

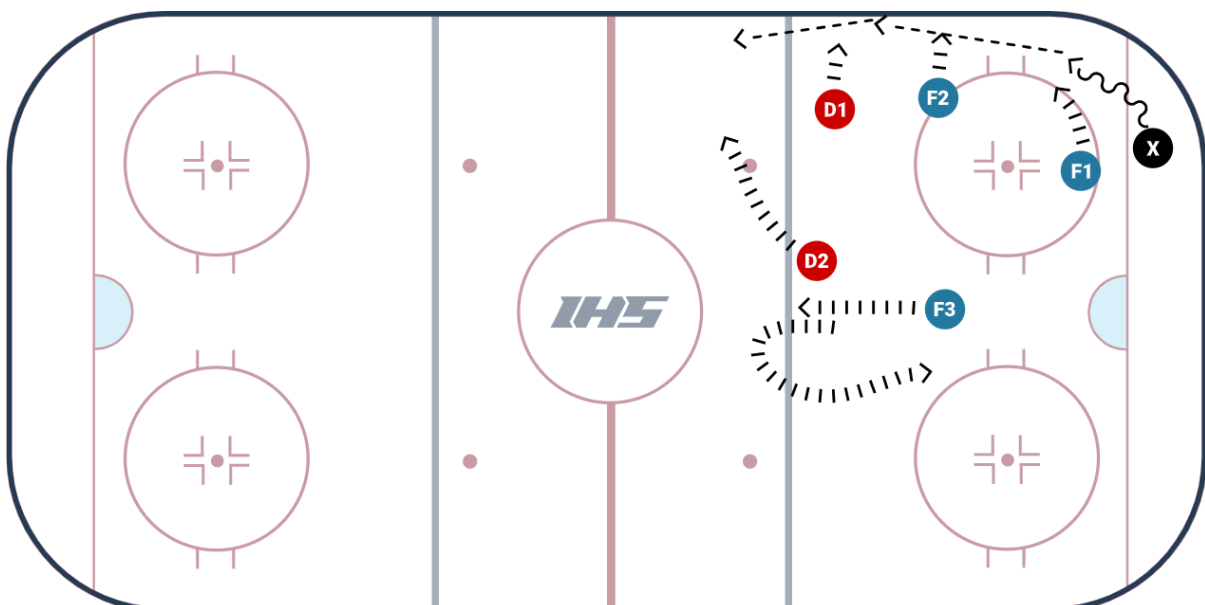
MSSK - övergripande hockeykunskap

Insida: Viktigt begrepp både i försvar och anfall. Försvarare vill stå mellan sin målvakt och motståndarna. Anfallare vill “vinna insidan” och därmed få ett fritt läge mot målvakten.

Anfallare: När vi har pucken är ALLA anfallare. ALLA måste vilja ha pucken och vara beredd på att få pucken, även backar framför eget mål! Om inte alla vill ha pucken är det som att vi har en eller flera spelare utvisade...

Försvarare: När motståndarna har pucken är ALLA försvarare. Alla måste snabbt komma mellan en motståndare och egen målvakt, dvs hamna på “insidan”. Försvarsspel är "inifrån och ut", från mitten mot sarg.

Höga 3an / “bortre forward hem”: Försvarsspel gäller alltid när motståndarna har pucken, även i anfallszon. Då vill man sätta press, vinna tillbaka pucken och bli anfallare igen. Pressen från Forward 1 *kan* leda till att man vinner pucken direkt, men vanligare är att pressen stressar motståndaren att slå iväg pucken och då vill vi fånga upp den. En hög 3a (den tredje forwarden och oftast på den “bortre sidan”, dvs där pucken inte är) innebär att man är högt upp i zon (närmare blå linjen) vilket minskar risken att motståndarna får ett friläge eller 2 mot 1 läge om vi inte får tag i pucken i stressen. Om vi får tag i pucken kan F3 vända tillbaka in mot mål och kommer i fart mot ett bra läge att göra mål.

