



FORWARD

I dette kapitel vil forwardspillet blive gennemgået. Der vil først være en gennemgang af forventningen til en forward, og sidenhen vil der være en gennemgang af, hvad der er særligt kendetegnende for en center og en wing.

Før en forward kan opnå landsholdsklasse, kræver det

- Gode grundlæggende færdigheder – skøjteløb, pasning, stokteknik og skud
- God placeringsevne
- Gode beslutninger med pucken – transport, pasning eller skud
- Evnen til at beskytte pucken alle steder på banen
- God til at fordele pucken
- Turde gøre sig spilbar i midten af banen
- God i nærkampsspillet
- God spilforståelse
- Hurtige og præcise afslutninger
- Read/react – vurdere situationer og tage hurtige beslutninger
- Kan spille i begge ender af banen
- Stor arbejdsradius – gennem et aktivt skøjteløb

I Danmarks Ishockey Union lægger vi særlig vægt på fem grundlæggende kvaliteter for forwarden:

- Grundlæggende færdigheder
- Spilforståelse
- Positionering i spillet med og uden puck
- At kunne spille begge veje på banen
- Gode beslutninger med pucken - transport, pasning eller skud

Skøjteløb og teknik

Spillere som Sidney Crosby, Connor McDavid og Nikolaj Ehlers har flere ting til fælles. Udover de alle tre nok er blandt de bedste forwards i verden, er de alle tre eminente skøjteløbere. Det er specielt på dette punkt, hvor de adskiller sig fra deres konkurrenter.

De tre spillere har et hurtigt antrit og kan skøjte hurtigere end de fleste. Det er deres måde at bruge skøjteløbet på, der gør dem unikke. De skaber tid og plads til sig selv overalt på isen ved hjælp af deres skøjte teknik, og de er ovenikøbet næsten umulige at tage pucken fra, da de beskytter pucken hele tiden.

Forwarden skal i sit skøjteløb have

- Et lavt tyngdepunkt
- Kunne flytte sine fødder hurtigt
- Åbne i hofterne
- Have et godt ”edgework”

Et lavt tyngdepunkt sikrer en god balance og et stærkt fodfæste, der hjælper forwarden til at kunne beskytte pucken. At have hurtige fødder betyder ikke blot, at man skøjter stærkt, men giver også en fordel i nærkampsspillet. Forwarden bliver mere bevægelig og hurtigere og kan nemmere lægge afstand til sin modspiller. At kunne åbne i hofterne og have et stærkt edgework hører sammen. Edgework betyder dybest set, hvor man sætter trykket på skøjteklingen. Hvis man forestiller sig, at klingen har tallene 1 til 4, giver det mere mening. 1 er tallet på spidsen af skøjten, mens 4 er på hælen. 2 og 3 er de midterste punkter. Alt efter hvor man sætter trykket, kan man blive mere mobil i nogle situationer og specielt i skarpe vendinger. I nærkampsspillet giver dette en kæmpemæssig fordel.

Scanner du nedenstående QR-kode, kommer du direkte til en video af Sidney Crosbys skøjteløb, og hvordan han bruger det i kamp.



Spilforståelse

Uanset om man er center eller wing, stilles der store krav til spilforståelse og situationsgenkendelse. At kunne genkende situationer og instinktivt reagere på dem er det, vi leder efter i alle forward-typer.

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

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

Video bør være en fast del af din feedback til spilleren. Du kan vise et klip, og lige inden spilleren træffer sin beslutning, trykker du på pause og spørger ind til hvilke muligheder, der er i situationen. Det kan både gøres med hele holdet, kædevis eller individuelt, hvis tiden er til det. DIU anbefaler, at træneren målrettet skal arbejde med video-feedback fra og med U15.

