



SPELARKOMPENDIUM

**VÄSTERGÖTLANDS
DISTRIKTLAGSVERKSAMHET**




Västergötlands distriktslagsverksamhet

Västergötlands Ishockeyförbund har utarbetat denna folder för att skapa bra förutsättningar för dig att "slå" dig in i distriktslaget. I foldern försöker vi bland annat beskriva vårt gemensamma spelsätt och förklara olika termer som hör hockeyn till. När du får foldern är det viktigt att du läser igenom den noga och försöker förstå "vårt spel".

Västergötlands distriktslagsverksamhet sätter dig som människa i fokus. Vi vill erbjuda en utvecklande, stimulerande och trygg miljö där du får möjlighet att utvecklas både på och vid sidan om ishockeyplanen. Du kommer att tillsammans med de mest framstående spelarna i din årskull få möjligheten att genomgå en utbildning på högsta nivå som som kan hjälpa dig att uppnå dina drömmar som ishockeyspelare.

Västergötlands distriktslag har som ambitionen att nå slutspel i TV-pucken, vara ett av de bäst tränade distrikten och få fram landslagsspelare som representerar Sverige i alla åldersgrupper från U16 landslaget till Tre kronor. Du har just nu tagit ett nytt steg i din ishockeykarriär tillsammans med Västergötlands distriktslagsverksamhet. Vi ser fram emot att få hjälpa dig i din utveckling, att du satsar 100% på din ishockey och är en god representant och förebild för distriktet, dina lagkamrater och kommande årskullar.

Målsättning

- **Spelarens långsiktiga mål**
(Ett livslångt hockeyintresse)
 - Få fram landslagsspelare
 - Topp 10 Tv-pucken
 - Sveriges bäst tränade distrikt
 - **Utveckling av spelare och människor**
- 

Välkommen till Västergötlands distriktslagsverksamhet!
Ledarna

Klubblagstränare

Som en del i utveckling av distriktets spelare är samarbetet med klubb-
lagstränarna en mycket viktig del av vår verksamhet. Det är den dagliga verksamheten ute i föreningarna som lägger grunden för spelarnas utveckling och distriktets framgångar.

Ledarna som arbetar inom Västergötlands distriktslagsverksamhet har som ambition att stödja våra klubb-
lagstränare och implementera vår spelidé ute i våra föreningar.

I dialog med klubb-
lagstränarna skapas också ett underlag som ligger till grund för uttagningar till samlingar och turneringar med distriktslaget.

Det är ni klubb-
lagstränarna som är nyckeln till vår verksamhet och vi ser fram emot ett gott samarbete med alla er duktiga tränare och ledare ute i våra föreningar!

Föräldrainformation

Vi ledare inom Västergötlands distriktslag vill erbjuda dig som förälder och era barn en utbildning på högsta nivå. Att ni föräldrar är delaktiga och får löpande information är en viktig del av vår verksamhet.

Förutom den utbildningsdel som genomförs på våra samlingar erbjuder vi rådgivning och konsultation för er föräldrar med allt från tips för individuell utveckling, information och val av hockeygymnasium samt feedback och övriga frågor kring uttagningar med mera. Vi ser fram emot en bra dialog och gott samarbete med er föräldrar kring era barns ishockeyutbildning.



Värdegrund i vårt ledarskap

Värdegrund

För oss är inte bara spelet på isen avgörande utan också hur man är som människa och kompis. Att tillhöra Västergötland distriktslag innebär att visa respekt och att acceptera att vi alla är olika och att vi har olika förutsättningar. Vi arbetar aktivt med vår värdegrund och här följer några viktiga ledord.

Respekt

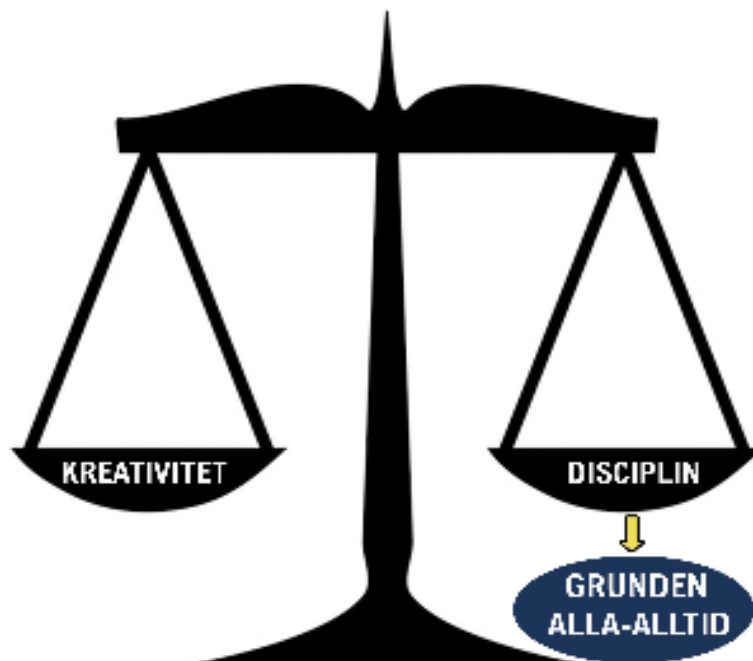
Att delta i vår verksamhet innebär att man visar respekt mot ledare, med och motspelare, funktionärer och föräldrar. Vi är där för er skull och vill att alla ska känna sig trygga och väl mottagna oavsett bakgrund, kön, läggning, förutsättningar eller kunskap. För oss är ni förebilder för både äldre och yngre spelare i distriktet. Vi värdesätter ett bra uppförande och en god kamratskap!

Sociala medier

För oss är det viktigt att synas på sociala medier men på ett rätt sätt. Därför är det viktigt att man tänker sig för vad man lägger ut och vad man skriver på sociala medier utan att trycka ner någon individ eller grupp.

Språkbruk

För oss är ett bra språkbruk viktigt, hur man talar till varandra och om varandra. För oss så är det viktigt att man kan kontrollera sig och behärska sig i olika situationer och inte använda sig av ett dåligt språkbruk som laget eller du själv förlorar på.



