



Skövde IK Team 10 Spelidé/spelarkompendie



SKÖVDE IK TEAM 10 SPELIDÉ / SPELARKOMPENDIUM

Vår spelidé skall
efterlikna landslagens
och Team
Västergötland.

Strandberg Daniel
Tränare Skövde IK U14

Spelarfoton:

Fotograf Bernt Gustavsson



Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



Ordlista

Vi vill försöka förklara vad vi menar med olika "Ishockeyuttryck". Det är viktigt att vi som ledare och du som spelare ser och tolkar spelet på samma sätt.

"Kalla på pucken" Du är i bra position för en passning och då måste du göra puckföraren uppmärksam på detta genom att till exempel ropa hans namn. Finns det andra sätt? Genom att "kalla på pucken" visar du att du vill och vågar vara delaktig i vårt spel! Detta tycker vi är viktigt. Ta därför för vana att alltid kalla på pucken i alla övningar på våra träningar!

"Burskydd" Att med hjälp av egen målbur söka skydd från motståndaren. Vi vill inte att vi blir stillastående bakom egen målbur utan att du kliver fram och sätter igång spelet så snabbt som möjligt.

"Förstavågsanfall" Ambitionen när vi kommer in i anfallszon är att så snabbt som möjligt komma till ett avslut för att göra mål eller skapa oreda för motståndarna med farliga returer och använda farten att vinna tillbaka pucken djup i anfallszonen. Förstavågsanfall är något vi strävar efter alltid när vi kommer in i anfallszonen i såväl fem mot fem som powerplay och boxplay.

"Isolerad spelare" En "isolerad spelare" är en av våra lagkamrater, som omgiven av flera motståndare, befinner sig nära offensiva blålinjen.

"Dumpa pucken" I de lägen där möjligheten att komma in i anfallszon i ett kontrollerat förstavågsanfall inte är möjligt är att dumpa pucken ett bra alternativ. Det bästa sättet att dumpa pucken är att få ner den bakom motståndarens backar ner i hörnen. Antingen lägger man ner den till sig själv i samma hörn som man kommer

ifrån eller i det andra hörnet till en medspelare som kommer i fart på bortre sidan.

"Hög 3:a" Spelare som söker en sådan position i anfallszon att hen har goda möjligheter att snabbt delta i ett hastigt uppkommet försvarsspel! Positionen blir oftast i linje med överkant cirklarna och mellan dina backar.

"Centrallinjen" En tänkt linje som går från kortsida till kortsida genom mittpunkten och delar banan mitt itu. I anfallsspelet tar man med fördel pucken över centrallinjen genom att transportera den eller passa innan avslut. Detta i syfte att försvåra för målvakterna genom att skapa en förflyttning i sidled. I försvarszon är ambitionen att förhindra att pucken går över centrallinjen genom att stänga passningsvägar och hålla motståndare och puck på "utsidan" med hjälp av blad mot puck.

"Sätta press" Att snabbt "sätta press" på motståndarens puckförare är en central och viktig detalj i vårt försvarsspel. Vi vill att närmsta spelare direkt är på motståndarens puckförare för att förhindra en passning, ett skott eller en förflyttning. Tanken med att "sätta press" är att få motståndaren ur balans och tvinga fram en dålig aktion! Du får därför aldrig ge dig utan din press varar så länge din motståndare har pucken.



Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



”Forechecking” Avsikten med vår forechecking är att försöka återvinna puckkontroll redan i vår anfallszon! Alla i laget samarbetar enligt givet mönster. Spelare 1 sätter press mot motståndarens puckförare. Spelare 2 är täcker sargen och är beredd på att ge spelare 1 understöd. Spelare 3 läser spelet och tar position mitt i banan jfr ”Hög 3:a”. Byter spelet sida så byter spelare 2 och 3 arbetsuppgifter. Spelare 1 fortsätter sätta press på motståndarens puckförare!

