

## Studie av fyra NHL-spelares bakgrund och ungdomsutveckling.

### Bakgrund

Svenska Ishockeyförbundet satsar för att bryta den negativa resultattrenden. För att behålla svensk hockey konkurrenskraftig på både ungdoms- och seniornivå har ett antal satsningar gjorts bl.a

- Ungdoms och juniorutredningen
- Årliga hockeykonvent
- Utredning av framgångsfaktorer (Ola Berggren)

### I NHL har svensk hockey

aldrig tidigare haft såna framgångar både på topp och bredd som just nu. (Förutom TRE KRONORS revalvering – VM-silver-2003 och 2004).

Därför har ett år satsats för att eventuellt finna användbara förklaringar till bakgrundsfaktorer som gett *Peter Forsberg*, *Nicklas Lidström*, *Markus Näslund* och *Mats Sundin* sina toppositioner i internationella hockeyelitkiktet.

### Organisation

**Projektansvarig** Tommy Boustedt, SIF utvecklingsavdelning

**Projektledare och utredare** Sture Näslund, Örnsköldsvik

**Projektsekreterare** Charlie Wedin, Sollentuna

**Projektadministratör** Henrik Haraldsson, SIF

#### Referensgrupp

Myggan Wallin, Magnus Hävelid, Arne Jonsson, Kjell Eriksson, Micke Englund

#### Projektgrupp

Sture Näslund, Tommy Boustedt, Charlie Wedin, Per Nygårds, Micke Tisell.

### Metod

Genom samtal med

- De aktuella spelarna
- Deras föräldrar
- Ungdomstränare
- Elittränare (NHL-coacher) och efterföljande analys i projektgruppen (kvarstår delvis)

### Sammanfattning

De fyra spelarna Nicklas Lidström (NL), Peter Forsberg (PF), Markus Näslund (MN) och Mats Sundin (MS) har haft ett antal omständigheter, intressen och likheter i utvecklingen som påminner om varandra. Särdragen varierar en hel del medan hockeyintresset varit mycket stort hos alla.

**Utomstående omdömen** av spelarna har skiftat och även idag ges spelarna av utomstående olika karaktäristika.

Idag betraktas alla som mycket odmjuka och målinriktade men med olika profiler – i hög grad en reflektion av deras framtoning redan i 10-årsåldern. Spelarnas yttre förutsättningar har varit oerhört goda i form av

- Föräldrastöd
- Hockeykultur
- Lokalt intresse för hockey (kompisar)
- Träningsmöjligheter
- Deras målinriktning och uthållighet för att nå framgång har varit utmärkande
- Talang har visat sig relativt tidigt
- Om talangen ökat uthållighet och målinriktning eller tvärtom går inte att bevisa.

FORTS >

# Så blev de bäst!





### Studie av fyra NHL-spelares bakgrund och ungdomsutveckling.

#### Diskussion

Studien är endast en fallstudie och därför givetvis icke allmängiltig.

Icke för ty har redovisade omständigheter och förutsättningar lett till spelarnas utveckling, framgång och nuvarande position i hockeyvärlden.

De tydliga gemensamma nämnarna finns inom flera av de berörda områdena:

- omständigheter
- intressen
- särdrag m fl.

Om det är en slump eller ett giltigt samband med deras kompetensutveckling går inte att säkert definiera.

#### Omständigheter

- Tre uppvuxna i brukssamhällen (Örnsköldsvik, Avesta) en i förstad till Stockholm (Sollentuna).
- Alla har vuxit upp i familjer med far, mor och syskon. Mammorna har under delar av uppväxten arbetat hemma i familjen – i övrigt med arbete utanför hemmet. Papporna har haft arbeten utanför hemmet.
- Samtliga har haft tillgång till isytor på cykelavstånd (gångavstånd) och papporna har varit engagerade t.ex i att hålla isytorna öppna (spolning, skottning m.m). Dessutom på något sätt varit engagerade inom hockeyn (lagledare, tränare, materialförvaltare, med ett undantag).

#### Intressen

- Spelarna extremt idrottsinriktade.
- Har hållit på med flera idrotter parallellt upp till juniornivå.

#### Särdrag

Gemensamma särdrag:

- Livliga
- Aktiva
- Rastlösa
- Tävlings o resultat-inriktade
- Ej intresserade av böcker – att läsa
- Ej musikaliska (förutom Mats) men lyssnade på musik



#### Coachernas omdömen av spelarna

##### A. Ungdomstränarna

##### Likheter

- Tävlingsinriktade
- Träningsvilliga
- Tåliga
- Uthålliga

##### Olikheter

- Fysisk utveckling
- Styrka och spelsinne
- Mogenhet
- Framtoning/dominans



#### Spelarnas "träningmängd"

- Har varit stor i förhållande till ålder. Den är relativt likartad för alla, ca.15-35 tim/vecka.
- De har tidigt utsatt sig själva för stor konkurrens och haft egen drivkraft att tävla på hårda villkor (oavsett sport).
- Största andelen av träningmängden upp till tonåren har varit spontanträning.
- Deltagande i flera lag och antalet matcher/säsong varierar mycket (från tre lag vid 14 års och 50 matcher till ett lag och 25 matcher).
- **Spontana träningsaktiviteter mestadels:**
  - Hockey (5-10 tim/vecka)
  - Landhockey (5-10 tim/vecka)
  - Fotboll (5-10 tim/vecka/sommaren)
- **Organiserade träningar/matcher**
  - Hockeyträning (3-4 tim/vecka)
  - Hockeymatcher (1-3 st/vecka)
  - Övrigt (2-5 tim/vecka)

#### Konkurrens/Disciplin

- Tidig konkurrens vid fri lek 5 år
- Konkurrens med syskon och ofta äldre
- Konkurrens mot äldre lag i vissa fall
- Träning i konkurrens – bästa spelare tillsammans (medveten indelning)
- Ordnade tider
- Mat och sömn
- Prioriterade intressen (välja och avstå)



FORTS >

## Studie av fyra NHL-spelares bakgrund och ungdomsutveckling.

### Stöd/stöttning (hem, skola, förening m.m.)

- Förebilder (spelare, lag)
- Hockeyn viktigt fokuserad och mediaexponerad
- Målmedvetna tränare/föreningar
- Utrymme för mycket tränande/matchande
- Tillåtelse att utföra flera sporter
- Stöd och förståelse från lärare/skola
- Hockeyn legitimerad status på orten
- Föräldrar med starkt idrottsintresse
- Föräldrar med stödjande attityd
- Föräldrar med prestationsuppmuntran (deltagande)
- Stegvis ökande utmaningar

### Vad återstår i studien

- Vilka förändringar har skett under karriären? Från pojklag till NHL?
- Omgivningens påverkan (kompisar, tränare, ledare, föräldrar, media m.fl.)
- Mentalitetens (attitydens) betydelse
- Tränings- och tävlingsvillkoren
- Krav – lek – uppmuntran
- Projekt- och referensgruppens slutgiltiga bedömning
- Aktörernas validering av innehåll och slutsatser
- Förpackning, marknadsföring och distribution
- Utbildning av instruktörer
- Start "Vägen till framgång" på klubbnivå

### Spelarnas rekommendationer och råd till ungdomar och ledare



#### Nicklas:

- Viktigt att ha skoj.
- Tonåren måste också innebära krav.
- Att kunna hantera tuffa krav från flera håll – skola och idrott.



