

# SCORE MÅL

Norges Ishockeyforbund



Engasjert – Raus – Ekte





# NORSK STANDARD

## AMBSJON

Spillere med høye **mål** og som tørr å si det høyt. Du er **sulten** etter å bli bedre, og utvikle deg selv og laget. Du våger å spille, våger å prøve, og du **våger** å gjøre feil.

## GJENNOMFØRE

Spillere som tar **eierskap** til egen utvikling. Du følger opp ord og planer, med **handlinger** – hver gang. Du forstår- og viser at hver treningsdag og økt, over lang tid, er avgjørende for å nå toppen. Du viser vilje og evne til å lytte og **lære**.

## Norsk standard

## SAMARBEID

Du er bevisst din **rolle** i laget og gjør de rundt deg gode. Du bidrar til et sterkt **samhold** og kameratskap i verdensklasse. **Sammen** skaper vi et topp utviklingsmiljø og sammen skaper vi progresjon og **resultater**.

## KONKURRERE

Vi ser etter spillere som elsker å **konkurrere**, vinne sin kamp i kampen. Gjennom å konkurrere med deg selv og de andre jobber du for å alltid være den **beste** versjon av deg selv. Du liker **utfordringer**, vokser på motstand og **gir aldri opp!**



# Å score mål

Vi er en hockeynasjon som for tiden spiller på høyeste internasjonale nivå. Erfaringen vi tar med oss derfra, er at det å score mål er utrolig viktig for å være konkurransedyktig. Når det er sagt, ser vi et stort potensial i spillerne og spillet vårt når det gjelder å score mål. Vanen med å være en målscorer krever mye trening, og det krever mye trening i det rette miljøet.

Vi ser og ønsker å være tydelige på at det er stor forskjell på å trene på skudd og å trene på å score mål. Selvfølgelig er det viktig at alle spillerne våre bruker ekstra mye tid på å trene skudd, både forehand og backhand, men å øve på å score mål krever at spillerne befinner seg i kamplignende omgivelser der hensikten er å bygge opp en vane for ulike typer målscoring. Vi er helt overbevist om at målscoring er noe som kan trenes, og erfaringsmessig vet vi at miljøet som trenerne skaper, er avgjørende for resultatet.



# Å score mål

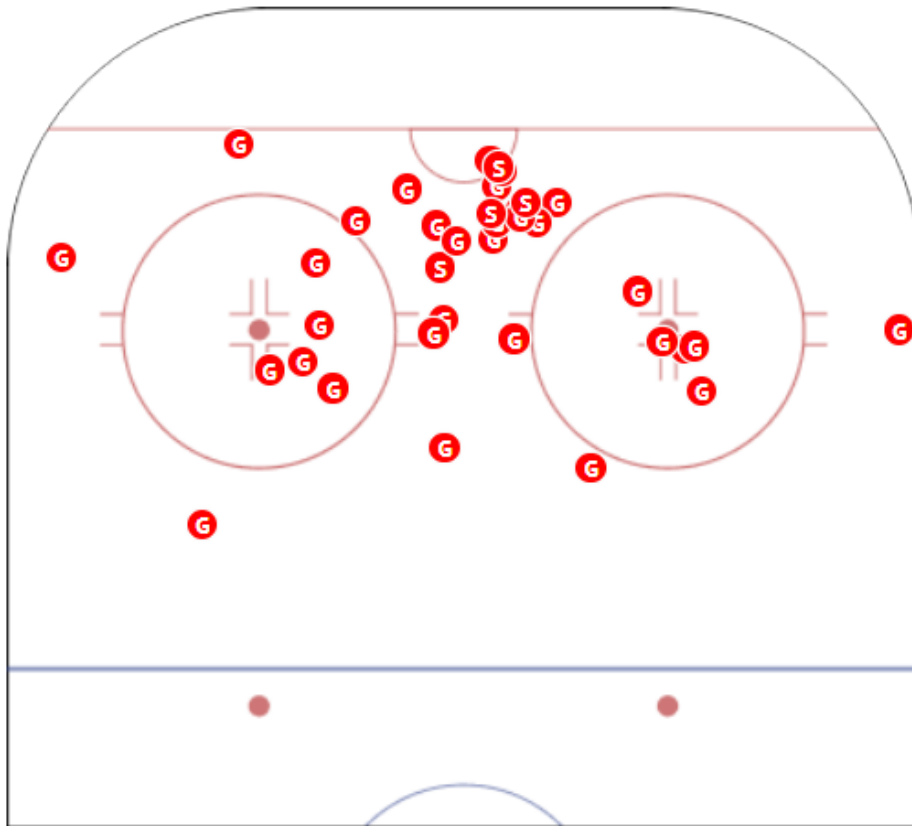
I «å score mål» versjon 1.0 vil vi fokusere på de vanligste typene mål som lages og i hvilke miljøer du bør trene for å få best mulig utvikling. I dette emnet kan du selvfølgelig dykke så dypt du vil i detaljer, men vi mener at det i en første fase er best å fokusere på noen få viktige grunnleggende ting og bli skikkelig god på dem før vi velger å gå dypere inn i detaljer.