”Pincha” Försvarens spelare som stöter framåt i ett försök att bryta en passning eller behålla pucken i anfallszon. Vi vill att våra försvarsspelare vågar stå upp och vinna tillbaka pucken förutsatt att vi har en högre procentsats att vinna duellen och att den höga ”3:an” är med hemåt och har möjlighet att täcka upp för försvararen som pinchar.

”Backchecking” Likt ”sätta press” är backchecking en viktig detalj i vårt sätt att spela försvarsspel. Här gäller det för spelare som hamnat bakom pucken att åka ikapp motståndarens anfallsspelare. Viktigt är också att ”sätta press” bakifrån på motståndarens puckförare. Senast innan motståndaren når vår blåa försvarszonslinje skall vi vara i numerärt övertal.

”Gap control” Avståndskontroll. Att befinna sig i försvarsposition och ha kontroll på avståndet till din motståndare. Ligga så nära som möjligt så att du snabbt kan sätta press. En klubbängds avstånd när din motståndare har kontroll på pucken ger dig tid att reagera på motståndarens agerande. Lita på din skridskoåkning!

”Slottet” Området närmast framför målet. Här görs ca 90 % av alla målen! Det är

därför viktigt att vi alla förstår att här måste vi vara bra på att försvara oss!

”Ge bort en väg” Med detta uttryck menar vi att när du försvarar mot motståndarens puckförare medvetet öppnar en väg för att få motståndaren att åka dit du vill! Du har tagit kommandot! Nu kan du övergå till att sätta press!

”Äga insidan” Trycka och styra undan motståndare som försöker komma in framför vårt mål för att skymma, styra eller ta retur. Ta bort motståndarens klubbor (lyfta eller låsa) framför vårt mål. I anfallszon är det vi som ska ”äga insidan” och vinna kampen mot motståndarens försvarare och komma in i den farliga ytan framför mål och skymma, styra eller ta retur.

”Skottlinje” En rät linje från pucken mot målet. Forwards ska vara aktiva i skottlinjen i försvarszonen och genom att komma upp mot anfallande back med blad mot puck och skridskorna snedställda täcka skott eller se till att anfallande backar inte kan skjuta pucken på mål.

”Låg retur/Hög retur” Låg retur är retur nära målvakten. Hög retur är en retur som kommer längre ut i banan. Det gäller alltså att ha positioner så att man kan vinna alla returerna såväl låga som höga!

”Överbelasta” Med överbelasta menar vi att om vi får stopp på motståndarens anfall så skall vi försöka bli en spelare mer runt pucken än vad motståndaren är. På så vis kan vi återvinna pucken. Här krävs en hel del samträning för att få detta att fungera. Kommunikation är nyckeln.



Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



”Genomspel” En passning som går rätt igenom försvarspositionerna. Denna typ av passning vill vi inte tillåta i vårt försvarsspel. Vi vill få motståndaren att skjuta från samma sida som pucken togs in på.

”Lös puck” Puck som ligger fri på isen. 50/50 chans att få puckkontroll. Dessa puckar vill vi vara först på!

”Spegla puckförare” Att spegla puckföraren innebär att du är spelbar vänd mot puckförare. Används ofta i spelvändningsfasen av spelare mitt i banan som i mittyta åker i båge mot puckförande spelare och kallar på pucken. Används med fördel i spelvändningar både i försvarszon och mittzon.

”Tracking” Spelare som sätter press på puckförare i backcheckingen i ambition att förhindra ett anfall genom att ta tillbaka pucken eller skapa möjlighet för försvararen att stå upp och bryta anfallet.

”Korridorer” Man kan dela in planen i tre delar från kortsida till kortsida. Varje del motsvarar en tredjedel av planens storlek och kallas för korridor. Benämningen korridor används för att förtydliga positionerna i spelet med puck för att öka spelbarheten bland medspelarna. Har vi en spelare i varje korridor ökar möjligheterna till fler passningsalternativ och chansen till snabba omställningar.





