

Svenska Ishockeyförbundet  
Elittränarutbildning (ETU) 2015



# **Penaltykill vs. Boxspel**

## **Anders Johansson**

Handledare: Linus Berg  
2015-05-01

## Sammanfattning

Ishockeyn utvecklas runt om i världen hela tiden. Att vara nyfiken, ligga i framkant och utvecklas är viktigt.

I detta arbete vill jag prata om och visa hur penaltykill/boxspelet har utvecklats sista åren. Vilka är de tydligaste förändringarna i spelet som vi ser idag? Få igång diskussioner hur vi ska fortsätta att utvecklas i denna viktiga spelform i matcherna.

Det engelska språket, med olika hockeytermer, har alltid använts inom ishockeyn här hemma i Sverige. Jag har kallat detta arbete för ”**penaltykill vs. boxspel**” och anledningen till det är att hockeyspråket även följer utvecklingen hur spelet ser ut på isen idag. Jag kommer nu att säga penaltykill (PK) för att det är ett proaktivt ord som speglar dagens spel i PK. Ordet boxspel (ställa upp i en box) är ett mer passivt laddat ord som gör att vi omedvetet intar ett mer passivt tankesätt i denna spelform ute på isen och så ser inte spelet ut idag.

PK innebär ett aktivt presspel över hela banan där **målsättningen är att ge motståndarna så lite tid som möjligt till ett kontrollerat powerplayspel i vår försvarszon.**

Genom olika intervjuer av spelare/tränare och statistik blir slutsatsen att vi ser hur viktigt det är att spela ett aktivt PK-spel för att vinna de jämna och täta matcherna.

## Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b>	<b>Sid. 2</b>
<b>Innehållsförteckning</b>	<b>Sid. 3-4</b>
<b>1. Inledning</b>	<b>Sid. 5</b>
<b>2. Bakgrund</b>	<b>Sid. 6-8</b>
2.1 Nya hockeytermer i ishockeyn.	
2.2 Varifrån görs målen i powerplay?	
2.3 Är ett aktivt PK spel i alla tre zonerna viktigt?	
2.4 Görs det fler mål i powerplay/penaltykill idag än för fyra år sedan?	
2.5 Täcker spelarna fler skott idag?	
<b>3. Syfte</b>	<b>Sid. 9</b>
3.1 Frågeställningar	
3.1.1 Vilka är de största/tydligaste <b>förändringarna</b> i PK-spelet som vi ser idag?	
3.1.2 Hur agerar vi för att ge motståndarna mindre kontrollerad PP tid i vår försvarszon?	
3.1.3 Målvaktens roll/integrering i vårt PK spel.	
<b>4. Genomförande och metod</b>	<b>Sid. 10</b>
<b>5. Resultat</b>	<b>Sid. 11-15</b>
5.1 Sammanställningen av frågorna i PK från målvaktstränare.	
5.1.1 Från målvaktens perspektiv, vad är de <b>största/tydligaste</b> förändringarna i PK-spelet om man ser till de sista 4-5 åren?	
5.1.2 Från målvaktens perspektiv, vad är de <b>STÖRSTA</b> svårigheterna i PK-spelet idag?	
5.1.3 Från målvaktens perspektiv, vilka speciella <b>situationer/moment</b> i PK-spelet vill målvakten få hjälp med så de känner sig bra/trygga i sitt målvaktsspel?	
5.2 Sammanställningen av frågorna i PK från tränare och utespelare.	
5.2.1 Vad är de <b>största/tydligaste</b> förändringarna i PK-spelet om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?	
5.2.2 Vilka är de <b>största</b> utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK idag?	
5.2.3 Vilka speciella <b>situationer/moment</b> i PK är viktigast idag?	
5.2.4 Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?	

**6. Diskussion** **Sid. 16-17**

**7. Referenslista** **Sid. 18**

**8. Bilagor** **Sid.18**

Svar på frågeformulären som gjordes med följande personer:

8.1 Thomas Montén Sid. 19

8.2 Uffe Lundberg Sid. 20

8.3 Rikard Grönborg Sid. 21

8.4 Thomas Magnusson Sid. 22

8.5 Nizze Landén Sid. 23

8.6 Jakob Johansson Sid. 24

8.7 Jacob De la Rose Sid. 25

8.8 Robert Hägg Sid. 26

## 1. Inledning

Intresset för mitt ämne kommer av att vilja utveckla PK spelet och se vilka moment vi kan "skruva på" för att utvecklas nationellt och internationellt.

Jag har haft förmånen att jobba med J18 och J20 landslagen som assisterande förbundskapten sedan fem år tillbaka. En del i mitt jobb på landslagsturneringarna är PK-spelet och det har gett mig min nyfikenhet att hela tiden hitta nya vägar till utveckling.

Grundfrågan är ju naturligtvis "Hur ska vi agera för att släppa in färre mål i vårt PK" och några frågeställningar i detta kommer då att bli:

- Vilken utveckling och förändringsfaktorer ser vi idag som påverkar vårt PK spel?
- Hur ger vi motståndarna mindre kontrollerad speltid i powerplay i vår försvarszon?
- Vi vill styra PK spelet – inte motståndaren – Hur gör vi det.
- Är ett aktivt PK spel i alla tre zonerna viktigt för att lyckas?
- Målvaktens roll i PK spelet.
- Scouting av motståndarna som vi kan utnyttja i vårt spel.
- Rollspelare i PK?

