



# Spela spelet

Läran om beteenden som främjar  
utvecklingen av spelets fyra roller

# Inledning

Spelets utveckling har varierat genom årtionden och det kommer den fortsätta göra beroende på mängder av faktorer. Oavsett utvecklingen av spelet och olika trender i en ”playbook”, ”spelfilosofi” eller ”träningsfilosofi” så kvarstår spelets motsatsförhållanden som delas upp i fyra roller, två roller hos det anfallande laget och två roller hos det försvarande laget. Det blir extra viktigt att vi som tränare fokuserar på förmågor och principer i inläringen då dessa roller skiftar snabbt beroende på vilken position spelaren har och om laget har pucken eller inte.

**Att lägga större** fokus på principer snarare än system medför att spelarna kommer bättre förberedda och kan anpassa sina förmågor till ett mer systematiskt sätt att spela i de äldre junioråren på sin resa mot seniorhockeyn. Utifrån principerna kan vi tänka oss in i spelarnas

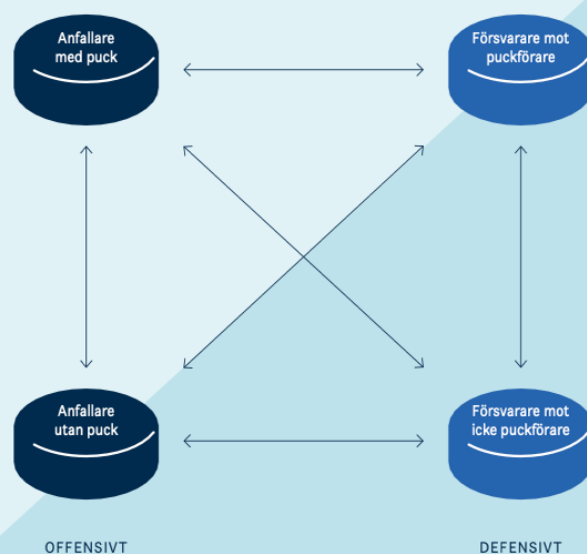
situation och vägleda dem utifrån deras kunskapsnivå. Rollen som tränare grundar sig i att maximera utvecklingen hos varje spelare samt att ge spelaren tid för tanke och reflektion som ökar dennes förståelse men framför allt uppfattning om spelet och sina egna beteenden. Därför förespråkas ett tränar- och ledarskap som ger spelarna möjlighet till reflektion och eftertanke i kombination med tränarens kunskap om att vägleda spelaren såväl kort- som långsiktigt.

**Syftet med detta** material är att vi som tränare ska få verktyg för att kunna utbilda våra spelare att utveckla sina förmågor för att kunna förhålla sig till och förstå spelets fyra roller. Ålder och mognad styr var fokus behöver ligga för att öka spelarens förmågor. Genom vägledning av kommande beteenden i spelet så kan spelaren utvecklas på ett gynnsamt sätt.

## GRUNDERNA I SPELETS PRINCIPER

De fyra rollerna finns för att hjälpa spelare och ledare att förstå och separera de olika uppgifterna spelarna har beroende på om laget har pucken eller inte. De spelare och lag som lyckas ställa om snabbare än motståndarna i de olika uppgifterna ges större möjlighet att vinna matchen. Generellt spenderar en spelare cirka 5 procent av sin istid till rollen ”anfallare med puck” och cirka 95 procent fördelas mellan de övriga tre rollerna. När tränare omsätter detta i träning så är det viktigt att ta det i beaktning, framför allt ur ett feedbackperspektiv. Målet som tränare är att utbilda spelarna så att de kan utvecklas och prestera i samtliga roller.

## SPELETS PRINCIPER OCH FYRA ROLLER









# Spelet utan puck



Det berör lagets försvarsaktioner, dvs. det vi gör för att snabbt återta pucken samt förhindra att motståndarna skapar en målchans eller gör mål. När laget inte har pucken spelar alla försvarsspel i alla lägen!

De följande beskrivna förmågorna ingår i båda rollerna kring försvarsspelet, här behöver vi som tränare identifiera vad respektive spelare har behov av att utveckla.

**Mindset:** Kontrollera situationen för att återvinna pucken så fort som möjligt.

# Spelet utan puck

## Försvare mot puckförare strävar efter att ...

... **kunna spela** och vara rörlig med bladet i isen och samtidigt ha blicken mot motståndarens kropp för att kunna läsa av vad motståndaren väljer att göra. Majoriteten av tiden → ha klubban i en hand.

... **kunna hantera** avståndet mellan sig själv och motståndaren (Gap Control) för att krympa yta, minska tid och ta bort spelvägar för att kunna sätta press på puckförare och vinna pucken.

... **kunna spela** nära puck och motståndare med hjälp av klubban och skridskoåkningen. Spelaren behöver vara beredd på frånvändningar och aktivt kunna följa med i skridskoåkningen för att få stopp i spelet och vinna pucken.

... **veta vad** som händer efter ett skott och agera därefter. Exempelvis ta bort motståndare/klubbor och veta vart returen tar vägen.

... **separera motståndare** från pucken, få stopp i spelet och vinna pucken för att starta ett anfallsspel.

... **kunna kommunicera** (verbalt eller fysiskt) för att hjälpa medspelare.

... **ha vetskap** om vilka alternativ som finns när pucken tas tillbaka.

## Försvare mot icke puckförare strävar efter att ...

... **kunna hantera** avståndet mellan sig själv och motståndaren för att krympa yta, minska tid och ta bort spelvägar för att kunna ta bort möjligheten vid en eventuell passning och därigenom förstöra en målchans eller uppbyggnaden av spelet.

... **använda skridskoåkningen** till sin fördel.