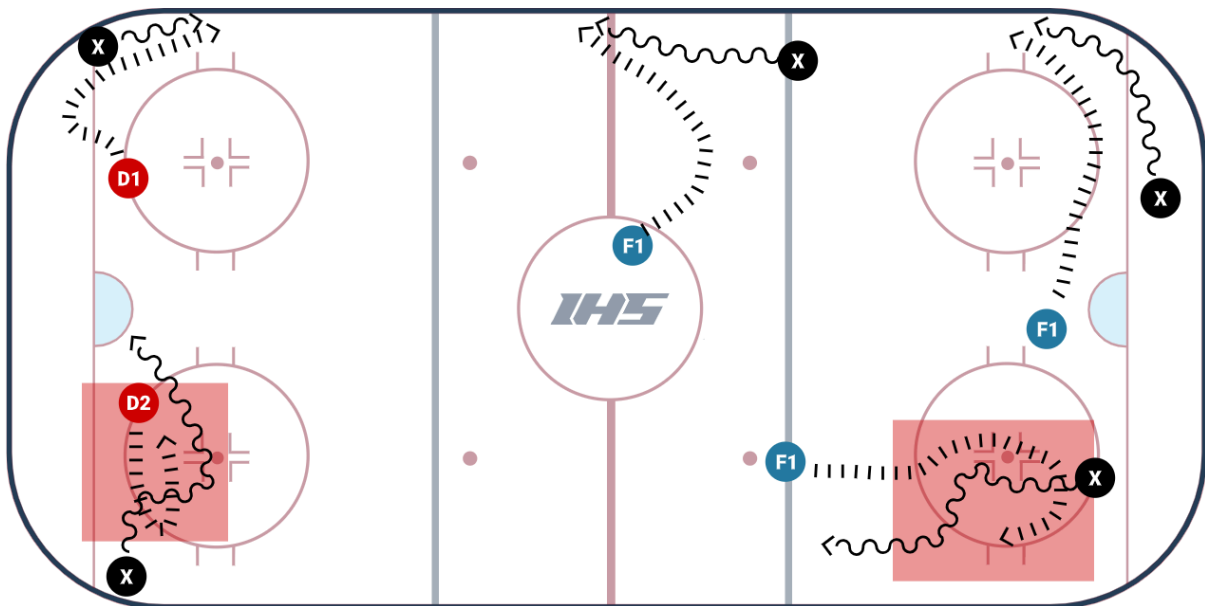


Notera att det i exemplet ovan inte står “vänster forward pressar”, “center understöd”, och “höger forward” täcker hemåt. Istället benämns den som

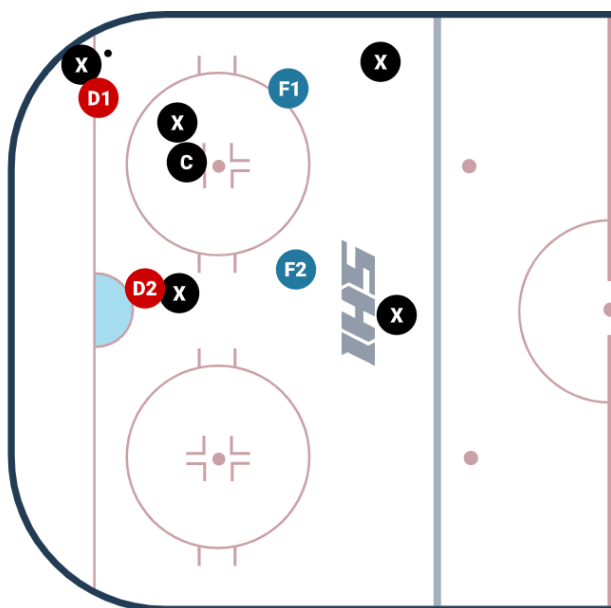
pressar närmast puckföraren som F1, den som ger understöd F2, och den som tar en defensivare roll i mitten som F3, därav termen "höga trean".

Exemplet ovan visar en 1-2-2 forecheck (där 1an är längst fram). Det finns tillfällen när man vill checka ännu hårdare med en 2-1-2 forecheck.