*Vill vi släppa in färre mål i PK så är ju naturligtvis det bästa att INTE ta några utvisningar!!! I varje match kommer vi ändå alltid att drabbas av någon eller några utvisningar. Det som många lag inte arbetar med så mycket är att analysera egna lagets utvisningar. Vi kan undvika onödiga utvisningar i matcherna genom att visa video på lagets utvisningar och prata om dem. Vilka utvisningar kan vi undvika, vilka är onödiga..... ?? Får vi igång den diskussionen i laget så har vi kommit ett steg framåt. Alla vet om att en utvisning till exempel i anfalls zon ska undvikas och som spelare måste du ta det **ansvaret** inför laget att tänka på detta.....speciellt i täta matcher.....*

I arbetet ingår vilka olika moment som är viktiga att tänka på i ett bra PK spel. Kommer inte att prata så mycket om specifika uppställningar i PK då det skiljer sig från lag, nivå och matchsituationer.

Syftet är att tränare ska få idéer, uppslag eller hitta ett arbetssätt att utveckla sitt PK.

Även att få igång diskussioner och gå "utanför boxen" så vi tillsammans kan driva Svensk ishockey framåt.

## 2. Bakgrund

Ishockeyn blir allt snabbare och spelarna starkare i den utveckling som är inom ishockeyn idag. Många seriematcher blir jämnare och i VM-turneringar, SM-slutspel och play off blir det ännu tätare matcher. PK-spelet men också powerplay ("specialteams") får då en stor betydelse i dessa täta matcher och kan bli direkt avgörande för hur matchen slutar. Vill vi vinna matcher/mästerskap så måste vi hitta vägar för att utveckla PK spelet i laget. En central del i PK spelet bli då ett mer aktivt spel med mycket skridskoökning, ta initiativ, styra motståndarna med ett bra presspel över hela banan.

Vid återvinnande av puck ger vi inte bort pucken utan spelar oss ur situationer och går för att göra mål vid läge. Detta styrs naturligtvis av hur matchsituationen ser ut men grundtanken är även här puckkontroll så långt det är möjligt.

2.1 "Nya" hockeytermer används hela tiden inom ishockeyn, och då ofta inlånade från engelskan.

Många gånger uttrycker orden på ett bra sätt vad vi **vill komma åt i spelet**.

"Penaltykill" (att aktivt döda av utvisningstiden) vs. Boxspel (att spela i en box).

Målet i PK spelet är att med en aktiv spelidé döda av utvisningen. Att ge motståndarna så LITE tid i som möjligt och tvinga fram stress och misstag på motståndarna. Ett bra sätt att göra det är att störa motståndarna över hela banan, inte bara i en box i vår försvarszon.

Ett annat exempel på ordval är skillnaden på orden *uppspel* vs. *spelvändning*. Spelvändning är ett aktivt ord som hjärnan härleder till proaktivt spel och action. Uppspel kopplas allt för ofta till burskydd och att komma rätt i olika bågar – ett passivt spelsätt där överraskningsmomentet att få en fördel då motståndarna är oorganiserade på isen försvinner.

Naturligtvis används både uppspel och spelvändning i spelet men det är **stor** skillnad på vår ishockey när snabba spelvändningar sker 80 % av gångerna eller om det skulle vara tvärtom.

Några andra hockeytermer som numera används ofta är:

"Boxa ut": Jobba med positionering så icke puckförare måste "åka igenom" försvararen till målet, att "äga" sin egen yta. Ta bort returtagare vid skott. Styra motståndaren till mindre farliga ytor runt eget mål när skott kommer från motståndare.

"Backdoor": Returytor vid båda (bortre) stolparna som målvakterna måste få hjälp med.

"Targetplayer": Anfallsspelare i rörelse mot mål eller stillastående, som är beredd och är ett alternativ för styrning vid skott/skottpass.

"Softarea" (Tysta området): Ytor i anfallszon, i skottsektorn, som "glöms bort" eller blir svåra att markera.

"Quick release": Snabbt skott, behöver inte nödvändigtvis vara så hårt.

"Tracka pucken": Att backcheckande spelares åkriktning går rakt mot anfallande spelare med puck, så fort dom gör en spelvändning i egen zon och ska ta sig genom mittzonen. Det blir en tydlig signal till övriga spelare att positionera sig utefter "trackingen".

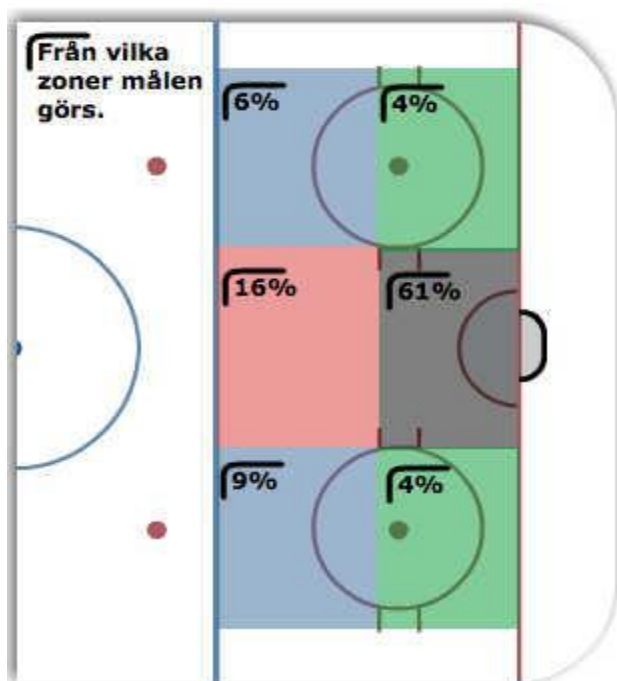
## 2.2 Varifrån görs målen i powerplay?