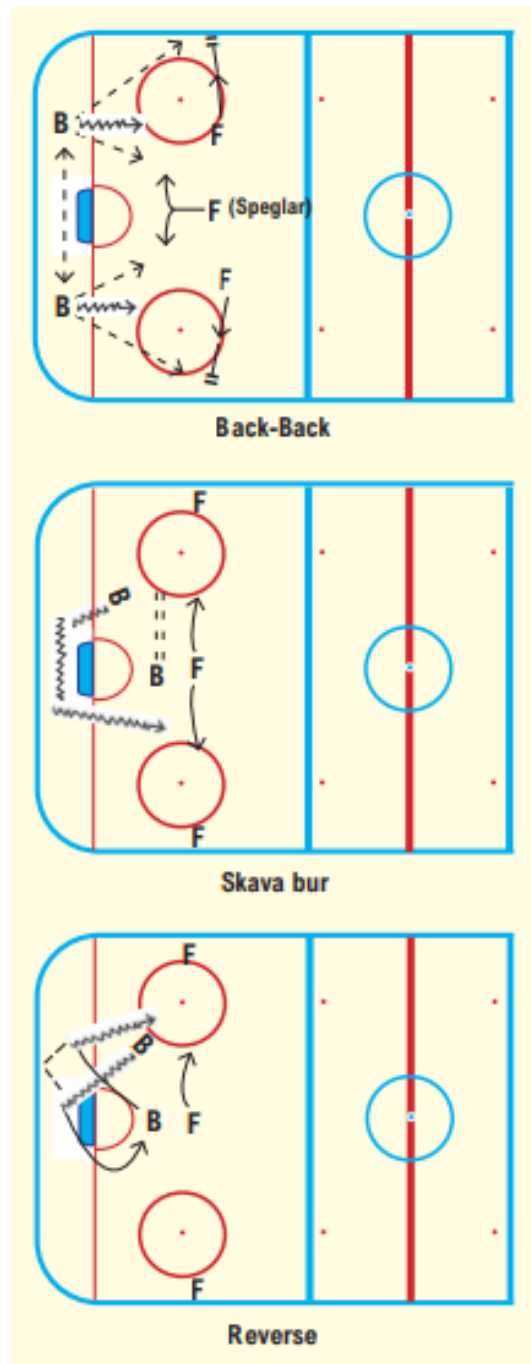
Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



Kontrollerade urspel ur egen zon

- Sträva efter att ta pucken framåt så snabbt som möjligt
- Slå din "gubbe"
- Passa pucken, åk själv eller dribbla till bättre läge
- Alla är aktiva och gör sig spelbara på sina positioner
- Center speglar puckföraren
- Puckkontroll
- Kommunikation





Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



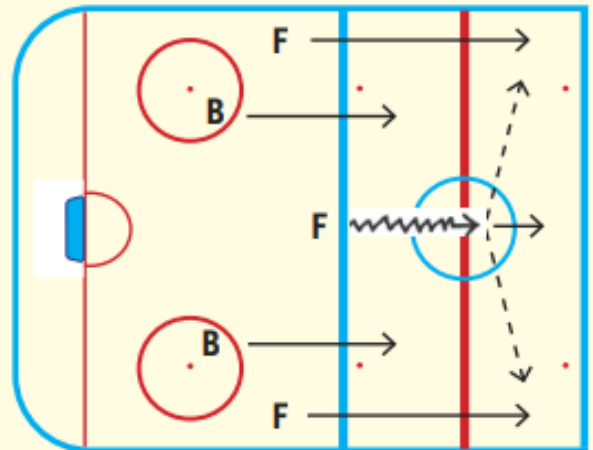
Spelvändning / ingång i anfallszon

Spelvändningar

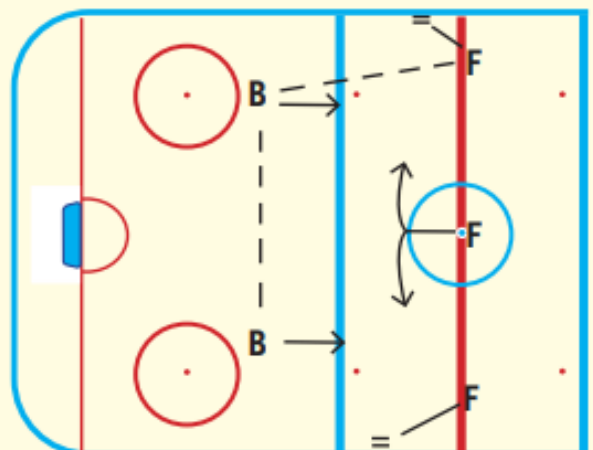
- Sträva efter att vända spelet så snabbt som möjligt där vi vinner pucken
- Alt. 1 Back spelar ett snabbt pass till forward i fart
- Alt. 2 Byt sida genom att spela back-back och snabbt pass till forward i fart
- Spelbara i alla "korridorerna", center speglar puckföraren
- Puckkontroll
- Hög fart genom mittzonen

Ingångar i anfallszon

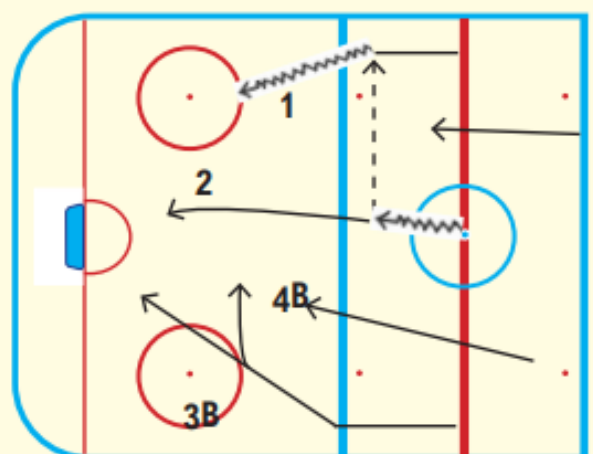
- Spelare (1) tar in pucken med kontroll – Förstavågsanfall
- Spelare (2) åker full fart mot mål mellan motståndarens backar
- Spelare (3) Åker mot returyta vid bortre stolpe alt. skär in i slottet för direktskott
- Spelare (4) fyller på för en eventuell passning över centrallinjen
- Kom till snabbt avslut
- Beredda på returer
- Använd farten i ingången till att vinna tillbaka lösa puckar och få långa anfall efter förstavågsavslut
- Mycket rörelse, kreativitet med puck och mycket avslut



Spel i mittzon



Spelvändning i mittzon



Ingång i anfallszon- Förstavågsanfall



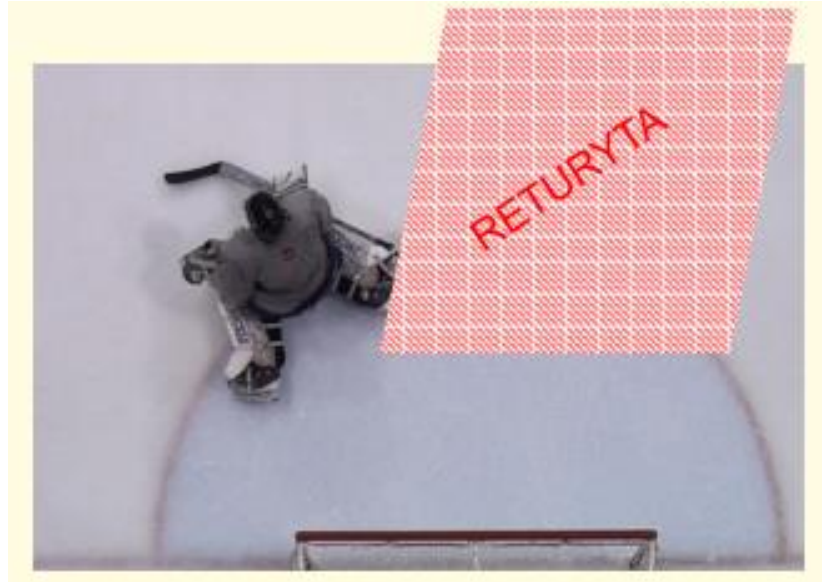
Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



