

Svenska ishockeyförbundet  
Elitkurs

# De små individuella detaljerna i ett bra box play i egen zon

Johan Garpenlov

# Sammanfattning.

## Sammanfattning

Det övergripande syftet med arbetet är att försöka ta reda på om det finns några små individuella detaljer i ett bra box play i egen zon som spelare gör.

Undersökningen görs i enkätform. Enkäten baseras på två delar, en del som består av frågor om box play i egen zon där mitt huvud syfte är att ta reda på de små individuella detaljerna i ett bra box play och ett frågeformulär där man ska ringa in det svaret som passar bäst.

**FINNS DET NÅGRA SMÅ INDIVIDUELLA DETALJER SOM ÄR VIKTIGARE ÄN ANDRA FÖR ETT BRA BOX PLAY I EGEN ZON.**

Bakgrunden till varför jag har valt detta ämne är att jag tycker att det inte finns tillräckligt dokumenterat material som talar om vad som är viktigt i egen zon på individ nivå.

Resultaten som har kommit fram visar att det finns många små detaljer som man kan använda sig av och ta lärdom av. Om man nu tittar på de resultat som har kommit fram så skulle man kunna beskriva en bra box play spelare så här.

Spelaren ska kunna:

- Kunna läsa spelet
- Vara rörlig
- Ha en aktiv klubba
- Inte fastna (både med kropp och klubba)
- Raka åk vägar
- Offervillig (ligga i skottlinjen , täcka skott)

Hur de tillfrågade personerna har tillförskaffat sig kunskapen om de individuella detaljerna i ett bra box play i egen zon är lika. De har samlat på sig kunskapen genom åren genom att:

- Prata med medspelare
- Se på motspelare
- Tränaren har haft kunskapen och påtalat viktiga detaljer

# Innehållsförteckning

Inledning.....	4
Bakgrund.....	5,6,7
Syfte.....	8
Metod.....	9
Resultat.....	10,11,12,13,14,15
Diskussion.....	16,17
Referenslista.....	18
Bilagor.....	19

# INLEDNING

## Inledning

För att förklara anledningen till varför jag vill ta reda på vad det är som gör att man har ett effektivt och bra 4 mot 5 spel, så är det att jag tycker det inte finns kunskap eller intresse från både spelare och tränare till att utveckla och ta reda på vad det är som gör ett bra 4 mot 5.

Om man tittar på dagens elithockey så ställer man sej frågan varför det läggs ner så lite tid på 4 mot 5 spelet när man vet hur stor betydelse det har för att man vinner eller förlorar sina matcher.

De tränare gör är att man låter de spelare som man har ett stort defensivt förtroende i får spela, och över låter ansvaret till spelarens individuella skicklighet att döda utvisningarna.

I detta arbete söker jag svar på vad det är som gör ett bra box play. Finns det några bra individuella detaljer som spelare gör utan att tänka på, som bidrar till ett bra box play.

# BAKGRUND

## Bakgrund

Box- play eller som man ibland säger box play är ett ord som används inom hockey, då ett lag har mindre antal spelare på isen än motståndarlaget.

Om motståndarna lyckas att ta sig in i anfallszonen med pucken under kontroll så övergår försvarsspelet till så kallat box play. Genom box spelet så försöker man begränsa det försvarande området. Man strävar efter god rörlighet, gott samförstånd och god täckning av målet.

Man kan ha vissa grund system i spel i numerärt underläge, men det viktigaste för ett framgångsrikt spel är att spelarna är samtränade och har en välutvecklad förmåga att läsa spelet. Därigenom kan de reagera likformigt på de situationer som uppstår i spelet. De grund system som man kan använda är:

### Tät liten box:

Denna uppställningen har målsättningen att inte låta några mål göras av motståndarna framför målet. Den innebär ofta en mycket tuff markering av spelarna framför det egna målet

Man vill få motståndarna att spela pucken utanför och inte släppa till skott på nära håll, utan endast ifrån blåa linjen och då sträva efter att ge målvakten fri sikt, genom att hålla undan spelarna framför mål

### Stor vriden box:

En stor box täcker en stor del av zonen, vilket innebär att spelarna måste vara goda för att hela tiden störa anfallspelarnas speluppbyggnad.

En stor box övergår mycket ofta även till att bli en aggressiv box där spelarna försöker att ligga mycket nära motståndarna och genom samarbete och mycket intensiv och snabb skridskoåkning närma sig, puck föraren och aggressivt störa dennes passningsmöjligheter.