... **använda huvudvridningar** för att noggrant orientera sig och kunna skanna av motståndarnas och medspelarnas positioner.

... **förhålla sig** till lagets positionering men främst positionen mellan eget mål och anfallande spelare (rätt sida och linjen mot mål).

... **ha förmågan** att hålla bort motståndare från det egna målet (boxa ut), ta bort klubbor och vinna returer.

... **kunna kommunicera** (verbalt eller fysiskt) för att hjälpa medspelare.

... **vid puckvinst** kunna vara spelbar, följa med i anfall eller ta ansvar och täcka upp under ett anfall för att göra mål.



## 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 ser du/ni då?". Hur förändras spelet för den som spelar mot puckförare som inte är/blir puckförare längre?

Skapa moment i träning, genom ett vägledande sätt, och få spelarna att utveckla sin förmåga att uppfatta spelet och sin förståelse av sin roll i ett försvarsspel.

## Målvaktens betydelse i försvarsspelet

Målvaktens roll är främst att rädda och ha fokus på puck och puckförare, även om skanning av hela situationen också är nödvändigt för att inhämta information om övriga hot i en målsituation. Därför får strategier för samarbete och kommunikation i försvarsarbetet där målvakten involveras stor inverkan på lagets möjlighet att förhindra baklängesmål.

Graden av press på puckföraren och markering av övriga motståndare samt vilka möjligheter dessa ges att skymma, styra och ta returer har stor betydelse för hur svår målvaktens uppgift blir.

Målvaktsspelets räddande del kan delas upp i tre olika delar: **Före**, **Under** och **Efter** räddning.

- **Före** räddningen kan målvakten förflytta sig till den position samt välja den ställning som sammantaget ger bästa förutsättningarna att stoppa pucken med de omkringliggande förutsättningar som finns.
- **Under** skottmomentet gör målvakten sitt val av aktion för att rädda, vilket kan innebära allt ifrån ett samlat blockande spel som mest handlar om att täcka och få pucken på sig, till ett aggressivt agerande i ytterlägen som kräver reaktionssnabbhet och explosiva aktioner.
- **Efter** räddning avgör vilka förutsättningar som gäller i en ny situation. Vid full puckkontroll kan pucken antingen blockeras eller sättas i spel, men om den däremot styrs undan behöver målvakten alltid spela klart och vara beredd att göra nya val av sin position, ställning samt räddning.



Fördjupning av målvaktsspelet hittar du i Utbildningsstegen för målvaktstränare.

## SPELMOMENT INOM SPELET UTAN PUCK

### PRESSPEL

- Forecheck
- Styrspel

### HEMGÅNGAR

- Till exempel Backchecking, "Gap Control", "Tracking" och Sortering

### DEFENSIV ZON

- 5 mot 5, 4 mot 4 och 3 mot 3
- Penalty Killing
- Spelet in mot och framför eget mål







# Spelet med puck



Det berör lagets anfallsaktioner. Beteenden som leder till att kontrollera pucken och ökar möjligheten till att laget gör mål. När laget har pucken så spelar alla anfallsspel i alla lägen!

De följande beskrivna förmågorna ingår i båda rollerna kring anfallsspelet, här behöver vi som tränare identifiera vad respektive spelare har behov av att utveckla.

**Mindset:**  
Puckkontroll  
och attack för  
att göra mål.



# Spelet med puck

## Anfallare med puck strävar efter att...

...**flytta fötter**, spelaren behöver ha en intensiv och aktiv skridskoåkning samt blanda in tempoväxlingar i både korta och långa aktioner.

...**flytta puck**, som innebär att behålla pucken inom laget så mycket som möjligt och på ett effektivt sätt ta pucken till anfallszon. Spelaren behöver också kunna separera sig själv från motståndare och täcka puck effektivt genom att använda kroppen. Detta till dess att spelaren kan passa eller skjuta.

...**flytta blick**, att som spelare skanna isen genom att använda huvudvridningar och blick för att öka möjligheten att uppfatta situationer både med och utan puck.

... **skapa yta** och tid, spelbredd, speldjup samt ha förståelse för triangelspelet och att använda sina medspelare för att skapa en målchans.

... **kunna skapa** och nyttja överlägen (1 mot mv, 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2, 4 mot 3 etc.) oavsett var och hur de sker över hela isen.

... **kunna skapa** underlägen till sin fördel (1 mot 2, 2 mot 3, 2 mot 4, 3 mot 4, 4 mot 5 etc.) oavsett var och hur de sker över hela isen.

... **sända fel information**, luras och göra något oväntat.

... **kunna vinna** över din motståndare, utmana i 1 mot 1-situationer för att hitta ett effektivt sätt att lösa situationen på.

... **i matchsituationer** använda ett anpassat passnings-spel som leder till att nästa situation underlättar lagspelet.

... **vara målfarlig** och kunna vara ett hot när tillfälle ges.

## Anfallare utan puck strävar efter att...

... **använda huvudvridningar** för att kunna orientera sig och skanna av motståndarnas och medspelarnas positioner med syfte att uppfatta spelet bättre.

... **kunna kommunicera** (verbalt eller fysiskt) för att hjälpa medspelare genom att skapa ytor och spel-möjligheter åt varandra.

... **anpassa sig** efter den uppkomna situationen och lagets uppsatta strategi då puckföraren äger det mesta av situationen.

... **frigöra sin** klubba och kunna separera sig från motståndare.

