

ISHOCKEYGUIDE

# Ishockey uden omveje

En seerhåndbog til regler, stillinger, europæiske ligaer, NHL-slutspil og international ishockey

Følg pucken mindre — læs zonerne mere.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



## SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

# Fem nøgler til det hurtige spil

Ishockey bliver overskuelig, når banen, reglerne og kædernes korte arbejdsperioder ses som en samlet struktur.

Guiden starter med isen og de vigtigste regler, forklarer stilling og ligaforløb, går tæt på europæiske kampe og NHL-slutspil og slutter med international hockey og en praktisk seerplan.

**1 LÆR ISEN OG REGLERNE**

Zoner, icing, offside og udvisninger

**2 LÆS STILLINGEN**

Point, form og kampantal

**3 FØLG EUROPÆISK KLUBHOCKEY**

Liga og international turnering

**4 LÆS NHL-SLUTSPILLET**

Serier, matchups og målvogterspil

**5 FØLG INTERNATIONAL HOCKEY**

VM, liveoplevelse og tv-plan

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



## STARTPUNKT

# Vælg dit hockeyspor

Vælg én liga eller turnering og ét hold. De faste rammer gør det lettere at genkende tempo, kædeskift og special teams.

| Spørgsmål                                    | Mit svar |
|----------------------------------------------|----------|
| Hvilken liga eller turnering følger jeg?     | <hr/>    |
| Kender jeg banens tre zoner?                 | <hr/>    |
| Forstår jeg icing og offside?                | <hr/>    |
| Hvordan beregnes stillingen?                 | <hr/>    |
| Hvor finder jeg kampe og tv-tider?           | <hr/>    |
| Vil jeg følge klub eller landshold?          | <hr/>    |
| Hvilket element vil jeg notere under kampen? | <hr/>    |

**Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden**

---

---

---

---

## KAPITEL 01

# Lær isen og reglerne

Reglerne styrer, hvor holdet må føre pucken, og hvordan et angreb kan etableres.

1

## Lær isen og reglerne

Zoner, icing, offside og udvisninger

Del banen i defensiv, neutral og offensiv zone. Offside afgør indgangen, mens icing begrænser lange befriende pucke. Når de to regler er på plads, bliver kampens afbrydelser lettere at forstå.

Udvisninger ændrer antallet af spillere og åbner for special teams. Notér varighed, årsag og om holdet spiller powerplay eller boxplay.

| Fokus     | Hvad du konkret ser efter                          |
|-----------|----------------------------------------------------|
| Zone      | Placér puck og spillere i banens tre hovedområder. |
| Indgang   | Se om pucken krydser blå linje før angriberne.     |
| Udvisning | Følg overtallets opstilling og afslutninger.       |

De grundlæggende regelsæt i [Ishockey regler](#) og [Ishockey regler](#) kan bruges som opslagsværk, mens du ser din første kamp med fokus på zoner.

### Mikrohandling

Tegn banen og markér blå linjer, mållinje og de vigtigste faceoffpunkter.



## ARBEJDSARK 01

# Arbejd med lær isen og reglerne

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

| Arbejds punkt | Min observation eller beslutning |
|---------------|----------------------------------|
| Zone          | <hr/>                            |
| Indgang       | <hr/>                            |
| Udvisning     | <hr/>                            |
| Næste skridt  | <hr/>                            |

**Observationer og næste skridt**

---

---

---

---

---

---

## KAPITEL 02

# Læs stillingen

En placering giver først mening, når pointprocent og forskelligt antal spillede kampe tages med.

2

## Læs stillingen

Point, form og kampantal

Se på sejre, nederlag, overtid og de gældende pointregler i ligaen. Et hold med færre kampe kan være bedre placeret reelt end tabellen umiddelbart viser.

Brug form som et kort vindue, ikke som hele vurderingen. Målscore, special teams og målvogterpræstation kan forklare, om resultaterne er stabile.

| Fokus              | Hvad du konkret ser efter                            |
|--------------------|------------------------------------------------------|
| Pointprocent       | Sammenlign point i forhold til mulige point.         |
| Kampantal          | Kontrollér om holdene har spillet lige mange kampe.  |
| Underliggende tegn | Se målscore, powerplay og boxplay sammen med formen. |

Stillingsoversigterne i [Ishockey stilling](#) og [Ishockey stilling](#) kan læses med pointprocent og kampantal ved siden af for at undgå misvisende sammenligninger.

### Mikrohandling

Vælg fire hold og rangér dem både efter point og pointprocent.



## ARBEJDSARK 02

# Arbejd med læs stillingen

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

| Arbejds punkt      | Min observation eller beslutning |
|--------------------|----------------------------------|
| Pointprocent       | <hr/>                            |
| Kampantal          | <hr/>                            |
| Underliggende tegn | <hr/>                            |
| Næste skridt       | <hr/>                            |

**Observationer og næste skridt**

---

---

---

---

---

---

## KAPITEL 03

# Følg europæisk klubhockey

Europæiske klubber skifter mellem hjemlig liga og internationale kampe med forskellige modstandere og rejser.

3

## Følg europæisk klubhockey

Liga og international turnering

Champions Hockey League samler hold fra flere ligaer. Sammenlign spillestil, banebredde, fysisk niveau og kampbelastning, men husk at en kort turnering ikke nødvendigvis rangerer hele ligaer.

Se på hjemmebanens betydning og turneringsformatet. Rejse og returkampe kan ændre, hvordan holdet prioriterer risiko.

| Fokus      | Hvad du konkret ser efter                              |
|------------|--------------------------------------------------------|
| Liga       | Placér klubben i dens hjemlige konkurrence.            |
| Format     | Afklar gruppe, knockout og eventuelle returkampe.      |
| Belastning | Notér rejser og kampe omkring den internationale kamp. |

Champions Hockey League-kampene i [Champions ishockey league kampe](#) giver en konkret kalender til at sammenligne klubber på tværs af europæiske miljøer.