I de neste slidene følger noen utvalgte typer målscoring som vi mener at topphockeyprogrammene bør fokusere på:

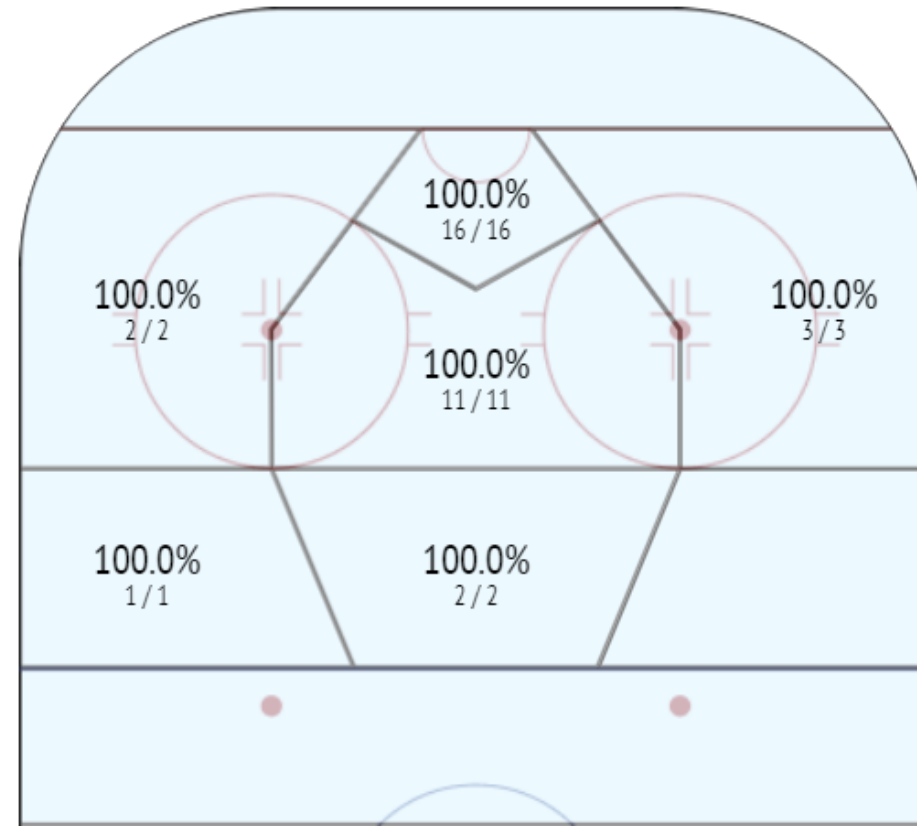


# Norges mål sesongen 2022/2023

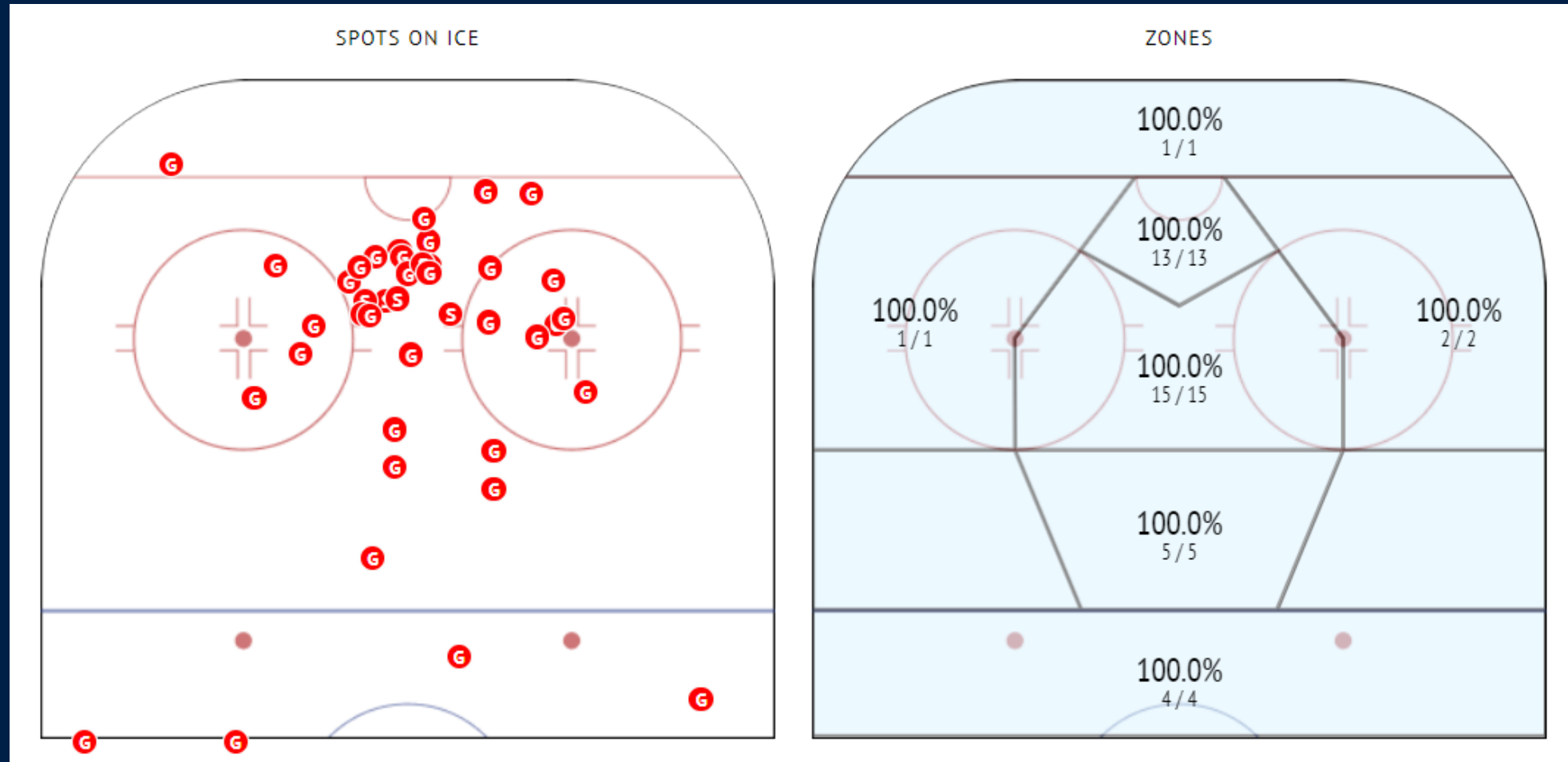
SPOTS ON ICE



ZONES

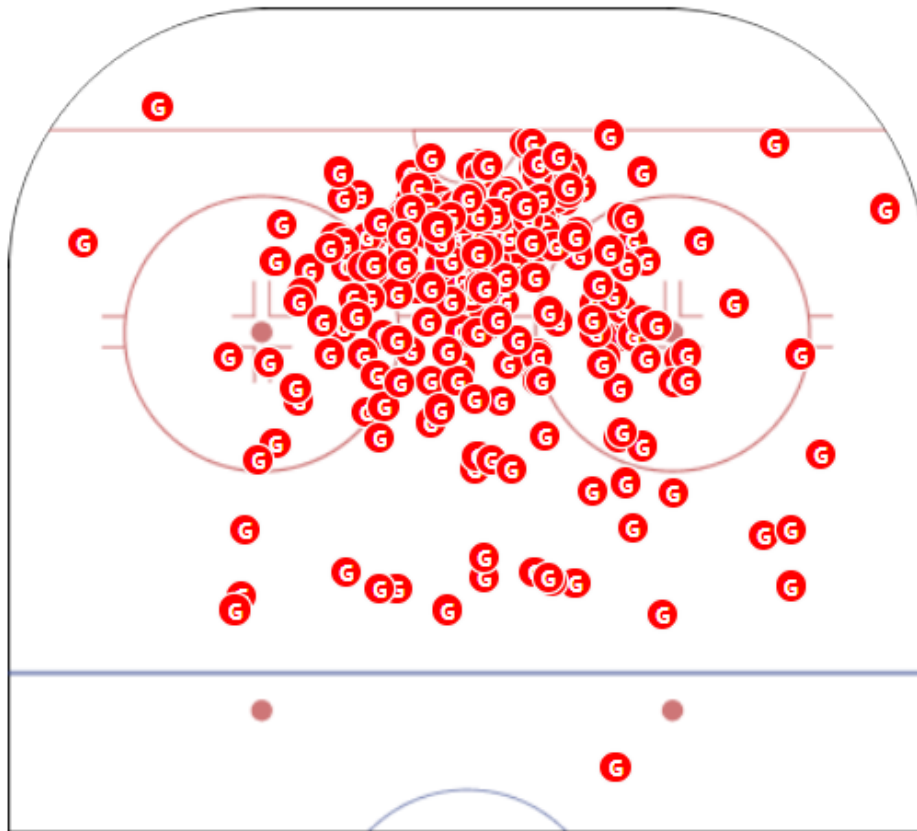


# Canadas mål i VM 2022/2023

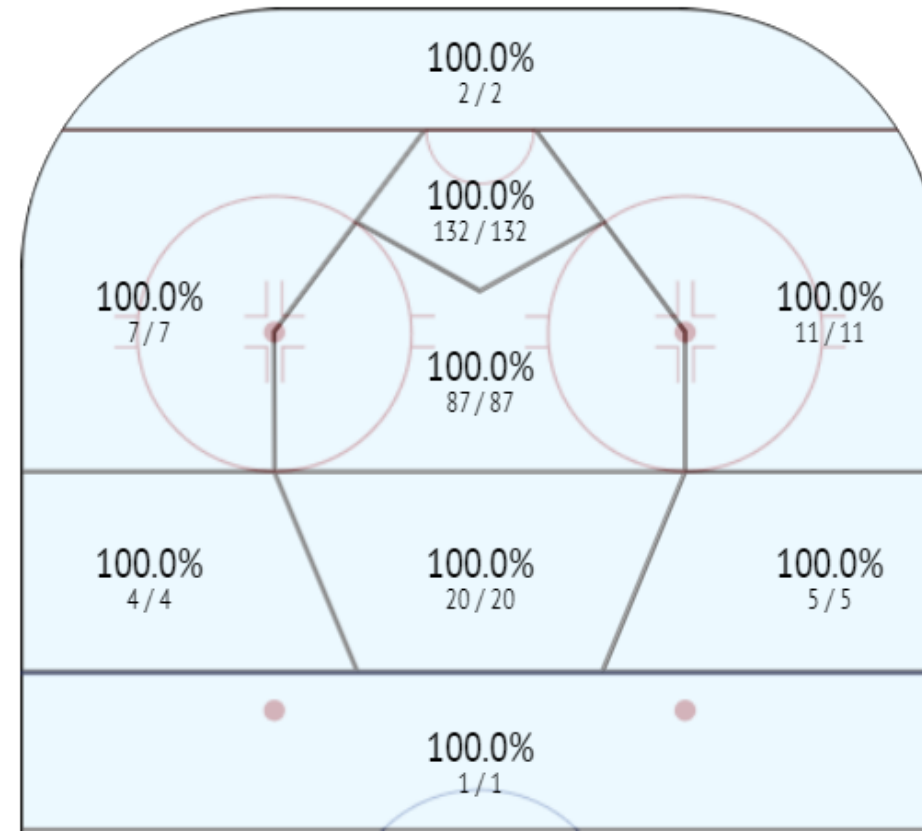


