

ENKÖPINGS IBK HANDBOK

TANKAR, TAKTIK OCH TRÄNING



GLÄDJE | GEMENSKAP | UTVECKLING | PRESTATION

INNEHÅLLSFÖRTECKNING



INTRODUKTION

Introduktion	2
--------------------	---



KRAV & FÖRVÄNTNINGAR

Krav och förväntningar på dig som spelare	3
Krav och förväntningar på ledare	4



TRÄNINGSFILOSOFI & GRUNDER

Träningsfilosofi	5
Begrepp som alla spelare ska känna till	6–7



FÖRSVARSSPEL

Försvarsspel del 1	8–10
Försvarsspel del 2	11
Försvarsspel per position	12



VIKTIGA MOMENT I SPELET

Viktiga moment i spelet	13
Reträtt – omställning från anfall till försvar	14
När vi tappar bollen	15
Numerärt underläge i en kontring	16



BLIXTSNABBA ANFALL – KONTRINGAR

Blixtsnabba anfall – kontringar	17
Löpningen – positionsspelet	18
Avslutet	19



ORGANISERAT ANFALLSSPEL

Organiserat anfallsspel	20
Spela med djup	21
Tre varianter	22–23



SPECIAL TEAMS

Boxplay – Diamanten 1-2-1	24
Boxen 2-2 & överflyttning	25
Powerplay	26–27



FRISLAG

Defensiva och offensiva frislags	28
Frislag i hörn & alternativa lösningar	29



KRAV OCH FÖRVÄNTNINGAR PÅ DIG SOM **SPELARE**



DU FÖRVÄNTAS SJÄLV TA ANSVAR DIN EGEN UTVECKLING

Det innebär att du måste själv utvärdera ditt eget spel, din egen prestation och din egen attityd. Tränarna finns för att hjälpa dig att utvecklas så mycket som du vill.

Det betyder att det är bara du som sätter begränsningen för din egen utveckling.

För att klimatet i gruppen ska bli så bra som möjligt och miljön ska vara så lärande som möjligt, finns ett antal krav på dig som spelare.



KRAV PÅ DIG SOM SPELARE VID TRÄNING:

- Jag infinner mig minst femton minuter innan varje träning.
- Till träning ska jag alltid ha med mig rätt utrustning.
- Till träning kommer jag väl förberedd mentalt.
- Till träningen kommer jag väl förberedd fysiskt.
- Under träning gör jag alltid mitt bästa.
- Jag bidrar till en god stämning genom att stötta och peppa mina medspelare.



KRAV PÅ DIG SOM SPELARE VID MATCH:

- Jag infinner mig i tid till samlingen.
- Till match ska jag alltid ha med rätt utrustning.
- Till match kommer jag väl förberedd mentalt.
- Till match kommer jag väl förberedd fysiskt.
- Under match gör jag alltid mitt bästa.
- Jag bidrar till en god stämning genom att stötta och peppa mina medspelare.



ÖVRIGT:

- Jag ska uppföra mig som en god föreningsrepresentant.
- Jag ska visa respekt för och ha en positiv inställning till domare, motståndare och idrottsledare.



KRAV OCH FÖRVÄNTNINGAR PÅ LEDARE



Ledare förväntas leda laget genom att vara en förebild både på och utanför planen.

Målet är att skapa ett lärande och utvecklande klimat där alla är välkomna.

Ledord ska vara glädje, respekt och hjärta.

Om vi som tränare lyckas skapa ett förtroende hos ungdomarna med ledorden som grund kommer **innebandyträningen** att bli både rolig och utvecklande för alla.

Tränarna ska givetvis ställa krav och vara tuffa när så behövs.



KRAV PÅ DIG SOM LEDARE VID TRÄNING:

- Jag infinner mig minst femton minuter innan varje träning.
- Till träning ska jag alltid ha med mig rätt utrustning.
- Till träning kommer jag väl förberedd mentalt.
- Till träningen kommer jag väl förberedd fysiskt.
- Under träning gör jag alltid mitt bästa.
- Jag bidrar till en god stämning genom att stötta och peppa mina spelare.



KRAV PÅ DIG SOM LEDARE VID MATCH:

- Jag infinner mig i tid till samlingen.
- Till match ska jag alltid ha med rätt utrustning.
- Till match kommer jag väl förberedd mentalt.
- Till match kommer jag väl förberedd fysiskt.
- Under match gör jag alltid mitt bästa.
- Jag bidrar till en god stämning genom att stötta och peppa mina spelare.



ÖVRIGT:

- Jag ska uppföra mig som en god föreningsrepresentant.
- Jag ska visa respekt för och ha en positiv inställning till domare, motståndare och andra idrottsledare.



GLÄDJE | GEMENSKAP | UTVECKLING | PRESTATION

TRÄNINGSFILOSOFI

Svenska Innebandyförbundet har tagit fram en träningsmodell kallad SIU (Svensk Innebandys Utvecklingsmodell). SIU-modellen beskriver svensk innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande, med träning, tävling och återhämtning, baserat på utvecklingsfaser kopplat till **biologisk ålder** snarare än kronologisk ålder.

Idrottsutövare som går igenom modellen upplever träning och tävling som tar hänsyn till deras **individuella utveckling**.

Denna modell gör det möjligt för alla att utvecklas utefter sin nivå och sina förutsättningar och för att nå dit krävs det att **alla vi som leder innebandyn**, oavsett roll, anammar denna modell och låter den styra vår idrottsliga verksamhet.



BEGREPP SOM ALLA SPELARE SKA KÄNNA TILL



PLANHALVANS ZONER

Vi delar in planen i tre zoner; A, B och C. A-zonen är detsamma som slottet/skottzonen.

Härifrån görs de flesta målen i innebandy. B-zonerna är på kanterna, bakom mål och vid mittlinjen rakt framför mål. B-zonerna är sämrrillinje, d v s det görs inte så många mål härifrån men de flesta farligheter uppkommer härifrån via inbryt, inspel od.

C-zonerna är planhalvans hörn och är de minst farliga zonerna.



FÖRSVARSSIDA

En försvarande spelare ska alltid befinna sig mellan sin motståndare och målet. Då har motståndaren alltid minst ett hinder för avslut. Obs, när motståndaren är bakom vår förlängd mållinje är det jätteviktigt att befinna sig mellan målbür och motståndare.



FÖRSTA OCH ANDRA FÖRSVARE

Den försvarare som pressar/styr bollförande motståndaren kallas första försvarare.

De försvarare som markerar icke bollförande motståndare kallas andra försvarare.



CENTRALLINJEN

En tänkt linje mellan de bägge målen som delar planen på längden.



FICKAN

Utrymme utmed sargen där motståndaren sällan har spelare därför ett utrymme som vi vill nyttja.



BOLLSIDA (NUMMER 1)

Den sida som bollen finns på. Bollesidan blir ofta överbelastad då både anfallare och försvarare dras mot bollen.



HJÄLPSIDA (NUMMER 2)

Den bolfria sidan. Här blir ytorna stora och fria men, om vi gör rätt, också svåråtkomlig.



TILLBAKAKONTRING

När det ena laget tappar bollen i en kontring och ger motståndarna chansen till en motkontring. En tillbakakontring blir ännu farligare än en vanlig eftersom det är ännu svårare att hinna ställa om när hela laget är på väg framåt i banan.



MYSPASSNINGAR

I spel på små ytor måste passningar spelas mjukt och vara bekväma för mottagaren. Myspassningar är när bollen smeks fram (även i svårår miljö).



SPELVÄNDARE

Den spelare som ska ha första passet efter att vi vunnit tillbaka bollen. För det mesta centern eller bollesidans forward, men kan även vara någon av de andra. Spelvändarens ansvar för att ta position och snacka så att bollvinnaren kan lägga in en snabb passning.



GLÄDJE | GEMENSKAP | UTVECKLING | PRESTATION

BEGREPP SOM ALLA SPELARE SKA KÄNNA TILL



PASSNINGEN

Uttryck som betyder att den spelaren i vårt lag som vinner boll från motståndarna direktska sätta igång en kontring. Om vi inte utnyttjar första ögonblicket får vi heller ingen kontring. Helst ska man sträva efter att brytningen blir till en passning. I vårgrunduppställning finns både centern och bollsidas forward redo som spelvändare. De ska pratas åt sig bollen så att vi inte behöver ödsla tid på att titta upp.



V-LÖPNING

Ett sätt att skapa yta. Du nycker och får med dig din motståndare. Då vänder du tvärt tillbaka till ursprungspositionen och har gjort dig spelbar.



PRATA - SPELA PÅ PRAT

Innebär att du ska lita på ditt hörselinne. Har du bollen och hör en medspelare snacka är dig den ska du leverera direkt, utan att först titta efter. Det här är en svår konst som kräver stor spelintelligens, men som silla kan lära sig med träning och mod. Lika viktigt är det då att du bara snackar åt dig bollen när spelvägen är fri. Lär dig berätta var och hur du vill ha den så du underlättar för kompisens släpp.



RÖDA ZONEN

Mittzonen på planen kallar vi röda zonen eftersom det är absolut förbjudet att tappa boll där. För att ta oss igenom denna zon driver upp bollen snabbt eller slår en rak enkel passning igenomzonen. Bilden till höger visar den röda zonen.



DUBBLING

En dubbel är när två spelare hjälps åt för att vinna bollen från motståndare. Detta gör vi främst i egna hörn och fickor med en back och en forward, för att skapa en snabb spelvändning.



RETRÄTT (BACK CHECK)

Är när vi måste försvara oss mot en kontring. Kallas även back check.



GLÄDJE | GEMENSKAP | UTVECKLING | PRESTATION

FÖRSVARSSPEL DEL 1



HÖGT FÖRSVAR (FÖRSVAR I ANFALLSZONEN)

Högt försvar är när motståndarna ska starta anfall från egen zon. Vi är samlade i våra försvarspositioner. Vi kan välja passivt styspel då vi bjuder på vissa ytor för att få motståndarna dit vi vill. Vi kan också spela med aggressiv press där målet är att stressa sönder motståndarnas spel och ta tillbaka bollen.



VÅR SPELIDÉ (DE TRE VÅXLARNA)

Vi kommer så småningom att ha tre olika spelsätt, tre "växlar", att välja på i motståndarnas zon. Alla växlar kräver kommunikation i hela femman för att det ska fungera.

När hela spelsidén är implementerad kommer vi att variera växel beroende på motståndarnas kvalitéer, läge i matchen och lagets fysiska förutsättningar. Drömmen är att vi mitt under ett byte kan byta växel, en frihet som alla femmor alltid har. För att det ska fungera i praktiken måste kommunikationen i femman vara övertydlig på planen.

De olika växlar kräver olika hög nivå på anserob och aerob träning. Den första växeln kräver minst och den tredje växeln kräver mest, logiskt nog.



