Svenska Ishockeyförbundet

Elitkurs

Matchcoaching

Andreas Karlsson

Handledare: Göran Pegenius

2014-05-05

Innehållsförteckning

Sammanfattning…… ……3

Inledning…… …… 4

Bakgrund…… …… 5

Syfte och Frågeställning…… …… 7

Metod …… …… 7

Urval…… …… 8

Intervjuresultat…… …… 9

Diskussion…… …… 30

Referenser…… …… 35

Bilagor…… …… 36

Sammanfattning

I det här arbetet har jag genom att intervjua 6 elithockey coacher på seniornivå, fått svar på hur tankegångarna går och vilka beslut som kan tas i samband med olika matchsituationer.

Det som är intressant när man gör en sammanfattning är att det finns inget rätt eller fel. Alla problem man kan ställas inför har många lösningar, och det är det som är det roliga i en oförutsägbar idrott som ishockey. Som coach kan man bli geniförklarad av ett beslut man tar, och i nästa match tar man samma beslut och då avgör motståndaren matchen.

Alla coacher som jag samtalat med har en enorm kunskap om hockey. Alla vill vinna, och alla gör det de tror är bäst för laget. De gör det bara på olika sätt.

För att göra en lättare summering av intervjuerna, tycker jag mig kunna se att coachernas olika personligheter avspeglar sig i hur man agerar i matchsituationer.

Är en coach lugn, eftertänksam och trygg i sig själv, har han kanske mer is i magen än de flesta. Då vill han inte göra så mycket ändringar i laget, i spelsystem eller i sina rutiner, utan bygger sin filosofi på att spelarna ska känna ansvar, och under trygghet kunna prestera på bästa nivå.

Någon annan är mer otålig och vill inte vänta och titta på, utan är mer aktiv i sin coaching, för att få saker och ting att hända. Det medför också att spelarna är mer på alerten och inte kan slappna av och ta det lugnt, utan det gäller att hela tiden vara redo.

Dessa både ytterligheter är intressanta och båda kan vara framgångsrika. Det handlar mycket om tajming, om man ska lyckas som tränare. Att komma till ett lag som man just då passar i. Det kan vara exakt samma lag ett år senare och då går det inte alls lika bra. Det finns åtskilliga exempel på hur enormt små marginalerna är, om man lyckas eller misslyckas göra bra sportsliga resultat.

Men att ha en egen filosofi och en övertygelse och tro på att det man gör är det rätta, verkar vara en gemensam nämnare för en framgångsrik coach.

Om man tittar på de 6 coacher jag valt att intervjua är alla präglade av den miljö de själva har varit i, antingen som ledare eller som spelare. Ofta under samtalen har de refererat till något de själva varit med om, och sen tagit efter. Det kan vara någon ledarkollega som har haft en viss stil eller ett lag man spelat i som varit framgångsrikt.

Inledning

Jag har valt att fördjupa mig i matchcoachning och beslutsfattande under match.

Dels för att det är intressant att se olika stilar av coaching, men också för att det har utvecklats en hel del de senaste åren. Framför allt har ju den nya generationens tränare hämtat influenser från Nordamerikansk håll och försökt införa en mer aktiv coachning i svensk hockey.

Som tränare och coach ställs man dagligen inför en hel del val och problem. Det är en stor del av vardagen, och kanske också ett av de roligaste, att hela tiden försöka ta ett någorlunda vettigt beslut.

När man står på bänken, i matchsituationer, intensifieras givetvis allting. Pulsen är lite högre och förmågan att ta rätt beslut sätts på större prov.

Är man då inte på alerten, eller riktigt förberedd på olika scenarion som kan ske, kan det börja snurra ganska friskt uppe i skallen. Vilka ska in om det är tjockt i utvisningsbåset, om det blir Powerplay (pp) och bästa spelarna är trötta eller skadade o.s.v. Det kan ske väldigt mycket oförutsedda saker under en match. Och det är väl det som är det intressanta i coaching, att just dina beslut kan betyda en avgörande roll för utgången i matchen.

Eftersom jag vid dagens datum är ganska färsk som tränare, tycker jag det vore spännande att höra efter hur mer erfarna tränare resonerar och agerar i stressade matchsituationer.

Därför har jag fått förmånen att intervjua några tränare med olika bakgrund från olika ligor. Några från SHL, Hockeyallsvenskan och även från NHL.

Bakgrund

Vad är coaching och vad betyder själva ordet coaching?

Om man slår på Coaching i wikipedia får man följande beskrivning:

”Coaching är en stödjande verksamhet som går ut på att hjälpa en person eller en grupp att nå vissa mål. Coaching är vanligt förekommande inom idrott men har på senare år kommit att användas inom många andra sammanhang, exempelvis bland dem som sysslar med karriärvägledning och ledarskap. Coaching kan utövas på många olika sätt. Vanligt är att man sätter upp delmål, uppmuntrar och ställer frågor”.

Det kan jag tycka är en rätt bra beskrivning på vad dagens coaching är och står för. Just att sätta upp mål och delmål. Och sen med uppmuntran och kommunikation försöka nå de uppsatta målen.

I en av SISU´s idrottsböcker(Kreativ coaching-när det snurrar i bollen) av PG Fahlström och Carl-Axel Hageskog står det litegrann om hur man bygger förtroende mellan dig som coach och de aktiva:

”Förtroendet mellan dig som coach och de aktiva byggs upp av en rad olika saker; att du är intresserad av människor, att du är kunnig inom ditt område, att du kan entusiasmera och få med dig de aktiva genom att ha mål och visioner och också ha en plan hur de ska lyckas med sitt idrottande.”

”Du behöver också vara duktig på att kommunicera ditt budskap. Ofta gäller det att få komplicerade budskap att bli enkla, självklara och gärna slagfärdiga, ibland kallat symboliskt ledarskap.”

”Förmågan att skapa en positiv miljö är också viktig för att de aktiva ska trivas och få goda förutsättningar. För att förtroendet mellan dig och dina aktiva ska bli optimalt krävs också att du får tillräckligt med tid med dem och att du är beredd att satsa i tid-uthållighet, med andra ord.”

Så här har Myles Downey i Effective coaching(1999) lagt fram sin definition av coaching:

”*Coaching är en konst i bemärkelsen att när den praktiseras mästerligt ägnas ingen uppmärksamhet åt tekniken, utan coachen är istället helt engagerad i klienten och coachingprocessen blir en dans mellan två människor som rör sig i harmoni och kompanjonskap*.”

Och det är i just det mötet med en annan människa, som vår förmåga att kunna anpassa oss med den andres personlighet blir viktig och avgörande i hur man ska lyckas coacha någon.

För att kunna leda någon till framgång måste man som coach lära känna varje individ och möta varje aktiv där hon eller han befinner sig just nu.

Det finns säkert lika många coachningsstilar som det finns coacher. Men om man lite slarvigt ska förenkla och kategorisera upp det, kan man väl säga att det finns den gamla skolans coachning och den nyare och modernare skolan.

Det äldre och mer traditionella tillvägagångsättet vad gäller matchcoachning, är i mångt och mycket präglat av en trygghetsfilosofi, där man som femma spelade vart fjärde byte, och alla spelade i princip lika mycket. Det ändras inte så mycket i backpar eller kedjor, utan man rullade på, som det heter. Det kan också vara intressant att veta att det var först på sent åttiotal, början av nittiotalet som man införde spel med fyra femmor eller kedjor. Innan dess var det nästan uteslutande spel med femton man, två målvakter och en extra forward (artonde man).). Men det har ju givetvis att göra med att farten och kraften i spelet har förändrats. Man orkar helt enkelt inte spela mer. Vanligt är ändå att i vissa delar av matcherna, speciellt i slutet, gå ner på folk. För att spela de för dagen bästa spelarna lite mer.

Det verkar, om man spekulerar fritt, som att det finns ett slags samband mellan hur man coachar, bygger lag och hur samhällsstrukturen ser ut.

Om man jämför hur samhället såg ut på 70,80 och 90 talet och hur det ser ut i nutid, kan man se stora skillnader. Förr var det mer ett industrisamhälle, där det var vanligt att man arbetade på industrier och större företag i generation efter generation. Det fanns en större anställningstrygghet och pensionssystemen var enkla och lätta att förstå. I Skolan fanns det inte alls lika många valmöjligheter som idag, då det nu finns mer individuella program och flex lösningar. Man kan idag byta inriktning och studieämnen lite som man vill och känner.

Förr i tiden fanns det ett mer kollektivt tänk i samhället. Mycket var styrt av staten och kommunen, medan det idag ofta är privatiserat. Skola, Sjukvård och äldreomsorg är ofta privatägt.

Dessa skillnader medför självfallet att man som ledare också ställs inför andra utmaningar när man ska leda ett idrottslag.

Spelarna är mycket mer individualistiska i sitt sätt att tänka, och de kräver hela tiden feedback och återkoppling på deras prestation. Mindre tålamod och viljan till snabba resultat är också något man som ledare får lära sig att hantera.

I tidigare generationer var det precis som i samhället i övrigt, ett mer kollektivt tänk. Det fanns sällan individanpassade utbildningsplaner och program, utan det var generellt mer fokus på gruppen.

Om man tittar på hur det sett ut i exempelvis Nordamerika. Där har det varit ett mer individuellt och privatiserat samhälle.

Det man tydligt kan se är att vi i Sverige har tagit efter en hel del av den Nordamerikanska kulturen i samhället och således också inom ishockeyn.

Det har i sin tur medfört att vi som ledare får försöka mixa ihop dessa två samhällskulturer på bästa sätt. Och det är just detta som ska bli intressant, att få höra hur hockeycoacher från olika kulturer och generationer resonerar kring olika problem man kan ställas inför under match.

Syfte och frågeställning

Här nedan kommer då några frågeställningar där jag hoppas få fram olika tips och filosofier när det gäller coaching och ledarskap under match.

Jag vet egentligen inte exakt vad jag är ute efter, utan det är mer av ren nyfikenhet som det ska bli intressant att ta del av andra coachers kunskap och erfarenheter i matchsituationer, sådana situationer som inträffar ganska ofta, oavsett vilken nivå man befinner sig. Hur reagerar coacherna när stressen blir hög? Vad blir effekterna av en viss typ av coaching o.s.v.

Det blir givetvis att man jämför sig själv med alla de tillfrågade, och kanske identifierar sig mer med någon av dem, än med någon annan. Men alla är hur som helst ganska framgångsrika.

I och med att jag valt ut en lite blandad kompott av tränare, så hoppas jag kunna utläsa vissa skillnader i hur man hanterar coachingen. Några är ju väldigt erfarna och några är mer oerfarna. Det de har gemensamt är en hög kompetens inom spelet ishockey.

