

Svenska Ishockeyförbundet

Elittränarutbildningen

**Var är det bäst att vinna puck för att göra mål?**

**Mikael Gath**

Handledare: Johan Andersson

2014-05-12

## Sammanfattning

Jag har studerat var det är bäst att erövra pucken från motståndarna för att själv kunna producera mål. Jag har även undersökt hur många sekunder man har på sig för att vara så effektiv som möjligt från det att man fått kontroll på pucken till att man bör komma till avslut.

Jag har gjort detta genom att studera 312 mål från svenskelithockey i serierna Allsvenskan och SHL på video.

Det jag har kommit fram till genom mitt arbete är att det är bäst att vinna puck i offensivzon och att man skall komma till avslut inom sex sekunder för att ha störst chans att göra mål.

Jag hade som syfte med denna undersökning att få fram ett resultat som gjorde att jag som tränare skulle få en ny infallsvinkel på hur jag vill att mitt lag skall spela och kanske hitta något mönster som inte så många tränare tidigare hade tänkt på.

## **Innehållsförteckning**

<b>1 Inledning</b>	s.4
<b>2 Bakgrund</b>	s. 5
<b>3 Syfte</b>	s. 6
<b>4 Metod</b>	s. 7-8
<b>5 Resultat</b>	s. 9-11
<b>6 Diskussion</b>	s. 12-13

## 1. Inledning

Ishockey går ut på att gör fler mål än motståndaren och vinna matcher. Lagen har olika spelarmaterial och har olika spelidéer men alla har samma mål att vinna matcher. Även om man har ett juniorlag med uppgiften att utbilda spelare anser jag att det är en viktig komponent att göra mål och vinna hockeymatcher.

För att kunna göra så många mål som möjligt i en ishockeymatch tycker jag att det är intressant att ta reda på var man skall vinna pucken och hur många sekunder man har på sig att komma till avslut för att optimera sina chanser att göra mål. Detta borde kanske vara en av grundtankarna när man kommer fram till hur man vill att sitt lag skall agera på isen i de olika situationerna som uppkommer under en match.

Med hjälp av denna rapport hoppas jag inte man enbart skall få kunskap om det offensiva spelet utan även det defensiva. Där det är bäst för mitt lag att vinna puck där borde det även vara bäst för motståndarna att göra detsamma, vilket i sin tur borde forma det defensiva spelet.

Därför har jag valt att undersöka var det är bäst att vinna puck?

## 2 Bakgrund

Jag har försökt gå in på djupet hur man gör mål i ishockey, de flesta tränarna vet hur målen kommer till. Från vilken position på isen man skall skjuta, styrningar, skymningar etc. Det jag har försökt komma underfund med är var allt börjar och hur man skall göra för att komma till det perfekta läget för att producera mål. Det har under lång tid funnits de speciella områdena som man inte skall bli av med pucken, att man skall tappa pucken på blå, måste få ut pucken ur egen zon osv. Det som intresserar mig i detta område är att det känns som det behöver komma något nytt eftersom spelarna har hört detta från tidig ålder och spelet i mångt och mycket är anpassat efter dessa "gamla" uppmaningar. Det jag hade som önskan var att hitta några ställen på isen som var effektiva att vinna puck på och därmed ändra mitt eget sätt att vilja spela ishockey på. Förhoppningen är att man kan vara lite mer kreativ på ställen som tidigare har varit så kallade riskområden, skulle man dessutom kunna hitta specifika områden på isen där man kan lägga extra kraft att vinna pucken på.

### 3 Syfte och frågeställning

Min huvudfrågeställning är, var är det bäst att vinna puck för att göra mål? Jag har även undersökt hur lång tid man har på sig för att ha störst chans att göra mål efter att man vunnit pucken.

Syftet med undersökningen är att ta reda på var det är bäst att vinna puck för att göra mål. Det som är intressant med detta är att, göra mål är precis vad ishockey går ut på och det är det som styr stora delar av det spelsätt som man väljer att använda sig utav. Underfrågan hur lång tid man har på sig att komma till avslut? Är intressant för spelare och tränare, då man får en uppfattning om hur snabbt spelet är.