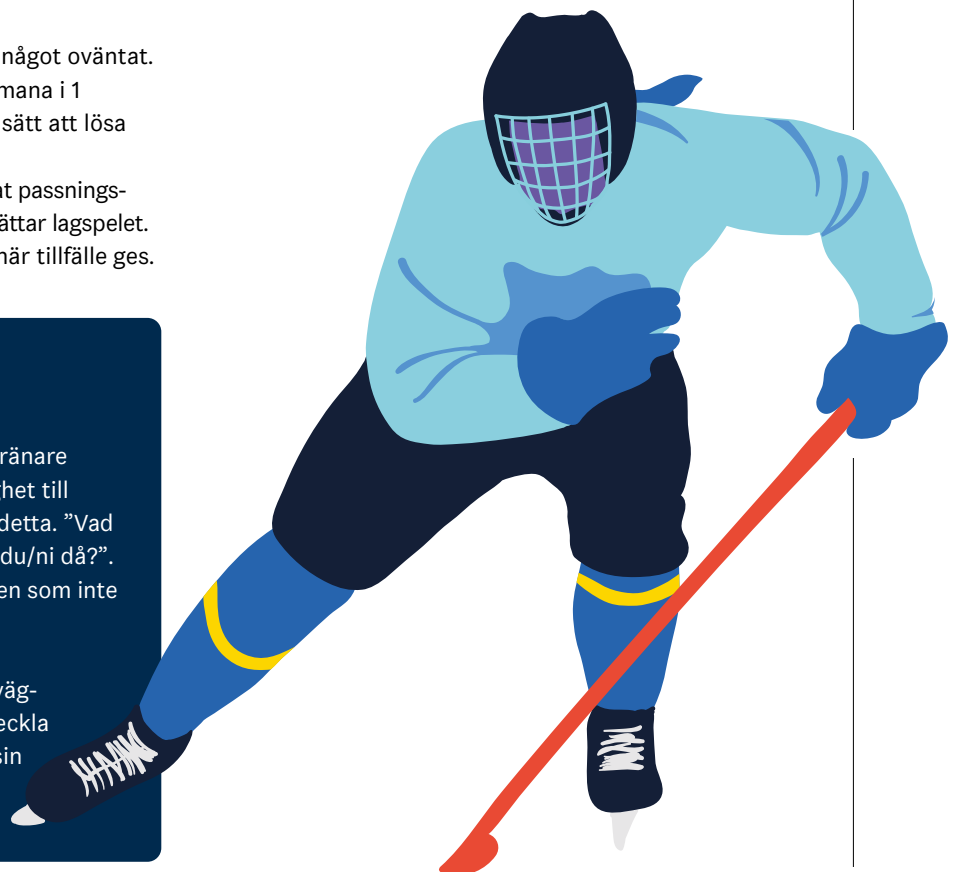
... **kunna ta sig** förbi motståndare genom till exempel tempoväxlingar, för att vinna sin situation och hitta en ny yta för att vara spelbar.

... **oavsett roll** (back eller forward) kunna delta i anfallsspelet i offensiv zon eller i spelvändningar och ingångar från mittzon eller defensiv zon.

## 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 ser du/ni då?" Hur förändras spelet för puckföraren som inte blir puckförare längre?

Skapa moment i träning, genom ett vägledande sätt, och få spelarna att utveckla sin förmåga att uppfatta spelet och sin förståelse av sin roll i ett anfallsspel.





### Målvaktens betydelse i anfallsspelet

Målvaktens roll i det offensiva spelet är inte stor, men kan ändå ha avgörande betydelse för lagets förutsättningar att vända från försvar till anfall och då främst att ta sig ur egen zon kontrollerat. Genom att vara först till pucken när motståndarna lägger ner den kan målvakten begränsa motståndarnas möjligheter att sätta press eller spela fysiskt mot den spelare som annars skulle hämta pucken för att starta ett anfall. Även när målvakten kontrollerar pucken efter en räddning och om tiden tillåter kan möjligheten finnas att sätta den i spel.

Förmågan att delta i anfallsspelet genom att stoppa, lämna och/eller spela pucken möjliggörs av målvaktens tekniska färdigheter med klubban, men även av förmågan att åka skridskor. Utöver detta är strategier för samarbete och kommunikation minst lika viktiga delar för att målvakten ska kunna bidra till lagets spelvändningar på ett effektivt sätt, vilket i sin tur innebär att stor vikt behöver läggas på att träna dessa moment tillsammans med laget.



### SPELMOMENT INOM SPELET MED PUCK

#### URSPEL

- Till exempel: Positionering och spelbarhet

#### SPELVÄNDNINGAR

- Till exempel: Spelbarhet, fylla korridorer och möjliggör för kontrollerade ingångar

#### INGÅNGAR

- Till exempel: Drivet mot mål, öppna upp ytor för andra, fylla på med backar

#### ANFALLSSPEL I OFFENSIV ZON

- 5 mot 5, 4 mot 4 och 3 mot 3
- Powerplay
- Spelet framför och runt det offensiva målet



