

Skott och målskytte

Ett samspel mellan de två anfallande rollerna.

Inledning

Målskyttet är en av de roligaste delarna av ishockey och vad som i slutändan skiljer vinnare från förlorare. Redan när barnen är små har de bra koll på resultatet även om vi tränare vet att det finns andra delar som är minst lika viktiga, om inte ännu viktigare. Ishockey är en ständig kamp mellan målskyttar och målvakter. Görs det mer mål så jobbar målvakterna för att hitta nya sätt att rädda för att minska antalet mål, och tvärtom. Men vad kännetecknar egentligen en skicklig målskytt och vad behöver en spelare kunna för att utvecklas till en effektivare målskytt? Hur kan rollerna se ut för att öka möjligheterna att laget ska göra mål? På den absolut högsta nivån behöver spelaren ha något extra för att hitta sätt att lura målvakten. Resan dit är lång och det är viktigt att utgå från var varje spelare befinner sig i sin utveckling och successivt ta steg mot att bli en bättre målskytt.

”Det är viktigt att utgå från var varje spelare befinner sig i sin utveckling och successivt ta steg mot att bli en bättre målskytt.”

Idag räcker det inte att bara skjuta hårt på skott-rampen och förvänta sig att det ger resultat på isen. Det har blivit viktigare att vi tränare skapar en träningsmiljö där spelarna får möjligheten att öva på olika färdigheter i sitt skott och förmåga att göra mål. Att skjuta runt en kona har ett tekniskt syfte men vi tränare behöver också öka svårighetsgraden genom att byta ut konen mot en spelare som stressar skytten framifrån, från sidan eller bakifrån. Det bästa för spelarens utveckling är att behöva anpassa sig efter en matchlik situation. Det gör att alla situationer blir unika och tvingar spelaren att bygga erfarenhet av situationer som aldrig är den andra lik – det blir repetition utan att repetera enligt

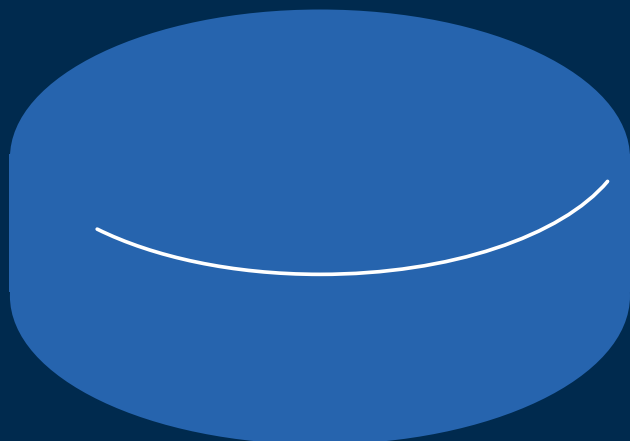
ett isolerat rörelsemönster. De isolerade momenten har visat svag överföring för anpassning till matchen vilket synliggör vikten av att sätta spelaren i en kontext som härleds till matchsituationer. Situationerna förändras hela tiden beroende på motståndarens placering, puckens hastighet, målvaktens rörelsemönster, den egna kroppspositionen, medspelares rörelser, materialets egenskaper och mycket mer.

”Det bästa för spelarens utveckling är att behöva anpassa sig efter en matchlik situation. Det gör att alla situationer blir unika och tvingar spelaren att bygga erfarenhet av situationer som aldrig är den andra lik.”

Att bli en duktig målskytt i ishockey kräver god skotteknik, men också en förståelse för var och hur målen görs. Spelare behöver ha god precision, skjuta snabbt, hårt och oannonserat. Det är också viktigt att ha en kort anläggningstid från obekväma lägen där kroppen behöver anpassas till pucken beroende på åk-hastighet och kroppens position. Det krävs ofta att skytten gör någon aktion före skottet för att få målvakten i rörelse och på så sätt öka chansen att göra mål.

I detta material så kommer du kunna läsa om grunderna i skotteknik och vilka skott spelaren behöver lära sig. Du kommer också kunna läsa om målskyttens olika beteenden och strategier som i slutändan kopplas ihop till de fyra rollerna i spelet. Syftet är att konkretisera olika spelarbeteenden som vi tränare kan omsätta till den praktiska träningen eller matchen och därigenom bygga övningar, kunna kommunicera och vägleda våra spelare. Utgå från var individen och laget befinner sig för tillfället och anpassa efter de behov som du ser.

Skotteknik



Skotteknik

Vi kommer att utgå ifrån en generell beskrivning av vad vi tränare behöver förstå för att i nästa steg kunna hjälpa varje unik individ att utveckla sina tekniska färdigheter. Det sker en ständig utveckling av olika skottekniker i takt med materialets utveckling och hur de bästa spelarna som till exempel Elias Pettersson, Lina Ljungblom eller Connor Bedard hittar nya sätt att skjuta. Alla med ett skott i världsklass, men där detaljer i tekniken skiljer sig åt.

Val av klubba och materialets effekt

Dagens klubbor hjälper spelaren med att få ett snabbare och kraftfullare skott. Den som väljer rätt flex, vinkel och lie, och kan nyttja klubbans egenskaper på bästa sätt kan skaffa sig stora fördelar i skottekniken. För att kunna göra det är det viktigt att spelaren har en klubba som är anpassad efter spelarens storlek och styrka. Priset på klubban spelar minst roll då funktionen är det som hjälper spelaren mest.

Ålder och pucktyp

De yngsta spelarna kan med fördel använda blå puck när de tränar skotteknik. När spelarna blir äldre kan vi blanda pucktyper och successivt endast spela med svarta puckar när spelarna är redo för det. Den blå pucken gör det enklare att få rotation på pucken samt skapa kraft med en kortare ansats.

Puckens bana under uppladningsfasen

Oftast behöver spelaren använda någon form av indrag innan skottet. Indraget bör inte vara för långt bakom kroppen (röd yta) då det förändrar händernas position, försvårar tekniken och minskar kraften i ”dra-tryck”-tekniken. Sker skottet i den gröna ytan ger det bra förutsättningar för dra-tryck-tekniken.

Yngre spelare kan behöva ladda lite längre bak för att få utrymme att bygga upp tillräckligt med kraft. I takt med att spelaren blir äldre och skickligare så blir puckbanan mer lik den illustrerade bilden till höger.

Skott i den gröna ytan ger bra förutsättningar för dra-tryck-tekniken.



Kroppens grundrörelse under skottet

Oavsett vilken typ av skott (eller passning) som utförs så är grundtekniken mer eller mindre lika (se bild till höger).

Övre handen:

Ut från kroppen under skottrörelsen för att ge snabbhet och precision. Vid fullföljningen dras handen uppåt och bakåt för fullt rörelseomfång, armbågen pekar mot taket. Samtidigt är handskens utsida riktad mot målet (se ovan bild).