VÄXEL 1 (STYRSPEL 2-1-2)

Använder vi som grund för att störa motståndarens uppspel, krympa motståndarens ytor och för att kunna dubbla i tidig zon. När vi pressar så kliver forwards växelvis upp och sätter press på den back som har bollen genom att först låta sig ha möjligheten till en passning utmed sargen från backen och därefter kliver vi upp mot backen för att sätta press. Den andra forwarden backar då till sin utgångsposition något nosdant och inåt i plansan för att säkra sig möjligheten för bollförande back att gå en diagonalpassning. (Se Bild 1) Målet är att hindra passningen utmed sargen och låta backarna spela bollen emellan sig. Om bollen spelas mellan deras backar kliver våra forwards växelvis upp och tillbaka. Här gäller hårt jobb och snabba fötter.

I steg 2 när motståndarna ändå lyckas spela ned bollen i vår röda sker följande:

Vår vänster back skärmar nu av sargen så inte anfallare kan fortsätta ned och medan vår vänsterforward trycker ned och ut mot bollföraren och ansvarar för att han inte kan bäge in i slottet.

Vi dubblar på bollhållaren i syfte att vinna boll. (Se Bild 2)

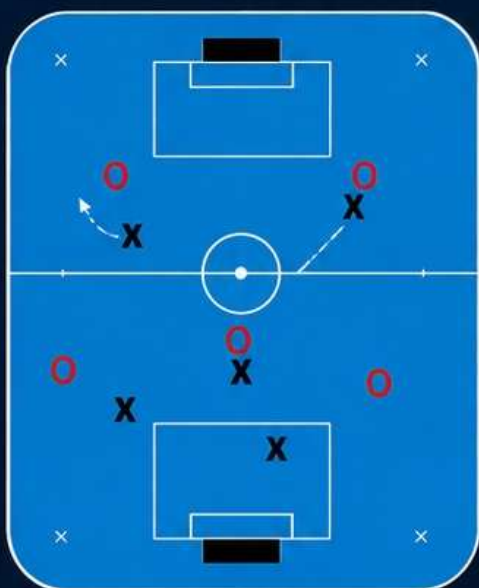


BILD 1 – STYRSPEL STÖRA UPPSPEL

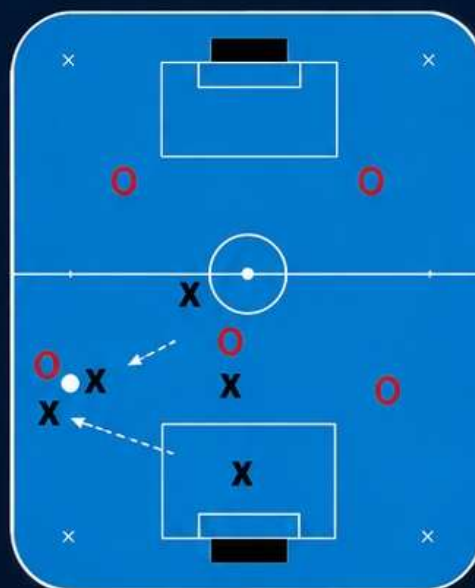


BILD 2 – STYRSPEL VINNA BOLL



FÖRSVARSSPEL DEL 1



VÄXEL 2 (HÖGERSTYRNING ELLER 2-2-1)

Innebär att vi styr motståndarnas uppspel till vår vänsterkant. Använd med fördel mot rak backlinje och bollskickliga lag.

- ✓ Skillnaden mot Växelpressen är att vi nu tagit klivet med en forward för att **ytterligare krympa ytor** och vara snabbare ut i fickan.
- ✓ Vår forward kliver upp på sin box (**skärmar av sargen**) och tvingar backen att spela över till den andra backen. Då avancerar forwarden in några steg och tar position mellan motståndarbackarna och **pressar** deras högerback. (Se bild 1)
- ✓ På så vis vet hels vart lag att deras högerback måste ta uppspelet.
- ✓ De flesta högerbackar är lärare och vill helst spela upp efter sargen. Därför ska vår vänstermittfältare **släppa sargen och täcka inspelet i mitten**. Nu kommer de allra flesta uppspelen att komma på vår vänsterkant!
- ✓ Vår vänster back skärmar nu **av sargen** så inte anfaller kan fortsätta ned och medan vår vänstermittfältare **trycker ut** mot bollen och ansvarar för att han inte kan bäge in i slottet. Vi **dubblar** på bollhållaren i syfte att vinna boll. (Se bild 2)
- ✓ Forwarden sjunker ned och utgör rollen placerar sig på **centralinjen** och är beredd att säkra av passningar mellan backar och diagonalt genom slottet samt **täcka backslottet**. Höger mittfältare och höger back ansvarar för markeringen i slottet.
- ✓ Vi får alltså en klar **överbelastning åt bollsidan** till när andra uppspelet kommer och har högermittfältaren fri i rollen som **spelvändare** om vi lyckas vinna bollen.
- ✓ Vi ska även klara att göra samma sak mot vår högersida om bollen spelas ned där.

1

2-2-1 STYRE UPPSPEL

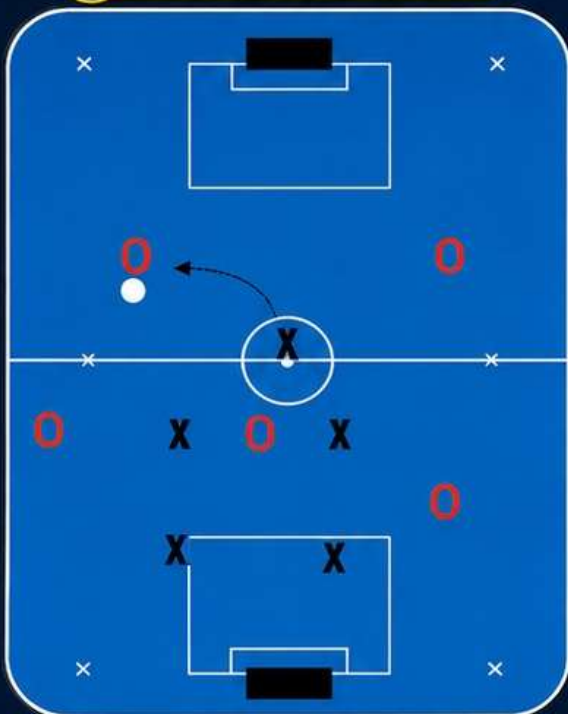


Bild 1 – 2-2-1 Styre uppspel

2

2-2-1 VINNA BOLL

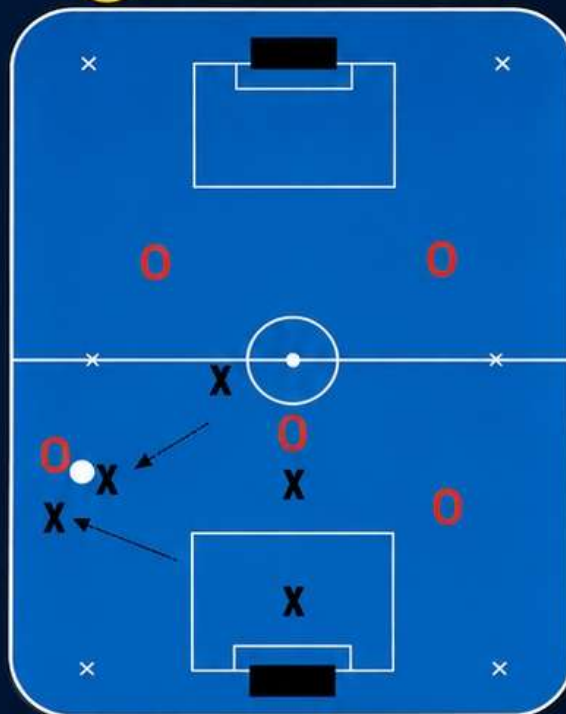


Bild 2 – 2-2-1 Vinna boll

FÖRSVARSSPEL DEL 1



VÄXEL 3 (FULLPLANSPRESS)

Denna växel ska vara vår överväxel!

Då kliver vi på för fullt med hela laget. **Bollsidans** forward pressar bollförande backen ända upp till kortsargen bakom motståndarmålet. Hjälpssidans forward kliver ett steg inåt/bakåt från sin markering för att kunna täcka upp centralt om det behövs. **Forwards** pressar stenhårt växelvis på respektive sida. Spelas bollen över byter man uppgift (På samma sätt som i 1:ans växel).



Centern spelar man-man när vi pressar på. Om deras center ligger centralt är det stor chans att deras backar vill vända spelet i mitten. Vid sådana tillfällen kan du som center kliva in framför din motståndare eftersom många backar spelar bland i mitten.



Backarna tar man-man, men bollsidans back måste stå upp ordentligt (eftersom pressade motståndarbackar ofta försöker kasta upp passningar efter sargen). Det gör att hjälpssidans back får falla in mot centralinjen och ta en liberoroll – utan att tappa bollen på sin spelare. Både spelarna på bollsidan pressar på framåt alltid, medan både hjälpssidans spelare tar ett kliv hemåt.



NYCKELN TILL FULLPLANSPRESS:

- ✓ Kommunikation
- ✓ Mod att kliva
- ✓ Snabba fötter
- ✓ Täcka centralt
- ✓ Byta uppgift snabbt



Bild 1 – Fullpress



TÄNK PÅ!

Pressa tillsammans, **VAR** aggressiv och styr alltid spelet dit vi vill!



FÖRSVARSSPEL DEL 2



LÅGT FÖRSVAR (FÖRSVAR I EGEN ZON)

När vi är uppställda på egen planhalva och motståndarna ska försöka göra mål så spelar vi lågt försvar. Lågt försvar innebär att allas främsta uppgift är att försvara vårt mål – om än med olika uppgifter. Lågt försvar övergår vi till när motståndarna tagit sig förbi pressen/styrningen och etablerat tryck i vår försvarszon.



VÅRT SPELSÄTT

Vi spelar i grunden zon-försvar. Vi utgår från normal 2-1-2 uppställning. Backarna spelar extremt nära markeringsspel på sina forwards. Det kommer vanligen vara en back som bryter motståndares anfallslinje. Centern utgår från slottet (zon A) i sitt positionsspel men ansvarar likväl för sin markering. Forwards sjunker ned i banan för att minska ytorna i zonen. Viktigt att "bortre" forward driver upp för att stötta vid kontring. Därifrån kan forwards kontrollera motståndarbackarna men också hjälpa till med dubbingar i fickan. Målen med vårt låga försvarsspel är:

- 1 Att försvara eget mål genom att låta motståndarna var i C och B zoner, inte A-zonen
- 2 Att vinna bollen genom att forward och back dubblar mot sidsarg.
- 3 Att starta kontring efter bollvinst



ATT FÖRSVARA EGET MÅL

Innebär först och främst att skydda oss från motståndaravslut i den farligaste zonen, A-zonen. För att göra den ytan trängre så ska våra;

- 1 Backar ska alltid trycka sin markering ut mot långsidan
- 2 Centern ska alltid utgå från A-zonen i sitt positionsspel
- 3 Forwards ska falla ned i banan då bollen är djupt ned i vänzon och trycka upp då bollen är i backposition
- 4 Målvakten ska hela tiden ta bollföraren



FÖRSVARSSPEL PER POSITION



Här går vi igenom vad varje position har för uppgift i det djupa försvarsspelet, dvs närmotståndarna har spelet i vår zon.

