



FORWARDSSPEL - ANFALLSSPEL & FEEDBACK

Svenska Ishockeyförbundet
2018-07-02

Varför detta tema just nu?

- SIF har haft FOKUS på målvakter och backar
- Vi behöver bli ännu skickligare i spelet med puck på forwardssidan, samt ta vara på målchanserna.
- Johan Garpenlov har haft 4 st. fortbildningar hösten 2017
- Vi vill tillsammans skapa möjlighet för dig att utveckla smarta, skickliga och målfarliga forwards.
- Vi behöver fler **Målskyttar** när läget dyker upp



Detta fokuserar vi på ikväll

- Feedback & beteenden
- Anfallsingångar
- Rörelseschema och spelet i offensiv zon
- Vinna insida
- Stressat skott (träna match likt med stress och press i övningarna)
- Smålagsspel

Ispasset

- 4-stationer forwardspel



Kvällens upplägg

- Teoripass
- Fika och ombyte
- Praktik på is med övningstrupp
- ÅTERKOPPLING i omklädningsrummet





FEEDBACK

Feedback



Spelaren gör mål...

Alternativ 1 - Tränaren säger:

"Bra gjort! Du är en riktig målgörare." (spelaren "är")

EGENSKAP

Vad har spelaren fått feedback om? - Skillnad på detta...?

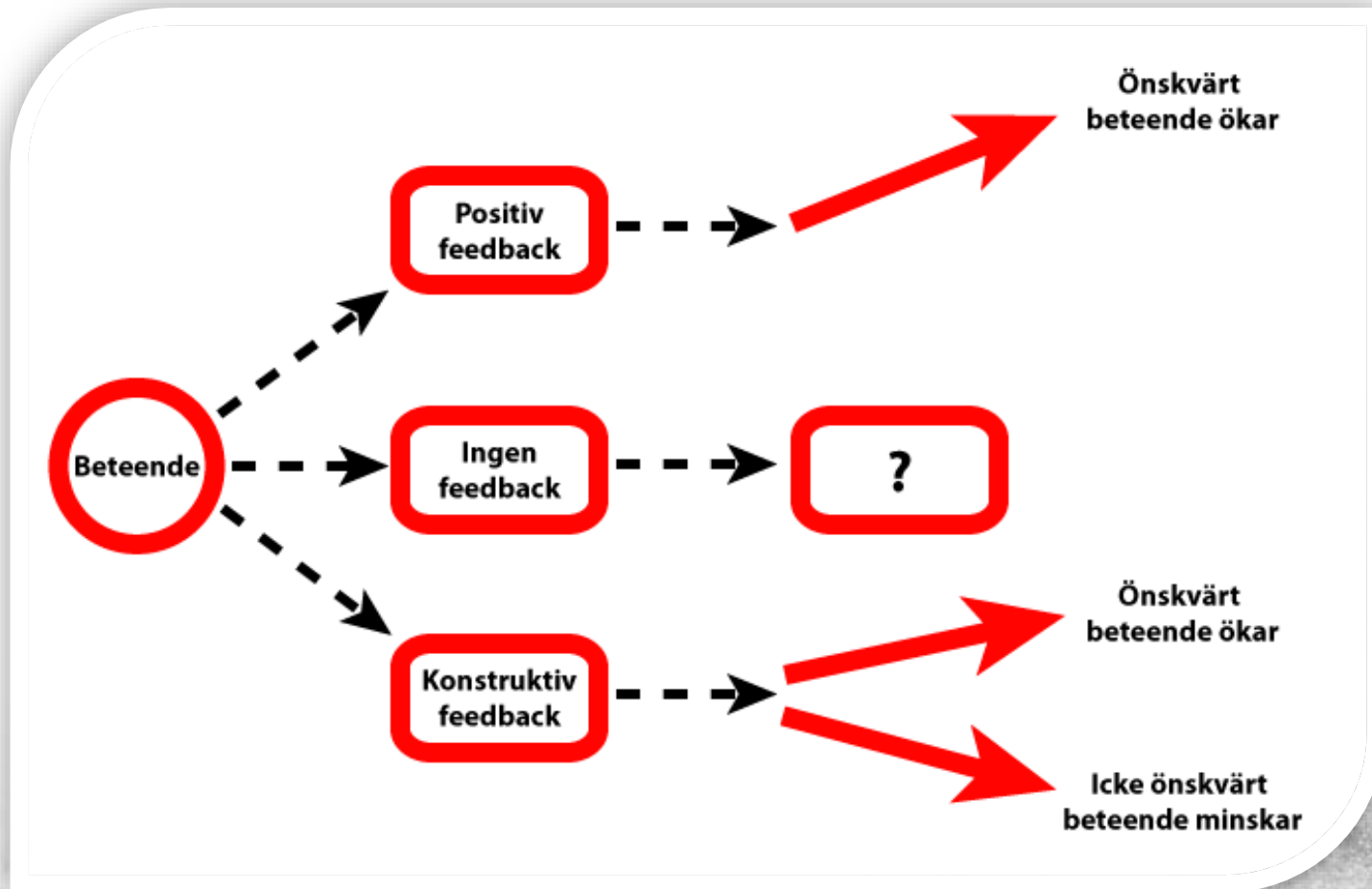
Alternativ 2 - Tränaren säger:

*"Bra gjort! Du tar **åkningsen** in i borte delen av slottet
och har **klubban i isen**, sedan skjuter du även ett **snabbt skott** "
(spelaren "gör")*

BETEENDE



Vilket "spår"/verktyg väljer du i din feedback ?