Nedre handen:

Tryck ner och fram, använd kroppsvikten samtidigt som övre handen drar klubbskftet bakåt. Detta kommer skapa flex på klubbskftet och generera kraft i skottet.

GRUNDTEKNIK

→ DRA

- Skruvmejselgreppet
- Hand ut från kroppen
- Armbågens position
- Böjd handled

→ TRYCK

- Böjd armbågsled
- Böjd handled
- Använd klubbans flex och utför en nedåtgående rörelse framåt

Varje situation är unik, båda benen kan användas som stödjeben.

Över- och underkropp:

Det är en fördel att axlar och höft roterar framåt under rörelsen för skottet. På så sätt får spelaren mer tyngd bakom skottet och hårdheten ökar. Blir spelaren väldigt snabb och explosiv i den rörelsen så blir skottet generellt hårdare och snabbare.

Precision i skottet

Siktet överlistar många gånger målvakten och är i många lägen viktigare än kraften i skottet. Vi ser ofta spelare som inte har det hårdaste skottet, men som är duktiga på att sätta pucken i mål ändå. Det beror ofta på en kombination mellan sikte och att spelaren är skicklig på att läsa och förutse målvaktens rörelser. Här krävs extra träning för att bli riktigt bra!

Kan spelaren kombinera kraft, precision och att läsa målvaktens rörelser så finns alla förutsättningar för att bli en riktigt bra målskytt.

Skottrampens betydelse för att utveckla skottet

Hur kan vi se till att spelarna tar sig till skottrampen av egen fri vilja och upplever tiden välinvesterad och lustfylld?

”Kan spelaren kombinera kraft, precision och att läsa målvaktens rörelser så finns alla förutsättningar för att bli en riktigt bra målskytt.”

Att träna skotteknik utanför isen ger spelaren möjlighet till viktig mängdträning i flera olika skottekniker. På skottrampen får spelaren också en möjlighet att lägga full fokus på enskilda moment och till exempel finslipa händernas rörelser i dra/tryck-metoden utan att behöva tänka på balansen på skridskorna. Det är också ett bra sätt att träna upp skottets precision, hårdhet och snabbhet i alla olika typer av skott. Allt eftersom spelaren utvecklas ökar möjligheterna att träna så ”hockeylikt” som möjligt genom att till exempel efterlikna åkställningar eller att hålla upp blicken vid skottillfället. Här finns möjlighet att stå i ett par skridskor eller på träklossar som gör att höjdförhållandet blir likt utförandet på isen. Står vi i skor blir avståndet kortare till pucken och klubbans längd ”förändras” kontra när vi står på is.



Typer av skott

För att förbättra sitt målskytte är det viktigt att behärska alla olika skotttyper. Beroende på position, avstånd till målet och hur mycket tid spelaren har på sig drar en skicklig målskytt fördel av att välja rätt typ av skott i rätt läge. På så sätt ökar chansen att skottet går i mål eller leder exempelvis till retur som genererar ett mål i nästa läge.

SVEPSKOTT (DRAGSKOTT)

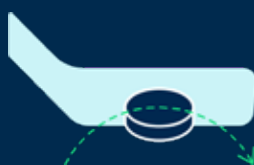
För de yngsta spelarna kan det vara svårt att nyttja klubbans flex på grund av bristande balans, koordination, teknik och styrka. Det kan vara en fördel att använda större rörelseomfång – att påbörja skottrörelsen längre bak – och på så sätt få rotation på pucken samt skapa kraft och

precision i skottet. Allt eftersom spelarna utvecklar bättre balans och blir starkare kan de korta ner den svepande rörelsen (laddningsmomentet) och lägga större fokus på händernas rörelse genom dra/tryck-metoden. Det ger också en bra grund för att senare öka sin förmåga i andra skottekniker.



Barn

Lång startbana
Har mindre kraft
Långsamma armar



Ungdom

Kortare startbana
Har mer kraft
Snabbare armar



Junior

Avfyringsramp
Har ännu mer kraft
Ännu snabbare armar

INDRAGSSKOTT

Ett skott där spelaren börjar med pucken längre ut från kroppen och drar den mot sig, antingen mot det inre eller yttre stödjebenet. När pucken närmar sig kroppen så trycks den mot den riktning som spelaren vill skjuta. Det blir också viktigt att fullfölja rörelsen med god kontroll på kroppen. Indragsskottet är ett effektivt skott för att skjuta för att göra mål då ändringen av puckens position vid indraget gör situationen svår att hantera för målvakten som tvingas i rörelse. Bli spelaren duktig på detta så får målvakterna problem!





TRYCKSKOTT

Skottet utförs genom att trycka iväg skottet från puckens befintliga position utan att flytta pucken i sidled som ett indrags- eller utdragskott. Tryckskott är ett snabbt skott där flex skapas i klubban med hjälp av dra/tryck-metoden.

UTDRAGSSKOTT

Ett skott som blir vanligare och är värt att träna på för att behärska den typen av situation som kan uppstå. Skottet innebär att spelaren börjar med pucken nära kroppen för att sedan flytta den utåt från kroppen och på så sätt skjuta skottet i ett ytterläge.



SLAGSKOTT

Slagskottet är ett mer tidskrävande skott och kräver mer yta då skottet har en längre ansats med klubban. Startpositionen för klubbladet är i höjd med axelpartiet vilket ger ett hårt skott med samma metod som direktskottet. Skottet kräver tajming och att spelaren fullföljer skottet genom hela rörelsen. Då spelet har förändrats så har möjligheterna till att skjuta slagskott minskat.





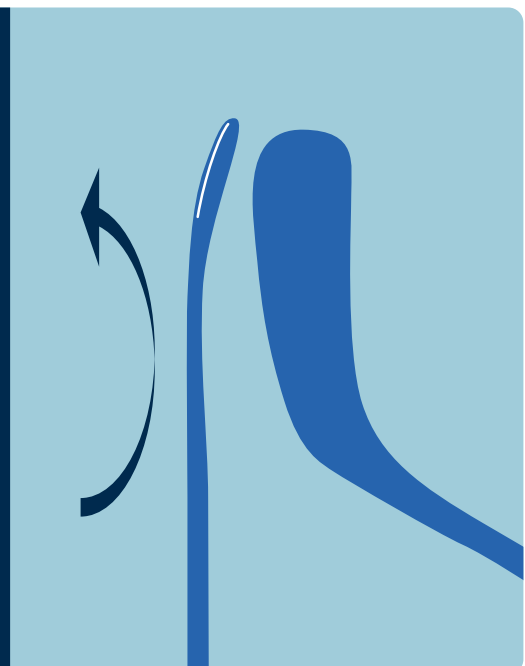
DIREKTSKOTT

De allra skickligaste målskyttarna har ett fruktat direktskott! Kroppens grundposition vid direktskott påminner om andra skottekniker men i direktskottet kan det vara en fördel att förflytta nedre handen längre ner på klubb skaftet för en bredare klubbfattning, och på så sätt få mer tryck på klubbans skaft. En viktig del av ett bra direktskott är att kunna anpassa kroppens position till pucken beroende på var passningen kommer ifrån och med vilken hårdhet. Det behövs inte mycket kraft för att skjuta ett bra direktskott, tekniken är det viktigaste och rätt tekniskt utförande kommer göra att kraften kommer automatiskt. Ju duktigare spelaren blir på tekniken, desto hårdare kommer skottet att bli.

