



BACK

I dette kapitel vil du blive introduceret til backens rolle i de forskellige zoner. Kapitlet vil indeholde nogle QR-koder, som vil sende dig til YouTube-kanalen. Der vil både være klip fra kampe og bud på forskellige træningsøvelser.

For at en back skal opnå landsholdsklasse, kræver det

- Gode grundlæggende færdigheder – skøjteløb, pasning, stokteknik og skud
- Gode beslutninger med pucken – transport, pasning eller skud
- God placeringsevne/position
- God i nærkampsspillet
- Evnen til at beskytte pucken alle steder på banen
- Stor bevægelighed igennem et aktivt skøjteløb
- Read/react – vurdere situationer og træffe hurtige beslutninger
- Turde bryde spillet højt oppe i banen igennem god gap control
- Mod

I udviklingen af en back er det vigtigt at lære backspillerne ovenstående komponenter i en tidlig alder. Indlæringen af grundlæggende færdigheder skal ske i en tidlig alder og er ikke positionsbestemt. Når spilleren kommer i puberteten, bliver det væsentligt at indlære positionsbestemte bevægelser.



I Danmarks Ishockey Union lægger vi særligt vægt på følgende fem grundlæggende kvaliteter:

- Grundlæggende færdigheder (skøjteløb, stokteknik, pasninger og skud)
- Hurtige fødder og et aktivt skøjteløb
- Evnen til at være aggressiv, spille blad mod blad og være i stand til at ligge tæt på modstanderen
- Gode beslutninger med pucken – transport, pasning eller skud
- Spilforståelse

Grundlæggende færdigheder

Hurtige fødder/skøjteløbet

Et aktivt skøjteløb og stor bevægelighed er særdeles vigtig i eksempelvis 1 mod 1 i hjørnet og på offensive blå, når backen skal arbejde ind i banen for at finde en fri skudlinje mod målet.

Aggressiv/blad mod puck/ligge tæt

Udgangspunktet for backspillet bliver nemmere, når backen ligger tæt på sin modstander overalt på banen. Det giver modstanderen mindre tid til at sætte farten op, skyde eller at lave en pasning. Modstanderen skal presses aggressivt, og backen skal altid have stav mod modstanderens blad. En tommelfingerregel er, at jo bedre modstander, desto tættere skal backen ligge på modstanderen.

Tag hånd om pucken/tag ansvar

Det er nok den vigtigste egenskab som back, og hvis man kigger på de bedste i verden, mestrer de det.

EN MODERNE BACK
Er en fremragende skøjteløber
Kan varetage og løse opgaver i alle zoner - med og uden puck
Er i stand til at træffe hurtige beslutninger
Gør sig spilbar
Er dygtig til at orientere sig med og uden puck
Beskytter pucken
Sætter sine holdkammerater i bedre position
Kan spille blad mod blad og kender SATC
Ligger tæt på sine modspillere
Kan genkende og løse svære undertalssituationer og odd man-rush





Spilforståelse

Alle spillere har forskellige udgangspunkter og værktøjskasser, når det kommer til at læse spilsituationer. Spilforståelsen kan trænes, og det er trænerens ansvar. Brug aktivt småspil til udviklingen af dette.

I ishockey spilles omtrent 80% af spillet i enten defensiv eller offensiv zone. Det gør, at der konstant er nærkampe. For det meste 1 mod 1, men også 2 mod 2, og endda 3 mod 3 sommetider. Et vigtigt redskab for at træne dette er ”småspilsøvelser”, altså spil/konkurrence på et lille område. Her tvinges spillerne ud i situationer, som gør, at de skal tænke hurtigt og bruge deres basale færdigheder på skøjteløb, puckomgang og kreativitet – dybest set kampsituationer.

Det, spillerne lærer igennem småspil, er:

Vaner

At kunne genkende situationer gør det muligt at aktivere sine vaner, som igen gør det muligt at udføre sine opgaver med meget lidt tøven.

Forudseenhed

At kunne forudse sine holdkammerater og modstandere giver grundlag for at træffe bedre og hurtigere beslutninger.

Beslutsomhed

Spilleren har altid mange muligheder på isen, så at kunne træffe gode beslutninger gør en mere effektiv.

Situationsgenkendelse

Ishockey har nogle mønstre og spilsituationer, der går igen og igen. Når spilleren kan genkende disse, kan spillets næste moment forudses og reageres ud fra.

Indflydelse

Ishockeyspillere vil altid søge indflydelse både med og uden puck. Positionering, aktioner eller at sætte pres vil have indflydelse på modstanderens næste træk.

