



Konsten att göra mål

av Björn Kinding

INNEHÅLL

INLEDNING	
<i>Spelets grundidé är att göra mål</i>	2
BAKGRUNDSSTUDIE	
• <i>Hur mål blir gjorda</i>	3
• <i>Hur målchanser skapas</i>	5
DEN AVGÖRANDE DUELLEN	
• <i>Puckens perspektiv</i>	8
• <i>Målvaktens fyra grundpositioner</i>	9
• <i>Målvaktens stora svaghet</i>	10
SAMMANSTÄLLNING AV TRÄNINGENS PRIORITERING	
• <i>Individuella färdigheter - Samarbetsfärdigheter</i>	11
DE INDIVIDUELLA FÄRDIGHETERNAS UTFÖRANDE	
• <i>Skotteknikens grunder</i>	12
• <i>Returtagning och skymning av målvakten</i>	16
• <i>Styrningar</i>	17
• <i>Finter och passager</i>	18
• <i>Skridskoåkning</i>	20
• <i>Passningar</i>	22

Spelets grundidé är att göra mål!

Ishockey är ett spel. Spelet går ut på att vinna. Vinnare är det lag som gjort flest mål. Dessa tre korta satser beskriver ishockeyns grundidé. Du kan alltså inte vinna om du inte kan göra mål, och följaktligen är det lönlöst att överhuvudtaget spela, ifall du inte försöker att göra mål. Det spelar ingen roll hur starka defensiva system du har eller hur bra din målvakt är, gör du inga mål kan du inte vinna och kommer att förlora, förr eller senare.

Konsten att göra mål är alltså något som alla dina spelare måste behärska och genom träning ständigt utveckla och förbättra. Eftersom denna konst består av en symbios av färdigheter krävs att du genomför en bred och komplex träning. Det finns många olika sätt att göra mål, och om dina spelares grundkunskaper sträcker sig över ett stort spektrum av färdigheter kommer de lättare att kunna utveckla spetskompetens i en eller ett par av dem. Det är som att bygga en pyramid ju större bas desto högre spets.

Genom träning kan alla bli bättre, men ingen kan bli bra på allt. Det gäller alltså att du parallellt med den breda komplexa träningen också hittar och utvecklar varje spelares egen styrka, specialitet och nisch. Det är denna speciella styrka som kan göra dina spelare till exceptionella spelare och ditt lag till ett exceptionellt lag. Utvecklingen av dessa isolerade färdigheter går relativt fort i början men progressionskurvan planar sedan ut och fordrar ett idogt nötande och tränande för att fortsätta att stiga. Det sista steget, att gå från bra till perfekt kräver ett enormt träningspensum.

Som tränare kommer du att märka att utvecklingen är beroende av tre faktorer; grundfärdigheter, träningstid och talang. Brister inom något av dessa områden omöjliggör utvecklingen av exceptionella färdigheter. Dessa brister är lätta att peka ut. Likaledes är det lätt att konstatera avsaknad av talang och fastställa vilka färdigheter en spelare inte är lämpad för. Att göra detta är dock inte att vara tränare utan snarare att vara någon form av antitränare. Din uppgift som tränare är att finna varje spelares talang och utveckla denna. Därför heter ditt jobb tränare, och inte bortgallrare eller diskvalificerare.

Att utveckla spetskompetens är en balansakt som kräver både kunskap och fingertoppskänsla. För tidig specialisering medför ofullständig grundutbildning vilket i sin tur omöjliggör att den potentiella toppen nås. Å andra sidan om specialiseringen startar för sent, träningsmängden är otillräcklig eller fokuseras på fel egenskaper, så kommer även detta att begränsa spelarens potential. Det gäller alltså

att du hittar rätt och utvecklar färdigheter som spelaren känner att han kan bli bra på. Oavsett vilken uppgift din spelare tilldelats så måste han ha självförtroende för att lyckas med utförandet. Detta gäller inte minst för konsten att göra mål.

Det hjälper inte om din stora kraftfulla forward ständigt får höra att han inte har någon talang när det gäller att finta och dribbla. Perfektionera hans förmåga att skymma målvakten istället, och lär honom styra skott och ta retur. Alla puckar som går över mållinjen räknas som mål och chansen att dina spelare skall lyckas med att få pucken över mållinjen ökar om de har självförtroende i det de gör.

Genom att välja ut och träna rätt färdigheter kan alla spelare bli bättre på att göra mål. Därmed inte sagt att det är lätt att bli bra. Vore det lätt så skulle alla bli bra. Det hjälper dock att besitta kunskap om målskyttets struktur. Med denna kunskap kan du genomföra fokuserad och målinriktad träning så att dina spelare lär sig att utföra färdigheterna intuitivt. Det korrekta utförandet under träning är därför centralt för att denna utveckling skall äga rum.

För att kunna fokusera och träna målinriktat måste du ha ett klart definierat mål. Du måste tydligt precisera vad du vill förbättra samt planera och genomföra träningen för att nå dessa mål. I andra tävlingsgrenar såsom simning, höjdhopp och skytte är målsättningarna givna; simma fortare, hoppa högre och skjut mitt i prick. Hockey är emellertid en väldigt komplex sport där många olika prestationer samverkar. Vissa av dessa kan rent av stå i direkt motsatsförhållande till varandra. Det är exempelvis svårt att vara både snabb och uthållig, och det är väldigt ovanligt att en spelare är både stor, stark och kvick. Detta innebär att träning och förbättring inom ett område kan medföra en försämring inom ett annat. Så innan du lägger ner för mycket träningstid på någon specifik färdighet är det kanske en god idé att först ta reda på vilka färdigheter som är av avgörande betydelse, hur de bäst utförs och hur de kan förbättras genom träning.



Bakgrundsstudie

Att göra mål är en prestation av avgörande betydelse. Ju fler mål du gör, desto större är dina chanser att nå framgång. Men vad krävs för att du skall kunna göra fler mål? Kommer du att förbättra din målproduktion om du skjuter hårdare? Är ett snabbt anlagt skott det viktigaste, eller är det din träffsäkerhet som är avgörande? För att vara på den säkra sidan kan du alltid träna alla tre egenskaperna. Men kanske är det fyra egenskaper som påverkar ditt målskytte, eller fem, sex, sju, eller hundra. Om du försöker att träna alla potentiellt viktiga egenskaper blir din träning definitivt inte fokuserad och målinriktad. Dessutom lär tiden knappast räcka till för att skapa en märkbar förbättring av alla dessa färdigheter. Det gäller alltså att först ta reda på vilka som är målskyttets vitala faktorer och sedan prioritera träningen bland dessa.

Detta material har för avsikt att sammanställa målskyttets utvecklingsbara egenskaper på ett överskådligt sätt. Vi hoppas därmed att inspirera dig i ditt arbete med att träna och förbättra dina spelares målskyttegenskaper.

Kom ihåg att du aldrig kan vinna utan att göra mål. Du måste alltså på något sätt utveckla förmågan att få in pucken i målet. Kom ihåg, det är inte hur som räknas utan bara hur många.

Lycka till!

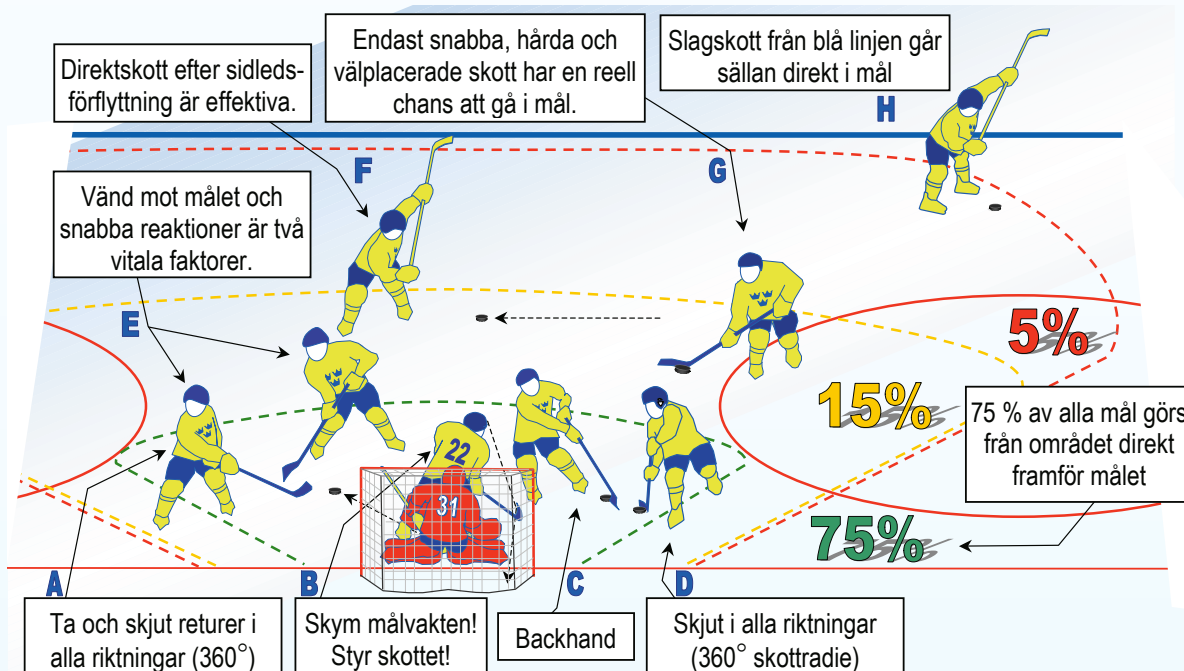
” Vill du leda ditt lag till framgång så måste du träna dina spelare till att behärska spelet framför målet.

Hur mål blir gjorda

Trots avsaknad av vetenskapligt fastlagda bevis för målskyttets särdrag finns idag ändå en rätt klar bild över hur målen blir gjorda. Många ligger för statistik på målskyttens placering och många tränare, inte minst målvaktstränare, analyserar hur målen gjordes. Med denna kunskap kan du träna och utveckla de färdigheter som är avgörande för att göra mål. Det lönar sig alltså att titta lite närmare på hur målen kommer till.


Att det är viktigt att kunna skjuta snabbt, hårt och välplacerat är ett odiskutabelt faktum. Men de är inte de enda vitala färdigheterna. Faktum är att väldigt få mål görs med ett hårt och välplacerat skott. Majoriteten av alla mål görs från en liten yta alldeles framför målet. Detta tårtbitsformade område som utgör ungefär 30 m² eller 1,5 % av rinkens yta är sektorn där matcherna avgörs. Med 10 spelare och en målvakt som alla vill ta kontroll över denna del av isen är det lätt att förstå att kamp och närkampsspel är en stor del av konsten att göra mål. I denna sektor finns det sällan plats för slagskott eller dragskott. Istället är det styrningar, retur och direktskott som tvingar pucken in i mål. Att dessutom skymma målvakten och mer eller mindre avsiktligt förhindra honom att inta vissa positioner är också bland de viktigaste orsakerna till att det blir mål.