På isen

Vår spelidé skall efterlikna landslagens spelidé. Detta ger bra förutsättningar för våra spelare att lyckas på uttagningar till eventuella framtida landslagsuppdrag. Våra spelare skall kunna "känna igen sig".

Våra ledord för spelet på isen är:

- | | |
|---------------------|--|
| Hög fart | Vi menar 100 % i varje byte, korta byten ger mer ork. Full fart till blåset när du byter! |
| Våga spela ishockey | Vi menar att du gillar att ha pucken. Alla vill och vågar vara spelbara.
Vi vill att du vågar vara kreativ! |
| Äga spelet | Med eller utan puck är det Västergötland som har kommandot!
Vi vill bestämma på isen! Vi är jobbiga att möta! |
| Utveckling | Vi vill att du som spelare skall kunna "växa" och utvecklas i distriktslaget. |
| Tävla | Vi vill att du alltid tävlar såväl på träning som på match. |



Ordlista

Med detta dokument vill vi försöka förklara vad vi menar med olika "Ishockeyuttryck". Det är viktigt att vi som ledare och du som spelare ser och tolkar spelet på samma sätt.

"Kalla på pucken"

Du är i bra position för en passning och då måste du göra puckföraren uppmärksam på detta genom att till exempel ropa hans namn. Finns det andra sätt? Genom att "kalla på pucken" visar du att du vill och vågar vara delaktig i vårt spel! Detta tycker vi är viktigt. Ta därför för vana att alltid kalla på pucken i alla övningar på våra träningar!

"Burskydd"

Att med hjälp av egen målbur söka skydd från motståndaren. Vi vill inte att vi blir stillastående bakom egen målbur utan att du kliver fram och sätter igång spelet så snabbt som möjligt.

"Förstavågsanfall"

Ambitionen när vi kommer in i anfallszon är att så snabbt som möjligt komma till ett avslut för att göra mål eller skapa oreda för motståndarna med farliga returer och använda farten att vinna tillbaka pucken djup i anfallszonen. Förstavågsanfall är något vi strävar efter alltid när vi kommer in i anfallszonen i såväl fem mot fem som powerplay och boxplay

"Isolerad spelare"

En "isolerad spelare" är en av våra lagkamrater, som omgiven av flera motståndare, befinner sig nära offensiva blålinjen.

"Dumpa pucken"

I de lägen där möjligheten att komma in i anfallszon i ett kontrollerat förstavågsanfall inte är möjligt är att dumpa pucken ett bra alternativ.

Det bästa sättet att dumpa pucken är att få ner den bakom motståndarens backar ner i hörnen. Antingen lägger man ner den till sig själv i samma hörn som man kommer ifrån eller i det andra hörnet till en medspelare som kommer i fart på bortre sidan.

"Hög 3:a"

Spelare som söker en sådan position i anfallszon att hen har goda möjligheter att snabbt delta i ett hastigt uppkommet försvarsspel! Positionen blir oftast i linje med överkant cirkelarna och mellan dina backar.

"Centrallinjen"

En tänkt linje som går från kortsida till kortsida genom mittpunkten och delar banan mitt itu. I anfallspelet tar man med fördel pucken över centrallinjen genom att transportera den eller passa innan avslut. Detta i syfte att försvåra för målvakterna genom att skapa en förflyttning i sidled. I försvarszon är ambitionen att förhindra att pucken går över centrallinjen genom att stänga passningsvägar och hålla motståndare och puck på "utsidan" med hjälp av blad mot puck.

"Sätta press"

Att snabbt "sätta press" på motståndarens puckförare är en central och viktig detalj i vårt försvarsspel. Vi vill att närmsta spelare direkt är på motståndarens puckförare för att förhindra en passning, ett skott eller en förflyttning. Tanken med att "sätta press" är att få motståndaren ur balans och tvinga fram en dålig aktion! Du får därför aldrig ge dig utan din press varar så länge din motståndare har pucken.

Forechecking

Avsikten med vår forechecking är att försöka återvinna puckkontroll redan i vår anfallszon! Alla i laget samarbetar enligt givet mönster. Spelare 1 sätter press mot motståndarens puckförare. Spelare 2 är täcker sargen och är beredd på att ge spelare 1 understöd. Spelare 3 läser spelet och tar position mitt i banan jfr "Hög 3:a". Byter spelet sida så byter spelare 2 och 3 arbetsuppgifter. Spelare 1 fortsätter sätta press på motståndarens puckförare!

"Pincha"

Försvarsspelare som stöter framåt i ett försök att bryta en passning eller behålla pucken i anfallszon. Vi vill att våra försvarsspelare vågar stå upp och vinna tillbaka pucken förutsatt att vi har en högre procentsats att vinna duellen och att den höga "3:an" är med hemåt och har möjlighet att täcka upp för försvararen som pinchar.

Backchecking

Likt "sätta press" är backchecking en viktig detalj i vårt sätt att spela försvarsspel. Här gäller det för spelare som hamnat bakom pucken att åka ikapp motståndarens anfallsspelare. Viktigt är också att "sätta press" bakifrån på motståndarens puckförare. Senast innan motståndaren når vår blåa försvarszonslinje skall vi vara i numerärt övertal.

”Gap control”

Avståndskontroll. Att befinna sig i försvarsposition och ha kontroll på avståndet till din motståndare. Ligga så nära som möjligt så att du snabbt kan sätta press. En klubblängds avstånd när din motståndare har kontroll på pucken ger dig tid att reagera på motståndarens agerande. Lita på din skridskoåkning!

”Slottet”

Området närmast framför målet. Här görs ca 90 % av alla målen! Det är därför viktigt att vi alla förstår att här måste vi vara bra på att försvara oss!

”Ge bort en väg”

Med detta uttryck menar vi att när du försvarar mot motståndarens puckförare medvetet öppnar en väg för att få motståndaren att åka dit du vill! Du har tagit kommandot! Nu kan du övergå till att sätta press!

”Äga insidan”

Trycka och styra undan motståndare som försöker komma in framför vårt mål för att skymma, styra eller ta retur. Ta bort motståndarens klubb (lyfta eller låsa) framför vårt mål. I anfallszon är det vi som ska ”äga insidan” och vinna kampen mot motståndarens försvarare och komma in i den farliga ytan framför mål och skymma, styra eller ta retur.