B

BACKAR

- Backarna ligger tufft och nära i markeringen av sin spelare. Undantaget är då markeringen befinner sig långt ut på hjälpsidan. Då släpper backen någon meter för att ha en lite mer central position.
- Skär av sargvägen för spelförare
- Genom att alltid försöka trycka bollföraren mot långsidan och sedan uppåt i banan får vi bollen längre från A-zonen.
- Vi försvarar både inbryt och inspel med denna täta press.



C

CENTER

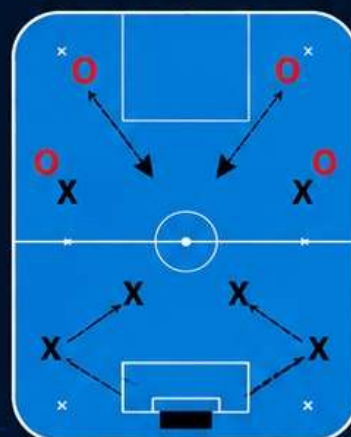
- Vår center utgår alltid från A-zonen. De gånger bollen spelas eller drivs in i A-zonen är det centrens uppgift att ta hand om den.
- Positionen ska vara central men åt bollsida till. Då kan centern bryta eventuella farliga inspel utifrån.
- Vid inbrytsförsök ska centern fungera som understöd åt första försvararen.
- Tar bollföraren sig förbi kliver centern in – "propp och stopp" (gärna frisläge).



F

FORWARDS

- Det blir forwards som balanserar vårt försvar.
- När bollen spelas ned djupt i zonen så ska forward på bollsida sjunka ned i banan och täcka inbrytningsförsök till A-zonen.
- Den andra forwarden hamnar i den övre B-zonen för att vara med på uppspel till backar.
- Forwards har ansvar för backavslut, dubbelingar samt forwards som försöker båga in i slottet.
- Om bollen spelas upp till back så ska våra forwards rusa upp för att hålla upp försvarsdjupet.
- Forwards ska alltså sjunka ned då bollen är djupt och trycka upp då bollen är högt.



M

MÅLVAKT

Om någon av våra spelare blir bortgjord i egen zon övertas ansvaret för den spelaren av målvakten. Målvakten ges hjälp av övriga utespelare som fortsatt tar bort sina markeringar. Målvakten fokuserar på sin en-mot-en situation. För det krävs en naturlig och väl balanserad grundställning samt att målvakten kommer ut mot skytten. Uppgiften blir att sitta "stort" och inte "flaxa" då skottet avlossas. Som skytt är det svårt om man inte får några tydliga öppningar. Kan målvakten sitta stort kommer många skott bli passiva i dessa lägen.

OBS! Målvakten har övertaget mot skytten så länge som skytten hålls på en kant. Om bollhållaren försöker ta sig in mot centrallinjen måste närmaste utespelare hjälpa till. Det gör du genom att snabbt kasta dig från din egen markering till att proppa/skärma bollföraren. Timingen här är svår men du måste flytta över så sent att skytten inte hinner ändra beslut och spela bollen till din markering. Det bästa är att lyckas "attackera" precis innan motståndaren ska skjuta.



VIKTIGA MOMENT I SPELET

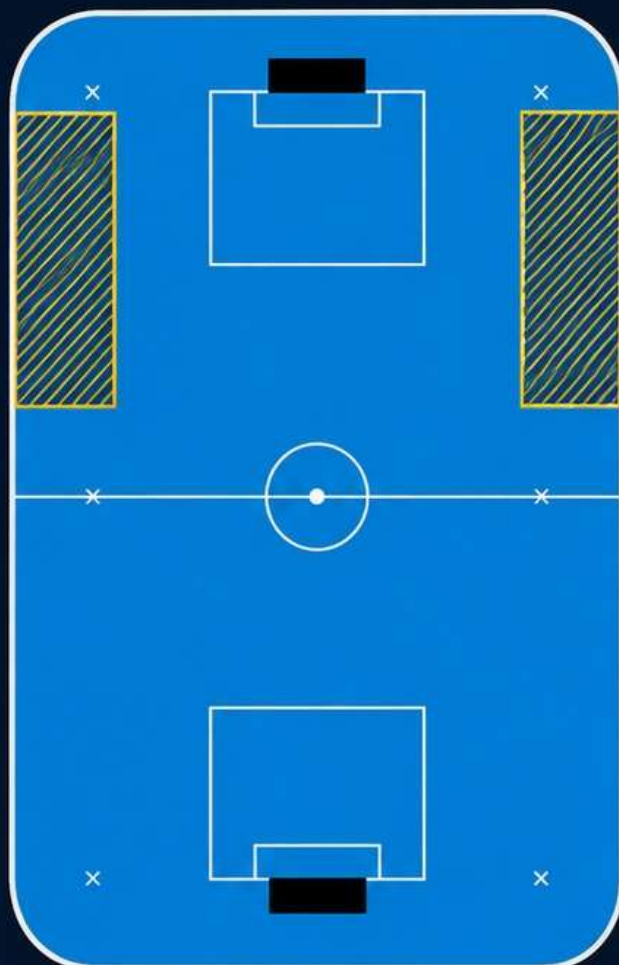


VINNA BOLLEN

Innebär att skapa och utnyttja misstag hos motståndarna. Det gör vi genom press, närmarkering och tufft spel!

När vi spelar i egen zon har främsta fokus i området närmast vårt mål – vårt absolut viktigaste område. I 1:a hand försöker vi alltid dubbla och vinna bollen (för att därefter vända spelet). Dessa områden visas på bilden till höger.

Vi ska alltid försöka styra motståndarna ut mot sargen och uppåt mot våra forwards för att kunna dubbla. En stillastående, felvänd motståndare är optimal för vårt försvarsspel. Då kan vi dubbla med forwards och styra av eventuella passningsförsök.



STARTA KONTRINGAR

Görs direkt när vi vunnit bollen. Ju fortare vi kan vända spelet desto större möjlighet att kontra. Att kunna kombinera brytning och pass, göra en så kallad brytpass, är det svåraste men viktigaste momentet i hela vårt spel! Allt bygger på samspel och modet i den omställningssituationen. Hur själv kontringen ska genomföras finns i kapitlet om blixtnabba anfall.



BAKOM EGET MÅL

Detta är ett specialfall i försvarsspelet; Eftersom vi inte vill ha trafik bakom vårt mål så är ju tanken att backar och center styr sina markeringar utåt mot sargen och upp mot forwards i egen zon. Ibland kommer motståndare att finnas bakom förlängda mållinjen med boll och då är det ditt ansvar som försvarare att

- 1 Pressa denne bort från målburen, utgå från stolpen
- 2 Se till att i första hand bollen pressas ut mot långsidan (och sedan uppåt i banan)



Kommer du på efterkänslan kan motståndaren använda målburen som spjörn och skjära av din löpväg. Det är det sämsta som vi kan råka ut för i egen zon. I sådana fall får du ta till (nästan) vilken metod som helst för att befinna dig på försvarssidan, d v s mellan målet och din motståndare. Snabbt fötter och hårda tag gäller.



Om motståndaren lyckas ta sig runt målburen är det målvaktens uppgift att ta bortre stolpen och förhindra mål "korsvägen".



GLÄDJE | GEMENSKAP | UTVECKLING | PRESTATION

RETRÄTT (OMSTÄLLNING FRÅN ANFALL TILL FÖRSVAR)



När vi tappar bollen är vi inte i ordinarie försvarspositioner. Övergången från anfall till försvar kallar vi reträtt. Dessa situationer är de farligaste ur försvarssynpunkt så vi vill klara reträtten så snabbt som möjligt. Samma typ av situation uppstår då vi i försvarsspelet pressat högt upp i banan och blir överpelade av motståndarna. Då krävs snabb reträtt till egen zon. Motståndarkontringar är alltid farliga målchanser. Starkt hem jobb i stället för ett hängande huvud är skillnaden mellan att vinna och förlora.



VÅRT SPELSÄTT

Så fort vi tappar bollen ska vi ge järnet hem till våra försvarspositioner. Reträtten handlar i första hand om vilja och ambition, d v s hårt arbete. Så när vi måste ställa om så ska det göras med 100% tydlighet – inget lag ska få något gratis mot oss!

De gånger vi hamnar i numerärt underläge vid motståndarkontring (1 mot 2 eller 2 mot 3) ska vi ha tydlig rollfördelning mellan målvakt och försvarsspelare. Målvakten tar bollföraren och försvararna tar markering av spelare utan boll samt säkrar centralinjen.



DET FINNS TRE TYPER AV RETRÄTTSITUATIONER:

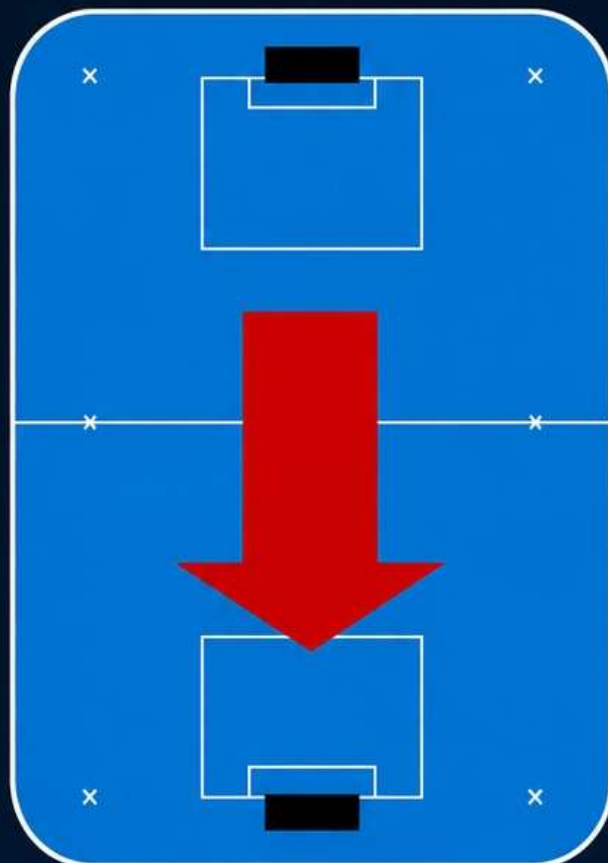
- 1 När vi blir överpelade i vårt höga försvar
- 2 När vi tappar bollen
- 3 Numerärt underläge i en kontring



NÄR VI BLIR ÖVERPELADE I VÅRT HÖGA FÖRSVAR

Då är reträtten till egen zon inte så svår. Vi spelar 2-1-2 som grund, oavsett växel. När bollen spelas ned i vår zon behåller du ansvaret för din markering. Det viktiga i den här omställningen är att vi håller ihop laget genom hela reträttmomentet. Det är framförallt forwards uppgift. Ju högre växel i höga försvaret desto längre väg hem. Direkt när bollen spelas ned till vår zon ska du som forward alltid blixtnsnabbt ta dig ned till mittlinjen. Är bollen djupt nere i vår zon ska du som vanligt ta din position några meter nedanför mittlinjen för att vara beredd på dubbling.

