

PLAYBOOK

LJUNGBY FBC DAM



SÄSONG 2024/2025

Terminologi

Planhalvans zoner

Vi delar in planen i tre zoner; A, B och C. A-zonen är detsamma som slottet. Härifrån görs de flesta målen i innebandy. B-zonerna är på kanterna, bakom mål och vid mittlinjen rakt framför mål. B-zonerna är semifarliga, d v s det görs inte så många mål härifrån men de flesta farligheter uppkommer härifrån via inbryt, inspel o d. 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 förlängda mållinje är det jätteviktigt att befinna sig mellan målbur och motståndare.

Första försvarare

Den försvarare som pressar/styr bollförande motståndaren.

Andra försvarare

De försvarare som markerar icke bollförande motståndare.

Centrallinjen

En tänkt linje mellan de bägge målen.

Bollsida

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

Hjälpsida

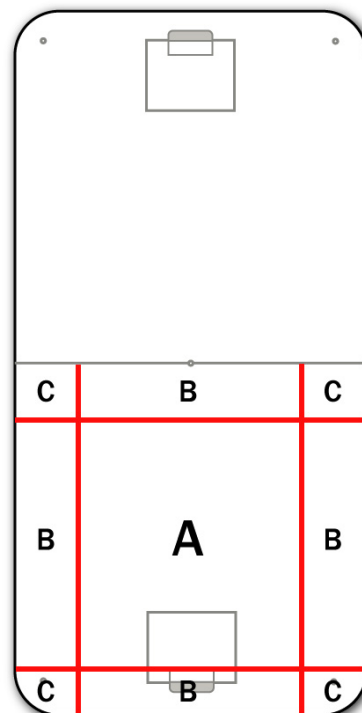
Den bollfria sidan. Här blir ofta stora ytor fria, men också svåråtkomliga.

Tillbakakontring

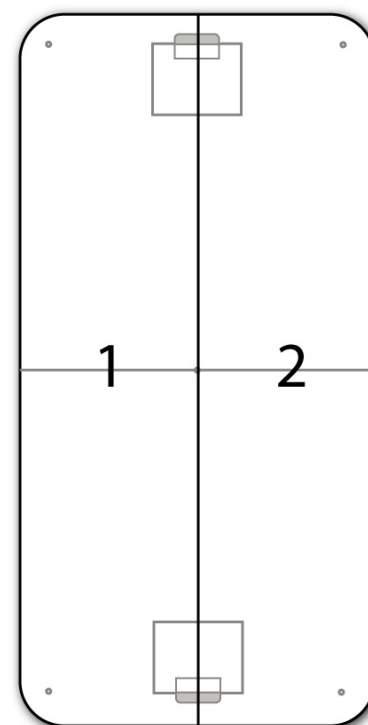
När det ena laget tappar bollen i en kontring och ger motståndarna chansen till en motkontring. En tillbakakontring blir ännu farligare än en vanlig eftersom det är ännu svårare att hinna ställa om när hela laget är på väg framåt i banan.

Spelvändare

Den spelare som ska ha första passet efter att vi vunnit tillbaka bollen. För det mesta centern eller bollsidas forward, men kan även vara någon av de andra. Spelvändaren ansvarar för att ta position och snacka så att bollvinnaren kan bryta med ett Gunnar-pass.



Figur 1. Planhalvans zoner.



Figur 2. Planens bollsida och hjälpsida.

”Första framåt”

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

V-löpning

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

Snacka – spela på snack

Innebär att du ska lita på ditt hörselsinne. Har du bollen och hör en medspelare snacka åt sig den ska du leverera direkt, utan att först titta efter. Det här är en svår konst som kräver stor spelintelligens, men som alla 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.

”Gunnar-passning”

Att bryta med en passning. I stället för att försöka vinna bollen i sargdueller så ska du försöka peta den vidare till närmaste medspelare. I stället för att ta emot förlupna felpass från motståndarna ska du direktpassa till närmsta spelvändare.

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 styrspel (höger-/vänsterstyrning) då vi bjuder på vissa ytor för att få motståndarna dit vi vill. Vi kan också spela med aggressiv press (växelpress) där målet är att stressa sönder motståndarnas spel och ta tillbaka bollen.

