

Valbo HC U15

kokbok säsongen 2019-2020



Förord

Det här kompendiet innehåller olika situationer i spelet och hur vi ska agera i dem. Vi har försökt att förenkla och illustrera de olika situationerna så att de ska vara lätta att förstå. Det är text till alla illustrationer vilket gör det hela något enklare.

Här gäller det för er att:

välja att förstå vad som menas, att se huvudregeln och inte undantagen för undantag kommer det alltid att finnas. Att bygga struktur kring undantag fungerar inte.

Det här kompendiet kan man när som helst använda när man vill söka stöd eller påminna sig om något. Ishockey är en komplex sport där många moment sker i hög hastighet och ofta behöver man fatta snabba beslut, är man då förberedd så ökar chanserna att lyckas. Det gäller både som individ och som lag.

Allt vi gör ute på isen kommer inte att vara kliniskt rent, puckar kommer att studsas, klubbor kommer att vara i vägen mm därför behöver vi känna oss trygga, vara förberedda, träna och öva oss till olika grunder.

Under match går det inte att åka omkring och tänka på detaljer i spelet, det ska komma naturligt. Det vi gör på träningar skapar förutsättningar för hur vi kommer att agera under match.

Oavsett situation ska vi alltid tänka på att vrida på huvudena för att kunna agera så snabbt som möjligt.

Till sist

ALLA SPELAR FÖRSVARSSPEL (det är när vi inte har pucken) –

ALLA SPELAR ANFALLSSPEL (det är när vi har pucken)

Innehåll

Förord.....	2
Försvarsspel	4
Grunder – egen zon	4
Överbelastning – egen zon	6
Spelvändning under press – egen zon	7
Reverse – egen zon.....	9
Spelet ut ur egen zon –tips	11
Anfallsspel	13
Ingång i anfallszon	13
Avslut – målskytte	16
Centrallinjen.....	18
Avlastningsyta - anfallszon	20
Forechecking.....	21
Grunder	21
Press när motståndaren har pucken under kontroll – burskydd	25
Backchecking	28
Grunder	28
Spelvändningar.....	31
Grunder - mittzon.....	31
Tekningar	35
Grunder	35
Tekningsuppställning i egen zon.....	37
Tekningsuppställning i offensiv zon	39
Tekningsvarianter – variant 1 offensiv zon.....	39
Tekningsvarianter – variant 2 offensiv zon.....	40
Tekning, förlust offensiv zon	41

Försvarsspel

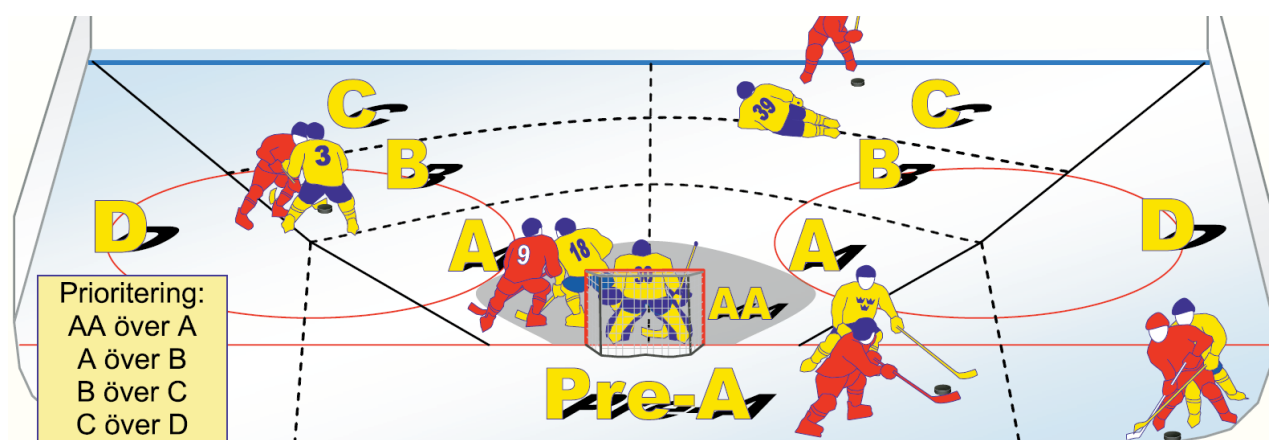
Grunder – egen zon

Området **AA** är det absolut viktigaste området att försvara. Vi måste göra ALLT för att förhindra så att pucken kommer dit och kommer pucken dit så måste vi göra ALLT för att få kontroll på pucken. Det är viktigt att jobba nära motståndarna både i **A** och **AA-zonen** (jobba fysiskt med dem, blad mot blad), då minimerar vi risken att släppa till en målchans mot vårt mål. Vi måste hela tiden vara rörliga.

OBS! Om vi blir stressade framför eget mål ta alltid spelaren i första läget, ta kamp, ha klubban i isen – **målvakten** ska koncentrera sig på pucken.

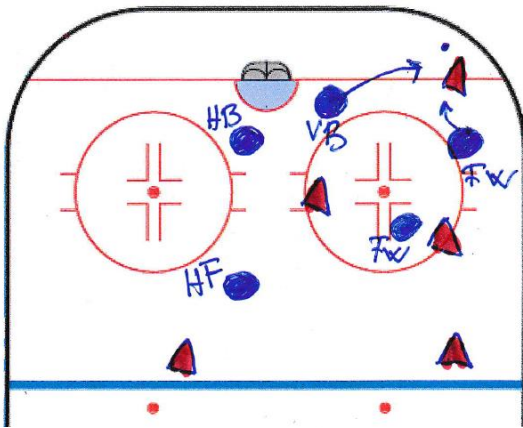
Vårt mål är att styra ut motståndarna i D-zonen, därifrån kan de normalt sett inte hota oss.

Viktigt! När motståndaren har pucken under kontroll i D-zonen ska vi inte "ragga" puck för då riskerar vi att gå bort oss, det gör att vi öppnar upp ytor för motståndaren i A och AA-zonen. Däremot ska vi stressa dem för att tvinga dem till dåliga beslut, får vi hugg kan vi låsa fast dem vid sargen vilket möjliggör för en lagkompis att hämta pucken. Stressa dem kan vi göra genom att t ex vara aktiv och följsam i vår skridskoåkning. Alla skott ska blockas eller täckas! ALLA!



Överbelastning – egen zon

När motståndarna inte har kontroll pucken och inte har kontroll på sina positioner i vår zon så ska vi överbelasta. Det betyder att vi ska vara **en spelare** mer än vad motståndaren är i sina positioner. Gör vi det så ökar vi chansen att återta pucken, vilket gör att vi kan vända spelet och gå till anfall.



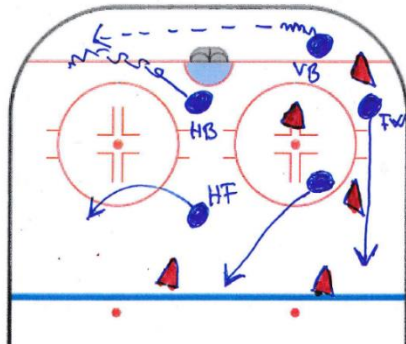
Exempel på hur en situation kan se ut när vi ska överbelasta. Pucken är i hörnet och motståndarna har inte pucken under kontroll, de har inte heller sina positioner under kontroll. Här ska vi agera med kraft, t ex första spelaren tar kropp andra spelaren tar puck.

FW är närmast motståndaren och pucken och det kommer att bli en kampsituation. **VB** väljer att delta i situationen (överbelastar) vilket ger ett 2 mot 1 läge för oss. **HF** ska här söka sig ner mot motståndaren som står i ytterkanten av A-zonen. Vara beredd på spelvändning alternativt förhindra målchans om pucken söker sig in i banan.

HB ska vid puckvinst se till att vara spelbar, t ex bakom förlängda mållinjen. Se nästa bild.

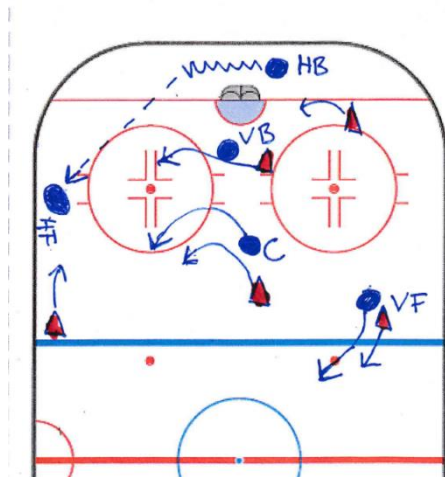
Spelvändning under press – egen zon

Här nedan är ett exempel på hur det kan se ut efter vi vunnit pucken i situationen ovan, puckföraren kommer då att få någon form av press på sig – **vi byter sida**. Därför är det viktigt att vi vet vad vi ska göra så vi kan vända spelet så snabbt och säkert som möjligt. Här är tajming, enkelhet och snabbhet nycklar till hur vi lyckas. Det betyder också snabba och säkra pass.



VB som vunnit puck letar passningsalternativ. **HB** skapar bredd i spelet och gör sig spelbar. **HF** skapar bredd högre upp i banan, är beredd på att ta emot pass från **VB** eller **HB**. **FW** högst upp banan skapar djup där behovet finns (centralt eller efter kant), ska vara spelbar MEN ska även vara beredd på ett defensivt ingripande om vi inte får ut pucken ur zonen. Om **FW** går mellan backarna så tvingas de välja sida, det gör att vi kommer att skapa fina ytor åt varandra.