Ditt hem jobb är nyckeln till att vår reträtt inte ger öppna ytor för motståndarna!



Kommer du på efterkänslan kan motståndaren använda målburen som spjälk och skjära av din löpväg. Det är det sämsta som vi kan råka ut för i egen zon. I sådana fall får du ta till (nästan) vilken metod som helst för att befinna dig på försvarssidan, d v s mellan målet och din motståndare. Snabbt fötter och hårda tag gäller.



Om motståndarspelare lyckas ta sig runt målburen är det målvaktens uppgift att ta bortre stolpen och förhindra mål "korsvägen".

GLÄDJE | GEMENSKAP | UTVECKLING | PRESTATION

NÄR VI TAPPAR BOLLEN



Då uppstår den svåraste reträttdelen. Vi är då uppställda i anfallspositioner och blir därmed väldigt sårbara i en övergångsperiod. Det är tre faktorer som gör att vi kan förhindra kontringar i baken:

- 1 Bolttapp i rätt läge
- 2 Snabb press på bollföraren
- 3 Blixtsnabbt hem jobb



BOLLTAPP I RÄTT LÄGE

Bygger på att vi har balans och symmetri i anfallsspelet;

- 1 I blixtsnabba anfall måste hela laget följa med i kontringen. Det gör att vi har ett tätt lag och om vi tappar bollen på väg framåt så är vi kompakta och svåra att vända spelet mot.
- 2 I organiserat anfall jobbar vi i första hand med enkla beslut. Först då läget är fördelaktigt (bra positioner, understöd på bollföraren) försöker vi oss på svåra moment. Viktigt i anfallszonen också att våra backar fyller på i mittlinjen så att laget hålls kompakt.



SNABB PRESS PÅ BOLLFÖRAREN

Innebär att få denna att vända sig hemåt (eller att vi tar ett frislagsläge).



BLIXTSNABBT HEM JOBB

Rätt utgångspunkter i anfallsspelet underlättar och blixtsnabbt hem jobb är ett måste. Men, direkt när vi tappar bollen har vi en möjlighet att stänga eller fördröja kontringen genom att vår närmaste spelare stoppar upp motståndarens bollförare. Oavsett hur vi fördröjer bollföraren så är nyckeln att övriga spelare ska hinna hem till sina försvarspositioner. Observera att om vi riskerar en kontring mot oss är ett frislagsläge att föredra.

Blixtsnabbt hem jobb betyder att vi löper i full fart hem till egen planhalva. När forwards nått mittlinjen och center/backar sina respektive positioner är reträtten klar. Oavsett position blir den viktigaste funktionen att snabbt jobba hem då vi tappar bollen. Allt hem jobb vid dessa omställningar utgår från centralinjen. Kontrollera vid det centrala stråket underlättar vi väsentligt för vår målvakt. Dessutom är vi nära alla situationer då vi utgår från mitten.



Då vi tappar bollen på egen planhalva blir stoppet av bollföraren det viktigaste momentet. Eftersom vägen till avslut då blir mycket kortare måste vi snabbt stoppa denne. Här är det värstopp som gäller. Kan du inte direkt ta bollen så ta ett frislagsläge!

Det tar för lång tid för våra spelare att inta sina positioner så det räcker inte med att fördröja, anfallet måste stoppas direkt.



NUMERÄRT UNDERLÄGE I EN KONTRING



Uppstår då vi inte lyckats bromsa motståndarnas spelvändning. En försvarare mot två anfallare och två försvarare mot tre anfallare är typiska sådana situationer. I de här lägena jobbar vi med tre grundprinciper:



- 1 Rollfördelning
- 2 Kontroll över centralinjen
- 3 Backchecking

Rollfördelningen innebär att vår målvakt ansvarar för bollföraren och övriga försvarare ansvarar för markeringar samt centralinjen. Målvakten fokuserar på bollföraren. Våra försvarare styr ut bollen mot kanten och ger därmed bollföraren begränsad vinkel.

Målvakten vet att passningsalternativen tas bort av försvararna och fokuserar på skotten. Målvakten glider ut och gör sig "stor och trygg". Om bollföraren försöker skära in i banan ska detta stoppas av närmaste försvarare. Det är en av anledningarna till att vi ska ha minst en försvarare som kontrollerar centralinjen.



KONTROLLEN ÖVER CENTRALINJEN

Det är viktigt för då vet vi att eventuella motståndaravslut alltid kommer från kanten, med begränsad vinkel.



FÖRSVAR 1 MOT 2

Som försvarare i en mot två måste du först se till att bollen spelas ut på kanten och sedan låta målvakten överta ansvaret för den spelaren. Du behåller din centrala position men ansvarar för den motspelare som inte har bollen (se Bild 1).



FÖRSVAR 2 MOT 3

I två mot tre arbetar vi med samma metodik som ovan. Bollen ska styras ut mot en kant. Drivs bollen upp centralt ska backarna markera deras "center" och spelaren på den kant som "centern" klubba pekar mot. Då vet vi att "centern" spelar en enkel passning ner på kanten (vilket är lättaste passet att slå och det som de flesta spelare vill slå) och vi kan snabbt komma rätt.

Försvararen på bollsidan faller ut i något mot den nye bollföraren men har ansvar för att stäcka sin markering ("centern"). Hjälpssidans försvarare tar undan sin markering utan att i för stor grad lämna centralinjen (se Bild 2). I två mot tre kan bägge försvararna hjälpas åt med centrum varför bollföraren tvingas längre ut mot kanten. Målet är att bollföraren ska tvingas ta ett passivt skott ur dålig vinkel.



BACKCHECKINGEN

D.v.s hemjobbet från de spelare som blivit på efterkälken är mycket viktigt i de här situationerna. Två mot en och tre mot två är kvalificerade målchanser för motståndarna, men om vi försvarar oss bra mot dem är det viktigt att inte det ges någon extra gratischans i andra vågen. Som backcheckande spelare måste du jobba hårt för att hinna ikapp motspelaren framför dig. Som vanligt utgår vi från centralinjen och försöker räkna in oss så att vi fångar upp varsin markering i slutänden.



Då vi tappar bollen på egen planhalva blir stoppet av bollföraren det viktigaste momentet. Eftersom vägen till avslut då blir mycket kortare måste vi snabbt stoppa denne. Här är det vårstopp som gäller. Kan du inte direkt ta bollen så ta ett frilägsiläge!

Det tar för lång tid för våra spelare att inta sina positioner så det räcker inte med att fördröja, anfallet måste stoppas direkt.

BILD 1



BILD 2



BLIXTSNABBA ANFALL (KONTRINGAR)



Innebär att anfall direkt när man vinner bollen, innan motståndarna hinner ställa om sitt försvar. Kontringarnas är det i särklass bästa sättet att göra mål på i innebandy.



VÅRT SPELSÄTT

Snabba och precisa kontringar vinner matcher. Alltså ska vi vara extremt bra i dessa. När vi vinner bollen ställer vi om direkt och kontra. "Första pass" är motot. Blixtsnabba spelvändningar med snabba släpp. Vi ska ha hela femman med i kontringen, i full fart framåt. Väl i målsituationen använder vi inövade och/eller improviserade avslutsvarianter. Både omställningen, löpet och avsluten kommer vi att träna noggrant. Kontringen ska vara ett vinnarvapen!



KONTRINGEN INNEHÅLLER TRE STEG:

- 1 Passningen (spelvändningen)
- 2 Löpningen (positioneringen)
- 3 Avslutet



1. PASSNINGEN (SPELVÄNDNINGEN)

Vi vinner bollen på motståndarmistag – via vunna närmkamper eller deras missade pass. Oavsett var och hur ska du som vinner bollen släppa den direkt till närmaste spelvändare. Det är beslutet då som avgör om vi får en blixtsnabb spelvändning eller inte. Hör du ett prat ska bollen spelas på det. Tanken är att du bryter med en passning, en så kallad brytpassning. Det är nästan aldrig du som bryter som bestämmer om vi kontrar eller inte. Det är spelvändarens uppgift. Du ska bara se till att snabbast möjligt spela bollen framåt i banan.

Det är oftast centern eller bollledans forward som blir spelvändare, som bilden visar. Alltså ska passningen till någon av dem. Som spelvändare ska du förstås göra de spelbar direkt du tror vi kan nå bollen. Ropa var du finns så du kan få den på ett tillslag (en bryt-pass). När du ropar så berätta var du finns och hur du vill ha bollen. "Lös i mitten" och "Lång efter sarg" är tydligt och bra. Det här steget – spelvändningen – är det viktigaste i hela kontringen!

De gånger det blir för trångt för att kontra är det spelvändaren som lugnar ner och spelar hem bollen till fri back. Då blir det organiserat anfall som gäller.



Snabbhet, precision och beslutsamhet i de tre stegen gör att vi hinner före motståndarna och skapar farliga målchanser. Träna stegen tills de sitter i spelet!