Vår spelidé

Vi kommer att ha fem olika spelsätt, fem "växlar", att välja på i motståndarnas zon. Grunden i alla fem växlar är man-man med 2-1-2 och inräkning som grund. Backarna ska ses som rena markeringspelare oavsett växel och centern har mestadels zon som grund men med ansvar för sin motspelare. Forwards blir de som får anpassa om sitt spel mest beroende på vilken växel vi väljer. Vi kommer att variera växel beroende av motståndare, läge i matchen och yttre 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.

1:ans växel (vanlig inräkning)

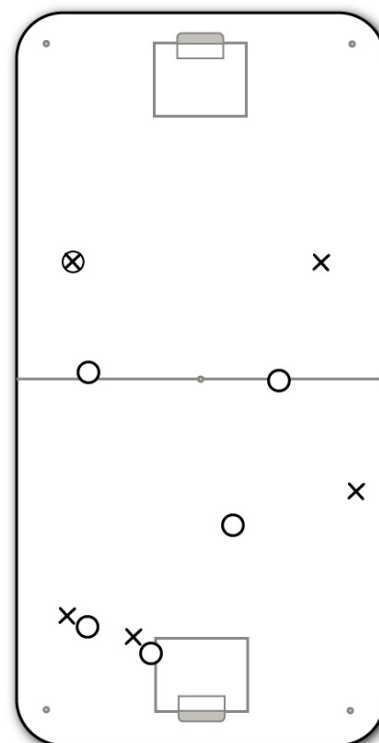
1:an är den långsammaste växeln och här bjuder vi motståndarna på hela deras egen planhalva. Vi krymper ytorna i försvarszonen. Själva inräkningen som beskrivs nedan ser likadan ut i övriga växlar – även om utgångspositionerna ser annorlunda ut.

1:ans utgångspositioner;

Forwards tar position vid mittlinjen och styr boll/bollhållare ut mot kanterna. Centern tar ca 5 meters djup på forwards och backarna likadant djup till centern. På så vis får vi tre försvarslinjer. Vårt försvarsområde startar i och med den första försvarslinjen (forwards/mittlinjen).

Markeringarna tas genom inräkning. Alla motståndare ovanför första försvarslinjen får vara obevakade. Första motståndaren som passerar vår andra försvarslinje (centern) räknas in av närmaste back. Andra backen tar sedan nästa motståndare och när väl backarna sugit upp sin spelare så ska de plockas bort genom tät markering. Våra backar ska ligga ruskigt nära sina spelare. Ibland kan vi välja ut farliga motståndare som ska punktmarkeras så fort de passerar mittlinjen.

Centern tar hand om deras nr tre. Centern ligger alltid nära centrallinjen, men har position nedanför sin markering i djupled. I motståndarnas uppspelsfas vill vi att centern ska kunna hjälpa backarna om bollar lyfts in mot mål. Då blir det naturligt att ha en djup central position som utgångspunkt. I snabbare växlar då vi pressar mer på deras uppspelande backar blir det inte lika viktigt eftersom det inte ges lika mycket tid att lyfta in bollar för motståndarna...



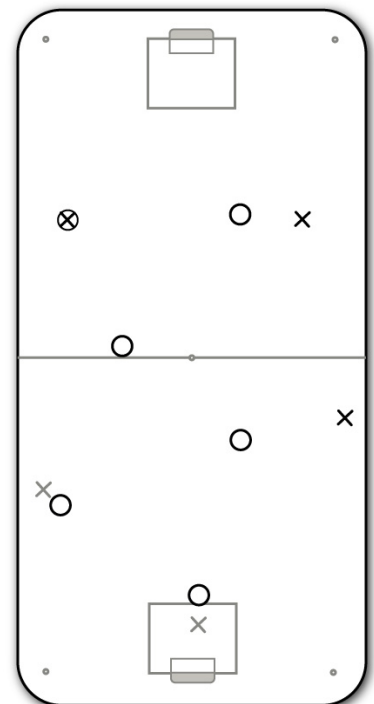
1:ans växel.