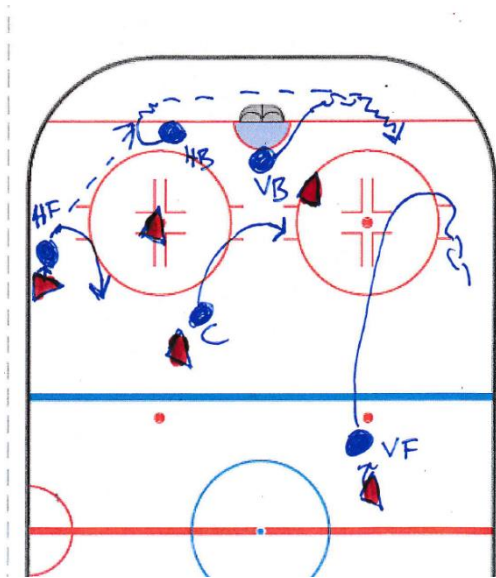
FW längst ner i banan blir ansvarig för att hålla bredd och djup på sin kant vilket försvårar ännu mer för motståndarna när spelvändningen formar sig.



HB driver puck mot/bakom vårt mål för att motståndarna pressar. **VB** håller koll framför målet. **HF** avlastar i fikan. **VF** har haft avlastning på sin kant och försöker göra sig spelbar högre upp i banan.

C kommer ner på djupet för att vara passningsbar. Motståndarna anpassar sig efter situationen, försöker blockera våra spelvägar, försöker vinna tillbaka pucken.

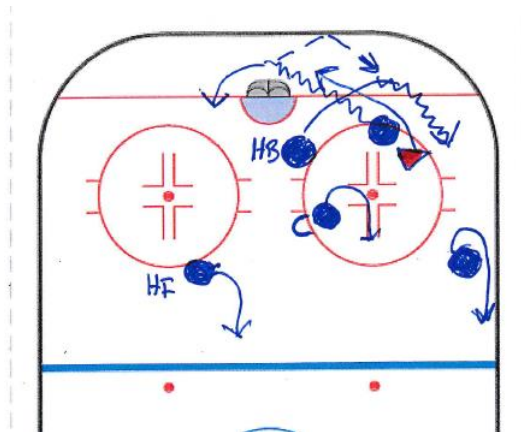
Ett alternativ som **HB** har här är att göra en frånvändning för att skapa sig tid/isyta. Ett annat alternativ som visas här är att **HB** söker en passning till **HF** för vidare ut/uppspel. Mycket viktigt med ett enkelt pass! **HF** kommer att få stötande (pinchande) back på sig, **C** har press på sig. **HF** kan frysa (skydda) puck efter sarg och vänta på understöd (**ALDRIG** blindpass in i banan) eller.... Se bilden nedan.



HF kan med fördel spela pucken tillbaka till **HB** som vänder hemåt. **VB** lämnar sin position och gör sig spelbar bakom förlängda mållinjen (bredd och djup). **VF** måste vända hemåt för att bli avlastare och vara en spelväg ut. Även **C** måste ta en ny båge, djup samma håll som pucken, för att agera avlastare åt **VB**. **C** drar då även isär och skapar isyta. **HF** söker sig ut i mittzon (som **VF** på förra bilden), måste vara beredd på att vända hem. Snabba, enkla pass.

Reverse – egen zon

Här nedan visas ett exempel på hur man kan lösa en situation med en så kallad reverse, dvs vi byter (ändrar) riktning på pucken när vi är under press men den som först hade pucken fortsätter i sin ursprungliga åkriktning.



VB har precis blivit puckförare och är satt under press. **VB** försöker lösa det genom att ta sig runt målet. **HB** ser möjligheten till en reverse och ropar det till **VB** som passar tillbaka pucken åt samma håll som **VB** kom ifrån. Viktigt att **VB** verkligen vet att **HB** är passningsbar.

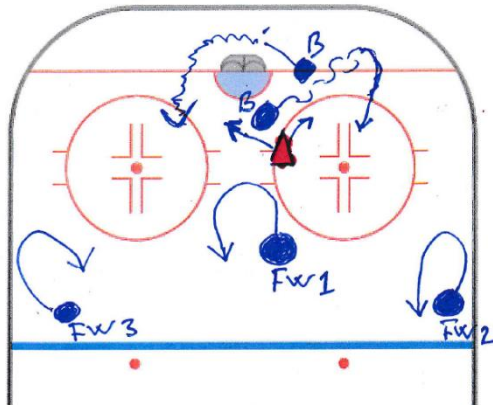
Ingen **FW** får tjuva ut ur zonen. Första uppgiften för **C** är att screena (hålla undan) eventuell motståndare i samband med reversen. **VF** måste tajma sitt agerande med reversen och se till att han är spelbar samt vara ett defensivt alternativ om spelvändningen misslyckas. **HF** måste ha blicken mot spelet för att kunna tajma sitt agerande, både offensivt och defensivt.

Reverse kan göras i många olika varianter när vi har motståndare i ryggen, t ex när vi ska hämta pucken djupt i egen zon efter att motståndarna dumpat pucken eller på en förväntad icingpuck som domarna ropar "spela" på.

En reverse kan dessutom överraska dina lagkamrater så därför är tajming, tydlighet och kommunikation väldigt viktigt.

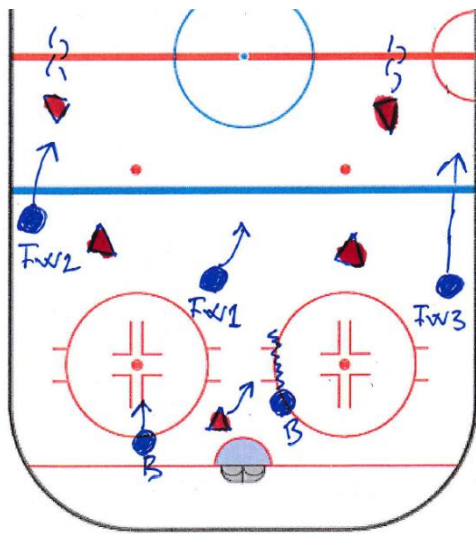
Här nedan är en snarlik situation men med en viktig skillnad.

FW1 väljer att "spegla", vända åt samma håll som puckförande back. Puckförande back hämtar här en puck som hamnat djupt i vår zon. Här måste vi agera snabbt för att få önskad effekt i vårt spel. Viktigt att **FW** har tålamod i respektive vändning, om **FW** vänder för tidigt riskerar vi att sätta laget i en mycket svår sits om motståndarna lyckas checka fast oss.



Ej puckförande back (B2) håller bort motståndaren som sätter press för att sedan bredda åt motsatt håll. **Puckförande (B1)** rundar målburen snabbt. **FW1** väljer då att båga med åt samma håll (spegla), viktigt att tajma med djupet i banan så att **B1** kan slå en enkel passning. **FW2** och **FW3** ska hela tiden ha blicken mot spelet. **VIKTIGT** att ha tålamod för att tajma rätt i åkningen.

Nästa skede skulle kunna se ut så här efter **B1** har åkt runt målet.



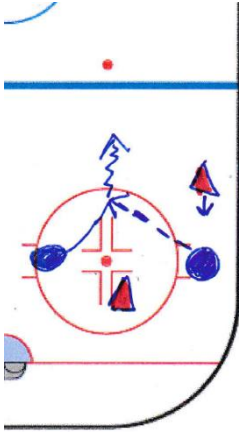
B2 säkrar bakåt men är även ett passningsalternativ. **B1** har här ett flertal alternativ beroende på hur motståndarna ligger i banan. Mycket viktigt att **B1** vågar spela ifrån sig pucken när alternativen dyker upp. Har **FW** tajmat rätt i åkningen kommer det att finnas ett flertal alternativ för **B1** att spela pucken.

Om någon spelare får en svår puck efter sargen och motståndaren är i ryggen, ta då kamp och lås fast pucken medan ni väntar på understöd – vänd aldrig hemåt.

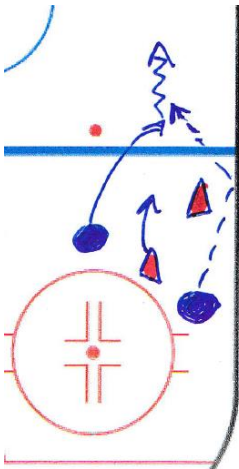
Får vi inte ut pucken så ska **samtliga** ställa om till defensivt arbete. Vi ska alltid agera kraftfullt.

Spelet ut ur egen zon –tips

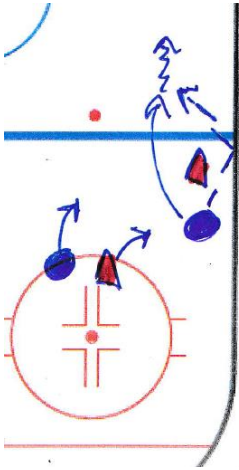
Vi ska alltid ha som målsättning att spela (passa) oss ut ur vår zon på ett kreativt sätt, det kommer att gynna oss i längden. Här kommer några enkla men bra exempel.



Ex 1: **FW** i fickan har pucken under kontroll, **FW** som är inne i banan har ingen eller måttlig press på sig. Puckförande **FW** kan då på ett säkert sätt spela ut pucken.



Ex 2: Samma utgångsläge som i ex 1 men **FW** inne i banan har markering på sig och är därmed ej direkt spelbar. Då ska vi ta hjälp av sargen och "vägga" en passning till **FW** som med fart hämtar upp pucken i mittzon. **FW** kan t ex ropa sarg! för att tipsa om passningen.



Ex 3: Samma utgångsläge som ovan men här kan **FW** inte spela till **FW** in i banan eller "vägga" ut pucken till denne (**FW** ligger lite för djupt ner i zonen). Alternativet är då att "vägga" ut pucken till sig själv och ta sig förbi motståndaren vid blålinjen.