Illustrationen nedan visar vilken typ av skott som resulterar i mål och från vilket område målen görs. I den inre sektorn där närkampsspel och skott under stress är dominerande färdigheter görs 75% av alla mål. Tillsammans med hårda snabba skott från den yttre sektorn görs alltså 90% av målen från dessa områden.



Bakgrundsstudie

Från föregående sida framgår att följande egenskaper är av avgörande betydelse för målskyttet.

Prioritet 1 (inre sektorn)	
	
Skymma Målvakten	I rätt moment skära av målvaktens möjlighet att se pucken
Snabb Orientering	Förutse var pucken hamnar, vilken lucka målvakten lämnar och föra klubban i skottläge
Styrning	Forehand och backhand, bladets häl eller spets riktad mot mål, ändra riktning på både isskott och flygande puckar
Returskott	Vänd mot målvakten skapas en fördelaktig utgångsposition för att se och skjuta pucken
Stötskott	Att skjuta utan ansats, med både forehand och backhand, på såväl liggande, som hoppande och flygande puckar
360° skottradie	Skjuta i alla riktningar (framåt, bakåt, utåt, tvärs) med både forehand och backhand
Utsträckt puck-kontrollområde	Skjuta och kontrollera pucken från alla positioner dit klubban kan nå
Närkampsspel	Bredbent position, använd kroppstacklingar och klubbrytningar för att inta en fördelaktig placering och att vinna pucken
Skydda pucken	Placera kroppen så att motståndaren inte kan komma åt pucken

Prioritet 2 (yttre sektorn)	
	
Direktskott	På passning i sidled
Handledsskott	Snabbt, hårt och välplacerat, kombination med sidledsförflyttning, både stillastående och i maximal fart, och i olika skottriktningar (framåt, utåt, tvärs)
Skydda pucken	Placera kroppen så att motståndaren inte kan komma åt pucken

Hårda, snabba och välplacerade handledsskott har alltså bara betydelse för ett fåtal målsituationer. Oftast är det en retur, styrning eller ett direktskott (eller snarare direktstöt) som gör att pucken går i mål. Ofta är målvakten dessutom skyddad eller förhindrad att röra sig fritt. För att förbättra målskyttet är det alltså viktigt att prioritera träningen av kampmomenten i den inre sektorn.



Bakgrundsstudie

Hur målchanser skapas

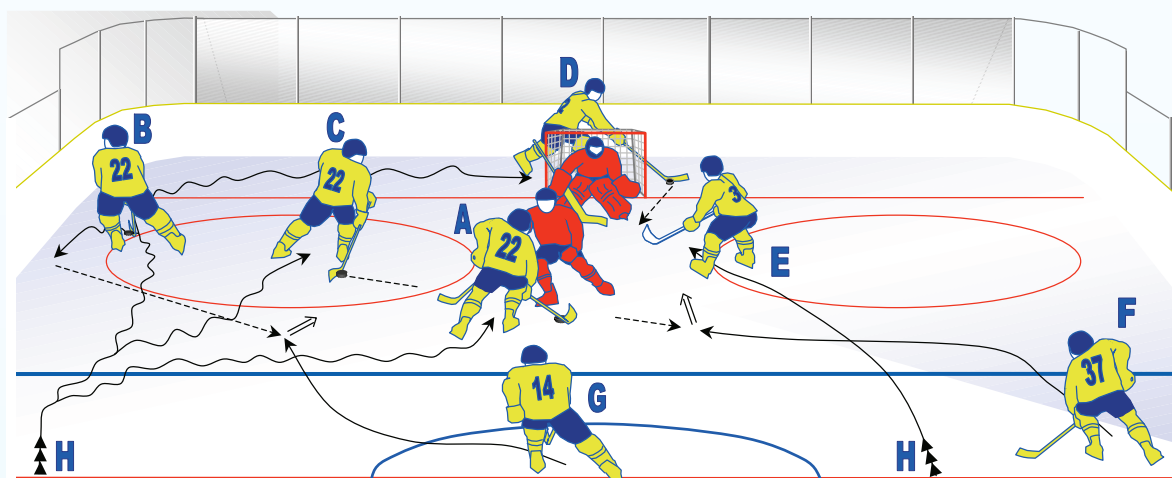
Hur målchanser skapas kan delas in i två huvudgrupper, flygande anfall och statiska anfall. I statiska anfall så ingår även power play och tekningar i anfallszon. Sargspel och närkampsspel förekommer oftare vid statiska anfall, medan snabb skridskoökning är mer avgörande vid de flygande anfällen.



Flygande Anfall

Avgörande färdigheter för att skapa målchanser vid flygande anfall

Moment	Målsättning	Färdigheter
A Inåkning	Spelaren för själv in pucken i skottsektorn och skjuter på mål	Skridskorörlighet, snabbhet, finter, passager, puckförflyttningar, skydda pucken, 360° skotttradie
B Fördröjning	Fördröja och öppna möjligheter för medspelare som följer med upp i anfallet.	Frånvändning, stopp med bakåtdrag, stopp med sargpass bakom ryggen
C Inspelning från långsidan	Frispela medspelare till ett direktskott i den inre eller yttre sektorn.	Lyftpass, 360° passningsradie, passning vid utsträckt puckkontroll
D Inspelning från kortsidan	Föra pucken bakom målet och därifrån spela in pucken framför mål.	
E Gå på mål	Bryta in framför målet	Skridskosnabbhet, närkampsspel
F Direktskott	Skapa en öppen passningslinje och en öppen skottlinje	Timing, direktskott
G		
H Passera mittzon	Snabbt passera mittzon och skapa mer tid och utrymme i anfallszon	Skridskosnabbhet



I ett komplett flygande anfall deltar minst fyra spelare. Som puckförare (#22) har du flera möjligheter att skapa en målchans om dina medspelare går på mål (#3), släpar (#37) och följer upp anfallet bakifrån (#14).

Bakgrundsstudie

Statiska anfall

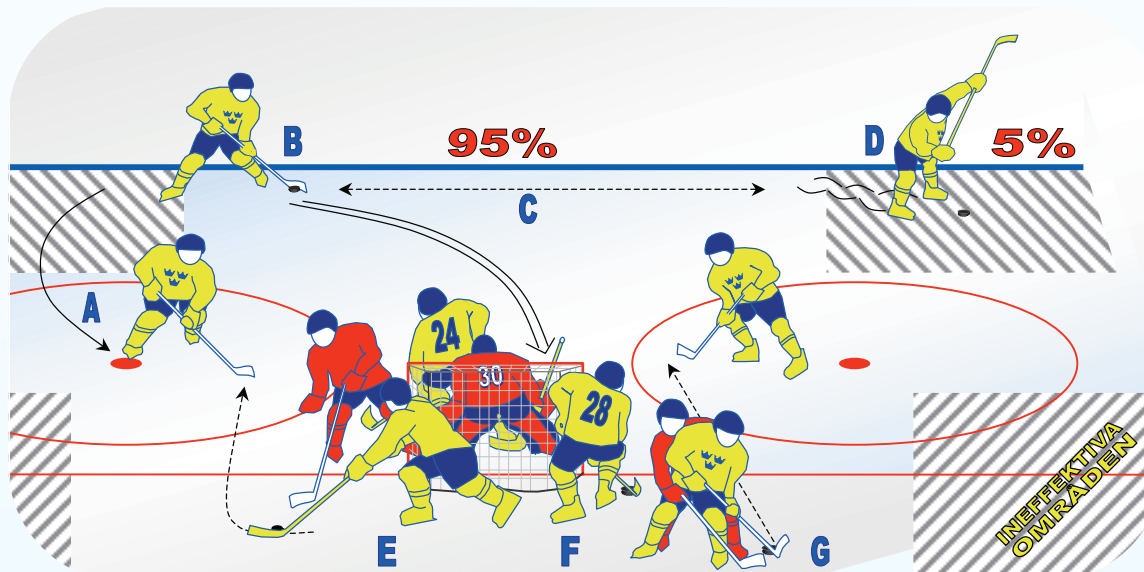
Under det statiska anfalet kan den avgörande framspelningen komma från tre olika områden: blålinjen, långsidan eller kortsidan. Möjligheten att skapa en målchans varierar stort mellan dessa områden. Hörnen är t.ex. de minst effektiva områdena att skapa målchanser från och blålinjen kan delas upp i en effektiv mitt och två mindre effektiva ytterområden.

Avgörande färdigheter för att skapa målchanser vid spel på blå linjen

Moment	Målsättning	Färdigheter
A Penetrera inre sektorn	Skapa förvirring hos motståndaren och få ett numerärt överläge i den inre sektorn.	Kommunikation med puckföraren, timing och direktskott.
B Pucken på mål	Få in pucken framför mål. 75% av målen görs från den inre sektorn och bara 5% från området vid blå linjen.	Handledsskott i kombination med sidledsförflyttning.
B Använd skymning	Skjuta pucken så att den under flyktens gång försvinner från målvaktens synfält.	Läsa passningsvinklar och synvinklar. Handledsskott i kombination med sidledsförflyttning.
C Sidledsförflyttning	Skjuta direktskott samtidigt som motståndarna tvingas göra en sidledsförflyttning.	Passningsprecision och direktskott.
D Skottvinkel	Öppna en skottlinje från blålinjens effektiva mitt (mellan tekningspunkterna).	Skridskoåkning med puckkontroll, samt slag-/handledsskott under sidledsförflyttning.