#### Mats:

- Viktigast att ha kul. I grund och botten lek oavsett ålder.
  - Våga drömma!
- Fokusera inte ensidigt!
- Lev i nuet som barn/ungdom.
- Elitsatsa först vid 17 år.



#### Markus:

- Ha distans och en riktig värdegrund d.v.s vad betyder nåt i livet!
- Håll på med många saker – låt det vara hobby! Inte yrke.
- Viktigt med bra relationer.
- Det viktigaste – ha kul – GLÄDJE!
- Lär dig kämpa och konkurrera.



#### Peter:

- Ha kul – skippa systemtänkandet för barn!
- Håll på med många idrotter – tillåt det!
- Sätt inte för hård press.



### Slutligen

- Ett stort tack till
- Peter Forsberg • Nicklas Lidström • Markus Näslund • Mats Sundin
- Föräldrar • Tränare/ledare • Elitcoacher
- Tack till Svenska Ishockeyförbundet (Tommy Boustedt, Charlie Wedin) för förtroendet och samarbetet

**"Vägen till framgång"** – vägen tillbaka till framtiden!

Sture Nässlund  
Projektledare







Studie av fyra NHL-spelares bakgrund och ungdomsutveckling.

### 8 budord om vägen till framgång

Det finns gemensamma nämnare bakom framgång inom ishockeyn.  
Dessa gemensamma nämnare kan enligt en undersökning sammanfattas i följande punkter:

- 1 Alla har börjat tidigt att spela ishockey (5-6 års åldern).
- 2 Alla har utövat många idrotter under sin ungdom.
- 3 Alla har tränat enormt mycket (20-30 timmar i veckan i 10-11 årsåldern.) SPONTANTRÄNING!
- 4 Alla har spontanidrottat i början.
- 5 Alla spelarna har haft tillgång till is på nära håll.
- 6 Alla har getts möjlighet att spela och träna med äldre spelare i ungdomen.
- 7 Alla har haft hjälp av eldsjälare i sina respektive klubbar.
- 8 Alla har haft ett starkt föräldrastöd, dock utan press och tvång.

**Var tacksam** över den gåva som du fått!  
Vi skall behålla och förbättra vår styrka  
att **förädla talanger!**

## Så blev de bäst!



## 15 budord om Din roll som förälder:

- 1** Informera Dig om Er förenings mål med sin verksamhet. Detta kan ge svar på om Du vill delta eller ej med Ditt barn.
- 2** Föräldraambition kan lätt bli en fallgrop för ungdomarna. Ett led i utbildningen som ishockeyspelare är att så tidigt som möjligt klara sina åtaganden på egen hand (kommunikationen med ledarna, skötsel av sin utrustning, dagsplanering m.m.).
- 3** Stötta Ditt barn och ledarna i laget. Problem kan Du bäst lösa genom att kommunicera med ledarna i laget utan att ungdomarna finns med. Splittring mellan ledarna och föräldragruppen går alltid ut över ungdomarna.
- 4** Låt ungdomarna (så långt som det är möjligt) uppleva sin ishockey på egen hand.
- 5** Attityder och värderingar är viktiga. Ditt barn får naturligtvis lära sig respekt och rent spel, vikten av kamratskap och ett idrottsriktigt leverne.
- 6** Uppfostra Dina barn så att de i sin idrottsmiljö själva vågar uttrycka och visa sina känslor. Besvikelser kan då hanteras på ett godtagbart sätt.
- 7** Älska Ditt barn som det är. Utan krav på prestation, var positiv och lyssna på funderingar om spelet, kamraterna och ledarna. Barn vill ha något att berätta när de kommer hem.
- 8** Se till att Ni i laget enas kring normer och regler som är viktiga för Era barns utveckling som människor och ishockeyspelare.
- 9** Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare.
- 10** Hetsa aldrig fram resultat i matcher. Var sak har sin tid! Utbildningen till ishockeyspelare är en lång process. Varje spelare är unik!
- 11** Variera Ditt barns idrottande under hela ungdomsperioden. VARIATION ÄR BÄTTRE INLÄRNING!

**12** Tänk på att Ditt barn idrottar för att få uppleva:

- *Gemenskap*
- *Utveckla skicklighet*
- *Spänning*
- *Tävling / framgång / status*
- *Fysisk form*
- *Utlopp för energi*

**13** Under träning lär man sig nya saker. Under match praktiserar spelarna kunskapen.

ÖVERVÄRDERA ALDRIG MATCHENS BETYDELSE UNDER UNGDOMSPERIODEN.

**14** Informera Dig om ledarnas principer när det gäller laguttagningar.

- *När tas laget ut?*
- *Efter vilka principer?*
- *Riktlinjer vid femmans indelning?*
- *Spelarnas ambition, träningsdeltagande, vilja m.m.*

Alla spelar lika innebär att:

DOM SOM VILL MEST - SPELAR MEST!

**15** Se till att Ditt barn äter rätt och vilar i tillräcklig mängd. Stötta Ditt barn i skolan och idrotten. Låt ungdomarna (så långt det är möjligt) uppleva sin idrott på egen hand.





Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

	7 - 10 år		11 - 12 år		13 - 14 år		15 - 16 år	
<i>Sociala förmågor</i>	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.
Kompisövningar	x		x			x		
Fair play	x		x		x			x
Regler och normer	x		x		x			x
Kommunikation och feedback				x	x			x
Lagövningar						x		x
Moral och etik						x		x
Rutiner				x	x			x
Ansvar				x	x			x
<i>Mentala förmågor</i>								
Motivationsövningar		x		x	x			x
Avslappningsövningar	x		x		x			x
Modellinläring	x		x			x		x
Träna matchlikt					x			x
Koncentrationsövningar				x	x			x
Målsättningsövningar				x		x		x
Positivt tänkande				x		x		x
Stresshantering						x		x
Självförtroendeövningar						x		x







**"Inställning slår klass"** är en känd fras som använts i många sammanhang, kanske i synnerhet när det gäller ishockeyresultat. Ett av de mest kända bevisen på förhållandet mellan inställning och klass upplevdes under OS i Lake Placid 1980, i matchen mellan det unga collegelaget från USA och "oövervinnerliga" hockeylandslaget från Sovjetunionen. Ingen, utom troligtvis det amerikanska laget, trodde väl att det var möjligt att rubba det stjärnspäckade sovjetiska landslaget. Men utgången blev som bekant en helt annan – collegelaget från USA besegrade Sovjet med 4-3 och "The Miracle on Ice" var ett faktum.

Att USA:s vinst mot Sovjet handlade mer om inställning än om färdigheter kan säkert de flesta vara överens om. Men vad är det då som skiljer de mentala vinnarna från de mentala förlorarna? Motivation, självförtroende, koncentration, anspänning, mål och laganda är några centrala och viktiga delar att jobba med för att skapa optimala individuella och kollektiva prestationer.