Skottlinje

En rät linje från pucken mot målet. Forwards ska vara aktiva i skottlinjen i försvarszonen och genom att komma upp mot anfallande back med blad mot puck och skridskorna snedställda täcka skott eller se till att anfallande backar inte kan skjuta pucken på mål.

”Låg retur/Hög retur”

Låg retur är retur nära målvakten. Hög retur är en retur som kommer längre ut i banan. Det gäller alltså att ha positioner så att man kan vinna alla returerna såväl låga som höga!

Överbelasta

Med överbelasta menar vi att om vi får stopp på motståndarens anfall så skall vi försöka bli en spelare mer runt pucken än vad motståndaren är. På så vis kan vi återvinna pucken. Här krävs en hel del samträning för att få detta att fungera. Kommunikation är nyckeln.

Genomspel

En passning som går rätt igenom försvarspositionerna. Denna typ av passning vill vi inte tillåta i vårt försvarsspel. Vi vill få motståndaren att skjuta från samma sida som pucken togs in på.

”Lös puck”

Puck som ligger fri på isen. 50/50 chans att få puckkontroll. Dessa puckar vill vi vara först på!

”Spegla puckförare”

Att spegla puckföraren innebär att du är spelbar vänd mot puckförare. Används ofta i spelvändningsfasen av spelare mitt i banan som i mittytan åker i båge mot puckförande spelare och kallar på pucken. Används med fördel i spelvändningar både i försvarszon och mittzon.

Tracking

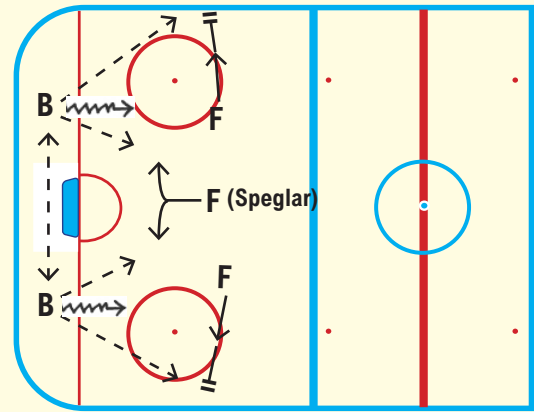
Spelare som sätter press på puckförare i backcheckingen i ambition att förhindra ett anfall genom att ta tillbaka pucken eller skapa möjlighet för försvararen att stå upp och bryta anfall.

Korridorer

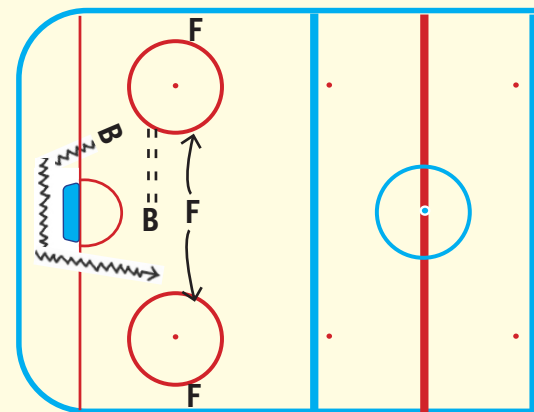
Man kan dela in planen i tre delar från kortsida till kortsida. Varje del motsvarar en tredjedel av planens storlek och kallas för korridor. Benämningen korridor används för att förtydliga positionerna i spelet med puck för att öka spelbarheten bland medspelarna. Har vi en spelare i varje korridor ökar möjligheterna till fler passningsalternativ och chansen till snabba omställningar.

Kontrollerade urspel ur egen zon

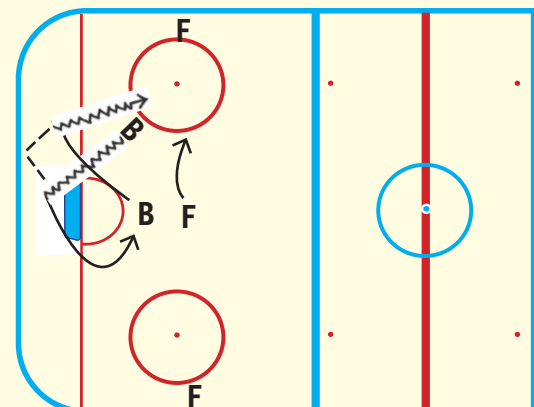
- Sträva efter att ta pucken framåt så snabbt som möjligt
- Slå din "gubbe"
- Passa pucken, åk själv eller dribbla till bättre läge
- Alla är aktiva och gör sig spelbara på sina positioner
- Center speglar puckföraren
- Puckkontroll
- Kommunikation



Back-Back



Skava bur

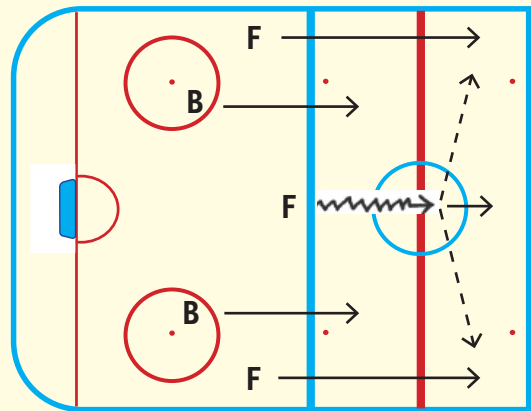


Reverse

Spelvändning/ingång i anfallszon

Spelvändningar

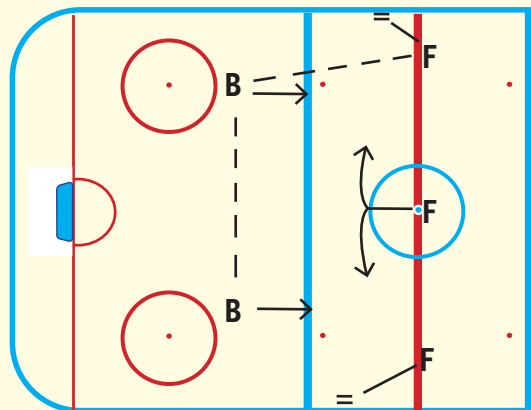
- Sträva efter att vända spelet så snabbt som möjligt där vi vinner pucken
- Alt. 1 Back spelar ett snabbt pass till forward i fart
- Alt. 2 Byt sida genom att spela back-back och snabbt pass till forward i fart
- Spelbara i alla "korridorerna", center speglar puckföraren
- Puckkontroll
- Hög fart genom mittzonen



