



Matchdagens förberedelser

- Intervjuer och tankar om lagens förberedelser

Robin Lindqvist

Svenska ishockeyförbundet
Examensarbete Elittränarutbildningen 2016
Handledare: Göran Lindbom

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att jämföra olika lags förberedelser på matchdagen.

Skiljer det sig från lag till lag eller ser uppläggen snarlika ut?

Kollar alla på motståndarnas styrkor och svagheter innan match?

Har alla matchvärmning på is?

Detta är något jag kommer ta reda på i detta arbete.

Jag har intervjuat 3 lag från SHL och 2 lag från Hockeyallsvenskan, om allt ifrån grupperade förberedelser, lagens genomgångar, fysiska uppvärmningar, video, osv.

Jag har jämfört både hur de förbereder sig fysiskt och mentalt.

Till sist har jag intervjuat en professionell mentaltränare och en professionell fystränare som inte jobbar med ishockey för att se hur dem skulle förbereda sitt ishockeylag.

Resultat

I resultatet hittar du intervjuerna med lagen. Jag valde att intervjua 3 spelare samt 2 coacher. De fick även svara på en frågeenkät. Du hittar även intervjuer med den mentala tränaren och fystränaren där var och en får tycka till. Där skiljer sig intervjuformen sig lite.

Diskussion

Vi går mer och mer mot att jobba individuellt med individen i gruppen, även om vissa lag fortfarande kör allt gemensamt.

Lagen jobbar mycket med videoanalyser och alla lag jag intervjuat har specifik video på specialteams.

Innehållsförteckning

1 Inledning	sid 1
2 Bakgrund	sid 1
2.1 Ishockeymatch	sid 1
2.2 Liknande arbete	sid 1
3 Syfte & Frågeställningar	sid 2
4 Metod	sid 2
4.1 Frågeställning	sid 2
4.2 Frågeenkäten	sid 3
5 Resultat	sid 4
5.1 Lag 1	sid 4-5
5.2 Lag 2	sid 5-6
5.3 Lag 3	sid 6-7
5.4 Lag 4	sid 8-9
5.5 Lag 5	sid 9-10
5.6 Intervju mental träningscoach	sid 10
5.7 Intervju fystränare	sid 11
6 Diskussion	sid 12
6.1 Statistikmål	sid 13
6.2 Avslutning	sid 13

1 Inledning

Att förbereda sitt lag på en matchdag kan ske på många olika sätt. Videogenomgångar, motståndaranalyser, fysiska och mentala förberedelser är exempel på detta.

Jag har valt att göra ett arbete om hur elitlagen förbereder sina lag till match. Ofta är det tätt mellan omgångarna och tiden är knapp mellan matcherna. Hur mycket information kan man som spelare och ledare ta in egentligen?

Jag kommer även intervjua en mentalcoach och en fystränare som inte jobbar med ishockey och ta reda på hur dem hade förberett sitt lag under matchdagen om de vore tränare.

2 Bakgrund

2.1 *Ishockeymatch*

En ishockeymatch är extremt påfrestande både fysiskt och mentalt. Den fysiska styrkan över 60 minuter eller det mentala övertaget kan vara helt avgörande om det blir vinst eller förlust. Förberedelserna är otroligt viktiga både individuellt och för laget. Det är ofta små detaljer som avgör. Det jag vill undersöka är om vi förbereder oss likadant eller om det skiljer sig mycket mellan olika lag. Jag vill genom detta arbete lära mig mer om förberedelser innan matchen börjar.

2.2 **Liknande arbete**

Har försökt söka efter liknande arbeten och om undersökning gjorts tidigare, jag har endast hittat arbeten om olika mentala och fysiska förberedelser inom andra idrotter. Jag har inte hittat något om hur vi inom ishockeyn förbereder oss på matchdagen. Jag har heller inte hittat någon vetenskaplig forskning eller studier. Därför tänkte jag att det skulle vara intressant att göra en mindre undersökning och ett arbete om detta.

3 Syfte & Frågeställningar

Syftet med detta arbete är att ta reda på hur elitlag inom ishockey förbereder sig till match under matchdagen.

