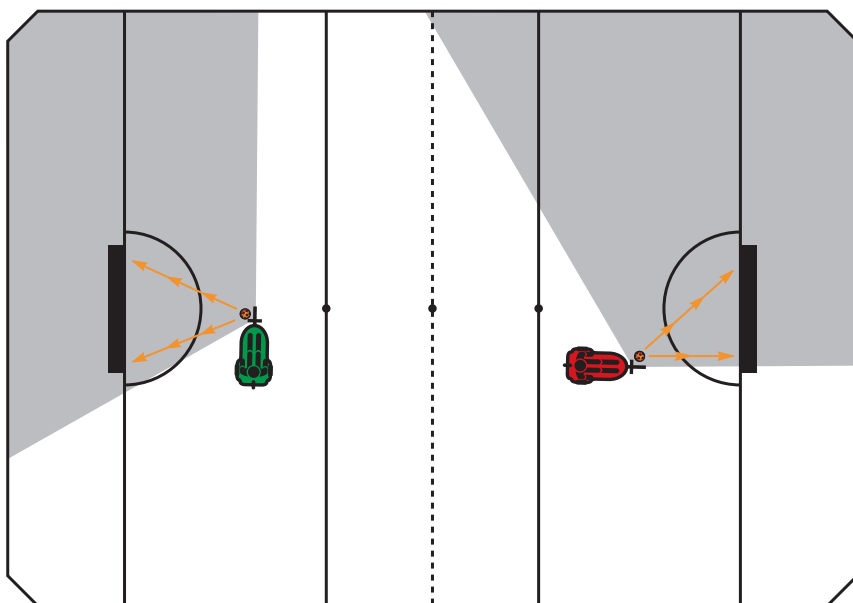
Når bolden er placeret yderst på staven, er der to metoder til at få hastighed i en afslutningen; enten kan spilleren bruge stolens fremadrettede hastighed til at afslutte i den retning, der køres, eller spilleren kan bruge stolens rotationskraft til at lave vip eller slagskud i den retning, bolden er placeret på staven.



**FIGUR
3**

Illustration af hvor boldholder har spillemulighed i forskellige situationer.

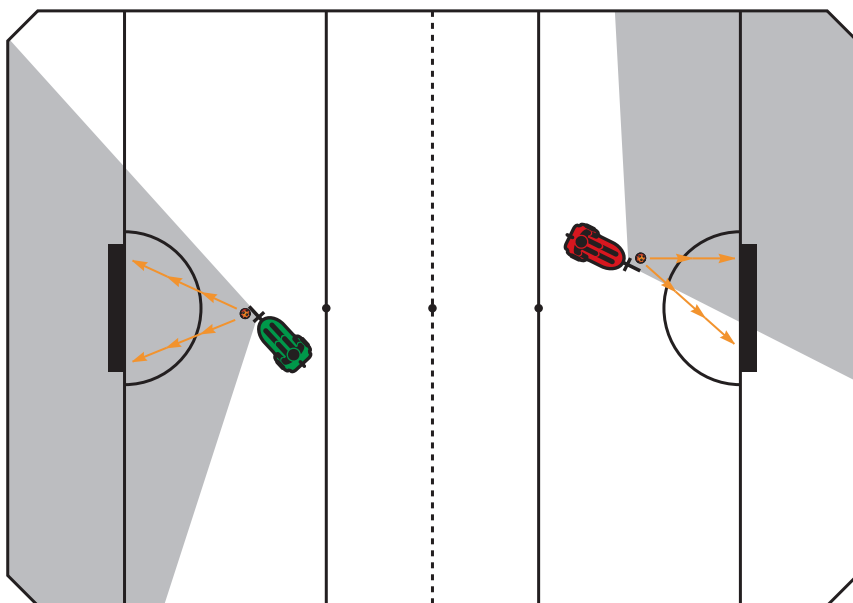




FIGUR 4

Venstre banehalvdel:
Boldholder angriber med en vinkel hvor der er mulighed for at afslutte på begge stolper.

Højre banehalvdel:
Boldholder angriber med en vinkel hvor der er mulighed for at afslutte på begge stolper.



FIGUR 5

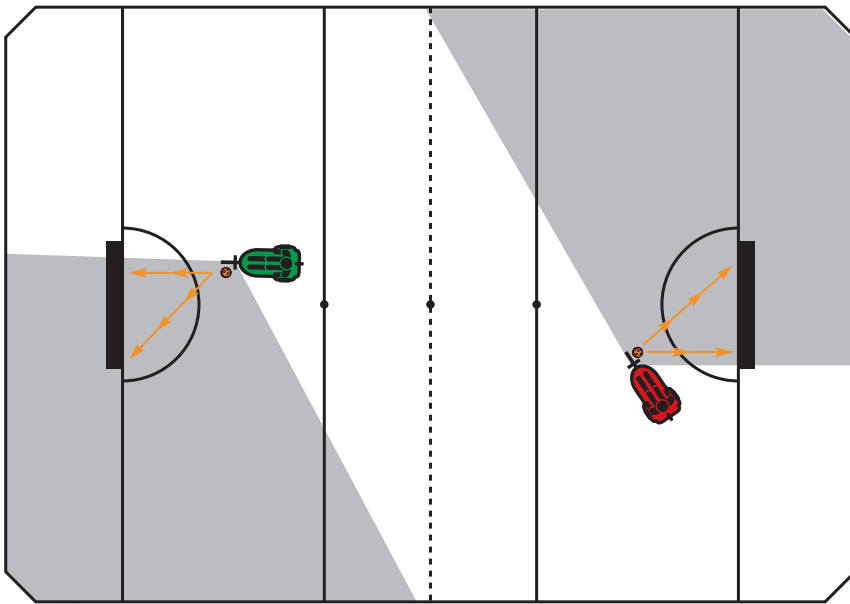
Venstre banehalvdel:
Boldholder angriber med en vinkel hvor der er mulighed for at afslutte på begge stolper.

Højre banehalvdel:
Boldholder angriber med en vinkel, hvor der er begrænset afslutningsmulighed.

Fra el-hockeystolens stav er der en vinkel på ca. 120° , hvis man trækker en linje lige ud fra stavens spids og til det yderste punkt, hvor det er muligt at dreje bolden hen med en vis hastighed (Figur 2), og det er inden for denne vinkel muligt at aflevere til en medspiller eller afslutte på mål.

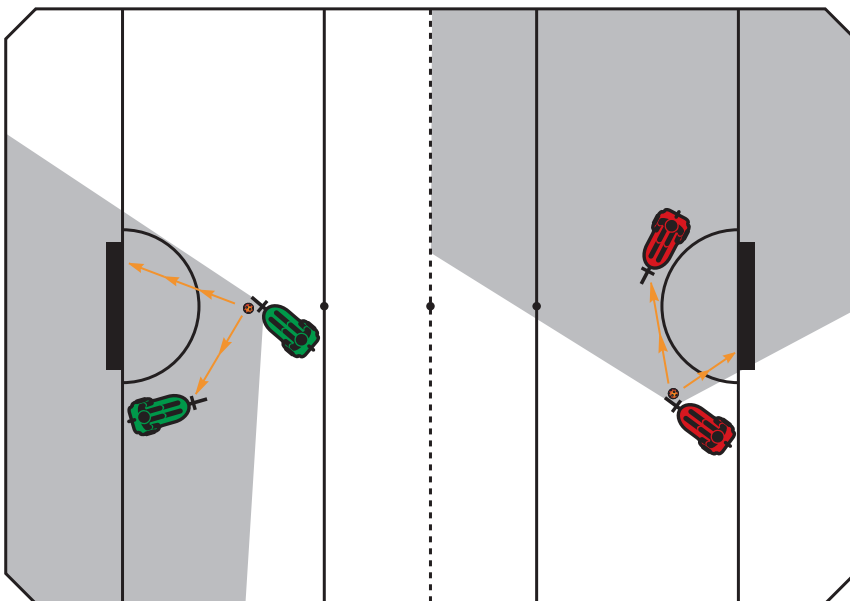
En spiller, der kører ned mod målet med bolden placeret yderst til venstre på staven, vil ikke være i stand til at afslutte eller aflevere til højre for sig selv. Hvis bolden er placeret yderst til venstre på staven, er det derfor vigtigt, at spilleren vælger at køre en bane ned mod målet, hvor målet og medspillere er placeret inden for de spilbare 120° og omvendt, hvis bolden ligger yderst til højre på staven. Spillerne kan godt aflevere uden for 120° vinklen, men det medfører en dårligere præcision og hastighed i afleveringen/afslutningen.





**FIGUR
6**

Boldholder angriber med en vinkel, hvor der er begrænset afslutningsmulighed.



**FIGUR
7**

Boldholder angriber i en vinkel, hvor der er mulighed for at afslutte eller aflevere.

Det bør altså være et fokus i træningen, at spillerne kører ned mod målet for at afslutte med så stor en vinkel så mulig. Formålet er at skabe den størst mulige vinkel fra begge målstolper ud til boldens placering, da en større vinkel medfører, at der kan afsluttes i et større område, som målmanden skal dække.

En god tommelfingerregel er, at spilleren skal kunne afslutte ved begge målstolper med et skud, så målmanden skal dække to områder på en gang. For at kunne afslutte ved begge målstolper er det vigtigt, at begge målstolper ligger inden for 120° vinklen, da en spiller kun kan afslutte i den side, bolden ligger. Kører boldholderen ned mod målet, hvor den ene målstolpe ligger uden for de 120°, vil der være en del af målet, hvor det ikke er muligt at afslutte i. Hvis det er tilfældet, vil målmanden have et mindre område at dække, og sandsynligheden for en scoring reduceres.



Det samme princip gør sig gældende ved afleveringer. For at øge sandsynligheden for at en aflevering er succesfuld er det vigtigt, at den der afleveres til befinder sig indenfor vinklen på 120°. Ved aflevering til skud er det vigtigt at boldholderen har mulighed for både afslutning eller aflevering. Boldholderen skal angribe målstolpen længst fra den person, der skal afleveres til, så målmanden skal dække for to afslutninger. Hvis boldholderen angriber stolpen længst fra sin afleveringsmulighed, får målmanden en længere distance at bevæge sig over i tilfældet af en aflevering, og samtidig tvinges målmanden til at vælge, hvilken åbning der skal dækkes.

Når der arbejdes med afleveringer og afslutninger, er det nødvendigt, at spillerne er bevidste omkring vinklen, og hvad den betyder for deres afslutninger. Det er samtidig vigtig at tage hensyn til, at der kan være forskel fra spiller til spiller hvad angår den bedste kørebane og afslutningsvinkel, hvilket begge dele kan være afhængigt af spillerens handicap.



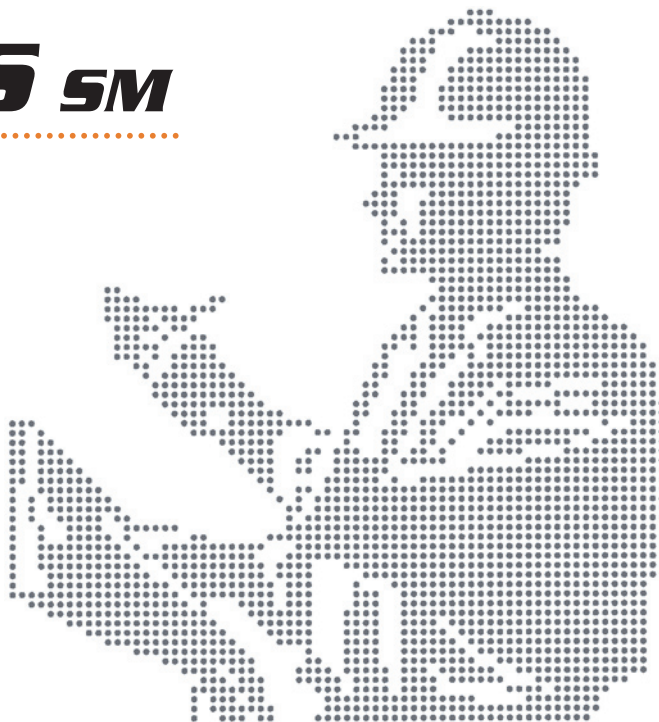
Danfoss

Fabrikant Mads Clausens Fond



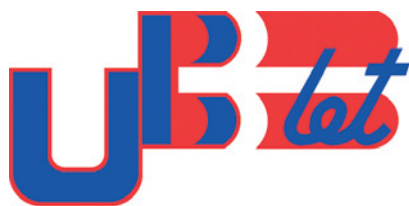
DS SM

Værksvej 5, Hjordkær
DK-6230 Rødekro
Tel. +45 74 39 33 33
Fax +45 74 39 33 39
E-mail ds@ds-sm.dk
www.ds-sm.dk



Hockey Sport

– En **SPORTS**vogn
fra **U-B-Let**



U-B-Let A/S
Friis Hansens Vej 9
7100 Vejle
Tlf. 75 85 80 22
www.ub-let.dk



El-kørestole til alle formål



mail@permobil.dk

VANFØREFONDEN

– støtter mennesker med bevægelseshandicap

Fondens formål har alle dage været at støtte revalidering, fysisk handicappedes boligforhold, at lette transport, at fremskaffe egnede feriehjem og forsamlingslokaler, at støtte børne- og ungdomsarbejde og sprede oplysninger om fysisk handicappedes problemer.

Vanførefonden

Nørre Voldgade 90, 3 sal · 1358 København K

Tlf.: 3313 4838

www.vanfoerefonden.dk



BEVICA FONDEN

Bevica Fonden er en erhvervsdrivende fond, der gennem aktiv formuepleje sikrer, at der til stadighed er økonomisk basis for støtte til mennesker med bevægelseshandicap. Herudover engagerer Bevica Fonden sig i forsknings- og udviklingsarbejde med særligt fokus på bevægeapparatet.

Fondens formål er at medvirke til at give mennesker med bevægelseshandicap størst mulig selvstændighed og uafhængighed, bl.a. gennem økonomisk støtte til forskning og bevægelsesfremmende aktiviteter.

Navnet Bevica er dannet af ordene **BE**vægelse, **VI**den og **CA**re.

BEVICA  FONDEN

WWW.BEVICA.DK

8.0 Spilelementer

I det følgende afsnit vil de vigtigste spilelementer indenfor el-hockeyen blive gennemgået. Inden for hvert spilelement bliver de vigtigste aspekter identificeret, som skal trænes for at forbedre spillernes kompetencer. Når de vigtigste aspekter inden for et spilelement er identificeret, vil træningsøvelserne give mulighed for at opøve færdigheder inden for det pågældende spilelement. Sammen med den øvrige del af denne manual skal øvelserne skabe et solidt fagligt fundament hos læseren, der gør det muligt at starte/forbedre sig som træner og få nye idéer.

8.1 Køreteknik

El-hockeystolen styres ved hjælp af et joystick, som kan indstilles, så det er tilpasset til den enkeltes handicap, hvilket er vigtigt for at opnå den bedste køreteknik. Ud over indstillingerne på joysticket skal man som træner være opmærksom på, at spillernes forskellige handicap har betydning for måden, de kører på.

I el-hockey findes der, som tidligere nævnt, flere forskellige handicaps fx muskelsvind og spasticitet. En muskelsvinder har ofte svage muskelkræfter i arme/fingre og skal derfor have joysticket indstillet, så det reagerer hurtigt på meget små bevægelser. Spastikere derimod kan have problemer med ufrivillige bevægelser, og joysticket kan derfor med fordel indstilles til at være mindre følsomt overfor bevægelser, så bevægelserne i mindre grad påvirker kørslen. For alle spillere er det vigtigt at sidde komfortabelt i stolen for at opnå den bedste køreteknik. Derfor skal stolen være tilpasset til spillerens krop med specielt fokus på, at armens position er optimal. Stolen kan indstilles på mange forskellige måder, så spilleren får de bedste muligheder for at kunne kontrollere stolen.

Det første en ny el-hockeyspiller introduceres for er køreteknik. Køreteknikken er fundamentet i el-hockey, da kvaliteten af boldkontrol, screeninger, afslutninger og afleveringer afhænger af, hvor godt spilleren kan styre stolen. Køreteknik skal trænes løbende og alle spillere fra begyndere til elite kan med fordel træne køreteknik, så længe træningsøvelser udfordrer det niveau, spilleren befinder sig på.



De vigtigste aspekter, der fokuseres på, når der skal trænes køreteknik, er:

- Forlæns kørsel trænes løbende, da al el-hockey som minimum indeholder forlæns kørsel. Forlæns kørsel kan med fordel trænes individuelt for at optimere køreteknikken.
- Baglæns kørsel frarådes for begyndere, indtil de har en fornemmelse for stolen. Baglæns kørsel bruges både, når der laves screeninger, køres med bold og i målmandsspillet. Derfor er det vigtigt, at baglæns kørsel også prioriteres, når der arbejdes med køreteknik.
- Sving/rotation bruges under det meste af spillet og er specielt vigtigt i afslutninger og kørsel med bold.
- Hastighed er vigtigt i forhold til timing og boldkontrol. Har en spiller ikke kontrol over sin hastighed, vil det tekniske niveau falde, og der vil være risiko for uheld og sammenstød på banen.
- Start/stop bruges det meste af tiden i el-hockey og er med til at bestemme, hvem der kommer først på bolden, hvem der får den bedste position ved målfeltet og er specielt vigtigt for målmanden.
- Overblik er vigtigt for at kunne orientere sig i forhold til de øvrige spillere på banen.

Køreteknik er lige til at gå til som træner, for i bund og grund handler det om at spillerne kører så meget så muligt, og selv de bedste spillere kan forbedre deres køreteknik. En god måde, hvorpå man kan skabe fokus på køreteknik, er ved at arbejde med skabelonøvelser. En skabelon er en keglebane, hvor spillerne bliver udfordret i de køretekniske aspekter.

For alle øvelser gælder det, at det vigtigste er, at spillerne bliver udfordret på det niveau, de befinder sig på. For en nybegynder kan det være nok bare at skulle køre ligeud, mens det for en øvet spiller kan være mere givende også at øve at køre baglæns gennem en keglebane. I manualens øvelser vises en række forskellige skabelonøvelser, hvor de køretekniske aspekter trænes.





8.2 Boldkontrol

For el-hockeyspillere er det bolden, det hele drejer sig om, og når en spiller har opnået en vis kontrol med el-hockeystolen, er det næste skridt at komme i gang med bolden. Til at starte med er det vigtigste, at spillerne kører så meget så muligt med bolden og får en fornemmelse af, hvordan bolden bevæger sig i forhold til el-hockeystolens bevægelser. Når spilleren er blevet mere fortrolig med kørsel med bold, kan man starte med at træne specifikke boldkontroløvelser.

Træning af boldkontrol kræver de samme kompetencer, som trænes i køreteknik, dog stilles der yderligere krav til finmotorikken, og nye elementer som timing og overblik introduceres.

For at have god kontrol over bolden er det vigtigt, at bolden hele tiden er i så tæt kontakt med staven som muligt. Bolden kontrolleres ved hjælp af staven, og hvis der ikke er kontakt mellem staven og bolden, er det ikke muligt at ændre retning. Ved at have kontakt med bolden er det muligt at manøvrere hurtigt på banen og skifte retning i fx en skabelonøvelse eller i en kampsituation, hvor en modstander skal undgås.

En undtagelse er positionsskift på staven og hurtige sideskift, hvor bolden forlader staven. Når spilleren kører med en vis hastighed og slipper bolden, vil bolden fortsætte med samme hastighed. For at kunne fastholde kontrollen over bolden, er det nødvendigt for spillerne at tilpasse hastigheden i forhold til den manøvrering, de vil foretage.

Hvis en spiller kører for hurtigt i forhold til sin køreteknik, vil det ofte betyde, at bolden triller hurtigere, end stolen kører, og så mistes bolden. Hvis spilleren derimod kører med en hastighed, der er tilpasset spillerens køretekniske evner, vil spilleren kunne time sin kørsel, så det er muligt at dreje til både højre og venstre ved at køre op på siden af bolden og bruge de inderste rum på staven, uden at bolden ruller væk. Udover staven kan bolden kontrolleres med andre dele af stolen eksempelvis hjulet eller rammen. Dette kræver dog stor kontrol over stolen og benyttes oftest til at slå bolden frem til staven eller afslutte på mål.

For at kunne skifte boldens position på staven uden at miste kontrollen over den, kræver det som sagt, at spilleren kan time kontrol og hastighed. I træningsøvelserne kan der med fordel bruges skabelonøvelser med både små hurtige positionsskift på staven og retningsskift i høj fart. Det er i situationer, hvor der skal manøvreres hurtigt og præcist, at risikoen for at miste kontrollen over bolden er størst. Det er derfor vigtigt, at boldkontrol er et område, der arbejdes med ved hvert træningspas.



8.3 Målmandsspil

Som i alle andre sportsgrene med en målmand, er målmandsposten også en vigtig position i el-hockey. I el-hockey er målmandspositionen ekstra vigtig, da målmanden ikke kun deltager i forsvarsspillet, men også er en vigtig brik i angrebsspillet.

Der er tre forskellige roller, som målmanden indtager på banen, alt efter hvordan træneren vælger at spille.

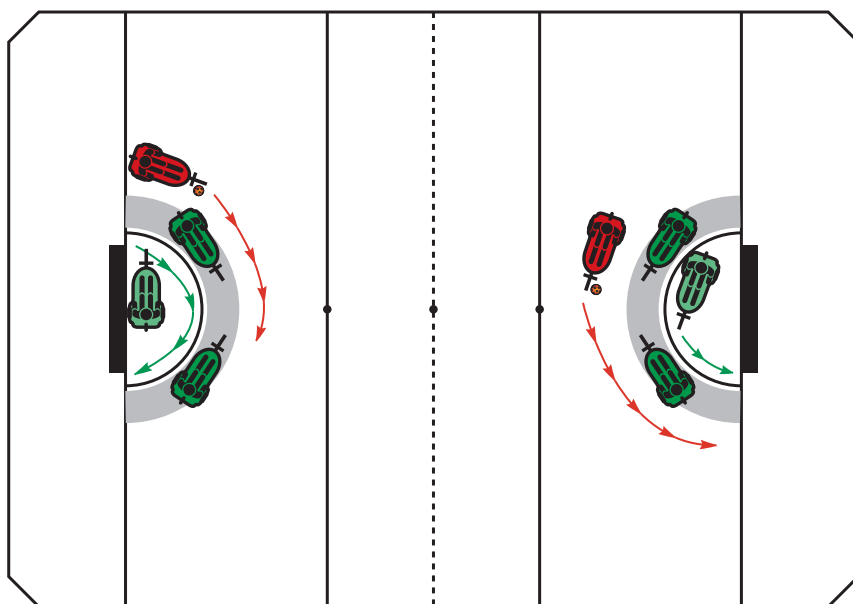
I rolle nummer 1 placeres målmanden udelukkende i målet og kører ikke med i spillet ude på banen. Fokus er kun på at forsvare målet og sørge for, at der ikke går mål ind.

I rolle nummer 2 fungerer målmanden som bagerste mand. Opgaven er hovedsagligt at forsvare målet, men målmanden kører med frem og kan opsnappe løse bolde og sætte enkle screeninger.

I rolle nummer 3 deltager målmanden i spillet på banen på højde med de andre spillere. Som udgangspunkt er det målmandens ansvar at beskytte målet, men fordi målmanden er med til at sætte screeninger ude på banen samt ved modstanderens mål, er det hele holdets opgave at sikre, at der er en målmand. Når målmanden bliver fanget ud på banen i en screening, bliver det en af de to andre spillere, som agerer målmand, indtil der kan byttes position igen.

Da målmanden både deltager i spillet ude på banen og samtidig har ansvaret for at dække målet, kræver det en række kompetencer at klare begge opgaver. Målmanden skal besidde alle de egenskaber, der er nævnt i de foregående afsnit om de køretekniske og boldtekniske aspekter. Derudover er det væsentligt, at målmanden besidder overblik, placeringsmæssige og taktiske færdigheder.

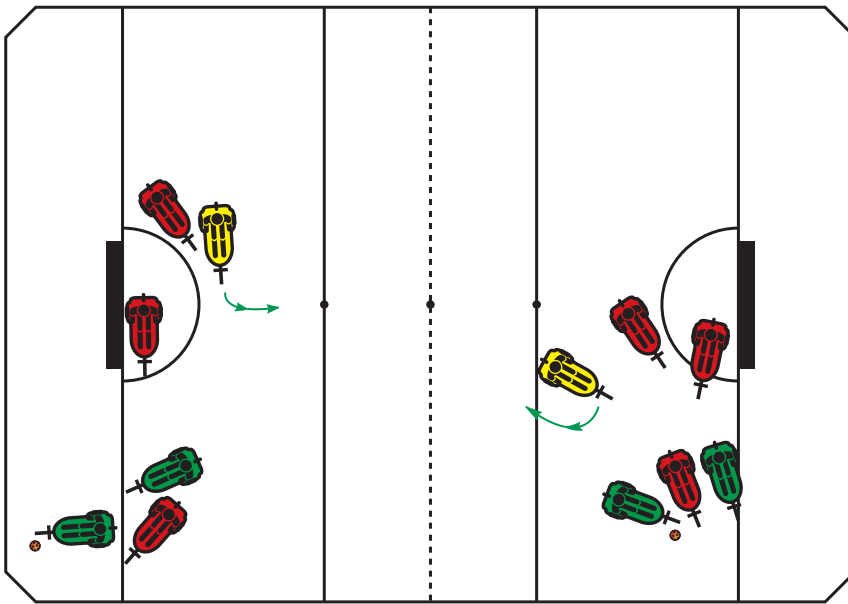
De tre ovennævnte aspekter er vigtige for alle spillere i el-hockey, men for målmanden er det ekstra vigtigt at kunne læse, hvordan spillet udvikler sig, og hvor med/modspillere befinder sig, da målet skal beskyttes. Det gælder både i den defensive og offensive fase af spillet.



FIGUR 8

Skygge boldholder: Målmanden følger boldholderens bane rundt om målet og dækker de områder hvor der kan afsluttes. Når angriberen ikke kan afslutte i en åbning følger målmanden angriberens bane



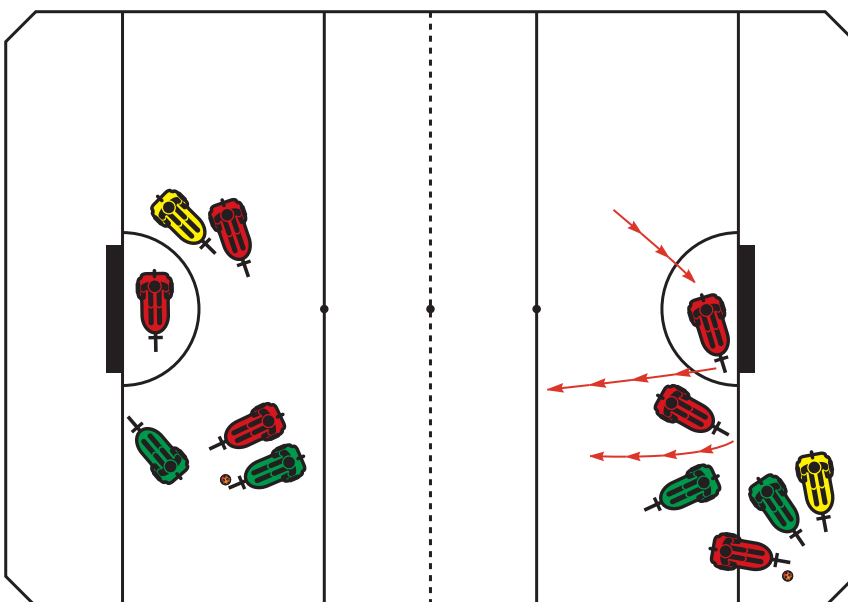


**FIGUR
9**

Målmanden er placeret så der hurtigt kan køres retur uden risiko for at blive fanget ude på banen.

I forsvarsspillet skal målmanden besidde gode køretekniske evner, da målfeltet er et lille område, hvor bevægelserne fra modstanderens boldholder skal skygges for at dække målet i de områder, hvor boldholderen kan afslutte. Angriberen kan aflevere til sine medspillere, og her kræver det et godt overblik, så målmanden placerer sig bedst muligt i forhold til at dække skud/aflevering mellem forsvarsspillerne.

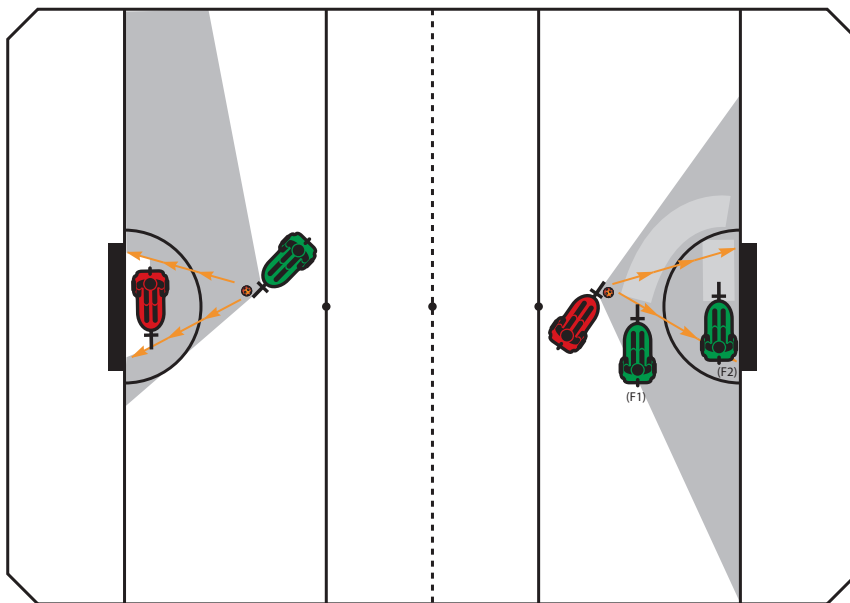
I den offensive fase kan målmanden fungere som enten boldholder eller screener. Selvom målmanden befinder sig ude på banen, er han stadig hovedansvarlig for målet. I begge roller er der risiko for, at målmanden bliver fanget i en screening ude på banen. Derfor kræver det et godt overblik og forudseenhed at undgå den situation, og som målmand er det vigtigt at placere sig således, at risikoen for at blive hindret i returkørselen er mindst mulig.



**FIGUR
10**

Målmanden er placeret så der er risiko for at blive fanget i en screening ude på banen.





FIGUR 11

Venstre banehalvdel:
Målmanden har placeret sig i afslutningsvinklen og har dermed mindsket området der kan afsluttes i.

Højre banehalvdel:
Målmanden placeret langt fra (f1) og tæt på (f2) modstanderen.
Læg mærke til hvor stort et område der er at afslutte på i begge situationer.

8.3.1 Målmandstaktik

Der er mange taktiske aspekter, som en målmand skal være bevidst om for hele tiden at udvikle sig som målmand. De tre hovedområder er: hvordan målmanden kan lukke afslutningsvinkelen, hvordan målmanden kan tvinge afslutteren til at afslutte i et bestemt område, og hvordan målmanden kan presse angriberens afslutning.

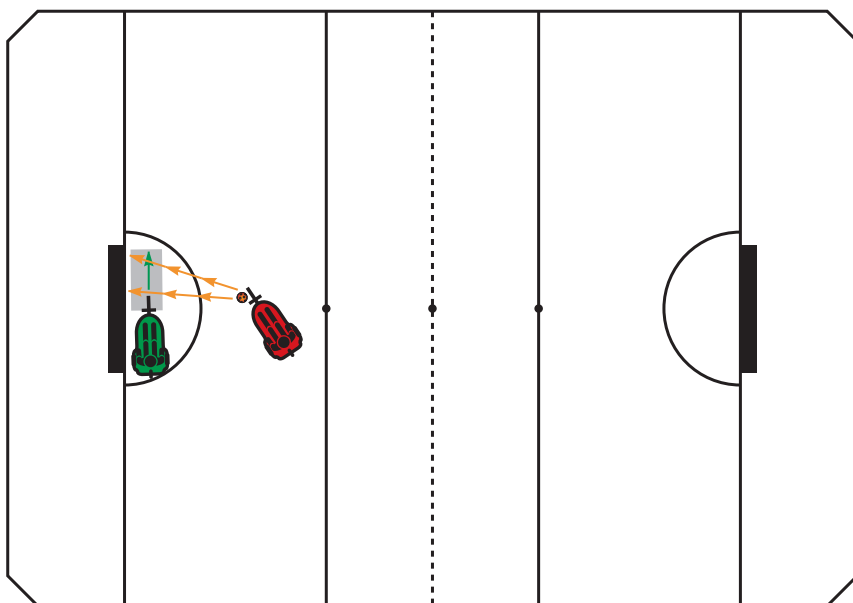
De tre ovennævnte elementer hænger meget sammen og trænes ofte i de samme øvelser. I afsnittet om vinkler fremgik det, hvor stor betydning angrebsvinklen mod målet har for boldholderen, for at han kan afslutte eller aflevere. Hvor det for angriberen gælder om at skabe så stor en vinkel så mulig, gælder det for målmanden om at skabe så lille en vinkel for angriberen at aflevere/afslutte i.

Målmanden kan gøre vinklen mindre for boldholderen på to måder; enten ved at placere sig inden for angrebsvinklen (figur 11) eller ved at mindske afstanden til modspilleren (figur 11). Hvis målmanden placerer sig i angrebsvinklen, tvinger det afslutteren til at afslutte i et bestemt område i målet. Ved at åbne et område op kan angriberen altså fristes til at afslutte i det område. Når angriberen afslutter, ved målmanden dermed allerede, hvor der vil blive afsluttet, og han vil derfor have nemmere ved at forhindre en scoring (figur 12).

Denne taktik virker godt ved Nulforsvar og stolpeforsvar (se 8.4 forsvarsspil), hvor boldholderen ikke presses ret meget. Et andet tidspunkt, det med fordel kan bruges, er ved friløbere, hvor en angriber kører ned mod målet. Her kan målmanden vælge at dække den ene del af målet, så angriberen kun kan afslutte i den anden side. Problemet ved at tvinge angriberen til at afslutte i et bestemt område er, at målmanden kan få problemer med at flytte sig hurtigt nok til at forhindre scoring i det udækkede område.

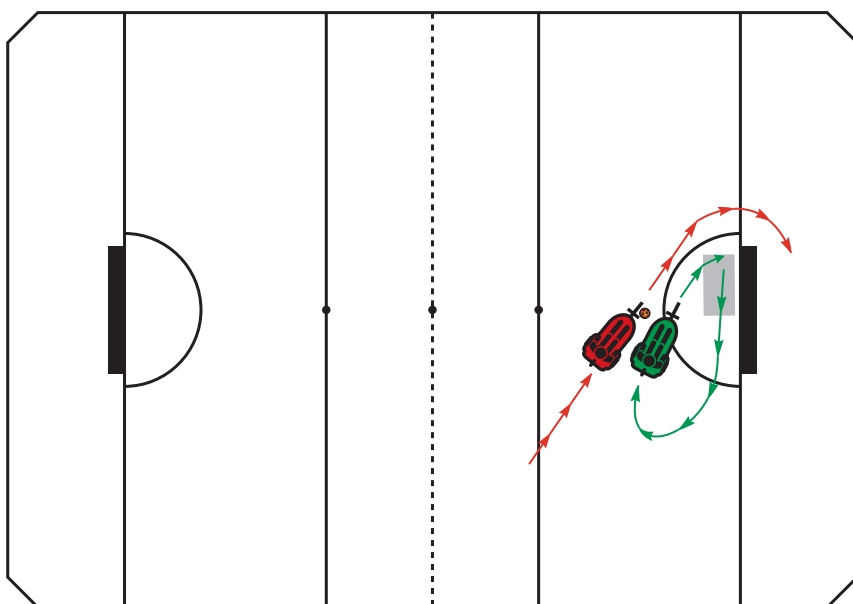
Vinklen kan gøres mindre ved, at målmanden mindsker afstanden til angriberen. Den metode kan bruges i alle slags forsvar og er et godt redskab til at presse boldholderens afslutning, så den bliver upræcis. Målmanden mindsker bedst afstanden ved at køre parallelt med boldholderen, da det på den måde er muligt at følge boldholderens hastighed og bevægelser. Målet er, at målmandens stol dækker hele den vinkel, boldholderen kan afslutte i (figur 13).





**FIGUR
12**

Åbne målet: Målmanden åbner den ene side af målet, så der kun kan afsluttes i den side.



**FIGUR
13**

Parallelkørsel med boldholder: Målmanden kører i en bue ud og følger boldholderens bane ned til stolpen så der ikke kan afsluttes

At bruge denne taktik kræver meget af målmanden. Køreteknisk er det en svær øvelse, da kørslen skal times, så sammenstød undgås, så det undgås, at bolden bliver afsluttet/afleveret bagved stolen, og at der ikke afsluttes/afleveres foran stolen. Når målmanden forlader målet for at mindske afstanden til boldholderen, bliver der samtidig længere afstand ind til målet, som modstanderne kan udnytte. Som målmand er det derfor vigtigt at vælge de rigtige tidspunkter at presse boldholderen. Der er ikke et entydigt svar på, hvornår målmanden skal presse boldholderen, da det kommer an på målmandens samt boldholderens niveau, hvilken vinkel og hastighed boldholderen angriber målet med.



8.4 Forsvarsspil

Forsvarsspillet er en væsentlig del af el-hockey, og der er mange måder at forsvare på. Et af de begreber, som benyttes meget indenfor forsvarsspil, er 'sikkerhedsspiller'. Sikkerhedsspilleren befinder sig mellem angriberens boldholder og forsvarsspilleren, der presser boldholderen. Hvis angriberens boldholder kommer forbi den forreste forsvarsspiller, overtager sikkerhedsspilleren presset, mens den anden forsvarsspiller kører ned og bliver forsvarsspiller (se figur 19). Sikkerhedsspillerens benyttes i de fleste af de forsvarsspil, der gennemgås nedenfor. De fleste hold veksler mellem forskellige forsvarsspil i løbet af en kamp/turnering.

8.4.1 Nulforsvar

Forsvarstype: Ultra Defensiv

Nulforsvaret er den mest defensive formation et hold kan vælge at praktisere.

Positioner og opgaver

Målmanden: Placeres i målfeltet og skal dække de tre huller, som opstår uden om markspillerne.

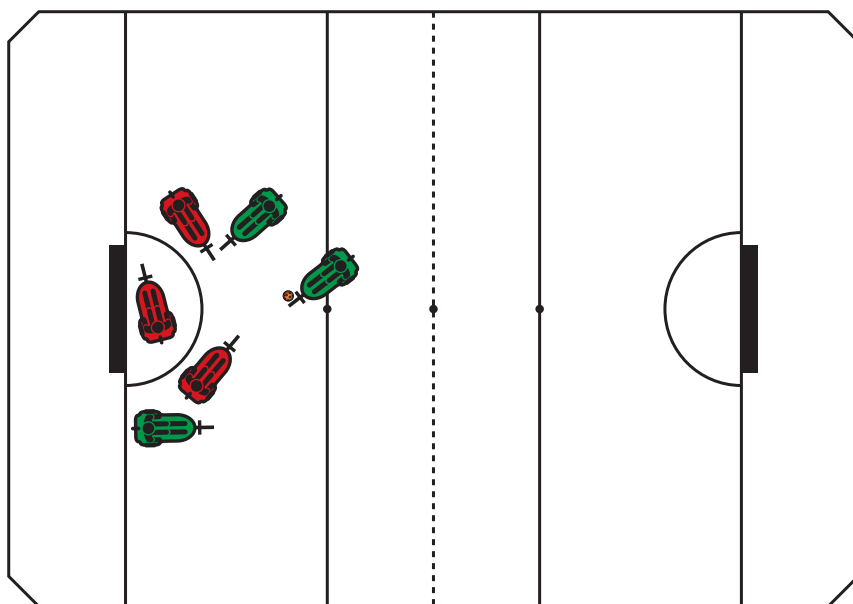
Markspillere: Placeres på kanten af målfeltet i hver sin side med staven ind mod midten og holder stille.

Formål

At holde modstanderne fra at score ved at lave små angrebsområder, som målmanden har let ved at lukke af. Bolderobring sker hovedsagligt ved, at der enten dømmes målslag, eller at angriberne overtræder. Ved bolderobring er der mulighed for både at bygge et angreb op fra bunden eller at køre kontra ved modstanderens boldtab.

Styrker

Formationens styrke er, at forsvaret kun tillader små åbninger, hvor angriberne kan afslutte, og at målmanden nemt kan dække disse åbninger. Ved at gå i Nul-forsvar sikrer man, at ingen af spillerne bliver fanget i screeninger ude på banen.



**FIGUR
14**

Nulforsvar:

Målmanden er placeret i målet og de to forsvarer holder stille på hver sin side af målfeltet med staven ind mod midten.



Svagheder

Forsvaret overlader alt initiativ til angriberne, som kommer til at have bolden hovedparten af kampen. Hvis man bruger dette forsvar, kræver det, at holdet er dygtig til at udnytte den tid, man har bolden. Hvis modstanderne er dygtige til afleveringer og afslutninger, kan målmanden få problemer med at forhindre scoring.

En yderligere svaghed ved denne forsvarsform er, at bolden bliver erobret langt tilbage på banen, hvilket øger afstanden til modstanderens mål. Det betyder, at forsvaret har mere tid til at komme på plads på banen, hvilket gør det sværere at straffe modstanderens fejl.

Hvornår benyttes Nulforsvar

Nulforsvaret bruges ofte af begynderhold, når der spilles overfor dygtige boldholdere/screenere, hvor det er svært at erobre bolden ude på banen, og hvor der samtidig er stor risiko for at blive fanget ud på banen i en screening.

8.4.2 Stolpeforsvar

Forsvarstype: Meget Defensiv

Stolpeforsvaret er en meget defensiv formation, der minder meget om Nulforsvaret.

Positioner og opgaver

Målmanden: Placeres i målfeltet og dækker de huller, som opstår uden om markspillerne.

Markspillere: Placeres på kanten af målfeltet i hver sin side med staven ind mod midten. Hver markspiller har til opgave at dække fra stolpen og indtil midten i den side, de dækker.

Formål

At holde modstanderne fra at score ved at lave små angrebsområder, som målmanden har let ved at lukke af. Bolden erobres ved målslag, eller ved at der bliver dømt overtrådt på angriberne. Hvis forsvarsspillerne er opmærksomme, kan bolden erobres, når der opstår en løs bold omkring boldholderen.

Styrker

Formationen har den styrke, at forsvaret kun åbner små huller, hvor angriberne kan afslutte, og at målmanden nemt kan dække disse åbninger. Som i Nulforsvar sikrer man, at ingen af spillerne bliver fanget i screeninger ude på banen. Stolpeforsvaret har yderligere den styrke, at forsvarsspillerne er med til at lukke åbningerne, så der er mindre plads for modstanderen at afslutte på. Modstanderens boldtab gør det derudover muligt at screene angriberne i deres returkørsel.

Svagheder

Forsvaret afgiver igen næsten alt initiativ til angriberne, og derfor kræver det, at holdet er dygtigt til at udnytte de muligheder, der opstår, når holdet har bolden.

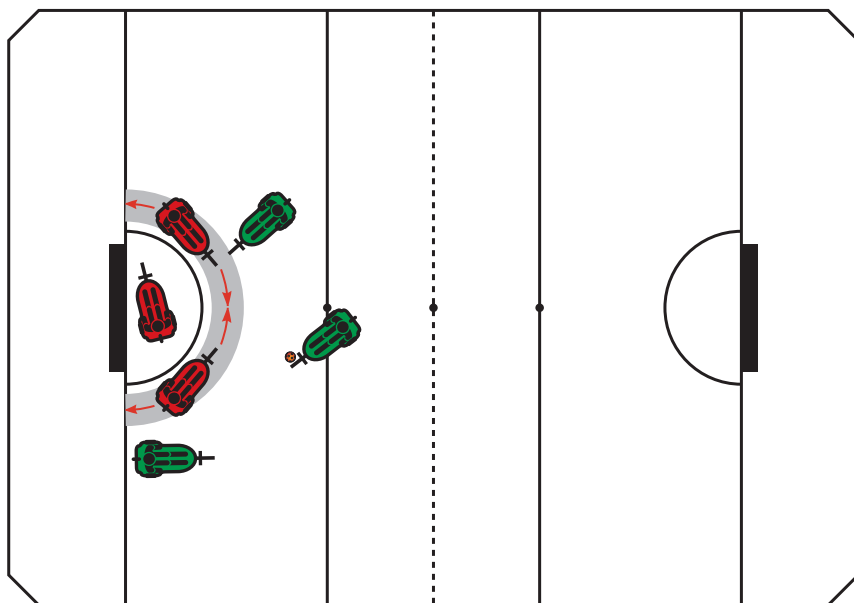
I den forsvarsformation bevæger forsvarsspillerne sig, og det giver muligheder for, at angriberne kan sætte screeninger ved målfeltet og skabe plads til, at boldholderen kan afslutte. En anden svaghed ved denne forsvarsform er, at bolden bliver erobret langt tilbage på banen. Det betyder, at forsvaret har mere tid til at komme på plads på banen, hvilket gør det sværere at straffe modstanderens fejl.



Hvornår benyttes Stolpeforsvar

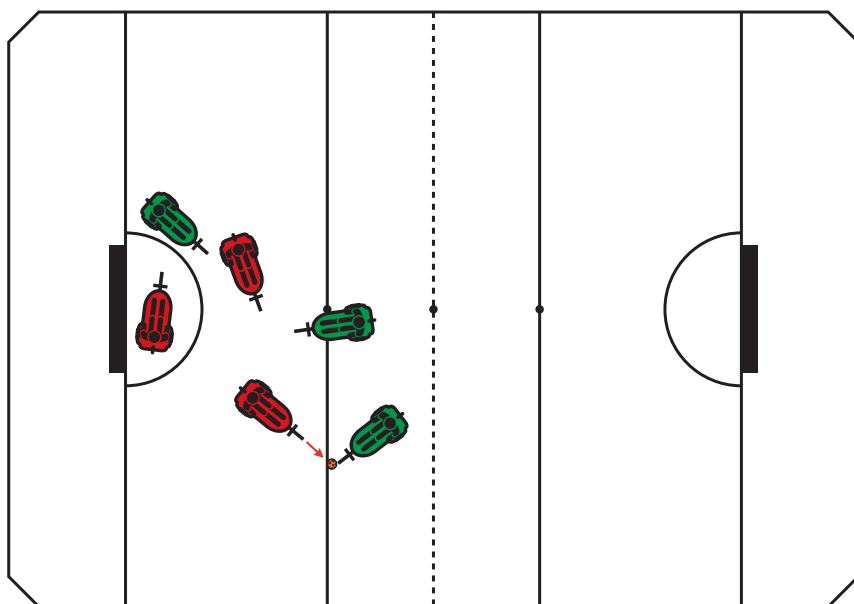
Stolpeforsvaret bruges både af begynderhold og elitehold, der spiller overfor dygtige boldholdere/screenere. Forsvaret benyttes, når det er svært at erobre bolden ude på banen, og hvor der samtidig er stor risiko for at blive fanget ud på banen i en screening.

Derudover er det en forsvarsformation, som bruges af de fleste hold, når de er blevet presset tilbage på banen. Stolpeforsvaret bliver derfor ofte en udgangsformation, inden holdet erobre bolden.



**FIGUR
15**

Stolpeforsvar:
Målmanden er placeret i målet og de to forsvarer dækker fra stolpen og op til midten af målfeltet i hver sin side.



**FIGUR
16**

Kontrolleret defensiv:
boldholder presses når straffelinien krydses.



8.4.3 Kontrolleret defensiv

Forsvarstype: Defensiv

Den kontrollerede defensiv har i højere grad end de to foregående forsvarstyper til formål at erobre bolden. Udgangspunktet er at begynde forsvaret ved straffelinjen på egen banehalvdel og dermed forsvare målfeltet så godt så muligt ved at presse boldholderen til at lave fejl.

Positioner og opgaver

Målmanden: Står som udgangspunkt i målfeltet, men kan ved løse bolde i hjørnerne være med til at erobre bolden.

Markspillere: Har til opgave at presse boldholderen og gå efter at erobre bolden fra det øjeblik, boldholderen krydser straffelinjen.

Formål

At holde modstanderne fra at score ved at erobre bolden tæt på eget målfelt. Erobringer sker ved at presse boldholderen til at lave fejl, så bolden kommer løs.

Styrker

Forsvarsspillerne er aktive i egen straffezone og kan presse boldholderen til at lave fejl. Det betyder, at boldholderen får mindre tid til at sætte angrebet op, finde den rigtige angrebsvinkel eller afleveringsvinkel. Samtidig forbliver risikoen for at blive fanget i en screening ude på banen forholdsvis lille.

Svagheder

Forsvarsspillerne forlader målfeltet og skaber derved en større åbning, hvor boldholderen kan afslutte. Risikoen for at blive fanget i en screening ude ved banden eller i et hjørne øges. Det, at boldholderen først presses ved straffelinjen, gør, at angrebet har tid til at vælge en angrebsformation og køre i position, inden boldholderen krydser straffelinjen.

Hvornår benyttes den kontrollerede defensiv

Den kontrollerede defensiv kan bruges af alle hold og benyttes, hvis holdet aktivt vil forsøge at erobre bolden fra angriberne, samtidig med at risikoen for at blive fanget ude på banen er forholdsvis lille. Mange hold ender ofte i denne position, når de bliver presset ned på egen banehalvdel, selvom de stadig forsøger at erobre bolden.

8.4.4 Halvbane Pres

Forsvarstype: Let offensiv

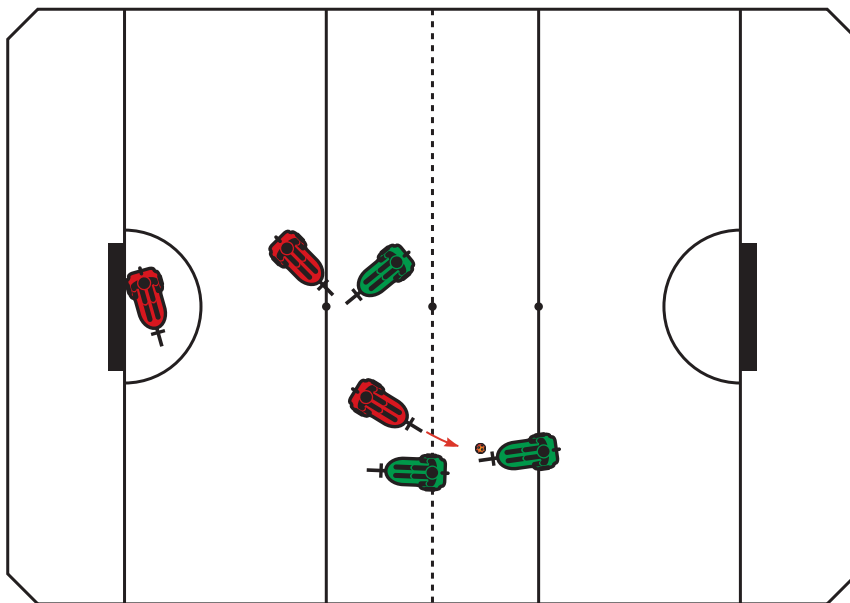
Halvbanepreset er et offensivt forsvar, hvor formålet er at erobre bolden længere fremme på banen, så modstanderens mål hurtigt kan angribes. Modstanderen mødes ved midterlinjen, hvor boldholderen presses af begge forsvarspillere.

Positioner og opgaver

Målmanden: Står som udgangspunkt i målfeltet, men skal være klar til at erobre de løse bolde, der opstår ved forsvarsspillerne pres.

Markspillere: Har til opgave at presse boldholderen ved midterlinjen og gå efter at erobre bolden.





**FIGUR
17**

Halvbanepres:
boldholder presses når midterlinien
krydses.

Formål

At holde modstanderne fra at score ved at presse boldholderen ude på banen og holde dem væk fra målfeltet. Yderligere skal forsvarsspillerne forstyrre angrebet og gøre det sværere at sætte angrebsformationer op. Offensivt er formålet at erobre bolden tæt på modstanderens målfelt og angribe hurtigt. Erobringerne sker ved at presse boldholderen til at lave fejl, så bolden kommer løs.

Styrker

Forsvarsspillerne er aktive på egen banehalvdel og kan presse boldholderen til at lave fejl. Som i den kontrollerede defensiv betyder det, at boldholderen får mindre tid til at sætte angrebet op, finde den rigtige angrebsvinkel eller afleveringsvinkel.

Bolden erobres tættere på modstanderens mål, hvilket gør det lettere at straffe modstandernes fejl.

Svagheder

Forsvarsspillerne kommer endnu længere fra målfeltet og skaber et større rum bag sig, som angriberne kan udnytte. Risikoen for at blive fanget i en screening ude ved banden stiger yderligere i halvbanepres.

Hvornår benyttes halvbanepres

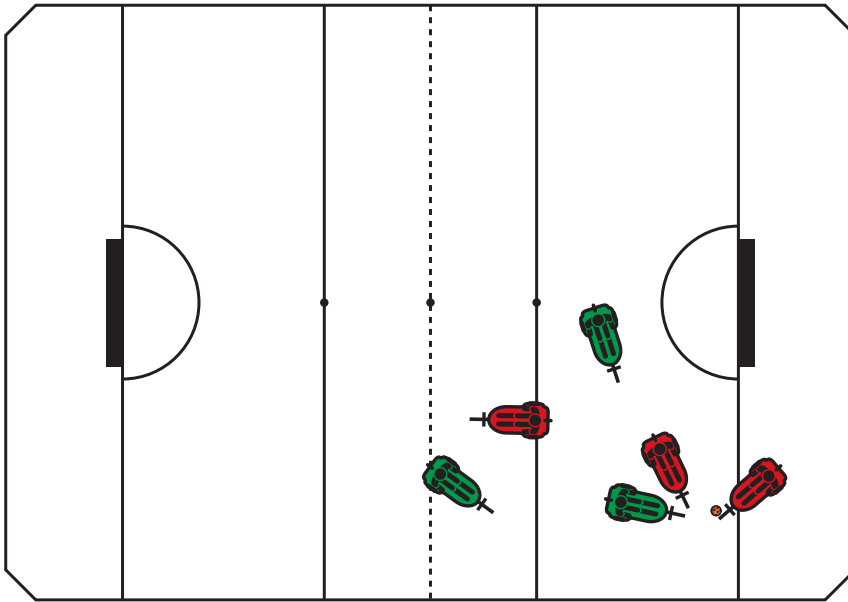
Halvbanepres kan bruges af alle hold. Et hold kan vælge at bruge halvbanepres, hvis trænerne oplever, at forsvarsspillerne er på lige niveau med angriberne, så forsvaret kan presse boldholder og stadig har mulighed for at forsvare målfeltet ved at manøvrere udenom angribernes screeninger.

8.4.5 Helbane Pres

Forsvarstype: Meget offensiv

Helbanepreset er et meget offensivt forsvar, hvor der spilles med stor risiko. Boldholderen presses over hele banen af begge forsvarsspillere. Målmanden deltager i helbanepreset, og alle spillere har et ansvar for at forsvare målet.





**FIGUR
18**

Helbanepres: Alle spillere deltager i presset højt oppe på banen inklusiv målmanden

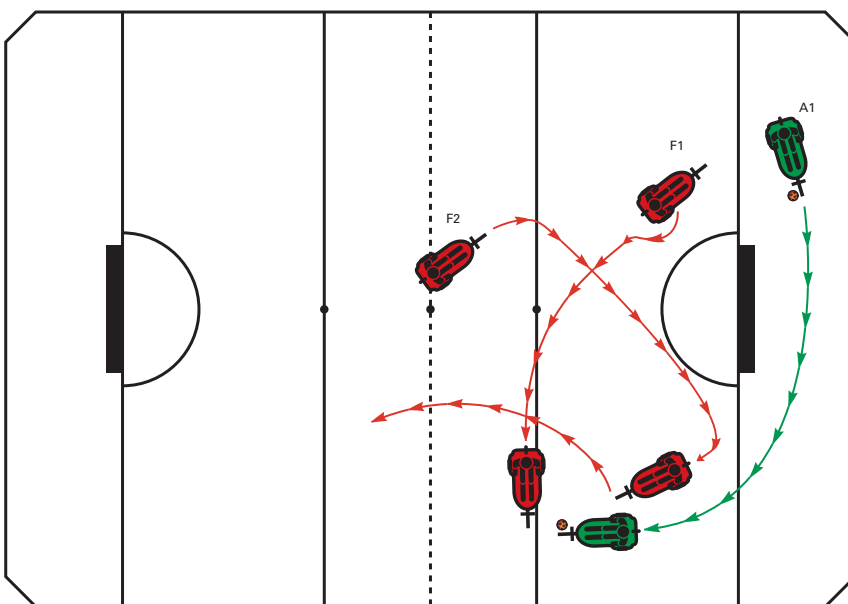
Positioner og opgaver

Målmanden: Fungerer som en sikkerhedsspiller, der deltager i presset, men har hovedansvaret for målet. Målmanden skal erobre løse bolde, der opstår ved forsvarsspillerens pres.

Markspillere: Har til opgave at presse boldholderen over hele banen og gå efter at erobre bolden.

Formål

Modstanderne holdes langt fra forsvarets mål og angrebsspillet, så det bliver svært at sætte angrebsformationer op. Offensivt er formålet at erobre bolden tæt på modstanderens målfelt og angribe hurtigt. Erobringerne sker ved at presse boldholderen til at lave fejl, så bolden kommer løs. Ved at erobre bolden langt fremme på banen kan modstanderens mål hurtigt angribes, og modstanderens fejl kan straffes.



**FIGUR
19**

Helbanepres: Den forreste forsvarer presser boldholder mens den bagerste er placeret 2-3 meter bagved. Hvis den forreste bliver snydt overtager den bagerste presset på boldholder, mens den forreste kører ned og er opbakning.



Styrker

Forsvarsspillerne er aktive på hele banen og stresser angrebet hele tiden, så det ikke får tid til at sætte angrebet op, finde den rigtige angrebsvinkel eller afleveringsvinkel. Ved at presse boldholderen kan denne tvinges til at lave fejl, der kan føre til boldrobring. En yderligere styrke ved denne forsvarsformation er, at der er mulighed for hurtig generobring, hvis bolden tabes, og hurtige erobringer sikrer, at holdet bliver spillstyrende.

Svagheder

Målmanden og forsvarsspillerne er væk fra målfeltet, og forsvaret er sårbare overfor gode screeninger sat af angrebet. Forsvaret kræver, at forsvarsspillerne hurtigt kan læse spillet og stiller store krav til kommunikation blandt forsvarsspillerne.

Hvornår benyttes helbanepres

Helbanepres bruges af hold, hvor træneren vurderer, at modstanderens boldholder kan presses til at lave fejl ved at presse denne hele tiden. Træneren skal samtidig vurdere, at risikoen for, at forsvarsspillerne bliver screenet ud af spillet, er mindre end chancen for at erobre bolden. Denne taktik bliver ofte benyttet, når et på papiret bedre hold møder et mindre godt hold, som kan presses til at lave mange fejl. Helbanepreset bruges yderligere, når et hold er tvunget til at score, enten fordi det er bagud, eller der kræves en sejr for at gå videre i en turnering.

I forsvarsspillet er der to taktiske aspekter, som er vigtige, uanset hvilket forsvarssystem man benytter, nemlig opbakning og screeningsspillet. Opbakning betyder ganske enkelt, at spillerne på holdet bakker hinanden op. Det er specielt vigtigt, at der er opbakning, når de offensive forsvarssystemer benyttes, for her er der stor risiko for at blive fanget i screeninger eller blive udmanøvreret af boldholderen. Den mest almindelige måde at skabe sikkerhed på er ved at have en forsvarsspiller lidt foran den anden. Hvis boldholderen kommer forbi den forreste forsvarsspiller, bliver det den bagerste forsvarsspiller, som overtager presset, mens den forreste kører ned og bliver opbakningen. Ved at bakke hinanden op fastholdes der et pres på boldholderen, og der er hele tiden en forsvarsspiller mellem målet og boldholderen, hvilket gør det svært at komme til afslutning eller aflevering.

I forsvarsspillet er screeningsspillet vigtigt i arbejdet med at mindske boldholderens muligheder for at manøvrere. Forsvarsspillerne skal forsøge at screene boldholderen ud mod banden, så området afgrænses. Når området bliver begrænset, skal boldholderen manøvrere skarpere, hvilket øger risikoen for at miste bolden. Ved at screene boldholderen ud mod banden skabes der samtidigt længere afstand til målet, hvilket igen gør det lettere at bakke hinanden op, hvis boldholderen kommer ud af presset.

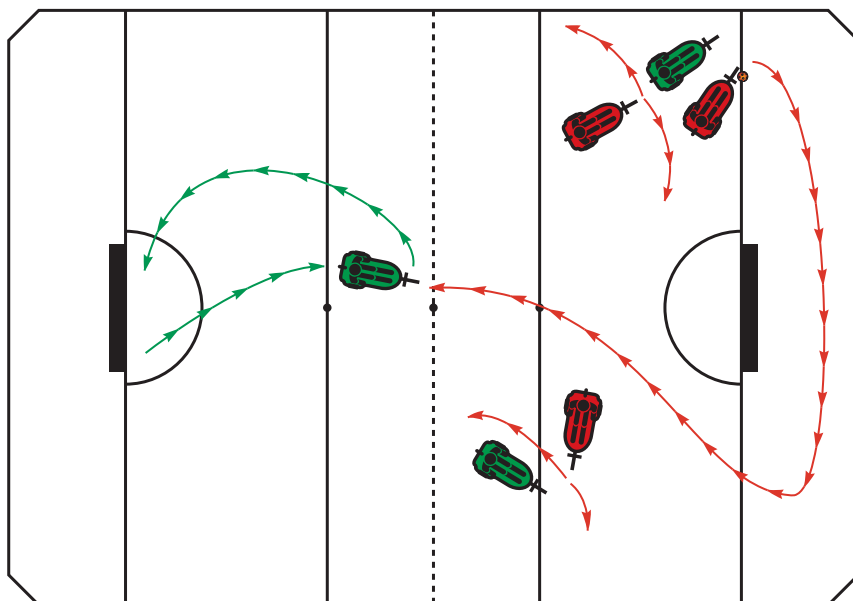
8.5 Angrebsspil

Angrebsspillet er det, som el-hockey handler om; fart, teknik, lækre afleveringer og flotte afslutninger. For at lave disse detaljer er det nødvendigt, at man som hold har en plan for, hvordan angrebsspillet skal spilles.

Angrebsspillet i el-hockey er ligesom forsvarsspillet delt op i forskellige systemer, som hver især har styrker og svagheder. Disse systemer er: kontraspil, kontrolleret offensiv (målmanden i mål), og offensivt (målmanden som bagerste mand og uden målmand).



Måden, et hold angriber på, hænger ofte sammen med det forsvar, som holdet vælger at praktisere, da forsvarstypen ofte er afgørende for, hvor på banen bolden erobres og dermed, hvilke muligheder holdet har for at angribe. Som med forsaret veksler de fleste hold mellem forskellige former for angreb i løbet af både en kamp eller en turnering alt efter modstanderen. I det følgende vil de forskellige angrebstyper blive beskrevet, og det vil blive forklaret, hvornår det kan være en fordel at bruge en angrebstype frem for en anden.



**FIGUR
20**

Kontra angreb:
Bolden erobres i hjørnet. Forsvarsspillerne screener angriberne, så målmanden kan angribe.

8.5.1 Kontra angreb

Angrebstype: Varieret

Formål

Kontraangrebet tager udgangspunkt i, at holdet lukrerer på, at modstanderen laver fejl, som holdet så forsøger at straffe. Kontraangrebet kan benyttes sammen med alle forsvarssystemerne, da formålet med kontraangrebet er at erobre bold og hurtigt angribe modstanderens mål, før forsaret kommer på plads.

Positioner og opgaver

I kontraangrebet har spillerne de udgangspositioner, som de indtager i det forsvarssystem, holdet praktiserer. Der er derfor ingen fast udgangsposition, da udgangspositionen er den position, spilleren indtager i det øjeblik, bolden erobres.

I det øjeblik, bolden erobres, skal de to forsvarsspillere, der ikke har bolden, forsøge at fange angrebsspillere i screeneringer ude på banen og dermed lave plads til boldholderen, der angriber modstanderens mål så direkte så muligt.

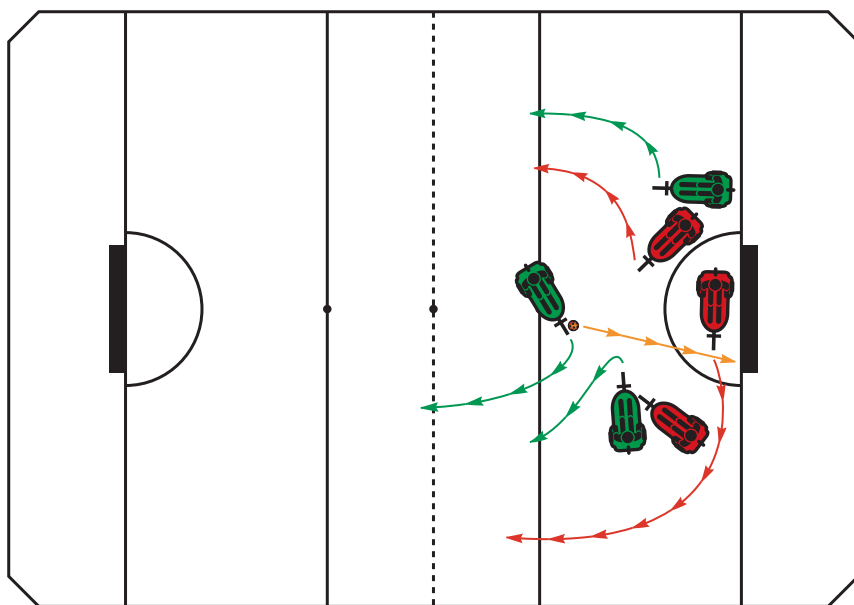
Hvornår benyttes kontraangrebet

Da kontraangrebet handler om at angribe hurtigt og fange modstanderen ude på banen, vil kontraangrebet



ofte være effektivt mod de hold, som spiller offensivt angreb, og dermed har målmanden med som en tredje markspiller. Hvis forsvarsspillerne hurtigt kan screene angrebsspillerne, vil der være en god angrebsmulighed.

Kontraangrebet kan også benyttes, selvom træneren vælger et af de mere defensive forsvarsystemer. Hvis det er tilfældet, er det vigtigt, at forsvarsspillerne ved præcis, hvor træneren vil have dem til at screene i det øjeblik, bolden erobres, så boldholderen kender den bane, der som udgangspunkt skal køres.