- Kort ansats med klubban, bladet i höft-/knä höjd eller på isen.
- Tajming krävs för att få kroppens tyngd över pucken och kunna utnyttja funktionell teknik.
- Överkroppen riktas framåt för att få tryck på klubban och utnyttja klubbans flex.

BACKHANDSKOTT

Backhandskottet liknar ett svepskott där pucken roterar med den längre rörelsen för att skapa kraft. Att få ut händerna från kroppen, vinkla bladet över pucken och fullfölja rörelsen är extra viktigt för att få precision och kraft i backhandskottet. Dagens hockeyklubbor har oftast en vinkel på bladet som böjer sig från mitten och fram mot bladets "tå". Tänk därför på att inte avlossa pucken från bladets spets, utan snarare från mitten eller hälen för att få kraft i skottet. Spelare som skjuter backhandskott överraskar ofta målvakten då det är svårare att läsa var skottet ska komma och det är något som de inte får tillfälle att träna på så ofta. Skytten sparar tid på att inte behöva lägga över pucken och ökar sin chans att hinna få i väg ett avslut. För att spelaren ska kunna bli bra på backhandskottet krävs mycket träning utanför lagträningen då det generellt inte är något som utövas särskilt mycket i träningsmiljön.



Målskytte

För att vinna ishockeymatcher behövs spelare som kan göra mål. För att förstärka spelarens möjligheter att göra mål krävs det att vi ger spelarna möjligheten att lära sig beteenden och strategier som gynnar målskyttet. Spelarna behöver också kunskap om hur och var målvakterna är mer eller mindre sårbara. Det ger en spelarna ett helhetstänk kring målchanser genom att träna på vad som är bäst att göra, och hur de kan tänka, före, under och efter skottögonblicket. Utespelarna och målvakterna gynnas av att få möjlighet att träna på målskyttet utifrån matchlika situationer.

För att bli en bra målskytt behöver spelaren...

- ... **kunna skjuta** från varierade ytor och vinklar.
- ... **kunna skjuta** i olika åkshastigheter och åkriktningar.
- ... **alltid vara** skottberedd med bladet på isen eller i luften beroende på situation för att kunna skjuta snabbt oavsett kvaliteten på passningen som kommer.
- ... **kunna ta** emot en passning och skjuta snabbt oavsett var pucken kommer till spelaren.
- ... **kunna skjuta** på vänster eller höger stödjeben beroende på situation.
- ... **vara medveten** om strategiska sätt att tänka beroende på var hen befinner sig på isen i förhållande till sin puckförande medspelare.
- ... **kunna skanna** och på så sätt uppfatta och förstå var ytor finns för att gynna målskyttet.

Spelets fyra roller

Målskyttet har inverkan i spelets fyra roller och då kanske främst i de två anfallande rollerna. I anfallsspelet vill vi skapa tid och yta för att göra mål, alternativt skjuta eller passa pucken till medspelare som befinner sig i position för att göra mål. Erfarenheter av olika rörelsemönster påverkar möjligheterna att göra mål och vi tränare behöver ge spelarna så mycket erfarenhet som möjligt för att hjälpa varje individ att nå sin potential.

NÄR ROLLERNA FÖRÄNDRAS

Rollerna förändras snabbt och som tränare behöver vi ge spelarna tid och möjlighet till kommunikation och reflektion kring detta. "Vad händer om...?" "När sker vad?" "Vad ser du då?", och så vidare.

Skapa moment i träningen, genom ett vägledande sätt, som får spelarna att utveckla sin förmåga att uppfatta spelet, förståelse för sin roll och hur det kan omsättas anfallsspelet. Det gäller att spelaren snabbt ställer om mentalt, att uppgiften blir en annan om rollen blir en annan.





ANFALLARE MED PUCK BEHÖVER...

→ FÖRE SKOTTET

- ... **aktivera** fötterna, pucken och blicken.
- ... **skanna** och ta sig tid att uppfatta vad som sker på isen.
- ... **attacker** och utmana motståndarna.
- ... **skapa** sid- och/eller djupledsförflyttning på målvakten.
- ... **skicka** fel information (skottfint, passningsfint, tittfint, pauseringar) till motståndarnas målvakt eller utespelare.

→ UNDER SKOTTET

- ... **använda** någon av de nämnda skotteknikerna.
- ...**skjuta** snabbt, hårt och med precision.
- ...**skjuta** i skäret med ett snabbt och oannonserat skott.
- ...**skjuta** med kort anläggningstid, lite puckbehandling och ta skottet i en och samma rörelse.
- ...**maskera** skottet bakom försvarande spelare, alltså skjuta när målvakten skymms av försvarande spelare.

→ EFTER SKOTTET

- ...**följa** pucken beroende på vart den tar vägen → nästa aktion.
- ...**anpassa** sig efter situationen.
- ...**vinna** tillbaka pucken.
- ...**forechecka** eller backchecka beroende på var pucken hamnar.
- ... **vara redo** för retur.
- ... **spela klart** och hålla intensitet under hela situationen och bytet.

ANFALLARE UTAN PUCK BEHÖVER...

→ FÖRE SKOTTET

- ... **aktivera** fötterna och blicken.
- ... **skanna** och ta sig tid att uppfatta vad som sker på isen.
- ... **ha klubban i isen** och frigöra bladet för att vara redo för en passning.
- ... **skymma målvakten** genom att ta bort målvaktens blick och få målvakten att flytta på sig.
- ... **ta med sig** en motståndare in på mål så att även försvarare skymmer målvakten.

→ UNDER SKOTTET

- ... **kunna driva** mot mål och/eller ta sig in i ytor för att vara redo för returer.
- ... **läsa av** och vara redo för att skymma och/eller styra pucken.