Principer för samarbete med målvakt

- Vi vill ha tydliga riktlinjer för ansvarsfördelningen mellan utespelarna och målvakt.
- Vid 2 mot 1 situationer skall målvakten ha ansvaret för puckföraren och korta returer nära kroppen.
- För att motverka pass över centrallinjen har utspelarna ansvaret för att "ta bort" icke puckförande spelare.
- Utespelarna har också ansvaret för att ta hand om långa returer.
- Vid situationer runt målet och från hörnen har målvakten ansvaret för ytan vid första stolpen och skytten.
- Utespelarna har ansvaret för att ta bort pass över centrallinjen samt långa returer.



Nedlägg i vår zon

- Vi vill ha spelande målvakter som är duktiga med klubban.
- Men då är det viktigt att vi har en enkel och tydlig kommunikation mellan målvakt och närmaste medspelare.
- När målvakten går ut och stoppar pucken och har ryggen mot spelet. Vill vi att närmsta back bestämmer om målvakten skall lämna pucken eller om han skall passa eller rensa iväg den.
- Om målvakten har gått ut och stoppat ett nerlägg och har gott om tid. Bestämmer han själv vad han skall göra.

Vi vill dock att målvakten använder sig av följande prioriteringslista:

1. Passa eller lämna till närmsta medspelare
2. Lägg pucken i hörnet
3. Blockera pucken

Principer för tappad klubba i försvarszon

1. Målvakt spelar utan klubba om det ej går att få upp den snabbt
2. Om försvaret tappar klubba får han klubba av forward



Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



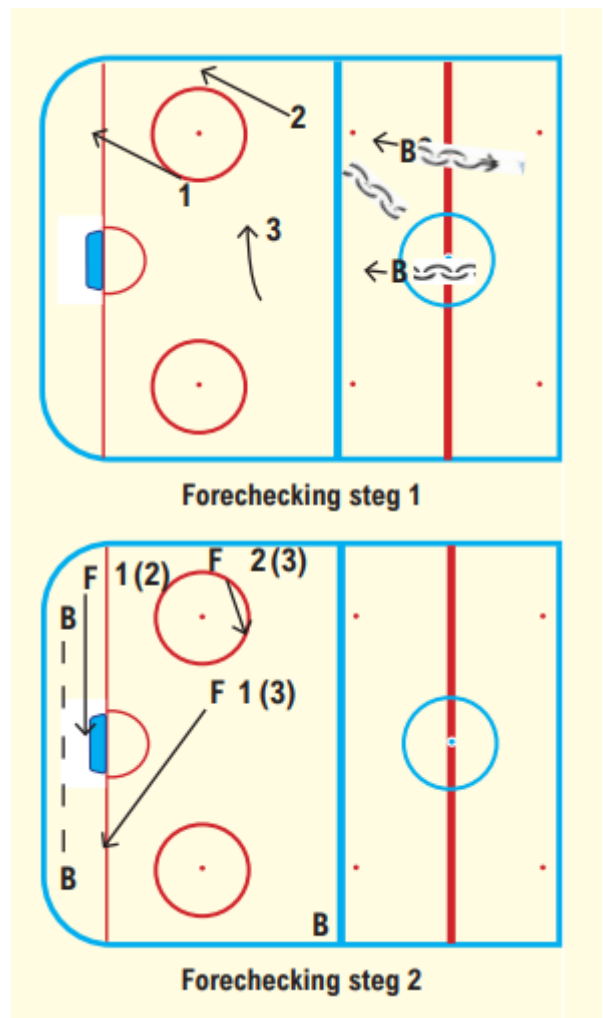
Presspel / forechecking

Steg 1

- Spelare (1) Sätter press på motståndarens puckförare
- Spelare (2) Täcker sargen för att vinna tillbaka puck vid rensning och ta bort åkväg för motståndaren
- Spelare (3) Blir "Hög 3:a", täcker yta i mitten för att ta bort passningsalternativ centralt
- Vid puckvinst kom till snabbt avslut