Sammanfattning

- **Förtroendekapitalet är viktigt för ert ledarskap !**
- **Ge Feedback då spelaren gör ett önskvärt beteenden !**
- Hjälp spelaren att starta sin “egen coaching”
- **Vid “Konstruktiv Feedback”**
- Skapa en BRA frågekultur - Ställ “Rätt” frågor !
- (Var vaksam på den “negativa spiralen”)
- **Ge Feedback på vad spelaren “gör” (Direktskott/Blicken) **BETEENDE****
- **Utveckla din feedback på vad spelaren “är” (“Bra match idag”)**
Ställ rätt följdfrågor. (Vad var det du gjorde som var bra?) **EGENSKAP**





FORWARDSSPEL

World Cup, NHL, VM, SDHL & SHL

Om vi tar en titt på stora mästerskap säsongen 2016-2017 ser vi att alla lagen som vann hade ett genomsnitt på över 3 mål/match

Det absolut svåraste är att göra mål i ishockey.



Anfallsaktioner

Vilka offensiva färdigheter/beteenden
behöver dagens forwards behärska?

Bikupa



Utmaningen!

Utmaningen nu är att sätta fokus på det offensiva spelet och utbilda spelarna.

- Upplägg på träning!
- Utbilda både individuellt (detaljer) och i spelet (lag)
- Sätta lampan på det offensiva spelet och säkerställa att spelarna utbildas i det!



CONNOR McDAVID
PUCK POSSESSION PER GAME

REGULAR SEASON 1:09

PLAYOFFS 0:49





Jämförelser Smålagsspel/Helplansspel

Detta exempel är från en och samma U14-träning där samma spelare har följts

Moment	Smålagsspel	Helplansspel
	Aktiv Tid: 5 min	Aktiv tid: 5 min
• Passningar	8 st	3 st
• Mottagningar	6 st	2 st
• Presspel	7 gånger	1 gång
• Spelvändningar	9 gånger	1 gång
• F-spel vid eget mål	3 gånger	0 gånger
• Kamp framför off mål	3 gånger	0 gånger
• Klubbrytningar	6 st	0 st
• Närkamper	7 st	1 st
• Tacklingar	2 st	0 st
• Skott	6 st	1 st
• Returer	2 st	0 st
• Mål	1 st	0 st
• Puckbehandling	9 gånger	3 gånger
• Finter	8 st	0 st
• Skridskoövergångar	5 st	1 st



VÄGEN TILL 40 MÅL



SKJUTA SNABBT



- 72% av målen är på direktskott
 - Obekväma lägen & kroppspositioner
 - Pucken nära fötterna
 - Får passningar från olika vinklar
 - Trycka pucken på mål, så SNABBT som möjligt
- 63% av målen i World Cup 2016 var på direktskott*



”Utsätt spelarna för träning av press i skottögonblicket”



ANPASSA KROPPEN

- Passningar från sidan
- Passningar snett framifrån
- Passningar snett bakifrån
- Pucken nära fötterna
- ”Skrynkliga pass” att skjuta snabbt på pucken



”Utsätt spelaren för obekväma lägen på träning”



MÅLVAKTEN UR POSITION



- 50% av målen när MV är ur position
- Passningar från sidan - Direktskott
- Viktigaste att få puck mot mål SNABBT

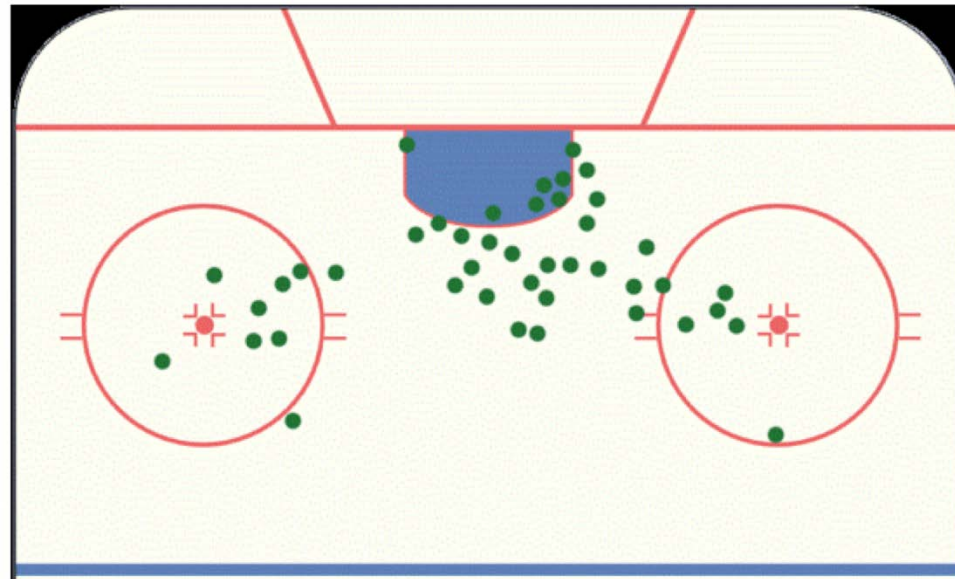


”Utsätt spelarna för träning av direktskott”



SKOTTKARTA

- Tätt med målskott NÄRA MÅL
- Liten yta för att skjuta
- Lite tid för att skjuta = SKJUT DIREKT / SNABBT
- Bladet i isen



”Utsätt spelarna för träning nära målet”



Fördjupa dig mer

- **Analys av William Karlssons mål 2017-2018**

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Nyheter1/nyheterfran hockeyakademin/2018/analysavwilliamkarlssons43stmalinh1>