→ EFTER SKOTTET

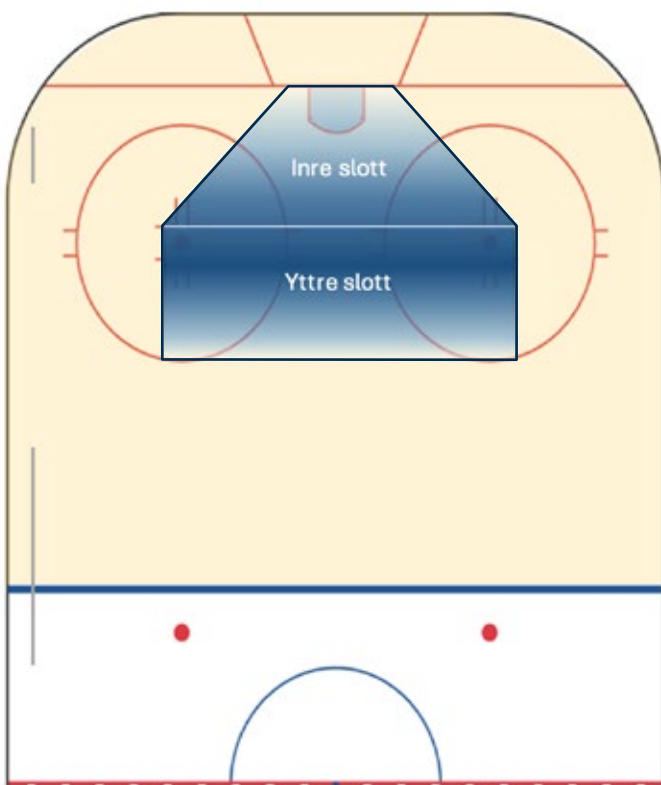
- ... **följa pucken** beroende på vart den tar vägen och utföra nästa aktion.
- ... **ha klubban fri** för att kunna läsa av och ta returer.
- ... **anpassa sig** efter situationen och vinna tillbaka pucken.
- ... **forechecka** eller backchecka beroende på var pucken hamnar.
- ... **spela klart** och hålla intensitet under hela situationen och bytet.

Målskyttezoner

Det är viktigt att lära spelarna avståndets betydelse när de väljer skottstrategi för att överlista målvakten. Det kan lätt bli så att spelarna kommer för nära innan de skjuter, eller att de skjuter för tidigt utan att göra någon aktion före skottet. I kampen mot målvakten gäller det för skytten att anpassa sin strategi utifrån sin position och avståndet till målvakten för att kunna skjuta ett så hårt och välplacerat skott som möjligt för att göra det så svårt som möjligt för målvakten att rädda. Dessa målskyttezoner hjälper spelaren att öka chanserna för att skottet går i mål.

Slottet

I ishockey görs den största andelen av alla mål nära målet i det område vi kallar slottet. Det kan delas in i det yttre och det inre slottet. Det är också i slottet spelarna har minst tid och utrymme på sig att avlossa skottet då det är en yta som prioriteras att försvara. Därför är det viktigt att skjuta snabba skott och skapa yta genom att exempelvis flytta pucken i sidled innan pucken skjuts för att öka möjligheterna att göra mål.



YTOR I ANFALLSZONEN

Yttre slott:

Puckföraren förbereder en aktion genom att flytta pucken i sidled eller att på andra sätt försvåra situationen för målvakten genom att till exempel göra en passningsfint, tittfint eller pausering. Området där det yttre slottet övergår i det inre kallas Optimalt skottavstånd. Det innebär att målvakten kommer ha svårt att hinna reagera på skottet om det är välplacerat. Skott i den här ytan blir ännu svårare att hantera för målvakten om det finns skymning eller spelare i returytorna.

Inre slott:

Om målvakten är rätt positionerad är luckorna i målet väldigt små eller till och med obefintliga. Då behöver skytten försöka överlista målvakten genom att exempelvis göra en dragning som tvingar målvakten till en förflyttning. Mål som görs i det inre slottet är oftast resultatet av en dragning, styrning eller retur.

Orange zon:

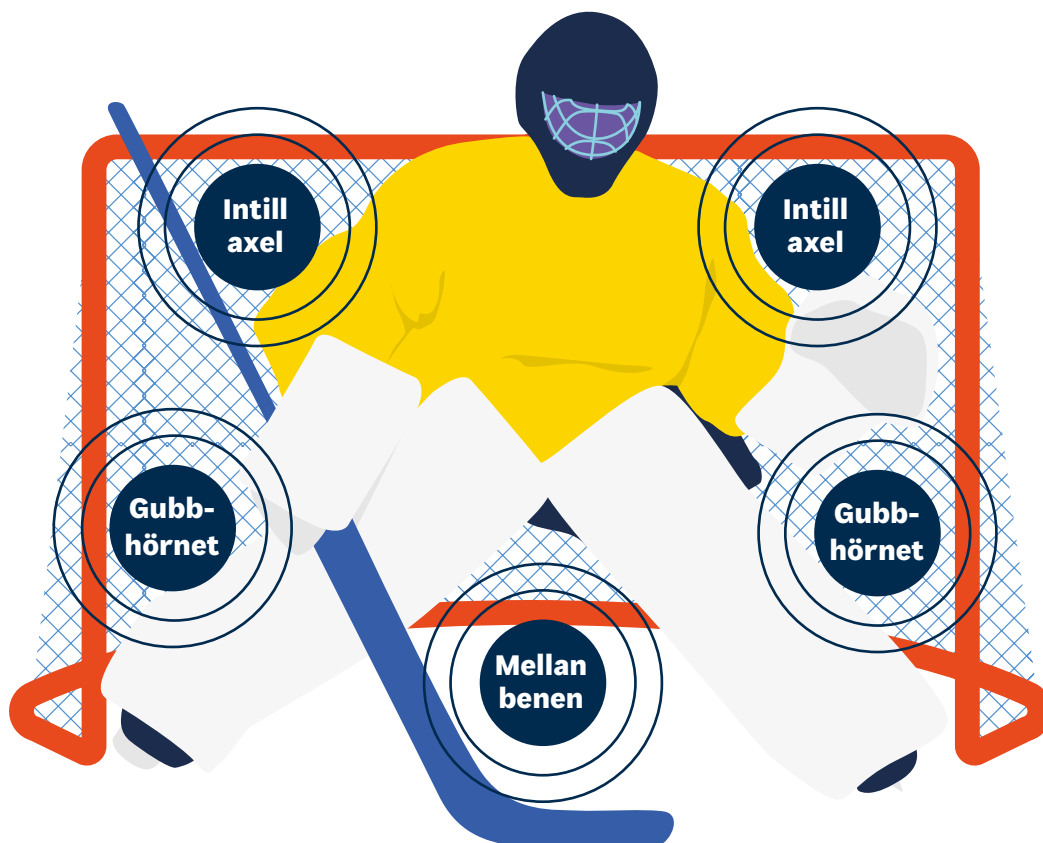
I vinkellägen täcker målvakten stora delar av målet och det finns få luckor. En smart målskytt överraskar målvakten med ett skott i någon av luckorna som finns, (se bild) eller skjuter ett smart skott som leder till en retur i Inre slottet. Väljer puckförande spelare att skjuta från blålinjen krävs oftast att en medspelare skymmer målvakten eller styr pucken för att det ska bli mål. Från ytorna i orange zon kan anfallsspelare med puck också använda sig av passningar som instick eller över centrallinjen till medspelare som är positionerade i yttre/inre slottet/orange zon.