# Matchlik träning utifrån regelverket

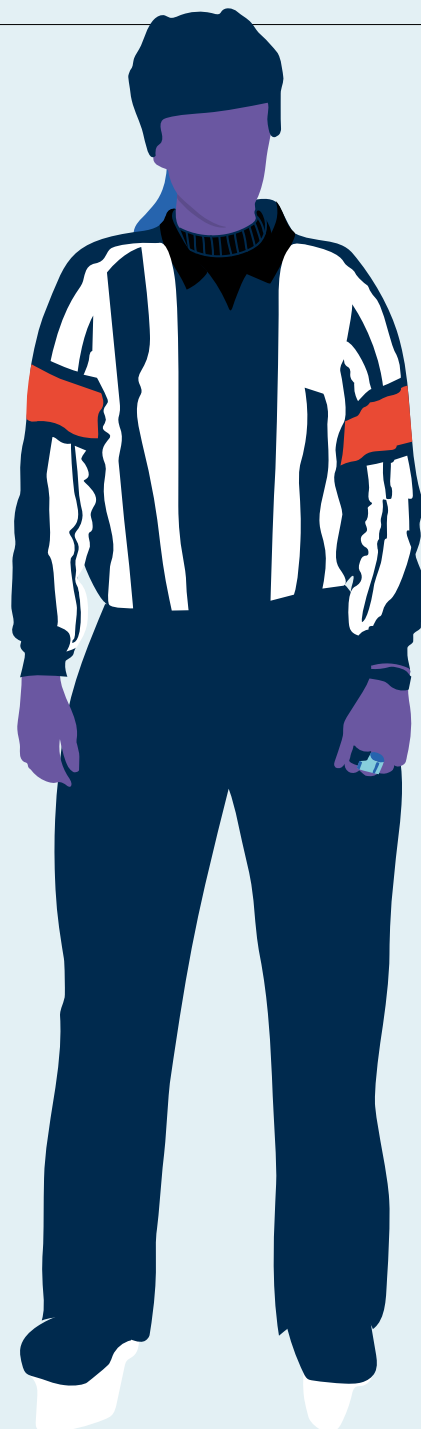
”Regelverket är till för spelarna och matchen.”, ”Det är huvuddomarnas ansvar att utdöma föreskrivna utvisningar utifrån de regelbrott som inträffar.” (Spelregler för ishockey s. 59)

**Förutsättningarna för att** öka spelarnas förmåga att förhålla sig till regler och ett visst beteende under träning är en viktig del för att träna så matchlikt som möjligt. Exempelvis, hur klubbarna används mot puckförare/icke puckförare tenderar att skilja sig i träningsmiljö mot matchmiljö. Vad beror det på? Ger vi spelarna möjlighet att utvecklas inom det regelverk som finns idag? Hur kan vi som tränare ge spelarna bättre förutsättningar kopplat till regelverket?

**Vi behöver påminna** oss själva och våra spelare om att även om det finns åsikter kring vissa regler så är den en del av hur ishockey spelas. Den regel som ifrågasätts har kommit till av en anledning och det blir viktigt att vi som tränare sänder rätt signaler till spelarna för att hjälpa dem i sin utveckling. Förändringar i regelverket uppdateras regelbundet och som tränare är det viktigt att vara uppdaterad.

**Som tränare behöver** vi också reflektera över hur vi kan skapa rätt förutsättningar på träningarna för att kunna utveckla spelarnas kunskap om det rådande regelverket. Att lära spelarna att förhålla sig till det som finns och hjälpa varandra att förbättra träningsmiljön resulterar också i utvecklad matchmiljö.

”Ju mer matchlikt vi tränar kopplat till regelverket desto bättre förbereder vi spelarna att utvecklas och vara förberedda för matchmiljön. Reflektera över hur spelet ser ut på träning och vägled spelaren rätt.”



# Tävlingsmoment finns överallt!

**Ett effektivt verktyg för att främja individens inre drivkraft, glädje och långsiktiga utveckling.**

- Det är kampen här och nu som är viktig för känslan av att ha roligt. Många barn och ungdomar tycker att en viktig del i idrottandet är att få kämpa hårt, använda kroppen och utmanas i relation till sig själv och andra.
- Resultatet i stunden är viktigt och ska få vara det. I varje situation finns en vinnare och förlorare, tränarens roll blir att rikta prestationen så att spelarna agerar lösningsorienterat och tar tillfälle att växa med utmaningen.
- Misslyckanden och motstånd bör ses som en naturlig del av utövandet och lärandet innefattar att lära sig att hantera vinster och förluster för att sedan kanske lyckas nästa gång eller längre fram. Däremot är det av yttersta vikt att vi inte låter resultatet i stunden få långsiktiga konsekvenser eller påverka det enskilda barnets eller ungdomens möjligheter till idrottslig utveckling
- Att få tävla inom ishockeyn är viktigt!

## Vad gör en spelare som tävlar?

- Förstår och gör det som krävs för att vinna sin situation.  
*Tränare:* Synliggör och skapa dialog om beteenden för att öka spelarens medvetenhet. Gör det utifrån spelets fyra roller.
- Ser den egna utvecklingen och klarar av att reflektera över styrkor och utvecklingsområden samt skapa beteenden utifrån det. Både individuellt och som lag.  
*Tränare:* Samtala med spelaren och låt den reflektera över sig själv. Ge spelaren verktyg för att utvecklas vidare och synliggör spelaren i positiv riktning.
- Klarar av att hantera motgångar och agerar lösningsorienterat.  
*Tränare:* Samtala med spelaren när den har det jobbigt. Visa att vi finns där och är villig att hjälpa honom eller henne.



## TIPS TILL DIG SOM ÄR TRÄNARE

- Skilj på vuxnas kontra barn- och ungdomars tävlande.
- Sätt människan i fokus och ge spelarna förtroende, visa intresse och bry dig om varje enskild individ, det gör att varje individ känner sig sedd, hörd och bekräftad.
- Tillåt spelarna vara delaktiga i beslut på och utanför planen. Delaktigheten är betydelsefull för spelarnas inläring, speciellt när det handlar om att fatta beslut i spelet. Anpassa graden av beslut efter individens mognad.
- Ge positiv feedback på önskvärda beteenden.
- Ge alla chansen att utvecklas så att alla spelare ges likvärdiga möjligheter oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.

## Pedagogiska tips för ökad intensitet i träningsmiljön

- Mikrotävla, tävla i stunden. Flera korta matcher eller tävlingar under träningen.
- Använd spelutvecklande regler i smålagsspelet, öka eller minska antalet medspelare och motspelare samt öka eller minska spelytan
- Som tränare kan vi ibland göra nivå-anpassningar men gör inga permanenta nivå-indelningar utan variera hur vi delar in laget och ha varje individs långsiktiga utveckling för ögonen, både på träning och match.