Anfallsspel

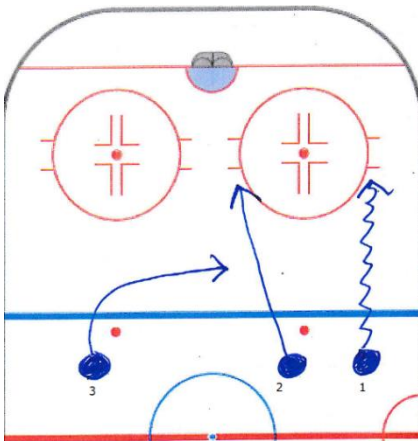
Ingång i anfallszon

Vi ska alltid sträva efter att komma in i zonen så enkelt som möjligt och med så hög fart som möjligt.

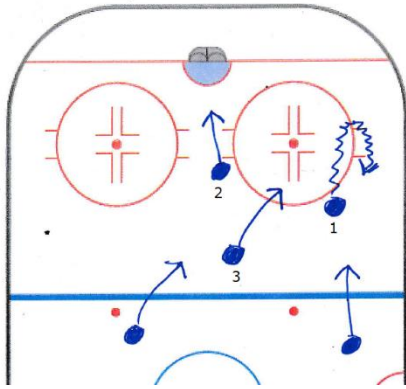
Grunden är att vi så snabbt som möjligt ska kunna skapa en målchans innan motståndarna hunnit samla sitt försvar.

Normalt sett har vi störst chans att lyckas om vi använder ytorna efter kanterna eftersom motståndarna är som mest samlade mitt i banan.

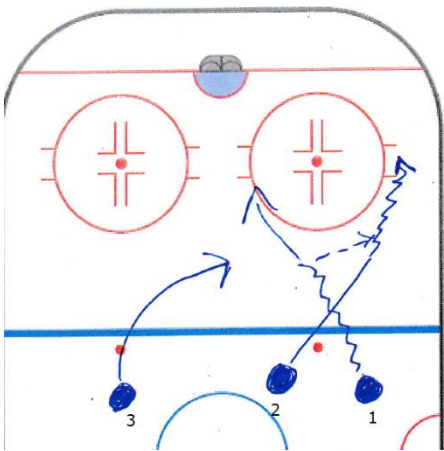
Exemplen nedan är bara enkla illustrationer på hur en ingång kan se ut. En mycket viktig detalj är att skydda pucken kring blålinjen, tappar man pucken där när hela laget är på väg framåt utsätter man laget för stora risker.



Ex 1: Spelare nummer 2 in i zonen ska driva mot målet och spelare nummer 3 ska hålla höjd. Det bidrar till att försvaret tvingas dras isär vilket skapar förutsättningar till ett snabbt avslut.



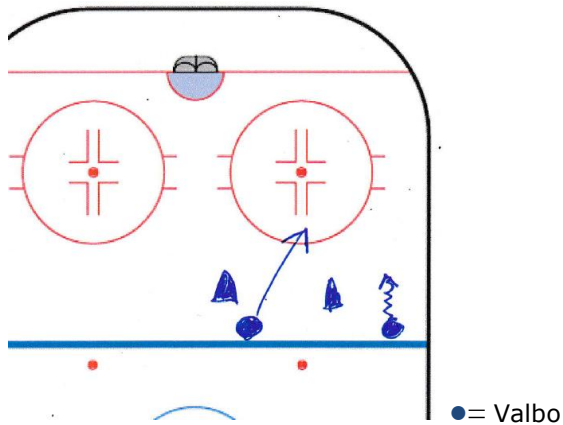
Exempel på lösning **efter** ingång i zonen, FRÅNVÄNDING! Det är ett bra sätt att skydda pucken från motståndarna samt ger oss mer tid att komma i rätt positioner när puckföraren är under press.



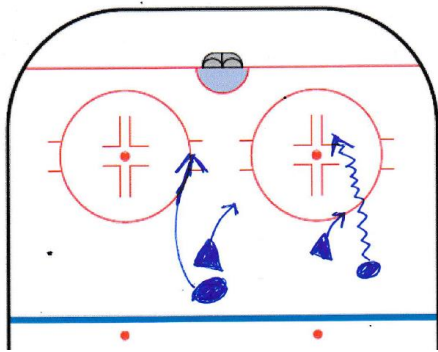
Ex 2: Platsväxling kan ske mellan spelare nummer **1** och spelare nummer **2** strax efter ingången i zonen. Även detta bidrar till att motståndarnas försvar dras isär. Spelare nummer **3** håller fortfarande höjd.

Det finns flera anledningar till varför det är viktigt att spelare nummer 3 håller höjd. En av dem har vi nämnt tidigare, det bidrar till djup i det offensiva spelet. En annan mycket viktig del är att om vi tappar pucken så har vi en spelare som snabbt kan ställa om till försvarsspel tillsammans med backarna.

När vi ställs inför situationer som 2 mot 2 kan spelare 1 och 2 tillsammans försöka **isolera** en motståndare så vi i stället skapar en 2 mot 1 situation, vilket är ett mycket bättre läge än 2 mot 2. Detta skapar vi bland annat genom att spelare nummer 2 tar isytan mellan de två försvararna. Se de två exemplen nedan.



Exempel på hur vi kan skapa en 2 mot 1 situation av 2 mot 2. **Icke puckförare skär igenom mellan försvararna.** Vi isolerar då den bortre motståndaren, drar isär deras försvar vilket ger oss själva en stor fördel.



Ett annat exempel på hur vi kan skapa ett 2 mot 1 överläge från 2 mot 2. Då krävs att **puckföraren** har så pass hög fart att man av **egen kraft** kan gå förbi sin motståndare. Det tvingar den bortre backen att släppa sin utgångsposition, om inte så har vi skapat ett friläge. När icke puckförare driver mot mål så skapar vi ett 2 mot 1 överläge.

Avslut – målskytte

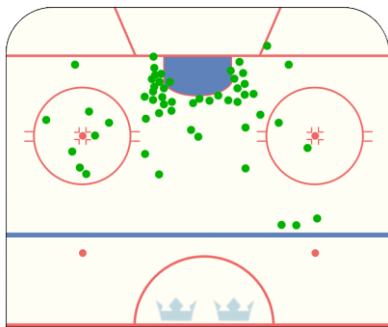
Som utespelare ska man kunna hantera olika slags skott från alla möjliga lägen oavsett hur bra balans man är i eller hur "dålig" passning man fått.

De allra bästa målskyttarna är inte bara beredda med sin klubba, de är även skottberedda med sin kropp. Därför är det viktigt att vi på varje träning och vid varje tillfälle tränar på att göra så bra avslut vi bara kan, varje gång. Vi kommer inte att lyckas varje gång men desto mer vi provar och övar desto större är chansen att vi kommer att lyckas.

Det finns inga genvägar till att få en effektivare målproduktion. Vi måste tävla varje träning, med varje skott i varje moment ute på isen. Målvakterna måste ha inställning att rädda varje puck, alltid ha fokus på nästa skott.

Utespelarna har ett ansvar att alltid avlossa det bästa skottet, vara beredd att fånga upp en retur.

Statistik från World Cup 2016 visar på att 91% av målen gjordes inom två (2) sekunder från när skytten fått pucken. En....två! De flesta av målen som gjordes när spelare hade kontroll på pucken en stund innan avslutet sker genom att en viss förflyttning av pucken görs, en förflyttning som tvingar målvakten själv till att förflytta sig.



Skottkarta som visar var alla målen i spel 5 mot och 4 mot 4 gjordes under World Cup 2016. 21% av målen gjordes på returskott, 75% av målen gjorde på olika sorters handledsskott.

Vid varje avslut eller skottillfälle så ska vi ha spelare som åker in och skymmer målvakten och som är beredda på att ta retur.



Anders UTVECKLINGSTIPS

Anders Lundberg är Spelar- & ledarutvecklare på Svenska Ishockeysförbundet samt Förbunds-kapten för U16-landslaget. Han har varit anställd sedan 2013 på Svenska Ishockeysförbundets utvecklingsavdelning.



Målskyttets 3 grunder

Höj!

1

Gabriel Landeskog
-den 26-åriga isbjörpskonen i Colorado Avalanche är en suverän målskytt.

Kunna skjuta
Tänk skott - Kom till skott
Hinna komma till skott under press genom direktskott eller snabb release.

- Skjut hårt och så snabbt som möjligt
- Skott i fart, Skott i skuret
- Skjut "igenom" eller förbi försvarets



Förstå vart du ska skjuta för att göra mål
"Puckens öga" gäller, inte det dina egna ögon ser.

2



3

Förstå hur du skapar luckor att göra mål i

- Fyrta minvaktan i sidled genom att åka eller passa
- Görna över centrollinjen
- Eller Åk punkt till punkt
- Underlagskott eller utdragningskott
- Vid sidledspass - Skjut så snabbt som möjligt, helst direktskott



Kolla gärna in
hockeyakademier.se för fler utbildnings- och utvecklingsprogram gällande detta tips. Följ gärna ishockeysvenskan också i våra sociala medier för att ta del av fler målskytstips!
Lycka till!
Anders Lundberg
Spelarutvecklingsansvarig
Svenska Ishockeysförbundet

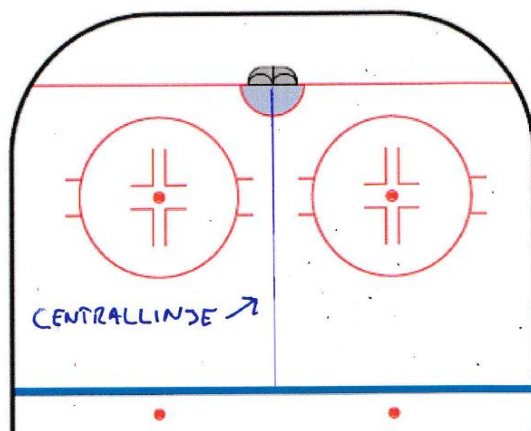
© SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET 2019. Alla rättigheter förbehållna. Bilderna är tagna av SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET.

