

HOCKEYTORS DAG

Det var många som såg ut som om de hade käkat cement. Frölundatränaren Pelle Bäckman säger sitt lag efter förlust mot Färjestad.



...Djurgårdsbacken Ronnie Pettersson, 36 år, som gillar att snickra.

"Jag höll på att slå sönder min dator"

Något bygge på gång?
 - Jag är skadad och får inte lyfta tungt, så nej. Visst finns det lite smågrejer man kan snida på men jag har legat lite på latsidan där...
Några tips till oss som har tummen mitt i handen?
 - Slå upp gula sidorna och ring en hantverkare, ha, ha. Eller ta en kvällskurs. Jag är händig men höll i stället på att slå sönder datorn i dag... det är olika vad man har handlag för.
Något drömprojekt?
 - Nja, det finns säkert möbler jag skulle vilja göra men vara grävmaskinist vore kul. Det ser så enkelt och bekvämt ut att sitta där och ratta lite, fastän det nog inte är det. De har många spakar att hålla reda på. Jag skulle kanske ta en kurs i det?

Marie Hallman



Bloggar på City.se
Marie Hallman
 listar veckans...

...tackling: Ossi Väänänen skulle mangla Ove Molin, som duckade, så att finländaren flög över sargkanten och gjorde en sträckt volt med skruv in i det egna bäset och ner bland fötterna på förvånade medspelare.
...bortförklaring: Modomålvakten Karol Krizan lackade ur på Pär Ledin. Vågra de tacka för god match. Skyll de på att han var akut kissnödig.
...skott: SSK:forwarden Petri Pakaslahti gjorde 1-0 på första skottet mot Färjestad. Vem hade vågat räknat med det? Och att SSK dessutom skulle måkta med tre mål (!) och en seger!

...huvudvärk: Timrås Petr Tenkrat vändades i väntan på ett godkänt transferkort. Hela veckan kändes tydligen som "en enda lång huvudvärk". Albyl, någon?
...äntligen: Två mål, varav ett avgörande, av trollgubben Linus Klasen. Jag kan skjuta, jag vågar göra mål...



Godbiten

Foppa tillbaka på is. I Tre Kronor. I direktsända matcher på tv. Om bara en vecka. Nästa helg är bokad och helig. Tack Bengt-Åke.



Södertälje fick ett välbehövligt trendbrott med bortasgern mot Färjestad. Men med 21 mål på 15 matcher är SSK elitseriens klart målnälaste lag. Foto: SCANPIX

Psykologens råd till SSK

Kör mental träning - så vågar ni göra det oväntade på isen

ISHOCKEY. Tre mål och seger i tisdags. Antligen släppte det för Södertälje SK.
 - Till slut tänker spelarna att nu skiter jag i det här! Då släpper det, säger idrottspsykologen Peder Prokop.
 Noll, ett, ett, ett, ett, ett, noll.
 SSK:s målfacit före matchen i tisdags var bedrägligt - trots kanonader av skott i varje match.
 - Klart man gått och tänkt på det, fast man säger

att man inte gör det. Nu gick vi in och körde bara. Nu vet vi att vi kan, säger Linus Klasen som avgjorde mot Färjestad.
Ny målkram?
 Men risken för ny målkram är stor. Mats Emanuelsson, individuell tränare på Sweden Hockey Institute, vet varför målskyttet gått så trögt för SSK fram till i tisdags.
 - De har varit stressade. Hela tiden. Man hamnar någon hundradel fel. Skju-

ter för tidigt. Du måste ha mycket adrenalin men samtidigt vara kylig nog att tänka klart. Nu kämpar man för mycket. Man kan faktiskt göra det, förklarar Emanuelsson.
 Och målkram kan bara lösas på två sätt, säger både han och idrottspsykologen Peder Prokop.

- Antingen tar man hjälp av en sän som mig som kan lösa upp knutarna innan skadan blir för stor. Eller så fortsätter man "jobba hårt" utan att få igång målskyttet till dess att spelarna till slut ger upp och faktiskt skiter i hur det går vid varje skott. Och då - när de slappnar av - så kommer målen, säger Prokop.
"Man får en läsning"
 Vad ska då SSK göra för att inte hamna i målkramen igen? Köra mental trä-

ning, föreslår idrottspsykologen.
Vad riskerar man annars?
 - Man får till slut en läsning. Inte bara mentalt utan fysiologiskt. Spelarna blir stela och spända. Ingen vågar längre göra det oväntade. De blir lätta att läsa av. Och då vet motståndarna precis var de ska täcka skott och vilka ytor de ska skära av för att det inte ska bli några mål.
 Marie Hallman
 marie.hallman@city.se
 08-506 562 20

HOCKEYDOKTORERNA

Patientens tillstånd: Tabelltopp, men mycket kvar att plocka ut.

Dr Dif ordinerar
 Njut men behåll båda fötterna på jorden.

Patientens tillstånd: Slut på målkramen, äntligen?

Dr Kringla ordinerar
 Mental träning för att slippa återfall.

stekhet
 Ljumskskadad i en vecka. Ändå uttagen till Karjala Cup. Livet leker för SSK-keepern Jhonas Enroth.

under isen
 Moras målvakt Juha Pitkämäki regerade förra säsongen. Nu sist av de ordinarie i målvaktsligan.



Pitkämäki tar 88,38 procent av skotten. Foto: SCANPIX

Veckans lag

Linus Klasen (1) Södertälje	Jukka Voutilainen (2) HV71 (2)	Niklas Anger (2) Djurgården
Jaroslav Obsut (1) Luleå	Ossi Väänänen (1) Djurgården	
Markus Korhonen (1) Brynäs		