Under SHL säsongen 2013-2014 gjorde de **fem bästa** Powerplay-lagen 234 mål totalt i grundserien. Det motsvarar 29 % av **alla** mål som gjordes. Här ser vi direkt en koppling att ett bra PK spel kan avgöra resultatet i dom jämna matcherna.

I **figur 1** ser vi i % varifrån målen görs i powerplay.

I ytan framför mål och "backdoor" (61 %) måste det finnas en taktik/strategi tillsammans med målvakten som förhindrar att mål görs.

**Figur 1**



## 2.3 Är ett aktivt PK spel i alla tre zonerna viktigt för att lyckas?

Lagen idag försöker att skapa ett aktivt presspel i PK med mycket skridskoåkning där motståndarna ska spendera så lite tid i vår försvarszon som möjligt med sitt statistiska spel i powerplay.

Siffrorna nedan visar i vilka spelsekvenser målen gjordes i powerplay säsongen 2013-2014. Det blir alltså viktigt att minska tiden för statistiskt powerplay i försvarszonen och intressant blir då HUR det kan uppnås.

1. Statiskt spel i F-zon: 171 mål eller 73 %
2. Flygande anfall: 40 mål eller 17 %
3. Direkt vid tekningar: 23 mål eller 10 %

## 2.4 Gör det fler mål idag än för fyra år sedan i PP och PK?

Inga tydliga signaler eller förändringar i denna statistik. Kan det bero på att powerplay och penaltykill utvecklas i ungefär samma takt?

### **SHL - PK-statistik i grundserien 2011 till 2015:**

**Säsongen 11/12:** 2186 PK-tillfällen = 399 insläppta (81,7%) och 40 gjorda framåt.

**Säsongen 12/13:** 2218 PK- tillfällen = 383 insläppta (82,7%) och 42 gjorda framåt.

**Säsongen 13/14:** 2268 PK-tillfällen = 448 insläppta (80,2%) och 56 gjorda framåt.

**Säsongen 14/15:** 2116 PK-tillfällen = 375 insläppta (82,2%) och 36 gjorda framåt.

## 2.5 Täcker spelarna fler skott idag?

Den ökande trenden att täcka skott håller i sig. En jämförelse utslaget över hur många skott som blockerats per omgång visar att det ökat sedan säsongen 2012/2013 då registreringen startade.

Frågan man ställer sig då är förstås om detta har påverkat antalet skott som faktiskt tar sig fram till mål? Det verkar inte alls ha påverkats. Däremot har det börjat skjutas fler skott som går utanför, enligt tabellen nedan.

	<b>12/13</b>	<b>13/14</b>	<b>14/15</b>
Blockade skott	117	140	156
Skott på mål	340	342	339
Skott utanför mål	140	147	161

*(Siffrorna anges i ett snitt på antal skott per omgång, utslaget på samtliga lag)*

Som vi ser blir spelarna i SHL mer och mer skottvilliga, men att skotten på mål är konstant och att ökningen av skotten istället går utanför eller blockeras av en försvarare. Att skotten går utanför mål kan också bero på att fler spelare ligger mer i skottlinjen nu.



### 3. Syfte

Utvecklingen står aldrig still och vi måste hela tiden vara nyfikna och hitta nya lösningar. Den övergripande frågan är ”Hur gör vi för att släppa in färre mål i PK”. Syftet med arbetet är att visa på moment i ett aktivt presspel där **motståndarna får mindre kontrollerad speltid i PP i vår försvarszon**. Men också titta på viktiga detaljer i PK som leder till ett bra PK spel i försvarszon.

Vilka moment i PK är viktiga och vilka kan vi förbättra? VAD vi kan göra bättre och HUR vi ska göra det. Att hitta ett hjälpmedel och arbetsätt att förbättra ett PK spel generellt men också utveckla detaljerna och träna på dessa.

#### 3.1 Frågeställningar

- 3.1.1 Vilka är de största/tydligaste **förändringarna** i PK-spelet som vi ser idag?
- 3.1.2 Hur agerar vi för att ge motståndarna mindre kontrollerad PP tid i vår försvarszon?
- 3.1.3 Målvaktens roll/integrering i vårt PK spel.
- 3.1.4 Är det viktigt med modiga spelare och att ligga i skottlinjen?

## 4. Metod

Intervjuerna har gjorts genom frågeformulär.

Jag har intervjuat spelare och tränare som har mycket erfarenhet i PK spelet i sina lag både nationellt och internationellt. Med deras olika erfarenheter får man en tydlig bild av vad som krävs i dagens PK spel.

Målvaktstränare var också viktigt att intervjua då målvakten är en mycket viktig del i vårt PK spel idag. Integreringen/samarbete med målvakterna i PK spelet är ett måste för att lyckas med **helheten** i sitt PK.

### 4.1 Frågeformulär – Tränare och spelare

- 4.1.1 Vilka är de största/tydligaste **förändringarna** i PK-spelet om man ser till dom 4-5 sista åren?
- 4.1.2 Vilka är de största **utmaningarna/svårigheterna** i att spela ett bra PK spel idag?
- 4.1.3 Vilka speciella **situationer/moment** i PK spelet är viktigast idag?
- 4.1.4 Något speciellt ageranden från PK spelarna/laget som gör det svårt att spela ett bra PK mot oss?
  
- 4.2.1 Frågeformulär - Samarbetet målvakt och utespelare i vårt PK spel.
- 4.2.2 Från målvaktens perspektiv, vad är de **största/tydligaste** förändringarna i PK spelet om man ser till de sista 4-5 åren?
- 4.2.3 Från målvaktens perspektiv, vilka är de **största** svårigheterna i PK-spelet idag?
- 4.2.4 Från målvaktens perspektiv, vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet vill målvakten få hjälp med så de känner sig bra/trygga i sitt målvaktsspel?