Centrallinjen

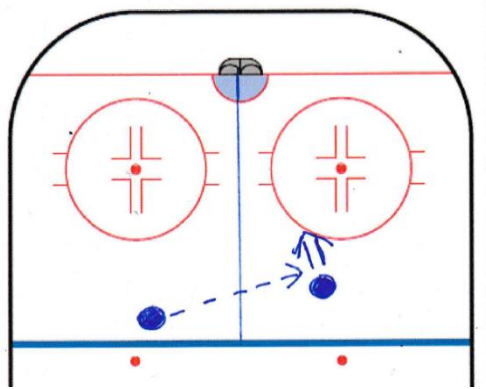
Centrallinjen är en viktig detalj som finns både i försvars- och anfallszonen. Den är osynlig men ändå väldigt lätt att lista ut var den går, linjen delar upp zonen i mitten i förhållande till målburens mitt (centrum).

Centrallinjen är väldigt viktig att förhålla sig till. Som förvarande lag vill man inte att pucken ska passera linjen eftersom det gör att det blir extra svårt för vår målvakt och vårt försvar att skydda sig effektivt. Anledningen till det är att målvakten måste göra en sidledsförflyttning (målvakten blir tvungen att öppna sig) vilket då skapar luckor i målet.

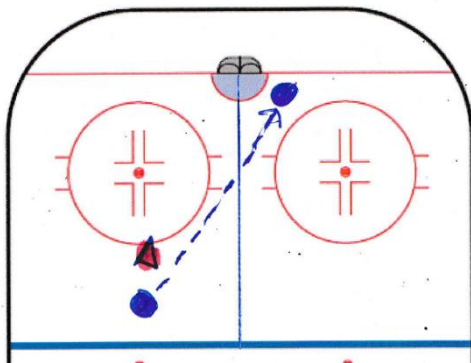
Det är just det här vi vill åt som anfallande lag, att få målvakten att öppna upp sig. En passning genom centrallinjen skapar också oreda för det försvarande laget då de blir tvungna att ändra om sitt fokus.



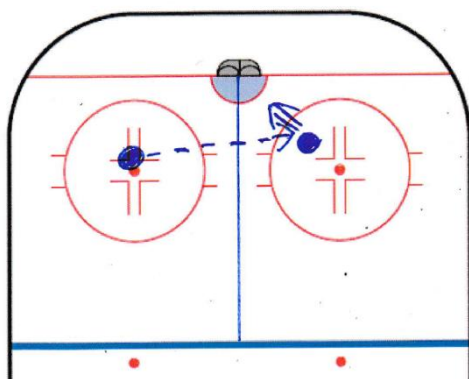
Bilden ovan visar centrallinjen.



Exempel som visar på en passning över centrallinjen högt uppe i banan. Här får vi tänka oss in hur det brukar se ut under matcher, dvs spelare som skymmer målvakten och som är beredda att ta retur. VID VARJE SKOTTILLFÄLLE SKA VI IN OCH SKYMMA!



Ett annat exempel på passning/avslut som går över centrallinjen. Här är det viktigt att pucken inte bryts eller fastnar på motståndare på vägen ner mot målet. Pucken måste gå tillräckligt snabbt så målvakten inte hinner förflytta sig till pucksidan.



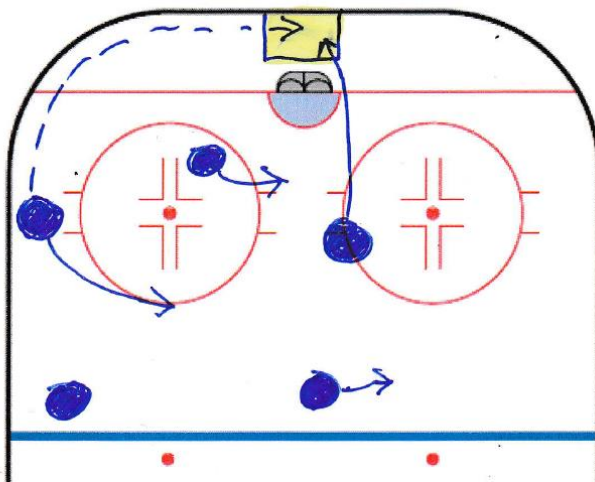
Här ovan är en mycket bra målchans tack vare att passningen på nära håll passerar centrallinjen.

Avlastningsyta - anfallszon

Vi visar här utan motståndare. I anfallszon finns nästan alltid en avlastningsyta bakom målet, det är sällan någon som vistas där. Den kan vi använda när vi inte hittar någon medspelare att spela pucken till istället för att chansa med att passa in pucken mitt i banan.

Syftet med att lägga pucken bakom målet är att vi fortsatt ska få behålla pucken och därmed trycket i anfallszonen. Skulle vi inte hinna först på pucken bakom målet så är det bättre att vi tappar den där än högre upp i banan. Tappar vi pucken börjar omedelbart Operation forechecking.

Bilden ska bara illustrera själva avlastningsytan, positionerna kan variera stort då vi hela tiden ska vara aktiva i vårt anfallsspel.



FW3, den som håller höjd i anfallsspelet är den som oftast har det bästa läget att hämta pucken, **FW3** får inte tveka. De **FW** inte hämtar puck måste vara rörliga så de blir ett passningsalternativ, detsamma gäller backarna.

Forechecking

Grunder

Vår grundtanke är att vi ska vara aggressiva i vår forechecking, det är ett roligt sätt att spela ishockey på. Det betyder att vi behöver åka mycket skridskor, vara disciplinerade i hur vi åker skridskor, vara lojala och ödmjuka i våra grundpositioner, back som forward. Det är viktigt annars blottar vi oss för mycket i onödan. Skridskoåkningen är vårt vapen för att täppa till de ytor motståndaren vill komma åt. Som belöning kommer vi att få många målschanser.

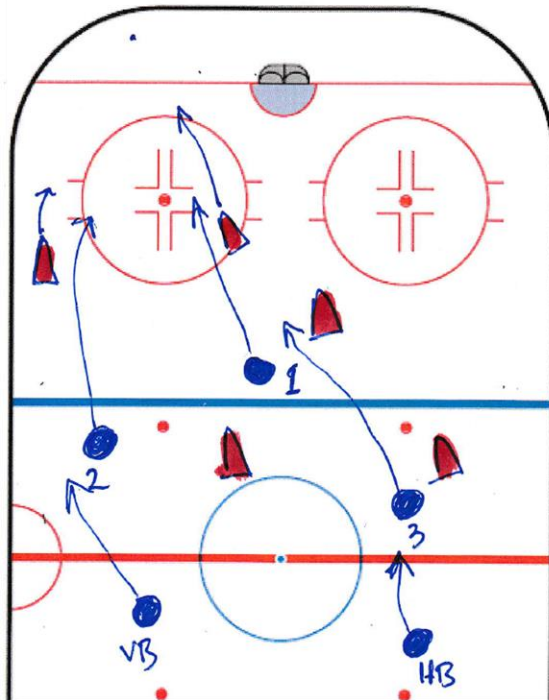
Vi ska alltid sträva efter att vara etta på pucken när motståndaren inte har kontroll på den. Är motståndaren etta på pucken så ska vi stressa/checka dem så de tvingas till dåliga pass eller allra helst så vi kan erövra pucken.

Vi ska alltid sträva efter att arbeta i par när vi forecheckar - **forward 1** och **forward 2**. **Forward 3** är den som håller djup i anfallszonen. Vi kan säga att vi forecheckar efter principen 2-1-2 (2 backar – 1 FW – 2 FW).

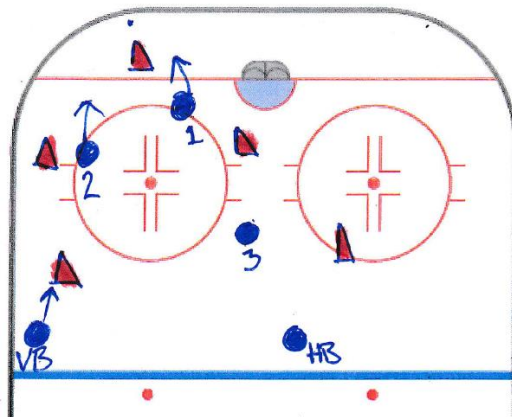
Back på icke pucksida, den sidan brukar ibland kallas för den svaga sidan, ska vara beredd på att fånga upp pucken för det fall den rensas bort och/eller byter sida, det är vanligt att pucken kommer efter sargen. Back på icke pucksida ansvarar också för den motståndarforward som ligger närmast även om de kan vara en bit ifrån varandra. Back på pucksida, brukar ibland kallas för den starka sidan, ska ligga nära sin spelare.

När vi checkar så ska vi åka skridskor så vi "kuggar" i varandra när pucken är under förflyttning. Då har vi alltid någon som har farten uppe åt "rätt håll" i fall och när pucken spelas loss. Forechecking handlar mycket om tajming.

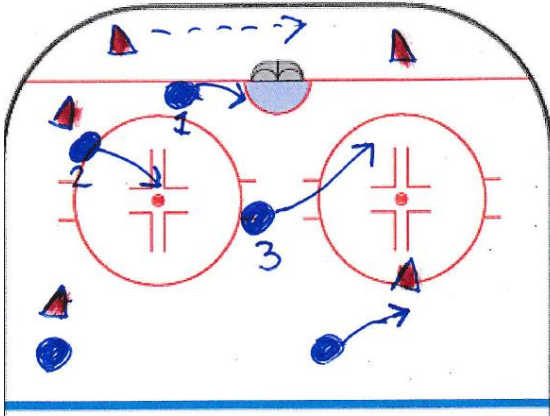
Erövrar vi inte pucken i anfallszon så ska vi göra det i mittzon. Därför är det viktigt att **FW3 + backar** är lojala, ödmjuka och disciplinerade i sitt positionsspel. Det är nämligen de som blir våra spelare som först ansvarar för återerövringen av pucken innan alla i femman hunnit hemåt.



