

Svenska Ishockeyförbundet
Elittränarutbildningen (ETU) 2015

Spelidé

Playbook

Fredrik Hallberg

Handledare: Linus Berg
2015-04-27

Sammanfattning

Syftet med mitt examensarbete är att forma en spelidé till ett nedskrivet dokument.

Denna "PLAYBOOK" ska fungera som en teoretisk plattform och vara ett komplement till den praktiska isträningen.

Strukturen/mallen för denna spelbok är till stora delar hämtad från Sjur Robert Nilsens arbete 2011. Han använde sig då av Norska Ishockeyförbundets mall.

Resultatet är baserat på egna tankar, anteckningar och erfarenheter men framförallt inspiration och utbyte av kunskap med lagmedlemmar och motståndare genom åren som spelare och tränare.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Bakgrund	5
3. Syfte och frågeställning	6
4. Metod	6
4.1 Försvarsspel	6
4.2 Anfallsspel	7
5. Resultat	8
5.1 Försvarsspel	8
5.2 Anfallsspel	17
6. Diskussion	26
6.1 Spelidé	26
6.2 Historia	26
6.3 Nutid - Framtid	26
6. <u>Litteraturlista</u>	27

Inledning

- Vi måste hitta tillbaka till grunderna!!

Under en lång hockeysäsong hamnar de flesta lag någon gång i förlusttrender där resultaten uteblir. Då kan man ofta höra lagens tränare och spelare säga att man måste hitta tillbaka till sitt grundspel. Bakom dom orden döljer sig förmodligen lagets spelidé.

Det kan finnas olika anledningar till att det upplevs som om att man "tappat" sitt grundspel. I sin självbiografi ETT SPEL FÖR LIVET beskriver Tommy Sandlin hur spelets karaktär ändras under säsongen.

"Efterhand smyger sig slentrianen på. Avtagande entusiasm, motivationen försämras. Man orkar inte lika mycket som tidigare...då måste man ha ett grundspel att förlita sig till"

En spelidé är förvisso aldrig bättre än dess utförande, men en avgörande faktor för att man ska hitta tillbaka är att man har en tydlig och dokumenterad spelidé som är säkerställd i spelartruppen och ledarstaben.

Bakgrund

Jag har under större delen av min seniorkarriär plågats av en krånglande rygg på grund av att jag i min ambition att bli elitspelare på seniornivå tränade fel under junioråldern.

Lidelsen och passionen för hockeyn gjorde att jag trots svåra smärtor spelade på skiftande nivåer fram till 35års ålder.

Med enbart spelarerfarenheter övertalades jag att hoppa på mitt första tränaruppdrag som huvudtränare för ett seniorlag i div3. Laget avancerade omgående till div2 och var ytterst nära att kvala sig upp till div1. I nästföljande tränaruppdrag gjorde jag sedan om samma resa med ett annat seniorlag. Jag går nu in i min tredje div1 säsong med mitt andra div1lag.

Även om ishockey till stora delar är ett situationsanpassat spel, så finns det oavsett nivå eller division spelare som är extremt beroende av tydliga taktiska riktlinjer för att känna trygghet i sitt och lagets spel.

På elitnivå finns både personal, tid och tekniska hjälpmedel för att nå fram till spelarna/laget med en spelidé. I div1 finns inte samma resurser där har ofta spelarna arbete eller studier, tränarstaben är mindre och tekniska hjälpmedel är ofta bortprioriterade i budgeten. En "PLAYBOOK" där man tydligt beskriver en spelidé fyller då en stor funktion i verksamheten.

3. Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbetet är att dokumentera en spelidé som berör enhetens kollektiva spel som en del i en SPELBOK/PLAYBOOK för ledare och spelare i Tyringe Hockey.

Det finns egentligen inga begränsningar för en komplett spelbok. Den kan innehålla fler ämne än en spelidé. Det kan vara alltifrån värderingar till vad man äter. Ett intressant ämne som ibland är eftersatt är det "mentala spelet" som enligt min mening också kan dokumenteras.

4. Metod

Spelidén är uppdelad i två huvudrubriker **Försvarsspel** (spelet utan puck) och **Anfallsspel** (spelet med puck). Dessa är sedan indelade i tre underrubriker Anfallszon, Mittzon och Försvarszon där olika spelmoment beskrivs med bilder och kortfattade instruktioner/förklaringar. Mallen är hämtad från Robert Sjur Nilsen examensarbete 2011

4.1 Försvarsspel

Målsättning med försvarsspel

Anfallszon

- Forechecking
- Upprätthållande forechecking

Mittzon

- Backchecking
- Styrspel

Försvarszon

- Prioriteringsområden
- Överbelastning

Penaltykilling i anfallszon och mittzon

- Press
- Hemgång

Penaltykilling i försvarszon

- 4 mot 5 mot olika PP - uppställningar
- 3 mot 5

4.2 Anfallsspel

- Målsättning med anfallsspel

Försvarszon

- Utgångar ur försvarszon vid press
- Alternativ vid uppställt försvar

Mittzon

- Spelvändningar
- Nerlägg

Anfallszon

- Ingångar
- Etablerat spel

Powerplay i Mittzon och Försvarszon

- Utgång
- Inspel

Powerplay i Anfallszon

- 1-3-1 formation
- Roller

5. resultat

5.1 Försvarsspel

SPELET UTAN PUCK

MÅLSÄTTNING MED FÖRSVARSSPEL

Att förhindra motståndaren från att göra mål och erövra pucken så snabbt som möjligt och spela anfallsspel genom att:

- Kontrollera området framför eget mål (huset)
- Aktivt pressa/styra/forechecka/backchecka
- Arbeta inifrån och ut
- Ha klara roller och positioner

ALLA SPELAR FÖRSVARSSPEL!!!