# Stavanger Oilers mål 2022/2023

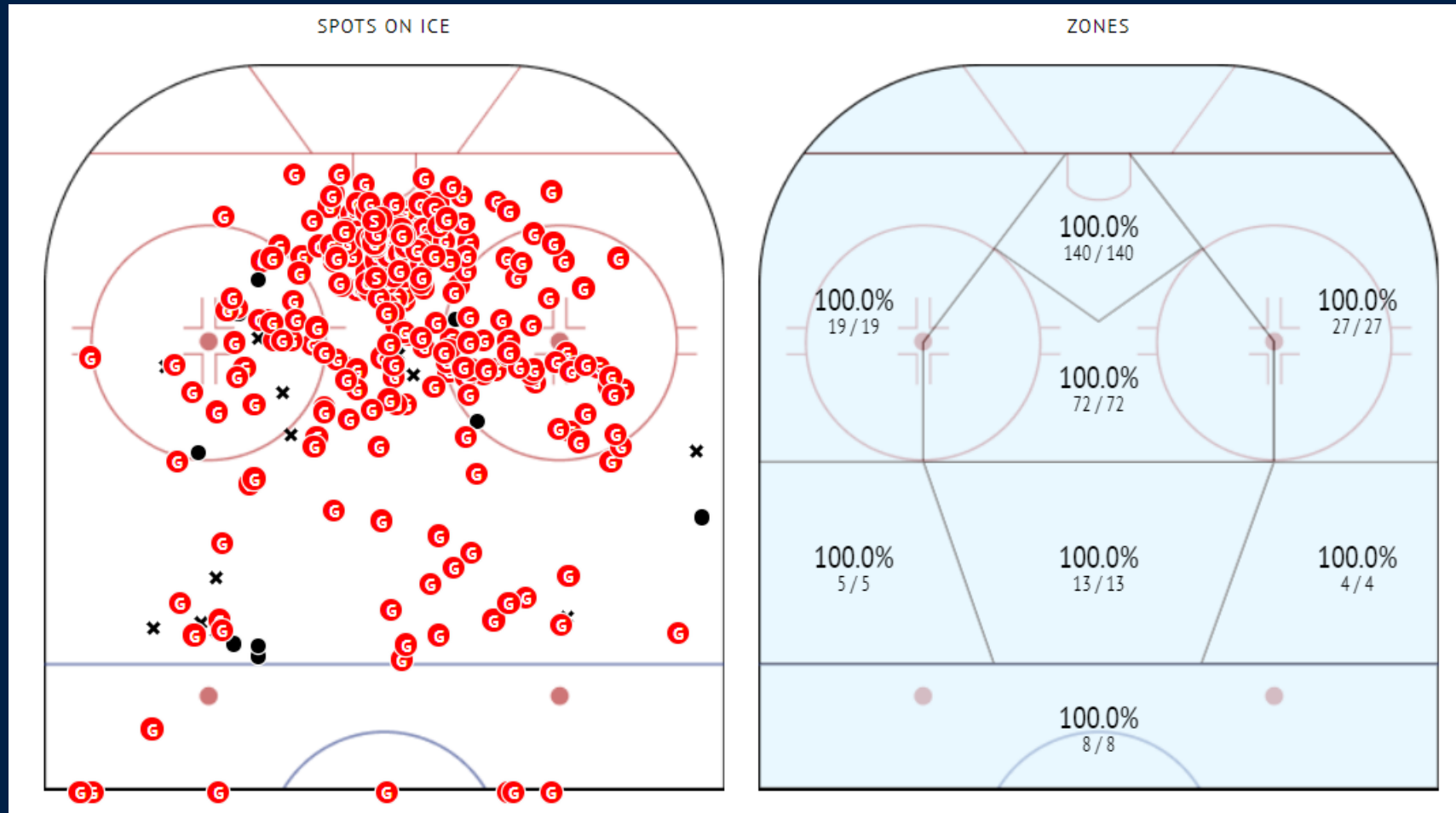
SPOTS ON ICE



ZONES



# Vegas Golden Knights mål 2022/2023







# *Direkteskudd*

Direkteskudd har utviklet seg til å bli den vanligste typen mål som scores, og direkteskudd i mål kan gjøres fra alle posisjoner. Den største fordel med å utvikle et godt direkteskudd er at man skyter før målvakten er i posisjon, og direkteskuddet gir dermed en fordel fordi skuddet skytes før målvakten er i posisjonen den ønsker å være, og mest sannsynlig fortsatt er i bevegelse, noe som gjør det enda vanskeligere for målvakten å kontrollere situasjonen.

Et direkte skudd innledes alltid med et spill sideveis eller nord-syd, som er den viktigste faktoren for å skape større sannsynlighet for å score mål. Spill sideveis gjør det vanskeligere for målvakten å kontrollere situasjonen.



# *Direkteskudd*

Det viktigste når det gjelder målscoring er å utvikle skyttere som kan skyte raskt. Her kan du se en stor forskjell mellom de aller beste målscorerne og de mindre vante. Evnen til å skyte raskt på pasningen du får, uavhengig av pasningens kvalitet, er en egenskap som alle målscorere har. Vi er overbevist om at denne egenskapen kan trenes opp.