## 4 Metod

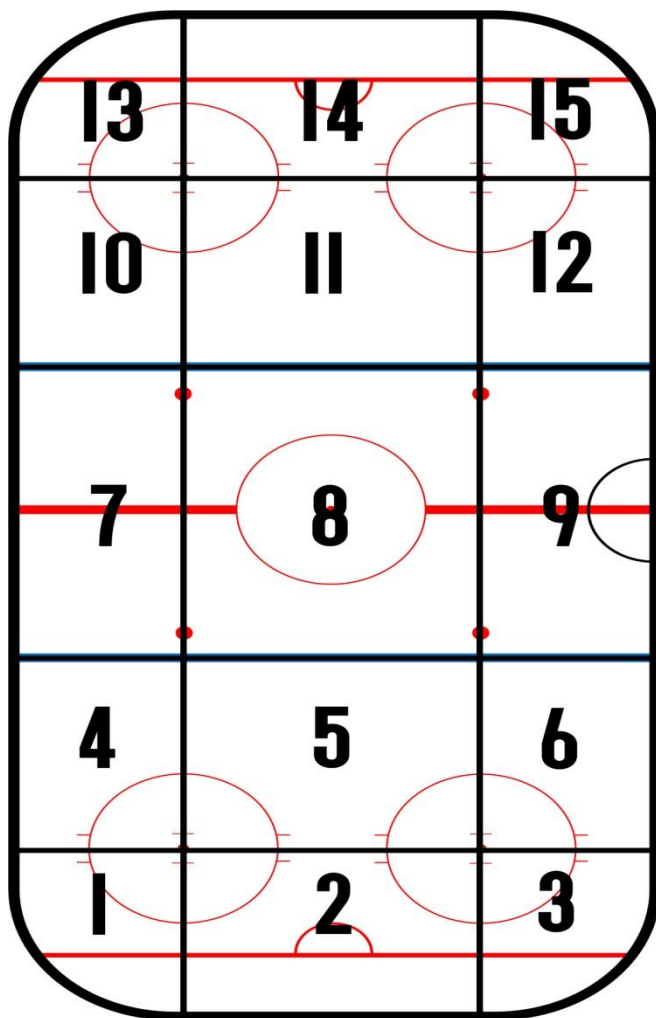
Jag har studerat ishockeymål på video från matcher mestadels från Allsvenskan men även från SHL. Jag har analyserat var på banan man erövrar pucken från motståndaren, jag har valt att ha bedömningen att motståndaren skall vara den puckförande för att det skall räknas som erövring. Vilket innebär att om motståndaren endast har ett hopslag eller touch räknar jag det inte som en ny erövring.

Jag har dessutom klockat hur många sekunder det tar från erövringen av pucken tills den går i mål. Jag har valt att använda mig av samma bedömning som vid erövringen dvs vid hopslag eller liknande så rullar klockan.

För att göra det så tydligt som möjligt har jag valt att dela in ishockeyplanen i femton zoner som man kan vinna pucken i. Jag har börjat med att dela in planen i tre zoner på längden, en mittkorridor som är innanför punkterna och en vänster och högerkorridor som är utanför punkterna. På tvären har jag valt att dela in planen i fem zoner. Defensivzon nedanför punkterna är en zon och ovanför punkterna till blå är en zon. Mittzon delar jag inte upp på tvären. Anfallszon delas upp i två zoner på tvären från blå ner till punkterna och från punkterna ner till kortsargen.

Det innebär att vi har femton zoner som man kan vinna puck i. Sex stycken i försvarszon eftersom den delas i tre zoner på längden som sedan delas i två zoner på tvären. I mittzon har vi tre stycken olika zoner. I anfallszon har vi samma uppdelning som i försvarszon, sex stycken zoner.

På bilden nedan ser man hur planen har delats in i de femton zonerna.