Frågeställningar

1. Hur förbereder sig lagen fysiskt?
2. Hur förbereder sig lagen mentalt?
3. Hur förbereder sig laget och hur förbereder sig individen?

4 Metod

I detta avsnitt i mitt arbete kommer jag redogöra för den metod och val mitt arbete bygger på. För att ta reda på min frågeställning kommer jag att intervjua 5 olika lag, en mentaltränare och en fystränare. Jag tycker att intervju är en bra metod för att besvara mitt syfte eftersom jag genom intervju kan ta del av ledarnas och spelarnas tankar och erfarenheter. Jag kommer ställa frågor där jag undrar och de får redogöra hur deras matchdag ser ut. De kommer även få svara på en frågeenkät jag har gjort. (se 4.2).

Jag kommer efter intervjuerna med lagen att intervjua en mentaltränare och en fystränare som inte arbetar inom ishockey för att ta reda på hur de hade förberett sina lag om de vore tränare. Varför jag valt just personer utan koppling till ishockeyn är för att jag inte vill att de ska vara påverkade av eventuella traditioner och trender som kan finnas inom ishockeyn. På detta sätt kringgår jag det problemet och vet att deras svar beror endast på deras syn av den perfekta förberedelsen.

4.1 Frågeställning

Intervjun kommer att gå till så att de jag intervjuar kommer att få redogöra hur deras matchdag ser ut. Jag vill veta tidpunkter för de olika aktiviteterna. Vad de gör och om det skiljer sig ifrån hemma och bortamatch. De ska helt enkelt få berätta i detalj vad de gör under matchdagen för att förbereda sig.

Jag fick godkännande av alla lag att skriva vilken division de tillhör men i övrigt ville lagen vara anonyma. Jag har delat in lagen i Lag 1, Lag 2, Lag 3, Lag 4 och Lag 5.

4.2 Frågeenkäten

Frågeformulär	JA	NEJ	IBLAND	MORGON/KVÄLL
Matchgenomgång lag				
Matchvärmning morgon				
Gemensam isvärmning				
Gemensam fysvärmning				
Individuell isvärmning				
Individuell fysträning				
Motståndaranalys				
Gruppindelad taktik				
Videoanayls				
Powerplay eget lag				
Penalty Killing eget lag				
Power play motståndare				
Penalty killing motståndare				
Analyserar motståndarnas målvakt				
Laguttagning				
Statistikmål				

5 Resultat

5.1 Lag 1

Lag 1 som jag intervjuade spelar idag i Hockeyallsvenskan. Här har jag intervjuat en av coacherna. Jag frågade hur de förberedde sig under matchdagen om matchen började klockan 19:00.

- Berätta om er matchdag och era förberedelser?

En matchdag samlas laget 10:30 (många är där långt innan). 10:45 samlar coacherna laget för gemensam genomgång.

Det första som görs är att coacherna går igenom kvällens laguppställning, sedan hålls en kortare genomgång och videogenomgång om lagets speltaktik inför kvällens match (inte varje gång video på sitt eget spel). Sedan kollar man video på motståndarnas powerplay och boxplay.

Efter genomgången finns det alltid en isträning som är helt frivillig om man vill vara med på. Det är väldigt olika i Lag 1 hur många man är på isen på morgonträningen. Ibland är det 5 stycken på is och ibland 22 stycken. De spelare som inte är uttagna till matchen på kvällen kör extraträning med en av coacherna. Detsamma gäller den målvakt som inte ska stå i mål.

Lag 1 har helt fritt efter coachernas genomgång på morgonen och laget äter inte tillsammans utan återsamlingen är klockan 17:00.

17:00 är det återigen genomgång där coacherna går igenom olika statistikmål och viktiga punkter att tänka på för kvällens match. Sedan pratar alltid kedjor och backpar ihop sig en sista gång.

Laget har ingen speciell fysisk uppvärmning utan den är helt individuell fram till lagets gemensamma is värming som sker 40 min innan match.

- Är det annorlunda på bortamatcherna?

Nej, vi försöker ha samma rutiner oavsett.

