Svenska Ishockeyförbundet

Elitkurs

2011

SPILLEBOK/SPILLEIDÉ

Sjur Robert Nilsen

Handledare: Göran Pegenius

SAMMENDRAG

Hensikten med mitt arbeid var å lage en helhetlig spillebok for Sparta. Den har tatt utgangspunkt i hvordan vi spilte sesongen 10/11. Ofte har vi som trenere en klar idè om hvordan laget skal spille, men vi har sjelden en fullstendig plan nedtegnet. Denne boken skal fungere som et supplement til video bildene vi har om vårt spill. Intensjonen er også at vi i løpet av sommeren gjør klart en strukturert Video Spillebok. Vi skal bruke dette verktøyet aktivt i vår trener gjerning. Dette gjelder mot spillere og i andre relevante fora.

Til grunn for denne Spilleboken har jeg brukt Norges Ishockeyforbund`s mal. Resultatet baserer seg på min erfaring som spiller og trener på elitenivå siden 1985. I grunnen ligger også Spartas spillebok i fra 04/05. De endringene vi har gjort de senere årene kommer fram i spilleboken. Sparta har utviklet spillet i fra et 2-2-1 styrespill, til et mer aktivt 2-2-1 press spill. I spillet med puck er ikke endringene like store. Grunnideen med raske spillevendinger hadde vi også tidligere.

Innhold

1. Innledning 4
2. Bakgrunn 5
3. Hensikt og spørsmålstilling 6
4. Metode 6
4.1 Forsvarsspill 6
4.2 Angrepsspill 7
5. Resultat 8
5.1 FORSVARSSPILL 10
5.2 ANGREPSSPILL 21
6. Diskusjon 30
6.1 Spillet uten puck. 30
6.2 Spillet med puck 31

1. Innledning

"TEORI UTEN PRAKSIS ER KJØNNSLØST...

PRAKSIS UTEN TEORI ER BEVISSTLØST."

Det finnes mange teorier og praksiser i hvordan ishockey skal spilles. De subjektive og objektive opplevelsene med betegnelser, beskrives som stagnasjon, framgang, tilbakeslag, nederlag og suksess. Hvordan skape/gjenskape suksess med en teoretisk og verdibasert forankring, ispedd erfaringer som gir forutsigbarhet?

Målet med all elitevirksomhet er å vinne! For samlet å nå til topps, mange ganger, kreves det mye fra mange. Fordi suksess koster. Gode prestasjoner over tid må ha en forankring basert på gode holdninger og verdier. Vi er samfunnsmessig i rivende utvikling på alle plan. Vi er mer individ fokusert nå enn tidligere. Gruppen/laget er ikke like viktig for den enkelte som den var før. Laget har ofte flere og større utskiftninger nå enn tidligere.

I mange klubber blir store avgjørelser tatt mer eller mindre tilfeldig med kortsiktige tanker om suksess. Også på leder/trener siden er det stor sirkulasjon. Kontinuiteten er liten. Ofte endres klubbens/ lagets spillefilosofi ved ett trener bytte.

Hva kan en klubb gjøre for best å kunne leve under slike forutsetninger? De må ta eierskap til sin egen utvikling og fremtid! Dette gjøres gjennom å ha klare strategier for hvordan de ønsker å fremstå. Dette gjelder også for hvordan de ønsker å spille. Grunnideen må være bestemt av klubben. Trenerens oppgave er å utvikle laget innenfor rammene som grunnideen gir.

Klubben, Sparta, gjorde et omfattende strategi arbeid før sesongen 04/05. Arbeidet ble delt inn i "5 BLÅ BOBLER". Sport, anlegg, administrasjon, marked og arrangement. Planen skulle være det overordnede styringsverktøyet for de nærmeste 3 årene. I løpet av disse årene har klubbens spilleide utviklet seg, men dette har ikke blitt nedfelt i en ny spillebok.

I kraft av min stilling i Sparta, ser jeg behovet av å lage den nye spilleboken.

2. Bakgrunn

I. L. Sparta Sarpsborg er moderklubben til Sparta Warriors, som er elitedelen i den tradisjonsrike klubben i norsk ishockey. Mitt engasjement i Sparta har vært på ulike nivåer, og med ulike roller sammenhengende siden sesongen 98/99. Etter en aktiv spiller karriere var jeg trener i 6 sesonger fra sesongen 01/02. Deretter fulgte 2 år med styrearbeid, før jeg var tilbake i rollen som trener 09/10. Sarpsborg, en middels stor industri by, med mange normer som lever i beste velgående. En av normene i byen er at vi skal være gode i ishockey. Det er et faktum at byen kalles "Hockey town!"

Visjonen som klubben har laget sier;

" Vi skal være i toppen av norsk ishockey. Vi skal glede, underholde og engasjere."

Spilleideen, spilleboken skal være en veileder som skal gjenspeile de mange delene i lagspillet som Sparta Warriors skal ha som sitt varemerke for å nå sin visjon, gang etter gang. Det krever en treningsfilosofi over tid. Grunntreningen skal møte de krav som kreves for å beherske den spillestilen vi har valgt, og identiteten som klubben ønsker å beholde. Et hardt arbeidende lag som spiller en fysisk ishockey. Spilleideen/spilleboken skal være kjent av alle som ønsker og nå frem til elitespill. Dette for å gi en forutsigbarhet som kan skape en trygghet .

"Taktikk er komplisert, den skjer på ulike nivåer. Individuell taktikk er den enkelte spillers taktiske disposisjoner. Et godt lag vil måtte forholde seg til gruppetaktikk, som f. eks en femmers offensive/deffensive samhandlinger". I spillet uten puck spilte Sparta i en årrekke et styre-fordrøyningsspill. Målet var å tette igjen midtsonen og vente på at motstanderen gjorde feil. Vi spilte et tradisjonelt 2-2-1 styrespill. I løpet av de siste 10 årene har det vært en gradvis utvikling av enkelt spillere og laget. Flere av våre egne spillere utviklet seg til å bli landslagskandidater. Fra å være et lag som hadde mindre puck innehav enn motstanderne, har vi i dag utviklet oss til å være det spille førende laget. Spillet uten puck har også utviklet seg. Det har utviklet seg fra å fordrøye til å sette mer press. Grunnideen ved vår forsjekk/press spill bygger på de samme prinsippene som styrespillet. Vi flytter laget høyere opp i banen og går mer på skøyter. Vi vil gjennom vårt press spill gi våre motstandere mindre tid og rom. Spillet setter større krav til spillernes fysiske status. For å kvalitetssikre dette gjennomfører tester. Vi følger NIHF`s utviklingsstige som måleparameter (vedlegg 1).

3. Hensikt og spørsmålstilling

Hensikten med dette arbeidet er å lage en helhetlig teoretisk spillebok/spilleidè for Sparta Warriors. Den skal brukes aktivt mot spillere og ledere i klubben. Denne spilleboken skal også fungere som retningslinjer for hvordan Sparta Warriors skal spille uavhengig hvem som trener laget. Det er viktig for oss (klubben) å sikre at klubbens filosofi videreføres.

4. Metode

Jeg har valgt å bruke NIHF`s mal når jeg lager spilleboken/spilleidèn.

4.1 Forsvarsspill

Spillesystem og grunnleggende posisjoner i alle tre soner

- Ved aggressivt press
- Ved avventende press

Spillet i angrepssonen

- Hva gjør vi hvis motstanderen erobrer pucken?
- Skal vi presse aggressivt eller være mer avventende dvs fordrøje?
- Hvordan skal dette utføres?

Spillet i midtsonen

- Hva gjør vi hvis motstanderen erobrer pucken?
- Hvordan utnytte linjene?
- Hva gjør vi hvis motstanderen legger inn (dumper) pucken dypt?

Spillet i forsvarssonen

- Hva gjør vi hvis motstanderen erobrer pucken?
- Hvor aggressivt skal vi spille?
- Hvordan konsentrere og sette press på puckfører?
- Retningslinjer for spillet foran eget mål

Spill i undertall 4 mot 5 og 3 mot 5

- System og posisjoner i alle 3 soner
- System for å presse motstander i vår forsvarssone
- Ved etablering
- Ved dårlig puckkontroll/manglende støtte
- Ved etablert overtallspill

Klarering av egen sone

Samarbeid mellom backer og målvakt i spillesekvensene

- 1 mot 2
- 2 mot 3

Droppoppstillinger (defensive)

- Forsvarssonen
- Midtsonen
- Angrepssonen

4.2 Angrepsspill

Spillet i egen sone

- Hva gjør vi hvis vi erobrer pucken i egen sone?
- Under aggressivt press(forecheking)
- Under avventende press

Spillet gjennom midtsonen

- Hva gjør vi hvis vi erobrer pucken i midtsonen?
- Hva gjør vi hvis motstanderen konsentrerer laget i midtsonen?
- Retningslinjer for innbrytning i angrepssonen

Spillet i angrepssonen

- Hva gjør vi hvis vi gjenvinner pucken i angrepssonen?
- Retningslinjer ved direkte angrep
- Retningslinjer ved etablert angrepsspill

Spill i overtall 5 mot 4 og 5 mot 3

- Utspill av egen sone
- Innspill og etablering i angrepssonen
- Etablert spill i angrepssonen
- Hvor skal det avsluttes fra?
- Retningslinjer for avslutninger

Spill når vi har tatt ut mv og spiller 6 mot 5 eller 6 mot 4

- Hvilke overveielser må foretas?

Droppoppstillinger

- Angrepssone
- Midtsone
- Forsvarssone

5. Resultat

VISJON

"Vi skal være i toppen av norsk ishockey ved å glede, underholde og engasjere!"

MÅL

"Vi skal være best trent i GET-ligaen. Måleparameteret er NIHF`s utviklingstrapp. Vi skal utvikle Sparta-stilen, et hardt arbeidende lag, et lag med høy moral, et lag som spiller et tett aggressivt forsvarsspill. Offensivt søker vi raske spillevendinger med stort trykk mot mål!"

HVA SKAL VI VÆRE BEST PÅ?

- Lagånd
  - Utnytte hverandres kompetanse
  - Gi av oss selv og være forbilder for unge
  - Alle stiller opp for hverandre, uansett resultat og situasjon.

- Rolleaksept
  - Holde fokus på arbeidsoppgaver
  - Ydmykhet på alle plan.
  - Nullstille etter opp- og nedturer i løpet av en kamp, og etter kamper.

