

Svenska Ishockeyförbundet  
Eltkurs

# LEDARSKAP UNDER TIME OUT

**AV: Erik Vikström**

Handledare: Thomas Gradin

# Innehållsförteckning

## Sammanfattning

<b>1. Inledning</b>	sid 3
<b>2. Bakgrund</b>	sid 4
<b>3. Syfte och frågeställning</b>	sid 5
<b>4. Metod</b>	sid 6
<b>4.1 Urval</b>	sid 6
<b>5. Resultat</b>	sid 7
<b>5.1 Före time out</b>	sid 7
<b>5.2 Under time out</b>	sid 8
<b>5.3 Efter time out</b>	sid 8
<b>5.4 Olika time outer</b>	sid 9
<b>5.5 Ledarskap under time out</b>	sid 9
<b>5.6 Agerande under time out</b>	sid 10
<b>5.6.1 Känslor coachen</b>	sid 10
<b>5.6.2 Taktik coachen</b>	sid 10
<b>5.6.3 Spelar coachen</b>	sid 10
<b>5.7 Hur skall en time out se ut</b>	sid 11
<b>5.8 Spelarens syn på time out</b>	sid 11
<b>5.9 Tränarens syn på time out</b>	sid 12
<b>6 Analys</b>	sid 13
<b>Bilaga 1 Intervju frågor</b>	sid 14
<b>Referenslista</b>	sid 15

## **Sammanfattning**

Att ta time out i en match med 30 sekunder kvar och du skall jaga ikapp ett mål för att få lika resultat är ett skarpt läge som coach att kunna hantera. Därför kändes det intressant att skriva om ledarskapet under time out när vi fick detta tilldelat till oss på elitkursen

Syftet med detta arbete har varit att titta på hur coacherna i Svensk elit hockey aggerar under time out.

Hur viktig är time outen i matchens helhet , hur viktig är time outen för tränaren , hur känner spelaren inför time out under matchen?

Metoden som jag har använt är analyserande studie, vilket innebär att jag har tittat på matcher och vid time outerna skrivit ner vad som hänt – Före – Under – Efter time outen samt gjort intervju med tränaren.

Ledarskapet som tränare är viktigt och det är detta som mitt special arbete handlar om.

Trevlig och hoppningsfull läsning.....

## 1. Inledning

Jag har valt att skriva ett arbete på elitkursen om ämnet Ledarskap under time out.

Anledningen till att jag valde just den delen att skriva om är att jag själv har nytta av detta i mitt arbete som tränare och själv kan utvecklas vidare. Det är en del i mitt arbete som tränare som jag inte riktigt känt mig bekväm med och vill däremot med hjälp av detta arbete få en inblick i ledarskapet under time out.

Samt att det är en del i matchen som är viktig för tränaren.

Detta ämne har alltid varit intresserat för mig och det har varit intressant att fördjupa mig i denna del.

Samt att producera material som kan användas på tränarkurser.

Utveckla mig själv som individ med detta arbete, samt medverka till Svensk Ishockeys utveckling.

Jag vill även passa på att tacka Thomas Gradin som ställt upp som min handledare.

Jag hoppas att detta arbete skall vara till nytta för Svensk Ishockeys utveckling.

/// Erik Vikström

## 2. Bakgrund

Time out är ett begrepp inom sportens värld, som innebär att båda lagen (oavsett vilket lag som begär time out) får cirka 45 sekunders taktiksnack. Tiden varierar mellan 30 sekunder och en minut beroende på sport.

Time out förekommer inom bland annat basket, handboll och ishockey. Fotboll har tidigare tillåtit time out, men med dagens spel skulle det ses som omodernt. Dessutom skulle en paus i fotbollen kunna vara avgörande rent fysiskt, eftersom man bara har tre byten i fotboll under hela matchen.

”Time out” är engelska och betyder ”tiden av”.

Time out är ett verktyg för tränaren att använda som en del i matchcoachningen.

Bakgrunden till mitt arbete är att jag alltid varit intresserad av time outen i matchen.

När man som coach har hela laget (utom de eventuella utvisade spelarna ) tillgängliga i 30 sekunder, där du oftast som jag kommer bevisa tydligare i mitt arbete är skarpt läge för tränaren att delge saker till laget.

Jag kommer att beskriva en time out utifrån spelaren samt tränarens syn på time out . dessa två är naturligtvis viktiga för en time out.

En match situation som time out är en del av matchen som man skall använda förnuftigt som tränare.

Time out har genom åren förändrat många matcher och matchers slut.

### **3. Syfte och fråge ställning**

Syftet med mitt arbete är att analysera och beskriva time out utifrån spelaren samt tränarens perspektiv och ta reda på hur en coach agerar vid , under och efter en time out.