FIGUR 21

Kontra angreb:
Der afsluttes og målmanden redder.
Målmanden sætter gang i kontraangreb.
Forsvarsspillerne forsøger at screene
angrebsspillerne så målmanden kan
angribe.

Styrker

Kontraangrebet har sine styrker i overraskelsesmomentet, hvor angrebet sker så hurtigt, at forsvaret ikke er kommet på plads. Da angrebet forgår hurtigt på et tidspunkt, hvor forsvaret ikke er på plads, betyder det ofte, at angrebsvinklen er større ved et kontraangreb, og scoringschancerne øges.

En anden fordel ved at angribe hurtigt er, at holdet ikke har mange spillere fremme på banen, så risikoen for at blive fanget i screeninger ude på banen er begrænsede.

Svagheder

En af svaghederne ved kontraangrebet er, at initiativet ligger hos angriberne. Hvis modstanderen har en dygtig boldholder, vil forsvaret ofte erobre bolden ude ved banden eller ved et målslag. Det tager længere tid at komme ud fra banden og tage et målslag, og det gør det svært at angribe hurtigt. Angriberne får tid til omstille sig til forsvar, og chancen for en kontra er ofte væk.

En fordel, som dog også er en ulempe, er hastigheden, der angribes med. Kontraangrebet forgår hurtigt, og der er en risiko for, at boldholderen mister bolden på vej fremad. Det kan betyde, at medspillerne bliver fanget ude på banen i screeninger, hvilket åbner for scoringschancer.



8.5.2 Kontrolleret angreb

Angrebstype: Forsigtigt

Formål

Det kontrollerede angreb tager udgangspunkt, i at holdet angriber med to spillere, mens målmanden bliver i målet. Denne angrebsform er forsigtig, da man kun angriber med to spillere. Fokus er på at score, men i ligeså høj grad at minimere risikoen for at modstanderen får lette mål ved at holdet laver fejl ude på banen.

Positioner og opgaver

Udgangspositionen i det kontrollerede forsvar er ofte Nulforsvar, Stolpeforsvar eller Halvbanepres, hvor målmanden allerede befinder sig i målfeltet.

Hvornår benyttes det kontrollerede angreb

Denne angrebsform kan med fordel benyttes af begynderhold, hvor fokus er på at lære, mens risikoen for at tabe stort mindskes ved at have en permanent målmand.

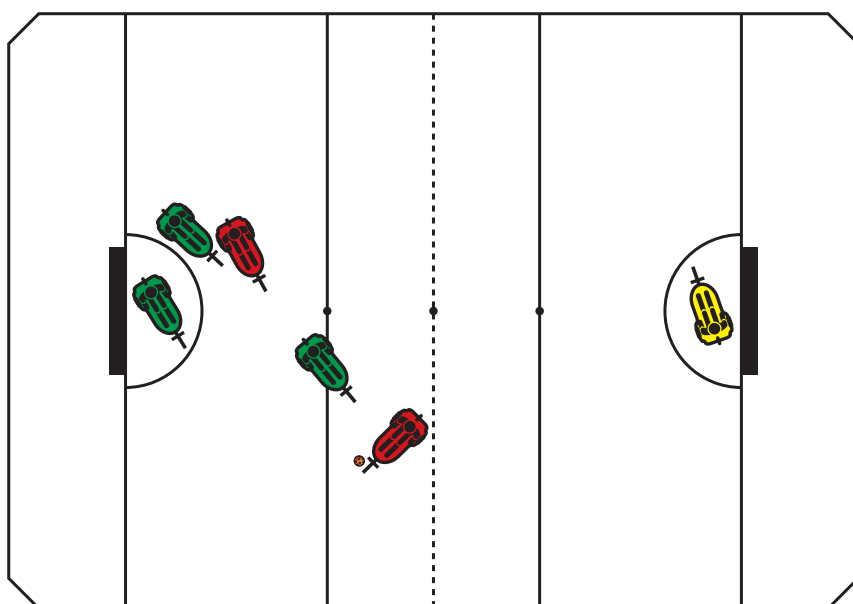
Angrebsformen kan også bruges af bedre hold, som ønsker at begrænse risikoen for at blive fanget på et kontraangreb.

Styrker

Det kontrollerede angreb har sine styrker i defensiven. Ved kun at angribe med to spillere sikres holdet mod tilfældige bolde, der kan gå ind, plus at der altid er en målmand til at forsvare, hvis modstanderen får en kontra.

Svagheder

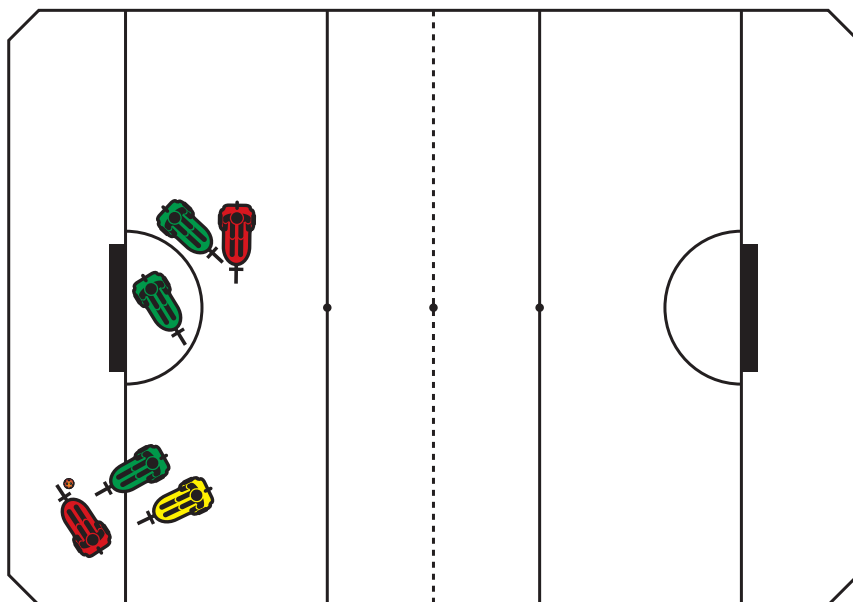
En af svaghederne ved det kontrollerede angreb er det offensive element. Ved kun at angribe med to spillere bliver det svært at få screenet forsvarsspillerne væk fra målet og dermed skabe plads.



FIGUR
22



Boldholderen vil hele tiden spille minimum en mod en og vil derfor blive presset. Under pres skal boldholderen lave flere vanskelige manøvrer, og dermed stiger risikoen for at miste bolden.



FIGUR
23

8.5.3 Offensivt angreb

Angrebstype: Offensivt

Der er to former for offensivt angrebsspil, som ligner hinanden meget. Forskellen mellem de to systemer er målmandens opgave i angrebsspillet.

- 1) I det første system deltager målmanden som en tredje markspiller, men det er stadig målmandens ansvar at dække målet ved boldtab.
- 2) I det andet system deltager målmanden også som den tredje markspiller, men målmanden er aktivt med til at screene modstanderen på hele banen og ved modstanderens målfelt. Ansvar for at dække målet er hele holdets, og det er den spiller, der er tættest på målet i det øjeblik, bolden tabes, der kører tilbage og agerer målmand, indtil der er tid til at bytte med den oprindelige målmand.

I el-hockey på højeste niveau er det en nødvendighed at spille med målmanden som den tredje markspiller, da spillerne på dette niveau er så køretekniske dygtige, at det er meget vanskeligt at komme frem til målchancer ved kun at spille med to angribere.

Begge systemer tager udgangspunkt i at være spilstyrende og sætte angrebet op, så angriberne screener forsvarsspillerne væk og skaber plads til, at boldholderen får en fornuftig afslutningsmulighed eller kan lave en aflevering til afslutning.



Formål

At angribe med tre mand hvilket giver flere muligheder for at skabe plads ved brug af screeninger, og det giver samtidig en spiller flere afslutningsmuligheder.

- System 1) Målmandens placering, som den bagerste mand med hovedansvaret for målet, giver holdet sikkerhed ved, at målet bliver dækket, og hver spiller kender deres rolle.
- System 2) Det, at alle har ansvaret for målet, gør, at holdet bliver meget fleksibelt hvad angår det at presse modstanderen over hele banen, da det ikke betyder noget, at målmanden pludselig er den forreste spiller, da den bagerste i så tilfælde overtager rollen.

Positioner og opgaver

Udgangspositionen i det offensive angreb kan være alle former for forsvarsspil, da taktikken er at erobre bolden, tag presset af boldholderen og derefter sætte angrebet op til aflevering eller afslutning.

Forsvarsspillerne og målmandens opgave er at screene modstanderen i det øjeblik, hvor holdet får mulighed for at erobre bolden. Den, der får kontrol over bolden, skal vælge mellem at køre en hurtig kontra eller søge det åbne rum og sætte tempoet ned, så medspillerne får mulighed for at sætte de aftalte screeninger.

Hvornår benyttes det offensive angreb

Det offensive angreb bruges af de hold, der gerne vil spille offensivt el-hockey, og som vælger at tage en risiko ved at spille med flyvende målmand.

Som beskrevet tidligere bruges offensiv angreb mod alle hold, men hvor offensivt man vil spille afhænger af modstanderen, og hvor stor risiko man vil spille med.

I situationer hvor holdet er bagud eller presset til at opnå et resultat, vil det offensive angreb ofte benyttes med udgangspunkt i et helbanepres, hvor det gælder om at erobre bolden og have hele holdet med fremme for at skabe muligheder.

Styrker

Det offensive angreb har sine styrker i offensiven. Ved at angribe med tre spillere skabes en mulighed for at screene modstanderen væk fra målet og dermed skabe et større afslutningsområde for boldholderen. En anden fordel er, at det skaber mulighed for at lave sammenspil på holdet, så specielt afleveringer bliver et vigtigt redskab i angrebsspillet

Svagheder

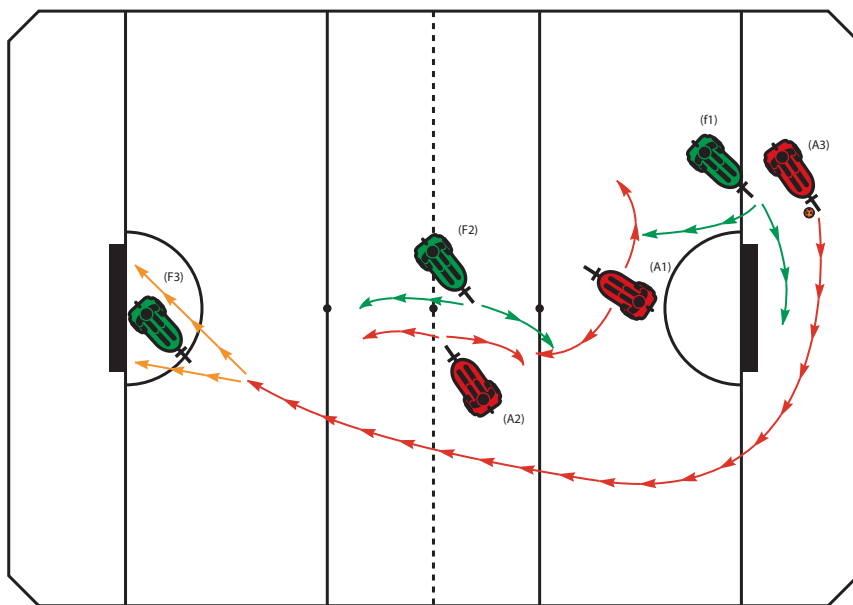
Det offensive angrebs svaghed består i, at målmanden er ude på banen, og derfor kan der opstå situationer, hvor et par gode screeninger fra modstanderen betyder, at der er fri kørsel ned mod et tomt mål.

En anden svaghed er, at hvert hold ofte har en decideret målmand. Når et hold spiller med målmanden som tredje markspiller, har modstanderen en mulighed for at screene målmanden, så en af de øvrige spillere bliver nødt til at dække målet. Det kan forstyrre holdets forsvarsspil og skabe forvirring, hvilket kan øge modstanderens scoringschancer.



8.6 Opsætning af angrebsspillet

I det foregående afsnit blev forskellige angrebssystemer beskrevet og et af de begreber, der blev arbejdet med, var opsætning af angreb. De fleste hold har en bestemt plan for, hvordan der skal angribes, og hvor screeningsspillerne skal placere sig i forhold til målet og modstandere. Opsætning af angrebet betyder derfor, at boldholderen venter på at screeningsspillerne kommer på plads på de aftalte positioner.



FIGUR
24

Eksempel :

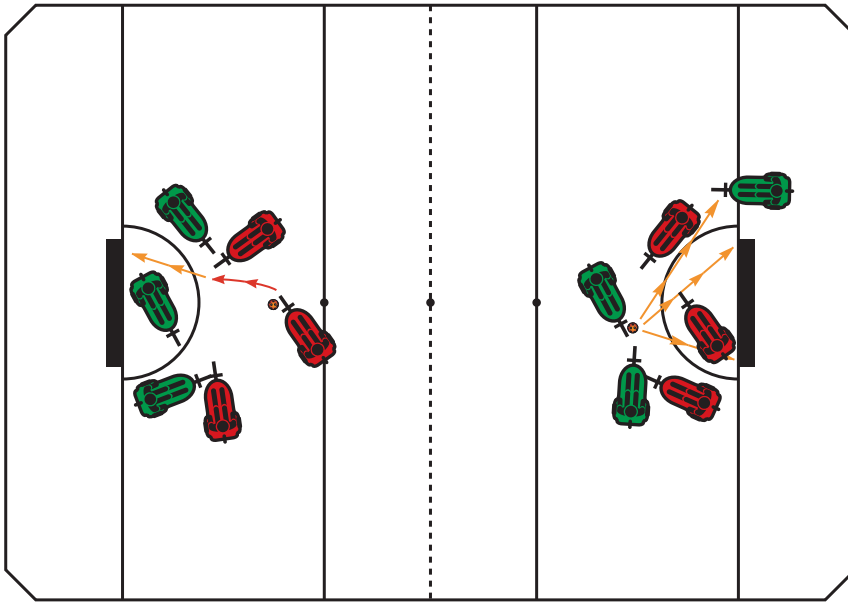
For at skabe en afslutningsmulighed er det nødvendigt at screene modstanderen væk fra boldholderen. På figur 24 illustreres en aftale om opsætning af angrebsspillet. Boldholderen (A3) kører bagom eget mål. Den ene screeningsspiller (A1) har til opgave at screene forsvarsspilleren (F1), der angriber boldholderen ved at lukke banen i den retning, forsvarsspilleren kører. Den anden screeningsspiller (A2) har til opgave at screene den anden forsvarsspiller (F2) midt på banen, så der åbnes en bane for boldholderen (A3).

Et andet eksempel kunne være, at holdet har en aftale om, at angrebet afsluttes med en afslutning midt for mål. Derfor er det nødvendigt at skabe plads til, at boldholderen kan afslutte med en stor afslutningsvinkel. De to angrebsspillere skal derfor forsøge at screene forsvaret væk fra midten af målfeltet, og det kan tage tid at få skabt den plads, der skal til.

Der er også andre muligheder end en afslutning midt for mål. Aftalen kunne fx i stedet være, at boldholderen også skal have en afleveringsmulighed. I en sådan situation placerer den ene angriber sig til en aflevering i stedet for at screene forsvaret væk fra midten af målet. (figur 25)

At holdet har en plan betyder ikke, at den nødvendigvis skal følges hundrede procent, for ofte vil opsætningen være et udgangspunkt for et angreb. Angrebet vil ofte slutte med en anden afslutning/aflevering end den oprindelige plan, men fordelene ved at have en plan for, hvordan angrebet skal sættes op, er, at spillerne kender deres opgaver, og dette øger muligheden for, at tingene lykkes.





FIGUR
25

8.7 Screeningsspil

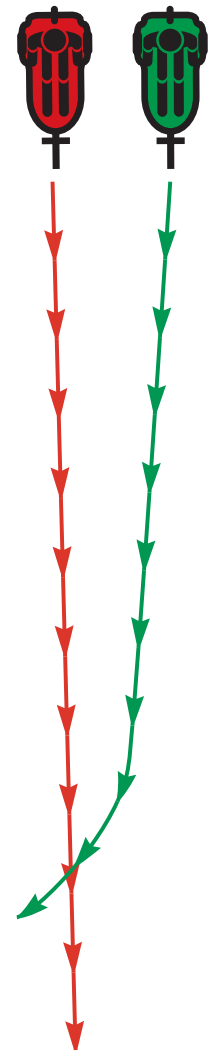
En screening betyder i sin enkelthed, at man blokerer modstanderens vej. Formålet med en screening kan være to ting: styre modstanderen for at skabe plads eller styre modstanderen for at begrænse pladsen. Screeninger har stor betydning i el-hockey, da spillet foregår på et begrænset område, hvor spillerne hele tiden er tæt på hinanden.

I angrebet er screeninger vigtige, da forsvaret ellers har let ved at begrænse boldholderens kørsel. Angriberne kan benytte screeninger til at begrænse forsvarsspillerens manøvreområde, mens boldholderens muligheder samtidig øges. I angrebet bruges screeninger samtidig til at skabe plads ved målfeltet, så boldholderen kan komme frem til en afslutnings- eller afleveringsmulighed med en stor vinkel.

I forsvaret har screeninger også stor betydning, da screeninger kan bruges til at bestemme, hvilken del af banen holdet vil åbne. Forsvaret kan ved at åbne en del af banen bestemme, hvor angrebsspillerne kan angribe. Hvis forsvaret stiller sig, så det kun er den ene side af banen, der er åben til boldholderen, kan forsvaret nemmere presse boldholderen, når han/hun kører ind i det åbne område, da området er begrænset.

Forudsætninger

Reglerne i el-hockey giver spillerne mulighed for at screene modstanderen fra at køre i et bestemt område på banen. Screening skal som udgangspunkt sættes uden, at der er kontakt mellem de to spillere samtidig med, at screeningen skal sidde så tæt, at modstanderen får svært ved manøvrere. For at blive en god screener, kræver det derfor en række kompetencer for at undgå sammenstød og samtidig screene godt af.



8.8 Hvordan screenes modstanderen

Det er timing, forudseenhed, overblik og god køreteknik, der er vigtigst i screeninger, og disse kompetencer bruges i alle former for screeninger. Reglerne i el-hockey foreskriver, at det er den spiller, der kommer først ind i en situation, der har forkørselsret. Derfor er det som screener vigtigt, at man er på plads før modstanderen, da spilleren ellers skal holde tilbage for modstanderen. I el-hockey er der forskellige former for screeninger. Grundlæggende er der en stationær screening og en rullende screening.

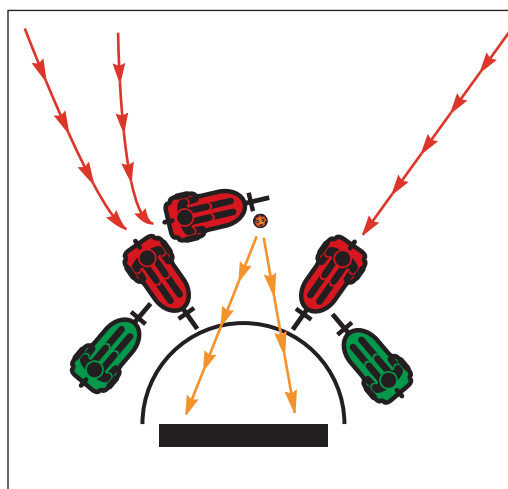
8.8.1 Stationær screening

En stationær screening er en screening, hvor screeneren står stille eller er tæt på at stå stille. Denne type screening har en begrænset rækkevidde og er mest effektiv ved målfelterne, hvor en screening kan forhindre forsvaret i at dække et bestemt område. Omvendt kan forsvaret bruge en stationær screening til at dække et bestemt område ved målfeltet op, som fx i Nulforsvar eller Stolpeforsvar. Den stationære screening kan også bruges ude på banen. Hvis en spiller fx holder stille på egen straffelinje, kan boldholderen bruge screeningen til at komme fri af en modstander. T-screeningen og V-screeningen ved målfeltet er to forskellige screeninger, der kan bruges stationært.

8.8.1.1 T- Screening

T-Screeningen er en stationær screening, der danner en vinkel på ca. 90° med enten banden eller målfeltet. Formålet med at lave en T-Screening ude ved banden er at sætte en screening, der giver tid til boldholderen, og som er let at komme ud af igen, så screeneren kan deltage i spillet igen. Screeningsformålet er at gøre distancen udenom screeningen længst mulig og bruges ofte ved løse bolde ved banden, hvor en spiller sætter screeningen, mens en anden får fat i bolden.

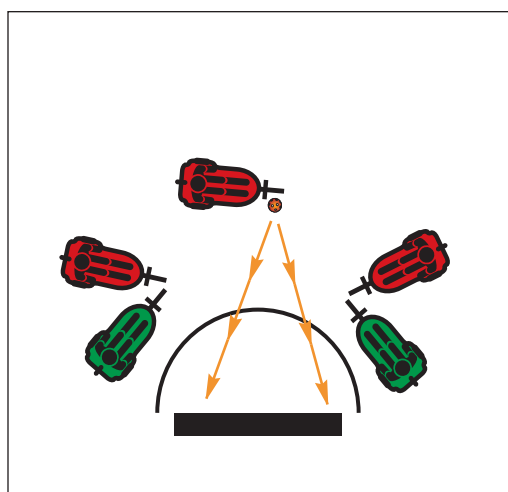
Ved målfeltet bruges T-screeningen til at skabe plads til afslutningen ved at blokere en del af målfeltet, så forsvaret ikke kan dække op.

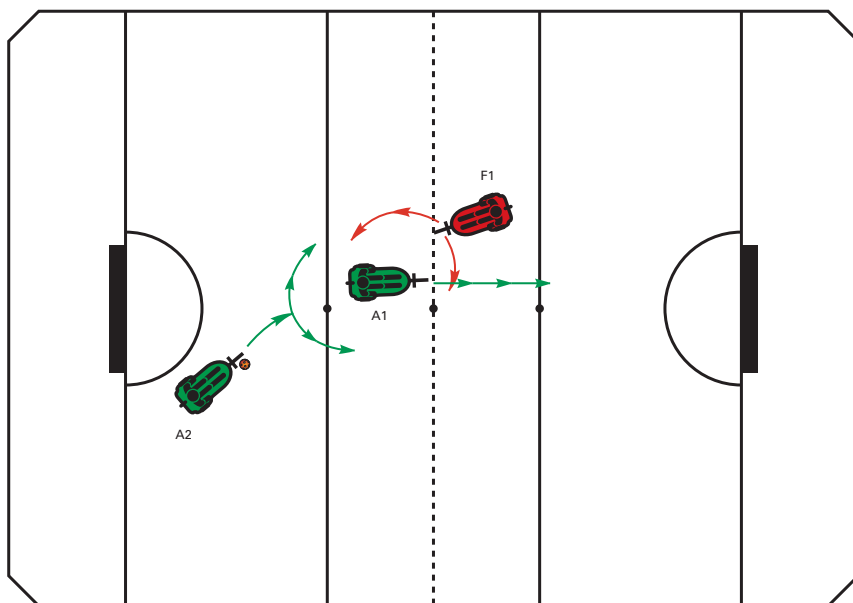


8.8.1.2 V- Screening

V-screeningen er en screening, der danner et V med målfeltet eller banden. V-screeningen kan både benyttes stationært og rullende. Screeningen sættes ved at spilleren køre skråt ind foran modstanderen og holder stille eller presser modstanderen til siden over et stykke af banen. Screeningen fastholder i højere grad modstanderen i forhold til T-screeningen, men er samtidig også svære at komme ud af for screeneren. Den bruges ofte, hvis en modstander skal holdes ude af spillet i flere sekunder.

Ude ved banden er formålet at presse modstanderen ind mod banden og forhindre, at denne kan forsætte den fremadrettede kørsel. Ved målfeltet bruges screeningen til at forhindre forsvarsspillere i at bevæge sig frem og tilbage.





**FIGUR
26**

A1 triller op gennem banen. A2 kører bagved med bolden.
F1 vælger en side for at komme rundt om A1
Når F1 vælger side kører A2 den modsatte vej rundt om 1.
Det er vigtigt at boldholderen afpasser hastighed og afstand til A1, så der kan køres begge veje rundt.

8.8.2 Rullende screening

Formålet med den rullende screenings er at screene modstanderen væk ved at køre i en bestemt bane, der forhindre modstanderen i at komme hen i et bestemt område. Den rullende screening har derfor en lang rækkevidde, og hvis screeneren er dygtig, er det muligt at holde en modstander langs banden hele vejen op ad banen

Denne screening bruges både i forsvar og angreb til at begrænse et område eller holde en modstander inde i et område.

Der er flere måde at udføre screeningen på. Screening kan udføres ved køre skråt ind foran modstanderen og derved presse spillerens bane til modsatte side. Screening kan også udføres ved at køre op på siden af modstanderen og følge dennes bane, så modstanderen ikke kan komme på modsatte side af screeningen.

8.9 Screeninger ved målfeltet

Målfeltet er et af de områder på banen, hvor der er størst kamp om positionerne. Derfor gælder det som udgangspunkt om at komme i position så hurtigt som muligt, hvilket kan være svært. Hvis modstanderen allerede er i position, gælder det om at arbejde sig i en bedre position, og her arbejdes der med begrebet "at vinde centimeter".

"At vinde centimeter" betyder, at spilleren forsøger at presse sig i en bedre position, når der er mulighed for det. For angriberne vil chancen opstå, når forsvarsspillerne bevæger sig for at skærme af for boldholderen, mens det for forsvaret vil være muligt, når angriberne bevæger sig for at komme i en bedre afslutningsposition.

Ved at vinde centimeter kan både forsvaret og angrebet forbedre deres muligheder for at udføre den opgave, de har, hvad enten det er at forhindre mål eller afslutte på mål.



Screening med afslutning

Ved målfeltet kan angriberen benytte sig af V-screeningen til at bringe sig i en position, hvor forsvareren screenes ved målfeltet, og angriberen har mulighed for at afslutte.

Angriberen screener forsvareren ved baghjulet, så vedkommende ikke kan bakke tilbage. Når boldholderen afleverer på tværs i feltet, bakker screeneren bagud, så bolden slås ind i målet.



9.0 Vigtige aspekter i trænergerningen

I de følgende afsnit gennemgås forskellige aspekter i trænergerningen. Disse afsnit skal inspirere træneren til at tænke i andre baner end blot øvelser og taktiske overvejelser. Disse aspekter er afgørende for, at spillerne trives, og at både træneren og spillerne får det maksimale ud af træningen.

9.1 Holdsport og gruppeudvikling

El-hockey er en holdsport. En sport bliver til en holdsport, når der er to eller flere på banen ad gangen. El-hockey er også et kaospil, hvilket betyder, at det er en idrætsgren, hvor alle spillere må være alle steder på banen. Der er dog den undtagelse i el-hockey, at der kun må være en målmand i målfeltet ligesom i blandt andet håndbold.

Når et boldspil både er et kaospil og en holdsport, er der specifikke aspekter, som træningen bør fokusere på at udvikle.

Et aspekt er kommunikation. I el-hockey er der få pauser i spillet. Derfor bør kommunikation ske konstant. For at kommunikationen er bedst mulig, kræver det, at samarbejdet, opmærksomheden og holdånden er optimalt. Derfor er disse aspekter væsentlige at fokusere på. Desuden kan det være en god idé at kende til holdets sociale hierarki, da det kan give et bedre træningsmiljø. Disse aspekter vil her kort blive gennemgået:

9.1.1 Hierarki

I arbejdet med holdsporten er det vigtigt som træner at være bevidst om det hierarki, der er til stede i spillergruppen. Som oftest er det spilleregenskaber, alder og/eller personlige karakteristika, som fx kommunikationsfærdigheder, der er afgørende for hierarkiets opbygning.

Hierarkiet kan være nyttigt at kende i et forsøg på at differentiere undervisningen. Det øverste lag i hierarkipyramiden, har som oftest brug for opgaver, der rækker ud over det rent boldtekniske. De kan eksempelvis få anførerrollen, det vil sige en styrende rolle, de kan få til opgave at sikre kvaliteten og mængden af kommunikation på banen, eller de kan få til opgave at koncentrere sig om andre og sværere aspekter af den samme øvelse i træningen.



9.1.2 Holdånd

For at skabe holdånd kræver det, at hele holdet accepterer hierarkiet. At arbejde med holdånden kræver, at holdet arbejder som en enhed og ikke udfordrer hinanden. Hvis hierarkiet ikke accepteres, vil gruppen ikke have den nødvendige respekt for hinanden. Det er ikke konstruktivt, at en eller to spillere fx overtager spillet til kamp eller til træning og fratager de resterende spillere muligheden for initiativ. Hvis de mindre erfarne spillere værner sig til at være tilbageholdende, risikerer man, at de undgår vigtige aspekter under træningen, som fx aggressivitet og kreativitet samtidig med, at de bedre spillere ikke udvikler deres færdigheder.

9.1.3 Kommunikation

Kommunikation kan ske på to forskellige måder: Verbalt gennem sprog, lyde og tilråb eller kropsligt ved brug af arme, ben m.m. Kommunikation sker både mellem spillere og mellem træner og spillere.

Kommunikation kan være både konstruktiv og ikke konstruktiv.

Ikke konstruktiv kommunikation er ødelæggende for spillernes udvikling. Det sker fx, når enten trænere eller forældre dirigerer barnet derhen, hvor tingene foregår. Pointen er nemlig, at spilleren selv skal kunne se – og forstå – hvorfor det har betydning at køre, dribble eller aflevere i en bestemt retning. Konstruktiv kommunikation opøves gennem kommunikationsøvelser, positive opfordringer, vedholdenhed og konstruktiv feedback/feedforward.

9.1.4 Samarbejde

Det kan være lettere at forstå, hvad godt samarbejde er, når man ved, hvad der er ødelæggende for samarbejde, eller hvad dårligt samarbejde er. Nedenstående er eksempler på ødelæggende aspekter i forbindelse med samarbejde:

- Dårlige beslutningsprocesser (træneren er enerådighed, dem der taler højest får deres vilje m.m.).
- Dårlig kommunikation (spillerne gør ikke opmærksomme på dem selv under træning/kamp, negative tilråb, for mange konflikter m.m.).
- Uklart hierarki (spillerne bekæmper hinanden).
- Manglende støtte (spillerne/træner støtter ikke op omkring spillernes behov og følelser, egocentriske spillere m.m.).
- Manglende tryk/tillid (spillere/træner holder ikke aftaler, fejl kritiseres m.m.)

Grundlæggende handler det om at undgå disse fem samarbejdsfælder. Det kan gøres gennem et støttende, positivt, konstruktivt og demokratisk miljø.

9.1.5 Delt opmærksomhed

I idrætsgrene som for eksempel atletik, svømning, gymnastik og skydning skal udøveren være i stand til at koncentrere opmærksomheden på bestemte områder. Hvorimod i boldspil kræver det en delt opmærksomhed, da koncentrationen skal holdes på bestemte områder, men samtidig kræver det også, at man har "blik for spillet". Derfor er det vigtigt at øve sig i koncentrationsfærdigheder og blive i stand til hele tiden at vide:

- hvor er modstanderne?
- hvilke svagheder har modstanderne?



9.1.6 Hvorfor arbejde med disse aspekter?

Når man arbejder med disse blødere aspekter i trænergerningen sammenlignet med tekniske og taktiske øvelser, vil man ofte opleve, at spillernes læring og stemningen ved træning og kamp optimeres, og at holdets præstationer forbedres. Ofte kan det være langt mere gavnligt at arbejde med disse aspekter, før fokus rettes på boldøvelser og forsvarstaktik, da holdet så vil være mere klar til at modtage instruktioner under træningen.



10.0 Målsætning

Hvorfor sætte sig mål?

- Undersøgelser har vist, at dem, der arbejder ud fra nedskrevne målsætninger, har 80 % større chance for at opfylde deres mål.
- At sætte sig mål skaber retning, klarhed og bevidsthed. Hvis man ikke ved, hvilken retning man skal gå, kan det medføre flere omveje og dermed spild af tid og kræfter.
- At sætte sig mål giver en form for tryghed, da man ved, hvor man er på vej hen, og det fører automatisk til en form for vedholdenhed, stabilitet og disciplin, som skaber selvillid og respekt.



10.1 Hvilke former for mål kan man sætte?

Resultatmål: Disse mål er uden for egen kontrol, da man er afhængig af, hvordan andre hold klarer sig. Et resultatmål kunne være, at man ønsker at blive nummer 2 i 1. division. Det er dog et mål, der er afhængigt af, hvor dygtige modstanderne spiller. I disse målsætninger er man i konkurrence med andre, og modstandere kan man ikke kontrollere.

Præstationsmål: Ved præstationsmål er man i konkurrence med sig selv, og præstationsmål er derfor inden for egen kontrol. Et præstationsmål kunne være at score på 8 ud af 10 straffeslag.

Procesmål: Fokuserer på processen, det vil sige de ting, der sker, når man går fra A til B. Et procesmål kan fx være, at alle spillere skal have en god oplevelse under træningen, eller at træningen skal have fokus på boldkontrol.

Kortsigtede mål: Mål der ønskes opnået inden for en kort og overkommelig periode, som fx en uge, en måned eller et år. Disse mål kan være både præstations-, resultat- eller procesmål. Et eksempel kunne være, at en klub ønsker at have en topscorer i 1. division i indeværende sæson (resultatmål).

Langsigtede mål: Langsigtede mål er mål, der skal opnås efter længere tids arbejde, typisk flere år, og kan være både præstations-, resultat- og procesmål. Et eksempel kunne være, at man som klub ønsker at vinde 1. division inden 2015 (resultatmål).

Målsætninger kan man fastsætte både som klub, træner og spiller:

Eksempler på målsætninger

- | | |
|------------|---|
| Klub: | <ul style="list-style-type: none">• Sportslig målsætning – Oprykning fra 2. division (resultatmål), klubben skal repræsenteres i medierne mindst én gang hver måned (præstationsmål).• Social målsætning – Der skal afholdes fire klubfester hvert år (præstationsmål), spillerne skal opleve klubånd på tværs af holdene (procesmål).• Træningsmæssig målsætning – Spillerne skal opleve, at de lært noget efter hver træning (procesmål). |
| Træner | <ul style="list-style-type: none">• Forbedre egne færdigheder igennem feedback efter hver træning (procesmål). |
| Spillernes | <ul style="list-style-type: none">• 7 ud af 10 afslutninger skal sidde i hjørnerne af målet (præstationsmål). |

SMART er en god huskeregel til udarbejdelse af målsætninger:

- Specifikt/konkret/tydeligt og positivt formuleret
- Målbart (Hvornår er målet nået?)
- Accepteret (Af klubben, spilleren, træneren)
- Realistisk (Ikke for nemt, men heller ikke for udfordrende)
- Tidsbestemt



11.0 Læring

En af trænerens vigtigste opgaver er at lære spillerne taktiske og tekniske elementer. For at den opgave kan blive løst tilfredsstillende, kræver det, at træneren kender til den kompleksitet og de elementer, læring indeholder.

Før redegørelsen af læringens elementer, kræver det indledningsvis en definition af, hvad læring er. Ole Lauridsen definerer læring som: den bevidste eller ubevidste proces, der omfatter optagelse af information, bearbejdning af denne information til viden og lagring af denne viden, så den senere kan anvendes bevidst eller ubevidst. Det vil sige, at læring resulterer i erkendte eller uerkendte ændringer i spillerens adfærd eller holdninger.

I læringssituationer under træningen er der mange faldgruber, som kan resultere i utilstrækkelig læring hos spilleren, og det kan være med til at forhindre, at spillerne er på det læringsniveau, som træneren ønsker. Det kan der være flere årsager til:

- | | |
|-----------|---|
| Træner: | • Trænerens redegørelse for fx en øvelse er for dårlig og/eller usammenhængende. |
| Spiller: | • Manglende koncentration.
• Manglende motivation.
• Allerede udviklet viden og indsigt er utilstrækkelig eller fejlagtig.
• Individuelle læringsstile som ikke bliver tilgodeset. |
| Generelt: | • Forstyrrelser i situationen. |

Der er flere metoder, man som træner kan benytte sig af, for at mindske disse negative påvirkninger af læringssituationen. I det følgende forklares, hvilke metoder en træner kan bruge for at forbedre læringen hos spillerne.



11.1 Problemstilling 1: Træners redegørelse er for dårlig og/eller usammenhængende

Trænerens forberedelse til træningen, samt viden om pædagogiske, tekniske og taktiske elementer er afgørende for en god læring. Ved blandt andet at bruge denne trænermanual vil man kunne blive inspireret til bedre forberedelse og opbygge mere viden. Desuden kan man deltage på el-hockey trænerkurser.

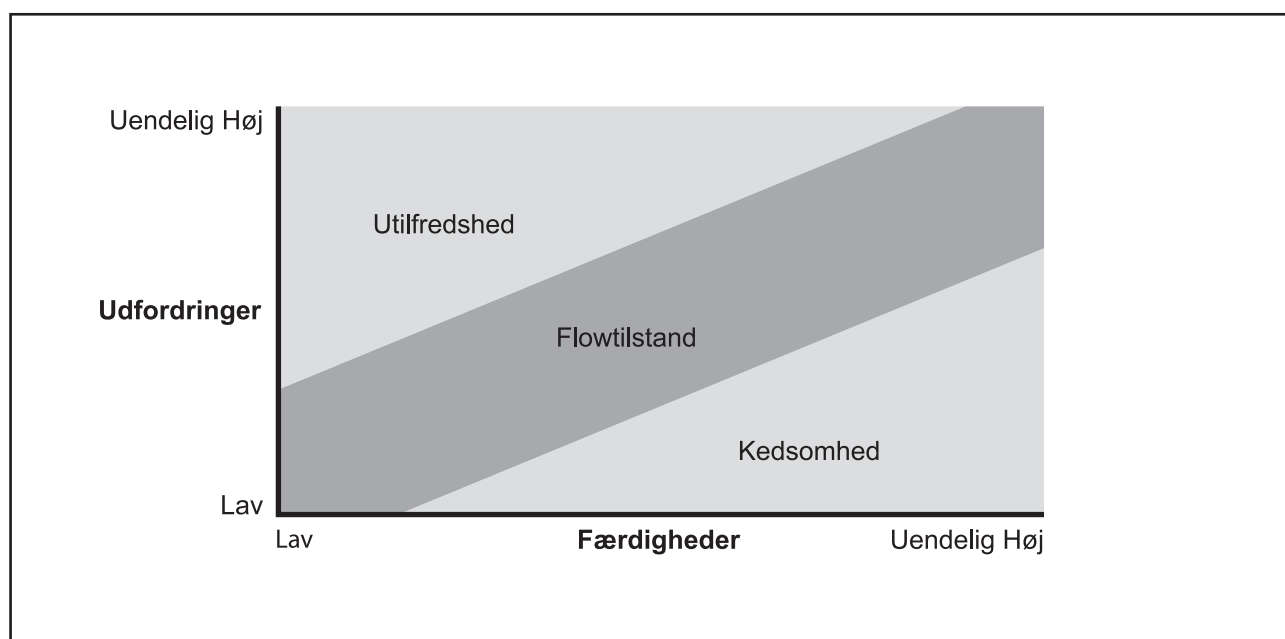
11.2 Problemstilling 2: Manglende koncentration

Indenfor sportens verden arbejdes der med et begreb, der kaldes flow introduceret af forskeren Csikszentmihalyi. Flow er en tilstand, hvor spilleren er fuldt motiveret og koncentreret. For at spilleren kan opleve en tilstand af flow, kræver det følgende forudsætninger:

- Der skal være klare, konkrete og realistiske mål med træningen for den enkelte.
- Løbende og umiddelbar feedback på spillerens aktioner.
- En passende balance mellem på den ene side de udfordringer spilleren gives og på den anden side spillerens færdigheder. Hvis disse ikke matcher hinanden, vil for krævende udfordringer skabe angst, stress og bekymringer, mens udfordringer der ikke er krævende nok, vil skabe kedsomhed.
- Ingen udefrakommende distraktioner.
- Hensyn til forskellige læringsstile.
- Samtidig skal der skabes et miljø omkring træningen, der giver spillerne en tryghed, således de tør lave fejl. Det vil sige, at spilleren ikke skal bekymre sig om at fejle. Se eventuelt afsnittet omkring feedforward eller coaching.

Hvis træningen ikke allerede har vægt på disse seks faktorer, så vil det med garanti kunne ændre spillernes koncentration og motivation, hvis man som træner fokuserer på disse faktorer i sin træning.

Nedenstående figur viser den balancegang, der skaber flow mellem udfordringer og færdigheder.



11.2 Problemstilling 3: Manglende motivation

Mennesker motiveres af forskellige ting:

Forbedring af færdigheder, have det sjovt, være sammen med venner, opleve begejstring og spænding, opnå succes mv. Det betyder, at træningen bør afhænge af spillernes motivationsgrundlag. Man kan som træner nemt tro, at spillerne ikke er interesseret i at lære bestemte øvelser. I disse situationer kan det ofte være, at formålet med øvelsen ikke stemmer overens med spillernes motivation for at deltage i øvelsen. Det vil sige, at øvelsen lægger vægt på den forkerte form for motivation. Hvis man ikke har med konkurrence-mindede spillere at gøre men i stedet spillere, der deltager pga. den sociale hygge, vil konkurrence være den forkerte måde at motivere spillerne på. I den situation vil øvelser, der i stedet lægger vægt på sjov og samvær, være at fortrække som fx lege. Som træner kan det være svært umiddelbart at vurdere spillernes motivationsgrundlag, og det er derfor vigtigt, at træneren sammen med spillerne i fællesskab bliver enige om rammerne for træningen.

11.3 Problemstilling 4: Allerede udviklet viden er utilstrækkelig eller fejlagtig

I disse situationer er det op til træneren at ændre oplægget til træningen. Hvis spillernes færdigheder eller viden er utilstrækkelige, må træningsniveauet sænkes eller indholdet ændres, og hvis spillernes viden er fejlagtig, må der bruges tid på at ændre denne viden.

11.4 Problemstilling 5: Individuelle læringsstile som ikke bliver tilgodeset

Ole Lauridsen argumenterer for, at læringsstile er den eller de metoder, vi anvender, når vi skal koncentrere os om ny og vanskelig information, skal tage den information ind, bearbejde den til viden, lagre denne viden og bruge den viden igen. Det, man som træner skal have med sig fra dette afsnit, er, at spillerne ikke lærer bedst på samme måde. Der findes mange forskellige måder at lære bedst på, dog vil der i det følgende kun blive præsenteret 3 læringselementer, der er væsentlige for el-hockeytræningen:



- Auditiv
Man lærer bedst ved at lytte.



- Tekstvisuel
Man lærer bedst ved at se tekst, dvs. læse.



- Billedvisuel
Man lærer bedst ved at se alle former for illustrationer, billeder, fremvisninger.

Det op til træneren at tage hensyn til de spillere, der skal trænes og deres individuelle behov. Hvis der er auditive spillere, så kan det være rigeligt at fortælle om øvelserne. Er der tekstvisuelle spillere, kan man med





fordel give spillerne øvelserne på tekst, og hvis der er billedvisuelle, så vil det være en idé enten at tegne øvelsen på en tavle, eller simpelthen vise den, før den skal øves. Man skal desuden tage hensyn til, at nogle spillere har behov for at snakke om øvelsen, og andre som har brug for bare at prøve den af, før de kan lære og forstå den.

11.5 Problemstilling 6: Forstyrrelser i situationen

Undgå så vidt muligt forstyrrelser under træningen. Lad hjælperne tage sig af batteriskift og reparationer, undgå brug af mobiltelefoner under træningen m.m.

12.0 Læringsmetoder

For at fremme læring har forskellige forskere haft succes med at bruge flere af nedenstående kort beskrevne metoder:

12.1 Vis-Forklar-Vis

Den traditionelle måde at starte en øvelse på er ved at forklare den. Alternativt kan øvelsen igangsættes uden forklaring. Det gør man ved at igangsætte øvelsen med få instruktioner. Efter et passende tidsrum standses øvelsen, og den uddybes – vigtige fokuspunkter, tilpasninger m.m. forklares – hvorefter den endnu en gang vises.

12.2 Coaching

Coaching adskiller sig fra instruktion, da det ikke er træneren eller coachen, der kommer med løsningsforslag. Baggrunden for coaching er det menneskesyn, at spillere selv i er stand til at finde muligheder og vælge mellem disse. Coaching er svært at praktisere og kræver, at man uddanner sig, hvis man skal kunne praktisere det til bunds. Dog kan man som træner uden uddannelse i coaching vælge at bruge elementer i coaching, som fx at stille spillerne spørgsmål i stedet for at komme med svar. Dette kan i praksis foregå ved at stoppe en øvelse og spørge spillerne, om der var andre måder at håndtere en bestemt situation på.



12.3 Feed Forward

Normalt tales der om feedback. Feedback handler primært om at give respons på noget, der har fundet sted. En mere progressiv metode er feedforward, hvor træneren instruerer i, hvad spilleren fremadrettet skal fokusere på. På den måde fokuseres der fremad i stedet for, at der dvæles ved fejl og mangler, hvilket ofte har en negativ betydning for spillerens selvtillid og fokus.

12.4 Helhedsmetode

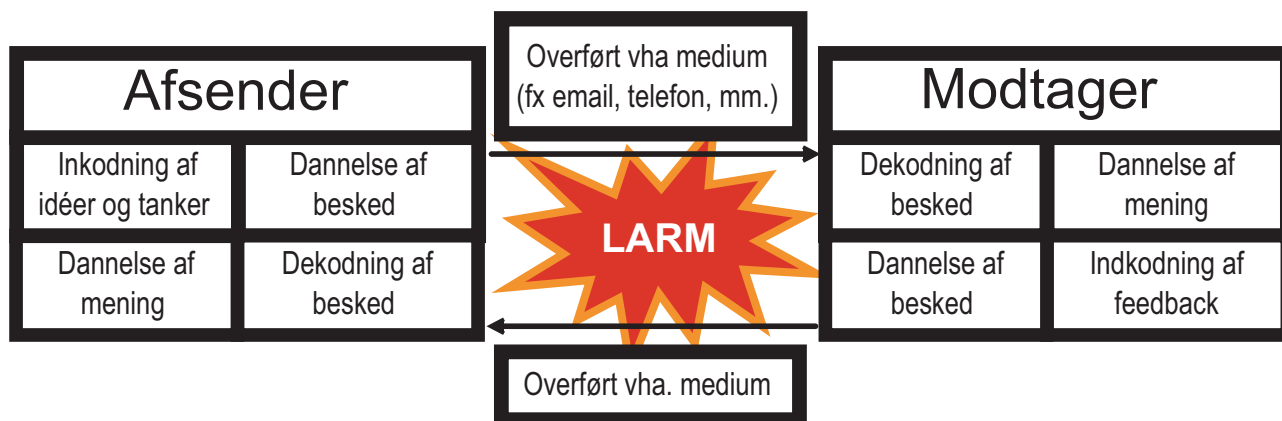
Ved læring af nye tekniske detaljer kan man bruge helhedsmetoden. Metoden går ud på, at spilleren først forsøger at udføre detaljen, og iagttager hvor problemerne opstår; derefter arbejder spilleren med de specifikke problemer, og går så tilbage til at udføre hele detaljen.

12.5 Delmetode

I modsætning til, at spilleren introduceres til alle aspekter af en teknisk detalje, taktik eller lignende, introduceres og øves dele af øvelsen først, før det hele sammensættes til sidst.

12.6 Differentiering

El-hockeyspillere er forskellige ligesom alle andre mennesker. Deres læringsstile er forskellige ligesom deres viden, færdigheder og motivation. Derfor er det vigtigt at gøre sig klart, at alle spillere ikke skal lære netop det samme, og at der skal differentieres i undervisningen i forhold til deres alder, viden, færdigheder m.m.



FIGUR 27

Her illustreres kommunikationsprocessen mellem træner og spiller. Det er der væsentligt, er de forskellige elementer af en samtale, hvor mening og budskab kan misforstås. Det er vigtigt, at man som træner er bevidst om, at forståelsen af det, man kommunikerer ikke nødvendigvis opfanges på den tilsligtede måde af modtageren (spilleren). Både træner og spiller danner mening ud fra den viden og den personlighed, vedkommende besidder. Desuden kan forskellige former for »larm« i situationen forstyrre budskabet. Hvis spillerne ikke forstår trænerens instruktion, er det altså ikke nødvendigvis bare fordi, de ikke har hørt efter. Det kan være flere former for larm, der har forstyrret budskabet fra træneren.



13.0 Træningsplanlægning

Træningsplanlægning kan tage udgangspunkt i to perspektiver. Kortidsperspektiv og/eller langtidsperspektiv. I det følgende vil begge perspektiver blive gennemgået.

13.1 Korttidsperspektiv – den enkelte træning.

Børn kan godt lide genkendelighed. Start og slut derfor gerne træningen med at samles og snak med børnene. Fortæl gerne i starten af træningen, hvad der er sket siden sidst med klubben, de andre hold eller andre interessante ting, og spørg om børnene har haft en god oplevelse, de vil dele med de andre. Inden i går i gang med de første lege, så er det en god idé at fortælle, hvad træningen vil indeholde, så spillerne ved hvad der skal ske.

En god måde at komme i gang på er at lade spillerne køre et par minutter med en bold. Efter den korte opvarmning vil en leg være god at introducere. Lege giver en positiv social stemning, og lege skaber mulighed for læring.

Progressiv træning er meningsfyldt i en træningssituation og giver en god rød tråd i træningen. Start derfor gerne med det, man kan kalde for fundamentale øvelser: skud på mål, boldkontrol, finter m.m. Øvelser der ikke kræver mere end en til to spillere. For at opbygge træningen progressivt, bygger man ovenpå de tidligere fundamentale øvelser ved blandt andet at lave mere sammenspil, hvor elementer fra de fundamentale øvelser indgår, og dermed gøre øvelserne mere spilnære. Det gøres fx ved at sætte målmand eller forsvar på skudøvelser.

Huskeseddel

1. Udvælg, hvilke aspekt der skal trænes (f.eks. skud).
2. Bestem hvilke fokuspunkter der skal trænes.
3. Opbyg træningen progressivt med øvelser, der supplerer hinanden i forhold til det valgte aspekt.
4. Vælg hvilken læringsmetode der benyttes.
5. Afstem sværhedsgrad med spillernes niveau.



Til slut øves det fulde spil ved kamp - gerne med fokus på de elementer, der har indgået i træningen, fx kan man instruere spillerne i ikke at afslutte, før de har lavet en aflevering. Det vil være en god afslutning på en træning, der har haft fokus på afleveringer.

Efter træningen er det en god idé at trappe ned ved hjælp af fx en straffeslagskonkurrence eller individuelt med en bold, hvorefter der i fællesskab afsluttes med feedback/feedforward fra træner til spillere og omvendt samt praktiske oplysninger.

13. 2 Langtidsperspektiv – den enkelte sæson

Skal man som træner planlægge en hel træningssæson, kan det være en hjælp, hvis man indledningsvis stiller sig selv følgende grundlæggende spørgsmål:

1. Analyse:
 - Hvilket hold skal jeg undervise?
 - Hvilke spillere har jeg til rådighed, og hvilke spillere kan jeg skaffe?
 - Hvilket sportsligt, socialt og træningsmæssigt mål har klubben?
 - Hvad har jeg til rådighed til træning i form af hjælpetrænere, udstyr og anden hjælp?
2. Mål
 - Når disse spørgsmål er besvaret, er det muligt at overveje, hvad målsætningen er for holdet. Man bør indrette sine mål efter spillernes færdigheder, klubbens målsætninger, hvilke ydre rammer der er m.m. Målene kan være præstationsmål, resultatmål, procesmål og kan fx være at fokusere på afleveringsspillet (procesmål), oprykning fra 3. division (resultatmål) m.m.
3. Aktiviteter
 - Det kan være en god ide at anvende en årskalender og planlægge træningen, så man i løbet af året arbejder med relevante delmål, som sammenlagt opfylder den overordnede målsætning, man som træner har sat sig for sæsonen.
4. Tilpasning
 - Undervejs i sæsonen vil der som regel forekomme ændringer, der tvinger en til at afvige fra en planlægning. Det betyder, at man må tilpasse sine mål ud fra de ændrede omstændigheder, som man ikke kunne forudse fra sæsonens begyndelse. For eksempel kan kampene vise svagheder ved holdet, som skal rettes op på.



14.0 Eksempel på en træning:

I forlængelse af afsnit 13.1 om træningsplanlægning i et korttidsperspektiv vises idet følgende afsnit et eksempel på hvordan en træning kan bygges op. Skal forstås i sammenhæng med afsnit 13.1 om korttidsperspektiv for den enkelte træning.

Ved opbygningen af en træning, skal man huske at spillernes koncentration falder afhængigt af hvor længe de har været koncentreret, men også afhængigt af hvor længe træningen varer. Typisk vil koncentrationen være størst i starten af træningen, og derfor vil det være en god idé at introducere teknisk udfordrende øvelser på dette tidspunkt, samt at introducere og afprøve nye øvelser. Hvorimod almindelig kamp gemmes til i slutningen af træningen, da den som oftest kan kompensere for den faldende koncentration.

Varigheden af øvelserne skal afhænge af flow, som blev introduceret i afsnit 11.2. Så længe spillerne oplever flow, oplever de at træningen udfordrer dem og dermed er der ingen grund til at stoppe øvelsen. Til gengæld bør øvelsen stoppes, så snart flow ikke opleves af spillerne. Hvis det kun er enkelte spillere der oplever flow, bør man forsøge at differentiere øvelsen, introduceret i afsnit 12.6, før den afbrydes helt. Alle øvelser er vurderet til at vare i 10 min., men det er altså individuelt afhængigt af hvordan spillerne reagerer på øvelserne.

Indholdet af øvelser for at opnå en rød tråd gennem progressiv træning kunne se således ud:

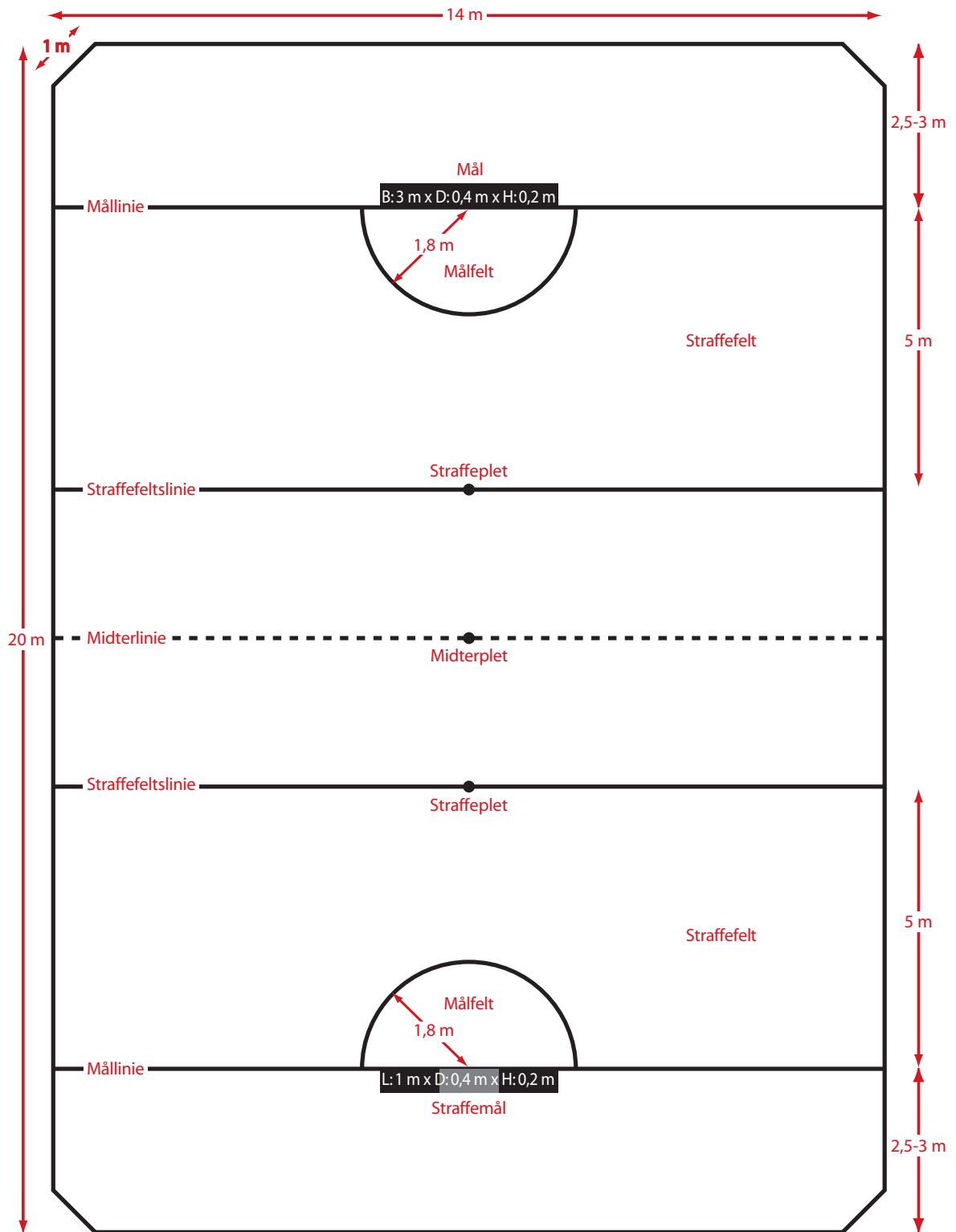
Tema: Angreb – Afslutninger

1. Øvelse: Kedgeleg, side 156 – lege der bl.a. har fokus på afslutninger. Kan gentages afhængigt af legens længde, som igen er afhængig af spillerne. (10 min.)
2. Øvelse: Køreteknik til afslutning, side 101 – teknikøvelse hvor én angriber afslutter på mål, evt. med målmand afhængigt af niveau. Alternativt brug kropsfinte til skud, side 104. (10 min.)
3. Øvelse: Afslutning bag mål, side 98 – teknikøvelse som træner præcision i afslutningerne. (10 min.)
4. Øvelse: Aflevering og afslutning, side 113 – samspilsøvelse hvor angriber skal forholde sin afslutning til en bold der afleveres fra medspiller. (10 min.)
5. Øvelse: Afslutning under pres, side 106 – overblikøvelse hvor angriber skal forholde sig til både forsvarer, afslutning, samt målmand. (10 min.)
6. Kamp – 2 mod 2, hvor spillet har flere afslutninger end almindelig kamp. (10 min)
7. Almindelig kamp 3 mod 3.
8. Øvelse: Straffeslag, side 97. Slut eventuelt træningen af med en straffeslagskonkurrence.



15.0 Bilag

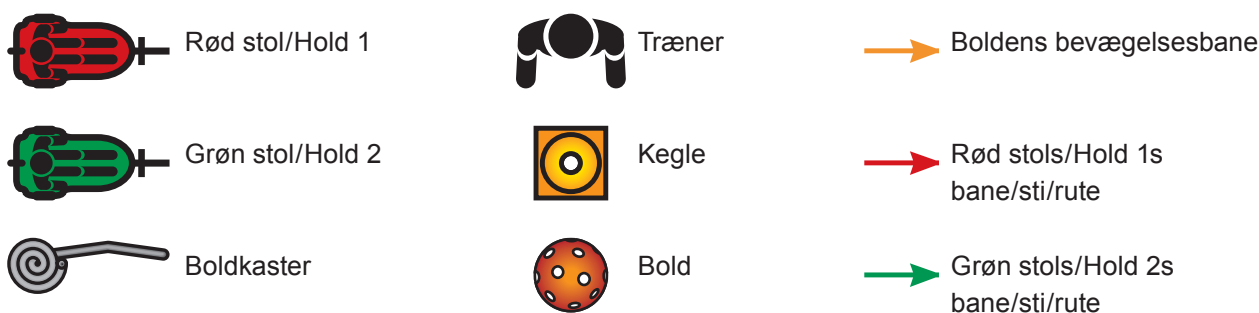
15.1 bane



16.0 Øvelser

Køreteknik	69-83
Afslutninger	94-107
Afleveringer	108-116
Screeninger	117-129
Angreb	130-134
Målmand	135-145
Forsvar	146-149
Leg	150-158
Boldkaster	159-162

16.1 Symbolforklaring



16.2 Hjælpemidler

Hjælpemidler kan være gode at benytte i træningen, da de er med til at gøre tingene lettere for spillere og trænere, hvilket gerne skulle føre til at begge parter kan fokusere på at gennemføre øvelserne med koncentration, mange gentagelser og høj kvalitet.

Hockeystaven kan benyttes af træneren til at samle bolde. Derudover er det et godt redskab til målmandstræning, så der blive afsluttet præcist. Yderligere kan en hockeystav bruges i de fleste øvelser, hvor træneren skal aflevere til spillerne.



En tagrende er et glimrende redskab til aflevering og afslutningstræning, da træneren kan aflevere i det samme område hver gang. Derved kan spilleren koncentrere sig om at indøve det rigtige bevægelsesmønster. Tagrenden sikre samtidig, at der kan laves mange gentagelser med høj kvalitet.

Boldkasteren har den samme funktion som tagrenden, da den muliggør at der kan laves mange gentagelser med høj kvalitet. Boldkasteren kan benyttes til de fleste øvelser.



KØRETEKNIK OG BOLDKONTROL ØVELSER

BANE: 1



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 1-8

BESKRIVELSE

På de følgende sider vil der være en række træningsøvelser som både træner almindelig køreteknik og boldkontrol. Den enkelte træner kan sammensætte nye øvelser der lægger vægt på at træne de elementer, der er identificeret i afsnittet omkring køreteknik og boldkontrol.

FORMÅL

Formålet med at lave øvelser med og uden bold er at træne spillernes finmotorik, så de opnår så god en kontrol over stolen så mulig, da det er kontrollen af stolen der afgør, hvor god en boldkontrol der kan opnås

FOKUSPUNKTER

Forlæns kørsel:

- Det er en forkert opfattelse hvis man tror at forlæns kørsel er et af de lettest aspekter i elhockey. Når der køres forlæns mod en modstander kan små udsving i kørslen være afgørende for hvem der kommer først på bolden eller i en screening. Hvis der køres med bold kan små udsving resultere i at bolden ryger løs.

Fokuspunktet i forlæns kørsel:

- at minimere stolens udsving
at tilpasse hastighed til kørefærdighed.
- at holde bolden på staven.

Baglæns kørsel

- Fokuspunkt i baglæns kørsel er at bevare overblik og hele tiden være opmærksom på hvor de øvrige spillere befinder sig.
- at fokusere på at minimere stolens udsving, da de er til fare for de øvrige spillere.
- At fastholde bolden på staven.

Sving/Rotation:

- Et sving vil oftest foregå under kørsel og her bør fokus i øvelserne være
- at spilleren holder sin fart i svinget samtidig med at stolens udsving minimeres.
- At fastholde bolden på staven i hele svinget
- En rotation sker oftest i forbindelse med en afslutning eller en pludselig retningsændring. For afslutningen er fokus
- at opnå en stor hastighed der kan overføres til bolden.

For retningsændringen er fokus:

- at tilpasse hastigheden af rotationen så spilleren kan køre med hastighed ud af rotationen i den ønskede retning.
- At tilpasse rotationen så bolden rulles i den ønskede retning.

- For begge gælder det at sving og rotation skal udføres under stor kontrol, så risiko for sammenstød mindskes.

Hastighed

- Hastighed er en faktor der spiller ind i alle aspekter af køreteknik og boldkontrol. Hastigheden har indflydelse spillerens mulighed for at starte/stoppe/dreje, på spillerens mulighed for at kontrollere bolden og time afslutninger.

Fokus er:

- at hastigheden er tilpasset spillerens færdigheder
- at hastigheden er tilpasset bolden og modstanderen
- at hastigheden er tilpasset øvelsen

Start/Stop

- Start og stop er vigtig jf. afsnit om køreteknik og boldkontrol og når der arbejdes med dette aspekt skal der være fokus på.
- at undgå at stoppe helt så der er mulighed for en hurtig gen-acceleration.
- At lave en rullende start (forudse spillet) så topfart hurtigt kan opnås.

Runding af kegler

- I køreteknikøvelser bruges kegler til at lave skabeloner og spillernes fokus kan både med og uden bold være
- at runde keglerne i samme hastighed
- at runde keglen så skarpt så muligt
- at runde keglen uden at stolen laver udsving
- at lade bolden rulle forbi keglen, køre op til bolden og tage den med rundt i det inderste rum på staven.
- At runde keglen med bolden i det yderste rum på staven

Boldkontrol

Når der arbejdes med boldkontrol er kan spillernes fokus være på:

- at staven har kontakt med bolden hele tiden
- at placere bolden i forhold til den næste manøvre
- at bold hele tiden er spilbar

Positionsskift

Positionsskift på staven trænes i en lang række øvelser og fælles for dem er at spillerne kan have fokus på.

- at tilpasse hastigheden mellem stol og bold.
- at skiftet sker hurtigt.
- at bolden forbliver tæt på staven under positionsskiftet.
- at lade bolden trille væk i den ønskede retning og accelerere op til den.
- at lave flere hurtige skift i træk.



KØRETEKNIK

KØRETEKNIK MED BOLD/OPVARMNING

BANE: 1

 REDSKABER: Bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKIVELSE

Alle spillerne har en bold og kører rundt mellem hinanden. Denne øvelse er god at starte træningen med.

FORMÅL

- At træne boldkontrol.
- At træne overblik.