*Att jobba med spelarnas sociala och mentala färdigheter är minst lika viktigt som att jobba med de fysiska och tekniska färdigheterna. Det är trots allt spelarnas hjärna som avgör om spelarna kommer att utnyttja sin fysiska och tekniska förmåga.*

## Utvecklingsområden

**1 Motivation:** Motivation är avgörande för om spelare kommer att lyckas eller inte. *Framgången bygger mycket på att du som ledare har kunskap om vad som motiverar dina spelare, samt hur motivationen kan förbättras för varje enskild spelare och för laget som helhet.* Alla spelare har sin unika motivation och motivationen innehåller två grundläggande delar: **inriktning** och **intensitet**. Inriktningen syftar till vad dina spelare strävar mot att få eller uppnå. Intensiteten syftar till hur hårt dina spelare jobbar för att komma dit de vill. När dina spelare har en stark inriktning och en hög intensitet är motivationen stark och prestationerna blir goda.

**2 Självförtroende:** Det finns många undersökningar som visar hur viktigt självförtroendet är för att kunna prestera framgångsrikt. En av de mest avgörande faktorerna som skiljer en spelare som når framgång från en som inte når framgång är självförtroendet. Självförtroendet är kopplat till **det dina spelare gör, inte den de är.** *Du kan hjälpa dina spelare att stärka sitt självförtroende genom att fokusera på positiva prestationer och låta dem våga misslyckas för att våga lyckas.*

**3 Anspänning:** Anspänning är en generell fysiologisk och psykologisk spänning hos dina spelare. Spelare med hög anspänning upplever ofta en ökad hjärtklappning, snabbare andning, handsvett, "fjärilar i magen" etc. Anspänning är inte direkt kopplat till behagliga eller obehagliga situationer, men en spelares anspänning kan påverka prestationen antingen positivt eller negativt. Huruvida resultatet blir

positivt eller negativt beror på hur spelaren **uppfattar sin anspänning**. En del spelare säger att de presterar som bäst när de är nervösa och för dem kan en hög anspänning vara positivt. Spelare som tycker att nervositet är något negativt, uppfattar också ofta en hög anspänning som något negativt. *Som ledare är det viktigt att du kan hjälpa dina spelare, att höja eller sänka sin anspänning efter behov och för bästa resultat.*

**4 Koncentration:** Koncentration handlar om att kunna **fokusera på rätt saker** under både träning och match. Precis som andra psykologiska färdigheter kan spelarna träna upp sin koncentrationsförmåga. Om enskilda spelare eller ett lag vinner eller förlorar, allt från en närkamp till en hel match, bestäms ofta av hur bra koncentrationen är. *Det är viktigt att du hjälper spelarna att lära sig att fokusera på rätt saker under prestationen trots att det kan finnas störningsmoment som t.ex. publik, domarbedömningar, resultat eller negativa tankar.*

**5 Mål:** Det är viktigt att få dina spelare att sätta upp mål. I ett lag ska det finnas både **individuella** och **kollektiva** mål. *Att sätta upp mål är viktigt därför att det för uppmärksamheten mot det du och dina spelare tillsammans vill åstadkomma. Målen är också en drivkraft för spelarna att bibehålla sin motivation.* Det är därför viktigt att jobba med såväl **kortsiktiga mål** (t.ex. en enskild träning) och **långsiktiga mål** (t.ex. för säsongen). De flesta av dina spelare behöver dock hjälp med att sätta effektiva mål där det finns **en strategi för att uppnå målen.**



VÄND! >



**6 Laganda:** Det är inte helt lätt att beskriva vad laganda är. Lagandan består av flera olika faktorer varje lag har sin unika laganda. Det finns emellertid ett antal faktorer som är betydelsefulla för att skapa laganda och ett gynnsamt prestationsklimat. Ett lag består av ett antal individer, alla individer har ett  *eget ansvar* och ett  *kollektivt ansvar*. Det egna ansvaret innebär att ta ansvar för sina egna handlingar – allt från att komma i tid, anmäla sjukfrånvaro, förhinder för träning osv. till att vara mentalt förberedd för match eller träning och ge sitt yttersta i varje situation.

Huruvida spelarna tar sitt individuella ansvar eller inte kommer att påverka laget, så det egna ansvaret innebär också därför ett kollektivt ansvar. Det är viktigt att du diskuterar ansvarsfrågan med dina spelare för att redan i tidig ålder skapa individuellt starka individer som också tar sitt kollektiva ansvar. *Trygghet* är en viktig bidragande faktor. Som ledare är det viktigt att möjliggöra förutsättningar för att spelarna ska känna sig trygga, t.ex. genom att *skapa rutiner* och ha en *öppen kommunikation*.

Ett lag består av ett antal individer. Därför är det också viktigt att skapa förståelse för att alla är unika individer och har olika intressen, lär sig olika snabbt, har olika behov etc. Att behålla *individualiteten* i laget är viktigt för att kunna få varje individ att prestera maximalt utifrån sin förmåga. Individualitet ger bättre förutsättningar för ett gott *samarbete*. Ett lag med god laganda kan också *glädjas* med varandras framgång och *lära sig av sina misstag* utan att spelarna känner sig misslyckade.

## Ledarens uppgifter

Som ledare ska du utveckla dina spelares *fysiologiska förmågor* (t.ex. motorik, teknik, styrka) *mentala förmågor* (t.ex. inställning, självförtroende, koncentration) och *sociala förmågor* (t.ex. samarbetsförmåga, fair play, kamratskap).

Spelarnas fysiska förmåga tränas i princip vid varje träningspass, men tänk också på att integrera träning av den mentala och sociala förmågan vid varje träningspass. Det behöver inte vara svårt eller komplicerat, enkla övningar kan ha stor inverkan på spelarnas utveckling.



## 6 budord för att utveckla den mentala och sociala förmågan

### 1 Motivation

*Stark inre motivation* – en drivkraft att vilja spela ishockey för själva spelet och gemenskapen.

*Fokusera på utveckling* – att ha en motivation att ständigt utvecklas och lära sig av både framgång och misstag.

### 2 Mål

*Resultatmål* – sätta upp tydliga mål och jobba efter vad man vill åstadkomma.

*Processmål* – jobba fram tydliga strategier för hur man ska nå resultatmålen.

*Prestationsmål* – agera i den givna situationen utifrån vad man kan prestera i här och nu oavsett vilka resultatmål som är uppsatta.

### 3 Koncentration

*Prestera i nuet* – att alltid jobba utifrån att man bara kan prestera här och nu, aldrig i det förgångna eller i framtiden.

*Tävlingsfokus* – att kunna träna som om det vore match, det man tränar på träning upprepar man på match.

*Återta förlorad fokus* – när man förlorar fokus under träning eller match, snabbt märka det och återta rätt fokus.

### 4 Självförtroende

*Optimalt självförtroende* – att vara ödmjuk och samtidigt kunna tro på den egna förmågan.

*Vilja att lyckas* – att alltid kunna sträva mot att vilja lyckas, istället för att fokusera på att inte misslyckas.

### 5 Anspänning

*Reglera anspanning* – att förstå och hitta den optimala individuella anspanning, sänka den vid övertändning och höja den vid understimulering.

*Kamp och flykt* – att kunna hantera kamp eller flykt respons, vända och fokusera på rätt saker.

### 6 Laganda

*Individuellt och kollektivt ansvar* – att förstå hur egna handlingar påverkar kollektivet och att kunna ta ansvar för dessa.