- **Analys av 5 mot 5 mål World Cup 2016**

Interaktiv pdf med filmklipp och övningsförslag

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildningsmaterial/malskytte/>

- **Analys av ingångar VM 2017**

Träna på matchlika ingångar. Endast 1 av 12 mål i VM 2017 som Tre Kronor gjorde på ingångar var med flera spelare än motståndarna. Vanligare att göra mål på t ex 2 mot 2, 2 mot 3 eller 3 mot 4

Läs mer och se filmklipp:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Nyheter1/nyheterfran hockeyakademin/Tobbesutvecklingstips/tobbesutvecklingstips3utvecklaindividuellataktiskaformagor>





SPEL MED PUCK



**FORWARDSSPEL
ZONINGÅNGAR I ANFALLSZON**

Zoningångar

Vad tror du som tränare att spelaren tänker vid ingång i anfallszonen?

Bikupa

"Om man inte skjuter blir det inte mål på returen"



STATISTIK - ANFALLSINGÅNGAR



Situationer	SKOTT på mål	MÅL	%	PASSNING	MÅL	%	DRIBBLA	MÅL	%	INBRYTNING mot mål	MÅL	%	NERLÄGG-Ej på mål
3 mot 3	10	2	20%	42	0	0%	31	0	0%	2	0	0%	3
3 mot 2	11	2	18%	30	5	13%	19	0	0%	1	0	0%	0
3 mot 1	5	2	40%	14	1	7%	9	0	0%	0	0	0%	0
2 mot 2	14	1	7%	32	0	0%	33	0	0%	5	1	20%	1
2 mot 1	16	4	25%	36	2	6%	11	0	0%	2	1	50%	0
1 mot 1	10	0	0%	0	0	0%	37	1	3%	4	1	25%	0
2 mot 3	20	2	8%	13	0	0%	26	0	0%	2	0	0%	2
1 mot 3	13	2	15%	0	0	0%	21	0	0%	3	0	0%	5
1 mot 2	17	2	12%	0	0	0%	18	0	0%	5	1	20%	1

4 D
Discover
Define
Develop
Deliver

- 15 matcher i Aprilcupen 2018 (U15 födda 2003)
- Gäller ingångar vid "1a vågsanfall"
- Anfallande spelare bär puck med kontroll över anfallsblå



ZONINGÅNGAR

- **Strategier vid ingångar i anfallszonen ("1:a vågsanfall")**

Förutsättningar för bra ingångar är spelbredd

- Puckförare (1:an) Skottvillig
- Spelare – Mitten (2:an) Driv på mål
- Spelare – Bortre (3:an) Driv mot bortre returyta/Få passning
- Spela på "2:a vågen" (4:an)



ZONINGÅNGAR

Strategier vid ingångar i anfallszonen ("1:a vågsanfall")

Puckförare (1:an)

Skottvillig !!!

Match



Träning



- **JAG SKA GÖRA MÅL – TÄNK SKOTT !** Rätt tankesätt och kroppsspråk börjar i mittzon – Rör på fötterna och Utmana ! Tre Hot !
- Ta pucken till/mot mål Klubban klar för Skott, pass, dragning
- Skjuta för en bra retur (Lös alt. Hård puck!)
- Passning/Avlastning. Läs av 2:an, 3:an (och 4:an och agera utifrån det)
- Efter pass/skott, sök upp "din" returyta.
- Efter pass/skott (om 4:an fyller på – Ev. en defensiv roll för 1:an)



ZONINGÅNGAR

Strategier vid ingångar i anfallszonen ("1:a vågsanfall")

Spelare 2 – Över off blå (2:an) Driv på mål !!!



- Skapa 2 mot 1 - om läge finns - med puckförare runt off. blålinjen för instick.

Aktionen/Åkriktning börjar i mittzonen.

- **DRIVA PÅ MÅL OCH STANNA FRAMFÖR MÅL**
- Vara en "TARGETPLAYER" (klubban) även om jag blir uppfångad av def. back
- Plocka upp returer från målvakt - Göra MÅL/Spela in puck i en returyta
- Ej mål/MV blockering - Sätta press/Snabbt återvinna puck



ZONINGÅNGAR

Strategier vid ingångar i anfallszonen ("1:a vågsanfall")

Match



Träning



Spelare –(3:an) Driv mot bortre returyta/Få passning

- **HÅLLA BREDD**
- Läsa av spelare 2:an (och spelare 4:an, som följer med i andravågen)
- Timing
- Driva mot bortre stolpe (Back Door)
- Plocka upp returer i "din returyta" i Back Door
- Göra MÅL/Spela in pucken i en returyta
- Skapa alternativ "Hög 3:a" för genomspel för passning/direktskott
- Ej mål/MV blockering - Sätta press/Snabbt återvinna puck



ZONINGÅNGAR

Strategier vid ingångar i anfallszonen ("1:a vågsanfall")

Spela på "2:a vågen" (4:an)



- Snabbt med upp i anfall för att skapa avslutslägen i "Höga Ytan"
- Läsa av 1:an, 2:an, 3:an & 5:an och agera utifrån det...