FOKUSPUNKTER

- At bolden hele tiden er i kontakt med staven.
- At spillerne udfordrer sig selv med vendinger, hastighed og positionsskift på staven

VARIATION

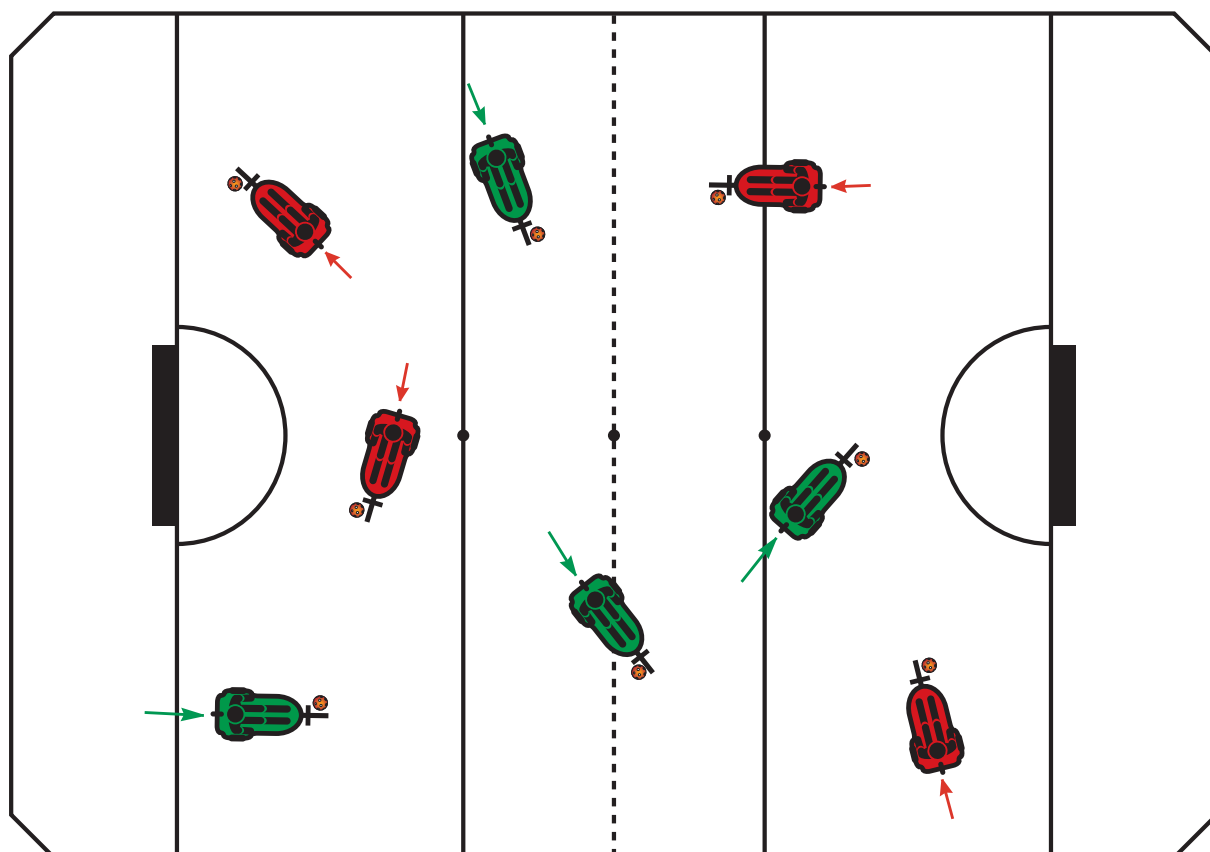
- Alle spillerne kører rundt med en bold. På trænerens signal skal spillerne hurtigst muligt lægge bolden på den position på staven som træner siger f.eks. inderst venstre.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5
- Træneren kan bestemme sværhedsgraden ved at justere hastigheden mellem de forskellige positioner.

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og lidt bold.



KØRETEKNIK

KØRETEKNIK

BANE: 1

 REDSKABER: Bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Alle spillere kører rundt mellem hinanden. Træneren tager med 30-40 sekunders mellemrum en bold ud af banen. Spillerne skal nu forsøge at erobre bolde fra de andre spillere. Træneren kan bestemme hvor hurtigt boldene skal fjernes og hvem de skal fjernes fra.

FORMÅL

- At træne boldkontrol med og uden pres.
- At lægge bolden på staven i den modsatte side af hvor modstanderen så man skærmer af.
- At træne overblik.

FOKUSPUNKTER

- At have bolden på staven hele tiden.
- At spillerne uden bold samarbejder om at erobre en bold.

VARIATION

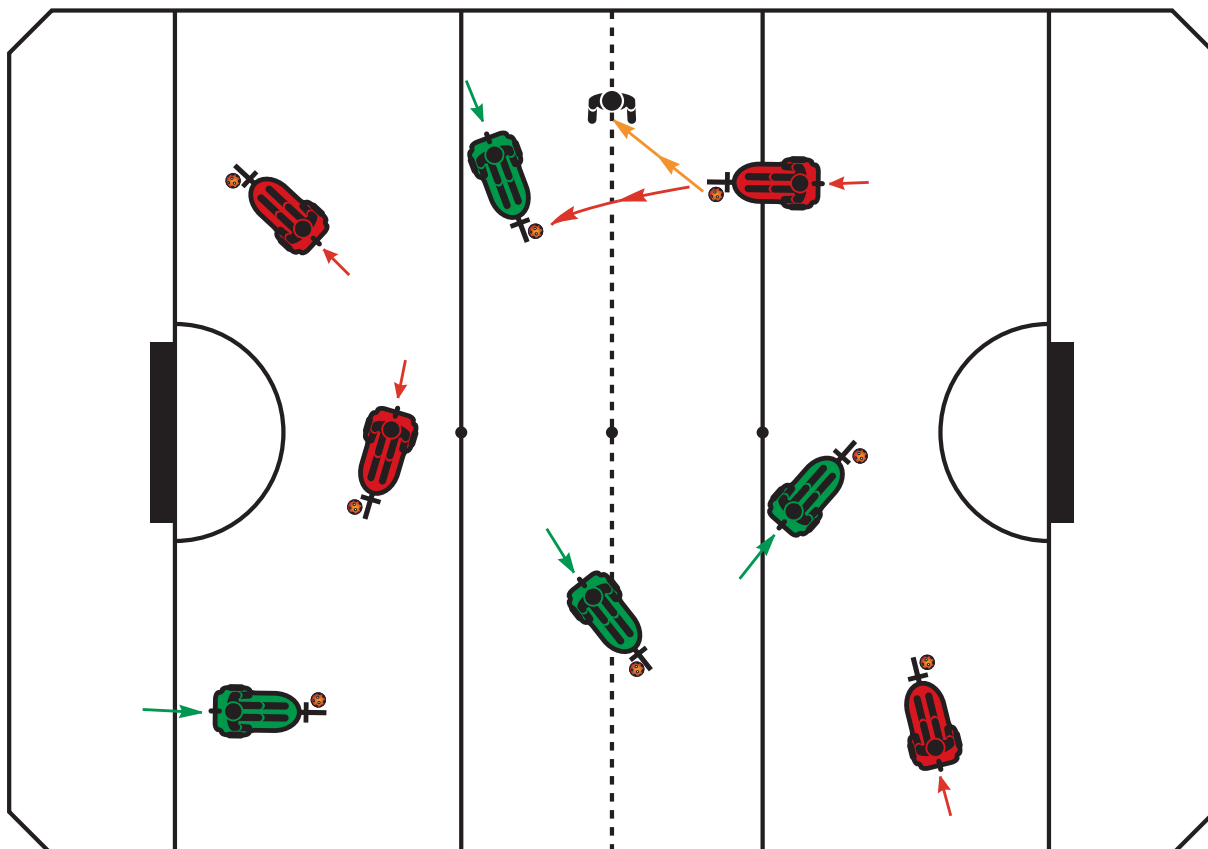
- Der kan opstilles forhindringer på banen.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Lettere boldkontrol.



KØRETEKNIK

KAOSKØRSEL

BANE: 1

 REDSKABER: Kegler

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Et stort antal kegler sætte vilkårligt ud på banen. Spillerne kører herefter rundt mellem kegler i så højt et tempo de kan uden at ramme kegler eller medspillere

FORMÅL

- At træne hurtige retningsskift.
- At træne overblik.
- At træne forudseenhed.

FOKUSPUNKTER

- At spillerne fokusere på at forudse hvilken retning der kan køres efter næste kegle.

VARIATION

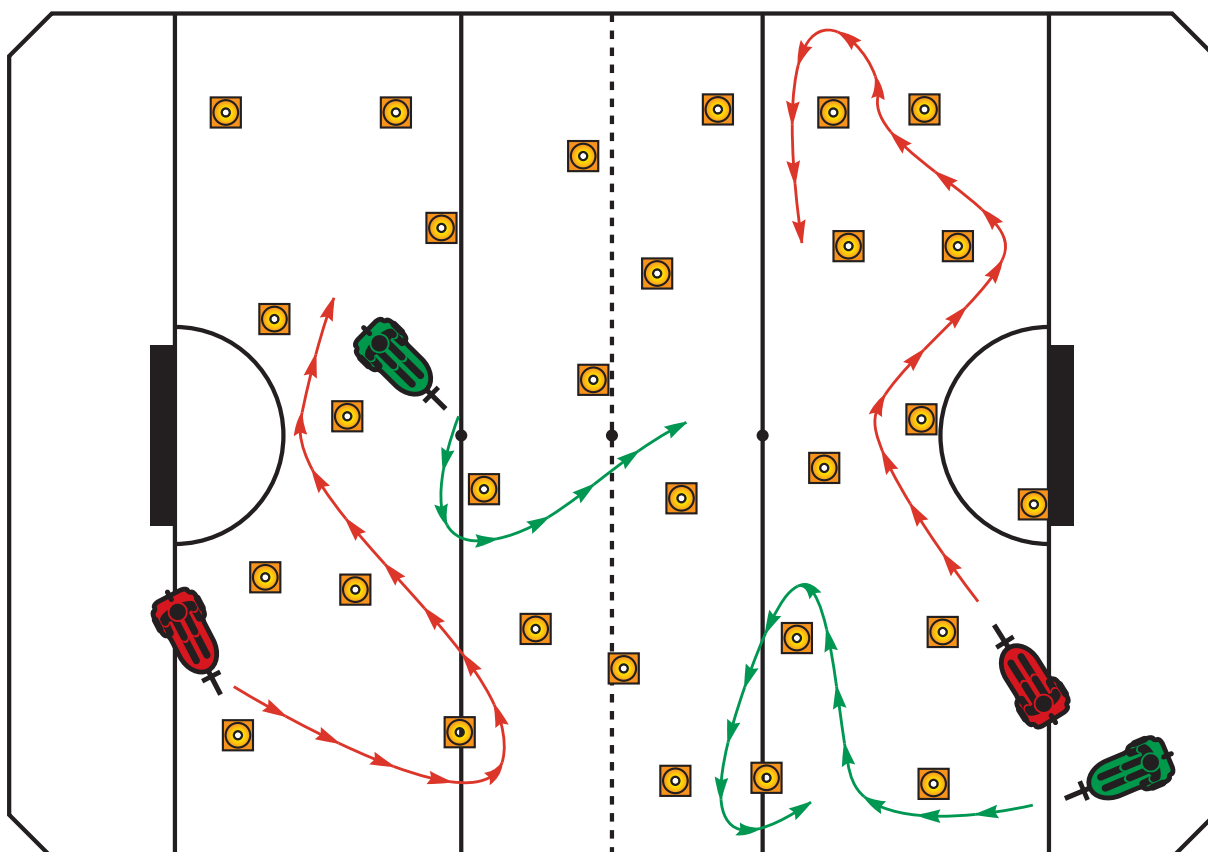
- Kan køres med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5
- Hastigheden afgør hvor svær øvelsen er og hvormange spillere der er på banen.

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

KØRSEL LIGEUD

BANE: 1



REDSKABER: Kegler og bold



ANTAL SPILLERE: 1-8

BESKRIVELSE

I den ene side af bane opstille en korridor af kegler. I den anden side to firkanter. Spillerne kører ligeud gennem korridoren og i den første firkant laves første en 360 grader rotation men der laves en 180 grader i den anden

FORMÅL

- At øve kørsel ligeud.
- At øve rotation.

FOKUSPUNKTER

- At kørslen gennem korridoren sker med så få udsving så muligt.
- At banen gennem firkanterne er så lige så mulig.

VARIATION

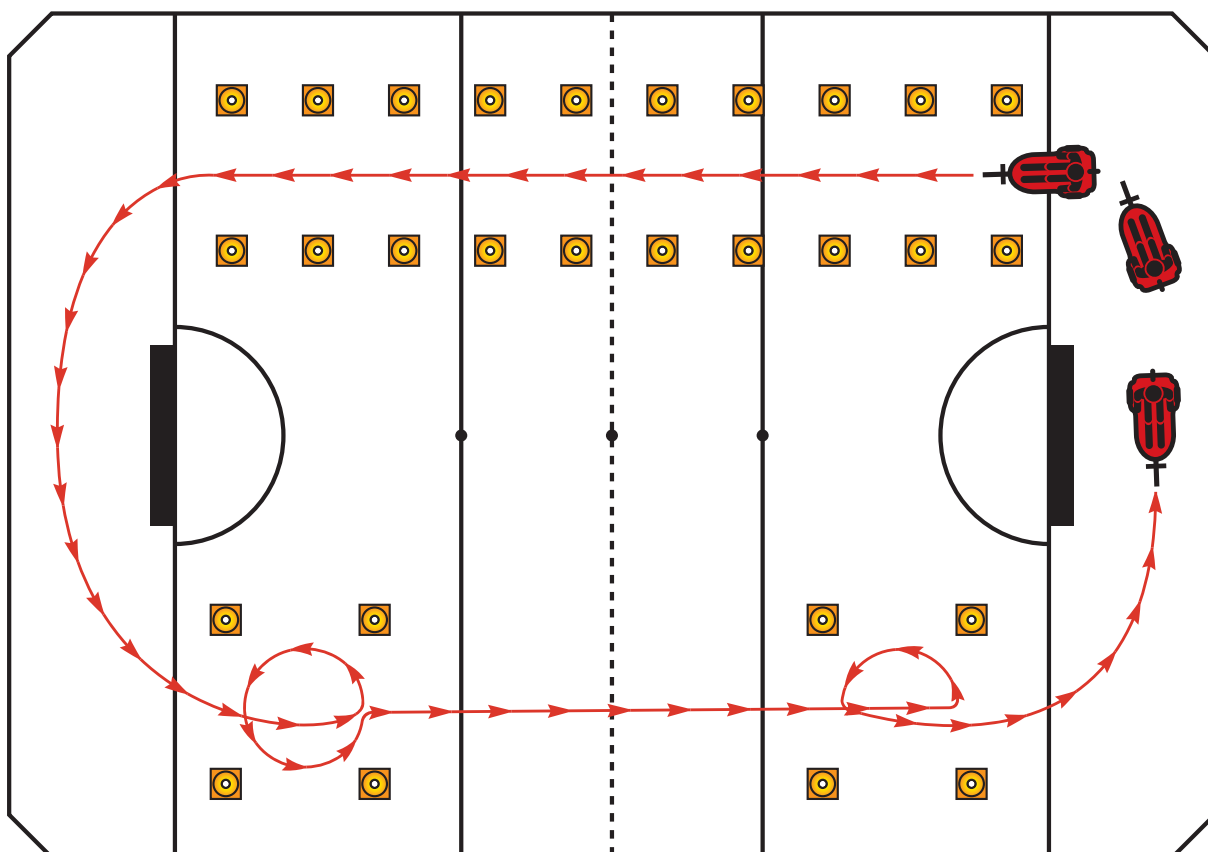
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5
- Korridoren kan laves større eller mindre for at ændre sværhedsgraden.

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

ROTATION

BANE: 1

 **REDSKABER: Kegler**

 **ANTAL SPILLERE: 2-8**

BESKRIVELSE

Der opstilles tre firkanter i hver side af banen. I den ene side skal spillerne lave en 360 graders rotation mens det er 180 i den anden. Spillerne starter i det ene hjørne og følger banen rundt

FORMÅL

- At øve rotationer under kørsel.
- At øve baglæns kørsel.

FOKUSPUNKTER

- At rotationen sker på så småt et område så muligt.
- At banen gennem firkanterne er så lige så muligt.

VARIATION

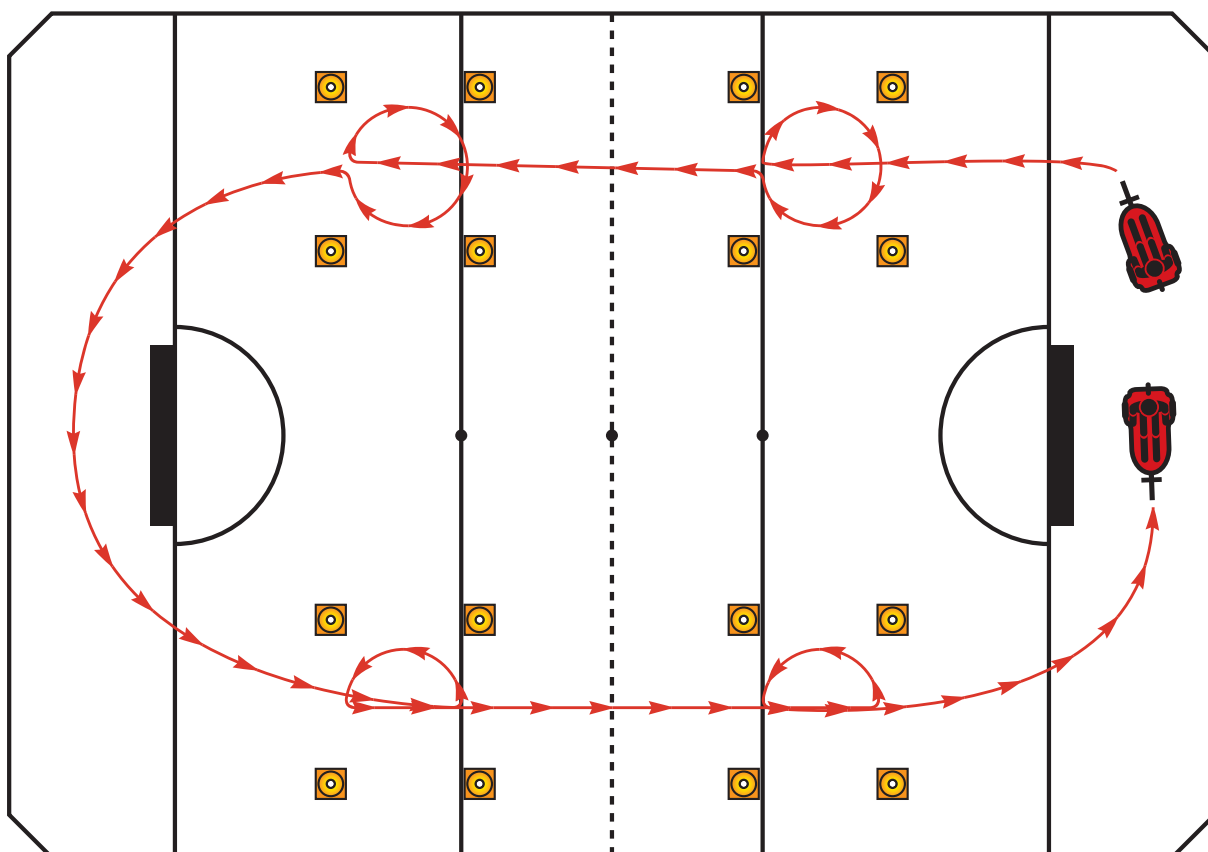
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

SLALOMKØRSEL

BANE: 1

 REDSKABER: Kegler og bolde

 ANTAL SPILLERE: 1-8

BESKRIVELSE

Der opstilles en række kegler i hver side af banen. I den ene side en lige række og i den anden side en række af forskudte kegler. Spillerne starter i et hjørne og kører gennem banen.

FORMÅL

- At træne sving.

FOKUSPUNKTER

- At køre med så små udsving så muligt.
- At køre med samme hastighed gennem banen

VARIATION

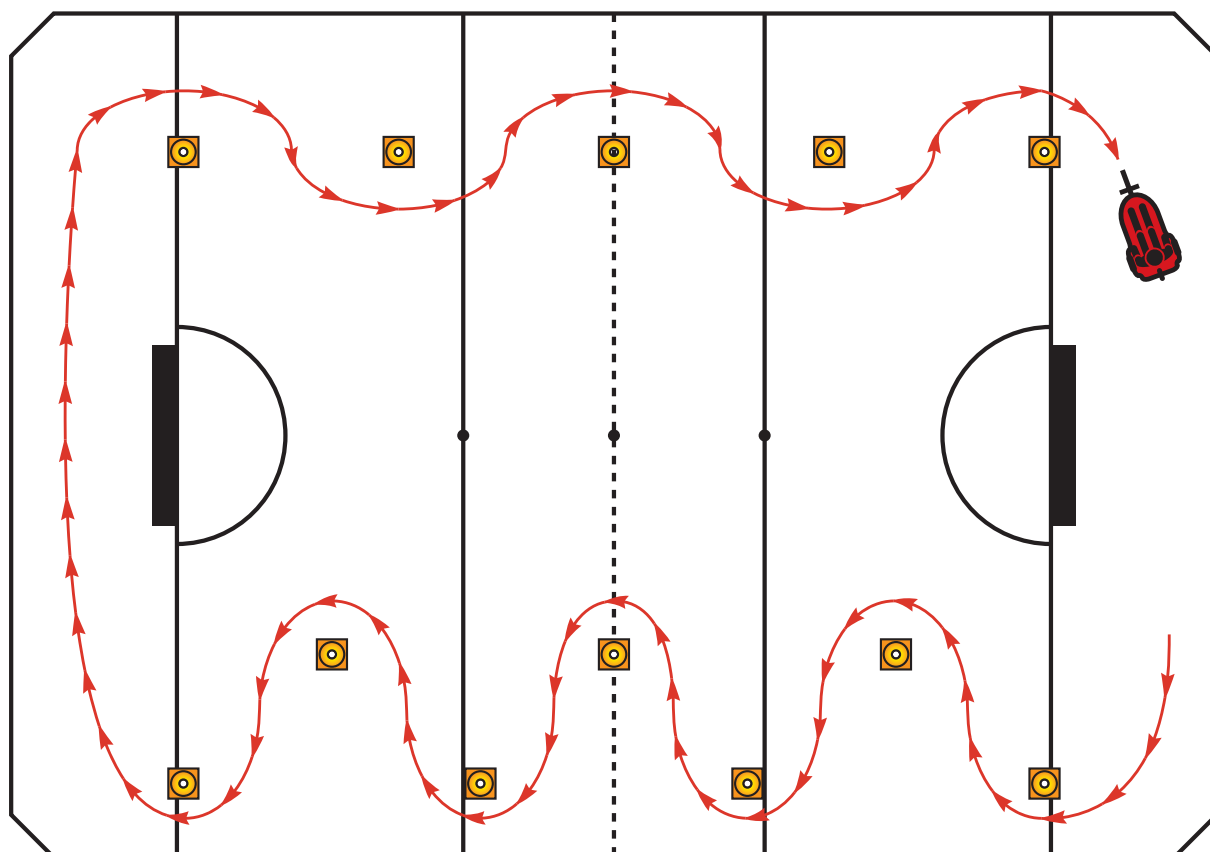
- Kan køres med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

SAMMENSAT

BANE: 1



REDSKABER: Kegler



ANTAL SPILLERE: 1-8

BESKRIVELSE

I nedenstående eksempel illustreres hvordan forskellige delementer af forskellige køreteknikøvelser er sat sammen til en ny øvelse. Delementer kan sammensættes på mange forskellige måde og træneren har mulighed for at udvælge de aspekter, som spillerne skal forbedre. Ved at sætte elementerne sammen på forskellige måder skabes der en variation i øvelserne, der gør at træning af de tekniske aspekter opleves mindre rutineprægede og kedelige. Samtidig kan træneren variere sværhedsgraden af øvelserne alt efter hvilke elementer, der opstilles efter hinanden. Fokuspunkterne er de samme for de enkelte elementer, men det er stadig vigtig at træneren er bevidst omkring de aspekter spillerne skal fokusere på i den valgte opstilling

FORMÅL

- At øve start og stop.
- At køre gennem banen med så små udsving så muligt.
- At køre så tæt på keglene så muligt.

FOKUSPUNKTER

- At opbremsningen sker så der er mulighed for hurtigt at bakke ud af forhindringen.
- At omstilling mellem bakningen og kørslen frem til næste forhindring sker hurtigt.

VARIATION

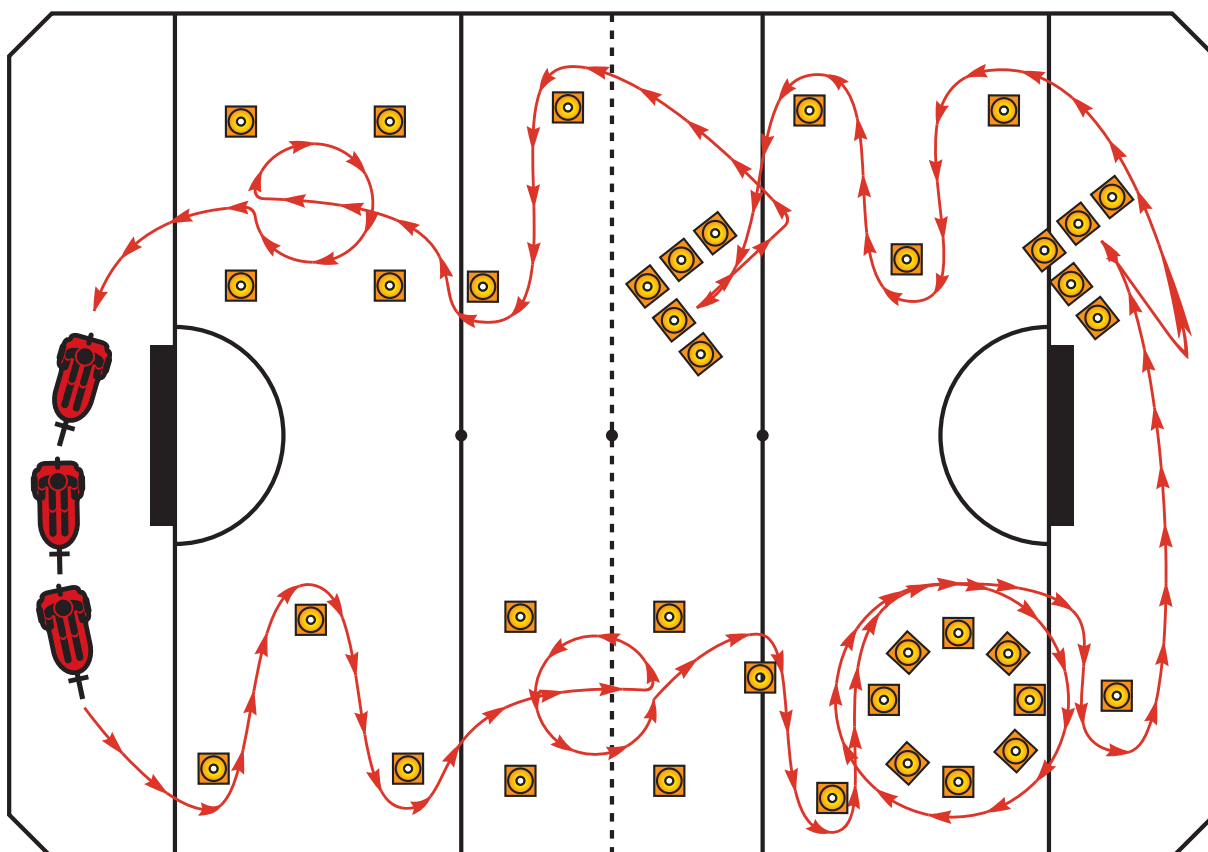
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

STOP OG START

BANE: 1

 REDSKABER: Kegler og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles 3-5 kegleforhindringer i hver side af banen. En forhindring er en 90 graders kegleformation der stilles skråt i begge sider af kørselsretningen. Spillerne kører frem til forhindringen, bakker tilbage og kører frem til den næste.

FORMÅL

- At øve start og stop.

FOKUSPUNKTER

- At opbremsningen sker så der er mulighed for hurtigt at bakke ud af forhindringen.
- At omstilling mellem bakningen og kørslen frem til næste forhindring sker hurtigt.

VARIATION

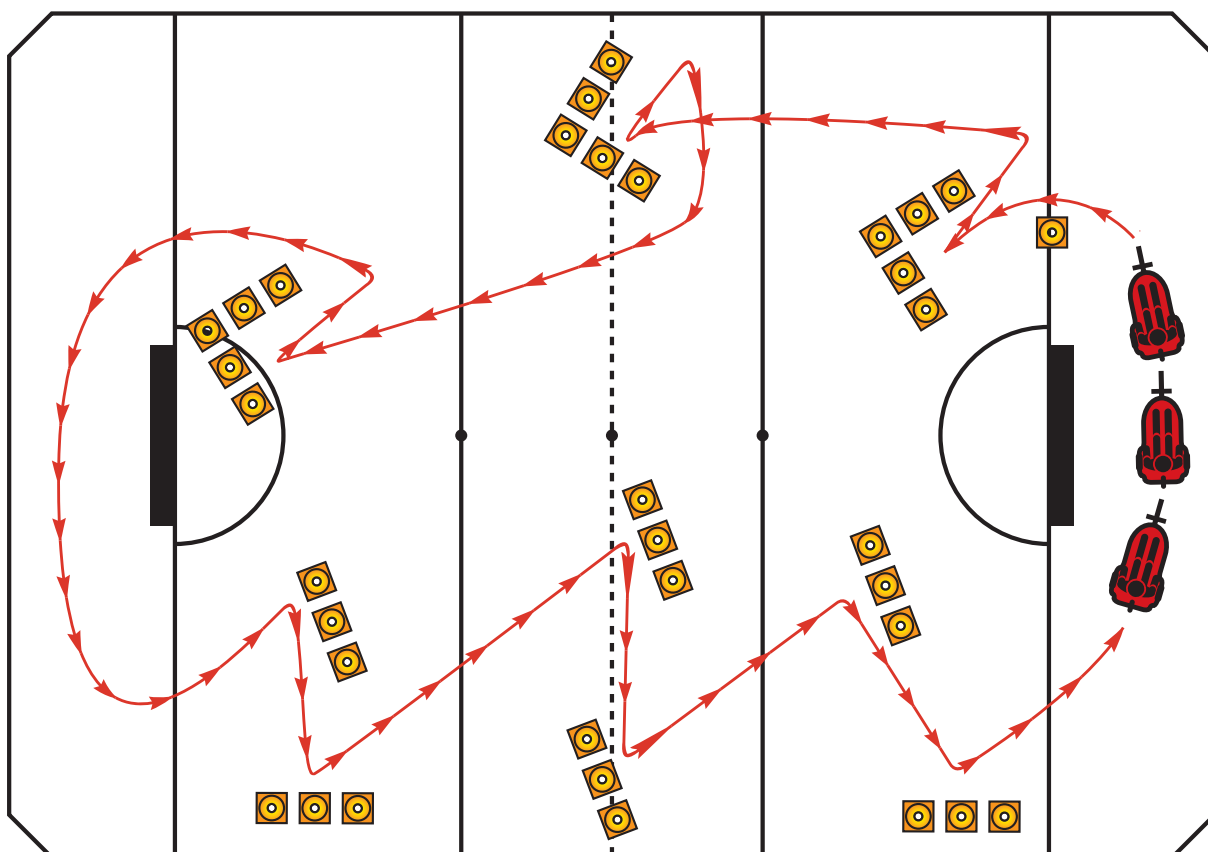
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

STOR OG LILLE KEGLE ROTATION

BANE: 1

 REDSKABER: Kegler og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles en bane, hvor der i den ene side skal køres slalom gennem tre kegler inden der køres rundt om en større keglecirkel og slutter af med slalom gennem tre kegler mere. I den anden side opstilles en lige række kegler, som spillerne skal køre 360 grader rundt om inden de kører videre til den næste.

FORMÅL

- At træne rotation og sving.

FOKUSPUNKTER

- At køre gennem banen med så små udsving så muligt.
- At køre så tæt på keglerne så muligt.

VARIATION

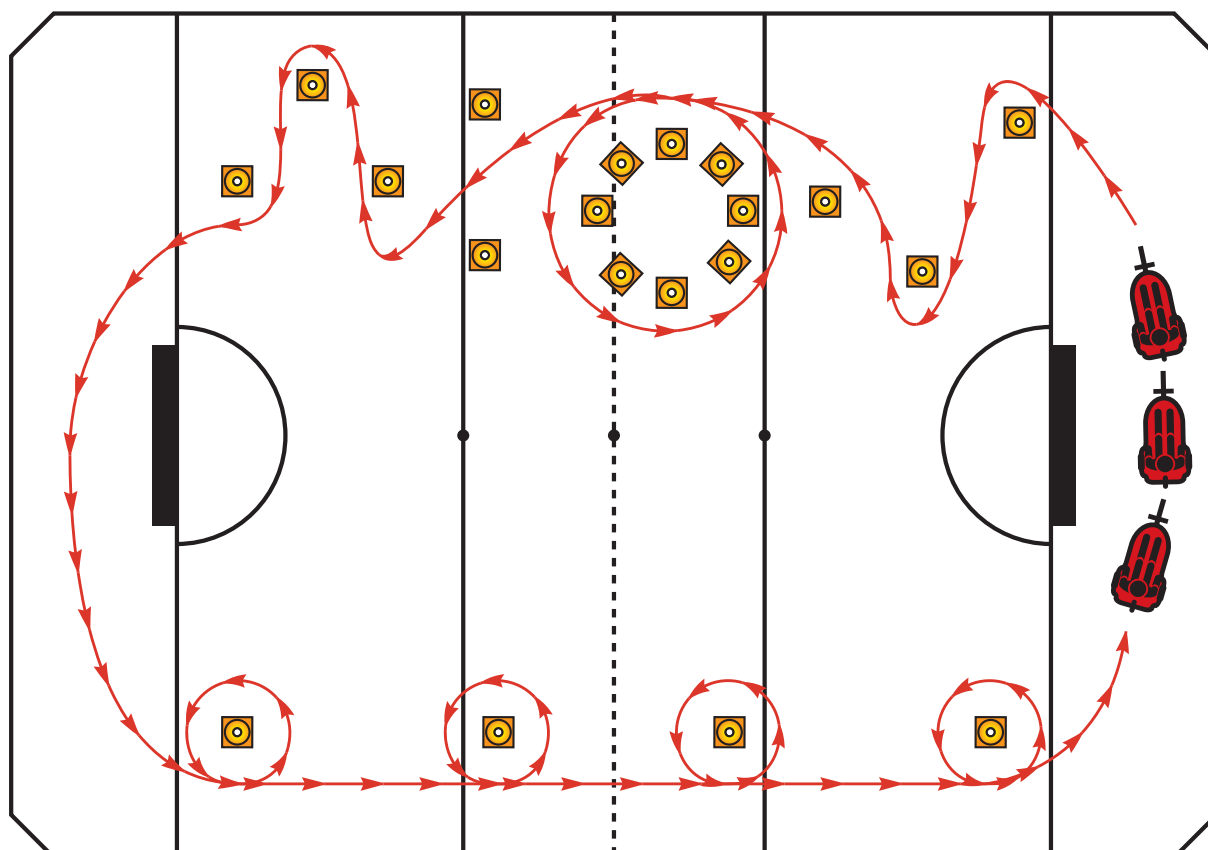
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5
- Kegler kan stilles tættere eller længere fra hinanden mens hastigheden kan øges eller sænkes for at øge eller sænke niveauet.

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

KØRETEKNIK BEGYNDERE

BANE: 1

 REDSKABER: ingen

 ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Spilleren følger stregerne i hallen ved at placere krydset på staven midt på en linie.

Når to linier krydser må man skifte retning.

Man bruger de linier der er i den hal man bruger – de er aldrig helt ens!

FORMÅL

- At træne køreteknik.
- At give nye spillere en fornemmelse af stolen bevægelse.

FOKUSPUNKTER

- At holde krydset på linien.

VARIATION

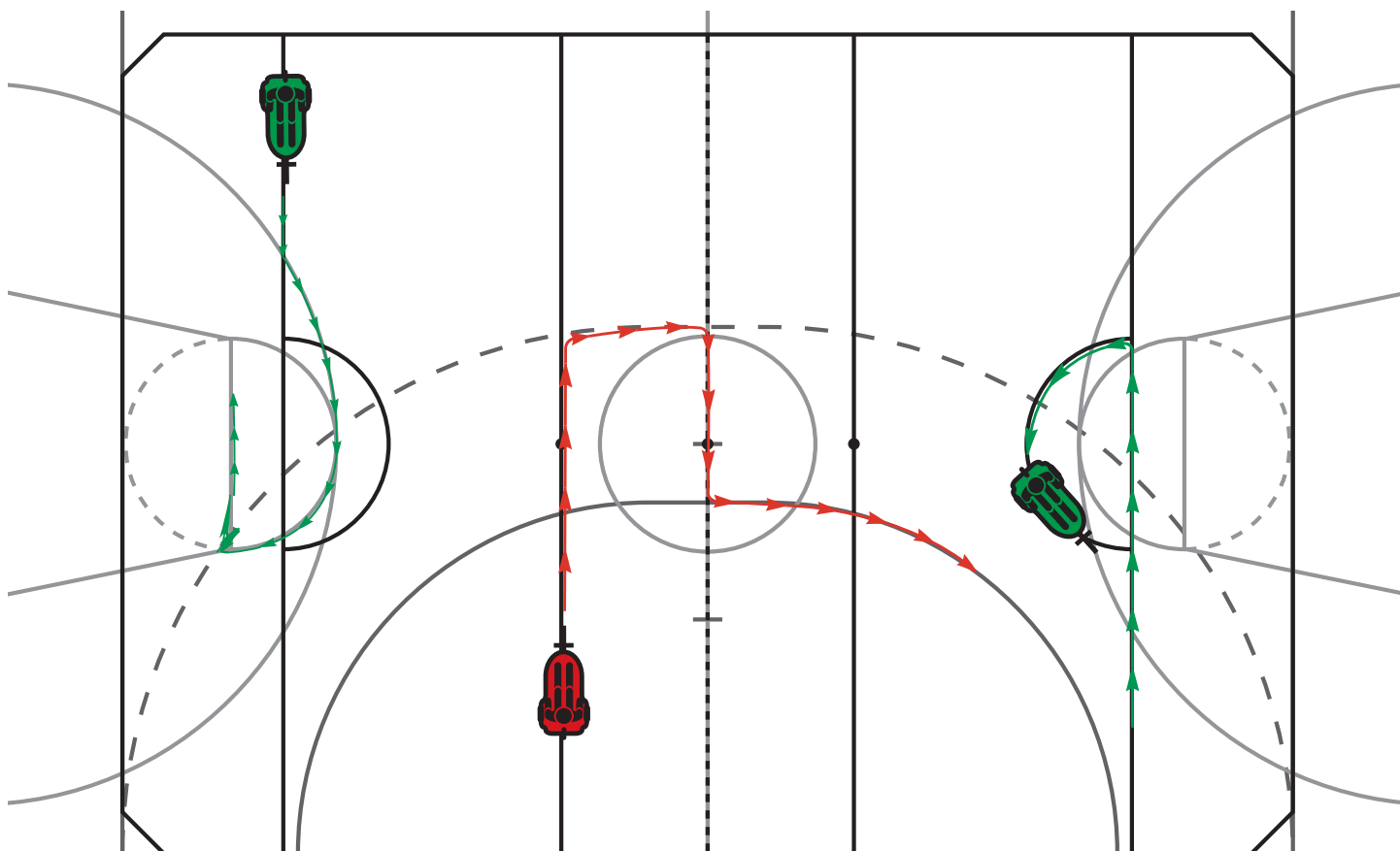
- Øvelsen kan laves som en fangeleg hvor en spiller er fanger og fanger de andre ved at indhente dem. Hvis en spiller der bliver jagtet får krydset væk fra linien bliver denne automatisk fanger.
- Man kan skiftes til at være fanger eller man kan fange til alle er fanget.

SVÆRHEDSGRAD

- 1

FORUDSÆTNINGER

- Lidt kontrol over stolen.



KØRETEKNIK

KONGENS EFTERFØLGER

BANE: 1

 REDSKABER: Kegler

 ANTAL SPILLERE: 3-8

BESKRIVELSE

Spillerne starter på en række og følger den forreste rundt på banen. På trænerens signal kører den bagerste op foran og overtager kørslen

FORMÅL

- At træne køreteknik.
- At følge og forudse de andres bevægelser.

FOKUSPUNKTER

- At følge den forreste så godt så mulig.

VARIATION

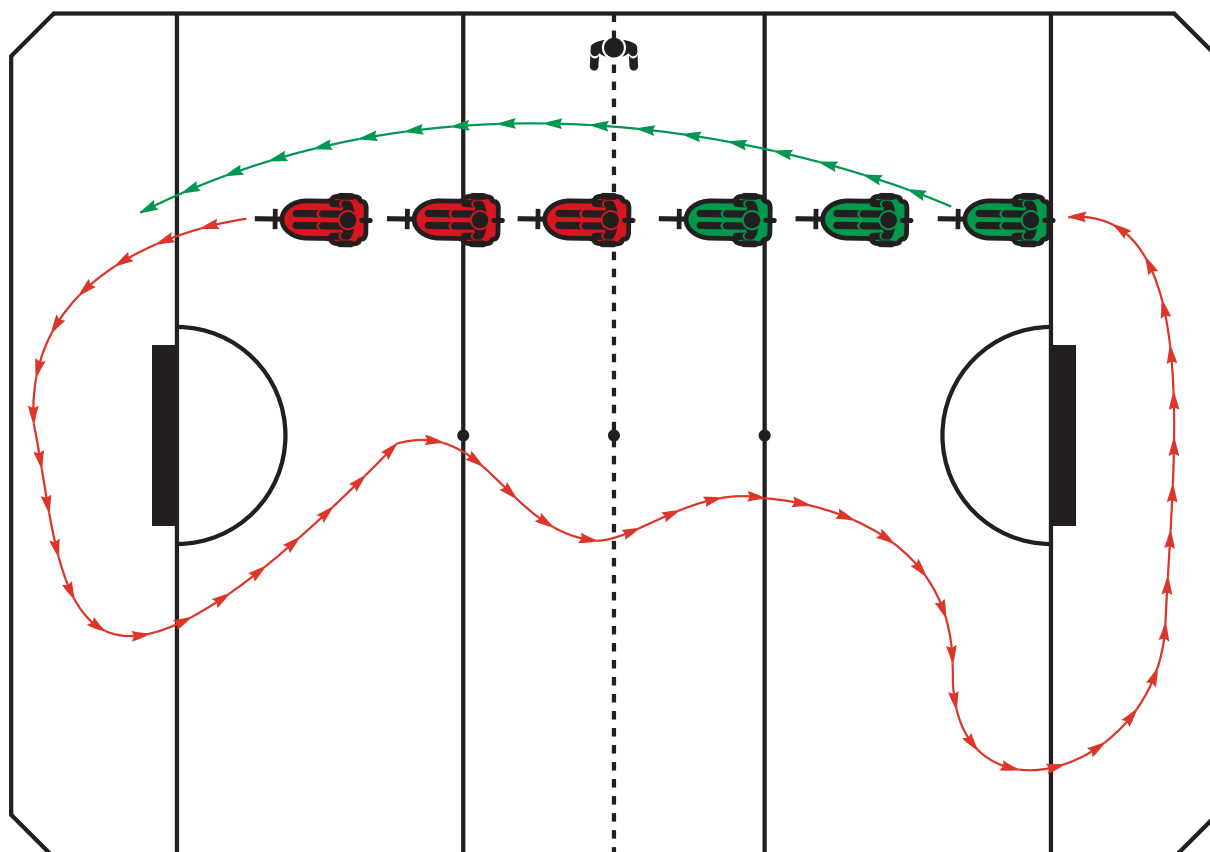
- Øvelsen kan laves ved at spillerne kører med 1½ m afstanden så den bagerste skal køre zig zag mellem de andre for at komme forrest.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stolen.



KØRETEKNIK

SPEEDWAY/LEG

BANE: 1

 REDSKABER: 10-16 Kegler

 ANTAL SPILLERE: 4-8

BESKRIVELSE

Der laves en cirkel af de 10-16 kegler. Midtercirklen kan med fordel benyttes. 4 elstole holder ved siden af hinanden og på trænerens signal køres 2-3 omgange.

FORMÅL

- At træne overblik.
- At træne køreteknik.
- At træne elhockeyregler (Den der kommer først har førskørsretsret).

FOKUSPUNKTER

- At undgå kontakt med de andre spillere.
- At kunne holde hastigheden rundt om cirklen.

VARIATION

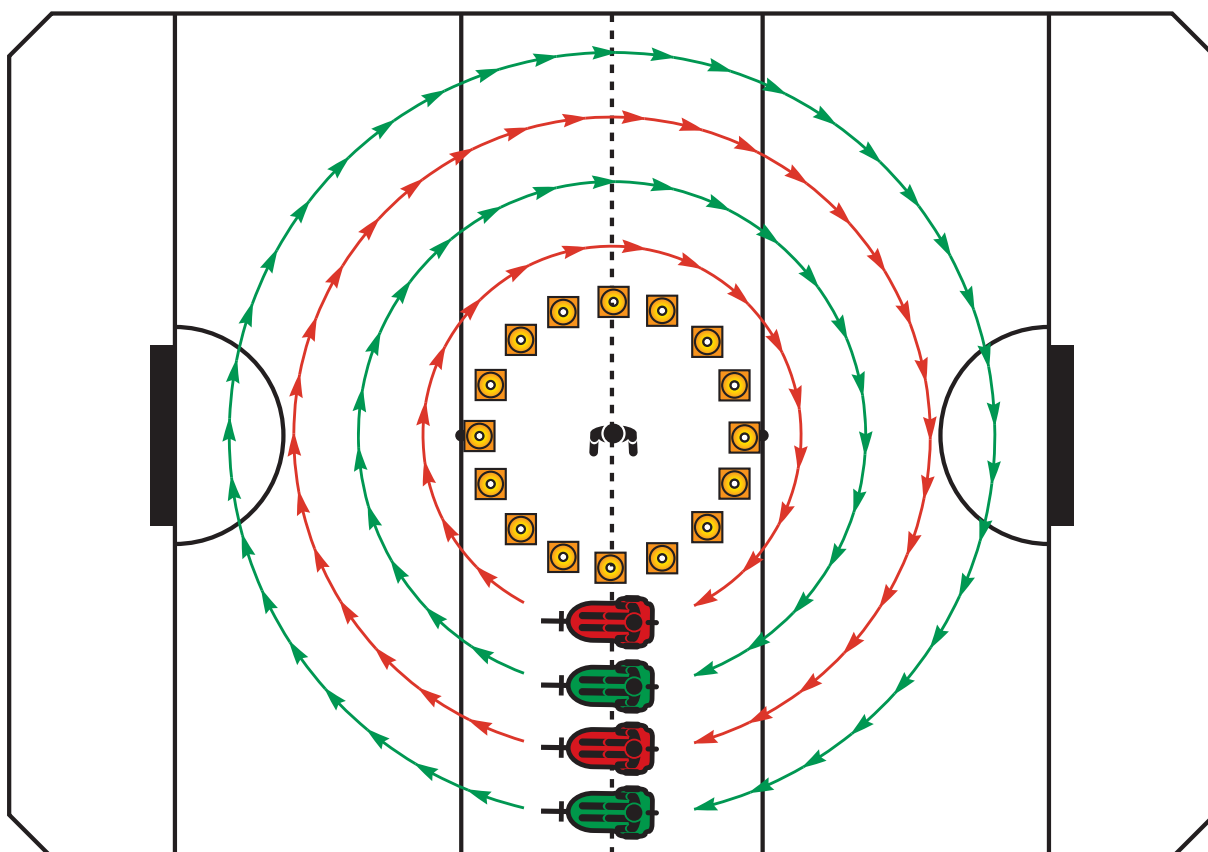
- At placere de bedste yderst eller skrue lidt ned for hastigheden så det bliver en fair konkurrence for alle.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- Kræver kontrol nok over stolen så man ikke er til fare for de øvrige spillere.



KØRETEKNIK

SOMMERFUGL

BANE: ½



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 1-8

BESKRIVELSE

Der opstilles fire kegler på den ene banehalvdel. Spillerne starter i det ene hjørne og køre op forbi den øverste kegle, krydser ned forbi den nederste i modsatte side, op forbi den øverste og tilbage til begyndelsen

FORMÅL

- At træne sving og kørsel ligeud.

FOKUSPUNKTER

Uden bold: • At holde den samme hastighed på de lige stykker af bane og runde keglene hurtigt.

Med bold: • At positionsskiftet henover midten sker hurtigt.

VARIATION

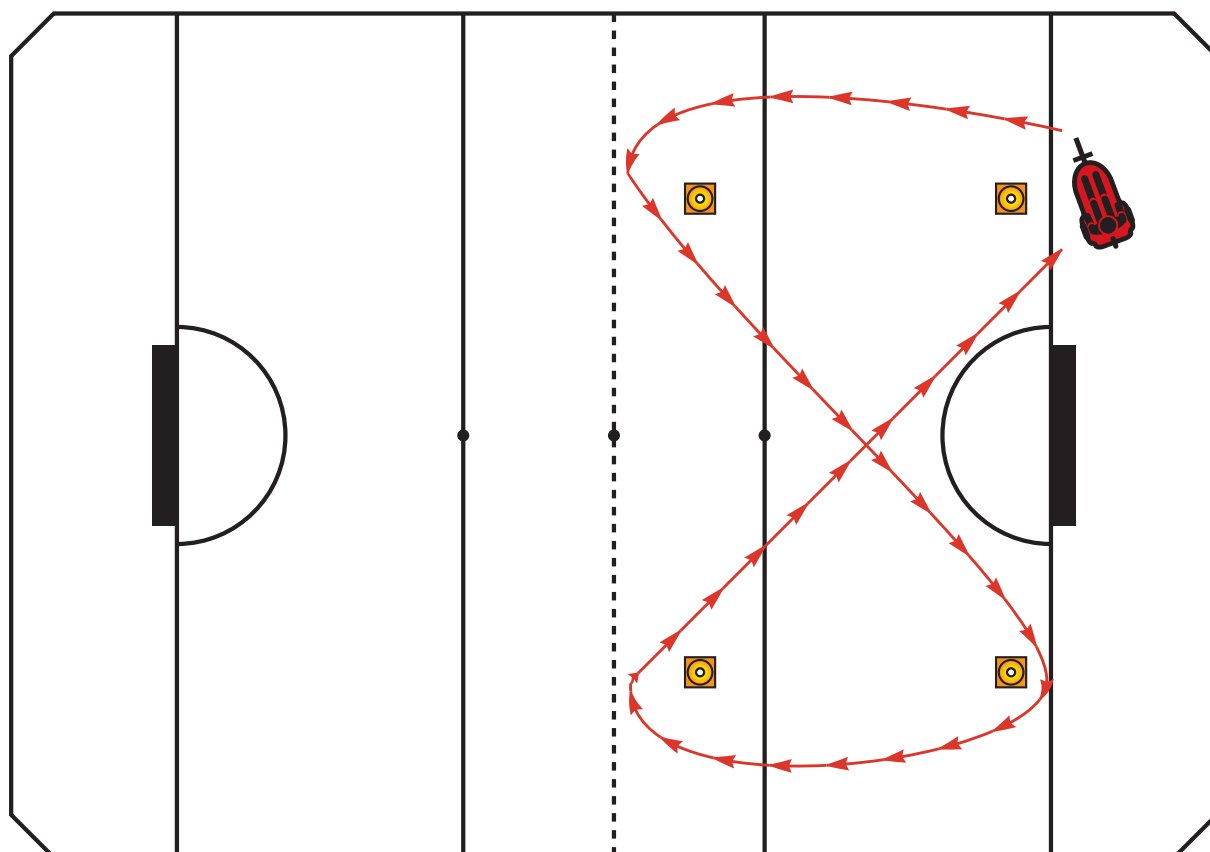
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og bold.



KØRETEKNIK

UDVIDET SOMMERFUGL

BANE: ½



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 1-4

BESKRIVELSE

Banen stilles op som i sommerfugl og der placeres en ekstra kegle i midten af banen. Spillerne starter i det ene hjørne og skal ud til hver kegle på banen. Mellem hver kegle rundes keglen i midten af banen.

FORMÅL

- At øve retningskift.
- At øve sving.

FOKUSPUNKTER

Uden bold:

- At holde samme hastighed igennem hele banen.
- At mindske stolens udsving.

Med bold:

- At have kontakt med bolden hele vejen.
- At positionsskift sker hurtigt og sikkert.

VARIATION

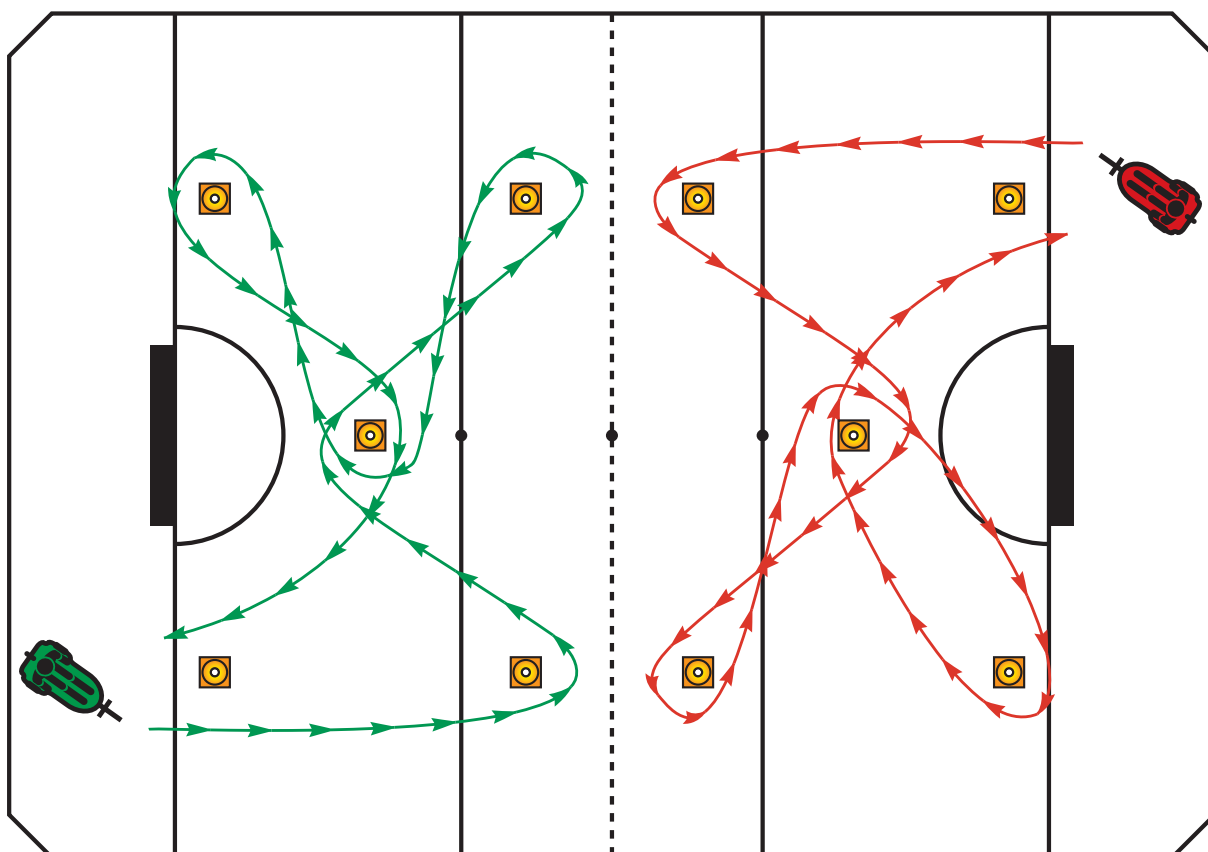
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og bold.



KØRETEKNIK

KRYDSKØRSEL

BANE: ½

 **REDSKABER:** Kegler og bolde

 **ANTAL SPILLERE:** 2-8

BESKRIVELSE

5 kegler stilles op så de danner et kryds. Spillerne starter i hver sit hjørne. Der køres slalom op omkring keglen i det modsatte hjørne af banen og tilbage igen. Den næste spiller i rækken må køre når spilleren er tilbage. Der kører skiftevis en spiller fra hver række med 2-3 sekunders mellemrum.

FORMÅL

- At træne overblik.
- At træne teknik.

FOKUSPUNKTER

- Være opmærksom på den anden spiller på banen.
- At køre tæt forbi keglene.
- At tilpasse hastigheden til ens køreniveau.

VARIATION

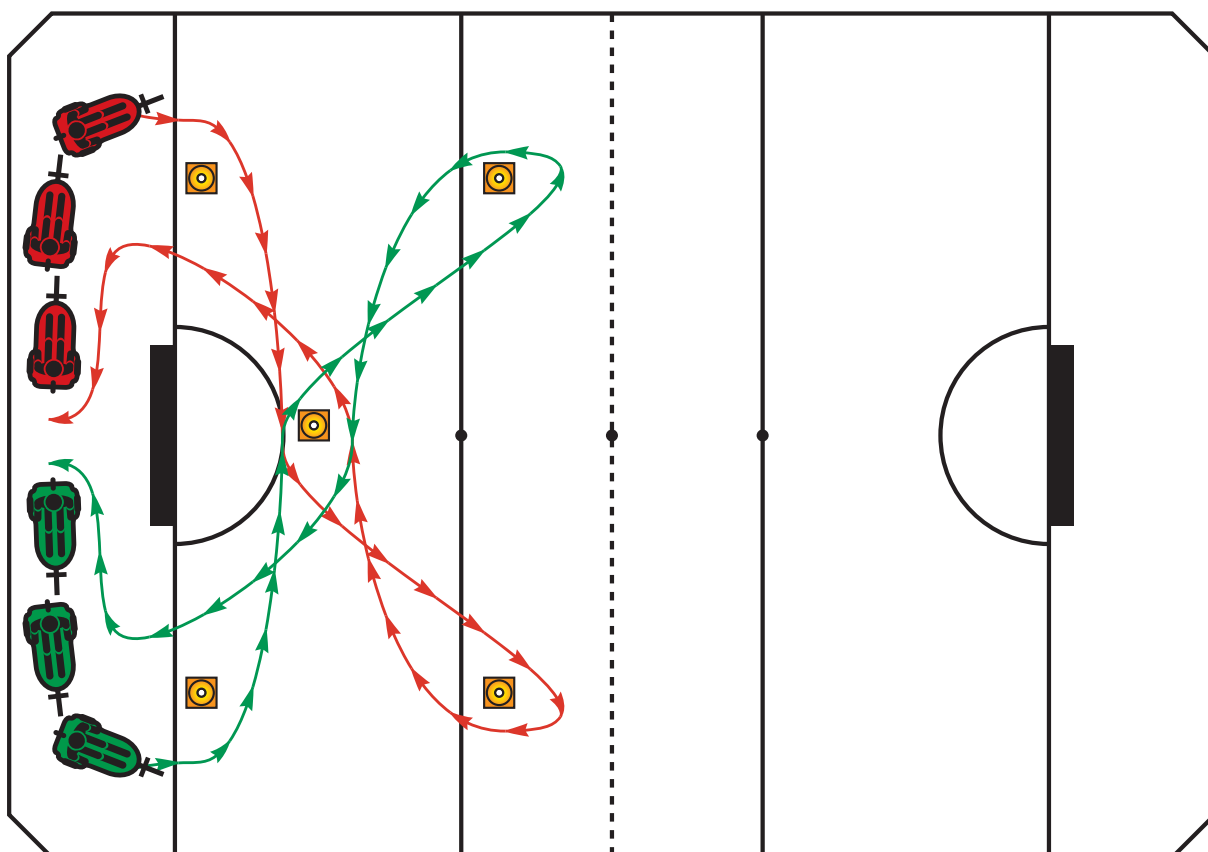
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5
- Hastigheden er afgørende for hvor svær øvelsen er.

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og overskud til at klare flere elementer på samme tid.



KØRETEKNIK

BANER PÅ TID 1

BANE: 1 eller 1/2



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles en bane. Hver spiller times og skal forsøge at slå sin egen tid.

FORMÅL

- At spillerne overvejer hvilke ting de kan ændre for at køre hurtigere med kontrol.

FOKUSPUNKTER

- At spillerne forklarer hvad de vil ændre til næste runde.

VARIATION

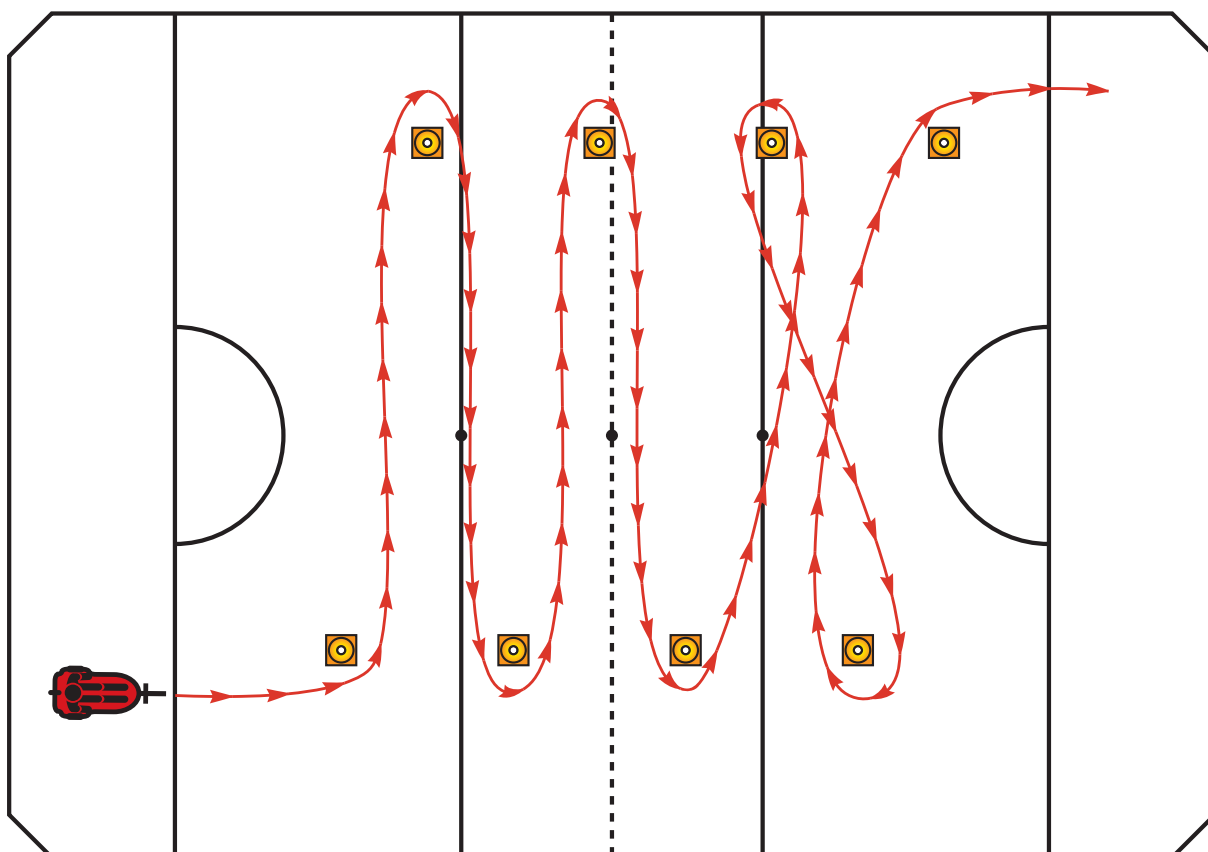
- Der er vist 4 eksempler men det er kun trænerens og spillerens fantasi, der sætter grænser.
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

BANER PÅ TID 2

BANE: 1 eller ½



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles en bane. Hver spiller times og skal forsøge at slå sin egen tid.

FORMÅL

- At spillerne overvejer hvilke ting de kan ændre for at køre hurtigere med kontrol.

FOKUSPUNKTER

- At spillerne forklarer hvad de vil ændre til næste runde.

VARIATION

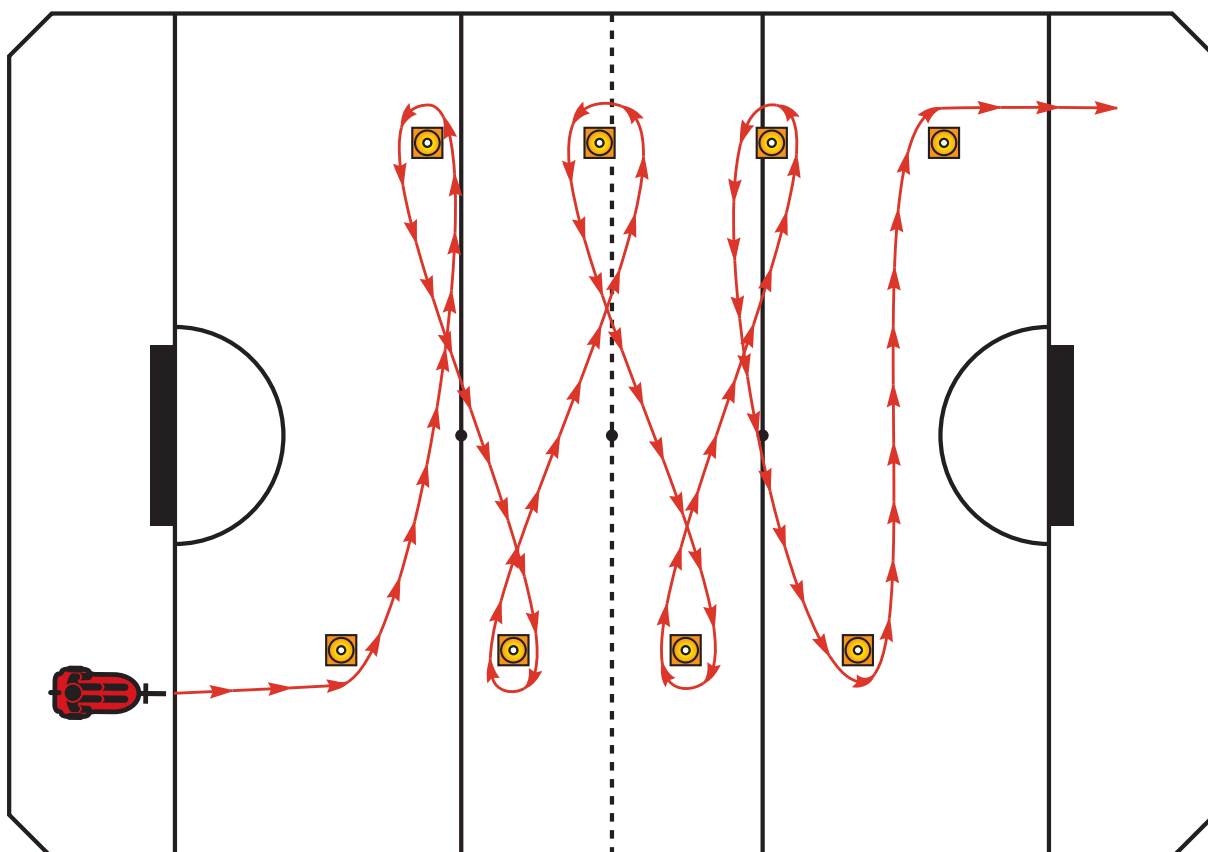
- Der er vist 4 eksempler men det er kun trænerens og spillernes fantasi, der sætter grænser.
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

BANER PÅ TID 3

BANE: 1 eller ½



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles en bane. Hver spiller times og skal forsøge at slå sin egen tid.