Steg 2

- Spelare (3) blir spelare (1) och sätter press på motståndarens puckförare
- Spelare (1) blir spelare (2) kommer över och ger understöd i press spelet
- Spelare (2) blir spelare (3) blir längst från pucken och intar position som "hög 3:a" och har försvarsberedskap så back kan stå upp.
- Back "Pinchar" på pucksida när "höga 3:an" är i position och täcker hemåt
- Vid puckvinst kom till snabbt avslut





Skövde IK Team 10

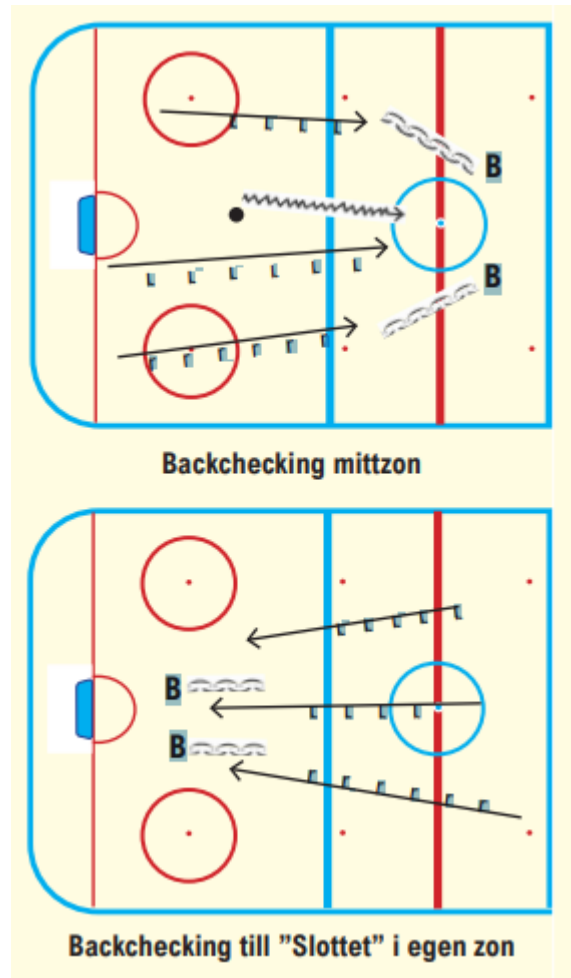
Spelidé/spelarkompendie



Press spel / forechecking

Backchecking

- Full fart i backcheckingen, klubborna i isen och jaga puckföraren (blad mot puck)
- Backar täcker mitten och jobbar inifrån och ut (Gap- control)
- Sträva efter att sätta stopp så högt upp som möjligt i banan, senast vid egen blålinje
- Backchecka hem till "slottet" och börja positionera för försvarsspel i egen zon
- Hög fart i backcheckingen ger oss hög fart i spelvändningarna när vi vinner tillbaka pucken
- Kommunikation mellan forwards och backar





Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



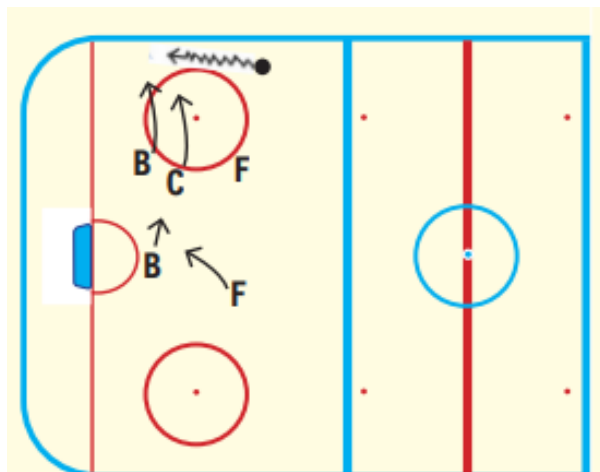
Försvarsspel i egen zon

Steg 1

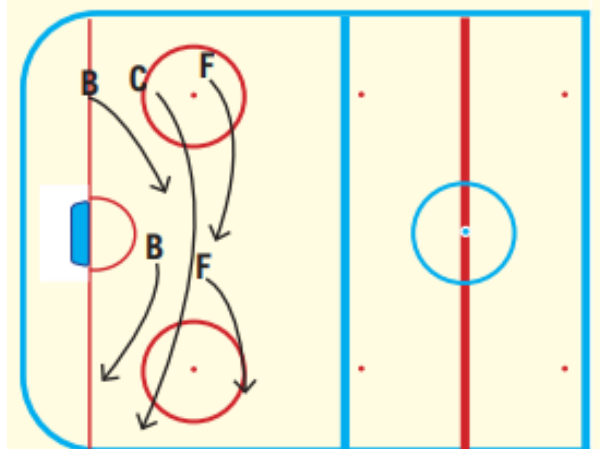
- Back (1) sätter press på puckföraren i hörnet, blad mot puck
- Center ger understöd till backen och ligger på rätt sida sin "gubbe"
- Back (2) ansvarar för ytan framför mål, går ut i hörnet och hämtar puck om Back 1 och Center låst fast sina motståndare i hörnet
- Forward (1) Stänger yta till "slottet", tar bort passningsväg till back med klubban och kommer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativ för motståndarens back
- Forward (2) Hjälper Back (2) i ytan framför mål, kom mer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativet för motståndarens back

Steg 2

- Back (2) går ut och sätter press på puckföraren, blad mot puck
- Center kommer över och ger understöd till Back (2) och ligger rätt sida sin "gubbe"
- Back (1) ansvarar för ytan framför mål, går ut i hörnet och hämtar puck om Back (2) och Center låst fast sina motståndare i hörnet
- Forward (2) Stänger yta till "slottet", tar bort passningsväg till back med klubban och kommer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativ för motståndarens back
- Forward (1) kommer in ytan framför mål och hjälper back (1), kommer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativet för motståndarens back



Försvarsspel egen zon steg 1



Försvarsspel egen zon steg 2

Viktiga principer i egen försvarszon

- Blad mot puck
- Ligga på rätt sida motståndare och eget mål
- Hård press
- Ligga i skottlinje
- Rörlighet på skridskorna
- Kommunikation



Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



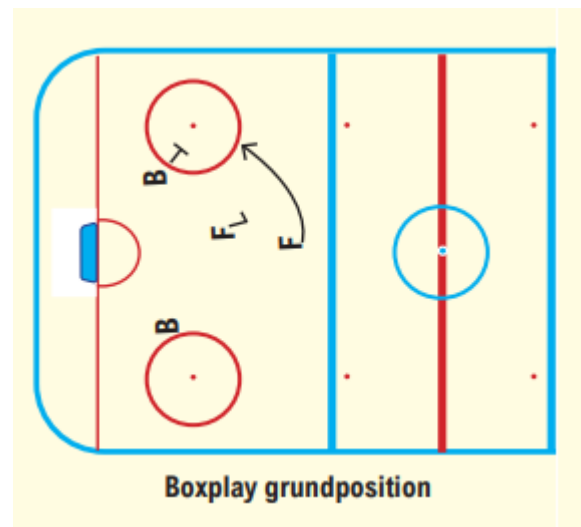
Special teams

Powerplay

- Enkla uppspel, snabba spelvändningar, samma principer som 5-5
- Sträva efter avslut i förstavågsanfall
- Använd farten i ingång till att vinna returer och lösa puckar, alltid en spelare mer än motståndarna runt pucken
- Inga bestämda positioner i powerplayuppställning
- Rörelse på backarna, mycket skott
- Skym målvakten och åk in i position för höga och låga returer
- Högt passningstempo, skapa rörelse på motståndarnas box
- Pass över centrallinje och direktskott

Boxplay

- Forward (1) Ligg i skottlinje, blad mot puck och pressa puckföraren utåt och nedåt
- Forward (2) Positionerar sig i mitten bakom forward (1). Stänger av passningsvägar över central linjen med aktiv klubba
- Back (1) Ansvara för ytan och returer vid första stolpen, stänger passningsalternativ och kommer upp i skott linje
- Back (2) Ansvarar för ytan och returer vid bortre stolpe. Ta bort motståndare och klubb i den farliga ytan framför målet.