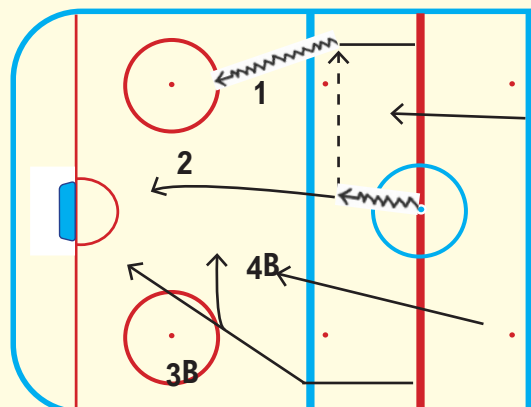
Spel i mittzon

Ingångar i anfallszon

- Spelare (1) tar in pucken med kontroll – Förstavågsanfall
- Spelare (2) åker full fart mot mål mellan moståndarens backar
- Spelare (3) Åker mot returyta vid bortre stolpe alt. Skär in i slottet för direktskott
- Spelare (4) fyller på för en eventuell passning över centralinjen
- Kom till snabbt avslut
- Beredda på returerna
- Använd farten i ingången till att vinna tillbaka lösa puckar och få långa anfall efter förstavågsavslut
- Mycket rörelse, kreativitet med puck och mycket avslut



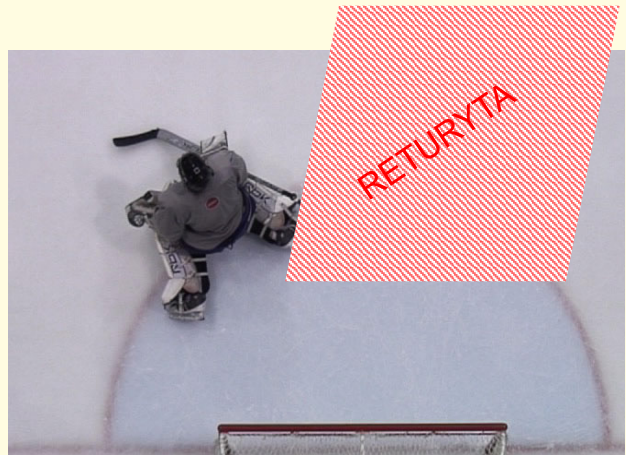
Spelvändning i mittzon



Ingång i anfallszon- Förstavågsanfall

Principer för samarbete med målvakt

- Vi vill ha tydliga riktlinjer för ansvarsfördelningen mellan utespelarna och målvakt.
- Vid 2 mot 1 situationer skall målvakten ha ansvaret för puckföraren och korta returer nära kroppen.
- För att motverka pass över centrollinjen har utespelarna ansvaret för att "ta bort" icke puckförande spelare.
- Utespelarna har också ansvaret för att ta hand om långa returer.
- Vid situationer runt målet och från hörnen har målvakten ansvaret för ytan vid första stolpen och skytten.
- Utespelarna har ansvaret för att ta bort pass över centrollinjen samt långa returer.



Nedlägg i vår zon

- Vi vill ha spelande målvakter som är duktiga med klubban.
- Men då är det viktigt att vi har en enkel och tydlig kommunikation mellan målvakt och närmaste medspelare.
- När målvakten går ut och stoppar pucken och har ryggen mot spelet. Vill vi att närmsta back bestämmer om målvakten skall lämna pucken eller om han skall passa eller rensa iväg den.
- Om målvakten har gått ut och stoppat ett nerlägg och har gott om tid. Bestämmer han själv vad han skall göra.

Vi vill dock att målvakten använder sig av följande prioriteringslista:

1. Passa eller lämna till närmsta medspelare
2. Lägg pucken i hörnet
3. Blockera pucken---

Principer för tappad klubba i försvarszon

1. Målvakt spelar utan klubba om det ej går att få upp den snabbt
2. Om försvaret tappar klubba får hen klubba av forward

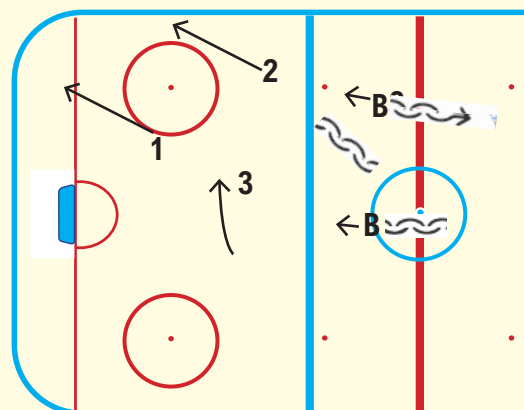
Presspel/forechecking

Steg 1

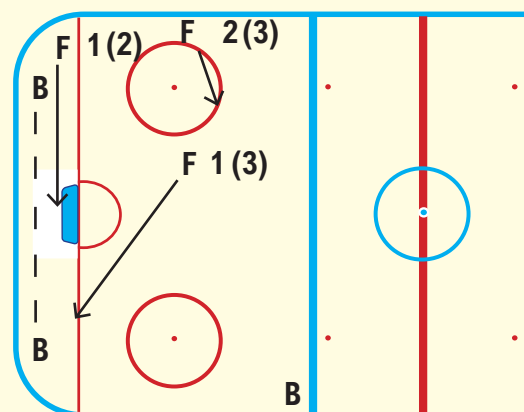
- Spelare (1) Sätter press på motståndarens puckförare
- Spelare (2) Täcker sargen för att vinna tillbaka puck vid rensning och ta bort åkväg för motståndaren
- Spelare (3) Blir "Hög 3:a", täcker yta i mitten för att ta bort passningsalternativ centralt
- Vid puckvinst kom till snabbt avslut