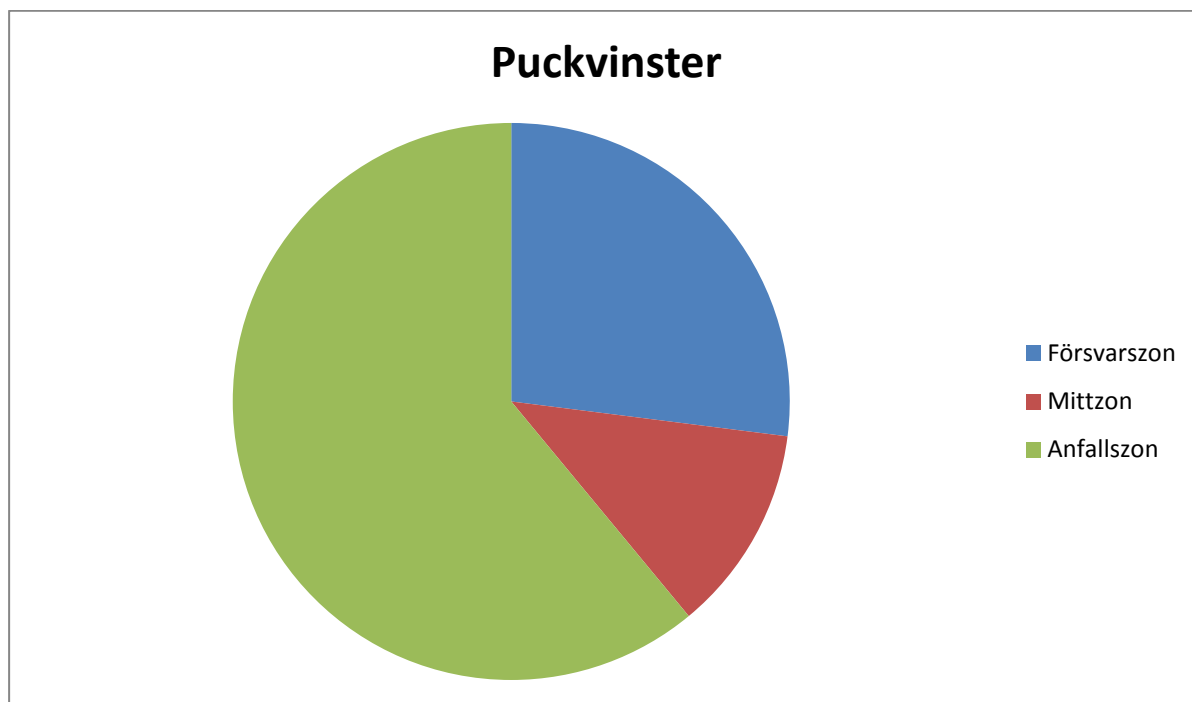


Jag har totalt tittat och undersökt 312 stycken mål från Allsvenskan och SHL.



## 5 Resultat

Jag börjar med att dela upp resultatet i vilken zon som laget har vunnit puck för att sedan göra mål utan att motståndaren har haft kontroll på den.



Försvarszon 27%

Mittzon 12%

Anfallszon 61%

Nedan följer resultatet i procent i de femton olika zonerna som jag valt att dela in planen i:

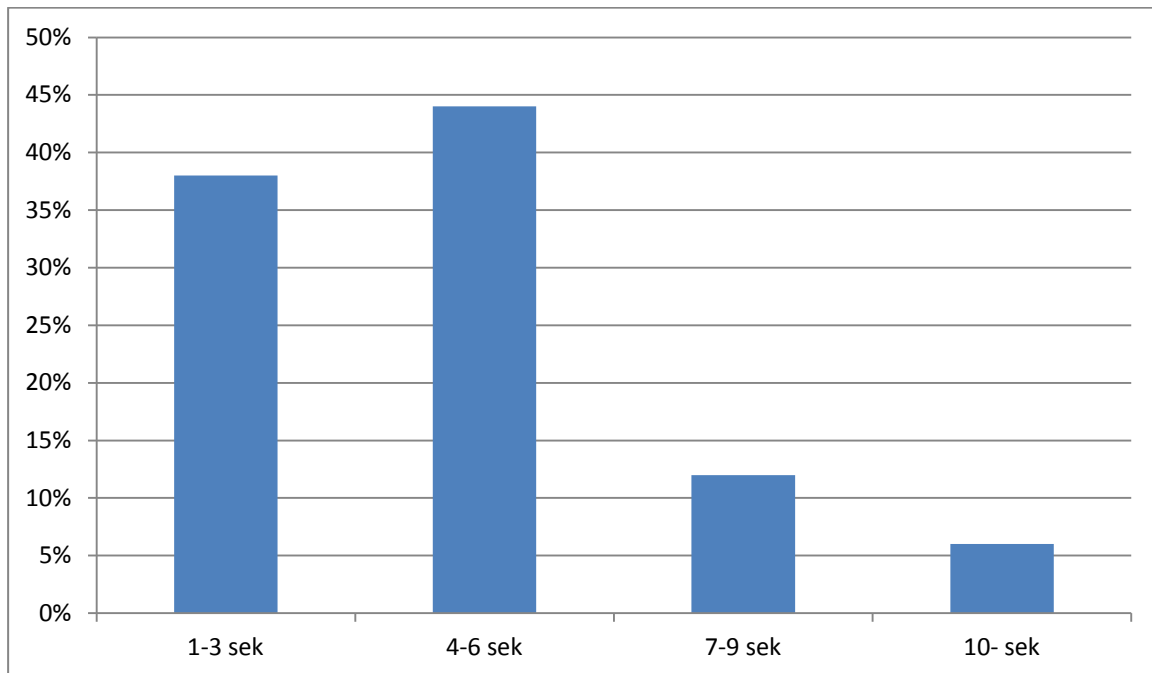
---

<b>Försvarszon nedanför punkterna, vänster:</b>	<b>9%</b>
<b>Försvarszon nedanför punkterna, mitt:</b>	<b>3%</b>
<b>Försvarszon nedanför punkterna, höger:</b>	<b>7%</b>
<b>Försvarszon ovanför punkterna, vänster:</b>	<b>3%</b>
<b>Försvarszon ovanför punkterna, mitt:</b>	<b>2%</b>
<b>Försvarszon ovanför punkterna, höger:</b>	<b>3%</b>
<b>Mittzon, vänster:</b>	<b>6%</b>
<b>Mittzon, mitt:</b>	<b>2%</b>
<b>Mittzon, höger:</b>	<b>4%</b>
<b>Anfallszon ovanför punkterna, vänster:</b>	<b>11%</b>
<b>Anfallszon ovanför punkterna, mitt:</b>	<b>8%</b>
<b>Anfallszon ovanför punkterna, höger:</b>	<b>6%</b>
<b>Anfallszon nedanför punkterna, vänster:</b>	<b>3%</b>
<b>Anfallszon nedanför punkterna, mitt:</b>	<b>21%</b>
<b>Anfallszon nedanför punkterna, höger:</b>	<b>12%</b>

---

Jag har benämnt höger, vänster och mitt utifrån min målvakts sätt att se planen.

Hur lång tid det tar att göra mål från att man erövrat pucken.



## 6 Diskussion

Det är bäst att vinna puck i anfallszon för att göra mål. Det tycker jag inte är speciellt förvånande men det som jag tycker är anmärkningsvärt utav de 312 mål som jag studerat är det en för mig överraskande liten del av målen som görs efter en puckvinst i mittzon.

Innan undersökningen trodde jag att mittzonsvinsterna skulle konkurrera med anfallszon med att vara effektivast. Vad anledning är till att det är så få mål som görs från mittzons vändningar kan vara många men det första jag tycker man skall fundera på är om jag har undersökt "fel" mål och att det har blivit så här av en slump eftersom det onekligen görs många fler mål i elithockey än vad jag har studerat.

Fler anledningar kan vara att en del tränare manar till försiktighet när man är puckförande i mittzon och gör klart för sina spelare att man inte får tappa pucken i mittzon och spela med stora marginaler. Vilket gör att det kan styrka min undersökning då det påverkar båda lagen, är du puckförande så ger du inte motståndaren chansen att kunna vända spelet genom att spela med säkerhetsmarginaler men som även gör att du själv inte kommer att göra så många mål genom att ha puckkontroll i mittzon.

Det är ju även så att de flesta lagen blir mer stilla stående i mittzon än vad man blir anfallszon där man spelar med mer fart och forecheckar motståndarna. Helt naturligt blir ju därför en spelvändning långsammare och därmed inte så effektiva om man skall titta på min andra fråga hur lång tid man har på sig att göra mål.

Något som överskar mig är att man gjorde så pass många mål ifrån att ha vunnit pucken i egenzon. Det man dock kan konstatera från undersökningen är man måste snabbt ställa om till anfall om man har som avsikt att göra mål från det man vunnit pucken i försvarszon. Många av målen som gjordes från egenzon i undersökningen gjordes antingen med en lång första- eller andra pass. Vilket gör att även målen från egen zon görs inom loppet av några få sekunder.

De flesta målen görs från den specifika zonen djupt ner i motståndarens zon centralt i banan. Mer än vart femte mål gjordes efter puckvinst i denna zon och de flesta av dessa mål gjordes inom loppet av först tidskategorin upp till 3 sekunder. Eftersom det finns en personlig bedömningsnivå i undersökningen kan det finnas en del av dessa mål som ligger i gråzonen om motståndarna haft kontroll på pucken eller inte. Jag har försökt att ha samma bedömningsnivå över hela banan men när man har fått ner pucken djupt ner i anfallszon och forecheckar kan det bli gränsfall om försvarande eller anfallande lag har kontroll på pucken. Det kan även bli liknande situationer efter att anfallande lag har tagit avslut som målvakten

inte kan hålla. Jag vill ändå påstå att utifrån de mål jag har undersökt att det är klart effektivast att vinna pucken djupt ner i anfallszon och detta är väl förmodligen inget som kommer att revolutionera svensk ishockey. Jag tror att de flesta tränarna har denna uppfattning. Det är ju inte alltför sällan man hör tränare mana på sina spelare att få ner pucken djupt i anfallszon och jobba därifrån.

Det som jag tycker är intressant i undersökningen är att man gör tre gånger fler mål om man vinner pucken djupt ner i anfallszon på höger sida än om man gör det på vänster sida. Det är kanske inte så anmärkningsvärt då de det finns många fler spelare som är leftspelare och därmed har klubban inåt i banan om får pucken på högersida. Det borde innebära om man skall utgå från min undersökning vara strävansvärt att få ner pucken djupt på högersidan mer systematiskt än vad jag upplever att det görs inom hockeyn. Det som dock talar emot detta är att det görs dubbelt så många mål från vänster om man ser till puckvinster ovanför punkterna än till höger.