Att hitta luckorna i målet

Om en skytt befinner sig i yttre slottet så pratas det ofta om fem större luckor (Intill axlarna, gubbhörnen och "five hole") där målvakten har extra svårt att rädda. Storleken och formen på luckorna förändras beroende på hur skytten hanterar och förflyttar pucken. Ju närmare skytten kommer målvakten desto mindre blir luckorna, och ju mer spelaren drar pucken i sidled desto mer öppnas eller stängs luckorna beroende på i vilken riktning pucken förflyttas. Då spelaren inte alltid kan lita på att skottet går precis där man vill är det ett bra råd att sikta mer in mot målet för att inte riskera att missa målet helt. Träffar spelaren målet ökar chansen för att målvakten släpper en retur som kan leda till en ny målchans.

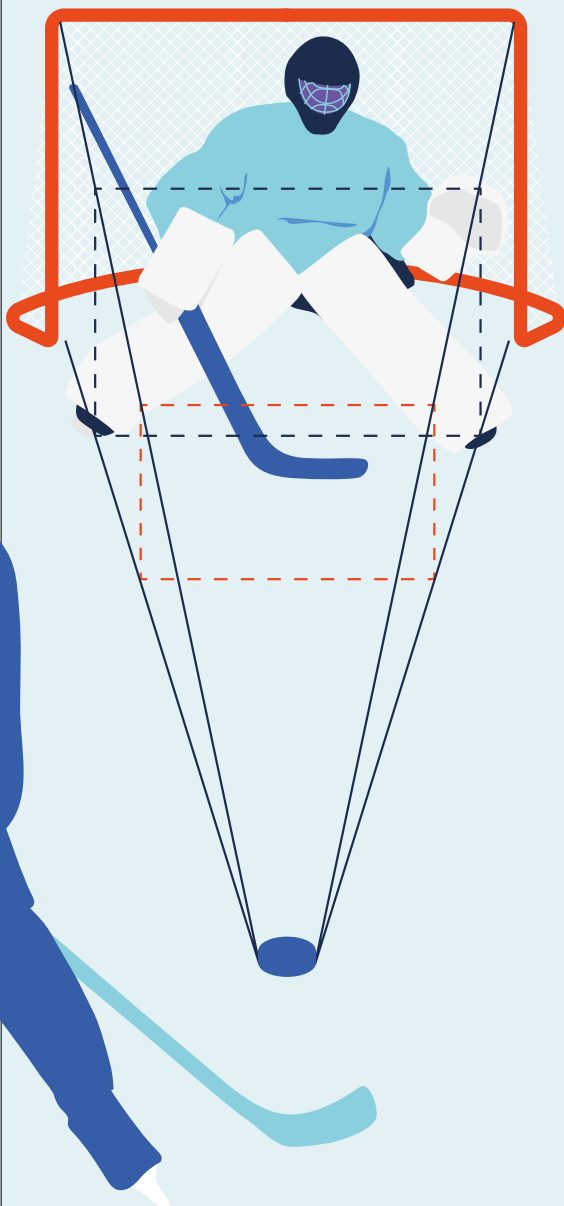
Bilden till höger visar hur luckorna kan förändras. Här blir det tydligt att målskytten behöver överlista målvakten på något sätt och gärna med bra precision då målvakten har fördelar genom att den täcker mycket av målet. Oavsett matchsituation så är det viktigt vi tränare ser till att skytten får möjlighet att lära sig att utgå från puckens öga.

”Oavsett matchsituation så är det viktigt vi tränare ser till att skytten får möjlighet att lära sig att utgå från puckens öga.”



Puckens öga

Luckorna som skytten ser med ögonen är inte samma luckor som pucken ”ser”. Därför är det viktigt att skytten lär sig att utgå från puckens öga. Målvakterna jobbar hela tiden med att positionera sig utifrån puckens läge för att minimera luckorna, något som kallas boxkontroll. Men kan skytten bli bättre på att förstå och uppfatta luckorna som uppstår utifrån puckens öga så kommer fler skott leda till mål.



Puckens ”öga”



Målskyttens öga



Titta på bilden och föreställ dig hur luckorna förändras när målvakten går ner efter isen.

TIPS!

Ta med målvaktstränaren i målskytteträningen och låt utespelarna vara med som skyttar under de separata målvaktsträningarna.

Puckförflyttningar gör skottläget bättre

Ta pucken i djupled

Djupledsåkningar med puck tvingar målvakten att flytta sig i både djupled och sidled. Det blir helt enkelt svårare för målvakten att vara i rätt position och i bra balans, och därför också svårare att rädda pucken. Det ökar alltså chansen att göra mål. Punkt-till-punkt är ett vanligt begrepp som används för att beskriva djupledsåkningar både innanför, i linje med och utanför punkterna. Det är viktigt att den puckförande spelaren åker rakt i banans längdriktning utan att vika av mot målet. Skott högt upp mot första stolpen eller ovanför det borte benskyddet är effektivt när spelaren tar pucken i djupled.

Ta pucken i sidled

Passning diagonalt eller rakt över centrallinjen är ett effektivt sätt att göra mål. Ett snabbt skott från passningsmottagaren ökar chanserna att göra mål, oavsett passningens kvalitet. När pucken passas mot eller över centrallinjen tvingas målvakten till en större sidledsförflyttning vilket gör det svårt för målvakten att vara i rätt position och bra balans.