Særligt for centeren

Centeren er bindeleddet og skal sørge for at holde sig tæt på pucken hele tiden. I forsvarszonen skal centeren helst ikke være længere væk, end at centeren kan modtage en ”2 meter- pasning”. Det kan være svært at tillære sig både at skulle sørge for at gøre sig spilbar, hjælpe med at overbelaste i nærkampsspil, samtidigt med at man også har styr på sin markering i forsvarszonen. Det er vigtigt, at centeren ved, hvad der foregår. Det er derfor vigtigt at skuldertjekke konstant. At skuldertjekke betyder, at centeren skal orientere sig både ved puckbesiddelse og uden puck. Centeren skal derfor vide, hvad der foregår i spillet omkring både centeren selv og ved pucken.

At kunne spille begge veje

Centeren skal være i stand til at spille uden puck i egen zone. Det er her de vigtigste beslutninger træffes. Lær centeren, at chancerne vil opstå frem ad banen, hvis de defensive pligter løses.

Centeren skal også kunne bidrage offensivt. Det gøres ved at kunne distribuere pucken effektivt, være kreativ og herefter spille sin position. Under etableret angrebsspil er centeren typisk den høje mand i banen. Her vil der være mulighed for at finde det tomme rum på isen og sætte sig selv op til farlige afslutninger. Derfor skal der også arbejdes på afslutninger. Især ”catch-and-shoot”, quick release og one-timere. Når centeren deltager aktivt i angrebsspillet, gælder det om at kunne beskytte pucken, sætte sine modstandere af på skøjteløbet og skabe en scoringschance ved skud eller ved at aflevere pucken præcist.

Som en lille fodnote; så giv gerne centeren den udfordring at spille back i nogle træninger og kampe for at få forståelse og ekstra træning på det defensive. Da Wayne Gretzky var 10 år gammel, spillede han en sæson som back... og scorede ifølge ham selv stadig over 100 mål i den sæson! Det gav ham selvfølgelig også vigtigt udbytte i det defensive, fordi han kunne se tingene fra backens vinkel.

Puckomgang

Som center har man ofte meget små områder at kontrollere pucken på, så det sætter naturligt krav til at kunne manøvrere med pucken og kunne beskytte den.

Som dirigent skal pucken spilles hurtigt og effektivt, og derfor skal man kunne modtage pasninger i både forhånd, baghånd og skøjter – og desuden distribuere pucken videre med samme metoder.

Afslutninger er berørt tidligere, og udover det ”basale” arsenal skal der fokuseres på at kunne afslutte hurtigt, da det oftest er den situation, man vil befinde sig i:

- Catch-and shoot – altså at man modtager pucken og skyder i samme bevægelse
- Quick release – at man formår at ”vippe” med håndleddet for et kort aftræk, der også er svært for målmanden at læse.
- One-timer – at kunne skyde til pucken første gang uden at modtage den. Det kan både være slagskud eller håndledsskud.

Positionering

Positionering tager afsæt i spilforståelsen. Som forward er det vigtigt at forstå, hvor man skal være på isen hele tiden. Det vigtigste i positionering er, at:

- Være tæt på sine backer i forsvarszonen og have indersideposition på sin markering
- Som udgangspunkt at være den høje mand i angrebszonen
- Hele tiden orientere sig – ikke kigge puck
- Korrekt placering af sin stav
- Timing i sit skøjteløb, så man svinger på det rigtige tidspunkt
- Gøre sig spilbar

Du kan i tabellen se, hvad en moderne center skal kunne.

EN MODERNE CENTER
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 vinde faceoffs
Deltager aktivt i forsvarsspillet
Altid klar til at yde support til både backer og winger og er omstillingsparat

Faceoff

Centeren er som udgangspunkt den eneste spiller i kæden, der tager faceoffs. Det er et vigtigt punkt i enten at erobre pucken eller tabe pucken. Faceoffs er vigtige, og i de kommende afsnit kan du se, hvilke ting spilleren skal være opmærksom på, hvordan faceoffs kan vindes, og hvad der skal ske efter faceoff.