FORMÅL

- At spillerne overvejer hvilke ting de kan ændre for at køre hurtigere med kontrol.

FOKUSPUNKTER

- At spillerne forklarer hvad de vil ændre til næste runde.

VARIATION

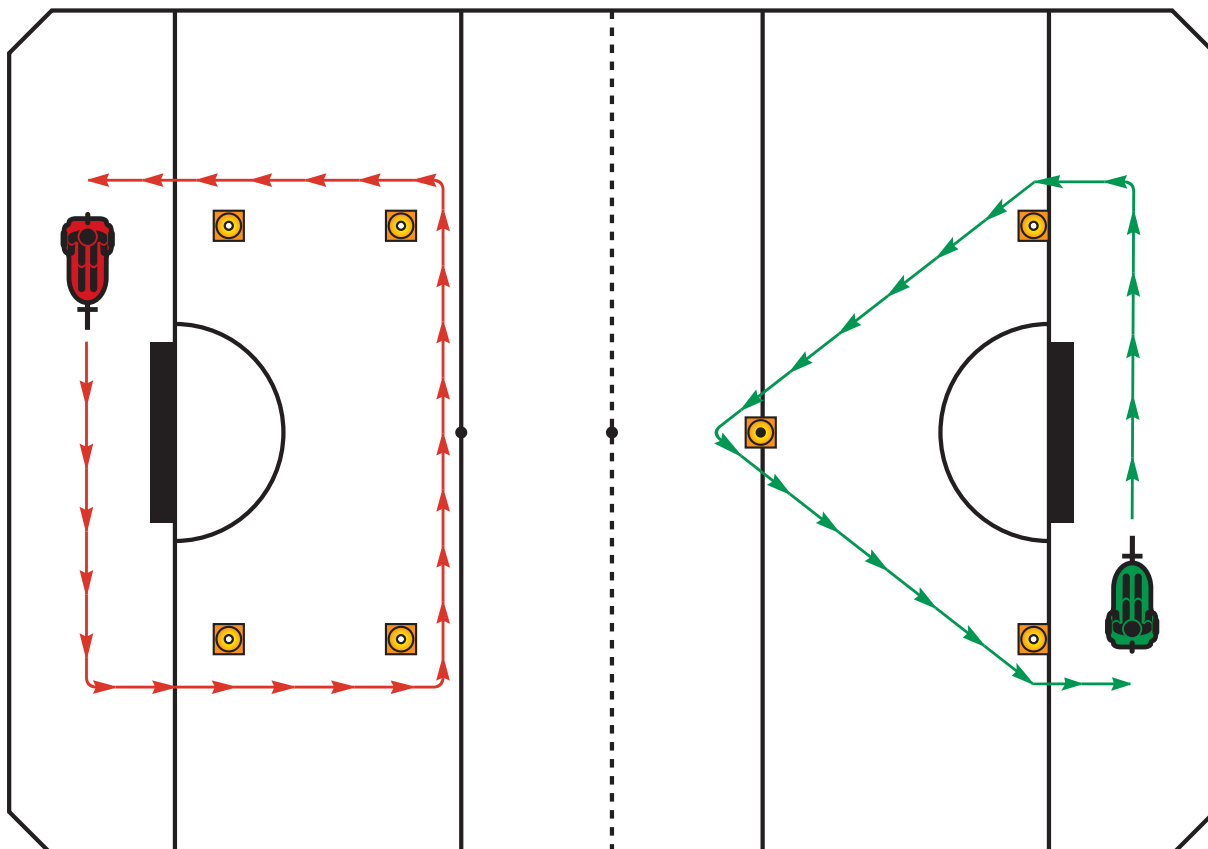
- Der er vist 4 eksempler men det er kun trænerens og spillerens fantasi, der sætter grænser.
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

BANER PÅ TID 4

BANE: 1 eller ½



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles en bane. Hver spiller times og skal forsøge at slå sin egen tid.

FORMÅL

- At spillerne overvejer hvilke ting de kan ændre for at køre hurtigere med kontrol.

FOKUSPUNKTER

- At spillerne forklarer hvad de vil ændre til næste runde.

VARIATION

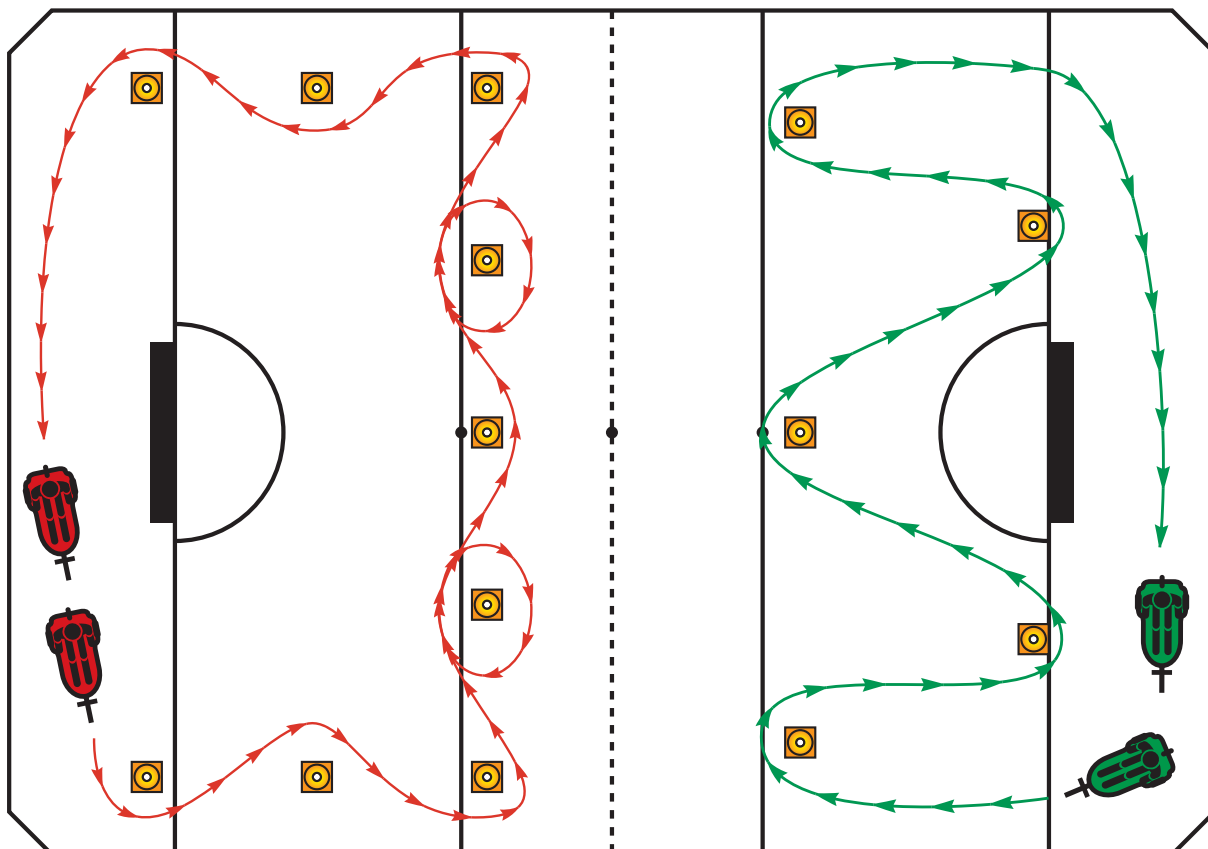
- Der er vist 4 eksempler men det er kun trænerens og spillernes fantasi, der sætter grænser.
- Kan laves med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



KØRETEKNIK

STAFET

BANE: Hele banen



REDSKABER: Kegler og bold



ANTAL SPILLERE: 2-10

BESKRIVELSE

Spillerne kører op og runder keglen og kører videre og runder den næste kegle indtil den modsatte baglinje nås.

FORMÅL

- At konkurrere.
- At øve køreteknik og boldkontrol.

FOKUSPUNKTER

- At opnå så høj en hastighed mens der stadig er kontrol over både stol og bold.

VARIATION

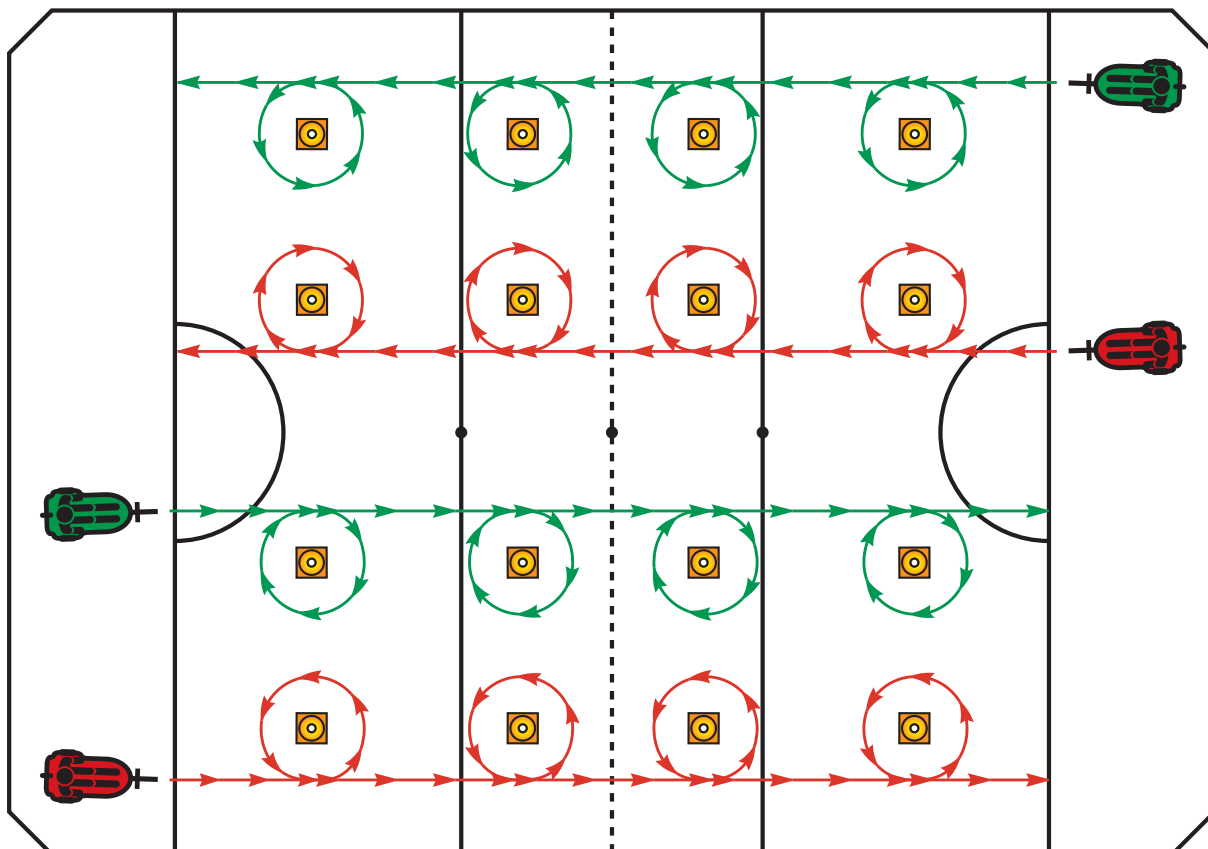
- Med og uden bold. Banen kan laves på mange måder så det er op til træneren

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



KØRETEKNIK

BOLDKONTROL

BANE: ¼



REDSKABER: Bolde og bande



ANTAL SPILLERE: 1-6

BESKRIVELSE

En bold placeres 10 cm fra banden.
Spilleren skal forsøge at få bolden med sig ved at slå til den med hjulet, så bolden springer ind foran stollen og kan kontrolleres med staven.

FORMÅL

- At spilleren træner at "tage" bolden med når den ligger i en svær situation ude ved banen.
- At få bolden fri fra banen

FOKUSPUNKTER

- At tilpasse hastigheden hen til bolden.
- At finde det rigtige slagpunkt på hjulet.

VARIATION

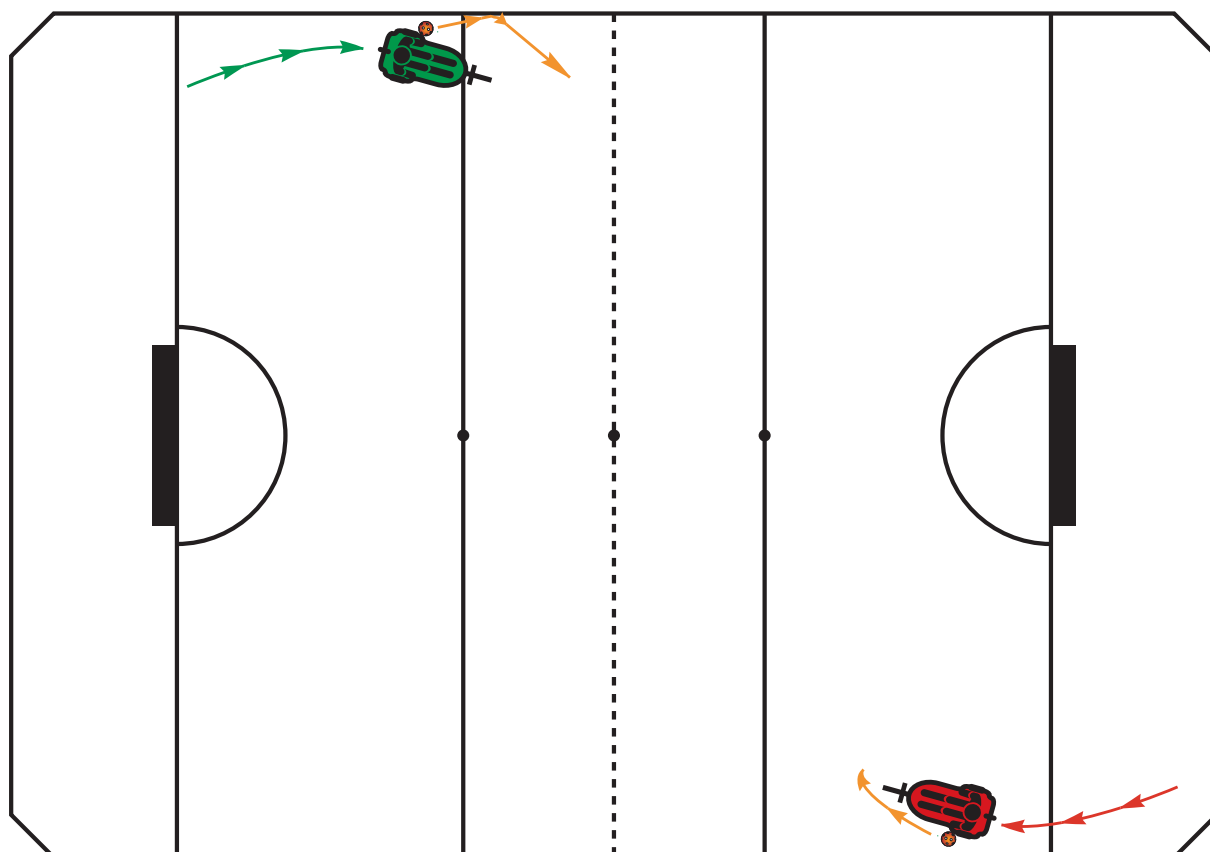
- At ramme med det forreste af hjulet.
- At ramme med siden af hjulet.
- At skifte mellem hjul og stav.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stollen.



KØRETEKNIK

1 MOD 1

BANE: ¼, ½ eller 1



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2

BESKRIVELSE

Der spilles i en firkant som svarer til ¼ af banen. Spillerne skal inde i firkanten beskytte bold mod den anden spiller.

FORMÅL

- At øve boldkontrol på lille område.
- At træne overblik i forhold til modstanderen.

FOKUSPUNKTER

- At spilleren med bolden placerer bold på staven i modsatte side af modstanderen.
- At spilleren med bold hele tiden forsøger at søge mod åbne områder i firkanten så spilleren ikke bliver fanget ved banden eller sidelinien.

VARIATION

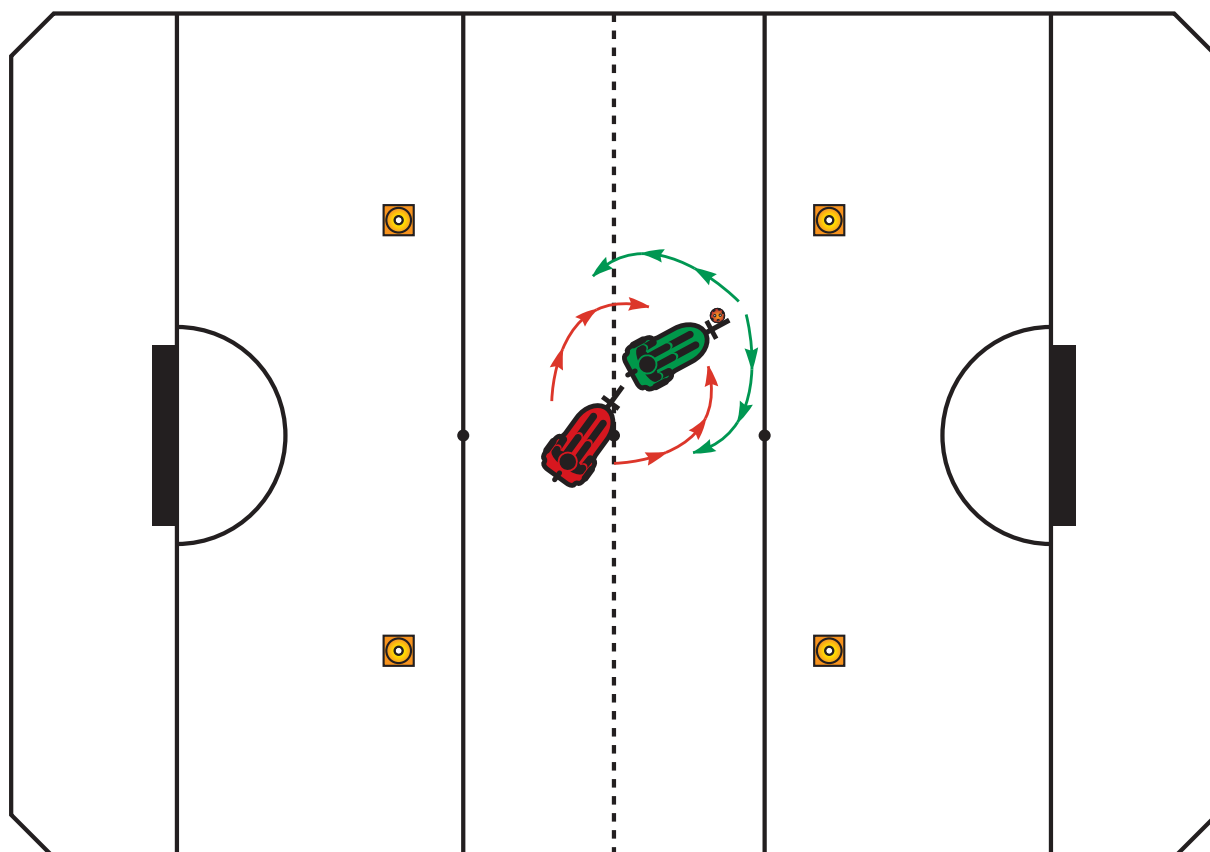
- Der kan spilles på en halv bane på langs, hvor spillerne får et point ved at komme ned over baglinjen med bolden.
- Der kan spilles på to små mål på en hel bane.
- At skifte mellem hjul og stav.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5
- Sværhedsgraden kan justeres ved at gøre firkanten mindre eller større alt efter spillernes niveau.

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og bold.



KØRETEKNIK

8-TAL KØRETEKNIK

BANE: ¼

 **REDSKABER:** Kegler og bolde

 **ANTAL SPILLERE:** 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles to kegler med 3-4 meters mellemrum. Boldholderen starter med bolden og trækker den baglæns mellem og rundt om keglerne så ruten bliver et 8 tal.

FORMÅL

- At træne baglæns kørsel.
- At træne boldteknik.

FOKUSPUNKTER

- At boldholderen hele tiden har kontrol over bolden.
- At tilpasse hastigheden til spillerens niveau.
- At boldholder får skiftet boldens position mellem keglerne så den ligger til at tage med rundt.

VARIATION

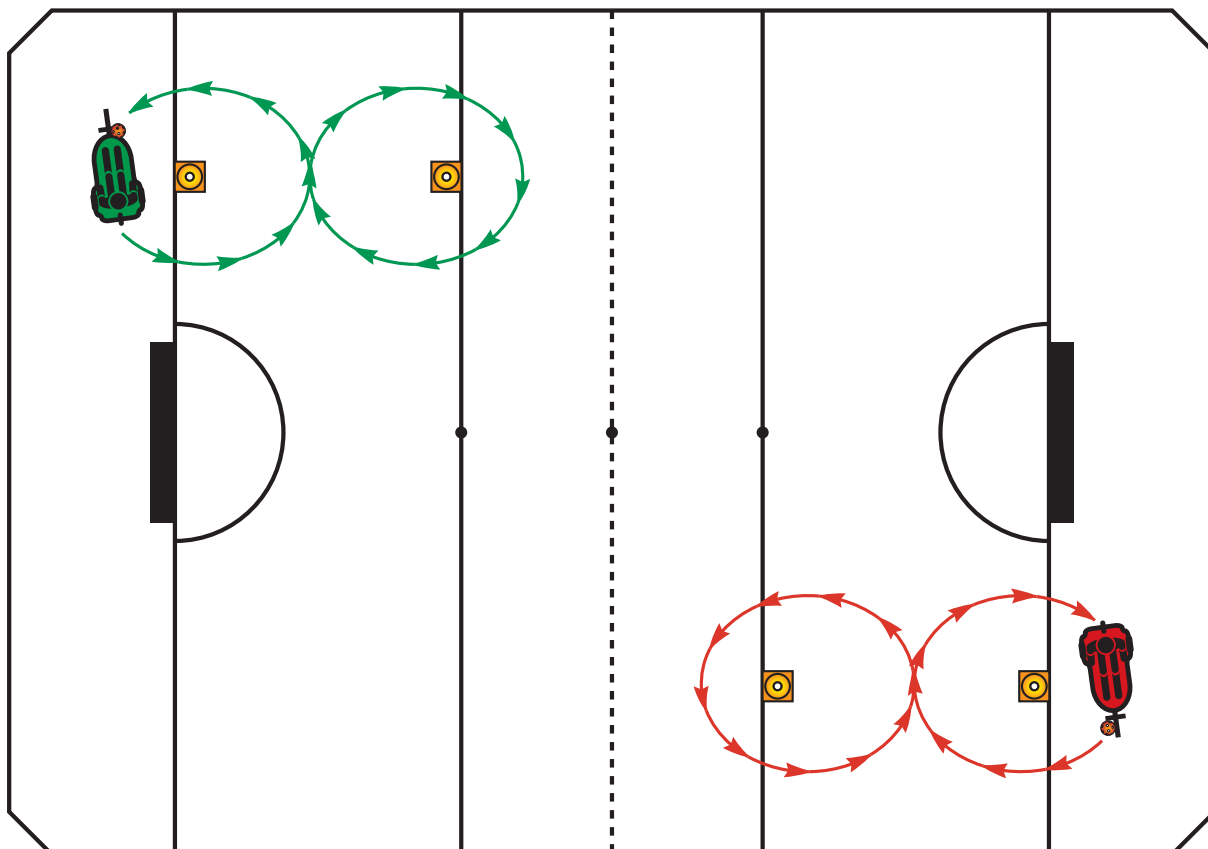
- Kan køres forlæns.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stolen og bold.
- Derudover er det vigtigt at spilleren har overblik selvom der køres baglæns.



KØRETEKNIK

RUNDT OM KEGLEN

BANE: ¼

 REDSKABER: Kegler og bolde

 ANTAL SPILLERE: 1

BESKRIVELSE

Spilleren kører rundt om keglen med bolden placeret foran på staven.

FORMÅL

- At tydeliggøre hvordan vinkel og hastighed hænger sammen i forhold til boldkontrol.

FOKUSPUNKTER

- At bolden hele tiden er i berøring med staven.

VARIATION

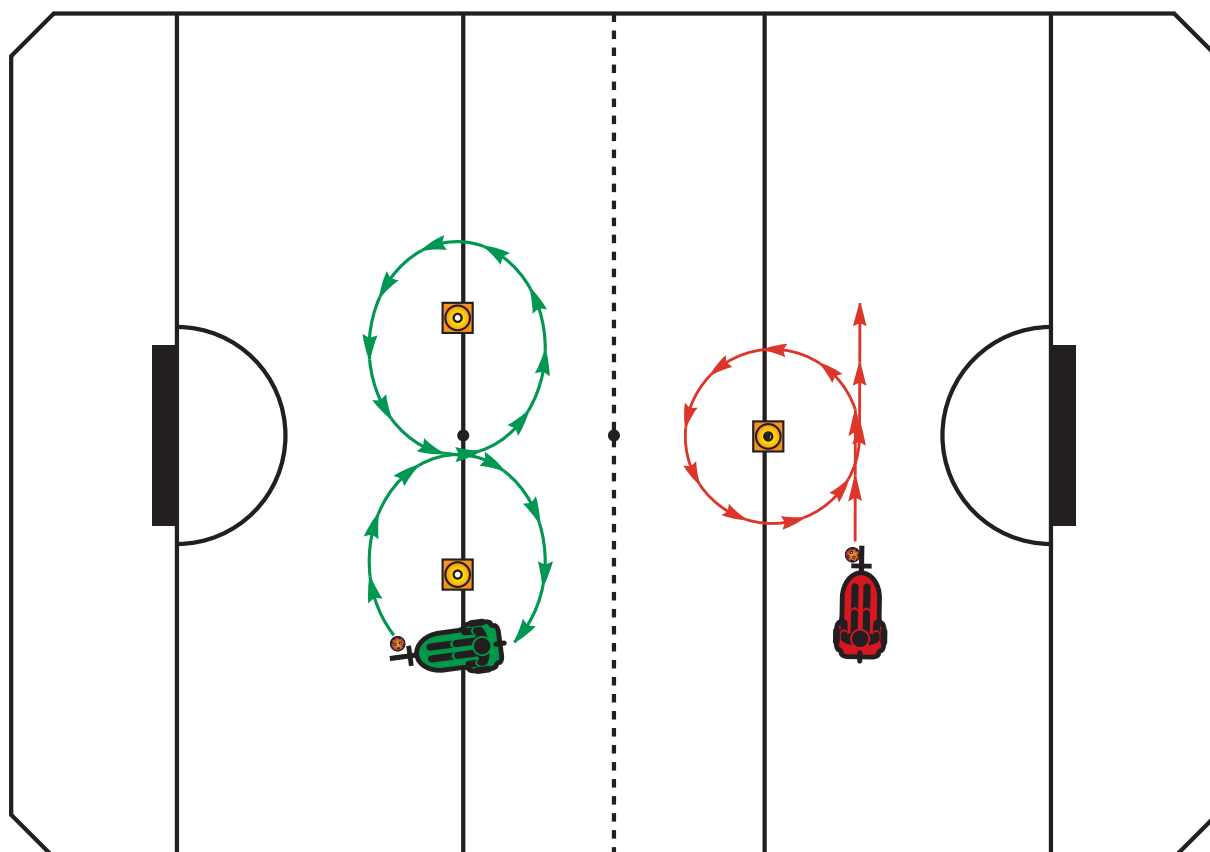
- Lave øvelsen i ottetal med bolden foran på staven hele tiden.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5
- Hastigheden er afgørende for sværhedsgraden.

FORUDSÆTNINGER

- Øvelsen kan laves af alle der har lettere boldkontrol, men udføres bedst hvis spilleren har en fornuftig boldkontrol.



KØRETEKNIK

BOLDOVERTAGELSE

BANE: 1



REDSKABER: Bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Halvdelen af spillerne kører rundt på banen med bolden, mens resten kører rundt uden bold. Når to spillere får øjenkontakt kører de mod hinanden og spilleren uden bold overtager bolden fra spilleren med bold.

FORMÅL

- træne boldkontrol.
- træne kommunikation mellem spillerne.
- Timing.

FOKUSPUNKTER

- At der er øjenkontakt inden boldovertagelse.
- At spilleren der aflevere bolden gør det på det rigtige tidspunkt og med den rigtige fart så spilleren uden bold kan køre lige ind i bolden.
- At spillernes fart blive tilpasset så begge kan forsætte sin kørsel uden at sænke farten.

VARIATION

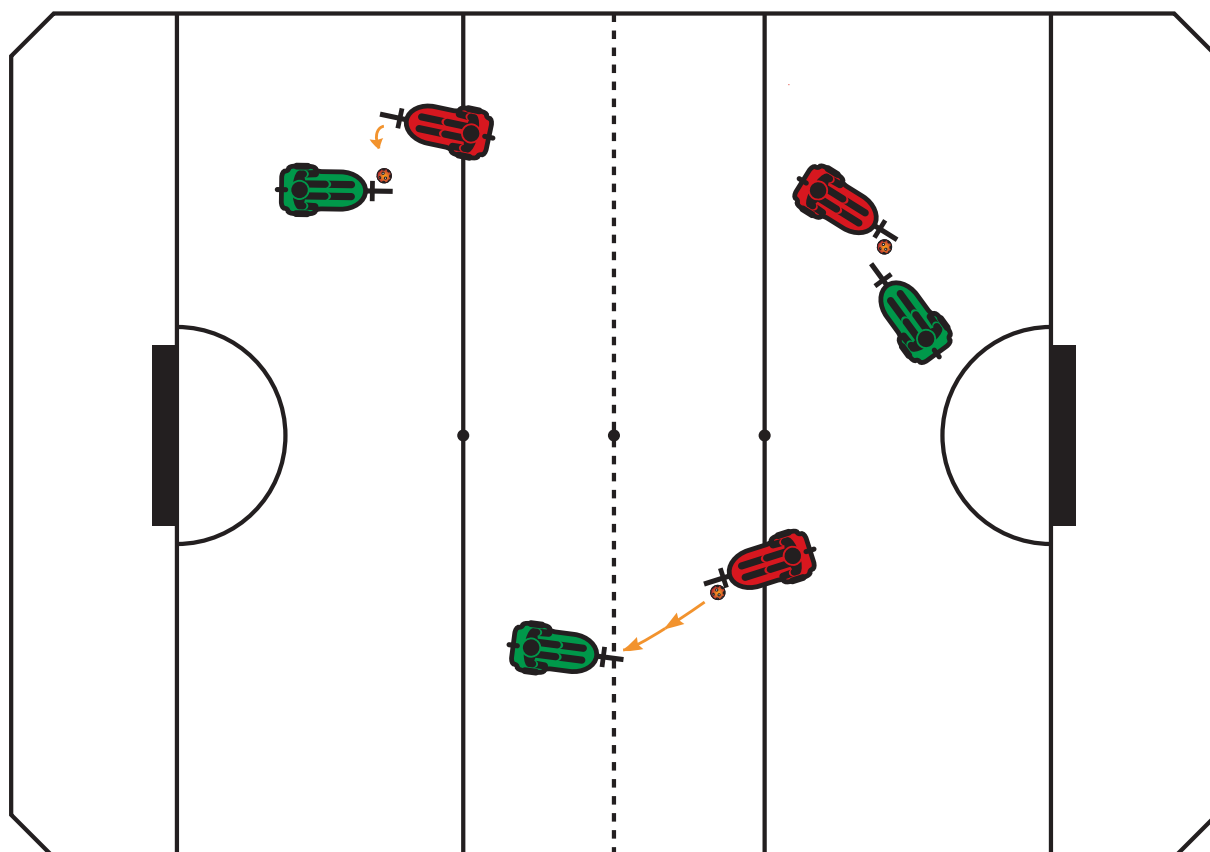
- Der kan opstilles forhindringer på banen i form af mål, tomme stole på banen så spillerne skal koncentrere sig om flere forskellige ting på en gang.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- Kræver kontrol over stol og bold, men kan også udføres af nybegyndere i et roligt tempo.



AFSLUTNINGER

SKUDØVELSE 1

BANE: 1/2



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 1-8

BESKRIVELSE

Afslutningsøvelse med forskellig sværhedsgrad

Niveau 1: Spilleren starter midt på midterlinjen med bolden yderst på staven og kører bolden i mål.

Niveau 2: Spillerne starter på midterlinjen ude i siden og kører bolden i mål.

Niveau 3: Spillerne starter i de to hjørner bag ved målet. Der stilles en kegle på den orange linie ca. en meter på hver side af målstolperne. Der stilles en afgrænsende kegle på målstregen ca. 30 cm ud fra hver stolpe. Spillerne starter med bolden på staven, kører ud og runder keglen. Spillerne afslutter i rummet mellem målstolpen og den opstillede kegle.

Niveau 4: Den samme fremgangsmåde som niveau 3. Spilleren starter med bolden i den inderste position på staven, som er åbent ind mod målet. Når keglen rundes skiftes boldens position fra den inderste position til den yderste position på staven. Der afsluttes i rummet mellem målstolperne og keglerne.

Niveau 5: Samme fremgangsmåde. Træneren triller bolden til spilleren, der får den under kontrol i den inderste position på staven.

Når keglen rundes skiftes boldens position fra den inderste position til den yderste position på staven. Der afsluttes i rummet mellem målstolperne og keglerne.

FORMÅL

- At træne præcision i afslutninger.
- At vælge den bedste afslutningsvinkel.

FOKUSPUNKTER

- Det er vigtigt skabe en god afslutningsvinkel.
- Holde hastigheden ned mod målet.
- Fastholde boldkontrollen rundt om keglen.

VARIATION

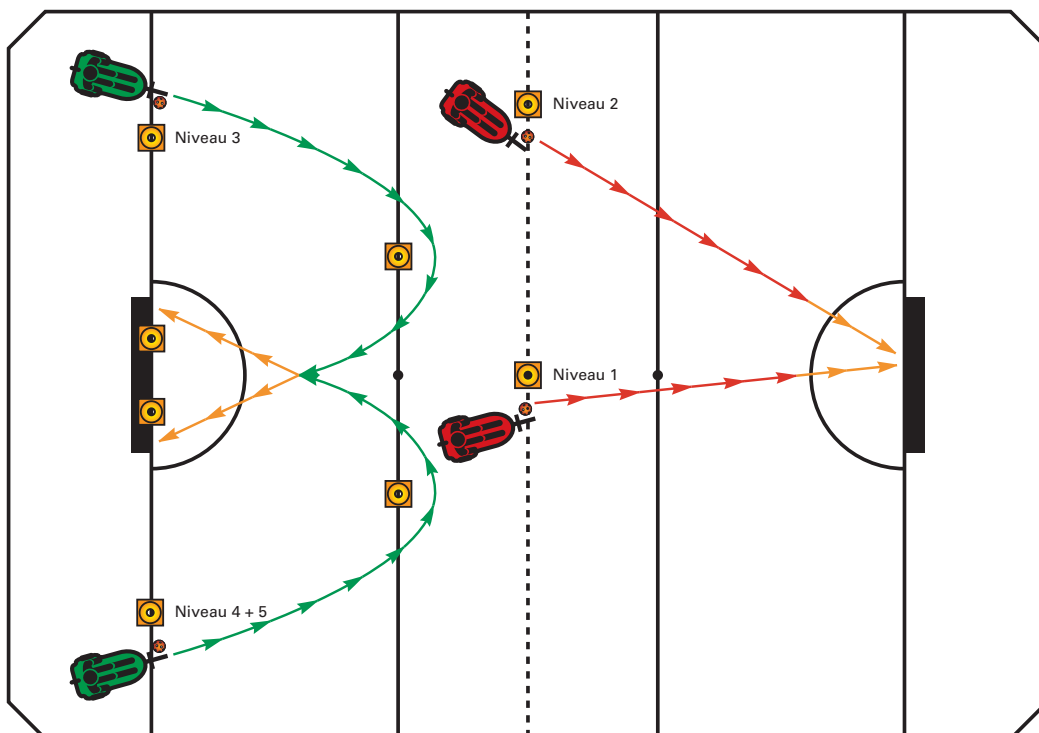
- Spillerne kan starte fra andre positioner på banen.
- Mindsk afstanden mellem målstolpen og keglen.
- Afslut mod en målmand.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5
- Øvelsen kan tilpasses spillernes niveau.

FORUDSÆTNINGER

- Spillerne skal kunne føre en bold.



AFSLUTNINGER

SLAGSKUD

BANE: Et stykke bande  **REDSKABER:** Bold 



ANTAL SPILLERE: 1-10

BESKRIVELSE

Spillerne stiller op parallelt med banden. Bolden slås ind mod banden.

FORMÅL

- At øve slagskud.
- At kontrollere rotationen og timing.

FOKUSPUNKTER

- At ramme et bestemt stykke på banden (præcision).
- At opnå en høj skudhastighed (Rotationshastighed).
- At ramme med samme punkt på staven (koordinering).

VARIATION

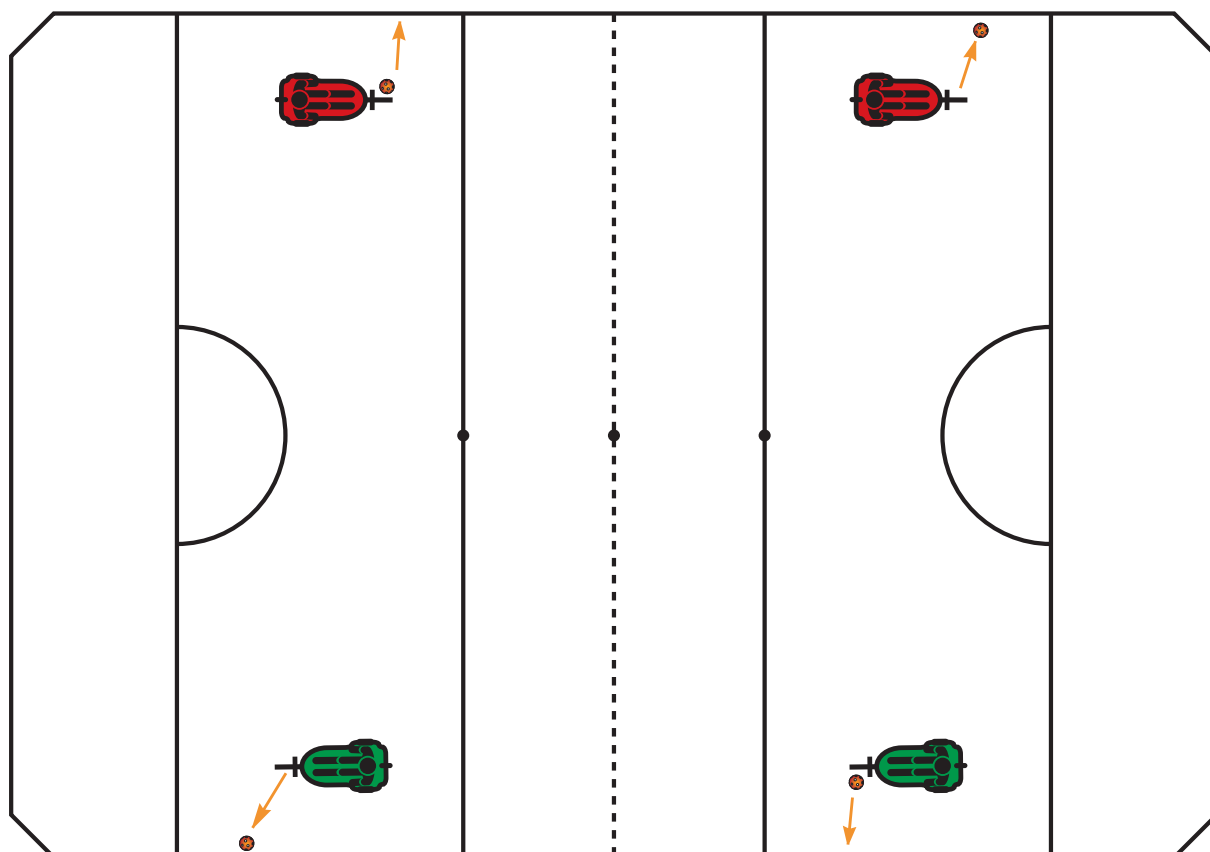
- Kan laves med vipskud.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



AFSLUTNINGER

SLAGSKUD TRÆNING

BANE: 1/2



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Boldholderen starter i et hjørne bag ved mål. Boldholderen køre rundt om keglen og forsætter parallelt med baglinjen. Ved midten af mål afsluttes med slagskud.

FORMÅL

- At træne slagskud.

FOKUSPUNKTER

- At hastigheden tilpasses den tid spilleren skal bruge på rotation.
- At boldholderens vinkel til målet justeres i forhold til den side der afsluttes i.

VARIATION

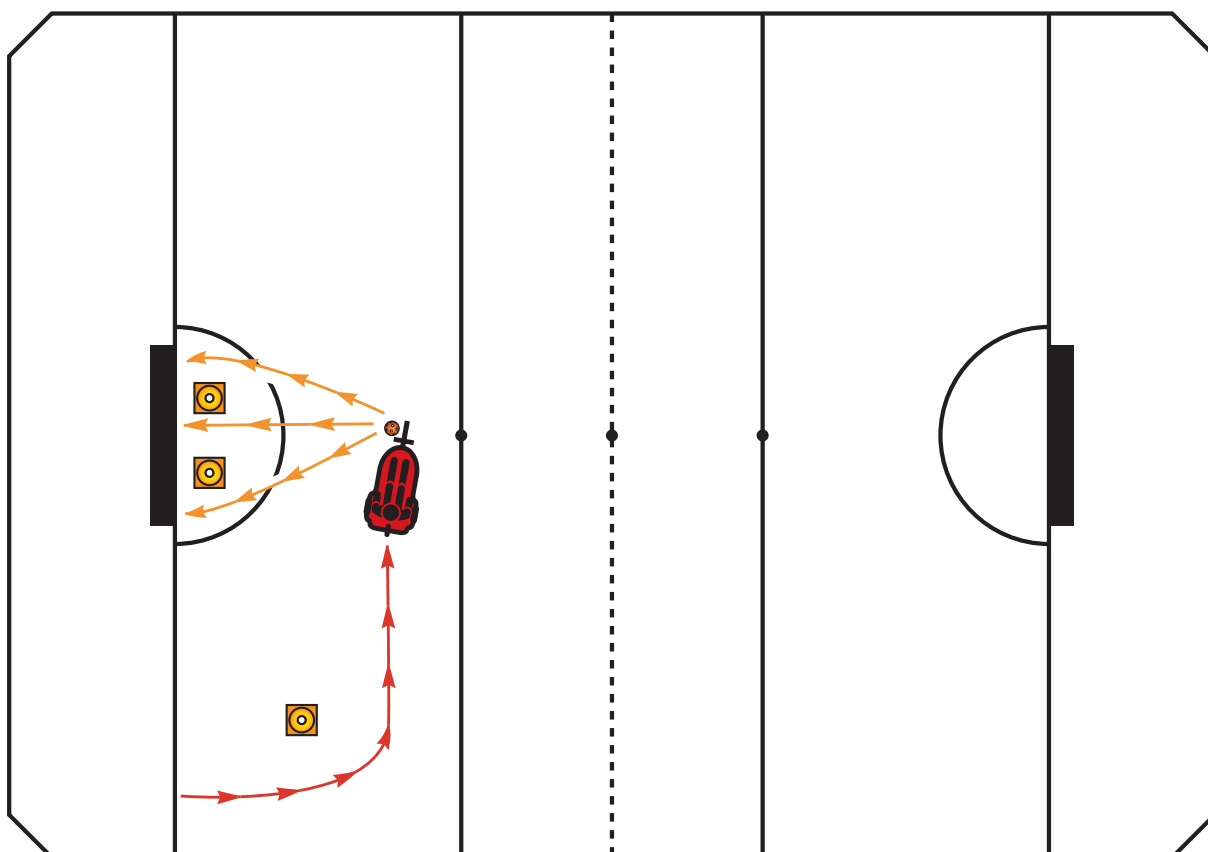
- Med eller uden målmand.
- Kegler som afgrænsning i målet.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og lidt boldkontrol.



AFSLUTNINGER

STRAFFESLAG

BANE: ½



REDSKABER: Mål og bolde



ANTAL SPILLERE: 1

BESKRIVELSE

Bolden placeres på straffepletten og spiller 1 afslutter.

FORMÅL

- At øve straffeslag.

FOKUSPUNKTER

- At placere stolen så staven placeres parallelt med mållinien.
- At tilpasse rotationshastighed.
- At vælge det rigtige tidspunkt at slippe bold på.

VARIATION

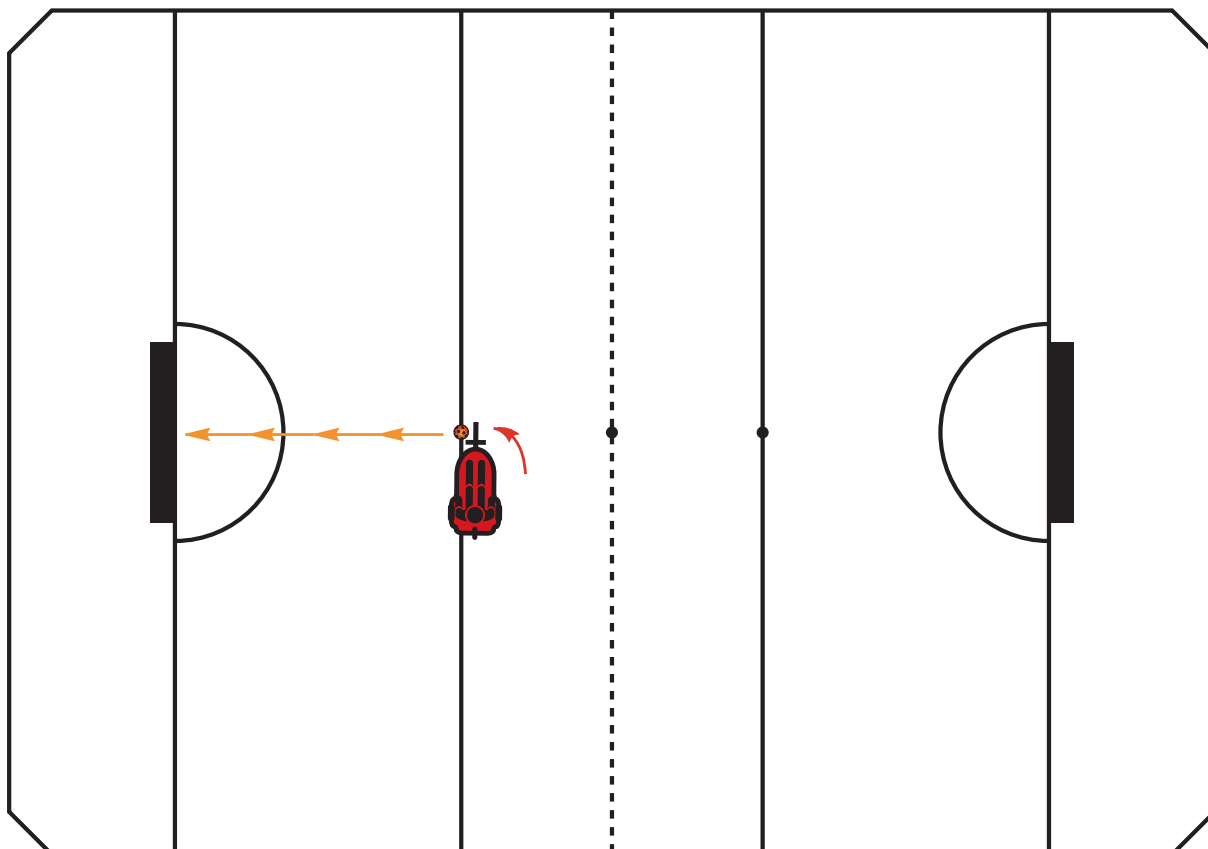
- Placer en pokal i midten af målet. Et straffe der rammer pokalen giver 3 point, et straffe der går i mål giver 2 point og et straffe der rammer afgrænsningen giver 1 point. Hver spiller får 3 straffe og vinderen får pokalen indtil næste træning.
- Straffekonkurrencen kan med fordel placeres som det sidste i træningen.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- Kan udføres af alle med lidt hjælp.



AFSLUTNINGER

AFSLUTNING BAG MÅL

BANE: 1/2



REDSKABER: Mål, kegler, bolde



ANTAL SPILLERE: 1-6

BESKRIVELSE

Spillerne starter i den ene side af banen. Spilleren køre uden om keglerne ned bag om målet med bolden under kontrol og afslutter mellem kegle og målstolpe.

FORMÅL

- At træne afslutninger.
- At træne boldkontrol.
- At træne afslutninger, tæt på stolpen.

FOKUSPUNKTER

- At have kontrol med bolden hele vejen rundt om keglerne.
- At kontrollere hastigheden rundt om målet.
- At afslutte præcist.
- At afslutte tæt på målstolpen.

VARIATION

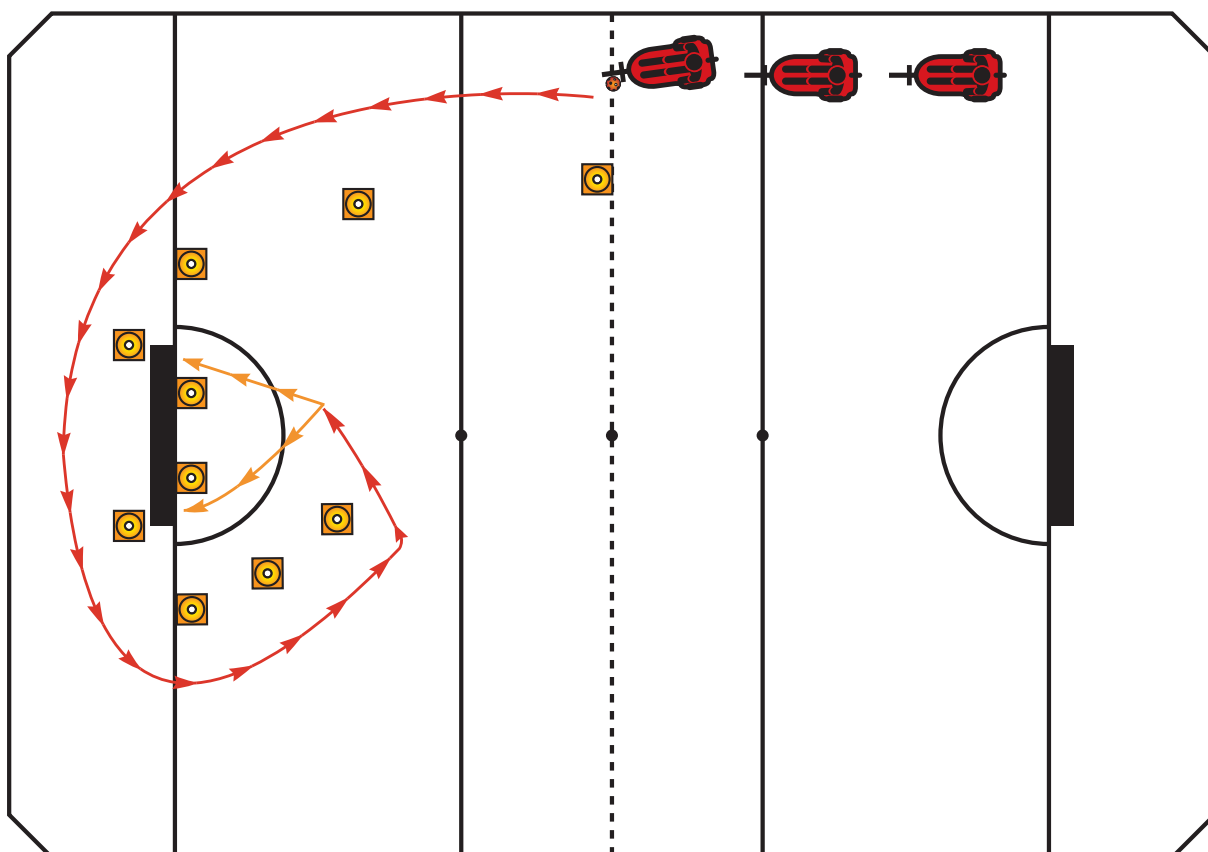
- Målet afgrænses med kegler eller målmand.
- Der sættes en medspiller ved den ene målstolpe som afslutteren kan aflevere til.
- Vinklen spilleren kører mod målet varieres.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- At spillerne har boldkontrol.
- At spilleren kan skifte position på staven.



AFSLUTNINGER

AFSLUTNING MED HJUL

BANE: 1



REDSKABER: Mål og bolde



ANTAL SPILLERE: 1-6

BESKRIVELSE

Spillerne starter i et hjørne og køre mod modsatte mål. Når spilleren er ved midterlinjen triller træneren en bold som spiller skal bruge hjulet til at afslutte på mål. Spilleren forsætter ned i hjørnet og tager en bold. Spilleren kører mod modsatte mål, hvor han afslutter med en 360 grader rotation.

FORMÅL

- At træne afslutninger med hjulet
- At træne rotationsafslutning.

FOKUSPUNKTER

- Tilpasning af hastigheden så spilleren rammer bolden med hjulet.
- Slagpunktet på hjulet hvor spilleren rammer bolden
- Hastigheden på rotation
- Hvornår rotationen skal stoppes for at opnå den bedste afslutning.

VARIATION

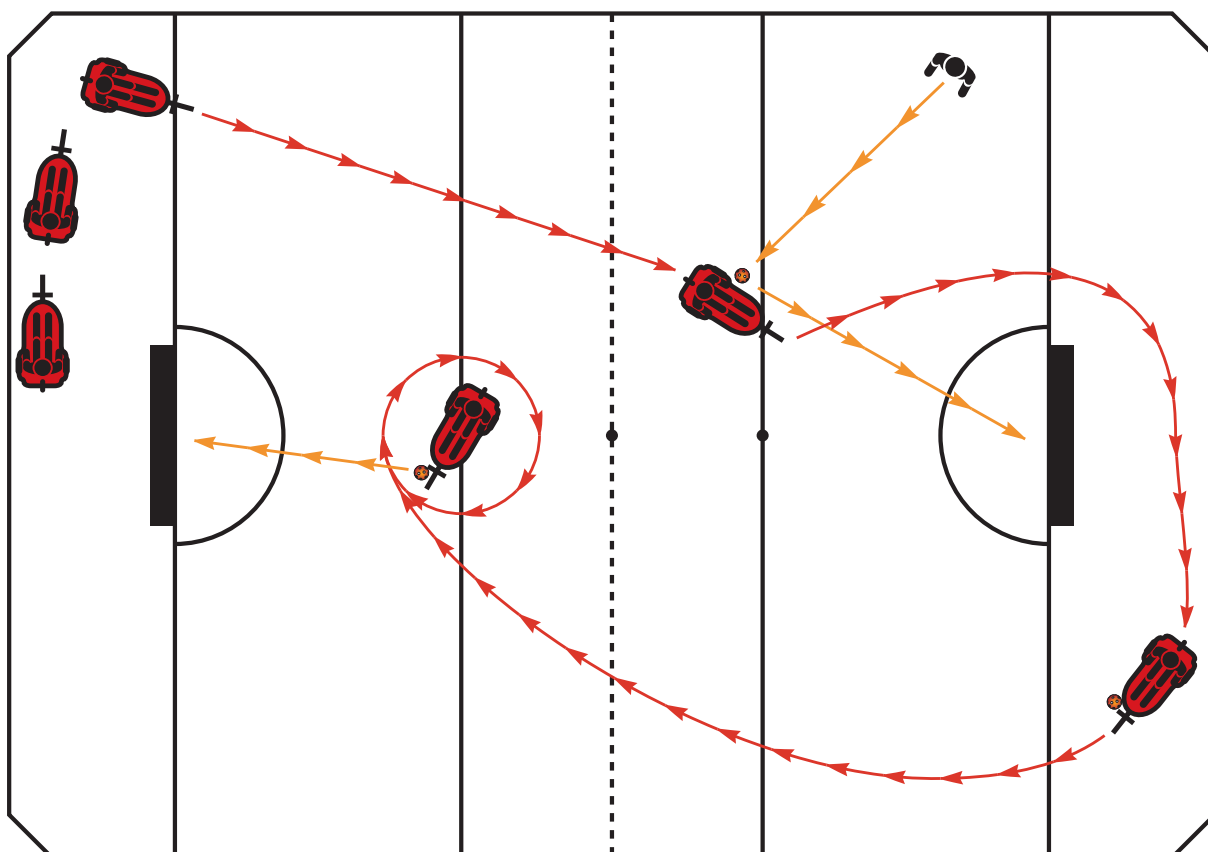
- At ramme med siden af hjulet eller foran på hjulet.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stolen



AFSLUTNINGER

FRISLAG

BANE: 1/2



REDSKABER: Mål og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

To spillere placere sig med front til hinanden.
Spiller 1 sætter sin stav mellem bolden og spiller 2.
Spiller 2 afslutter ved at presser sin stav mod spiller 1's stav så den forspændes og slår til bolden.

FORMÅL

- At opnå høj hastighed på frislæg.

FOKUSPUNKTER

- Afstanden til bold så den rammes med højest hastighed.
- At spiller 1 placere sig så han genere mindst muligt og hjælper mest muligt.

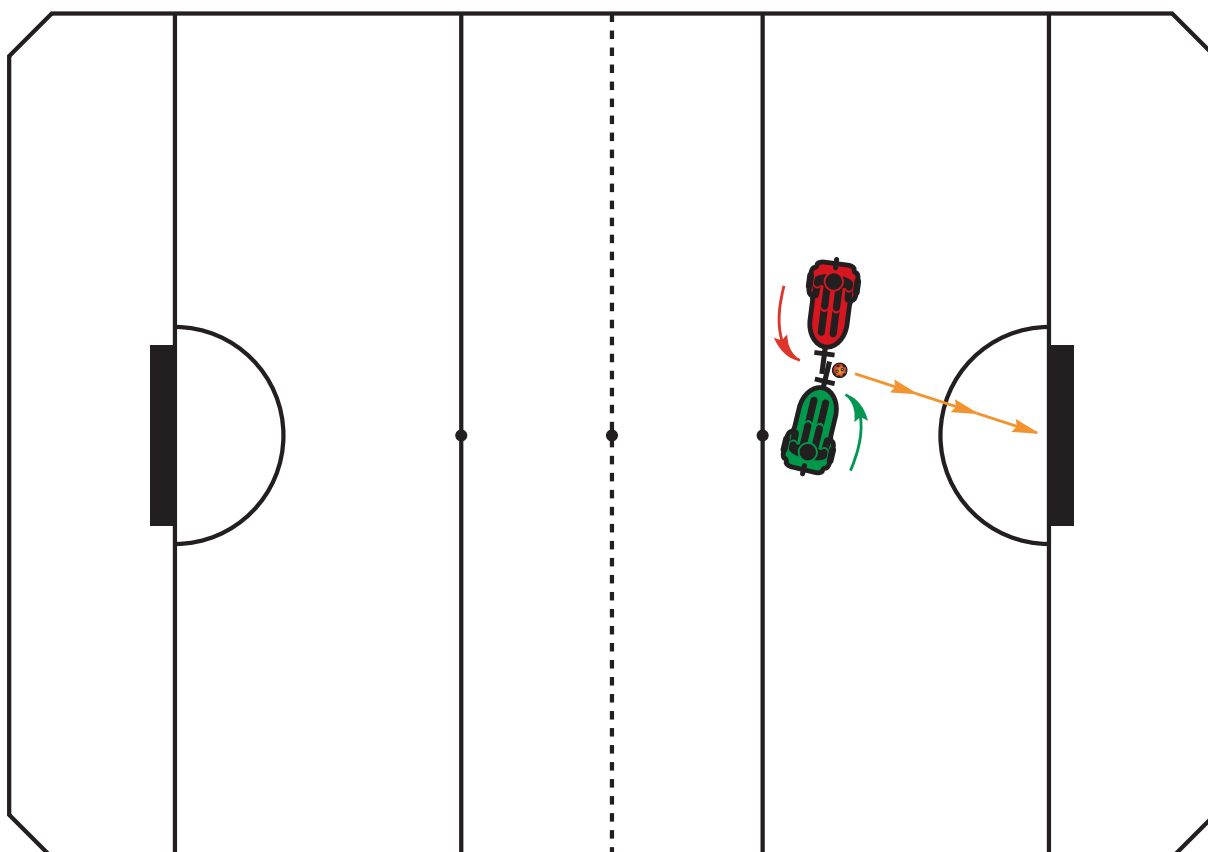
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stolen.



AFSLUTNINGER

KØRETEKNIK TIL AFSLUTNING

BANE: ½



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles en række kegler der afgrænser afstanden til midten og en række kegler på tværs ned mod den forreste stolpe. Boldholderen kører langs banen og drejer på tværs ind foran målet. samtidig skiftes boldens position på staven så der kan afsluttes.

FORMÅL

- At træne positionsskift på staven.
- At træne hurtig boldkontrol i afslutningssituationer.

FOKUSPUNKTER

- At positionsskift på staven sker hurtigst muligt.
- At boldholderen kommer hurtigt op i fart ned mod målet.
- At boldholderen kører ned mod målet og kan afslutte på både forreste og bagerste stolpe.

VARIATION

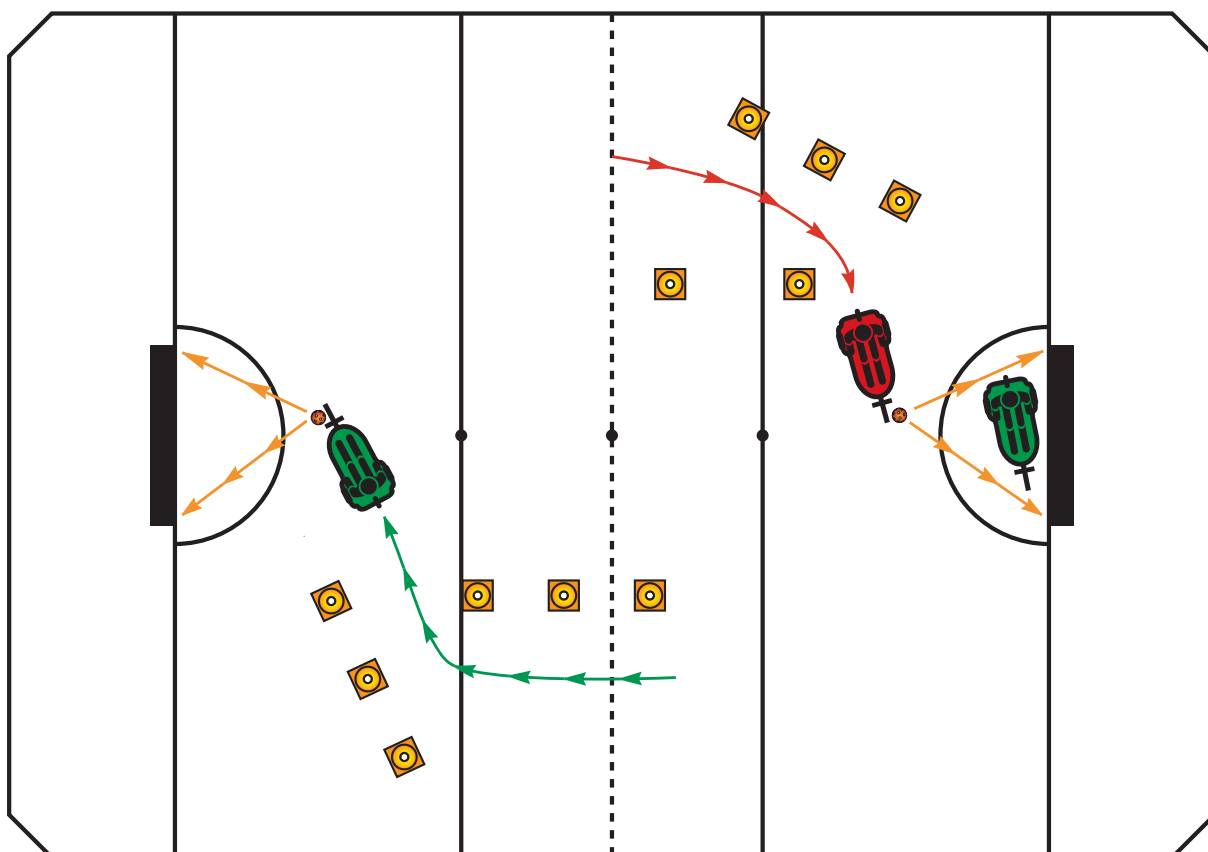
- Med og Uden målmand.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4
- Kan justeres ved at forkorte/forlænge afstanden mellem keglerne.

FORUDSÆTNINGER

- Mindre kontrol over stol og bold.



AFSLUTNINGER

PRÆCISIONSSKUD

BANE: ½ bane



REDSKABER: Bolde og kegler



ANTAL SPILLERE: 1-8

BESKRIVELSE

Spillerne udfører den afslutningsøvelse, som træneren har udvalgt.

Træneren opsætter en række kegler, som danner den bedste afslutningsvinkel. Spillerne skal derefter forsøge at score ved at angribe med den bedste afslutningsvinkel

FORMÅL

- At gøre spillerne bevidste om, hvor stor betydning vinklen har for at udførelsen blive en succes.

FOKUSPUNKTER

- At angribe i en vinkel hvor begge stolper kan angribes.