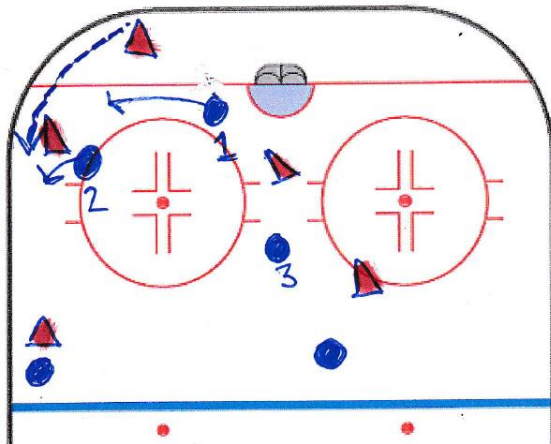
Exempel, skede 1: pucken har hastigt hamnat djupt nere i vår anfallszon, ingen har kontroll på den. Då ska vi sätta press (**FW1 + FW2**) och göra allt för att vara etta på pucken. **VIKTIGT** att **FW3** håller djup och bredd. Det kan bli målichans för oss eller försök till upp/utspel av motståndaren. **VB + HB** ska vara beredda på att pucken snabbt kan komma ut igen, den enklaste lösningen för motståndare under press är att skjuta pucken efter sargen.



Exempel skede 2: I nästa skede kan det se ut så här, en ganska vanlig situation. Vårt MÅL är då att tvinga ut motståndaren mot vår starka sida (mot hörnet). **FW1** ska båga inifrån för att pressa ut backen, se till att inga möjligheter finns för att åka eller passa pucken bakom målet. **FW1 + FW2** tajmar sina åkvägar och samarbetar för att vinna pucken. **FW3** håller djupet, täcker av passningsytor för motståndaren, är beredd att gå på avslut. **VB**, som är på pucksidan, måste ligga tätt inpå sin spelare. På så sätt försvårar han för motståndaren att spela ut pucken via denne. **HB** måste hålla koll på den spelare som ligger närmast MEN ska även vara beredd att fånga upp pucken om den byter sida. **HB** måste ALLTID spela säkert så vi inte hamnar i numerärt underläge om motståndaren kontrar, det samma gäller **VB**.



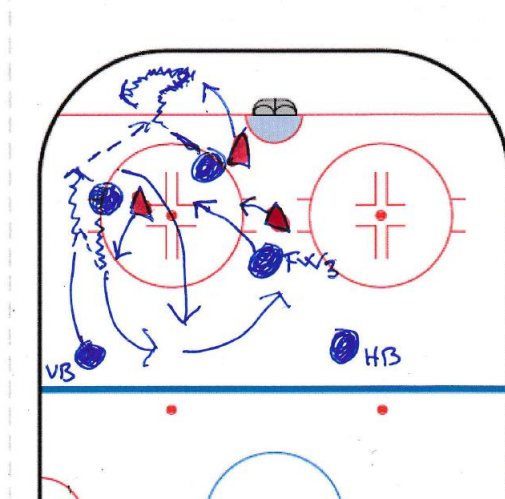
Exempel skede 3.1: här hinner motståndaren först och pucken byter sida. Då gäller det att snabbt ställa om. **FW1** är närmast pucken och fortsätter att checka, INTE bakom mål om pucken är under kontroll. **FW3** blir nu den som ska checka tillsammans med **FW1**, eftersom de båda är de som är närmast pucken. **FW2** blir den som får ansvara för djup och bredd. **HB** måste söka upp sin spelare för att ligga nära denne. **VB** måste avvakta och se vad som händer med pucken och hur hans motståndare agerar om de vinner pucken.



Exempel skede 3.2: här försöker motståndaren spela ut pucken på samma sida. **FW1 + FW2** fortsätter med sin checking. Viktigt att **FW** hamnar på rätt sida. **VB** ligger fortsatt nära sin spelare. **FW3** måste hålla djup och vara beredd på att understödja **FW1 + FW2** om en tredje motståndare kommer dit. **HB** måste vara väldigt vaksam på hur närmaste motståndare agerar. Här måste vi göra vårt yttersta för att behålla pucken i anfallszon. KAMPA, LÅS FAST, vinn duellen!

När vi fått kontroll på pucken så ska vi vara kreativa och rörliga. Skifta plaster med varandra, byt tillbaka, gör frånvändningar, upprullningar, använd sargen, samarbeta, enkla passningar. Håll alltid djup i spelet. Det är våran puck.

Nästa bild är en högst illustrativ bild för hur det kan se ut när vi etablerat vårt spel i offensiv zon



FW driver puck upp mot **VB** och lämnar över till denne, **FW** fortsätter upp mot backplats. **FW** på djupet gör sig spelbar, får en passning från VB gör en frånvändning för att skapa tid och yta. **FW3** har gjort sig spelbar, den positionen tas över av **FW** som åkt mot backplatsen. **VB** som vänder upp mot sin plats efter han passat **FW** på djupet.

Som sagt bilden vill bara visa på ett visst rörelsemönster, att det är viktigt med rörelse och fantasi.

Press när motståndaren har pucken under kontroll – burskydd

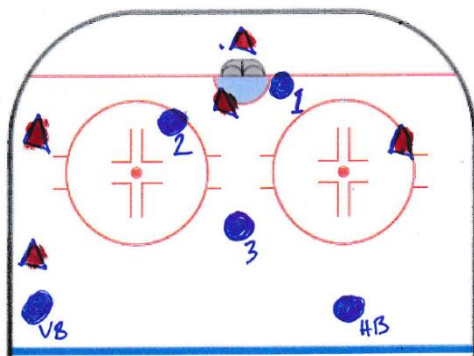
Följande fyra illustrationer visar hur vi ska agera när motståndaren har fått pucken under kontroll och har valt att söka skydd bakom målburen (burskydd). Det räcker med att motståndaren tvekar en kort sekund för att vi ska få tillfälle att agera.

Idén går ut på att vi ska förhindra att motståndaren kommer ut eller spelar ut pucken på **vår högra sida**, dvs deras vänstra sida. Anledningen till det är att det är större chans för oss att det kommer ett dåligt pass från motståndaren eller att vi lyckas pressa till oss pucken djupt nere i vår anfallszon.

Varför? Jo, de allra flesta spelarna har left som klubbfattning vilket gör att det är enklare för dem att spela sig ut på vår högra sida, deras vänstra sida. Det är därför vi ska försöka blockera det alternativet och tvinga dem till dåliga beslut, t ex pass från back hand eller att de allmänt strular till det.

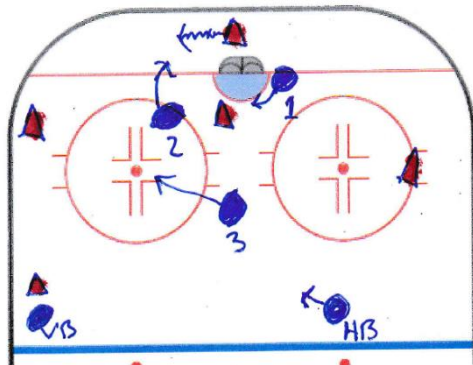
Vi kommer naturligtvis att ställas inför situationer när en motståndare som har right som klubbfattning står i burskydd. Det enda vi behöver göra då är att spegelvända vår uppställning, dvs blockera deras högra väg ut från burskyddet, vår vänstra sida alltså.

Nyckelpositionerna för oss är **FW1** och **FW2**, de måste stå rätt, agera rätt osv. Var motståndarna har sina spelare kan variera stort men det finns vissa principer för oss att följa som t ex att ligga nära motståndaren, att båga med, blicken mot spelet mm.



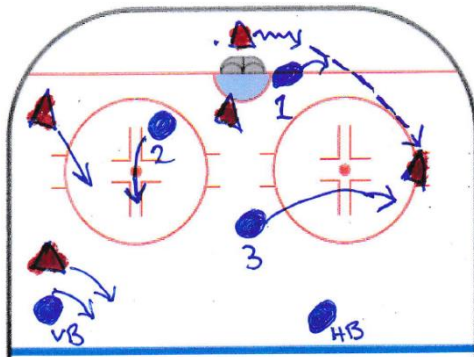
Vår grunduppställning, det är svårt att veta hur motståndarens positioner är i det första skedet: **FW1** täcker den högra sidan, använd gärna din klubb för att visa din närvaro, för att skärma (blockera) av ytterligare. **FW2** ligger lite passivt något till vänster om målet, beredd på att bryta ett pass eller fånga upp ett dåligt pass. Vi får INTE luras att gå bakom mål, det är motståndaren som ska blotta sig. Vi börjar checka när de börjar tappa kontrollen på pucken.

FW3 ligger kontrollerat på djupet och avvaktar. Hur han ska agera beror på var pucken tar vägen. Back på pucksida ska om möjligt ligga nära sin spelare. **I det här läget ska ingen back pincha, dvs raggia puck, stöta framåt.**

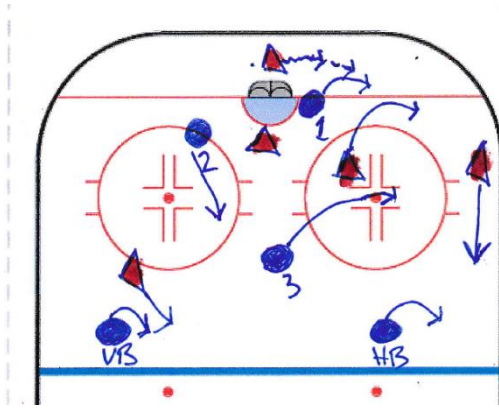


Här har vi lyckats tvinga ut motståndaren från burskyddet. Då **måste** även vi agera. **FW2** är den som hamnar närmast pucken och blir den som sätter press. **FW1** måste tajma sitt agerande innan han lämnar sin position, bl a för att motståndaren kan vända om. **FW3** ansvarar fortfarande för djupet men ska ha högsta beredskap för att kunna hjälpa till med forecheckingen på vår vänstra sida.