Lag 1 frågeenkät:

Frågeformulär	JA	NEJ	IBLAND	MORGON/KVÄLL
Matchgenomgång lag	x			morgon & kväll
Matchvärmning morgon	x			
Gemensam isvärmning		x		morgon
Gemensam fysvärmning		x		
Individuell isvärmning	x			
Individuell fysträning	x			för dem som inte spelar
Motståndaranalys	x			morgon
Gruppindelad taktik	x			morgon
Videoanalys	x			morgon
Powerplay eget lag	x			morgon/kväll
Penalty Killing eget lag	x			morgon/kväll
Power play motståndare	x			morgon/kväll
Penalty killing motståndare	x			morgon/kväll
Analyserar motståndarnas målvakt		x		
Laguttagning	x			morgon
Statistikmål	x			

5.2 Lag 2

Lag 2 som jag intervjuade tillhör SHL. Här har jag intervjuat en spelare och frågat hur deras förberedelser ser ut en matchdag om matchen börjar klockan 19:00.

- Berätta om er matchdag och era förberedelser?

Vi samlas 10:30 sedan är det frivillig isträning, fysträning eller individuell video 11:00. Alla coacherna är tillgängliga. Vissa går ut på isen och vissa går in i gymmet. Allt är frivilligt.

11:45 har vi genomgång, oftast en videogenomgång på detaljer i vårt spel och några enstaka mentala ord att tänka på inför kvällens match. Vi har tydliga och mätbara statistik mål så det är ofta dem tränarna fokuserar på. Målvaktstränaren sätter alltid upp en scoutrapport på målvakten i motståndarlaget. Sedan delar tränarna in laget i grupper, en powerplay grupp och en boxplay grupp. Tränarna har också sina olika ansvarsgrupper. I grupperna har vi särskilda videogenomgångar för powerplay och för boxplay där vi analyserar våra styrkor och svagheter samt motståndarnas likaså. Vår videocoach har även tagit fram klipp på motståndarna om det är något speciellt eller om någon vill se något extra.

Efter genomgången är det gemensam lunch för att sedan träffas igen 17:00.

När klockan är 17:00 är det återigen samling. Vi äter ett mellanmål i omklädningsrummet. Vi har inga fler genomgångar eller fysiska aktiviteter utan allt är individuellt ansvar. Precis innan

match kommer coacherna in och säger några sista ord och påminner oss om vad som är viktigt ikväll.

-Är det annorlunda på bortamatcherna?

Nej, vi gör alltid bort alla möten på morgonen. Sen är det alltid individuellt ansvar vad gäller det fysiska.

Lag 2 frågeenkät:

Frågeformulär	JA	NEJ	IBLAND	MORGON/KVÄLL
Matchgenomgång lag	x			morgon
Matchvärmning morgon	x			
Gemensam isvärmning		x		
Gemensam fysvärmning		x		
Individuell isvärmning	x			morgon
Individuell fysträning	x			morgon
Motståndaranalys	x			morgon
Gruppindelad taktik	x			morgon
Videoanalys	x			morgon
Powerplay eget lag	x			morgon
Penalty Killing eget lag	x			morgon
Power play motståndare	x			morgon
Penalty killing motståndare	x			morgon
Analyserar motståndarnas målvakt	x			morgon
Laguttagning	x			morgon
Statistikmål	x			hela tiden, följs upp löpande

5.3 Lag 3

Lag 3 som jag intervjuade tillhör Hockeyallsvenskan. Här har jag intervjuat en spelare och frågat hur deras förberedelser ser ut en matchdag om matchen börjar klockan 19:00.

-Berätta om er matchdag och era förberedelser?

Vi samlas senast 10:00. Klockan 10:00 har vi gruppgenomgång där huvudtränaren går igenom laguttagningen och vad som blir nycklarna i kvällens match och vad vi ska fokusera på. Brukar vara ganska mycket. Han går även igenom om det är obligatorisk eller frivillig isträning (oftast har vi obligatorisk och vid helg match ofta frivillig). Efter det har ass tränaren en genomgång på motståndarnas powerplay (ibland på video) och målvaktstränaren hänger upp en scoutrapport på motståndarmålvakten.

