

RELASJON MED PUCKEN

Norges Ishockeyforbund



Engasjert – Raus – Ekte





NORSK STANDARD

AMBSJON

Spillere med høye **mål** og som tørr å si det høyt. Du er **sulten** etter å bli bedre, og utvikle deg selv og laget. Du våger å spille, våger å prøve, og du **våger** å gjøre feil.

GJENNOMFØRE

Spillere som tar **eierskap** til egen utvikling. Du følger opp ord og planer, med **handlinger** – hver gang. Du forstår- og viser at hver treningsdag og økt, over lang tid, er avgjørende for å nå toppen. Du viser vilje og evne til å lytte og **lære**.

Norsk standard

SAMARBEID

Du er bevisst din **rolle** i laget og gjør de rundt deg gode. Du bidrar til et sterkt **samhold** og kameratskap i verdensklasse. **Sammen** skaper vi et topp utviklingsmiljø og sammen skaper vi progresjon og **resultater**.

KONKURRERE

Vi ser etter spillere som elsker å **konkurrere**, vinne sin kamp i kampen. Gjennom å konkurrere med deg selv og de andre jobber du for å alltid være den **beste** versjon av deg selv. Du liker **utfordringer**, vokser på motstand og **gir aldri opp!**



Relasjon med pucken

Grunnen til at vi vil trene på «relasjon med pucken» er for at våre spillere skal bli mer komfortable med å håndtere pucken i ulike situasjoner, samtidig som blikket er oppe fra pucken og at spilleren gir seg selv muligheten til å «scanne» isen. Bakgrunnen for dette fokusområdet er at vi opplever at våre konkurrenter har fler spillere som evner å håndtere pucken i høy fart samtidig som man har kapasitet til å orientere seg og sine omgivelser, både med- og motspillere.



Hvordan?

For oss er det to typer av relasjon med pucken. Den ene er ferdigheten å håndtere pucken i ekstreme situasjoner samtidig som man separerer hender og føtter. Disse situasjonene er ikke alltid like matchlignende, men erfaringsmessig kan denne typen trening sammenlignes med en tennisspiller som øver på grunnleggende slag, eller en golfspiller som står på rangen. Den andre typen forhold til pucken er det vi kaller "å spille sterkt på pucken". Denne typen ferdighet trenes best med begrenset plass og med en motstander som prøver å få tak i pucken.

Å beskytte pucken er en term som vi ønsker å unngå, da vi opplever at det er et negativt/defensivt ladet begrep. Vi vil spille for å oppnå, derfor foretrekker vi «å spille sterkt på pucken» eller «å eie pucken».



Hvorfor?

Det vi ønsker å oppnå med å trene "relasjon til pucken", er at vi utvikler flere spillere som kan håndtere pucken i høy fart. Vi ønsker å skape spillere som kan håndtere pucken i ekstreme posisjoner samtidig som de holder blikket oppe og "skanner" isen. Samtidig ser vi viktigheten av at spillerne er i stand til å håndtere pucken når de har en motstander på seg, samtidig som puckføreren må kunne orientere seg i form av "skanning" for å identifisere sin neste beslutning.

Når du har et velutviklet forhold til pucken, er det alltid en progresjon å utføre de samme tingene i et høyere tempo. Når det er sagt, vil vi gjerne at man snakker om begrepet "illusion of options", dvs. at du kan bruke blikket til å sende motstanderen "feilinformasjon" om hva du har tenkt å gjøre med pucken.



HAUGEN

30

21

KODA



CCM



DA

SON

09

HAUGEN