GLÄDJE | GEMENSKAP | UTVECKLING | PRESTATION

2. LÖPNINGEN (POSITIONS SPELET)



När vi lyckas vända spelet snabbt kan vi få fina målchanser. Om vi snabbt intar våra positioner i avslutsdelen så får vi trippel fördel mot försvararna:

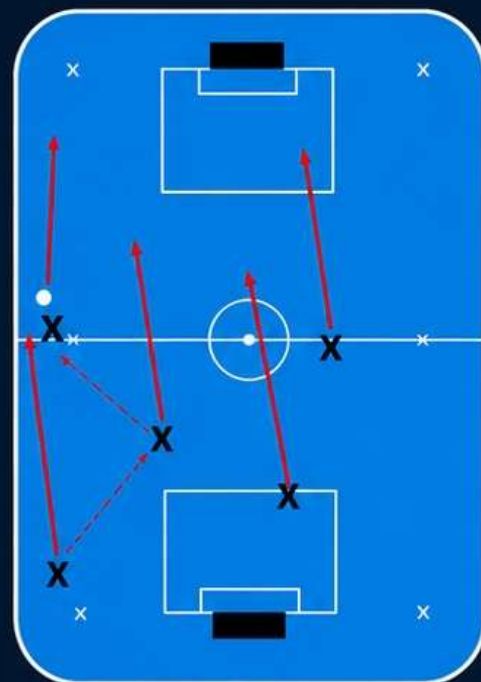


- 1 De hinner inte organisera sitt försvar
- 2 Vi känner igen oss och vet vi exakt vad alla ska göra i kontringen
- 3 Vi håller laget kompakt så att vi blir svåra att tillbaka kontora på

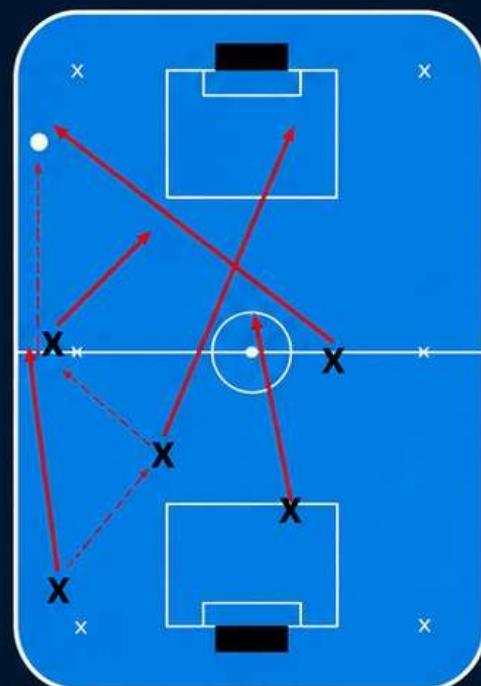
Eftersom i stort sett alla våra spelare är leftfattare så vill vi helst ha bollen på vänsterkanten så bollförande forward får fler passningsalternativ för direktskott. Om spelet vänds till högerkanten spegelvänds givetvis nedanstående positioner. Vi strävar mot följande positioner i kontringens avslutsdel.

- 1 Bollförande forwarden kommer på vänsterkanten.
- 2 Den andre forwarden (alt centern) sätter full fart mot bortre stolpen.
- 3 Centern (eller andre forwarden) ska släpa bakom bollföraren, mitt mellan sargen och centrallinjen. Viktigt att du som center inte kommer för nära bollen utan släpar minst 3 meter för att skapa tid och spelyta.
- 4 Högerbacken fyller på som andra väg strax bakom centern i banan men på andra kanten.
- 5 Vänsterbacken ska ta sig över mittlinjen på bollsidan.

Eftersom allas positioner och uppgifter är så tydliga i löpet så ska vi lära oss göra detta blixtnsnabbt. Från det att vi vinner bollen ska spelet vändas direkt (Passningen). I samma ögonblick spelet vänds ska vi alla blixtnsnabbt komma i rätta positionerna. Därför kallar vi kontringarna för just Blixtnsabba anfall.



Löpningen från höga positioner.



Löpningen från låga positioner.



DET FINNS TVÅ VARIANTER PÅ LÖPNINGEN I VÅRT SPEL:

- 1 Löpningen med höga positioner – Att vänsterforwarden får boll av centern och blir bollförare. Högerforwarden går då mot bortre stolpen och centern släpar. Naturligt då vi vinner boll med forwards högt i banan.
- 2 Löpningen med låga positioner – Att högerforwarden gör en diagonallöpning och får rakt sargpass från vänsterforwarden. Då blir det högerforwarden som blir bollförare, centern som går mot bortre stolpen och vänsterforwarden som släpar. Det här löser längre väg bäst då vi vinner bollen djupt och har lite längre väg till mål. Skapar både bredd och djup – svårt att försvara mot!



En variation till de två löpningarna är att centern breddar ut på högerkanten där högerbacken fyller på. Det blir alltid en fri korridor på hjälpsidan som en offensiv back kan utnyttja. Backen driver då upp bollen över mittlinjen och sedan löser vi avslutet med improvisation och instinkt.

3. AVSLUTET



Desto snabbare vi kommer till avslutspositionerna desto mer tid och utrymme får vi i avslutsdelen. Tanken med att ha klara och tydliga positioner är att vi då alltid känner igen oss. I stället för att fundera på vad vi ska göra kan vi lägga all koncentration på avslutet.

Med våra avslutspositioner i Löpningen kommer vi att ha några återkommande avslutsalternativ, som även visas på bilden till höger:

- 1 Kantskott från bollföraren
- 2 Skottpass mot forward/center på bortre stolpen
- 3 Släpp snett bakåt till center/forward (med tre alternativ: skott, pass på bortre eller bredda till högerbacken)
- 4 Diagonalpass snett bakåt till högerbacken
- 5 Pass bak till vänsterback som direkt spelar högerback för direkt skott.

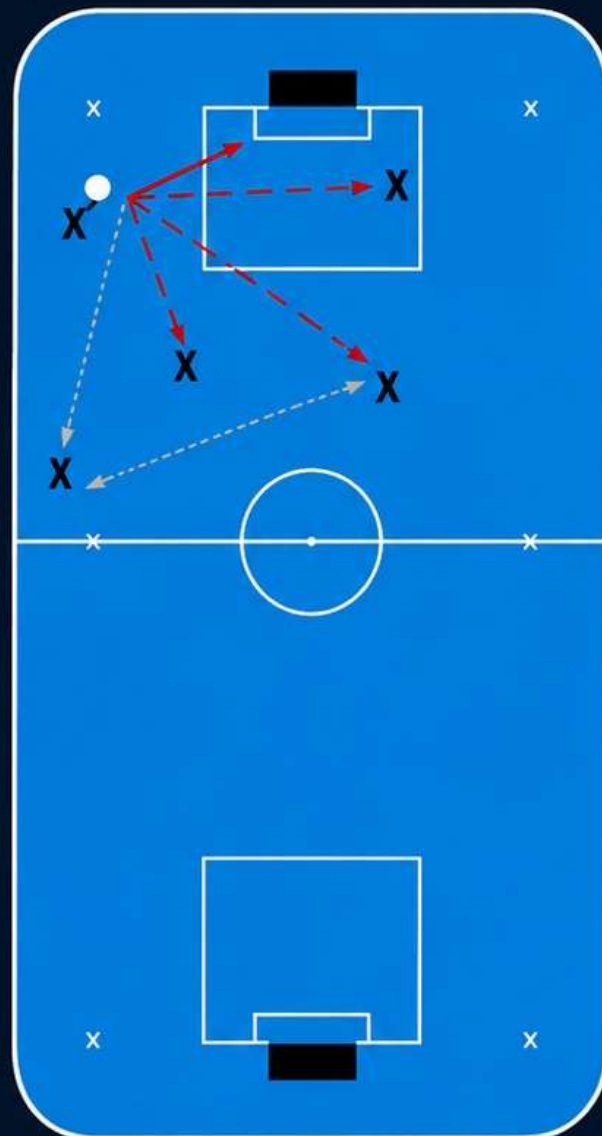


ATT TÄNKA PÅ:

- Det är viktigt att vi har folk på mål. Är man osäker på vad man ska göra så gå på mål!
- Det är viktigt att vi kommer till avslut i varje kontring!



Det är alltid ett alternativ att bollföraren avslutar. Det kan bli fina returer och ger inte motståndarna några enkla tillbakakontringar. De här situationerna är vad hela vårt försvarsspel syftar till och då ska vi vara noggranna och komma till ordentliga avslut som ger resultat!



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

ORGANISERAT ANFALLSSPEL



I de fall vi inte lyckas använda spelvändaren för att starta en kontring så spelar vi tillbaka till back för att lugna ner och organisera vårt anfallsspel.

Då startar vi ett s.k. organiserat anfallsspel med ett förutbestämt uppspel.



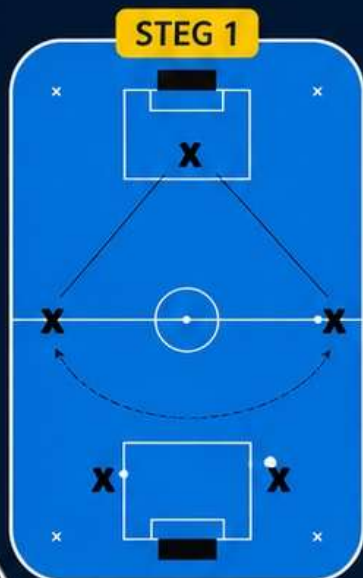
UPPSTÄLLT ANFALLSSPEL BYGGER PÅ TRE GRUNDPRINCIPER:

- 1 Spela med djup – Använd intränat uppspel!
- 2 Rörelse både med och utan boll
- 3 Våga spela enkelt

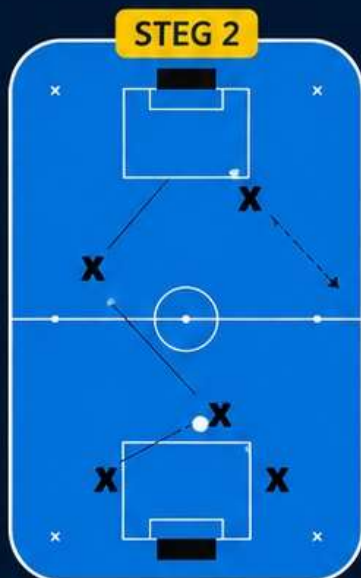


UPPSPEL

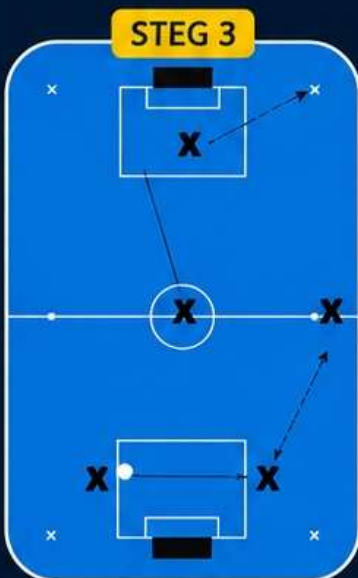
- 1 Spelet startar med boll hos back. Centern och en forward söker sin utgångsposition i var sin ficka. Den andra forwarden startar i motståndarnas höga slott.
- 2 Centern bågar ner mot back med boll. Får bollen och tar med den i sin löpning. Forward i ficka löper mot höga slottet, forward i höga slottet löper mot centerns gamla plats.
- 3 Centern hotar upp i mitten och kan passa bollen mot löpande forward från fickan. Antingen på bladet eller i djupet på yta.
- 4 Alternativt spelar bollen till vänsterback som på ett tillslag spelar till högerback som på ett tillslag spelar mötande forward från höga slottet.
- 5 Forward med boll kan spela på löpande center i mitten eller i djupet på yta för forward som kommer från fickan på höger kant.
- 6 Från hörnet påbörjas anfallsspelet.