Mina huvudfråge ställningar är

- Hur viktig är time ouden i matchens helhet?
- Hur viktig är time ouden för tränaren?
- Hur känner spelaren inför time out under matchen?

## 4. Metod

Metoden som jag använt mig av i mitt arbete har varit matchbevakning live jag har tittat på matcher i Elitserien , Allsvenskan , J 20 super elit och Division 1 D. Jag har valt att se matchen skriva upp händelser före och efter time outen, ta kontakt med tränaren antingen efter matchen eller på telefon efteråt.

Varför jag valde denna metod är just därför jag valt att skriva om en situation som jag tycker skall ses live och ej går att analysera igenom i tidningar eller internet.

Att ta time out är inget som händer varje match jag sett utan jag fick använda de time outer som jag såg på bästa sätt.

De frågor som jag valde att använda i mina intervjuer finns bifogade som bilaga 1.

Jag valde att titta på matcher i de 4 ovanstående serierna mellan 15 september till 16 december. Och from 17 december till 27 januari har jag ägnat till att skriva ner mina observationer till detta arbete/ rapport.

Det var först tänkt att jag skulle bara skulle följa elitserie matcher men jag valde att se mera matcher för att få flera timeouter att ha som underlag. Mitt arbete grundar sig till stor del på matchbevakning samt intervjuer mindre på fakta del.

### 4.1 Urval

Jag valde att ta tränare som tagit timeout i olika skeeden i matcherna detta för att få eventuellt olika time outer under matchen. Samt att få se olika slags ledarskap under timeouter.

Mina observationer är gjorda på plats.

## 5. Resultat

**Time out** är ett begrepp inom sportens värld, som innebär att båda lagen (oavsett vilket lag som begär time out) får cirka 45 sekunders taktiksnack. Tiden varierar mellan 30 sekunder och en minut beroende på sport.

Time out förekommer inom bland annat basket, handboll och ishockey. Fotboll har tidigare tillåtit time out, men med dagens spel skulle det ses som omodernt. Dessutom skulle en paus i fotbollen kunna vara avgörande rent fysiskt, eftersom man bara har tre byten i fotboll under hela matchen.

"Time out" är engelska och betyder "tiden av".

Man kan dela upp en time out i tre stycken delar i för en time out , man kan kalla dem för :

Före time-out – Under time-out – Efter time-out

### 5:1 Före time out :

Det finns olika skäl till att ta time out som tränare , i mina undersökningar och observationer så bad jag de olika tränarna försöka beskriva hur dem tänkte och vad dem hade för funderingar före timeouten.

Flera av tränarna som jag pratade med hade tankar på att dem ville förändra sitt lags match plan.

I de flesta fallen föreled det sig så att laget som tränaren tränade låg i underläge i matchen och då ville tränarna förändra i sitt lag. Komma med antingen intränade spelmönster eller spela med de spelare som tränaer tyckte vara hetast för dagen.

Före time outen så tänkte många av de tränare som jag pratade med vilka spelare som de ville ha på isen , hur laget skulle spela samt att tränaren ville ge nya eller inövade taktiska drag.

Det jag sett under mina observationer är att ca 1-2 minuter innan timeouten har tränaren börjat att tänka och fundera igenom hur han skall agera vid timeouten han har antingen funderat själv eller talat med sin andre tränare.

I ett av lagen som jag såg var det inte coachen i laget som tog time out utan tränaren som ej coachade som hade ansvaret för spelet och det taktiska för laget som tog timeout.

### **5:2 Under time-out:**

Under timeouten så har tränarna som jag intervjuat berättat för mig att de pratat om vilka dem vill ha på isen, hur dem skall spela samt att oftast avslutade dem med att ge spelarna positiva ord innan timeouten är till ända. Agerandet under time-outen som tränare var oftast som jag såg det, att tränaren samlade sina spelare runtom kring sig och att han därifrån gick igenom vad han skulle säga till sina spelare.

En annan intressant sak jag såg under mina observationer var att när det var en time out under matchens tre sista minuter så var det oftast laget som ledde som gav instruktioner till sin målvakt.

När jag frågade tränarna om detta så fick jag till svar att det mest var för att peppa och att berätta om vilka som motståndarna skulle ha på isen.

Ett lag använde sig av en målvakts tränare som pratade med sin målvakt och dom gick igenom hur dem skulle agera i den situationen. I detta skede av time-outen så var oftast tränaren väldigt koncentrerad och fokuserad.

### **5: 3 Efter time-out:**

Efter time outen så är det alltid en teckning efter som time out är en matchsituation under stoppat spel. Oftast så har det varit så att det jag observerat är det oftast den tränaren i det laget som jagar i matchen som är ivrigast att starta upp spelet igen. Man har också kunnat se att tränarna varit som mest spända i denna del av time outen.