**FORWARDSSPEL
STATISKT SPEL I ANFALLZON**

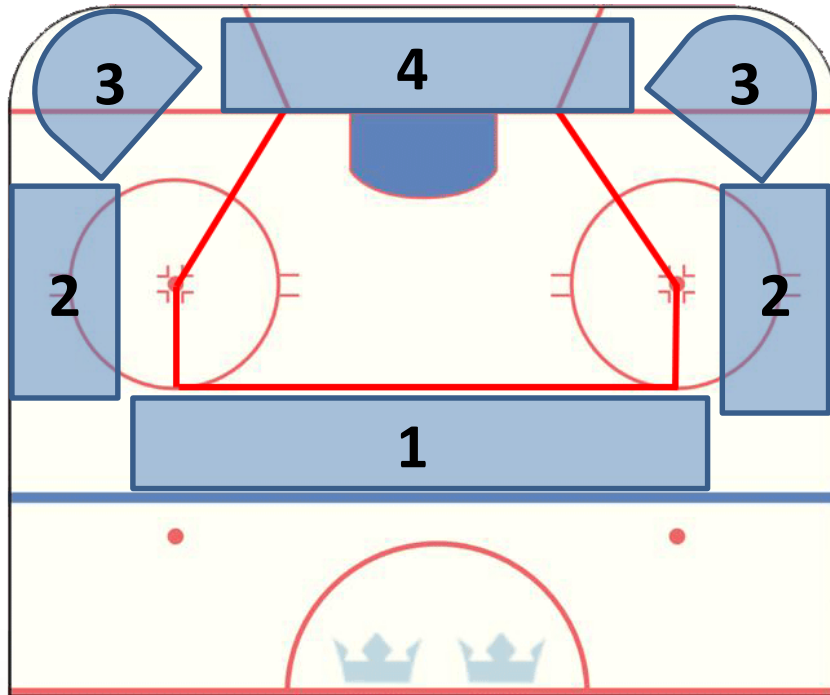
Statiskt anfallsspel





- Stark på puck - Nyckeln för allt statiskt anfallsspel
- Frånvändningar för att skapa ytor
- Sargspel
- Spelbarhet kopplat till spelförståelse
 - Åka från pucken
 - Avlastningsytor
 - Rörelser och platsbyten som försvårar för motståndare



Spel i offensiv zon

Ta sig in i målchansområdet genom rörelser och passningar i de olika ytorna




1. Offensiv blå 
2. Långsida 
3. Hörn 
4. Bakom mål 

Viktigt att täcka upp om back går fram



Spelet framför det offensiva målet

➤ Skymning och styrning

- "Tänk som en målvakt" 
- Placera dig framför målvakten och var redo för styrning och returer
- Du kan även agera "hög skymmare" en bit framför målvakten, stillastående eller genom att åka förbi vid skottögonblicket (släcka lampan)
- "Hitta pucken" vid styrningar
- Gå ifrån markering mot pucken för att få fri klubba
- Vid styrning. "Håll klubban rakt framför kroppen"

➤ Skapa ytor (Pop out) - Inte nöja sig med att bli utboxad

- Skapa en ny yta t ex hög trea  
- T.ex. rulla runt, trycka ifrån, stabil kroppsposition som försvårar för motståndaren att flytta på dig 



Spelet framför det offensiva målet

➤ **Var redo för returer**

- Driv mot mål och var redo för returer
- Ha klubban i isen, var inte för nära målet
- VINN KAMPEN

➤ **Vinna tillbaka andrapuckar**

- Skott som missar mål
- Kamp om pucken efter skott som fastnar på vägen mot mål
- Nerlägg från back om skott eller kreativ passning ej är möjlig



Tävla!

- Att sätta sig i ett djupare tillstånd med högre närvaro
Leder till:
 - Rätt beteenden
 - Att driva sig själv till att maximera varje insats
 - Viljan att göra mål, alltid vara spelbar, alltid spela med attackpsyke
- Spelare som tävlar på riktigt VILL vinna varje situation och blir därför inte stressade lika lätt av yttre tryck.

TÄVLA är inte samma sak som att manipulera resultat !





Hur tränar vi våra spelare ?