## Rörlig, vriden box

Detta är ett aggressivt box spel vars målsättning är att störa och attackera puck föraren i alla lägen i försvarszonen. Man strävar också efter att styra pucken till vissa lägen, där man kan låsa spelarna och blockera eller slå ut pucken. Även detta spel kräver ett mycket bra samförstånd av spelarna, ty om en spelare attackerar puck föraren mycket intensivt så måste de övriga röra på sig och täcka upp spelytor och markera motståndare. Detta är absolut det viktigaste för att detta aggressiva spel skall fungera. Alla spelarna måste alltså reagera på ett överensstämmande sätt på alla olika spelsituationer. Man strävar ofta efter att sätta press på motståndarna direkt när de kommer in i anfallszonen för att förhindra att de grupperar sig och startar ett organiserat power play. Det är ett mycket arbetsamt box spel och kräver att spelarna har mycket god uthållighet och är mycket goda skridskoåkare.

Det som oftast tas upp i ishockey böcker är hur man spelar 4 – 5 i grunden och då menar jag uppställningar (stor box, liten box, vriden box) positioner, hur man agerar och när man agerar och spelet framför eget mål, hur man tar bort motståndaren framför eget mål och hur man håller klubban.

Det man vet för att få ett framgångsrikt box play i egen zon så är det att man är samtränade och har ett utvecklad förmåga att läsa spelet. Där igenom kan de reagera likformigt på de situationer som uppstår i spelet.

När jag läser ISHOCKEY – träning och spel som är skriven av svenska ishockeyförbundet (utbildningskommittén) så pratar man om att i inlärningskedet ge individuell instruktion hur varje spelare ska agera individuellt. Det man tar upp är

- Hur spelarna ska röra sig på skridskorna
- Hur de ska hålla klubban
- Närmandet mot puckföraren
- Hur man markerar framför eget mål

Och man tar upp vad för egenskaper som eftersträvas hos spelarna i box play spelet. De egenskaper som man talar om är

- En utpräglad försvarsinställning
- Duktiga på markeringspel
- Duktiga på att läsa spelet
- Duktiga skridskoåkare
- Disciplinerade

Men det finns väldigt lite skrivet om de små individuella detaljerna i ett box play i egen zon, så det är därför som jag har ställt frågan,

**VAD DET ÄR FÖR SMÅ INDIVIDUELLA DETALJER SOM GÖR ETT BRA BOX PLAY.**

Det som blir spännande att ta reda på är om det finns individuella detaljer som spelare gör medvetet eller om de bara agerar omedvetet utan att veta om det. Om de agerar medvetet, hur har de har lärt sig det och vad det är som är extra viktigt.

Min definition på 4 – 5 är att det är en viktig del av ishockeyn som kan betyda vinst eller förlust i matcherna.

Förutom hur vi jobbar som en enhet och agerar utifrån det, så finns det så mycket mer som kan göras och träna på. Jag tror inte att vi lägger ner tillräckligt med tid och tanke på box play och de små individuella detaljerna.

Jag tror att intresset och kunskapen att jobba med box play inte finns. Det är därför jag har fördjupat mig i området och försökt att få mera kunskap om de små individuella detaljerna i ett bra box play.

# SYFTE

## Syfte

Det övergripande syftet med studien är att ta reda på vilka små detaljer som utförs i ett bra box play i egen zon. Utifrån det ska jag försöka besvara detta och skapa en bild över vad det är som görs i egen zon när man dödar ett power play.

Efter att ha läst och tittat igenom hockey litteratur så finns det väldigt lite skrivet eller dokumenterat om de små individuella detaljerna i ett box play i egen zon. Det jag ska försöka göra är att genom en enkät som jag har skickat ut till spelare och tränare på elitnivå, ta reda på vika små individuella detaljer som görs i ett bra box play i egen zon. Sedan vill och hur dom har lärt sej det.

Jag har valt att skicka enkäten till spelare och tränare på elitnivå. Och med elitnivå menar jag nhl elitserien allsvenskan och juniorelit.

## Frågeställningar

1. Finns det några små individuella detaljer som är viktiga för ett bra box play i egen zon?
2. Finns det ett samband mellan ett bra box play i egen zon, och det små individuella detaljerna?
3. Hur och vem har lärt spelarna om de små individuella detaljerna i ett bra box play i egen zon?

# METOD

## Metod

Undersökningens metod grundar sig på en frågeställning om de små individuella detaljerna i ett bra box play i egen zon

Undersökningen görs i enkätform. Enkäten baseras på två delar, en del som består av frågor om box play i egen zon där mitt huvud syfte är att ta reda på de små individuella detaljerna i ett bra box play och ett frågeformulär där man ska ringa in det svaret som passar en bäst.

Urvalet till undersökningen har gjorts utifrån ett elit perspektiv. Jag har valt att skicka enkäten till spelare och tränare på elit nivå. Med elitnivå menar jag nhl elitserien allsvenskan och juniorelit.

