

BACK-PROFIL

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!**



Back-profil

Vi ønsker å være tydelige på at vi ønsker å utvikle alle typer backer, og at bakgrunnen for en back-profil ikke er å masseprodusere en bestemt type back, vi kommer til å trenge alle forskjellige typer. Når det er sagt, har vi identifisert visse teknikker, ferdigheter og egenskaper som vi ønsker at backene våre skal kunne håndtere uansett miljø. Målet vårt med en backprofil er at vi kan utvikle flere backer med disse ferdighetene som vil hjelpe dem individuelt, klubbene de spiller for og landslagene de representerer.



1. Få stopp i spillet og seperasjon

Vi ønsker å bli en hockeynasjon som forlenger spilletiden med pucken, og da må vi utvikle evnen til å få tak i pucken. Her ser vi et stort potensial i at spesielt forsvarsspillerne våre kan bli bedre til å sette stopp i spillet og separere motstanderen fra pucken. Det finnes teknikker og ferdigheter som vil hjelpe spillerne våre i disse situasjonene, men steg nummer én er å utvikle forsvarspillere som er aggressive og raskt tør å gå ut mot puckfører i egen sone.



Få stopp i spillet og seperasjon

Som førsteforsvarer er det viktig å våge å være aggressiv, å ta bort tid og rom raskt og å stole på at lagkameratene dine har et sikkerhetsnett bak seg. For å skape defensive fordeler og ta bort tid og rom raskere, bør du spille "stick on puck" for å skape en bedre utgangsposisjon, stresse puckføreren og kunne styre ham dit du vil. Når du får kontakt, stenger du den ene bevegelsesretningen for puckføreren med kølla og låser puckføreren med den andre hånden ved å spille "hånd på hofte". For virkelig å låse motstanderen, plasserer du det ene benet ditt mellom motstanderens og låser fast mot vantet.

Du må forvente at motstanderen kommer seg løs, så det er viktig å være på tå hev og bevege føttene hele tiden. Dels for å holde kontroll på motstanderen, men også for å unngå utvisninger. Slipp ALDRI motstanderen nedover.



2. Fremover i banen

Vi ønsker å utvikle forsvarsspillere som har en høy ambisjon i spillet med puck, og for oss betyr det en vilje til å spille seg ut av alle situasjoner. Når det er sagt, vil det alltid være tid og sted for ulike former for valg med pucken, og det er en balanse mellom å spille på risiko og å spille på sjanse. Det som er sentralt i vår visjon for neste generasjons backspill, er at vi oppmuntrer backene til å våge å håndtere pucken og med trening skape en selvtillit der forventningen er at du både skal håndtere én motstander, men også være i stand til å "slå" en motstander med en pasning eller gå forbi med puckkontroll.



Fremover i banen

Før man som back kan ta pucken fremover i banen, er det visse ferdigheter som bidrar til å sette seg i en bedre utgangsposisjon. Å snu hodet (skanne) for å bli oppmerksom på hvor med- og motstanderne er, er helt avgjørende for å kunne ta pucken raskt fremover, samtidig som du identifiserer hvor det er åpen is.

Hvis du har en motstander nær deg, kan du med fordel bruke teknikken "å manipulere føtter". Ved å "manipulere føttene" lurer du motstanderen hvor man skal gå, og på denne måten skaper du offensive fordeler (mer tid og rom) for å kunne ta pucken fremover.



Fremover i banen

Etter to år med Landslagsskolen ser vi at det er denne delen av spillet vårt som har utviklet seg mest, nemlig å spille fremover i banen. Årsaken til dette er at backene våre våger å håndtere både pucken og motstanderen i disse situasjonene. Vi vil imidlertid være tydelige på at både i trenings- og kampsammenheng er trenernes oppmuntring til å gjøre dette en svært viktig ingrediens. Det vil være flere tilfeller der puckføreren mister pucken, og hvordan vi coacher spillerne i disse situasjonene er svært viktig for å utvikle flere backer som kan ta med seg pucken fremover i banen. Vi ønsker å utvikle flere backer med et «low panic point», og en sentral del av dette er at vi har trenere som veileder spillerne gjennom disse situasjonene på en rolig og metodisk måte.



3. Blikket opp

For å skape seg alternativer i spillet fremover i banen er det avgjørende at backene våre opptrer med blikket opp. Dels for å skape oversikt over hvor både med- og motspillere er, men også for å kunne lure motstanderne via «feilinformasjon».

Vår målsetting er at vi skal masseprodusere backer som med enorm selvtillit tar seg ut av alle situasjoner med kontroll på pucken og blikket opp.

Vi ønsker hele tiden å oppmuntre og minne backene våre på å agere med blikket opp. Dette vil også bli beskrevet nærmere under temaet "Scanning".



HAUGEN

30

21

KODA

30

DA

HAUGEN