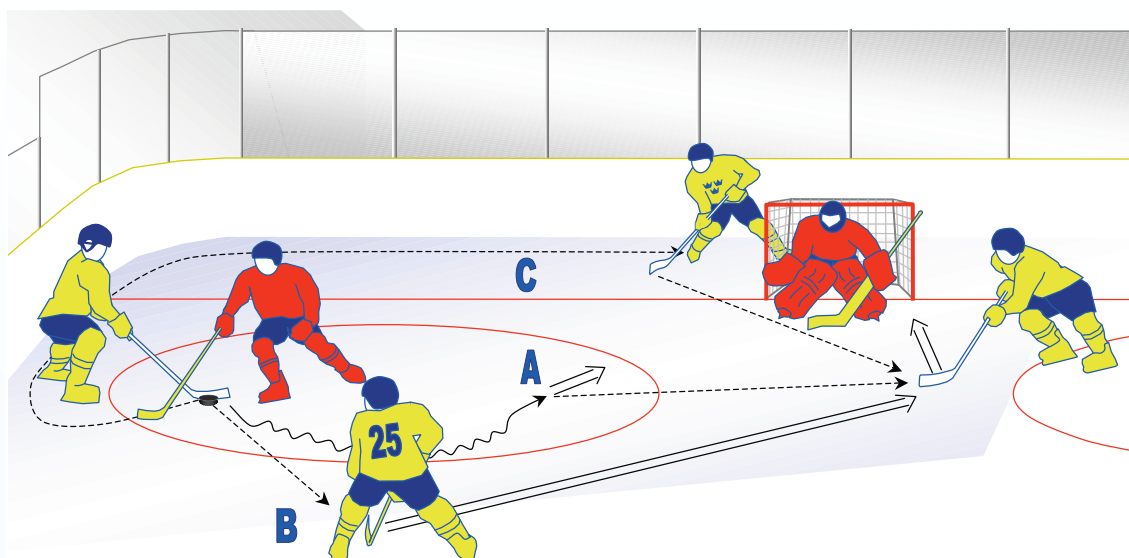
Avgörande färdigheter för att skapa målchanser från kortsidan

Moment	Målsättning	Färdigheter
E Inspelning	Öppna en passningslinje och spela in pucken framför mål.	Passning (illustration, forehand vid utsträckt puckkontroll).
F Inåkning	Åka in med pucken framför mål.	Puckföring och rörlighet (illustration, sidledsförflyttning häl mot häl.)
G Inspelning	Kontrollera och spela pucken i närkampssituation.	360° passningsradie (illustr. Backhand passning rakt bakåt)



Bakgrundsstudie

Avgörande färdigheter för att skapa målchanser från långsidan		
Moment	Målsättning	Färdigheter
A	Inåkning	Föra in pucken i skottsektorn och skjuta eller passa.
B	Inspelning från långsidan	Puckkontroll under stress, passningsmottagning med klubba och skridskor, passning vid närkamp, hitta passningslinjer (illustration passning under klubban och sargpass).
C	Inspelning från kortsidan	



Skridskoåkning, klubbföring, passningar, närkampsspel och snabba skott, det krävs mycket av spelaren längs långsidan. Dock är sannolikheten att han lyckas med en målgivande framspelning liten. Kan han inte själv föra in pucken i skottsektorn och där göra en framspelning, är hans effektivaste val att spela pucken till medspelarna på blålinjen eller vid kortsidan. Deras möjligheter att spela fram till en målchans är betydligt större.



Fakta

- ✓ Av alla powerplay mål vid VM 1991 gjordes 18 framspelningar från blålinjen, 8 från kortsidan och endast en efter en inåkning från långsidan.
- ✓ Av alla lyckade framspelningar från blålinjen vid VM 1994 gjordes 95% från området mellan tekningspunkterna.



Den avgörande duellen

Den avgörande duellen, mellan dig och målvakten

Den avgörande duellen, mellan dig och målvakten. Genom en kombination av hårt arbete, smart taktik och tekniska finesser har du nu arbetat dig fram till en målchans. Allt som ditt lag gjort fram till denna punkt räknas inte längre. Fokus är nu uteslutande på dig och målvakten. Ditt lags chanser hänger på att du vinner denna avgörande duell.

Hur skall du då skjuta för att göra mål och gå segrande ur duellen? För att svara på det bör du först ta reda på vad din antagonist gör, och vilka hans styrkor och svagheter är.

Även om målvakternas personliga stilar skiljer sig högst betydligt, och det kan löna sig lära känna varje individs särdrag, så arbetar alla målvakter efter vissa generella principer. Kunskap om dessa hjälper dig att förstå och förutsäga målvaktens agerande, och på så sätt undvika hans starka sidor och utnyttja hans svagheter.



Statistiskt sett finns det hopp om att du gör mål. Under Elitseriens senaste sex säsonger lyckades Elitseriens målvakter att hålla nollan i 7% av sina matcher. Det betyder att med 93% säkerhet (eller i 13 matcher av 14) kommer ditt lag att göra mål. Övrig statistik ger dock målvakten övertaget. Under samma period som ovan var målvakternas genomsnittliga räddningsprocent 88,24%, och bästa resultat 94,81% (Lundqvist 02/03). Det betyder att du måste skjuta över åtta skott för att göra ett mål mot en genomsnittsmålvakt, och över nitton skott för att göra mål på toppmålvakten. Det är dock bara av statistiskt intresse, hur många målchanser och skott som genomsnittsskytten behöver. Elitseriens toppar behöver bara drygt fyra skott per mål och samtidigt finns det spelare som skuter mycket men som nästan aldrig gör mål.

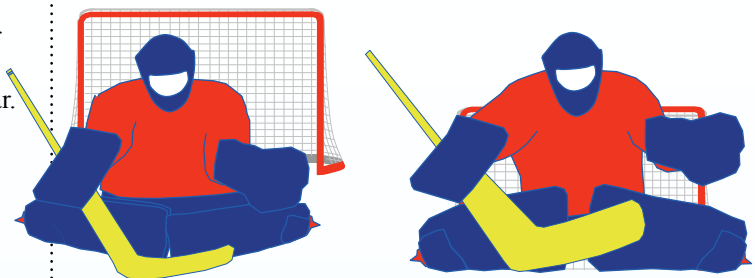
Avgörande är alltså inte hur ofta du skuter, utan hur du skuter.

Modernt målvaktsspel är uppbyggt på ett antal grundpositioner och målvaktens förflyttningar mellan dessa. Till varje spelsituation hör en speciell målvaktsposition, och när den väl intagits täcker målvakten så gått som hela målet. Det finns dock små öppningar, och för att hitta dem kan dessa två generella koncept vara fördelaktiga att ha i åtanke.

Puckens perspektiv



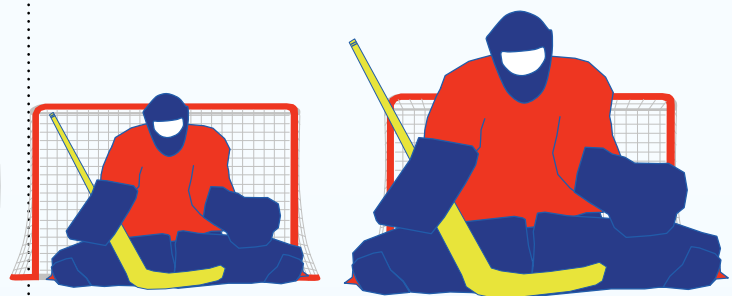
Det första du bör tänka på är att dina ögon ser målet från ett annat perspektiv än pucken. För att hitta öppningarna måste du alltså föreställa dig hur målet och målvakten ser ut från puckens perspektiv.



Dessa två bilder är identiska, men den vänstra är sett från ögonens perspektiv medan den högra visar den vy som pucken skulle se ifall pucken hade ögon.

Målet och målvaktens relativa storlekar

Målvakten försöker komma ut mot skytten och på så sätt täcka större delar av målet. Detta förhållande gäller också omvänt. Ju närmare målvakten du för pucken, desto mindre blir öppningarna där pucken kan skutas i mål.



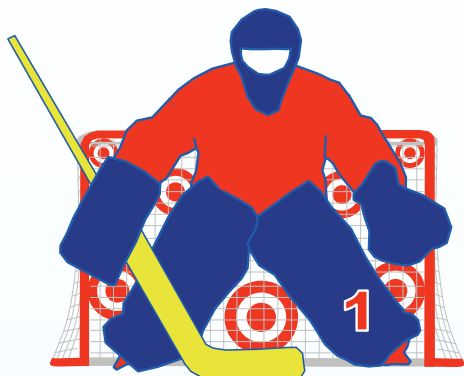
Öppningarna krymper när pucken förs närmare mål. Detta är viktigt inte minst när det gäller att ta returerna. Kommer du för nära målvakten finns det ingen öppning att skjuta pucken mot.

Den avgörande duellen

Målvaktens fyra grundpositioner och hur du kan utnyttja dem

När du skjuter arbetar målvakten mestadels utifrån en av fyra grundställningar. Nedan följer en sammanställning över dessa och hur du bäst kan göra mål mot dem.

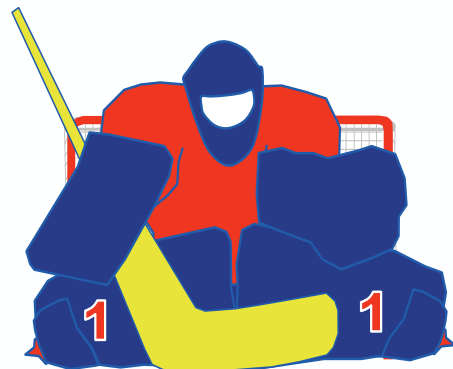
Stående grundställning: Detta är målvaktens utgångsposition från vilken han är beredd att förflytta sig snabbt och att göra räddningar. För skott från den yttre sektorn finns en öppning i alla fyra hörnen. Från detta avstånd har målvakten dock tid att reagera och göra en räddning. Närmare målet finns ofta öppningar lågt och mellan benskydden. Målvakten spekulerar ofta på detta, han inväntar tills du kommit nära och stänger snabbt dessa öppningar genom att gå ner i Butterflyposition.



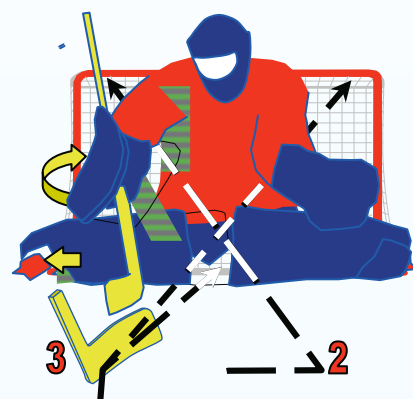
Med ett hårt tidigt skott kan du hitta luckor högt i målet, gärna över armen på plocksidan eller i krysset på klubbhandssidan. Närmare mål är det mellan benskydden eller under armarna de bästa möjligheterna finns. En skottfint får ofta målvakten att gå ner tidigt och lämna öppningar för ett högt skott. Ett skott i knähöjd ger oftast ingen retur eftersom målvakten går ner på knä och blockerar pucken mot magen. Ett skott mot smalbenet (1) skapar däremot ofta en retur. Är målvakten skymd kan du utgå ifrån att han går ner på knä vilket stänger öppningen mellan benskydden men öppnar luckor för höga skott.



Butterfly: Detta är målvaktens räddningsposition vilken han intar vid nästan alla skott (och skottfinter). Här täcker han alla låga vinklar och om han är tillräckligt nära pucken så kan han rent av täcka hela målet. Dessutom är han nära isen för att kontrollera returer. Hans avsikt är inte att reagera på pucken utan bara vara tät, täcka så stor yta som möjligt och låta sig träffas av pucken. Korta returer rensar han själv undan och förlitar sig på sina medspelare för de längre returerna.



Från distans kan du passera målvakten med ett högt skott men nära kan du bara göra mål om skottet penetrerar butterflypositionen. För att lyckas med det måste du först tvinga målvakten att öppna en lucka. Ett effektivt sätt är att skjuta mot målvaktens smalben (1) och på så sätt skapa en retur. Många målvakter agerar aggressivt mot returer vilket gör dem sårbara vid närskott mellan benskydden och höga skott vid längre returer. Du kan också utnyttja luckan under målvaktens arm, eller tvinga honom att sära på benen genom att flytta pucken i sidled (2).