Metod

Jag har valt att intervjua 6 aktiva coacher inom elitseniorhockeyn. Samtliga intervjuer har skett i lugn och avslappnad miljö, där coacherna har varit frispråkiga och ärliga. En av coacherna är i NHL, 3 av dem är, eller har varit verksamma i SHL, en i Hockeyallsvenskan och en jobbar för tillfället ute i Europa. Någon är lite mindre erfaren, och en del har varit med väldigt länge inom topphockeyn. Målet var att få en inblick i hur coacherna jobbar i och kring matcher. Och på det viset få fram likheter och olikheter hos olika coacher.

Jag har följt ett frågeformulär med 14 frågor (se bilaga1), som också inkluderar en del följdfrågor. Några av frågorna är mer av problemlösande inriktning, och några är lite kortare frågeställningar.

Själva intervjuerna har varit i trevlig samtalsform där jag har använt mig av inspelningsbar mobil för att spela in.

Efter att jag sammanställt samtalen kände jag att det blev väldigt mycket material, lite för mycket. Men samtidigt ville jag gärna ha med mycket av deras tankar, för att ge en klar bild av, inte bara sättet de coachar på, utan också hur coacherna jobbar med sitt ledarskap.

Samtliga coacher har varit ok med att intervjumaterialet offentliggörs.

Urval

Coach A.

Den första tränaren är Roger Rönnberg. Han har jobbat som tränare väldigt länge, trots sin ålder(42). Han har verkat på olika nivåer, allt från juniorhockey och lägre divisioner till SHL, och även inom svenska hockeyförbundet. Man kan säga att han är väldigt modern och nytänkande inom allt från spelet till ledarskap. Varit coach på elitnivå över 10 år.

Coach B.

Kent Johansson har varit med länge som tränare, i Sverige och utomlands. Har själv spelat på hög nivå, både utomlands och i elitserien. Har varit framgångsrik i de klubbar han verkat i. Utstrålar lugn och trygghet. Varit coach över 20 år.

Coach C.

Nästa tränare som jag fick förmånen att intervjua är Dallas Eakins. Han har lång erfarenhet som spelare och har varit headcoach i AHL, assisterande i NHL och är nu verksam som headcoach i NHL. Han tillhör den nya generationens tränare i NHL. Har verkat 5 år som headcoach.

Coach D.

Nästa tränare är Janne Karlsson. Han har varit med länge inom svensk hockey. Han har varit verksam i många olika sammanhang, allt från juniortränare till huvudansvarig i SHL. Men har också jobbat som klubbtränare utomlands, och på förbundsnivå i både Sverige och i utlandet. Har själv spelat hockey på elitnivå i många år. Som tränare är han rak och tydlig. Inga konstigheter här inte. Har varit coach över 20 år.

Coach E.

Nästa man till rakning är Niklas Eriksson. En av den nya generationens tränare, som hunnit med att varit tränare i både Sverige och utomlands. Här hemma har han verkat i Allsvenskan, men även på juniornivå. Han har själv spelat hockey på hög nivå i över 20 år, både i Sverige och utomlands. En ambitiös ledare som inte lämnar något åt slumpen. Varit headcoach i 7-8 år.

Coach F.

Ulf Dahlén är sista tränaren att intervjuas. Han har varit en internationell toppspelare i många år. Men numer en tränare som hunnit med en hel del på bara några år. Har verkat i SHL, men också i NHL. En väldigt kompetent och skicklig coach. Varit headcoach i 5år.

Resultat

1. <u>Vad tycker du är det roligaste med matchcoachning?</u>

Coach A:

”*Det är nog när man ser att det som man har hjälpt spelarna sätta fokus på blir gjort. Att känna att det man tillsammans har pratat om lyckas. Att stå där och känna att det kuggar i, är en väldigt skön känsla. Då kan man ta det lugnt och bara njuta*.”

B:

”*Det roligaste är när man har fyra ganska jämna kedjor, som man litar på och där alla kan bidra offensivt. Det skapar en bra harmoni i gruppen. När det känns som att man har en maskin, där det är ganska lugnt vilka som än spelar. Man kan känna sig stolt som coach när alla fyra kedjor är starka och kan bidra framåt och skapa chanser. Då har man ett bra lag. Sen är det givetvis kul att plocka ihop de killar som man tror passar bra i Powerplay (pp) samt i Boxplay (bp).”*

C:

”*Det är när laget spelar som vi har lärt ut, och som vi pratat om innan matchen. Det ger också tillfredställelse att se hur t.ex. en spelare man har tagit sig tid med under en längre period, börjar förstå sin roll i lagbygget, och att som tränare få se den utvecklingen är roligt. Men i och med att vi scoutar motståndaren väldigt mycket och gör en hel del korrigeringar beroende på motstånd, från match till match, är det givetvis kul när spelet sitter där det ska*”.

D:

”*Det är när man leder med ett eller ett par mål, och man kan låta alla vara med och delta. T.ex. att låta tredje eller fjärde kedjan få PP tid och du ser de andra killarna sitta på bänken och vara intresserade av vad som händer, på ett positivt sätt. Det är ett drömscenario för en coach. Att sprida ut arbetsinsatsen på hela laget och få de spelare som normalt sett får lite mindre istid att växa, och få självförtroende. Det är det ultimata för mig. Jag kan se det som en investering för framtiden.”*

E:

”*Det mest intressanta är kanske att se hur förberedda killarna är. Har man lyckats motivera laget, t.ex. om de gör som vi sagt, om de kör korta byten, får vi ner pucken djupt? Alla detaljer som vi pratat om, sitter de där? Om allt det synkar och fungerar är det en bra känsla. Det är en helt avgörande faktor av utgången i matchen. Vilken status laget har när man går in i matchen. Är alla där, då har man ganska bra chans på poäng. Jag tycker att matchcoachning har blivit en populistisk diskussion. I media diskuteras det ofta om varför tränaren gjorde si eller så, när det egentligen handlar om hur varje kille har förberett sig innan matchen. Sen går det att påverka laget, men bara till en viss gräns. Och det är väldigt svårt*.”

F:

”Det roligaste med hockey är att själv spela matcher. Och när man inte kunde spela längre, var det näst roligaste att få stå i båset och coacha. För då kan man fortfarande vara med och påverka matchen, t.ex. vilka som ska in, ta en timeout för att bryta mönster o.s.v. Det var en stor anledning till att jag valde att bli hockeytränare. Att få den där adrenalinkicken under matcher, och få vara nära stormens öga hela tiden”.

Sammanfattning av svar på fråga 1: Vad är roligast med matchcoaching?

- 5 av coacherna har svarat på ett likartat sätt:
- När man ser att laget följer matchplanen och killarna är förberedda på ett bra sätt. Och att hela laget får vara med och bidra på ett bra sätt. Det ger en skön känsla.
- En coach tycker att det roligaste är att få vara med i hetluften, och påverka matchen.

2. <u>Finns det något du tycker är jobbigt eller tråkigt?</u>

Coach A:

”Något jag jobbar med är att inte fokusera för mycket på domaren. Det tar mycket energi från mig.

Sen är det jobbigt när man ser att någon av spelarna inte är fokuserad. Att närma sig och nå den individen kan ibland vara svårt.”

B:

”Nja, det skulle väl vara om det sitter ett gäng borta i utvisningsbåset och man inte riktigt har koll på vem som ska in, samtidigt som det väsnas mycket på läktaren. Då kan man bli lite stressad. Men rent psykologiskt är det nog som mest jobbigt när man släpper in mål i slutet av perioder eller matcher. Annars är det nog när man känner att laget inte är på G.”

C:

”Det är nog motsatsen till svaret på fråga 1. När killarna inte har förstått budskapet i vår matchplan, känns det som ett misslyckande. Jag går alltid och rannsakar mig själv, om jag har gett fel instruktioner eller om jag inte har fått killarna motiverade för match. Men om jag enligt mig har gjort allt rätt, så måste jag kunna få ifrågasätta spelarna och deras inställning. Det kan jag tycka är jobbigt ibland”.

D:

”Det är när man försöker att ändra en matchbild, och det går bara inte. Ibland har jag tagit timeouter och motståndaren gör mål efter 10 sekunder. Då är det jobbigt.”

E:

”*Det är när man inte är förberedd, man får inte ner pucken, man fullföljer inte tacklingar, man drar ner på tempot. Förberedelser tycker jag är A och O. Innan match brukar vi ledare prata om hur vi skall hantera olika scenarion i matchen. Om vi exempelvis ska vara extra positiva eller kanske om vi ska fokusera på något speciellt och ge feedback till spelarna om vissa detaljer som t.ex. spelvändningar eller det fysiska spelet. Vi brukar alltid försöka förstärka det vi har pratat om på matchgenomgången. Det absolut jobbigaste är när man inte får någon respons alls, när det inte spelar någon roll alls vad man försöker med. I de lägena får man nästan vara lite av en skådis, och gå utanför sig själv, nästan fejka positivism, för att få igång laget. Och de matcherna kommer alltid några gånger på en lång säsong. Då får man verkligen vara så professionell det bara går”.*

F:

”Jag skulle vilja säga att ingenting är tråkigt, men är det någonting som är jobbigt och frustrerande, så är det när en domare går in och ändrar matchbilden. Det kan t.ex. vara när vårt lag har varit totalt överlägset och har ledningen med 2-0. Sen kommer en tveksam situation där motståndaren får PP och reducerar till 2-1 och får momentum. Då har domaren lagt sig i och ändrat matchbilden. Det är givetvis ofrånkomligt att det händer, men det kan jag tycka är irriterande, för då står man där helt hjälplös, och det finns inget man kan göra. Men oftast jämnar det ut sig över en säsong. Jag har blivit bättre på att hantera den frustrationen, men det är inte lätt att stå tyst och lugn och se på. Jag försöker lägga fokus på det jag kan kontrollera, och lägga det andra åt sidan. Det är o andra sidan det som är tjusningen med hockeyn, att det hela tiden sker oförutsedda saker”.

Sammanfattning av fråga 2: Finns det något du tycker är jobbigt eller tråkigt med matchcoaching?

- 2 coacher tyckte att domarens påverkan på matchen är det mest frustrerande. När matchbilden påverkas av ett domarbeslut.
- 4 tycker det är jobbigt när laget inte verkar förberett, och man inte lyckas få igång killarna.

3. <u>Vad noterar du i anteckningsblocket under matchen?</u>

Coach A:

”*Väldigt lite egentligen. Det kan vara tidskoder, där man noterar någonting man vill ta upp med en spelare i pausen eller efter matchen på t.ex. video. Eller kanske någon frågeställning om varför detta händer. Något man kanske vill lyfta med ass coacherna. Jag vill vara närvarande, därför noterar jag inte så mycket*.”

B:

”*Tidigare under min tränarkarriär hade jag en liten svart bok, en sådan där som Tarasov använde på sin tid. Men nu antecknar jag inte någonting. Jag tror att mycket av det där kan vara ett spel för galleriet*”.