Derfor foretrekker vi å trene på å ta ukomfortable avslutninger. Mange av målene som scores på alle nivåer innledes ikke med at målscoreren har full puckkontroll i sekundene før målet scores. Trenden er nesten motsatt, at målscoreren dukker opp i et område "på innsiden", får pucken et sted nær føttene og klarer å avfyre et raskt skudd fra den ukomfortable situasjonen.

[VIDEO DIREKTESKUDD](#)



# *Two touch skudd*

Ved visse anledninger er det en fordel å stoppe pucken raskt før du skyter for å øke presisjonen og kvaliteten, et såkalt "two touch shot". Vanligvis brukes denne teknikken når du kommer inn i en situasjon med bladet utover, noe som gjør at pucken passerer føttene før man skyter. I slike situasjoner øker kvaliteten på avslutningen hvis du stopper pucken før du skyter. Denne typen avslutninger vil bli diskutert mer i versjon 2.0.



# *Punkt til punkt*

Mens direkteskuddet er vanligst i det etablerte angrepet, er punkt til punkt skudd den skuddtypen som bør brukes når vi frakter pucken i inngang offensiv sone. Punkt til punkt avslutningen betyr ikke at man leter etter punktlinjen på banen og beveger seg i dens retning, men uttrykket refererer til at skytteren beveger seg i loddrett retning og dermed tvinger målvakten til å flytte på seg. Vanligvis beveger skytteren seg i målvaktens retning, noe som betyr at målvakten ikke trenger å flytte seg og kan spille situasjonen med en fordel.



# *Punkt til punkt*

Hovedformålet med punkt til punkt avslutningen er å få målvakten i bevegelse for å få ham ut av posisjon, men også, på et senere tidspunkt, for ikke å kunne kontrollere en eventuell retur eller være ute av posisjon. Hvor du tar avslutningen er viktig, sannsynligheten for større bevegelse av målvakten øker når skytteren passerer den horisontale punktlinjen, dvs. at du kommer dypere ned mot den forlengede mållinjen. Hvis du i tillegg kan legge til en eller to spillere som, uten puck, driver mot mål i de andre korridorene, blir det vanskeligere for målvakten å kontrollere den første situasjonen mot skytteren, men også mulige situasjoner senere når det kan oppstå returer.





# *Punkt til punkt*

Hvis skytteren kan legge til at blikket er på spillere på innsiden, sender dette feilinformasjon til målvakten, der håpet er at målvakten begynner å mistenke at skytteren vil spille pucken, noe som kompliserer situasjonen for målvakten. Det faktum at den innkommende puckføreren simulerer en pasning ved å lete etter alternativer på innsiden, øker sannsynligheten for at skytteren får et overtak på målvakten. Avslutninger med «feilinformasjon» kan forklares som et eget tema, men vi har valgt å vente med dette til versjon 2.0.

[VIDEO PUNKT TIL PUNKT](#)



# *Dekke målvakt og styringer*

En viktig del av å score mål er å skape en fordel ved å "ta bort målvaktens sikt". Målvaktene har blitt bedre og bedre, og i dag er det svært vanskelig å score mål uten å endre forutsetningene for målvakten rett før skuddet tas. Det kan være at målet skyldes en sideveis pasning eller at skytteren tvinger målvakten til å endre posisjon. Når det er sagt, er det ett aspekt ved målscoring som er svært uglamorøst, og alle lag som scorer mange mål, er veldig flinke til det: **å hindre målvaktens sikt**. Målet med å hindre målvakten er todelt. For det første handler det om å ta fra målvakten sikten. For det andre betyr det at du tvinger målvakten til å bevege seg slik at han kan se pucken, og da åpner det seg luker.



# *Dekke målvakt og styringer*

Målvakter som ser pucken, har større sannsynlighet for å redde den enn målvakter som ikke ser pucken. Dette betyr imidlertid ikke at det er enkelt å trene på å «dekke og styre». Det er få spillere som ønsker å være den som screener, og statistikken viser at disse spillerne svært sjelden belønnes med poeng. Selvsagt skal man trene på å styre pucken når man er foran målvakten, men det er sjelden en garanti for at man får kølla på pucken. Jobben er først og fremst IKKE å score mål, men å ta bort sikten på pucken slik at en lagkamerat kan score mål.