INLÄRNINGSPROGRESSION

8 NIVÅER



Nivå 8 : MATCHEN

Nivå 7 : I rörelse mot rörligt hinder – hög fart

Nivå 6 : I rörelse mot rörligt hinder – låg fart

Nivå 5 : I rörelse mot hinder – hög fart

Nivå 4 : I rörelse mot hinder – låg fart

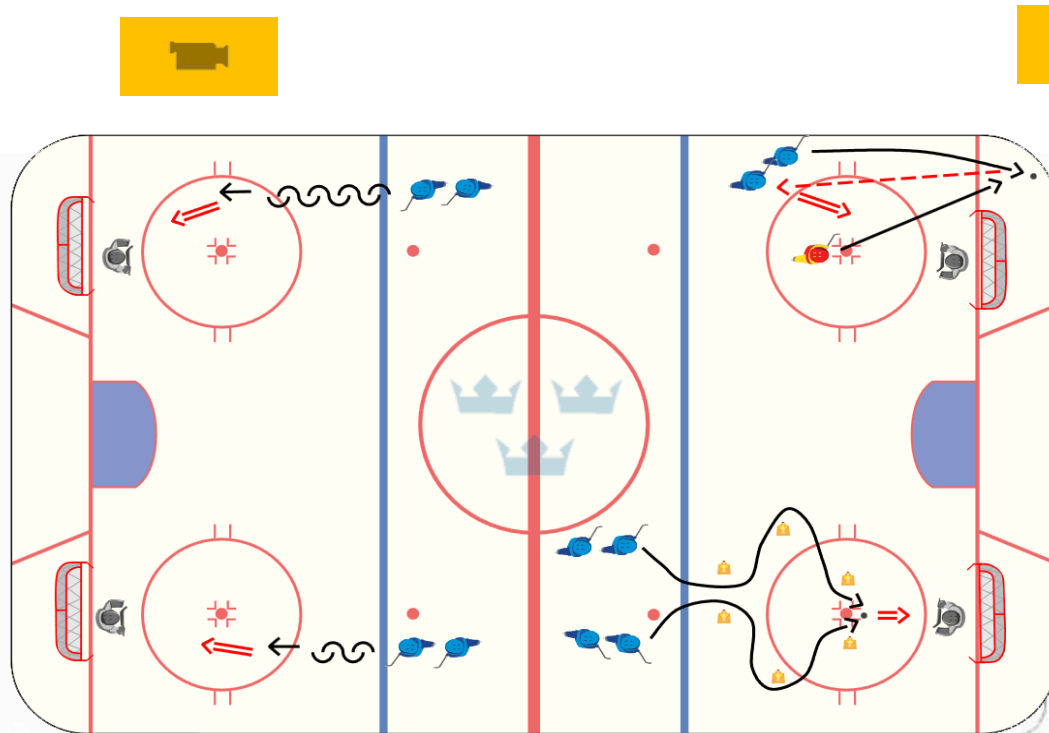
Nivå 3 : Under rörelse i hög fart

Nivå 2 : Under rörelse i låg fart

Nivå 1 : Stillastående utan hinder



Träning för de Yngsta



a.) dribbla baklänges-
bakhandsskott
b.) 1 mot 1 kamp bakom mål
Par till 3 en. Skott

d.) dribbla baklänges-
förhandskott
c.) 1 mot 1 kamp in i slottet
stressat skott

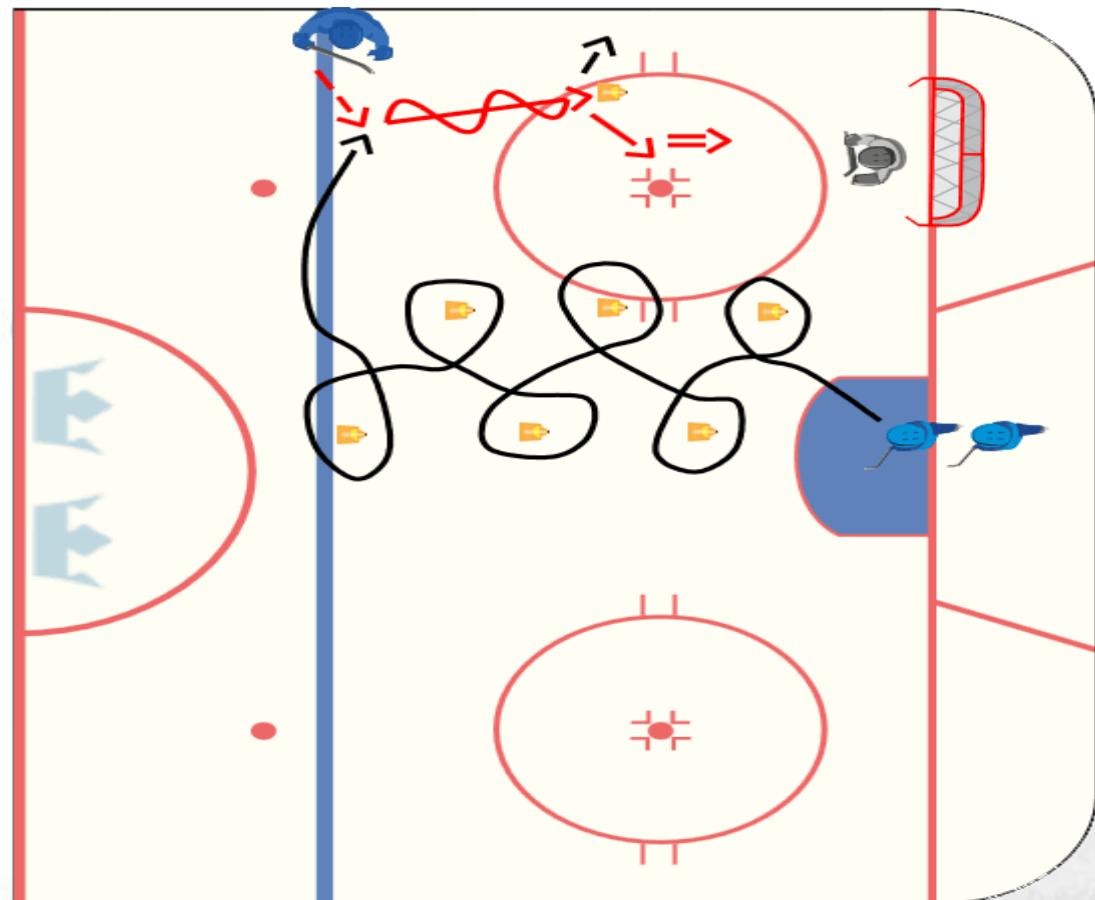


Träning för de Yngsta



- Technikbana - Skott med stess
- Skott + Sleymmare - Grund
- Skydda puck - skott
Slalom mellan spelare
som är passiva
- Stafett - TÄVLA
Hämta däck → Lägga i målet
Hämta puck → Lägga i hinken