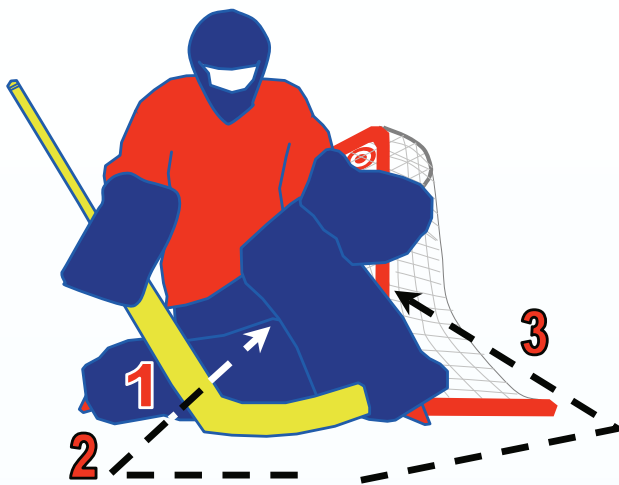


Många målvakter har en ovana att inte styra bort skottet utan att snärta bort pucken med en snabb handledsvridning. Detta har till följd att hålet mellan benskydden lämnas oskyddat, och eftersom klubbbräddningen oftast backas upp med en benparad uppstår ett stort hål mitt i målet. Det är en god taktik att rikta styrningar (3) mot detta hål, och skulle pucken få för mycket lyft, är chansen stor att den slinker förbi mellan målvaktens arm och kropp.

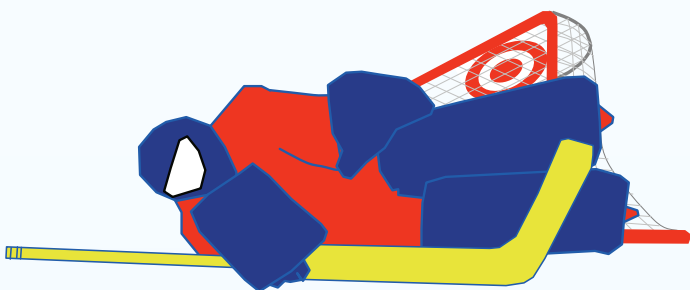
Den avgörande duellen

Halv Butterfly: Detta är målvaktens eftersträvade slutposition efter en sidledsförflyttning. Med klubban och bortre benskyddet täcker han alla låga vinklar och med främre benskyddet, plockhandsken och överkroppen täcker han resten av målet.

Det finns en liten chans att med ett välplacerat skott lyfta upp pucken i nättaket vid närmre stolpen. Du kan också försöka att valla in pucken via målvaktens knäveck antingen framifrån (2) eller bakifrån (3). Skjuta på bortre benskyddet (1) och skapa en retur är också en möjlighet.



Sliding: Detta är en av målvakternas slutpositioner efter en sidledsförflyttning där Butterfly eller halv Butterfly var för långsamma. Avsikten är att täcka längs isen med nedre benskyddet och blockera höga skott med handen och det övre benskyddet. Alternativt utförande är att ha klubban åt andra hållet för att skära av sidleds- och bakåtpassningar.



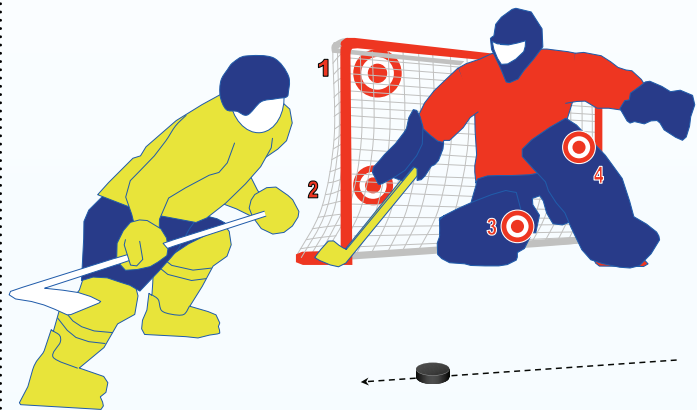
Ett hårt skott i nättaket kan gå in. Mot en ivrig målvakt som flaxar med övre benet kan du hitta en lucka mellan benskydden. Du kan också pröva att valla in pucken bakifrån på liknande sätt som ovan (3). Mot en målvakt som vänder klubban åt andra hållet, eller mot en sliding med plockhandsken mot isen, finns ibland en lucka längs isen under målvaktens armhåla.

Målvaktens stora svaghet

Om målvaktens grundpositioner är hans starka sida är förflyttningarna mellan dem hans stora svaghet. Allt som målvakten försöker att uppnå; rätt vinkel, nära pucken och tät position måste han ge avkall på under förflyttningarna. För att utnyttja detta måste du framförallt skjuta snabbt. Att först ta emot pucken och sedan skjuta är nästan alltid för långsamt. Direktskott är en nödvändighet.

Målvakten går ofta ner på isen när han förflyttar sig i sidled. Detta gör att han har svårt att täcka vissa delar av målet. Det finns oftast luckor högt vid närmsta stolpen (1) och precis över benskyddet på samma sida (2). Han är dock på väg åt detta håll och hela hans fokus är att nå över till denna sida, så underskatta inte hur snabbt öppningen stängs av en arm eller ett utsträckt ben. Väljer du att skjuta vid den främre stolpen så skjut hårt och nära stolpen. Luckan är mindre än den ser ut.

Andra alternativ är att skjuta lågt och mitt i målet (3) eller i knähöjd mot bortre stolpen (4). I skottögonblicket ser du förmodligen inga luckor här men till följd av sidledsförflyttningen så tvingas målvakten att öppna dessa ytor och när väl luckan är öppen krävs en väldigt avig rörelse för att stänga den igen.



Skjut direktskott. Var alltid skottberedd men rör dig samtidigt för att hitta passningslinjer och skottlinjer. Fokusera på målet, inte målvakten! Målet rör sig inte och du vet vilka fyra luckor du har att välja mellan. Välj en redan innan passningen kommer och skjut sedan hårt mot denna lucka.

Sammanställning av träningens prioritering

Sammanställning av träningens prioritering

Bakgrundsstudien på föregående sidor visade hur målen kommer till i dagens ishockey. Med denna kunskap till grund kan du börja sammanställa träningens innehåll och prioritering av de olika momenten.

För att underlätta överskådligheten kan träningen liksom färdigheterna uppdelas i två huvudområden: samarbetsfärdigheter och individuella färdigheter. Dessa består i sin tur av undergrupperingarna kommunikativt-, taktiskt- och kooperativt kunnande, respektive tekniska-, fysiska- och mentala element. Var och en av dessa delar kan du lära och utveckla genom träning. I detta material kommer vi huvudsakligen att fokusera på de individuella färdigheterna.

viktig del av detta kunnande är timingen, alltså när du skall gå in i ett taktiskt fördelaktigt område, och när du skall vrida din kropp i en fördelaktig position. Hur väl du kan inordna dig i ett organiserat system och i vissa lägen underordna dig dina medspelares initiativ visar ditt kooperativa kunnande. Till detta räknas också att du genom aktivt ledarskap själv kan ta initiativ och att du tar ansvar för dina aktioner.

Aktivt ledarskap kan visas på många sätt, men ett sätt är att du vågar ta ansvar för målskyttet och själv försöka att göra mål när tillfälle ges. En genomgående styrka hos alla framgångsrika målskyttar är att de inte tvekar vid en målchans, utan direkt tar på sig ansvaret att göra mål. Till detta kommer att de känner ett ansvar att avgöra matcherna, utan att ängslas över ett eventuellt misslyckande. Denna kombination av ansvar, självförtroende och befriad från rädsla är en sinnesstämning som du bör etablera i laget, både under match och under träning. Den förbättrar inte bara målskyttet utan alla insatser, inklusive inläring och kvalitetsnivån under träning, förbättras också.

Konsten att göra mål					
Individuella färdigheter			Samarbetsfärdigheter		
Tekniska element	Fysiska element	Mentala element	Kommunikativt kunnande	Taktiskt kunnande	Kooperativt kunnande
Skridskoåkning Puckföring Passning Skotteknik Närkampsspel	Styrka Snabbhet Uthållighet	Självförtroende Reaktionssnabbhet Orienteringsförmåga Beslutsfattningsförmåga Mod och tävlingsinstinkt	Verbal kommunikation Visuell kommunikation Inövade rutiner	Placering på isen Kroppens positionering Timing	Inordna Underordna Ledarskap Ansvarstagande

Till de tekniska elementen hör skridskoåkning, puckföring, passnings- och skotteknik. Men också närkampsspel är ett tekniskt element som är av avgörande betydelse för det offensiva spelet. De fysiska elementen består av styrka, snabbhet och uthållighet och till de mentala elementen räknas självförtroende, reaktionssnabbhet, orienteringsförmåga, förmågan att fatta beslut, mod och tävlingsinstinkt.

Kommunikativt kunnande innebär förmågan att göra dig förstådd samt att förstå dina medspelare. Detta sker vanligtvis verbalt och/eller visuellt, men även inövade rutiner kan underlätta kommunikationen mellan dina spelare. Det taktiska kunnandet är vetskapen om var på isen den fördelaktigaste placeringen är, och hur du positionerar din kropp i förhållande till motståndarna, pucken och målet. En



Konsten att göra mål är en symbios av färdigheter och kräver en bred och komplex träning.



De individuella färdigheternas utförande

I detta kapitel behandlas framförallt skotteknik samt några utvalda moment av skymningar, styrningar, klubbföring och passningar. För en mer utförlig beskrivning av de fysiska och mentala elementen se övriga kapitel och pärmen *Ishockeyns ABC*.

Hur de tekniska elementen bör utföras

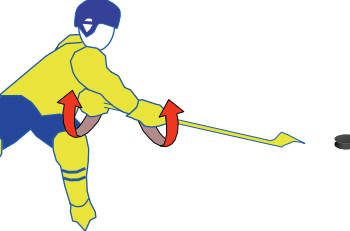
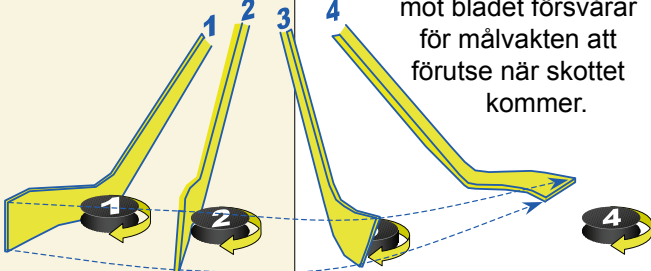
Nedan följer en sammanställning av tekniska element. Varje elements utförande beskrivs med fem nyckelpunkter. Intentionen är att underlätta synkroniseringen inom din tränarstab så att alla tränarna använder samma nyckelpunkter när de ger feedback till spelarna. Detta gör att instruktionen blir mer enhetlig.