### 4.3 Internet - Media

- Hämtat statistik och information via internet.
- Hämtat statistik från olika undersökningar av PK spelet.

## 5. Resultat

I resultatet från undersökningen framgår tydligt att ett aktivt presspel, över hela banan är ett måste för att lyckas uppnå målet med en bra penaltykill-procent i matcherna.

En ”modern” PK-spelare kan vara en rollspelare idag som bidrar mycket i PK men även i spelet 5 mot 5. I PK måste det vara modiga (skottlinjen) och fysiskt starka spelare med hög arbetskapacitet och hela tiden med hög aktivitet på isen. Korta byten (i rätt lägen) så mycket som möjligt för att inte sjunka i tempo.

Spelarna blir skickligare och powerplay utvecklas hela tiden. Därför måste samarbetet mellan målvakterna och utespelarna bli tydligt så arbetsrollerna i försvarszon och runt egna målet är klara och följer lagets spelidé.

Först kommer sammanfattningen på frågorna i spelet från målvaktens synvinkel. Då finns det med i resonemanget när vi sedan tittar på PK spelet ur ett helhetsperspektiv.

### 5.1 Sammanställningen av frågorna i penaltykill från målvaktstränare.

5.1.1 Från målvaktens perspektiv, vad är de **största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet om man ser till de sista 4-5 åren?

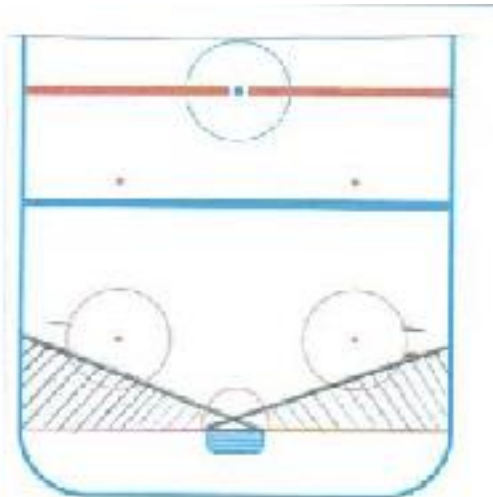
- Integrering av målvakten i spelet i PK. Målvaktens tydlighet i spelidén.
- Bättre struktur och tydligare arbetsfördelningar mellan MV och utspelare samt större kännedom om var på banan man behöver försvara sig.
- I spelet runt mål är det bättre markeringsspel, utboxningar, medvetenhet och fokuseringen på de olika returtyterna.
- Att man sätter hård press så fort man har möjlighet över hela banan trots att man har mindre manskap. Rörligheteten och aggressiviteten i boxen med aktiva klubbor och start och stopp i skridskoåkningen.
- Utespelarna är bättre och mer villiga att ligga i skottlinjen.
- Att man scoutat vad motståndaren har för avsikt i sitt PP.

5.1.2 Från målvaktens perspektiv, vad är de **STÖRSTA** svårigheterna i PK-spelet idag?

- TRAFIKEN PÅ MÅL med skymning, styrning, returtagning, trycket mot kassen. Även styrning och returtagning på bortre returtyta och i synnerhet ”back door”.
- Rörlighet i passningsspelet, pucktempo. Teknik och tempo i pass som skapar tid och utrymme för svåra situationer som:  
Puckförare/skytt i skottsektor som får tid att sikta alternativt oannonserade skott eller skott med ”quick release”. Man söker avslut för styrningar/target spel (”target player”).  
Sidledsspel (över centrumlinjen) och direktskott (”with the grain” dvs. mot den sida målvakten är på väg mot) alternativt sidledsspel i form av pass eller åkning och skott (”against the grain” dvs. på den sida målvakten kommer ifrån).

- Passning/instick för avslut/direktskott från bakom förlängda mållinjen (se figur 2). Markerat område är målvaktens ansvar vid skott eller inbrytning vid stolpe. Har motståndarna puckkontroll bakom mål behöver inte försvararen falla ner på eller nedanför förlängda mållinjen. Om försvarande spelare sätter press här i fel läge tvingar vi själva fram ett spel till ett bra avslut framför mål för motståndarna. Största fokusering/medvetenheten ska ligga på dom ”farligaste” spelarna framför mål.

**Figur 2**



5.1.3 Från målvaktens perspektiv, vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet vill målvakten **få hjälp med** så de känner sig bra/trygga i sitt målvaktsspel?

- Målvakterna vill i första hand se pucken och fokusera på skotten (undvik dubbelskymning om möjligt). Målvakten tar första skottet sedan ska pucken bort.
- Boxa ut/fullfölj markering av returtagare efter skott (särskilt på borte returyta) samt mottagare/skytt vid sidledsspel (i synnerhet ”back door”).
- Press på puckförare.
- Spelare i skottlinjen.
- Ta bort pass över centrollinjen = genomspel.
- ”Ta klubbor” på spelare/”targetplayer” runt målet.