Steg 2

- Spelare (3) blir spelare (1) och sätter press på motståndarens puckförare
- Spelare (1) blir spelare (2) kommer över och ger understöd i presselet
- Spelare (2) blir spelare (3) blir längst från pucken och intar position som "hög 3:a" och har försvarberedskap så back kan stå upp.
- Back "Pinchar" på pucksida när "höga 3:an" är i position och täcker hemåt
- Vid puckvinst kom till snabbt avslut



Forechecking steg 1



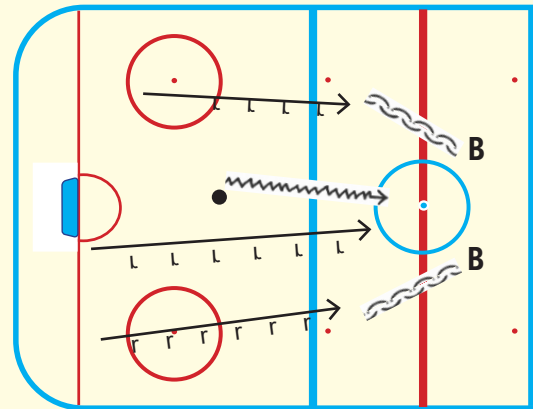
Forechecking steg 2



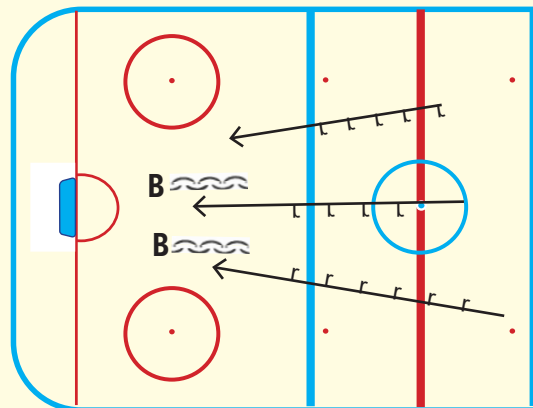
Presspel/forechecking

Backchecking

- Full fart i bacheckingen, klubbarna i isen och jaga puckföraren (blad mot puck)
- Backar täcker mitten och jobbar inifrån och ut (Gap-control)
- Sträva efter att sätta stopp så högt upp som möjligt i banan, senast vid egen blålinje
- Backchecka hem till "slottet" och börja positionera för försvarspel i egen zon
- Hög fart i backcheckingen ger oss hög fart i spelvändningarna när vi vinner tillbaka pucken
- Kommunikation mellan forwards och backar



Backchecking mittzon



Backchecking till "Slottet" i egen zon

Försvarsspel i egen zon

Steg 1

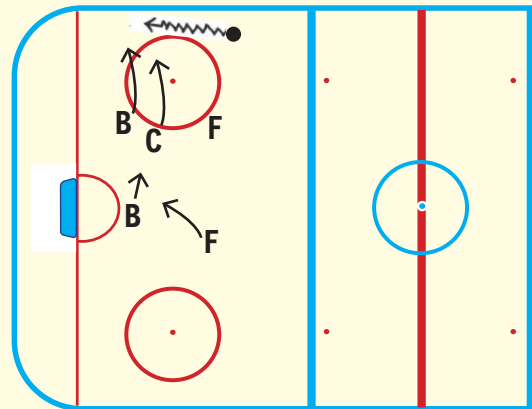
- Back (1) sätter press på puckföraren i hörnet, blad mot puck
- Center ger understöd till backen och ligger på rätt sida sin "gubbe"
- Back (2) ansvarar för ytan framför mål, går ut i hörnet och hämtar puck om Back 1 och Center låst fast sina motståndare i hörnet
- Forward (1) Stänger yta till "slottet", tar bort passningsväg till back med klubban och kommer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativ för motståndarens back
- Forward (2) Hjälper Back (2) i ytan framför mål, kommer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativet för motståndarens back

Steg 2

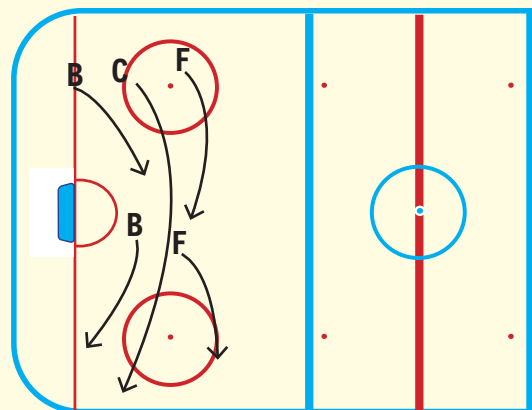
- Back (2) går ut och sätter press på puckföraren, blad mot puck
- Center kommer över och ger understöd till Back (2) och ligger rätt sida sin "gubbe"
- Back (1) ansvarar för ytan framför mål, går ut i hörnet och hämtar puck om Back (2) och Center låst fast sina motståndare i hörnet
- Forward (2) Stänger yta till "slottet", tar bort passningsväg till back med klubban och kommer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativet för motståndarens back
- Forward (1) kommer in ytan framför mål och hjälper back (1), kommer upp i skottlinje och tar bort avslutningsalternativet för motståndarens back

Viktiga principer i egen försvarszon

- Blad mot puck
- Ligga i skottlinje
- Ligga på rätt sida motståndare och eget mål
- Rörlighet på skridskorna - Hård press
- Kommunikation



Försvarsspel egen zon steg 1



Försvarsspel egen zon steg 2

Special teams

Powerplay

- Enkla uppspel, snabba spelvändningar- samma principer som 5-5
- Sträva efter avslut i förstavågsanfall
- Använd farten i ingång till att vinna returer och lösa puckar- alltid en spelare mer än motståndarna runt pucken
- Inta bestämda position i powerplayuppställning
- Rörelse på backarna, mycket skott
- Skym målvakten och åk in i position för höga och låga returer
- Högt passningstempo- rörelse på motståndarnas box
- Pass över centrallinje- direktskott

