Svenska Ishockeyförbundet
Elittränarkurs
2011-05-15

Stress och press i egen zon i numerära underlägen

Mikael Nilsson

Handledare: Göran Pegenius

Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete är att försöka hitta saker i stress/press spel i numerära underlägen i egen zon som jag kan använda i mina lag kommande säsonger.

Jag har intervjuat en meriterad spelare och två olika elittränare i Sverige hur dem tänker när det gäller box-playspel i allmänhet och stress och press i numerära underlägen i egen zon i synnerhet samt analyserat hur tre av landets elitföreningar agerar i nämnda spelsituation.

Tränarna jobbar lite olika med spelet i numerära underlägen men spelet med stress/press sker oftast när motståndarna har tappat, eller är på väg att tappa, puckkontrollen.

Av elitserielagen jag studerat var Luleå det laget som spelade med mest stress/press i numerärt underläge. Linköping försökte också stressa mycket men inte i samma utsträckning som Luleå. Passivast var helt klart Skellefteå

I den moderna ishockeyn är spelet i numerära underlägen en viktig spelsituation. Med ett bra stress- och presspel i egen zon kan man få till ett bra box-playspel som i slutänden kan vinna den enskilda matchen åt laget.

Innehållsförteckning **Sida**

Sammanfattning **2**

1. **Inledning** **4**
2. **Bakgrund/fakta** **5**
3. **Syfte** **7**
4. **Metod** **8**
5. **Resultat** **9**
6. **Diskussion** **13**
7. **Referenslista** **14**

1. Inledning

Det examensarbete jag gjort under min elittränarutbildning i ishockey handlar om spel i numerära underlägen och stress/press i egen zon i den spelformen.

Många ishockeymatcher avgörs i numerära under- och överlägen. Har man då ett bra boxplay-spel ökar chanserna till att kunna vinna matchen. Lyckas man stressa och pressa motståndarna i egen zon i numerära underlägen är ofta mycket vunnet. Man kan vinna pucken och skjuta ner den i motståndarnas försvarszon. Av den anledningen är detta ämne väldigt intressant för mig att analysera. Därför valde jag detta ämne för att öka min kunskap om stress/press i numerära underlägen i egen zon. Jag vill hitta saker som jag kan använda i mitt framtida ledarskap inom ishockeyn.

2. Bakgrund/fakta

2.1 Spel i numerärt underläge

Spel i numerärt underläge (box-play) sker när det egna laget får en eller flera spelare utvisade. Det kan också ske genom att motståndarna tar ut sin målvakt och spelar med extra utespelare under t ex avvaktande utvisning eller i slutet av ordinarie tid.

Spel i numerärt underläge kan således spelas i dessa spelformer:

3 mot 4
3 mot 5
3 mot 6
3 mot 5
4 mot 5
4 mot 6
5 mot 6

Egenskaper som gör en bra box-playspelare är bland annat:

- Rörlighet
- Skridskoåkning
- Aktivt med klubban
- Täcka ytor
- Spelförståelse
- Täcka skott, ligga i skottlinje

2.2 Stress och press

I praktisk isträning U16 och äldre (Kinding) skriver han följande om stress och press:

Pressa passningsmottagaren:
En spelare har oftast sämst kontroll över pucken i samma ögonblick som mottagandet sker. I denna situation tvingas spelaren ta flera beslut, har ingen kontroll över puckens rörelse och motståndaren kan förutse var och när pucken kommer att mottagas. Dessutom är det inte ovanligt att passningsmottagaren sänker blicken en kort sekund för att se pucken. Detta gör det till en god taktik att sätta press på passningsmottagaren. Denna press kan ske på olika sätt, men i princip används två varianter:

Följ passningen (1):
Spelaren som stressar passningsläggaren följer passningen och sätter press även på passningsmottagaren. Avsikten med denna metod är att stänga in puckföraren och förhindra att pucken spelas tillbaka till utgångsläget. Om pucken ändå spelas tillbaka, intar försvararen först en position som täcker skottlinjen innan han sätter press på passningsmottagaren.

Rotera och attackera (2):
En aggressivare variant är att direkt attackera och tackla passningsmottagaren. Detta sker ofta när en back stressar puckföraren längs långsidan, och tvingar honom att göra en något sämre passning. Den andre backen läser spelet och går aggressivt in i en närkamp direkt när passningen tas emot. Detta kräver god timing och ett visst överraskningsmoment för att lyckas.