## 5.2 Sammanställningen av frågorna i penaltykill från tränare och utespelare.

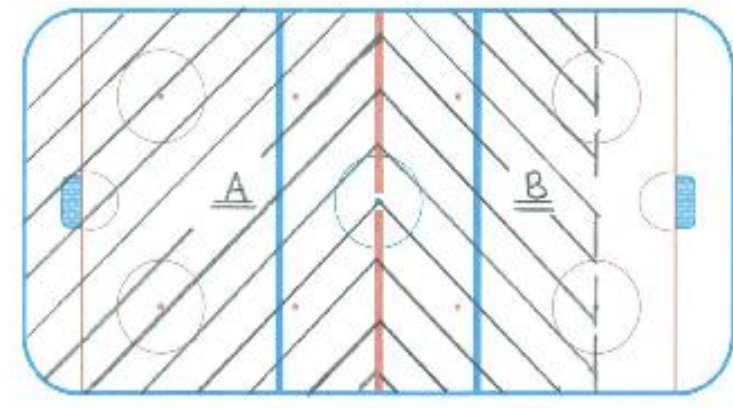
### 5.2.1 Vad är de **största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet som du ser det, om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?

- Ett aggressivare och mer aktivt spel i PK. Mer puckpress och stressar mer över hela banan samt kortare byten.
- Lagen vårdar oftare puck numera (puckkontroll) och går till anfall för att söka avslut.
- Ligga i skottlinjen och täcker mera skott (viljan att få pucken på sig).
- Att på rätt sätt jobba bort ("boxa-ut") skymmare/styrare ("target player") innan dom kommer in på mål.
- Fler rollspelare och bestämda spelare i "PK-par" som känner varandra i PK spelet.
- Vid stress i försvarszon jobbar spelarna samtidigt och tillsammans i pressen.
- Jobbar med video-granskning, att scouta motståndarna så man vet hur dom vill agera.
- Samarbetet mellan målvakt och utespelare.
- Större ytterzoner – fler skott från blålinjen, större avlastningsytor i powerplay.

### 5.2.2 Vad är de **STÖRSTA** utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK-spel idag?

- Tydlighet hur vi vill spela (spelidén). Vi vill själva styra PK spelet så mycket det går, t.ex. vart skall vi släppa skotten ifrån.
- Våga vara aggressiva och sätta press över hela banan men ändå "hålla ihop" vår fyra. Målsättningen med detta är att få hård press på motståndarna i deras zoningång. Vid vår försvarsblå ska vi vara samlat och sätt hård stress på puckföraren (se figur 3).
- Samarbete. Jobba som en enhet, sätter en spelare press sätter alla press. Använda "triggers" så alla vet när vi sätter press. **Kommunikation.**
- Att försvara/hålla rent i "huset", området framför eget mål. Läsa av returytorna.
- Att inte hamna i "dubbelskymning" framför egen målvakt.
- Fler PP spelare är ett hot (har flera alternativ) både uppifrån och nerifrån. I PK möter man skickliga spelare som skaffar sig både tid och spelmöjligheter samt skjuter bra.

**Figur 3**



Område A: Full press, mycket skridskoåkning av egen spelare närmast motståndarnas puckföraren. Motståndarna är oftast oorganiserade i deras försvarszon och vill ta ett burskydd för att komma i de ”rätta bågarna” i sitt PP-inspel. PK spelarna får inte fastna eller ligga för nära varandra, arbeta aktivt tillsammans och ”kugga i” varandra med mycket skridskoåkning. Här läggs arbetet till att få en bra stress på puckförare i mittzon och vid egen försvarsblå.

Område B: I mittzon åk och backchecka med full fart i framlängesåkning för att sätta press på puckförare (”tracka pucken”) och ge egna backar ett bra utgångsläge att stå upp i mittzon och stänga den. Vid zoningång, samarbeta med kommunikation mellan forward och back. Pressspel på puckförare bakifrån (forward) och back, understöd från andra PK-spelare. I detta område är motståndarna ofta ”bara” fyra spelare, alltså vi är lika till antalet vid zoningången. Vid en eventuell dump från motståndarna gäller full press och sortering. Ge inte motståndarna tid att ställa upp.

### 5.2.3 Vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet är **viktigast** idag?

- ”Våga” vara aggressiva med full skridskoåkning och inte ge motståndarna tid.
- Korta intensiva byten och att byta i rätt lägen.
- Vid skott från motståndaren, medvetenhet om vilka returområden som är farligast. Rensa bort retur, klubb och håll rent.
- Stänga genomspel i boxen. Vi vill styra deras PP så mycket det går.
- Våga täcka skott. Arbetet att ligga rätt i skottlinjen, blockerar vi 10 skott har vi räddat minst ett mål.
- Att inte ”glömma” den höga trean i ”huset” för både instick, styrningar (”targetplayer”) och skott (se figur 2).
- Förhindra skott från point-position från blå.
- Alla Tekningar speciellt då i försvarszon (se figur 4).

**Figur 4**



I figur 4 visas ett exempel på en grunduppställning på en tekning i försvarszonen i PK. Naturligtvis beror vad som händer i situationen hur vi agerar fullt ut.

Vid vinst plockar B1 (helst rightskytt i vänster tekningscirkel) upp pucken, svänger åt vänster. Får sedan understöd av F1 som tar sig ut mot sargen och blir spelbar. Andra back, B2, kan också ge understöd för en "reverse" eller ett instick framför mål beroende på hur hård press B1 får på sig från motståndarna.

Alternativ för B1 kan vara frånvändning direkt åt höger vid sargen och vända bort checkande motståndare i ryggen.

#### 5.2.4 Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?

- Att alla spelarna är beredda att lägga jobbet. Aggressiva, sätter press för att ta bort tid, spelare närmst puckförare tar initiativ.
- När PK spelare tidigt stör motståndarna i deras speluppbyggnad i egen zon.
- Initialstress i zoningången och gemensam stress på förutbestämd "trigger" från PK-spelarna.
- Jobbar med aktiva klubbor samt aktiva med start och stopp i egen försvarszon.
- Lyckas låsa spelet till en sida (genomspel). Att PP inte får avsluta där dom vill.
- När boxen sjunker ihop vid skott och blir täta i slottet för att jobba på retur, agerandet måste komma direkt och ligga före motståndarna i tanken.
- Vinna tekningar.