Skotteknikens grunder

För att sätta in din maximala kraft i skottet behöver du en lång svepande rörelse där inte bara din arm- och bålmskulatur används utan även dina benmuskler. Skottrörelsen startar du med tyngdpunkten på det bakre benet och avslutas med vikten på det främre. Tyvärr finns det i dagens hockey sällan plats och tid för denna skotteknik. Du måste därför kunna skjuta både hårt och välplacerat med en kort handledsrörelse vilken är helt oavhängig av benens

och övriga kroppsdelars rörelse och position. Med en korrekt fullföljning kan du på en väldigt liten yta snabbt generera mycket kraft. Fullföljningen, vilken är identisk för alla skott, bör du träna isolerat tills du kan skjuta helt utan ansats.



Handledsskott	
<ol style="list-style-type: none">1. Dra klubban framåt och starta puckens rotation längs bladet.2. Tryck framåt med undre handen och vrid handleden.3. Dra övre handen i motsatt riktning, så att klubban får en hävstångsfunktion där undre handen är vridpunkten.4. Vrid handlederna så övre handens tumme rör nedre armens armbåge.5. För mer kraft (men mer tidskrävande) starta med pucken längre bak.	
Fullföljning (forehand)	
<ol style="list-style-type: none">1. Starta med pucken nära klubbans häl.2. Starta med bladet stängt över pucken (vinkelrätt mot isen för skott utan ansats).3. Halvvägs genom rörelsen, öppna bladet för att höja skottet.4. Låt pucken rotera längs hela bladet.5. Avsluta med bladet stängt (dvs. forehandsidan neråt) och pekande mot målet.	 <p>Att pucken startar tätt mot bladet försvårar för målvakten att förutse när skottet kommer.</p>

Individuella färdigheter

Var noga med fullföljningen av dina skott. Ett korrekt utfört backhandskott följer samma princip som ett handledskott, där bladets spets pekar mot målet och bladets kontaktyta viks nedåt. Många spelare vrider aldrig handlederna fullt ut och förlorar både kraft och precision. Det samma gäller för slagskottet. Utan en fullföljning där bladet vrids med

skottriktningen minskas träffsäkerheten avsevärt. Slagskottet har dock fått ett dåligt rykte eftersom det oftast tar för lång tid att utföra. Men som direktskott är slagskottet mycket effektivt och väldigt många mål görs på direktskott. Du bör alltså lägga ner mycket träning på dina spelares slagskott både stillastående och i rörelse.

<p>Backhand skott</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den nedre handen fattar klubban något längre ner på skaftet. 2. Övre handen startar i ett utsträckt läge vid sidan av kroppen. 3. Drag klubban med den undre handen tvärs framför kroppen och vrid handleden. 4. Tryck övre handen rakt utåt. 5. Fullfölj så att backhandsidan vrids nedåt och spetsen pekar mot målet. 	
<p>Fullföljning (backhand)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starta med pucken nära klubbans häl. 2. Starta med bladet vinkelrätt mot isen. 3. Halvvägs genom rörelsen, öppna bladet för att höja skottet. 4. Låt pucken rotera längs hela bladet. 5. Avsluta med bladet stängt (dvs. backhandsidan neråt) och pekande mot målet. 	
<p>Slagskott: Baksvingen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fötterna brett isär och formar en likbent triangel (A) med pucken. Luta överkroppen framåt så att hjälmen nästan befinner sig rakt över pucken (B). 2. Låt nedre handen glida ner längs skaftet (C) och håll klubban i ett stadigt brett grepp. 3. Håll ut bägge händerna från kroppen (D), så att de kan röra sig fritt. 4. Lyft klubban rakt bakåt så att klubbladet, pucken och målet ligger i en rak linje. 5. Roter överkroppen och för tyngdpunkten något till det bakre benet. 	
<p>Slagskott: Slaget (kraftöverföringen)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Börja framåtsvingen med att dra klubban nedåt med den övre handen. 2. Roter överkroppen så att klubban rör sig i en "flick sving" (försök att skapa maximal rörelse i riktning mot målet). 3. Pressa hårt nedåt med den undre handen. 4. Träffa isen 2-15 cm innan pucken. Det är viktigt att hela bladet (häl, mitt och spets) träffar isen samtidigt. 5. Träffa pucken med bladet bakre del (närmare hälen). <p><i>Fullfölj på ett liknande sätt som ett handledsskott, genom att låta pucken rotera längs hela bladet och avsluta med att peka mot målet med klubbladets spets.</i></p>	

Individuella färdigheter

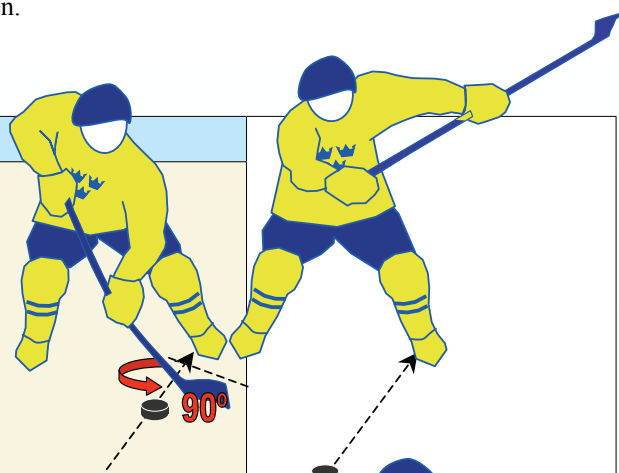
Puckförflyttning i kombination med skott

En sidledsförflyttning är ofta nödvändig för att öppna en skottlinje mot mål. Dessutom är ett skott som följer efter en sidledsförflyttning betydligt svårare för målvakten att parera, än ett skott från en fix vinkel. De nedanstående tekniska färdigheterna består i princip av en kombination av två element: Passningsmottagning och slagskott blir tillsammans direktskott. Dessa element kan och bör du träna

var för sig och sedan binda ihop till en sammanhängande rörelse. Den svåraste kombinationen är tveklöst att skjuta i skäret. Då måste du utföra två olika rörelser samtidigt, skridskoskär med benen och skjuta pucken med armarna. Innan dina spelare bemästrar denna avancerade färdighet måste du lägga ner mycket träningstid både på och utanför isen.

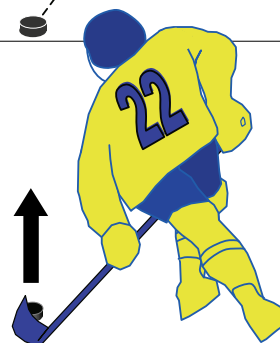
Direktskott

1. Stå bredbent
2. Passaren siktar mot bakre fotens häl.
3. Precis innan pucken träffas vrids klubban så att bladet nästan har en rät vinkel mot passningen.
4. Träffa pucken nära bladet häls.
5. Se till att pucken roterar längs hela bladet och avsluta med bladet stängt (dvs. forehandsidan nedåt) och pekande mot målet.



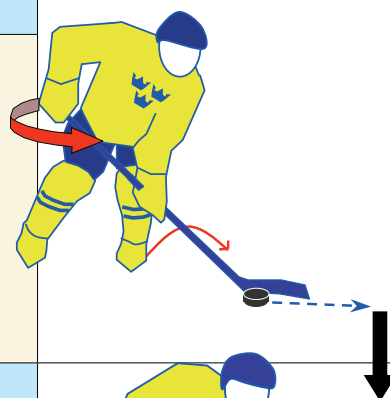
Skjuta i skäret

1. Starta med pucken nära klubbans häls.
2. Åk med kraftfulla skär.
3. Bibehåll åkrytmen.
4. Skjut ett handledsskott utan ansats dvs. ett handledsskott endast bestående av det som under "fullföljning" angivits tidigare.
5. Bibehåll åkrytmen, åkriktningen och tempot.



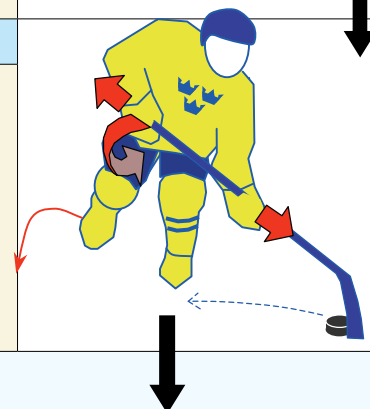
Sidledsförflyttning och skott (Tryck utåt och skjut)

1. Starta med pucken långt bak på klubbladet.
2. Utför en så kallad tryck-ut förflyttning (var noga med att behålla pucken mot klubbans häls på forehandssidan).
3. För pucken i sidled (vilket tvingar målvakten till en sidledsförflyttning).
4. Ta ett steg (skär) åt sidan för att förlänga sidledsförflyttningen.
5. Skjut ett handledsskott och var noga med att pucken roterar längs hela klubbladet, från hälen till spetsen.



Sidledsförflyttning och skott (Dra inåt och skjut)

1. Vrid klubban och kontrollera pucken med bladets spets.
2. Utför en så kallad dra-in förflyttning.
3. Vrid klubban och stoppa puckens rörelse med klubbans häls.
4. Ta ett steg (skär) i sidled för att förlänga sidledsförflyttningen.
5. Följ upp rörelsen utan avbrott med ett handledsskott.



Individuella färdigheter

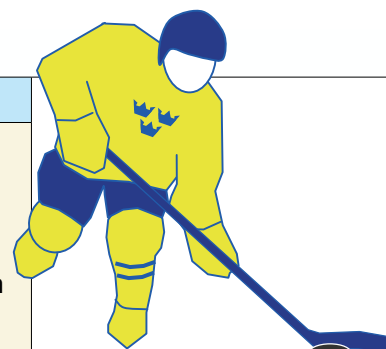
360° skottradie

Hårdast och med bäst precision kan du förmodligen skjuta när du är vänd med övre handens axel mot målet. Det händer dock ofta att du inte är vänd åt "rätt håll" när målchansen dyker upp. Därför måste du kunna skjuta pucken både med forehand och med backhand åt vilket håll som helst. Nedan

är handledskottet för en 360° skottradie beskrivet. Därefter följer ett exempel på ett backhandskott i en ovanlig men överraskande och effektiv skottriktning. För att klara av att skjuta i dessa riktningar är det essentiellt att du behärskar grundtekniken så som den beskrivits tidigare i detta kapitel.