Lær eksempelvis spilleren

- De rigtige positioner i alle situationer
- At forstå, hvornår der skal sættes et pres, og hvornår vi har gap kontrol
- At være en aktiv del i angrebsspillet
- Hvornår der skal afsluttes eller ikke afsluttes

At spille enkelt

Det er noget af det sværeste som back. I stedet for at lave fem meter-pasningen, der rammer bladet på forwarden, vil nogle backer gerne lave pasninger over hele banen. Dette sker specielt, hvis man møder dårlige modstandere.

Ofte resulterer de lange pasninger i, at spillet ikke fungerer. Timingen for angriberne bliver forkert, og tempoet i spillet falder. Backen skal i stedet fokusere på at rykke pucken hurtigt frem ad banen gennem hårde og præcise pasninger, så timingen for angriberne passer, og tempoet i spillet bliver så hurtigt som muligt.

Det er derfor vigtigt, at du i en tidlig alder lægger fokus på udviklingen og lader spilleren lave fejl. Lad spilleren træne de gode vaner, også selvom de mislykkes. Det kan være:

- At lade spilleren lave en pasning, selvom den ligger på bladet af en modstander
- At lade spilleren stå op og blive snydt, i stedet for at ”backe hjem”
- At lade spilleren udfordre med pucken – også selv om spilleren er sidste mand hjemme
- At lære spilleren at det er okay at holde i pucken og beskytte den
- At arbejde målrettet med aggressivt spil i forskellige kampsituationer (1-1, 2-1, 3-2 osv.)

QR-koden nedenfor sender dig direkte til vores YouTube-kanal, hvor du finder klip af de elementer, som en moderne back skal kunne.



I de følgende afsnit bliver det gennemgået, hvad en backs rolle er i de forskellige zoner, og hvordan det kommer til udtryk på banen. Slutteligt vil der være praktiske råd til, hvordan du træner disse færdigheder i hverdagen.

Backens rolle i de forskellige zoner

Offensiv zone uden puck

Bevægelighed	• Sørg for, at backen bevæger sig på offensiv blå linje i forhold til pucken • Samarbejdet med backmakkeren skal være på plads, så der altid arbejdes i forhold til hinanden
Vær spilbar	• Backen skal flytte sig, så backen er en pasningsmulighed for den puckførende spiller på hele blå linje • Backen skal derfor være opmærksom på, hvor modstanderen placerer sig
Hold blå linje - ikke back for tidligt	• Sørg for, pucken ikke kommer ud af zonen. Læs spillet og pres modstanderen ned i zonen igen, så modstanderen ikke kommer ud af zonen i første moment • Maks en stavlængdes afstand



Offensiv zone med puck

Bevægelighed	• Hurtige fødder. Arbejdet foregår oftest i sideled langs blå • Skøjterne uden for blå linje og pucken indenfor; skaber tid og rum for backen
Back-back-pasning	• Backen skal orientere sig, inden spilleren får pucken, så back-back pasningen lægges med det samme, hvis den er åben • Selvom backen er presset, skal pasningen laves
Find altid en skudlinje mod mål	• I sideledsarbejdet skal øjnene være orienteret mod målet • Skyd et hurtigt håndledsskud i 30-40 cm over isen og ude i siderne, eller hvor der er åbent



Midtzone uden puck

Lig tæt på modstanderne	• Hav blad mod blad, pres modstanderen til at træffe den beslutning, backen ønsker • Hav kroppen tæt på, så backen kan komme foran og lave sin tackling
Gap control	• Afstanden mellem backen og modstanderen • Skal i midtzone maksimalt være en stavlængde
Bevægelighed	• Sørg for, at backen ikke kommer til at stå stille og vente • Mistimer gap control, skal backen mindske afstanden ved brug af sit skøjteløb
Vær aggressiv, pres fra en vinkel	• Backen skal arbejde fra midten og ud mod banden • Backen giver derfor modstanderen færrest mulige spilmuligheder
Stå op og bryd spillet	• Backen skal skabe chancen for at lave en hurtig spilvending • Backen skal turde spille situationerne aggressivt og tvinge modstanderen til at træffe dårlige beslutning
Pres modstanderen til at lægge pucken dybt	• Forsvar rød linje, så der bliver icing, hvis pucken lægges dybt • Forsvar blå linje, så pucken ikke nemt transporteres ind i egen zone