C:

”Jag noterar otroligt mycket, nästan för mycket. Efter matchen ser mitt lilla anteckningsblock ut som ett klotterplank. Först och främst har jag båda lagens lineups, PP och BP uppställningar. Och under en match kan det komma att ändras en hel del. Någon spelare kan t.ex. sitta utvisad, då måste man hela tiden ligga steget före och göra spelarna redo för justeringar. Det kan också vara något taktiskt som jag ser, som jag vill ta upp i pausen eller i nästa reklampaus. Även individuell feedback till enskilda spelare kan jag notera. På försäsongen hade jag t.o.m. en ipad med mig, där jag fick statistik om puckkontroll, tid i anfallszon och försvarszon, istider på spelarna och motståndarens statistik. Men det blev alldeles för mycket, jag tappade helt fokus på känslan för spelet.”

D:

”*Jag har ett coachkort där jag antecknar saker som jag vill ta i pausen. Det kan också vara andra bitar som jag tar med enskilda spelare, exempelvis under ett break i matchen. Men jag antecknar generellt ganska lite ändå*.”

E:

”*Jag använder mig av en taktiktavla, för att snabbt kunna ge feedback till spelarna. I blocket brukar jag skriva lite om olika sekvenser i spelet, en till två saker kanske. Inte direkt någon statistik eller taktik. Sen sammanfattar vi ledare efter en period. Men så mycket anteckningar blir det inte*”.

F:

”Jag antecknar saker som jag ska ta på presskonferensen, eller om det är något jag ska ta i periodpausen. Efter perioden delar jag med mig av mina notiser till mina kollegor, och tvärtom, och så väljer jag ut något vi ska ta upp med laget. Sen skriver jag upp tider för mål och utvisningar. Men framför allt är det nog som ett stöd, att ha med sig på presskonferensen efter matchen. Så att man har koll på vad man säger. Jag tror också att det fastnar bättre om man skriver ner saker man ser. ”

Sammanfattning av svar på fråga 3: Vad noterar du i anteckningsblocket under matchen?

- 5 av coacherna antecknar vad de ska säga till laget i pausen.
- 1 använder sig inte av anteckningsblock.
- 2 noterar individuell feedback.
- 1 coach har också använt sig av ipad, för att få statistik direkt på bänken via videocoach.

4. <u>Kan du fokusera på motståndaren under match?</u>

Coach A:

”Jag försöker ha ett halvt öga på motståndaren, och ett och ett halvt på vårt lag. Det finns en fara att fastna för mycket i vad motståndaren gör, och glömma bort vårt egna spel.”

B:

”Det tycker jag är svårt, speciellt när man coachar t.ex. forwards. Vilka som ska in o.s.v. Förr, innan regeländringarna med snabbare byten, hade man mer tid på sig mellan bytena, då var det lättare att hålla koll på vilka kedjor motståndarna hade på isen. Nu går det så snabbt, att det kan vara svårt att hinna med att få rätt killar på isen. Jag fokuserar nästan enbart på vårt lag.”

C:

”Jag har väldigt bra koll på hur motståndarna rullar sina kedjor. Där brukar jag sällan göra misstag. Oftast har lagen i NHL två olika forecheckingssystem som de kör. Det vill jag självfallet ta reda på så snabbt som möjligt, så vi kan göra nödvändiga justeringar. När laget spelar bra och vi vinner kan man fokusera mer på motståndet. Men om vi har det kämpigt och förlorar mycket, blir det att man måste spendera energin på vårt lag.”

D:

”I de flesta matcher vi spelar, känner jag till motståndaren väldigt väl, då har jag nästan all fokus på vårt lag. Men möter vi ett lag som vi inte känner till så bra, blir det givetvis att man har extra koll på hur de spelar. Kanske inte så mycket spelare för spelare utan mer på deras taktik, forecheck och styrspel etc.”

E:

”Jo men det tycker jag nog att jag kan. Vi får också mer och mer koll på lagen vi möter under en hel säsong. Vi scoutar de andra lagen ganska bra. Jag har också en assisterande coach som står bredvid mig under matchen, och han har som uppgift att hålla koll på motståndarna. Och vi har hela tiden en pågående dialog om vad som händer.”

F:

”Ja, det tycker jag. Om de försöker något annorlunda, eller om de har pratat om något. Det har jag bra koll på. Sen har jag även ett öga på hur de coachar deras lag, vilka som kommer ut på isen och när de kommer. Det tycker jag är en stor del i hela coachpaketet. Jag upplever att i SHL är det inte så många lag som kör med aktiv coaching. Det finns några lag som är aktiva och då kan det vara hemmafördelen som avgör vilka som är på isen.”

Sammanfattning av svar på fråga 4: Kan du fokusera på motståndaren under match?

- 4 har bra koll på motståndarlaget. Av de 4 är det 2 som hela tiden använder sig av aktiv matchning av kedjor och backpar.
- 2 coacher fokuserar nästan enbart på det egna laget.

5. <u>Vad har du för strategi i paussnacket?</u>

Coach A:

”Jag brukar börja med att be spelarna själva sammanfatta vad de har diskuterat. Och det är inte alltid det överensstämmer med de bilder vi ledare har fått. Sen försöker jag sammanfläta bilderna och gemensamt komma fram till en handlingsplan. Jag försöker förstärka det vi gjort bra och är det något vi behöver ändra brukar vi ta det också. Men inte mer än 2, max 3 detaljer i spelet. Annars blir det för mycket. Jag brukar jobba med breda penslar och få ihop helheten, medan mina ass coacher jobbar mer individuellt med detaljer i spelet. Vi vill att spelarna tar eget ansvar i att reflektera och kommunicera deras upplevelser. Det är ändå de som är på isen och det är de som kan förändra matchbilden. Jag mår bättre som coach när det inte alltid är jag som ska ha klara och färdiga lösningar.”

B:

”Först ger jag spelarna tid att lugna ner sig. Sen går jag in till killarna när det är ca 9 min kvar till pucken släpps. Då vet spelarna när de kan gå på muggen och så där. Är det något vi bör rätta till, brukar jag ta det först. Annars inga långa grejor, utan ganska kort och tydligt. Försöker alltid att avsluta med något positivt. Om vi spelar bra, så försöker jag bara att förstärka”.

C:

”Direkt efter en period går jag igenom med mina assistenter, hur de upplever matchen. Sen går man in på mer detaljer, om hur vi kan förbättra något. Ofta har jag under matchens gång, via radio, kontaktat vår videocoach och bett om att han förbereder några klipp som jag vill se.

Om det är en normal match där det antingen är jämnt eller inget särskilt har hänt, går jag alltid in när det är 10 min kvar till pucken släpps. Då tar jag upp det som ska förbättras eller bara förändras.

Har vi spelat riktigt dåligt, går jag in till killarna direkt, och då kan det bli en lite annan ton. Är det sen några detaljer som vi vill förmedla, då skickar jag mina assistenter.”

D:

”*Där är jag väldigt traditionsbunden. Jag kommer alltid in en viss tid och pratar med killarna. Inga långa haranger. Det har ju hänt att man varit riktigt arg, där man jagat in dem efter perioden och skällt ut dem. Spelar vi bra, händer det att man gått in och bara sagt, fortsätt såhär*”.

E:

”Efter en period sammanfattar vi ledare våra olika intryck. Vad som var bra, och vad vi vill förbättra. Sen går vi in till laget och ofta frågar vi, hur de upplever perioden, och därefter byter vi bilder med varandra, och på det viset involverar vi gruppen i hela processen. Det här sker nog oftare mellan första och andra perioden, medan i sista pausen pratar vi om hur vi ska spela för att vinna matchen. I första pausen pratar vi om hur vi ska skaffa oss ett bra utgångsläge inför tredje perioden.

Jag tycker ändå det är viktigt hur man kommunicerar i pausen. Jag är en förespråkare för ett ledarskap där man involverar gruppen. I det långa loppet är delaktigheten väldigt viktig."

F:

"Jag kommer in till laget exakt samma tider varje match, så killarna ska veta. Det brukar vara när det är 9 minuter kvar till pucken släpps. Ändå kan det vara så att det ofta är någon på toaletten. Men det kanske är deras sätt att vara redo. Då tar jag en, två, eller max tre punkter. Ibland kan det också vara nödvändigt att bryta mönstret, då kanske man går in direkt efter periodens slut och höjer rösten en aning. Det kanske händer 3-4 gånger på en säsong, men generellt tror jag inte på att höja rösten."

Sammanfattning av svar på fråga 5: Vad har du för strategi i paussnacket?

- 2 coacher försöker att involvera hela gruppen, och på det sättet byta upplevelser och göra förändringar. Delaktigheten är viktig.
- 3 coacher vill vara kortfattade, men tydliga.
- 2 coacher använder sig av video i sin feedback till spelarna.

6. <u>Vad har du för erfarenheter av utskällningar under match?</u>

Coach A:

"*Jag har inga positiva erfarenheter av det. För det första sliter du upp ett sår, som du alltid måste plåstra om. Och det kan ta lång tid hos en del. Speciellt om man ifrågasätter spelarens inställning. Det är en annan sak om man är skarp mot någon, när de t.ex. ska täcka skott eller backchecka hårt. Jag tycker det mycket bättre när spelarna skäller på varandra istället".*

B:

"*Du kan få effekt om du inte gör det för ofta. Om du gör det varje dag, slår de dövörat till och effekten uteblir. Men om man bara är saklig och lugn, så kan det t.o.m. vara nödvändigt ibland. Som ledare måste man ibland sätta ner foten. Både för sig själv, men också för att skapa en respekt från laget. Men personligen tycker jag att det verkligen måste vara befogat. Annars blir man bara dryg. Men man får passa sig så man inte begränsar killarnas mod i spelet. Det kan man lätt göra genom att döma ut någon. Speciellt om det är någon yngre spelare. I media dömer jag aldrig ut mina spelare. Varje dag man träffas bygger man upp ett förtroende, och det kan lätt raseras om man inte är försiktig med sådana saker."*

C:

"Jag jobbar efter 8-2 modellen, vilket betyder att jag ger positiv feedback 8 av 10. Ska man skrika och skälla, måste det vara vältajmat, annars kan du lätt tappa omklädningsrummet. Många gånger får man bita säg i läppen. Sen försöker jag vara väldigt selektiv i vad jag säger. Jag är aldrig personlig eller nedlåtande när jag skäller. Om jag skäller på någon måste jag lära först känna spelaren, för annars kan jag ha förstört relationen för en lång tid framöver. Alla är vi olika, och alla tar vi kritik på olika sätt. Det gäller att vara försiktig där."

D:

”Jag har aldrig skällt ut en spelare inför hela gruppen, men visst har det hänt att man har höjt rösten till hela laget. Men då handlar det om arbetsinsatsen. När det väl händer, och det är inte alls ofta, så vill man ju någonstans skapa en skamkänsla. Då kan jag säga ungefär så här.” Killar, det lättaste i det här spelet, det är att jobba. Och jobba för varandra”. ”Här har vi pratat om att göra de här sakerna vi har kommit överens om, och så sitter några härinne och är lite för fina för att göra skitjobbet, då bli vi aldrig ett bra lag”. Då brukar jag få en bra effekt.”