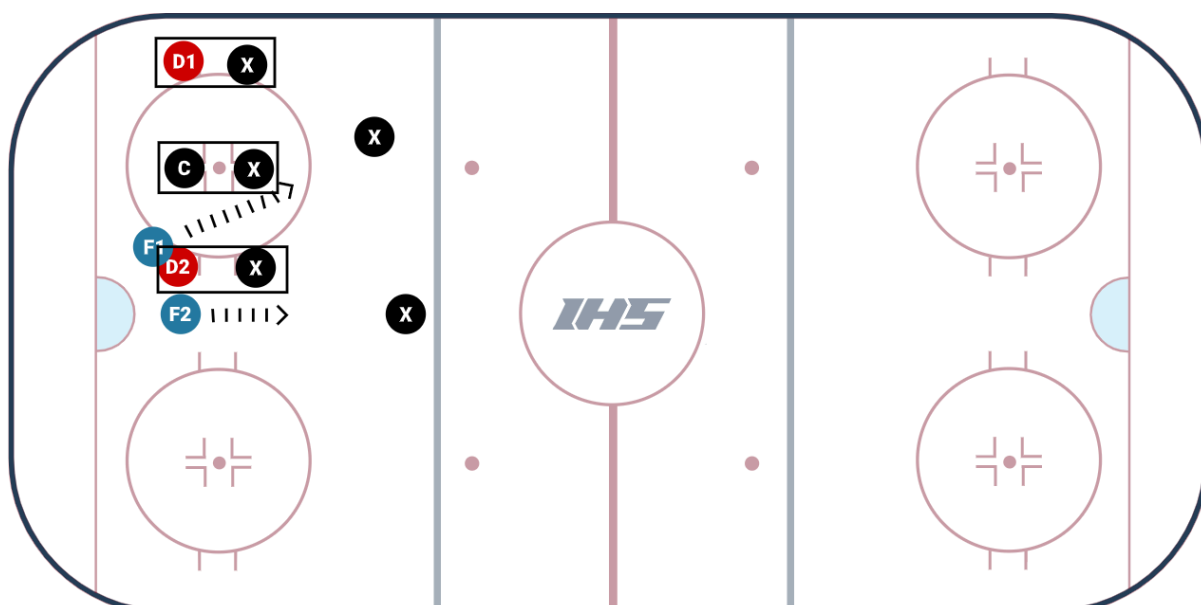
Angling / båga / kurva / styra / "inte rakt på": I försvarsspelet vill vi trycka ut puckförande lag från mitten av planen mot sargen för att krympa ytan för puckföraren och vinna pucken. Det sker överallt på planen. Genom att båga med motståndaren så håller vi *insidan* och får flera chanser att vinna puck, jämfört med om man satsar allt på ett kort och går rakt på. I det fallet har man **en** chans att få tag i pucken och sen är man borta ur spelet en "lång" tid innan man är tillbaka på insidan och då kan det redan vara försent (baklängesmål). Några olika exempel i bilden nedan på angling, hur man kan styra motståndaren mot sargen. De röda rutorna är varningsexempel på vad som kan hända om man går rakt på sin motståndare och missar puck.



Tärningen / 5an på tärningen: Positionen i egen zon för försvarande lag (D1 D2 C F1 F2) brukar liknas vid en 5:a på en tärning. Alla försvarare är på insidan om sin spelare. Tight och fysiskt kontakt i området nära mål, och "kontroll" på motståndare i ytterområdet genom att stå på rätt ställe och placera motståndarna i passningsskugga. Ytterforwards position är mer kring toppen av tekningscirkeln än direkt fysisk markering av motståndarnas backar på blålinjen eftersom ytterforwards kan behöva akut hjälpa till framför eget mål och får därför inte befinna sig för långt bort.



Tekningar försvarzon: Syftet med uppställning är att så snabbt som möjligt kunna hamna på insidan om var sin spelare och för att så snabbt som möjligt kunna inta en 5:an på tärningen position om så behövs. Försvarande backar (D1 och D2) och center (C) kan börja markera sina spelare direkt vid tekning, och försvarande forwards (F1 och F2) ställer sig så att de snabbt kan åka i riktning mot motståndarnas backar och hamna i skottlinjen om motståndarna vinner tekningen till sina backar.

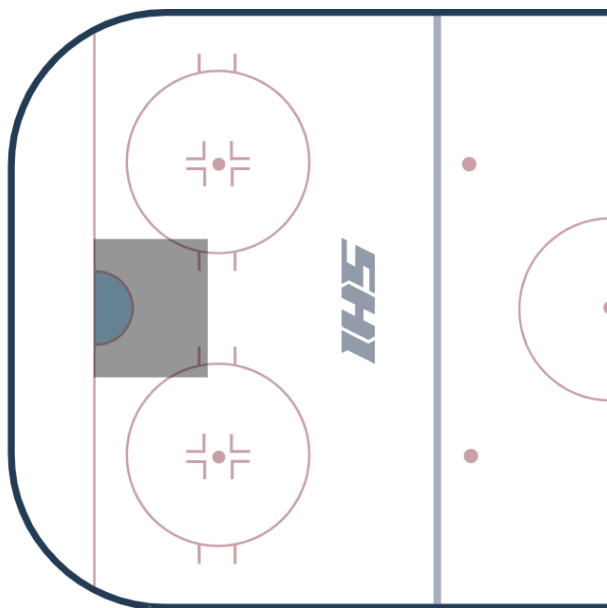


Tekningar anfallszon: Om man vinner tekningen till egna backar har man en halv sekunds försprång innan motståndarnas forwards hinner komma upp i sin position. Genom att identifiera vilka som är motståndarnas forwards kan man ställa sig i vägen och "råka" åka eller stå i vägen för motståndarnas forwards som är på väg mot våra backar. Därigenom kan vi få en extra sekunds försprång innan alla har sina positioner. Knep för att förvirra försvaret är att [t.ex](#) höger och vänster forward byter plats i tekningsuppställningen och sen byter tillbaka när spelet börjar, eller att en back och en forward byter plats i tekningsuppställningen och sen byter tillbaka när spelet börjar, eller ställer upp på nåt "ovanligt" sätt. Försvaret måste då ha väldigt bra kommunikation för att kunna reda ut vem som ska markera vem.