Før pucken bliver smidt

- Placering af centeren og medspillere
- Det er centerens ansvar, at alle ved, hvad der skal ske

Centeren skal kontrollere, at alle står rigtigt placeret, inden staven sættes i isen. Det er centeren, der bestemmer, hvad der skal gøres på faceoffen. Eksempelvis er det vigtigt, at wingerne kommer ind og henter pucken, hvis centeren spiller uafgjort/låser, ligesom de skal vide, om det er et aftalt spil i angrebszonen.

Når pucken bliver smidt

- Lavt tyngdepunkt og hele bladet på isen
- Kig på dommerens håndled og få hovedet så langt ind over pletten som muligt
- Placer staven efter den ”halvmåne”, der er tættest på dommeren

Centeren skal koncentrere sig om at have et stærkt fodfæste og et lavt tyngdepunkt. Centeren skal sørge for at have den nederste hånd lavt på staven – disse ting giver centeren balance og styrke, som er monumentalt for at vinde en faceoff. Herefter sættes hele bladet på isen og ikke bare de 4-5 cm ude i spidsen af bladet. Kæmp for placering af hovedet. Gør centeren opmærksom på at få hovedet ind under modstanderens og gerne helt ind over pletten, så centeren nærmest forestiller sig at stå henover pletten.

Centeren skal se, om man kan ”snyde” sig til en marginal fordel, når pucken smides. Det gøres ved udelukkende at kigge på dommerens håndled – hverken pucken eller pletten! Når dommeren smider pucken, vil håndleddet automatisk løfte sig en smule, når dommeren laver ’smide-bevægelsen’.

Centeren skal forsøge at time sit sving med staven efter det. Tænk på, at 75% af alle pucke lander på den halvdel af faceoffpunktet, der er nærmest dommeren. Dette sker, fordi dommeren ofte trækker sig lidt væk fra faceoffpunktet, da dommeren ikke vil blive ramt over fingrene. Derfor kan centeren med fordel placere sig ud fra, hvordan man får den bedste vinkel og største styrke på sit sving.

Størstedelen af alle centre er stærkest i baghånden, da det i denne henseende er det mest naturlige for at lave den fejende bevægelse, det kræver for at vinde den tilbage. Tag derfor samtlige dine faceoffs i din stærkeste side (forhånd eller baghånd). I egen zone kan det være en god idé at advare målmanden, hvis spilleren eksempelvis står i den side, hvor baghånden peger ind ad i banen, så målmanden er klar, hvis pucken skulle komme i den retning. Spilleren har garanteret en klar idé om, hvilken side der er ens stærkeste, så hvorfor ikke bruge den hver gang? Det øger spillerens chancer og selvtillid for at vinde flere faceoffs.

Efter pucken er smidt

- Lås modspilleren indtil centeren ser, hvordan spillet udvikler sig - Read and react.

Vindes faceoffen, er det centerens opgave at gøre sig spilbar.

I angrebszonen kan der være andre aftaler kæden imellem, men efter en vundet faceoff i angrebszonen kan det ofte være en fordel at gå på mål. Det andet holds center er ofte frustreret over at tabe og kigger derfor efter pucken. Det kan derfor skabe en stor fordel for centeren, og der vil ofte være fri linje mod målet.

Tabes faceoffen, er det vigtigt, at centeren låser sin modstander, så modstanderen ikke ”bare”

løber forbi og skaber en overtalssituation for modstanderen foran mål.

Generelt efter en tabt faceoff er modsatte center naturligvis centerens markering.