Anfallszon

Forechecking

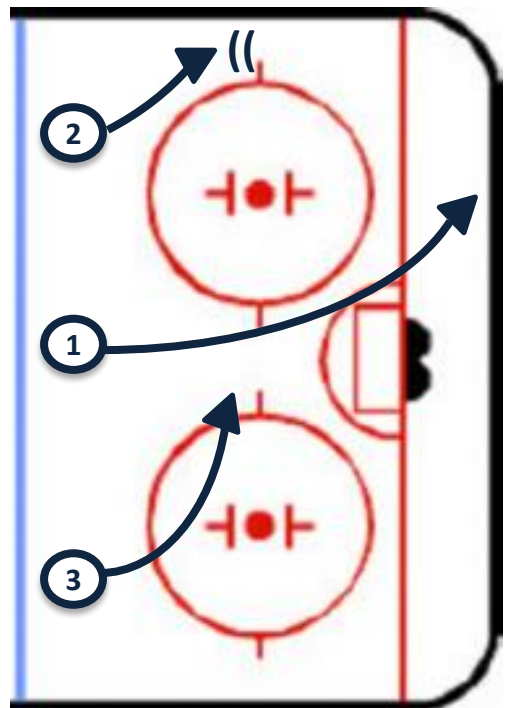
Aggressiv press mot puckförare utifrån 2-2-1.

F1: Sätter press "vinklar" ut puckföraren med hård Skridskoåkning. Så vi kan koncentrera vårt försvarsspel till pucksidan.

F2: Stänger sarg på pucksida.

F3: Täcker mitten av banan och läser av spelet.

Backarna krymper avståndet genom att snabbt Komma upp i banan.



Upprätthållande forechecking

Om motståndaren klarar av att byta spelsida Upprätthåller vi vår forechecking.

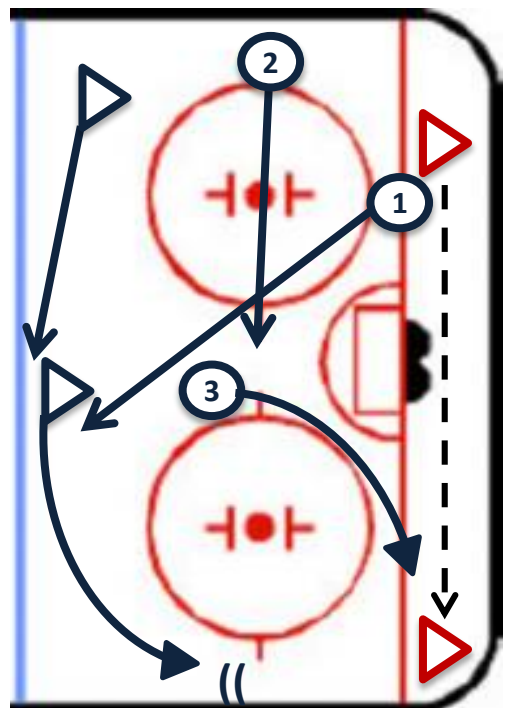
F3: Pressar/"vinklar" ut passningsmottagaren med hård skridskoåkning.

Back: På pucksida "pinchar" och tar bort sarg.

Back: På icke pucksida täcker upp i mitten.

F1 och F2: Jobbar stenhårt hem i mitten den som är först täcker upp för back som "pinchar".

OBS: Innan back "pinchar" ska han vara 100% säker på att han har support från forward annars backar han av och vi övergår till backchecking.



Mittzon

Backchecking

Närmsta forward (höga 3:an) backcheckar på puckförare
För att få kontakt så back kan "stå upp".

- Kommunikation
- Gap control

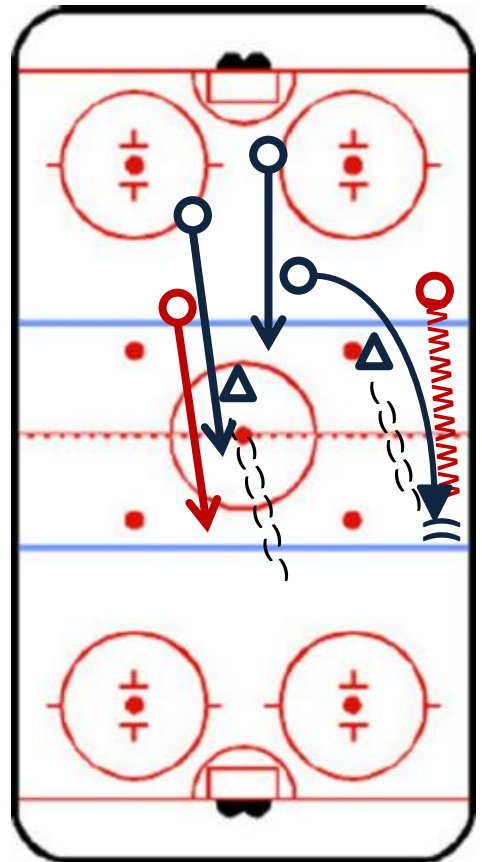
Har forward inte fått kontakt vid defensiva blå, bör han
"scanna av" om han ska släppa puckförare till back och
ta upp ny markering.

Bortre back håller djup i mitten av banan.

Forwards backcheckar hårt genom mittzon. Den första
forwarden som passerar defensiva blå tar position mitt
i slottet.

Sista forward över defensiva blå positionerar sig vid
toppen av tekningscirkeln på pucksida.

Stanna kvar i positionerna tills tillfälle ges att byta roller.