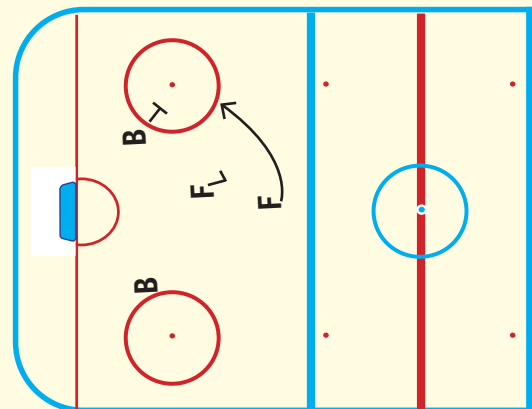


Boxplay

- Forward (1) Ligg i skottlinje, blad mot puck och pressa puckföraren utåt och nedåt
- Forward (2) Positionerar sig i mitten bakom forward (1). Stänger av passningsvägar över central linjen med aktiv klubba
- Back (1) Ansvara för ytan och returer vid första stolpen, stänger passningsalternativ och kommer upp i skottlinje
- Back (2) Ansvarar för ytan och returer vid bortre stolpe. Ta bort motståndare och klubb i den farliga ytan framför målet.

Principer i boxplay

- Sätt hård press och styr spelet åt en sida
- Stäng passningsvägar över centrallinjen med aktiva klubbor
- Förhindra målchanser genom noggrant och uppoffrande spel i skottlinje
- Starka i spelet framför mål, vinn kampen om lösa puckar och ta bort motståndarens klubbor



Boxplay grundposition

Fysisk status

Vår vision är vi skall vara det mest vältränade distriktet i Sverige!

Inom Västergötlands Ishockeyförbund värdesätter vi vikten av en god fysik.

Genom att vara bra tränad skapar man goda förutsättningar att prestera på isen, förebygga skador och sjukdomar samt läger grunden för en lång och framgångsrik hockeykarriär.

Vi vill att fysen ska vara en naturlig del av din träning och tillsammans med isträningarna ge dig chansen att vara med och tävla på högsta nivå i din årskull.

Västergötlands ambition är att vara ett av det bäst tränade distrikten och fysträningen är ett viktigt inslag på våra samlingar och är en stor del i vår uttagningsprocess till distriktslaget.

För att mäta spelarens fysiska status använder vi oss av olika tester som är kopplade till de strävansmål individen bör uppnå för att vara med och tävla på distriktslagsnivå.

Vi har valt att använda oss av begreppet strävansmål som innebär att det är individens inre drivkraft och mål som ligger till grund för vilken fysisk status man strävar efter. Målen utgår från Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för pojkar 15-16 år som ska spela på högsta nivå för sin årskull. Vi vill att du som representerar Västergötlands Ishockeyförbund strävar mot en hög fysisk status och har höga ambitioner med din ishockey.

Fysiska tester

Coopertest (3000 m.)	Strävansmål:	Utmärkt: 11:14	Bra: 11:15-11:44	Godkänt: 11:45-12:30
Stående längd:	Strävansmål:	Utmärkt: 2,30 m	Bra: 2,15-2,29 m	Godkänt: 1,95-2,14 m
Brutalbänk:	Strävansmål:	Utmärkt: 24+	Bra: 20-23	Godkänt: 15-19
Situps (1 min):	Strävansmål:	Utmärkt: 51+	Bra: 46-50	Godkänt: 41-45
Armhäv. (1 min)	Strävansmål:	Utmärkt: 51+	Bra: 41-50	Godkänt: 31-40
Chins:	Strävansmål:	Utmärkt: 10+	Bra: 7-9	Godkänt: 5-6

Resultaten är rekommenderade av Svenska Ishockeyförbundet för spelare på elitnivå i åldrarna 15-16 år.

Prestationstriangeln

Ät rätt och drick rätt

Ät en varierande och näringsrik kost

Grönsaker och frukt flera gånger varje dag

Noggrann med mellanmål och återhämtningsmål

Drick 2-3 liter/dag, du kan börja lagra vätska dagen innan match

Träna rätt och tävla i alla lägen

Tävla varje dag – mot dig själv och dina motståndare

Match och träningsmoment är en tävling

Sträva hela tiden efter att bli bättre i ALLT!

Det mentala spelet är avgörande!

Träna allsidigt och MYCKET, arbeta hårt och var noggrann med allt du gör.

Sömnen och vila är viktigt

Sömnen är jätteviktig! Det är kroppens och hjärnans tid för återhämtning och uppbyggnad. Bra sömn förebygger sjukdomar och skador

För unga spelare är rekommendationen cirka 10 timmars sömn/natt

Minska din skärmtid och lägg telefonen i annat rum när du ska sova.



Möt tidigare spelare

Vi har många framstående spelare från vårt distrikt som idag spelar i både NHL och SHL. Vi har intervjuat tre spelare som har sina rötter i Västergötland. Deras resor från vårt distrikt har sett olika ut, men gemensamt för alla är att de deltagit i vår distriktslagsverksamhet. Vi vill att du som spelare ska inspireras av att man kan ta sig fram och utvecklas både som spelare och människa på olika sätt.

Rasmus Dahlin

- Hur upplevde du ditt deltagande i Västergötlands distriktslagsverksamhet?

Det var en väldigt rolig tid, att få möta de bästa i distriktet och träffa nya kompisar.

- Har ditt deltagande på något vis påverkat din fortsatta hockeykarriär?

Jag fick en push som skapade ett inre driv som fick mig att jobba mot nya mål.

- Vad var det bästa med att representera Västergötland i TV-pucken?

Det bästa med att vara med var att vi hade en bra kamratskap i laget under hela tiden.

- Vad kan du ge för tips/råd till de spelare som tävlar om en plats i Västergötlands distriktslag?

Tävla hårt, gå in med inställningen att du skall ta en plats i laget.

- Vad har varit de viktigaste faktorerna till att du lyckats nå dit där du är idag?