Centerens rolle i de forskellige zoner

Offensiv zone uden puck

Lig højt i zonen	• Som udgangspunkt på toppen af cirklerne • Hvis pucken mistes, er centeren allerede i en god defensiv position
Ingen pinch!	• Som tredje mand højt i banen må centeren ikke køre direkte ned mod puckfører. Hvis centeren bliver snydt, giver det en omstillingschance til modstanderen
Backcheck med vinkel	• Altid staven på isen og styr modstanderen ud mod banden
Orientering	• Det er vigtigt med orientering, så centeren ved, hvilken spiller der skal markeres hjem af banen • Centeren skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check



Offensiv zone med puck

Vær spilbar	• Centeren skal være i konstant bevægelse • Centeren skal altid finde det frie rum til en afslutning eller pasning
Deltag i spillet	• Centeren skal skabe tid og rum gennem et aktivt skøjteløb • Centeren skal beskytte pucken • Centeren skal aflevere pucken for at skabe en åbning
Gå på mål	• Når der kommer en afslutning, skal centeren forsøge at komme på returen eller tage målmandens udsyn - også kaldet "net drive"



Midtzone uden puck

Hurtig spilvending	• Bliver pucken lagt ud over defensiv eller offensiv blå linje, er det vigtigt, at centeren er hurtig i sin støtte af medspillere og pres af modstanderen
Vær aggressiv, pres fra en vinkel	• Altid staven på isen og styr modstandren ud mod banden • En hånd på staven og forsøg at få blad mod blad på modstanderen
Støt backen	• Centeren skal være aktiv i sin opbakning, så backen kan spille sin duel aggressivt. Centerens opgave er derefter at gøre sig spilbar eller samle en eventuel løs puck op
Backchecking	• Tydelig kommunikation, så markeringerne samles op hjem ad banen • Centeren skal orientere sig og typisk markere modstanderens tredje mand
Styrespil	• Såfremt holdet spiller med et midtzone styrespil, vil det typisk være centerens opgave at lukke midten ned og ellers bakke op, hvor der er behov for det

Midtzone med puck

Sæt fart	• Det er vigtigt at komme gennem midtzone hurtigt for at fange modstanderholdet i ubalance
Hold pucken i midten	• Centeren skal holde pucken centralt i banen og tvinge de forsvarende backer til at acceptere truslen fra midten
Fordel pucken	• Centeren skal distribuere pucken på det rigtige tidspunkt, så offensiv blå linje krydses med høj fart af alle angribende spillere
Net drive	• Spilles pucken på kanten, kan centeren med fordel køre mod målet i midten, da det skaber tid og plads til wingerne og samtidig skaber trafik foran mål ved afslutninger



Defensiv zone uden puck

Støt backerne	• Ligge tæt på dem, så der kan spilles en to-meters-pasning, når pucken er vundet • Ved overbelastning skal centeren være klar på nærkamp med det samme og spille aggressivt
Ligge tæt	• En hånd på staven og forsøg at styre modstanderen op i banen • Ved fysisk nærkampsspil på banderne skal der tackles fra en vinkel og spilles blad mod blad
Orientering	• Centeren skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check • Centeren skal som udgangspunkt have skøjterne pegende op i banen
Boks ud	• Ved afslutning fra blå linje skal centeren stå på indvendig side og skubbe sin markering væk fra mål og samtidig forsøge at løfte markeringens stav



Defensiv zone med puck

Vær spilbar	• Centeren kan være med til både at hjælpe winger og backer i egen zone ved at være en spilmulighed i midten og kalde på pucken
Low and slow	• Ved spilvendinger skal centeren svinge dybt og langsomt. I samme moment centeren ved, hvor pucken kommer, skal der accelereres
Orientering	• Centeren vil typisk have lidt plads at spille på. Der skal derfor træffes beslutninger med pucken på kort tid. Orientering er central



Særligt til wing

Introduktionen til wingens arbejdsområder er en overordnet beskrivelse af positionen. Danmarks Ishockey Union ønsker at fremelske forskellige kombinationer af wing-typer. I takt med spillets udvikling, hvor positionens indhold bliver mere flydende, og det i højere grad forventes, at en moderne ishockeyspiller kan løse opgaver overalt på banen. Den traditionelle grovinddeling af winger har været:

- Power forward – finder oftest den korteste vej til mål
- Tovejs-wing – kan arbejde både offensivt og defensivt – har et særligt blik for awareness i spillet uden puck. Kan oftest også spille center
- Dangler – kreativt tænkende og er god til at vinde sine 1vs.1-situationer på åben is
- Sniper/målskytte – finder vejen til mål med mange afslutninger – selv på meget små områder tæt under mål
- Playmaker/spilfordeler – kan finde den gode pasning og bringer herved sine medspillere i gode situationer overalt på banen
- Grinder - nærkampstærk ved bander og foran mål
- Enforcer – først i nærkampe – vinder tid og plads til sine holdkammerater

Der er dog bred konsensus om, at wingens arbejde ikke kan sættes i bås. De skitserede roller kan dog være med til at give en grundforståelse af, hvilke arbejdsopgaver en wing kan have, og det ligger derfor til grund for en alsidig forward-uddannelse. Med andre ord er det vigtigt i talentudviklingen, at vi arbejder med et bredt fundament, men også husker at fremelske særegne egenskaber for hver enkelt forward.



EN MODERNE WING

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 afslutte fra alle positioner og vinkler med stor effektivitet

God til at løse komplekse situationer ved banderne

Kan genkende og skabe overtalssituationer for at optimere målchancen

Wingens rolle i de forskellige zoner

Offensiv zone uden puck

Forecheck	• Klar til at forechecke og lægge pres på modstander igennem et aktivt skøjteløb med start og stop/tight turns • Bliv ved markeringen. Start/stop – små sving
Pres mod banden	• Kan vinkle modspilleren, så denne tvinges ud imod banden. Dette kræver god timing, korrekt placering af stav og aktivt skøjteløb



Offensiv zone med puck

Bevægelighed	• Wingen skal være konstant i bevægelse og søge frie positioner
Beskyt pucken	• Udfordre med pucken og vinde 1 vs.1-situationer • Forstå detaljerne i at beskytte pucken
Net front presence	• Har modet til at søge nærkampene tæt under mål og være placeret foran målmanden ved skud
Afslutningsparat	• Kan afslutte fra alle positioner med hurtigt aftræk og under pres • Kan skyde både med baghånd og forhånd
Nærkampsspil	• Vinder nærkampene ved banden og beskytter pucken samtidig • Kan glide af en tackling og komme mod målet
Pasningsspil	• Har blik for sine medspillere • Forsøger at flytte pucken over centrallinjen for at flytte målmanden



Midtzone uden puck

Aktivt skøjteløb	• I spillet uden puck skal wingen konstant læse spillet efter holdets taktik. Det vil ofte kræve et aktivt skøjteløb og en aktiv stav
Læs vinkler	• Wingen skal være god til at vinkle modstanderen, så denne presses væk fra midten af banen
Backcheck	• Midtzone vil også oftest være et område, hvor wingen må backchecke og læse, hvilke modstandere der skal låses op ved indgang i egen zone



Midtzone med puck

Timing	• Wingen skal være dygtig til at time sine løb og konstant forsøge at gøre sig spilbar. En god timing vil også sikre, at wingen kan bringe pucken igennem midtzone med hurtigt skøjteløb
Vind offensiv blå	• Wingen skal vurdere, hvordan pucken kan flyttes ind i angrebszonen. Førsteprioritet skal være at vinde offensiv blå linje ved at skøjte. Er dette ikke muligt, skal wingen træffe en ny beslutning, som ikke resulterer i en turnover
Læs spillet	• Bliver wingen ikke puckførende i midtzone, skal wingen være klar til at skøjte imod mål eller læse spillets gang



Defensiv zone uden puck

Orientering	• Wingen orienterer sig med et konstant blik for backens position og en parathed til at hjælpe dybere i zonen • Wingen skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check
Blokere	• Aktiv i skudlinjen. Modet og evnen til at blokere skud, samt bevisthed om stavens placering