VARIATION

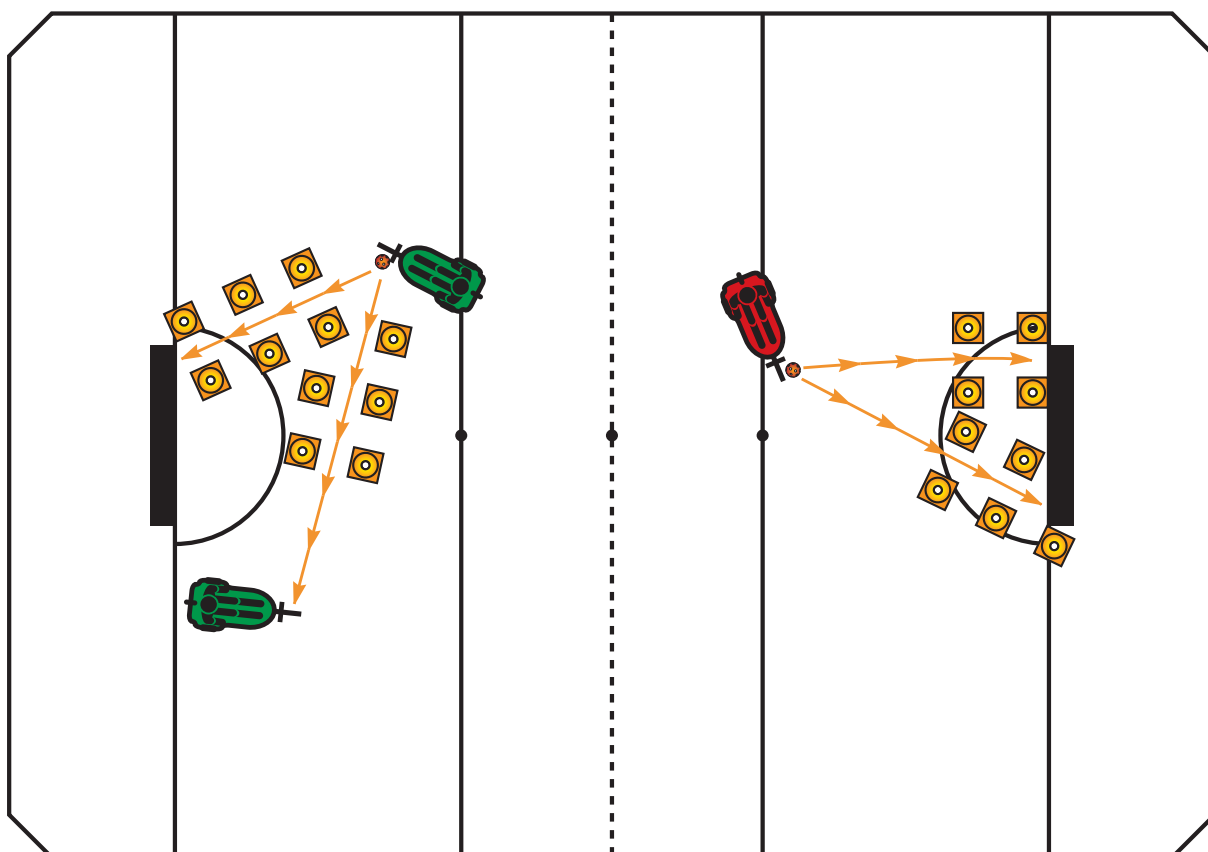
- Keglerne, kan opstilles til alle afslutnings og afleveringsøvelser både med og uden ekstra spillere der kan afleveres til.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5
- Keglerne kan opstilles med forskellige afstande for at øge/reducere sværhedsgraden.

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



AFSLUTNINGER

FINTE OG SKUD

BANE: ½



REDSKABER: Mål og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Boldholder starter ved midten i den ene side og kører mod forreste stolpe. Her fintes et skud hvorefter boldholder forsætter bagom målet og forsøger at afslutte hurtigt i modsatte side.

FORMÅL

- At træne boldkontrol.
- At træne hurtig afslutning.

FOKUSPUNKTER

- At boldholder virker som en trussel ved stolpen.
- At boldholder holder høj hastighed rundt om målet.

VARIATION

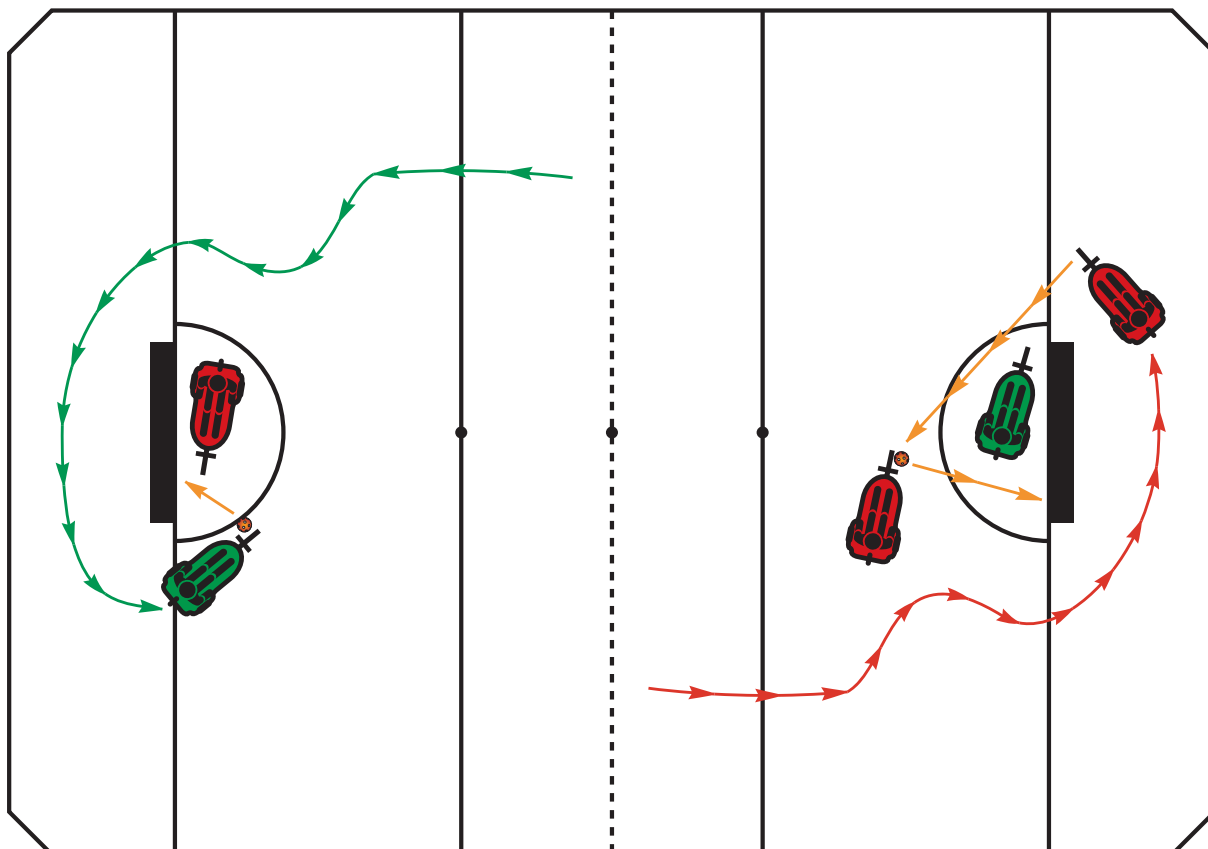
- En medspiller kan placeres på toppen af målfeltet så der kan afleveres i stedet for at afsluttes når boldholder kommer rundt om målet.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Meget øvet da øvelsen kræver god boldkontrol ved maksimal fart.



AFSLUTNINGER

KROPSFINTE TIL SKUD

BANE: 1/2

 REDSKABER: Mål og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Boldholderen køre lige ned mod målmandens stolpe og lægger an til vipeskud. Boldholderen rykke i stolen men i stedet for at vippe bold lader boldholderen den forsætte mod forreste stolpe.

FORMÅL

- At finte målmanden.
- At kunne afslutte varieret.
- At kunne afslutte overraskende.

FOKUSPUNKTER

- At rykke i stolen ud at miste boldkontrol.
- At rykke i stolen i det øjeblik hvor der er en god angrebsvinkel på tværs af målet.

VARIATION

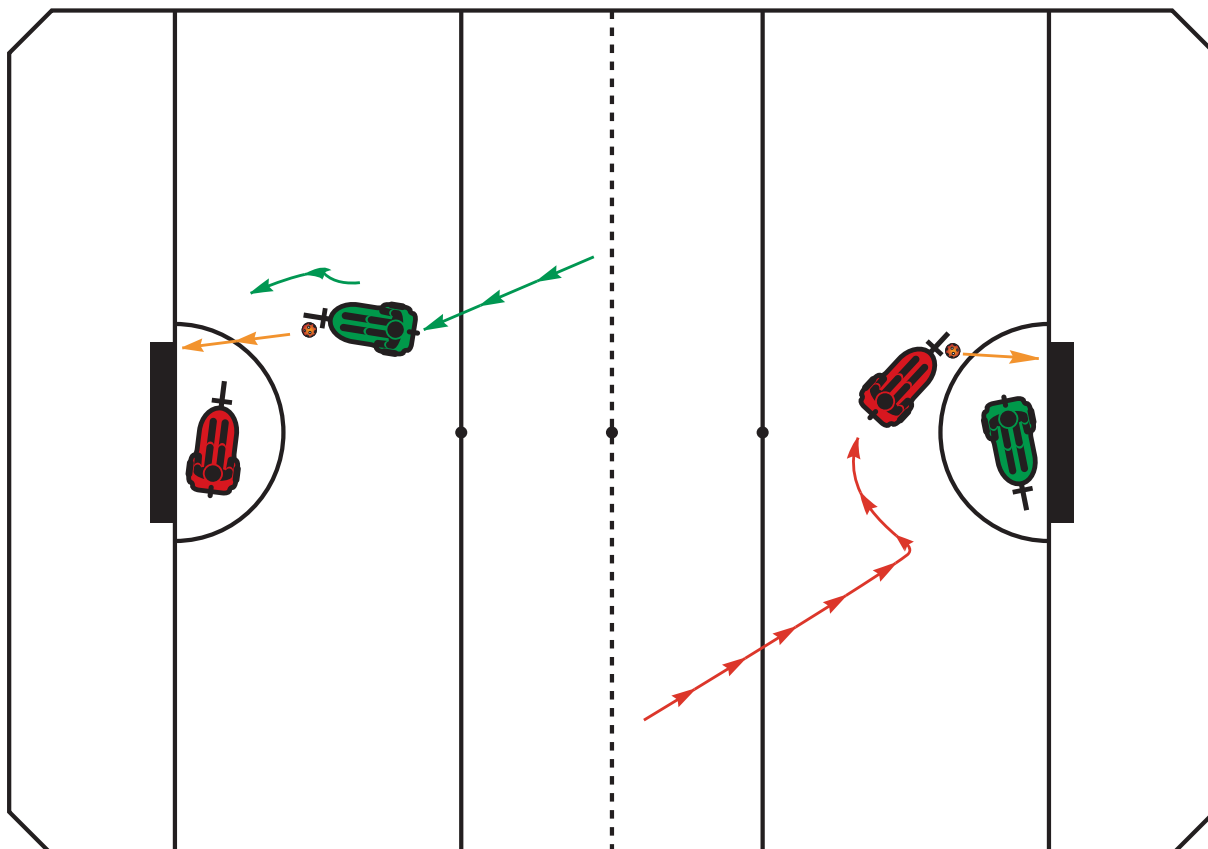
- Boldholderen kan køre på tværs af målet og i stedet for at vippe kan kørslen forsætte mod bagerste stolpe hvor der afsluttes.

SVÆRHEDSGRAD

- 5

FORUDSÆTNINGER

- For de øvede.
- Kræver maksimal kontrol over stol og bold.



AFSLUTNINGER

AFLEVERING TIL SKUD

BANE: 1



REDSKABER: Mål og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

To spillere starter på hver sin side af målet. Begge kører ligeud ned mod det modsatte mål. Den ene spiller afleverer til den anden som afleverer tilbage. Der skal gerne afleveres 3 gange ned mod målet og øvelsen sluttet med en afslutning.

FORMÅL

- At træne afleveringer i bevægelse.

FOKUSPUNKTER

- At afleveringerne ligger foran medspilleren så denne kan køre ind i den med staven og lave en hurtig aflevering tilbage.
- At begge spiller timer hastigheden så de har boldkontrol og kan køre ind i afleveringerne.

VARIATION

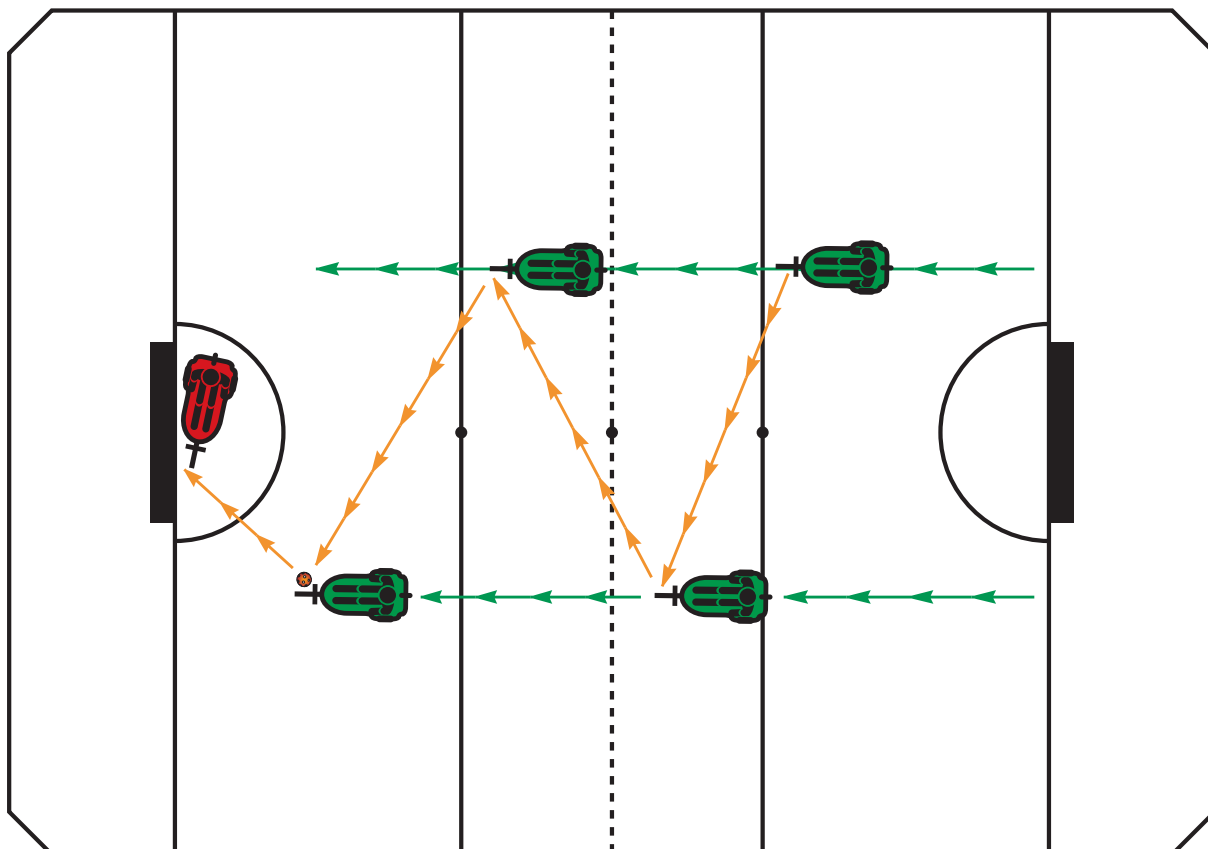
- Laves med eller uden målmand
- Flytte øvelsen lidt ud til siderne.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- Kræver god boldkontrol.



AFSLUTNINGER

AFSLUTNING UNDER PRES

BANE: 1

 REDSKABER: Mål og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Målmanden placeres i målet. I modsatte ende starter en boldholder og en forsvarer ved siden af hinanden i den ene side af banen. Boldholder er tættest på banden og kører på trænerens signal ned mod målet. På trænerens andet signal kører forsvareren efter og forsøger at presse boldholderens afslutning.

FORMÅL

- Angriberen skal lære at køre kontra.
- At holde hovedet koldt i 1 mod 1 med målmanden.
- Bevare overblik over forsvar og målmand.
- Man kan skære ind foran forsvareren og derved skabe mere tid til afslutning.

FOKUSPUNKTER

- At boldholder skære ind foran forsvareren.
- Afslutte hurtigt.
- Vurderer den tid der er til rådighed inden forsvareren kommer tæt på.
- At holde fokus på en god afslutning selvom der er en forsvarer.

VARIATION

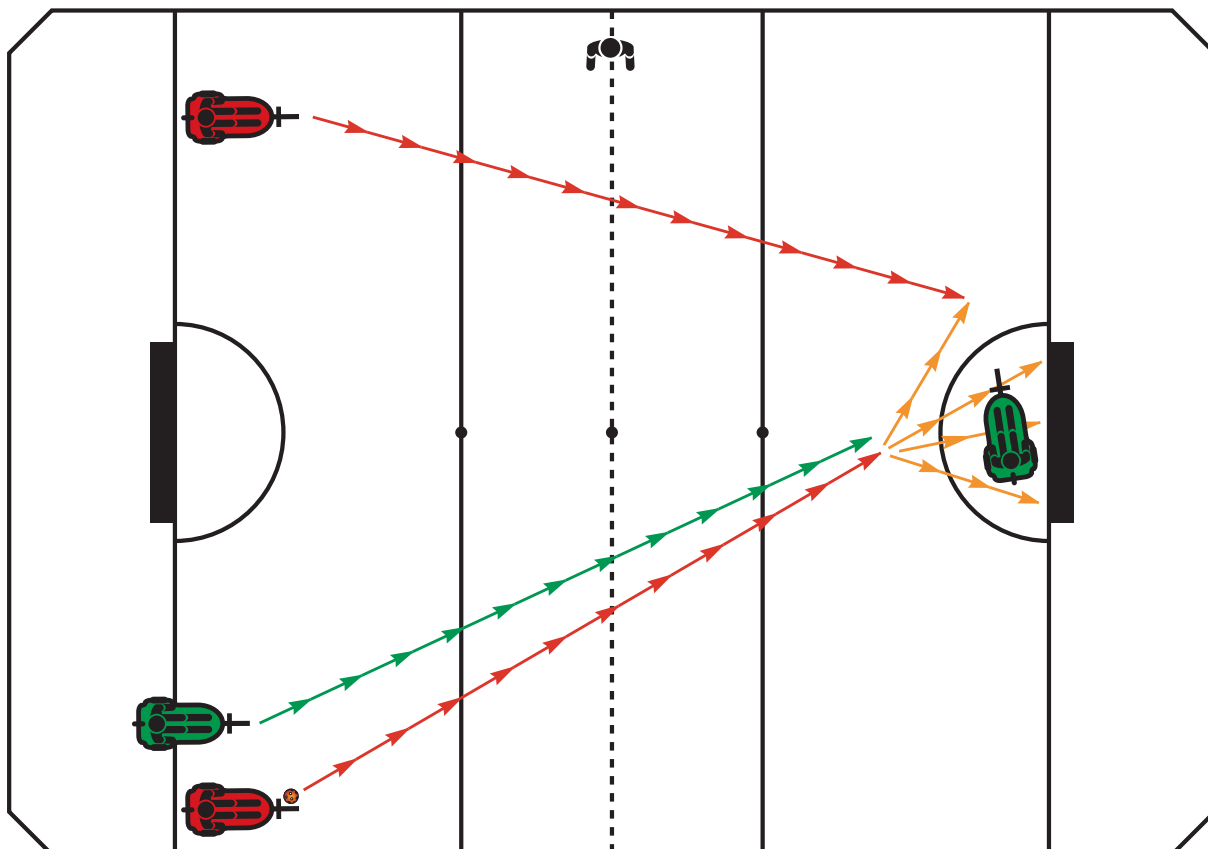
- En angriber yderligere kan sendes af sted sammen med forsvareren. Så hvis boldholderen ikke kan afslutte først gang har han mulighed for at aflevere til sin medspiller.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4
- Sværhedsgraden justeres ved at forkorte/forlænge tiden mellem først og andet signal.

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol, da øvelsen foregår i høj fart.



AFSLUTNINGER

OMSTILLING

BANE: 1



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der placeres en kegle på baglinjen 1 meter fra målfeltet på begge sider af målet i begge ende. Der placeres en målmand i begge mål. Resten af spillerne deles op i to grupper og placeres i et hjørne i hver sin ende af banen. Træneren stiller sig bag ved det ene mål i den ene side og en hjælper gør det samme i den anden ende.

Øvelsen starter med at en boldholder kører ned og afslutter på det ene mål. Når der er afsluttet triller træneren en bold til målmand som skal afslutte i den anden ende. Straks efter afslutningen kører boldholderen rundt om en kegle af de opstillede kegler og skal forsøge at forhindre målmanden i at afslutte.

Hver gang en spiller har afsluttet skal denne forsvare. Når man har været forsvar kører man bag i køen.

Når målmanden får bolden bliver målet tomt og en af de resterende spillere tager målet.

FORMÅL

- At træne omstilling.

- At træne overblik og fokus.

FOKUSPUNKTER

- At man har fokus på den del af øvelsen man er i gang med. Det betyder at spilleren skal afslutte bedst muligt i stedet for at have fokus på det efterfølgende forsvar.
- At angriberen så hurtigt så muligt kører rundt om keglen så denne har mulighed for at presse målmandens afslutning.

VARIATION

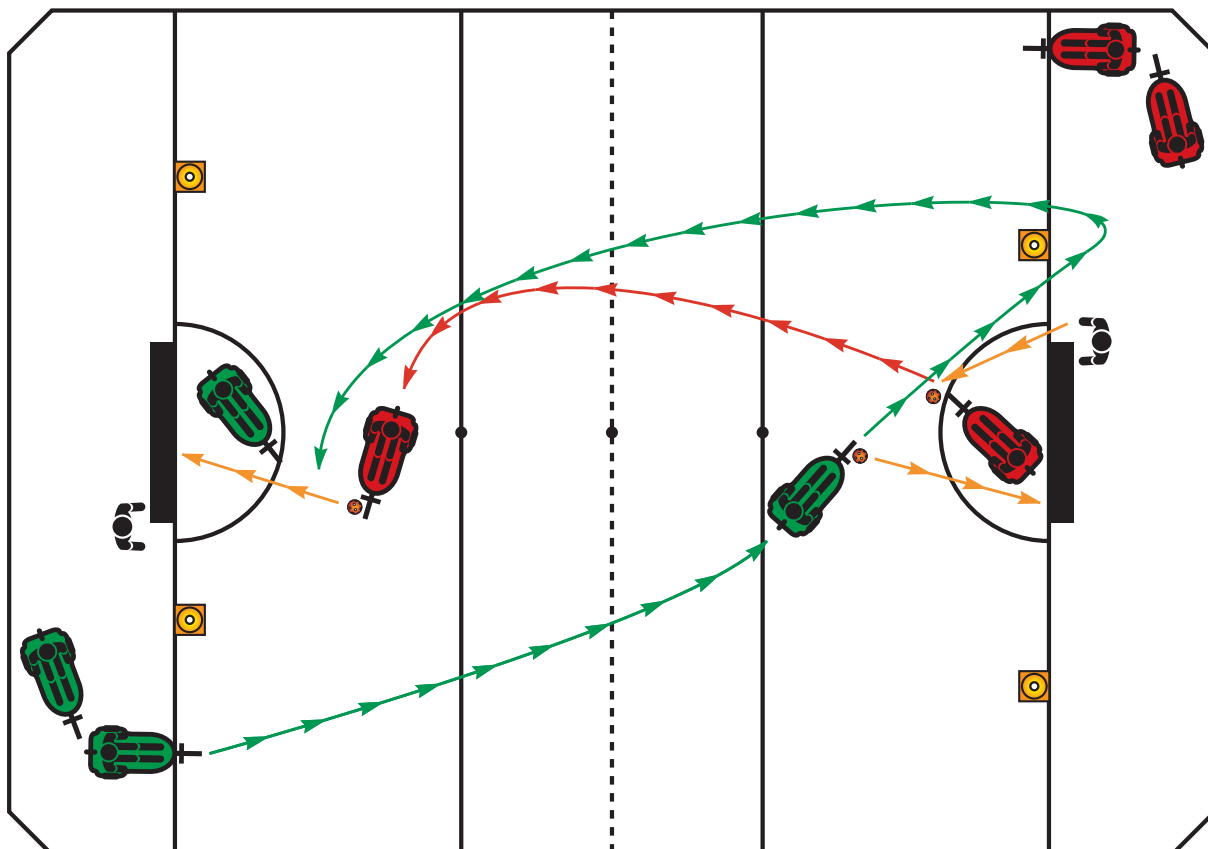
Hvis øvelsen bliver for uoverskuelig kan man nøjes med at sætte kegler op i den ene ende så øvelsen slutter når målmanden har afsluttet og man kan få nye spillere på de forskellige positioner.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Overblik.



AFLEVERINGER

AFLEVERINGER

BANE: ½ eller 1



REDSKABER: Bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

To spillere placeres overfor hinanden og aflevere til hinanden.

FORMÅL

- At træne afleveringer.

FOKUSPUNKTER

- At time hastigheden ved modtagelsen.
- At aflevere lige foran sin medspiller.

VARIATION

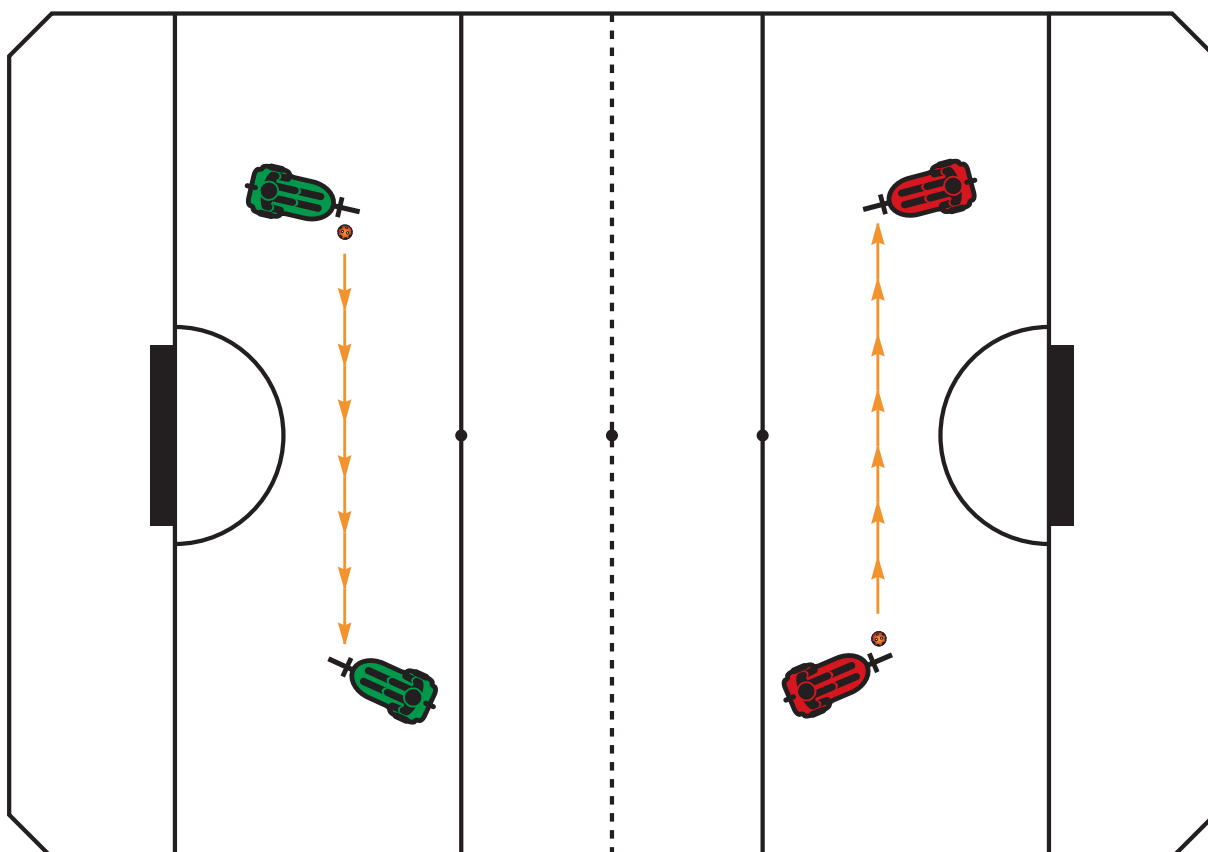
- At aflevere op ad banden i stedet for til en medspiller.
- Afgørse området der skal afleveres i med kegler.
- Tæl antal afleveringer på 1 minut.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stolen.



AFLEVERINGER

TREKANTS-AFLEVERINGER

BANE: ½ eller 1



REDSKABER: Bolde



ANTAL SPILLERE: 3

BESKRIVELSE

Spiller 1 afleverer til spiller 2 som afleverer til spiller 3.

FORMÅL

- At øve afleveringer.
- At øve timing.
- At øve boldkontrol.

FOKUSPUNKTER

- At afleveringen ligger foran den næste spiller.
- At spilleren timer sin hastighed hen til bolden.

VARIATION

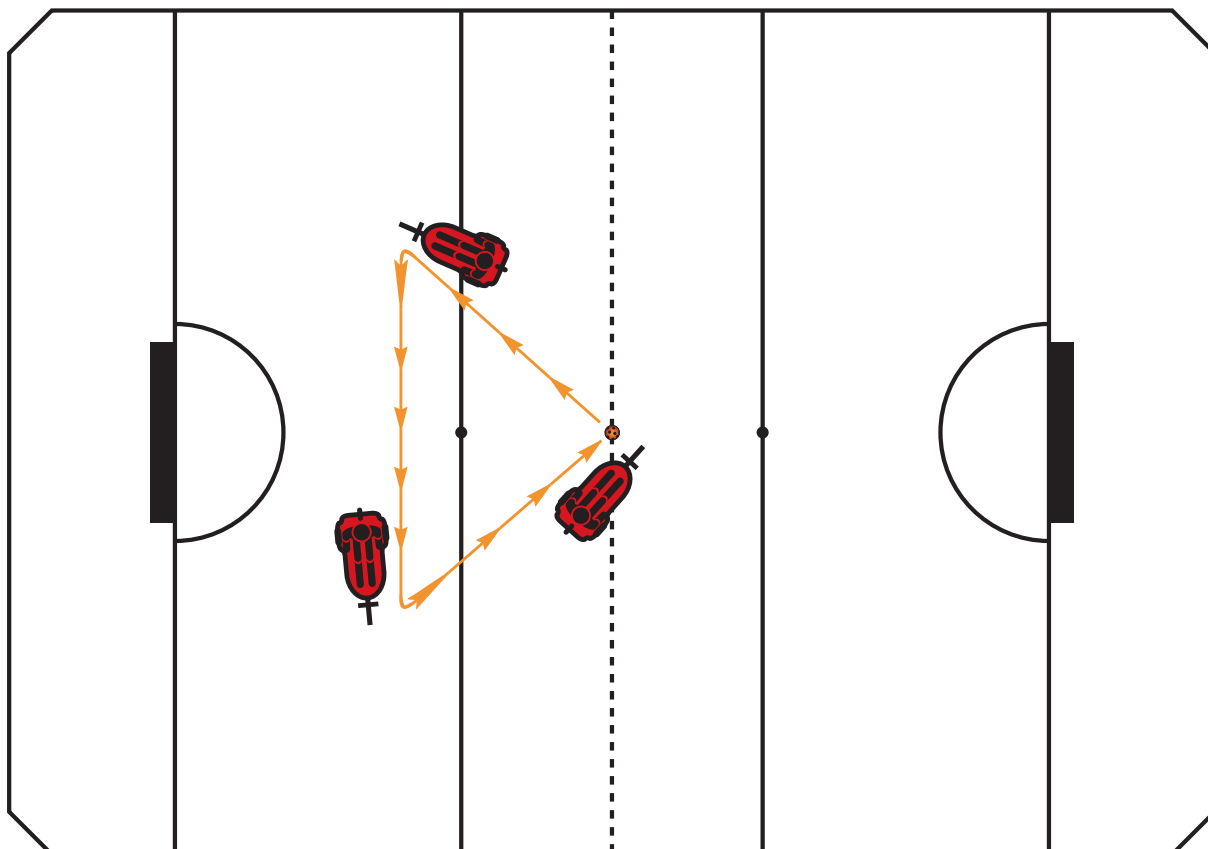
- 1. gangsaflevering.
- Kan laves med 4 eller 5 spillere.
- Kegler kan afgrænse det område afleveringen skal ramme.
- Kan laves i bevægelse.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol med stol og bold.



AFLEVERINGER

AFLEVERINGER

BANE: ½ på langs



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

To spillere starter ved baglinien. En i hjørnet og en ved målfeltet. Der opstilles en lige række kegler mellem spillerne. Spillerne afleverer til hinanden gennem keglerne.

FORMÅL

- At træne afleveringer.
- At time kørslen i forhold til bolden.

OKUSPUNKTER

- At spillerne afleverer foran hinanden så de kan køre ind i bolden.
- At spillerne ikke kører for langt frem så der hele tiden kan afleveres til deres stav.

VARIATION

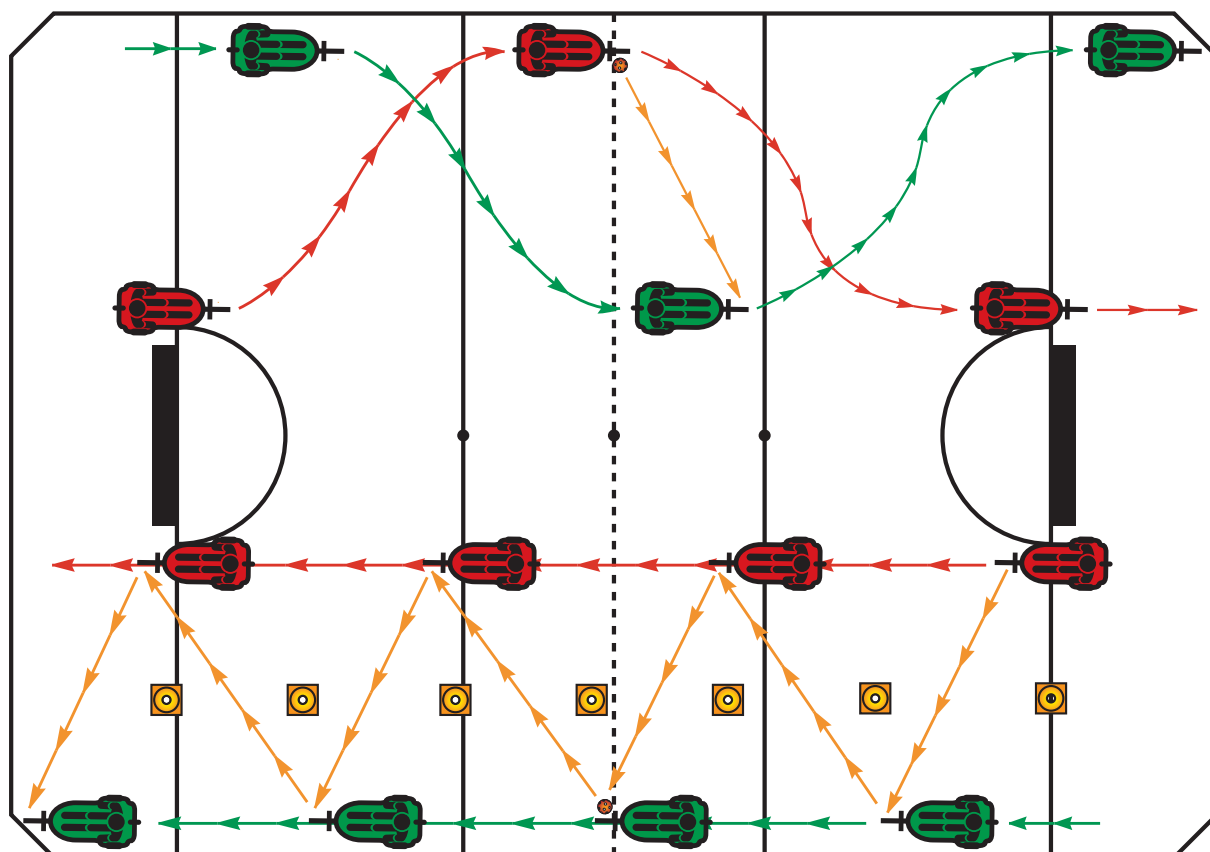
- I stedet for kegler kan spillerne krydse ind foran hinanden før de afleverer til hinanden.
- Spillerne kommer fra hver sin retning.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og bold.



AFLEVERINGER

AFLEVERING TIL SKUD

BANE: 1



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Spiller 1 starter i hjørnet og får trillet en bold fra træneren. Spilleren 1 køre rundt om kegle 1 og krydser banen. Samtidigt krydser Spiller 2 banen. Spiller 1 kører forbi kegle 2 og afleverer ind til spiller 2 som er kørt modsat af spiller 1.

FORMÅL

- At træne afleveringer og afslutninger.
- At træne koordinering mellem spillerne.
- At træne timing i aflevering/afslutning.

FOKUSPUNKTER

- For spiller 1:
- Afleveringsvinklen.
 - At krydse foran spiller 2.
- For spiller 2:
- At krydse bagved spiller 1.
 - Time hastighed i forhold til aflevering.

VARIATION

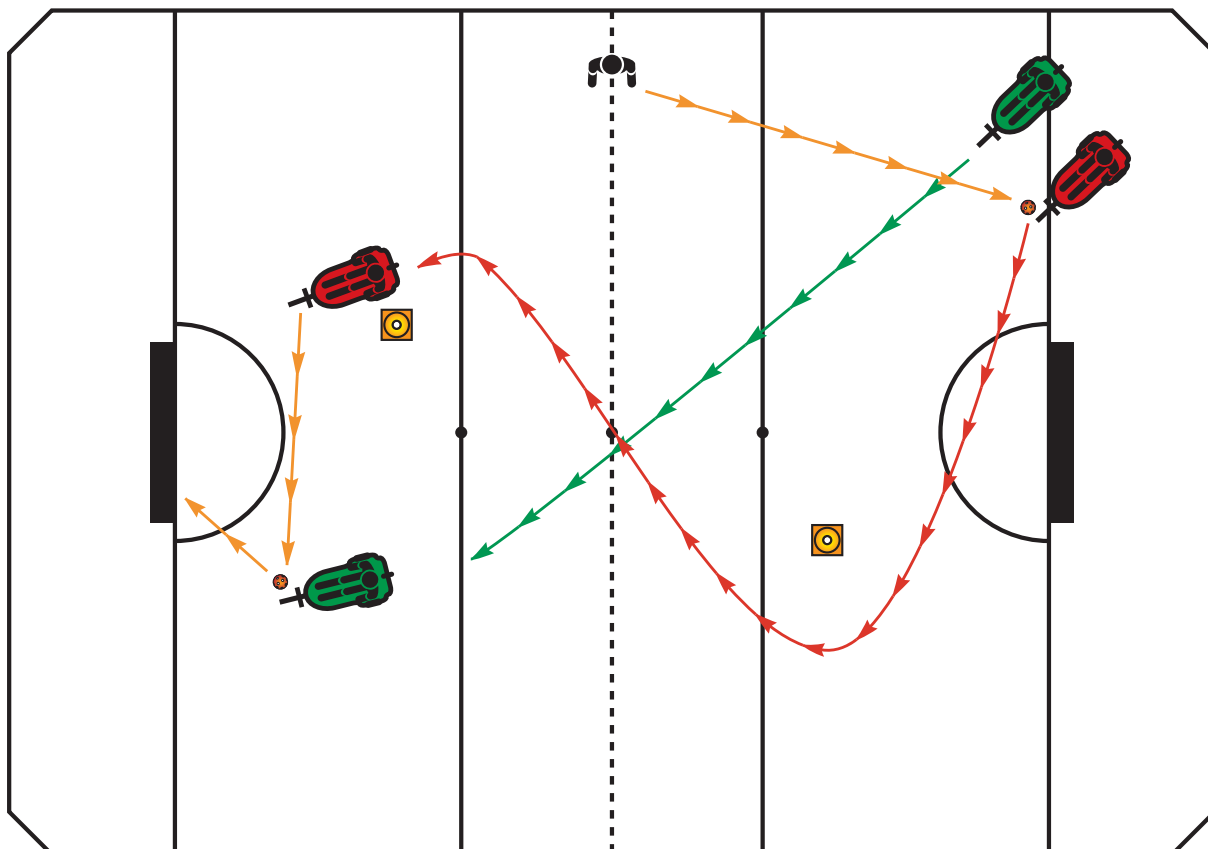
- Spiller 1 starter på højre side af målet, mens spiller 2 starter på venstre side.
- Spiller 1 kører ligeud ned til målfeltet og afleverer til spiller 2 som er kørt parallelt med spiller 1.
- Begge øvelser kan laves med målmand
- Begge øvelser kan afgrænses med kegler for at vise i hvilket område afleveringen skal falde.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



AFLEVERINGER

AFLEVERING TIL SKUD

BANE: 1

 REDSKABER: Mål og bolde

 ANTAL SPILLERE: 3-6

BESKRIVELSE

Boldholderne starter i et hjørne. Målmanden er i målet i modsatte ende af banen. Der er en spiller ved målfeltet som kan afleveres til.

Boldholderen køre ned mod stolpen og afslutter hvis målmanden ikke dækker ordentligt ellers afleveres der ind til medspilleren der er placeret i bunden af målfeltet i modsatte side.

FORMÅL

- At træne afleveringer til afslutning.

FOKUSPUNKTER

- At boldholderen er en trussel med både sin afslutning og aflevering.
- At boldholderens aflevering ligger på medspillerens blad så der kan afsluttes første gang.
- At spilleren der afleveres til placerer sig så der kan afsluttes første gang.

VARIATION

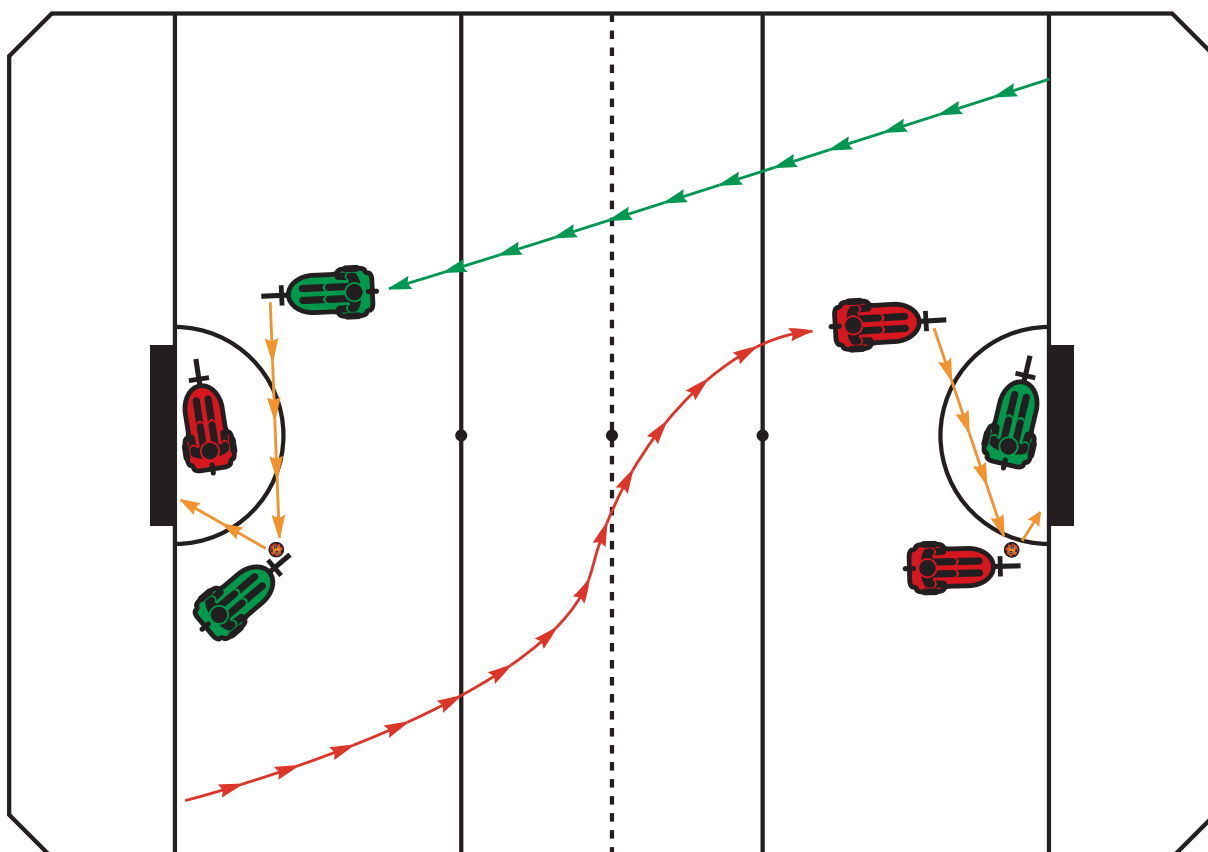
- Boldholderen krydser ind over banen og medspilleren placerer sig i modsatte side som i 1 og 2.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- God boldkontrol.



AFLEVERINGER

AFLEVERING OG AFSLUTNING

BANE: 1



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Der opstilles en firkant midt på banen. Spiller 1 starter ved den bagerste kegle til højre mens spiller 2 starter ved bagerste kegle til venstre. Spiller 1 kører med bold og afleverer gennem de to forreste kegler til spiller 2. Spiller 2 modtager bolden og kører udenom de 4 kegler og ned mod målet. Spiller 1 forsætter ligeud ned mod målstolpen for at kunne modtage en aflevering til afslutning.

FORMÅL

- At øve samspil.
- At øve aflevering.
- At øve afslutning.
- At koordinere kørslen.

FOKUSPUNKTER

- Spiller 1:
- At time afleveringen til spiller 2.
 - At time hastighed ned til målet i forhold til afleveringen.

Spiller 2):

- At tilpasse hastighed i modtagningøjeblikket.

- At optimere vinklen ned mod mål så der både er skud og afleveringsmulighed.

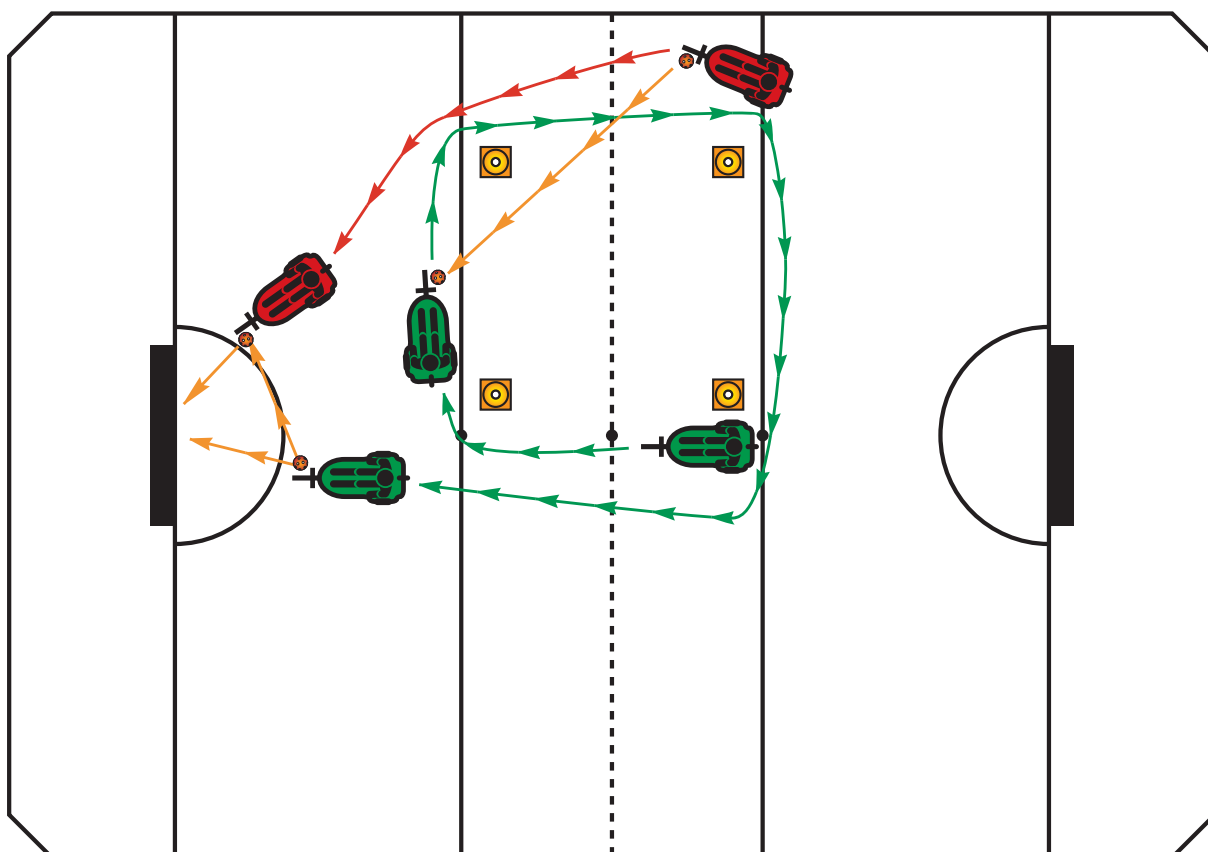
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



AFLEVERINGER

AFLEVERING OG AFSLUTNING

BANE: 1

 REDSKABER: Mål og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Spiller 1 starter til højre for målet og spiller 2 til venstre. Spiller 1 og spiller 2 starter samtidig. Spiller 1 kører med bold og krydser banen mens spiller 2 krydser banen bagved spiller 1. Spiller 1 kører ned mod målet og afslutter på mål eller afleverer til spiller 2

FORMÅL

- At øve afleveringer.
- At øve afslutninger.
- At øve timing.

FOKUSPUNKTER

For spiller 1: • At køre med en vinkel der både kan afsluttes eller afleveres fra.
• At vælge det rigtige afslutnings/afleveringsøjeblik.

For spiller 2: • At time sin kørsel så spiller har hastighed på i afslutningsøjeblikket.

VARIATION

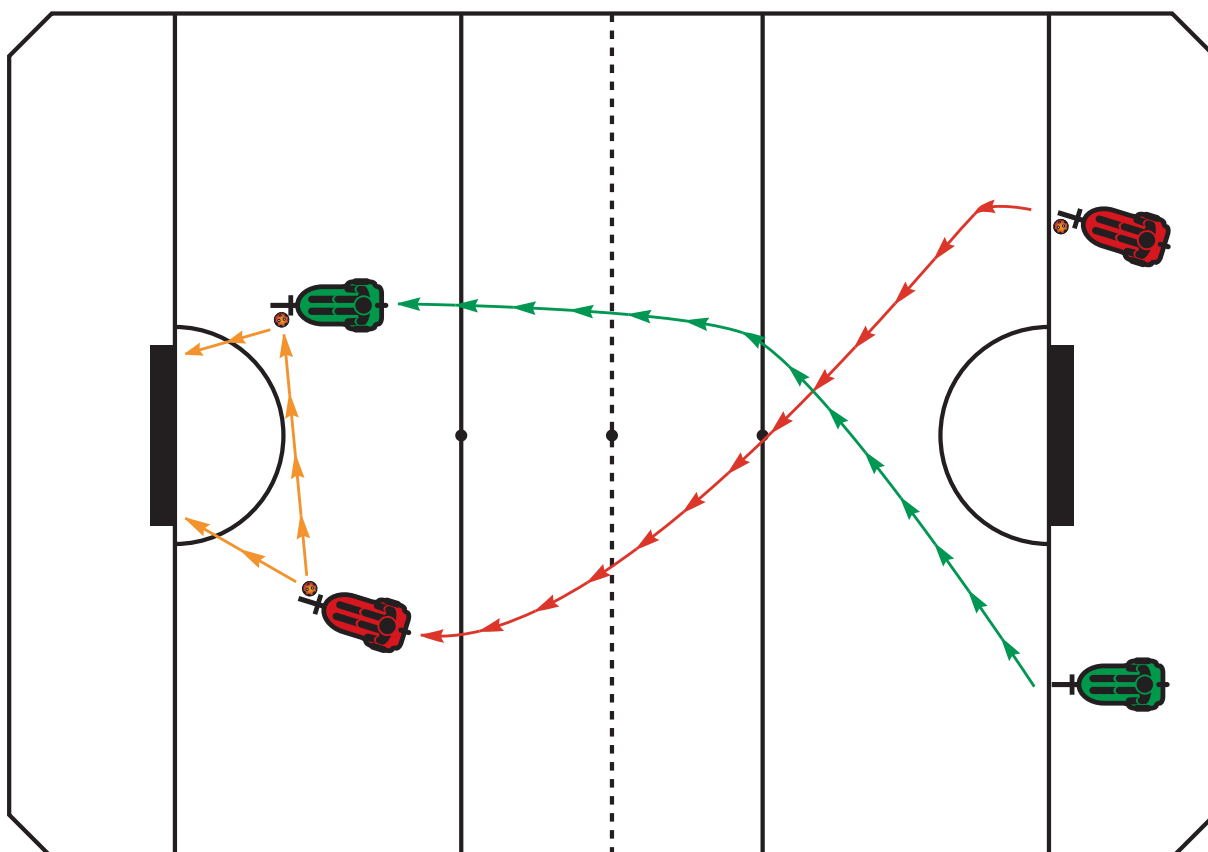
- Med målmand.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



AFLEVERINGER

AFLEVERING TIL SKUD BAGOM MÅL

BANE: ½



REDSKABER: Mål og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Boldholderen starter i en ene side ved midterlinien og kører bagom målet og afleverer til medspiller placeret på toppen af målfeltet.

FORMÅL

- At træne afleveringer og afslutninger.

FOKUSPUNKTER

- At afleveringen falder i det rigtige øjeblik hvor målmanden har svært ved at reagere.
- At der er fart i afleveringerne.
- At afleveringerne er foran medspilleren.
- At afleveringerne er præcise.

VARIATION

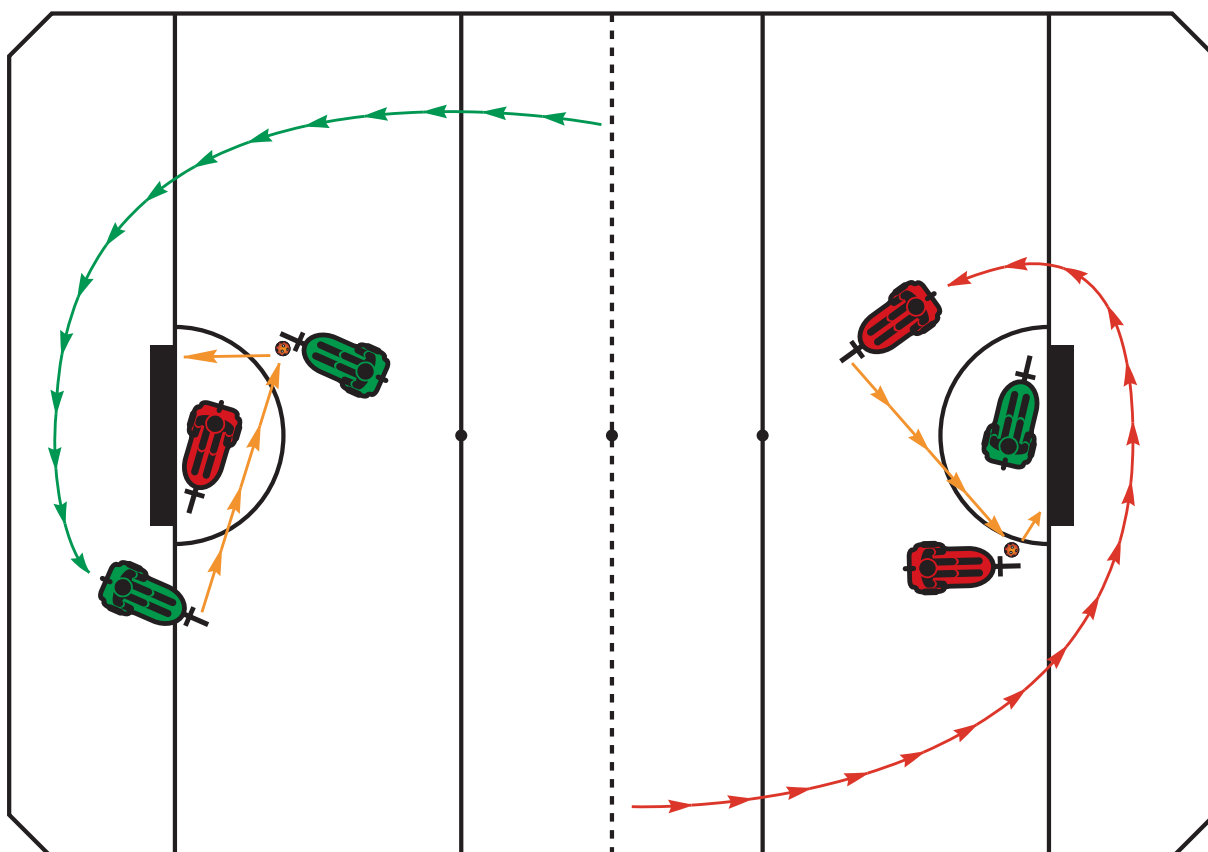
- Kører længere op og afleverer til medspiller placeret i bunden af målfeltet i modsatte side.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- God boldkontrol.



AFLEVERINGER

AFLEVERING TIL SCREENING

BANE: 1/2



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Boldholderen starter ved midten og kører skrådt ned mod målet. En forsvarer eller en række kegler stilles op på målfeltet i samme side som boldholderen. En medspiller placeres ved siden af målfeltet i samme side som boldholder. Boldholdere afleverer på ydersiden af forsvareren og medspilleren afslutter.

FORMÅL

- At træne afleveringer mod et kompakt forsvar.
- At vælge den rigtige beslutning

FOKUSPUNKTER

- At aflevere tidligt på ydersiden.
- At aflevere senere på indersiden.
- At der er meget fart på afleveringerne.

VARIATION

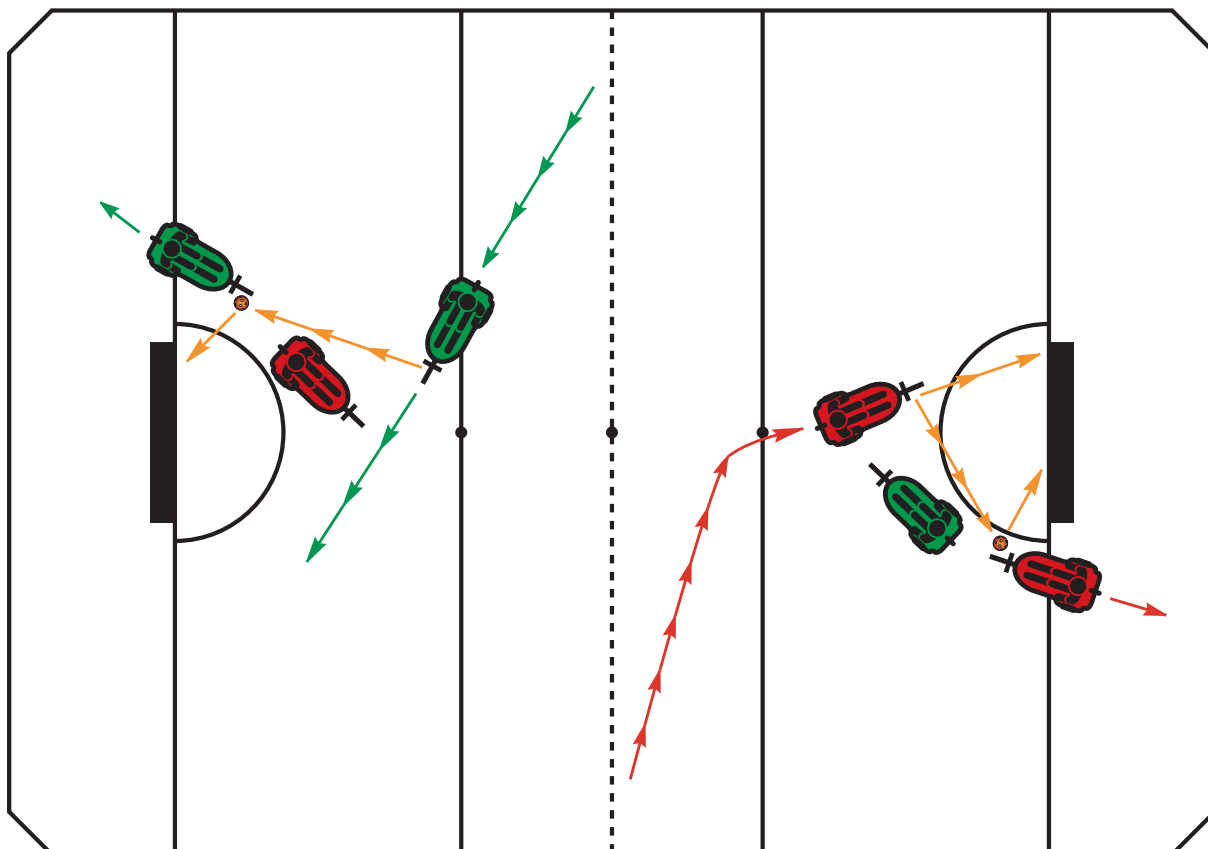
- Boldholder afleverer til medspilleren på indersiden af forsvareren.
- Øvelsen kan laves med målmand og levende forsvar.
- Øvelsen kan laves hvor to rækker kegler viser hvor afleveringen skal placeres inderst og yderst.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Kræver god kontrol og præcision.



SCREENINGER

BEGYNDERSCREENING

BANE: ½ på langs



REDSKABER: Ingen



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

To spillere starter ved siden af hinanden på baglinjen ca. ½ meter fra banden. Den inderste skal forsøge at forhindre at den yderste rører ved banden.

FORMÅL

- At træne screeninger på begynderstadie.
- At træne køreteknik.

FOKUSPUNKTER

- For den inderste gælder det om at følge hastigheden og bevægelserne hos den yderste.
- For den yderste handler det om at bruge start stop metoden til at udmanøvrere den inderste

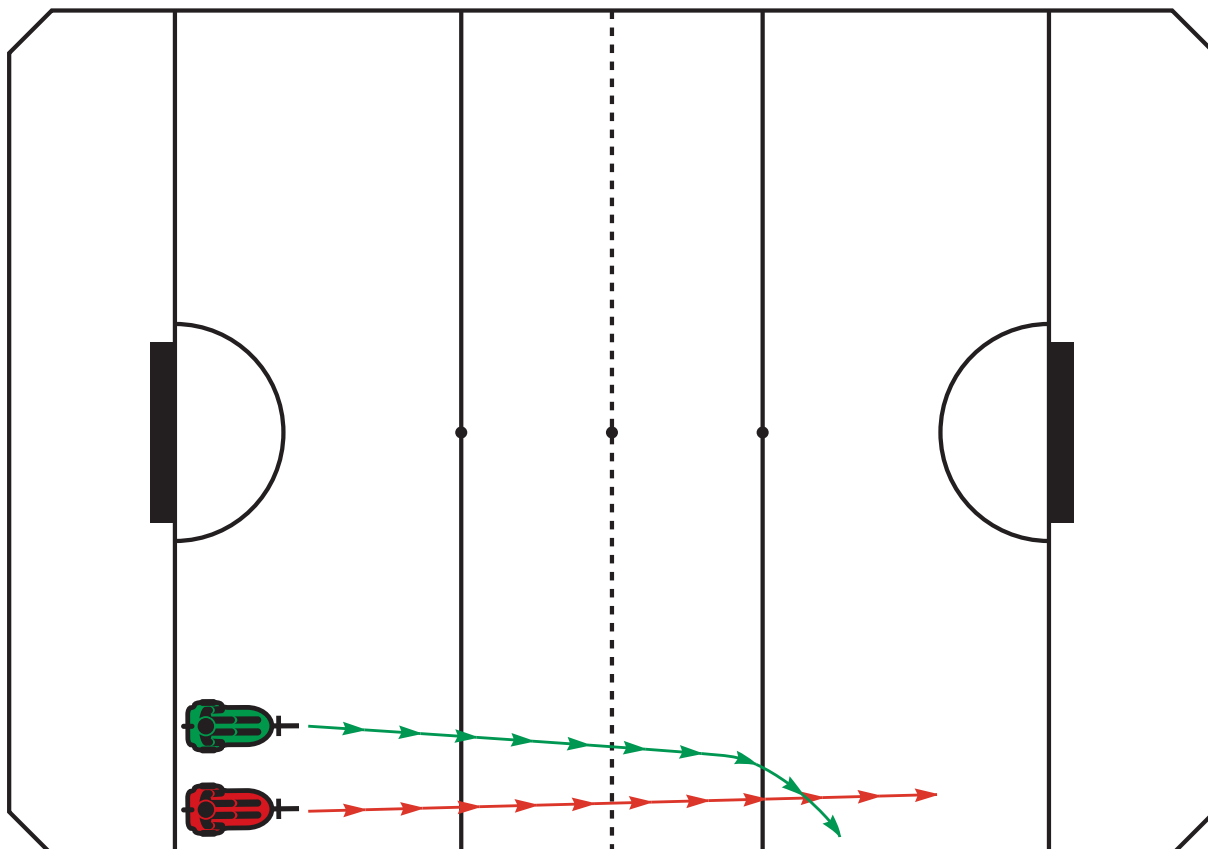
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 1-2

FORUDSÆTNINGER

- Lettere kontrol over stolen



SCREENINGER RACE

BANE: 1

 REDSKABER: Ingen

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

To spillere starter ved siden af hinanden. På trænerens signal køres der kapløb ned omkring der modsatte mål og tilbage til baglinjen.

FORMÅL

- At illustrere at den der kommer først ned til målet altid vil komme først rundt om det og derfor forfølger man ikke modstanderen ned bag målet.
- At træne timing og reaktionsevne i forsvarsspillet.

FOKUSPUNKTER

- At den der kommer sidst ikke kører med rundt om målet.
- At samle op på modsatte side af målet.
- At screene skråt ud mod banden.