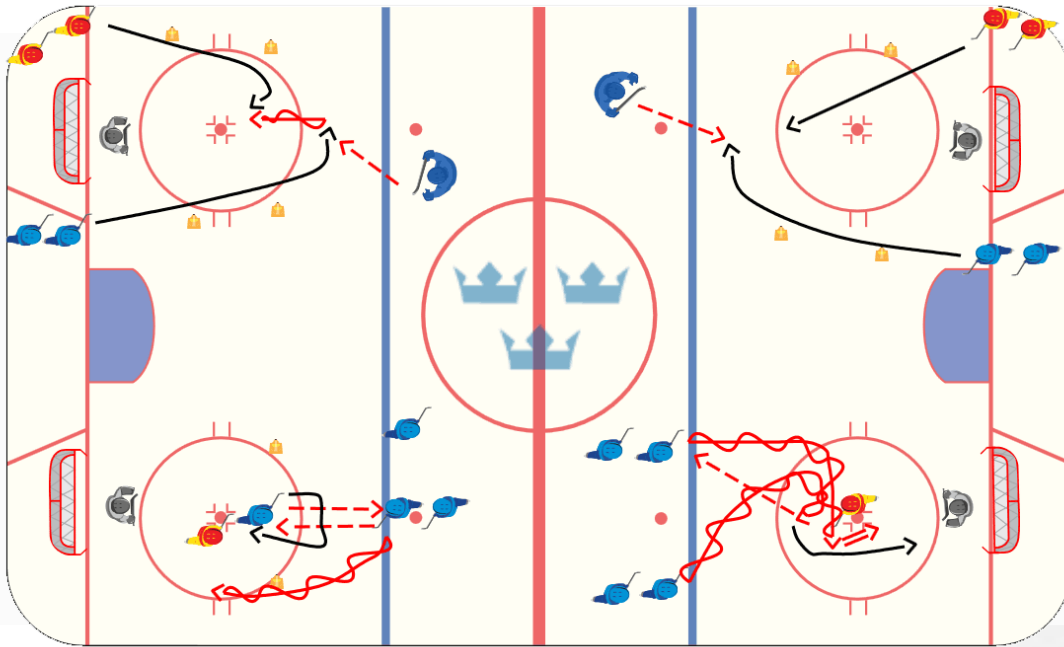
Träning för de Yngsta



... ..
a.) Teknisk bana för användning



Träning för Mellan



Åstärkande

a.) 1 mot 1-Spel

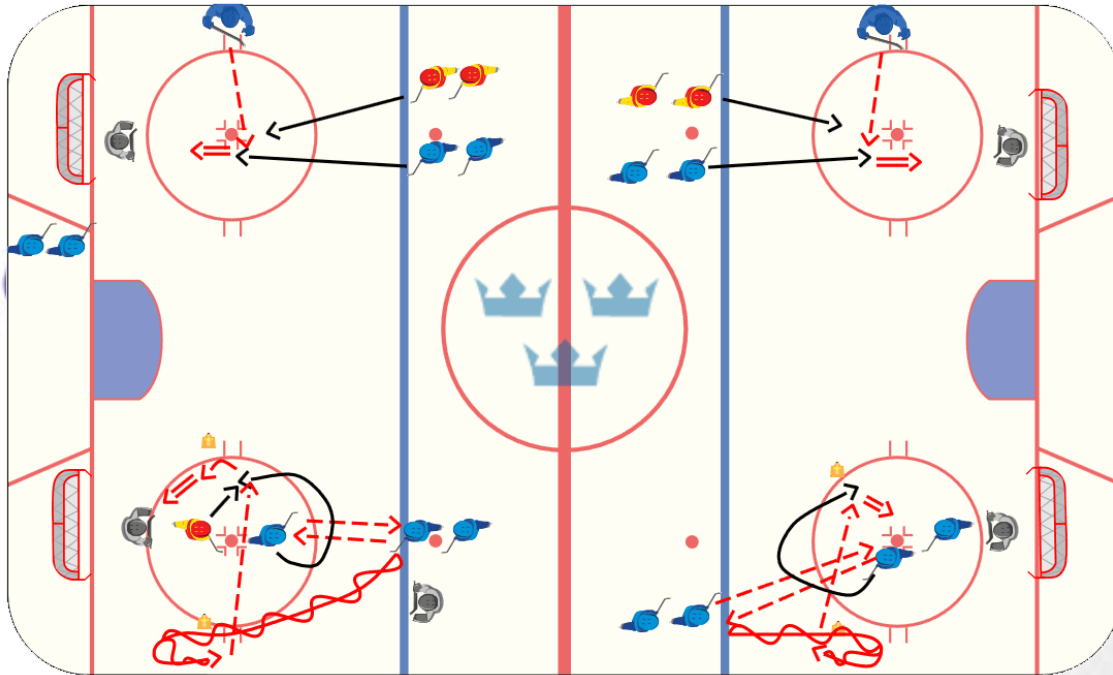
b.) 1 mot 1-Försv. spel
blad mot puck

c.) 2 mot 1 90° rikt.n. förändr.