När bollen spelas in i vår försvarszon ska automatiskt bägge forwards falla ned några meter på vår planhalva. Bollsidas forward tar position vid sargen och hjälpsidas forward centralt.

2:ans växel (högerstyrning)

Högerstyrning innebär att vi styr motståndarnas uppspel till vår vänsterkant. Används med fördel mot rak backlinje (ej point). Vår högerforward kliver upp på sin back (skärmar av sargen) och tvingar backen att spela över till andra sidan. Då avancerar högerforwarden in några steg och tar position mellan motståndarbackarna. På så vis vet hela vårt lag att deras högerback måste ta uppspelet. 99 av 100 högerbackar är leftare och vill helst spela upp efter sargen. Därför ska vår vänsterforward släppa sargen och täcka inspel i mitten. Nu kommer de allra flesta uppspelen att komma på vår vänsterkant! Våra backar ansvarar nu för vänsterkanten och framför mål, medan center ligger centralt men har oftast sin markering åt högersidan till. Vänsterforwarden ansvarar för att tillsammans med backen så fort som möjligt dubbla motståndaspelaren vid ögonblicket när denne får bollen så att vi har chans att vinna bollen och spela den vidare till den fria centern och kontra.

2:ans växel är också ypperlig om vi vill plocka bort en duktig motståndarback. Observera att vi mot vissa lag kan få spegelvända styrningen och "vänsterstyra" i stället.

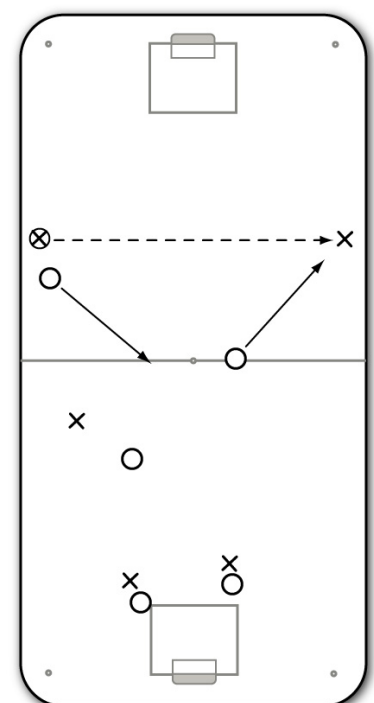


2:ans växel...

3:ans växel (växelstyrning)

använder vi för att dels få mer fart på våra forwards, dels för att minska beslutstiden för uppspelande backar. Utgångspositionerna är samma som i 1:ans växel. I 3:an så kliver forwards växelvis upp och sätter press på den back som har bollen. Så fort din back får bollen kliver du på och tvingar backen spela bollen ifrån sig. Då backar du ner till din utgångsposition igen. Om bollen passas mellan deras backar blir det växelvis våra forwards kliver upp och tar hem. Om inget annat sägs så kliver våra forwards rakt på backen.

Centern och backarna har exakt samma uppgifter som i 1:ans växel.



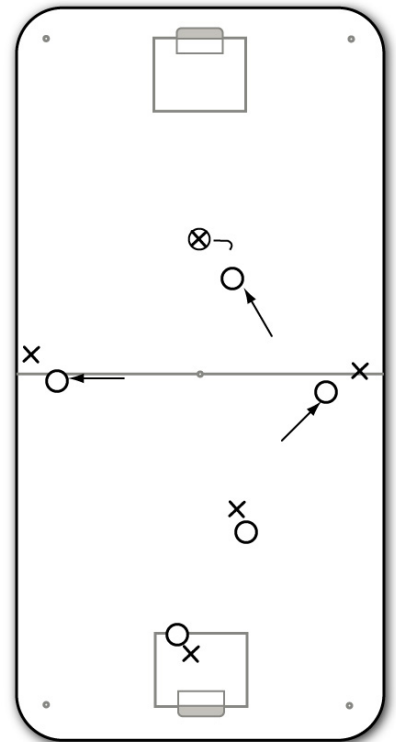
...och 3:ans.