Press ut mot långsidan:
Avsikten är att tvinga eller locka motståndaren att spela pucken bort från målet och bort från målfarliga skottlinjer. Detta betyder att försvararna intar positioner, använder sina klubbor och mer eller mindre aggressivt pressar ut motståndarens spel mot långsidan.

3. Syfte

Syftet med detta examensarbete är att försöka hitta saker i stress/press spel i numerära underlägen i egen zon som jag kan använda i mina lag kommande säsonger.
För att begränsa arbetet har jag valt att bara undersöka spelet i egen zon och därmed valt bort spelet i mittzon och anfallszon där man också kan stressa och pressa motståndarna till misstag för att på så sätt erövra pucken.

4. Metod

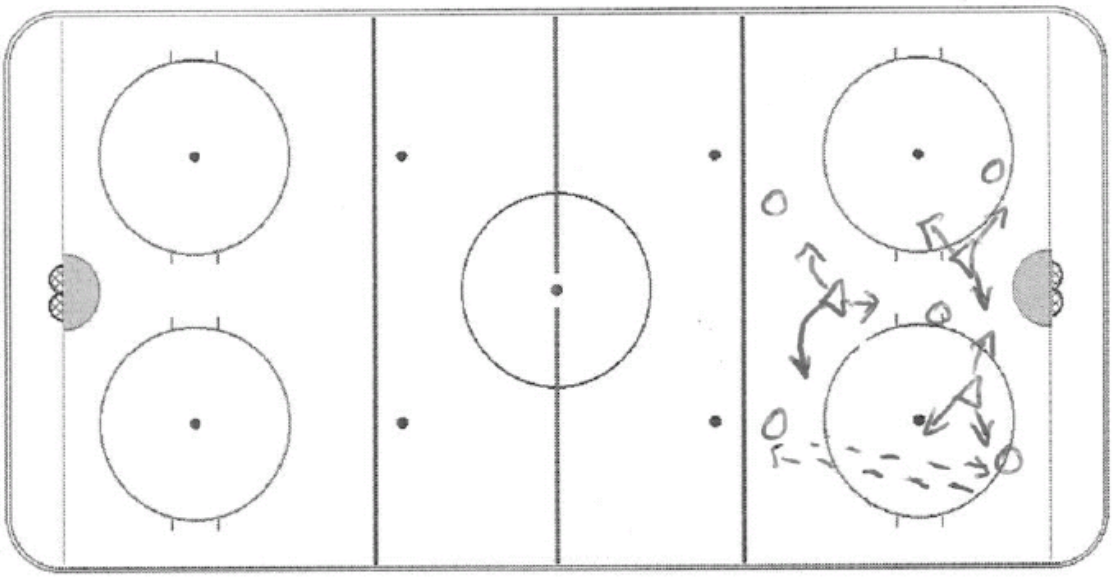
Jag har valt att titta på dvd-filmer från matcher med Linköping HC, Luleå HF och Skellefteå AIK från säsongen 2010-2011. Och i dessa filmer har jag noggrant analyserat hur dem olika lagens agerar i spelet i numerära underlägen i just dessa matcher för att hitta mönster i lagens stress/press-spel i egen zon.

Jag har också intervjuat två ishockeytränare som håller till på Allsvensk samt division 1 nivå. Dessa herrar är Tomas Kempe Karlskrona HK (div 1), Joakim Fagervall Tingsryds AIF (allsvenskan). Även en spelare, Arto Miettinen, med meriter från bland annat SM-liga (Finland), allsvenskan (Sverige) och franska högstaligan har jag intervjuat. De har redogjort för sitt synsätt när det gäller box-playspel samt stress/press i numerära underlägen i egen zon.