# Övningstips!







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

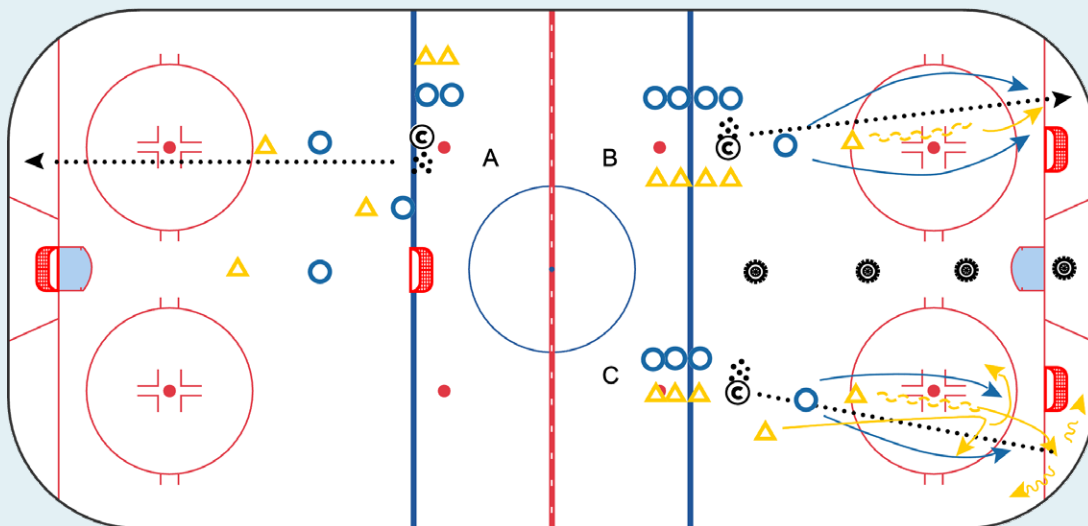
1. Hur kan vi utveckla övningen till att bli mer representativ för det avsedda spelmomentet?
2. Hur skulle övningen se ut om vi lade till/ tog bort med- och/eller motspelare?
3. Om vi förändrar ytan som spelarna spelar på, vad händer då?
4. Hur kan vi reglera svårighetsgraden och samtidigt skapa progression i övningen?
5. Hur ger du feedback kopplat till syftet med övningen och till de fyra rollerna i spelet?

## TEMA/KATEGORI

# Urspel/ Presspel

**Åldersgrupp:** Anpassa övningarna efter målgrupp, syfte och progression. Storlek på övning är anpassningsbar.

**Tid:** Går att variera beroende på hur vi vill bygga på eller skala av övningen.



## 1. Syfte

Spelarnas förmåga att hantera situationer runt sargerna med syfte att spela pucken effektivt med eller utan en forecheckare i ryggen. Ur forecheckarens perspektiv handlar det om att lära sig anpassa sig till situationen och använda tekniskt och taktiska färdigheter till att vinna pucken. Spelare med puck strävar efter att hantera den press som uppstår och på ett effektivt sätt sätta pucken i spel som leder till att laget har en chans att ta pucken framåt och byta zon.

## 2. Feedback

**Försvarende spelare (utan puck):** Kontrollera och "angla" – Skridskoposition – Klubba – Sätt stopp – Vinn puck – Sätt i gång spelet.

**Anfallande spelare (med puck):** Hur ser det ut bakom? – Hantera press – Ge fel information – Flytta puck – Ta ny position.

## 3. Utförande

**A/ Variera 2-3, 3-3, 3-4, 4-4.** Nedlägg från tränare där försvarare får vara först till pucken. Låt också målvakten delta. Dessa ska spela sig ur situationen. Anfallare försöker läsa, täcka och forechecka för att vinna tillbaka pucken. Detta övergår till ett smålagsspel enligt spelarantalet ni väljer. Startar urspelande färg med en spelare mer så lägg till en spelare efter 5-10 sekunder för att göra de lika många. Kör 20-40 sekunder/omgång.

**B/ 1 mot 1.** Nedlägg från tränare där försvarare får vara först till pucken. Urspelande spelare ska med skridskoåkning och förmåga att täcka pucken ta sig från situationen och därigenom åka sig ur situationen. Vinner forecheckande spelare pucken så får denne göra mål.

**C/ 1 (2) mot 2.** Nedlägg från tränare där försvarare får vara först till pucken. Den som hämtar pucken får support av en medspelare. Lägg till en andra forecheckare efter 5-10 sekunder. Urspelande spelare ska spela sig förbi kön. Om forecheckande spelare vinner pucken, gör mål.