## 6. Diskussion

Efter att analyserat de intervjuer som gjordes tillsammans med egna erfarenheter bekräftades mina tankar runt spelet i penaltykill. Under "5. Resultat" ser vi en sammanställning på svar från frågorna som ställdes.

Viktigt är att först förankra och gå igenom lagets spelidé och på ett tydligt sätt, prata igenom vad vi vill göra på isen så det inte blir några tveksamheter. Efter det gäller det att hitta vägar för att utveckla PK ännu mer på träningarna.

Det är många saker som gör att ett PK-spel fungerar bra taktiskt och för spelarna individuellt. Att välja några få saker är svårt, men om vi tittar på de tydligaste/viktigaste spelmomenten i PK idag som måste fungera, så blir det:

- Ett aktivt presspel över **hela banan**, som lägger grund till att störa motståndarnas PP-uppspel (bli oorganiserade) och bidra till en effektiv stress på motståndarna vid deras zoningångar. Full fart i skridskoåkningen är avgörande, minska deras tid att vara konstruktiva och få dom att känna stress över hela banan, då kommer deras felbeslut.
- Ett aktivt presspel i försvarszon där alla måste synka i och jobba tillsammans, hitta tydliga signaler och situationer som gör att alla sätter press samtidigt. **Kommunicera**.

Tidigare i texten under 2. *Bakgrund, stycke 2.3* såg vi också att 73 % av målen i PP görs efter att motståndarna lyckats sätta upp ett kontrollerat spel i anfallszonen. Lägga där till också att ytterzonerna har blivit större så minska speltiden i vår försvarszon blir viktigt.

- Uppoffrande och modiga spelare som ligger i skottlinjen och vill få pucken på sig.
- Samarbetet målvakt och utespelare. Medvetenhet i vad och var målvakten vill ha hjälp i sitt spel.
- "Ta hand om" returtytor, motståndarklubbarna och vinna andrapuckar i spelet runt eget mål. Målvakten tar första skottet sedan ska han få hjälp.
- Korta intensiva byten och att bytena sker i rätt lägen.
- Vinna tekningarna – Puckkontroll.

Inom dessa spelmoment kan man sedan bryta ner det och lägga in underrubriker av vad som vidare krävs inom det speciella spelmomentet för att det ska fungera bra.

Nästa steg blir att bryta ner spelmomenten i detaljer. Hitta VAD vi behöver träna på, det som inte fungerar i matcherna, använd video som är ett mycket bra hjälpmedel.

Dessa moment ska vi bryta ner och ta med ut på träningarna och gnugga på. Träningen ser annorlunda ut idag, träningen bryts ner mer så det ges möjlighet att träna detaljerna. Förr var PK-träningen ofta i ytterzonerna eller i samband med helplansspel där man växlade in PK i 5 mot 5 spelet. Detta ska givetvis också vara med i träningen, det gäller att hitta ett bra arbetssätt (tydlighet) att träna på de olika delarna i PK. En annan viktig sak är att alltid vara konsekvent i ALLT vi gör, både tränare och spelare. Man ska göra sakerna/detaljerna på alla träningar och matcher.



I och med att träningarna bryts ner och det tränas på mer detaljer ser vi idag att det förekommer fler moment i PK träningen.

Några ”nya” moment kan vara:

- Ligga i skottlinjen. Utveckla tekniken i när man blockerar skotten (gå ner på ett knä). Undvik om möjligt att slänga sig på isen, man blir mer sårbar då eftersom spelarna är skickliga på att finta skott som öppnar upp för bra spel i PP. Använd ”boxband” för att tillsammans med målvakten få en förståelse var i banan man täcker skotten bäst.
- I presspelet i egen zon träna på (med eller utan motståndare) att hitta en trigger som gör att alla deltar i stressen på rätt sätt i banan. Spelaren närmast puckförare sänder första signalen till övriga spelare genom att sätta press.
- Detaljer vid återvinnande av puckar i de olika returytorna runt målet i försvarszonen (börja t.ex. med skott från ”pointen” på blålinjen). Vid erövrande av puck hitta olika alternativ med hjälp av puckkontroll att ta sig ur försvarszonen. Variera med att spela sig ur och hitta ytor i mittzonen för forwards att få pucken att gå till anfall. Backarna ta is och bär puck om möjligt. Finns inga bra alternativ rensa hänsynslöst.
- Lägg in 20 sekunders byten i helplansspelet 5-4. Vid första läget efter 20 sekunder ska PK spelarna på **bästa** sätt byta.

*Det är lätt att göra bra och skickliga saker.*

*Det svåra är att göra det **VARJE** gång man är på isen.*

## 7. Referenslista

### Litteratur

- Jan-Axel Alavaara            Powerplaystudie ETU 2014  
Alexanders Jepsen            Hallpressen – Statistik (april 2015)

### Elektroniska källor (april 2015)

[www.shl.se](http://www.shl.se)

[www.iihf.se](http://www.iihf.se)

[www.statistikbloggen.se](http://www.statistikbloggen.se)

## 8. Bilagor – Intervjuer (april 2015)

- Thomas Montén            Linköpings HC / J20 Landslaget  
Uffe Lundberg            Spelar- och Ledarutvecklare på SIF / U16 Landslaget  
Rikard Grönborg            J20 Landslaget / Tre Kronor  
Thomas Magnusson        Målvaktsansvarig - Utvecklings- och Landslagsavdelningen  
Nizze Landén            Målvaktstränare i J20 Landslaget / Linköpings HC  
Jakob Johansson            Rögle BK  
Jacob De la Rose            Montreal Canadiens  
Robert Hägg                Philadelphia Flyers

## PENALTY KILL – Thomas Montén

- 1) Vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet som du ser det, om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?