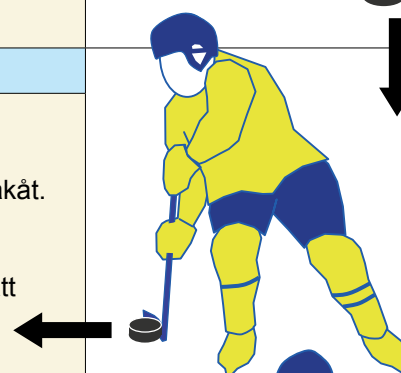
360° skottradie: Framåt

1. Starta med pucken nära klubbans häl.
2. Tryck nedre handen framåt och dra övre handen bakåt.
3. Använd klubban som en hävstång där undre handen är vridpunkten.
4. Fullfölj genom att vrida handlederna och se till att pucken lämnar klubban från bladets spets.
5. Peka med klubban mot målet och med forehandsidan vriden nedåt.



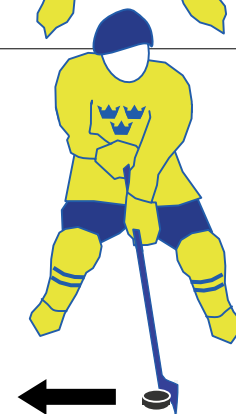
360° skottradie: Utåt

1. Starta med pucken bakom kroppen
2. Håll klubbans blad parallellt med skridskorna så att det pekar rakt bakåt.
3. Starta med pucken nära klubbans häl.
4. Tryck nedre handen utåt och dra övre handen inåt mot kroppen.
5. Avsluta med övre armens handled mot undre armens armbåge, så att armarna nästan korsas.



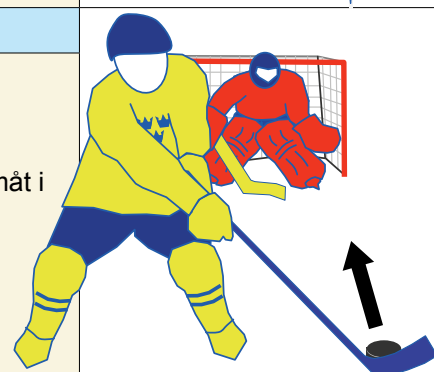
360° skottradie: Tvärs

1. Starta bredbent, skridskorna parallellt och pekande rakt framåt.
2. Håll händerna långt framför kroppen.
3. Starta med pucken nära klubbans häl.
4. Dra klubban (med båda händerna) tvärs över (från sida till sida) framför kroppen och fullfölj rörelsen med undre armen medan den övre armen dras tillbaka i motsatt riktning.
5. Se till att pucken lämnar klubban från bladets spets.



360° skottradie: Bakåt (med ryggen mot mål)

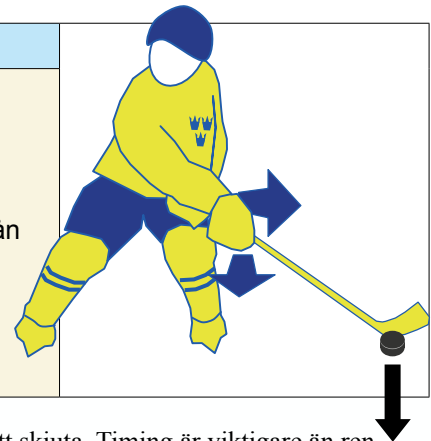
1. Starta bredbent och med väl böjda knän.
2. Sträck ut armarna långt framför och vid sidan av kroppen.
3. Dra med bägge armarna tills de är vid sidan av höften.
4. Fullfölj rörelsen med undre armen medan den övre armen trycks framåt i motsatt riktning så att klubban får en hävstångsfunktion där undre handen är vridpunkten, och klubbans spets pekar mot målet när rörelsen avslutas.
5. Vrid överkroppen utan att vrida fötterna.



Individuella färdigheter

360° skottradie: Backhand framåt

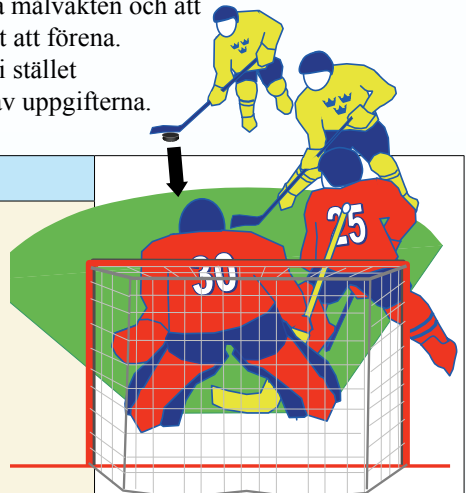
1. Håll skridskorna parallellt och riktade rakt framåt.
2. Sträck ut klubban med bågge händerna mot sidan så att den övre handens tumme rör nedre armens armbåge.
3. Drag framåt med den nedre handen och tryck den övre handen utåt från kroppens sida.
4. Se till att pucken roterar från bladets häl till spets.
5. Avsluta med att bladets backhandsida är vänt mot isen och att bladets spets pekar mot målet.



Ta returer eller skym målvakten

Det lag som kontrollerar returerarna vinner ofta matchen. Hockey är faktiskt så enkelt. Kruxet är bara att returer är inte så enkla att kontrollera. Att vinna kontroll över en retur påminner om att gå på nät i tennis. Du vill ha tid till att reagera samtidigt som du vill täcka så stor del av retursektorn som möjligt. Till skillnad från tennis måste du dock kämpa dig igenom motståndarens markeringar, tacklingar, och varken fasthållningar eller hakningar

får hindra dig från att skjuta. Timing är viktigare än ren styrka så vänta in rätt tillfälle och skapa ditt eget utrymme genom att exempelvis slå undan motståndarens klubba. Du behöver bara någon sekunds övertag och din motståndare är oftast vänd mot skytten och har därför svårt att se returen. Både att skymma målvakten och att ta returen är svårt att förena. Koncentrera dig i stället helhjärtat på en av uppgifterna.



Positionering för returtagning

1. Vänd kroppen mot målet och inta en stabil bredbent position
2. Åk in mot målet från en närliggande vinkel till skottvinkeln.
3. Håll bladet på isen och parallellt med målvakten.
4. Håll händerna framför kroppen för att möjliggöra en snabb växling från forehand till backhand.
5. Var beredd att flytta klubban i sidled för att täcka så mycket som möjligt av retursektorn.

Returtagning

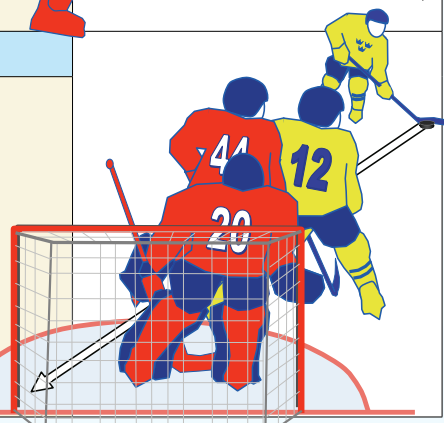
1. Håll ett tillräckligt stort avstånd för att hinna reagera.
2. Håll klubban i ett stadigt brett grepp.
3. Förutse målvakten position och sikta på en öppning innan returen kommer.
4. Skjut pucken med en så kraftfull stöt att en motståndare inte ens kan stoppa den med en hakning.
5. Skjut mot öppningen.



Skymma målvakten

1. Inta en stabil position: Bredbent med klubban på isen.
2. Tänk som en målvalt: Stå alltid mitt i skottlinjen.
3. Timing: Skymningen måste ske i skottögonblicket.
4. Fokusera på en uppgift: Att försöka både skymma, styra och ta returen leder oftast till att ingen uppgift blir ordentligt utförd.
5. Försök attrahera en motståndare: Chansen är stor att även motståndarens kropp skymmer målvakten sikt.

En bra skytt läser målvakten sikt och skjuter på den sidan som målvakten inte ser.



Individuella färdigheter

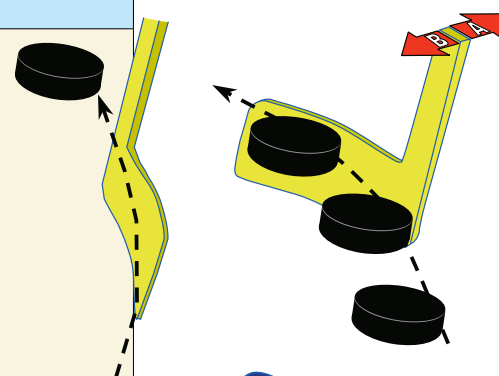
Styrningar

I trängseln framför mål där pucken ofta rör sig med över 100 km/h är det inte lätt att med kontroll styra skotten. Å andra sidan är det inte lätt för målvakten heller, så vilken plötslig riktningförändring som helst ökar dina chanser att göra mål. Precision och kontroll är därför sekundära uppgifter.

Huvuduppgiften är att kämpa dig till en position från vilken du med klubbladet, klubbskafket eller någon kroppsdel kan komma åt pucken i flykten. Ibland har du dock mer tid och kan utföra en styrning med mer kontroll. Då är det en fördel om du kan styra pucken med precision. Nedan beskrivs det tekniska utförandet för sådana situationer.

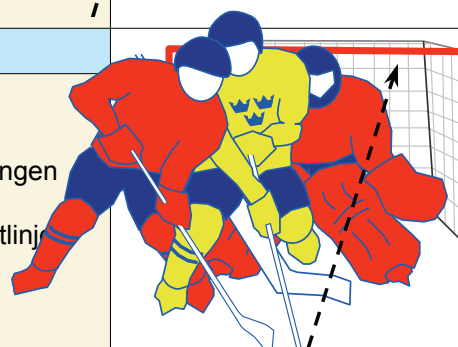
Styra pucken

1. Sätt ner hela bladet mot isen för att visa skytten var han skall skjuta, och för att ge klubban ett stabilt stöd..
2. Rikta bladet längs puckbanan så att spetsen (alternativt hälen) pekar mot öppningen dit pucken skall styras.
3. Låt pucken rotera längs hela klubbladet.
4. För att höja puckbanan, öppna bladet (A) och låt pucken rotera diagonalt längs bladet.
5. Stäng bladet (B) för att hålla pucken längs isen.



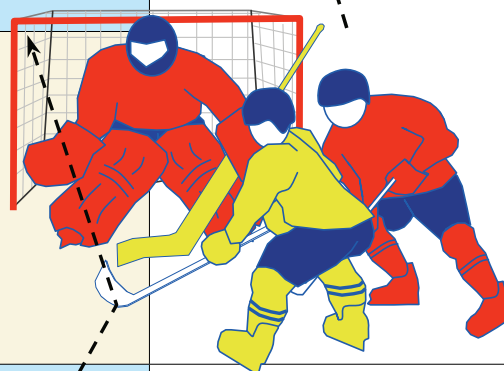
Styrning med ryggen mot mål

1. Håll hela bladet stadigt mot isen.
2. Rikta bladet längs puckbanan så att klubbans häl pekar mot öppningen dit puckens skall styras.
3. Lyft undan foten på den sida dit pucken styrs för att öppna en skottlinje mot målet.
4. Låt pucken rotera längs bladet.
5. Öppna eller stäng bladet för att kontrollera höjden på puckbanan.