4:ans växel (pointpress)

använder vi för att sätta press på lag som spelar med en ensam back i uppspelet, en "point". Det vi då gör är att vår högerforward kliver rakt på pointen (skär av inspelsmöjligheten till vårt slott) och sätter press på denne. Vår vänsterforward kliver ut på sin kants avlastare och samtidigt kliver centern ut på högerkanten. Både vänsterforwarden och centern markerar från försvarssidan, i det här fallet nedåt och innanför sin motståndare. I det här läget begränsar vi både pointens passningsmöjligheter och beslutstid. Målet är att pointen ska skicka uppspelen mot fickorna i vår zon där våra backar kan sätta stopp och vinna bollen. Skulle motståndarna lyckas spela upp bollen ska centern snabbt ta sig in i sin zon och de bägge forwards falla ned i sina normala försvarspositioner.

Våra backar ligger som vanligt tätt och punktar sina forwards. Backen kan (om våra forwards pressar deras point hårt) faktiskt ligga framför sin markering om denne står framför vårt mål. I det läget ska inte det vara möjligt att nå fram dit med uppspel och då ligger vi steget före när bollen spelas ut mot våra fickor.

4:ans växel kan både göras som helplanspress eller starta från strax ovan mittlinjen.



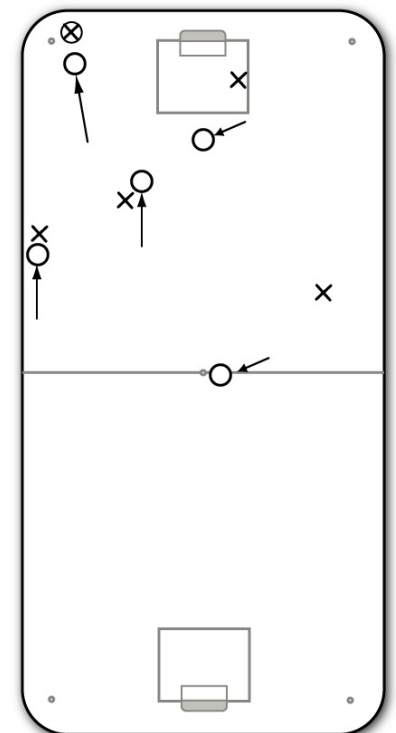
4:ans växel.

5:ans växel (fullplanspress)

Fullplanspress är vår överväxel! Då kliver vi på för fullt med hela laget. Bollsidas forward pressar bollförande backen ända upp till kortsargen bakom motståndarmålet. Hjälpsidas forward kliver ett steg inåt/bakåt från sin markering för att kunna täcka upp centralt om det behövs. Forwards pressar stenhårt växelvis på resp sida. Spelas bollen över byter man uppgift (på samma sätt som i 3:ans växel).

Centern spelar precis som i 4:ans växel 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. Många backar spelar blint in i mitten (precis som vi!) och här kan du serveras riktiga gratischanser om du är på hugget.

Backarna tar man-man även i 5:ans växel, men bollsidas back måste stå upp ordentligt (eftersom pressade motståndarbackar ofta försöker kasta upp passningar efter sargen). Det gör att hjälpsidas back får falla in mot centrollinjen och ta en liberoroll – utan att tappa kollen på sin spelare. Bägge spelarna på bollsidan pressar på framåt alltså, medan bägge hjälpsidas spelare tar ett kliv hemåt.



5:ans växel. Observera att bollsidan står upp, hjälpsidan tar hem och att centern kan "tjuva".

Djupt försvar (försvar i egen zon)

När vi är uppställda på egen planhalva och motståndarna ska försöka göra mål så spelar vi djupt försvar. Djupt försvar innebär att allas främsta uppgift är att försvara vårt mål – om än med olika uppgifter.