- Læringsmiljø
  - Alle bidrar til å skape et godt miljø, hvor treningsvilje står sentralt
  - Unge spillere oppfordres til arbeid/studier.
  - Være forbilder for unge ishockey spillere i Norge
  - Våge å slippe til yngre spillere
  - Være nytenkende rundt det å utvikle gode treningsmetoder som utvikler enkeltspillere og lag(interplay).

- Fysisk standard
  - Mr. Sparta skal være best trent.

- Skadeforebygging
  - Nøye/dyktige med skadeforebyggende tiltak.
  - Tilstrebe å ha det beste og mest effektive medisinske støtteapparatet.
- Kommunikasjon
  - Positive tilbakemeldinger
  - Bli best på coaching innad i spillergruppa, trener/spiller, spiller/spiller og ellers i klubben.

- Være best i Norge til å stille opp for våre samarbeidspartnere.

"Å KOMME SAMMEN ER BEGYNNELSEN.
Å HOLDE SAMMEN ER FRAMGANG.
Å ARBEIDE SAMMEN ER SUKSESS!!"

TRENINGSKULTUR

- Før trening
- Godt kosthold
- Forbered deg psykisk – ha klare arbeidsmål.
- Vær klar i god tid før treningene.

- Under trening
- Vær konsentrert.
- Hold høy intensitet i alle spillevarianter
- Nærkamp spillet utføres som det er kamp.
- Bidra med ditt beste, gjør de andre bedre.
- Still krav til deg selv – og til andre.
- Vær lojal mot de arbeidsoppgavene du får.
- Terp på detaljene.

- Etter trening
- Forbered deg til neste trening eller kamp.
- Forlat garderoben slik du selv vil ha den.
- Kosthold og hvile.

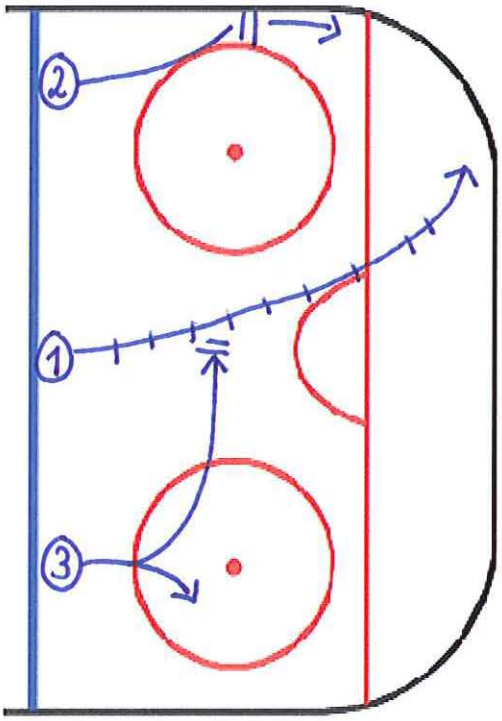
"Hemmeligheten til suksess er hardt arbeid, det er derfor den er så hemmelig for mange!"

5.1 FORSVARSSPILL

Det overordnede målet når motstanderen har pucken er å hindre at de gjør mål. Dette skal vi gjøre ved å vinne pucken så raskt som mulig. Dette gjelder generelt over hele banen. Gjennom bra posisjonering og mye skøytegåing søker vi å skape overtall defensivt. I vårt forsvarsspill kombinerer vi soneforsvar og et mann mot mann forsvar.

Spillet i angrepssonen

Vår hovedregel er at vi skal presse aggressivt mot puckfører, vi tar utgangspunkt i et 2 – 2 – 1 system. Hvor alle spillerne har sin spesifikke arbeidsoppgave



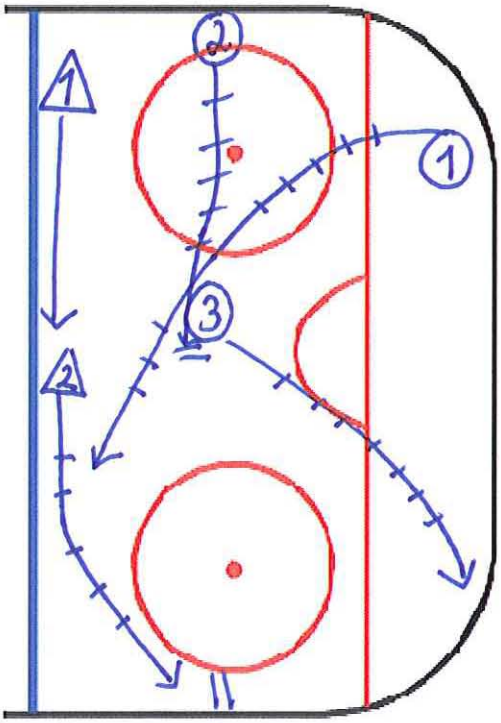
1. Forsjekk
F1 – spilleren nærmest puckfører, setter presset med hard skøytegåing. Skal også "vinkle" ut puckfører slik at vi kan konsentrere forsvarsspillet til en side.

F2 – dekker oppspillpunktet ved vantet på den siden F1 vinkler ut mot, er også klar til å gi støtte ved puckerobring.

F3 – dekker midten av banen, men må først lese at F1 klarer å konsentrere til en side.

D1 – raskt opp til blå.

D2 – raskt opp til blå.



2. Opprettholde forsjekk

Når våre motstandere klarer å bytte side under hardt press fra vårt lag, skal vi søke å opprettholde forjekkingen ved å gjøre følgende;

F3 – blir vår nye F1, setter press på puckfører og vinkler ut mot kant.

D2 – blir F2 ved å "pinsje" inn å ta bort oppspillpunktet ved vantet. For å gjøre dette er vi avhengig av at F1 og F2 jobber hardt hjem i midten. Den av de som er først sikrer bak backen og blir vår nye D1. Andre mann blir vår nye F3.

NB! Før backen "pinsjer" inn i sonen må han være 100% sikker at han har støtte fra fw.

3. Ekstrem forsjekk

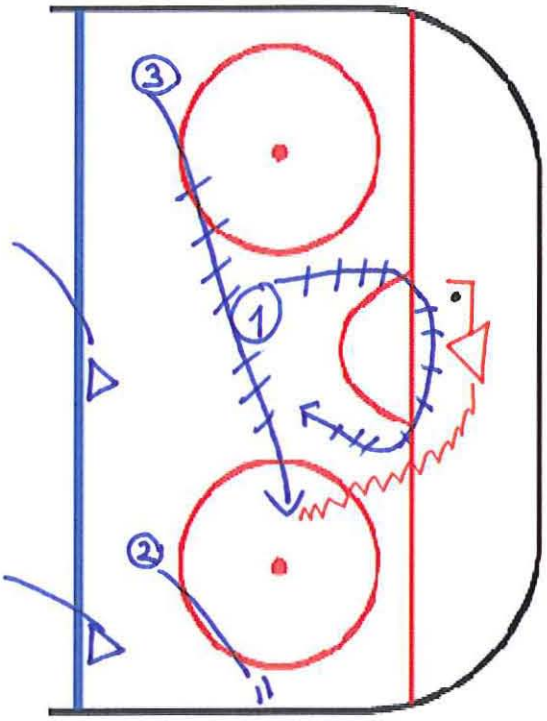
De kampene vi ligger under og vi må spille desperat, eller når situasjonen tilsier det, jager vi puckfører også når han står i "burskydd".

F1 – jager puckfører ut på hans backhand side. Deretter opp i midten. Opprettholder "backpressure".

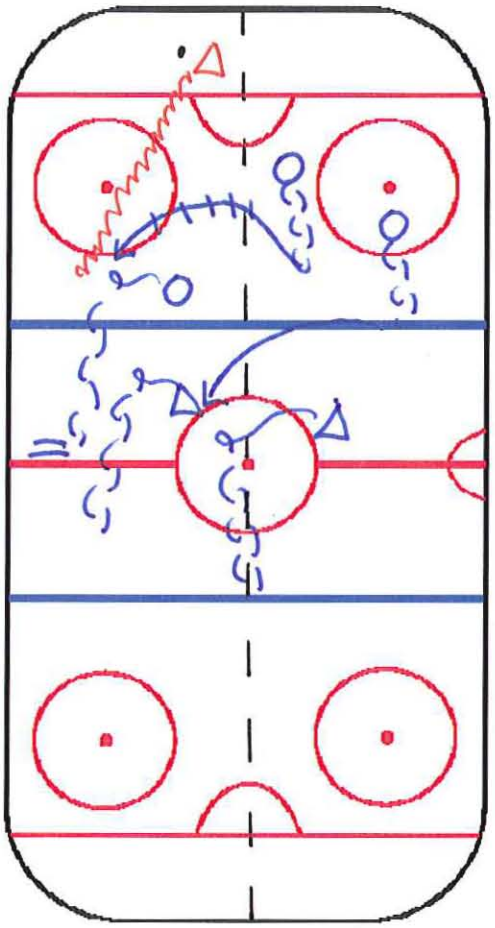
F3 – samhandler med F1 ved å sette press på puckfører når han kommer ut av "burskyddet".

F2 – dekker oppspillpunkt ved vantet på den siden F1 jager puckfører ut mot.

D1/D2 – raskt opp til blå.



Spillet i midtsonen.



Det vil alltid være perioder i løpet av en lang sesong hvor vi ikke har den energien som kreves for å spille et press spill til 100%. Da vil vi spille et mer tradisjonelt styrespill. Vår intensjon vil da være å vinne pucken i midtsonen. Grunntanken i styrespillet er det samme som i forsjekkingen, og vi gjør det på følgende måte;

1. Styrespill

F1 – posisjonerer seg slik at han gir bort en side, setter presset 2 til 3 meter over offensive blå. Er også ansvarlig å gjøre det vanskelig for puckfører å spille pucken sideveis bakover. Skal få puckfører til å transportere eller spille pucken på utsiden av droppe punktet i midtsonen. Deretter sikrer han F2 som står opp.

F2 – må posisjonere seg på siden og litt bak F1, viktig at han er i bevegelse, må ha fart under skøytene. Skal opprettholde den røde linjen og bryte, gå på kropp på puckfører.