Jag har valt att intervjua spelare och tränare med lång erfarenhet. Fördelen med det är att jag anser att man har haft en större chans att ta till sej och lära sig de små individuella detaljerna i ett bra box play i egen zon under en lång karriär och kan då ge ett bättre och mer fylligt svar på min enkät.

Efter att ha skickat ut 20 stycken enkäter till spelare och tränare på elitnivå så har 10 stycken returnerats. Det är de som ligger till grund för min studie.

I och med att så få har svarat så blir inte analysbredden så stor men den ger en aning om vad för små individuella detaljer i ett bra box play i egen zon som görs och hur man har lärt sig de.

# RESULTAT

## Resultat

Som jag tidigare nämnt så har 10 spelare/tränare svarat på enkäten. Jag har haft ett fråge formulär och en enkät där man ringar in det svar som passar en bäst. Det som jag har varit ute efter att få svar på är

DET SMÅ INDIVIDUELLA DETALJERNA I ETT BRA BOX PLAY.

Jag har samman ställt svaren i punkt form efter de frågor som jag har haft i enkäten.

PÅ VILKET SÄTT BESKRIVER DU ETT BRA 4 MOT 5 I EGEN ZON.

- Alla agerar samtidigt till 100 %
- Att man får pucken ur försvars zon när man har chans
- Samspelta
- Veta när man ska sätta press
- Våga att ha tålamod
- Tvinga till skott i dåliga lägen
- Tvinga motståndare till svåra pass (diagonalt, efter sargen)
- Att man stressar tillsammans (given signal)
- Sätta stress vid inspel och när motspelare har ryggen i mot spelet, eller när det slås en dålig pass
- Ta bort passningar genom boxen
- Hålla motståndarna på utsidan
- Rensa undan returerna
- Att man hjälper varandra genom att prata
- Målvakterna ska veta hur vi dödar i egen zon
- Att man är först på lösa puckar
- Korta byten (3-4 byten per utvisning)
- Att man jobbar hårdare än power play
- Försöker få skotten utifrån
- Stopp och start, raka linjer
- Skydda slottet

## FINNS DET NÅGRA SMÅ INDIVIDUELLA DETALJER SOM ÄR VIKTIGARE ÄN ANDRA FÖR ETT BRA 4 MOT 5 SPEL I EGEN ZON?

- Kunna läsa spelet (spel uppfattning)
- Vara rörlig
- Vara i skottlinjen (vilja täcka skott)
- Veta när man ska stressa (rygg mot spelet och när motspelaren inte har kontroll på pucken)
- Ha tålamod
- Klubba mot klubba
- Rätt sida (ha kroppen mellan spelare och mål)
- Vrida på huvudet (veta vad som händer bakom ryggen)
- Inte fastna
- Stopp och start (raka linjer)
- Fri sikt (göra så att målvakten ser pucken)
- Vara lös
- På tå (först till lösa puckar)
- Bra tekare
- Blad mot puck
- Stänga passnings vägar med en aktiv klubba
- Aktiv klubba
- Öppna upp för dåliga skottvinklar
- Aggressivt spel
- Klubban på isen
- Göra sej stor
- lyfta klubban på motståndare
- Spelsinne
- Inte fastna framför eget mål
- Rensa med full kraft
- Träna att ta ner flipp puckar
- Titta på händer och fötter för att veta vad som ska hända
- Klubban i en hand
- Inte hamna ur position för att man fullföljer en tackling (stopp och start)
- Prata kommunicera

## PÅ VILKET SÄTT HAR DU LÄRT DIG DE SMÅ INDIVIDUELLA DETALJERNA I ETT BRA 4 MOT 5 SPEL

### GENOM EN TRÄNARE

Nio personer av tio har lärt sej något av en tränare

### GENOM EN MEDSPELARE

Nio personer av tio har lärt sej av medspelare

### GENOM EN MOTSPELARE

Åtta personer av tio har lärt sej av mot spelare

### GENOM ATT TITTA PÅ HOCKEY

Sju personer av tio har lärt sej av att titta på hockey

## DE INDIVIDUELLA DETALJERNA I ETT BRA 4 MOT 5 I EGEN ZON

### ENKÄT

### RINGA IN DET SOM STÄMMER FÖR DEJ

### TÄCKA SKOTT

Ligga ner:      Bara i ren desperation

På knä:          Tre av tio

Stå upp:         Sju av tio

Övrigt

### KLUBBAN

Aktiv :           Nio av tio

Passiv:           En av tio

Övrigt

### KLUBBAN

Lös klubba:      Tio av tio

Upp låst klubba: Noll av tio

Övrigt

## RÖRELSE

Åka hela tiden:

Stilla stående:

Övrigt : Här har jag fått en blandning mellan åka och stilla

## ÅK VÄGAR

Raka linjer stopp och start: Tio av tio

Båga stopp och start: Noll av tio

Övrigt

## BACK FRAMFÖR MÅL

Vara lös: Tio av tio

Låsa upp sej: Noll av tio

Övrigt

## TACKLA

Hela vägen: En av tio

Stoppa när pass går: Nio av tio

Övrigt

## RETURER

Fri klubba: Tio av tio

Fastlåst klubba: Noll av tio

Övrigt

## MOT SPELARE FRAMFÖR MÅL

Ta bort: Två av tio

Lämna: Åtta av tio

övrigt

# Diskussion

## Diskussion

Under arbetes gång har ett antal frågor uppkommit. Jag kommer att diskutera dessa frågor utifrån huvudfrågeställningen.

Diskussion om de små individuella detaljerna i ett bra box play.

Finns det några små individuella detaljer som är extra viktiga för ett bra box play i egen zon?

Här har det kommit fram en hel del detaljer som spelarna gör och tänker på men det som överraskar mest är att så många som har svarat tycker att det är viktigt att ligga i skottlinjen och täcka skott. För om man tittar på matcher så ser man att det inte täcks så många skott och att det faktiskt finns väldigt många spelare som inte vill täcka skott för att de är rädda.

Några frågor som jag har utifrån detta är:

- Hur lär vi ut att ligga i skottlinjen
- Täcka skott
- Hur ofta tränar vi på det

Finns det ett samband mellan ett bra box play i egen zon , och det små individuella detaljerna?

Efter att ha studerat detaljerna och hur de tillfrågade har förklarat vad ett bra box play i egen zon är så ser jag klart ett samband mellan ett bra box play i egen zon och de små individuella detaljerna.

Men jag är väldigt tveksam till hur mycket tid vi lägger ner på att ha ett bra box play, och hur mycket kunskap våra tränare besitter i ämnet. Det finns inte så mycket material att läsa om box play i egen zon så man får lära sig under tiden som tränare eller att man har spelat själv och på så sätt få kunskapen.

Hur och vem har lärt spelarna om de små individuella detaljerna i ett bra box play i egen zon?

När jag tar del av enkäten så verkar det som alla lär sig av varandra, och under tiden får kunskapen.

Det är en sak som jag undrar, och som jag inte har lagt ner energi på och det är längden på bytena. Här tror jag att det finns en hel del att lära. Det man ofta ser på matcherna är att man har en tendens att släppa in mål när spelare tar för långa byten, man orkar inte och börjar tumma på detaljerna som i sin tur blir till ytor för motståndarna.

Men det skulle vara kul om någon tar sig an den uppgiften.

## Referenslista

### Frågeformulär och enkät

Alla har svarat på frågeformulär och enkät under hösten 2006

Tommy Albelin: Erfarenhet som spelare (elitserien, nhl, tre kronor)

Hans Särkijärvi: Erfarenhet som spelare (elitserien, tre kronor,) och som tränare på elit nivå

Charles Berglund: Erfarenhet som spelare(elitserien, tre kronor, europa) och som tränare på elit nivå

Ulf Dahlen: Erfarenhet som spelare (elitserien, tre kronor, nhl) och som tränare på elit nivå

Thomas Johansson: Erfarenhet som spelare (elitserien, tre kronor, europa)

Thomas Monten: Erfarenhet som tränare på elitnivå

Calle Johansson: Erfarenhet som spelare (elitserien, tre kronor, nhl) och som tränare på elitnivå

Markus Ragnarsson: Erfarenhet som spelare (elitserien, tre kronor, nhl)

Robert Nordmark: Erfarenhet som spelare (elitserien, tre kronor, nhl, europa)  
Och som tränare på elit nivå

Niklas Wikegård: Erfarenhet som spelare (elitserien) och som tränare på elitnivå

## Literatur

Ishockey – träning och spel av svenska ishockeyförbundet, utbildningskommiten



Genom att läsa i olika hockeymaterial eller Internet.

De individuella detaljerna i ett bra 4 mot 5 i egen zon.

Enkät.

Ringa in det som stämmer för dej.

Täcka skott - ligga ner ----- stå upp ----- på knä

Övrigt:

Klubban – aktiv ----- passiv

Övrigt:

Klubban – lös klubba ----- upplåst klubba

Övrigt:

Rörelse – Åka hela tiden ----- stillastående

Övrigt:

Åk vägar – raka linjer, stopp och start ----- Båga, hålla fart.

Övrigt:

Back framför mål – vara lös ----- låsa upp sej

Övrigt:

Tackla – hela vägen ----- stoppa när pass går.

Övrigt:

Returer – fri klubba ----- fastlåst klubba.

Övrigt:

Mot spelare framför mål – ta bort ----- lämna  
Övrigt:

