



38 olika typer av skott. Det är vad innebandyprofilen Patrik Lönell håller föredrag om för landets innebandyspelare. "Syftet med skottskolan är inte att lära sig alla 38 skotten, men kan du utöka din repertoar med tre-fyra skott har du blivit en bättre spelare", säger han. FOTO: MATS HOLMERTZ

Patrik Lönell visar hela världen hur man skjuter

KALMAR
Två-tre skottvarianter bruka räcka för en innebandyspelare.
Det finns ett 30-tal till.
Fråga grundaren av skottskolan – Patrik Lönell.

Han började spela innebandy 1992 och har sedan dess hunnit med att vara både proffsliv och tränarkarriär.

Numera är det Kvarnholmens IC i division 5 som gäller för en av Kalmars största innebandyproffsprofiler.

Men framför allt är det skottskolan som gör att Patrik Lönell fortfarande har en stor roll när det gäller utvecklingen av innebandysporten i regionen.

Skottskolan kom till under proffstiden i Verbano Unihockey Gordola i Schweiz 2001 och under åren har den blivit allt större.

– När jag var i Schweiz var jag runt på olika träningar för ungdomar och de frågade mig hela tiden vad de olika skotten hette. Jag tyckte inte att det spelade någon roll, det var ju bara att skjuta, men sedan insåg jag att om jag skulle kunna lära ut något måste de ju veta vad det heter, berättar Patrik Lönell.

Startade på italienska

Första skottskolan gick helt på italienska och listan på olika skott växte för varje vecka. Till slut hade han en lista på 38 olika skottvarianter och när han kom hem till Sverige igen filmade han alltihop, skott för skott.

– Fråga en elitsspelare i dag om hur många skottvarianter han kan namnge och du får en fyra-fem stycken, men det finns ju många, många fler.

I dag finns skottskolan på video och som hemsida med

filmklipp på alla olika skottvarianter. Dessutom åker Patrik Lönell runt i Sverige och håller kurser i skotteknik.

– Syftet med skottskolan är inte att lära sig alla 38 skotten, men kan du utöka din repertoar med tre-fyra skott har du blivit en bättre spelare.

Skottskolan vänder sig i första hand till ungdomslag.

– Det är bland de yngre spelarna den mest gör nytta. Ju äldre du blir desto mer kung tycker du själv att du är. Oftast är det så att en innebandyspelare lär sig ett par skott som han eller hon kan riktigt bra, sedan använder dom det hela tiden.

Intresset för skottskolan är stort även utanför Sverige. Lönell har bland annat fått förfrågningar från engelska innebandyförbundet om han kan komma dit och hålla utbildningar. 20 000 besökare från hela

jorden besökte hemsidan under 2006.

– De hörde av sig från Ryssland och frågade om de kunde kopiera videon och skicka ut den till klubbar i Ryssland.

"Handlar bara om träning"

Själv var Patrik Lönell en god skytt – dock inte någon skyttekung.

– Det var väl inte så att jag vann skytteligan, men jag var nog bland topp fem varje säsong.

Kan du skjuta alla skotten själv?

– Ja, det kan jag. Det kan alla efter lite träning. Jag sätter inte första skottet i krysset, men efter några försök så. Det handlar bara om träning.



IA SELLERBERG
0480-592 56
ia.sellerberg@barometern.se

kanske har sett skottskolan!

Vilket är ditt favoritskott?

– Kvicka handledsskott, wris-ter. Det var så jag själv gjorde mest mål.

Vilket är skottet med stort S?

– Dragskott. Du har bollen i bladet och det är det mest användbara skottet där du har mer kontroll över bollen än till exempel vid slagskott som alla unga spelare tycker är kul.

IA SELLERBERG

Schumacher får ny roll i Ferrari

Motorsport. Den sjufaldige Formel 1-världsmästaren Michael Schumacher blir kvar i Ferrari även nästa säsong. Men inte som förare – utan som konsult och rådgivare till Kimi Räikkönen och Felipe Massa.

– "Schumi" kommer vara involverad i beslut rörande förarna och tekniska förändringar. Vi kan dra nytta av hans kunskaper och de råd som han slutligen ger förarna, säger Ferraris sportdirektör Stefano Domenicali. (TT)

Ishizaki kan missa matchen mot Venezuela

Fotboll. Elfsborgs mittfältare Stefan Ishizaki är förkyld och riskerar att missa fotbollslandslagets träningslandskamp mot Venezuela på söndag.

– Han är lite snuvig. Det är för tidigt att säga om han kan spela eller inte, säger Lars Richt, chef för fotbollsensheten på Svenska fotbollförbundet.

Utöver Ishizaki deltog samtliga spelare på torsdagens träningspass som genomfördes i 30-gradig värme i staden Maracaibo, Venezuela.

– Det är väldigt varmt, men träningsanläggningen ligger vid havet så det fläktar ganska skönt, säger Richt.

Utöver matchen mot Venezuela möter Sverige Ecuador i en dubbellandskamp den 18:e och 21:a januari. (TT)

KFF:s Israelsson uttagen till Blågult

Fotboll. Kalmar FF:s spetsgruppspelare Erik Israelsson har kallats in till P18-landslagets läger, den 25-28 januari på Bosön. I juni väntar två landskamper för landslaget och i höst är det dags för kvalspel till U19-EM. (Barometern-OT)

Mathias Florén på väg till Elfsborg

Fotboll. Svenska mästarerna Elfsborg är nära att knyta till sig vänsterbacken Mathias Florén från holländska Groningen. Borås-klubbens sportchef Stefan Andreasson bekräftar för TV4 att klubbarna är överens om en övergång.

– Men ännu är vi inte överens med spelaren och därför kan man inte säga att det är klart, säger Andreasson.

30-åriga Florén kom till Groningen 2001 från IFK Norrköping. (TT)

Ljungberg ställkamrat med Pitt och Roberts

Fotboll. Arsenal och fotbollslandslagets stjärna Fredrik Ljungberg har skrivit ett reklamrättighetskontrakt med Hollywoodagenturen CAA:s sportdivision. Den amerikanska agenturen har stjärnor som skådespelarna Brad Pitt, Tom Cruise och Julia Roberts i sitt stall.

Ljungberg har haft uppmärksammade reklamkampanjer för bland annat Calvin Klein och Puma. I förra månaden hamnade han trea på den amerikanska sporttidningen Sports Illustrateds lista över de 20 snyggaste idrottarna i världen. (TT-Bar-OT)

Fyra snabba med Patrik Lönell

Dropper, digger och slapper – var kommer namnen på skotten ifrån?

– De hittade jag på själv när jag gjorde listan. Jag satte internationella namn och det visade sig vara bra eftersom intresset har varit så stort utomlands.

Har en stjärnspelare som Kim Nilsson, Färjestadens IBK, något att hämta av skottskolan?

– Njae, han är redan så duktig på både forehand och backhand och gör så fruktansvärt mycket mål. Men vem vet, han