Dom viktigaste faktorerna för mig har varit att träna mest, bli bäst



Adam Werner

- Hur upplevde du ditt deltagande i Västergötlands distriktslagsverksamhet?

Det var jättekul! Allt från träningar, matcher, turneringar. Man lärde sig mycket samtidigt som man fick chansen att lära känna personer från andra lag. Men också få tips från nya tränare som man kunde ta med sig.

- Vad kan du ge för tips/råd till de spelare som tävlar om en plats i Västergötlands distriktslag?

Tävla, gör ditt bästa, testa alla tips du får och ha kul! Ge allt för att komma med, men glöm inte bort att hjälpa andra att bli bättre också. Gör du andra bättre så kommer du själv utvecklas av det.



Och glöm inte att TV-pucken är en vecka av hela din hockeykarriär. Kommer du inte med så gör det inte dig till en sämre hockeyspelare. Låt inte uttagningen påverka dina drömmar, mål eller inställning. Fortsätt drömma, träna och ha kul både om du blir uttagen eller inte.

- Vad har varit de viktigaste faktorerna till att du lyckats nå dit där du är idag?

Glädje, ödmjukhet, noggrannhet och rätt mycket envishet. Får jag något positivt så tar jag energin jag får av det för att fortsätta driva mig själv att bli bättre. Samtidigt som om jag får något negativt så tar jag min besvikelse och gör till energi och ger mig den på att få ett positivt besked nästa gång.

Max Friberg

- Hur upplevde du ditt deltagande i Västergötlands distriktslagsverksamhet?

Min upplevelse i distriktslaget var väldigt positiv. Vi fick känna på att spela med de bästa i klubbarna runt omkring och det var egentligen första gången man fick testa på att vara utför sin komfort zone som man ofta känner i sina egna klubbar.

- Har ditt deltagande på något vis påverkat din fortsatta hockeykarriär?

Ja, på sätt och vis. Man sågs av lite fler folk än vad man var van vid och det ledde väl i sin tur att man fick chansen på regionscamper.

- Vad var det bästa med att representera Västergötland i TV-pucken?

Det var roligt att lära känna folk som man vanligtvis bara hade som motståndare. Att lära sig att vinna tillsammans var en utmaning, som jag lärde mig mycket av.

- Vad kan du ge för tips/råd till de spelare som tävlar om en plats i Västergötlands distriktslag?

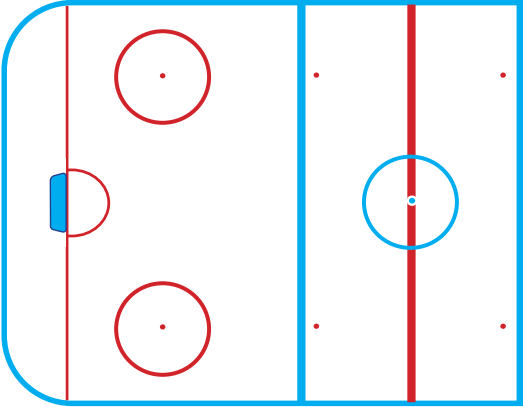
Ge allt för att ta en plats, det ska vara roligt att tävla och det bästa du kan göra är att ge allt du har att ge. Tar du inte en plats, är varken karriären eller livet över för det. Det finns många vägar till framgång inom hockeyn och vill du det tillräckligt mycket så sluta aldrig jobba för att nå dit.

- Vad har varit de viktigaste faktorerna till att du lyckats nå dit där du är idag?

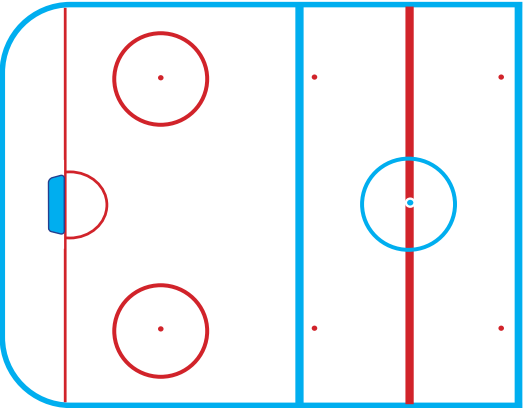
Jag tror att jag har haft just det drivet. Jag var ingen stjärna i tv-pucken eller på juniornivå men jag älskade hockey och att träna, tävla varje dag. Det gjorde att jag tog små steg hela tiden och det är en process som jag håller på med än idag. Utvecklas och bli bättre!