Svar:

Stressar mer i PK, över hela banan.

Försöker styra/låsa spelet på en sida samt jobbar mer med att skära av överspel

Vara i skottlinjen.

Täcker mera skott.

Backar jobbar bort skymmare innan dom kommer in på mål (boxa-ut).

- 2) Vad är de **5 STÖRSTA** utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK-spel idag?

Svar:

Våga vara aggressiv, sätta press

Tydlighet hur vi vill spela, vart skall vi släppa skotten

Stänga genomspel

Täcka skott

Boxa-ut utan att skymma sin egne målvakt

- 3) Vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet är **viktigast** idag?

Svar:

Att scouta motståndarna, a och o.

Korta byten

Fasta par i pk som känner varandra och kan läsa av varandra

Vara aggressiv och inte ge motståndarna tid

Våga täcka skott.

- 4) Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?

Svar:

Aggressiva och sätter press. Tar bort tid

Jobbar med aktiva klubbor.

Lyckas låsa spelet till en kant. Att PP inte får spela som dom vill.

## PENALTY KILL - Uffe Lundberg

1) Vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet som du ser det, om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?

Svar:

- Förmågan att blocka skott (både forwards och backar)
- Sätter större press över hela banan
- Man vårdar oftare puck numera och går till anfall oftare
- Taktiska tänkandet, varifrån motståndaren "får" skjuta
- Kortare/intensivare byten, framförallt på forwards

2) Vad är de **5 STÖRSTA** utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK-spel idag?

Svar:

- Möter skickliga spelare som skaffar sig både tid och spelmöjligheter
- Giftiga hot både uppifrån och nerifrån
- Att inte hamna i dubbelskydd framför målvakten
- Blev lite svårare att sätta press med större ytterzoner
- Att "glömma" den höga trean för både styrningar ("targetplayer") och skott

3) Vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet är **viktigast** idag?

Svar:

Att alla agerar utifrån sättet man vill pressa när spelaren närmast puck går

Att byta i rätt lägen

Kommunikationen

4) Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?

Svar:

Även om det är skickliga spelare i PP så är initialstress i zon och gemensam stress på förutbestämd "trigger" från PK-spelarna alltid svårt att möta.

## PENALTY KILL - Rikard Grönborg

1) Vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet som du ser det, om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?

Svar:

1. Ett mer aggressivt och aktivt sätt att agera
2. Ger inte bort pucken utan spelar sig ur situationer och går för att göra mål vid läge
3. Blivit mer fokuserat på att vinna tekningarna
4. PK-bytena har kortats ner avsevärt
5. Mer fokus på skottblockning och ligga i skottlinje

2) Vad är de **5 STÖRSTA** utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK-spel idag?

Svar:

1. Att förbereda spelarna fysiskt för ett modernt PK spel
2. Att få spelarna att "våga" att sätta press
3. Scouta motståndarna och bli scoutade
4. Att få spelarna att ligga i skottlinje och blocka skott
5. Att få utespelarna och målvakter att jobba tillsammans

3) Vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet är **viktigast** idag?

Svar:

- Tekningar
- Skottlinje
- Aktivitet i press spelet
- Korta byten
- Scouting av motståndarnas Power Play

4) Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?

Svar:

Att få PK att spela med aktivitet d.v.s. med mycket press och skridskoåkning är det svårt att vara kreativ med pucken i PP. PK har lyckats med när PP spelarna känner att dom hela tiden måste känna en tidspress med sina beslut och när den pressen kommer tar PP spelarna oftare felbeslut eller får tveksamhet i spelet. Sedan är det också viktigt får PK spelarna att vara offervilliga med att jobba hårdare men framförallt med att ligga i skottlinjen.

## MÅLVAKTSSPELET I PENALTY KILL – Thomas Magnusson

1) Från målvaktens perspektiv, vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet om man ser till de sista 4-5 åren? Svar:

- Presspelet
- Rörligheteten och aggressiviteten i boxen
- Spelare i skottlinjen
- Integrering av målvakt i spelet i försvarszon. Markeringsspel, utboxning, medvetenhet och fokuseringen på returytor
- Målvaktens tydlighet i spelidé. I PK särskilt i form av medvetenhet och avvägningar i djupledsspelet

2) Från målvaktens perspektiv, vad är de **5 STÖRSTA** svårigheterna i PK-spelet idag? Svar: TRAFIK

- Skymning, styrning, returtagning, trycket mot kassen.
- Särskilt styrning och returtagning på bortre returyta och i synnerhet back door.
- Rörlighet i passningsspelet, pucktempo. Teknik och tempo i pass och mottagning som skapar tid och utrymme för;
  - Puckförare/skytt i skottsektor som får tid att sikta alternativt oanannonserade skott eller skott med quick release
  - Sidledsspel och direktskott ("with the grain" dvs. mot den sida målvakten är på väg mot) alternativt sidledsspel i form av pass eller åkning och skott "against the grain" dvs. på den sida målvakten kommer ifrån.

3) Från målvaktens perspektiv, vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet vill målvakten få hjälp med så de känner sig bra/trygga i sitt målvaktsspel?

Svar:

- Press på puckförare
- Spelare i skottlinjen
- Pass över centrallinjen
- "Ta klubbor" på styrgubbar
- Boxa ut/fullfölj markering av returtagare (särskilt på bortre returyta) samt mottagare/skytt vid sidledsspel (i synnerhet back door).