E:

”Effekten kan vara bra om det verkligen är befogat. Det kanske händer mig 3-4 gånger per säsong, inte mer. Då går jag direkt in i omklädningsrummet efter perioden, och kör på hur jag känner. Ingen uträknad strategi, utan bara på hur jag känner just då. Sen när jag går in senare i pausen försöker jag vara lite mer konkret i snacket. Jag har dock aldrig blivit arg på någon för att han har gjort ett misstag eller miss i markeringsspelet, däremot blir jag besviken om de inte är förberedda. Men man får passa sig lite hur man använder de där utskällningarna. Blir det för mycket tror jag effekten uteblir”.

F:

”Inte många, utan det kan vara 2-4 gånger på en hel säsong. Effekten tycker jag har varit bra, i och med att det händer så sällan. Gör man det för ofta uteblir effekten. Jag går på mitt omdöme och tror mig veta när killarna tycker det är befogat att få sig en uppsträckning. Sen kanske det blir helt fel ibland, men det är ändå viktigt att gå på sin egen känsla när det är dags. Det är i slutändan en bedömning sak, och alla bedömningar kan vara rätt eller fel, det vet man först efteråt”.

Sammanfattning av svar på fråga 6: Vad har du för erfarenheter av utskällningar under match?

- 5 coacher tycker att det kan ge effekt med utskällningar, bara det sker på rätt sätt och inte för ofta. Då uteblir effekten.
- 1 coach har inga bra erfarenheter av utskällningar. Han tycker det är bättre när spelarna skäller på varandra istället.

7. <u>Det är mitt i serielunken, ni ligger helt ok i tabellen. Ni möter ett lag som ni normalt ska slå. Du känner ganska tidigt i matchen att spelarna inte riktigt är påslagna. Det blir 0-1 efter 10 min, och de har spelövertag. Hur resonerar du?</u>

Coach A:

”*Vi tränare har en tendens att bli lite av hejaklacksledare i sådana lägen. Då upplever jag att det skapar frustration hos spelarna istället för något positivt. Jag har ibland försökt dela med mig av mina bilder till spelarna och på det sättet väcka laget. Men det som fungerar bättre är att få spelarna att kommunicera med varandra. Vi har också provat att prata om vad vi vill se, och efter det berömma varje steg mot vad vi vill uppnå. Och på det viset skapa en positiv ton i båset. Nästan bli överpositiva. Det jag tänkt mycket på, är att kanske gå emot stämningsläget i gruppen, t.ex. att när*

man leder med ett eller ett par mål och det bubblar i båset, att då kanske vara lite stramare. Då balanserar man upp det litegrann."

B:

"Om det ser riktigt dåligt ut, tycker jag att man ska agera, antingen med en timeout eller att vänta på ett powerbreak. Det beror på hur och på vilket sätt de har fått tag på matchen. Men rent generellt har jag ganska bra tålamod och varit med så pass länge att jag vet att det kan vända, kanske bara någon minut senare. Men det beror som sagt på hur det sett ut. En annan sak man ska akta sig för, är att dra för snabba slutsatser om hur laget ser ut, på t.ex. uppvärmningen innan match eller om det känns ofokuserat i omklädningsrummet. Det kan ta vägen vartsomhelst ändå. Ibland kan ofokuserat och avslappnat och skärpt upplevas på samma sätt. Det är det som gör det så roligt".

C:

"I sådana lägen väntar jag tills det blir reklampaus, och sen beroende på hur matchen ser ut försöker jag få killarna redo. Jag kan tycka att det är en av de mest svåra uppgifter man kan ha som tränare. Att få igång ett lag som inte är förberedda. Har vi spelat riktigt uselt, och jag känner att det handlar om dåliga förberedelser, händer det att jag går upp och ner på bänken och skriker. Inte ofta, men under en säsong på 82 matcher är det tyvärr ofrånkomligt. Men det jag framförallt försöker göra är att förändra hur spelarna tänker. Det kan t.ex. vara att vi låtsas att det är vi som är laget som har ledningen och spelövertaget. Och att på det sättet sätta sig in i hur motståndarna tänker, att de kanske pratar om hur vi kommer att reagera. Allt blir ett psykologiskt spel. Det tycker jag är spännande."

D:

"Jag brukar alltid ge spelarna någon trigger innan matchen. Försöka hitta någonting som kan få spelarna motiverade. Det kan ibland vara att jag ritar upp tabellen på tavlan, när killarna är ute och värmer upp. Och sen förklara hur viktiga dom här poängen är. Och att när vi väl har jobbar till oss de här poängen och lagt ner dem i kistan, så är det ingen som kan ta dem ifrån oss. Och vi vet vilket enormt jobb som krävs att samla in de här poängen. Att just försöka hitta anledningar till varför poängen vi spelar om är så oerhört viktiga, även när det är mitt i serielunken. Men det är det som kan vara tufft med hockey, att ibland hjälper ingenting man gör, för att förändra matchbilden".

E:

"Beroende på hur det ser ut försöker man samla gruppen och även där involvera gruppen i hur vi ska göra för att komma in i matchen. Det kan t.ex. vara att fråga lagkaptenen vad han tycker och tänker. Men då kan jag tycka att det är bra att vara konkret, så det inte blir en massa misstolkningar".

F:

"Då försöker jag att hitta på något på bänken. Det finns olika saker man kan göra. Det kan vara att gå ner på folk, byta målvakt eller sätta över någon som inte är vaken. Men det kan vara något enstaka byte, för att sedan gå tillbaka till normal lineup igen. Ibland fungerar det och ibland inte. Men att bara låta det rulla på, och stå och vänta på att något ska hända som inte händer, det är inte

vad jag tror på. Och efter att ha försökt ett antal olika väckningsförsök och ingenting händer, då får man acceptera att ikväll är en sådan kväll".

Sammanfattning av svar på fråga 7: Det är mitt i serielunken, ni ligger helt ok i tabellen. Ni möter ett lag som ni normalt ska slå. Du känner ganska tidigt i matchen att spelarna inte riktigt är påslagna. Det blir 0-1 efter 10 min, och de har spelövertag. Hur resonerar du?

- 2 av coacherna försöker involvera gruppen, för att få en kommunikation mellan spelarna.
- 2 coacher vill göra något direkt för att ändra matchbilden.
- 1 coach har tålamod och vill vänta lite längre innan han gör något. Men om det är riktigt dåligt, agerar han.
- 1 coach vill hitta något som kan motivera laget.

8. <u>Ni möter ett lag som har en stark första kedja. Vilken typ av matchning gör ni? Om inte matchningen funkar, ni blir nertryckta och deras 1:a gör mål ganska tidigt. Har ni någon plan B? Beskriv hur du tänker.</u>

Coach A:

"*Vi matchar ofta vissa kedjor och backpar mot motståndarens kedjor. Speciellt om man möter ett lag som har en uttalad och giftig kedja. Däremot får det inte bli på bekostnad av rytmen på våra kedjor. Har vi en enhet som spelar bra, så kan man inte låta den få mindre istid bara för att vi är rädda för motståndet. Rytmen och balansen i vårt lag går alltid först. Vi har också upptäckt att om vi leder med ett eller ett par mål och motståndaren spelar deras bästa kedja, så har det varit framgångsrikt att spela vår hetaste mot den. Det har lett till mycket spel i anfallszon. Kanske för att de slarvar lite i försvarsspelet. Vår plan B är väl egentligen att få spelarna att förstå psykologin i att spela i ledning kontra underläge. Beroende på hur matchbilden ser ut, så brukar vi släppa lite på matchningen ju längre matchen går. Men vi har givetvis en dialog under matchen hur det funkar. Men sammanfattningsvis kan man säga att vi matchar beroende på hur laget ser ut, samt hur matchen ser ut. Ibland rullar vi bara på."*

B:

"Ska man matcha mot en toppkedja, då måste man ha rätt spelartyper som klarar av det. Jag tycker att om man ska matcha mot en spelskicklig kedja, måste du ha spelskickliga spelare som gör det. Annars blir man helt bortspelad. Det bästa är om alla fyra kedjor klarar av att spela mot deras bästa. Då får man en trygghet och styrka i laget. Däremot kan det vara viktigare att ha rätt backar inne, när man möter riktigt bra forwards. Men även där tycker jag det ska vara spelskickliga backar, som kan läsa spelet.
Egentligen tycker jag inte om att matcha så mycket. Det är på något vis som att man ger ett psykologiskt övertag till motståndaren när man visar att man är rädd för deras bästa kedja. Samtidigt visar du ingen tillit till ditt egna lag. Det finns nog en balans i det där, som är det bästa."

C:

”Vi har en klar matchplan. Vi har bestämt innan match hur matchningen ska se ut. Det beror självklart på hur vårt egna lag är uppbyggt, sen bygger vi vår matchplan utefter det. Min filosofi är att min bästa kedja ska matchas mot deras bästa. Men går inte det, t.ex. att vi blir utspelade, tvekar jag inte att sätta in en ren checking line på deras bästa. Det tycker killarna i den kedjan är inspirerande, så det brukar ge bra resultat. Men framför allt är det viktigt att man har rätt backar på isen, helst puckskickliga killar som kan hantera pucken.”

D:

”Jag är i ärlighetens namn nästan lite anti mot det där med matchning, och matchning mot andra kedjor. Jag tror på att ge alla våra killar förtroende att spela, oavsett mot vilken kedja. Jag har varit med och sett mina spelare, som egentligen inte varit betrodda att spela mot riktigt bra spelare, växa oerhört mycket av att få det förtroendet.

Sen beror det litegrann på vilket lag du har. Om det skiljer mycket från dina bästa till de lite sämre kan det givetvis vara problematiskt ibland. Men min uppfattning är helt klart att försöka ge förtroende och ansvar till spelarna”.

E:

”Den gångna säsongen hade vi inte en riktigt ledande första kedja, som kunde ta det ansvaret att styra upp laget. Så någon enstaka match har vi använt oss av vår fjärde kedja, och då har de faktiskt gjort några riktiga kanonmatcher, och vi har lyckats vunnit. I de matcherna säger vi det till hela laget, att idag ska vi matcha vår fjärde mot deras topplina. Och det verkade som hela laget fick en kick av det. Vi hade också ett lojalt och ödmjukt lag, och då är det nog lättare att göra det bra. Det ger också en krydda till matchen. Men vanligtvis matchar vi sällan mot toppkedjor. Jag tycker rytmen i laget det egna laget gåt före matchning, helt klart. Vi har nog inte haft någon plan B från start, däremot har vi nog gjort justeringar i pausen”.