### Mikrohandling

Vælg to klubber fra forskellige ligaer og sammenlign kalenderen omkring deres møde.



## ARBEJDSARK 03

# Arbejd med følg europæisk klubhockey

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

| Arbejds punkt | Min observation eller beslutning |
|---------------|----------------------------------|
| Liga          | <hr/>                            |
| Format        | <hr/>                            |
| Belastning    | <hr/>                            |
| Næste skridt  | <hr/>                            |

## Observationer og næste skridt

---

---

---

---

---

---

## KAPITEL 04

# Læs NHL-slutspillet

En playoff-serie giver holdene mulighed for at tilpasse forecheck, kædematch og afslutninger fra kamp til kamp.

4

## Læs NHL-slutspillet

Serier, matchups og målvogterspil

Følg hvem der starter i offensiv zone, hvilke kæder der matches mod stjernerne, og hvordan holdet kommer gennem neutral zone. Små ændringer kan være vigtigere end et dramatisk enkeltmål.

Målvogterens tal skal ses sammen med skudkvalitet og trafik foran mål. Sammenlign derfor ikke kun redningsprocent.

| Fokus            | Hvad du konkret ser efter                        |
|------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Serie</b>     | Notér stilling og hjemmebanefordel.              |
| <b>Kædematch</b> | Se hvilke enheder der sættes over for hinanden.  |
| <b>Målområde</b> | Følg trafik, returer og afslutninger tæt på mål. |

NHL-slutspillet i [Nhl slutspil](#) kan bruges som ramme for en serie-log, hvor hver kamps vigtigste taktiske ændring registreres.

### Mikrohandling

Sammenlign to kampe i samme serie og find én tydelig justering.



## ARBEJDSARK 04

# Arbejd med læs nhl-slutspillet

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

| Arbejds punkt | Min observation eller beslutning |
|---------------|----------------------------------|
| Serie         | <hr/>                            |
| Kædematch     | <hr/>                            |
| Målområde     | <hr/>                            |
| Næste skridt  | <hr/>                            |

**Observationer og næste skridt**

---

---

---

---

---

---

## KAPITEL 05

# Følg international hockey

Landsholdshockey samler spillere fra forskellige klubmiljøer i et kompakt turneringsforløb.

5

## Følg international hockey

VM, liveoplevelse og tv-plan

Læs pulje, program og adgang til knockout før den enkelte kamp. Korte pauser og forskelle i trupbredde kan påvirke tempoet markant.

Planlæg live- og tv-visning omkring de kampe, der ændrer turneringens vej. Hvis du ikke kan se hele programmet, så vælg ét hold og en anden pulje som sammenligning.

| Fokus   | Hvad du konkret ser efter                        |
|---------|--------------------------------------------------|
| Pulje   | Kortlæg holdenes vej til kvartfinalen.           |
| Trup    | Se hvilke ligaer og roller spillerne kommer fra. |
| Visning | Saml tider og kanaler i din egen kalender.       |

Liveoversigter, tv-plan og VM-kampe i [Ishockey live](#), [Ishockey i tv](#), [Ishockey live](#) og [Ishockey vm kampe](#) kan tilsammen bruges som en komplet seerplan for international hockey.

### Mikrohandling

Lav en turneringskalender med højst én hovedkamp pr. dag.



## ARBEJDSARK 05

# Arbejd med følg international hockey

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

| Arbejds punkt | Min observation eller beslutning |
|---------------|----------------------------------|
| Pulje         | <hr/>                            |
| Trup          | <hr/>                            |
| Visning       | <hr/>                            |
| Næste skridt  | <hr/>                            |

**Observationer og næste skridt**

---

---

---

---

---

---



## HANDLINGSPLAN

# Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

| Periode        | Handling                                      | Færdig                   |
|----------------|-----------------------------------------------|--------------------------|
| Nu             | Lær zoner, icing og offside                   | <input type="checkbox"/> |
| Denne uge      | Beregn pointprocent for fire hold             | <input type="checkbox"/> |
| Denne måned    | Sammenlign to europæiske klubkalendere        | <input type="checkbox"/> |
| Næste måned    | Før en NHL-serielog                           | <input type="checkbox"/> |
| Dette kvartal  | Lav en VM-seerplan                            | <input type="checkbox"/> |
| Ved næste tjek | Skriv sæsonens vigtigste taktiske observation | <input type="checkbox"/> |

## Mine tre vigtigste handlinger

---

---

---

---

---

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.

## OPSAMLING

# Begreber, metode og forbehold

| Begreb       | Kort forklaring                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Icing        | En ulovlig lang puck, der normalt giver faceoff i holdets egen zone. |
| Offside      | Når en angriber går ind i offensiv zone før pucken.                  |
| Kæde         | En gruppe spillere der skifter ind og ud sammen.                     |
| Powerplay    | Overtalsspil efter modstanderens udvisning.                          |
| Forecheck    | Pres på modstanderen i dennes opbygningsfase.                        |
| Pointprocent | Andelen af mulige point et hold har vundet.                          |

## Metoden bag guiden

Guiden går fra banens faste regler til liga, turnering og serie. Den samme observationsform bruges på forskellige niveauer, så tempoet kan forklares gennem zone, kæde og format.

## Forbehold

Guiden er generel information og inspiration. Kontrollér altid aktuelle regler, priser, sikkerhedsforhold og praktiske oplysninger hos relevante officielle eller faglige kilder.

Når zonerne sidder på rygraden, bliver puckens hurtige bevægelse til et læsbart mønster.