

# FORWARDPROFIL

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!**



# Forwardprofil

Vi vil være tydelige på at vi ønsker å utvikle alle typer forwards, og at bakgrunnen for en forward-profil ikke er å masseprodusere en bestemt type forward, men at vi trenger alle typer. Når det er sagt, har vi identifisert visse teknikker, ferdigheter og egenskaper som skaper offensive fordeler uansett hvilken type forward du er.

Målet vårt med en forwardprofil er å utvikle flere forwards med disse ferdighetene som vil hjelpe dem individuelt, klubbene de spiller for og landslagene de representerer.



# *Get off the wall*

Hver gang en forward mottar pucken og befinner seg i nærheten av vantet, bør den første handlingen være innover i banen. Grunnen til dette er at du vil skape tid og rom for deg selv som man kan bruke hvis motstanderen setter hardt press eller hvis lagkameratene dine ikke er tilgjengelige.

To kamplignende eksempler kan være:

1. Når forwarden får pucken på avlaster i den innledende fasen av spillet. Her er det alltid en risiko for at motstanderbacken ønsker å ta fra deg tid og rom ved å pinche. Hvis forwardens første handling er innover i banen for å komme seg bort fra vantet, skaper det usikkerhet for motstanders back. Når puckføreren i neste fase begynner å transponere pucken fremover i banen, har man alternativer på begge sider av motstanderens back.





# *Get off the wall*

2. Når forwarden frakter pucken i offensiv sone og ser etter mulige offensive muligheter. Hvis du går langs vantet, risikerer du å gjøre det lettere for motstanderen å ta bort tid og rom, og til slutt få stopp i spillet. Derimot, om puckførerens ambisjon er å presse seg inn i banen fra vantet, så er det alltid et område å vende inn i for å skape mer tid til å bestemme seg for neste handling.

Vi ønsker å utvikle spillere som ønsker å invadere innsiden, som kan håndtere spillet innenfor punktene, og som er komfortable med å eie pucken til tross for stress og press.

[VIDEO PÅ GET OFF THE WALL](#)



# *Cutbacks*

I offensiv sone ser vi store fordeler av at forwards kan frakte pucken og på den måten dra med seg motstanderne ut av posisjonene sine. Mange av de beste offensive forwardene i verden er svært selvsikre med pucken og kan frakte den over store områder i offensiv sone.

Hvis du i tillegg kan legge til cutbacks, utfordrer det forsvarsspillerne til å klare og følge deg, og du sliter de ut. Noen ganger er det også nødvendig med cutbacks for å kjøpe mer tid og rom til å finne offensive alternativer.

[VIDEO 1 PÅ CUTBACKS](#)

[VIDEO 2 PÅ CUTBACKS](#)

[VIDEO 3 PÅ CUTBACKS](#)



# *Stutter-steps*

Stutter steps er vår betegnelse på å manipulere føtter for å late som at man tar en cutback. Stutter step brukes for å gi en illusjon av at du stopper å gå eller snur deg gjennom en cutback, men ferdigheten brukes til å lure motstanderen til å havne på hælene for å skape ekstra tid og rom.

Vår erfaring med denne ferdigheten er at det er den mest undervurderte ferdigheten for å skape en offensiv fordel. Det er en misforståelse at dyktighet og evnen til å "slå motstanderen" er basert på dyktighet med kølle og puck, men vår erfaring er at det å manipulere føttene gjennom stutter step er den mest effektive måten å skape tid og rom på offensivt.

[VIDEO 1 PÅ STUTTER-STEPS](#)

[VIDEO 2 PÅ STUTTER-STEPS](#)



# *Space invader*

Å invadere motstanderens «space» (rom) er mer en **mentalitet** enn en teknikk. Svært ofte møter puckføreren en motstander som spiller blad mot puck med utstrakt arm. Av en eller annen grunn har den defensive siden i disse situasjonene etablert en fordel fordi tendensen er at spillerne enten snur seg bort fra den utstrakte kølla eller prøver å gå rundt den.

Det vi ønsker å endre er spillernes innstilling til hvordan disse situasjonene spilles, og at våre norske puckførere, uansett hvor de er på isen, skal ha en offensiv tankegang der vi tar tilbake fordelene i disse situasjonene. Å være en "space invader" betyr at vi i stedet for å vende bort fra en utstrakt kølle eller prøve å gå rundt den, skal vi angripe kølle og hender med enorm kraft for å gå "gjennom" motstanderen.





# *Space invader*

I tillegg til mentaliteten og kraften i bevegelsen, utføres denne ferdigheten best ved at puckføreren enten går inn i situasjonen med ett ben først for å "gjemme pucken". Alternativt startes bevegelsen ved å lene seg inn mot motstanderens kølle og hender med skulderen/overkroppen.

Siden vi med denne egenskapen ønsker å invadere et område som motstanderen ønsker å forsvare, er det viktig fra et trenersynspunkt å være klar over at det vil oppstå "turnovers". Hvordan vi som trenere håndterer disse situasjonene, er avgjørende for spillernes videre utvikling.

[VIDEO PÅ SPACE INVADER](#)



# *Crosby og Tarasenko*

## «Crosby»

En Crosby-finte er en «åpen hofte» bevegelse som gir noen offensive fordeler, blir tydeligst av å se på video.

[VIDEO PÅ CROSBY](#)

## «Tarasenko»

En Tarasenko-finte er en «lukket hofte» bevegelse som gir noen offensive fordeler, blir tydeligst av å se på video.

[VIDEO PÅ TARASENKO](#)





HAUGEN

30

21

KODA

30

DA

30

HAUGEN

SK



CCM

CCM



W