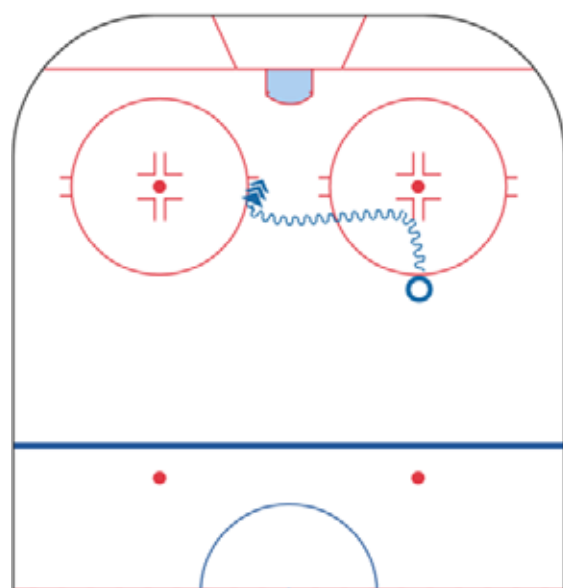
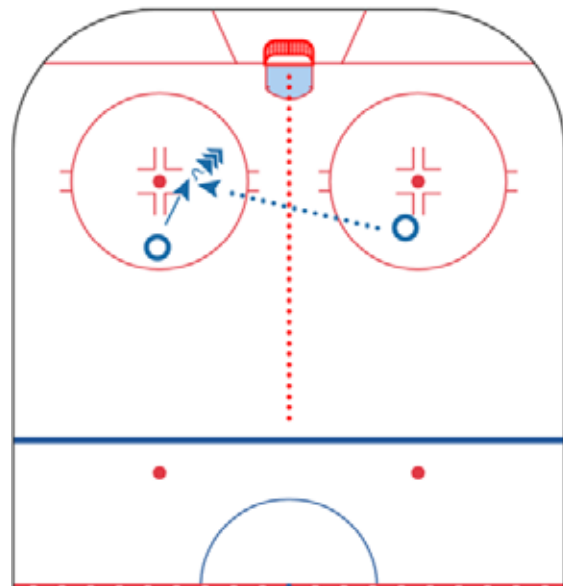
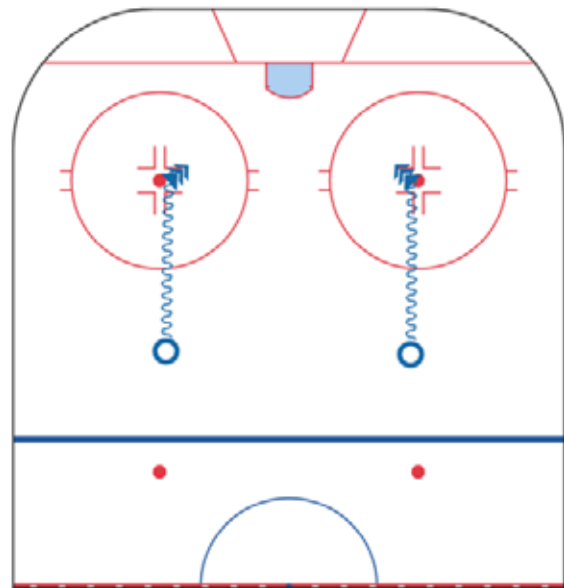
När den puckförande spelaren åker mot eller över centrallinjen tvingas målvakten till en sidledsförflyttning. Precis som med en passning över centrallinjen innebär det svårigheter för målvakten att vara i rätt position och bra balans. En vanlig term för att ta pucken i sidled och skjuta är att göra en "90-gradare". En sådan sidledsförflyttning följt av ett välplacerat skott är ofta effektivt då det försvårar situationen för målvakten.

Skott mot strömmen

Målvakterna är oftast skickliga på sidledsförflyttningar. Det gör att skytten behöver klara av att flytta pucken i sidled och skjuta där luckorna uppstår. Puckförande spelare kan, när målvakten gör sin sidledsförflyttning, sträva efter att skjuta mot det hörn målvakten kommer ifrån, något som vi kallar att skjuta mot strömmen. När målvakten har påbörjat en förflyttning åt ett håll blir det svårt att bromsa upp och vända den rörelsen. Därför är det ofta effektivt att skjuta i det hörn som målvakten lämnar. Ytterligare sätt att skapa sidledsförflyttning på målvakten är att flytta pucken i sidled mot, eller ut från den egna kroppen för att sedan avlossa skottet – alltså ett in- eller utdragsskott.

Kom ihåg!

Målskyttar som konsekvent tar pucken i djupled och sidled före skott ökar sina möjligheter att göra mål. Det är viktigt att betona att skytten behöver lära sig precision för att träffa där den vill med skottet och både



kunna skjuta med och mot strömmen beroende på hur situationen utvecklar sig.

Fel och lite information i skott och passningsmomentet, vad innebär det för målskyttet?

Med fel information handlar det om att agera före skottet, exempelvis genom att vrida upp kroppen och titta på sin medspelare (visa passning) för att sedan i stället skjuta. Att förändra kroppsspråk i samband med indragsskott kan vara en sänkt axel, tyngdpunktsförflyttning från ena till andra benet, att händerna kommer ut från kroppen eller att blicken intensifieras mot målet. Om målvakterna väntar med att reagera tills pucken lämnar bladet så har de oftast liten chans att rädda pucken. Utöver att kunna skjuta snabbt, hårt och med precision blir det viktigt att även lära spelarna att ge fel information till målvakten.

När spelaren väljer att passa pucken till en medspelare så gäller samma sak. Om målvakten kan läsa av att det kommer en passning så kommer målvakten sannolikt vara tillräckligt snabb för en förflyttning till rätt position innan mottagaren hinner skjuta. Puckförares behöver agera före en passning för att skicka fel information som lurar målvakten att ta ett sent eller dåligt beslut. Om passningen inte kan resultera i att svårigheten ökar för målvakten kan det vara bättre att ta pucken till målet direkt.

”Utöver att kunna skjuta snabbt, hårt och med precision blir det viktigt att även lära spelarna att ge fel information till målvakten.”

Förutom att ge målvakten fel information så är det också viktigt att puckförande spelare ger så lite information som möjligt till målvakten. Exempelvis om puckförande spelare dribblar med pucken framför kroppen så får målvakten information att spelaren kommer dribbla eller passa till medspelare. Om puckförande spelare i stället har pucken vid sidan av kroppen så är spelaren mer oförutsägbar och kan skjuta, passa eller göra en dragning. På så sätt har målvakten väldigt svårt att läsa in den informationen från puckförande spelare. Kort anläggning innebär också att målvakten ges minimalt med information jämfört med längre anläggning av skottet.

Spelet mellan punkterna i anfallszon

Anfallande spelare som vill vara framför målvaktens synfält skapar bättre förutsättningar för sin puckförande



spelare att göra mål direkt på skott eller genom att den skymmande spelaren skapar en situation som målvakten har svårt att kontrollera.

- **Låg skymmare** är en spelare i position eller rörelse nära målvaktens målområde. Spelaren placerar sig här för att skapa möjlighet till styrningar och retur, eller för att skymma målvakten. Dels själv, dels med hjälp av försvarsspelaren som måste följa med in framför målet för att försöka ta bort den skymmande spelaren.
- **Hög skymmare** är en spelare i position eller rörelse i höjd med tekningspunkterna eller ännu närmare blålinjen. Spelaren placerar sig här för att skapa möjligheter till spel högre upp och styrningar, eller att ta sig in i returytor eller skymma målvakten.

Träningsmiljö

Start och avslut på träning

En stimulerande träningsstart har en variation av rörelsemönster och spelarbeteenden. Exempel: *olika former av spel, tävlingar och lekar*.

Som avslut på träningen är det värdefullt att reflektera över vad spelarna tar med sig från träningen. Ofta kommer spelarna ihåg det sista som hände på träningen, så att avsluta med något som får spelarna att ha riktigt roligt brukar vara en bra idé. Exempel: *olika former av spel, tävlingar och lekar*.

Övningar och progression

För att säkerställa att vi tränar med hög kvalitet gäller det att variera utförandet. Dels genom att bryta ned och förenkla, dels att ibland bygga på och försvåra. Utmana inlärningen med att höja och sänka hastigheten, förstora och förminska ytan samt öka eller minska tiden. Lägg även till med- och/eller motspelare att förhålla sig till för att ta träningsmomentet in i en matchlik situation.