F3 – begynner styrespillet på sin kant, deretter dekker han rommet i midten og muligheten for gjennomspill til den "svake" siden. De gangene som F2 ikke klarer å bryte før den røde linjen, og D1 tar over må han sikre ham. Når puckfører vinner rød og dumper er det F3 som jobber dypt i sonen.

D1 – dekker rommet bak F2 og er klar for å opprettholde trykket.

D2 – tar dybde og fungere som den siste sikringen. Er klar til å sideforskyve hvis puckfører klarer et gjennomspill til den svake siden.

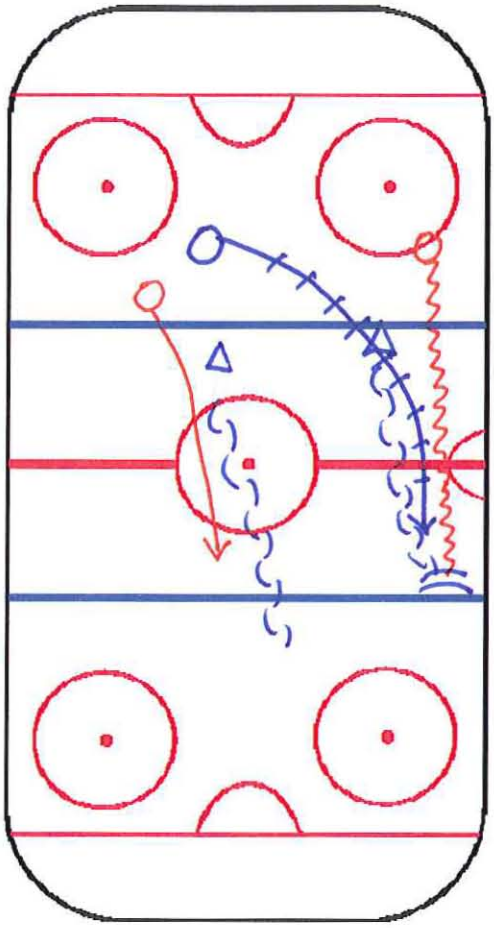
NB! VI HOLDER LAGET SAMLET MED ET MINIMUM AV AVSTAND MELLOM FØRSTE OG SISTE MANN.

2. Backsjekking

Når vi mister pucken i angrepssonen og midtsonen, backsjekker den nærmeste forwarden på puckfører. Fram til den defensiv blå linjen kan han gjøre dette tilnærmet ukritisk. Vi vil da skape 2 mot 1 situasjoner defensivt, og gode muligheter til å erobre puck. Det er særdeles viktig at backene våger å spille med god avstandskontroll.

Før den blå linjen må den backsjekkende forwarden orientere seg om han kan fortsette med å skape "backpressure", eller om han må ta opp markering på en av de andre spillerne på angripende lag. Viktig med KOMMUNKASJON!

De 2 andre forwardene backsjekker hardt gjennom midten, og den første av dem som passerer defensive blå, posisjonerer seg midt i slottet. Den siste forwarden posisjonerer seg ved toppen av sirkel på pucksiden. Disse posisjonene opprettholder forwards til det blir naturlig å bytte roller.



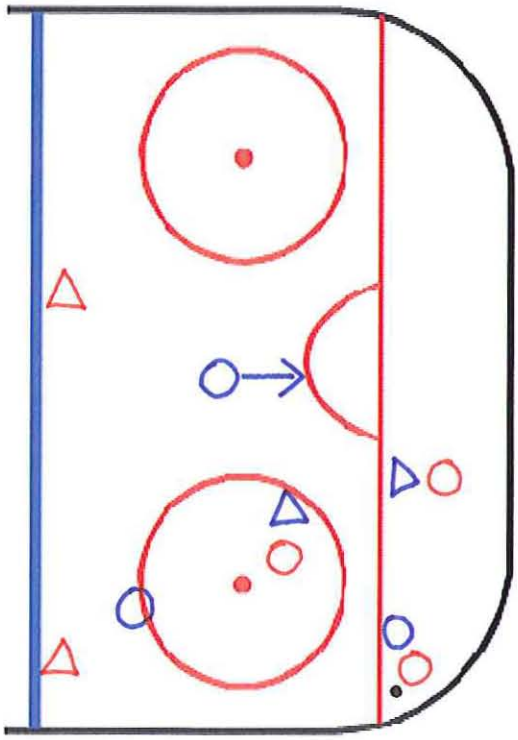
<u>Egen sone.</u>

I etablert forsvarsspill spiller vi mann/mann med backer og centerforward.

- Vi ligger nærme og alltid mellom motstander og mål
- Aktive køller på isen
- Vi spiller fysisk, første forsvarer går på kropp
- Vi er først på løse pucker

Ytterforwards spiller mer sonebasert. Forward på pucksiden tar utgangspunkt ved toppen av sirkelen. Har også kontroll på sin back.

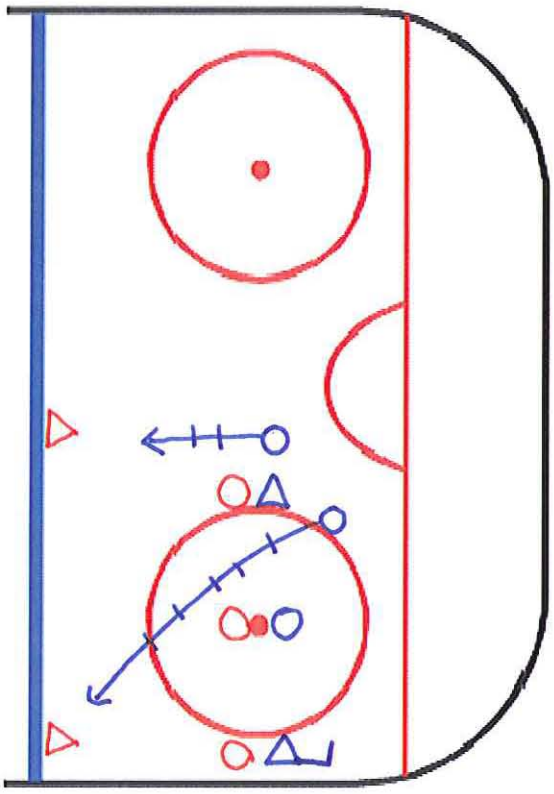
Forward på den svake siden synker ned i slottet, ved behov synker han helt ned til målgården. Har kontroll på sin back. Kommunikasjon er viktig, når vi utfører dette riktig vil vi ha gode muligheter å skape 2 mot 1 situasjoner.



Droppoppstillinger

Vi har klare retningslinjer på hvordan alle spillerne skal opptre ved dropper. Det vil ofte være behov for små justeringer avhengig av den enkelte motstander.

1. Forsvarssonen



Vi bruker god tid ved oppstilling, og en generell regel er at vi stiller opp etter motstanderen. Vi søker å ha backer med hver sin fatning på isen. Vi skal være sterke foran vårt mål. Ved tap gjør vi som følger;

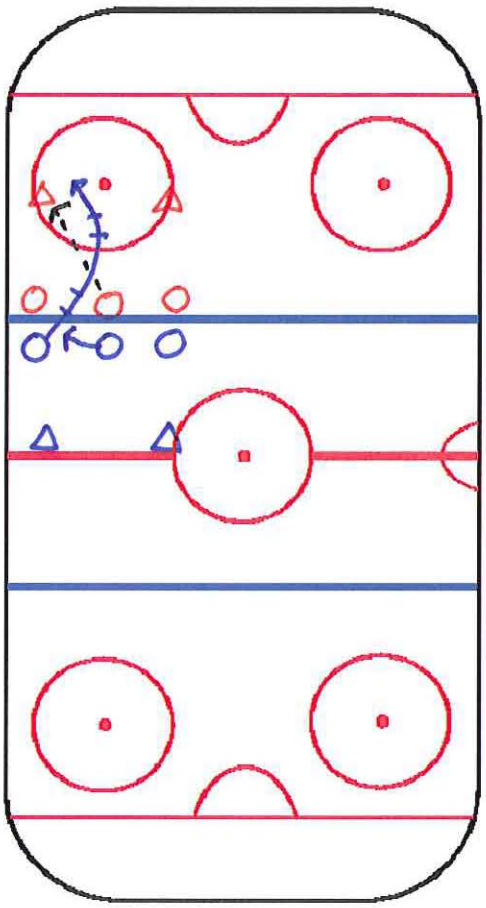
Backer markerer forwards.

Center forward markerer centerforward.

Ytterforward på vant siden, raskt ut i skuddlinjen mot sin back. Ta bort passet back – back.

Ytterforward inne, fordrøyer slik at han er med og forsvarer det farlige området, deretter raskt ut i skuddlinjen.NB! Når vi møter lag som er flinke til å interfere vår forward som skal ut gjennom sirkelen, bytter forwards. Dette må være avklart før droppen tas.

2. Midtsonen



Når vi taper droppen på vår venstre side gjør vi som følger;

Venstreforward raskt opp i banen, skal først ta bort muligheten for motstanderen å bytte side. Vinkler ut puckfører og deretter setter han press.

Center forward leser spillet. Vinkler venstreforward ut mot høyre kant, dekker han midten. Vinkler han ut mot venstre, dekker han venstre kant.

Høyreforward ut mot høyre kant, deretter leser han spillet. Vinkler venstreforward ut mot høyre kant, blir han og dekker vantet. Blir vinklingen ut mot venstre, dekker høyreforward midten.

Backer opp i banen.

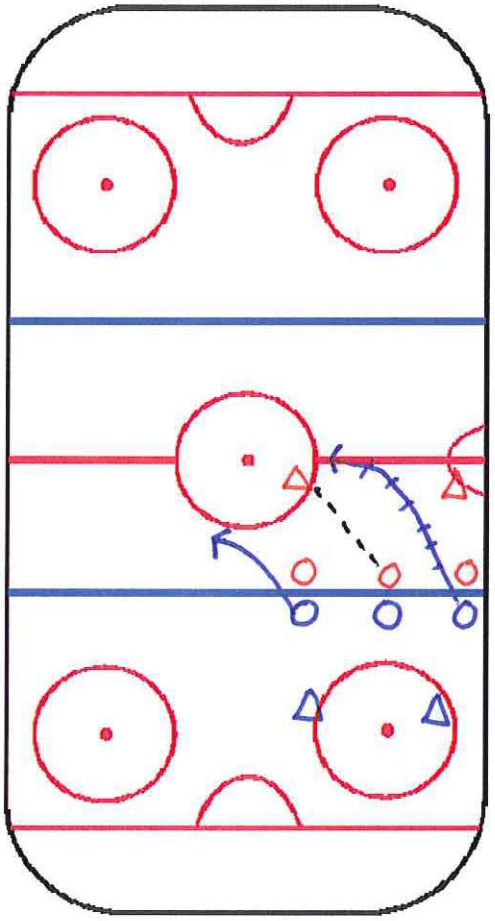
Når vi taper droppen på vår høyre side gjør vi som følger;

Høyreforward raskt opp i banen, tar bort muligheten for motstanderen å bytte side. Vinkler ut puckfører og deretter setter han press.