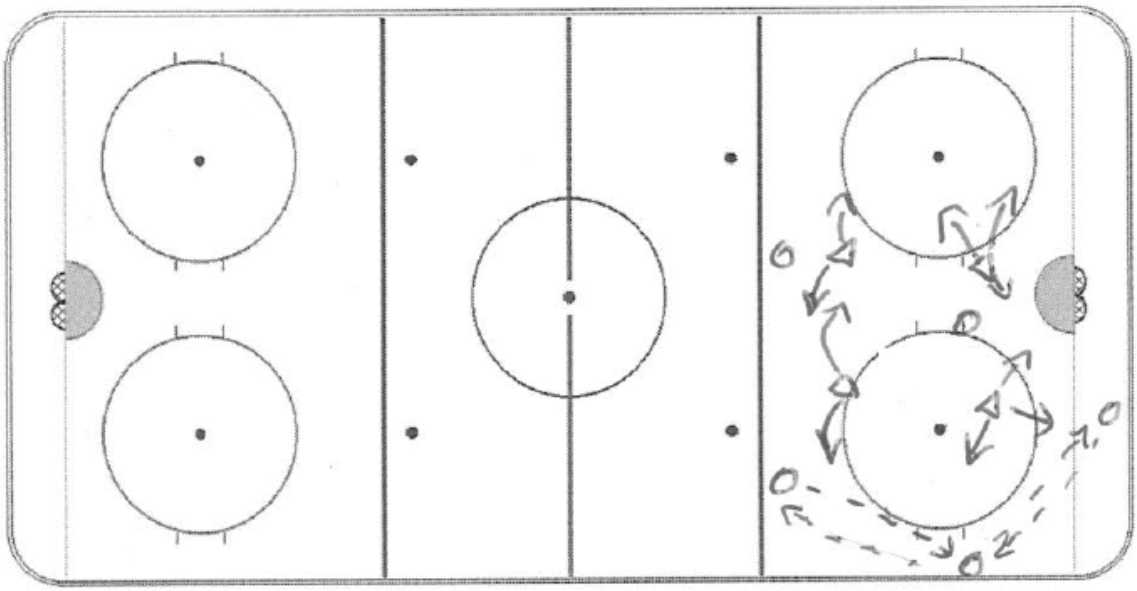
5. Resultat

5.1 Luleå Hockey

I spel 3-5 är Luleå aggressiva mot pucken.
Toppgubben jobbar med att ta bort spel över centrallinjen. Backarna sätter press mot spelaren som har puck.



I 4-5 sätter dem än mer press mot pucken. Ursinnigt ut mot puckföraren för att framkalla misstag hos motståndarna. Man jobbar mycket på att ta bort passningar över centrallinje i alla numerära underlägen.

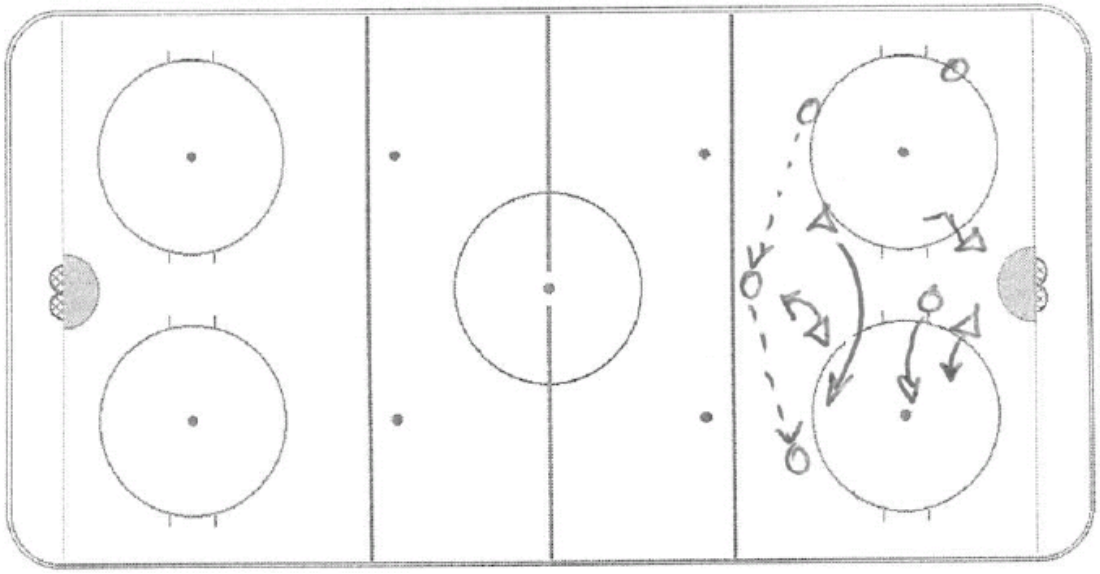


5.2 Linköping HC

I numerärt underläge 4-5 spelar LHC väldigt rörligt med platsskiften för att sätta tryck och press på motståndaren.