VB ligger tätt på sin spelare. **HB** håller koll på sin spelare men kan dra sig lite inåt i banan för att vara spelbar vid puckvinst. Även **HB** ska vara beredd på att pucken kan komma över på den högra sidan. Ingen back ska pincha.



Här väljer motståndaren ändå att försöka spela ut på sin rätta sida fastän det bara finns ett alternativ. **FW1** blir då den naturliga spelaren som sätter press. **FW3** blir den som understödjer medan **FW2** blir den som håller djupet och vår "tredje man hem". Viktigt här att **HB** låter **FW3** vara den som hjälper **FW1** i checkingen, ingen pinching. Pinchar **HB** riskerar vi att hamna i t ex ett 2 mot 1 underläge. **VB** följer sin spelare.



Samma läge som bilden ovan men här har motståndaren ett betydligt bättre utgångsläge och väljer att gå ut på sin starka/bästa sida. **FW1** måste sätta press på puckföraren. **FW3** måste understödja **FW1** och störa motståndaren som här bångar med. **HB** tajmar och möter upp sin spelare med fart, måste ligga nära, vara beredd på att fånga upp ett dåligt pass efter sargen, inte släppa förbi sin spelare. **FW2** täpper till på djupet och blir vår "tredje man" hem. **VB** ligger tätt på sin spelare och följer med honom.

Backchecking

Grunder

När vi backcheckar så backcheckar vi hela vägen, tills uppgiften är löst. Det finns ingen återvändo, det är det enda alternativet.

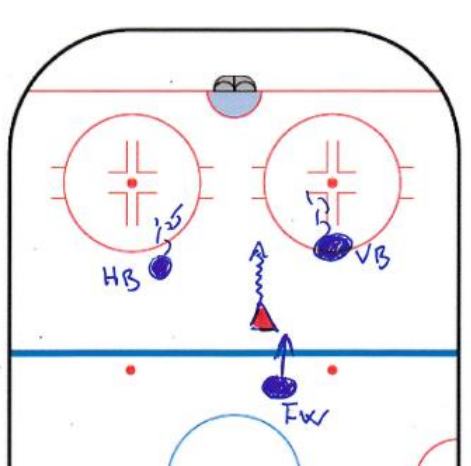
Hela laget har ansvar! En vanlig anledning till att vi måste backchecka är att vi har blivit av med pucken i offensivt läge och motståndarna väljer att vända spelet snabbt. Det bästa botemedlet för att slippa backchecka är att vårda pucken så pass bra att vi slipper försvara oss mot snabba spelvändningar, men när verktyget väl behövs då ska vi använda det med full kraft. Löser vi backcheckingen snabbt så har vi skapat oss en fördel om vi i vår tur kan vända spelet snabbt, men den första uppgiften vi har är att förhindra en målchans för motståndaren.

Det handlar om **hårt arbete** hemåt utan puck. Alla forwards ska jobba hemåt, varje skridskoskär är viktigt, pucken ska erövrats så tidigt som möjligt, alla spelare ska jobba hårt hemåt. Viktigt att alla i laget räknar in motståndarna, dvs håller koll så ingen kommer bakom våra ryggar. Vrid på huvudena. Ser ni fyra motståndare så saknas det en, kommunicera med varandra.

Roller i backcheckingen (primärt) när situationen uppstår i anfallszon, generellt:

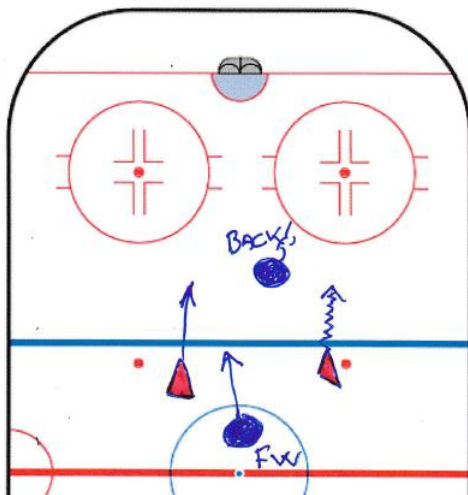
- FW** närmast puckföraren sätter press, maxfart från start.
- **övriga FW** backchecka, vrid på huvudet, kommunicera, förhindra att motståndarna kan spela in pucken centralt, fullfölj hemjobbet.
- **backarna** tätar till i mitten, försök vinna tid, styr ut motståndarna, gap control, hålla djup i positionerna, försvara linjerna, kommunicera.

Nästa bild visar en ganska vanlig situation där det även är väldigt vanligt att den **FW** som är först hem inte jobbar klart hemåt. Här måste **FW** jobba klart och inte lämna allt åt backarna.



Exempelvis, här måste **FW** fortsätta sitt jobb hela vägen för att kunna störa motståndaren. **HB** och **VB** måste hålla djup sinsemellan och kommunicera med varandra, **en back måste ta initiativet och kliva fram**. Båda backarna får **INTE** kliva fram samtidigt. **FW** får inte lämna backarna i sticket. **Var beslutsam.**

Ett annat exempel som visar en vanlig situation. Motståndarna har ett litet 2 mot 1 överläge. Vår back är med hemåt och vi har en backcheckande medspelare strax bakom deras spelare.

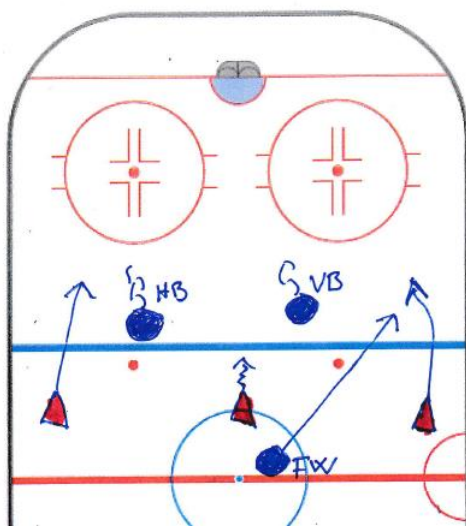


VIKTIGT! Att **FW** samt **back** kommunicerar, bestämmer vem som tar vilken motståndare. Huvudregeln är att **back** koncentrerar sig på puckföraren. Försök att styra spelaren utåt sargen, försvåra inspel samt avslut, vinn tid. Försvara AA-zonen. Jagande **FW**, ligg nära, stör din spelare, förhindra att passet kommer fram, aktiv klubba. Det är mycket troligt att den spelaren rusar mot mål. Sluta aldrig att åka. Var stark!

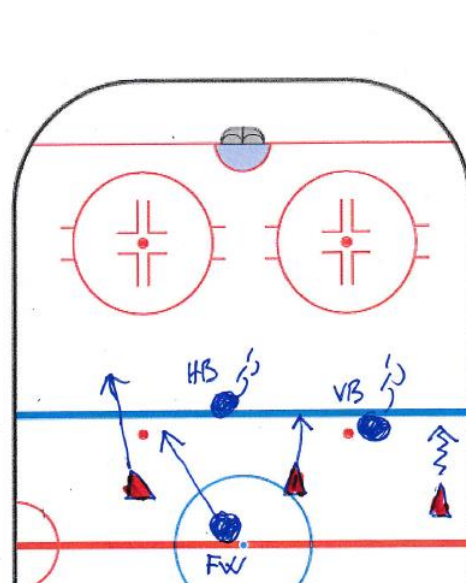
OBS! Går passet över ska backen inte byta sida (motståndare) om vår FW har kommit ikapp.

Om "samma" situation skulle uppstå i mittzonen gäller samma sak. Kommunicera, välj motståndare. Grundprincipen gäller dock - back tar puckföraren.

Nästa exempel är lite lurigare. Vi kan dock förenklat säga att backcheckande **FW** ska ta den sida som våra backar har längst till. Här har vi ett 3 mot 2 underläge där pucken är centralt i banan. Det är enklast om backarna fokuserar sig på två av spelarna, den ena är naturligtvis puckföraren.



Här ligger **VB** närmast puckföraren och får då bli ansvarig för den centrala delen av isen. **HB** ansvarar då för sin kant. Förste **FW** hem blir ansvarig för motståndare nummer 3. Om pucken passas ut till den sida som **HB** ansvarar för ska **VB** fortsatt kontrollera mitten. Om pucken passas ut till vår vänstra sida så blir det vår **FW** som ansvarar för den sidan. Vår **VB** ska även här fortsatt kontrollera mitten.



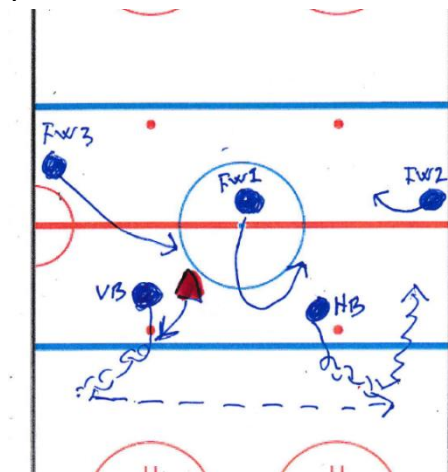
Om pucken är på en kant istället för centralt så gäller samma grundprincip fast här är det givet att **VB** tar pucksidan och **HB** fokuserar på mitten. Vår **FW** siktar in sig på spelaren som är på icke pucksida (den svaga sidan).