Centerforward leser spillet. Vinkler høyreforward ut mot høyre kant, dekker han høyre kant. Vinkler høyreforward ut mot venstre, dekker cf midten.

Venstreforward ut mot venstre kant, deretter leser han spillet. Vinkler høyreforward ut mot høyre kant, dekker han midten. Blir vinklingen ut mot venstre dekker han venstre kant.

Backer opp i banen og sone markerer med god avstandskontroll.



3. Angrepsonen

Utgangspunktet for oppstillingen i angrepssonen er tradisjonell, dvs 3 forward nede og 2 backer på blå. Vi skal også ha varianter som er mer offensive.

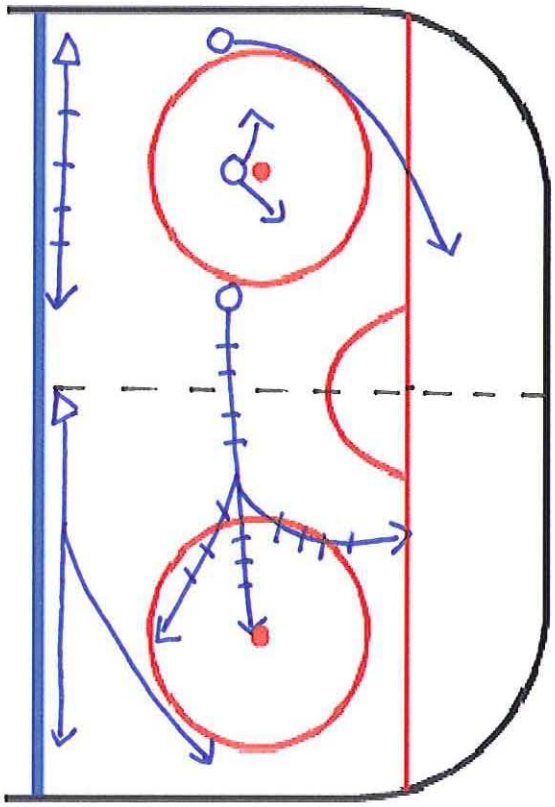
Når vi taper droppen i vårt venstre offensive hjørne, setter venstre forward press direkte.

Høyreforward raskt ut på høyre kant og dekker oppspills punkt, eller sikrer høyre back. I visse situasjoner kan han også sette press fra bortre stolpe.

Center forward leser spillet, og dekker midten eventuelt venstre kant.

Venstreback beveger seg fra vantet og inn mot midten. Leser spillet og tar litt dybde(sikring).

Høyreback tar utgangspunkt bortenfor sentrallinjen. Han er da fortsatt en offensiv trussel når vi vinner droppen, samtidig er han i bedre posisjon til å forsvare ved tap. Mange lag vil bruke "svake" siden for å spille seg ut. For å opprettholde presset er samarbeidet med høyreforward viktig. Hvem setter press, hvem sikrer?!



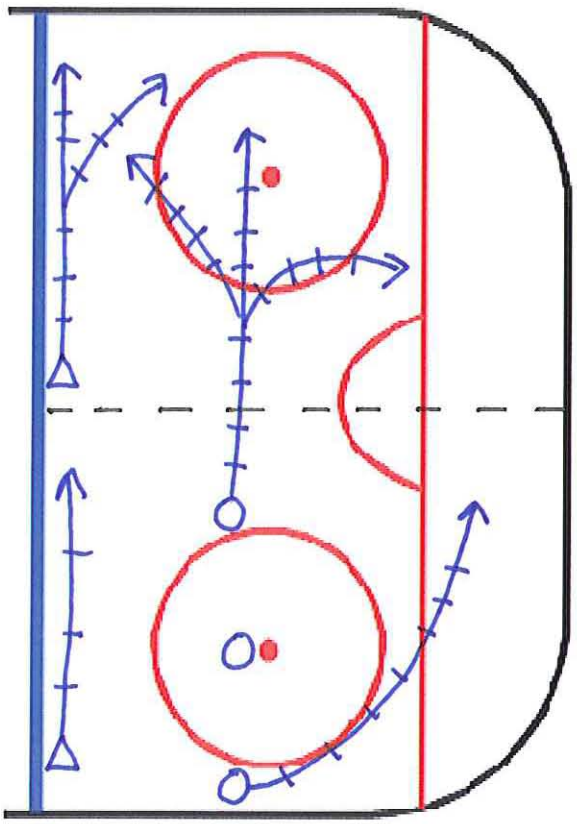
Når vi taper droppen i vårt høyre offensive hjørne, setter høyre forward press direkte.

Center forward leser spillet, og dekker midten eventuelt høyre kant.

Venstreforward raskt ut på venstre kant og dekker oppspills punkt, eller sikrer venstre back. I visse situasjoner kan han sette press fra bortre stolpe.

Høyre back beveger seg fra vantet og inn mot midten. Leser spillet og tar litt dybde(sikring).

Venstreback tar utgangspunkt bortenfor sentrallinjen. Han er da fortsatt en offensiv trussel når vi vinner droppen, samtidig er han i bedre posisjon til å forsvare ved tap.

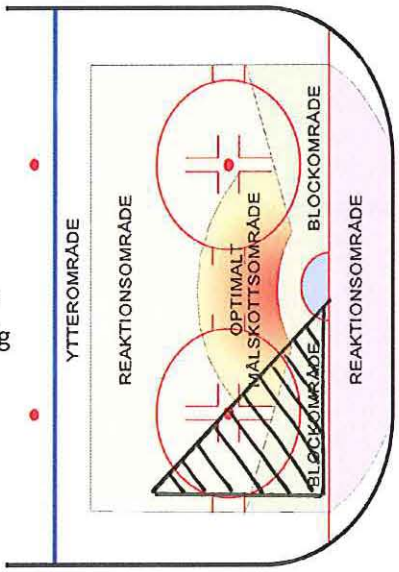


Samarbeid mellom backer og målvakt.

1. 1 mot 2 situasjon i fart.

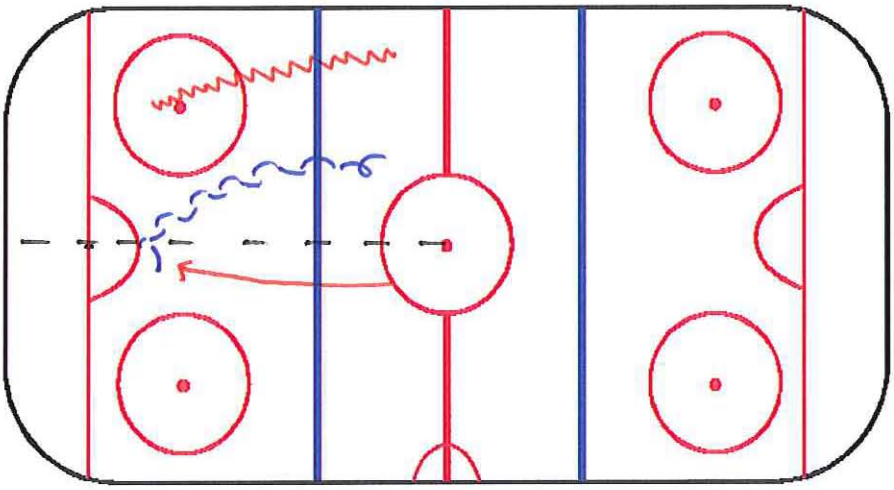
I grunn taktikken handler det om å skape en så dårlig vinkel som mulig for deres puckfører. Har vår målvakt riktig posisjon når puckfører er i den skraverte triangelen, tar han "alle" pucker. Back holder sentrallinjen i pasningslinjen til puckfører kommer i så dårlig skudd vinkel som mulig, da kan målvakten spille et "dekkende" spill (se bilde Phil O).

Når puckfører er i dårlig vinkel kan backen konsentrere seg enda mer på å stenge av pasningsmuligheten.



2. 2 mot 3 situasjon i fart.

Vi har den samme grunn taktikken her, hvor vi søker å gi puckfører dårlig vinkel. Vi tar bort pasningsalternativene så godt det lar seg gjøre. Utfordringen kan være når motstanderen skaper dybde i angrepet. (Derfor er det viktig med god backsjekk fra forwards.) Backene spiller 2 mot 1, dvs mer sone.



Spill i undertall 4 mot 5.

I dagens moderne hockey blir mange kamper avgjort i PP/PK. Det er derfor av stor viktighet å ha en klar strategi på hvordan vi løser dette.

1. Angrepssonen/midtsonen.

I angrepssonen/midtsonen spiller vi et utpreget fordrøynings spill. Vi setter kun press med vår førsteforsvarer når sannsynligheten å vinne pucken er meget stor. Vi spiller 3 – 1. Hvor vi holder laget samlet og målet er å vinne pucken ved vår defensive blå linje.