*Öppen kommunikation* – att hela tiden sträva efter att ha en öppen kommunikation, det ska finnas utrymme för både beröm och konstruktiv kritik.

*Trygghet* – skapa gemensamma rutiner och ledstjärnor som för spelarna är igenkännande och viktiga.

*Samarbeta* – laget vinner och förlorar tillsammans och allt beror på den kollektiva insatsen oavsett vem som gör eller släpper in mål.



Här följer 10 nycklar till framgång:

## 1. Vinnare.

Att älska att tävla.  
Att göra allt för att vinna.  
Att påverka andra att vinna.  
Att styra egna känslor i avgörande situationer.  
Att ha mod att ta upp kampen.

## 2. Lagspelare.

Att glädjas åt andras framgång.  
Att uppmuntra lagkamraterna.  
Att acceptera sin roll i laget.  
Att offra sig för laget.  
Att ge allt, även i motgång.

## 3. Äkta självförtroende.

Att vara "kaxig" på rätt sätt.  
Att tro på det Du och vi gör.  
Att vara stolt över sitt lag.  
Att vara utvald och ta ansvar.  
Att vara ödmjuk och kunna ta och ge kritik.  
Att hålla huvudet högt.  
Positivt kroppsspråk!

## 4. Personbästa.

Att ha fokus på det Du kan påverka.  
Att "gilla läget" (mat, resor, domare).  
Att hantera smärta.  
Att hantera yttre och inre stress.

## 5. Tålighet.

Att ha fokus på det Du kan påverka. Att gilla läget (mat, resor, domare, motståndare m.m.).

## 6. Förberedelse (turnering och match).

Att veta vad jag behöver göra för att prestera personbästa.  
Att skapa rätt vanor och rutiner.  
Att inte bara prestera utan även göra rätt.  
Att det skall vara en mening med det vi gör.

## 7. Att ha handlingsberedskap.

Att inse skillnaden mellan vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka. Beredskap för oförutsedda händelser.

## 8. Kost/vila.

Hoppa inte över något mål.  
Vila är vila - spela inte tennis då.  
Ta tid på Dig och håll tiderna.

## 9. Material.

Ordning på grejorna!  
Allting är klart innan Du är på plats.  
Ta extra grejor med Dig.

## 10. Prestationspreparering.

Uppvärmning.  
Nedvarvning.  
Stretching.

*Diskutera värdegrund och "Ishockeyattityd" med Dina ungdomsspelare och deras föräldrar.*

## Alla spelar lika

*Den spelare som jobbar bäst och uppvisar den bästa "ishockeyattityden" spelar mest!*

## Swedish Legends

### MATS SUNDIN

Forward, right-skytt. Född: 13 februari 1971. 193 cm lång, vikt 97 kg. Klubb: Toronto Maple Leafs. Tidigare klubbar: Sollentuna HC, Nacka, Djurgården. Quebec Nordiques första val i 1989 års NHL draft. Blev även vald som första spelare i hela NHL. Första Europé som blivit vald som första spelare någonsin. Antal matcher i Tre Kronor = 74, med B laget = 2 och med Juniorlandslaget = 48.







Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

Skridsko teknik	7-10 år		11-12 år		13-14 år		15-16 år	
	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.

### Balans/Koordination

Glidisar	x		x		x		x	
Ett ben slalom växelvis	x		x		x		x	
Knädopp framåt - bakåt	x		x		x		x	
Enbensvändning hö - vä	x		x		x		x	
Skridskodans	x		x		x		x	
Köttbullen	x		x		x		x	
Bubblor	x		x		x		x	
Zick/zack	x		x		x		x	

### Åkning framåt

Grundställning	x		x		x		x	
Rakt framåt	x		x		x		x	
Start - stopp	x		x		x		x	
Översteg hö - vä	x		x		x		x	
Glidsväng hö - vä	x		x		x		x	
Scooting hö - vä	x		x		x		x	

### Åkning bakåt

Start - stopp	x		x		x		x	
Rakt bakåt	x		x		x		x	
Översteg hö - vä	x		x		x		x	
Glidsväng hö - vä	x		x		x		x	
Scooting hö - vä	x		x		x		x	
Zick - zack	x		x		x		x	

### Åkriktningsförändringar

Vändningar hö - vä	x		x		x		x	
Höftöppning F-B / hö - vä	x		x		x		x	
Höftöppning B-F / hö - vä	x		x		x		x	
Höftöppning (Dahlén)		x	x		x		x	
Hälvändning F-B / hö - vä	x		x		x		x	
Hälvändning B-F / hö - vä	x		x		x		x	
Plogen ett ben hö - vä	x		x		x		x	
Sidstep	x		x		x		x	
Frånvändning hö - vä		x	x		x		x	

### Snabbhet

Frekvens-acceleration	x		x		x		x	
Reaktion-aktion	x		x		x		x	



Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

	<b>7-10 år</b>		<b>11-12 år</b>		<b>13-14 år</b>		<b>15-16 år</b>	
	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.
<b>Puckteknik</b>								
Puckbehandling	x		x		x			x
Radar och högt huvud		x	x		x			x
Handleder (vicka)		x	x		x		x	
Frekvens (växling)		x	x		x		x	
Framför	x		x		x			x
Sida	x		x		x			x
Diagonalt	x		x		x			x
Enhand		x	x		x		x	
Tvåhänder		x	x		x			x
Nära kropp		x	x		x		x	
Långt från kropp		x		x	x		x	
Åttan en - två händer				x	x		x	
Flipp över klubba				x	x		x	
Skydda puck				x	x		x	
<b>Finter</b>								
Enkel fint	x		x		x			x
Dubbelfint	x		x		x			x
Huvudfint	x		x		x			x
Kroppsfint	x		x		x			x
Skottfint		x	x		x			x
Passningsfint		x	x		x			x
Pausfint		x	x		x			x
Sidledsfint "toarullen"				x	x		x	
Sidledsfint "Sudden"				x	x		x	
Sidledsfint "Lemieux"				x	x		x	
Överstegsfint			x		x		x	
Dahlénfint				x	x		x	
V-fint			x		x		x	
Sternerfint			x		x		x	
Skridskofint		x	x		x		x	
Snurrfint					x		x	
<b>Skott</b>								
Forehand	x		x		x			x
Backhand		x	x		x			x
Snabbskott			x		x			x
Slagskott				x	x			x
<b>Tekningar</b>								
		x	x		x			x





Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

	<b>7-10 år</b>		<b>11-12 år</b>		<b>13-14 år</b>		<b>15-16 år</b>	
	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.
<b>Passningar</b>								
Sveppassning	x		x			x		x
Handledspassning		x	x		x			x
Flippassning				x	x			x
Backhandpassning	x		x		x			x
Droppassning				x	x			x
Direktpassning			x		x			x
Sargpassning			x		x			x
Maskerad passning		x		x	x			x
Skridskopassning				x	x			x
Enhandspassning				x	x			x
<b>Mottagningar</b>								
Klubban	x		x		x			x
Skridskorna				x	x			x
Händerna och kroppen				x	x			x
Maskerade mottagningar				x	x			x
<b>Individuellt försvarsspel</b>								
Svepbrytning			x		x			x
Stötbrytning			x		x			x
Blockera skott				x	x			x
<b>Närkampsspel</b>								
Tacklingar höft-axel			x		x			x
Kroppblockering			x		x			x
Rullningar		x	x		x			x
<b>Spelförståelse "basic"</b>								
Passningsskugga	x		x			x		x
Skapa/krympa yta		x	x		x			x
Give and go		x	x		x			x
Split-vision	x		x			x		x
Spelbredd	x		x		x			x
Speldjup	x		x		x			x
Triangelspel		x	x		x			x
Zonspel				x	x			x
Man/man spel		x	x		x			x



Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

	<b>7-10 år</b>		<b>11-12 år</b>		<b>13-14 år</b>		<b>15-16 år</b>	
	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.
<b>Spelförståelse</b>								
<b>Roller-självklarheter</b>								
Arbetsområden på banan			X		X			X
Platsväxlingar			X		X		X	
Screening				X	X		X	
Passningstaktik			X		X			X
Styra skott		X		X	X		X	
Returtagning		X	X		X		X	
<b>Spelförståelse</b>								
<b>Självklarheter-offensivt</b>								
En mot en			X		X		X	
Två mot en			X		X		X	
Två mot två			X		X		X	
Tre mot två					X		X	
Tre mot tre					X		X	
Spelvändningar				X	X		X	
<b>Spelförståelse</b>								
<b>Individuell taktik-defensivt</b>								
Arbetsområden utan puck		X	X		X		X	
Forechecking				X	X		X	
Fördröjningsspel						X	X	
Backchecking		X		X	X		X	
Spelet om linjerna						X	X	
Double up (2-1 i kampsit.)				X	X		X	
<b>Femmans taktik</b>								
Försvarszon-försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>				X	X		X	
Försvarszon - anfallsspel <i>med puck, rörlighet och uppspel</i>				X	X		X	
Mittzon - försvarsspel <i>utan puck, markering och brytning</i>				X	X		X	
Mittzon - anfallsspel <i>med puck, inbrytning i anfallszon</i>				X	X		X	
Anfallszon - försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>				X	X		X	
Anfallszon - anfallsspel <i>med puck, positionsspel och avslutningar</i>				X	X		X	



Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

	<b>7-10 år</b>		<b>11-12 år</b>		<b>13-14 år</b>		<b>15-16 år</b>	
	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.	Huvuddel	Delm.
Lek-fantasi-rytmik	x		x			x		x
Koordination	x		x		x			x
Kombinationsmotorik	x		x		x			x
Balans	x		x		x		x	
Allsidig-komplex träning	x		x		x			x
Rörlighet		x		x	x		x	
Snabbhet-frekv.-reakt.-aktion	x		x		x		x	
Styrka - egen kropp		x	x		x		x	
Styrka - parövningar			x			x		x
Styrka - M-bollar				x	x			x
Styrka inläring redskap						x		x
Styrka mobil						x		x
Styrka redskap-skiivstång						x		x
Spänst-hopp						x		x
Aerob (kondition)				x	x			x
Anaerob (teknikinr.mjölksytr.)								x

## Spelförståelse

Spelförståelse-passningsskugga	x			x			x	
Spelförståelse-skapa/krympa		x		x		x		x
Spelförståelse-"give and go"		x		x		x		x
Spelförståelse-split-vision		x		x		x		x
Spelförståelse-spelbredd		x		x		x		x
Spelförståelse-speldjup	x			x		x		x
Spelförståelse-zonspel							x	x
Spelförståelse- man/man spel				x		x		x









**E**n ishockeymatch som helhet är beroende av ett fungerande samspel mellan spelare, domare, ledare och publik (= föräldrar i ungdomssammanhang). Domarna i ungdomsishockeyn är, precis som spelarna, under utbildning. Inför säsongen genomgår de en föreningsdomarkurs. Kursen omfattar en dag och därefter får killarna och tjejerna ge sig ut och döma ungdomsishockey. Matcherna utgör en viktig del i utbildningen och utvecklingen av domarna. I den utbildningen ingår även en tävling, men vi får inte glömma bort att det är barn som är på isen.

**I varje förening** finns en domaransvarig som ansvarar för tillsättning och utbildning av domarna. Som domare finns möjlighet att få vara med om många fantastiska hockeyupplevelser och att utvecklas som människa. På samma sätt som för spelarna finns det möjlighet för de mest lovande domarna att delta i utbildningsturneringar som TV-Pucken.



Pass out of def zone

*”Trots att det är länge sedan kan jag än idag mycket väl komma ihåg när jag började döma ungdomsmatcher. Jag kommer ihåg de härliga unga spelarna, men också en del bedrövliga ledare och föräldrar. Jag var inte vatten värd enligt många ”förståsigpåare” runt arenan. Men jag överlevde de första åren och fick senare förmånen att döma i Elitserien.”*, berättar Dick Wallström, tidigare elitlinjeman.

**Förhoppningsvis kommer ni vuxna i framtiden att ge de unga domarna möjlighet att få göra några misstag under sin vidareutbildning.**

Följande texter och discussionsfrågor är hämtade från Svenska Ishockeyförbundets utbildningsmaterial **Attityd / Domare**.

Hela kompendiet kan kostnadsfritt laddas ner från [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

## Spelare

Under en ishockeymatch gäller det att vara 100 % koncentrerad på spelet när man är på isen. Det har visat sig att man inte orkar vara fokuserad under en hel match om man slösar energi på annat än spelet, såsom att gnälla på domare och motståndare. Vilket man tyvärr ofta ser inom ishockeyn. Om man exempelvis tittar på NHL är det väldigt sällsynt att en spelare offrar energi genom att klaga på domaren. Där respekterar man domsluten, även om man själv är av en annan uppfattning, och koncentrerar sig helt på spelet.

### Samtal och Reflektion:

- Varför kritiserar man domarens beslut under en match?
- Vilka fördelar eller nackdelar får man genom att kritisera och klaga på domarens beslut?
- Vad får det för konsekvenser för laget när en eller flera spelare klagar på domaren?
- Varför klagar inte NHL-spelarna på domaren?

## Domare

Domaren fyller en viktig funktion i genomförandet av matchen. Det är därför av yttersta vikt att domaren föregår med gott exempel och uppträder korrekt på alla sätt. Eftersom domare kan bestraffa spelare och ledare har de en uppgift som medför ett stort ansvar. Därför är en bra ATTITYD och ett bra förhållningssätt till matchens aktörer mycket viktigt.

### Samtal och reflektioner:

- Vad karaktäriserar en bra domare?
- Vad karaktäriserar en dålig domare?
- Hur kan en domare bidra till en bra stämning på isen?
- Vilket förhållningssätt skall domaren ha till spelare, ledare och publik?



FORTS >



## Ledare

Ledaren har ett stort ansvar för hur ungdomar bemöter domaren och motståndarna. Ett lags ATTITYD på och utanför ishockeyrinken speglar sig ofta i deras ledares ATTITYD. Därför är det mycket viktigt att alla ledare i ett lag verkligen är goda föredömen för spelarna. Som ledare ska man ha förmågan att skapa ett öppet och positivt förhållningssätt.

Det ska vara tillåtet att tycka olika men också glädjas tillsammans. Då ger man ungdomar möjlighet att bli sedda och uppmärksammade även i vardagen. Att finnas till hands och stötta, både i svåra situationer men även under den vanliga träningen, är kanske en ledares viktigaste uppgift.