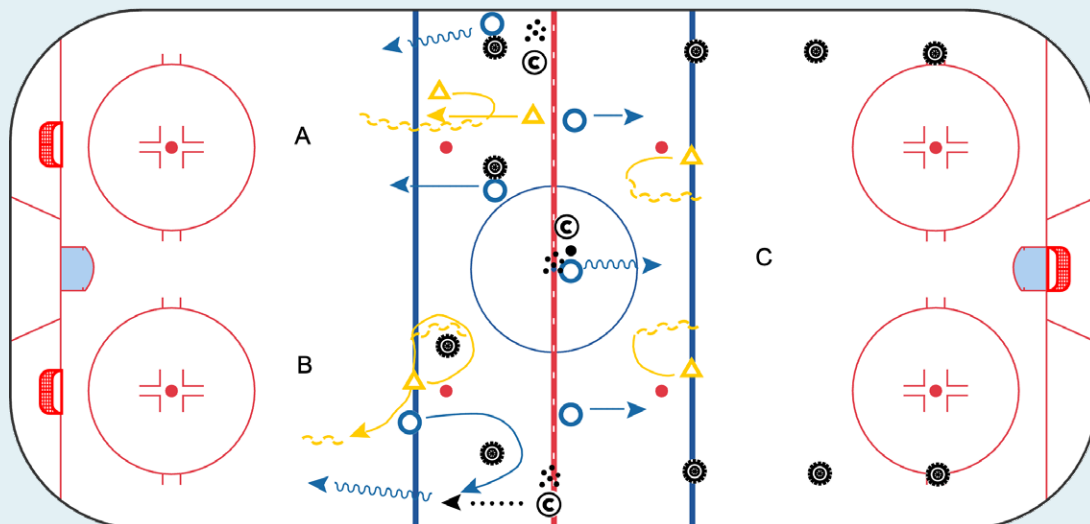


## TEMA/KATEGORI

# Ingångar/ Hemgångar

**Åldersgrupp:** Anpassa övningarna efter målgrupp, syfte och progression. Storlek på övning är anpassningsbar.

**Tid:** Går att variera beroende på hur vi vill bygga på eller skala av övningen.



## 1. Syfte

Här inkluderas de fyra rollerna i ingångar/hemgångar och spelarnas möjlighet att öka sin förmåga att förstå grunderna i spelformen. De anfallande spelarna lär sig när, var och hur passningsspelet blir effektivt i ingångar. Försvarare lär sig att göra bedömningar med avståndet till motståndare och kommunicera med hemåkande spelare för att få stopp i spelet och göra snabba spelvändningar för att skapa numerära överlägen: 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2, och så vidare.

## 2. Feedback

**Försvarande spelare:** Avståndsbedömning – Använda blicken och uppfatta vad som händer – Kommunikation – Inifrån och ut – Blad mot puck – Få stopp i spelet – Sätt i gång spelet.

**Anfallande spelare:** Tempoväxlingar – Nyttja försvarares tyngdpunkt – Luras – Support – Ytor som uppstår – Ta spelet till 90% ytan – Målskytte.

## 3. Utförande

**A/ 2 mot 1 + 1.** Försvarande spelare startar med att åka upp mellan däck för att vända till baklängesåkning. När denne har vänt så startar alla andra i övningen. Anpassa hur långt upp den bakåttåkande spelaren behöver åka. Hemåkande spelare startar på röd linje och ska tillsammans med den andra försvararen kommunicera vem som markerar vem. Puckförande paret hittar sätt att göra mål. Vinner försvararna pucken → passa till tränare, detta ska stimulera beteenden i att snabbt sätta pucken i spel efter puckvinst.

**B/ 1 mot 1.** Pass från tränare till anfallande spelare. Försvarande spelare anpassar fram- eller baklängesåkning under övningen. Vinner försvarande spelare pucken så åk ut med den eller passa till tränare. Anfallande spelare får träna på att våga utmana och hitta sätt att göra mål.

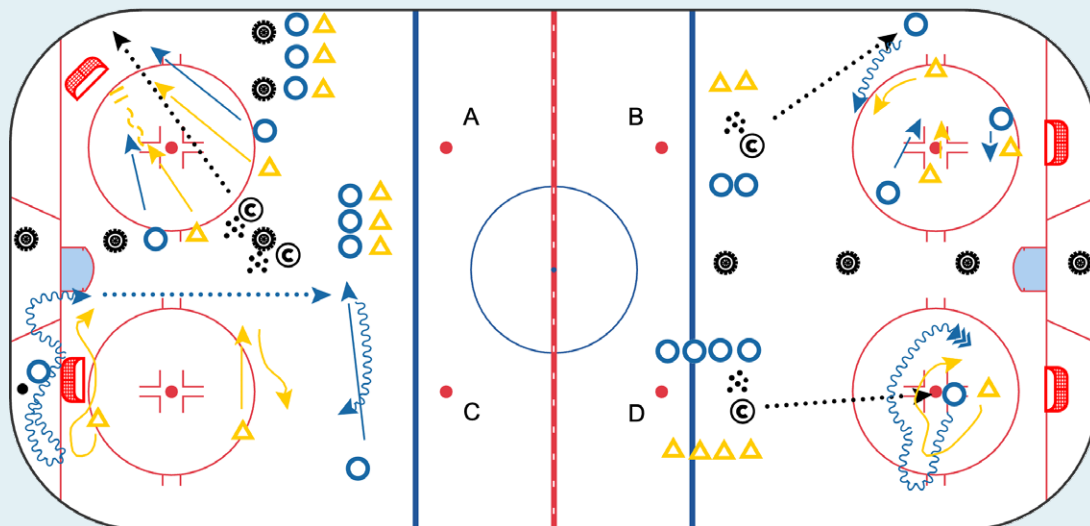
**C/ 3 mot 2.** Använd koner för att anpassa spelbredden. Försvararna startar med att åka upp och "fånga in" anfallande trio. Spelare från mitten börjar med puck. Denne kan passa direkt eller vänta med passningen. Lär anfallande spelare att läsa av vad försvarande spelare gör och nyttja ytan som uppstår bakom försvarande spelare. Den som normalt kommer i mitten av anfallande spelare är den som snabbast ska ta sig mot motståndarnas mål och den tredje anfallaren kan vara en nivå "efter", detta skapar en triangel som är svår att försvara sig mot.