Tekningar - ordning: Anfallande lag ställer upp först. Sen försvarande lag som alltså kan *justera sina positioner beroende på hur anfallarna har ställt upp*. Sen ska försvarande lags center sätta ned klubban för tekning, och sen anfallande lag.

Boxa ut framför eget mål: Försvaren måste ha “insidan” och fysisk kontakt med motståndaren. Man kan inte vänta och se om en retur kommer till motståndaren, man måste istället förutsätta att en retur kan komma till motståndaren och därför “plocka bort motståndarens klubba” innan returen (eller passet) kommer (alternativt “plocka bort motståndaren” om man är större än motståndaren). Syftet är att målvakten ska kunna blockera sin egen retur i “lugn och ro” utan att någon motståndare kan slå in returen.

Spelet framför mål gränsar till interference utvisning men i praktiken tillåts mer fysisk kontakt i spelet framför mål än på andra delar av banan. *Kontroll* på spelare *utanför boxen* och **kontakt** med spelare **innanför** boxen oavsett om de har puck eller inte.



Dumpa puck / nedlägg: Att åka med puck över mittlinjen (röda linjen) för att undvika icing, och sen skicka in pucken i anfallszon.

Syften:

- Att skapa en fördröjning i spelet så att spelare i vårt lag kan göra ett flygande byte.
- Att på ett enkelt och säkert sätt få in pucken och alla våra 5 spelare in i anfallszon.

Två alternativ:

Om du tror att **motståndaren** hinner först till pucken, skicka in pucken i zon längs sargen så att den ligger nära sargen och blir svår att få kontroll på. De får då mindre tid med kontroll och blir mer stressade när vi sätter press.

Om du tror att en **medspelare** hinner först till pucken, skicka in pucken så att den studsar ut från sargen och blir lätt att ta emot, som ett pass.

Målskytte:

a) Puckens öga

De luckor du ser (nätet bakom målvakten) med dina ögon är inte samma luckor som pucken på klubbladet bredvid dig på isen kan träffa. Kommer man för nära målvakten så är det till och med omöjligt (om målvakten håller sin position rätt) att skjuta in pucken. Då måste man först få pucken i sidled med en dragning eller ett pass.

Bilden nedan som visar målvaktens "box control" visar hur "lite" målvakten måste täcka för att skottet inte ska kunna gå i mål.



b) Skymning, styrning, retur, pass över centrollinjen

I seniorhockey, när det bara finns utbildade målvakter kvar, så är det väldigt sällan som nån lyckas göra mål genom att "bara åka in i zon och skjuta". Att bara titta på skottstatistik kan vara missvisande om man vill få en uppfattning om hur många mål laget kunde ha gjort. Det måste till något mer för att skapa en "kvalificerad" målchans.

Skymning - målvakten ser inte pucken och måste lyckas stå rätt och bli träffad för att kunna rädda.

Styrning - pucken ändrar riktning nära mål och med mänsklig reaktionstid på 0.1sek så hinner inte målvakten agera.

Retur - målvakten har just gjort sin räddning och är oftast inte i position för var pucken nu hamnat vilket gör att anfallarna kan ha öppet mål.

Pass över centrollinjen - målvaktens uppgift är att ta skottet från puckföraren och målvaktens metod är att ha en position som är vinkelrät mot skytten för att täcka så mycket av målet som möjligt. Om det då kommer ett pass i sidled från ena sidan till den andra sidan (över centrollinjen) måste målvakten göra en lång förflyttning snabbt vilket är en svår utmaning för målvakten och därmed en bra målchans för anfallande lag.