Spelvändningar

Grunder - mittzon

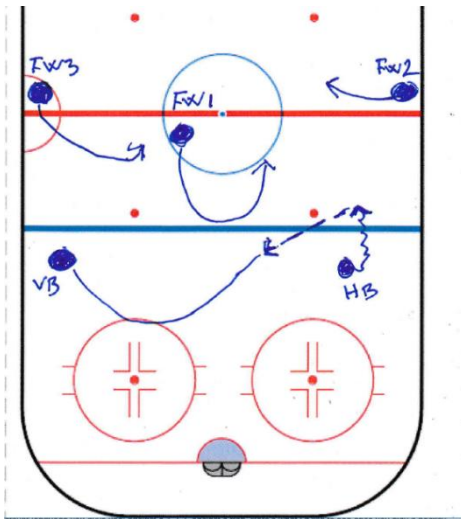
Att vända spelet snabbt i mittzonen är viktig del i spelet, behärskar vi det ger vi oss goda chanser att skapa bra målchanser. Även här handlar det mycket om tajming och rörelse.

Exemplet här visar hur vi kan lösa en situation där pucken spelats bort från vår offensiva del av banan ner till vår blålinje. Nyckeln till framgång här är spelet **back – back** samt att **FW1** bågar djupt. **FW1** drar då med sig motståndare vilket kommer att skapa ytor



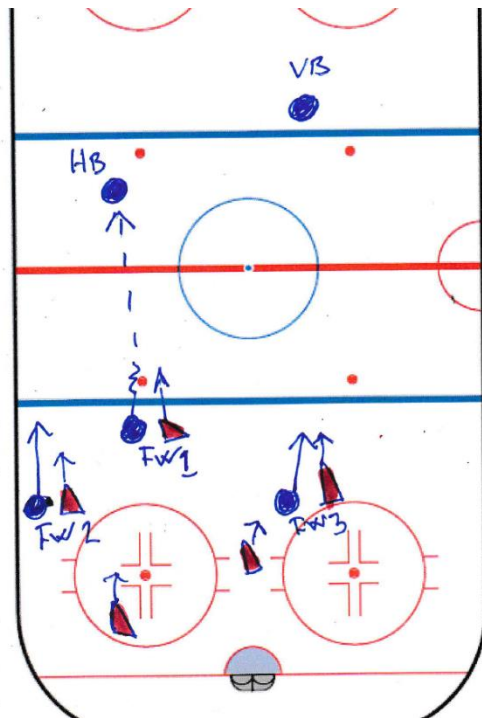
VB hämtar pucken med lätt press på sig och drar sig ut mot sargen för att locka med sig motståndaren innan passet levereras till **HB**, det gör att **VB** ger sig själv mycket mer tid att agera. **HB** som följt med hemåt har gjort sig spelbar med djup och blick mot spelet. **FW1** bågar djupt åt samma håll som pucken passas. Motståndarna kommer att försöka samla sig där spelet är vilket gör att det blir trångt just där. Det öppnar upp för **FW3** som kan söka sig in i banan och om behov finns växla kant med **FW2** när tillfälle ges. Här måste vi **KOMMUNICERA!**

Nästa bild visar hur vi spelar tillbaka pucken till **VB**.

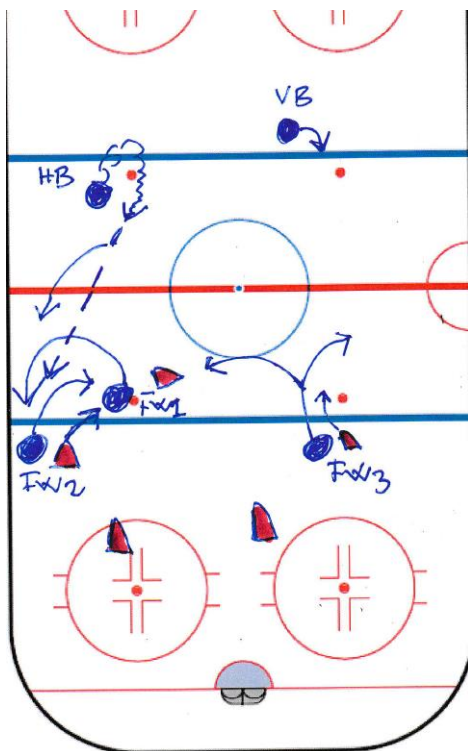


Ett alternativ är att **HB** spelar pucken bakåt till **VB** som bågat ner och inåt i banan efter passningen till **HB**. Då får vi pucken centralt i banan. Tajmas den passningen rätt så har motståndarna för en kort stund riktningen mot vår högerkant. **FW2** kan söka sig centralt eller ut mot vänstersidan. **FW1** måste då bredda åt höger.

En vanlig situation är att pucken hamnar strax utanför vår offensiva zon, motståndaren kanske själva bryter vårt spel utan att de själv får kontroll på pucken eller så har vi vunnit pucken via effektiv backchecking. Vi vill alltid få kontroll på pucken så snabbt som möjligt. Får vi till en snabb spelvändning här kan det överraska motståndaren och därmed ge oss en stor fördel. Nästa bild visar att vår **FW1** blivit "etta" på pucken. Vi använder oss av våra backar, spelar hemåt, för att locka upp motståndaren samt för att köpa oss tid och isyta.



HB + VB har vänt hemåt men har blick mot spelet. **VB** håller djup på sin kant. **FW1** har vunnit puck, spelar den snabbt till **HB**. När **FW1** passar till **HB** är det signalen till spelvändningen. **FW2 + FW3** är med full fart på väg hemåt. Vi vill nu skapa oss en snabb spelvändning med katingång. Se nästa bild.



För att skapa förvirring hos motståndarna ska **FW1** (den **FW** som ligger centralt) båga ut mot sargen och **FW2** ska båga in centralt i banan efter blålinjen. Då öppnas kanten upp för **FW1**. **HB** vänder uppåt-inåt i banan för att

leverera en passning. Fyll på framåt efteråt. **VB** följer med på djup och bredd. **FW2** ska se till att vara ett passningsalternativ om **FW1** ej kan passas, ska se till att ge understöd samt vara ett offensivt hot inne i zonen. **FW3** kan följa efter **FW1** eller bryta in centralt. Om **VB** får första passet av **HB** ska **FW3** hålla sin kant.

Hjälp varandra genom att åka i vägen för motståndarna (screena) lagom mycket. KOMMUNICERA! Hela tiden blicken mot spelet.

Tekningar

Grunder

Tekningar är viktiga moment inom ishockeyn. Att vinna en tekning i egen zon är att ge sitt lag fördel istället för att ge motståndaren fördel. Därför är det viktigt att vi vet hur vi ska ställa upp och **varför** vi gör det. Hur gör vi om pucken hamnar där eller där osv?

Det är den som först ska teka, oftast centern, som bestämmer över tekningen, det är väldigt kort om tid därför finns det ingen tid till att diskutera. MEN kommunikationen mellan spelarna är ändå väldigt viktig, motståndaren kan t ex ställa upp på ett oväntat sett. Varje spelare har ansvar för att veta var man ska stå och vad man ska göra men det är tekaren har huvudansvaret att alla står rätt. Denne ska kontrollera att medspelarna är där de ska vara innan klubban sätts ner inför själva nedsläppet.

Varje tekning ska utföras för **lagets** bästa!

Strular vi vid nedsläppen så riskerar vi att dra på oss en utvisning.

Ha alltid en idé.

Anfallande lag ställer alltid upp först. Det ger försvarande lag en liten fördel genom att det finns lite tid, inte mycket tid, att ställa upp efter deras uppställning. Eftersom anfallande lag måste ställa upp först så kan man utnyttja det genom att alltid ha en tanke med vilken uppställning man väljer och vad som man vill ska ske efter tekningen. Det är små marginaler och tajmingen är viktig därför är det väldigt viktigt att vi är rejäla, att vi snabbt kan anpassa vårt agerande, ställa om, när förutsättningarna ändras.

En tekning kan i huvudsak:

*Direkt och klart vinnas= fördel oss.

*Direkt och klart förloras= fördel motståndaren, då måste vi agera för att vinna tillbaka pucken, förhindra målschans mm.

*Skapa en låst situation= spelare från båda lagen kan åka in och hämta pucken. Här gäller det att vara stark och hålla i, inte släppa taget om kampen.

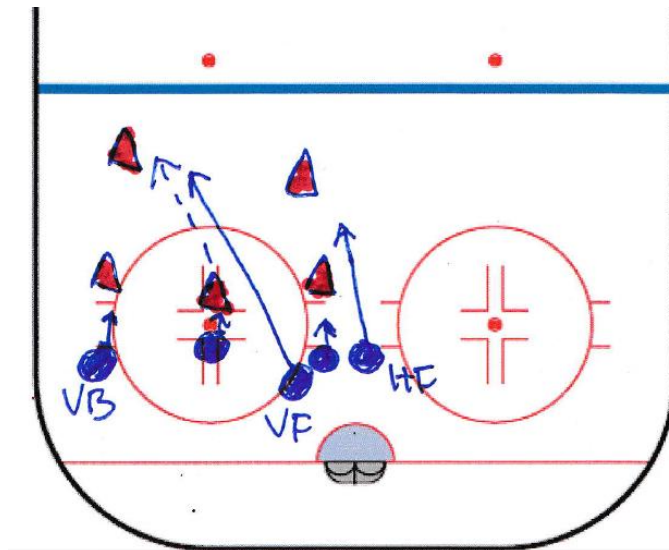
I vissa givna situationer är det viktigare att INTE förlora tekningen än att vinna den. En typisk sådan situation är en mycket viktig tekning i vår egen zon när det är kort tid kvar (tänk ca 10 sekunder eller mindre) av matchen och vi leder 1 mål. Det är stor skillnad på att INTE förlora en tekning och att vinna den eftersom det är lättare att se till att motståndaren inte tydligt vinner pucken än att själv vinna pucken tydligt till sitt eget lag. Tekaren kan då ha som avsikt att skapa en låst situation för att vinna tid. Viktigt att alla är med på vad som ska hända. Alla har en roll. KOMMUNICERA.