d.) 2 mot 1



Träning för Mellan

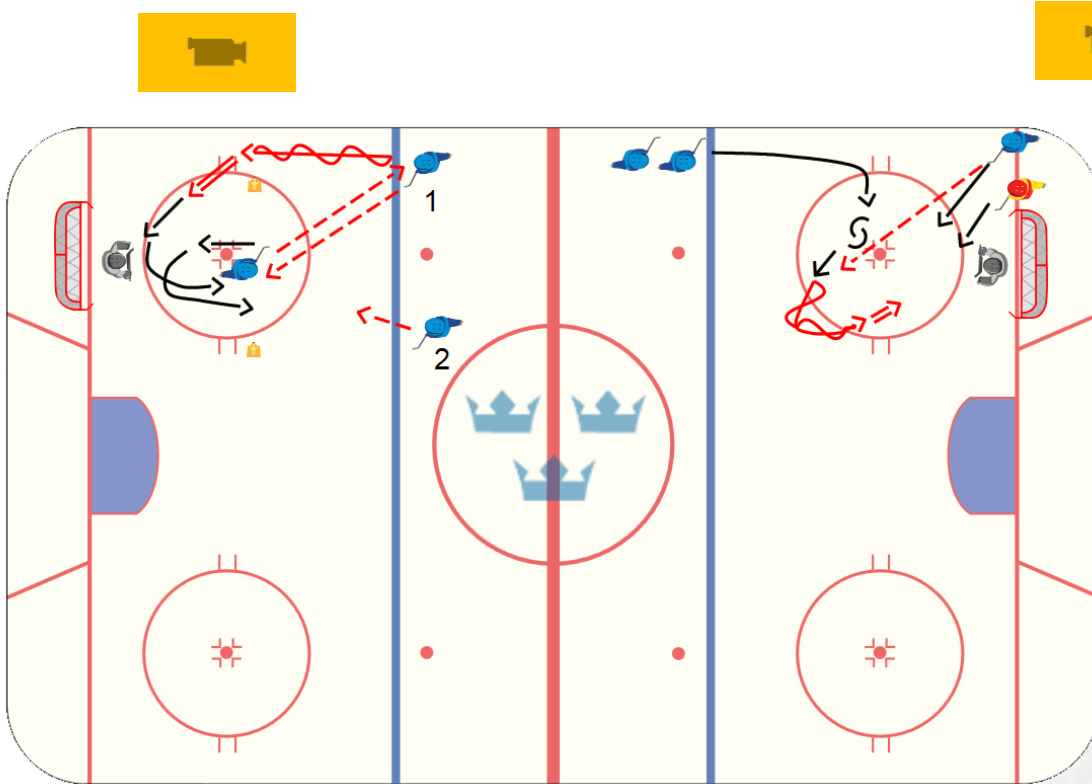


innet innet → försvar → utgå

- a.) Direktskott från sidan
backhand
- b.) Direktskott från sidan
forehand
- c.) Frånvändning direktskott
- d.) Frånvändning-Fint-Skott