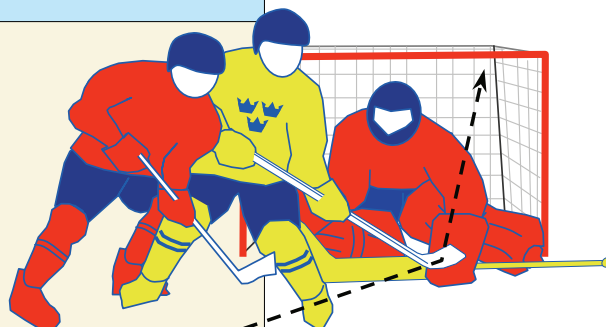
Kontrollerad styrning

1. Håll hela bladet stabilt mot isen
2. Inta en stadig bredbent position med klubbladet riktat mot målet.
3. Vrid huvudet för att se puckbanan
4. Använd höften och ryggen för att hålla undan motståndare.
5. Låt pucken rotera längs hela bladet.



Volleystyrning

Även skott som inte går längs isen kan styras effektivt. Att ge extra lyft åt ett halvhögt skott eller att knacka ner ett högt skott mot isen är mycket överaskande för målvakten.



Individuella färdigheter

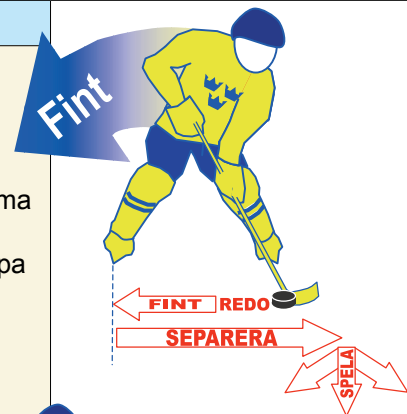
Finter

Genom att ständigt agera oberäkneligt försvårar du dina motståndares försök att läsa spelet och förutse nästa skede. Finter och skenmanövrer är viktiga moment när det gäller att skaffa en fördel mot backar och målvakter, men även för att öppna passningslinjer och skapa mer tid till din

passningsmottagare. Även om puckrörelse och klubbteknik oftast ingår i dessa finter är det ditt kroppsspråk som är avgörande för hur effektiv finten blir. Utveckla en vana att alltid föregå varje skott, passning, passningsmottagning och förflyttning med en fint.

Sidledsfint

1. Starta i en stabil bredbent ställning med båda skridskorna på isen.
2. Använd skulderpartiet, huvudet och ögonen och gör en skenmanöver (fint) i sidled.
3. Förstärk effekten av finten genom att också föra pucken sidledes i samma riktning som finten.
4. Gör en snabb sidledsförflyttning med pucken i motsatt riktning, och skapa en separation från motståndaren.
5. Utnyttja separationen genom att spela pucken, skjuta eller åka förbi motståndaren.

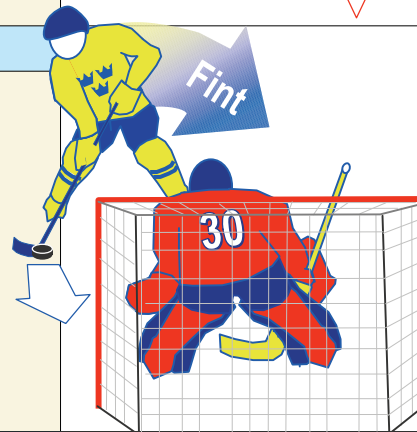


Sidledsfint och handledsskott

Använd sidledsfinten såsom den beskrivits ovan. Se till att du har pucken nära bladets häl när separationen fulländats. Låt sidledsrörelsen fortlöpa utan avbrott och övergå i ett handledsskott.

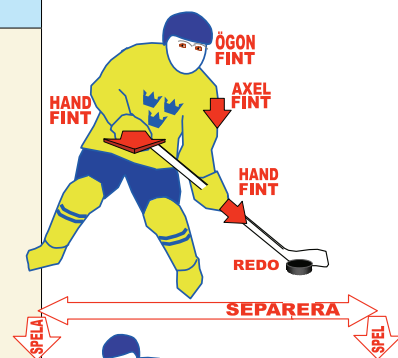
Hur effektiv denna färdighet blir beror på tre faktorer:

- Övertygande skenmanöver
- Lång separation
- Kvick övergång från sidledsförflyttning till skott



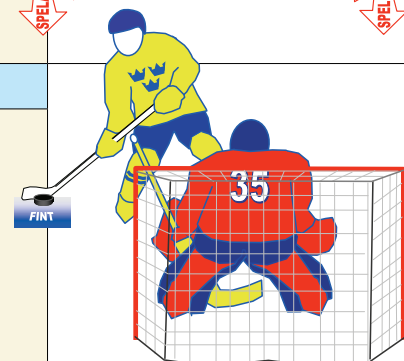
Skottfint

1. Starta i en bredbent position med pucken i skottläge.
2. Gör en skenmanöver av ett skott med ditt kroppsspråk:
 - Sänk axeln och nedre handen,
 - Tryck fram övre handen,
 - Vrid huvudet och stirra till mot ett fiktivt mål.
3. Förstärk intrycket genom att föra pucken något framåt
4. Gör en snabb sidledsförflyttning (Separera).
5. Accelerera, passa eller skjut i den öppna linjen.



Skottfint mot målvakt

Utför en skottfint för att lura målvakten att frysa till eller gå ner på isen. Gör en sidledsförflyttning för att skapa en ny skottlinje eller skjut pucken från samma position.



Individuella färdigheter

Passager

Finter som används en mot en har för avsikt att öppna korridorer som kan utnyttjas till att passera motståndaren. Puckens väg förbi motståndaren kan kallas en passage och dess utförande kräver god teknik och mycket träning.

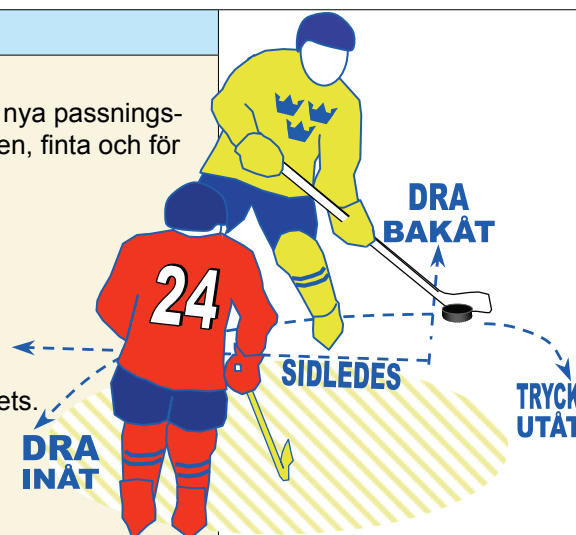
Chansen att lyckas med en passage är även för tekniskt duktiga spelare väldigt liten, så använd endast dessa färdigheter när ett lyckande resulterar i en målchans och inte när ett misslyckande resulterar i en målchans för motståndaren.

Passage utanför motståndarens räckvidd

Efter en fint är en sidledsflyttning ett effektivt sätt att öppna nya passnings- och skottlinjer. Försök förutsäga den potentiellt bästa passagen, finta och för pucken genom passagen.

När motståndaren:

1. ...gör ett utfall mot pucken, dra pucken bakåt med backhandsidan och låt motståndaren åka förbi.
2. ...drar ihop benen för att täcka skott (bilden), gör en snabb lång sidledsflyttning.
3. ...gör en svepbrytning mot din forehandsida, dra pucken inåt och åt sidan med hjälp av klubbans spets.
4. ...gör en svepbrytning mot din backhandsida. Tryck fram övre handen så klubbladet pekar bakåt och tryck pucken ut åt sidan.

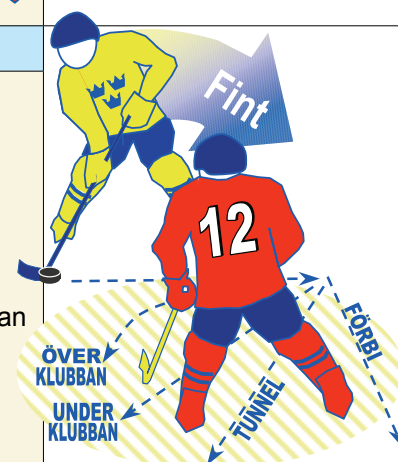


Passage inom motståndarens räckvidd

För att med puckkontroll komma förbi en motståndare är oftast en passage inom hans räckvidd nödvändig. Innta en bredbent position, gör en fint nära motståndaren och för pucken genom passagen:

När motståndaren:

1. ...gör en svepbrytning mot pucken, spela pucken under hans klubba (eller lyft pucken över) och ta emot pucken på andra sidan.
2. ...när motståndaren är bredbent och stannar till, spela pucken mellan skridskorna och ta emot den på andra sidan.
3. ...ignorerar pucken och försöker en kroppstackling, spela förbi pucken på ena sidan och passera själv motståndaren på andra sidan.



Passage under klubban och handledsskott

En praktisk tillämpning av en passage under motståndarens klubba är att vid en inbrytning från kanten utföra passagen precis innan ett skott, och på så sätt dels förbättra skottvinkeln och dels låsa motståndarens klubba.

Tips: När du för din klubba förbi motståndarens klubba som t.ex. vid en underklubban-passage, och vill undvika att din klubba fastnar i motståndarens. Dra upp klubbkäftet med övre handen samtidigt som den nedre handen glider ner längs skaftet. På så sätt har du ett extremt brett grepp när klubborna korsas, och en ytterst liten del av klubbkäftet riskerar att snärjas fast i motståndarens klubbkäft.



Individuella färdigheter

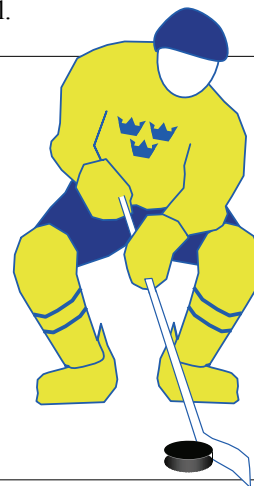
Skridskoåkning

Skridskoåkningen är givetvis mycket viktig för att kunna göra mål. Snabba spelare är oftare först på pucken, stabila spelare har lättare att behålla rätt position och rörliga spelare kan bättre utnyttja luckor i försvarsspelet. Men skridskoåkningen är inte unik för målskyttet. Den är grunden till alla spelets aktioner. Därför beskrivs här endast

två tekniska moment som kan vara lämpliga att utveckla i samband med anfallsspelet. Glidsväng, som bättre borde heta tvär sväng, är viktig för att öppna passningslinjer, och sidledsförflyttning med skridskorna häl-mot-häl är ett effektivt sätt att skydda pucken, undvika tacklingar och snabbt komma in framför mål.