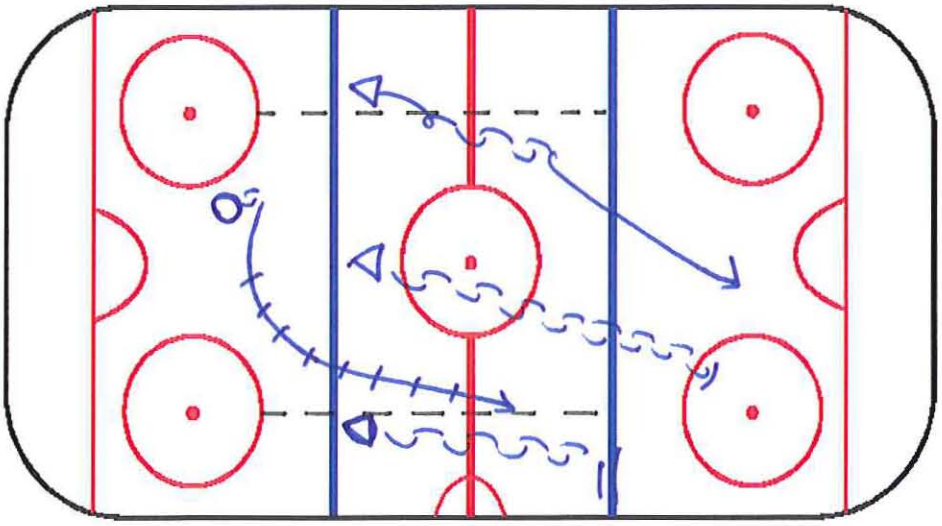
F1 – skøytesterk forward som skal ta bort midten av banen. Styrer slik at motstanderens puckfører må velge oppspills side føre den røde linjen. Deretter backsjekker han hardt hjem på pucksiden slik at han skaper press bakfra, og gir støtte til kanten.

F2 – gjerne centerforward. Er ansvarlig for venstre kant i fordrøyningen. Kommer oppspillet ut mot venstre kant, skal han holde den blå linjen. Blir oppspillet på høyre kant tar han dybde og sikrer.

D1 – back med gode skøyteferdigheter og som leser spillet bra. Dekker midten med litt dybde i forhold til F2 og D2. Gir støtte på den siden pucken blir spilt ut på. Dumper motstanderen pucken tidlig, er han klar for å være første mann på puck.

D2 – taklingssterk back som våger å stå opp! Er ansvarlig for høyre kant i fordrøyningen. Kommer oppspillet ut mot høyre kant, skal han holde den blå linjen. Blir oppspillet på venstre kant tar han dybde og sikrer.

Utfører vi fordrøyningen bra er det gode muligheter for at vi er i overtall rundt pucken ved vår defensive blå, og kan sette hardt press.



2. Egen sone

I etablert PK spiller vi et sone basert forsvarsspill hvor hver sone ofte har ansvar for 2 motspillere. Vi konsentrerer vårt PK slik at det blir vanskelig for vår motstander å bytte side. Vi søker å komme i situasjoner hvor vi kan stresse/presse motstander.

- Vårt press er 3 + 1.
- Vi presser i rette linjer.
- Start og stopp!
- Bra kølle bruk(aktive, på isen)
- Vi fullfører på kropp kun når pucken også er der.
- Vi er sterke foran mål og i "huset".
- Backen låser seg aldri på "skymmaren".
- En tenkt horisontallinje som går igjennom droppe punktene fungerer som et holdepunkt. Forward aldri nedenfor, back aldri ovenfor.

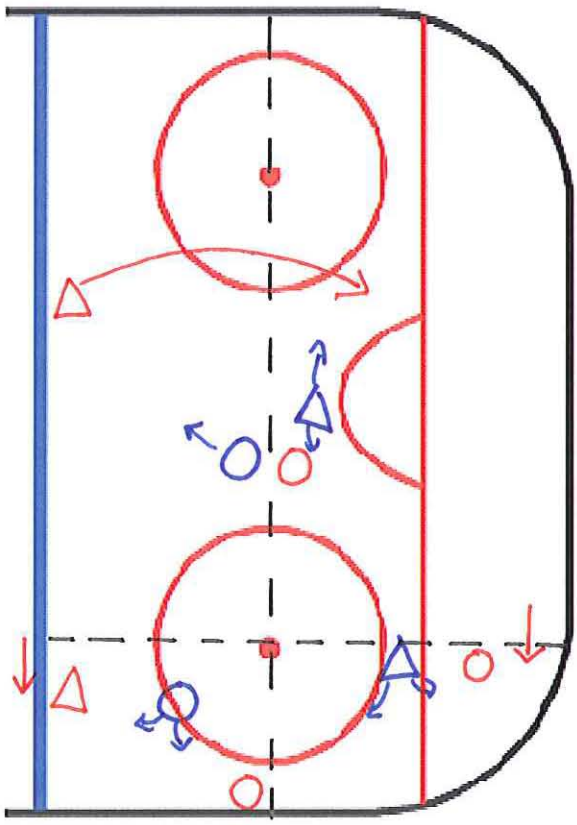
Når stresser/presser vi?

- Hvis vi ser motstanderens rygg. **STRESS!**
- Hvis vi ser pucken hopper og spretter. **STRESS!**
- På alle returer. **STRESS!**
- På alle rundslag rundt vantet. **STRESS!**
- Offensive backer med pucken på backhand. **STRESS!**
- Offensive puckførere kommer inn i "huset". **STRESS!**

Grunnidè oppstilling i etablert PK 4 mot 5.

F1- Han er ansvarlig for spillefordeler og back på pucksiden. Han posisjonerer seg på utsiden av den tenkte linjen mellom droppe punktene i egensone/midtsonen. Høyde messig er det viktig at han finner riktig posisjon. Målet er at backen må komme på utsiden av den tenkte linjen for å bli spillbar. Han kan heller ikke gå for høyt å gi spillefordeler for mye rom. Får backen pucken når han står utenfor linjen, kutter F1 muligheten til forflytting og pass sideveis.

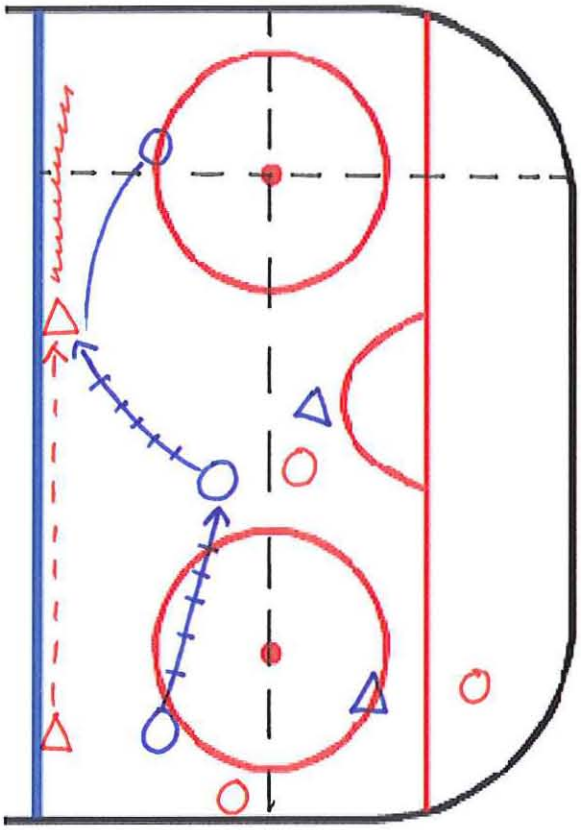
D1 – Han er ansvarlig for spillefordeler og avlaster bak den forlengede mållinjen. Han posisjonerer seg ved den tenkte vertikale linjen. Posisjonen må være slik at han ikke gir for stort rom til noen av forwards.



F2 – Han er ansvarlig for bortre back og spiller foran eget mål. Jobber aktivt i området mellom sirkelene.

D2 – Er ansvarlig for spilleren foran mål og spilleren som eventuelt kommer ned mot bakre stolpe for et gjennom spill.

Klarer motstanderen å bytte side, jobber vi ut i fra den samme idèn. Vi bytter bare roller.

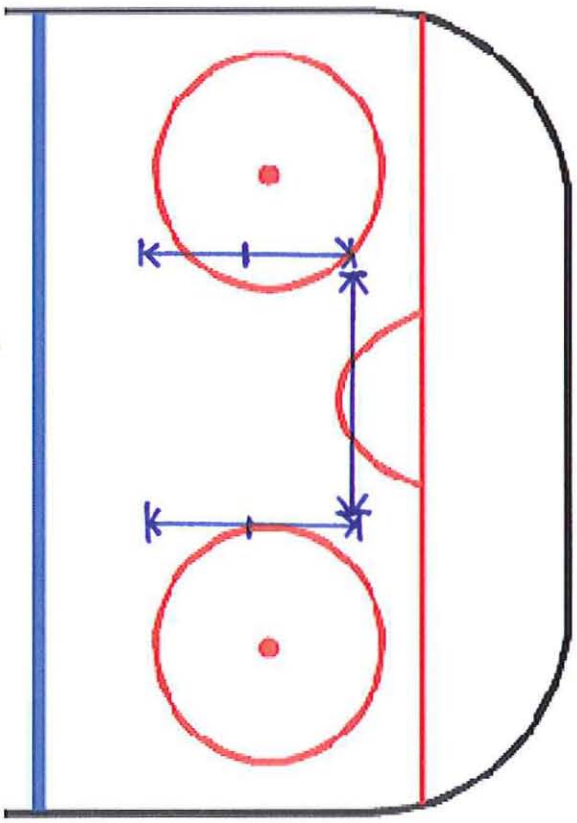


Grunnidè oppstilling 3 mot 5.

Vi spiller alltid med en back som jobber fra stolpe til stolpe avhengig av hvilken side pucken er.

De to andre spillerne jobber i rette linjer opp og ned. Posisjonen kan være lav, halvhøy og høy.

Dette kan være 2 forwards, eller 1 forward og 1 back. Hvilken type spiller som kommer først ut, og hvor lang tid vi spiller 3 mot 5 er avgjørende for hva vi velger.



5.2 ANGREPSSPILL.

Effektivitet er det overordnede målet. Vi er opptatt av å skape og utnytte målsjanser. Metoden er en gjennombruddshissig spillestil.

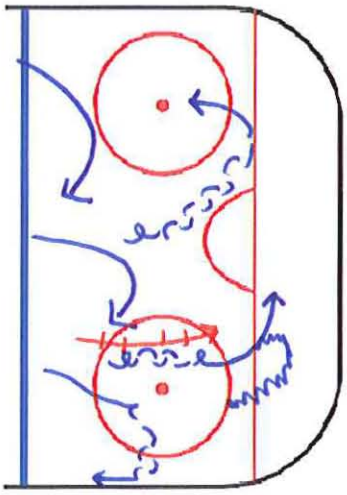
- Pasningene skal i hovedsak spilles framover.
- Tempo i pasningsspillet.
- Vi vil ha flere, samtidige bevegelser foran eller mot puckfører.
- Spillere uten puck 1) kommer mot 2) strekker.
- Vi våger å spille oss ut fra egen sone ved å skape overtallsmuligheter.
- Vi kombinerer vårt spill mellom kort- og langpassninger.
- Et raskt spill gjennom midtsonen.
- 2`de mann over blå alltid trykk mot mål mellom backene, 3`de mann alltid trykk mot bakre stolpe.
- 4`de mann gjør seg spillbar i slottet.