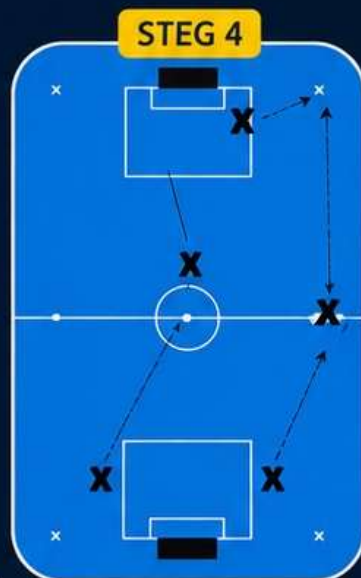
Steg 1



Steg 2



Steg 3



Steg 4



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

SPELA MED DJUP



Att spela med djup syftar till två saker, främst att vi spelar ett djupt anfallsspel med mycket boll bakom deras förlängda mållinje, men också att vi alltid har en spelare djupt i motståndarnas försvar för att ge våra backar valmöjligheter i uppspelet.

Denna del i spelet ger backarna mycket yta och skottlägen.

- 1 Vi börjar alltid anfallsspelet från motståndarnas hörn vilket betyder att en spelare behöver vara i hörn och denne blir spelförande.
- 2 Vi vill alltid ha en spelare bakom motståndarnas mål när vi spelar djupt. Detta för att väldigt få lag går ut och markerar bakom sitt eget mål, eftersom den primära uppgiften alltid har varit att få styra motståndarna så att de står med bröstet mot eget mål. Målvuren används som skydd.
- 3 Tredje spelaren att komma upp i anfallet intar en position framför mål/höga slottet för att aktivera så många försvarsspelare som möjligt och skapa ytor.
- 4 Backen på bollsidan flyttar upp några meter för att vara beredd på skott.
- 5 Den andra backen kommer in snett bakom sin backkollega för att ge djup och enkelt passningsalternativ.
- 6 I nästa steg spelas bollen med fördel till spelaren bakom mål, och spelaren framför mål tar en löpning ut i andra hörnet.
- 7 Logiskt då så löper nummer 1 in i slottet och kan om han har tur få en passning för direktskott.
- 8 Spelar vi rätt snabbt och ligger steget före så backen på bollsidan får ett farligt avslutsläge, om motståndarnas forward hamnar lite efter.

RÖRELSE

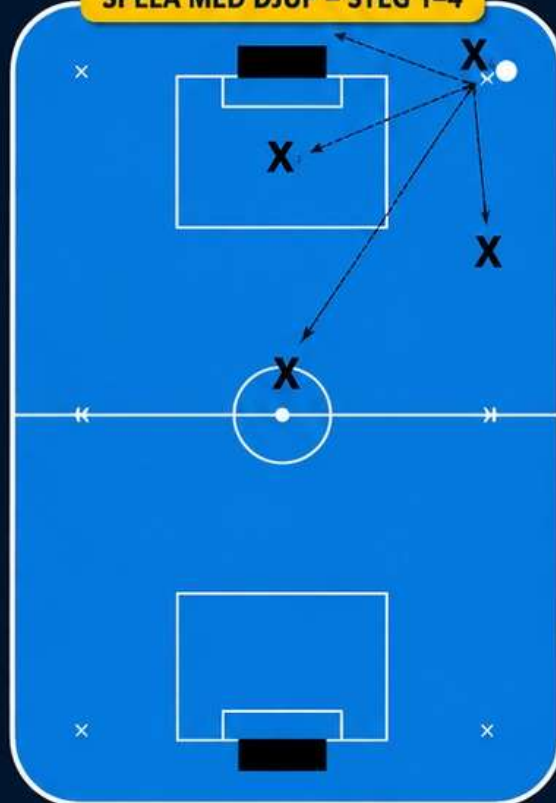
En väldigt viktig del i anfallsspelet är rörelse både med och utan boll. Dels för att kunna komma till bra avslut själv, men framförallt för att skapa bra lägen åt sina medspelare.

Genom att vi har bra rörelse i motståndarnas försvarszon så hamnar motståndarna i ovana situationer som de inte har tränat på, vilket ger oss en fördel.

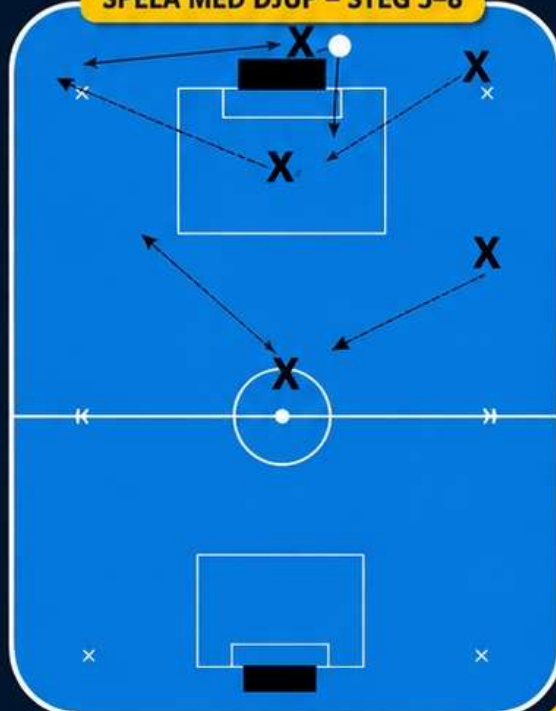
VÅGA SPELA ENKELT

Precis som det låter så måste vi våga spela enkelt i anfallsspelet. Det kan tyckas låta konstigt att man ska våga spela enkelt, men det är väldigt sällan förekommande att mansom lag har bollen i motståndarnas zon i över en minut utan att ta ett avslut. Genom att man spelar enkla passningar och rör sig som visats tidigare så blir motståndarna till slut så nedtryckta mot eget mål att våra backar får lätta avslut. Med bra rörelse, djup och enkla passningar kommer vi tillslut att hamna i överläge någonstans vilket leder till en kvalificerad målchans. En kvalificerad målchans uppstår också när motståndarna börjar bli trötta och hamnar efter i markeringsspelet.

SPELA MED DJUP – STEG 1–4



SPELA MED DJUP – STEG 5–8



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

TRE VARIANTER



Vi kommer framför allt att ha tre grundvarianter i anfallsspelet för att komma till farliga avslut. Dessa bygger på att alla på planen har full förståelse för hur vi vill spela i anfallsspelet och därför hela tiden kan läsa vart nästa pass sitter och då ligga steget före.

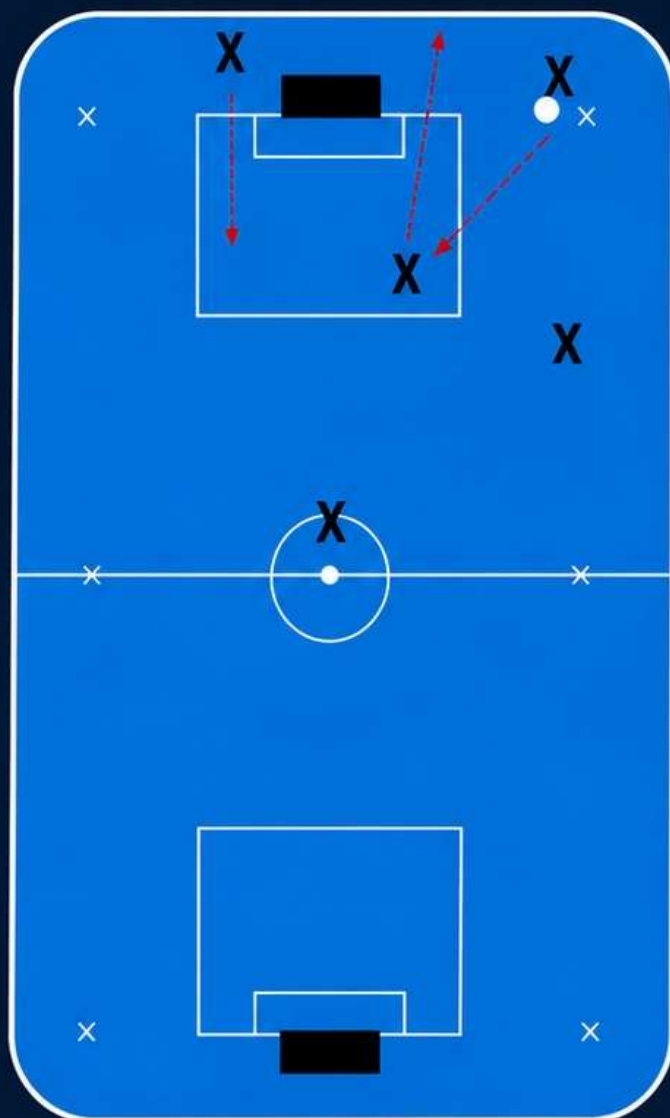
Dessa tre varianter bygger på det etablerade anfallsspelets tre grundprinciper, men kräver även att vi har tajming/samspel och fokus i passningsspelet.



1 NUMMER 1 – POSITIONSBYTE

Denna variant handlar om ett positionsbyte mellan spelare framför mål och spelare bakom mål.

- 1 Först utgår vi som vanligt från hörnet, står och bollar med spelaren bakom mål, byter positioner osv.
- 2 Sen tar spelaren framför mål ett initiativ genom att löpa ner mellan mål och sarg/hörn, samtidigt som spelare bakom mål löper upp i höga slottet för att få passning från hörnet.
- 3 Denna variant kräver att vår spelare centralt framför mål drar på sig sin markering för att skapa yta bakom för inlöpande spelare.
- 4 Passningen från hörnet slås till spelaren i höga slottet.
- 5 Avslut eller vidarepass kan spelas därifrån beroende på läge.



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

TRE VARIANTER

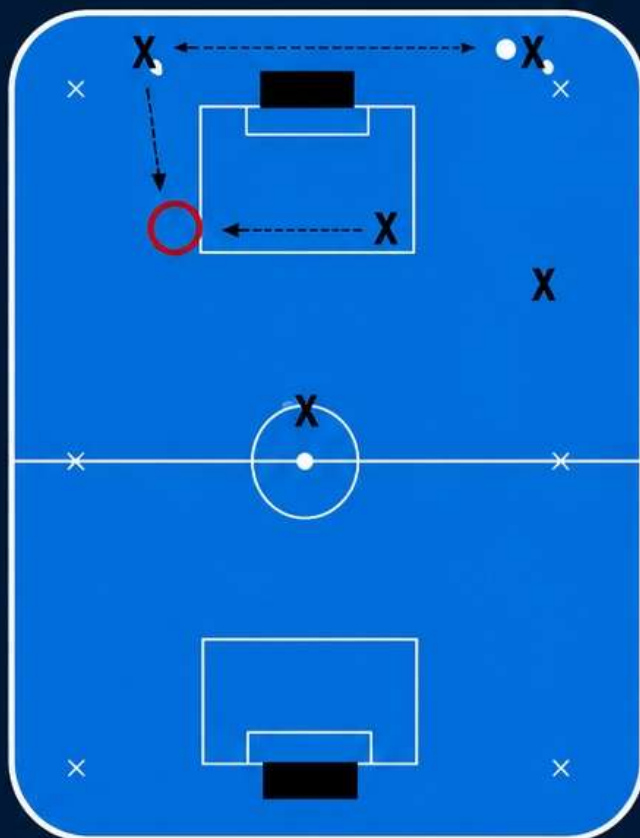
1988
Enköpings
IBK



2 NUMMER 2 – AVSLUT I YTTRE SLOTTET

Vi utgår från hörnet och bollar runt som vanligt. När tillfälle ges börjar nummer 3 backa ut mot andra hörnet samtidigt som han får en passning från nummer 1.

