



## SYNEN PÅ BACKSPELET

Vad är en modern back?



## Jimmy Komulainen

Handledare: Göran Lindblom  
2014-04-10



## Sammanfattning:

Hur pass bra blir man egentligen med mer fokus på just positionsträning. Då menar jag inte bara att kunna spela spelet som back/fw utan när man bryter ner momenten i just backspelet, som detta arbete kommer att handla om.

Min tanke med denna undersökning är att försöka skapa mig en bild av hur både tränare och spelare ser på detta. Allt för att få deras syn på vad de anser gynna svensk ishockey i just backspelet.

Skall intervjuas både spelare och tränare från olika länder. Som jag tidigare skrev titta närmare på hur vi ser på saken, om vi ser på den med samma ögon eller om vi får någon markant skillnad.



## Innehållsförteckning

	Sammanfattning	2
	Innehållsförteckning	3
1	Inledning	4
2	Bakgrund	5
3	Syfte	6
	3.1 Frågeställning	
4	Metod	7
	4.1 Intervju	
5	Resultat	8
	5.1 Intervju tränare Senior div1	9
	5.2 Intervju tränare Senior AS	10
	5.3 Intervju tränare Ungdom/jun Danmark	11
	5.4 Intervju tränare Junior Elit	12
	5.5 Intervju spelare Senior div1	13
	5.6 Intervju spelare Senior div1	14
	5.7 Intervju spelare Senior div2	15



## 1. Inledning

Efter en säsong som just backtränare har frågan kommit upp hos mig själv. Kunde jag tränat killarna på något annat sätt? Både ja och nej för jag summerade säsongen och då fann jag att det varit en helt ok säsong. Men ändå kommer frågan ifatt och med facit i hand så visst men hur? Detta var min första säsong som assisterande tränare och där fokus på just backarna.

Nyfikenheten leder nu mig till att titta runt lite hur andra jobbar med just backar, om de gör något annorlunda och i så fall vad gör de och hur mycket lägger de i tid.

Många pratar om modern hockey. Att den har tagit stora kliv, ja det har den ju helt klart men är det spelaren som har lagt om träningen eller är det bara tiden som gjort sporten bättre och bättre, en faktor är ju givetvis att utrustningen har tagit raketfart och hela tiden tagit stora kliv. Men vad är det egentligen som har hänt mer än detta?

Ja en massa saker att titta närmare på och försöka få fler att säga sitt.



## 2. Bakgrund

Jag tror att med massa fokuserad träning kommer vi bli bättre på just backspel. Jag tror att om man tittar på en match eller flera och analyserar hur en back rör sig, använder klubban, jobbar med närkampsspelet och hur hög puls får spelaren i vissa situationer m.m. så tror jag man snabbt hittar ett mönster om hur just en back måste agera under olika situationer i matchen.

Med den analysen kan man snabbt titta över hur spelaren ligger till i t.ex. styrka, kondition, snabbhet eller fokus. All den informationen kan man sedan omvandla i en form av handlingsplan för spelaren så man kan hitta en linje att gå efter när det gäller vad fokus skall ligga. Jag tror med rätt mängd så tar vi nästa kliv på individnivå men man får inte glömma att det är en lagsport där många länkar skall funka men gör alla lite extra på egen nivå så blir slutresultatet över hela gruppen bra.



### 3. Syfte

Mina funderingar riktar sig mot hur andra jobbar med just backspelet jämfört med mig och lite hur Sverige jobbar mot utländska tränare/spelare.

I mitt arbete vill jag beskriva hur andra tränare jobbar runt just backspelet och få deras syn på hur en "modern" back ser ut, vill även titta närmare på hur spelarna själva ser på saken och vad dom anser vara en "modern" back.

#### 3.1 Frågeställning

- Är det stor skillnad mellan olika tränare?
- Jobbar man för lite med just backträning?
- Hur är en modern back?
- Vad finns det för varianter på fokuserad träning?



## 4. Metod

I min rapport så grundar det mesta på intervjuerna som jag har fått in. Jämfört med mitt sätt att träna i fokuszonen på just backar. Jag har använt mina rapporter på olika spelare som burit pulsband samt filmanalyser på skridskotekniken där vi har tittat närmare på hur vi skall ta nästa steg i utvecklingen för spelaren. Jag tror att med dessa medel kan jag få spelaren mer medveten om sin pulshantering under matcher, sen när spelaren själv får se sig åka på film att det blir lättare för spelaren att förstå de små detaljerna som du som tränare vill ändra på.

### 4.1 Intervju

Jag har valt att intervjua både tränare och spelare från olika åldrar för att få en bredare syn på saken. Intervjuerna utomlands kommer att komma från Slovakien, Norge, Danmark och Finland och även i dessa intervjuer kommer det handla om ledare och spelare. Min förhoppning är att få fram en bred syn på just backspelet men även hitta någon form av väg att gå som förhoppningsvis gynnar svensk hockey.