När vi har obligatorisk isträning kör vi en gemensam, kortare träning. Sedan stannar de som inte ska spela plus några juniorer kvar på isen och tränar extra med ass coachen. Även målvakten som inte ska spela stannar kvar och tränar extra.

Efter det är det är vi klar för morgonen och vi äter inte lunch tillsammans på hemmaplan.

Vi samlas igen klockan 17:00. Återigen har tränarna möte, nu ett lite kortare. Ofta delas vi in i våra kedjor där vi går igenom tekningar och detaljer.

-Är det annorlunda på bortamatcherna?

Exakt samma om vi åker dagen innan, annars kan det variera lite beroende på resan.

Ofta har vi den stora genomgången klockan 17:00 då istället för på morgonen.

Lag 3 frågeenkät:

Frågeformulär	JA	NEJ	IBLAND	MORGON/KVÄLL
Matchgenomgång lag	x			morgon&kväll
Matchvärmning morgon	x			
Gemensam isvärmning			x	Inte alltid
Gemensam fysvärmning		x		
Individuell isvärmning	x			
Individuell fysträning		x		
Motståndaranalys	x		x	Inte alltid
Gruppindelad taktik			x	kväll
Videoanayls			x	morgon
Powerplay eget lag	x			morgon&kväll
Penalty Killing eget lag	x			morgon&kväll
Power play motståndare	x			morgon
Penalty killing motståndare		x		
Analyserar motståndarnas målvakt	x			morgon
Laguttagning	x			
Statistikmål			x	morgon&kväll

5.4 Lag 4

Lag 4 som jag intervjuade tillhör SHL. Här har jag intervjuat en spelare och frågat hur deras förberedelser ser ut en matchdag om matchen börjar klockan 19:00.

- Berätta om er matchdag och era förberedelser?

10:00 måste vi senast vara där, då har huvudtränaren genomgång för hela gruppen.

Genomgången handlar bara om oss, vårt spel och sättet vi ska agera och uppträda på.

Efter det kör assisterande tränaren en videogenomgång av motståndarnas powerplay för hela laget. Vi spelare brukar vara med och diskutera som grupp ganska mycket under de genomgångarna.

Sedan har de två powerplaykedjorna ett eget videomöte med en av tränarna och målvaktstränaren. Målvaktstränaren brukar ibland gå runt och ge tips på motståndarnas målvakt (styrkor och svagheter).

Efter det, ca 10:45-11:00 har vi en gemensam aktivitet. Oftast är det ett lättare träningspass på is men ibland kan det vara ett lättare fyspass. Många kör även en individuell uppvärmning innan träningen. Men träningen kör alla alltid tillsammans som grupp. De som inte spelar kör alltid ett pass extra med fystränaren i gymmet efteråt. Sedan är det gemensam lunch.

Vi samlas sedan klockan 17:00 i omklädningsrummet. Vi har ingen gemensam genomgång utan allt vi sa på morgonen står som en skriftlig påminnelse på tavlan längst fram i omklädningsrummet. 10 min innan match kommer tränarna in och huvudtränaren kör ett ”pep talk” sedan går vi in till matchen. Han trycker ofta på punkterna och sakerna vi sade på morgonen och detaljerna vi kommit överens om som grupp.

- Har ni samma upplägg på bortamatcherna?

Vi har samma upplägg på bortamatcherna förutom två gånger då vi tagit en promenad och haft genomgång på hotellet.

Lag 4 Frågeenkät:

Frågeformulär	JA	NEJ	IBLAND	MORGON/KVÄLL
Matchgenomgång lag	x			morgon&kväll
Matchvärmning morgon	x			
Gemensam isvärmning	x			
Gemensam fysvärmning	x		x	morgon
Individuell isvärmning		x		
Individuell fysträning		x		
Motståndaranalys	x			morgon
Gruppindelad taktik	x			morgon
Videoanalys	x			morgon
Powerplay eget lag	x			morgon
Penalty Killing eget lag	x			morgon
Power play motståndare	x			morgon
Penalty killing motståndare	x			morgon
Analyserar motståndarnas målvakt			x	
Laguttagning	x			morgon
Statistikmål		x		

5.5 Lag 5

Lag 5 som jag intervjuade tillhör SHL. Här har jag intervjuat en av coacherna och frågat hur deras förberedelser ser ut en matchdag om matchen börjar klockan 19:00.