VARIATION

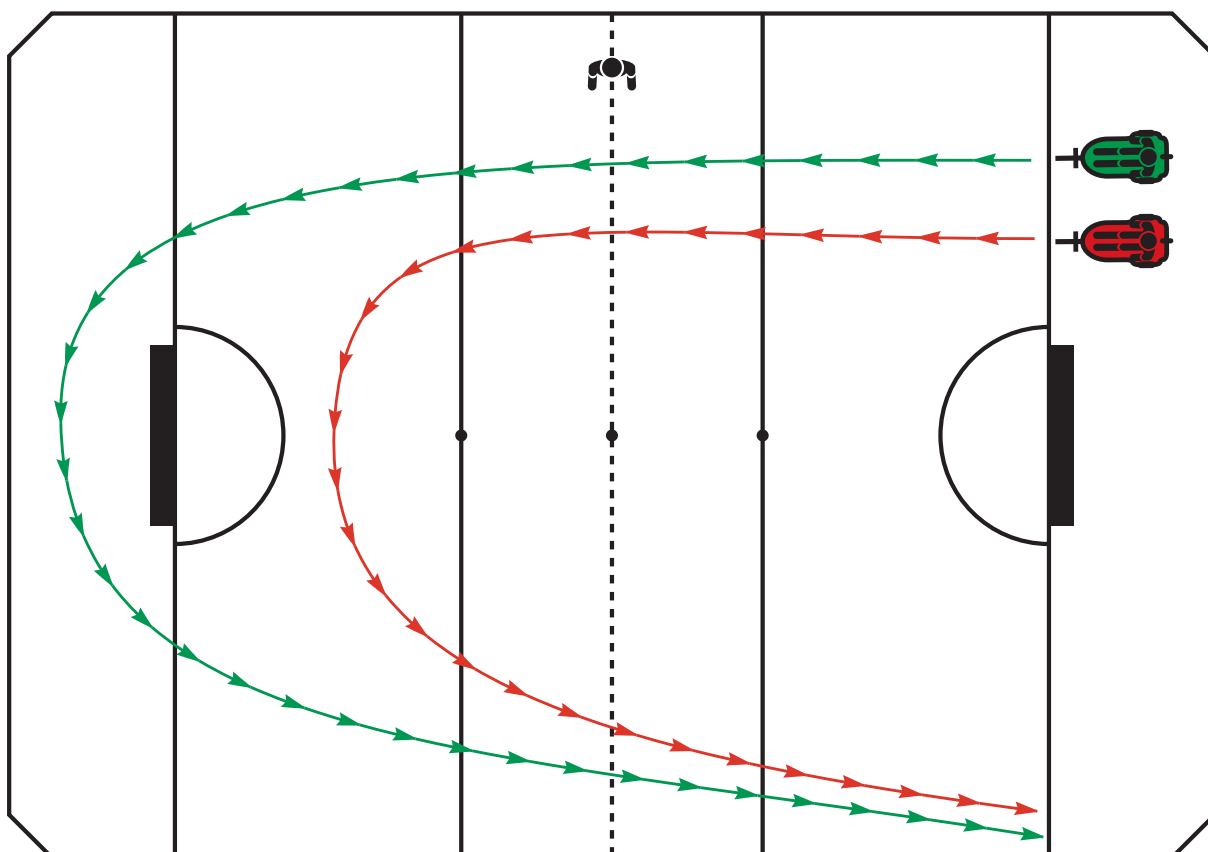
- Spilleren der kommer sidst krydser ind foran målfeltet og samler den forreste op.
- Spilleren der kommer sidst krydser ind foran målfeltet og screener den forreste ud mod banden. (NB. Skal gøres ansvarligt da der køres med maks fart).

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol med stolen, timing og til variation 2 kræves der screeningsteknik.



SCREENINGER

1 MOD 1 SCREENING

BANE: ¼

 **REDSKABER:** Kegler

 **ANTAL SPILLERE:** 2

BESKRIVELSE

Der opstilles en firkantet bane. Der opstilles to keglemål på 3-4 meter overfor hinanden. De to spiller skiftes til at forhindre den anden i at køre igennem den andens mål.

FORMÅL

- At træne screening af modstanderen.

FOKUSPUNKTER

- At arbejde med timing.
- At undgå at holde stille så start/stop ikke tager for lang reaktionstid for stolen.
- At undgå at bremse for hårdt eller køre for langsomt.

VARIATION

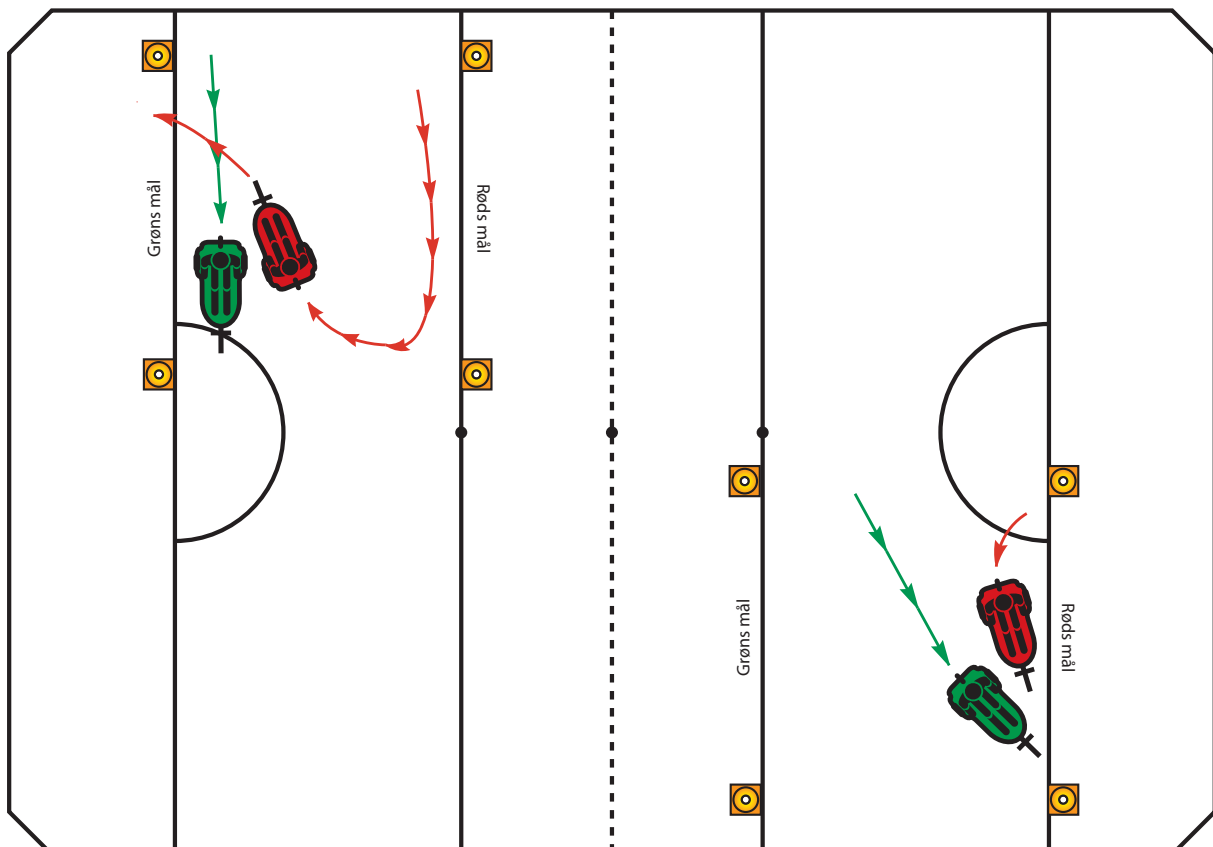
- Afstanden mellem keglemål varieres.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stolen



SCREENINGER

SCREENING VÆLT EN KEGLE

BANE: 1

 REDSKABER: Kegler

 ANTAL SPILLERE: 2

BESKRIVELSE

Der opstilles 3 kegler så de danner en stor trekant. Den ene spiller skal vælte keglerne mens den anden skal forsvare keglerne. Øvelsen er slut når alle kegler er væltede

FORMÅL

- At træne screening.
- At træne køreteknik.

FOKUSPUNKTER

- At forsvareren placere sig så denne kan nå at dække mest muligt.
- At forsvareren fokuserer på alle kegler.

VARIATION

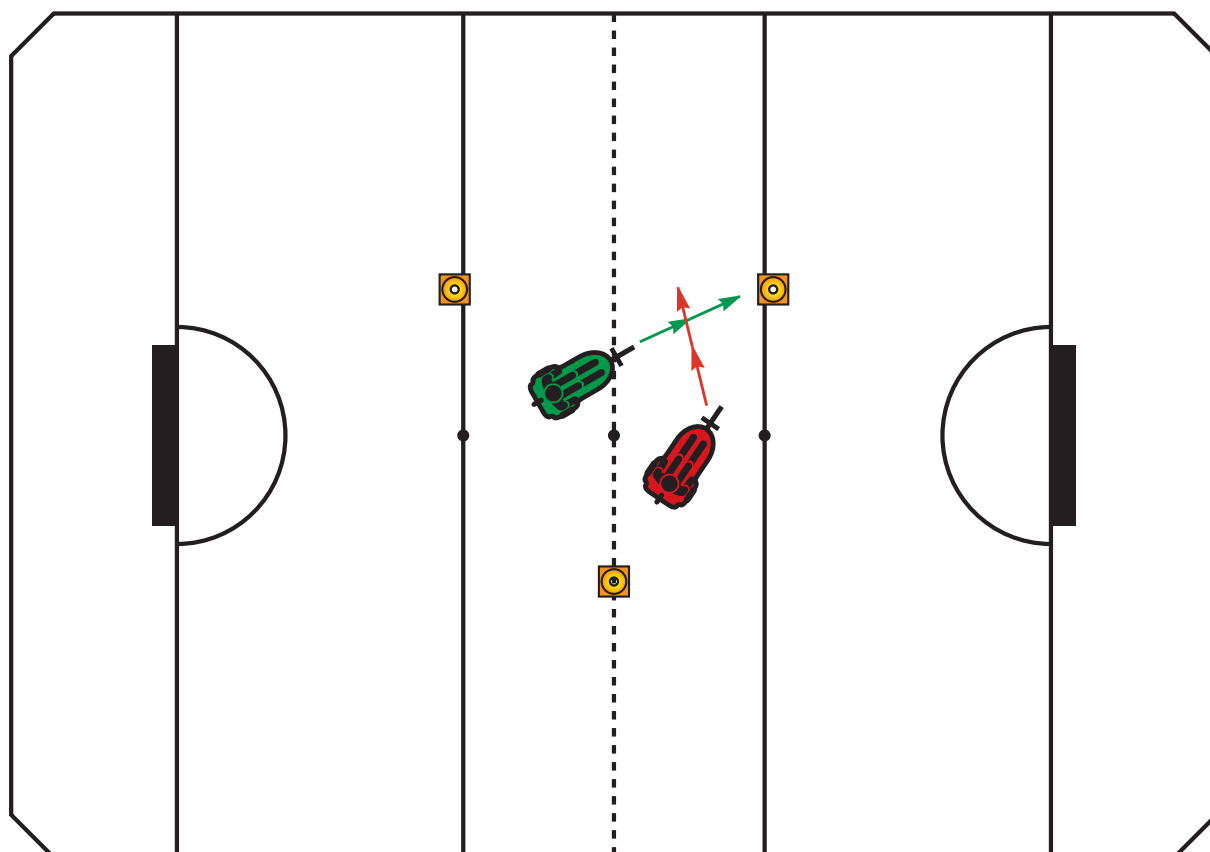
- Øvelsen kan laves med flere kegler.
- Øvelsen kan laves 2/2, 3/3, eller 4/4.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stolen



SCREENINGER

SCREENING I EGEN ZONE

BANE: ½

 REDSKABER: ingen

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Forsvarsspilleren starter ved målfeltet og kører op mod straffelinien og drejer i en bue ud mod banden og ned til baglinjen.

FORMÅL

- Kørebanen bruges til at screene en modspiller væk fra målfeltet ned mod baglinjen, hvor spilleren udgør en mindre risiko mod målet.

FOKUSPUNKTER

- Med modspiller
- At forsvarsspilleren timer kørsel så der drejes ned mod baglinjen, og kan køres parallelt med modspilleren.
 - At forsvarsspilleren ikke lade angriberen komme foran eller bagved sig

VARIATION

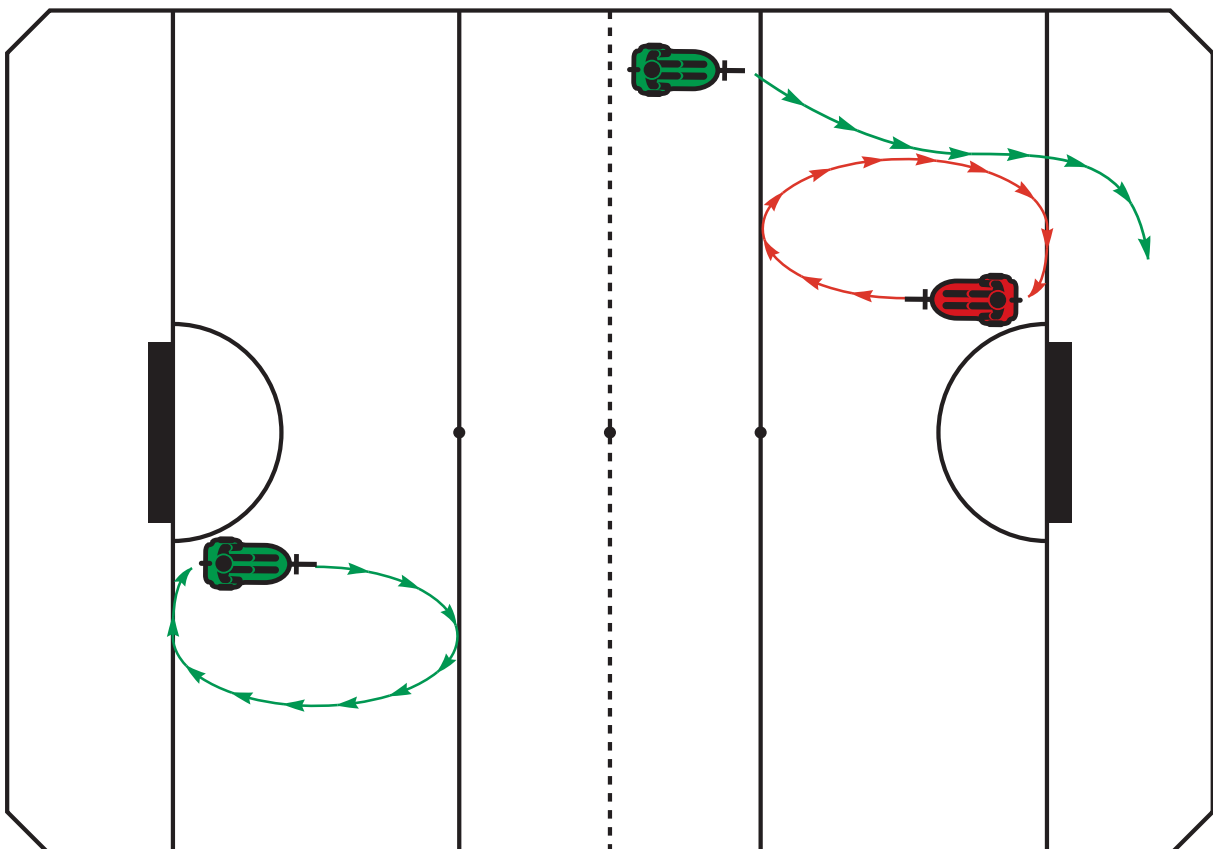
- Uden modspiller.
- Med modspiller.
- Med modspiller med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og bold.



SCREENINGER

ANGREBSSCREENING

BANE: ½ på langs



REDSKABER: Ingen



ANTAL SPILLERE: 3-6

BESKRIVELSE

Tre spillere starter ved siden af hinanden på baglinjen ca. ½ meter fra banden. På trænerens signal kører den inderste med bold og skal forsøge at afslutte på målet i den modsatte ende. Den midterste er screeningsspiller og skal forsøge at holde den yderste væk fra boldholderen.

FORMÅL

- At træne rullende screening/angrebsscreening.
- At træne reaktion.

FOKUSPUNKTER

- At screeneren tilpasser farten til forsvarsspilleren så denne ikke kommer foran eller bagved.

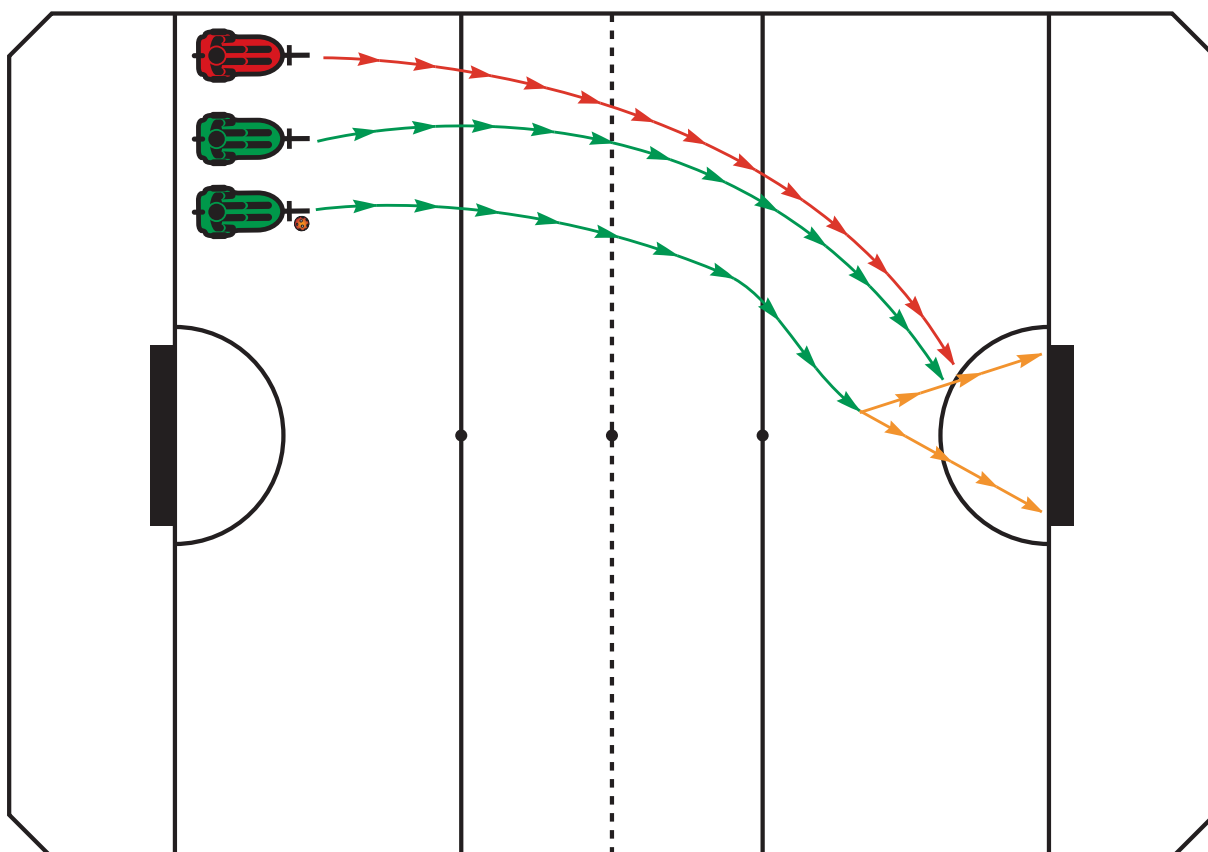
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og hastighed.



SCREENINGER

SCREENING

BANE: ½ på langs



REDSKABER: Bolde



ANTAL SPILLERE: 3

BESKRIVELSE

En spiller skal forsøge at forhindre at en angrebsspiller i at komme ned i den anden ende. Den forreste angriber skal forsøge at screene forsvarsspilleren ud i den ene side så den bagerste angriber kan komme forbi.

FORMÅL

- At øve screening.
- At træne hvordan man udnytter en screening.

FOKUSPUNKTER

- At der screenes ud mod banden.
- At den bagerste angriber venter med at angribe til forsvareren er screenet mod en side.

VARIATION

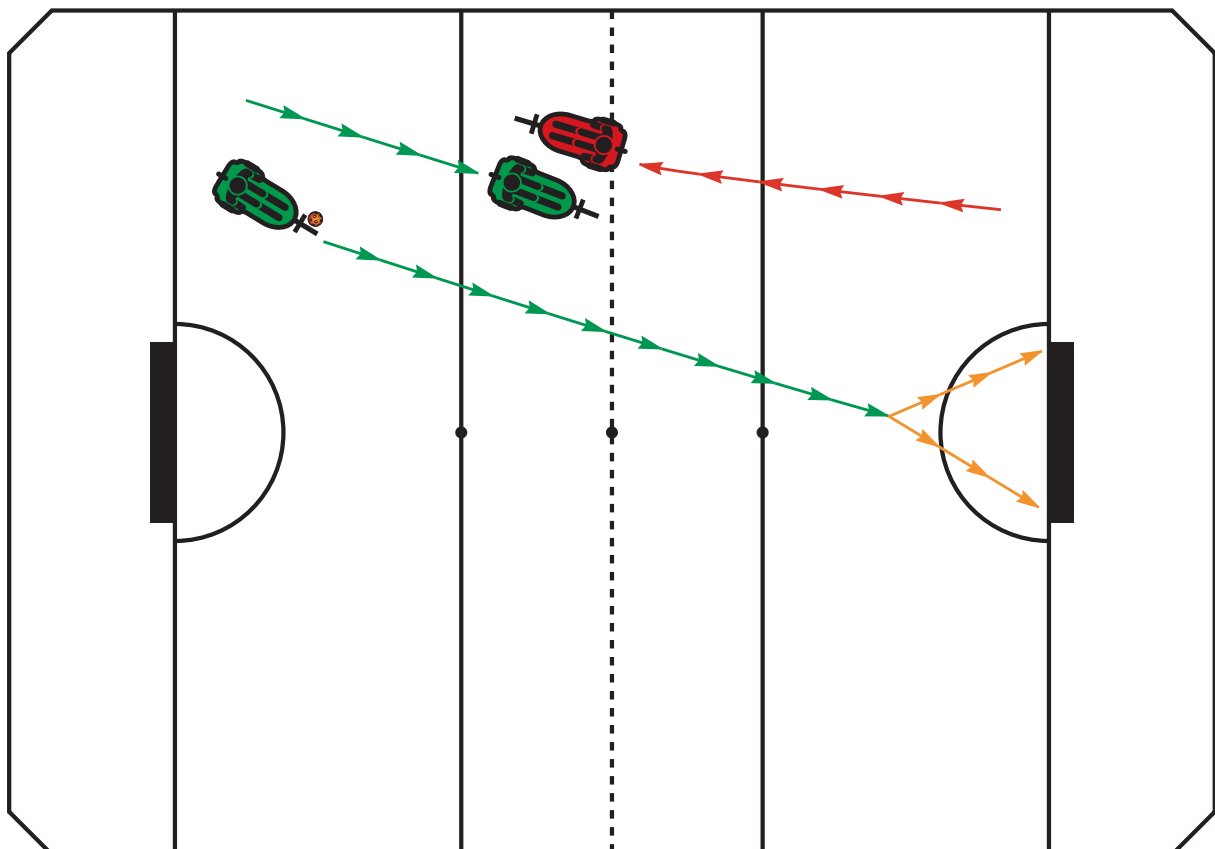
- Den bagerste angriber kan køre med bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol så man ikke kører ind i nogen.



SCREENINGER

2 MOD 1

BANE: ½ på langs



REDSKABER: Bolde



ANTAL SPILLERE: 3-8

BESKRIVELSE

De to angrebsspillere starter ved baglinjen, den ene i hjørnet og den anden ved målstolpen. Forsvarsspilleren starter ved straffelinien. Spilleren ved målfeltet køre frem med bolden. Forsvarsspilleren screener boldholderen ud mod banden. Ved banden drejer boldholderen ned mod eget felt. I samme øjeblik screener angrebsspilleren i hjørnet forsvarsspilleren ind mod banden. Boldholderen drejer en hel omgang ind mod midten og forsætter ned og afslutter.

FORMÅL

- At vende en forsvarsscreening til egen fordel ved at fange forsvarsspilleren ved banden.

FOKUSPUNKTER

- At angriberen i hjørnet timer sin kørsel så forsvarsspilleren fanges tæt ved banden.

VARIATION

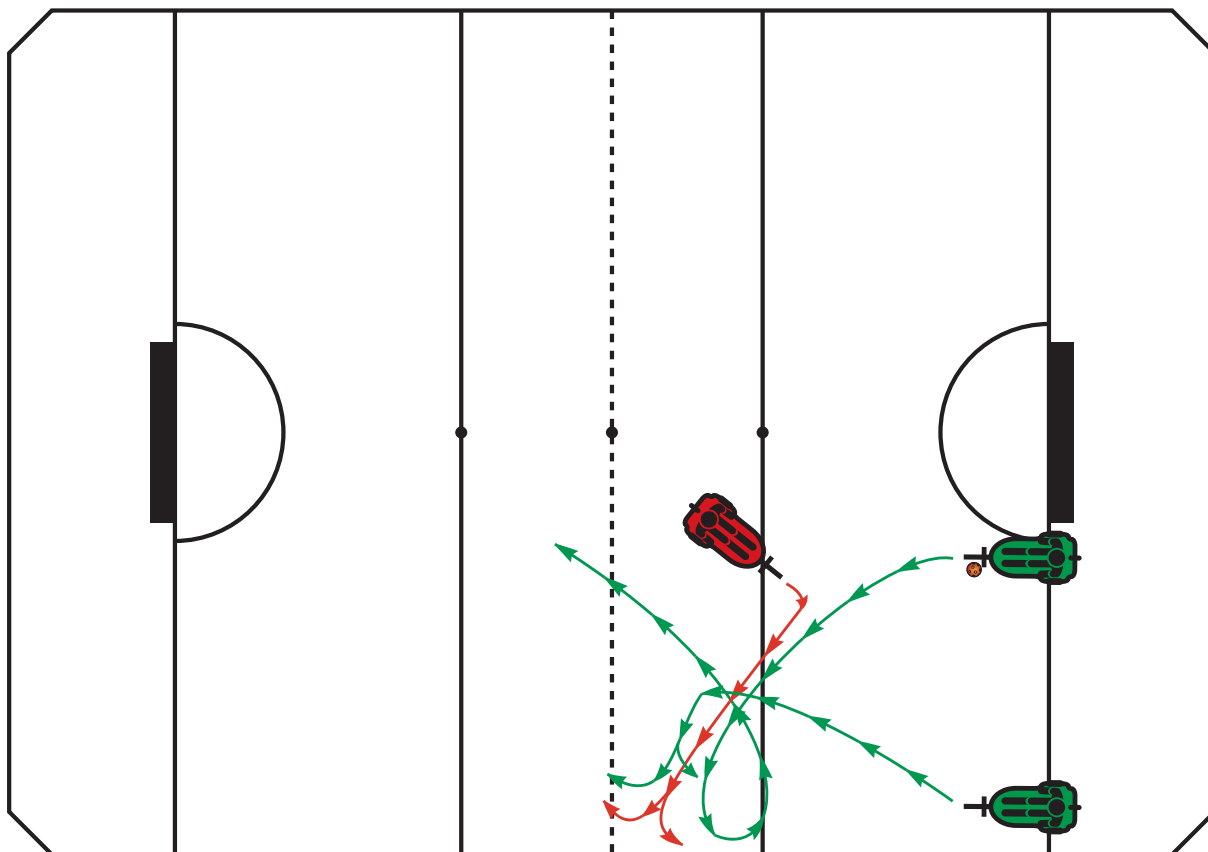
- Der kan sættes en ekstra forsvarsspiller på banen så det er mere svært at komme fri.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Kræver god kontrol over stol og bold.



SCREENINGER

SCREENING TIL AFSLUTNING

BANE: 1



REDSKABER: Bolde



ANTAL SPILLERE: 3

BESKRIVELSE

En angriber og en forsvarer starter ved siden af hinanden med front ned mod angriberens mål omkring straffelinien på angriberens banehalvdel. Angriberen kører bagom eget mål med forsvareren der presser. Forsvareren kan vælge at køre med rundt om målet eller krydse banen for målfeltet. Når angriberen kører bagom målet skal målmand screene forsvareren væk så angriberen kan komme til afslutning.

FORMÅL

- At træne omstilling.
- At træne målmandens rolle ved kontra.

FOKUSPUNKTER

- Målmand:
- At målmanden følger og screener forsvareren i den banen der vælges.
 - At målmanden vælger det rigtige tidspunkt at køre ud af målet.
- Boldholder:
- Ved variant at vente på at medspilleren sætter screeningen så boldholder kan vælge hvilken vej der skal køres udenom.

VARIATION

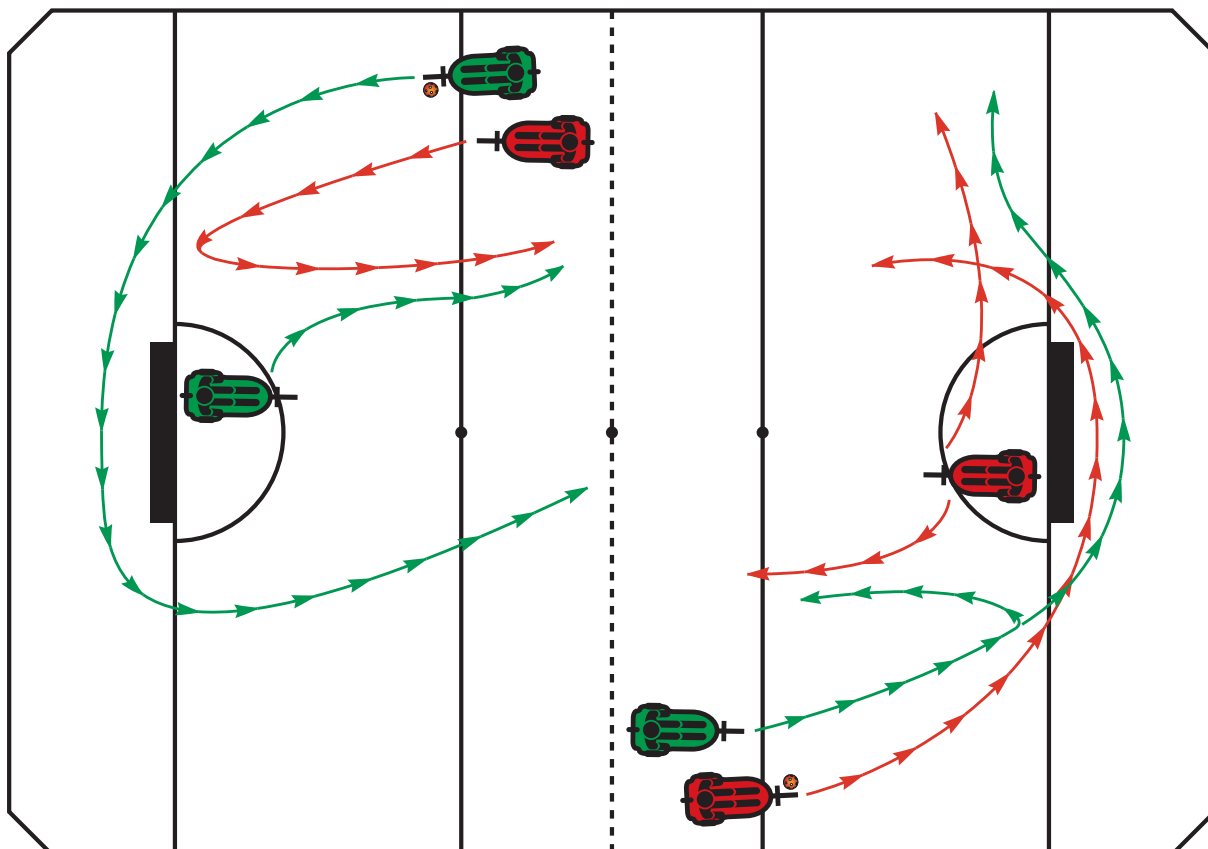
- Der kan sættes en forsvarer og angriber mere på i den side angriberen kommer rundt om målet. Den nye angriber skal enten screene den nye forsvarer ind mod midten/ud mod banden så angriberen kan komme til afslutning.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold. Screeningskompetencer og overblik.



SCREENINGER

ANGREBSSCREENING

BANE: 1

 REDSKABER: Bolde

 ANTAL SPILLERE: 6

BESKRIVELSE

Det forsvarende hold starter ved straffeslagslinien men det angribende hold starter ved deres eget mål. Målmanden slår et målslag til en medspiller. De to angribere forsøger sammen at screene forsvarerne så der bliver plads til en afslutning eller aflevering.

FORMÅL

- At træne organiseret angrebsspil.
- At træne timing.
- At træne screening.

FOKUSPUNKTER

- At screeningerne skaber plads for boldholderen.
- At boldholderne udnytter screeningerne, ved ikke bare at køre hurtigt fremad, men i stedet venter på at der bliver sat en screening.

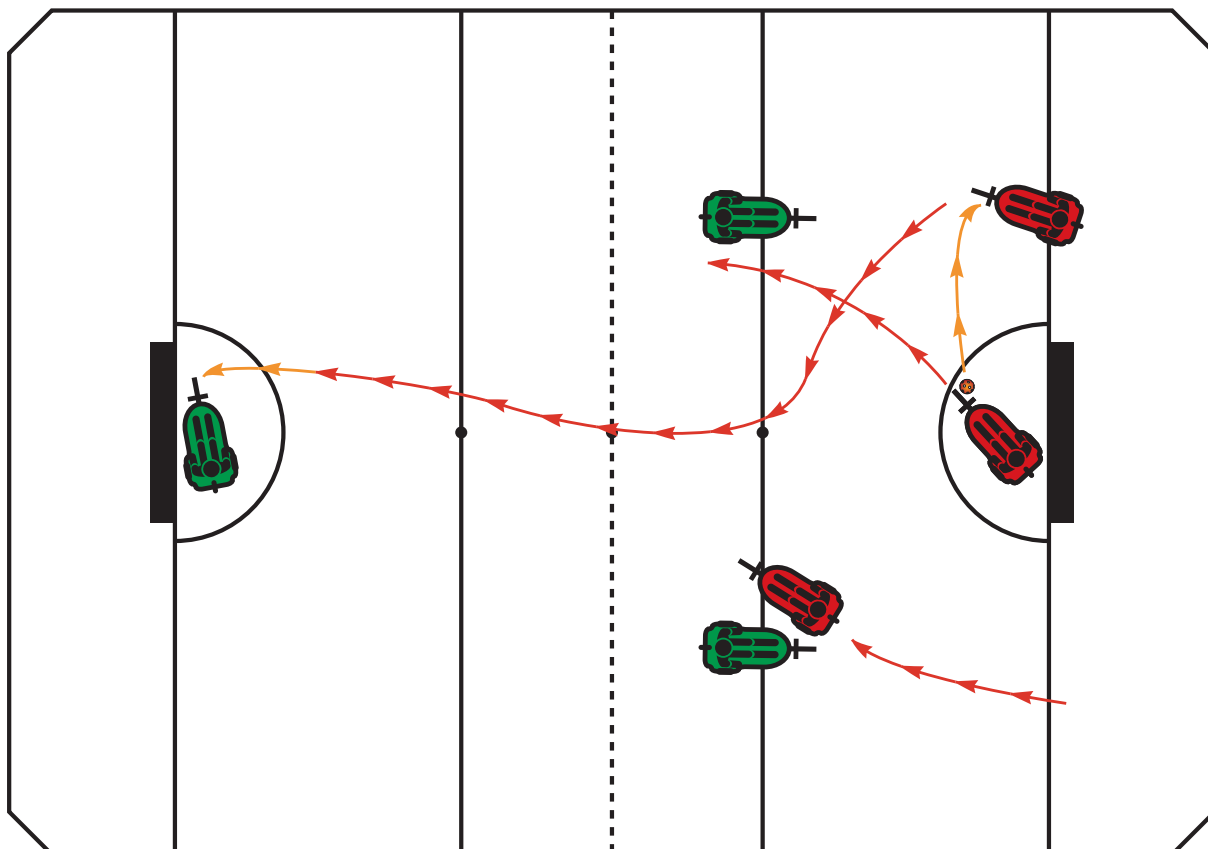
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Kræver god boldkontrol, screeningsevner og et godt overblik.



SCREENINGER

SCREENING/KONTRA

BANE: 1

 REDSKABER:

 ANTAL SPILLERE: 6

BESKRIVELSE

Det ene hold starter i nulforvar mens det andet hold angriber med bold. På trænerens signal får nulforsvarets målmand en bold og holdet skal nu angribe. Angriberne efterlader bolden og kører retur for at forsvare deres mål. De to forsvarsspillere skal forsøge at screene angriberne så måmanden kan komme til en hurtig afslutning. Når der er afsluttet byttes der roller så begge hold forsvarer/angriber.

FORMÅL

- At træne angrebsscreening.
- At træne omstilling forsvar/angreb.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden venter med at angribe til forsvarerne får screenet angriberne og dermed får skabt plads.

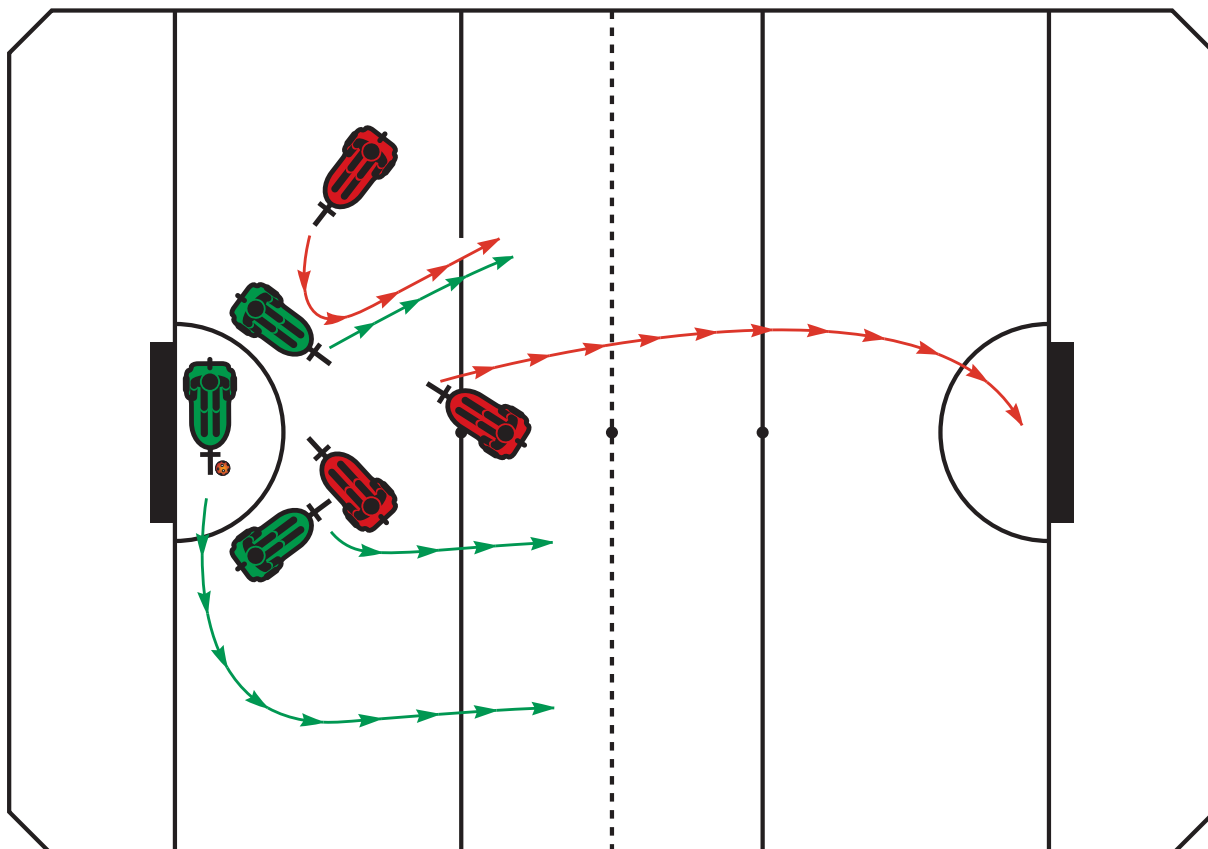
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol af stol og bold.
- Det er samtidigt vigtigt at spillerne er øvede så de kender lidt til kørebaner og 0 forsvar.



SCREENINGER

T- SCREENING

BANE: ½

 REDSKABER: Bolde og mål

 ANTAL SPILLERE: 5-6

BESKRIVELSE

To forsvarsspillere forsvare målfeltet. Tre angribere skal forsøge at komme til afslutning. To af angriberne skal forsøge at lave en T-screening ved at lave en 90° vinkel med målfeltet så forsvarsspillerne er screenet væk fra midten af målet. Angriberen med bolden kan herefter afslutte i det hul screenerne har lavet.

FORMÅL

- At træne angrebsscreening ved målfeltet.
- At skabe en afslutningsmulighed i midten af målet.

FOKUSPUNKTER

- At screeningen er så vinkelret på målfeltet så mulig.
- At forsvarsspillerne bliver screenet væk fra midten af målet.

VARIATION

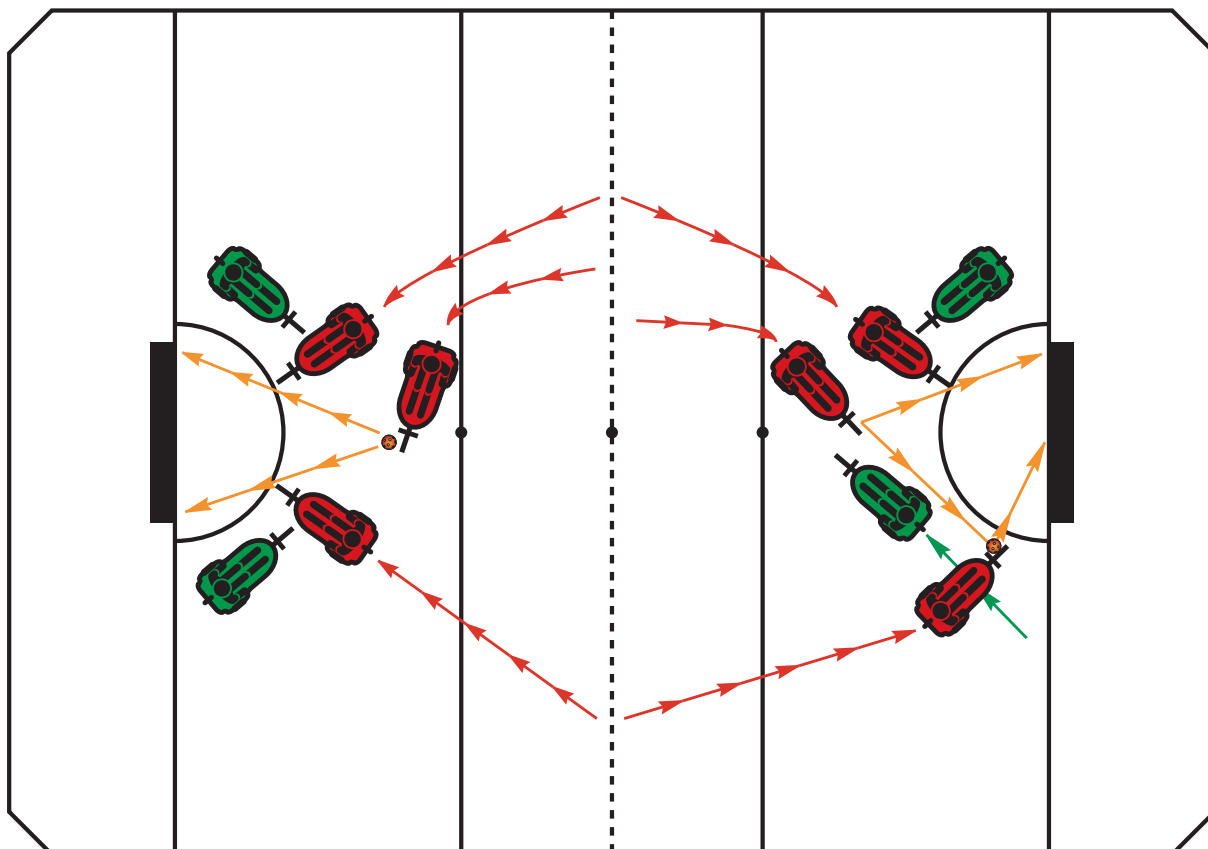
- Den ene angriber laver en T-screening i den ene side. Den anden angriber placerer sig i bunden af målfeltet i den anden side. Boldholderen angriber hullet i midten af målfeltet men kan aflevere til angriberen i bunden af målfeltet, hvis forsvarsspilleren presser.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-3
- Variation: 4-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol af stol og screeningskompetencer.



SCREENINGER

V-SCREENING

BANE: 1/2



REDSKABER: Bolde og mål



ANTAL SPILLERE: 4-6

BESKRIVELSE

To forsvarsspillere forsvaret målfeltet. To angribere skal forsøge at sætte en screening på siden af forsvarsspillerne så stolene danner et V.

Angriberne skal screene forsvarerne væk fra midt af målfeltet hvor boldholderen skal afslutte.

FORMÅL

- At træne angrebsscreening.
- At skabe plads til afslutning.

FOKUSPUNKTER

- At screeningen bliver sat på siden og lidt foran forsvarsspilleren.
- At forsvarsspilleren bliver screenet væk fra midt af målet.

VARIATION

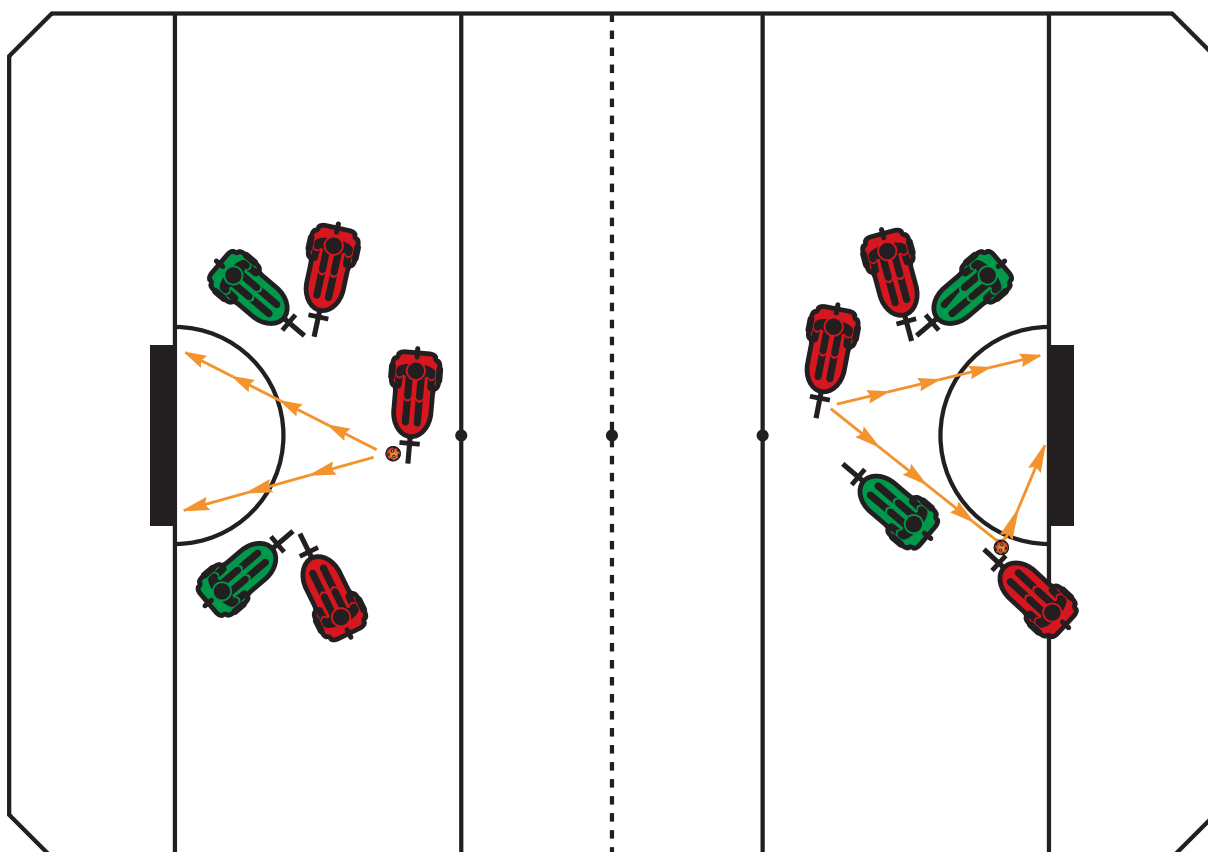
- Den ene angriber placerer sig i bunden i den ene side af målfeltet bag ved forsvarsspilleren. Den anden angriber screener den anden forsvarsspiller væk fra mål i den modsatte side af målfeltet. Boldholderen angriber hullet i midt af målfeltet og kan lave en tidlig eller sen aflevering til angriberen i bunden af målfeltet.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4
- Variant: 4-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold samt screeningskompetencer.



ANGREB

2 MOD 2

BANE: ½ eller 1

 **REDSKABER:** Bolde og mål

 **ANTAL SPILLERE:** 4

BESKRIVELSE

To spillere forsvarer et mål mod to angribende spillere. En af de forsvarende spillere er målmand mens den anden er forsvarer. De to angribende spillere skal komme frem til afslutningsmuligheder.

FORMÅL

- Øvelsen 2 mod 2 skal trænes med henblik på at få mange spilsituationer på kort tid.
- At træne spilsituationer hvor angriberne kommer afslutning med modstandere der generer.

FOKUSPUNKTER

Angriber: At den ene angriber screener forsvarende spilleren så der åbnes så stort et område for medspilleren at afslutte i.

Afslutter: At afslutteren laver den største vinkel for sig selv af afsluttet i, så der både kan afsluttes i kort og langt hjørne.

VARIATION

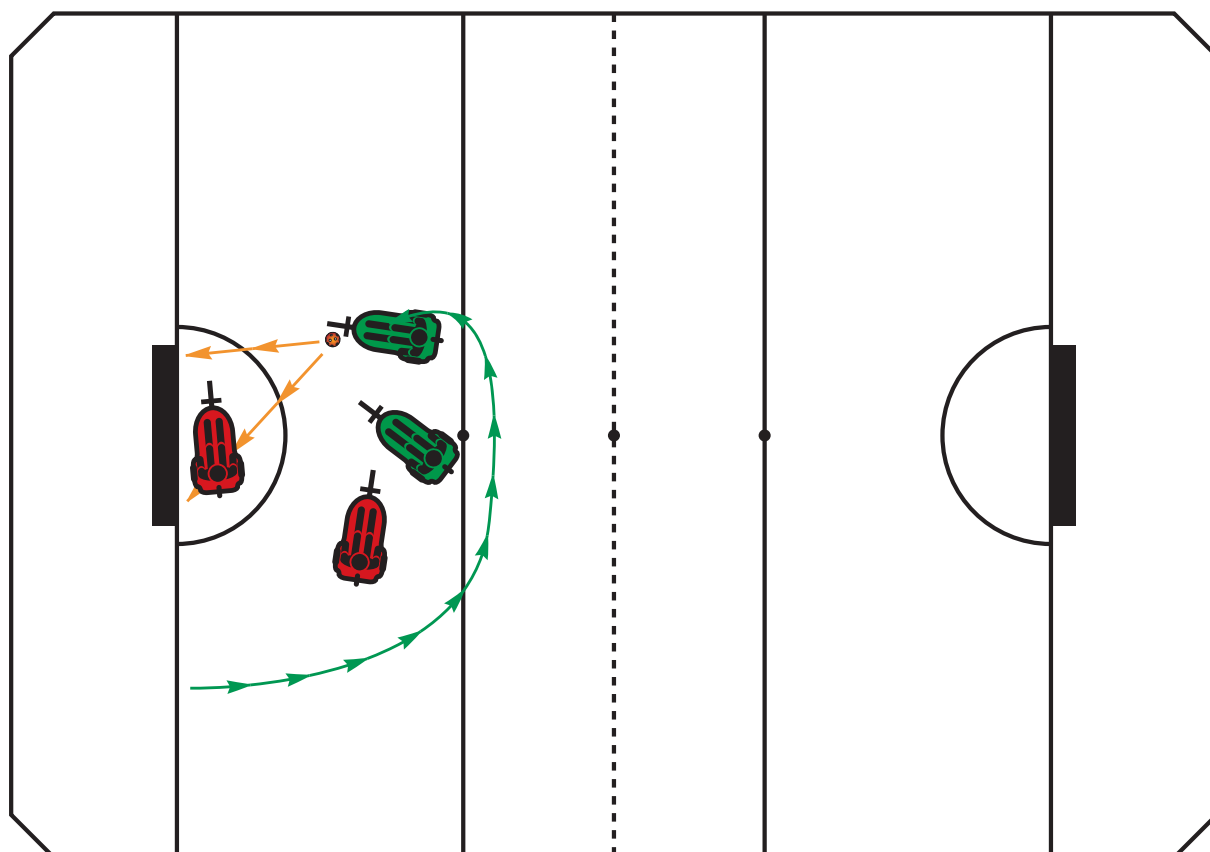
- Øvelsen kan laves på halv bane, hvor holdene skiftes til at angribe.
- Øvelsen kan laves på hel bane, hvor hvert hold forsvarer et mål.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5
- De fleste kan deltage i denne øvelse så længe de har kontrol over stolen og der er en på hver hold der har boldkontrol.

FORUDSÆTNINGER

Kontrol over stol og bold.



ANGREB

3 X 2

BANE: Hele banen



REDSKABER: Bold og mål



ANTAL SPILLERE: 4-6

BESKRIVELSE

Der opstilles tre mål på banen. Et i den ene side på midten og de to andre skråt i de to modsatte hjørner. Der laves tre hold med to på hver hold og der spilles alle mod alle.

FORMÅL

- At træne overblik.
- At træne kampsituationer.
- At træne omstilling fra forsvar til angreb til forsvar.

FOKUSPUNKTER

- Hurtigt at skifte mellem forsvar og angreb.

VARIATION

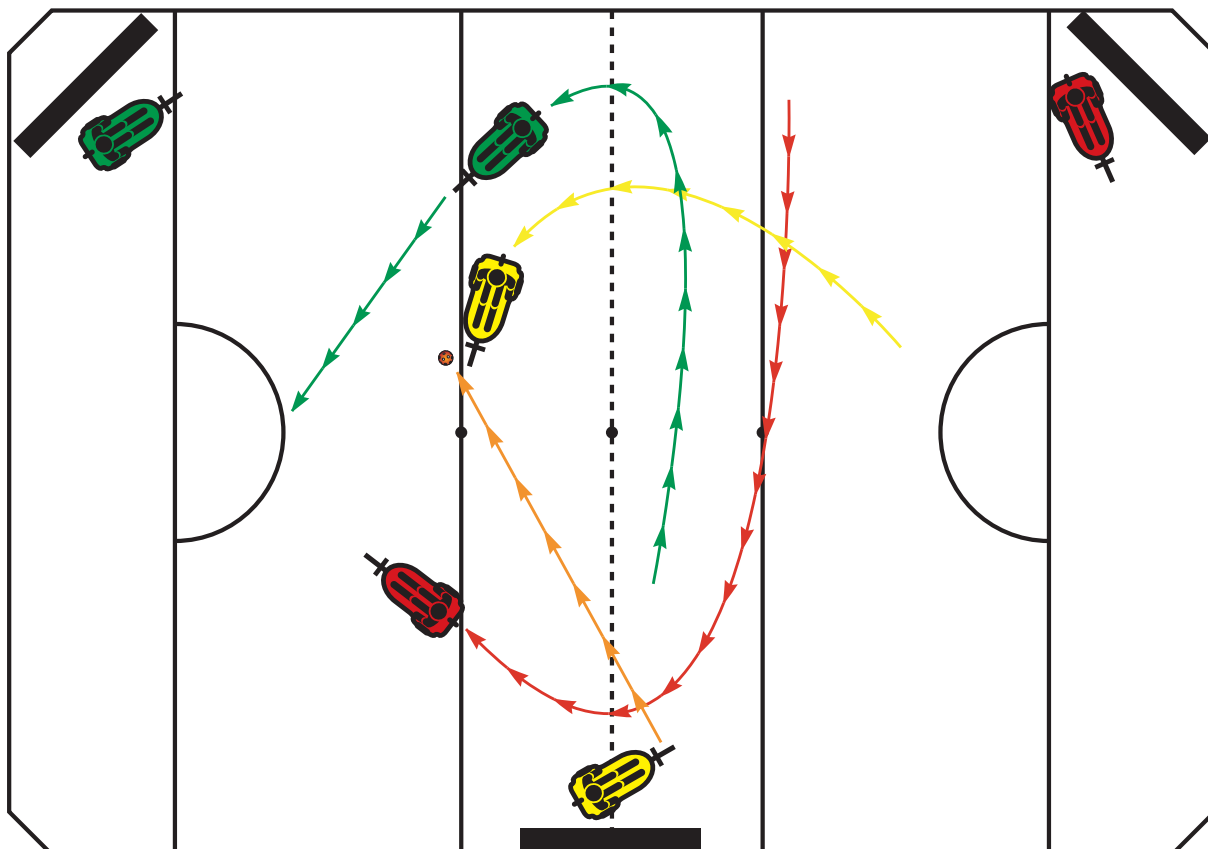
- Placer målene lidt inde på banen så der bliver muligt at køre bag målene.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



ANGREB

OVERTALSANGREB

BANE: Hele banen



REDSKABER: Bold og mål



ANTAL SPILLERE: 6

BESKRIVELSE

Det forsvarende hold må kun være to spillere på egen banel halvdel, men den angribende hold er tre spillere.

Når der forsvares skal en af forsvarerne blive over midten.

FORMÅL

- At træne angrebsspil.

FOKUSPUNKTER

- At angribe hurtigt og komme over midten, så boldholderen kan sættes op til en god afslutnings eller afleveringsmulighed.

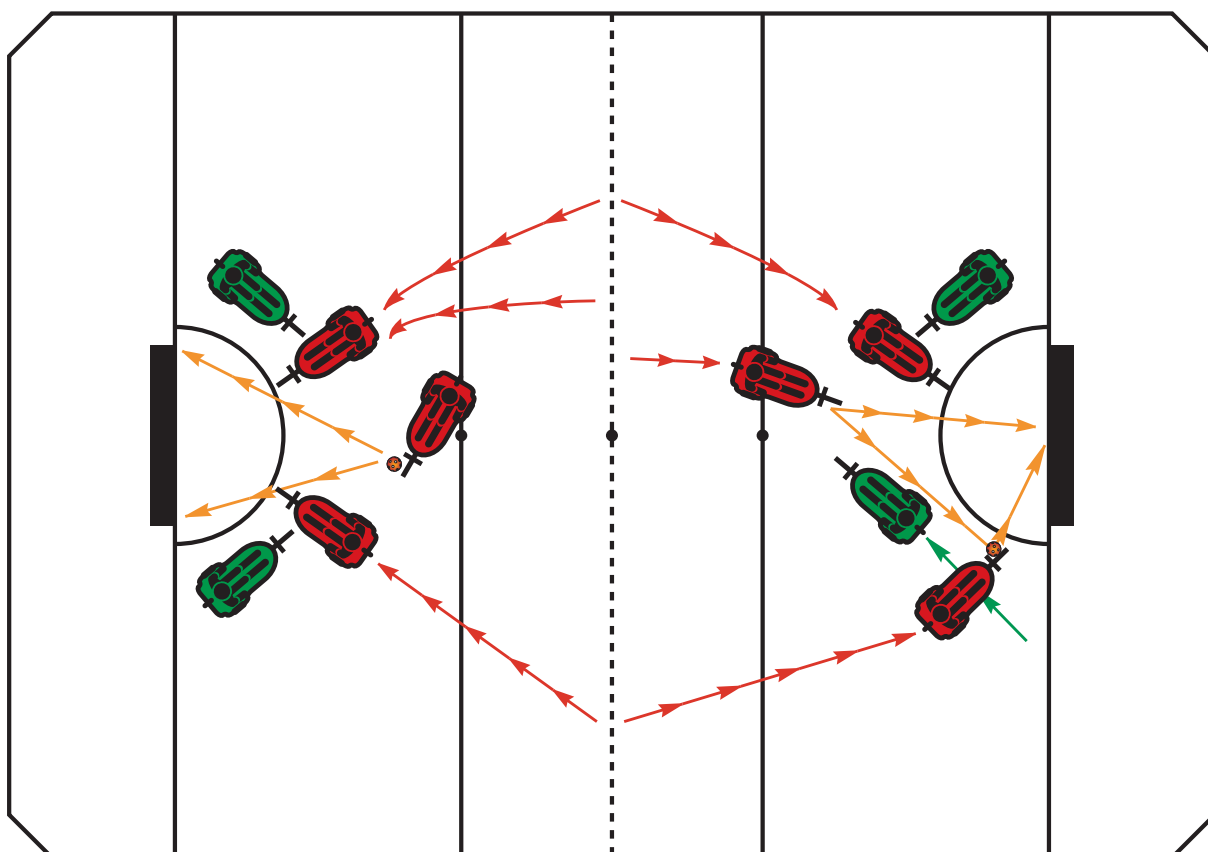
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



ANGREB

HIMLEN OG HELVEDE

BANE: 1

 REDSKABER: Kegler og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles 5 kegler overfor hinanden på tværs af banen. Hver spiller har en kegle. Der spilles en mod en i to minutter pr kamp, hvor man får 1 point for at ramme modstanderens kegle med bolden. Når kampen er slut flytter alle dem der har vundet en plads til højre, mens dem der taber flytter en plads til venstre. Når man når enden til højre er man i himlen og i venstre ende er man i helvede. Himlen kommer man ud af hvis man taber en kamp og helvede kommer man ud af ved at vinde en kamp

FORMÅL

- At træne 1 mod 1.
- At skabe stemning.

FOKUSPUNKTER

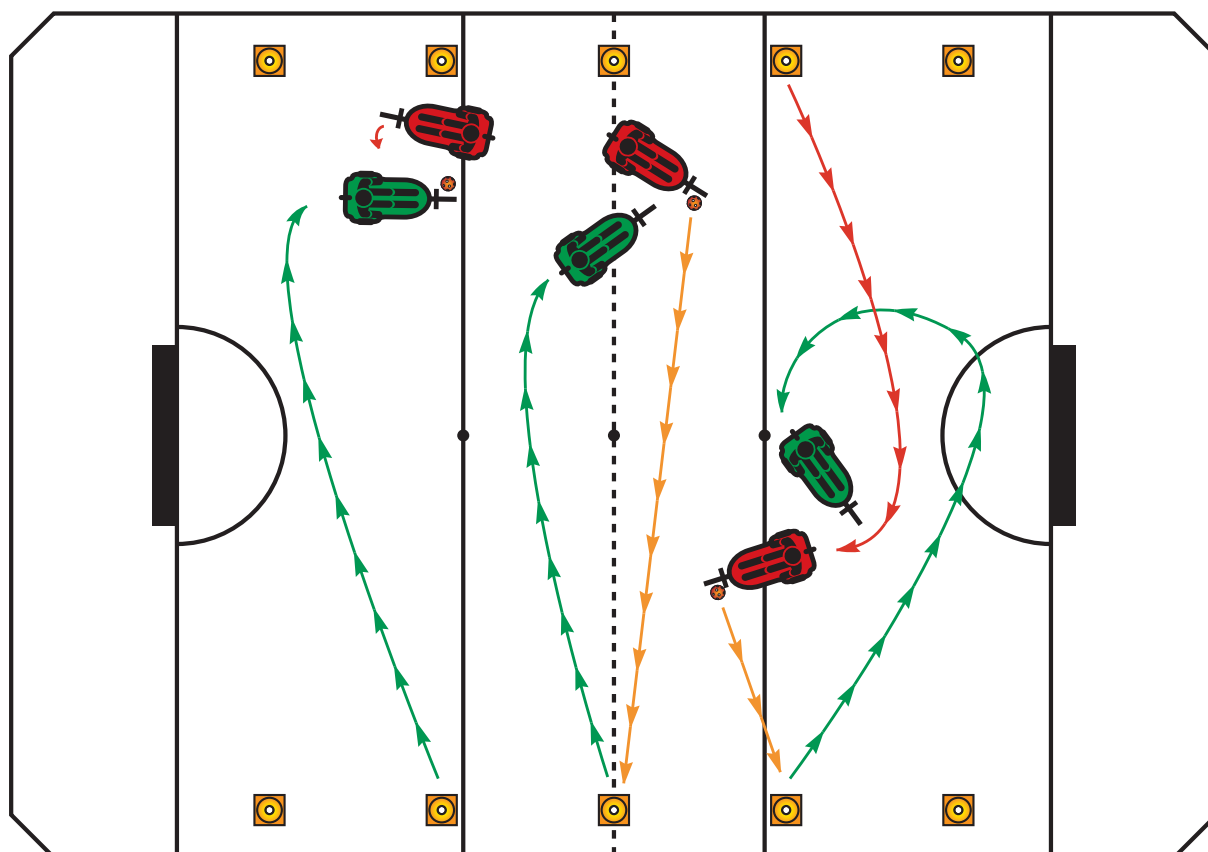
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 2-5

FORUDSÆTNINGER

- kontrol over stol og bold.



ANGREB REAKTION

BANE: 2 x 1/2 på langs  **REDSKABER:** Bolde og mål

 **ANTAL SPILLERE:** 2-8

BESKRIVELSE

Spillerne deles i to rækker på straffelinien i hver sin side. Træneren placerer sig i midten. Når træneren triller en bold ned mod målet må to spillere køre og den der når bolden først afslutter på målet

FORMÅL

- At træne reaktion.
- At træne timing i forhold til bold og modstander.
- At afslutter under pres.

FOKUSPUNKTER

- At spillerne kun starter på trænerens signal.