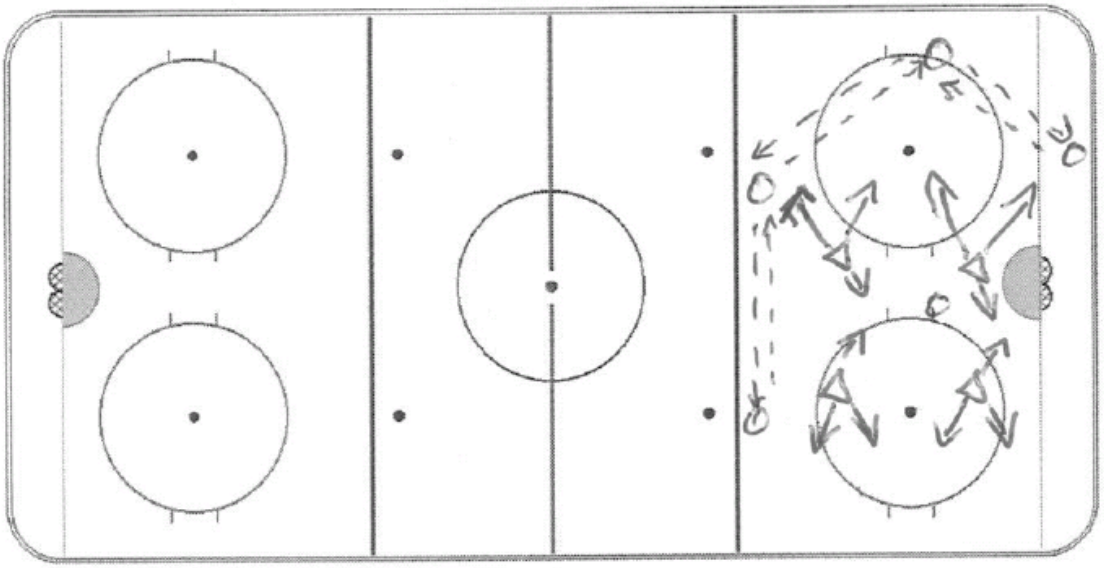
Vid ingång i försvarszon sätter man press direkt innanför egen blå linje.

När Linköping inte kuggade i varandra blev det flertalet gånger farliga avslut för motståndarna.



5.3 Skellefteå AIK

Mycket mer passiva i egen zon i numerärt underläge, upplever de att vilja vara kompakta. Stressar bara i enstaka lägen. Jobbar för att undvika genomspel och direktskott.



5.4 Intervju med Tomas Kempe, tränare Karlskrona HK

1. Vilka tycker du är de viktigaste faktorerna för att box-play ska fungera?

Svar: Du måste vara stark kring eget mål, skapa överläge där efter avslut. Alltid ligga i skottlinje. Fullfölja det man bestämt vid stress/press.

2. Ser du någon skillnad i box-playspelet nu jämfört med 10 år sedan?

Svar: Ja, man försvarar mer för att få avslut utifrån. Många lag spelar på mer skott och skymning. Förr var det mer inövade varianter.

3. Pratar ni mycket box-play teoretiskt under säsong?

Svar: Box-play ska alla veta, det är samma oavsett motstånd. Fokuserar mest på egna spelet men några minuter på motståndarnas.

4. Hur ser upplägget ut med box-play träning under säsong?

Svar: Tränar mycket i början av säsongen. Sedan efter behov efter hur det ser ut.

5. Tränar ni samman olika special teams?

Svar: Bara backpar och forwardspar, inte hela ”fyror”.

6. Är det risk att man förlorar en match efter dåligt box-playspel?

Svar: Ofta kan man göra det. Alla måste göra som man har bestämt.

7. Har ni rollspelare som ni använder mer i numerärt underläge än i 5-5 spelet?

Svar: På backsidan är det så. Bland forwards använder jag mer spelare efter en viss randordning.

8. Vad sätter igång boxens aktion när man ska börja stressa?

Svar: Olika lösa puckar. Forwards startar stressen. Vill aldrig att forwards ska chansa neråt i stressen.

5.5 Intervju med Joakim Fagervall, tränare Tingsryds AIF

1. Vilka tycker du är de viktigaste faktorerna för att box-play ska fungera?

Svar: Samspelet mellan spelarna så att de vet vad de ska göra. Bra scouting av motståndarnas powerplay.

2. Ser du någon skillnad i box-playspelet nu jämfört med 10 år sedan?

Svar: Ja, mycket mer aggressivt. Boxplay har gått framåt mer än powerplay-spelet.

3. Pratar ni mycket box-play teoretiskt under säsong?

Svar: Totalt ca 30 minuter (träning och teori) innan match.