*Svenska Ishockeyförbundet* har genom "Ishockeyn Vill", tydliggjort, bland annat att barn och ungdomar ska utbildas i att ta hänsyn till kamrater, ledare och funktionärer, etik, god laganda samt att leva sunt. Det dagliga mötet mellan spelare, ledare och föräldrar, utgör grunden för att lyckas förmedla innebörden i dessa begrepp. En god laganda gör också att spelarna i laget utvecklas snabbare.

### Samtal och reflektion:

- Vad karakteriserar en bra ledare?
- Vilken är ledarens viktigaste uppgift?
- Vad är laganda?
- Hur skapar man bra laganda?
- Vad är dålig laganda?
- Varför är det viktigt med bra laganda?



## Föräldrar

Föräldrar står sina barn närmast. De ATTITYDER och värderingar som föräldrar förmedlar spelar en mycket stor roll för ungdomars förhållningssätt till andra människor.

Om föräldrar står på läktaren och högljutt kritiserar domarna under en ishockeymatch dras ofta både spelare och ledare med och börjar kritisera och "skälla" på domarna. Innan man "skäller" på spelare och domare är det viktigt att man sätter sig in i deras situation.



Roughing

**Framförallt** inom barn och ungdomsishockeyn måste man tänka på och förstå att dessa domare och spelare inte är färdigutvecklade och är där för att lära sig och utvecklas. Hur skall dessa kunna utvecklas och bli bättre om dom inte får träna i ett positivt arbetsklimat?

Det viktigaste MÅLET i ungdomsishockeyn är att ha kul samt att utvecklas och utbildas och detta gäller givetvis domarna också!

### Samtal och reflektion:

- Hur ska en bra hockeyförälder vara?
- På vilket sätt kan föräldrarna hjälpa spelarna och domarna att känna sig trygga?
- Vad är det som påverkar spelarna/domarna att inte känna sig trygga inom idrotten/laget?
- Är det positivt eller negativt att tillåta några spelare att göra på ett sätt och andra på ett annat sätt?



Slashing



Spearing



Time out



Tripping



## NÄRKAMPSSPELSTRAPPAN

Trappan visar i vilken ordning det är lämpligt att lära sig de olika momenten.

### STEG 1

- Skära av och neutralisera motståndarens möjligheter
- Stötbrytning
- Svepbrytning
- Lyftning av klubban
- Låsning av klubban
- Hålla emot motståndare
- Tryck bort motståndare

### STEG 2

- Täcka puck
- Slag på klubban
- Kroppsrullning
- Ta emot en tackling
- Skuldertackling
- Tryck fast motståndaren
- Offensiv tackling



### STEG 3

- Skydda puck vid inbrytning
  - Komma förbi motståndare vid sargen
  - Ta sig ur situation vid sargen
  - Höfttackling
  - Tackling med bibehållen fart
- SPECIALMOMENT**  
(behandlas ej i detta material)
- Offensiv och defensiv screening
  - Offensiv och defensiv returtagning
  - Tekningar etc

## 5 viktiga egenskaper hos en bra närkampsspelare:

### 1 Skridskoskicklighet:

- Hastighet/fart - både framlänges, baklänges och vid riktningförändringar.
- Styrka (framförallt i ben och bål).
- Balans och rörlighet - spelarens förmåga att ha rätt kroppsposition med en låg tyngdpunkt och förmågan att göra snäva svängar och vändningar med en god balans.

### 2 Förmågan att läsa och bedöma motståndaren

En bra närkampsspelare måste kunna se/läsa motståndarens svagheter och avsikter samt utnyttja dessa.

### 3 Placeringsförmåga

Att kunna skära av vinklar och se möjligheter att komma in i situationerna från rätt håll. Spelare som är duktiga på detta kan styra motståndaren åt det håll som ger fördelar.

### 4 Förmåga att läsa spelet och agera

Med det menar vi förmågan hos spelaren att läsa och se isytan samt med- och motspelarnas rörelser. Samtidigt som spelaren är medveten om vilka alternativa tillvägagångssätt han har för att lösa situationen.

### 5 Vilja och Mod

Vilja och mod att snabbt men bestämt åka in i närkampssituationer eller till pucken, är förmodligen den viktigaste egenskapen för en skicklig närkampsspelare.



### Skuldertackling

Används av försvarare bland annat i en mot en situationer. Försvararen åker baklänges och agerar framåt mot anfallaren för att försöka stoppa honom och återta pucken.



## Närkampsspel - att vinna fördelar till pucken!



### Skydda puck vid inbrytning

Dra ut pucken i ett skyddat läge utom räckhåll för motståndaren. Gå ner i en låg kroppsställning med låg tyngdpunkt. Täck bort motståndaren med närmsta ben och arm.

“Det är viktigt att alla ledare inom ishockeyn tar ett stort ansvar för att lära ut konsten med närkampsspel på rätt sätt. Framförallt handlar det om att lära ut färdigheterna noggrant, steg för steg. Vi måste komma ihåg att närkampsspel först och främst handlar om att vinna fördel till pucken - inte bara åka runt och dela ut tacklingar.”



### Kroppsrollning

Böj ditt inre knä och sätt det framför motståndaren. Tackla med höft och/eller skuldran, sikta på motståndarens armar och klubba.

## FYRA VIKTIGA MÅL

### 1 Vinna fördel - ta pucken

Närkampsspel går ut på att vinna fördelar i spelet. Att återta eller behålla pucken inom laget. Tacklingen i sig är inget självändamål. Det är både kraftödande och meningslöst att bara åka runt och tackla om man inte vinner någon fördel för sitt lag.

### 2 Ledarens ansvar

Det är ledarens ansvar att inställningen och kunskapen om närkampsspelet är i linje med ishockeyspelets sportsliga idé. Fel signaler från ledaren i båset kan vara till skada för sporten. Som ledare är Du en förebild och har ett stort ansvar för vad som sker på isen. Föregå med gott exempel!

### 3 PR för sporten

Det är ledarens ansvar att inställningen och kunskapen om närkampsspelet är i linje med ishockeyspelets sportsliga idé. Fel signaler från ledaren i båset kan vara till skada för sporten. Som ledare är Du en förebild och har ett stort ansvar för vad som sker på isen. Föregå med gott exempel!

### 4 Undvika skador

Alla inblandade inom ishockeyn har ett ansvar för att minimera antalet skador genom hög medvetenhet och utbildning av närkampsspel. På det sättet kan vi skapa rätt inställning till närkampsspelet. Spelarna måste få lära sig både hur man tacklar och hur man tar emot en tackling på rätt sätt. Då kan man undvika skador både för egen och motståndarens del.



### Höfttackling

Höfttacklingen används av försvarare i en mot en situationer. Det är viktigt att spelaren inte går ner för djupt i tacklingsögonblicket eftersom det finns risk att tacklingen träffar knäna, vilket innebär stor skaderisk.

Illustrationer: Carl Nilsson

Skydd tillverkas för att passa olika kroppslängder, åldern bestämmer årsgruppen man spelar i.



