Ordlista

Med detta dokument vill vi försöka förklara vad vi menar med olika ”Ishockeyuttryck”. Det är viktigt att vi som ledare och spelare ser och tolkar spelet på samma sätt.

”Sätta press”
Att snabbt ”sätta press” på motståndarens puckförare är en central och viktig detalj i vårt försvarsspel & anfallsspel. Vi vill att närmsta spelare direkt är på motståndarens puckförare för att förhindra en passning, ett skott eller en förflyttning. Tanken med att ”sätta press” är att få motståndaren ur balans och tvinga fram en dålig aktion! Du får därför aldrig ge dig utan din press varar så länge din motståndare har pucken.

”Forechecking”
Avsikten med vår forechecking är att försöka återvinna puckkontroll redan i vår anfallszon! Alla i laget samar betar enligt givet mönster. Spelare 1 sätter press mot motståndarens puckförare. Spelare 2 är beredd på att ge spelare 1 understöd. Spelare 3 läser spelet och tar position mitt i banan jfr **”Hög 3:a”.** Byter spelet sida så byter spelare 2 och 3 arbetsuppgifter. Spelare 1 fortsätter sätta press på motståndarens puckförare!

”Backchecking”
Likt ”sätta press” är backchecking en viktig detalj i vårt sätt att spela försvarsspel. Här gäller det för spelare som hamnat bakom pucken att åka ikapp motståndarens anfallsspelare. Viktigt är också att ”sätta press” bakifrån på motståndarens puckförare. Senast innan motståndaren når vår blåa försvarszonslinje skall vi vara i numerärt övertag. - Ett vinnande koncept!

”Försvarsspel” (förtydligande)
Vi försvarar & pressar oavsett vart vi blir av med pucken på banan. Vi ska ta tillbaka pucken efter 3 sekunder i Anfallszon/Försvarszon (tänk även 3-3 spel)

”Siffror”
1-2-3
1-2-3-4-5
Vi vill undvika att prata backar & forwards. Skapa möjligheter & förutsättningar för våra spelare att oavsett vart dom är på isen så ska man ta en roll.
Vi anfaller med 5 (3) & försvarar med 5 (3)

LUND GIANTS HC ORDLISTA

”Äga insidan”
Trycka och styra undan motståndare som försöker komma in framför vårt mål för att skymma, styra eller ta returer. Ta bort motståndarens klubbor (lyfta eller låsa) framför vårt mål. I anfallszon är det vi som ska ”äga insidan” och vinna kampen mot motståndarens försvarare och komma in i den farliga ytan framför mål och skymma, styra eller ta returer.

”Utsidan”
Vi vill styra ut våra motståndare på utsidan av isen. Det skapas färre hot från utsidan.

”Spelbarhet”
Att spelare utan puck ska visa sig och vilja ha pucken. Måste röra sig på isen och visa med klubban var man vill ha pucken.

”Speldjup & spelbredd”
Trycka ner motståndare skapa yta i spelet i båda riktningarna.

”Yta”
Hitta en fri yta (inga motståndare), lägga pass på öppen yta där vi kan åka in i passningen.

”Pucktrygghet”
Våga hålla i pucken! (Släng inte iväg den, dribbla, upp med blicken & täck puck)

”Stick on puck” (SoP)
Klubban mot puck. Spelaren åker skridskor hela tiden för att kunna uppnå SoP.

”Boxa in”
Viljan att ta sig in framför mål.

”Flytta puck”
Passa pucken snabbt till din medspelare. Få moment med pucken vid klubban.

”Spelets fyra roller”
Försvarare mot puckförare – Spelaren vill få stopp i spelet med hjälp av gap-control, SoP & vinna tillbaka pucken.

Försvarare mot icke-puckförare – Spelaren vill stänga ytor, ta bort klubba & spelare, vinna returer.

Anfallare med puck – Spelaren vill slå sin motståndare, täcka puck, ha pucktrygghet, flytta puck, skapa målchanser!

Anfallare utan puck – Spelaren ska vara spelbar, kommunicera, skapa yta, speldjup & spelbredd.

”Lös puck”
Puck som ligger fri på isen. 50/50 chans att få puckkontroll. Dessa puckar vill vi vara först på!

”Spegla puckförare”
Att spegla puckföraren innebär att du är spelbar vänd mot puckförare.

”Tracking”
Spelare som sätter press på puckförare i backcheckingen i ambition att förhindra ett anfall genom att ta tillbaka pucken eller skapa möjlighet för försvararen att stå upp och bryta anfallet.

”Angling”
Hur styr vi våra motståndare, hur vi kilar dom och krymper yta.

”Kalla på pucken”
Du är i bra position för en passning och då måste du göra puckföraren uppmärksam på detta genom att till exempel ropa hens namn. Finns det andra sätt? Genom att ”kalla på pucken” visar du att du vill och vågar vara delaktig i vårt spel! Detta tycker vi är viktigt. Ta därför för vana att alltid kalla på pucken i alla övningar på våra träningar!

”Förstavågsanfall”
Ambitionen när vi kommer in i anfallszon är att så snabbt som möjligt komma till ett avslut för att göra mål eller skapa oreda för motståndarna med farliga returer och använda farten att vinna tillbaka pucken djup i anfallszonen. Förstavågsanfall är något vi strävar efter alltid när vi kommer in i anfallszonen i såväl fem mot fem som powerplay och boxplay.

”Hög 3:a”
Spelare som söker en sådan position i anfallszon att hen har goda möjligheter att snabbt delta i ett hastigt upp kommet försvarsspel! Positionen blir oftast i linje med toppcirkel och mellan dina backar.

”Centrallinjen”
En tänkt linje som går från kortsida till kortsida genom mittpunkten och delar banan mitt itu. I anfallsspelet tar man med fördel pucken över centrallinjen genom att transportera den eller passa innan avslut. Detta i syfte att försvåra för målvakterna genom att skapa en förflyttning i sidled. I försvarszon är ambitionen att förhindra att pucken går över centrallinjen genom att stänga passningsvägar och hålla motståndare och puck på ”utsidan” med hjälp av blad mot puck.

”Slottet”
Området närmast framför målet. Här görs ca 90 % av alla målen! Det är därför viktigt att vi alla förstår att här måste vi vara bra på att försvara oss!

”Låg retur/Hög retur”
Låg retur är retur nära målvakten. Hög retur är en retur som kommer längre ut i banan. Det gäller alltså att ha positioner så att man kan vinna alla returer såväl låga som höga!

”Överbelasta”
Med överbelasta menar vi att om vi får stopp på mot ståndarens anfall så skall vi försöka bli en spelare mer runt pucken än vad motstånden är. På så vis kan vi återvinna pucken. Här krävs en hel del samträning för att få detta att fungera. Kommunikation är nyckeln.

”Gap control”
Avståndskontroll. Att befinna sig i försvarsposition och ha kontroll på avståndet till din motståndare. Ligga så nära som möjligt så att du snabbt kan sätta press. En klubblängds avstånd när din motståndare har kontroll på pucken ger dig tid att reagera på motståndarens agerande. Lita på din skridskoåkning!

”Skottlinje”
En rät linje från pucken mot målet. Forwards ska vara aktiva i skottlinjen i försvarszonen

och genom att komma upp mot anfallande back med blad mot puck och skridskorna snedställda täcka skott eller se till att anfallande backar inte kan skjuta pucken på mål.