## 5. Resultat

När nu tittat över intervjuerna och jämfört dem mot varandra, men även mot min egna syn så skiljer det sig på vissa punkter.

När jag tittar på hur ofta dom tränar specifik träning så är det allt från 10 min upp till 3 timmar. Själv så var det väldigt svårt att få till en kontinuitet men vi strävade efter att få till ett par övningar i veckan.

När jag tittade vidare på hur dom analyserade så var det väldigt likt över lag även hos mig. Nästan alla använde sig av video granskning med samtal som följd med spelare. När frågan om vad de tyckte en back skulle ha framför de andra så spred det sig lite. De flesta var ganska eniga om att spelsinne va nr 1. På de övriga punkterna blev det lite olika meningar. Jag skulle även lägga min röst för spelsinne och de övriga skulle falla ut såhär, rörlighet, pass/skott och sist storlek/styrka.

Skickade med en fråga om vem de ansåg sig vara en modern back som är aktiv idag. Från tränarsidan blev det helt olika svar och även mitt blev utanför ramen av vad de övriga svarat. Mitt svar på denna fråga är Niklas Hjalmarsson.

När man tittade över hur spelarna svarade på denna fråga så var de ganska överens. Oliwer Ekman Larsson var en het kandidat hos spelarna.

När man tittade vidare på hur spelarna svarade på de olika frågorna så fick man även där olika svar. En fråga som alla ville ha mer av var just specifik träning på de olika positionerna.

Svar på frågeställningen, var det stor skillnad mellan de olika tränarna? Nej, jag tycker samtliga jobbar ungefärligt efter samma lina dock på lite olika sätt och det är ju tur det annars hade det väl blivit kaka på kaka.

Jobbar vi för lite med den specifika träningen? Ja, om man reflekterar över vad spelarna svarade på frågan.

Hur ser en modern back ut? Där var vi väl ganska eniga om att spelsinnet är nr1 hos en back, däremot om man tittar på de olika svaren på namnen på spelare så får man väl sätta sig och granska varje spelare för att hitta mönstret av spelsinne, om man tittar på spelarnas namn så blev Oliwer Ekman Larsson den moderna backen.





## 5.1 Intervju tränare (Senior DIV1)

1. Hur mycket tid lägger ni/du ner på fokuserad backträning i veckan? Vad för typ av träning bedrivs då?

**Svar:** Vi lägger ner ganska mycket tid till backspel, främst så bakas utmaningen in i lagövningar med olika starter och fullföljelser men viss tid läggs även separat t.ex. de sista 10-15min av ispassen.

2. Jobbar ni med att analysera olika moment i backspelet? Hur går ni tillväga då?

**Svar:** Ja det jobbar vi med. Vi kan jobba med det på olika sätt men några alternativ är följande: 1. Video 2. Dialog innan utförande och sen reflektion.

3. Vilket av fyra alternativ ser du en back skall ha framför dom andra?

- Storlek/styrka ( 4 )
- Rörlighet ( 3 )
- Pass/skott ( 2 )
- Spelsinne ( 1 )

4. Hur skulle en komplett back se ut för dig? och beskriv gärna med tre ord!

**Svar:** Starka defensivt med bra bedömning när de ska följa med i anfall och bra spelsinne.

5. Vem av alla aktiva backar är en "modern" back i dina ögon idag?

**Svar:** Svår fråga men jag gillar Mattias Karlsson HV71 men såklart så finns det fler. Klingberg i Frölunda är en otroligt puckskicklig back. Gunderson i Brynäs är fenomenal på att träffa mål och få igenom sina skott. Arvid Lundberg i Skellefteå är ett framtidsnamn som gör "sin" grej varje dag defensivt som offensivt, bara fokus på sig själv och sitt lags prestation.



## 5.2 Intervju tränare (Senior All Svenskan)

1. Hur mycket tid lägger ni/du ner på fokuserad backträning i veckan? Vad för typ av träning bedrivs då?

**Svar:** 1 timmar i veckan. Skridskor, passning, övningar som är baserade på matchliknande situationer.

2. Jobbar ni med att analysera olika moment i backspelet? Hur går ni tillväga då?

**Svar:** Ja, Video feedback är bäst

3. Vilket av fyra alternativ ser du en back skall ha framför dom andra?

- Storlek/styrka ( 3 )
- Rörlighet ( 4 )
- Pass/skott ( 1 )
- Spelsinne ( 2 )

4. Hur skulle en komplett back se ut för dig? och beskriv gärna med tre ord!

**Svar:** Bäst på att lösa situationer på banan efter sina egna förutsättningar.

5. Vem av alla aktiva backar är en "modern" back i dina ögon idag?

**Svar:** Oliver Ekman Larsson, Phoenix Coyotes - NHL



### 5.3 Intervju tränare (Ungdom Danmark)

1. Hur mycket tid lägger ni/du ner på fokuserad backträning i veckan? Vad för typ av träning bedrivs då?

**Svar:** Jag lägger ner ca 30 min varje vecka på back träning, då jag har spelarna på morgonen 3 gr i veckan, och då jobbar jag med speciella back övningar 10min på varje träning, Jag arbetar då med skridskoteknik, placering i banan vid 1-1, 1-2 situationer, olika typer av skott.