**5500-120 CI**



**5500-160 CI**



**7500-180 CI**

**Årsgruppen man spelar i** avgör hur kraftiga skydden behöver vara. Minsta 5500-serien har storlekar till högst ca 120 cm långa spelare, oftast 5 till 7 år, och är specialgjorda för Björnligans nybörjare. Stora 5500-serien ska användas av spelare mellan 120 och 160 cm, 6

till 11 år. Därefter ska komplettering ske från 7500-serien från 150 till 180 cm långa spelare i Ungdomsishockey. Övriga, kraftigare, Jofa skydd är avsedda för Junior-, Senior- och NHL-ishockey. Kom ihåg att för stora skydd kan hindra dig eller glida åt sidan.



### Så här lång...

Greppa så här i höjd med munnen och med skor på fötterna, inte skridskor...

**- 120 GUL**  
**- 150 RÖD**  
**- 170 BLÅ**

Jofas skafffärgkoder.



### ...och med svikt.

...och med det här greppet ska du kunna svikta skaffet. Då känner du pucken och kan skjuta hårda skott.

Välj träklubbor medan du utbildar dig till ishockeyspelare. De är lättare att lära sig spela med.

**För stora skridskor är en olycksfallsrisk!**



### Dra inte hårt över vristen...

...då gör det ont i fötterna, du kan få kramp i hälften eller stoppa blodcirkulationen så att du fryser om fötterna. Det brukar hända i för stora skridskor. Med för stora skridskor kan du inte åka bra.

Benet ska kunna böja hälsenskyddet bakåt och plösen framåt.

**Se ditt första par skridskor som en investering, sälj dem när du växt ur dem. De blir grundplåten till nästa par!**



### Max 1½ nr för stora...

Som Björnligespelare och nybörjare ska du ha mjuka skridskor. Begagnade eller de för högst 5-600: - och de ska passa NU, inte nästa år.



### ...högst 1 nr...

I den här åldern utvecklar du all teknik mest. Skridskorna är viktigast och de ska absolut ha rätt storlek för säsongen och inte vara för hårda i ankeln.



### ...ett ½ nr mer än foten är ok.

Du spelar nu ishockey på allvar. Mycket närkampspel och hög fart. Stabilitet och balans är säkerhet. Skridskor ska provas sittande, snörda, utan belastning på foten, då blir de perfekta efter inkörning.

Du ska balansera på 2,9 mm stål 6 cm ovan isen i fart...

Läs mer i bifogade utbildningsmaterielet Smart Hockey.



**Ett finger här och ett där med hakkoppen mot hakan och spända band och halsskydd på hela halsens höjd, säger regelboken.**

Huvud- och halsskydd ska vara CE-märkta och avsedda för ishockey. Detta är extra viktigt för målvakter att kontrollera. Kontroll av hjälmens inställning gör du flera gånger under säsongen. Skruvar som slarvas bort ska ersättas med originalsruvar, inte spetsiga eller för långa. Ett böjt galler ska bytas ut och halsskyddet ska du tvätta ofta.

**Skydda ledernas broskytor med ledavlastande JDP-skydd**



I platta, mjuka skydd pressas broskytor samman och ger skador på brosket!

JDP-funktionen flyttar kraften till starkare partier som inte skadas.

Bra höft- och armbågsskydd är viktiga vid närkamp.

Smällarna som ger blåmärken, de som gör ont, är inte farliga, de läks och glöms. De farliga skadorna kommer senare i livet om du inte haft ledavlastande JDP-skydd. Skydda lederna när du spelar ishockey, så är du skyddad mot framtida men. Det gör över 90 % av NHL och Elitseriespelarna, de har Jofa ledavlastande JDP-skydd. Se statistik i Smart Hockey.



**Så här ska du täcka in kroppen med skydd – i rätt storlek och med JDP-funktion**

Med plösen innanför benskyddet tar du bort risken för skärskador mot fotleden och får extra skydd mot puckträffar. Benskyddet ska börja där skridskokängan slutar. Ditt knä ska vara bakom mitten av plastskällan.

Axelskällan ska ligga på axeln, inte hänga nedanför. Överarmsskyddet och handsken ska överlappa armbågsskyddet. Då är du säker mot slag- och skärskador. Använd gärna ett extra skydd runt handleden.



**Extra viktigt i äldre årsgrupper!**

*Läs mer i bifogade utbildningsmaterielet Smart Hockey.*





Genom idrottens eget studieförbund SISU har idrotten, och inte minst ishockeyn, möjlighet att genomföra en stor del av sin verksamhet som studiecirkel. Det är en pedagogiskt förnämlig verksamhetsform och ett sätt att kunna få en del av kostnaderna täckta...

**Det enda som** krävs är 3 x 3 x 3, vilket betyder minst tre deltagare i studiecirkeln, vid tre sammankomster med 3 x 45 minuters verksamhet. Detta passar ishockeyn mycket bra eftersom man är van att jobba gruppvis i "femmor".

**Det innebär** att ett studiecirkelämne kan betyda 4-5 studiecirkelar för ett ungdomsishockeylag. När det gäller tillämpningen av ABC-pärmen är det mesta möjligt att bedriva som SISU-verksamhet utom direkta matcher. Exempel på verksamhet i föreningen som med fördel

kan bedrivas och redovisas i studiecirkelform, är olika arbetsgruppers arbete med förberedelser och genomförande av en ishockeycup, föräldrautbildning och olika ledarteams planeringsarbete.

När verksamhet med bidrag från Handslaget genomförs betyder det att det automatiskt kan genomföras och redovisas som SISU-verksamhet.

**Om klubben** har ett engångsarrangemang som inte kan ske i studiecirkelform så kan det istället redovisas som ett SISU-arrangemang och på så sätt bli bidragsberättigat.

**Kontakta** gärna Ditt distrikts lokala SISU-kontaktperson så får Du all den hjälp Du kan behöva när det gäller studiecirkelar eller SISU-arrangemang. Ta gärna även upp frågan med Hockeykonsulenten som kan informera eller förmedla kontakten i SISU-sammanhang.







Ulf Engman och Anders Forsberg; Utvecklingsavdelningen, Svenska Ishockeyförbundet

**A**tt göra mål är kanske den viktigaste detaljen i ishockey. En målskytt är vår viktigaste spelare. Men vad är det som kännetecknar en målskytt? Vissa kanske föds med någon egenskap som kan vara bra att ha när det gäller att göra mål men den stora delen är träningsbar. Det finns folk som påstår att vi i Sverige är sämre på att göra mål. Det tror vi inte ett dugg på!

## Vad är skillnaderna mellan en målskytt och en som inte gör mål?

Målskyttarna har:

- Fokus, koncentration och målmedvetenhet på att göra mål.
- Självförtroende och vågar skjuta
- Bra spelförståelse och målkänsla
- Bra teknik och taktik för att göra mål. Den har de fått genom mycket träning på att göra mål.
- En specialare som dom ofta använder (exempelvis Sundins backhanddragning)
- Målskyttar älskar att skjuta och göra mål!