Vårt spelsätt

Vi spelar man/man-försvar, där centern zonar! Vi utgår från normal 2-1-2 uppställning. Backarna spelar extremt nära markeringsspel på sina forwards. Det kommer vanligen vara en back som bryter motståndaranfallen. Centern utgår från slottet i sitt positionsspel men ansvarar likväl för sin markering. Forwards sjunker ned i banan för att minska ytorna i zonen. Därifrån kan de kontrollera motståndarbackarna men ska också hjälpa till med dubblingar i fickan. Målen med vårt djupa försvarsspel är:

1. att försvara eget mål
2. att vinna bollen
3. att starta kontring

Att försvara eget mål

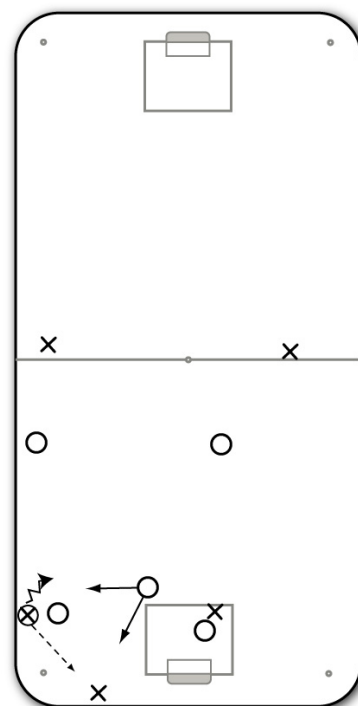
innebär först och främst att skydda oss från motståndaravslut i den farligaste zonen, A-zonen.

För att göra den ytan trängre så ska våra;

- backar alltid trycka sin markering ut mot långsidan
- centrar alltid utgå från A-zonen i sitt positionsspel
- forwards falla ned i banan då bollen är djupt ned i vår zon och trycka upp då bollen är i backpositon
- målvakter hela tiden ta bollföraren

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. Genom att alltid försöka trycka bollföraren mot långsidan och sedan uppåt i banan får vi bollen längre från A-zonen. Vi försvårar både inbryt och inspel med denna täta press.

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 bollsidan till. Då kan centern bryta röda inspel utifrån. Vid inbrytsförsök ska centern fungera som understöd åt första försvararen. Tar bollföraren sig förbi kliver centern in - ”propp och stopp” (gärna frislåg).



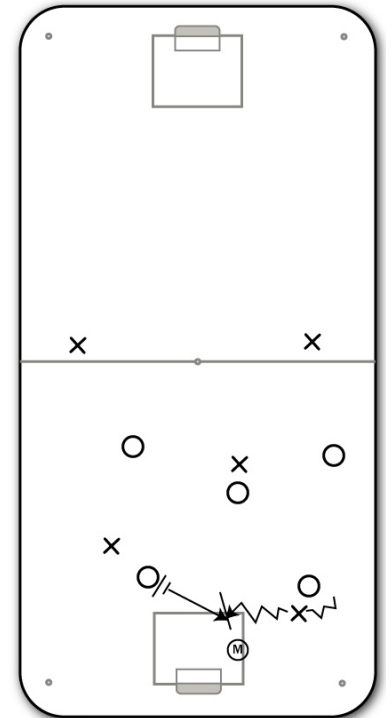
Centern kan både täcka inspel och understödja förste försvararen attack vare sin utgångsposition.

C understödjer på bollsidan

Det blir forwards som balanserar vårt försvar. När bollen spelas ned djupt i zonen så ska bägge forwards sjunka ned i banan. Då krymper spelytorna framför målet och forwards kan även hjälpa till att dubbla/stänga ytan i fickan för inbryt. Forwards har ansvar för varsin back och med krympt yta i slottet underlättas det jobbet – det inbjuder inte till framstötter. 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.

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 då skottet avlossas. Som skytt är det svårt om man inte får några tydliga öppningar. Kan målvakten sitta stort och tryggt kommer många skyttar 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 utspelare hjälpa till. Det gör du genom att snabbt kasta dig från din egen markering till att proppa/skrämma bollföraren. Timingen här är svår men du måste flytta över så sent att skytten inte hinner ändra beslut och spela bollen till din markering.



Målvakten tar över fri spelare, men understöds om denne bryter in mot centrallinjen.

Att vinna bollen

när vi spelar man-man innebär att skapa och utnyttja misstag hos motståndarna. Det gör vi genom press, nära markering och hårt spel! Lag som spelar zon har ofta typ av brytningspunkter där de vill vinna bollen (för att därifrån vända spelet) men i man-man så innebär nästan varje vunnen närkamp en möjligt numerär överlägeskontring!