**Eftersom vi sätter hård press framåt är det viktigt
att vi jobbar STENHÅRT i backcheckingen**

Mittzon

Det kommer att finnas tillfällen då vi av olika anledningar inte har möjlighet alternativt väljer bort att spela ett aggressivt pressspel. Vid dom tillfällena praktiserar vi ett aktivt styrspel utifrån en 2-2-1 uppställning

Styrspel

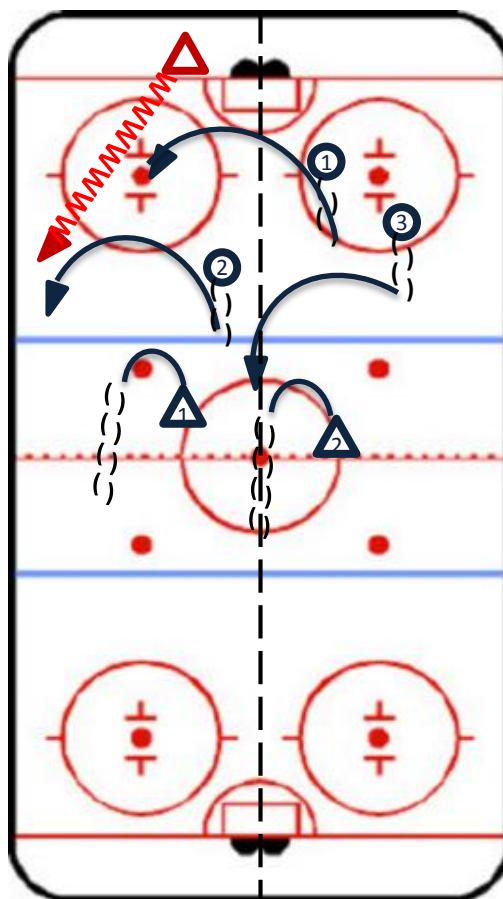
F1: Lockar puckförare att välja spelsida genom att starta styrningen till höger om centrollinjen (right wing lock). Därefter styr/vinklar han ut puckföraren mot sarg och tar bort tillbakaspel.

F2: Sätter puckförare under hård press mot sarg och söker kroppskontakt.

D1: Täcker upp bakom F2 och är redo att fortsätta pressen eller sätta stopp i spelet.

F3: Överbelastar in mitten och tar bort passningar genom mitten. När puckförare vinner rödlinjen och dumpar är det F3 som jobbat djupt i egen zon.

D2: Tar djup och är redo att "trycka" över om det blir byte av spelsida.



OBS! VAR LIGG NÄRA VARANDRA OCH STRÄVA EFTER ATT VARA KOMPAKTA.

Försvarszon

Prioriteringsområden

A - Området där 90% av målen görs, högsta prioriterings område alla försvarare.
kontrollera alla motståndare fysiskt

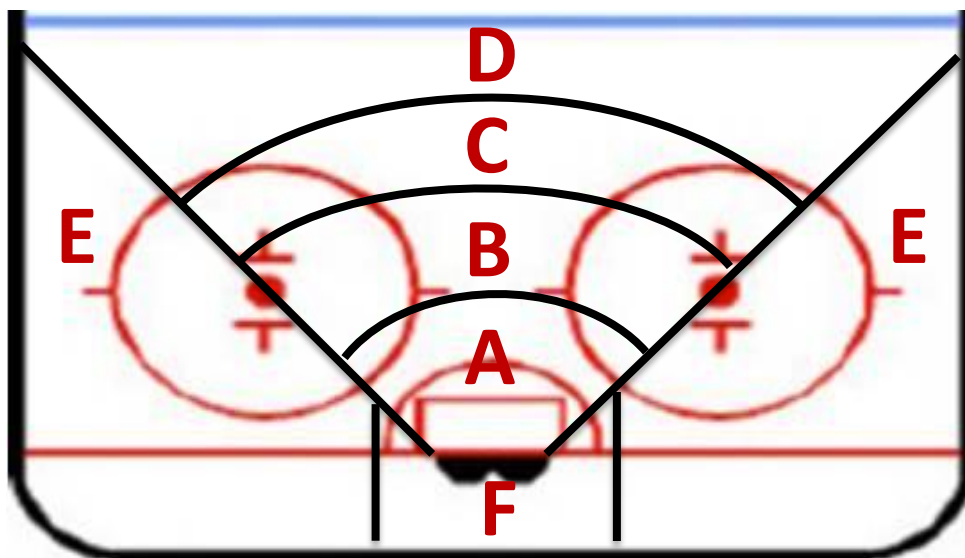
B - Området för farliga returerna, kontrollera alla motståndare fysiskt

C - Området för bra skyttar, avståndskontrollera

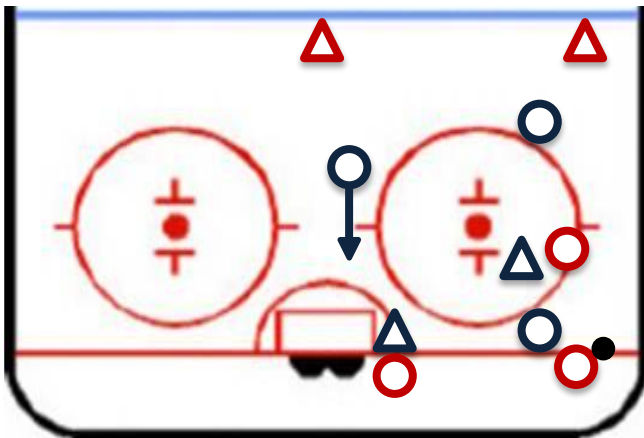
D - Området där skott blir ett hot om de tar sig mot mål, förhindra alla skott (ligg i skottlinjen)

E - Området för försvaret att hålla motståndaren på utsidan och sätta press inifrån

F - Området är ofarligt, men farligt om motståndarna kan förflytta pucken via passningar
till **A** och **B** området



Överbelastning



Vid etablerat försvarsspel i egen zon spelar backar och center man/man.