2. Jobbar ni med att analysera olika moment i backspelet? Hur går ni tillväga då?

**Svar:** Inte mer än samtal med spelarna, har ej tillgång till analysprogram på dator.

3. Vilket av fyra alternativ ser du en back skall ha framför dom andra?

- Storlek/styrka ( - )
- Rörlighet ( - )
- Pass/skott ( - )
- Spelsinne ( **1** )

4. Hur skulle en komplett back se ut för dig? och beskriv gärna med tre ord!

**Svar:** Spelförståelse – orädd – fysisk tränad

5. Vem av alla aktiva backar är en "modern" back i dina ögon idag?

**Svar:** Erik Karlsson, Ottawa Senators - NHL



## 5.4 Intervju tränare (Junior elit)

1. Hur mycket tid lägger ni/du ner på fokuserad backträning i veckan? Vad för typ av träning bedrivs då?

**Svar:** Vi jobbar med backarna varje morgon på HG. Vi jobbar med det som backarna gör varje dag i matchsituationer, hämtar puck kortsarg under press, komma till avslut från blålinje, rörelse mönster i egen zon, ett bra första pass.

2. Jobbar ni med att analysera olika moment i backspelet? Hur går ni tillväga då?

**Svar:** På HG använder vi Ipad för att visa och analysera situationer. Sen använder vi match video och har samtal individuellt med spelarna

3. Vilket av fyra alternativ ser du en back skall ha framför dom andra?

- Storlek/styrka ( 4 )
- Rörlighet ( 2 )
- Pass/skott ( 3 )
- Spelsinne ( 1 )

4. Hur skulle en komplett back se ut för dig? och beskriv gärna med tre ord!

**Svar:** Modig, tävling, skicklig

5. Vem av alla aktiva backar är en "modern" back i dina ögon idag?

**Svar:** Drew Doughty, LA Kings - NHL



## 5.5 Intervju spelare (senior div1)

1. Hur mycket tid lägger du på specialträning utan tränare just för din position (back/fw) i veckan?

**Svar:** Ytterst begränsat. Nära noll.

2. Hur mycket tid lägger ni i laget på specialträning just för era positioner (back/fw) i veckan?

**Svar:** Ofta någon övning per ispass.

3. Hur mycket tid tycker du att man skulle ha för just specialträning i veckan för era positioner?

**Svar:** Ca 25 %. Motsvarande ett pass i veckan

4. Vad skulle du säga att en komplett back har för egenskaper? Beskriv med fyra ord!

- Spelförståelse
- Skridskoåkning
- Passningsspel
- Närkampsspel

5. Vem av alla aktiva backar är en "modern" back i dina ögon idag?

**Svar:** Oliver Ekman-Larsson, Phoenix Coyotes - NHL



## 5.6 Intervju spelare (senior div1)

1. Hur mycket tid lägger du på specialträning utan tränare just för din position (back/fw) i veckan?

**Svar:** 0-15min/vecka

2. Hur mycket tid lägger ni i laget på specialträning just för era positioner (back/fw) i veckan?

**Svar:** 0-30min/vecka

3. Hur mycket tid tycker du att man skulle ha för just specialträning i veckan för era positioner?

**Svar:** 30-45min/vecka

4. Vad skulle du säga att en komplett back har för egenskaper? Beskriv med fyra ord!

- Spelsinne
- Bra skridskoåkning
- Passningssäker
- Bra tajming

5. Vem av alla aktiva backar är en "modern" back i dina ögon idag?

**Svar:** Oliver Ekman-Larsson, Phoenix Coyotes - NHL



## 5.7 Intervju spelare (senior div2)

1. Hur mycket tid lägger du på specialträning utan tränare just för din position (back/fw) i veckan?

**Svar:** 4 timmar och då innefattar de kolla på hockey, träna specifika övningar för att bli bättre på just min position.

2. Hur mycket tid lägger ni i laget på specialträning just för era positioner (back/fw) i veckan?

**Svar:** Det är lite varje träning, totalt på en vecka kanske det är en timme.

3. Hur mycket tid tycker du att man skulle ha för just specialträning i veckan för era positioner?

**Svar:** det är alltid nyttigt att nöta vissa speciella saker så de blir naturligare i matcher så hade gärna höjt det en timme till.

4. Vad skulle du säga att en komplett back har för egenskaper? Beskriv med fyra ord!

- Rörlig skridskoåkning
- Bra spelsinne
- Storlek
- bra teknik

5. Vem av alla aktiva backar är en "modern" back i dina ögon idag?

**Svar:** Shea weber, Nashville Predators - NHL