

Svenska Ishockeyförbundet

Elitkurs

2014



Backchecking en central del i dagens ishockey

Ett arbete om vikten av att göra jobbet utan puck för att därefter få belöningen med den samma...

Ett arbete av
Roger Hansson

Sammanfattning

Ishockeyn har utvecklats mycket och fort de senaste åren. Träningsmetoder har förbättrats, farten har ökats. Positioner har flyttats fram och man pratar ofta i termer som press/forcheck och backcheck.

Denna typ av spel ställer högre krav på spelarna i form av att orka mera och hålla en mycket högre aktivitetsnivå under alla byten i matchen. Detta skall utföras i match efter match en hel säsong.

Jag har fastnat i tanke gången kring backcheckingen, som oftast förknippas med försvarsarbete. Ett arbete som är utan puck och betecknas som ett nödvändigt ont och ganska tråkigt av många spelare. Men är det bara i försvarssyfte som man backcheckar?

Syftet med detta arbete är att fördjupa mig närmare i hur tränare tänker i ämnet och hur de tar det vidare till träning och match.

Jag har samtalat kring ämnet med tre senior tränare på olika nivåer i seriesystemet. Jag har också lagt in mina egna funderingar och värderingar i detta arbete.

Jag är övertygad om att backchecking rätt utförd inte bara blir ett nödvändigt ont i försvarsarbetet utan även en central del i anfallsspelet.



Innehållsförteckning

1	Inledning	sida 4
2	Bakgrund	sida 5
3	Syfte	sida 7
4	Metod	sida 8
5	Resultat	sida 10
6	Diskussion	sida 14
7	Samtalspartners	sida 16

Inledning

- Helvete vi förlorar pucken, jag måste backchecka. Det har ju tränarna tjatat om hela tiden. Vad är det de säger... benen hemåt i mitten, no mercy. Okay, okay jag gör väl det då. Jag flyger igenom mittzon, detta går ju bra! Vi är fler gubbar hem än vad de anfäller med perfekt! Ja, där vann vi pucken. Jag vänder upp här och gör mig spelbar så kanske Kalle ser mig. Smack den sitter på bladet. Var är motståndarens back...? Oh där, perfekt jag har ett bra avstånd till honom. Han kommer att stå still och möta mig på blå, alternativt stå för djupt in i zon. Jag passerar blå, han står för djupt, en liten rörelse och jag skjuter nära hans ben. Fan, målvakten räddar. Men.....jaaa Kalle slår in returen.

Ja, det är väl så här vi tränare vill ha det! Vi har gjort jobbet hela vägen hemåt och får några sekunder senare belöningen i form av ett mål framåt. Men hur kommer vi dit? Mitt namn är Roger Hansson. Jag har spelat aktivt på elitnivå i 19 år. Arbetat i Rögle BK i 10 år efter avslutad karriär i 10 år. Arbetat som sportchef i 4 år och som assisterande tränare i 3 år. Jag brinner för helheten. När alla delar trillar på plats i laget och det "bara" funkar. Men vägen dit är inte helt enkel och det finns hinder på resan. För att stå som segrare och ha gjort fler mål en motståndaren kan vi inte bara spela med puck, det krävs också att vi ett väl fungerande spel utan puck.

Backchecking förknippas oftast med försvarsarbete, tråkigt och jobbigt för spelaren. Behöver det vara så? Vad är det som skapar den bilden. Kan vi vända på detta redan i unga åldrar för att skapa en förståelse och stolthet i att backchecka.

Jag upplever att det under de senare åren lagts stor vikt vid backcheckingen i svensk senior hockey. Jag skulle vilja undersöka lite närmare om hur tränarna tänker kring backchecking. Vad är syftet? Hur lägger man fram det till laget? Hur tränar man?

Jag är själv övertygad om att backchecking rätt utförd blir en central del i lagets anfallsspel när vi väl erövrar puck. Jag var och såg Rögle-Djurgården den 4 mars. Jag såg ett DIF som gjorde en väldigt bra match. En avgörande faktor i just denna match vara deras vilja och förmåga att underkasta sig ett spel som till fullo fungerade. De backcheckade utav bara h...te, vilket gjorde att de fick en hel del spelvändningar som resulterade i mål eller farliga målchanser. Jag vill också beröra området sannolikhet kontra kreativitet i detta sammanhang.

Bakgrund

Att välja ett ämne till specialarbete vara inte helt lätt. Jag valde till slut att utgå ifrån mig själv och hur jag var som spelare och är som ledare.