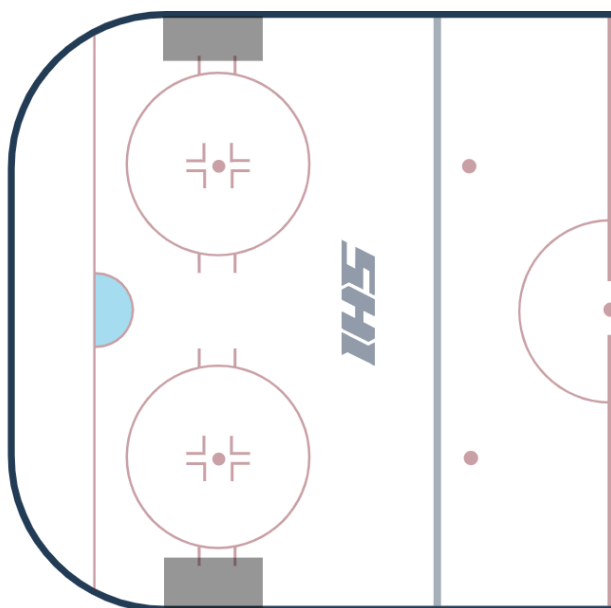
Passningstempo:

Det är fördelaktigt att vara en bra skridskoåkare i ishockey för att kunna hänga med en motståndare eller själv åka ifrån en motståndare. Men spelets (matchens) tempo styrs av kvalitén på passning/mottagning. Man brukar generellt säga att det främst är kvalitén på passning/mottagning som skiljer mellan divisionerna i seniorhockey.

Passningsficka / avlastning

Grundposition 1A vid sargen mitt i egen zon (vid hashmarks på tekningscirkeln) för att kunna spela sig ur egen zon och den används på alla nivåer. Den är svår att försvara sig mot eftersom om motståndarens back åker ner för att markera så lämnar hon en stor yta bakom sig och om motståndarens back kommer fel i timing kan hon bli överspelad.

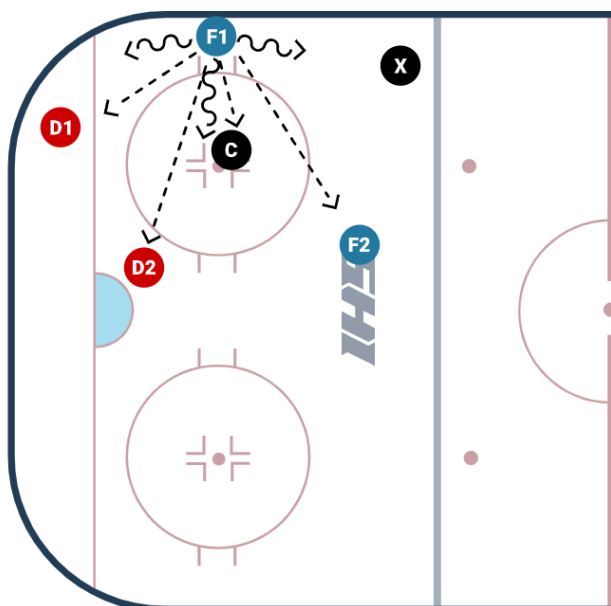
Beroende på spelsituation kan det vara en back eller en ytterforward som söker sig till passningsfickan.