VARIATION

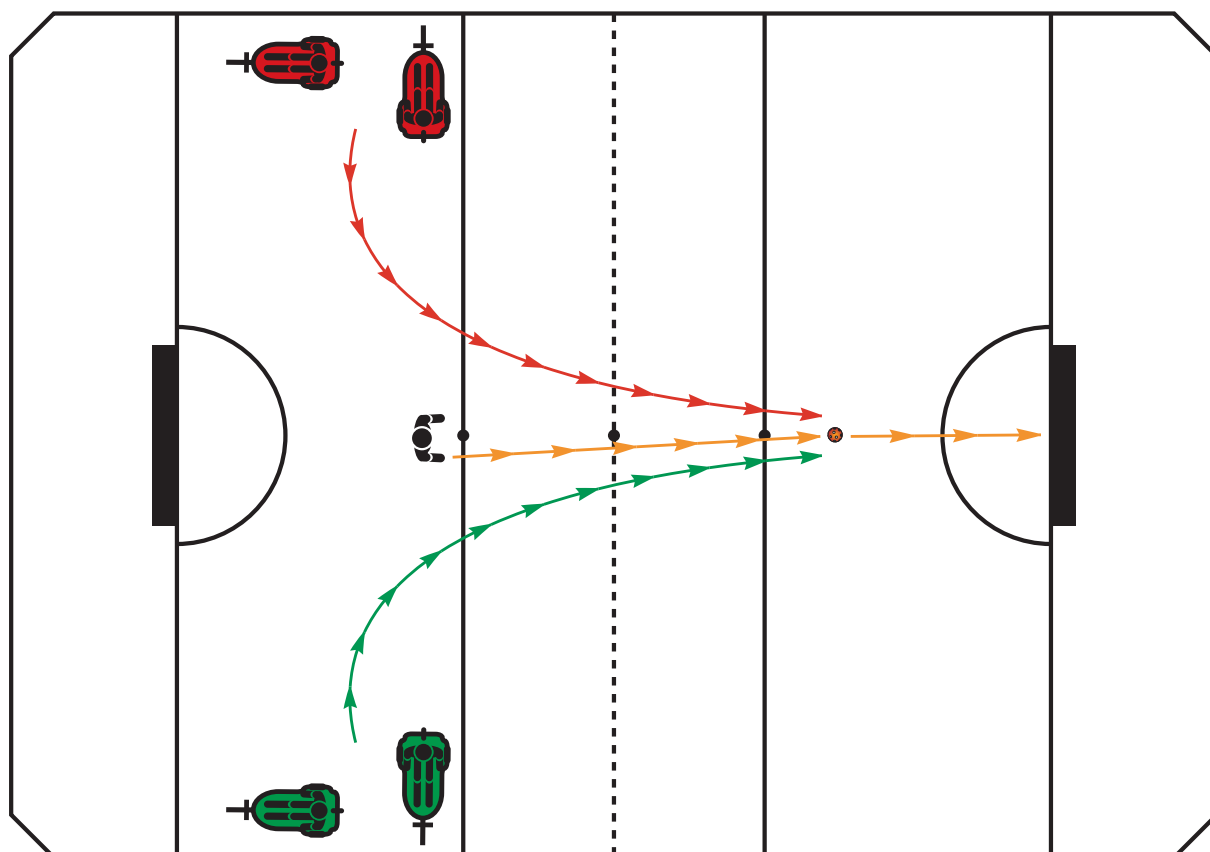
- Spillerne starter med siden til.
- Spillerne starter bagenden til spilretning.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Kræver god kontrol over stolen, da der er fare for sammenstød, hvis spillerne ikke har kontrol.



MÅLMAND

MÅLMANDSØVELSE

BANE: ½



REDSKABER: Bolde og mål



ANTAL SPILLERE: 1

BESKRIVELSE

Målmanden placeres i målfeltet og skal beskytte målet. Træneren placerer sig ved straffeslagspletten og triller en bold ned mod målet i forskellige vinkler.

FORMÅL

- At træne målmanden i at bevæge sig i målfeltet.

FOKUSPUNKTER

- At forudse hvor bolden kommer.
- At stoppe bolden.

VARIATION

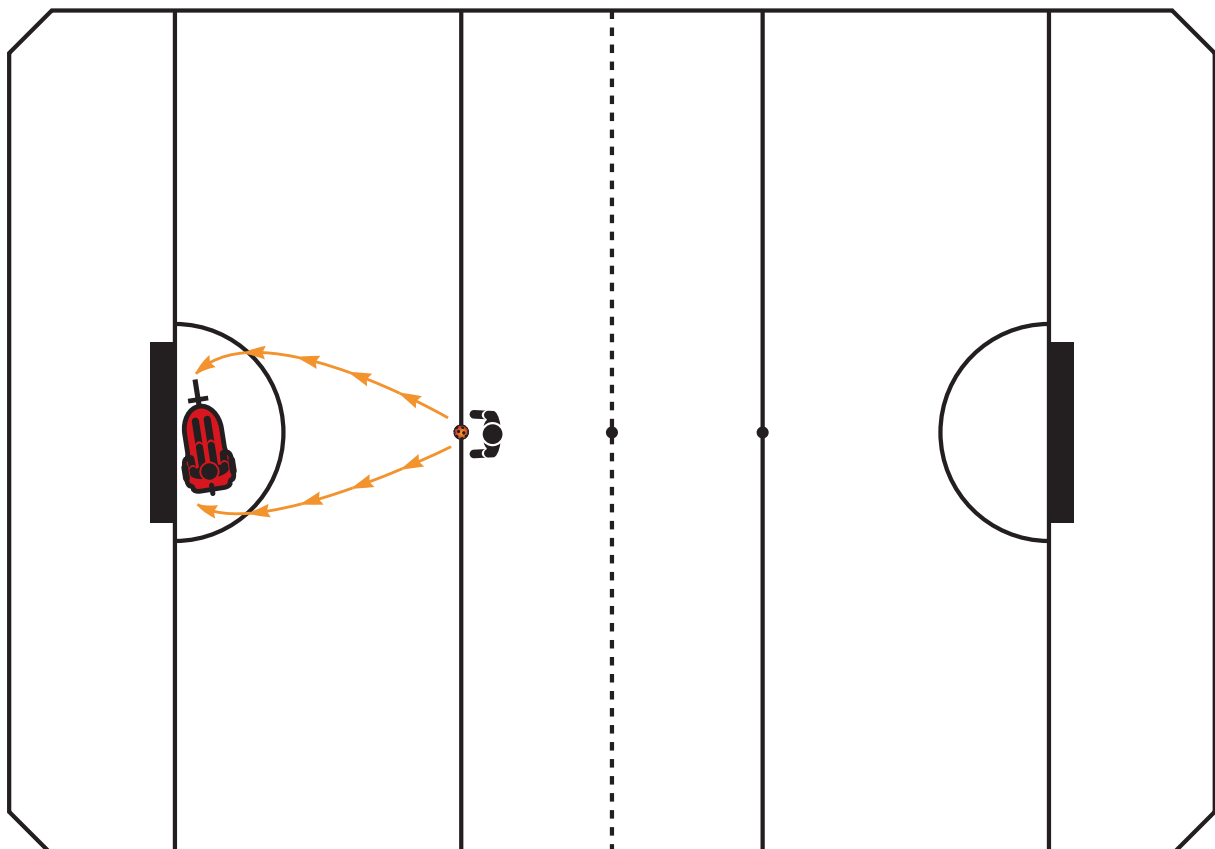
- Træneren kan placere sig på forskellige positioner.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-2
- Trænerens hastighed på boldene bestemmer sværhedsgraden.

FORUDSÆTNINGER

- Det er en øvelse for en ny spiller der måske gerne vil være målmand.
- Det kræve lidt kontrol over stolen.



MÅLMAND

MÅLMANDSTRÆNING/HOCKEYSTAV

BANE: 1/2



REDSKABER: Stav, bolde og mål



ANTAL SPILLERE: 1

BESKRIVELSE

Målmanden placeres i målet og skal dække stolperne. Træneren placerer sig bagved mål og angriber en stolpe.

FORMÅL

- At målmanden øves i at beskytte stolperne.
- At målmand øves i at forudse hvor han skal placere sig.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden får dækket stolpen helt af.
- At målmand ikke står stille så han kan nå at reagere på trænerens retningskift.
- At målmanden hele tiden kan se hvor bold er.

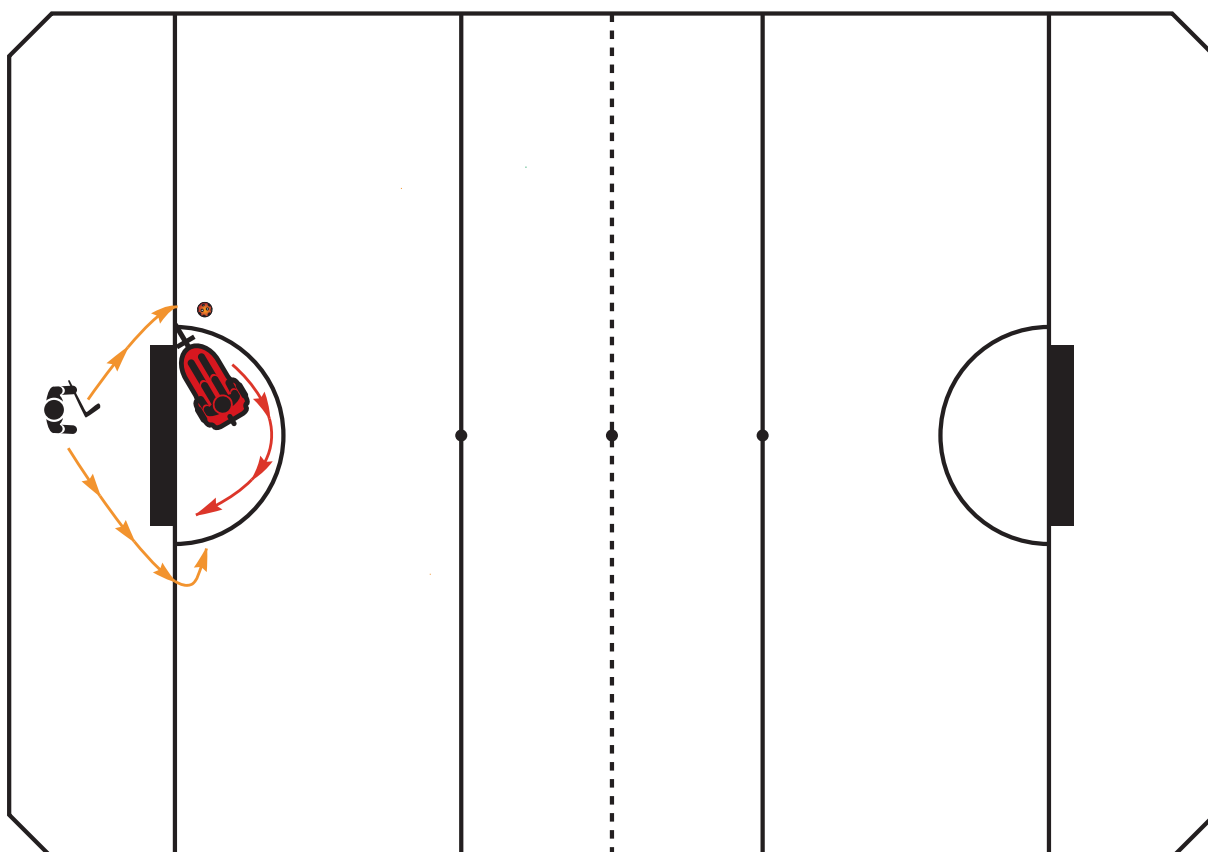
VARIATION

- I stedet for at træneren bruger en hockeystav, kan man bruge en spiller med god boldkontrol som kører rundt om målet og vælger at afslutte på et tidspunkt.
- Der kan bruges to spillere så der er en at aflevere til.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER



MÅLMAND

MÅLMANDSROTATION

BANE: ½



REDSKABER: Stav, bolde og mål



ANTAL SPILLERE: 1

BESKRIVELSE

Målmanden placeres i målet mens træneren placerer sig ca. 5 m fra målet. Træneren triller bolde skiftevis i højre/venstre side.

FORMÅL

- At træne målmandens bevægelse.
- At målmanden får en fornemmelse for målfeltet.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden rotation bliver en halvcirkel.
- At målmanden har øjet på bolden under hele øvelsen.

VARIATION

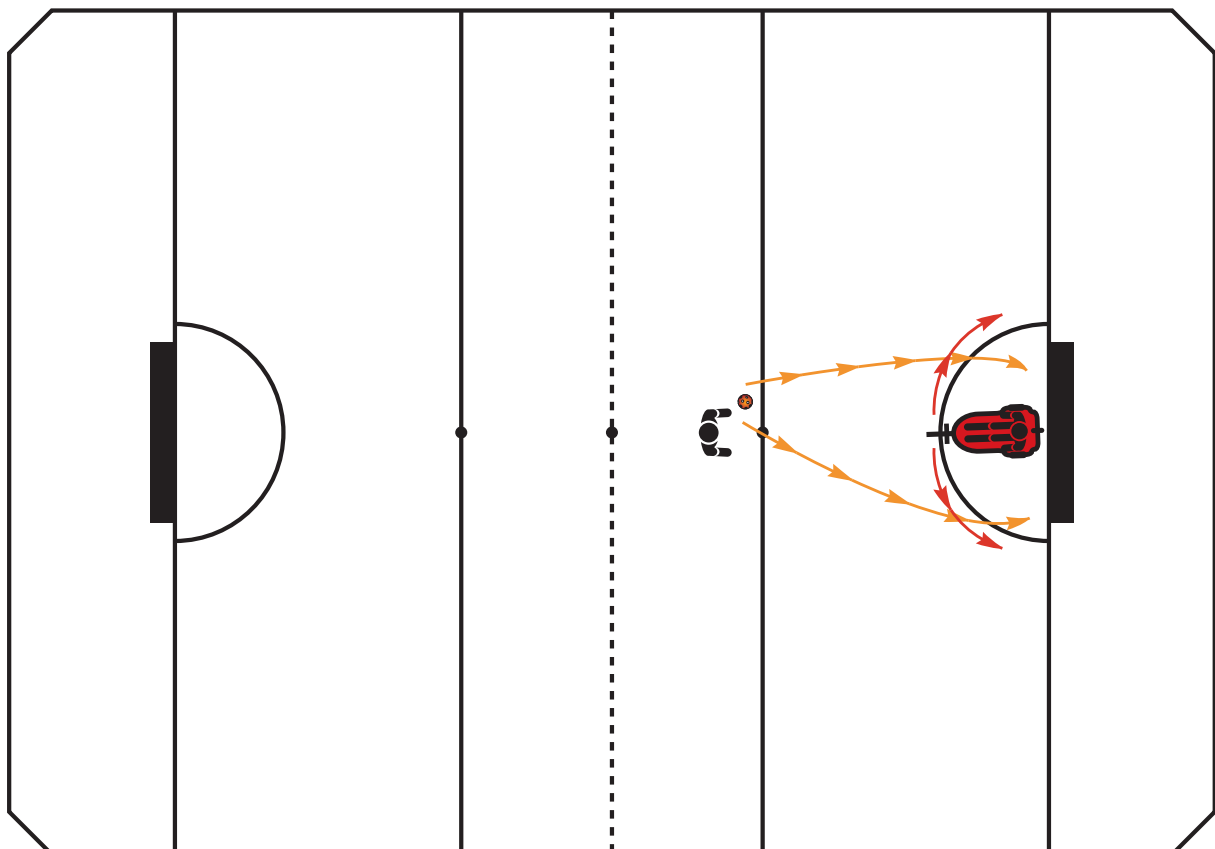
- Træneren kan placere sig på forskellige positioner.
- Træneren kan variere tiden mellem boldene som kastes

SVÆRHEDSGRAD

- 1-2
- Dette er en begynderøvelse.

FORUDSÆTNINGER

- Mindre kontrol af stolen.



MÅLMAND

MÅLMAND REAKTION

BANE: 1/2



REDSKABER: Stav, bolde og mål



ANTAL SPILLERE: 1

BESKRIVELSE

Målmanden starter i den ene side af målet. Træner triller en bold i den modsatte side som målmanden skal forsøge at redde

FORMÅL

- At træne målmanden reaktionsevne.
- At træne målmandens timing.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden hele tiden kan se bolden.
- At målmanden stopper bolden så den ligger stille på staven.

VARIATION

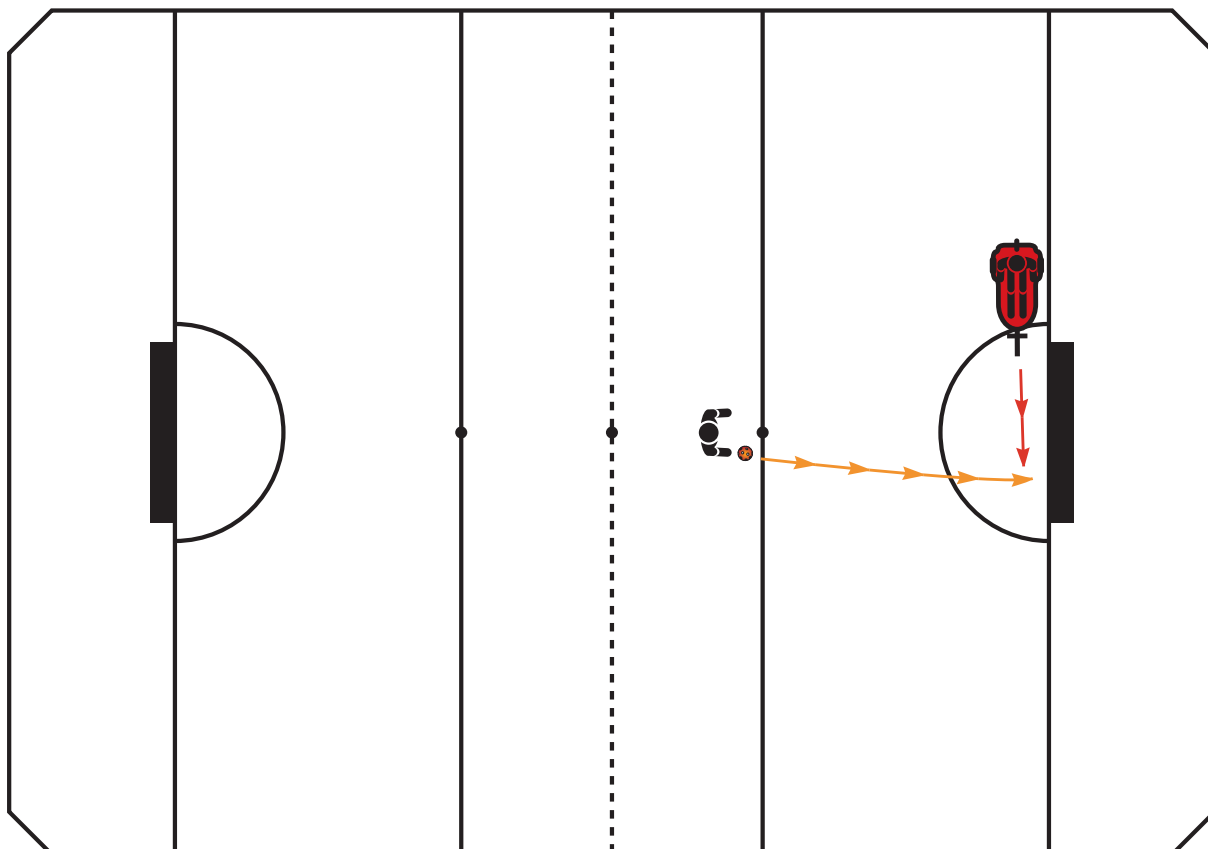
- Kast i begge sider.
- Kast fra forskellige positioner.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Lettere kontrol over stolen.



MÅLMAND

AFSLUTNING/MÅLMANDSPLACERING

BANE: ½



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Spiller 1 starter ved banden omkring midten i den ene side.
Spiller 1 kører med bold ned mod målet.
Målmand dækker ved målstolpen.
Spiller 1 forsætter ned bagved målet og ud til kegle 1.
Målmanden følger spiller 1's bevægelse.
Spiller 1 runder kegle 1 med en hel omgang og forsætter ud forbi kegle 2 og afslutter på målmanden.

FORMÅL

- At målmanden trænes i at placere sig i målet alt efter hvor spiller 1 er på vej hen.
- At øve afslutninger.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden få lukket helt af ved stolperne.
- At målmanden hel tiden kan se hvor bold befinder sig.
- At målmanden forudser hvor spiller 1 er på vej hen.

VARIATION

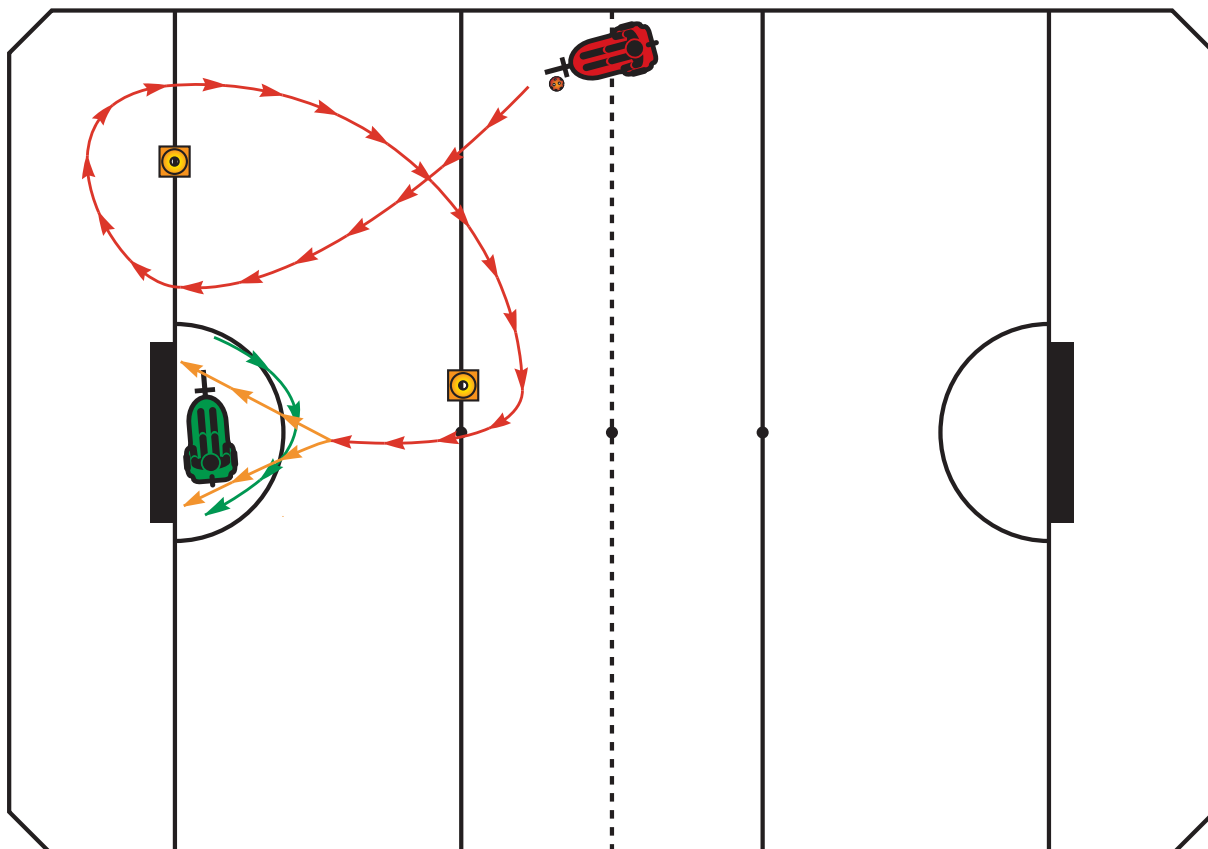
- Der kan benyttes en medspiller som spiller 1 kan aflevere til i stedet for at afslutte.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



MÅLMAND

MÅLMAND DÆK HJØRNET

BANE: 1/2

 REDSKABER: Bolde og mål

 ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Målmanden placeres i målet. Angriberne placeres ved midterlinjen ude ved en side. Angriberen kører ned mod målet og afslutter ved forreste stolpe. Målmanden skal forsøge at dække stolpen af.

FORMÅL

- At træne målmanden i at få dækket stolpen helt af.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden placerer sig så vinklen bliver mindst mulig for angriberen.

VARIATION

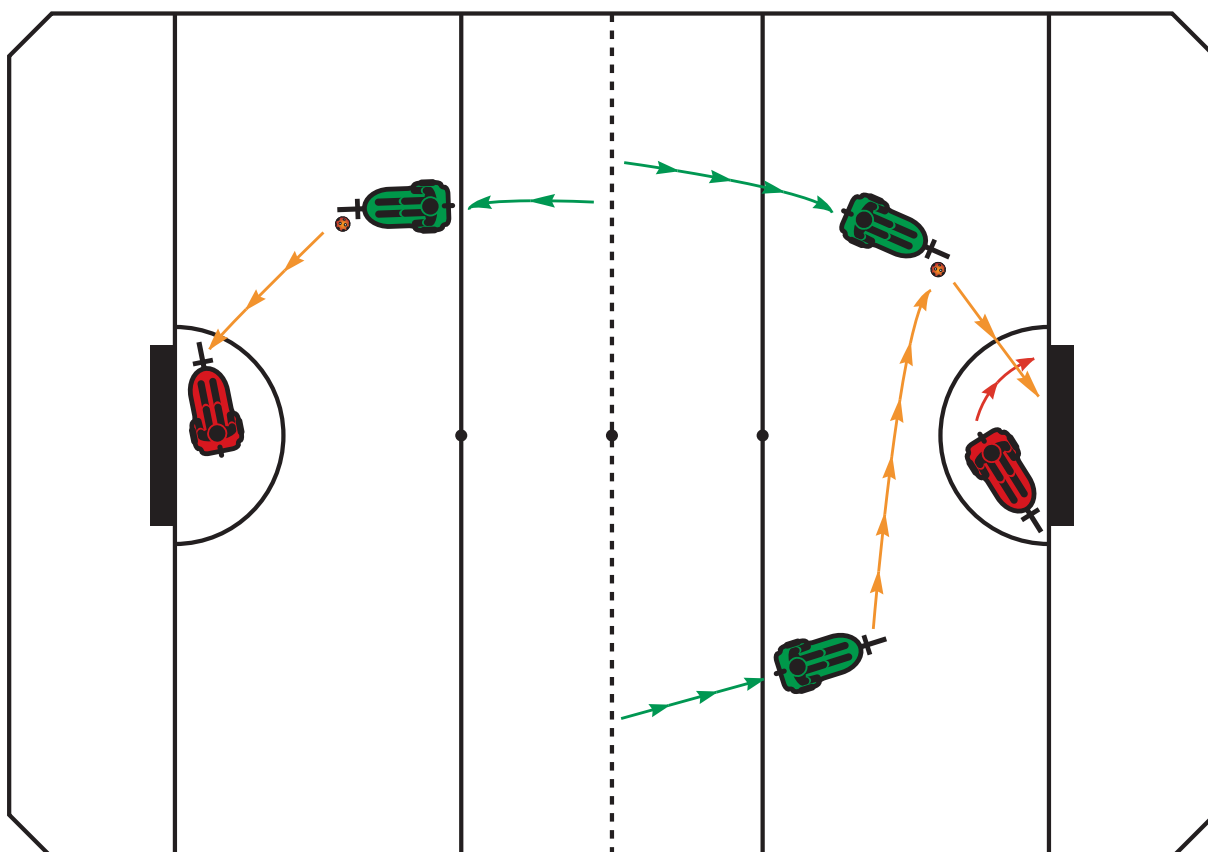
- Der kan sættes en angriber mere på som kan afleveres til. Det betyder at målmanden også skal koncentrere sig om at dække afleveringsmuligheden.

SVÆRHEDSGRAD

- Original øvelse: 1-3
- For variation 1 :3-5

FORUDSÆTNINGER

- Original øvelse: Kontrol over stol og bold
- For variation 1: God kontrol over bolde og stol



MÅLMAND

AFLEVERING MOD MÅLMAND

BANE: ½



REDSKABER: Bolde og mål



ANTAL SPILLERE: 3-4

BESKRIVELSE

Målmand placeres i målet. 2-3 angribere kører rundt foran målet og afleverer til hinanden eller afslutter. Målmanden skal forsøge at dække målet mod afslutninger der kan komme fra alle angriberne.

FORMÅL

- At træne målmandens bevægelse i målet.
- At træne målmandens forudseenhed.
- At træne Målmanden overblik.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden fokuserer på alle angriberne.
- At målmanden hele tiden kan se hvor bolden befinder sig.

VARIATION

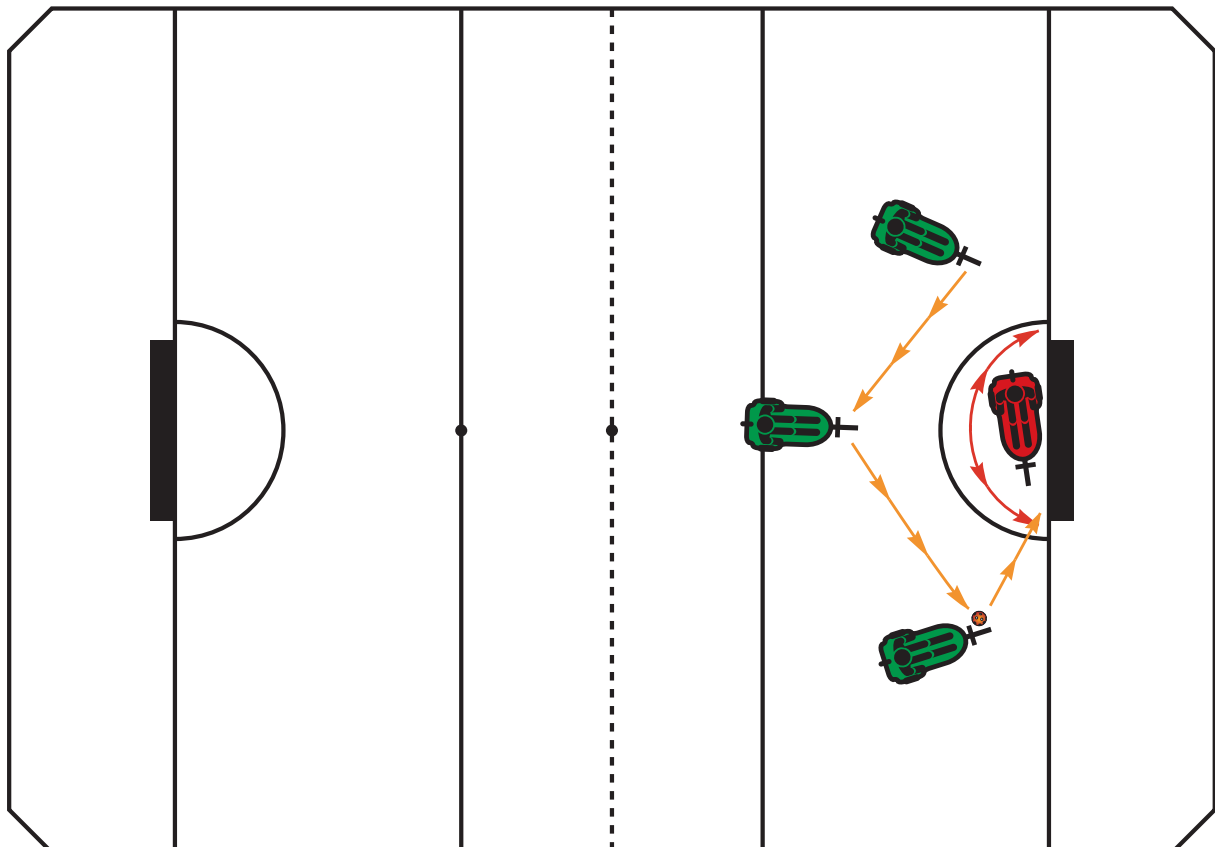
- Man kan evt sætte en tom stol ved målfeltet så målmanden også skal forholde sig til en forsvarsspiller.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Det kræver at angrebsspillerne har en god boldkontrol og kan aflevere så der hele tiden er dynamik i øvelsen.



MÅLMAND

MÅLMAND MINDSK VINKLEN

BANE: ½ eller 1



REDSKABER: Bolde og mål



ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Den angribende spiller kører ned mod målet til afslutning. Målmanden kører frem mod angriberen for at mindske afslutningsvinklen og forsøger at køre parallelt med angriberen indtil han ikke kan afslutte mod målet.

FORMÅL

- At mindske afslutningsvinklen.
- At presse angriberen i 1 mod 1 situationer.
- At øve placeringen hvis der er afleveringsmulighed.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden timer sin kørsel så angriberen ikke kan køre forbi eller afslutte.
- At målmanden ikke kommer mere end 1 m. udenfor målfeltet.
- At målmanden placerer sig så han kan køre i den retning angriber køre.
- At målmanden køre i en halvcirkel ud mod angriberen.

VARIATION

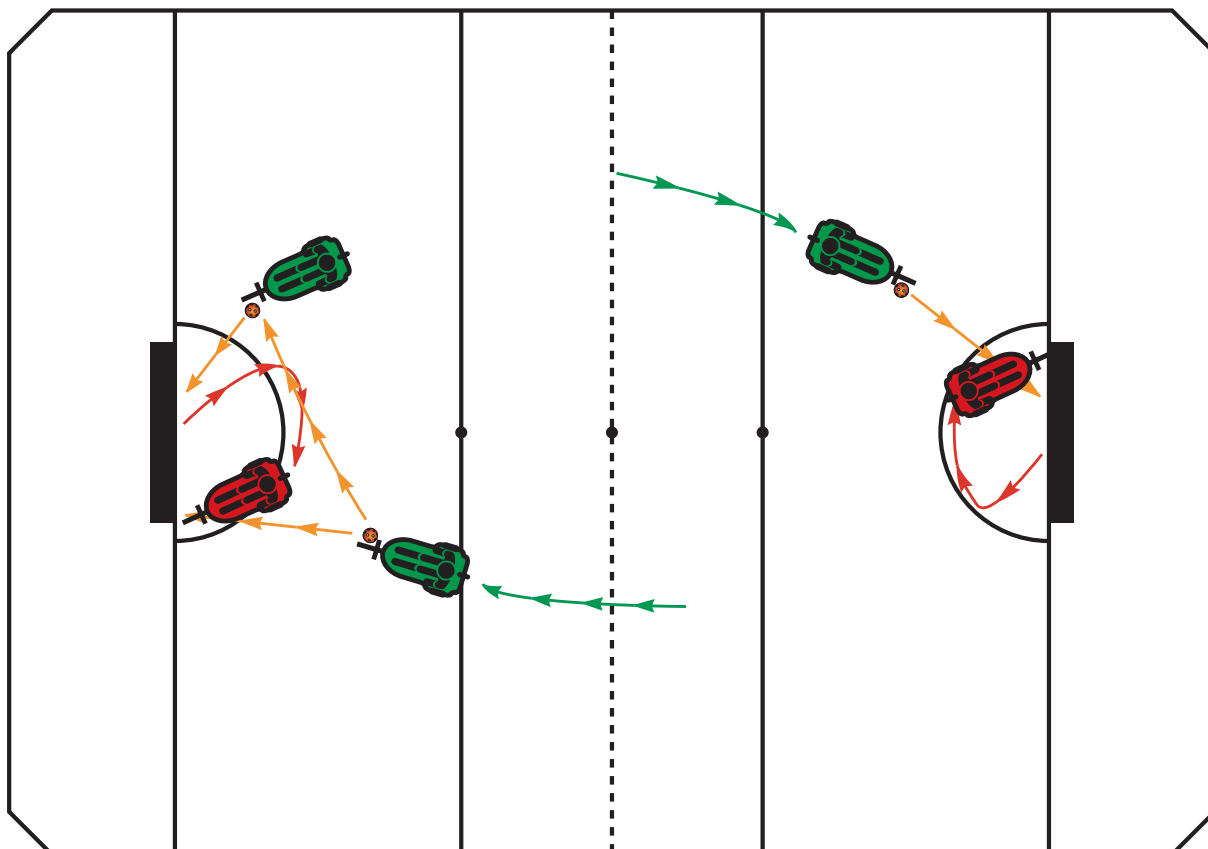
- Der kan sættes en angrebsspiller på så afslutteren har en afleveringsmulighed målmand skal være opmærksom på.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Det er vigtigt at målmanden har god kontrol over stolen og timing, da øvelsen foregår ved høj hastighed og tæt på modstanderen.



MÅLMAND

STRESS MÅLMANDEN

BANE: Hele banen



REDSKABER: Mål, kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Træneren har alle boldene i den ene side på midten af banen. Spillerne starter i hvert sit hjørne bag ved målet i samme side som træneren og en målmænd i begge mål. En spiller i det ene hjørne modtager en bold fra træneren og skal forsøge at score. I det øjeblik træneren har sluppet bolden skal målmænd i den modsatte ende køre ud og runde straffelinien og tilbage i målet og forsøge at forhindre scoring. Så snart angriberen har afsluttet, aflevere træneren en ny bold.

FORMÅL

- Målmænd trænes i at køre retur og placere sig rigtigt i målet ved modstanderens kontra.

FOKUSPUNKTER

- Målmænd skal forsøge at vende så han kan køre med angriberen.
- Målmænd skal forsøge at gøre vinklerne så små for angriberen så muligt.

VARIATION

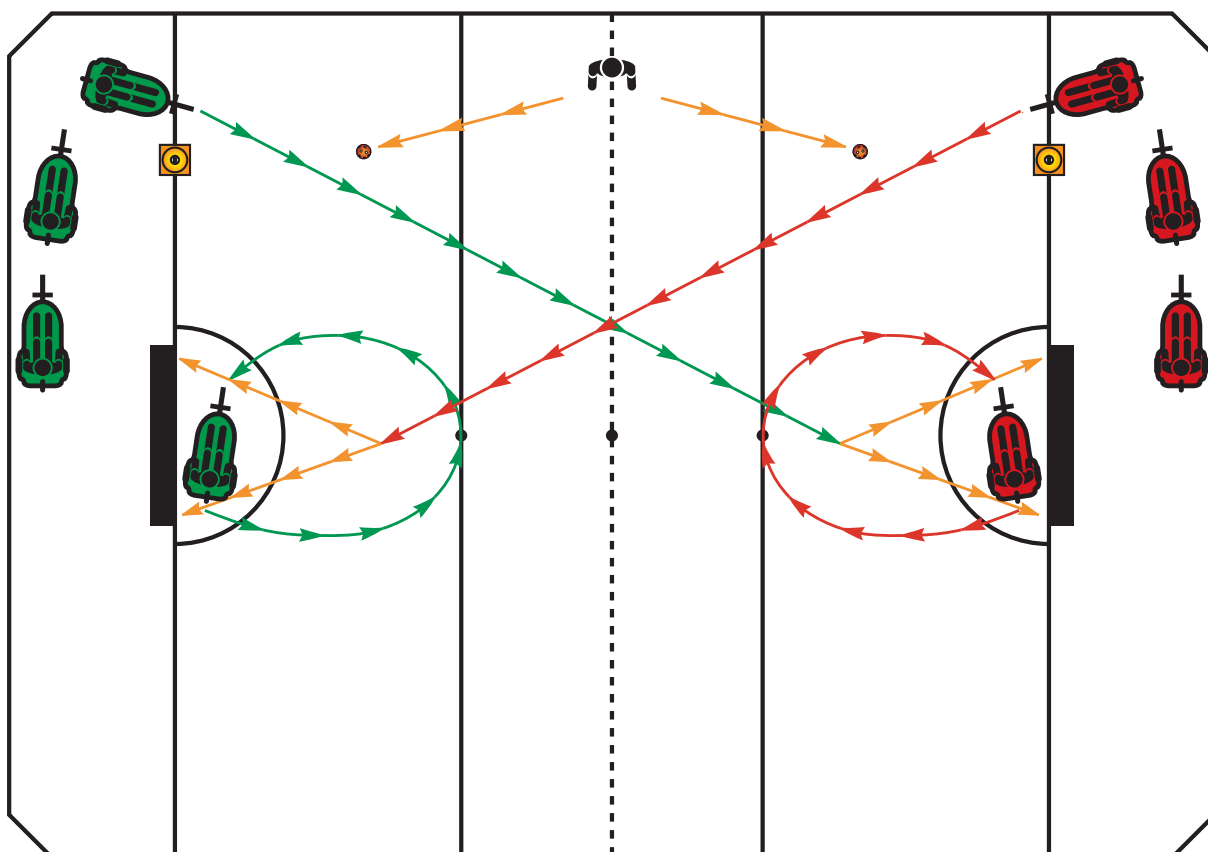
- Der kan sættes en ekstra angriber på der kan modtage en aflevering.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-4-5
- Træneren kan mindske sværhedsgraden for målmænd ved at gøre afleveringerne vanskeligere for angriberne at få under kontrol og give målmænd mere tid til at komme på plads.
- Træneren kan øge sværhedsgraden for målmænd ved at gøre afleveringerne lettere for angriberne at få under kontrol, så målmænd har mindre tid at komme på plads.

FORUDSÆTNINGER

- Spillerne skal kunne få en løs bold under kontrol.



MÅLMAND

MÅLMAND KAOS ANGREB

BANE: 1/2

 REDSKABER: Mål og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Angriberen afslutter når de ser en chance men kun en angriber må afslutte af gangen.

FORMÅL

- At stresse målmændene.
- At træne målmændene overblik.
- At træne målmændene forudseenhed.

FOKUSPUNKTER

- At målmændene placerer sig alt efter hvem der kan afslutte.

VARIATION

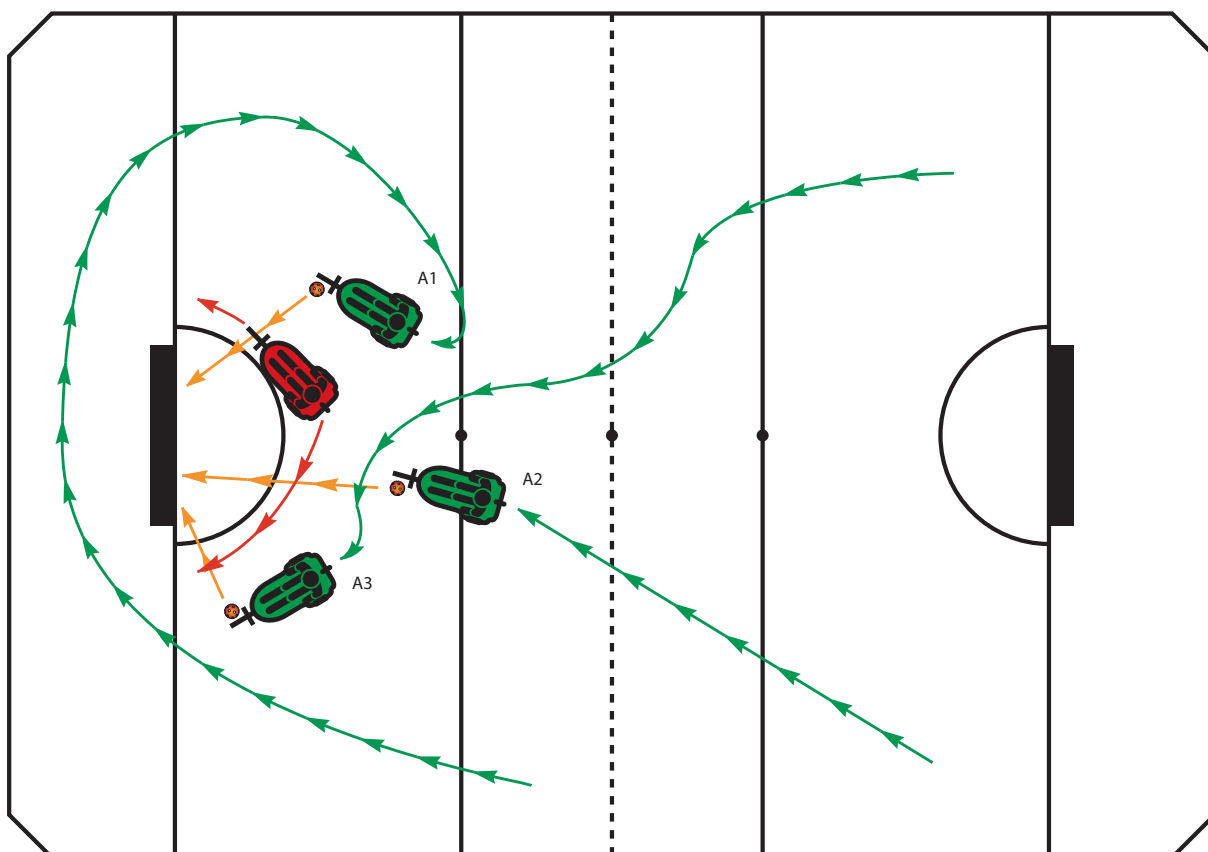
- Halvdelen af angriberne har bolde så der kan afleveres til den anden halvdel.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- God kontrol over stol og bold.



MÅLMAND

MÅLMANDS-PLACERING

BANE: ½



REDSKABER: Mål og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-4

BESKRIVELSE

De to tomme stole stille på kanten af målfeltet så der er hul ved begge stolper og mellem stolene. En angribende spiller kører rundt med bolden og må afslutte når han vil. Målmanden følger angriberens kørsel og skal dække hullerne

FORMÅL

- At træne målmandens placering i spilsituationer.
- At træne målmandens overblik.

FOKUSPUNKTER

- At målmanden hele tiden kan se bolden.
- At målmanden kører med angriberen så han dækker hele afslutningsvinklen.
- At målmandens timer kørslen i forhold til angriberen.

VARIATION

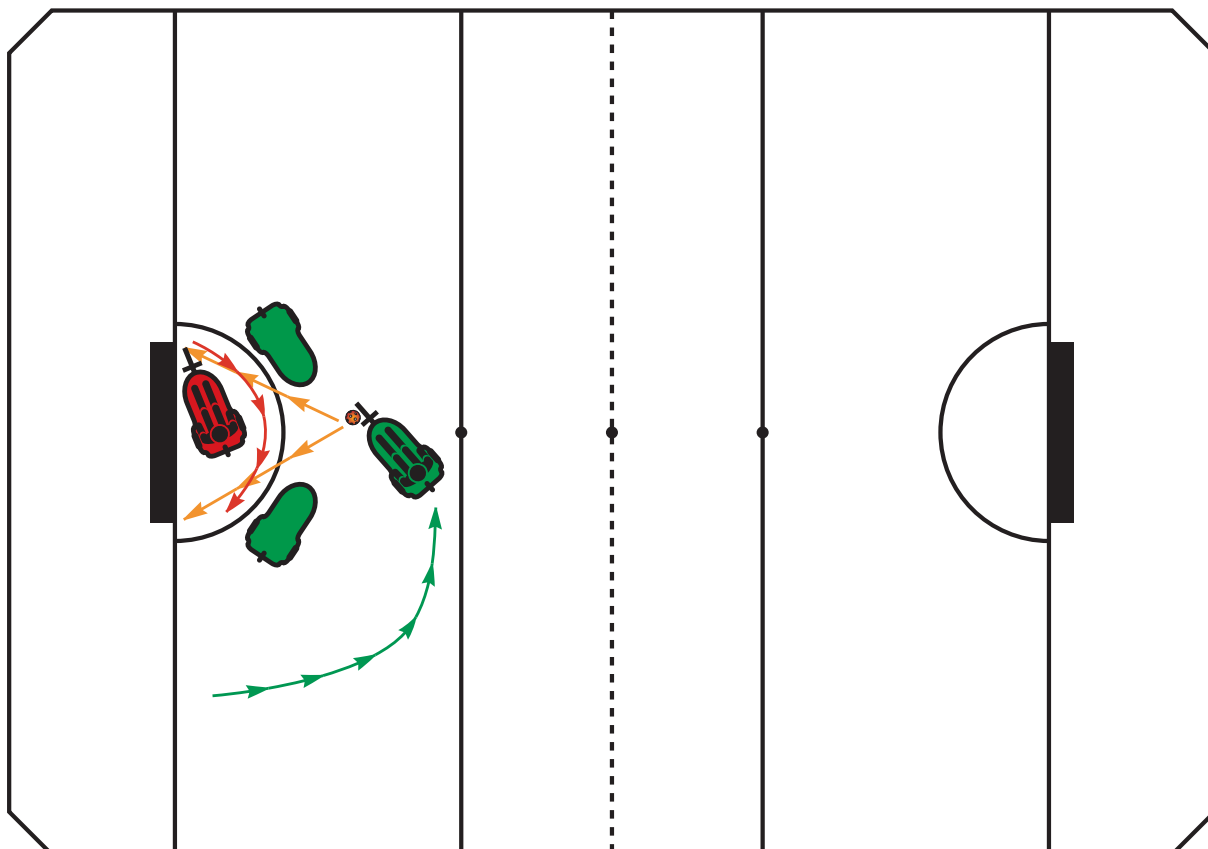
- En eller to ekstra angriber kan bruges så boldføreren har afleveringsmuligheder.

SVÆRHEDSGRAD

- 3-5

FORUDSÆTNINGER

- Målmanden og spillerne skal have god kontrol over stolen.



FORSVAR

SIKKERHEDSSPILLER – FORSVARSTAKTIK

BANE: Hele banen



REDSKABER: Bold



ANTAL SPILLERE: 3-6

BESKRIVELSE

Angriberen starter bag baglinjen og skal forsøge at komme ned i modsatte ende.

Forsvarsspillerne skal forhindre angriberen i at komme forbi.

De to forsvarsspillere placerer sig med en foran (F1) og en bagved (F2) med ca. tre meters afstand mellem hinanden.

Når angriberen passerer baglinjen starter øvelsen.

F1 presser angriberen og F2 er klar til at bakke op i den side hvor angriber potentielt bryder igennem.

Hvis angriberen kommer forbi F1 overtager F2 presset og F1 kører ned og er klar til at bakke op.

FORMÅL

- At spillerne lærer at bakke hinanden op.
- At spillerne lærer at forudse, hvor modstanderen vil kunne bryde igennem.
- At kunne forhindre en dygtig angriber i at komme tæt på målområdet.
- At kunne erobre bolden højt på banen for at skabe et godt udgangspunkt for kontraangreb.

FOKUSPUNKTER

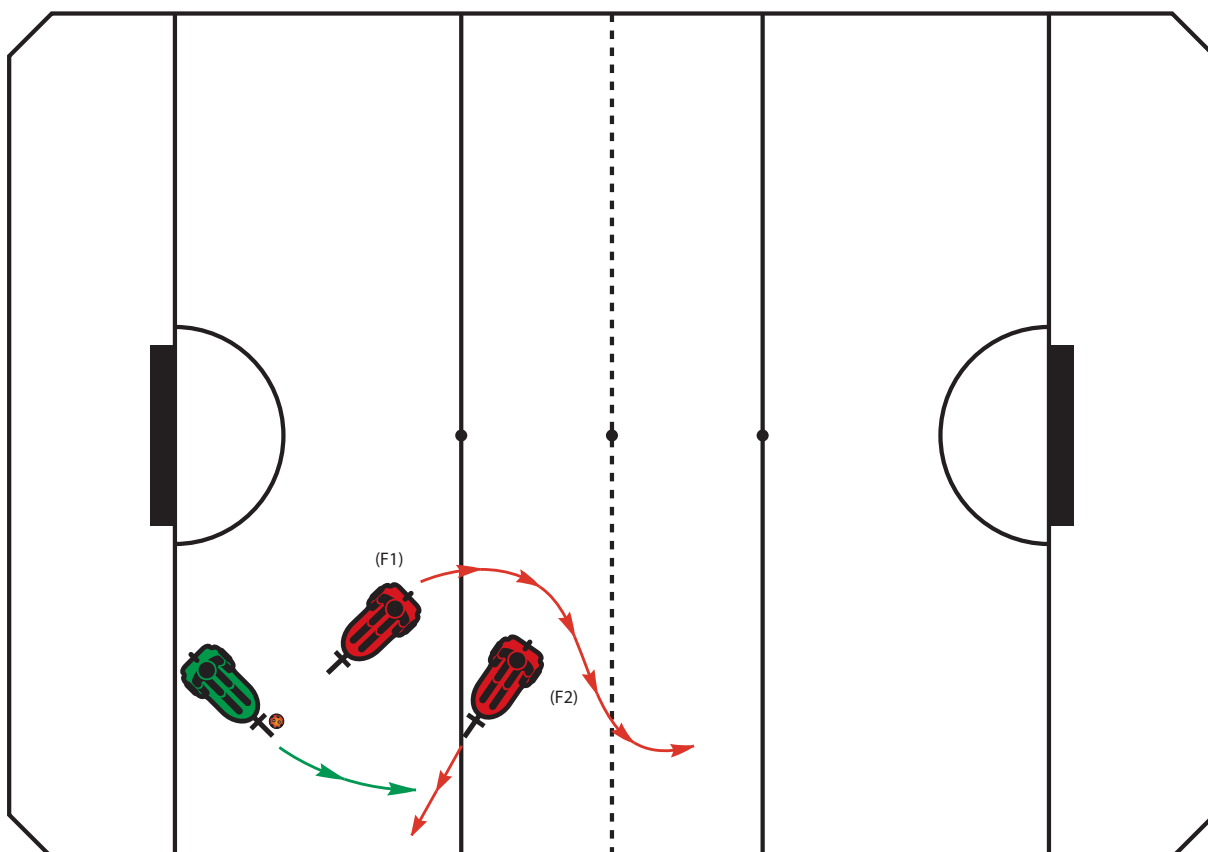
- At bagvedliggende forsvarsspiller ikke kommer for tæt på foranliggende forsvarsspiller, så angriberen får muligheden for at komme forbi begge forsvarere på en gang.
- At den bagerste hele tiden er klar til at bakke op i den side hvor angriberen forsøger at bryde igennem.
- At den forreste forsvarer hurtigt kommer ned og bakker op, hvis han bliver snydt.
- At presse angriberen ud mod banden.

VARIATION

- Sværhedsgrad 1-5
- Sværhedsgraden kan øges ved at angriberen kører med bold.
- Sværhedsgraden kan øges ved at halvere banen på langs og derved mindske pladsen angriberen kan manøvrere på.
- Alle kan deltage i øvelsen.

FORUDSÆTNINGER

- Spillerne skal som minimum kunne kontrollere stolen, da man i denne øvelse kommer meget tæt på modstanderen.



FORSVAR

FORSVAR/OPBAKNING

BANE: 1

 REDSKABER: Ingen

 ANTAL SPILLERE: 6

BESKRIVELSE

Tre angribende spillere starter på baglinjen mens tre forsvarende starter omkring midten. De tre angribende spillere skal forsøge at komme ned til den anden baglinie mens forsvarerne skal forhindre dette. Hvis en angriber kommer igennem kan forsvarsspilleren hjælpe de andre forsvarere.

FORMÅL

- At træne forsvar.
- At træne kommunikation.
- At træne opbakning.
- At træne overblik.

FOKUSPUNKTER

- At forsvarsspillerne presser angriberne over i det samme område og dermed gør det svært for dem at manøvrere forbi

VARIATION

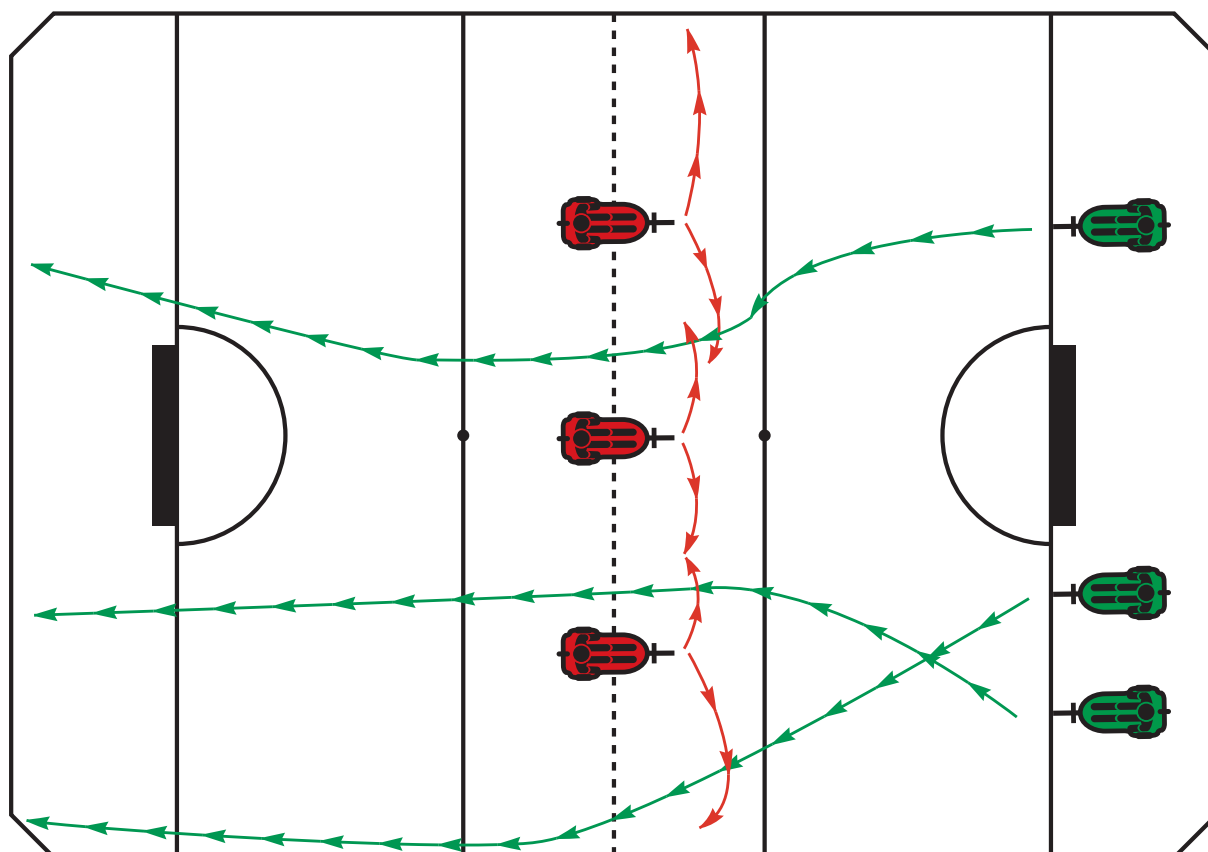
- Øvelsen kan laves hvor hver angribende spiller har en bold.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5 Øvelsen kan gøres sværere ved at begrænse banen.

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og screeningsevner.



FORSVAR

STOLPEFORSVAR

BANE: 1/2

 REDSKABER: Mål og bolde

 ANTAL SPILLERE: 6

BESKRIVELSE

Målmanden er i målfeltet mens de to forsvarsspillere placeres på kanten af målfeltet i hver sin side. Hver forsvarsspiller dækker fra baglinjen til midten af målfeltet i sin side og sørger for at angriberne ikke kommer på skudhold.

FORMÅL

- At træne forsvar.
- At træne overblik.

FOKUSPUNKTER

- At lave så småt et område for angriberne at afslutte i
- At undgå at forlade kanten af mållinien.

VARIATION

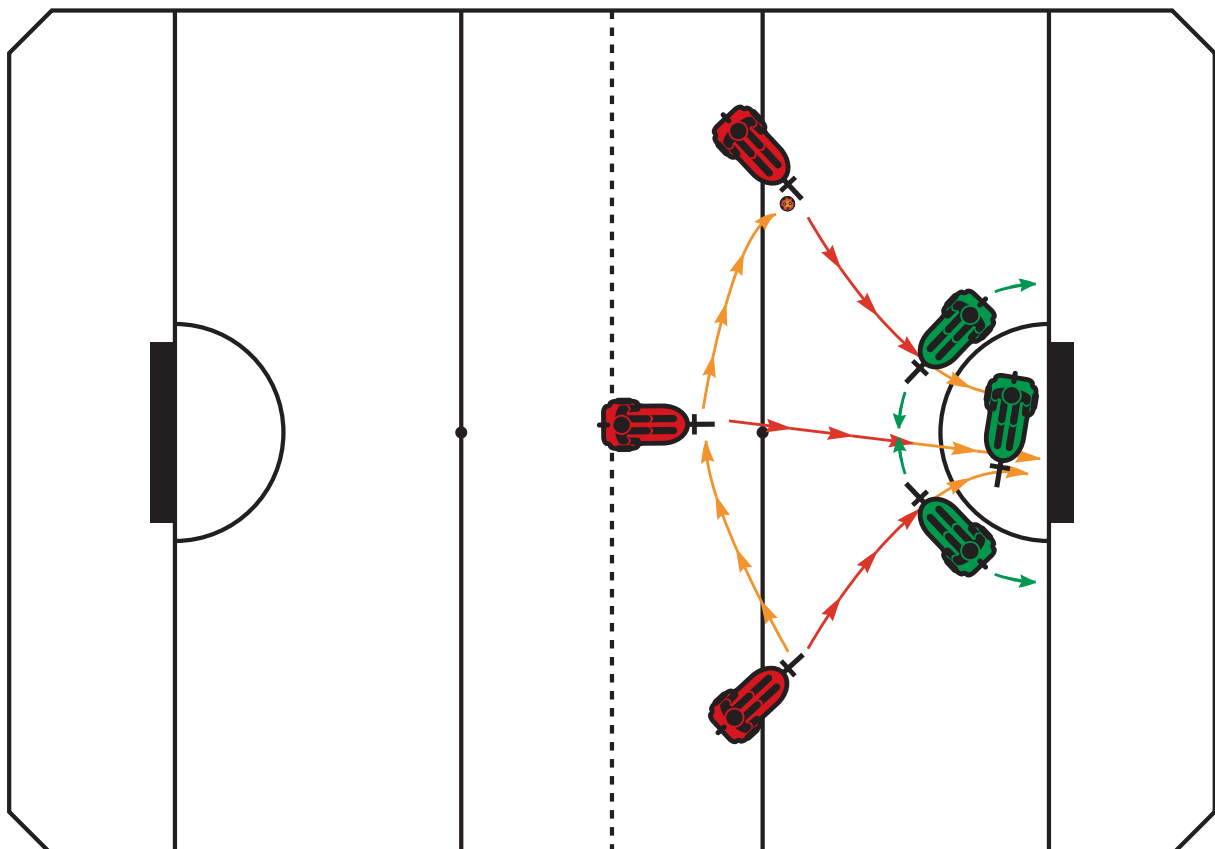
- Hver angriber kan have en bold som der kan afsluttes med.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og bold.



FORSVAR

STOPKLODS

BANE: 1/2



REDSKABER: Ingen



ANTAL SPILLERE: 3

BESKRIVELSE

En spiller befinder sig bag baglinjen. De to øvrige spillere placeres på hver sin side af målfeltet. Hver spiller dækker fra midten på målfeltet ud til banden. Spilleren bag baglinjen skal forsøge at køre ned i den modsatte ende mens de to spillere foran skal forhindre dette.

FORMÅL

- At holde modstanderen væk fra eget mål.
- At træne screeninger.
- At træne kommunikation.
- At træne timing.

FOKUSPUNKTER

- At forsvarsspillerne hele tiden kan se hvor spilleren bag baglinjen er på vej hen.
- At forsvarsspillerne hele tiden er i bevægelse så de kan følge angriberen når der forsøges at bryde ud.

VARIATION

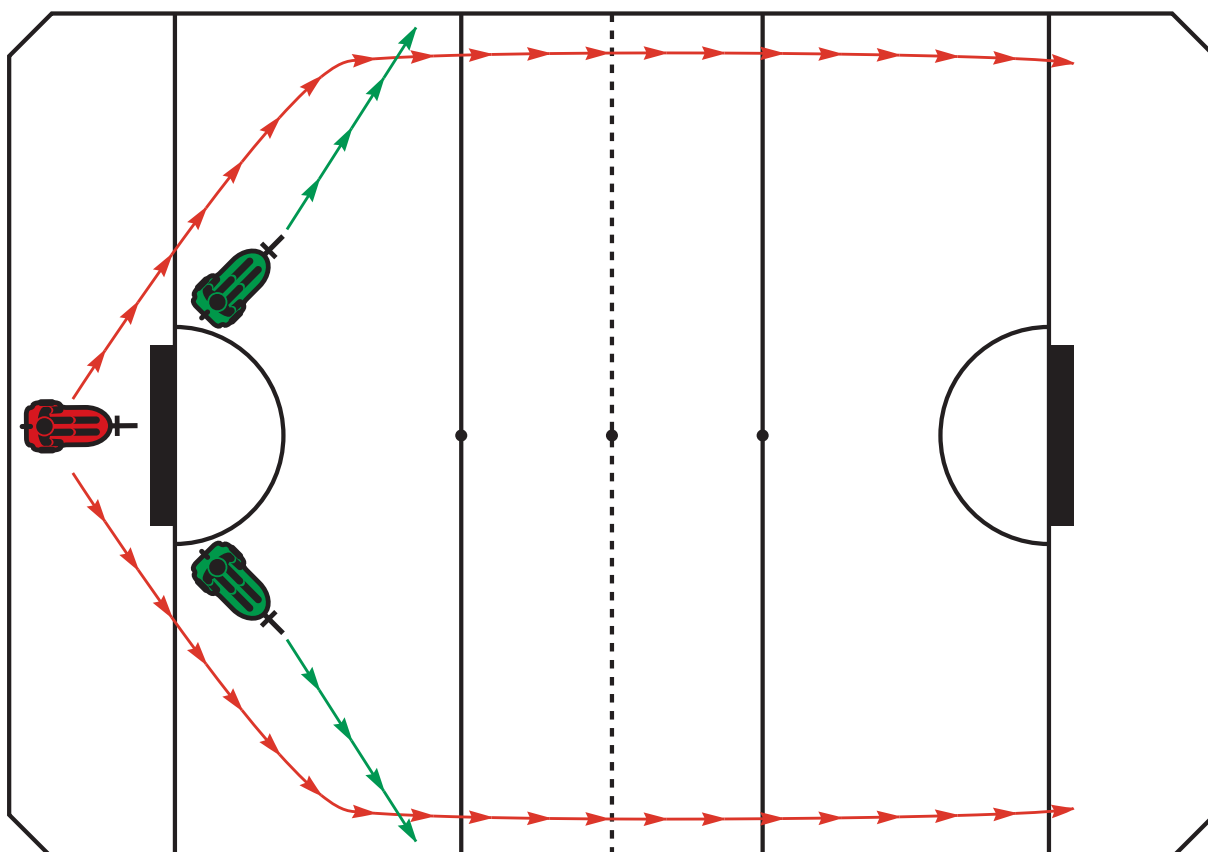
- Angriberen kan køre med bold.
- Der kan placeres en spiller yderligere på midten af banen der skal bakke de to foran op i tilfælde af at angriberen bryder igennem.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



NAVNELEGEN

BANE: 1

 **REDSKABER: Bolde**

 **ANTAL SPILLERE: 2-6**

BESKRIVELSE

Spillerne placeres i en rundkreds med ryggen til midten. Træneren placerer en bold i midten. Hver spiller vælger et navn (superhelt, sportsidol, rockstjerne eller lign.). Træneren råber forskellige navne og på et tidspunkt råber han navnet på en person en spiller har valgt. Når en spillers navn bliver nævnt skal spilleren hente bolden i midten og køre ud og ramme banden med bolden og lægge den på plads igen. Når en spillers navn bliver nævnt skal de øvrige spillere køre ud og røre banden med staven og efterfølgende forsøge at forhindre boldholderen i at komme på plads.