- 1 I samma stund så löper nummer 2 snabbt ut i vinkel för att få pass och ta direktavslut.
- 2 Avslutet ska komma där ringen är på bilden.
- 3 De heldragna pilarna visar hur löpningarna ska gå till.
- 4 VIKTIGT att nummer 2 ligger till vänster i slottet för att skapa sin egna yta för avslut.
- 5 Vid retur eller om skottet blockeras fyller övriga spelare på för returer.



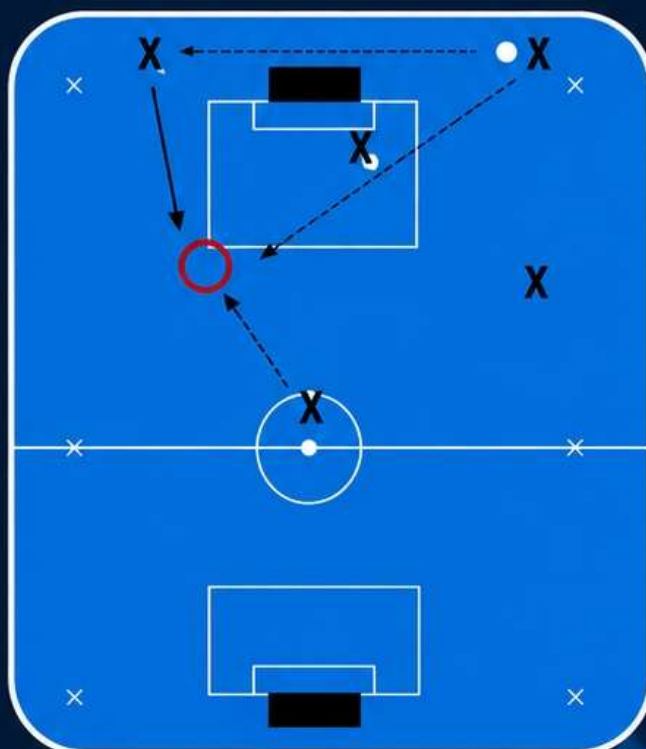
3 NUMMER 3 – BACK PÅ BORTRE

Denna variant kan vi göra på två sätt och vi utgår som vanligt från hörnet.

Avslut ska komma från nummer 5 på bortre ytan. Antingen slås passningen direkt från nummer 1 till nummer 5, helst på backen men kan även läggas lite på höjden.

Annars spelar vi "säkert" via nummer 3 som har backat ut likt i variant 2. Nummer 3 spelar därefter på ett tillslag till nummer 5 som kommer i fart och tar direktavslut.

- 1 Nummer 2 har som uppgift att skapa yta för diagonalpassningen och även skapa yta för avslutet på bortre.
- 2 Streckade linjerna visar passningsvägar, heldragna linjen visar backens löpväg.
- 3 Ringen visar backens löpväg in i slottet.
- 4 Nummer 5 avslutar snabbt.
- 5 Övriga spelare fyller på för returer.



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

SPECIAL TEAMS



Här visas det på olika sätt att spela powerplay och boxplay, samt olika lösningar beroende på var motståndarna har duktiga skyttar i PP och duktiga försvarare i BP.



BOXPLAY

Kan spelas på ett antal olika sätt och här kommer vi gå in på djupet på två olika uppställningar.



DIAMANTEN – 1-2-1

Detta är vår grunduppställning i boxplay då nästan alla lag spelar powerplay med en spelfördelare (point). Vi kommer oftast spela med minst två offensiva spelare i PP.

1-2-1-boxplay, just för att motståndarna oftast ställer upp med sina fem bästa offensiva spelare. Det öppnar alltid upp för enkla kontringsmål trots numerärt underläge. Grunduppställningen ser ut som på bilden bredvid.

Nedan visas ett scenario med tillhörande bilder på hur vi kan skärma av en duktig spelare i motståndarnas powerplay:

- 1 Om motståndarna har en erkänt duktig skytt på ena kanten kan vi välja att skärma av honom när spelfördelaren har bollen. Detta kräver i sin tur att mittgubbarna är beredda på eventuella diagonalpass, samt skott på andra kant.
- 2 Om spelfördelaren lyckas få fram en lobpassning, som ska vara enda alternativet, så måste närmaste mittgubbe attackera direkt för att minska risken för skott eller farlig pass. När vänster mittgubbe går ut på deras farliga skytt, så flyttar höger mittgubbe efter och hamnar då på centralinjen.

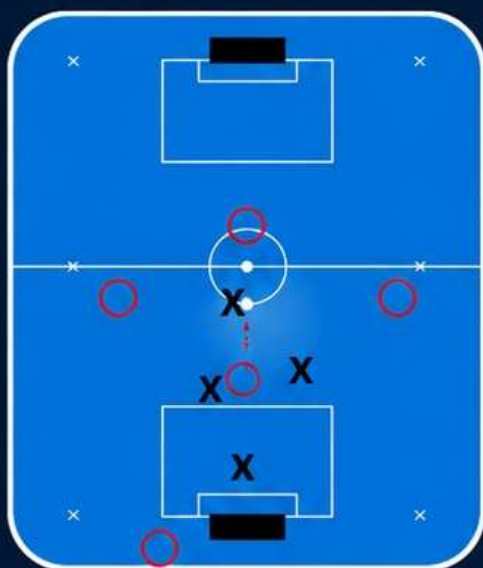
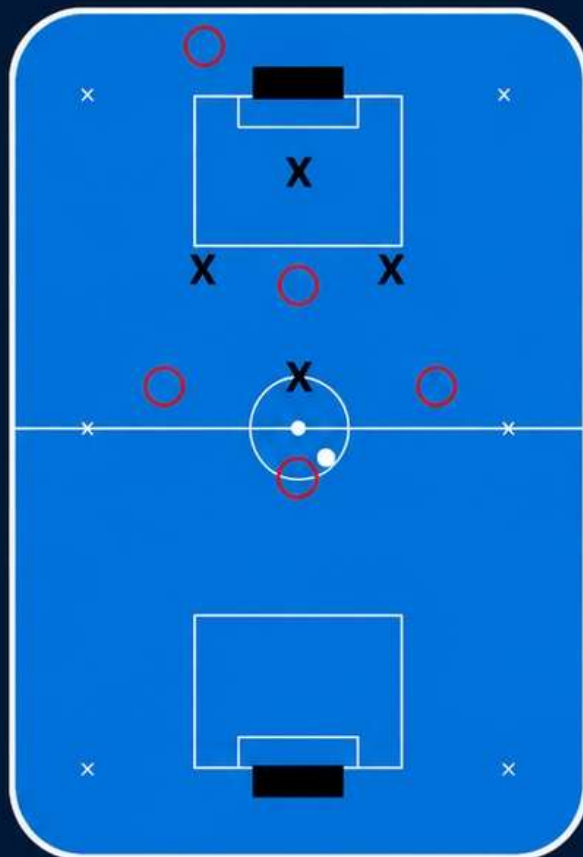


Bild 1



Bild 2



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

SPECIAL TEAMS



BOXEN – 2-2

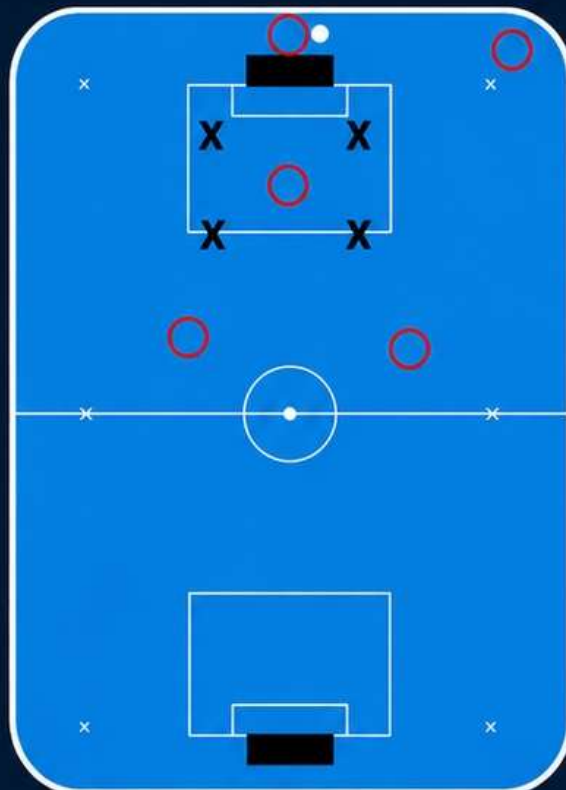
Denna uppställning spelas främst mot lag som har sin spelfördelare bakom vår förlängda mällinje men även om vår grunduppställning, diamanten, inte fungerar.

Då behövs det två spelare nere vid vårt mål och två spelare beredda uppe på backavslut.

Denna uppställning är väldigt simpel och lätt att förstå sig på.

Det enda problemet är att slottet blir tomt vilket skapar yta för motståndarnas "Center".

På bilden till höger kan vi se hur uppställningen är.



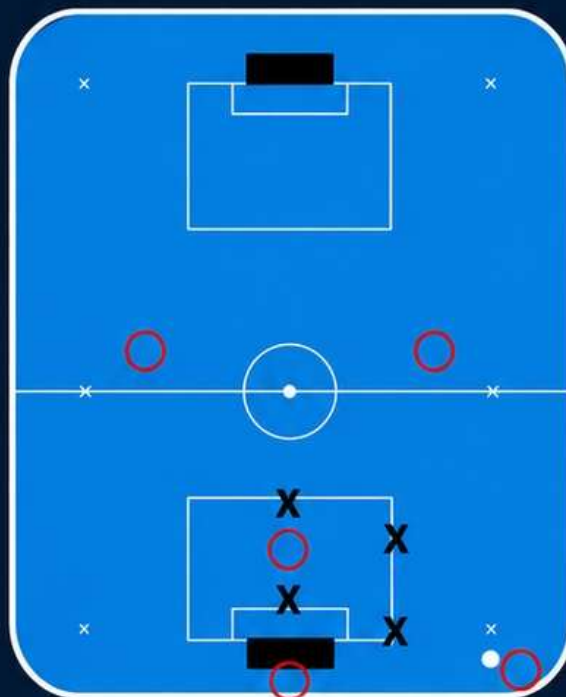
BOXEN – ÖVERFLYTTNING

På den andra bilden kan vi se hur boxen drar sig mot bollhållaren i hörnet. Vår närmsta back närmar sig bollföraren lite för att skära av passningsalternativ. Bortre back kommer in framför mål för att skydda centralinjen och mål.