F:

”Jag har klart innan matchen klart för mig vilka som ska spela mot deras första kedja. Och om inte det går som man tänkt sig, så byter jag ganska omgående. Då har jag en plan B, och en plan C o.s.v. Allt det har jag i huvudet. Men det är det här som kan vara så kul och intressant, att ibland står man där med en känsla av att det spelar ingen roll vilka som spelar mot vilka, allt bara flyter på, och alla klara av att ta det ansvaret. När man får momentum i matchen, så är det bara att köra på utan att ändra på någonting. Men min erfarenhet säger mig att för att få momentum, är det bra att göra något, och det kan t.ex. vara en spelare som bryter mönstret på något sätt, eller en räddning, eller en tackling. Så det behöver inte alltid vara en coach som bryter mönster, utan oftast är det spelarna. Det laget som oftast har momentum i matchen, har också störst chans att vinna”.

Sammanfattning av svar på fråga 8: Ni möter ett lag som har en stark första kedja. Vilken typ av matchning gör ni? Om inte matchningen funkar, ni blir nertryckta och deras 1:a gör mål ganska tidigt. Har ni någon plan B? Beskriv hur du tänker.

- 3 coacher är väldigt medvetna om hur laget matchas mot motståndaren.

- 2 coacher är emot matchning av kedjor. Dom vill hellre sprida ut ansvaret.
- 1 coach matchar sällan mot motstånd, men det händer ibland.

9. **<u>Hur långa byten tycker du är idealiskt för en kedja? Om er bästa kedja fastnar på isen, och drar på sig syra, de sitter och flämtar på bänken. Hur tänker du då? Ni ligger under med två mål med 10 min kvar</u>**.

Coach A:

"Vi har haft diskussioner om det här i laget, där de äldre spelarna tycker att ett kort byte ligger runt 45 sekunder. Jag tycker ett kort byte är runt 25 sekunder. Idealet kan jag tycka ligger runt 30 sek. Ska man spela ett intensivt spel bör ett byte ligga runt 30-35 sek. Man försöker hela tiden hitta luckor och tillfällen i spelet där man kan låta våra för dagen hetaste spelare vila. För vi vill att de ska vara fräscha när det ska avgöras. Det är en svår balans, men vi har sett att är killarna trötta är det svårt att producera och skapa chanser. Spelare återhämtar sig också väldigt olika, så även om en i kedjan är pigg och fräsch, kan de andra två vara helt slut. Där kommer matchningen in i bilden".

B:
"Mellan 30-40 sek tycker jag är lagom. Jag brukar köra på med mina bästa gubbar. Ibland går det bra, ibland inte. Det är nog också väldigt individuellt hur killarna i kedjan reagerar på trötthet. En del kanske klarar av att slå den där avgörande passningen, fast han är sliten, medan andra måste vara fräscha. Det handlar mycket om fingertoppkänsla i de situationerna".

C:
"Ca 35 sekunder i ett högintensivt byte. Mer än så tror jag inte spelarna orkar, i alla fall inte effektivt.
Jag kör med mina bästa killar så mycket de klarar av. Ligger vi under med ett eller ett par mål och det är 5-6 minuter kvar, spelar vår bästa kedja i stort sett vartannat byte. Det tycker jag de ska kunna hantera på NHL nivå. En forward i NHL ska kunna spela 22 min per match, om det krävs. Men det är givetvis individuellt, t.ex. hur killen ser ut, både fysiskt och genetiskt".

D:
"Det är nog de klassiska 35-45 sekunder. Då kan jag nog tänka mig att ställa över min bästa formation ett byte. Min erfarenhet säger att det är svårt att göra något när du är trött. Det är ändå ganska långt kvar av matchen.
Men I och med dagens reklamavbrott kan man ju matcha killarna mycket hårdare än man kunde för bara några år sen. I NHL t.ex. spelar toppforwards 3-4 minuter mer per match än i SHL. Och det tror jag till mångt och mycket beror på reklampauserna. När det kommer till skarpa lägen i matcherna vill jag spela med mina bästa spelare så mycket det bara går, både i PP och i BP. Det är min känsla".

E:
”När laget är väl förberett, på G och spelar riktigt bra ligger vi på runt 25-30 sekunders byten. Rent fysiologiskt är det idealiskt. Så fort det blir långa byten, påverkar det laget negativt, särskilt i början på matchen.
Jag spelar min bästa kedja ändå. Det som ofta sker är att en kille i kedjan blivit kvar lite längre på isen än de andra två. Då kan man kanske vila honom ett byte. Eller att de är olika tränade, då kanske man också kan låta någon sitta över ett byte. Man vet ju vad spelarna har för fysik, det har man järnkoll på.
En annan aspekt i hur man matchar kedjor är hur man hanterar sin bästa formation under matchen. Jag skulle vilja spela hårdare på de killar som är heta för dagen t.ex. vartannat byte under någon sekvens i matchen. Det tyckte jag om när jag själv spelade”.

F:
”Runt 30-40 sekunder anser jag vara bra.
Är det 10 minuter kvar tror jag att spelarna orkar hur mycket som helst. Men visst, om jag ser att de är helt slut, kanske de får sitta över ett byte. Ibland säger jag åt en kedja på bänken att de kommer att få spela, så länge de är fräscha. Den kommunikationen finns hela tiden. Och ibland frågar jag någon spelare om han är ok, men då får man alltid ja till svar, så det kanske man ska lägga ner”.

Sammanfattning av svar på fråga 9: Hur långa byten tycker du är idealiskt för en kedja? Om er bästa kedja fastnar på isen, och drar på sig syra, de sitter och flämtar på bänken. Hur tänker du då? Ni ligger under med två mål med 10 min kvar.

- 5 coacher tycker 30-40 sekunders byten är bra.
- 1 tycker 25-30 sekunder är bra.
- 4 coacher spelar dom bästa spelarna, fast dom är trötta.
- 2 coacher låter dom bästa vila något byte, för att hämta kraft.

10. <u>Det står 2-4, och med 4 min kvar gör ni 3-4. Därefter får ni pp med klockan på 17 min. Hur går tankarna? När och hur tar ni Målvakten(Mv)?</u>

Coach A:

”Vi tar inte MV eftersom de kan slå mot en öppen bur. Tajmingen när man tar MV kan variera beroende på matchbilden, vilken kedja som är inne och vilket motstånd man har. Jag vill inte ta MV med mer än 2 minuter kvar, men det optimala är väl om man har ca 30 sek kvar av pp, att där någonstans ta MV. Sen kanske ta en timeout för att få in de bästa spelarna.
Det finns 2 scenarion där vi vill ta MV. Det ena är att vi har full kontroll i uppspelsfasen, och det andra är när vi har full kontroll i anfallszon. Vi har pratat med spelarna om att i de lägena inte slå några chanspassningar, utan spela med större marginaler”.

”I vår 6-5 uppställning drar vi upp en tredje forward (fw) mellan våra backar. En fw på mål och 2 fw som egentligen blir puckjägare. Våra backar spelar brett med full pinch, för att hålla kvar trycket i zon. Så man kan säga att vi har 4 fasta positioner. Vi vill spela med de som är heta för dagen. När det är 5-6 minuter kvar brukar jag sätta ihop 2 enheter som ska spela 6-5.
I 5-6 vill vi vara starka i 90 % ytan, d.v.s. området runt målet. Och i stresslägen vill vi vara aggressiva. Vi spelar BP, fast med 5 man”.

B:
”Jag brukar nog låta det gå ungefär en minut innan jag tar Målvakten. Så att vi i alla fall har en minut i spel 6-4. Om man får en tekning kan man passa på att ta en timeout också. Jag skulle börja med min bästa PP enhet, men om vi leder är jag emot att ta en timeout, för att inte motståndaren kan utnyttja den.
I en lång serie kan det i slutändan också vara viktigt med målskillnaden. Då kanske man ångrar att man tog ut MV i tid och otid. Men I en slutspelsmatch kan man chansa lite mer.
I 6-5 Vill jag spela med en höger skytt på höger blå och vänsterskytt på vänster blå. För att täcka sargerna. Sen vill jag ha två returtagare på vardera sidan av målet. En framför mål och en som skymmer lite högre upp i ytan framför kassen.
I 5-6 är det viktigt att efter tekning ha en rättvänd back som kan dra pucken hårt i rundeln”.

C:
”*Vi spelar med våra bästa spelare så länge de orkar, sen kanske det blir en avblåsning och timeout. Då kör vi med våra bästa igen. Det kan bli så att de spelar non stop sista tre minuterna. Nej, vi tar inte målvakten första minuten. Däremot när klockan är på ca 18.15, och vi har kontroll på pucken, då tar vi målvakten. I spel 6-5 har vi två olika uppställningar. En med två backar brett på blålinjen, en på mål, två på sidan av målet för returer, och en högt i slottet.*
Den andra uppställningen är lika med tre runt mål, en i mitten på blå, och två på långsidorna för skott. I 5-6 spelar vi som en femmans tärning, med aggressiv puckpress när chansen ges. Men framför allt vill vi spela uppoffrande”.

D:
”Det beror på vilket lag du har, och hur det har gått tidigare under säsongen i just de situationerna. Jag har varit i lag där jag inte tvekat en sekund att ta målvakten, p.g.a. att vi haft så bra 6-4 och 6-5 spel. Det kan också vara så att ett lag blir stressat och helt enkelt mycket sämre av att man tar ut Mv. Så det beror mycket på vad du har för kvaliteter i laget. Historiken i gruppen avgör mycket hur jag väljer att göra.
Vi gör klart långt innan vilken struktur vi vill ha i 6-5 spelet, men sen tycker jag det är viktigt att killarna som ska in snackar ihop sig innan match eller i en timeout. Ger man mer förtroende får man också mer deltagande. Så fungerar vi människor. I själva spelet brukar jag säga till killarna att ta vara på det som bjuds. Och sen att alla vågar skjuta, det är viktigt, så att inte allt ska byggas kring en viss spelare. I 5-6 spelet spelar vi aggressivt med full överbelastning, ända tills de har full kontroll på pucken, då går vi till en femmanna box”.

E:
”Jag kan nog tänka mig att ta målvakten efter en minut, inte direkt. Då går man på de bästa killarna. Och försöka ha dem på isen hela det powerplayet, och sen kanske få till en timeout och gå tillbaka med dem igen.
Vi vill ta målvakten när vi går på attack, helst i uppspelsfasen. I vanliga fall när det är 5-5 brukar jag ta ut målvakten när det återstår mellan 1 och 1 och en halv minut. Vi gillar att spela med tre man ganska högt upp, och en på vardera sidan av målet plus en på kassen. I 5-6 så försöker vi spela med en femmans tärning, med någon form av överbelastning. Men vi är nog ganska aggressiva, det är ändå bara 5-6”.

F:
”*Det beror nog lite på hur matchbilden har varit. Men i ett sådant läge kör vi nog 5-4 den första minuten i alla fall, för att sedan ta målvakten när det är 2 minuter kvar. Jag är annars inte främmande för att ta Mv ganska tidigt. Ofta kan jag tycka att man generellt väntar alldeles för länge med att spela 6-5. Jag kan sitta och titta på matcher och undra varför man inte tar ut målvakten tidigare, det är nästan som att man måste ha tryck i anfallszon för att våga*.”