## TEMA/KATEGORI

# Anfall/Försvar och spelet in mot mål

**Åldersgrupp:** Anpassa övningarna efter målgrupp, syfte och progression. Storlek på övning är anpassningsbar.

**Tid:** Går att variera beroende på hur vi vill bygga på eller skala av övningen.



## 1. Syfte

Spelarnas förmåga att förhålla sig till spelets fyra roller i anfalls-/försvarsspelet i ytterzonerna. Anfallande spelare behöver skydda puck och använda sig av varandra för att ta sig till 90% ytan och skapa en målchans. Försvarande spelare ser till att vara stark från insidan och ut samt krympa ytan så mycket som möjligt med hjälp av bladet.

## 2. Feedback

**Försvarande spelare:** Inifrån och ut – Flytta fötter – Avståndsbedömning – Krymp yta – Använd klubba – Sätt stopp – Vinn pucken – Sätt i gång spelet.

**Anfallande spelare:** Skydda puck – Flytta fötter – Flytta puck – Support – Öppna ytor för varandra – Ta spelet till 90% ytan – Mål!

## 3. Utförande

**A/ 2 mot 2.** Nedlägg från tränare där anfallarna får vara först till pucken. Anfallare försöker göra mål och vinner försvararna pucken så kan de behålla den alternativt passa till tränare. Kör 20–40 sekunder/omgång.

**B/ 3 mot 3.** Pass från tränare till anfallande spelare. Anfallare försöker göra mål och vinner försvararna pucken så kan de behålla den alternativt passa till tränare. Kör 20–40 sekunder/omgång.

**C/ 2 mot 2.** Spelare bakom mål börjar med puck och startar på tränares signal. Om pucken passas upp så är huvuduppgiften att ta sig in på mål för att skymma, ta retur eller på annat sätt öka chanserna till mål. Båda anfallarna kan göra mål utifrån sina positioner. Öka svårigheten genom att anfallande spelare kan byta positioner. Försvarar vinner genom att passa pucken till tränare. Kör 20–40 sekunder/omgång.

**D/ 1 mot 1.** Spelet runt mål där anfallande spelare får passning av tränare och ska därifrån försöka ta sig ifrån försvararen och göra mål. Försök få spelet så koncentrerat framför mål som möjligt. Spela klart pucken och balansera tid med antal puckar och försök för anfallaren.

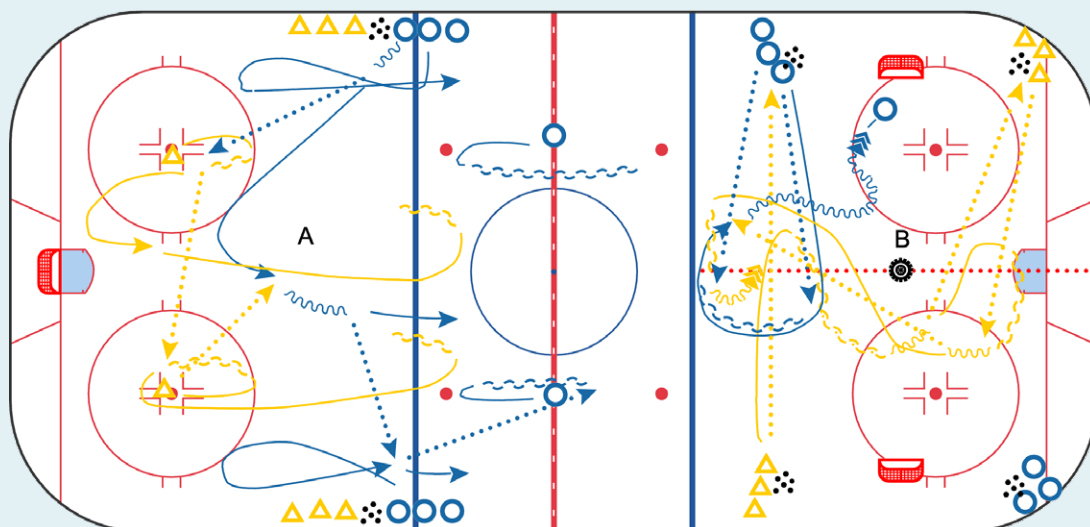


## TEMA/KATEGORI

## Spelvändningar

**Åldersgrupp:** Anpassa övningarna efter målgrupp, syfte och progression. Storlek på övning är anpassningsbar.

**Tid:** Går att variera beroende på hur vi vill bygga på eller skala av övningen.



### 1. Syfte

Spelväändningsmomentet kräver bland annat tajming, skridskor rlighet och bra passningsspel av anfallande lag. Spelarna behöver anpassa sig till de ytor som finns eller kan uppstå. När första passningen har skett, vad uppstår i nästa situation? Tar laget in puck i anfallszonen med kontroll? Hur kan sargen användas? Spelv ndningar  r en förmåga som kopplas till m lfarliga situationer och kan byggas väldigt olika. Som försvarande lag behöver man krympa avståndet med bra press och bra avståndsbedömning för att så snabbt som möjligt få stopp i spelet och ta tillbaka pucken.

### 2. Feedback

**Försvarande spelare:** Krymp yta –

Avståndsbedömning – Sätt stopp i spelet – Vinn puck – Sätt i gång spelet.

**Anfallande spelare:** Positionering – Använd blicken och uppfatta vad som händer – Tajming med medspelare – Skapa kontrollerad ingång – Ta sig till 90% ytan – M ll!

### 3. Utförande

**A/** 3 mot 2, 3 mot 3, 5 mot 2 + 1–3 backcheckare, 5 mot 3, 5 mot 3 + 1–2 backcheckare. Här finns många variationer både i  vningsuppbyggnaden och möjlig progression f r spelarna. Exempel enligt ritning: På tränarens signal så passar blå anfallande spelare ner till gul spelare som väljer om denne spelar back back eller passar direkt till spelaren som kommer i center- eller ytterforwardposition. Blå anfallande spelare vänder spelet i mittzonen och anfaller mot gula försvarande spelare. Hur kan vi spelv nda effektivt? Vilka luckor kan vi hitta och samtidigt göra en lyckad ingång som resulterar i ett skott i mål. Spela pucken tills att den  r i mål, blockerad eller har bytt zon av försvarare.