- Berätta om er matchdag och era förberedelser?

Vi har frivillig isträning 10:30, men alla behöver inte vara på plats förens vi har gemensam genomgång 11:15 (vissa har kört individuell fys innan). Men alltså helt frivilligt fram till 11:15. Klockan 11:15 har vi vår stora genomgång för matchen. Vi går igenom vad vi ska fokusera på i vårt spel, video på motståndare, styrkor och svagheter i 5-5 spelet.

Efter det kör en av oss tränarna en separat video med powerplayformationerna och boxplayformationerna. Efter mötet har vi gemensam lunch.

Vi återsamlas 16:45 för en snabb påminnelse från huvudtränaren, brukar vara ett kortare ”pep talk” på ca 1-2 min efter det har vi inget möte förens efter uppvärmningen ca 10 min innan nedsläpp.

Vi har samma rutiner även på bortaplan.

Lag 5 Frågeenkät:

Frågeformulär	JA	NEJ	IBLAND	MORGON/KVÄLL
Matchgenomgång lag	x			morgon & kväll
Matchvärmning morgon	x			
Gemensam isvärmning		x		morgon
Gemensam fysvärmning		x		
Individuell isvärmning	x			
Individuell fysträning	x			för de som inte spelar
Motståndaranalys	x			morgon
Gruppindelad taktik	x			morgon
Videoanalys	x			morgon
Powerplay eget lag	x			morgon
Penalty Killing eget lag	x			morgon
Power play motståndare	x			morgon
Penalty killing motståndare	x			morgon
Analyserar motståndarnas målvakt		x		
Laguttagning	x			morgon
Statistikmål	x			

5.6 Intervju med mental träningscoach

I den här intervjun tog jag kontakt med en mental träningscoach. Jag hade aldrig pratat med honom tidigare och var noga med att han aldrig skulle ha jobbat med ishockey.

Jag ringde upp och frågade hur han skulle tänka om han var ishockeytränare för laget en matchdag och vad han tyckte var viktigt i förberedelserna.

Det han tryckte väldigt mycket på var att försöka skapa en vi-känsla i gruppen.

Han tyckte att man skulle låta spelarna vara delaktiga på de gemensamma genomgångarna och på så sätt få dem att tro på det vi ska göra.

Han skulle även ha intervjuat spelarna innan för att se hur dem ville förbereda sig som individer. Han menade att alla reagerar olika på olika rutiner och alla har olika tidsklockor.

Under videogenomgångarna var han väldigt tydlig med att på matchdag visa positiva klipp för att bygga självförtroendet. Var man mot förmodan tvungen att visa ett negativt videoklipp skulle man göra allt för att vinkla det på ett sätt så att de förstod hur man SKA göra och hur. Inte hur man INTE ska göra och hur de borde gjort.

Han var också väldigt tydlig med att man presterar bättre om man mår bra.

Han skulle lägga mycket vikt på individanpassning så att var och en får ha sina egna rutiner och har ett gott humör innan prestationen.

5.7 Intervju fystränare

Inför denna intervju ringde jag en god vän till mig som jobbar som fystränare i ett allsvenskt fotbollslag. Han har god erfarenhet av fysträning både från ishockey, friidrott och fotboll på elitnivå. Jag frågade honom om han visste av någon jag kunde intervjuas som inte jobbat inom ishockeyns traditioner. Varpå jag fick kontakt med en fystränare som har -3-årig kandidatexamen idrottsvetenskap och pågående magisterutbildning elitutveckling.

Jag ställde frågan via mejl och fick detta som svar:

Frågan löd: Om du var tränare för ett ishockeylag. Hur skulle du förbereda ditt lag för match fysiskt och psykiskt? Du får använda hela dagen och matchen börjar 19.00.

-Det går inte att göra mirakelförändringar rent fysiskt

Jag skulle förbereda laget, med ett mycket lätt pass på morgonen eller kvällen före. Se till att kroppen är mjuk (personlig range-of-motion) och att de taktiska bitarna sitter och spelarna är införstådda till 100% vad spelsystem/taktiskt innebär.