Vilken ordning vi använder kategorierna i är mindre viktigt, men alla kategorier fyller ett viktigt syfte. Något som är av stor vikt är att träningen domineras av övningar till kontext, situation och match. Det är viktigt att spelarna förstår syftet och ges förutsättningar att lära sig när de ska använda sina förmågor. Den isolerade tekniken är bra då spelaren i lugn och ro får utmana sig själv utan andra intryck, innan spelaren testar tekniken i en matchlik situation. Isolerade teknikövningar bör

dock inte få för stort utrymme av träningstiden, utan sträva att låta spelarna träna teknik i kontext, situation och match i största möjliga utsträckning.

KATEGORIER

→ ISOLERAD TEKNIK

Olika typer av skott på "skottrampen" eller på isen, antingen stillastående eller i låg fart. Gärna så många repetitioner som möjligt.

→ KONTEXT

Skott i högre fart, till exempel direktskott eller in-dragsskott i anfallszon med en med-/motspelare under mer eller mindre stressfulla situationer.

→ SITUATION

Skott i högre fart som till exempel direktskott eller tryckskott i anfallszon med flera med-/motspelare under mer eller mindre stressfulla situationer. Här är tekniken inte högsta prioritet, utan snarare anpassningen till spelet, samspelet med sin medspelare och anpassningen till motståndare.

→ MATCH

Här inkluderas spelsituationer i anfallszon 2 vs 2, 3 vs 2, 3 mot 3, 2 mot 3, 3 mot 4, 4 mot 2, 4 mot 3, 4 mot 4 och 5 mot 5. Smålagsspel olika antal spelare inblandade är väldigt bra. Här är tekniken inte högsta prioritet, utan snarare anpassningen till spelet, samspelet med sin medspelare och anpassningen till motståndare.

VI PÅMINNER OSS SJÄLVA...

... att vägleda spelarna i moment som påminner om en potentiell matchsituation och därigenom bygga erfarenheter. Involvera spelare i processen.

... att involvera målvaktstränarna för att öka förståelsen hos både utespelare och målvakter.

... att kommunicera med spelarna kopplat till mål och syfte med övningen.

Övningstips!



Frågeställningar att ha med sig i tränings-/övningsdesign för att främja utveckling i de fyra rollerna:

1. Hur kan vi utveckla övningen till att bli mer representativ för det avsedda spelmomentet?

2. Hur skulle övningen se ut om vi lade till/tog bort med- och/eller motspelare?

3. Om vi förändrar ytan som spelarna spelar på, vad händer då?

4. Hur kan vi reglera svårighetsgraden och samtidigt skapa progression i övningen?

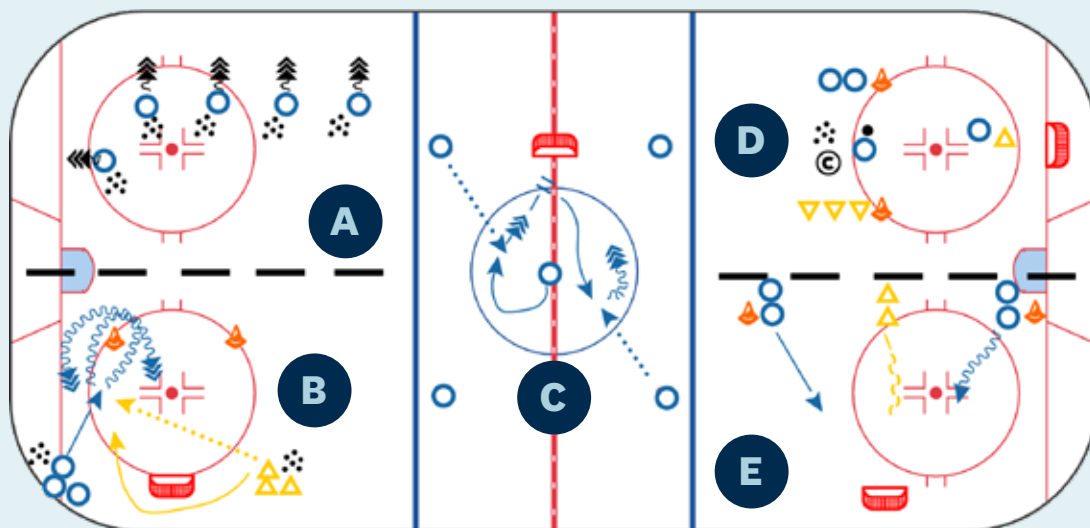
5. Hur ger du feedback kopplat till syftet med övningen kopplat till de fyra rollerna i spelet?

SKOTT OCH MÅLSKYTTE

Steg 1

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ... vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna förbereder sig **före**, agerar **under** och **efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser. Involvera spelaren!

Spelarbetenden

Skotteknik både med och utan stress/press. Spelarna får tid och möjlighet för både mängd och kvalitet. Tekniken i dra-tryck, kroppsposition och hur spelarna spelar klart moment blir primära fokusområden. Spelaren behöver aktivt skanna för att utveckla sin uppfattning om situationer och därigenom ta bra beslut.

3. Utförande

A/ Olika skotttyper som skjuts mot sargen. Öva teknik. Vad kan vi som tränare sätta upp som prickskytte? Går det att nyttja sargen till det på något sätt?

B/ Spelare mot kona/däck och får en passning för att sedan välja höger eller vänster om konan. Åk runt konan och skjut. Spelaren som passade rundar målet efter passningen och stressar puckförare och blir försvarande spelare. Spela klart pucken till den är i mål, blockerad eller kontrollerad av försvarande spelare.

C/ Spelare åker fritt i cirkel och får 2-4 passningar under sin runda. Högintensivt och så snabbt som möjligt ska spelaren positionera sig för att göra mål. Spela klart innan nästa passning. Lägg till motståndare i övningen när det passar, det gör övningen mer utmanade.

D/ 1 mot 1 framför mål med en skytt vid toppkant cirkel. Spelaren framför mål tränar på att ta sig in framför mål för att skymma, styra och hitta eventuell retur. Försvarande spelare försöker hålla anfallaren borta från målet.

Kör 3-5 skott/runda. Byt roller eller byt in nya spelare.