FORMÅL

- At øve reaktion.
- At lave en god stemning og hygge.

FOKUSPUNKTER

VARIATION

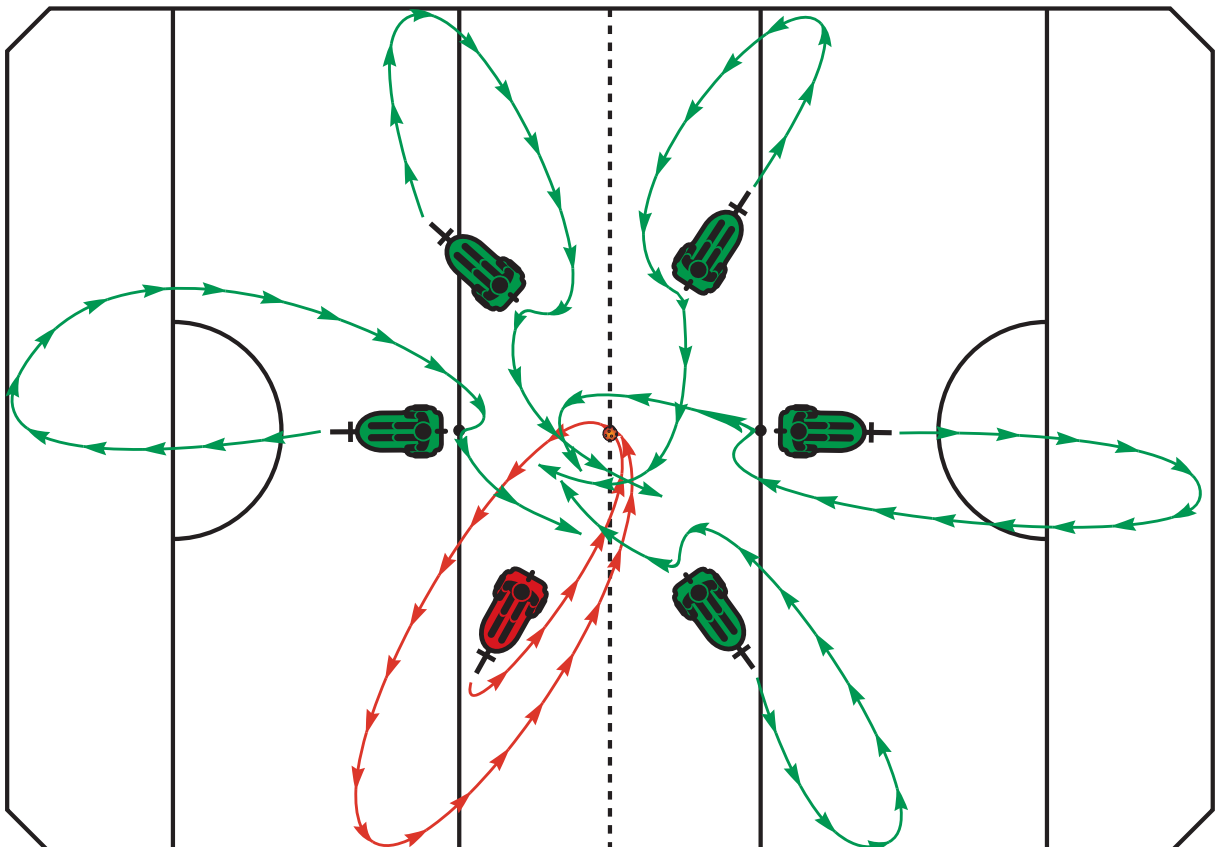
- Der kan køres uden bold (for nybegyndere).
- Der kan bruges to bolde så der er flere spillere at fokusere på (let øvede).

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stolen, men ellers kan alle være med.



LEG

PRÆSIDENT

BANE: Hele banen



REDSKABER: Evt. mål og bold



ANTAL SPILLERE: 3-6

BESKRIVELSE

En spiller udpeges til præsident. En/to spillere udpeges til bodyguards, som skal beskytte præsidenten. De øvrige spillere er fangere. Præsidenten er fanget når staven bliver berørt og man skifter præsident. Præsidenten og fangerne starter i hver sin ende af banen og legen går i gang.

3 spillere = En præsident, En bodyguard og En fanger

4 spillere = En præsident, En bodyguard og To fanger

5 spillere = En præsident, To bodyguard og To fanger

6 spillere = En præsident, To bodyguard og Tre fanger

FORMÅL

- Øvelsen har til formål at lære spillerne at screene på en sjov måde.

FOKUSPUNKTER

- Præsidenten skal fokusere på at bruge bodyguardene til at holde sig fri af fangerne
- De to bodyguards skal fokusere på at placere sig mellem modstanderen og præsidenten.

- Fangerne skal fokusere på at arbejde sammen om at presse præsidenten ud mod banden og derved lukke ham inde, hvor staven kan berøres.

VARIATION

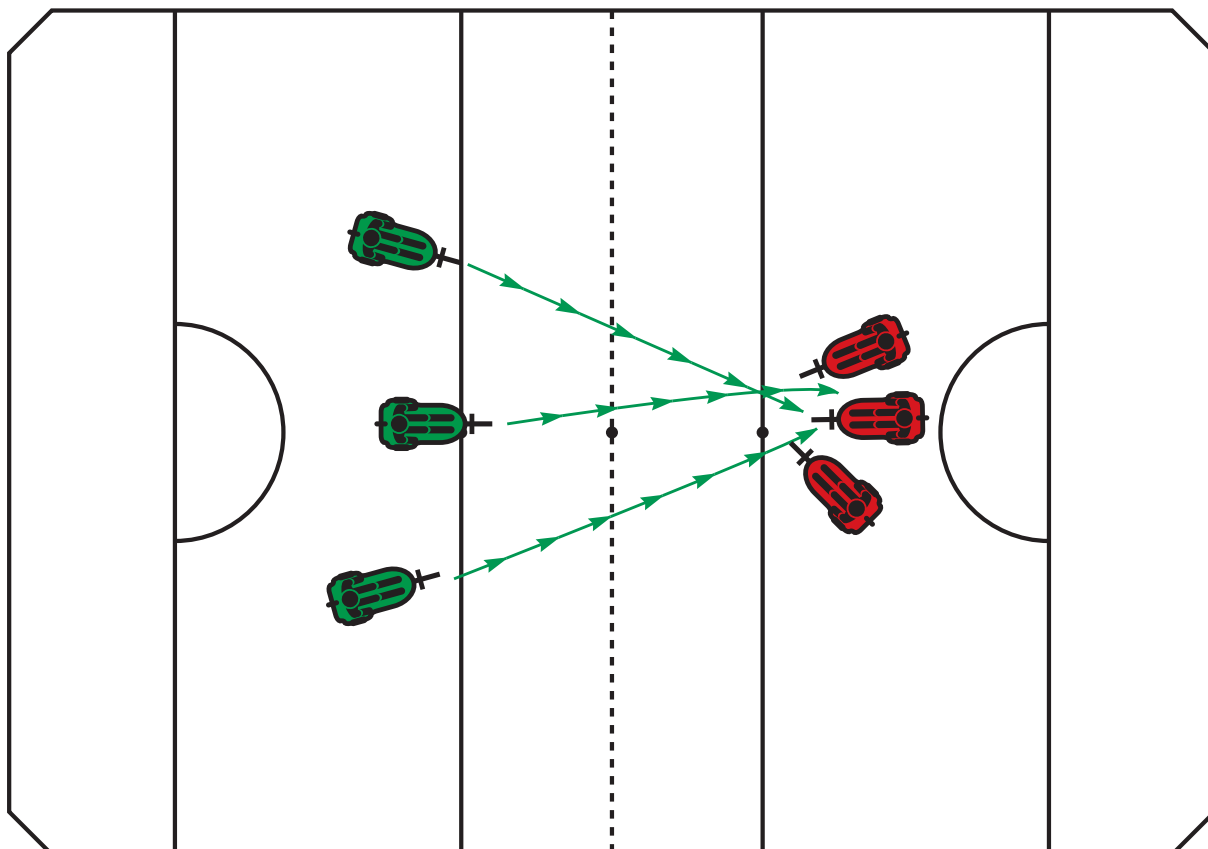
- Målene kan tages i brug for at gøre banen mere vanskelig for præsidenten at undslippe samtidig med at spillerne skal forholde sig til en rigtig bane.
- Præsidenten kan køre med bold.
- Kan udvides med yderligere to spillere som er på hvert sit hold

SVÆRHEDSGRAD

- 1
- Spillere på alle niveauer kan spille med i denne leg.

FORUDSÆTNINGER

- Det er vigtigt at spillerne har så meget kontrol over el-hockeystolen at de ikke udgør en fare for andre på banen.



LEG I ILDEN

BANE: ½



REDSKABER: Bolde og stopur



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

1 eller 2 spillere placeres bag baglinjen og målet flyttes ud af banen. De to spillere skal forsøge at holde hele området bag baglinjen fri for bolde. De øvrige spillere skal forsøge at skyde så mange bolde ind i området så muligt på den aftalte tid.

FORMÅL

- At bruge en leg til at træne bold og stolkontrol.
- At skabe stemning og energi.

FOKUSPUNKTER

VARIATION

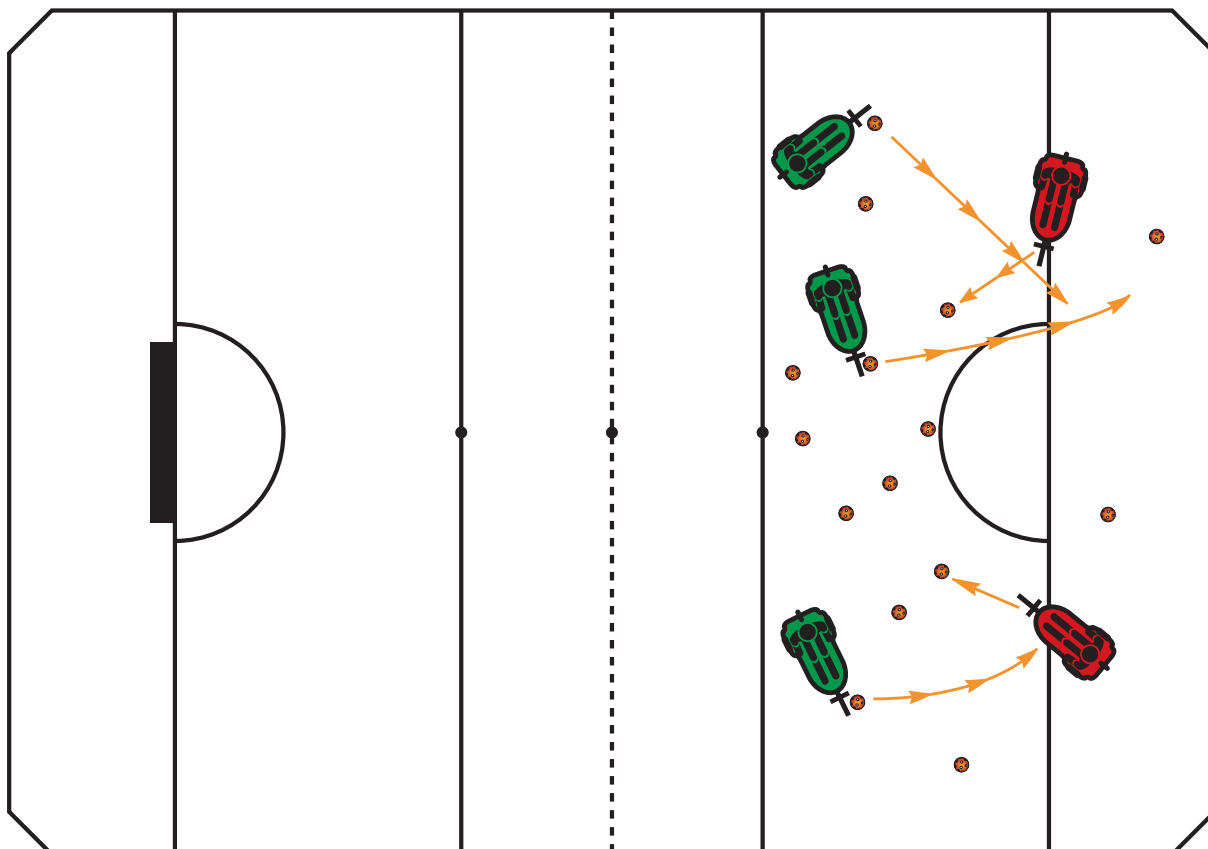
- Antal bolde på banen.
- Antal spillere som skyder bolde bag linjen.

SVÆRHEDSGRAD

- 1

FORUDSÆTNINGER

- Lidt kontrol over stolen.



LEG

FANGELEG/KØRETEKNIK

BANE: 1



REDSKABER: Kegler og bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles to 2x2 m firkanter med keglerne med 1½ meter til banden i hver sin side af banen. Der udvælges en fanger, som kan fange de andre ved at ramme dem med en bold. De øvrige spillere må ikke køre i målfeltet eller inde i firkanterne.

FORMÅL

- At træne køreteknik.
- At skabe stemning.

FOKUSPUNKTER

- At de fangede hjælper hinanden.
- At presse de øvrige ud i hjørnet eller i passagen mellem firkant og banden hvor det er let at ramme dem.

VARIATION

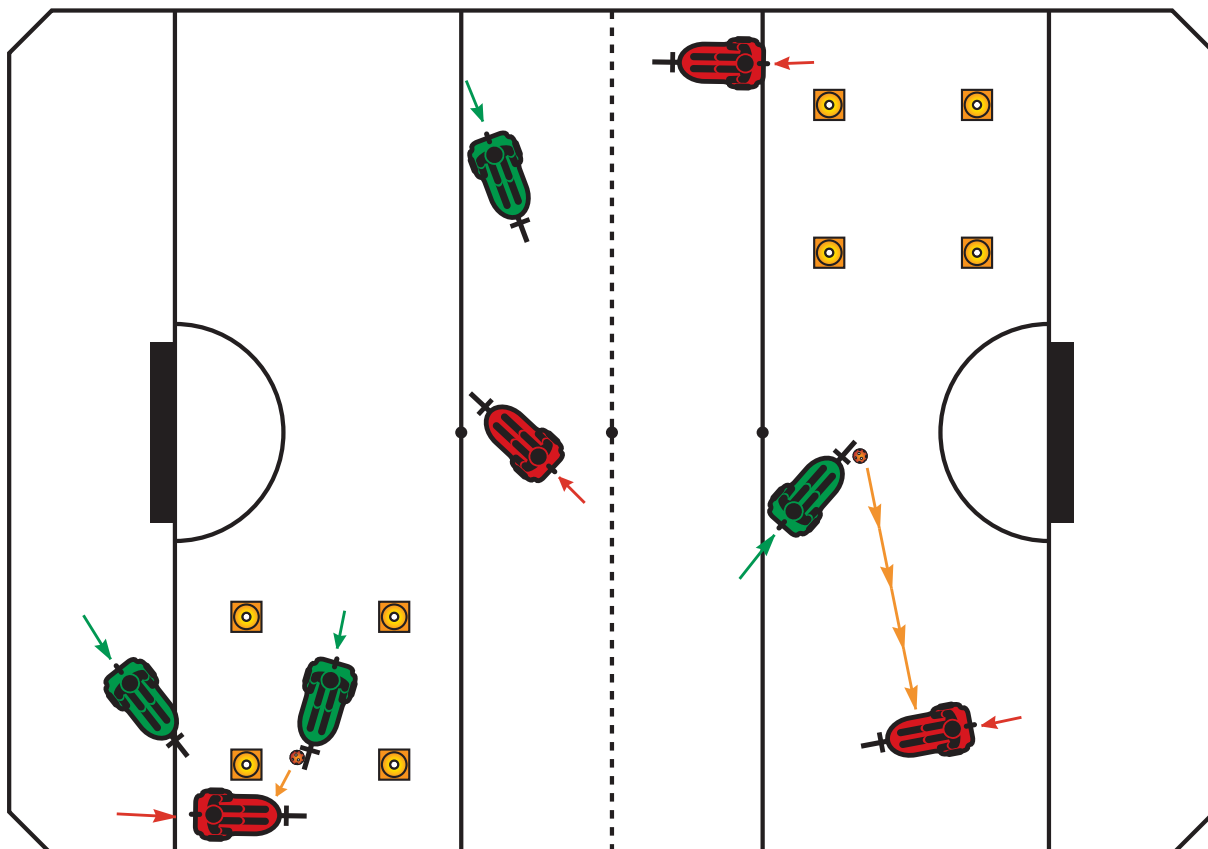
- Man kan enten skifte fanger når der rammes en eller den fangede går sammen med fangeren indtil alle er fangede.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-4

FORUDSÆTNINGER

- Mindre kontrol over stol.



LEG SMØRKLAT

BANE: ½



REDSKABER: Kegler og bold



ANTAL SPILLERE: 3-6

BESKRIVELSE

På et opstillet område er en i midten mens de 2-3 øvrige skal forsøge at spille hinanden og undgå at den i midten få fat i bolden. Bolden er tabt hvis en spiller har den i mere end 5 sek.

FORMÅL

- At øve afleveringer.
- At øve køreteknik.
- At aflevere udenom modstanderen.

FOKUSPUNKTER

- At afleveringerne ligger foran medspilleren så den kan spilles hurtigt videre.
- At modtageren placerer sig så der er plads til at aflevere.

VARIATION

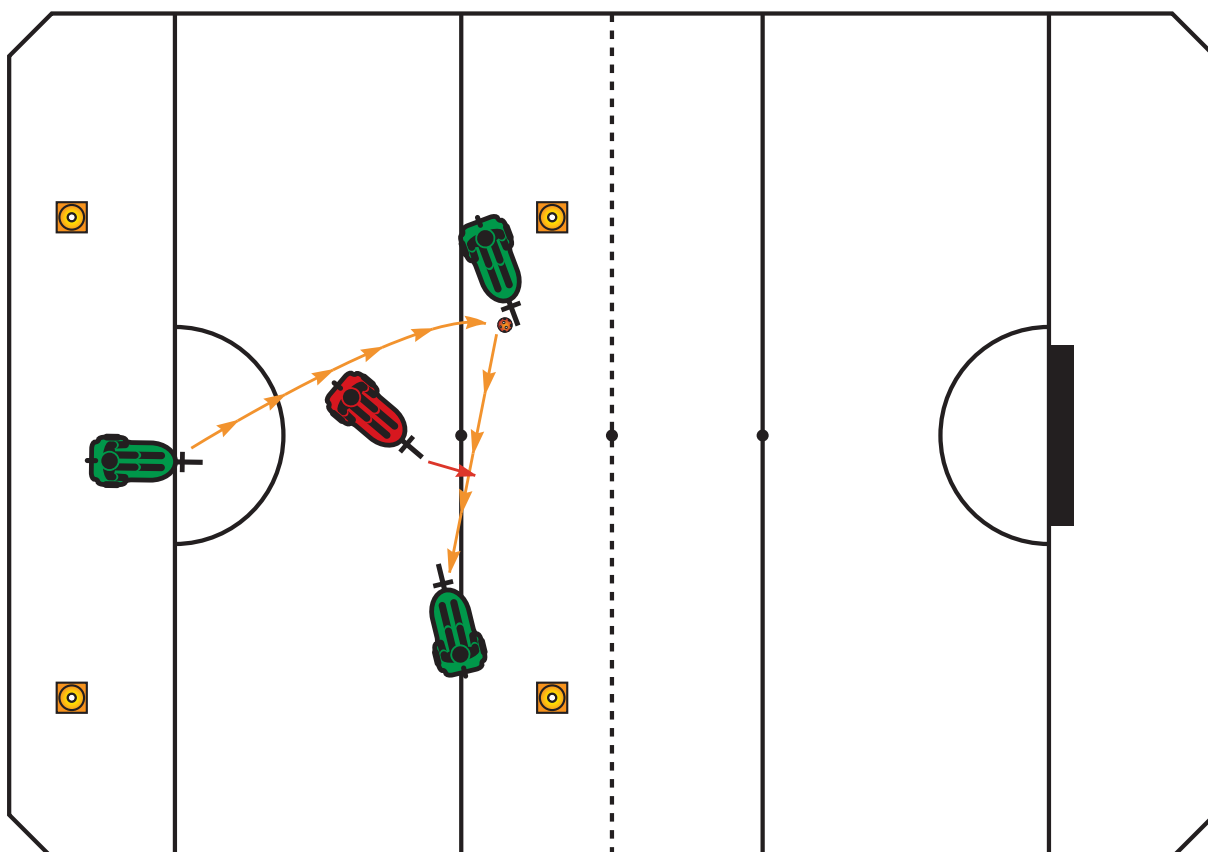
- Afstandene mellem keglene varieres.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-4

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol og bold.



LEG

ALLE MINE KYLLINGER KOM HJEM

BANE: 1

 REDSKABER: Bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

En spiller er fanger. De øvrige spillere starter på baglinjen med en bold hver. På trænerens signal kører de ned i den anden ende. Fangeren skal forsøge at erobre bolden fra spillerne. Hvis en spiller mister sin bold bliver man fanger og øvelsen forsætter indtil alle er fanget.

FORMÅL

- At træne boldkontrol.

FOKUSPUNKTER

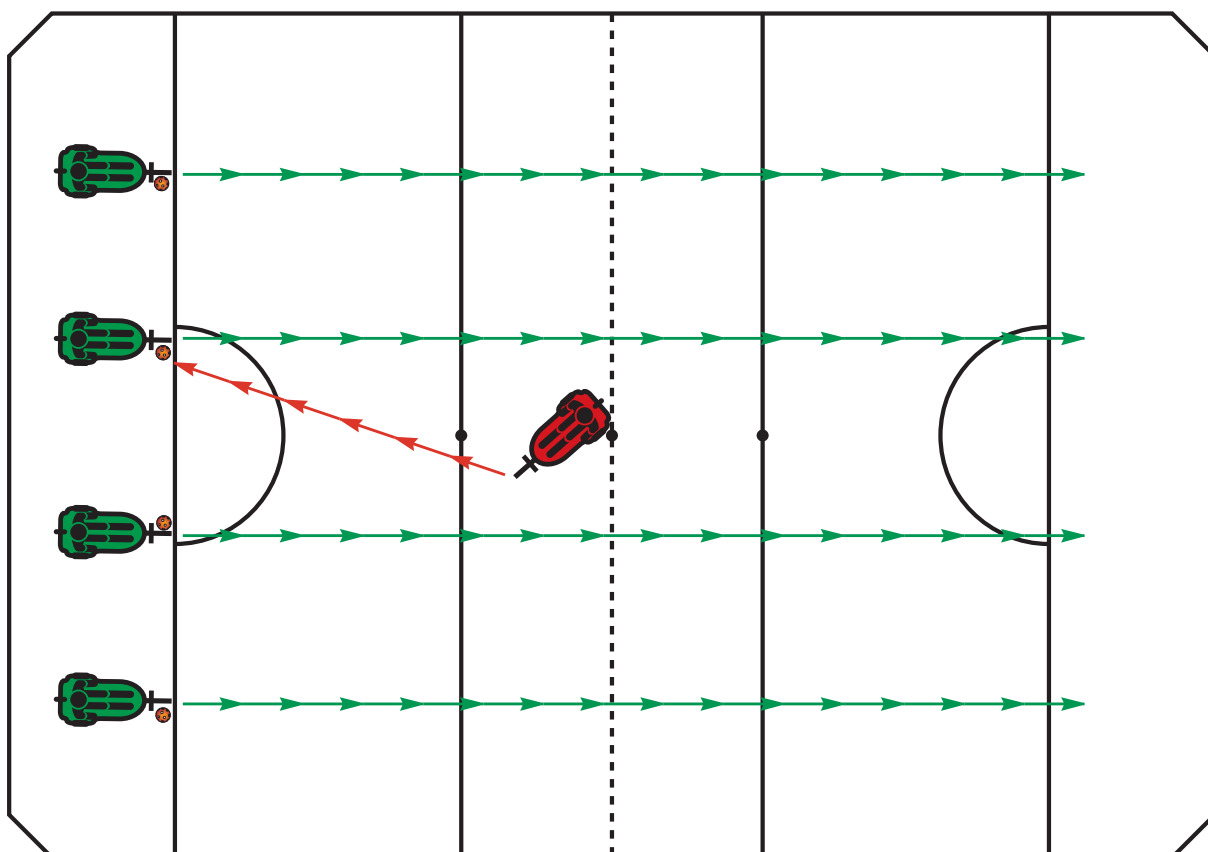
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 2-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



LEG

KEGLELEG

BANE: 1



REDSKABER: 10 kegler + 2 bolde



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Der opstilles 5 kegler på hver baglinie. Hvis en kegle rammes med en bold må spilleren køre keglen ned på egen baglinie. Hvis et hold har samlet alle keglerne har de vundet.

FORMÅL

- At træne køreteknik, screeninger, præcision i afslutninger gennem leg.

FOKUSPUNKTER

- At spillerne har fokus på medspillere, modstandere og bolde på samme tid.

VARIATION

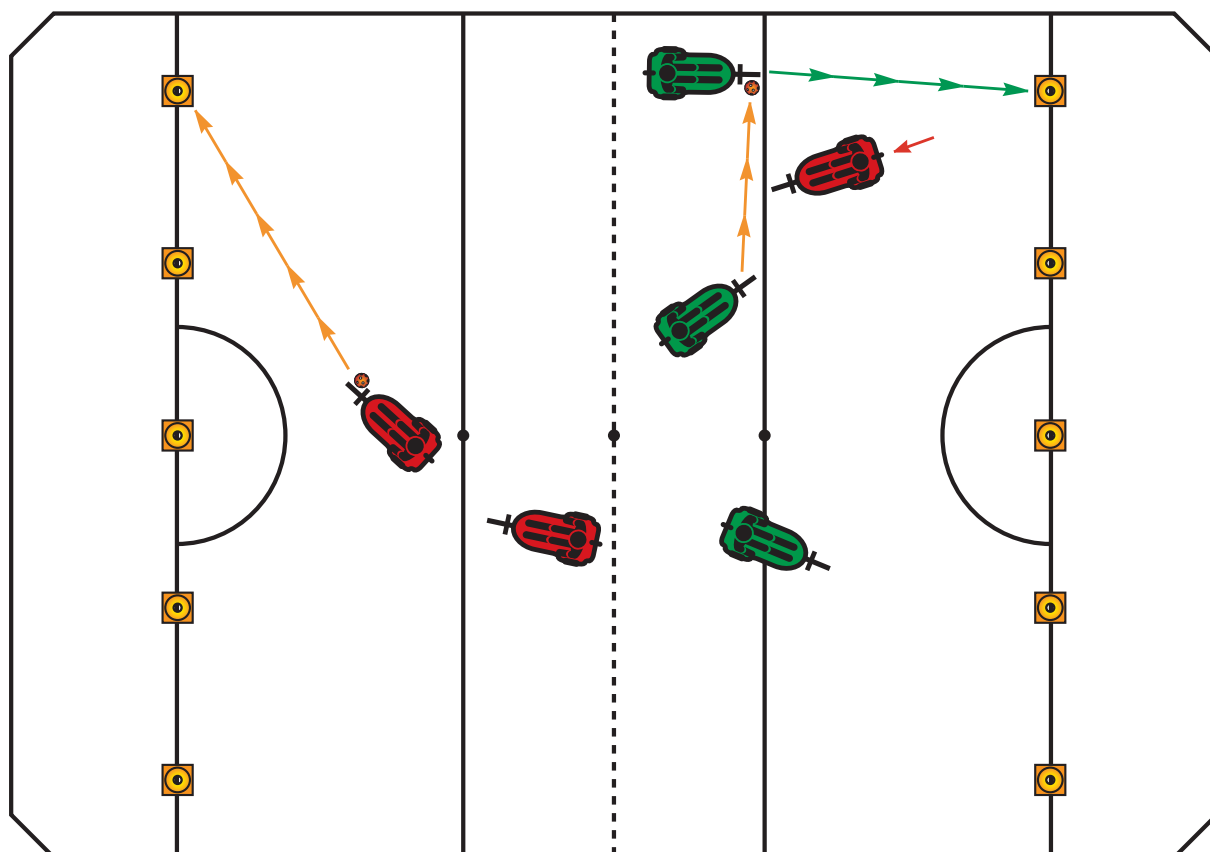
Når man rammer en kegle kan man køre en kegle ned til modstanderen, så bliver øvelsen lettere at afslutte.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-5
- Alle kan spille med.

FORUDSÆTNINGER

- Lettere kontrol over stol.



LEG KÅLORMEN

BANE: ½ på langs



REDSKABER: ingen



ANTAL SPILLERE: 2-8

BESKRIVELSE

Spillerne holder i to rækker ved siden af hinanden på den ene baglinie. På trænerens signal kører den bagerste op foran de andre. Når spilleren kommer på plads foran i køen skal baghjulet ind og røre staven på den forrest i køen før den næste må køre.

Den række der først kommer over den modsatte baglinie har vundet.

FORMÅL

- At træne køreteknik.
- At øve kørsel tæt på andre som man gør ved målfelterne.

FOKUSPUNKTER

- At baghjulet rører ved staven før den næste kører.
- At tilpasse farten så der hurtigt kan bakkes tilbage.

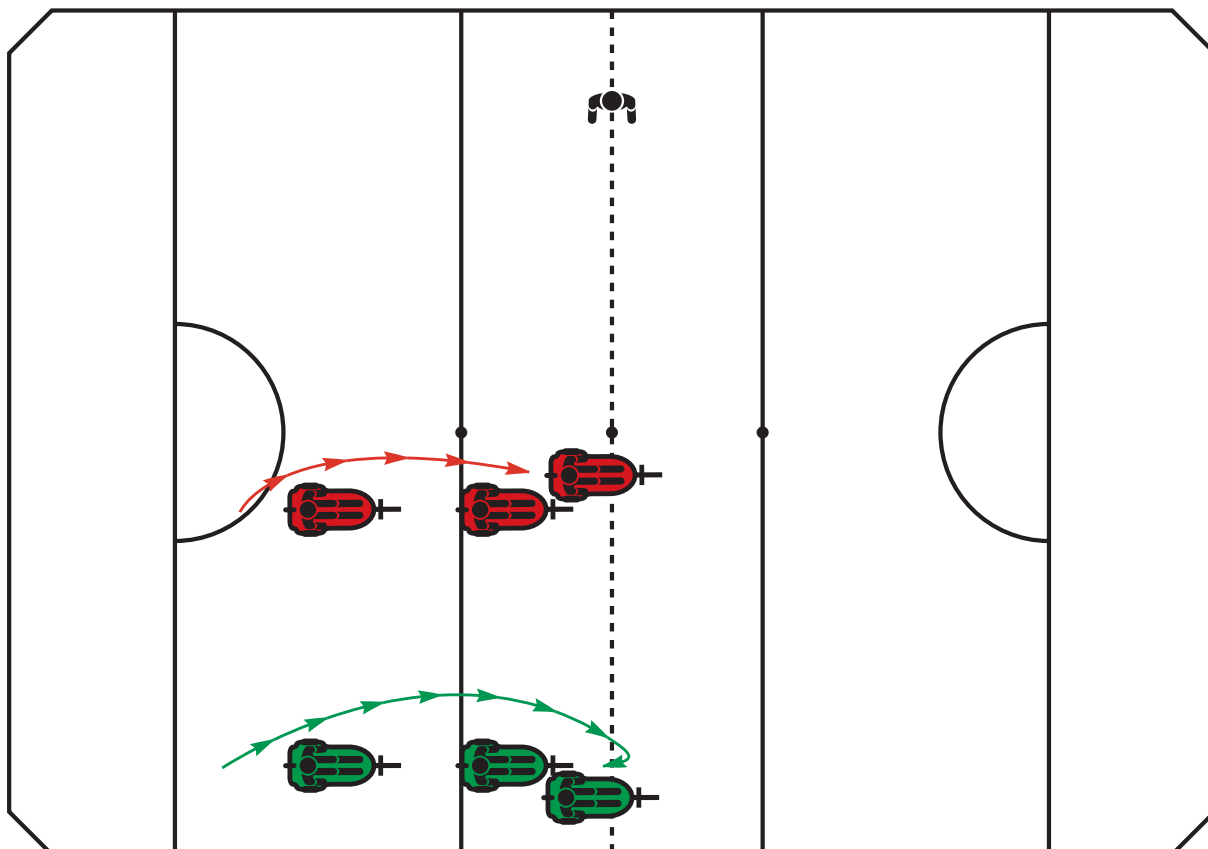
VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

- 1-3

FORUDSÆTNINGER

- Kontrol over stol.



LEG

AMERIKANSK STRAFFE

BANE: 1

 REDSKABER: Mål og bolde

 ANTAL SPILLERE: 2-6

BESKRIVELSE

Et straffeslag udføres på følgende måde: angriberen starter med bolden på egen straffeplet og kører derefter ned mod målmanden for at afslutte. Målmanden må ikke overskride en linje placeret 100 cm fra målstregen og må på intet tidspunkt overtræde målfeltets linjer. I tilfælde heraf dømmes der mål. Der skal afsluttes indenfor 10 sekunder. Dommeren giver signal ved fløjt, når straffeslaget er udført.

VARIATION

SVÆRHEDSGRAD

2-5

FORUDSÆTNINGER

Lettere køre og boldteknik.

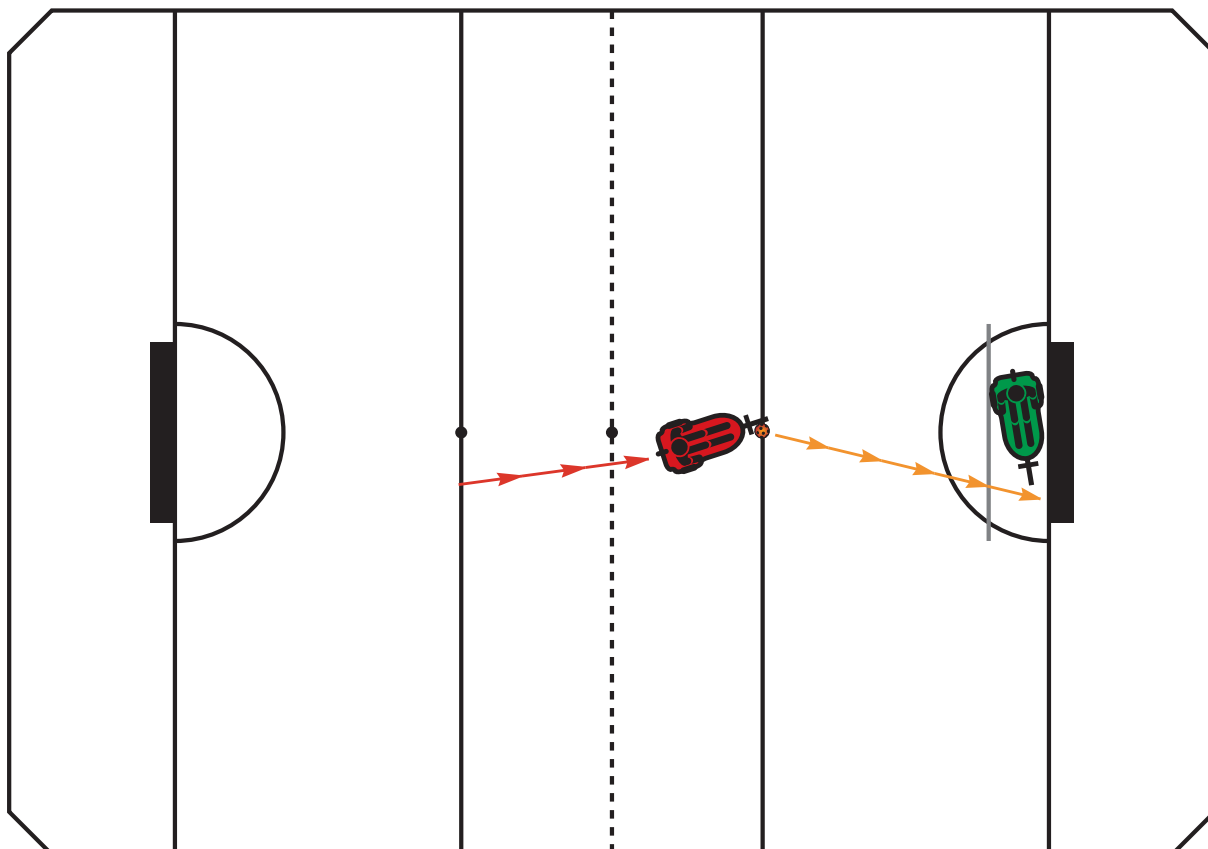
FORMÅL

- At træne 1 mod 1.
- At slutte træningen af med en konkurrence.

FOKUSPUNKTER

For målmanden:

- At mindske angriberens afslutningsvinkel.
- At tvinge angriberen til at afslutte i en bestemt side.



BOLDKASTER

SKUDTRÆNING MED BOLDKASTER

BANE: 1

 **REDSKABER: Mål og bolde**

 **ANTAL SPILLERE: 2-6**

BESKRIVELSE

Boldkasteren placeres 3 meter fra spilleren, vinkelret på spillerens kørselsretning. Når bolden kastes kører spilleren hurtigt frem og skyder mod boldkasteren, efterfølgende drejer spilleren stolen 180° og tager mod bold nr. 2, som også skydes mod boldkasteren.

FORMÅL

- At træne slagskud.

FOKUSPUNKTER

- Ramme bolden med forreste del af staven.
- Hvilken retning bolden får ved forskellige vinkler el-hockey stolen står i ved skydning.

VARIATION

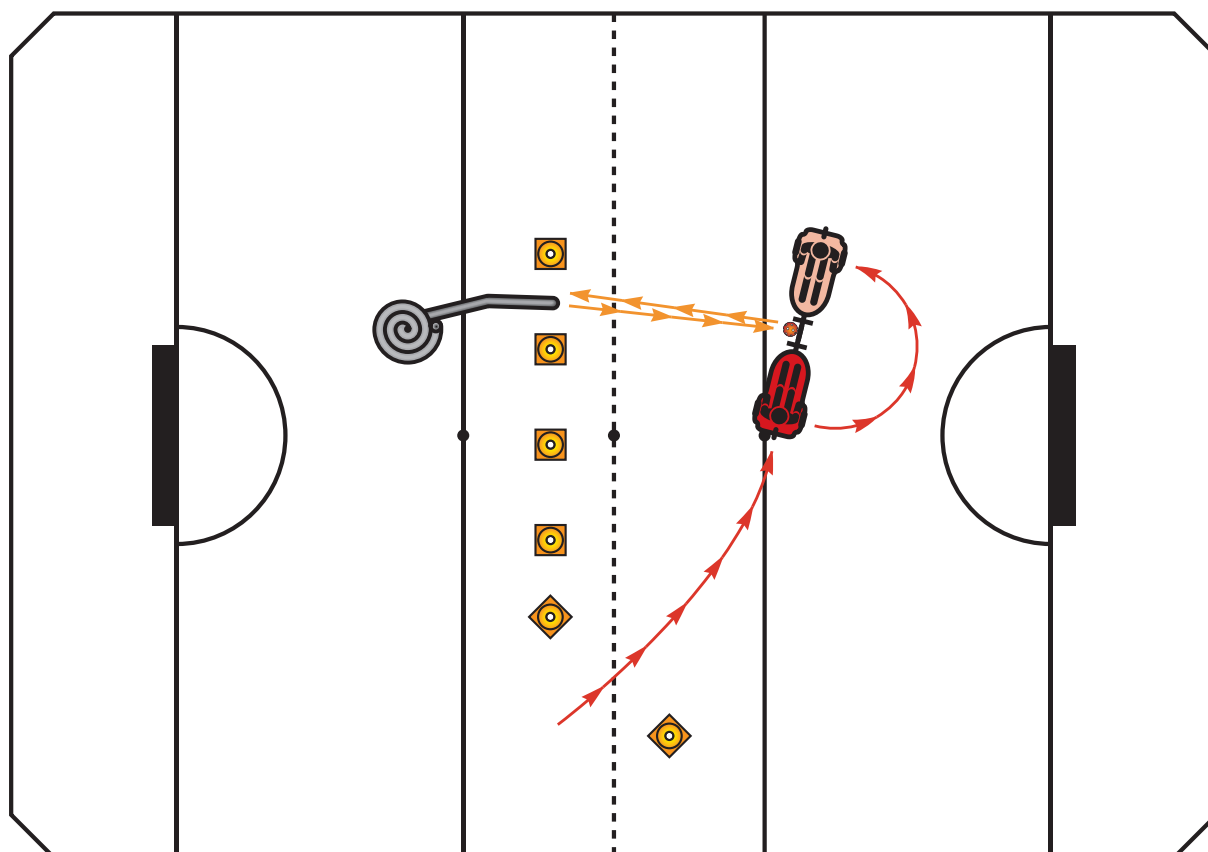
- Afstanden fra boldkaster til spiller øges eller mindses.
- Antal bolde som kastes, inden næste spiller skal skyde.
- Tiden mellem boldkastene.
- Placere kegler foran boldkasteren som skal rammes på skift.
- Ved drejning 180° skiftes at dreje venstre og højre om.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-4½

FORUDSÆTNINGER

Kontrol over stolen og lidt boldkontrol.



BOLDKASTER

AFLEVERING GENNEM MÅL FELTET MED BOLDKASTER

BANE: ?



REDSKABER: Boldkaster og bolde



ANTAL SPILLERE: ?

BESKRIVELSE

En spiller placerer sig ved siden af mål feltet og en boldkaster placeres i modsat side udenfor mål feltet, med aflevering af bolde til spilleren. Når bolden kastes skal spilleren "slå" til bolden så den kommer ind i målet. Der skal både forsøges at slå med siden af stolen og staven. Vær opmærksom på at det er ikke nødvendigt at slå hårdt til bolden. Det er ikke nødvendigt at bevæge stolen mere end 2-3 cm.

FORMÅL

- At træne skud på mål efter at bolden kommer på tværs af mål feltet.

FOKUSPUNKTER

- At træne spillerens timing at slå til bolden.
- At træne spillerens fornemmelse af at det ikke er nødvendigt at slå til bolden, hvis de er placeret rigtigt i forhold til mål linjen.
- At træne spillerens fornemmelse af hvilken vinkel stolen skal placeres i, i forhold til mållinjen.
- At træne spillerens fornemmelse af hvor lidt bolden skal slås.

VARIATION

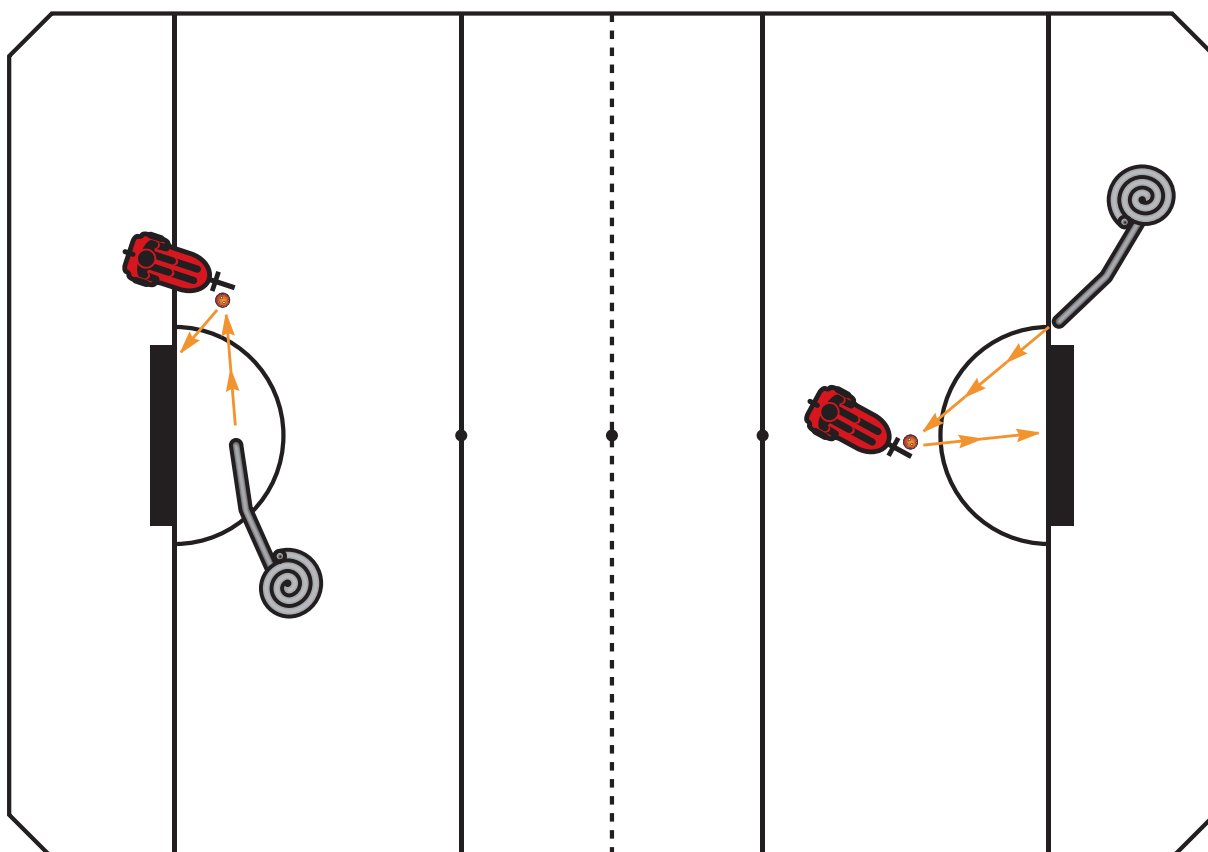
- At spilleren vender staven mod bag linjen
- At boldkasteren placeres ved siden af målet og skyder mod midten, hvorfra spilleren skyde på mål.

SVÆRHEDSGRAD

- 2-3

FORUDSÆTNINGER

God boldkontrol.



BOLDKASTER

MODTAGELSE AF AFLEVERINGER FRA BOLDKASTER

BANE: ?



REDSKABER: Boldkaster og bolde



ANTAL SPILLERE: ?

BESKRIVELSE

Boldkasteren placeres 3 meter fra det ene mål. Spillerne starter fra mållinjen. Ved aflevering af bolden fra boldkasteren, modtager spilleren bolden og kører frem til mål feltet på modsat side og skyder på mål, efterfølgende tages en ny bold fra hjørnet og man kører siksak mellem keglene tilbage til modsat side.

Boldkasteren skal placere i 3 positioner, med følgende funktion:

Position 1: hvor spilleren skal modtage en bold som kommer i mod ham.

Position 2: hvor spilleren modtager bolden lige fra siden.

Position 3: hvor spilleren modtager bolden i et medløb.

FORMÅL

- At træne spillerens evne at modtage bolden i forskellige situationer.
- At træne spillerens timing at modtage bolden i forskellige situationer.

FOKUSPUNKTER

- At spilleren modtager bolden med forreste del af staven.

VARIATION

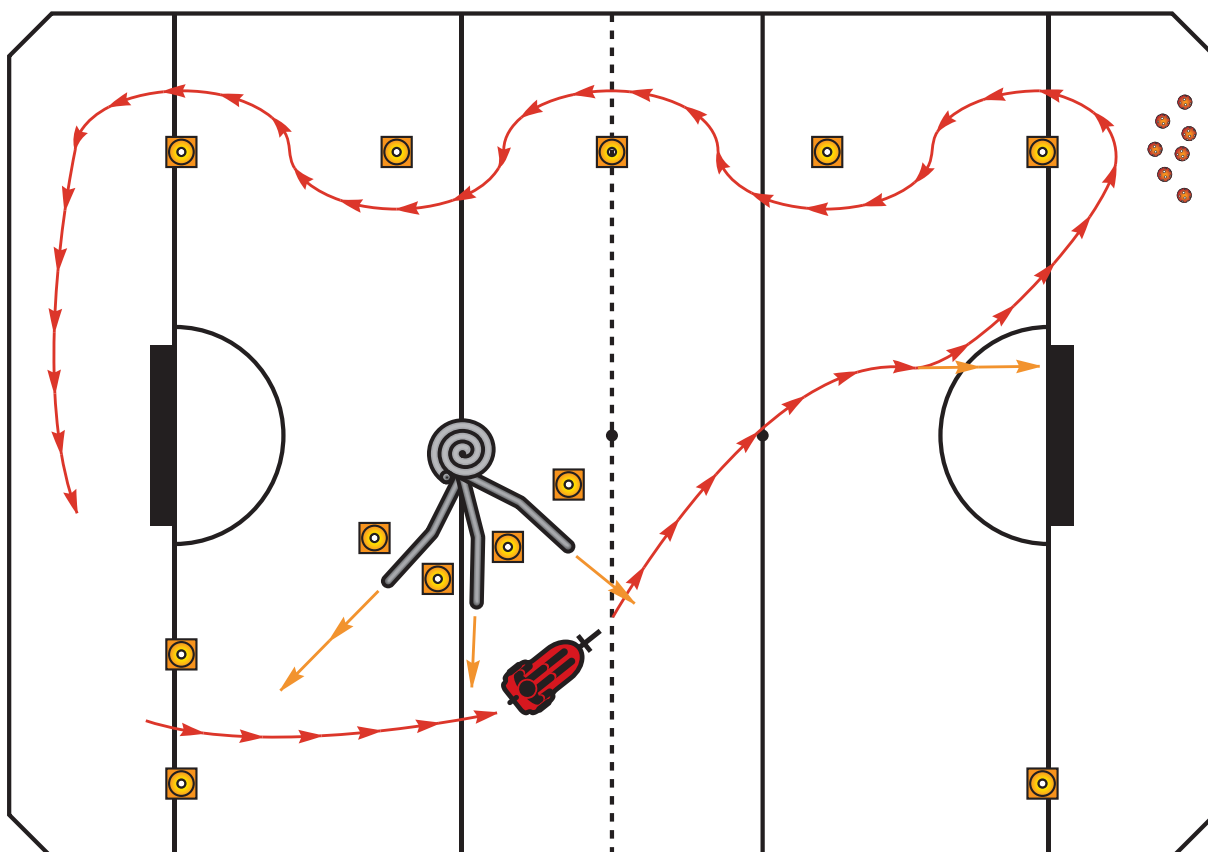
- Variere modtagelsen af bolden, fra en bold som kommer forfra, fra siden og en medløber.
- Indarbejde andre efterfølgende øvelser

SVÆRHEDSGRAD

- 1-2

FORUDSÆTNINGER

Lettere kontrol over staven.



BOLDKASTER

MÅLMANDSØVELSE MED BOLDKASTER

BANE: ?



REDSKABER: Boldkaster, mål og bolde 

ANTAL SPILLERE: ?

BESKRIVELSE

Boldkasteren indstilles til at kaste bolden tæt ved den ene stolpe af målet. Spilleren starter i modsat side af målet og prøver at redde bolden fra at gå i målet, efterfølgende skal målmanden dreje rundt og med padlen røre modsat stolpe. Når målmanden har rørt stolpen, kastes bold nr. 2, som målmanden skal nå at forhindre at komme i mål. Dette forsætter flere gange...

FORMÅL

- at træne målmandsreaktionsevne.
- At træne målmandens timing.
- At træne målmandens hurtighed.

FOKUSPUNKTER

- at målmanden hele tiden holder øjer med bolden.
- at målmanden stopper bolden så den ligger stille ved staven.
- at målmanden er opmærksom på hvad er forskellen på at dreje ind i målet eller ud fra målet.

VARIATION

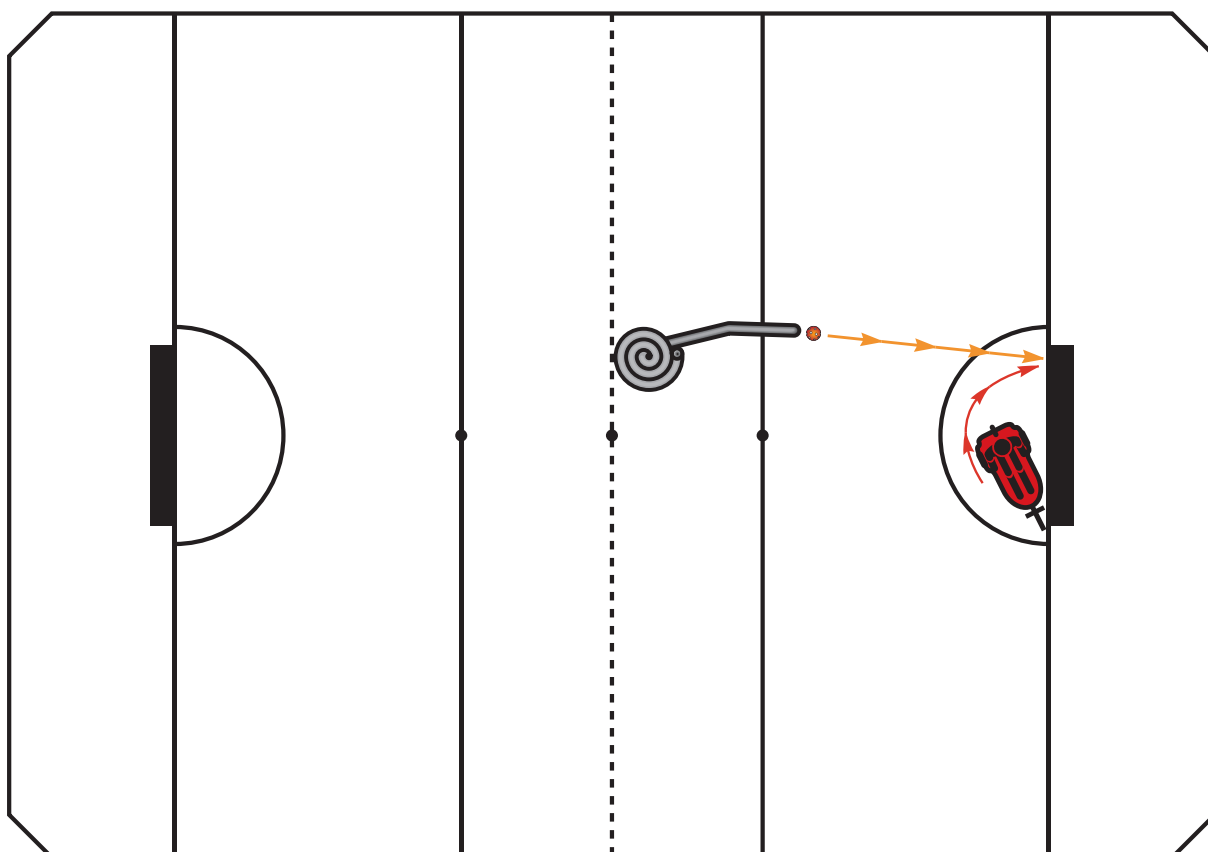
- Variere tiden mellem kast af boldene.
- Målmanden drejer henholdsvis ind og ud fra målet, når han skal til modsat stolpe.
- Målmanden bakker til modsat stolpe.

SVÆRHEDSGRAD

- 1-2

FORUDSÆTNINGER

Lettere kontrol over stolen.



EGNE ØVELSER

BANE:



REDSKABER:



ANTAL SPILLERE:

BESKRIVELSE

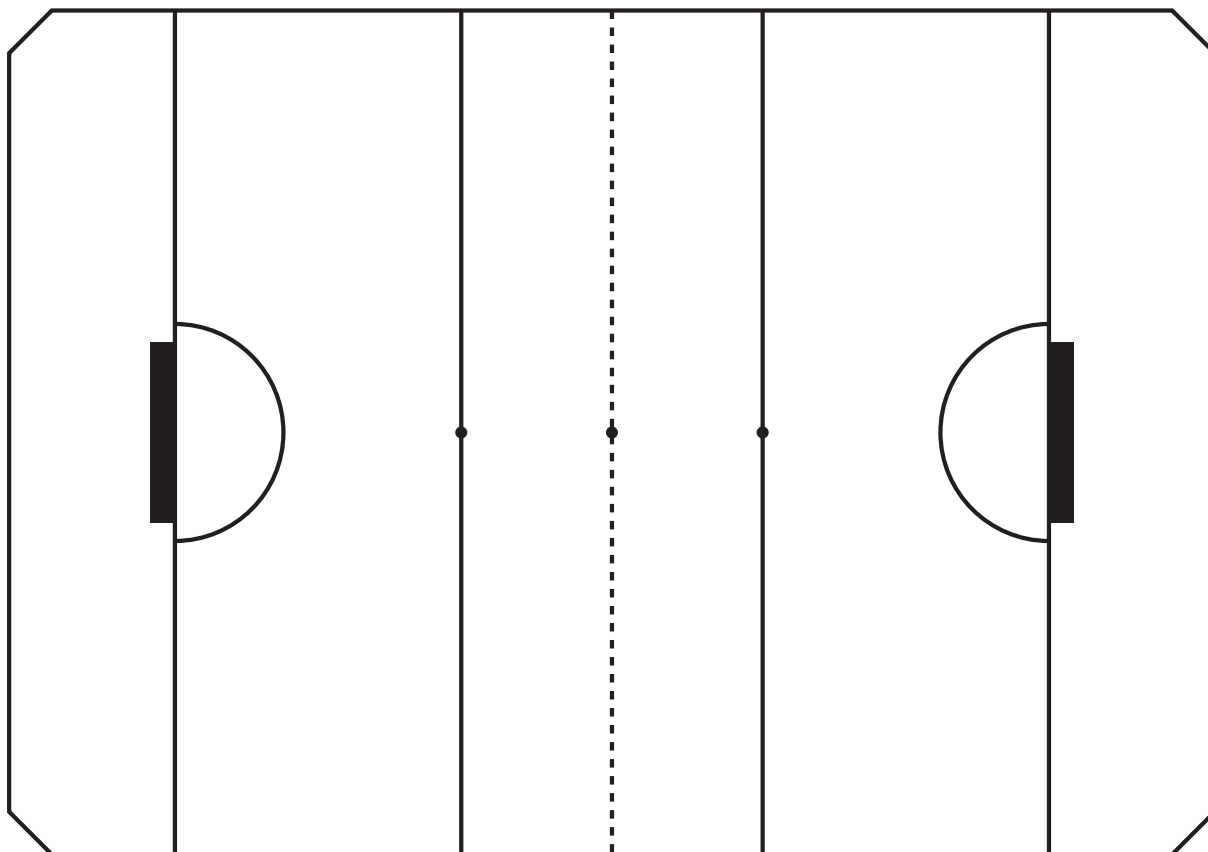
VARIATION

FORMÅL

SVÆRHEDSGRAD

FOKUSPUNKTER

FORUDSÆTNINGER



TRÆNINGSPPLAN

OPVARMNING:

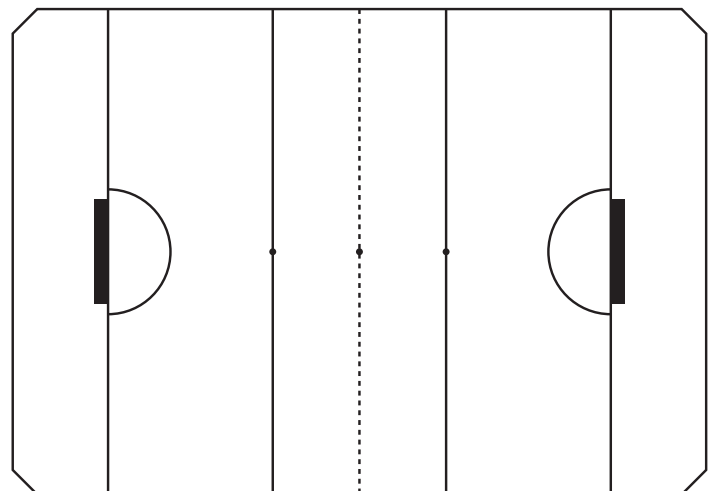
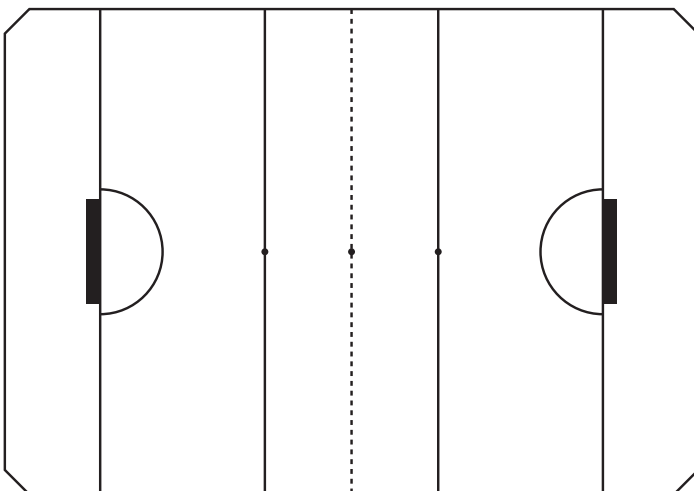
KØRETEKNIK:

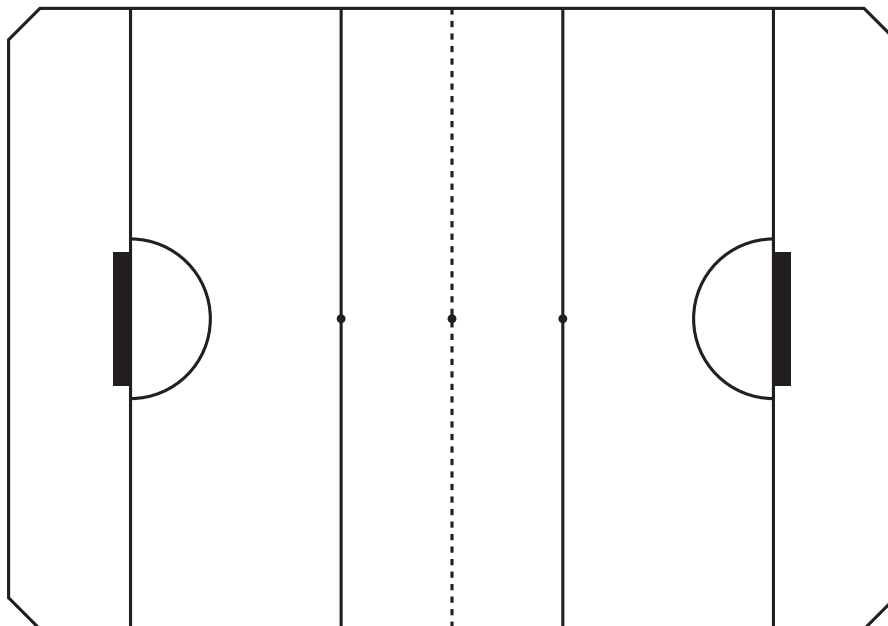
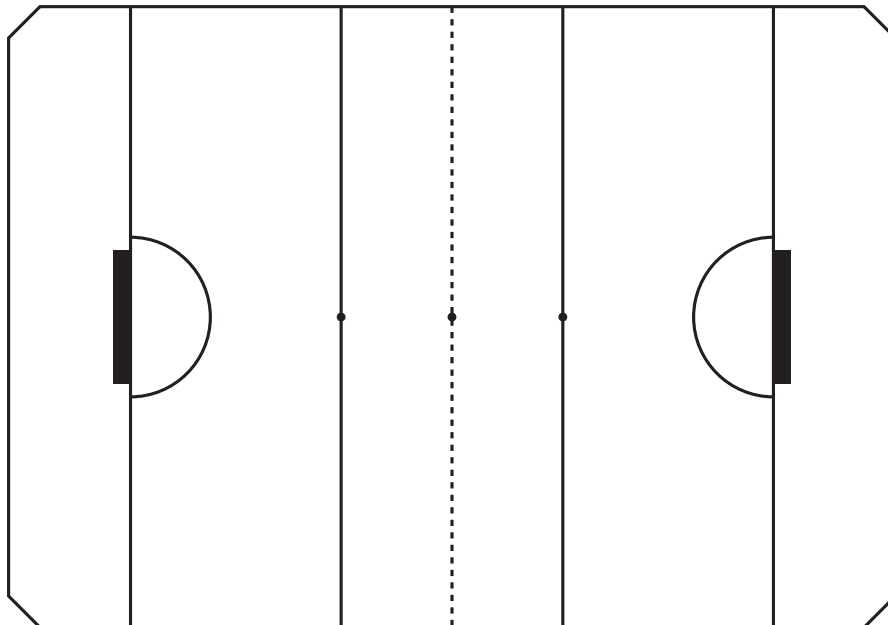
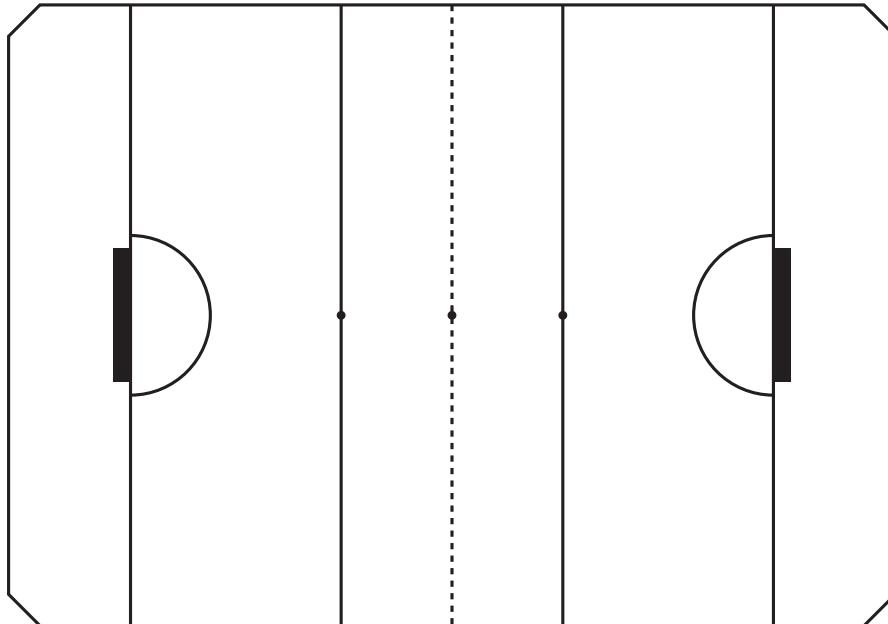
AFSLUTNINGER:

AFLEVERINGER:

SCREENINGER:

LEG:







Projektet er udarbejdet af:
Aabenraa Handicap Idræt
El-hockey klubben

Kontaktperson:
Erhard Frederiksen
Tlf.: 7466 1873
E-mail: erhard@netfiber.dk

Danfoss



EL HOCKEY DANMARK
WWW.EL-HOCKEY.DK