Tekningsuppställning i egen zon

Vi ska som regel alltid ställa upp som bilden nedan visar. **VB** ställer upp längst till vänster. **C** vid tekningspunkten naturligtvis. **VF** ställer sig något nedanför taggen men ska vara närmast centern. **HB** ställer sig strax ovanför **VF**. **HF** ställer sig längst ut. Vid tekning på andra sidan ställer vi naturligtvis upp efter samma princip, högerbacken längst ut osv.

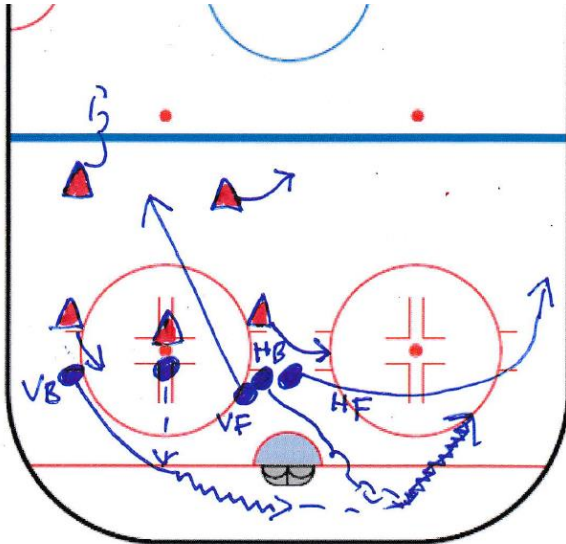
Vi får inte tjuva, vi måste agera efter VAD som händer och inte efter vad vi TROR ska hända!

Situationen nedan ska illustrera att motståndaren vinner pucken.



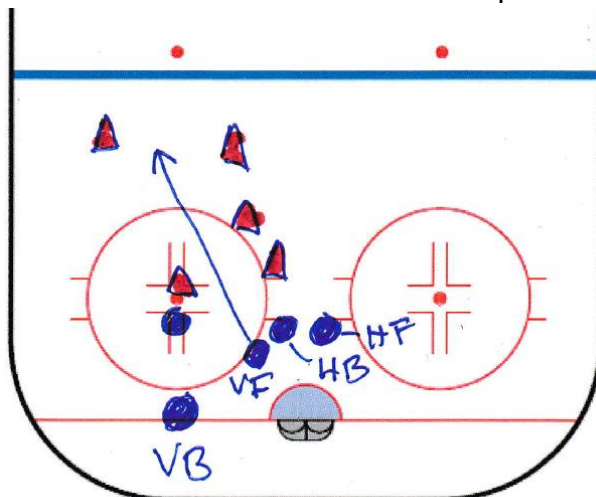
Ställer vi upp så här så slipper **VF** riskera bli fastlåst på väg fram till deras högerback, för det är dit **VF** ska. **VF** kan dessutom lyckas fånga upp en löst vunnen puck av motståndaren. Vår **HF** riskerar inte heller att bli fastlåst på väg fram till deras VB. **VB**, **C** samt **HB** ska hålla koll på sina motståndare och förhindra att de får pucken.

Bilden nedan visar hur vi kan agera vid **vunnen** tekning. Återigen så gäller det här att läsa av situationen rätt och agera efter VAD som faktiskt händer. Vårt agerande är nästan identiskt med hur vi ska göra när vi spelar oss ur vår zon under press.



Vid klar vinst kan vår **VB** hämta upp pucken. **HB** agerar och ser till att han är spelbar vilket gör att vi med en snabb enkel passning kan byta sida för att slippa sättas under press. **HF** har samtidigt agerat (med bredd och djup) för att enkelt, med fart, kunna ta emot en passning. **VF** rusar uppåt mellan backarna för att dra isär motståndarna. Får vi pucken under kontroll ska **VF** göra sig spelbar i mittzonen. **C** bågar in med lite djup centralt i banan.

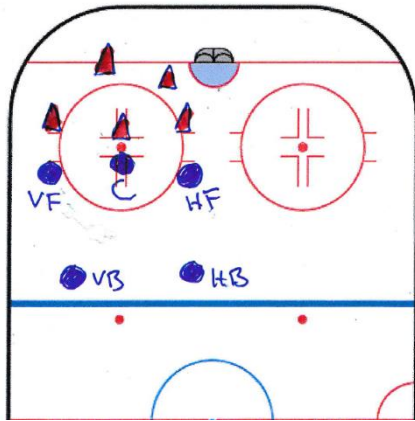
När motståndaren inte ställer ut spelare mot sargen.



Vi flyttar ner **VB** direkt bakom **C**. I övrigt ställer vi upp likadant. **VF** ska även här sträva mot att komma upp mot "sin" back. **HB** ansvarar för spelaren närmast: **HF** för "sin" back. **VB** för spelaren som blir över, just här den snett bakom deras **C**.

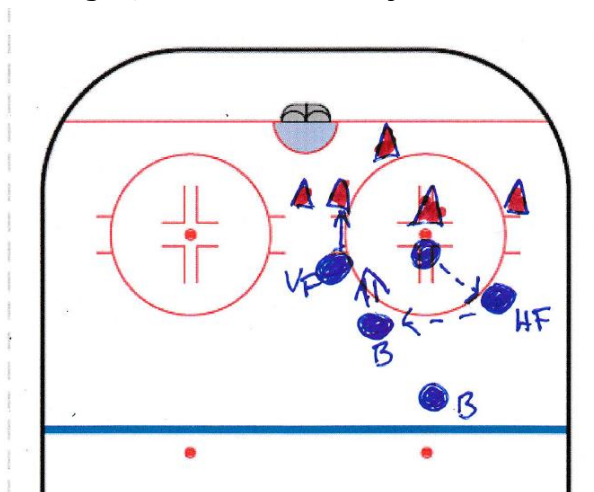
Tekningsuppställning i offensiv zon

Inga konstigheter, en traditionell uppställning. Mycket kan dock göras med den här uppställningen som utgångsläge. Anfallande lag ställer alltid upp först. Ha en idé, visa inga tecken på vad som ska ske.



Tekningsvarianter – variant 1 offensiv zon

Här är avsikten att få till ett snabbt avslut. Här har vi flyttat ner en av våra backar för att få till ett snabbt avslut vid tekningsvinst, det kan även vara en **FW** som står beredd på avslut, då byter i så fall **back** och **FW** plats med varandra. Det är avgörande att spelaren som står uppställd för skott har rätt vinkel på klubban, här right, för att kunna skjuta snabbt.

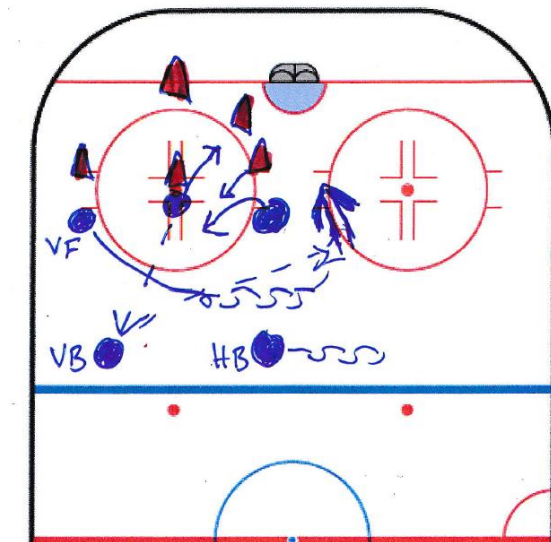


HF måste ställa upp en bit ovanför taggarna för att komma ifrån sin motståndare, pucken får även då en kortare passningsväg vilket gör att avslutet kommer snabbare. **Backen** ställer upp på motsatt sida som **HF** (visa ej att vi söker snabbt avslut). **VF** rusar framåt mot mål, håller undan motståndaren för

backen samt skymmer målvakten. **C** kan även teka direkt bak till avslutande **back**.

Tekningsvarianter – variant 2 offensiv zon

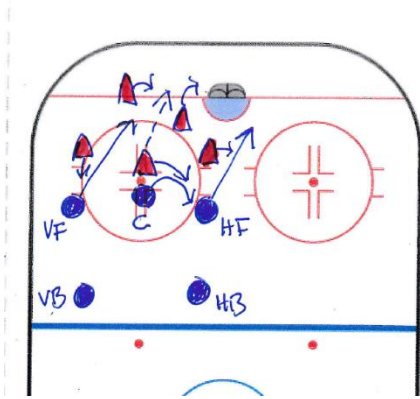
Mycket hänger på att vi tajmar rätt och att alla gör sitt jobb. Ofta betyder det att vi ska lösa dubbla uppgifter samtidigt som att ta sig mot mål men samtidigt hålla undan motståndare för våra lagkamrater.



C ska vinna pucken till **VB**. **VF** ska då snabbt byta sida och öppna upp sig för avslut efter ett pass från **VB**. När pucken vinnas ska **HF** dra sig mot överkanten av cirkeln för att locka med sig sin motståndare. **HF** bågar (vänder) sedan ner tillbaka mot målet. **HB** breddar upp vid blålinjen och ska vara beredd på ett pass från **VF** ifall denne inte kan avsluta snabbt. **C** söker sig mot mål efter vunnen tekning.

Tekning, förlust offensiv zon

Vår grundidé är att vi ska vara aggressiva över hela banan när vi inte har pucken, det gäller även när vi förlorar en tekning.



Exempel: **VF + HF** vet att signalen för att sätta press är när vi förlorat tekningen. **C** ansvarar för djupet i zonen och understödjer **VF** och **HF**. **VB + HB** ansvarar för sina motståndare. Här övergår spelet till forechecking. Agera efter HUR det blir inte efter vad vi TROR att det ska bli.