<u>Spillet i egen sone.</u>

Når vi vinner pucken i egen sone skal vi alltid søke å vende spillet raskt. Setter motstanderen press, har vi ulike alternativer for å løse dette.

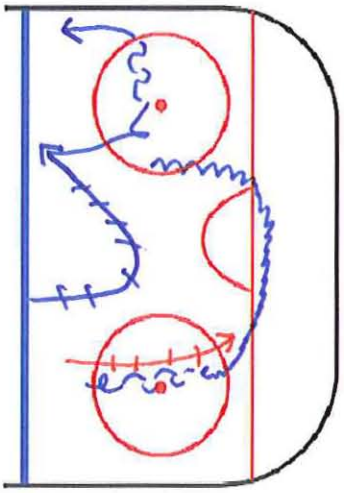
1. Opp samme side

Puckfører vender bort motstander og vinner is. Vi har alltid støtte på pucksiden, midten mann også spillbar. Leser forward på pucksiden at backen har tid, strekker han. Backpartner tar dybde, bredde og følger med i angrep.



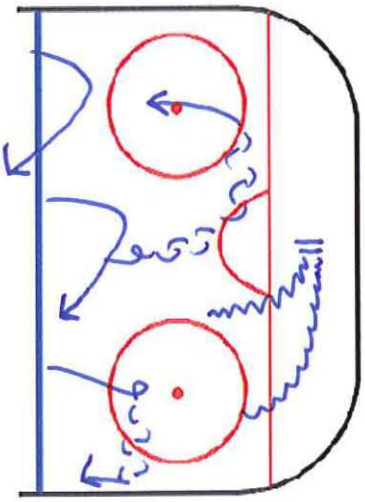
2. Hjulet.

Puckfører bruker målet som dekke og vinner is. Vi har støtte på pucksiden. Spilleren på pucksiden skal helst ha fart framover. De 2 andre forwardene kommer mot og/eller strekker. Backpartner tar dybde, bredde og følger med i angrep.



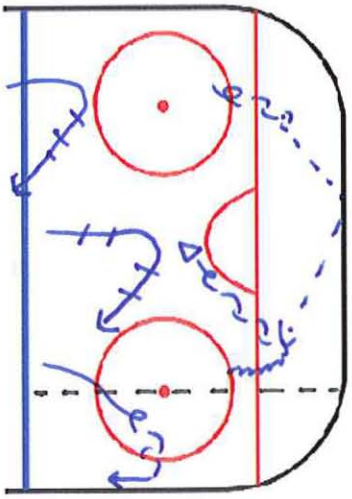
3. Stopp – opp samme side.

Puckfører tar pucken i fart med seg bak mål, stopper og setter fart ut på samme siden. Vi har støtte på pucksiden, og de 2 andre forwardene kommer mot/og eller strekker. Backpartner vender ut mot motsatt side og følger med i angrep.



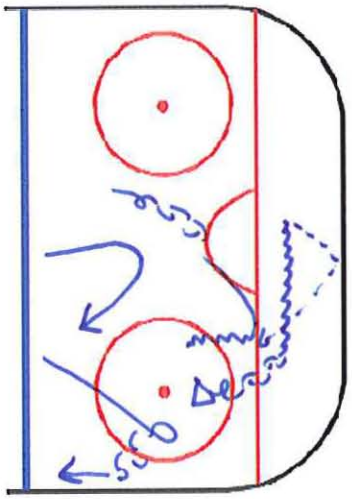
4. Back – back.

Vi spiller back – back, viktig at motsatt back posisjonerer seg ved/innenfor den tenkte vertikale linjen som går igjennom dropp punktene. Da får han en bedre vinkel, og flere pasnings alternativer. Vi har søtte på pucksiden ved vantet. De 2 andre forwardene kommer mot/ og eller strekker.



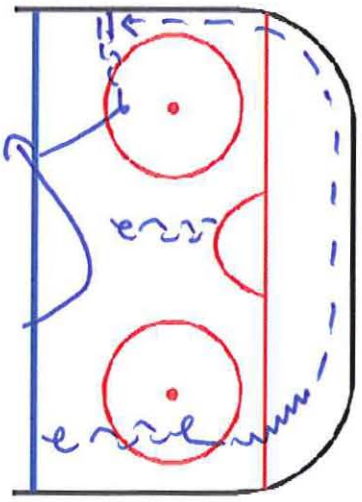
5. "Reverse".

Puckførende back tar med seg pucken bak mål, spiller pucken til back makker tilbake til den siden han kommer fra. Kommunikasjon er viktig, reverse "melder" alltid ikke puckførende back. Vi har støtte på pucksiden ved vantet. De 2 andre forwardene kommer mot/og eller strekker.



6. "Rim".

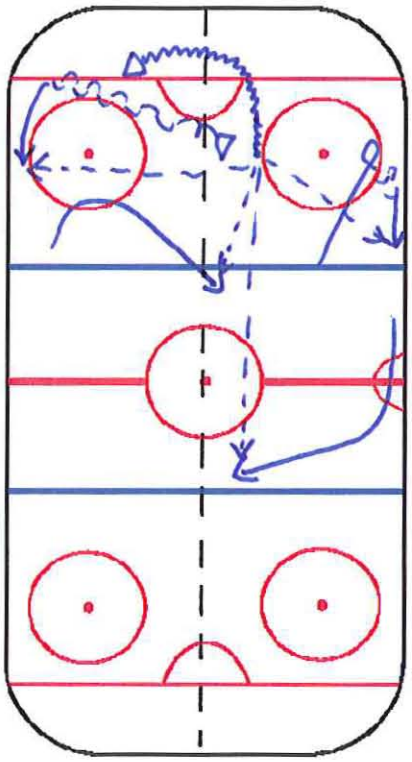
Når vår puckfører blir satt under hardt press, og muligheten til spille et kvalitativt bra pass til en medspiller er dårlig, gjør han en "Rim"! Dvs, slår pucken langs vantet mot den svake siden. Forward på den svake siden må raskt ut til vantet. Center forward kommer mot. Bortre forward leser spillet, og strekker kommer mot høyere i banen.



Uavhengig hva motstanderen gjør, søker vi å vende spillet raskt. Dette gjør vi også når våre motstandere spiller med lavt press. Grunnidèn er da som følger;

Puckførende back ut med fart midt i banen. Backpartner sent ut på svake siden. Venstre forward strekker alltid. Det gjør han uavhengig av hvilken side av målet puckførende back går ut på. På den sterke siden har vi støtte av center forward eller høyre forward. Svake siden gjør seg spillbar i midten.

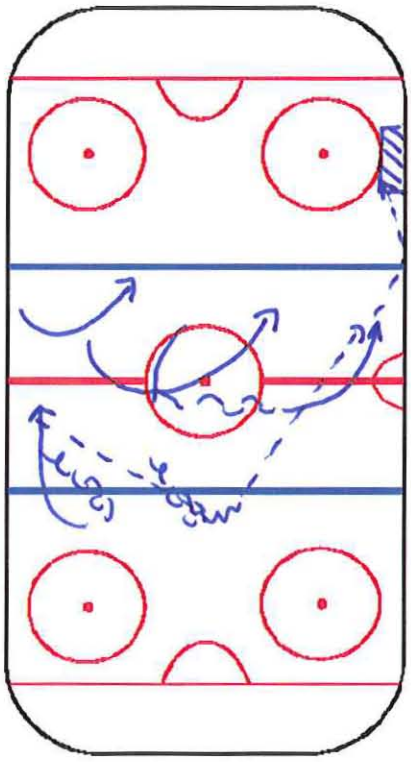
Puckførende back skal da ha 4 pasnings alternativer.



Spillet gjennom midtsonen.

Når vi erobrer pucken i midt sonen vil vi vende spillet raskt. Ofte er vi avhengig av et pass til backen som har tatt dybde. Forward raskt ut mot den svake siden. Vi gir støtte til forward med å komme mot. Backer leser spillet og fyller på. Slik vil vi skape overtallsituasjoner rundt pucken.

Vi søker å ta puken over offensive blå med kontroll. Når dette blir vanskelig, spiller vi vant pass/chipper til forward som kommer mot.



Spillet i angrepssonen.

Når vi vinner offensive blå linjen søker vi å komme til avslutt så raskt som mulig.

Spiller 1 – puckfører over offensive blå. Søker avslutt eller pass.

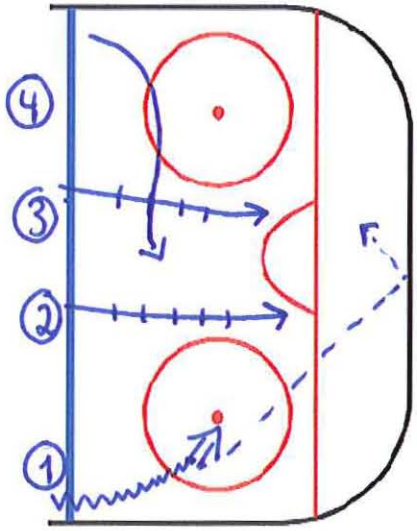
Spiller 2 – går hardt mot mål/første stolpe mellom backene.

Spiller 3 – går hardt mot mål/bakre stolpe.

Spiller 4 – blir med i angrep, og søker området i slottet.

Spiller 5 – flytter raskt opp til blå.

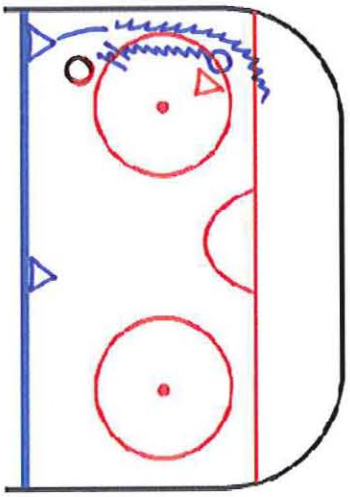
Kan ikke spiller 1 skyte eller passe, legger han pucken bak mål, hvor spiller 3 blir spillbar. Nå har vi etablert angrepsspill.