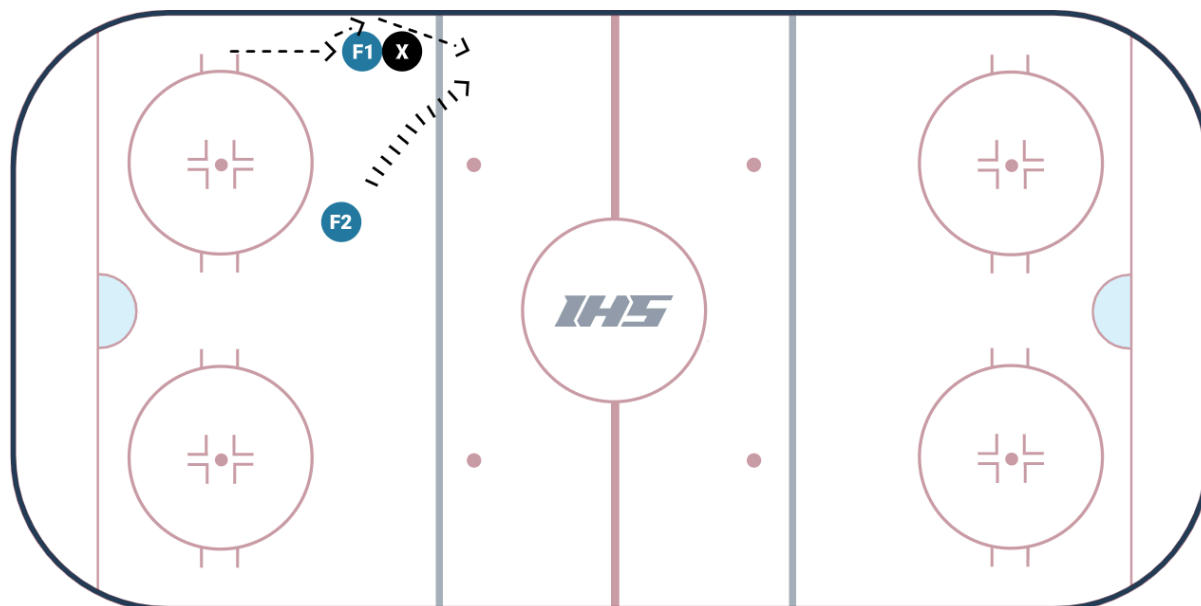
Ytterforward i uppspel ur egen zon

Två huvudspår för ytterforward i uppspel ur egen zon.

1) Ta emot pucken i passningsfickan och agera genom att spela vidare till center, eller bortre forward, eller tillbaka till back, eller åka själv med puck.



2) Stå upp vid blå linjen med motståndarens back i ryggen. Då gäller det att vinna duellen mot backen genom att lyckas styra ut pucken i mittzon vilket kan ge oss ett kontringsläge eller i alla fall lite andrum från press i egen zon.



Eftersom vi vill vara ett spelförande lag så vill vi helst jobba med alternativ 1) ovan men i praktiken sker båda alternativen i match.

Överkurs: Backar i en mot två situationer

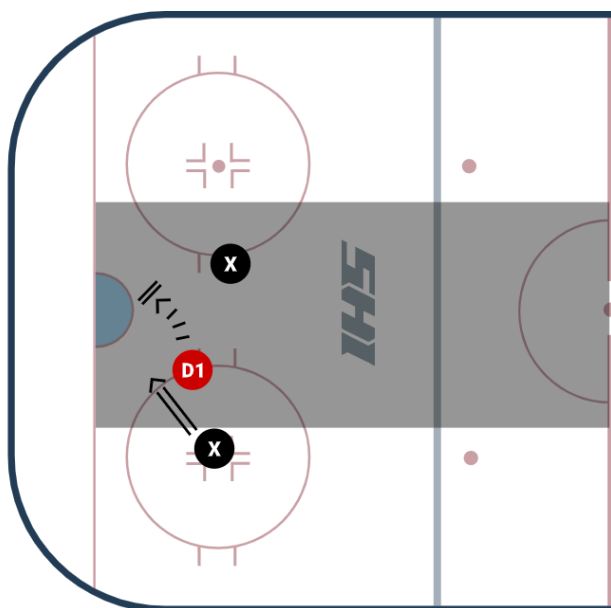
Vi har hamnat i ett underläge av någon anledning, skadan är redan skedd. Det gäller att göra det bästa av situationen.

Vanliga förenklade angreppssätt:

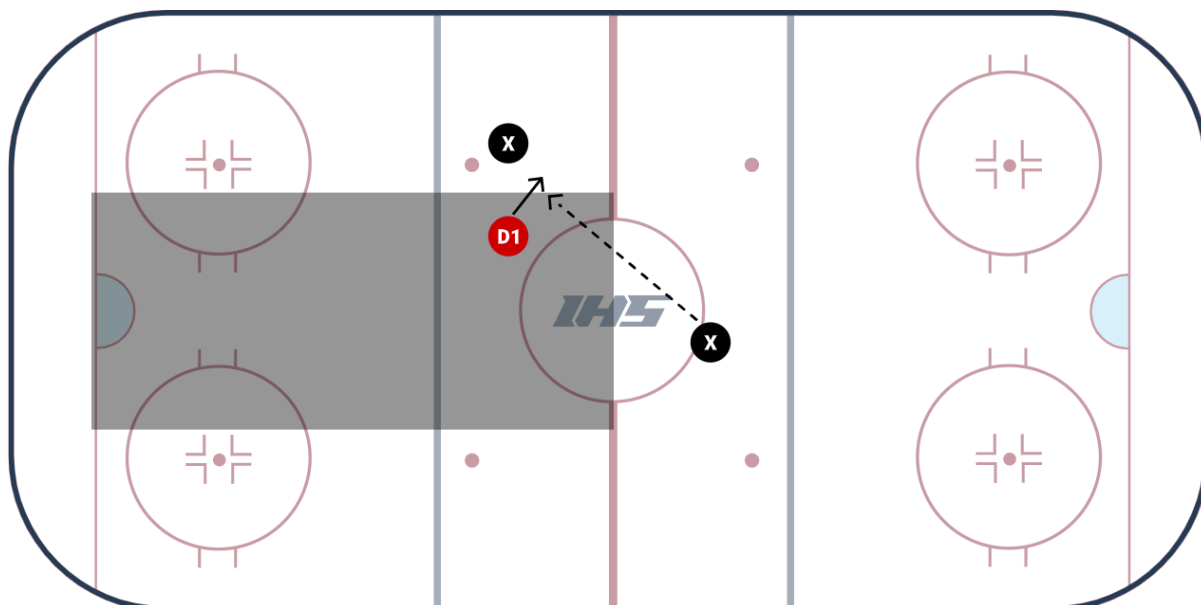
“Ta puckföraren” - NEJ, det är för stor risk att puckföraren kan peta förbi pucken och den andra anfallaren får ett friläge utan att de behövde göra ett bra pass.