## 5:4 Olika Time-outer

Under mina observationer har jag kunnat se följande slags timeouter:

- Att det jagande laget tar time-out under de sista minuterna av matchen
- Att ett lag tagit time-out efter 2-3 snabba baklänges mål
- Ett lag har tagit time-out för att låta sina spelare som spelat mycket få extra tid att vila
- Man har haft ett power play och fått extra tid att snacka igenom powerplayet
- Ett lag har tagit time-out vid en ledning och man ville uppmärksamma sina spelare på att motståndarna började spela lite aggressivare än vad som är tillåtet.....

Det jag kunde se under mina observationer var det oftast togs time out i matchernas sista 5 minuter detta oftast beroende på att det jagande laget valde att ta timeout , det är inte oftast det ledande laget som tar time-out. Om det ledande laget valde att ta time-out var det oftast så att dem ville vila sina spelare som tränaren valde att ha på isen vid detta tillfälle i matchen. Andra intressanta iakttagelser från mina observationer var att oftast så var ledaren i lagen som låg under mera stressad och uppskruvad än den ledaren som ledde matchen.

## 5:5 Ledarskap under time-out

Under mina observationer har jag sett otagligt olika ledarskaps stilar från tränare i time out er i matcher vissa mer intressanta än andra men alla har på sitt sätt som ledare fått ut sitt budskap.

Tränare har skrikigt på sina spelare oftast har man då legat under i matchen.

Tränare har talat i en lugn och bra pedagogisk takt . Tränare har använt sig av taktik tavla som verktyg för att kunna förklara en situation som man skall använda sig av oftast har detta varit olika teckningssituationer i slutet av matchen.

Att när jag har fått studera ledarskapet under time out har jag sett att ledarskapet hos dom tränare som jag sett har varierat under själva time outen i skillnad mot ledarskapet under själva matchen.

## 5:6 Agerandet i time ouden

Under mina observationer så har jag sett olika typer av agerande under time ouden utifrån ett ledar perspektiv . Jag har valt att kalla de tre olika ledarstilarna för:

- Känslö coachen
- Taktik coachen
- Spelar coachen

### 5:6:1

**Känslö coachen** är den tränare som står i båset under timeouden och visar med sitt kroppsspråk och gester hur han vill att sitt lag skall agera efter timeouden . Känslö tränaren går ofta runt i båset och pratar med spelarna och visar just vad varje enskild spelare skall göra. Innan time ouden sp samlas laget i hop i en klunga för att "tagga" inför spelet.

### 5:6:2

**Taktik coachen** däremot samlar sitt lag i en ring där taktik coachen står eller sitter i mitten av ringen som bildats i båset där han berättar för laget hur dem skall agera med hjälp av en whiteboard tavla innan time ouden är klar ger tränaren generella order och time ouden avslutas med en ring för att "tagga" inför spelet.

### 5:6:3

**Spelar coachen** tar timeout och berättar då vilka spelare som ska spela, efter det så låter han dem som skall spela få prata igenom men hjälp av spelar coachen .

De spelare som ska spela står oftast på isen och pratar i en klunga.

Spelar coachen bli då mera som ett verktyg för spelarna. När time ouden är slut så åker de spelare som skall spela ut mot tekningspunkten för att starta spelet.

## **5:7 Hur skall en time out se ut??**

Efter att ha sett olika slags time outer under mina observationer så kan man påvisa tre stycken genomgående delar som tränaren använder sig av vad gällande time ouden.

Det är liknade för båda lagens tränare dessa punkter skiljer sig ej så mycket beroende på om man leder eller ligger under i matchen.

Dem tre delar i tränarnas ledarskap som jag har kunnat sett under mina observationer är:

1, Tränarna har oftast samlat sitt lag kring sig och därigenom kunna berätta för laget vad tränaren vill säga till sina spelare , här har tränarna varit raka och enkla i ledarskapet.

2, Tränarna har använt sig av tavla för att kunna visa för sina spelare ordentliga och pedaogosikt på ett rätt sätt , tavlan kan man även se som ett mycket bra pedagogiskt hjälpmedel.

3, Tränarna har varit tydliga i sitt ledarskap under time ouden , tydligare än under själva spelet. Efter som dessa time outer är ett moment i spelet när spelet är avblåst så är det lättare för tränaren att föra fram sina taktiska funderingar under ett pågående spel.

Tränarna har även alla i laget utom dom eventuellt utvisade spelarna tillgängliga.

## **5:8 Time out utifrån spelarens syn**

De spelare jag pratat med och intervjuat tycker det är viktigt att tränaren under time ouden är rak och tydligt sitt ledarskap att man förklarar på lungt och engagerat sätt.