Det har alltid varit viktigt för mig att göra rätt för sig, att ha en stolthet i att göra jobbet över hela isen. Jag har också upplevt att jag själv gjorde mina bästa matcher när jag åkte mycket skridskor och var delaktig i alla delar i spelet. Jag kom rätt. Även om ishockeyn tagit stora kliv de senaste åren vad det gäller fart och intensitet jämfört med då jag var aktiv så är det fortfarande så att de spelare/lag som är aktivast över hela banan oftast är de mest framgångsrika.

Jag tycker också att det är kul och intressant med detaljer. Som spelare kan man inte åka omkring och tänka på en massa detaljer under en match, då ska det komma naturligt. Det är i vardagen, under träningar, vi övar och tänker på detaljer. Hur ser då vardagen ut? Hur tränar vi för att vi skall backchecka på ett visst sätt och vid rätt tillfälle?

Jag skulle också vilja veta hur viktig vi bedömer backchecking för lagets framgång. Det finns säkert många citat kring ämnet, här kommer ett exempel. Jag har valt att inte översätta.

“ Hockey is a two-way game. You have to play both ends of the ice. Backchecking is all about heart and hustle. Doing the little things, like backchecking, can take away scoring opportunities from your opponent and be the difference between winning and losing.”

Chris Drury, Buffalo Sabres

Det är rätt som Drury säger att hockey är ett två vägs spel och att vi måste spela i båda ändarna av isen. Men att backchecka sker till stor del även i mittzon. Det vi gör i mittzon gör stor skillnad både för vårt försvarsspel och för vårt anfallsspel. Här blir åk vägar viktiga. Hur arbetar vi här? Arbetar vi med sannolikhet i valet av sätt att jobba hemåt eller är det spelarens egna kreativa förmåga som får styra hur man löser uppgiften?

Jag har en uppfattning om att kan vi vara övertaliga motståndaren på väg hem genom mittzon så skapar laget en bra förutsättning för att starta försvarsspel i egen zon alternativt att bryta tidigt och snabbt vända spelet.

Är det bara jag som tänker så eller.....

Syfte

Syftet med detta arbete är att lite mer djupgående fånga upp tankegångar i ämnet. Hur tränar vi för att få ut det vi vill av vår spelidé? Hur skiljer sig tankegången mellan olika tränare i filosofin kring backchecking? Jag tror bestämt att det vi gör på träning skapar förutsättningar för match. Jag har en uppfattning om att det är ganska upp styrt i hur vi backcheckar.

Jag vill också ta reda på hur det arbetas för att få med sig en enskild del som backchecking i den dagliga träningen. Det är inte enkelt att vara tränare och få med sig alla moment som skall genomföras. Det är lätt att ta för givet att spelarna kan och kommer ihåg det som redan är genomgången. Att varje dag vara där och på ett pedagogiskt sätt leda, berömma och tillrättavisa. Hur mycket styr vi tränare spelarna i åk vägar och beslut. Om vi vet vad vi skall göra och utgår ifrån det, ökar då sannolikheten att lyckas och är det lättare att vara kreativ utifrån detta?

Jag har mina egna tankar kring detta och vill få en klarare bild av hur andra tänker i samma frågeställning. Jag vill också belysa hur viktigt det är att få med sig varje moment i den dagliga träningen för att helheten till slut skall bli så bra som möjligt.



Metod

Jag har valt att samtala med 4 olika tränare per telefon. 3 av tränarna verkar på olika serie nivå i seniorlag, och en i ett juniorlag på Super elit nivå. Jag har haft ett antal frågeställningar med mig in i samtalet som grund för att därifrån få igång ett levande samtal. Min avsikt var att utifrån frågeställningarna få igång ett naturligt samtal kring ämnet.

4.1 Urval

Jag har valt att ringa upp 4 tränare som verkar i olika klubbar på olika nivå. Detta för att få inputs av tränare där det inte ser helt lika ut i vardagen. Nedan följer de frågeställningar jag haft med mig in i samtalen.

Frågor

Vilket är ditt första val, backcheck eller styrning?

Hur backcheckar ni på bästa sätt?

Backchecking efter mönster eller fritt?

Vad är huvudsyftet med backchecking? Bara defensivt, eller en del i ert offensiva spel?

Hur tränar ni detta i vardagen?

Vad ställer det för krav på spelaren? Går vissa spelartyper bort?

Är målvakter och målvaktstränare involverade i processen kring hur ni backcheckar?

Resultat

Här kommer resultatet av de frågeställningar och samtal jag haft.

Vilket är ditt första val, back check eller styrning?

Här var det väl i stort sett enhälligt att alla var mer för backchecking än styrspel. En tränare var lite svävande på svaret, men bestämde sig till slut för backchecking.