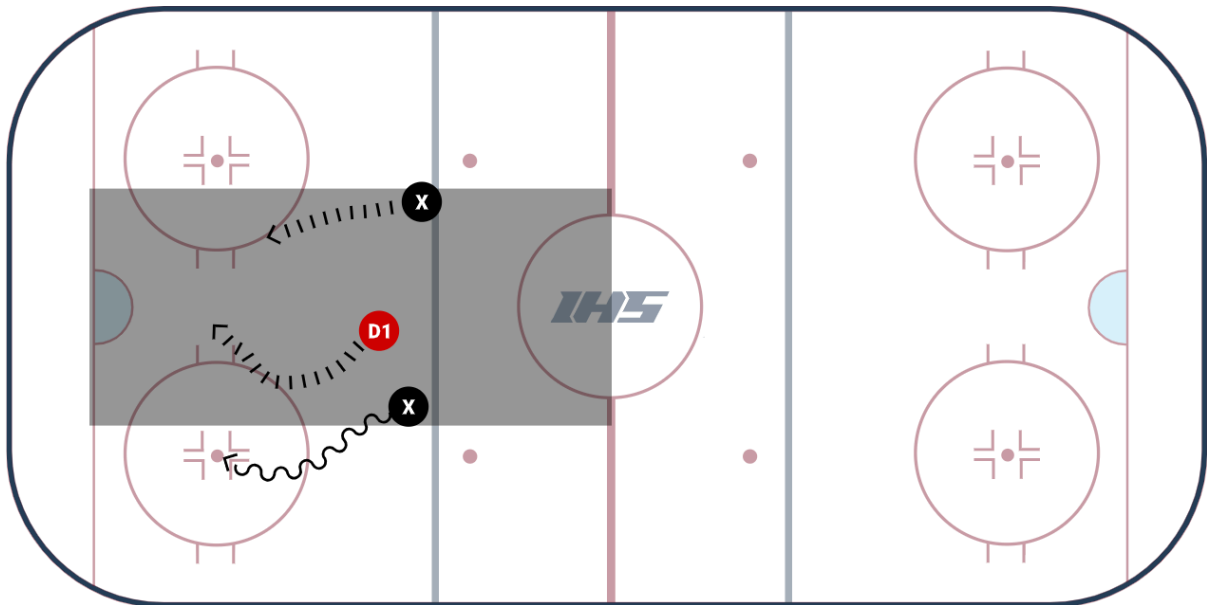
“Ta icke-puckförare och låt målvakten ta skottet” - NEJ, vi kan inte ersätta varje 1-2 med ett friläge.

Grundprincip: Täck mitten. Gör det svårt för anfallarna att få till ett pass över centrallinjen nedanför toppen av cirkelarna (då är de så pass nära mål att det är riktig målchans) och försök styra puckföraren till så dålig skottvinkel som möjligt. När puckföraren är i “tillräckligt” dålig vinkel eller när skottet tas från ena sidan, förutsätt en retur ut mot den andra spelaren och vinn den duellen.