4. Hur ser upplägget ut med box-play träning under säsong?

Svar: 2-3 träningar vecka, lite mer under seriespel.

5. Tränar ni samman olika special teams?

Svar: Ja, absolut.

6. Är det risk att man förlorar en match efter dåligt box-playspel?

Svar: Ja, dåligt spel i numerärt underläge då har man tränat för dåligt.

Jag som tränare tar stort ansvar i insläppta mål.

7. Har ni rollspelare som ni använder mer i numerärt underläge än i 5-5 spelet?

Svar: Ja det har jag och så kommer det även att vara kommande säsong.

8. Vad sätter igång boxens aktion när man ska börja stressa?

Svar: Om motståndarna har ryggen utåt banan eller ett dåligt pass. Om powerplay visar en svaghet går vi på det.

5.6 Intervju med Arto Miettinen, spelare med meriter från bland annat Allsvenskan, division 1, franska ligan och SM-liga, Mestis i Finland.

1. Vilka tycker du är de viktigaste faktorerna för att box-play ska fungera?

Svar: Samarbete mellan spelarna som spelar i numerärt underläge.

2. Ser du någon skillnad i box-playspelet nu jämfört med 10 år sedan?

Svar: Mer press, ej så mycket tid nu som för 10 år sedan. Spelarna är också starkare och snabbare.

3. Pratar ni mycket box-play teoretiskt under säsong?

Svar: Inför varje match ca 5 minuter.

4. Hur ser upplägget ut med box-play träning under säsong?

Svar: Två gånger vecka mot slutet.

5. Tränar ni samman olika special teams?

Svar: Ja, försöker hålla ihop fyran så mycket som möjligt.

6. Är det risk att man förlorar en match efter dåligt box-playspel?

Svar: Ofta kan man göra det. Alla måste göra som man har bestämt.

7. Har ni rollspelare som ni använder mer i numerärt underläge än i 5-5 spelet?

Svar: Ja det har man. Man har bra tekare på isen sen gärna uthålliga, rörliga och smarta spelare i numerära underlägen.

8. Vad sätter igång boxens aktion när man ska börja stressa?

Svar: Först och främst när de har dålig puckkontroll, sen när de har ryggen mot spelet och sist börjar boxen krympa ytorna.

9. Är det skillnad på de olika divisioner och länder du spelat i?

Svar: Finland och allsvenskan mycket tid inför varje match. Division 1 inte lika mycket. I frankrike bara noterar lite om motståndarnas power-play.

6 Diskussion

Det jag ser av de lag jag analyserat (Linköping HC, Luleå Hockey och Skellefteå AIK) genom att titta på dvd-filmer från några av lagens matcher i elitserien säsongen 2011-2011 är att Luleå Hockey stressar motståndarna något kopiöst i spel i numerära underlägen. Även i 3-5 spel pressar man oavbrutet för att framkalla misstag hos motståndarna. Detta är något som jag verkligen tagit till mig och ska försöka få till kommande säsong med mitt egna lag.
Linköpings HC stressar också bra men ”kuggar” ibland inte i varandra vilket ger motståndarna möjlighet att skapa många bra lägen. Här ser man vikten av att vara samspelta vilket tränarna jag intervjuat verkligen också påpekar. Man är noga med att köra ihop ”fyror” eller backpar och forwardspar för att på så sätt få spelarna att jobba rätt tillsammans.
Tränarna kör oftast med samma spelare i numerära underlägen och det händer att man söker sådana spelartyper när man sätter ihop sin trupp inför säsongen.
Skellefteå stressar väldigt lite som jag ser det utan jobbar istället med en kompakt box och försöker ligga rätt hela tiden.
Jag tycker att alla lagen jobbar bra med klubborna, man har rörliga spelare för att undvika genomspel och direktskott.
Det läggs olika mycket tid på träning av spel i numerära underlägen, vilket är ganska självklart. Fungerar spelet i numerära underlägen behöver man inte träna så mycket på det. Släpper man in många mål får man däremot jobba med hur man ska agera i box-play spelet.

7. Referenslista

Kinding (2008) Praktisk isträning U16 och äldre, Svenska Ishockeyförbundet

Intervjuer med:

Tomas Kempe tränare Karlskrona HK
Joakim Fagervall tränare Tingsryds AIF
Arto Miettinen spelare Kallinge/Ronneby IF

Matchanalyser av matcher från säsongen 2010-2011 med Linköping HC, Luleå HF och Skellefteå AIK på DVD.