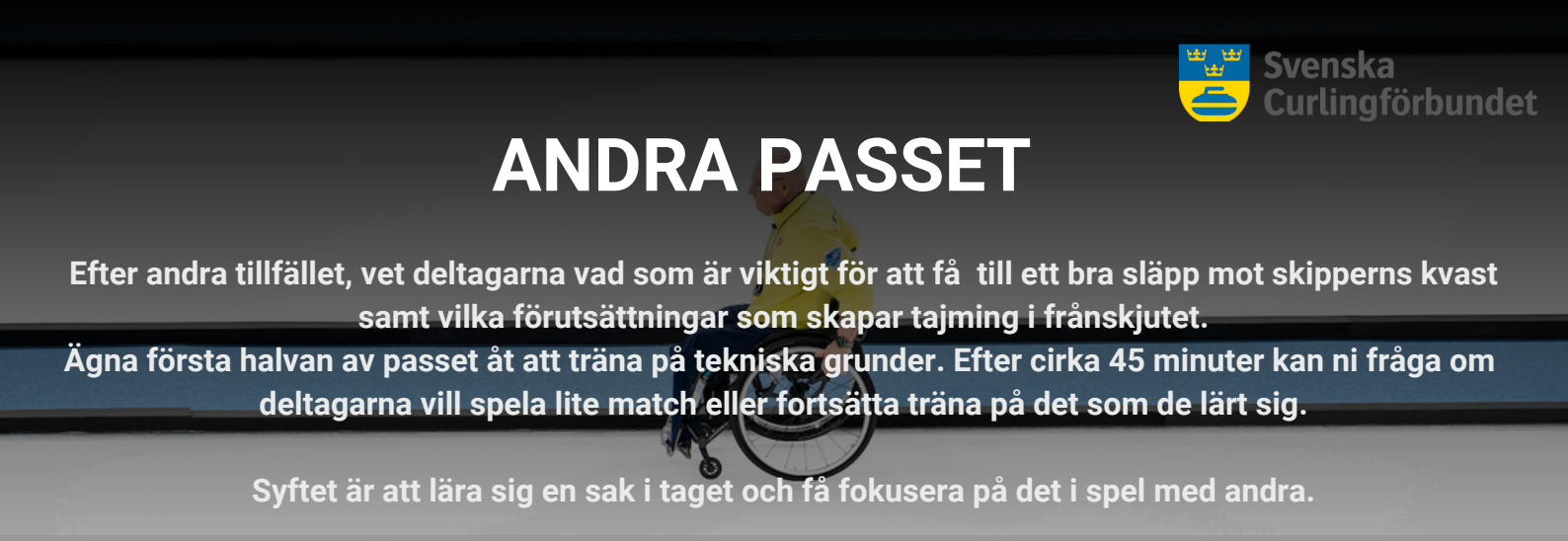


ANDRA PASSET

Efter andra tillfället, vet deltagarna vad som är viktigt för att få till ett bra släpp mot skipperns kvast samt vilka förutsättningar som skapar tajming i frånskjutet.
Ägna första halvan av passet åt att träna på tekniska grunder. Efter cirka 45 minuter kan ni fråga om deltagarna vill spela lite match eller fortsätta träna på det som de lärt sig.

Syftet är att lära sig en sak i taget och få fokusera på det i spel med andra.

Inledning

Var nyfikna på hur de upplevde förra passet och berätta vad ni ska göra idag.
Berätta att ni ska fokusera på släpp och att spela stenarna med rotation medurs och moturs samt att ni ska fokusera på att få en bra tajming i frånskjutet.
Var nyfikna på vad deltagarna tycker om upplägget och om de har något särskilt som de ser fram emot.

Grunderna för ett bra släpp

Börja med att gå igenom grunderna för ett bra släpp.
Med ett bra släpp dirigerar spelaren stenen mot skipperns kvast och ger stenen förutsättning att få en kontrollerad bana över isen påväg mot målet.

Målet är ett släpp som går rakt mot skipperns kvast och ger 2-3 varvs rotation, både för inhand och outhand.

För ett rakt släpp, ska spelaren hålla blicken mot kvasten och axlarna parallella. Spelaren behöver hålla armbågen längst med linjen mot kvasten under hela rörelsen.

Placera alltid stenen för att roteras inhand eller outhand
innan ifrånskjutet påbörjas. Handtaget pekar mot klockan 11 eller klockan 13. Vid släppet roterar spelaren handtaget till klockan tolv och sträcker alltid ut armen helt, så sticken är rakt mot kvasten efter stenen är spelad.

Grunderna för tajming

För att få tajming och därmed en stabilitet och känsla i frånskjutet, behöver spelaren andas med rörelsen.

Spelaren ska andas in när hen tar sats och andas ut när hen skjuter ifrån.

Spelaren börjar röra överkroppen, armen och stenen framåt samtidigt och gradvis börja rotera underarmen för att sätta rotation på stenen.



ANDRA PASSET

Efter andra tillfället, vet deltagarna vad som är viktigt för att få till ett bra släpp mot skipperns kvast samt vilka förutsättningar som skapar tajming i frånskjutet.
Ägna första halvan av passet åt att träna på tekniska grunder. Efter cirka 45 minuter kan ni fråga om deltagarna vill spela lite match eller fortsätta träna på det som de lärt sig.

Syftet är att lära sig en sak i taget och få fokusera på det i spel med andra.

Släpp och tajming, övning 1

Använd er gärna av en port, precis som förra gången.
Spela stenar mot ett mål på andra sidan porten och räkna antalet varv som stenen roterar innan den stannar. Flytta porten och spela båda inhand och outhand.

Spela också både inifrån och ut mot kanterna, samt från kanterna och in i mitten.

Släpp och tajming, övning 2

Fortsätt att fokusera på släpp och tajming och testa nu zonspelet för att få fart med i övningen.

Dela in banan i tre zoner. Från hog till framkant, framkant till tee och tee till bakkant. Bestäm en zon och diskutera vilken tid på klockan som kommer nå dit. Försök att spela stenar till den valda zonen.

Avslutning

Vill deltagarna fortsätta träna teknik? Fler övningar finns på s-cup.se. Fortsätt träna eller spela ett par omgångar match om de önskar det.
Avsluta och tacka alla för deltagandet. Informera om nästa gång, då det är dags för specifika uppgifter. Se till att ni får med er den feedback ni behöver, genom att fråga:

- Fick ni med er det som ni förväntade er?
- Har vi nått målen?
- Hur gick det?
- Vad var roligt?
- Vad kan bli ännu bättre?
- Vad har ni för feedback till mig/oss som ledare?