Vi ska alltid *pressa* bollföraren ut mot sargen och uppåt mot våra forwards. Målet är att låsa fast bollföraren mot sargen (helst med näsan mot den). En stillastående, felvänd bollhållare är perfekt för vårt försvar. Då kan vi enklare dubbla med forward och ev passningsförsök blir lättare att läsa.

Våra backar ska ligga extremt *nära i sina markeringar*. När bollen spelas till en motståndarforward ska backen bryta, pressa bollmottagaren utåt/uppåt eller ta frislåg. Vi vill undvika att motståndare springer runt med bollen i vår zon – och de får aldrig någonsin ta sig förbi en back i vårt lag.

Man-man är som gjort för *hårt spel*. Om vi ligger tätt och spelar tufft på bollhållaren blir det mycket svårt för våra motståndare att hinna etablera sig i vår zon. Se till att redan i första bytena sätta dig i respekt hos din motståndare. Får du ett övertag på din motståndare kan du vinna boll ett antal ggr extra per match i duell mot denne. Varje sådan vunnen boll kan ge en kontring och därmed en vass målchans!

Med hård press mot bollhållaren (och nära markering på passningsalternativen) vill vi få motståndarna att slå obalanserade röda passningar och/eller stressa dem till lätta bolltapp. Det är framför allt via sådana typer av misstag som vi vill vinna bollen. Vårt hårda spel ska ytterligare öka stressen i deras bollspel och ge oss mentalt övertag.

Skapad: 2024-06-17

Reviderad:

Moa Håkansson

Att starta kontrningar

Kontringar görs direkt när vi vunnit bollen. Ju fortare vi kan vända spelet desto större möjlighet att kontra. Allt bygger på samspelet och modet i den omställningssituationen. Hur själv kontringen ska genomföras finns i kapitlet om blixtsnabba anfall.

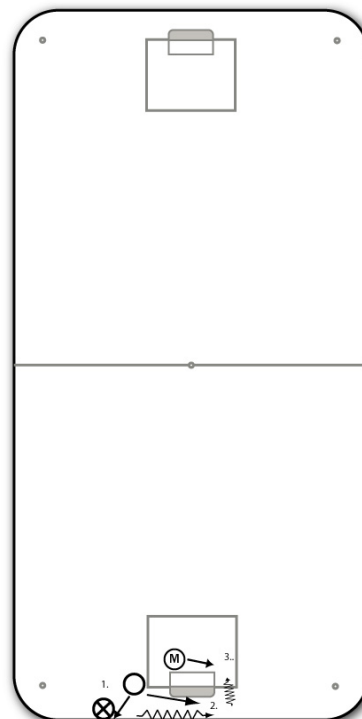
Bakom eget mål

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

- pressa denne bort från målburen
- se till att i första hand bollen pressas ut mot långsidan (och sedan uppåt i banan)

Kommer du på efterkälken kan motståndaren använda målburen som spärr och skära 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. Snabba fötter, hårda tag och envishet gäller.

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



Bakom eget mål:

1. Styr ut mot sarg
2. Håll försvarssidan

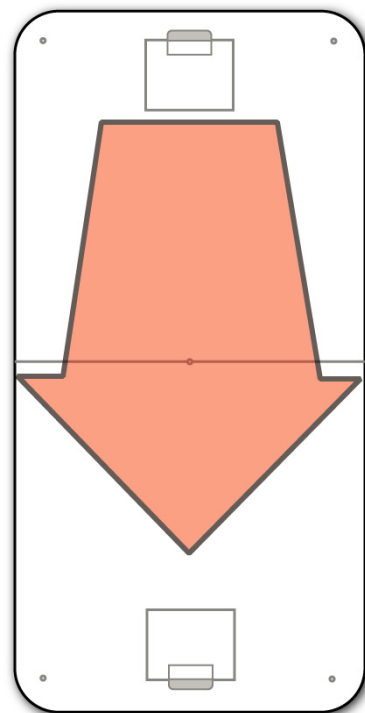
Reträtt (omställning från anfall till försvar)

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 blivit överspelade av motståndarna. Då krävs snabb reträtt till egen zon.

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%-ig 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 centrallinjen.



Reträtt = hårt hemjobb!
Först och främst centralt.