Vidare berättade en spelare för mig att ha tyckte att det är viktigt att när tränaren tar time out skall han kunna berätta för spelarna någonting konstruktivt och inte bara stå och prata massa tomma ord.

Vidare tycker spelarna att om man som tränare innan matchen vet att dessa spelare kommer tränaren att spela i ett speciellt skede i matchen t e x ett 6-5 överläge i matchen att dessa spelare vet om detta innan matchen och kan prata ihop sig.

## 5:9 Time out utifrån tränarens syn

Dom tränare jag intervjuat pratade ofta om att man tyckte att trettio sekunder är för lite att ha en time out. En av de tränare som jag pratade med hoppades att man inom en snar framtid med alla tv matcher som sänds i svensk television skall bli som i NHL. Där har man fyra stycken "power brakes" i varje period där man som tränare får fyra stycken "gratis" time outer.

En annan tränare som jag pratat tyckte att time out är ett bra redskap att använda för att lugna ner sitt lag i olika situationer att få tillgång till hela laget i en stund.

En tränare som jag pratade med brukade försöka att redan innan matchen fundera ut hur hans spelare skulle spela, samt vad han skulle prata om på time outen.

Med detta menade tränare vissa specifika spelmoment tex power play i matchens slutskede, vilka som skulle spela i ett box play i matchens slutskede.

Jag pratade även med en annan tränare som tyckte att man skulle tona ner detta med time out att det inte var sådan stor grej att ta time out. Han tyckte att om man är en duktig och snabbtänkt tränare så kan man använd sig mycket av spelarna i båsset och prata med spelarna under den pågående matchen.

## 6 Analys

Efter att ha sett ett antal matcher på bra nivå i Svensk ishockey under hösten 2006 med fokusering på ledarskapet under time out, så märker jag en skillnad i hur tränare leder sina lag under time out.

Den ledare som leder matchen och oftast ej har tagit sin time out är mycket lugnare i sitt ledarskap än vad den ledaren som tog time outen och oftast ligger under i matchen är i sitt ledarskap.

Jag anser att det borde vara så att man som ledare skall vara lugn och sansad under sin time out så att man kan berätta sina taktiska funderingar till sina spelare.

Det är även viktigt att du som ledare vet vad du skall säga och göra under en time out och inte bara ta den bara för att man som ledare har chans att ta time out en gång varje match.

Jag tycker att de matcher med time outer som jag såg innehöll bra kvalitet på time outerna sedan kan man inte alltid få som man vill, eftersom man spelar mot motspelare som också vill göra på ett visst sätt.

Att ta time out i ishockey är en del av matchen som man som tränare skall vara rädd om. Jag känner att ta time out är väldigt mycket fingertopps känsla som tränare, det är viktigt att man tar time out i matchen i rätt läge. Inte som tidigare nämnts bara ta det för att man kan ta en time out.

Att analysera hur mål eller andra taktiska detaljer i ishockey spelet tror jag är lättare än detta med time out just eftersom det förekommer mera mål under en match än time outer, eftersom man bara har en time out per lag och match.

Jag tycker att när man som tränare inte behöver alltid ta time out det är bra när man kan förändra och förklara för spelarna under själva spelets gång olika taktiska detaljer under matches gång.

## **Bilaga 1    Intervju frågor**

Följande frågor använde jag mig av vid intervjuer med tränarna

- Varför valde du att ta time out just där i matchen??
- Vad sa du till spelarna??
- Tycker du att spelet efter time outen blev som du ville??
- Vilket ledarskap använde du dig av??

Följande frågor använde jag mig av vid intervjuer med spelarna

- Vad sa tränaren till er??
- Tycker du tränaren fick fram sitt budskap till er spelare??
- Tycker du att spelet efter time outen blev som tränaren ville??
- Vilken typ av tränare tycker du din tränare är vid time out??

## **Referenslista :**

Intervjuer med:

Thomas Gradin , Scout Vancouver Canucks

Thomas Ekfeldt , Tränare Vallentuna Hockey

Robert Nordmark , Tränare Almtuna

Eje Nyman , Ass tränare If Björklöven

Henrik Alfredsson , Tränare Esbjerg hockey Danmark

Joakim Westerlund , Spelare Vallentuna Hockey

Kalle Johansson , Spelare Vallentuna Hockey

Jakob Lokatt , Spelare Hammarby J 20

Matchbevakning hösten 2006:

Elitserien

Allsvenskan

Division 1 D

J 20 Super Elit

Ishockeyn ABC 2004 Svenskaishockeyförbundet

[http://sv.wikipedia.org/wiki/Time\\_out\\_%28sport%29](http://sv.wikipedia.org/wiki/Time_out_%28sport%29)