
VÄSTGÖTAHOCKEY

Februari 2007

Årgång 12

Nummer 113

Utbildning i målvaktsspel.

Målvaksprojektet hade lördagen 3/2 i Ulricehamn en utbildningsdag angående nivåanpassad målvaktsträning.

Under dagen fick de 16 deltagarna en målände beskrivning angående mental träning av Anders Magnusson. Grunden för mentalträning var enligt Anders att man skall kunna slappna av. Andra delar var:

- Självkänedom
- Själv bild (inre språket)
- Mål för framtiden
- Attityder: Hockey, kompisar, familj.
- Klimatet, lugn, stillhet, glädje .

Efter detta var det genomgång av hjälpmedel för målvaktsträning av Daniel Björnberg. Bland annat gummibandet. Hur detta fungerade fick de se under ett ispass.

Nivåanpassad träning.

- Utgå ifrån spelarens mognad-och kunskapsnivå.
- Åren före puberteten är speciellt gynnsamma för den motoriska utvecklingen
- Den som är tidigt utvecklad är inte automatiskt bäst i vuxen ålder.

Målvaktsspelet är en teknikgren

- Från det enkla till det svåra
- Från stillastående
- Till långsamma rörelser
- Till maxfart

För att kunna utveckla en bra målvakt krävs:

- Tid till inläring och automatisering
- Tid till att slutföra rörelser och auktioner
- Tid till att spela klart
- Tid till att öka svårighetsgraden

Gick sedan igenom olika träningsmodeller hur man kan lägga upp träningen för en målvakt. Målvaktstränarens roll:

Utbilda, Kommunicera, Motivera, Stötta, Entusiasmera, Bollplank

Bert Ohlson

Projektledare MV Projektet

Utvecklingsläger för Tjejmålvakter i Västergötland

Den 2 januari anordnades ett utvecklingsläger för tjej-målvakter i Skara. Trots sent utskick och vinterlov så var det sju tappra tjejer som dök upp i Skara ishall. Vi samlades 8.15 för en liten genomgång av dagen samt att få en liten presentation av varandra. Dom klubbar som dom representerade var , Grästorps, Lidköping, Skövde, LN-70, Mariestad samt Töreboda. Åldern låg mellan 12 – 17 år. Dagen bestod av två ispass ett teori och ett lättare fyspass. På isen jobbade vi mycket med närspel, box och täcka. En del var ganska nya på det här med att vara målvakt en del hade hunnit spela i flera år och det gjorde givetvis att kunskapsnivån mellan tjejerna var ganska stor. Trots detta flöt dagen på riktigt bra, dom stöttade och hjälpte varandra och hade riktigt roligt på isen. Dagen började med sju lite blyga tjejer och slutade med ett gäng glada hockeymålvakter som verkligen gillar det här med hockey.

Vid Pennan

Anders Skoglund

Målvaktstränare

Team Flick

LN70 startar dam/flickverksamhet



Ett historiskt ögonblick i LN70's 35-åriga historia, vi har startat ett tjejlag.

Vi träffades första gången onsdag 29 november på Gårdarinken i Lödöse. Aldrig förut har vi haft ett tjejlag på Gårdarinken men igår var det premiär. Det kom 10 förväntansfulla tjejer i åldrarna 10-15 år till vår prova-på-tjejhockey-kväll. Vi hade först lite allmänt snack i kafeterian och efter det körde vi ett 1½ timmes ispass. Det var trötta men glada tjejer som gick av isen och alla sa att de var jättekul och att de ville fortsätta spela hockey

Vi har sammanlagt haft 10 träningspass

På onsdag jul 26/12 hade vi halvdagsträning med två ispass. Vi samlades 9.30 och första ispasset var mellan 10.00-11.30. Därefter åt vi lunch, hade lite teori och allmänt snack. Lunchen bestod av spagetti med köttfärsås ala Philippe. Nästa ispass hade vi mellan 13.00-14.00. Det var en härlig dag när även vädrets makter vad med oss.

12 tjejer anslöt, varav 2 st målvakter.

Tränare Stefan Sand

Lagledare Mia Forsberg och Christer Brattlöf

Aktuella utbildningar

Inbjudningar till utbildningar hittar du på vår hemsida, <http://www.vghockey.net>

Klicka vidare till information, utbildning

Aktuellt just nu

Träningslära B Landskrona 13 – 15 april. Sista anmälningdag 1:a mars

Projekt mentorskap. Västergötland 2007. Sista anmälningdag 31:a mars

Träningslära A Borås. 20-22 april. Sista anmälningdag 13:e april

Grundkurs Göteborg 24:e mars. Sista anmälningdag 26:e februari

Annon

Cupinbjudan

2-stad Sportex Cup för Flick-/Damlag 5-6 april

Trollhättans Hockey Club och Vänersborgs Hockey Club inbjuder härmed till 2stad Sportex Cup 2007 för flick-/damlag.

Spela hockey i Trollhättan under två dagar, torsdag – fredag, 5-6 april (skärtorsdag – långfredag) och bo på Scandic Swania, ett av Trollhättans finaste hotell, för endast 800 kr per spelare. Då ingår förutom matchspel, en övernattning inkl frukost samt lunch och middag både torsdag och fredag. Ledare, föräldrar och övriga betalar 600 kr.

Fredag är helgdag, men torsdagen kan spelare behöva ansöka om ledighet från skolor mm.

Åldersgrupper och antal lag

Vi har ingen åldersgräns för lagen. Alla åldrar är välkomna, men vi vill ha spelnivån relativt jämn, därför är cupen inte riktad till div 1-lag utan främst till utvecklingslag och div 2-lag. Vi kan maximalt ta emot 8 lag. Detta inkluderar även Trollhättans lag.

Anmälan

Ni anmäler er till 2stad Sportex Cup genom att sätta in lagets anmälningsavgift, **2000** kr, på vårt bankgiro 5832 - 4690. Skriv tydligt vilket lag det gäller!

Samtidigt som ni sätter in anmälningsavgiften ska ni till cupansvarig@sportexcup.se. skicka oss uppgifter på klubbnamn, namn, e - postadress samt tel nr till er kontaktman / kvinna.

Glöm inte mobilnummer!

När ert lag betalt anmälningsavgiften och är antaget får ni en bekräftelse via e - post att ni är med i turneringen.

Lagen antas i den ordningen de betalar anmälningsavgiften.

OBS! Anmälningsavgiften dras ej av från deltagaravgiften.

Upplysningar

Ring eller maila till någon av följande:

Gunilla Wallerström

Telefon mobil: 0736-388003

E-post : svensk.diamant@globalnet.net

Malin Carlsson

Telefon mobil 0709-144409

E-post malin.carlsson@blennermarks.se

Jörgen Linnarsson

Cupadministratör

+46 (0)521-666 76

+46 (0)707-25 19 79

E-post: cupansvarig@sportexcup.se

Annons

Erkki Ohlsson

Trollhättan

Telefon mobil 0705-60 21 22

Vår postadress är 2stad Sportex Cup, c/o Trollhättan HC Gärdhemsvägen 29, 461 32

Trollhättan.

Tel 0520-42 93 26