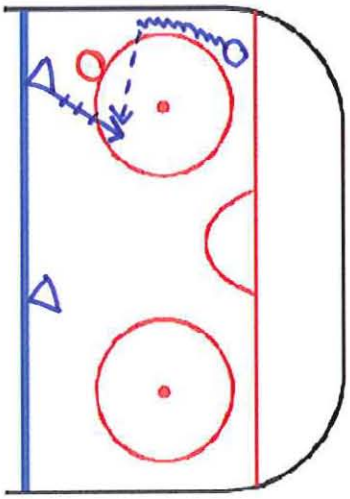
Retningslinjer ved etablert angrepsspill

- Alltid forward høyt i slottet, driver mot mål.
- Puckfører spiller med høyt tempo i skøytegåinga. Verner/dekker pucken.
- Møter vi lag som ligger lavt med sine ytterforwards, backer sideveis på blå.
- Møter vi lag som ligger høyt med sine ytterforwards, har vi varianter for høy sykling.
- Søker mye avslutt med spillere på mål, og spillere i retur rom.

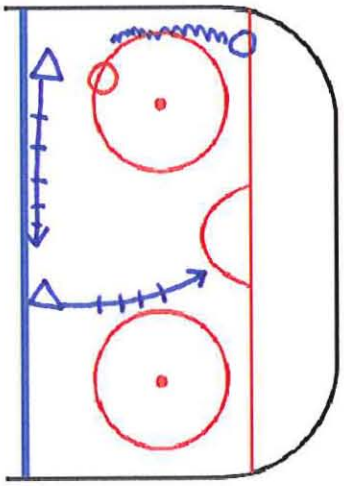
Eksempel høy sykling 1.



Eksempel høy sykling 2.



Eksempel høy rotasjon.



Spill i overtall 5 mot 4.

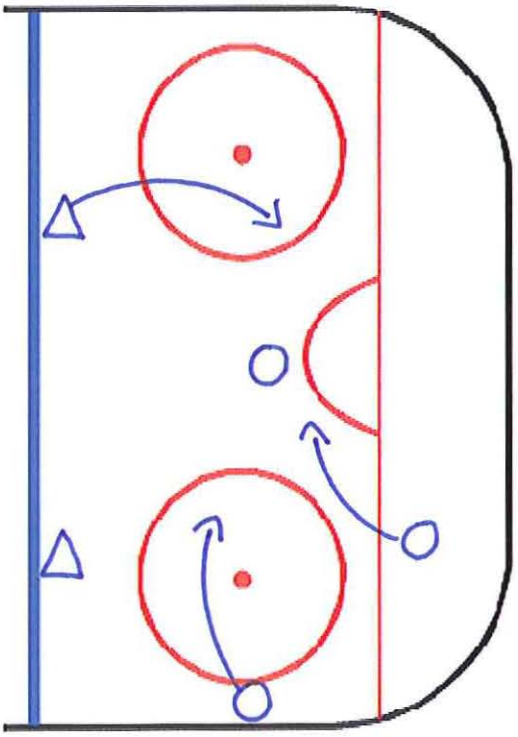
1. Utspill/innspill

Når vi spiller overtall 5 mot 4 følger vi den samme grunnidèn som i spillet 5 mot 5. Dette gjelder spesielt i utspill, innspill og direkte angrep. (se tidligere). Vi skal bruke minst mulig tid i egen sone og midtsonen.

2. Angrepssonen

I etablert overtall gir vi spillerne stort ansvar. Et godt PP – spill avhenger av at vi har spillere som våger å være kreative, og som "ser" hvilke muligheter som dukker opp. Samtidig har vi grunnprinsipper;

- Mange avslutt
- Sterke foran mål, helst nummerisk overtall
- Alltid spiller foran målvakt
- Spillere inn i retur rom
- Kombinerer pucktempo og bevegelse



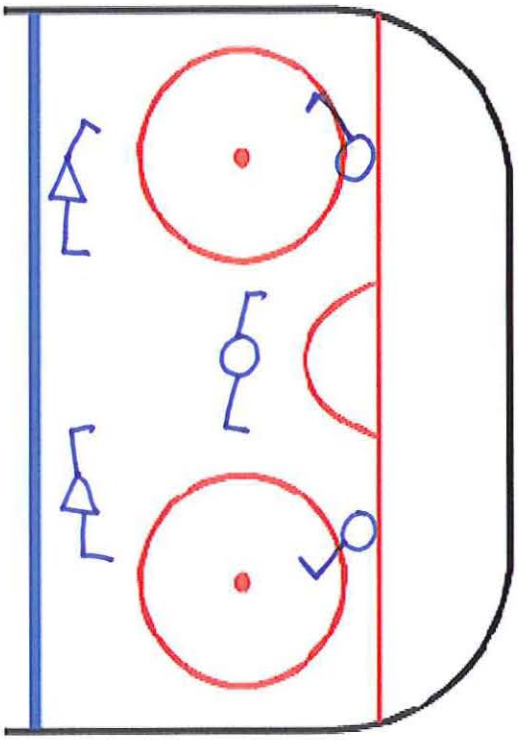
Spill i overtall 5 mot 3.

1. Utspill/innspill

"Give it to the superstar." Raskest mulig opp i angrepssonen.

2. Angrepssonen

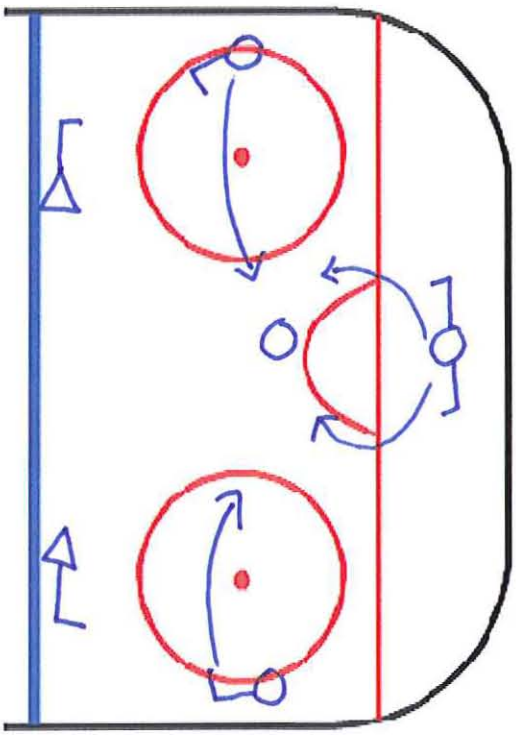
Vi spiller en standard 5 manns boks. Stort pucktempo slik at vi får bevegelse på 3èrn. Vi spiller med høyre fattet spiller nede på vår venstre kant, og venstre fattet spiller nede på vår høyre kant. Oppe ved blå har vi ulike varianter vedrørende fattning. Hva gir motstanderen oss? Avslutt oppe eller nede? Vi må lese spillet!!



Spill 6 mot 5.

Når vi spiller 6 mot 5 søker vi sikre pasninger rundt boksen. Intensjonen er å få et kvalitativt bra avslutt fra blå med stor trafikk på og mot mål. Grunnoppstillingen blir som følger;

- Spillere på blå har fatningen ut mot vantet.
- Spillere ved vantet har fatningen inn i banen. Er klar for retur rom.
- Spiller bak mål beveger seg inn på mål.
- Spiller som dekker målvakt.



Droppoppstillinger

Vi har klare retningslinjer for hvordan alle spillerne skal opptre ved dropper. Det vil være behov for små justeringer avhengig av motstander.

1. Forsvarssonen

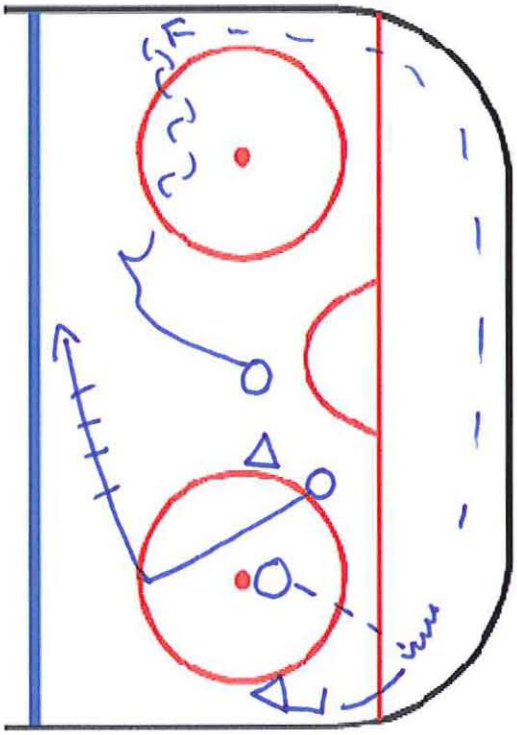
Vi bruker god tid ved oppstilling, og en generell regel er at vi stiller opp etter motstanderen. Vi søker å ha back med fatning inn i banen ved vantet. Når vi vinner droppen vender vi på den svake siden.

Alt. 1. Back vinner is bruker målet som dekke, eventuelt spiller pass langs vantet til forward.

Alt. 2. Back – back pasning forward svake siden, eventuelt opp i midten.

Vi har også en variant hvor vi spiller opp på den sterke siden.

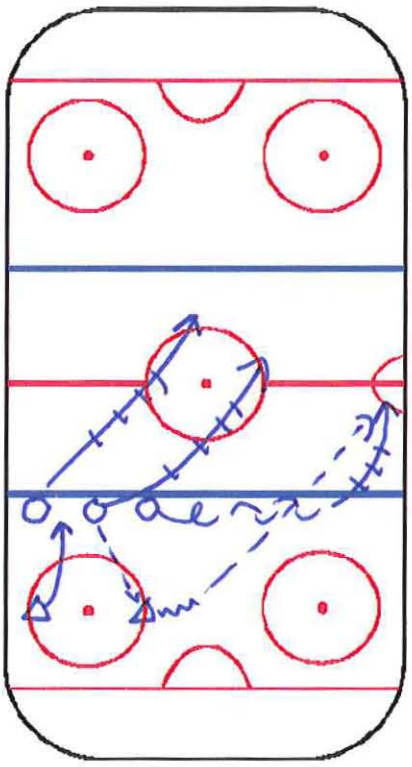
Alt. 3. Back/centerforward reverse.