Närmsta forward kommer ut lite för att stänga av passningsalternativet till deras back.

Bortre forward kommer in i mitten för att markera deras center.

Denna uppställning har hela tiden en box som utgångsläge men flyttar den beroende på var motståndarna har bollen.



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

SPECIAL TEAMS



POWERPLAY

I powerplay kommer vi att ha en sorts uppställning som vi kan använda på olika sätt.

Grunduppställningen ser ut som till höger.

- 1 Spelfördelaren längst bak ska vara trygg med boll, våga hota med eget avslut samt våga göra det lilla extra.
- 2 Vi ska ha målfarliga spelare med klubban vänd inåt. Dessa spelare ska även ha ett bra försvarstänk då de kommer få jaga hem när vi tappar boll.
- 3 Spelaren i slottet har till uppgift att göra sig spelbar runt mål, i höga slottet samt skapa yta åt medspelarna. Ska även täcka målvakt vid skott utifrån.
- 4 Spelaren bakom motståndarnas förlängdamålinje ska vara teknisk och våga spela enkelt. Denna spelare blir oftast en viktig bollvinnare efter att skott har tagits från kanterna.



EN ENKEL SPELVARIENT FÖR ATT KOMMA TILL AVSLUT ÄR FÖLJANDE:

Bollen spelas motsols från spelfördelare och runt till vänster skytt. Denna spelare har nu två alternativ som vi ska träna in. När båda dessa varianter ska utföras kan vi välja att ha en rättare på höger kant och en leftare på vänsterkant för enklare direktavslut. Detta kan vi göra mot lag som spelar tajtare försvarsspel. Mot lag med sämre markeringsspel kan vi spela som vanligt, då förmodligen mer tid kommer ges för avslut och pass.

Det första alternativet är att ta eget avslut direkt, vilket betyder att han måste komma i fart till positionen för att slippa markering.

Det andra alternativet är att vänster skytt passar direkt in i mitten till höger skytt som löpt in i slottet med fart för att ta direktavslut.



Alternativ 1



Alternativ 2



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

SPECIAL TEAMS



POWERPLAY

I powerplay kommer vi att ha en sorts uppställning som vi kan använda på olika sätt. Grunduppställningen ser ut som till höger.

- 1 Spelfördelaren längst bak ska vara trygg med boll, våga hota med eget avslut samt våga göra det lilla extra.
- 2 Vi ska ha målfarliga spelare med klubban vänd inåt. Dessa spelare ska även ha ett bra försvarstänk då de kommer få falla hem när vi tappar boll.
- 3 Spelaren i slottet har till uppgift att göra sig spelbar runt mål, i höga slottet samt skapa yta åt medspelarna. Ska även täcka målvakt vid skott utifrån.
- 4 Spelaren bakom motståndarnas förlängdamålinje ska vara teknisk och våga spela enkelt. Denna spelare blir oftast en viktig bollvinnare efter att skott har tagits från kanterna.



EN ENKEL SPELARIANT FÖR ATT KOMMA TILL AVSLUT ÄR FÖLJANDE:

Bollen spelas motsols från spelfördelare och runt till vänster skytt. Denna spelare har nu två alternativ som vi ska träna in. När båda dessa varianter ska utföras kan vi välja att ha en rightare på höger kant och en leftare på vänsterkant för enklare direktavslut. Detta kan vi göra mot lag som spelar tajtare försvarsspel. Mot lag med sämre markeringsspel kan vi spela som vanligt, då förmodligen mer tid kommer ges för avslut och pass.

Det första alternativet är att ta eget avslut direkt, vilket betyder att han måste komma i fart till positionen för att slippa markering.

Det andra alternativet är att vänster skytt passardirekt in i mitten till höger skytt som löpt in i slottet med fart för att ta direktavslut.



Alternativ 1



Alternativ 2



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

Här under beskrivs hur vi tänker vid frislag, både med och emot oss.

DEFENSIVA FRISLAG - FRISLAG DÅ VI MÅSTE FÖRSVARA OSS.

Det finns två varianter av defensiva frislag:

- 1 I **offensiv zon** – Vid frislag i offensiv zon ska vi snabbt ta upp markering för att sätta press på motståndarlaget och hindra dem från att snabbt starta anfall.
- 2 I **defensiv zon** – Vid frislag i vår defensiva zon, där motståndaren har skottläge, ska vi ställa upp med en mur på max två spelare. Två spelare ska markera/rusa mot skytt och en spelare ska bevaka målet och ta eventuella returer.

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ:

- 1 Tre-metersregeln
- 2 Stå nära motståndare som står mer än tre meter ifrån frislaget.

OFFENSIVA FRISLAG

Innebär frislag till vår fördel, dvs då vi är bollförande.

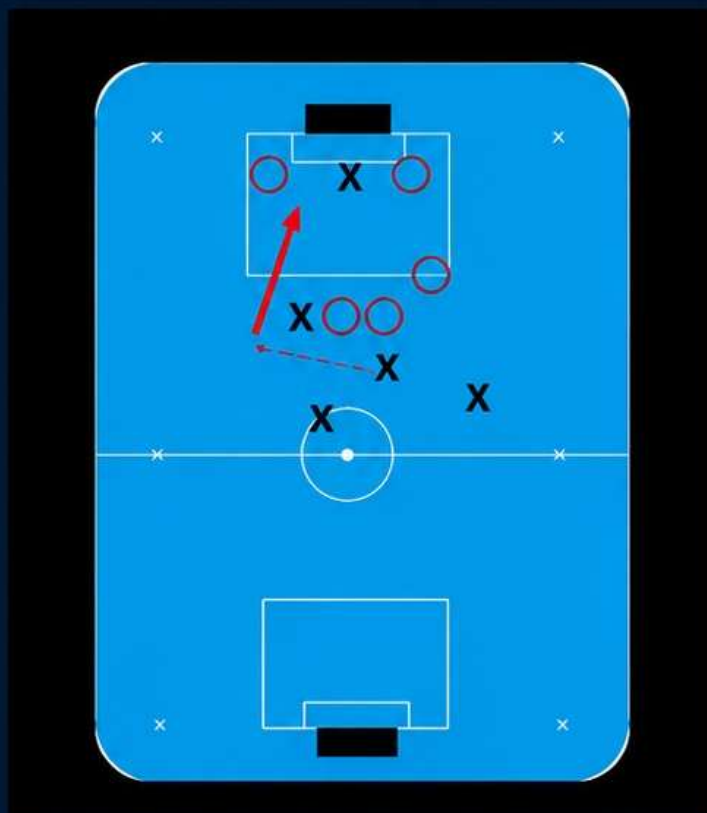
Frislag i offensiv zon är, om man utför dem noggrant, en farlig målchans. Därför ska vi träna på det så att det sitter i ryggmärgen även i matchsituationen.

Frislag i defensiv zon innebär att vi får tillbaka bollen i egen zon och kan starta ett organiserat anfall, därför ska vi på samma sätt träna på dessa. Vid dessa frislag gäller alltid två man vid bollen för att sätta igång spelet med en kort passning.

FRAMFÖR MÅL ALT 1

Framför mål, vid skottlägen, försöker vi alltid ställa upp med tre spelare. Helst ska de stå på linje på sidorna om spelaren vid bollen vara raktvända och kunna skjuta direktskott. Viktigt att ha spelare inne på mål för att skymma målvakten. (Se bild)

Spelar vid boll med rygg mot mål passar spelare längst bak. Denne stannar bollen, spelare som petat tar då med bollen runt mur för avslut. Vår spelare i mur blockerar motståndarna från att komma ut på vår skytt.



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION

FRAMFÖR MÅL ALT 2

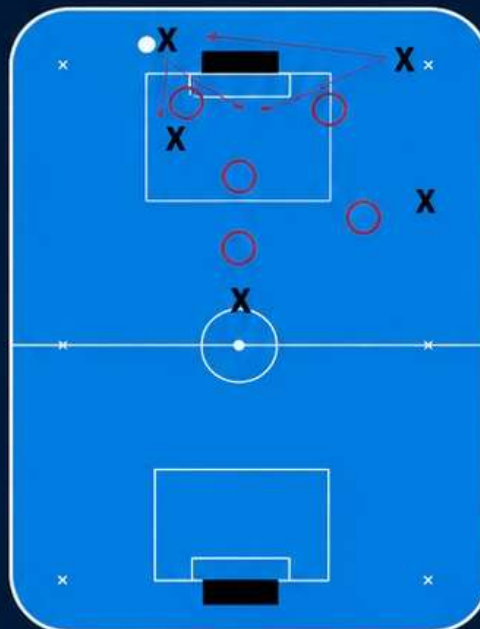
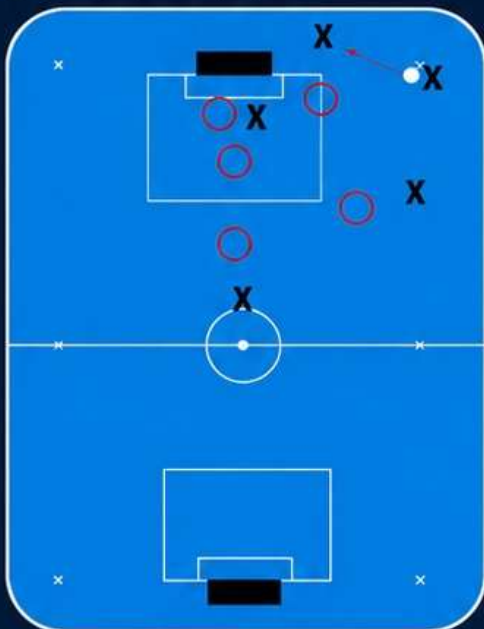
Spelar vid boll med rygg mot mål passar spelar längst bak. Denne passar direkt till högra spelaren som skjuter direktskott. (Se bild)



I HÖRN

I motståndarnas hörn spelar vi igång bollen från frislageyt nära med bakom mål där bollföraren tar den med sig och får flera möjligheter att spela in bollen framför mål för direktskott. En forward placerar sig framför mål och möter ut första stolpen. När bollföraren kommer med bakom mål rör sig den forwarden mot bortre stolpen för att möta där. Spelaren som spelat igång bollen rör sig mot första stolpen för att möta att eventuellt inspel där. (Se bild)

På ezen planhalva spelar vi igång bollen direkt för att motståndarna ska chockas, men vi kan även lugna ner genom att byta in nya spelare på plan.



Lycka till!



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTVECKLING



PRESTATION