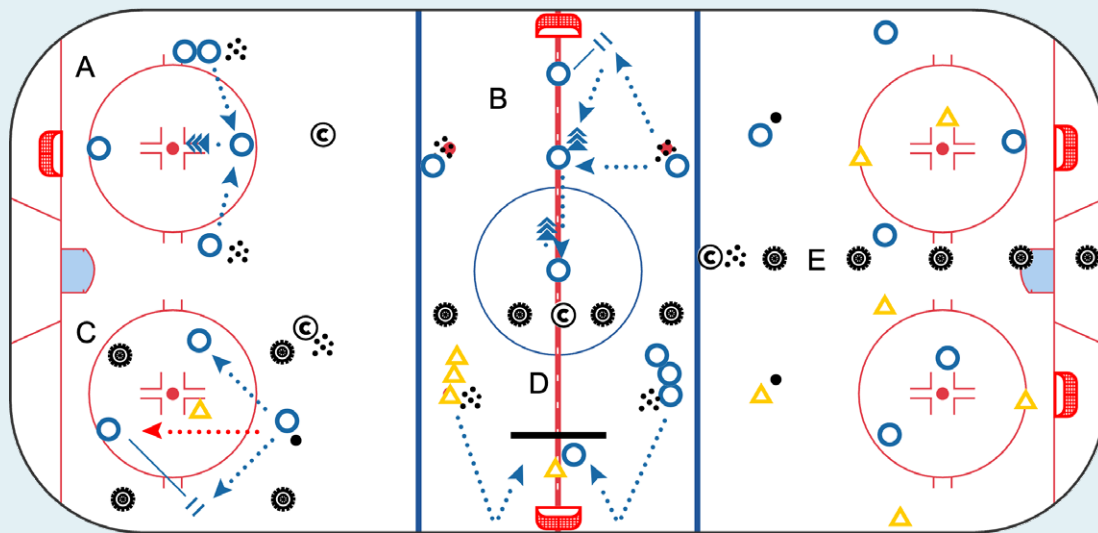
**B/ Individuell teknik i kontext.** Gul spelare startar övningen genom att passa ner till blå spelare. Gul spelare åker upp för en övergång till baklängesåkning och f r tillbaka pucken av blå spelare. Gul spelare passar pucken vidare till diagonalt gult led f r en ny övergång till baklängesåkning och f r tillbaka pucken. Blå spelare som passade tillbaka pucken i första momentet åker ner enligt ritning och tajmar så passningen sker diagonalt. Blå spelare åker in för att göra mål och stannar kvar framför mål och är redo för ett nytt skott av gul spelare. Gul spelare m ter det blå ledet igen och f r en passning. Gul spelare använder blicken och tar ett skott i ett bra samspel med blå spelare framför mål.

## TEMA/KATEGORI

# Powerplay/ Penalty Kill

**Åldersgrupp:** Anpassa övningarna efter målgrupp, syfte och progression. Storlek på övning är anpassningsbar.

**Tid:** Går att variera beroende på hur vi vill bygga på eller skala av övningen.



## 1. Syfte

Spelarnas förmåga att förhålla sig till spelets fyra roller i powerplay och penalty kill.

## 2. Feedback

**Försvarande spelare:** Använd blicken och uppfatta vad som händer – Skärma av ytor – Använd klubba – Stark runt det egna målet – Skölda

**Anfallande spelare:** Flytta blick – Flytta fötter – Flytta puck – Fel information – Stark runt motståndarnas mål – Målskytte

## 3. Utförande

**A/ Målskytte.** Pass med snabba skott eller direktskott från olika vinklar inne i 90%-ytan. Ställ en skymmare framför mål för att kunna spela klart varje puck. Tränare som står bakom skytten kan störa med små medel, detta för att utmana skytten ytterligare. Låt spelaren skjuta 4–8 skott/omgång.

**B/ Passning/Mottagning.** Passningarna mellan de olika spelarna kan utföras på olika sätt. Här behöver tränaren vara extra aktiv kring idé och utförande så det blir så

realistiskt som möjligt. Låt spelarna flytta pucken mellan de olika positionerna som normalt används i ett powerplay. Variera positioner. Ta skott vid tillfälle. Ge feedback riktad till person och position, vad är viktigt i de olika uppgifterna i ett powerplay? Tävla mot målvakten. Låt målvakten vila mellan varje puck.

**C/ 3 mot 1.** Puckförande spelare ska alltid ha två alternativ. Detta innebär att förutsättningarna förändras när pucken passas. Som bilden visar behöver spelare utan puck fylla upp luckan så spelaren med puck har två alternativ. Här blir det mycket positionsbyten där offensiva spelare kan träna på passningsspelet samt ge fel information och lura den i mitten. Puckförande spelare får inte passa igenom mittenspelaren. Mittenspelaren ska försöka ta pucken. Kör 20–40 sekunder/omgång om inte den i mitten tar puck, då byter man direkt.

**D/ 1 mot 1.** Spelet runt mål där anfallande spelare får passning via sargen av respektive led och ska därifrån försöka göra mål. Om försvarare vinner puck så passas den till något av leden. Kör 2–4 puckar/par och variera rollen anfall/försvar.

**E/ 4 mot 2.** Powerplaytävling. Spel 4 mot 2 med puck på båda sidor där det är tävling mellan färgerna att göra mål först. Vid mål, byt spelare/uppgifter. Först till x-antal mål vinner alternativt kör på tid.









