

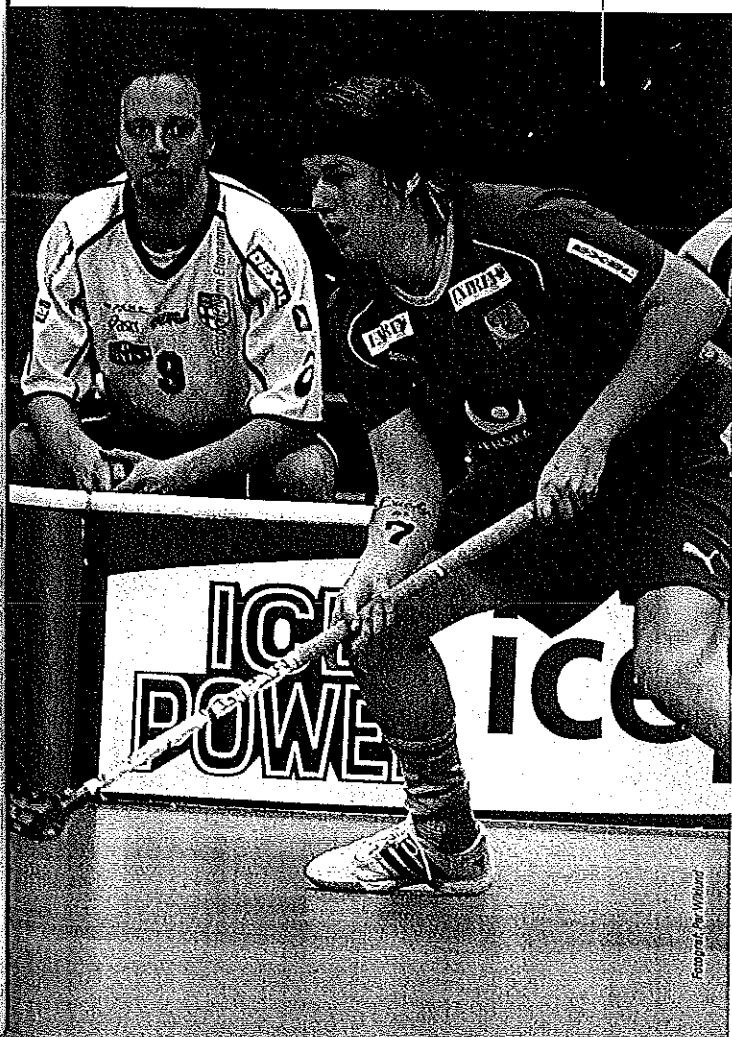
Det finns en historia om Michael Jordan att han som liten grabb alltid hade basketbollen med sig. Han hade den till och med som kudde i sängen. När han klädde på sig och borstade tänderna på morgonen var det hela tiden med bollen studsande och dribblande. På vägen till skolan likaså. Det var bara när han åt som hans mamma lyckades få honom att lägga bollen åt sidan. Alla som sett Michael Jordan spela basket vet att han verkligen var ett med bollen och att det var en av anledningarna till att han var världens genom tiderna bästa basketspelare. Jag vet inte om historien är sann, men det är en bra illustration för hur man kan bli ett med sitt redskap. Helt klart är att den sammanlagda tiden spelaren lägger på klubba och boll är den viktigaste faktorn för att utveckla sin bollkänsla. Därför har spelaren störst möjlighet att påverka tekniken mellan träningarna. Tiden i hall tillsammans med laget blir helt enkelt otillräcklig för att hinna med några större förändringar i tekniken. Under en timmes träning ska laget både hinna med målvaktsuppvärmning, teknik- och taktikövningar samt spel. Den enskilde spelarens tid med boll under en sådan timme blir inte många minuter och blir heller inte fokuserad på ett enskilt mo-

ment. Inget fel i det, lagträningen ska vara komplex och helhetsinriktad. Bättre då för den enskilde spelaren att själv öva det eller de moment som man vill förbättra. Uppmuntra därför spelaren redan från ung ålder att leka, trixa och göra saker med klubba och boll mellan träningarna. Kanske till och med skicka med "hemläxa" för att stimulera egen träning? Allra bäst effekt ger träningen om den kommer spontant och lekfullt. Ibland misstänker jag att vi vuxna har så bråttom att organisera redan tidigt i åldrarna att barnen aldrig får lära sig hur man spontanidrottar.

Att tänka på under lagets teknikträning:

- Inläring sker i lugnt tempo så att rörelserna kan utföras riktigt. Öka sedan tempot gradvis. När spelarna klarar tekniken i hög fart är det dags att lägga till försvarare i träningen.
- Se till att så många som möjligt är aktiva. Undvik köer. Måste spelaren stå i kö – se till att spelaren har något att göra även där, till exempel jonglera, träna in en fint eller liknande.
- Alla ska ges gott om plats och tid. I teknikträning är det tiden varje spelare tillbringar med boll som är avgörande!

READY POSITION



? HAR DU TÄNKT PÅ DET HÄR?

- Finns det något taktiskt moment där du märker att ditt lags teknik begränsar spelsystemet?
- Hur många minuter och sekunder umgås en genomsnittlig spelare med boll under en veckas träningar med dig (mät gärna)?
- Hur kan du göra för att dina spelare ska få mer tid med bollen?
- Utmanar du dina spelare i teknikträningen genom avslutsträning med störande motståndare, komplexa passningsövningar och så vidare?

PETERS PASSNING: READY POSITION

När jag instruerar teknik för mina spelare pratar jag först om en bra grundställning, en "ready position". Det innebär låg tyngdpunkt fördelad lika på bägge fötterna. Tänk dig att du håller klubban med två händer och låter armarna hänga rakt ned. Ha axelbrett mellan fötterna och böj på benen tills du kan stödja dig med klubban mot knäna. Stå kvar så och sätt ned klubban i backen (låt överkroppen luta lite framåt men se till att blicken hålls uppe) – där har du din "ready position". Nu aktiverar du i princip alla muskler som du behöver som innebandyspelare. Det ger dig hög aktionsberedskap, det vill säga du kan snabbt förhålla dig till de situationer som dyker upp. Din balans blir också klart bättre när du sänker tyngdpunkten, vilket ger stora fördelar både i närmkamper och i bollbehandling. Den största fördelen är nog ändå att du får så mycket mer golv att jobba med i din teknik om du har en bra "ready position". Testa själv att utföra olika tekniker när du står spikrak jämfört med när du jobbar djupt. Passningarna hålls lättare efter backen, skotten blir mer pressade, mottagningarna mjukare och du kan komma längre i dragningarnas ytterlägen då du dribblar.