- Aggressivt!
- Vinn insidan!
- Spela blad mot blad!
- Först på lösa puckar!
- Kommunicera!

Forwards spelar också man/man fast med avståndsmarkering

På pucksida, avståndsmarkering på back med utgångsläge från toppen på tekningscirkeln.

Bortre forward sjunker ner i slottet och har kontroll på bortre back.

Vid behov sjunker han ända ner till målgården.

- Vrid på skallarna!
- Aktiva klubbor!
- Snabbt ut i skottlinje!
- Kommunicera!

Penaltykilling

"Det effektivaste sättet att inte släppa in mål i numerärt underläge är att inte ta utvisningar"

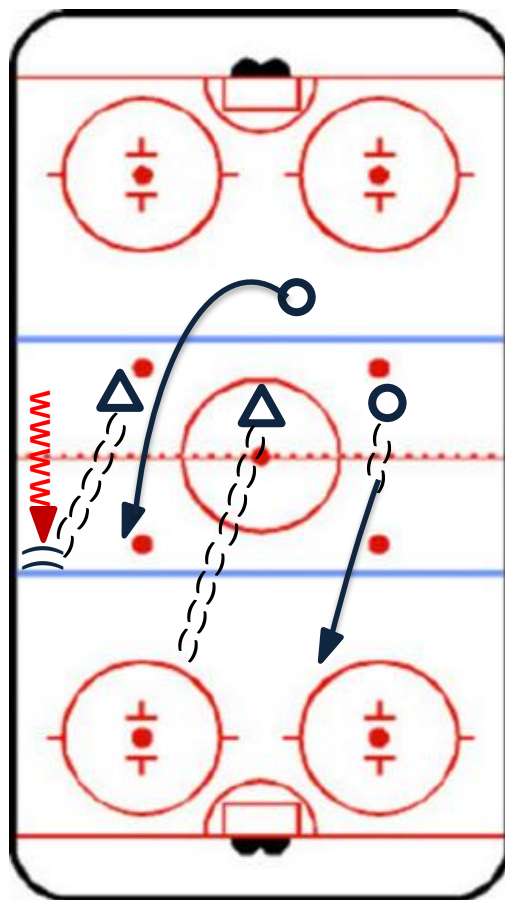
Roger Rönnberg

Många matcher avgörs i PP/PK därför är det viktigt att ha en klar strategi i numerärt underläge.

Anfallszon/mittzon

Hemgång

Har inte motståndaren pucken under kontroll sätter vi press med vår topp som. Annars spelar vi 3-1 och styr/fördröjer vi puckföraren inifrån och ut för att sätta press vid defensiva blålinjen.



Försvarszon

Har vi kontakt i sätter vi press direkt i samband med motståndarens ingång för att förhindra dem att "sätta upp"

Etablerat spel

- Starka framför eget mål
- Fastna inte på skymmare, spela på klubbor
- Aktiva klubbor längs isen
- Ligg i skottlinjen, täck skott
- När vi ser motståndarryggar - **STRESS**
- Efter returer - **STRESS**
- Puckar längs sargen - **STRESS**

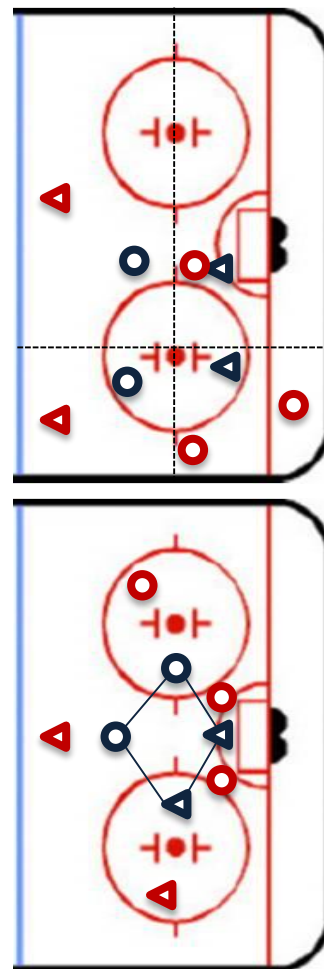
Att vrida/rotera eller krympa boxen anpassas utifrån motstånd.

Overload

Zonbaserat försvarsspel där zonerna på pucksida ofta ansvarar för 2 motståndare.

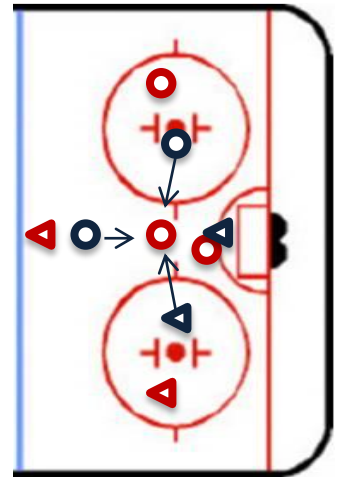
Paraply

Vriden box, förhindra genomspel



1-3-1

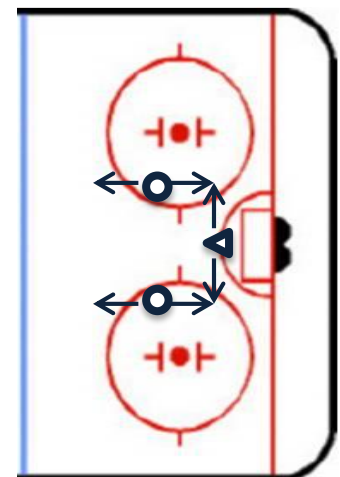
Överbelastning utifrån en vriden box.



3 mot 5

Back jobbar från stolpe till stolpe

Forwards eller back och forward beroende på vilken typ av spelare som ska in från utvisningsbåset jobbar högt och lågt i räta linjer. Jobba två mot puck.