Sidledsförflyttning med skridskorna häl-mot-häl

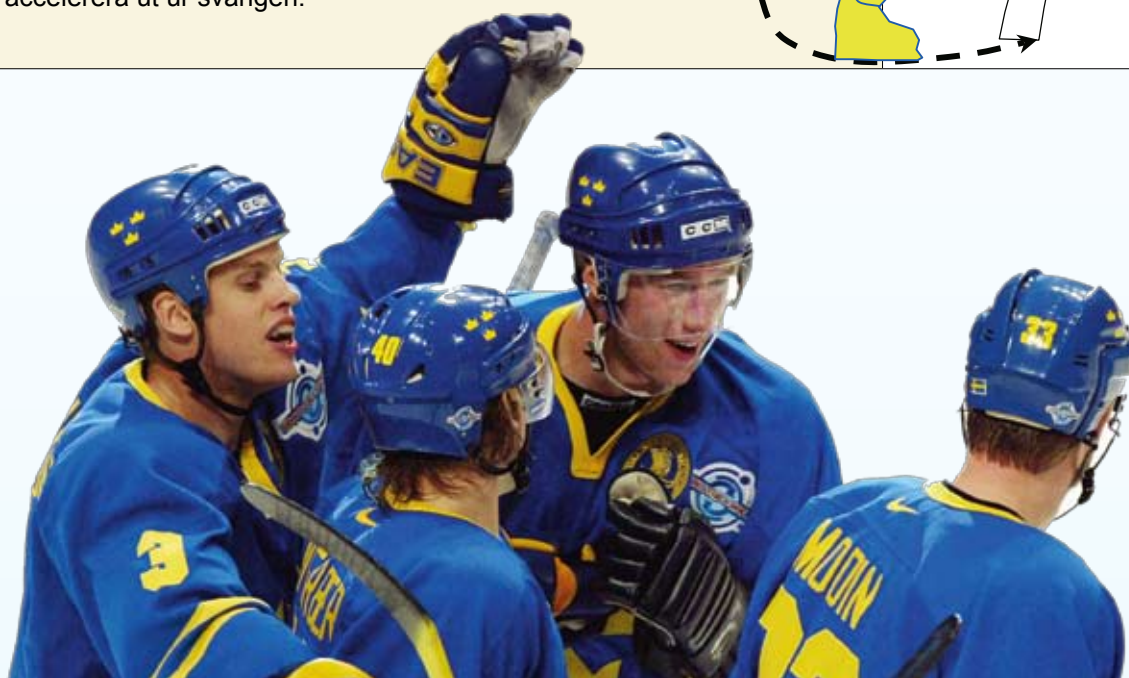
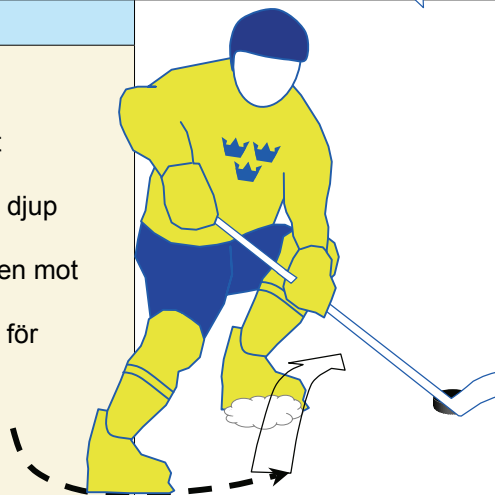
1. Böj knäna till en 90° vinkel och anklarna till 45°.
2. Vrid ut knäna och tårna.
3. Vrid hälarna inåt så skenorna bildar en nästan rät linje.
4. Tag baklängesskär med det bakre benet för att generera fart.
5. Glid rakt sidledes med hela skenorna på isen.



Glidsväng eller tvär sväng

Kallas ofta frånvändning när den utförs med puck.

1. Vrid den främre foten (vänster fot för vänster sväng) och gör ett ytterskårsstopp.
2. Pressa ner hela skenan (inte bara hälen) i isen, och gå ner i en djup knäböj (under 90°).
3. Håll överkroppen upprätt, som sittandes på en stol med bakskenorna mot cirkelns mitt och bröstkorgen vriden ut från cirkelns centrum.
4. Gör ett kraftfullt c-skär med den yttre skridskon (höger skridsko för vänstersväng).
5. Fullfölj c-skärets rörelse med ett långt kraftfullt översteg och accelerera ut ur svängen.



Individuella färdigheter

Passningar

Om en 360° skottradie är en fördel för att göra mål, så är en 360° passningsradie en nödvändighet för att spela fram till mål. För att kunna kontrollera passningsriktningen är utförandet av själva avtrycket avgörande.

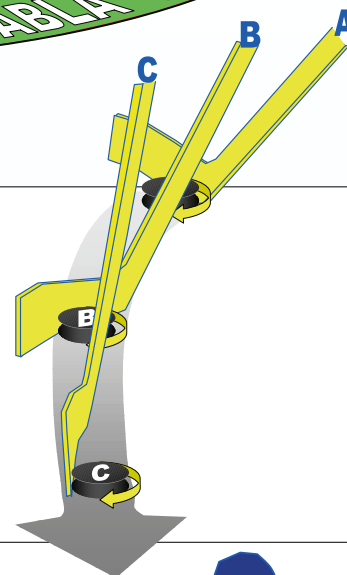


Många spelare har för vana (ovana) att lyfta bladet från isen och därvid förlora kontrollen över pucken.

Den nedan angivna tekniken är identisk för både forehand och backhand och bygger på att pucken roterar längs hela bladet medan klubban stannar på isen

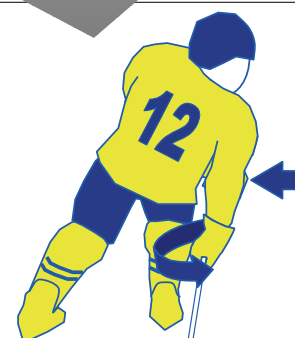
Avtrycket (forehand och backhand)

1. Pucken startar vid klubbans häl.
2. Öppna klubban för att starta puckens rotation (A).
3. För bladet så att pucken roterar längs hela bladet (B).
4. Stäng bladet gradvis så att pucken trycks ner mot isen och lämnar bladet från spetsen när denna pekar mot mottagaren.
5. Avsluta med hela klubbladet på isen (C).



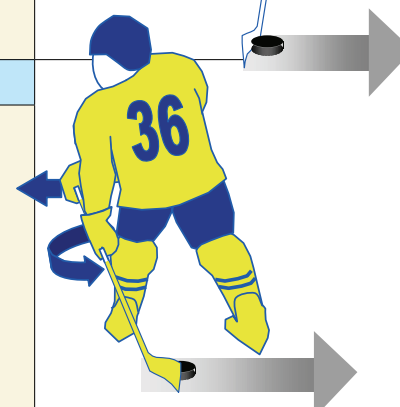
360° passningsradie: Utåt (forehand)

1. Skridskorna pekar rakt framåt.
2. Kontrollera pucken bakom kroppen vid klubbans häl.
3. Tryck utåt (bort från kroppen) med den nedre handen.
4. Dra övre handen in mot höften tills tummen rör den andra armens armbåge.
5. Avsluta med hela bladet på isen och klubbans spets pekande mot mottagaren.



360° passningsradie: Bakom ryggen (backhand)

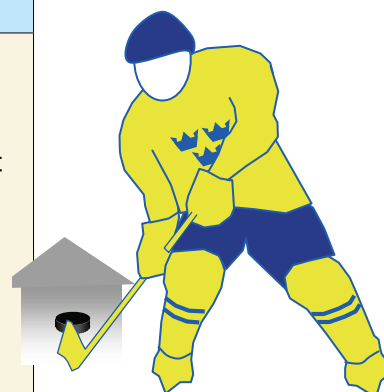
1. Håll övre handen framför kroppen och utanför höften på motsatt sida.
2. Håll den nedre handen bakom kroppen så att klubbans blad pekar rakt bakåt.
3. Skridskorna är parallella och pekar rakt fram.
4. Pucken startar vid klubbans häl och roterar längs hela bladet.
5. Tryck den övre handen utåt-bakåt samtidigt som den nedre handen vrids och drar klubban tvärs bakom ryggen.



Individuella färdigheter

360° passningsradie: Bakåt (Backhand)

1. Kontrollera pucken vid bladets häl.
2. Skridskorna är parallella och pekar rakt fram
3. Tryck den övre handen rakt framåt, och dra den nedre handen rakt bakåt samtidigt som handleden vrids.
4. Pucken roterar längs hela bladet och lämnar klubban från dess spets.
5. Avsluta med hela bladet på isen och klubbans spets pekandes mot mottagaren.



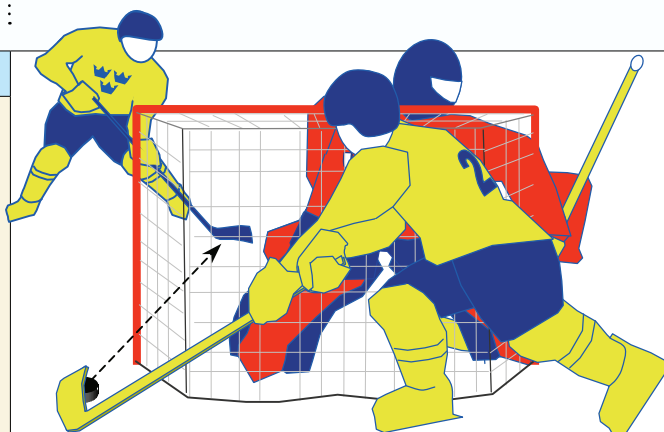
Passning i utvidgat puckkontrollområde

I trånga situationer är det viktigt att kunna kontrollera pucken på små ytor. Det betyder ofta nära kroppen, men ibland är de öppna ytorna utanför den komfortabla puckkontrollzonen. De spelare som från dessa utsträckta positioner kan skjuta och leverera precisa passningar kan utnyttja fler skott- och passningslinjer och få fram

passningar från annars omöjliga situationer. Om du behärskar den ovan beskrivna passningstekniken är det relativt enkelt att utföra passningarna i exemplen nedan.

Utsträckt passning förbi målet

Sträck ut klubban så långt du når. Med en passning såsom beskriven ovan, kan du överraska målvakten genom att lägga en passning vid borte stolpen när du själv fortfarande är vid främre stolpen.



Utsträckt passning förbi en motståndare

Sträck ut klubban runt motståndaren och utför en passning. Med denna teknik kan du spela förbi en motståndare i en mycket trång situation. Att behålla klubban på isen, när pucken roterar längs hela bladet, är en nödvändighet för att klara denna typ av passningar.

