

FÖRSTA PASSET

**Efter första tillfället kan samtliga deltagare positionera sig mot skipperns kvast.
De vet hur de bäst ska greppa sticken utifrån sina förutsättningar och de har en förståelse för hur hårt stenen ska spelas för en dragning, respektive en slagning.
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

Berätta att under första passet ska vi fokusera på att hitta rätt linje och grepp för att kunna spela kontrollerade
stenar mot kvast. Berätta att riktningen på spelaren och stolen, är första steget för att kunna utveckla tekniken och lära sig olika slag.
Var nyfikna på vad deltagarna tycker om upplägget och om de har något särskilt som de ser fram emot.

Grunderna. Riktning och Grepp.

Börja med att gå igenom grunderna för riktning mot skipperns kvast. Förklara också varför vi ska rikta in oss mot kvasten.

- Placera stenen först, vid utslagspunkten och lägg handtaget färdigt för att spela inhand och outhand.
- Rulla fram bakifrån så att stolen, axlarna och kroppen är vinklade mot Skippers kvast.
- Greppa sticken så långt bak som möjligt, utefter spelarens förutsättningar.
- Sträva efter ett fast grepp, som ändå är avslappnat. Greppet ska vara stabilt, men inte hårt. Genom detta grepp, kommer spelaren att sätta rotation från mitten av stenen och får på det sättet en kontrollerad banan över isen.
- Spelaren greppar sticken så att V:t mellan tummen och pekfingret är riktat uppåt.

Riktning, övning 1

Låt deltagarna turas om att sitta som skip vid.Låt deltagarna turas om att sitta som skip vid motsatt bo och att vara den som ska rikta in sig och spela stenen.
Träna in att låta skippern säga om spelaren riktar in sig på rätt sätt. Låt skippern ge direktiv, huruvida sticken och kroppen är riktad mot kvasten och spela sedan stenar till mot boet.

Riktning, övning 2

Lägg till en port. Anpassa portens storlek efter spelarnas skicklighet. Behåll gärna skipper och lägg till en port cirka en eller två meter efter hoglinjen. Det går bra att låta skippern stå närmre porten för att enklare kunna se och kommunicera.
För dialog om var siktet blir i bo om stenen placerar porten. För att skapa medvetenhet om stenens linje över hela banan. Flytta porten och testa både in- och outhand.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

FÖRSTA PASSET

**Efter första tillfället kan samtliga deltagare positionera sig mot skipperns kvast.
De vet hur de bäst ska greppa sticken utifrån sina förutsättningar och de har en förståelse för hur hårt stenen ska spelas för en dragning, respektive en slagning.
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.

Grunderna. Fart

Gå igenom hur vi arbetar med klocka. Klockan är ett av rullstolscurlingens viktigaste redskap.
Vi använder klockan för att analysera farten på isen. Om stenen tar tio sekunder mellan hoglinjerna, kommer den att slå ut en annan sten. En dragning kanske är någonstans mellan 13-14,5 sekunder och en gard någonstans runt 15 sekunder.
Berätta också vilken skillnad farten gör för hur mycket stenen hinner curla.

Fart, övning 1

Testa att klocka varandras stenar.
Börja enkelt med att låta alla spela stenar mot andra sidan och klocka varandras. Efter ett par stenar, kan ni börja lägga till dialog om farten.

- Hur hård var den och var hamnade den?
- Vad är farten till mitten?
- Hur snabb kändes den där?
- Var tror du den kommer stanna?

Fart, övning 2

Pricka farten
Nu har ni en bild av hur isen är. Välj en fart på klockan och försök att pricka den så nära det går. Låt alla få minst två försök för varje fart.
Var noga med att ge feedback och var nyfiken på hur deltagarna upplever övningen och dialogen om fart.

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?