5.2 Anfallsspel

SPELET MED PUCK

MÅLSÄTTNING MED ANFALLSSPEL

Att med fart, intensitet och hårt jobb skapa kvalitativa lägen att göra mål på genom att:

- vända spelet snabbt och skapa numerära överlägen
 - spela med puckkontroll
- ta pucken till mål i samband med skymning och returtagning
 - ha långa anfall och skapa powerplay tillfällen

ALLA SPELAR ANFALLSSPEL!!!

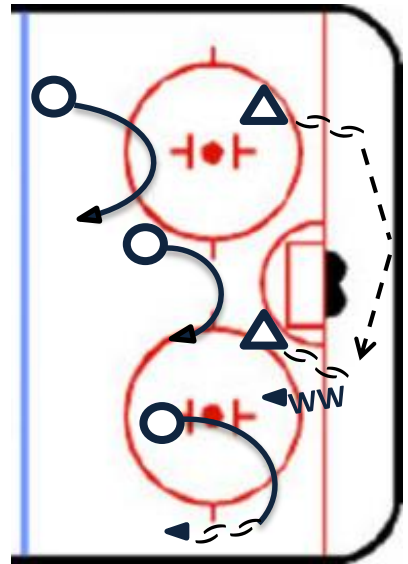
FÖRSVARSZON

Vid puckvinst i egen zon finns olika alternativ för att spela oss ur motståndarnas press.

- backarna ska vara i rörelse för att göra det svårt för motståndarna att få fast oss.
- forwards och backen som inte har pucken ska göra sig spelbara

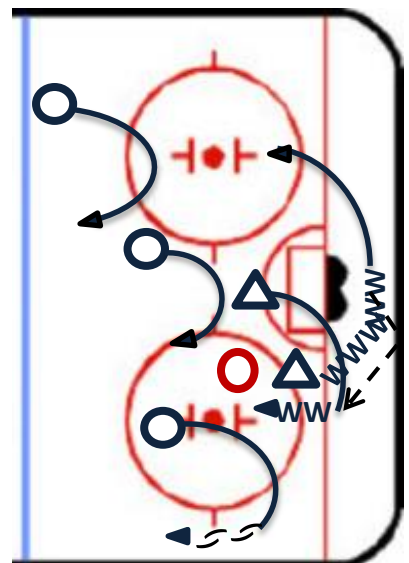
Byta spelsida

Back-back spel med avlastning vid sarg, forwards bågar emot och "speglar" puckföraren.



Reverse

Puckförande back tar med sig "jagande" motståndarforward bakom mål spelar tillbaka till den sidan han kom ifrån. Andra back hämtar upp puck. Forwards avlastar vid sarg samt bågar emot och "speglar" Puckföraren.



Försvarszon

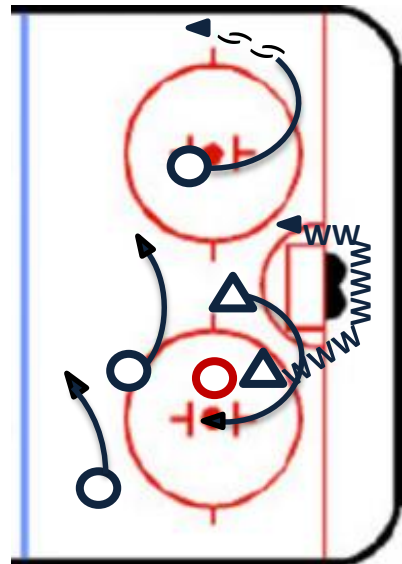
Kung i banan

Puckförare använder målburen som hinder för att "skala av" jagande motståndare och tar is i mitten av banan.

Avlastning med fart vid sarg på pucksida.

Forwards bågar emot och "speglar" puckföraren.

Andra back breddar och följer med i anfallet.

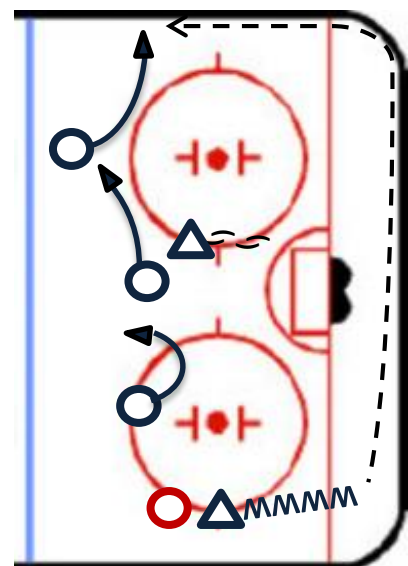


Rim

Om puckföraren utsätts för extremt hård press och inte kan spela på blad "rimmar" han genom att slå pucken längs sargen till den sovande sidan. Forward på den sovande sidan tar sig snabbt ut till sarg.

Center bågar emot och "speglar".

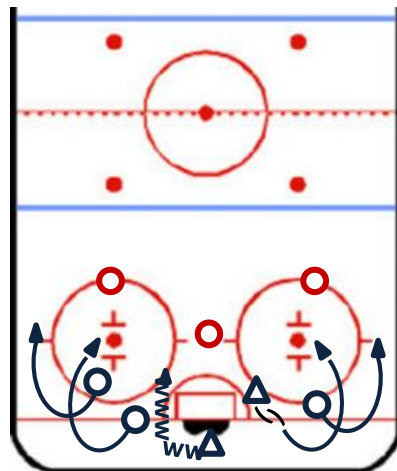
Bortre forward läser av spelet om han ska "gå" alternativt täcka ytan i mitten av försvarszon.