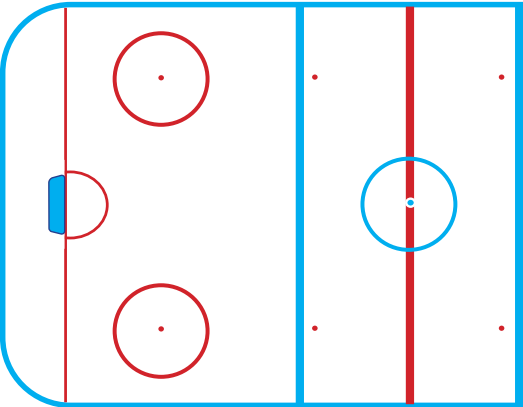
Anteckningar



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

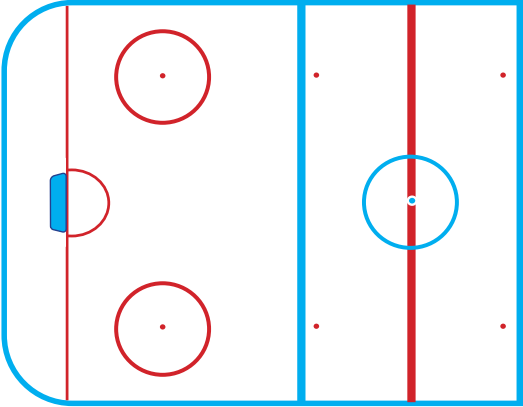


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

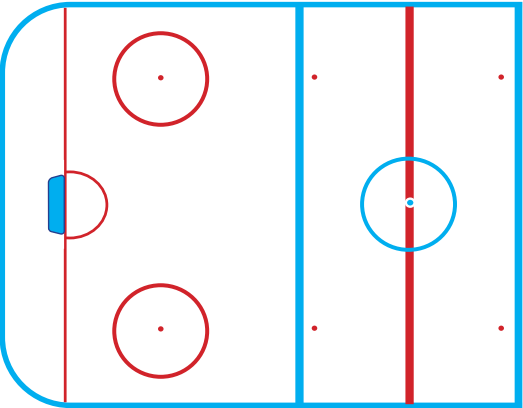


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

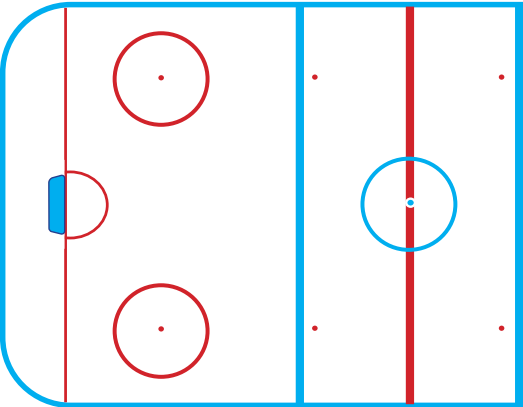
Anteckningar



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

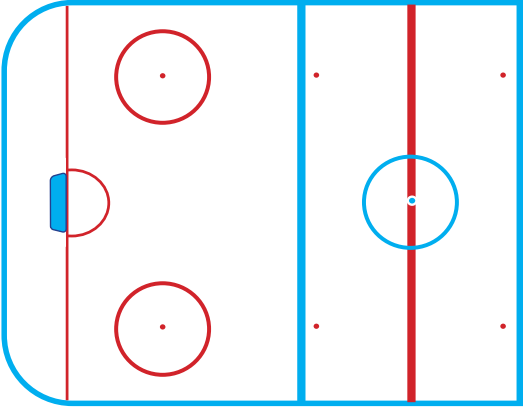


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

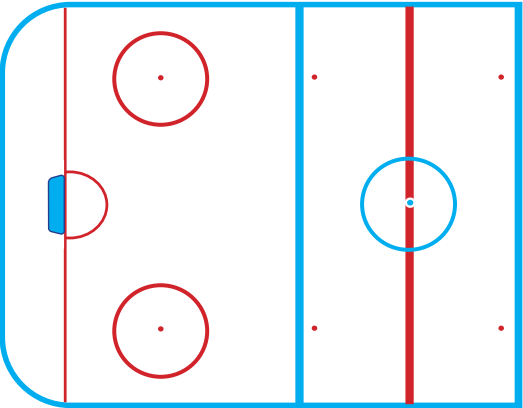


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

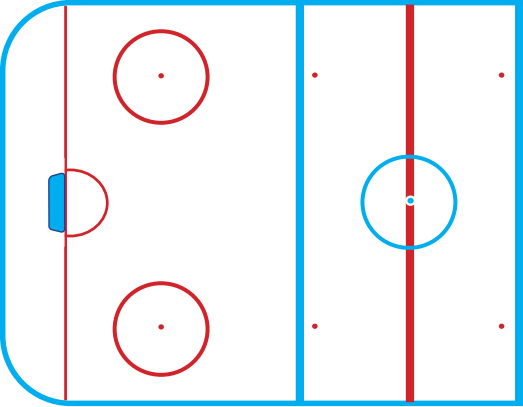
Anteckningar



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

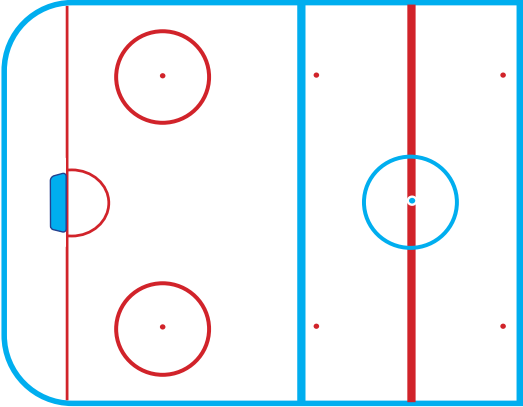


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

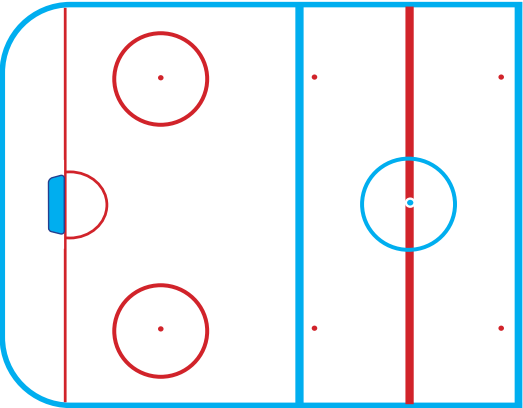


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

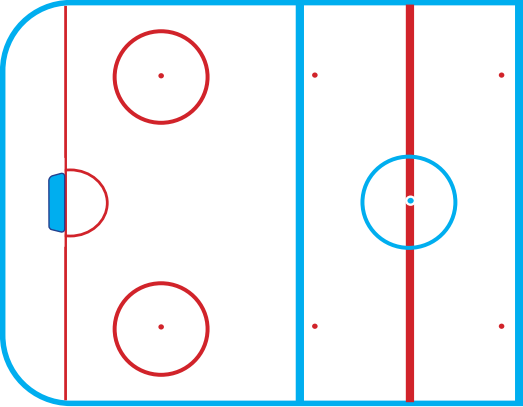
Anteckningar



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



*2020-12-01 Västergötlands Ishockeyförbund/
Tryckoriginal: Lena Ivarsson, RF-SISU Västra Götaland
Bilder distriktslag: Oskar Larsson och Bernt Gustavsson
Bild Adam Werner: privat
Bild Max Friberg: Bildbyrå*

Västergötlands Ishockeyförbund

(Gustav Adolfs gata 49)
Box 418, 541 28 SKÖVDE

info@vghockey.se

<https://www.swehockey.se/Distrikt/vastergotlandsishockeyforbund>