Sammanfattning av svar på fråga 10: Det står 2-4, och med 4 min kvar gör ni 3-4. Därefter får ni pp med klockan på 17 min. Hur går tankarna? När och hur tar ni Mv?

- 5 av 6 coacher väntar 1 minut innan man tar ut målvakten.
- 1 coach kan ta ut MV direkt, beroende på historiken med just det laget, i de situationerna.

11. <u>Ni leder med 4-0 efter 1:a mot ett bra lag på bortais. Energin och stämningen är på topp i omklädningsrummet. Ni kommer ut ganska passivt och slarvigt i andra. Dom gör 1-4 efter halva matchen. Hur går tankarna? Dom gör 2-4 och 3-4 i slutet av andra. Vad säger du i pausen</u>?

Coach A:

”*Ofta har jag stått och tänkt att, varför har jag inte fått killarna att förstå vad som händer i det andra omklädningsrummet. Jag tror det är viktigt att sätta sig in i hur motståndaren upplever situationen, och hur de resonerar. Det svåra är att få spelarna att förstå, att nu kommer vi att möta en helt annan energi, en annan desperation än i 1:a perioden. Samtidigt vill man inte skrämma upp dem och göra dem blyga och rädda. Men att hitta en balans i att vara förberedd på ett sunt sätt och känna en trygghet i det är det viktigaste.*

Jag vill hela tiden få killarna att tänka, hur vi ska göra nästa mål, se till attack istället för försvar. Prata om att i tredje kommer de att öppna upp sig, nu måste de börja chansspela. Och på det viset hålla fokus på attack istället för försvar. Spelar vi bara noggrant försvarsspel, kommer vi att få våra lägen med snabba spelvändningar o.s.v.”

B:
”Man försöker nog hela tiden ligga på och påpeka att vi måste spela bättre, men jag skulle nog inte ta timeout. Det är mycket psykologi i det där. Börjar man prata för mycket om att inte ta risker, är det just vad man gör. Däremot vill jag att vår topp forward ska sätta press och åka mycket skridskor. Och backar som vågar ta höjd i mittzon. Att hela tiden fortsätta spela vårt spel, är det viktigaste. Jag säger aldrig till laget att vi ska dra oss tillbaka. Det skickar signaler som ger en passiv effekt. Men om det är 5-10 min kvar och vi leder med 2 mål kan man ju poängtera att tänka på linjerna och göra rätt bedömningar. Men det är ju självklarheter”.

C:
”Om vi har spelat bra tidigare i matchen, försöker jag bara påminna och uppmuntra killarna att hitta tillbaka till det spelet som gav oss ledningen. Det finns absolut ingen anledning att bli stressad eller påverkad negativt. Ibland kan det vara bra att få spelarna att börja fokusera på någon detalj i spelet, bara för att skifta momentum eller att bryta en dålig trend i matchen. Det kan man göra genom att t.ex. sätta upp som en målsättning att släppa till max 5 skott i tredje perioden, eller att skjuta minst 10 skott på deras mål. Det har gett bra resultat.”

D:
”Jag tror det viktiga är att redan efter första perioden säga åt killarna, att 4-0 är egentligen alldeles för stora siffror, och att i hockey går det fort. Att vi inte börja nagga på arbetsinsats och ödmjukheten. Och förbereda spelarna på att motståndarna kommer att komma ut som ett helt nytt lag i andra perioden. Att vi har haft tur i första.
Och det där psykologiska spelet kan vara väldigt svårt ibland”.

E:
”Då försöker jag få killarna att fokusera på det enkla spelet, att spela rakt och enkelt. Inte dra ner på tempot utan spela med fart hela tiden. Har man som lag en filosofi om hur man vill spela och killarna känner en trygghet i det, så är det just det man ska gå tillbaka till. Det är monumentalt att laget har en trygghet i sättet man spelar hockey på. För när det kommer svackor måste laget ha en grund att falla tillbaka på. Som ledare är det viktigt att i stressade situationer utstråla trygghet, och få laget att tro på det vi gör”.

F:
”Har motståndaren alltför mycket momentum kan man alltid utnyttja timeouten. Då kan det vara bra att bryta mönstret på något sätt. Höja rösten eller rentav sänka rösten, bara man bryter deras momentum. Men det är återigen känslan man måste gå på. Det är jättesvårt att säga att i det läget gör jag si och då gör jag så. Jag går på känsla hela tiden och tar mina beslut därefter. I pausen mellan andra och tredje försöker jag ingjuta hopp i laget, genom att t.ex. säga, ”hade vi sagt innan matchen att vi skulle leda med ett mål inför sista, skulle vi ta det alla dagar i veckan”. Försöka få in en bra känsla i laget istället för en negativ och orolig känsla.”

Sammanfattning av svar på fråga 11: Ni leder med 4-0 efter 1:a mot ett bra lag på bortais. Energin och stämningen är på topp i omklädningsrummet. Ni kommer ut ganska passivt och slarvigt i andra. Dom gör 1-4 efter halva matchen. Hur går tankarna? Dom gör 2-4 och 3-4 i slutet av andra. Vad säger du i pausen?

- coach vill få laget att tänka attack, och inte försvar.
- 3 coacher vill få laget att hitta tillbaks till grundspelet.
- 1 coach poängterar arbetsinsatsens betydelse.
- 1 coach vill försöka bryta motståndarens momentum.

12. <u>Hur ser du på ändringar i kedjor och backpar?</u>

Coach A:

”*Vi har aldrig satt över spelare när de har spelat dåligt, utan då vill vi få upp dem på hästen så snabbt som möjligt igen. Däremot när spelare är i form, kan man experimentera mer med laget, både i kedjor och individuellt, t.ex. ställa över någon en match då och då. Speciellt när vi spelar många matcher på kort tid. Det har däremot spelarna väldigt svårt att acceptera. Alla vill självklart spela så mycket som möjligt, men ur lagets perspektiv kan det ibland vara bättre att ha någon slags rotationssystem. Men det beror självklart på vem det är och hur han reagerar. T.ex. kan det vara bra att spela en yngre spelare med några äldre, mer erfarna killar, för att få honom att lyckas och på så sätt bygga självförtroende i laget*”.

B:
”Jag ändrar helst så lite som möjligt. Det ger en trygghet till laget. Sen är det givetvis så att man ändrar mer när laget förlorar. Då försöker man hitta lösningar och framför allt få killarna att prata med varandra, och på det viset lösa situationer. Men har du tre enheter som går bra och en fjärde haltar, så vill man inte gärna ändra om. Gör man ändå det, så är det viktigt att prata med den killen man flyttar, så att han köper mitt resonemang. Det brukar gå bra. Jag är annars återhållsam att ändra under match. Speciellt om man leder matchen”.

C:
”Det beror på hur vi ligger till i tabellen. Om det är livsviktigt att få poäng, är man mer försiktig och återhållsam vad gäller att ändra om för mycket. Men om vi inte har chans att gå till slutspel, försöker man att bygga för framtiden, då kan det vara bra att testa nya konstellationer. Då coachar man för övrigt annorlunda, vad gäller istid för spelare. Man ser allt på ett längre perspektiv, och ger mer ansvar till de spelare organisationen tror på, även om man kanske förlorar på det kortsiktigt.
Spelar vi omotiverat och dåligt kan det vara nödvändigt att ibland ändra om litegrann, för att väcka laget, eller om någon kedja underpresterar.
Jag försöker dock hålla ihop våra forwards i par, annars blir det för ostrukturerat.”

D:
”*Jag har varit med om att vi haft stjärnspelare i laget som inte alls har fått spelet att fungera, men samtidigt har laget ångat på och vunnit matcher. Då är det ingen tvekan, du måste se till laget i första hand. För funkar inte han, så är det fel på honom och inte på laget.*
Men så länge laget vinner ändrar jag väldigt sällan. Jag gillar överhuvudtaget inte att ändra så mycket i formationerna. Man får på något vis lita på att när man sätter ihop kedjorna i början på

säsongen, att man gjort någorlunda rätt. Och sen ge killarna tryggheten att få spela tillsammans, trots att de kanske misslyckas till en början. Där är det en fara att tappa tålamodet för snabbt".

E:

"Det kan vara en bra energihöjare när ex. spelet har gått i stå eller om man ligger under inför sista perioden med något mål. Det kan vara bra någon gång då och då, men absolut inte för ofta. Jag tycker det är viktigt att bygga upp en trygghet i kedjorna, åtminstone mellan två forwards i en formation. Om vi byter i kedjorna, tycker jag det är viktigt att motivera för spelarna varför, och hur man tänker när man tar vissa beslut.
Om laget funkar bra och vinner är jag inte så pigg att ändra om så mycket, samtidigt kan det vara bra att ibland våga utmana gruppen, och tänka lite nytt för att bli ännu bättre. Men tryggheten för laget känns viktigare än att tänka på individuell utveckling".

F:

"*Jag tror på att byta kedjor mer än vad som är normalt i Sverige. Mina erfarenheter av att byta under perioder då vi inte spelat på topp, har varit bra. Sen kan man gå tillbaka till ursprungskedjorna. Men jag tror på att man gör någonting, för att få killarna vakna och mer alerta. När jag haft en "stjärnspelare" som inte spelat bra, och känner för att i slutändan kunna vinna, så måste jag få igång den här killen. Då har jag provat lite olika saker, men det beror på hur situationen sett ut. Men grundtanken är att göra det som är bäst för laget, oavsett vad du gör*".

Sammanfattning av svar på fråga 12: Hur ser du på ändringar i kedjor och backpar?

- 3 coacher gillar inte att ändra i kedjorna. Man vill skapa trygghet i laget.
- 1 coach tycker tabelläget avgör, eller hur klubben ser till spelarutveckling, om t.ex. man ligger utanför slutspelsplats.
- coach är positiv till förändringar i laget, speciellt när laget vinner.
- coach tycker man ska ändra om mer än vad som är normalt i SHL.

13. <u>Hur ser du på rutiner inför och under match? Personligen och för laget?</u>

Coach A:

"*Jag tror på att olika är bra, så att det inte blir slentrian. Jag får anpassa mig litegrann hur gruppen fungerar. Vi har en grundstruktur med möten och dylikt på matchdagar. Men ibland går vi ifrån den strukturen bara för att få killarna mer alerta, speciellt när det är mycket matcher, allt för att det inte ska bli slentrian*".

B:

”Jag tror det är bra med rutiner. På matchdagen tycker jag det är skönt att ha alla möten och sådant klart på förmiddagen, så att killarna kan förbereda sig på matchen i lugn och ro. På eftermiddagsmatcher har vi tagit bort morgonvärmningen. Den ger ändå ingenting, så tätt inpå match. Även på kvällsmatcher är jag lite rädd att det tar bort energi. Speciellt när det är tätt med matcher. Då kan jag tycka att det är bättre att vara hemma.
Mina personliga rutiner har ändrats genom åren. I början var det mycket promenader, och man var ute och sprang och höll på. Nu kör jag bara kaffe och banan.
Sen runt matcher beror det mycket på vilken klubb man är i. Ibland ska man träffa en massa sponsorer bara timmen innan match, det kan bli lite drygt ibland”.