2. Midtsonen

Når vi vinner droppen søker vi å vende spillet på den svake siden, eventuelt opp i midten. Eks. dropp venstre side;

Høyre forward raskt ut på høyre kant og gjør seg spillbar. Venstre forward og center forward strekker og/eller kommer mot for å gi støtte. Venstre back holder venstre korridor, høyre back sikrer.



3. Angrepssonen

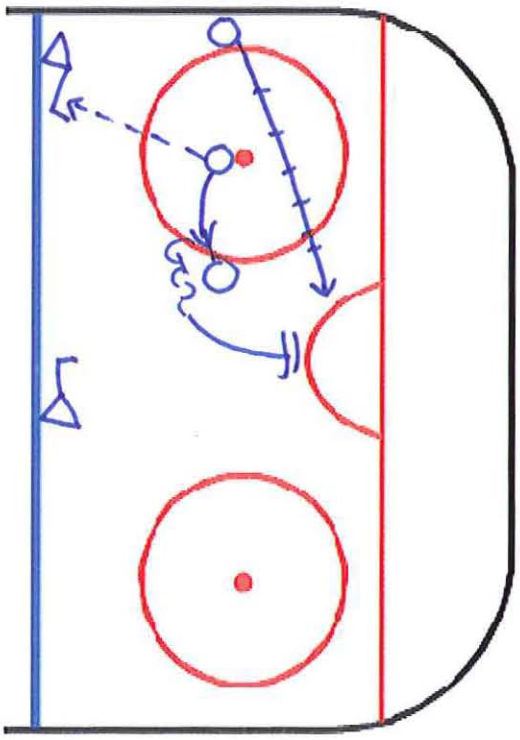
Utgangspunktet for oppstillingen i angrepssonen er tradisjonell, dvs 3 spillere nede og 2 spillere på blå. Eksempel venstre side;

Venstre forward som står ute ved vantet raskt inn mot mål.

Høyre forward interferer/bremser motstander, deretter "ruller" han av og kommer inn mot mål.

Center forward inn i retur område.

Vi søker å ha backer med fatning inn i banen. Det vil gi dem bedre vinkel inn mot målet. Få avsluttet igjennom!



Vi har også offensive varianter som vi videre utvikler gjennom sesongen. Et eksempel; "Tor".

Vi vinner droppen bak til back ved vantet, han tar med seg pucken ned i sonen.

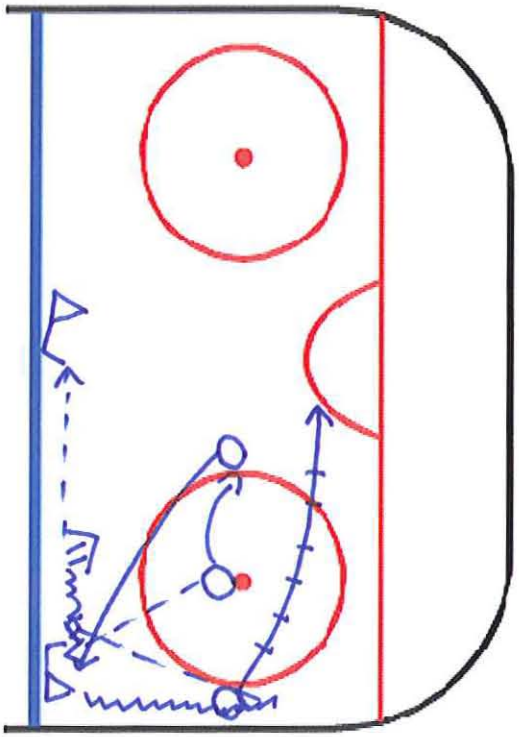
Forward ved vantet inn mot mål.

Forward inne raskt opp til blå ved vantet. Får pasning fra back. Nå har han 2 alternativer avhengig av hva våre motstandere gjør;

1. Attakkerer rommet inn mot mål og avslutter.

2. Pass sideveis til spiller ved blå som har mulighet å til skyte direkte.

Centerforward inn i retur området.



6. Diskusjon

6.1 Spillet uten puck.

Da vi skulle videreutvikle spilleideen var det naturlig å ta utgangspunkt i 2-2-1 formasjonen. Mange av spillerne var/er komfortable med systemet etter mange år i klubben. Vi har også en tradisjon å verve spillere fra Sverige som ofte har erfaring med å spille på denne måten. I de sesongene hvor vår grunnidee var lavt press, var rollefordelingen nærme 100%. Venstreforward var alltid den spilleren som var høyest opp i banen. Vi "låste" vår center på venstre kant, han skulle være vår defensive forward spiller. Dette var til tider et veldig statisk spill, men vi fikk sjelden undertall situasjoner mot oss. Samtidig gav vi motstanderen god tid i den første delen deres oppspill. Utfordringen ved et press spill er at spillerne må gå på skøyter, de må bruke en del av sine krefter på å vinne pucken. Erfaringsmessig kan eldre etablerte spillere ha aversjoner mot dette spillet. "Hvorfor slite seg ut med å forsjekke, når man kan vinne pucken i midtsonen, og ha friske ben når man angriper!"

Når vi vil opprettholde presset har vi noen utfordringer. Vi er avhengige av at F1 og F2 jobber hardt opp i midten slik at vi både sikrer backen som "pinsjer", og dekker midten for oppspill. Noen lag velger å låse F1 som første forsvarer (eks Tre Kronor), og det er kun F2 og F3 som bytter roller. Jeg mener vi får et raskere press på puckfører ved å gjøre det på vår måte.

Vi ønsker å sette våre motstandere oftest mulig under press. Skaper vi problemer for oss selv ved at vi fortsatt har et styre – fordrøyningsspill som et alternativ, og ikke rendyrker press spillet? Jeg har en klar oppfatning at vi må ha dette alternativet. I serien spiller vi 45 kamper, så begynner sluttspillet hvor vi spiller best av 7 serier. Man kan ikke som lag spille en 100% press hockey gjennom så mange kamper, og da er det viktig at laget har en alternativ strategi. Det er også situasjoner under kampene hvor det vil være hensiktsmessig med ett fordrøyningsspill.

Når vi blir overspilt i angrepssonen og spillet går over i backsjekking synes jeg det å bruke "tracking" er det beste alternativet. Vi skaper bra press bakfra på puckfører, og gjør det enklere for backene å holde en god avstandskontroll. Vi vil ofte klare å skape 2 mot 1 defensivt rundt puckfører. Klarer vi ikke å vinne pucken ved dette spillet før vår defensive blå linje, kan vi ha dårlig kontroll på deres 3`de mann.

Den av våre forwarder som kommer dypt ned i vår sone spiller mann/mann markering. Dette kan være en av våre mindre gode markeringsspillere, men han spiller ferdig situasjonen og bytter med vår centerforward når dette er hensiktsmessig. Inngangen til egen sone er viktig for vår F2 og F3, de kan ha en tendens til og "overbacksjekke", komme for dypt, og glemme motstander 4 og 5.

I vårt undertall spill gir vi våre motstandere tid i oppspillsfasen, dette fordi vi mener muligheten for å vinne pucken, og skape målsjanser er liten. Verdien av å ha en 3èr i balanse ved vår defensive blå er større. Ved å spille slik har vi gode muligheter til å sette et stort press ved inngangen til vår defensive sone, og å erobre pucken.

6.2 Spillet med puck

Når vi vinner pucken søker vi å komme raskest mulig i angrep. Alle lag i ligaer med en viss kvalitet er raske i omstillingen angrep/forsvar. For å skape gode målsjanser er vi avhengige av raske spillevendinger hvor spillerne leser og agerer sammen. Det overordnede målet er å skape overtallsituasjoner rundt pucken når motstanderen er i ubalanse. Derfor vil vi alltid ha støtte på pucksiden. Når vi kommer mot og gir puckfører støtte, skaper vi tempo i spillet gjennom gode pasningsalternativer. En utfordring ved hele tiden å søke raske spillevendinger, er at spillet kan fremstå litt oppjaget eller stresset. Det stiller også store krav til spillernes individuelle tekniske ferdigheter. Derfor er det viktig å ha god treningskvalitet gjennom hele sesongen. Når våre motstandere forsøker å sette oss under press er det viktig å ha ulike alternativer for å løse dette. Vi har 6 ulike varianter. Det er viktig at disse blir implementert i det daglige treningsarbeidet. Ved at vi hele tiden streber mot å gi støtte mot puckfører kan det gå på bekostning av bredde. Derfor er det viktig at 4 mann leser spillet og våger å bli med i angrep helst på den svake siden eller i midten.

Vi søker direkte angrep med 2 spillere som setter trykk mot mål, og spiller 4 er spillbar i slottet. Dette er vanskelig å forsvare seg mot, og muligheten for gode målsjanser er stor. Faren ved dette spillet er at vi er sårbare ved pucktap, derfor er det viktig med god skøytegåing. Den farten vi har fremover, har vi også hjem.

I etablert angrep vil vi ha høy intensitet i spillet. Vi vil verne om pucken og spille en angrepshockey som gir oss suksess. Det vil alltid være en diskusjon vedrørende hvor høy risiko vi kan tillate oss å spille med. Da tenker jeg spesielt på driblinger fra enkelt spillere. Det skal være rom for dette, men "Gjør ting som du lykkes med!!". Lange angrep er ikke et mål i seg selv, men pga de nye regeltolkningene kan det være hensiktsmessig. Motstanderen kan "dra" på seg utvisninger. Vi streber allikevel å komme raskt til avslutt, trykk mot mål!

De fleste lag har et eget oppspill/innspill i sitt overtall. Vi vil bruke den samme grunnideen som vi har i 5 mot 5 spillet. Vi vil bruke minst mulig tid i egensone og midtsonen.

Hvordan ser så framtidens ishockey ut? Vil utviklingen fortsette med et mer aktivt, aggressivt press spill i forsvar, og et angrepsspill med raske spillevendinger som hovedfokus?

Referanseliste

NIHF kurs matriell; Femmeren i forsvar.

Mal spillebok.

Vedlegg

NIHF`s utviklingstrapp

IHK Sparta Sarpsborg strategi plan 04/05

IHK Sparta Sarpsborg A-laget 04/05