Midtzone med puck

Forsøg hurtig spilvending	• Hurtige fødder og væk fra situationen, hvor pucken blev erobret • Gerne en back-back pasning også frem i banen
Tag ansvar for pucken	• Backen skal hurtigt træffe en beslutning • Backen skal være dedikeret omkring sin beslutning og fuldføre den beslutning • Beskyt pucken
Vær spilbar	• Ikke puckførende back placerer sig i en spilbar position • Skab en mulighed for at åbne spillet ved pasninger
Pasningsspil	• En hård, præcis pasning fra backen sætter tempoet i kampen • Hellere en pasning, der er for hård og kun kan chippes, end en for langsom pasning



Defensiv zone uden puck

Aggressiv ud i hjørnet	• Luk afstanden til modstanderen ud i hjørnet • Vælg en vinkel; presset skal enten komme nedefra og op eller oppefra og ned. Staven er afgørende i pressets succes
Aggressiv ved sideskift	• Hurtige fødder og læg presset i hjørnet korrekt • Kom aldrig lige på
Vær tæt på markeringen	• Blad mod blad, så det mindsker angriberens muligheder • Staven i én hånd, så det giver backen større radius med staven og den anden hånd skubber
Først på pucken	• Er muligheden der, skal backen komme først på pucken. Tag tacklingen, beskyt pucken og lav det rigtige spil
Tidlig aktion	• Tving modstanderen til at træffe en hurtig beslutning • Brug staven til at tvinge modstanderen i hjørnet og undgå pasning, der krydser centrallinjen
Læs modstanderens stav	• Backen skal være opmærksom på modstanderens fatning for at tvinge ham/hende i sværest mulig position til afslutning eller pasning
Orientering	• Backen skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check • Backen tættest på målet skal ved erobret puck gøre sig spilbar



Defensiv zone med puck

Vind is	• Ved puckerobring skal backen accellerere væk fra situationen og enten lave pasning på tværs eller frem ad banen i første moment
Første pasning	• Backen skal lave en hurtig, præcis pasning, der overspiller en mand • Backen skal undgå at spille bande ud
Følg med i angreb	• Backen skal køre med frem ad banen, så det skaber overtal • Backen skal kunne lave pasninger, der skaber muligheder. Undgå pucktransport
Timing	• Sørg for, timingen er tilpasset. Det er backen, der sætter tempoet i spillet ved puckerobring • Backen skal kunne lave en hurtig første pasning, der sætter tempo i spillet



Praktiske råd til backtræningen

Praktiske råd til U13-træneren

- Arbejd med de grundlæggende kvaliteter
- Lad backerne støde op, også selvom de bliver snydt
- Lad backerne køre med i angreb
- Småspil, hvor der skal træffes mange beslutninger, og backerne kan arbejde med skøjteløb, pasninger, spilforståelse og spille enkelt
- Giv feedback, så spillerne er bevidste om deres placering, og hvad de kan forbedre
- Lær spillerne at kommunikere
- Alle dine spillere skal prøve forskellige positioner!
- Skud

Praktiske råd til U15-træneren

- Byg videre på det, de har lært
- Hav fokus på blad mod blad
- Lær backerne at bevæge sig på tværs af blå i offensiv zone
- Lær backerne at lave det rigtige spil ud af egen zone
- Lad stadig backerne køre med i angreb
- Spil stadig meget på tværs, hvor backerne kan træffe mange beslutninger
- Lad backerne prøve ting og fejle, giv dem feedback og lad dem prøve igen
- Vær opmærksom på, om dine øvelser giver ligeså meget skøjteløb, pasninger og puckbesiddelse til backerne, som til angriberne
- Backerne skal kommunikere
- Video skal benyttes til at lære backerne om spillet
- Lær backen at tage mod en tackling og beskytte pucken
-

Praktiske råd til U17-træneren

- Byg videre på det, de har lært
- Lær backerne om spillet med puck og spillet uden puck
- Lær backerne at læse skyttens fatning, og hvordan man bedst presser skytten
- Lær backerne at bevæge sig på blå, og hvordan de bedst muligt sender pucken på mål
- Introducer roller i special teams (boxplay – powerplay)
- Video skal benyttes

Praktiske råd til U20-træneren

- Lær backerne forskellige måder at holde pucken inde i offensiv zone med skøjten, med staven og med kroppen
- Lær backerne forskellige bevægelser med pucken i defensiv zone og offensiv zone
- Lær backerne om detaljer i special teams (box-play, power-play)
- Video skal benyttes

På Danmarks Ishockey Unions YouTube-kanal kan du finde forslag til øvelser i de forskellige årgange til backspillet samt se nogle af de tekniske færdigheder, en back skal besidde.

**Find inspiration til backpositionen
på følgende QR-koder**