## Hur ska vi göra för att göra mål?

### 1 Skjut!

- 100% av alla skott som inte skjuts kommer inte att bli mål...
- Var självisk, men på ett smart sätt
- All statistik visar tydligt att det är spelarna som skjuter mest som gör flest mål

### 2 Tänk skott när ni anfaller!

- Sök möjligheter att ta avslut
- Skapa skottlägen för dina lagkamrater

### 3 Träffa mål!

- Var noggrann i avsluten, träffa mål

### 4 Tvinga målvakten att flytta sig i sidled!

- Sök diagonalpass och direktskott
- Åk eller dra pucken i sidled

### 5 Skym målvakten, styr in pucken och ta returerna!

- Våga gå in framför mål när skott kommer
- Visa klubban för skytten så han kan sikta på den
- Var aggressiv i returtagningen

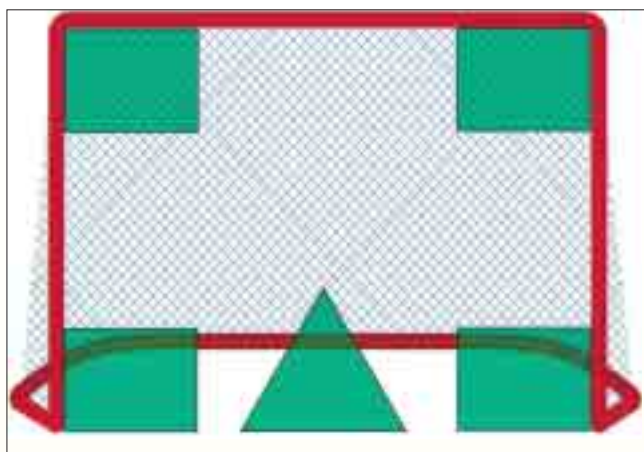
### 6 Var målmedveten!

- Avsluta hårt och bestämt
- Vinn kampen! Du måste in i trafiken runt mål för att göra mål



Luckorna som finns att skjuta i är inte stora! Går skottet utanför den grönfärgade rektangeln kommer det inte att träffa mål.

FORTS >



Fem luckor

## Grunderna i målskytte

För att bli en bra målskytt är det mycket viktigt att man vet och kan se var målvaktens luckor finns. Ofta säger man att det finns fem luckor där man ska skjuta (se bild 1).

Det är dock inte riktigt så enkelt, men ofta har en högerskytt största luckan högt på plockhandssidan (vänsterplockande målvakt). En vänsterskytt har ofta största luckan lågt på klubbhandssidan (vänsterplockande målvakt).

## ”Puckens Öga”

Det är viktigt att lära sig är att se luckorna utifrån ”puckens öga”. Det är nämligen så att spelarens öga och ”puckens öga”, ser nätet ur olika vinklar. Detta gör att de luckor som du tror dig se med dina egna ögon inte alltid är några luckor.

Ett enkelt sätt att visa och testa detta, är att knyta fast fyra gummiband (se bild 2) i målburen. Låt en målvakt ställa sig i målet och dra ut gummibanden. Ligg ner på isen precis där gummibanden går ihop för att verkligen se samma luckor som ”puckens öga” ser. Dra ut gummibanden till olika skottvinklar och avstånd. Variera även målvaktens position för att se var luckorna finns i olika situationer.

## Centrallinjen

Centrallinjen är en tänkt linje som går mellan mitten på båda målen. Ett effektivt sätt att göra mål är att i anfallszonen passa pucken diagonalt eller i sidled över denna linje och sedan snabbt avsluta. När pucken spelas över centrallinjen tvingas målvakten till en sidledsförflyttning vilket innebär att han inte täcker lika mycket nät som vanligt.

Det är även effektivt att åka eller dra pucken i sidled för att få målvakten i rörelse.

Vid friläge med målvakten ska pucken föras så att den är i centrallinjen, och inte skridskorna vilket många spelare har.

## Snabba skott

När du får ett skottläge gäller det att kunna skjuta med olika stödben. Man har oftast för lite tid på sig för att kunna lägga pucken till rätta.

Träna på att skjuta snabbt och maskerat både vid framlängesåkning och vid överstegsåkning

- Träna först stillastående skott på olika stödben.
  - Rakt framifrån och vinkelskott tränas därefter.
  - Skott vid överstegsåkning är svårast och tränas sist.
  - Träna både forehand- och backhandskott.
  - Olika stödben ger olika möjligheter att följa upp skottet med en returtagning.
- Accelerera farten innan skottet.

## Vanliga fel

- Spelarna klarar inte av rörelsen i fart därför att de inte kan den stillastående.
- Skjuter bara på innerbenet (benet närmast pucken).
- Läger alltid över till forehand, kan inte skjuta backhandskott.
- Farten minskar innan skottet, ingen accelererande rörelse.

FORTS >



## Ishockeyns ABC / litteraturförteckning

### Böcker

Idrotten vill	Sveriges Riksidrottsförbund; Arvidsson&Yrliid
Ishockeyn vill	Svenska Ishockeyförbundet; Staffan Landberg / SISU / ISBN: 91-88940-36-5
Ishockey för barn	Svenska Ishockeyförbundet; Magnus Hävelid / SISU / ISBN: 91-88941-03-5
Ishockey för ungdom 1	Svenska Ishockeyförbundet; Magnus Hävelid / SISU / ISBN: 91889941-06-x
Ishockey för ungdom 2	Svenska Ishockeyförbundet; Magnus Hävelid / SISU / ISBN: 91-88941-07-8
Friidrott för barn	Svenska Fri-Idrottsförbundet; Helen Svahn m.fl / SISU / ISBN: 91-88940-96-9
Friidrott för ungdom	Svenska Fri-Idrottsförbundet; Håkan Widlund m.fl / SISU / ISBN: 91-88941-09-4
Spelförståelse i ishockey	Svenska Ishockeyförbundet; Höglund/Melinder / SISU / ISBN: 91-88941-52-3
Björnligan - ishockey för de minsta	Svenska Ishockeyförbundet; Gregor/Landberg m.fl / SISU / ISBN: 91-88940-73-x
Ishockeyspelarens fysiska träning	Svenska Ishockeyförbundet; Kjell Åke Gustavsson m.fl / CEWE
Hockeyföräldrar	Svenska Ishockeyförbundet; Rolf Karlsson / CEWE
Träningsplan för pojklagsspelare	Svenska Ishockeyförbundet; Lars Karlsson m.fl / CEWE
Spelarutbildningspärm 13-18 år	Svenska Ishockeyförbundet; Mats Emanuelsson m.fl
Vägen till framgång	Svenska Ishockeyförbundet; Sture Nääslund
Att spela back	Svenska Ishockeyförbundet; Tomth/Höglund

### Verksamhetsbeskrivningar från

Sundsvall hockey / Staffan Abramsson  
Södertälje SK / Christer Höglund  
Västra Frölunda hockeyklubb / Hans Andersson  
Modo hockey / Åke Eklöf / CEWE  
MIF Redhawks / Börje Nilson

### CD-rom

Teknik-CD Svenska Ishockeyförbundet Landberg/Hävelid / SISU

### Video

Spelförståelse basic	Svenska Ishockeyförbundet; Höglund/Melinder / SISU
Spelförståelse självklarheter	Svenska Ishockeyförbundet; Höglund/Melinder / SISU
Starten på Ditt ishockeyliv	Christer Höglund / Tälje video
Ishockeyspelarens fysiska träning	Svenska Ishockeyförbundet; Kjell Åke Gustavsson / Tälje video
Att spela back	Svenska Ishockeyförbundet; Tomth/Höglund / Tälje video