Defensiv zone med puck

Vær spilbar	• Når pucken vindes, skal wingen bringe sig i en spilbar position
Nærkampsspil	• Være teknisk nærkampsstærk ved banderne og vurdere spillet i pressede situationer – skal pucken spilles til medspiller eller chippes ud
Vinde egen blå	• Er i stand til at chippe pucken ud af egen zone, så den ikke stoppes ved blå linje
Søg væk fra banden	• Når wingen modtager pucken, skal der søges væk fra banden, så pasningsmulighederne åbner sig på begge sider



Praktiske råd til forwardtræningen

Praktiske råd til U13-træneren

- Arbejd med skøjteteknik hver eneste træning: balance, edgework, start/stop, forlæns og baglæns, vendinger og "kryds-over"
- Puckkontrol: Stationær og i bevægelse
- Pasninger og modtagelse: Stationær og i bevægelse
- Skudteknik
- Fokus er på den individuelle udvikling af færdigheder, og ikke taktik
- Integrér småspil i træningen på forskellige måder. Giv feedback men lad dem være kreative
- Byt en forward og en back i valgfrie øvelser
- Introducér dem til basis positioner i forsvars-/angrebszonen
- Introducér dem fra tid til anden til faceoffs og lav gerne små konkurrencer med det
- Kommunikation er vigtigt, så allerede her skal spillerne kommunikere
- Giv feedback
- Vigtigst af alt: Lad alle spillere spille center flere gange i løbet af sæsonen!

Praktiske råd til U15-træneren

- Øvelser der udfordrer og forfiner de grundlæggende færdigheder, der blev arbejdet med på U13-niveau
- Arbejd med individuelle defensive færdigheder: blad mod blad, vinkling, nærkampsspil, vær på rigtig side, blokere skud, boks ud, gå fra forsvar til angreb
- Arbejd med individuelle offensive færdigheder: pasningsspil, afslutninger, afslutningsteknikker, spilbarhed, gå fra angreb til forsvar
- Stadigvæk ingen "faste centerspillere" – lad stadigvæk mange spillere prøve kræfter med rollen
- Integrér småspil i træningen: Lad spillerne blive sat i så mange situationer som muligt
- Øv spillet rundt om målet offensivt, hvordan skaber man målchancer

Praktiske råd til U17-træneren

- Øvelser der udfordrer og forfiner de grundlæggende færdigheder
- Forward rollen er rimelig fastlåst nu, men dog stadig med mulighed for at kunne skifte mellem back og forward ved sjældne lejligheder
- Integrér stadig småspil i din træning
- Træn gerne afslutningsøvelser separat, hvor spillerne får mulighed for at skyde mange pucke
- Intensivér arbejde med defensive færdigheder: skudlinje, blokke skud, blad mod blad
- Intensivér arbejdet omkring målet i offensiv zone
- Arbejd med spillet uden puck, hvordan vinkler man og hvordan bruges staven i presspillet
- Arbejd med spillet omkring banderne, både i offensiv zone og i defensiv zone
- Giv målrettet videofeedback - også af powerplay og boxplay

Praktiske råd til U20-træneren

- Arbejde med afslutninger under pres
- Intensivér og forfin forskellige afslutningsteknikker - one-timere, håndledsskud, slagskud
- Forfin færdighederne i spillet foran offensivt mål
- Vær opmærksom på timing: Centeren skal komme low and slow, og wingerne skal bruge dybden af banen
- Lær spillerne at beskytte pucken og samtidig være tålmodige i processen. Brug kroppen og skøjteløbet
- Forfin pasningsspillet hver dag, modtagelse og afleveringer
- Arbejd målrettet med videofeedback

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

**Forward -
skills**



**Forward -
kampklip**



**Sidney Crosbys
skøjteløb**