Noen valgte sannheter om denne delen av temaet er at trenere elsker denne typen spillere som ser lagets suksess som viktigere enn individuell statistikk. Samtidig er et godt utviklet «screen-spill» en nøkkelfaktor for å produsere flere mål fremover.

[VIDEO AV Å DEKKE MÅLVAKT](#)



# *Returspill*

Returmål er en type mål som scores veldig ofte, og flere av disse typene mål kan falle inn under for eksempel direkteskudd eller «dekke og styre». For oss er den viktigste delen av temaet returspill akkurat nå at vi skaper treningsmiljøer på alle nivåer der vi gjør det til en vane å ALLTID spille ferdig situasjonene der det er "løse pucker" foran eller rundt målet. Vi ser et stort potensial i å skape denne vinnende vanen som vil generere flere mål på alle nivåer.



# Returspill

I den første fasen er ikke returspill en spesiell teknikk, men mer en innstilling hos spillerne om å gjøre alt som skal til for å få pucken i mål. Her ser vi at andre nasjoner dessverre ligger ganske langt foran oss når det gjelder å spille ferdig løse pucker, både på trening og i kamp. Det er viktig å ikke undervurdere denne mentaliteten som vil være avgjørende for hvor mange mål vi scorer.

Igjen vil trenernes rolle spille en stor rolle når det gjelder å forbedre denne ferdigheten hos spillerne våre. Hva slags miljøer skaper vi på trening, og hvordan coacher vi spillerne i disse situasjonene?

[VIDEO AV RETURMÅL](#)



# Nøkkelfaktorer for å skape et effektivt miljø for målscoreing



Vi har noen "tips fra treneren" for å få en god start på prosjektet «Å score mål». Erfaringsmessig vet vi at når vi har et forhåndsbestemt antall avslutninger per spiller og statistikk for «scoringseffektivitet», skaper det et konkurransemiljø der utøverne legger mye mer fokus per mulighet til å score mål. Det blir dermed kvalitativ trening. Et eksempel fra hverdagen er hvordan du håndterer golfballene dine på rangen før du spiller en runde golf. Nøyaktigheten øker hvis du bare har noen få baller å slå før du går ut, sammenlignet med hvis du har en hel bølge med baller.

All statistikk sier at majoriteten av alle mål blir scoret innenfor punktene og nedenfor toppsirkel. Derfor mener vi at det er svært viktig å lage øvelser slik at utøverne faktisk kan ta så kamplignende avslutninger som mulig.



# Nøkkelfaktorer i treningen

En viktig detalj er å flytte pucken litt sidelengs før man skyter, enten ved å "skyve eller trekke". Denne bevegelsen av pucken på ca. 10 centimeter kan få målvakten til å forflytte seg, eller flytter vekten fra det ene benet til det andre, og dette skaper fordeler for skytteren.

Trenerne har en viktig rolle når det gjelder å hjelpe spillerne til å vite hvor de skal skyte for å lykkes best mulig. Trenden har lenge vært, og er fortsatt, å sikte på krysset. Vi argumenterer for at det å sikte 30 centimeter over isen, mellom hanskene og leggskinnene, øker sannsynligheten for scoring. Målvaktstrenerne sier at dette er en plassering av pucken som gjør det vanskelig for målvaktene. I stedet for å sikte mot krysset, sier målvaktstrenerne at det er bedre å skyte nærmere hodet til målvakten. Den viktigste detaljen er at uansett at pucken treffer målet, da er det en mulighet til å spille ferdig en retur.



# Nøkkelfaktorer i treningen

Når vi studerer mål som scores på høyeste internasjonale nivå, er det én ting som skiller seg ut og som vi ønsker å nevne her. Skytterens skuddmentalitet, ikke at man skyter fra alle vinkler uansett hvilken posisjon man er i, men når man først har bestemt seg for å avslutte, tar man ingen hensyn. Fokuset, kraften, presisjonen og gjennomføringen er en innøvd vinnende vane som vi skal bli bedre på.

Til slutt har vi tre prinsipper når det gjelder hvor man bør plassere pucken.

1. Skyt mot strømmen - det vil si tilbake mot der målvakten kommer fra.
2. Prøv å plassere pucken mellom hansker og leggskinn.
3. Foretrekk å skyte nær hodet fremfor krysset.

[VIDEO AV TRENING](#)





HAUGEN

30

21

KODA

HAUGEN

SONN

09