Uppspel mot samlat försvar (styrspel)

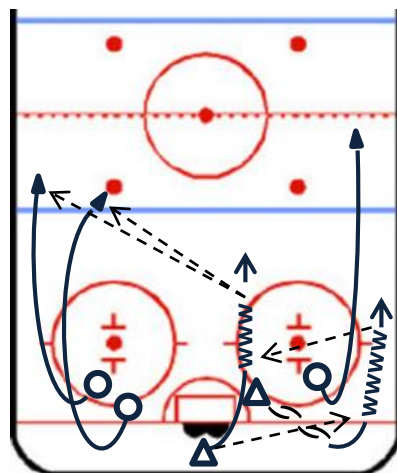
Stora plogen

Vi kommer samlade och hämtar fart djupt i egen zon för att skapa 2 mot 1 situationer.



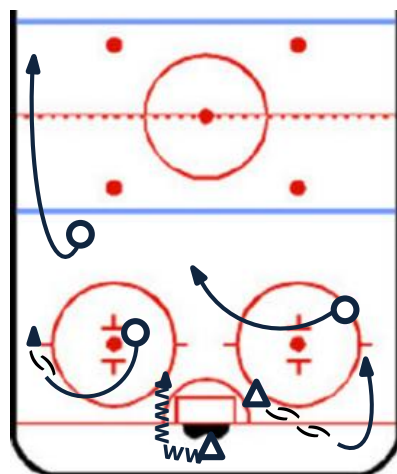
V-spel

Back för upp puck längs sarg för att dra på sig motståndarnas press/styrning han passar sedan tillbaka till andra back som tagit ny position i mitten, som sedan passar till dubbelsvingande forwards på andra sidan.



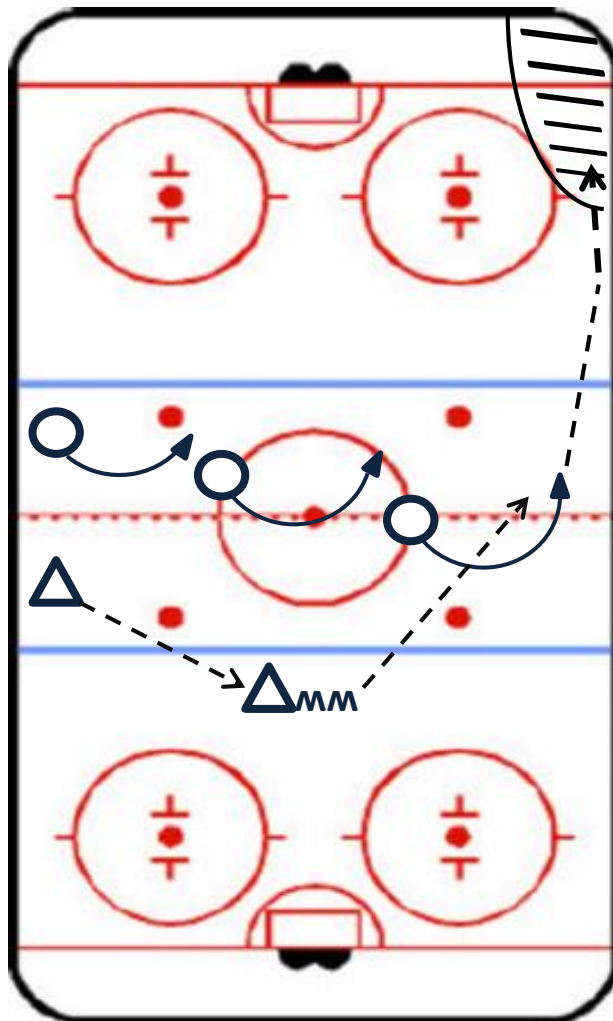
Dra isär

Vänsterforward lyfter och centern fyller ut hans kant. Högerforward bågar in mot mitten. Andra back breddar:



Mittzon

När vi erövrar pucken i mittzon vänder vi spelet snabbt genom att byta spelsida via "rättvänd" back till avlastning vid sarg. Övriga forwards bågar emot och speglar. Målsättningen är att ta in puck anfallszon med kontroll. Om inte det går chippar vi in puck via sarg så forward som bågar emot kan hämta upp eller stänga hörn.