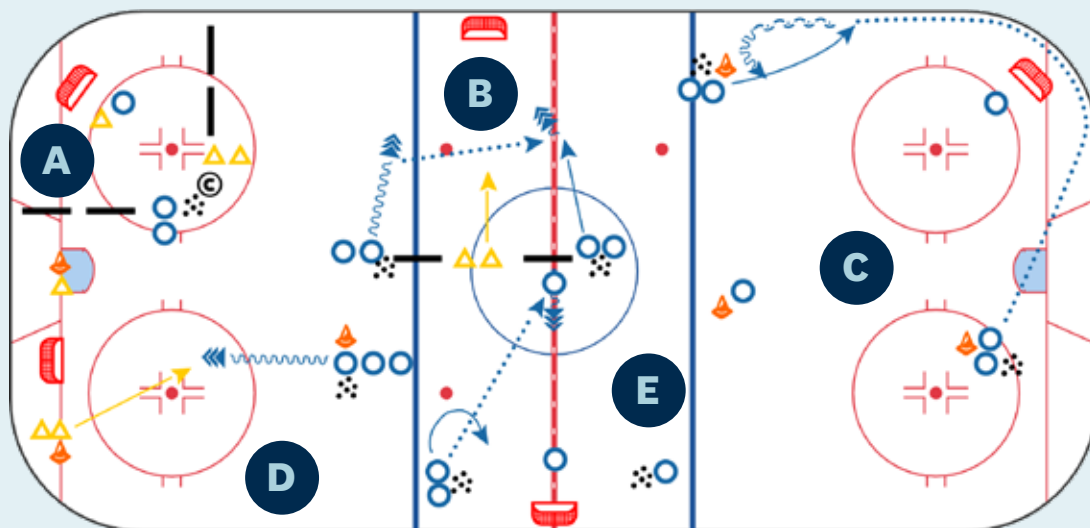
E/ 2 mot 1. Skott eller passning över centrollinjen för direktskott. Spela klart pucken. Försvarande spelare försöker vinna pucken och åka upp med pucken till ledet alt. använda ledet som mottagare av en passning.

SKOTT OCH MÅLSKYTTE

Steg 2

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ... vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna **förbereder** sig inför situationer, **utför** situationer och **agerar efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser.

Spelarbetenden

Skotteknik både med och utan stress/press. Spelarna får tid och möjlighet för både mängd och kvalitet. Tekniken i dra-tryck, kroppsposition och hur spelarna spelar klart moment blir primära fokusområden. Spelaren behöver aktivt skanna för att utveckla sin uppfattning om situationer och därigenom ta bra beslut.

3. Utförande

A/ 1 mot 1 runt målet. Tränare lägger pucken bakom målet och anfallande spelare ska göra allt den kan för att göra mål. 3 puckar alternativt 20–30 sekunder/ omgång. Spela klart varje puck.

B/ 2 mot 1. Passning över centrallinjen för direktskott. Spela klart pucken. Försvarande spelare försöker vinna pucken och åka upp med pucken till ledet alt. använda ledet som mottagare av en passning.

C/ Skott från "blålinjen" på lite mindre yta. Använd hörnet som rundel för båda spelarna på de yttre positionerna. Använd en skymmare framför mål. Lägg till en stressare som utsätter skyttarna för stress under skottögonblicket, stressaren kan starta framför mål och starta lämpligt i förhållande till skyttens mottagning. Tränare har koll på detta. Den som stannar pucken vid sarg får valfritt spela pucken vidare till medspelare vid konerna eller skjuta själv.

D/ 1 mot 1 med stress framifrån. Öva på indragsskottet och spela klart pucken. Lägg till fler stressare alternativt medspelare som bygger på övningen. Spela klart pucken.

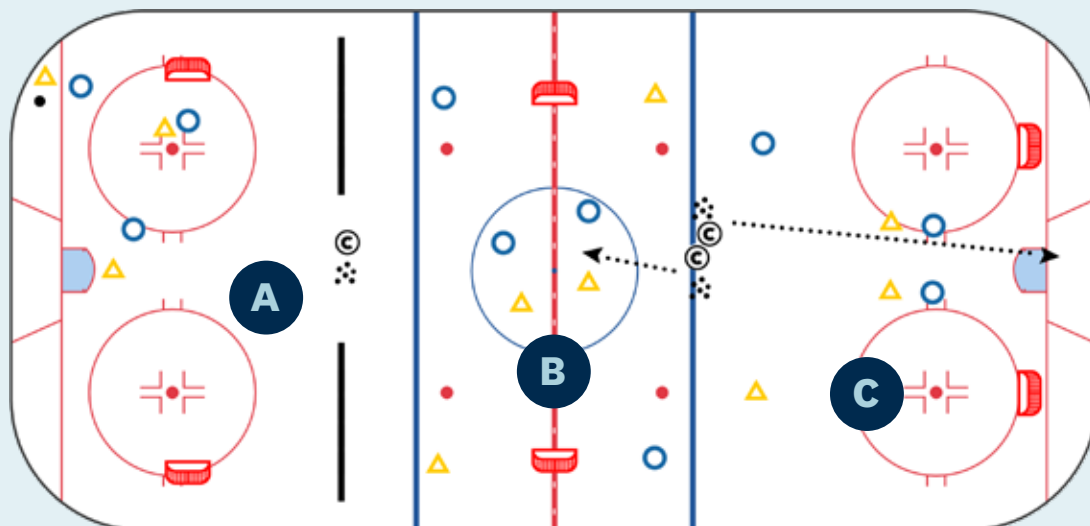
E/ Den "höga 3:an". Skytten får positionera sig var den vill och med spelare tajmar det när skytten kallar på pucken. Kör 4–6 skott/runda/spelare. Använd skymmare och att passaren blir returtagare. Lägg till motståndare vid lämpligt tillfälle.

SKOTT OCH MÅLSKYTTE

Steg 3

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ... vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna förbereder sig **före**, agerar **under** och **efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser. Involvera spelaren!

Spelarbetenden

Skotteknik både med och utan stress/press. Spelarna får tid och möjlighet för både mängd och kvalitet. Tekniken i dra-tryck, kroppsposition och hur spelarna spelar klart moment blir primära fokusområden. Spelaren behöver aktivt skanna för att utveckla sin uppfattning om situationer och därigenom ta bra beslut.

3. Utförande

A/ 3 mot 3. Triangelspelet från anfallande lag är extra viktigt i denna övning. Under anfall så bör anfallande lag sträva efter att ha en hög 3:a, en spelare framför mål och en puckförare. Dessa roller byts konstant ut. Problem uppstår om triangeln är formad med två spelare bredvid mål och en hög 3:a. Det skapar ingen skymning för målvakten. Spelet fyra roller och målskyttet utvecklas i hög utsträckning. 20-30 sekunder/byt eller tills det blir mål.

B/ 2 mot 2 med positionerade passare/skyttar både som "back" och "låg forward". Nyttja båda för att göra mål. Försvararna bör ha koll på anfallarna som åker fritt i mitten, då ökar förmågan även i försvarsspelet. Spelet fyra roller och målskyttet utvecklas i hög utsträckning. 20-30sek. /byt eller tills det blir mål.

C/ 2 mot 2 med skyttar. Den sida som blå skytt står gör blå färg mål och vice versa. Spelet fyra roller och målskyttet utvecklas i hög utsträckning. 20-30 sekunder/byt eller tills det blir mål.