C:
”*Vi har alla våra matchgenomgångar på förmiddagen vid samma tid. Då går vi igenom motståndarens 5-5 spel, deras olika forecheckingssystem, PP och BP samt laguppställning. Vid matchsamlingen pratar jag 5-10 minuter, och efter det tar vår assisterande coach centrarna och går igenom tekningar*”.

D:
”Är man i ett klubblag tror jag det kan vara bra att ändra rutiner litegrann, så att spelarna inte slumrar till. Sen gillar jag att istället för matchgenomgångar tillsammans med hela laget, ta in och prata med killarna femvis. För att få en mer intim kontakt. För hur det än är, så känner sig spelarna tryggare i en mindre grupp. Och där kan du få fram mycket mer åsikter om hur de tänker. Speciellt om du känner att det är något som ligger och bubblar under ytan hos någon spelare. Men det kan vara max fem minuter per femma. Det brukar jag göra mer i slutet av säsongen och under slutspelet. Jag gillar inte att ha matchgenomgångar två timmar innan match. Ju närmre matchstart, desto mindre mottaglig är man. Då funkar bara snabbrepetitioner.”

E:
”Rutiner inför match tycker jag är viktigt, men det är samtidigt inte bra när det blir slentrian. Jag försöker att ha matchgenomgångar lite olika. Oftast tar vi den någon gång under dagen, men den gillar jag att hålla ganska kort. Då kör vi motståndarnas PP och BP på video. Två timmar innan match samlar vi bara ihop laget och repeterar det vi redan pratat om.”

F:

”Personligen försöker jag alltid att sova på matchdagen. Det gör jag för att mina sinnen ska vara skärpta, men också för att jag ska kunna se matchen på video efter. Och att sen förbereda mötet vi ska ha på morgonen efter. För ska jag kunna vara på jobbet på morgonen efter matchklockan 8, är det viktigt att få de där extra timmarna med vila. Jag kan tycka att det är ännu viktigare att vara noggrann efter en vinst med t.ex. 6-1, för att visa laget att jag inte tar ledigt bara för att vi vunnit en match med 6-1. Jag vill alltid att killarna ska känna att jag som coach, alltid är förberedd. För laget tycker jag det är bra att variera, och det är för att inte hamna i ett slentrian beteende. Det kan vara lagmöten, eller femmasnack, eller bara individuella samtal med spelarna.”

Sammanfattning av svar på fråga 13: Hur ser du på rutiner inför och under match? Personligen och för laget?

- 3 coacher tycker det är bra att ändra i rutiner, för att det inte ska bli slentrian.
- 2 coacher gillar rutiner och vill ha det på samma sätt varje match.
- coach tycker det är bra med rutiner, men är uppmärksam om det blir slentrian.

14. Använder du dig av olika spelsystem? Under matchens gång? Beroende på motstånd?

Coach A:

”Nej, det gör vi inte. Speliden är densamma, däremot kan vi göra taktiska korrigeringar i spelet. Vi vill ha ett konsekvent beteende vad gäller vissa saker, som t.ex. att alltid tävla, alltid täcka skott o.s.v. Det viker vi aldrig ifrån.
Jag är alltid lite orolig att spelarna ska behöva låsa sig i för mycket detaljer. Jag vill att de ska kunna hantera situationer som de kommer, med en kreativ tanke”.

B:
”*Nej, det kan jag inte säga att vi gör. Det är mer korrigeringar under matchens gång, eller lite beroende på motstånd, men aldrig att vi gör drastiska ändringar*”.

C:
”I ett lag jag tränade tidigare, hade vi tre olika forecheckingssystem. Det tyckte lagen vi mötte var svårt att spela mot. Vi kunde byta period till period, och ibland även under en period. Våra spelare tyckte det var väldigt kul, speciellt eftersom vi fick bra resultat. I mitt nuvarande lag har vi två olika forecheck. Ett när vi är fräscha i benen, och ett när vi t.ex. har haft mycket matcher eller har spelat match dagen innan. De flesta lagen i NHL har minst 2 olika system.
Men det viktigaste är att det system som du bygger kring, att spelarna kan det utan och innan. Sen kan du lägga till något mer, men inte för tidigt. Speciellt inte med ett yngre lag.”

D:
”*Jag tror att i många lag, inkluderat mina lag, spelar man förmodligen flera spelsätt fast man inte tänker på det medvetet. Man kanske har ett 2-2-1 system i styrspelet, men sen när backen står upp i mitten, spelar man plötsligt 1-3-1. Men beroende på motstånd gör man hela tiden små justeringar i spelet. Jag är absolut inte främmande för att ändra spelsätt under match. Jag har spelat med två gubbar som forecheckar, och i samma match haft vår topp forward blå mittlinjen. Och då får vår toppforward bestämma om han väljer att checka hårt eller att gå hem. Sen får de övriga läsa efter honom.*
Men mycket handlar om read and react, att låta spelarna ta mycket eget ansvar. Jag tror att spelarna tycker det kan vara roligt och intressant att byta spelsätt”.

E:

”Vi har jobbat mycket med vårt eget grundspel, och det är att sätta press. Men har vi inte läge att sätta press, så håller vi ihop laget i mittzon och därifrån spela aggressivt. På det viset använder vi oss av olika spelsätt. Vi kan även dra oss tillbaka i mittzon beroende på motstånd, om vi t.ex. möter spelskickliga backar som gillar att sätta upp spelet i mitten av banan.
I grund och botten är det ett press spel men kan också bli ett mer styrande press spel. Och det är vår toppforward som bestämmer om vi går hårt eller ej. Spelarna har tyckt att det har varit bra, det hjälper givetvis när vi har fått bra resultat. Dom har tyckt att det känts tryggt, att även om man inte kunnat sätta press i alla lägen, också kunnat backa hem och sätta press i mittzonen istället.
Jag tycker man ska kunna hantera olika sätt att spela.”

F:

”Där försöker jag nöta in ett grundspel, så att det blir som att borsta tänderna. Någon gång har man också ändrat, och det kan vara för att få igång ett lag som inte riktigt fungerar. Jag ändrar inte spelsätt beroende på motstånd, däremot kan man poängtera vikten av t.ex. en hård forechecking, om man möter ett lag med lite svagare backar. Sen får man också titta på hur organisationen vill spela. Vill klubben spela en fartfylld och offensiv hockey, så får man anpassa sig efter det. När vi väl ändrar eller korrigerar, gör vi oftast det under match, och då frågar man sällan spelarna vad de tycker. Och om du frågar 25 spelare hur de vill spela, får du förmodligen 25 olika svar. Alla vill spela på ett sätt som passar just dem, och det blir 25 olika system. Jag tycker det är viktigt att när man bygger lag, välja rätt spelare på rätt positioner. Så att man inte bara tar in en spelare bara för att han är bra någonannastans, och sen kanske inte alls passar in i den roll han får i sitt nya lag. Är man mer noggrann i lagbygget, är det stor chans att det blir bra över tid. Här har vi Sverige i mycket att lära oss av NHL.”

Sammanfattning av svar på fråga 14: Använder du dig av olika spelsystem? Under matchens gång? Beroende på motstånd?

- 4 coacher har 2 eller fler spelsätt som man kan ändra till under matchens gång.
- 2 coacher ändrar inte spelsystem, men kan göra små korrigeringar under match.

Diskussion

I alla intervjuer med dessa coacher kommer man självfallet in på väldigt mycket som rör ledarskap och coaching, men man får också en ganska bra bild av deras personligheter. Och allt det kan man inte dokumentera. Då skulle det bli en bok. Men när jag nu ska göra ett diskussionsunderlag är det nästan ofrånkomligt att inte bli påverkad av våra samtal.

Eftersom jag antingen haft dessa coacher när jag själv spelade, eller som lagkamrater, är jag väldigt bekant med hur de fungerar. Och det som är lite intressant är, hur deras olika personligheter lyser igenom väldigt tydligt, i hur de hanterar situationer som uppstår i matcherna.

I fråga nummer 1: Vad är roligast med matchcoaching?

Här är det tydligt hur viktigt det är att både spelare och ledare är väl förberedda till match. För att man som lag ska prestera, spelar förberedelserna en stor del. Och det är väl ingen direkt överraskning. Som coach lägger man mycket krut på den delen.

I en intervju sa en tränare att han är lika trött efter en match som coach, som han var som spelare. Både fysiskt och mentalt. Och det är för att man hela tiden måste vara på helspänn, för allt kan hända.

På fråga 2: Vad är det jobbigaste med matchcoaching?

Här svarar de flesta att det är jobbigt och energikrävande att försöka väcka upp ett lag som inte är på gång. Där har vi alla varit ett antal gånger. Och i intervjuerna kommer det en del olika förslag och tillvägagångssätt för att försöka vända matchbilden. Jag tror det beror en del på vilket typ av lag du basar över. Om det är ett rutinerat lag eller ett ungt oerfaret lag. Man får nog försöka anpassa sig där.

Även domarinsatsen verkar spela in ibland. Inget roligt jobb kan man tycka. Sällan att domaren får rubriker när han gör en bra match…

Fråga 3: Vad antecknar coacherna i anteckningsblocket under match?

Det har jag alltid undrat. Men det som kom fram är att man noterar saker man vill ta upp i pausen, eller i nästa spelavbrott. En coach skriver också ner tider då något händer som han vill titta på i pausen på video. Kan också fungera som ett stöd.

Det roligaste svaret var från en coach som tyckte att det mest var ett spel för galleriet.

På fråga 4: (Har du koll på motståndarna?)

Här tycker jag mig kunna se att de yngre coacherna är mer aktiva i sin coaching. De har mer koll på vad motståndaren hittar på, både vad gäller det taktiska men även i själva matchningen av kedjor. En av de mer oerfarna tränarna tycker att det är en stor del av dagens coaching. I Nordamerika läggs det stort fokus på motståndarlaget. Gör man ett misstag i matchningen och det kostar ett mål, är det inte speciellt populärt. Där ligger vi långt efter i Sverige. Men om det är värt att fokusera mer på vet jag inte? Det kan vara värt att diskutera.

I svaren på fråga 5: (Vad har du för strategi i paussnacket?)

Här ser man också vissa skillnader. 2 Yngre coacher vill gärna byta upplevelser med spelarna, och på det viset få delaktighet i gruppen, och därefter komma fram till en gemensam plan. Den filosofin tror jag inte är så vanligt förekommande i Nordamerika, där tränaren oftast kommer in och styr med hela handen. Där finns generellt ett mer auktoritärt ledarskap. Bra eller dåligt vet jag inte, men annorlunda är det.

De äldre coacherna fattar sig kort och tydligt, och där är det mer av envägskommunikation som gäller. En del spelare tycker säkert det kan vara skönt att få klara direktiv, utan att behöva tänka så mycket.