Mittzon/Anfallszon

Ingångar

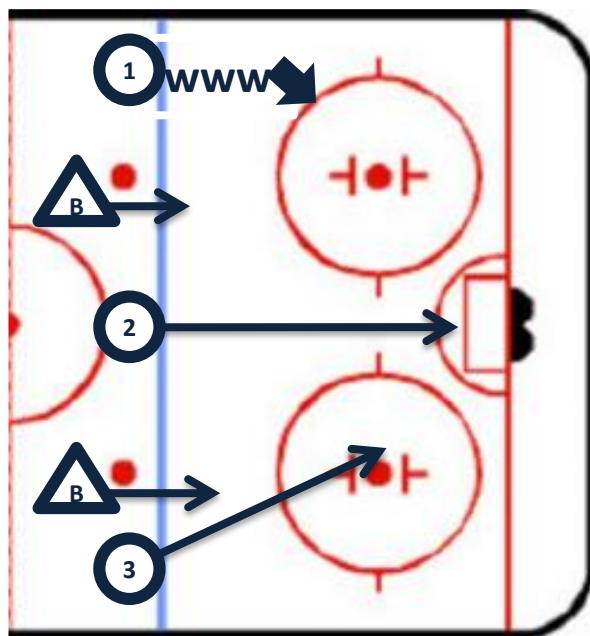
Middle Lane Drive

Skott är ALLTID första alternativet, driv på mål

2:an går ALLTID på mål

3:an mot returyta

Back fyller på



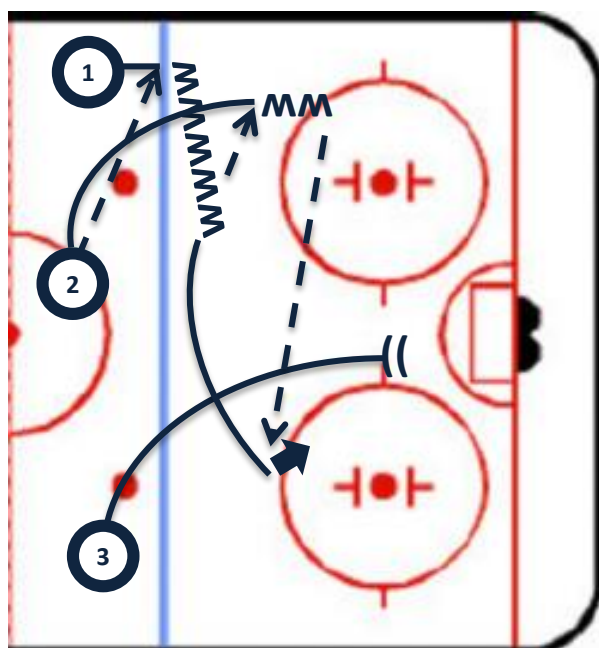
Criss Cross

F1 viker in i banan, F2 kommer på överlämning

F3 driver på mål

F1 öppnar upp för direktskott

Back fyller på

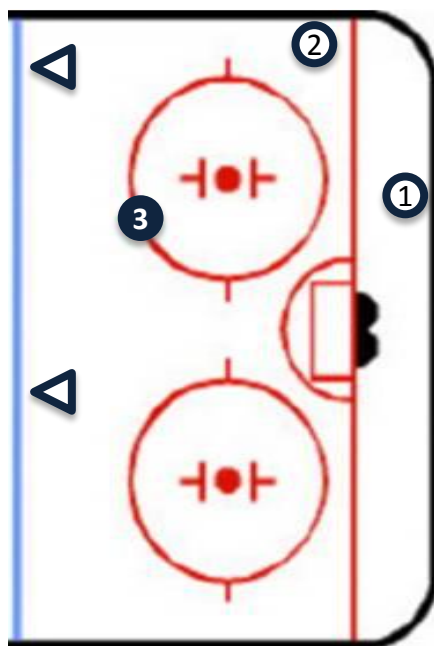


Anfallszon

Etablerat spel

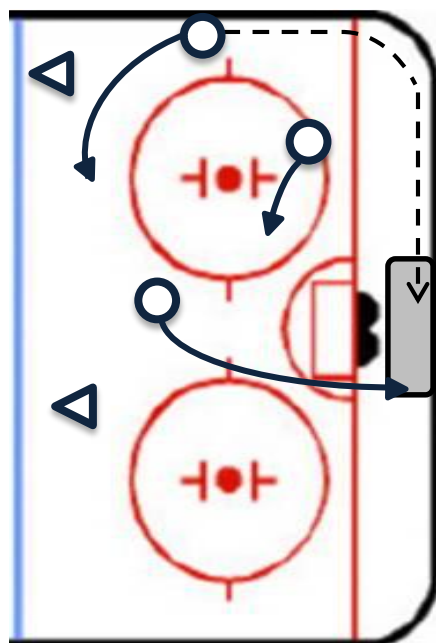
Hög 3:a

Vid etablerat spel i anfallszon har vi alltid en forward högre upp vid toppen av tekningscirkeln.



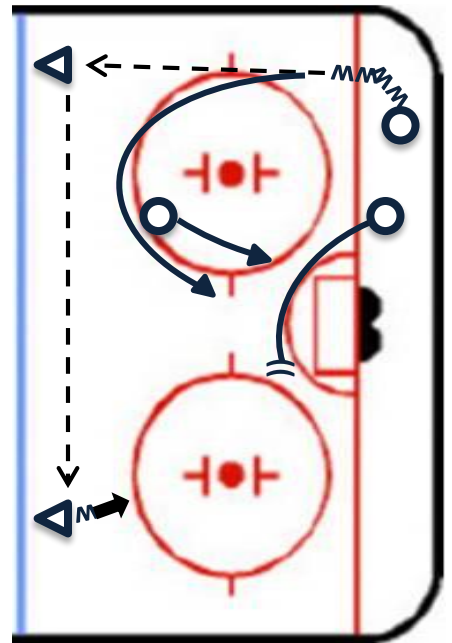
Avlastningsyta

Vi använder ytan bakom mål när vi inte kan spela på blad och på så sätt kontrollerar var pucken är.



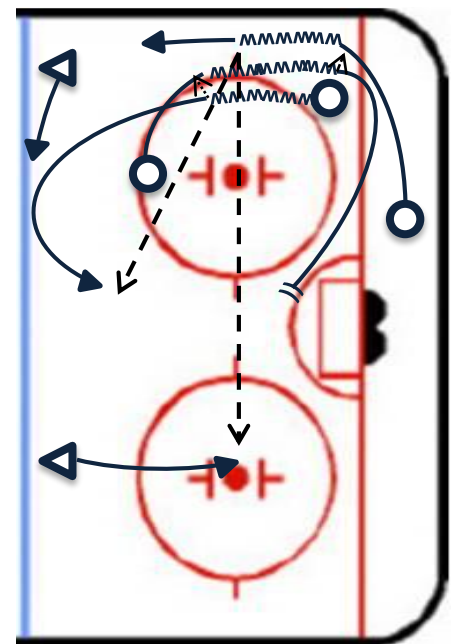
Backskott

Tidigt pass från hörn upp till back som breddspelar till andra back som tar pucken till mål i samband med skymning samt hög och låg returtagning.



Upprullning

Överlämningar och platsskiften från hörn för att göra det svårt för motståndaren att bibehålla sina försvarspositioner.