## MÅLVAKTSSPELET I PENALTY KILL – Nizze Landén

- 1) Från målvaktens perspektiv, vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet om man ser till de sista 3-5 åren?

Svar:

- Bättre struktur och tydligare arbetsfördelningar
- Större kännedom om vad man behöver försvara
- Utespelarna är bättre och mer villiga att ligga i skottlinjen
- Att man scoutat vad motståndaren har för avsikt i sitt PP
- Att man sätter hård press så fort man har möjlighet över hala banan trots att man har mindre manskap

- 2) Från målvaktens perspektiv, vad är de **5 STÖRSTA** svårigheterna i PK-spelet idag?

Svar:

- Trafik på mål/skymmare
- Aggressiviteten mot mål (Returytor)
- Mer och tidigare avslut
- Man söker avslut för Styrningar/Target spel
- Inspel för direktskott från bakom förlängda mållinjen

- 3) Från målvaktens perspektiv, vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet vill målvakten få hjälp med så de känner sig bra/trygga i sitt målvaktsspel?

Svar:

- Ta bort genomspel (över centrallinjen)
- Backdoor efter skott
- Utboxning efter skott
- Ta bort klubbor för styrningar, targets samt returtagning
- Att utspelarna inte "ger upp" isyta i boxen i sin iver att vara aggressiva

## PENALTY KILL – Jakob Johansson

- 1) Vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet som du ser det, om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?

Svar:

Framförallt tycker jag att nu försöker "döda utvisningar, man är aktiv och försöker ta initiativ istället för att låta pp-laget styra.

Täcka skott, man täcker otroligt mycket mer skott idag.

Litar på målvakten, istället för att hindra puck, mycket mer fokus på att hålla rent framför målet och se till att eventuella returerna tas bort.

Högre och aggressivare forecheck, låter inte pp-laget komma samlat.

Video-granskning/scouting – man vet nu mer om pp-spelet innan match. Lättare att plocka bort hot/farliga spelare.

- 2) Vad är de **5 STÖRSTA** utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK-spel idag

Svar:

Våga vara aggressiv – ibland går man bort sig, men oftast löser målvakten det ändå.

Hålla ihop boxen – även en aggressiv box måste vara samlad, flytta med hela laget.

- 3) Vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet är **viktigast** idag?

Svar:

Förhindra skott från point-position. Skott framifrån ger problem att kontrollera returerna.

Hålla spelet på en sida.

Förhindra genomspel.

Inte ge något lugn till motståndare, ska kännas stressat.

- 4) Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?

Svar:

Just att möta ett aggressivt PK är jobbigt, känner inte att du får den tiden du vill ha och behöver för att kunna spela det spel som du känner är "vårt spel"

Även ett samlat och tätt PK är svårt, får du inte fram några skott blir det lätt statistiskt, och du lyckas inte känna att det flyter.



## PENALTY KILL – Jacob De la Rose

- 1) Vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet som du ser det, om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?

Svar:

Vi spelare har utvecklat jobbet med att ligga i skottlinjen, istället för att slänga sig och täcka skott går spelare ner på ett knä vilket gör att du täcker mer av skottlinjen. Dessutom tycker jag mig se att spelare nuförtiden är mer villiga att vara i skottlinjen.

- 2) Vad är de **5 STÖRSTA** utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK-spel idag?

Svar:

\*Skottlinjen

\*Press

\*Samarbete, Jobba som en enhet. sätter en press sätter alla press

\*kommunikation

\*försvara huset

- 3) Vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet är **viktigast** idag?

Svar:

Rensa bort returerna hålla rent framför mål, målvakten tar första skottet sen ska pucken bort.

Press, skickliga spelare kan lätt utnyttja powerplay om man ger dem för mycket tid och yta

- 4) Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?

Svar:

Skottlinje, alla är beredda att göra jobbet.

## **PENALTY KILL – Robert Hägg**

- 1) Vad är de **5 största/tydligaste** förändringarna i PK-spelet som du ser det, om man ser till de 4-5 sista årens utveckling?

Svar:

Den största utvecklingen är att alla tjuatar om viktigheten att alltid som försvarande spelare att alltid ligga i puckbanan eller så kallade skottlinjen. Sen är de även mycket positionering, att ligga rätt som försvarande genom att skära vissa ytor, ta bort vissa spel för att förenkla det för målvakten och ge han möjligheten till att göra de enkla räddningarna och ta bort alla "backdoor" spel. Sen kanske de största och viktigaste är att om du har ett bra pk så vinner så har man större chans o vinna. Både i enskilda matcher och stora turneringar! Ett bra pk är A och O!

- 2) Vad är de **5 STÖRSTA** utmaningarna/svårigheterna i att spela ett bra PK-spel idag?

Svar:

Största utmaningarna är att hitta den där kemin mellan alla spelare som är ute och spelar PK, att alla vet vad folk ska vara i särskilda situationer. Där gäller att de snackas mycket ute på isen och även vid sidan om isen, att man går igenom olika situationer och hur man löser dem som grupp!

- 3) Vilka speciella **situationer/moment** i PK-spelet är **viktigast** idag?

Svar:

Viktigast är offerviljan att vilja ligga i skottlinjen, offra sig för laget och blocka skotten så att de inte når fram till målet. Och även samarbetet mellan de spelare som är ute på isen och försvarar!

- 4) Finns det något speciellt agerande från PK spelarna/laget, som gör det svårt att spela ett bra Powerplay mot laget?

Svar:

Ett aggressivt PK som alltid sätter press och visar en offervilja är alltid svåra att spela mot, likväl som högt uppe i banan eller i den defensiva zonen!