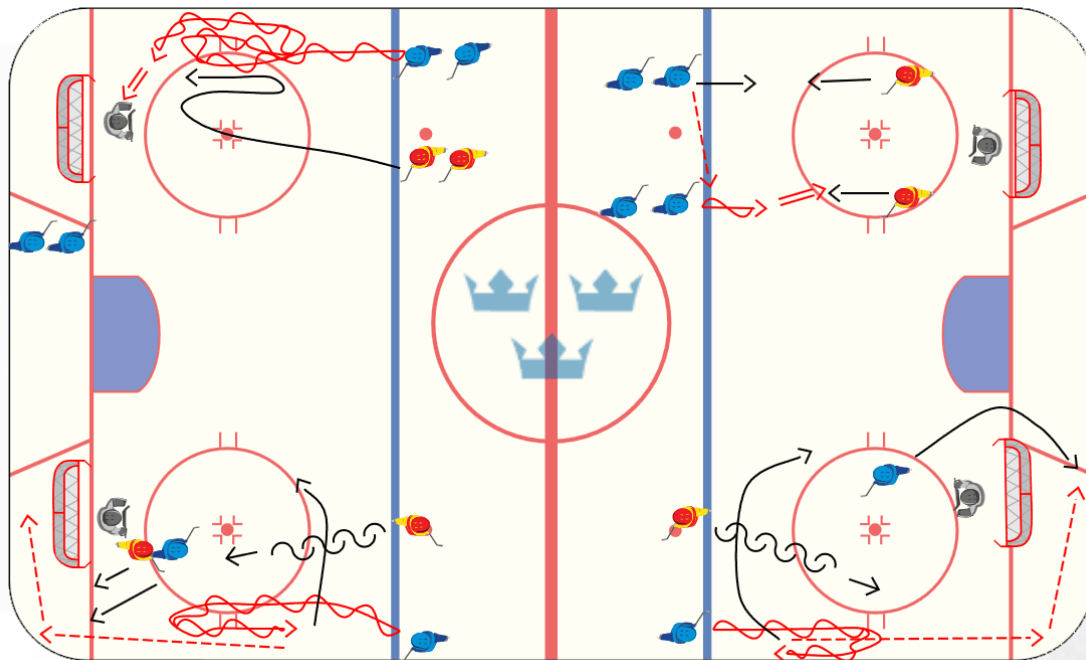


Träning för Mellan



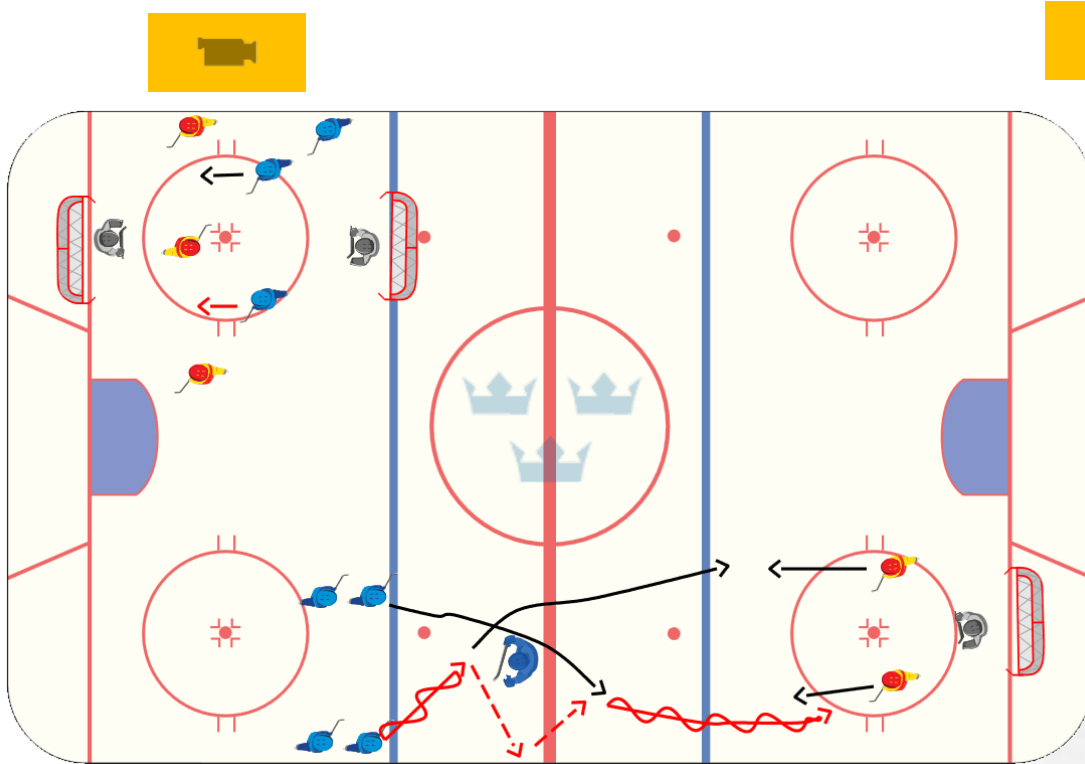
- a.) Punkt till Punkt
Skytt-Försvarare → utgå
- b.) skott med 1 mot 1 framför
mål

Träning för de Äldsta



- a.) Färvändning med skott
- b.) skott med press
- c.) Avlastningsyt - 2 mot 1
- d.) Avlastningsyta - 2 mot 2

Träning för de Äldsta



a.) 2 mot 1 - Smålagsspel

b.) Sarg chip 2 mot 1 +
skott under stress



Fler Övningar



- Ny GRATIS Övningsbank 2017-2018
- Sökbart efter ålder och typ av övning
- Favoritmarkera övningar och skapa egna "spellistor"
- Hundratals övningar
- Anpassad för mobil, surfplattor och dator

Till Övningsbanken:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildningsmaterial/ovningsbanken/>



Sammanfattning forwards anfallsspel

- » Träna matchlikt – Utmana spelarna – Tävla – Trånga ytor
- » Sätt spelarna under tidspress på träning
- » Sätt spelarna i situationer där de får skjuta snabbt och ofta direktskott !
- » MINDSET – Första tanke – gå på ATTACK - skott!
- » 4D – Ta statistik till handling på isen
- » **Om du inte skjuter blir det inte mål på returen!**

Om det är obekvämt är det utvecklande !





INFORMATION FRÅN SIF

Utbildning

Är det någon som nyligen varit på stegutbildning ?

- » Vad gjorde ni ?
- » Vad var bäst ?
- » Vad har du mest glädje/nytta av just nu ?
- » M.m ?



Utvecklingstrappan Killar

TK

VM, OS/W
CH
Landslag

U20

VM
Landslag,
3 x 22 st

U19

Landslag,
1 x 22 st
Hockeygym.

U18

VM
Landsl., 4 x 22 st
Russin, 2x22 st
Elitcamp, 34 st
Hockeygymn.

U17

Russinläger, 2x22st
Landslag, 4 x 22 st
Elitcamp, 34 st
Hockeygymnasium

U16

Landslag, 3 x 22 st
Elitcamp, 34 st
Regionscamp, 136 st
Utv. Camp, 460 st
TV-pucken, 530 st

U15

Sportlovs-camp, 136 st



Utvecklingsstegen Tjejer

Damkronorna

U20

Russincamp 1
34 spelare
Russincamp 2
34 spelare

4-nat, EWHT, OS

Damishockeysymposium

U18

Landslag
VM + 4-nationer +
Finnkamp
Elitcamp
34 spelare
Regionlagsturnering
Regionscamper
96 spelare



U14/16

Stålbucklan

U13/16

Utv. camper
Idrottslyftet
264 spelare

Hockeygymnasier

NIU

MODO
Leksand
AIK
Linköping



Flick

Tre Kronors
Hockeyskola

Klubbtränar-
utbildning

TKH Utbildning

www.hockeyakademin.se

Svenska Ishockeyförbundets officiella sida för ledar- och spelarutveckling

Gratis Utbildningsmaterial inom bl a:

Övningar, Ishockeyns ABC, Fair Play, Fysisk träning

Psykologisk träning, Kost, Skottrampsträning m.m

Egen Youtubekanal

NY Övningsbank

Kopplad till Sociala medier:

Facebook: ”Svensk Ishockey – Världens Bästa!”

Twitter: swehockeyse

Instagram: swehockeyse



NÄSTA UTVECKLINGSKVÄLL

- Anfallsspel Forwards – TEKNINGAR
- TÄVLA och feedback



Mobil : 123-123456

Mail: goran.lindblom@swehockey.se

Sociala medier:

Facebook: **xcvxcvcxvcxvcxvcx**

Twitter: **cvbcbcbcbcb**

Instagram: **cbcvbvcbcbcbv**