Power play

Utgång/ingång

Vi använder samma grundidé som i 5 mot 5 spelet.(se tidigare)
Vi ska spendera så lite tid som möjligt i försvarszon och mittzon

Anfallszon

Vi ställer upp i en 1-3-1 formation som möjlighet till avslut från olika positioner.

Roller

1.Mid-ice pointman

- Spelfördelare
- Skytt

2.Right half-board player

- Vänsterfattad
- Spelfördelare
- Skytt

3.Left half-board player

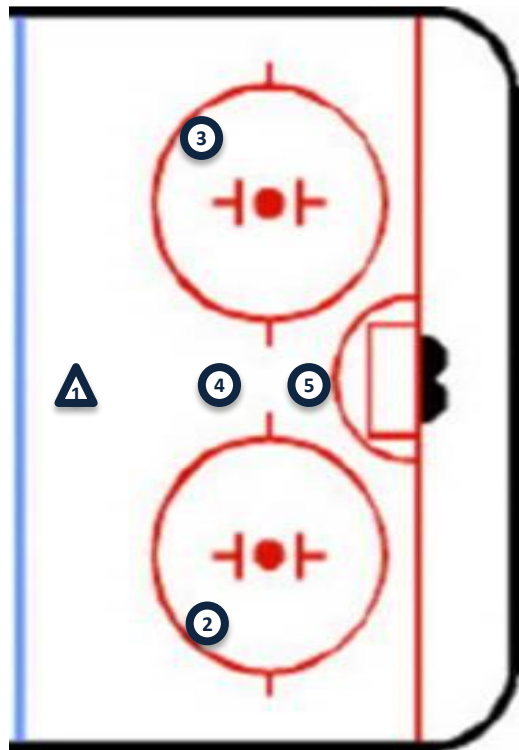
- Högerfattad
- Skytt
- Spelfördelare

4.Slot player

- Avlastare
- Avslutare
- Returtagare

5.Net man

- Skymmare
- Styrningar



6. Diskussion

6.1 Spelidé

Det har genom åren existerat olika idéer om hur ishockey ska spelas. Dessa idéer har sedan utvecklats och fått benämningen spelsystem. Om man söker efter "spelsystem (ishockey)" på Wikipedia så står det att spelsystemet anger hur spelarna i laget är positionerade eller uppställda på planen. Det står också att olika spelsystem kan användas beroende på om laget vill spela mer offensivt eller defensivt. Vidare står det att systemet anges numeriskt där varje siffra anger antal spelare i respektive lagdel med utgångspunkt från den defensiva lagdelen (målvakt ej inkluderad).

6.2 Historia

När jag började spela ishockey i slutet 1970-talet var det mest gångbara spelsystemet 2-1-2 där centern var länken mellan backarna och två forecheckande forwards. Under sena 1980-talet och tidiga 1990-talet nådde Djurgården stora framgångar med det mer kompakta och defensivt inriktade 1-3-1 systemet (som introducerades av Tommy Sandlin 1978) med 1 defensiv back, 3 spelare i mitten och en offensiv anfallsspelare. Systemet var under mitten av 1990-talet mer eller mindre utbrett överallt inom den organiserade ishockeyn i Sverige. Parallellt med 1-3-1 systemet var det många elitlag som spelade enligt modellen 2-2-1 med 2 backar lite mer centralt längst bak och 2 forwards i mitten lite bredare i banan samt 1 toppforward längst fram. Spelsystemet 1-2-2 även kallad torpedhockey eller Big Ice Hockey, det vill säga en uppställning med 1 back(libero) längst bak, därefter 2 halvbackar i mitten samt 2 offensiva forwards så kallade "torpeder" längst fram blev en offensiv uppföljning till 1-3-1 systemet och kom att dominera svensk ishockey under 2000-talet.

6.3 Nutid - Framtid

För några år sedan började det pratas om "den nya hockeyn" där framförallt Tre Kronors tränare Pär Mårts jobbade hårt för att få in en mer aggressiv och skridskostark spelstil i den svenska hockeyn. Idag spelar de flesta lagen enligt den modellen och lag som Brynäs och Skellefteå har haft stora framgångar sin aggressiva och samtidigt individuellt skickliga ishockey. Som i så mycket annat så går det trender i spelsystem och pendeln slår med jämna mellanrum. Hur ser framtiden ut vad blir nästa trend? Går det att spela med ännu mer fart och aggressivitet eller får vi se en mix av olika befintliga system? På elitnivå handlar det krasst om att vinna eller förlora och för att bli vinnare så krävs ett effektivt och fungerande system som laget tror på och jobbar hårt för att leva upp till. Vem "äger" då ett lags spelidé ? Är det tränaren eller klubben han verkar i ? Det tar tid att arbeta in och etablera ett nytt system och tränare kommer och går. Om det finns utrymme och tålamod och någon med nya idéer så är det kanske andra benämningar och sifferkombinationer som dokumenteras i framtidens PLAYBOOK.

7. Litteraturlista

Litteratur

Sandlin, T. (1997) *Ett spel för livet. Självbiografi*. SPORTFÖRLAGET

Elektroniska källor

Internet (150302)

http://old.swehockey.se/ImageVaultFiles/id_22172/cf_113/Sjur%20Robert%20Nilsen_Spillebok-Spilleide-SLUTLIGT.PDF

Internet (150410)

<http://www.habseyesontheprize.com/2013/10/8/4813970/breaking-down-film-the-canadiens-power-play-and-the-argument-for-the>

Internet (150426)

[http://sv.wikipedia.org/wiki/Spelsystem_\(ishockey\)](http://sv.wikipedia.org/wiki/Spelsystem_(ishockey))

Internet (150427)

http://www1.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_471539/cf_87178/I_elitishockey_n_fokuserar_man_mycket_p_spelsystem.DOCX