En av tränarna, som verkat på både junior- och seniornivå, upplevde att det fanns en större vilja att ställa upp i ett styrspel på a-lags nivå. Det var främst de äldre spelarna som ville ha något att " falla tillbaka på" . Yngre spelare är mer öppna och kör var åsikten. Han menar också att det främst är dåliga vanor hos de äldre spelarna som gör att de vill spela styrspel.

En tränare tvingades ändra under säsongen då det spel de föresatt sig inte fungerade, de övergick till ett mer styrande spel.

Vad är huvudsyftet med backchecking? Bara defensivt, eller en del i ert offensiva arbete?

Även här var man tämligen överens. Alla såg det som en lite av båda delar. Huvudsyftet initialt var att förhindra mål bakåt och att komma hem rätt in i egen zon för att så tidigt som möjligt vinna puck.

Åsikten var också att man behöver prata mycket och förklara vikten av att komma hem samlat för att få en bra start på anfallsspelet. Ibland hörs det " - Varför skall jag åka hem när vi ändå är övertaliga?"

Backchecking efter mönster eller fritt?

Två av tränarna var överens om att de helst ville ha det så fritt det går. Jag vävde även in sannolikhet kontra kreativitet i denna frågeställning. Om sannolikheten att komma hem rätt och skapa bättre förutsättningar ökar om backcheckingen är mer upp styrd. Här fick jag inga klockrena svar.

Trots att man övervägande var för det fria tänket så upplevde några tränare att spelarna vill ha regler och ramar. En av tränarna, som verkat på olika nivåer både i seriesystem och på junior- seniornivå, var här väldigt specifik. Han menar att spelare på alla nivåer vill ha regler och ramar att förhålla sig till. Skillnaden på de olika nivåerna är hur man löser uppgiften.

Två av tränarna har det ganska upp styrt och pratar mycket åk vägar i backcheckingen. En åsikt här var att alla skulle backchecka stenhårt, alla skulle hem direkt. De hade även upplevt ett bättre resultat när man styrt upp det lite mera, de hade tjänat på att ha mer regler och ramar.

En åsikt var att det är mycket lättare att träna in mönster när spelarna är hel proffs, då finns det mer tid att träna detaljer.

Hur backcheckar ni på bästa sätt?

Här var den gemensamma nämnaren att man vill ha hem alla forwards så snabbt som möjligt. I övrigt skiljde det sig en del på hur man tog sig hemåt egen zon. Två av tränarna kände att deras lag hade en stark vilja att backchecka och att de var bra med hem i egen zon, men att många spelare tittar mycket puck och glömmer vad som händer bakom ryggen.

Någon ville ha första forward som kom hem centralt i mitten, men helst alla tre för att efter röda linjen kunna pressa utåt.

En av tränarna var väldigt tydlig med att de spelade bäst när de hade backarna centralt hem. De skulle helst inte gå utanför punkterna med backarna, det var forwards jobb att sätta press där.

En var väldigt tydlig att aldrig ha pinchande backar i en backchecking situation vid offensiv blå. Övervägande åsikt var dock att backar skall stå upp och sätta press vid egen blå. Bara ett lag som skiljde sig här.

Ett par tränare hade under den gångna säsongen upplevt att de hade varit bra med hem i mittzon men stirrat mycket puck på vägen hem och blivit straffade på grund av detta.

En sa " Det är inte alltid vi vinner pucken i forchecking läget, men vi har tvingat fram ett dåligt beslut som vi kan utnyttja i backcheckingen för att vinna puck. Vi fullföljde nästan aldrig tacklingar för att behålla farten"

Hur tränar ni detta i vardagen?

Här var det övervägande svaret, olika övningar där man kommer i en back check situation. Främst starta olika spelövningar med en situation där man tvingar fram backchecking.

En av tränarna var väldigt klar med att vi inte skall rucka på det spel vi föresatt oss. För att klara detta krävs det mycket träning och dialog. Han var också klar över att det krävs hög kvalitet på träningarna. " -Oavsett om vi tränar 30 min eller 1 timme och 30 min så skall vi ha hög kvalitet. I allt från max åkningar till passningskvalitet."

En gemensam åsikt var också att spela ett spel där det kan leda till att man kommer i backchecking situationer, är ett jobbigt spel att spela. Här krävs det att man ligger på spelarna dagligen. Det glömmar man ibland bort eller är kanske alltid tillräckligt på för att klara av varje dag. Repetition är också viktigt. Spelarna glömmar efter en tid och blir bekväma. Det är viktigt att vara tydlig, men en balansgång att inte vara övertydlig. Det var en tränare som hade tankar kring att denna spelform kanske inte är så jobbig att spela då man ligger ganska mycket på rulle.

Här fanns också en del tankar kring åk vägar. Att spelare generellt kan blir bättre på att planera sina åk vägar.