Principer i boxplay

- Sätt hård press och styr spelet åt en sida
- Stäng passningsvägar över centrallinjen med aktiva klubbor
- Förhindra målchanser genom noggrant och uppoffrande spel i skottlinje
- Starka i spelet framför mål, vinn kampen om lösa puckar och ta bort motståndarens klubb



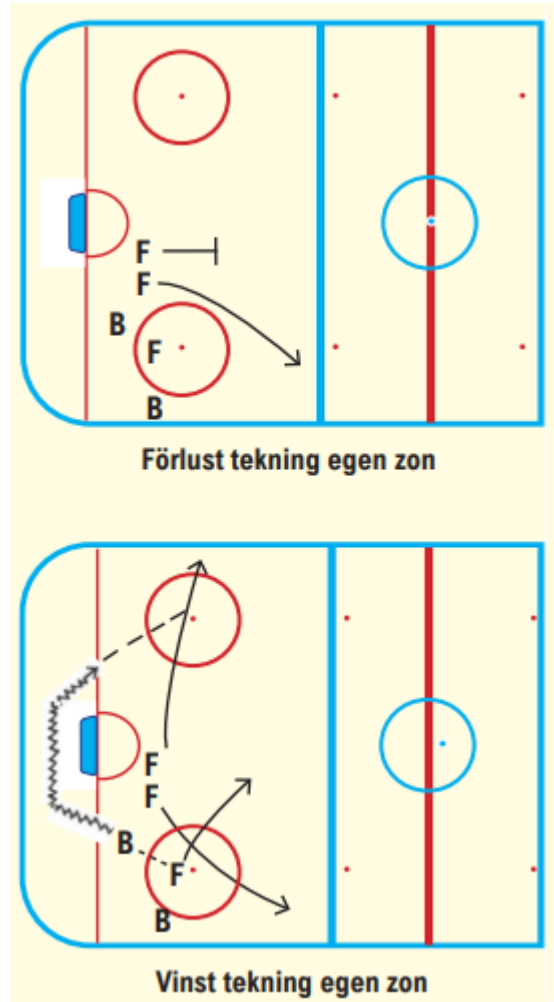
Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



Tekningar

Tekningar blir viktigare och viktigare. Det är inte bara den som tekar som avgör om det blir vinst eller förlust. Alla spelare på isen måste veta hur de ska agera efter det att pucken är släppt. Om något är oklart måste du fråga din tränare.





Skövde IK Team 10

Spelidé/spelarkompendie



Prestationstriangeln

Ät rätt och drick rätt

Ät en varierande och näringsrik kost

Grönsaker och frukt flera gånger varje dag

Noggrann med mellanmål och återhämtningsmål

Drick 2-3 liter/dag, du kan börja lagra vätska dagen innan match

Träna rätt och tävla i alla lägen

Tävla varje dag – mot dig själv och dina motståndare

Match och träningsmoment är en tävling

Sträva hela tiden efter att bli bättre i ALLT!

Det mentala spelet är avgörande!

Träna allsidigt och MYCKET, arbeta hårt och var noggrann med allt du gör.

Sömnen och vila är viktigt

Sömnen är jätteviktig!

Det är kroppens och hjärnans tid för återhämtning och uppbyggnad. Bra sömn förebygger sjukdomar och skador

För unga spelare är rekommendationen cirka 10 timmars sömn/natt

Minska din skärmtid och lägg telefonen i annat rum när du ska sova.

