



# Uffes UTVECKLINGSTIPS

47

■ **Uffe Lundberg** är Spelar- och ledarutvecklare på Svenska Ishockeyförbundet och Head Coach för U17-landslaget. Han har varit anställd på Landslags- och utvecklingsavdelningen sedan 2006.



Hej!

När vi i strävan efter utveckling dissecerar spelet ishockey brukar det aldrig råda några delade meningar om att detaljerna är viktiga. Många av dessa detaljer som är skillnad mellan vinst eller förlust, åtminstone på hög nivå, tränas det också på. Är spelarbytena viktiga? Ja jag tycker det. Om du håller med så håller du nog också med om att det tränas för lite.

Det är jättebra att spela på tvåren med "tut-byten" de första åren av matchande och att sedan i övergången till helplan behålla dessa 1,5 minuter. Nya spelare snabbt in och alla snabbt till bålet när "hesa Fredrik" ljuger. Dels är det lätt att ha koll på att alla får spela lika mycket och dels är det tillräckligt mycket annat för barnen/ungdomarna att lära sig. Detta Utvecklingstips ska inte forcera den progressionen. När man väl börjar med "flygande byten" är det dock lika bra att få med sig grunderna direkt.

Bytets längd och varför, när byta?, hur byta? Och på vilket sätt man kan vinna fördelar (utan att kringgå reglerna) hoppas jag kunna bidra med några idéer om.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i vårt utbildningsmaterial ABC-pärmen och Vägen till elit 1-4, samt Övningsbanken och Ishockeyns Träninglära 1 och 2 - tala med din förening! Mycket material både i skrift och rörliga bilder finns också fritt på [www.hockeyakademin.se](http://www.hockeyakademin.se) och på Hockeyakademins youtube-kanal.

Lycka till!  
Uffe Lundberg

## SPELARBYTEN

## -tränar man på att byta?



Sträva efter att behålla pucken i lagets ägo och byt snabbt en i taget, istället för att "ge" bort pucken till motståndarna!



1

### Korta byten

Ingen kommer att kunna säga exakt antal sekunder för det optimala hockeybytet, för det beror ju på vad som händer och sker, men 35-40 sekunder kan vara ett riktmärke så som spelet ser ut idag.

2

### Full fart till bålet

Det blir sett över en hel match väldigt mycket bortslängd tid att glida till bålet, jämfört med att åka fullt hela vägen fram. Den som ska in kan bidra snabbare i spelet och utvisnings-risken för många spelare på isen minskar.

3

### Hålla koll på den man ska byta med, men också på spelet

Det gäller att vara "spelklar" direkt skridskorna sätts i isen. Coacherna ansvarar för tydliga besked i god tid, spelarna ansvarar för själva bytet.

4

### Hoppa över sarg

Från och med att det klaras av rent fysiskt, givetvis, spar det tid att hoppa över sargen om man inte sitter/står precis vid båsdrörr.

5

### Släppa ut på isen innan man hoppar in i bålet

Trots att regeltolkningarna gällande för många spelare på isen har stramats åt skulle det bli både krock och väldigt stressat med det omvända.

6

### Byta en back i taget

Backen närmast bålet byter först och den backen som kommer in kommunicerar samt byter plats med bortre back och möjliggör för denne att byta.

7

### Stanna kvar med en forward och läsa av/sätta press

Det bästa är självklart att snabbt byta en i taget medan man fortfarande har pucken i lagets ägo, men denna strategi gör i de flesta fall att motståndaren inte kan vända spelet snabbt och utnyttja det tillfälliga numerära överläget.



### Extratips: När plocka ut målvakt för spel 6-5?

Det är ju inte alltid man kan starta spel 6-5 med tekning i anfallszon. Att plocka ut målvakten när man har full kontroll på pucken (kan t ex vara vid burskydd) är att föredra så man kan forcera samlat.

### Organisation i bålet

Backarna närmast eget mål, forwards närmast motståndarens mål. Ge plats för de som ska in. (Numera vill många spelare stå upp istället för att sitta, det är okej så länge de som ska in ges plats och utrymme närmast sargen).