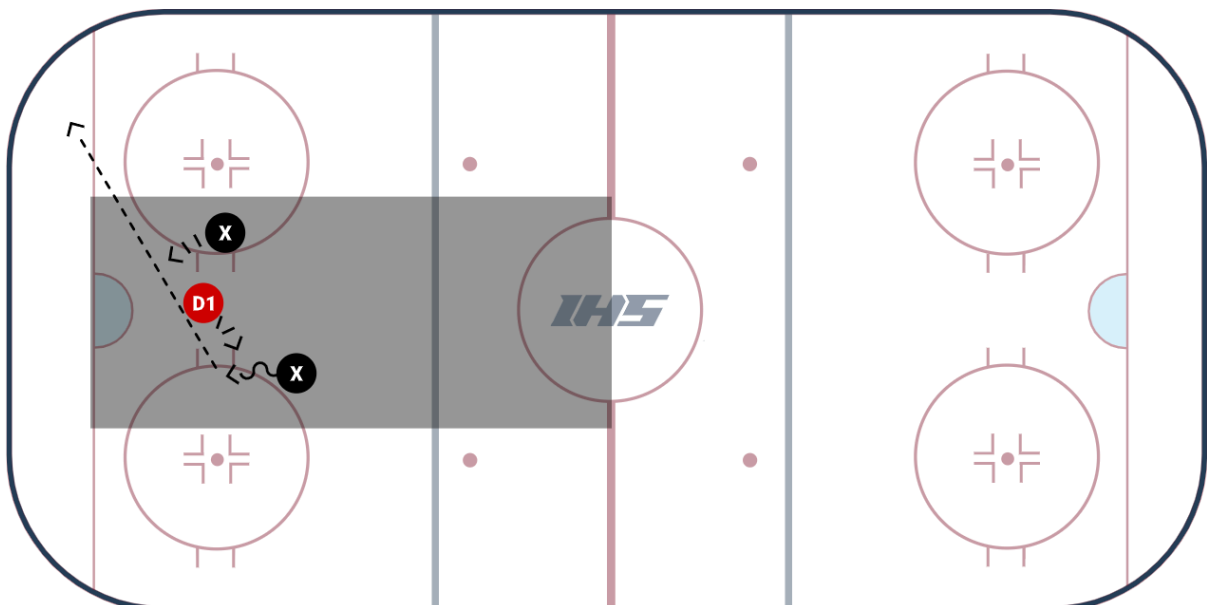
Detaljer 1: Hindra pass i mittzon så att anfalet blir långsammare. Kanske hinner då vår backcheckare tillbaka så att det blir 2-2. I egen zon, sätt lite press på puckföraren som då kanske frivilligt åker ut till dålig vinkel och du kan fokusera på att bryta pass eller vinna duellen om returen.





Detaljer 2: Statistik och sannolikhet

Om puckföraren har fått "för" bra skottläge/målchans kan bästa strategin vara full attack och stress på puckföraren för att tvinga fram en dålig stressad passning. Om passningen blir bra leder det troligen till baklängesmål om inte målvakten gör en superräddning, men kanske 9 av 10 pass hamnar i hörnet och då blir det inte ens en målchans. (Tänk på hur ofta en 2 mot 0 övning i full fart missar passet, och lägg sen till full press/stress i passningsögonblicket).



Detaljer 3: Spelarkännedom. Vem är puckförare och vem är den andra anfallaren? Vem av dem vill du ska göra avslutet på mål?

RÖDA TRÅDEN PÅ MSSKs TRÄNINGAR

Tekniska grunderna:

- Skridskoåkning (kan alla träna oavsett vilken träningsgrupp man är i. 100% är 100%.)
- Klubbteknik (kan alla träna oavsett vilken träningsgrupp man är i (och kan tränas off-ice med teknik kula))
- Skott (kan alla träna oavsett vilken träningsgrupp man är i (och kan tränas off-ice på skottramp))
- Passning/mottagning (behöver rimlig sparring eller att tränare hjälper till)
- Närkampsspel (behöver rimlig sparring)

OBS: Bra skott är en väg mot hårda pass och därmed snabbt spel.

OBS: Bra klubbteknik är en väg till bra mottagning.

OBS: Uppmuntra hårda pass => tränar på hårda pass och mottagning av hårda pass. (En tränare kan stå strategiskt och förse med ny puck när så behövs så att inte övningen ska stanna). Man är **inte** snäll med sin kompis om man lägger lösa pass. Kompisen behöver träna mottagning.

Tävling - att aldrig ge upp: För en enskild spelare är en match mycket spel utan puck, men det är ändå dueller av olika slag över hela banan i varje byte. Det gäller att alltid ge 100% i sina dueller. Och 110% i dueller framför mål. Att göra mål framåt och förhindra mål bakåt är vad sporten går ut på.

Spelformer

“Behaviour, not position” - att träna rätt beteende är viktigare än att fokusera på en specifik position (back, center, fw).

En mot en:

Försvarare - blad mot puck och kropp mot kropp. Start och stopp och behåll insida.

Anfallare - täck puck, vrid och vänd, växla tempo.

Två mot två: Tränar alla fyra rollerna. Anfallare med puck, anfallare utan puck, försvarare mot puckförare, försvarare mot icke puckförare.

Tre mot tre: Kompletterar två mot två med triangelspel, dvs bredd och djup samtidigt.