Vad ställer det för krav på spelaren? Går vissa spelartyper bort?

Gemensamt här var att det krävs goda skridskoåkare. Alla var tämligen överens om att ingen specifik spelar typ går bort. Det ligger mer på karaktärs planet. Det kräver spelare som inte är bekväma som vill åka mycket skridsko. Spelarna måste vara på topp hela tiden.

Här gled även samtalet in på vart vi är på väg. Kommer det att glida över till ett mer styrande spel.

Är målvakter och målvaktstränare involverade i hur ni backcheckar?

Här var det enhälligt att de inte var involverade förrän det blev spel i egen zon.



Diskussion

Mitt arbete kan knappast kallas för vetenskapligt då jag endast talat med 4 tränare i ämnet. Med min egen åsikt inkluderad var svaret de facto 100 procentigt, backchecking, på frågan styrning kontra backchecking. Med detta sagt, backchecking bör vara en central del i svensk hockey av idag.

Att alla tränare jag samtalade med skulle tycka så var väl inte direkt någon överraskning. Det har varit fokus på ett spel som bygger på press och att stressa fram misstag hellre än att avvaktande vänta på att misstag skall ske. Jag hade en uppfattning innan jag gick in i samtalen att de flesta tränare och lag skulle ha ganska upp styrda mönster gällande åk vägar då bl. a. i backcheckingen. Här går uppfattningarna lite isär. Samtidigt som det finns åsikter om att det skall vara ganska fritt och lösnings anpassat så har det också uppnåtts bättre resultat med tydligare regler och ramar. Här spelar inte ålder och nivå någon roll.

Jag tror att vi behöver regler och ramar för att skapa en grundtrygghet. Utifrån denna trygghet kan vi agera fritt och vara kreativa.

En gemensam åsikt i samtalen var att det är viktigt med bra kvalitet på träningarna. Vad är då kvalitet? Här vilar ett stort ansvar på oss ledare. Övningarna skall vara anpassade för det syfte vi vill åt. Men det är i utförandet av övningen vi blir bättre. Det är här vi skapar goda vanor. Att uppnå en miljö där alla i och kring laget tävlar varje dag är inte helt enkelt. Där behöver vi hjälp av rätt karaktärsdrag på spelarna. Spelare som kan driva sig själv och ställa krav på andra genom framför allt sitt agerande.

Att stirra puck var en synpunkt som kom upp naturligt i några samtal. Stirrar vi mer puck idag än förr? Så var känslan hos några. Framst i backchecking situationer, där laget är samlat hem men där de flesta stirrar på puckinnehavaren och glömmer vad som händer bakom ryggen. Kan detta bero på att vi idag kommer i fler situationer där vi jagar hem i en åkning med ansiktet mot egna

målet. Så är kanske inte fallet om vi spelar ett mer avvaktande spel. Eller är spelförståelsen idag inte lika bra? Ett annat ämne som också diskuterats i svensk hockey.

Den hockey majoriteten i detta arbete förespråkar, kräver goda skridskoåkare det är alla överens om. Det är en sak att vara en god skridsko åkare men en helt annan att inte vara bekväm och att vilja åka skridskor. Inga spelartyper går bort i detta spelsätt men karaktär och värderingar är viktiga det är alla överens om. Våra värderingar, medvetna eller omedvetna, ligger till grund för våra handlingar. En spelare med bra värderingar som förstår att spelet utan puck är lika viktigt som spelet med, ökar troligtvis aktivitetsnivå och tempo.

I några av samtalen gled vi även in på framtiden. Kommer denna intensiva hockey som varit vägvinnande att fortsätta att skörda framgång? I OS i Sotji var spelet från en hel del nationer mer avvaktande än tidigare, både i mittzon och i egen zon. Här finns säkert många åsikter, min är att det säkert kommer att bli förändringar på något sätt. Men jag tror att de lag som orkar vara intensiva med en tanke över hela banan kommer att vara de mest framgångsrika.

Trots att detta varit en begränsad studie så är det intressant att se att det finns en samsyn i sättet vi önskar spela hockey, men i denna samsyn så skiljer det sig ganska mycket i hur man tar sig an uppgiften. Det är tjuvningen med idrotten. Det finns en olikhet i filosofi och tänk.

Avslutningsvis, i ishockey i allmänhet och i backchecking i synnerhet är åka först och glida sen bättre än glida först och åka sen..... eller?

Samtalspartners

Magnus Bogren	Rögle BK	Hockeyallsvenskan
Roger Melin	Linköpings HC	SHL
Peter Johansson	Helsingborgs HC	Division 1
Örjan Lindmark	Leksands IF	J20 Super Elit