Fråga 6: Vad coacherna tycker om utskällningar under match?

Här skiljer det inte så mycket. 5 av 6 tycker att det kan ge en bra effekt, bara det inte sker för ofta, och med varsamhet. Annars kan det bara bli som skrällande cymbaler. De verkar också tycka att det hör till och att det kan vara bra att ibland visa vem som bestämmer.

1 coach tycker inte att det finns någon bra effekt alls. Han tycker att det skapar ett sår som kan ta lång tid att läka. Han vill hellre skapa ett högt tak där spelarna själva sköter den biten.

Jag tror att det är en kulturell företeelse inom ishockey. Att det ska skrikas och gormas en del. Men det har nog minskat en del genom årens lopp.

Fråga 7: Hur man vänder en matchbild 10 minuter in i matchen, när inte spelarna är påslagna?

Vi berörde frågeställningen tidigare i fråga 2. 2 av coacherna vill även här involvera spelarna. Få dem att känna sig delaktiga och känna ansvar. Tycker det verkar vettigt, då det kan vara jobbigt att ta det ansvaret själv, när killarna sitter och halvsover.

1 coach tycker man kan ha lite is i magen, beroende på hur matchbilden ser ut. Här spelar säkert erfarenheten en roll hur man agerar, om man varit i den här situationen förr.

Samtidigt som man vill bryta matchbilden, vill man inte skapa panik i laget genom att ta ogenomtänkta och stressade beslut. Vad är rätt och fel? Beror säkert en del på hur tabelläget ser ut, och formen på laget.

Fråga 8: Hur sker matchningen av kedjor mot motståndarens kedjor?

Det är och har blivit mer och mer förekommande i svensk hockey. I Nordamerika har detta sätt att coacha funnits väldigt länge. Där har man en tydlig rollfördelning i laget. Redan i unga år får spelarna en roll i laget, och sen formas de till att bli experter inom deras område. Vi i Sverige har kommit en god bit på väg mot det synsättet. Det tycker jag kan vara en svår balansgång. Vi har alltid haft en bra bredd inom hockeyn, alla ungdomar har nästan upp till senioråldern fått prova på alla roller som finns. Det tycker jag vi ska fortsätta med. Hur ser vi egentligen på rollfördelning i dagens hockey?

I svaren från coacherna ser man här att de yngre, modernare tränarna använder sig mer av matchning kedja mot kedja. Det kräver mer förberedelser och att man som coach är på alerten. Det kan vara bra och effektivt när det fungerar, men kan ge en dålig effekt på laget, om det går mindre bra. Rytmen och ansvarstagandet i det egna laget kan bli lidande när man följer motståndarens rytm och coaching.

De mer erfarna tränarna gillar inte att matcha kedjor mot varandra. De vill att ansvaret ska spridas ut på hela laget.

Båda sätten kan vara bra ibland, och mindre bra ibland. Men helt klart är att det går mer och mer åt att ha en aktivare coaching.

Fråga 9: Ska man spela de bästa spelarna i slutet av matcherna, fast de är trötta?

2 coacher tycker absolut. NHL coachen tycker att dem bästa och mest välbetalda spelarna har som ansvar att vara så pass vältränade att dem ska kunna spela vartannat byte sista 5-6 minuterna. Den andra coachen som förespråkar hård matchning i slutet av matcherna, (har för övrigt också erfarenheter av NHL), tycker att i slutet av matcherna ska man orka spela hur mycket som helst.

Noterbart är att i NHL har man tre reklamavbrott per period. Alltså lite mer vila.

Det är en svår situation, samtidigt som man jagar mål och vill ha bästa spelarna på isen, är sannolikheten liten att göra mål när killarna är trötta. Här tycker jag matchningen och fingertoppkänslan som coach blir en viktig del. Ett tips som många använder sig av, kan vara att göra ett målvaktsbyte, för att få extra vila.

Ett idealiskt byte enligt 5 av coacherna ligger mellan 30-40 sekunder. 1 coach tycker 25-30 sekunder är optimalt.

Ser man till utvecklingen de senaste åren, där hockeyn blir allt mer krävande, kommer bytena snarare att kortas ner, än att bli längre. På gamla glada 70 och 80-talet var det t.o.m. ovanligt att spela under 1 minut. Då rullade man på 3 kedjor. Förmodligen var intensiteten en aning lägre, eller så var de mycket bättre tränade…

Fråga 10: Hur och när, tar man ut målvakten (mv) i matchen?

Här var 5 av 6 coacher överens om att vänta till det är 2 minuter kvar. Det verkar som att de flesta tränare har is i magen i dessa situationer. Statistik visar att sannolikheten att få en positiv effekt, är större när man väljer att ta ut mv tidigare. Där är vi lite återhållsamma i Sverige.

I samtalen framgår också att man gärna vill ha full kontroll på pucken, antingen i anfallszon eller i uppspelsfasen, när man tar ut mv.

Fråga 11 tycker jag är intressant. Hur resonerar coacher när laget har en betryggande ledning?

Ofta när jag tittar på resultat från nattens NHL matcher, kan man se att det är anmärkningsvärt ofta, som ett lag hämtar in ett stort underläge och vinner matchen.

Det sker omedvetet att laget blir passivt när man är i en stor ledning. Vad är handlingsplanen för att undvika att laget tappar matchen?

1 coach vill att laget ska tänka attack istället för försvar. Han pratar mycket om att gå hårt för att få nästa mål, och att motståndaren snart kommer att blotta sig. Att hela tiden se möjligheter offensivt, är hans recept i dessa lägen.

3 coacher pratar om att försöka hålla sig till det grundspelet som man kommit överens om. Att hela tiden känna sig trygg i sitt eget spel, speciellt när matchen svänger mycket.

1 vill bryta mönster, för att försöka få momentum på sin sida. Det kan t.ex. vara genom att ta timeout.

Fråga 12: Ändringar i kedjor och backpar?

Det verkar vara en fråga där mer rutinerade tränare är mer återhållsamma än den yngre generationens tränare.

Den svenska kulturen och det svenska folkhemmet har alltid byggt på att man som medborgare får känna trygghet och tillhörighet. I Nordamerika däremot, händer det väldigt sällan att man ens pratar om trygghet inom idrott. Där är det mer att man måste ”ta för sig” för att få det man vill ha. Just därför kan det bli en liten kulturkrock, när t.ex. svenska spelare försöker lyckan i NHL, eller tvärtom. Och då är det framför allt det tuffare kulturklimatet i laget som kan vara den största omställningen.

Därmed är det kanske inte så konstigt att den äldre coaching generationen är mer försiktig vad gäller förändring i kedjor och backpar, medan yngre tränare vågar förändra mer. 2 av coacherna som har erfarenheter från hockeyn i NHL är mindre förvånande, positiv till ändringar.

Fråga 13: Vad har coacherna för rutiner inför match?

Det varierar en del. Under en lång säsong kan det vara bra att bryta mönster ibland, det var 3 coacher överens om. 2 kör på samma mönster varje match, om det går. Det är för att laget ska veta vad som händer.

Som spelare tror jag att det varierar, hur man vill att det ska vara. Där får man försöka anpassa sig. Som ledare får man läsa av gruppen, ibland kan det vara nödvändigt att bryta mönster, för att laget inte ska falla in i bekvämlighet.

Fråga 14: Hur ser coacherna på att ändra spelsystem?

Alla har här en filosofi att det är viktigt att ha ett grundspel som spelarna kan utan och innan. Och när det sitter, kan man gå in och göra en del justeringar allt eftersom.

4 av coacherna använder sig av ett aggressivt press spel, och det är ett spel som många lag spelar, och som även många spelare uppskattar. Det är helt enkelt full fart, och för att klara av den typen av spel och göra det framgångsrik, krävs det att man har ett lag som är bra att åka skridskor och är vältränade. Annars kan det bli lite ihåligt.

2 av coacherna gillar mer att spela ett spel där man lägger över mycket av ansvaret på spelarna, att dem klarar av att göra rätt bedömningar, t.ex. när man ska pressa eller ställa upp till ett mer styrande spel.

Båda spelsätten kan vara framgångsrika, så länge det görs på ett bra sätt. Det finns inget rätt eller fel i den här frågan heller.

I många av dagens klubbar finns det en röd tråd i hur man vill att hockey ska spelas, och vilket spelsystem som gäller, från pojklag ända upp till A-laget. För att uppnå det är det viktigt att man jobbar långsiktigt och att på styrelsenivå göra klart hur hockeyn i klubben ska spelas. Och därefter tillsätta tränare och spelare som passar in i bygget.

Det finns också klubbar som har flera olika spelsystem i olika lag. Och där A-lagstränaren får fritt spelrum att välja sitt system. Det kan också fungera, men då kan det kanske bli svårt att i längden få kontinuitet i lagbygget.

Referenser

Sisu´s idrottsböcker: *Kreativ Coaching-när det snurrar i bollen* av PG Fahlström och Carl-Axel Hageskog (2010)

Effective coaching (1999), Citat av Myles Downey

”Bilaga 1”

Frågeformulär:

1: Vad tycker du är det roligaste med matchcoachning?

2. Finns det något du tycker är jobbigt eller tråkigt?

3. Vad noterar du i anteckningsblocket under matchen?

4. Kan du fokusera på motståndaren under match?

5. Vad har du för strategi i paussnacket?

6. Vad har du för erfarenheter av utskällningar under match?

7. Det är mitt i serielunken, ni ligger helt ok i tabellen. Ni möter ett lag som ni normalt ska slå. Du känner ganska tidigt i matchen att spelarna inte riktigt är påslagna. Det blir 0-1 efter 10 min, och de har spelövertag. Hur resonerar du?

8. Ni möter ett lag som har en stark första kedja. Vilken typ av matchning gör ni? Om inte matchningen funkar, ni blir nertryckta och deras 1:a gör mål ganska tidigt. Har ni någon plan B? Beskriv hur du tänker.

9. Hur långa byten tycker du är idealiskt för en kedja? Om er bästa kedja fastnar på isen, och drar på sig syra, de sitter och flämtar på bänken. Hur tänker du då? Ni ligger under med två mål med 10 min kvar.

10. Det står 2-4, och med 4 min kvar gör ni 3-4. Därefter får ni pp med klockan på 17 min. Hur går tankarna? När och hur tar ni mv?

11. Ni leder med 4-0 efter 1:a mot ett bra lag på bortais. Energin och stämningen är på topp i omklädningsrummet. Ni kommer ut ganska passivt och slarvigt i andra. De gör 1-4 efter halva matchen. Hur går tankarna? De gör 2-4 och 3-4 i slutet av andra. Vad säger du i pausen?

12. Hur ser du på ändringar i kedjor och backpar?

13. Hur ser du på rutiner inför och under match? Personligen och för laget?

14. Använder du dig av olika spelsystem? Under matchens gång? Beroende på motstånd?