Vid lunch eller eftermiddag, blir det hellre en fråga om att låta gruppen ta hand om varandra. Kaptenen och de informella ledarna styr laget och de man kan kallar för "det sitter i väggarna mentalitet" så att säga gruppens normer och värderingar, gör att individen omhändertas av gruppen (gruppdynamiken) och därmed lyfts. Sista 1-2 timmarna innan match bör en individuell laddning ske, vilket innebär att individen går in i sig själv och når en optimal inre zon. Uppvärmningen på is innan match blir tillfälle att sätta pace och matchens karaktär.

-Praktiska åtgärder:

Kosten är viktig, jag vill att kolhydratladdning sker 1-2 dagar före och fortsätter in även på matchdagen.

Vätskebalansen är viktig, jag skulle se till att vätska på så att spelarna hade väldigt ljus urin, bara 2% tapp av vätskebalans och prestations försämring rent fysiologiskt.

6 Diskussion

Man kan kanske inte påverka så jättemycket på en dag utan allt byggs ju upp under tid. Men det är ändå intressant att se hur lagen gör. Det är ju ändå ca 75 tillfällen varje år.

Det som jag ville få fram i detta arbete är att vi inom hockeyn är ganska traditionella med att träffas på morgonen, ha isträning, samlas för genomgång på kvällen och sedan match. Så har vi jobbat i jättemånga år. Jag vet till exempel lag som har haft fysisk uppvärmning före morgonsträningen sedan haft fysisk uppvärmning före matchuppvärmningen på is vilket innebär att man haft 4 olika gemensamma fysiska aktiviteter innan maxprestationen (matchen). Lägg där till att laget haft två längre genomgångar med video etc. Ganska tuff uppladdning för de flesta, kanske inte för alla.

Det som är intressant är att fler och fler individanpassar dagarna mer och mer. Jämför man lag 4 mot lag 2 är det jättestor skillnad på individanpassningen under dagen. Lag 4 gör alltid någon fysisk aktivitet tillsammans som grupp medan lag 2 individanpassar hela dagen för att nå maximal prestation för varje individ.

Rätt eller fel vet jag inte, jag tror mycket beror på vilken grupp man har.

Jag tror att man i framtiden kommer individanpassa dagarna än mer än vad man gör idag och att fler lag kommer jobba mer som lag 2 gör, alltså att man jobbar mer med individen i gruppen. Lag 1, 2 och 5 kör individuella träningar medan lag 4 kör obligatoriska och lag 3 kör lite olika (ibland obligatorisk, ibland frivillig).

En sak alla lag har gemensamt är att de kör huvudgenomgången på mornarna. Alla kör även videogenomgång och granskning av motståndare. Framförallt powerplay och boxplay. Just video som hjälpmedel är något som utvecklas otroligt mycket senaste åren. Med taggningsprogram, särskilda videocoacher osv. Vilket gör att det är enklare att följa upp prestationen i matchen och till exempel statistikmål.

Ser man på intervjuerna med både den mentala tränaren och fystränaren så är de båda inne på samma linje vad gäller att förbereda varje individ. En bra sak jag tyckte den mentala tränaren var inne på var att intervjua varje spelare och fråga hur den vill ha det.

”alla mår bra av rutiner, men reagerar olika på dem” (*Mentala tränaren*)

6.1 Statistikmål

Något jag vet är vanligare idag är att föra mätbara statistikmål. Exempel, skott i slottet, uddamansruscher, blockade skott, osv. Ser man i frågeställningen så för lag 1, 2 och 5 konstant löpande statistikmål medan lag 3 har gjort det ibland och lag 4 gör det inte alls. Detta är något som blivit väldigt populärt och är även ett område jag tror kommer fortsätta utvecklas.

6.2 Avslutning

Till sist hoppas jag att ni fått en inblick för en matchdags förberedelser och hur lagen jobbar. Det hade varit ännu roligare ifall lagen hade varit offentliga så att man hade kunnat jämföra deras framgångar, men jag märkte ganska fort att det inte skulle gå.