

GRÖNA MUREN

- KROPPS F07

KOMBINATIONER

REGLER

FÖRBEREDELSE



SÄSONGEN 2021/22
Version 1.2

POSITIONER ANFALL

”POSITIONER”

- MV: Målvakt
- H6: Höger 6
- V6: Vänster 6
- M6: Mitt 6
- H9: Höger 9
- V9: Vänster 9
- M9: Mitt 9

- Y9: Ytter-9 (dvs. H9 eller V9)



POSITIONER FÖRSVAR

”POSITIONER”

- Målvakt
- Center
- Centerhalv
- Vänster halvback
- Höger halvback
- Högerback
- Vänsterback



3-2-1 är en offensiv försvarsuppställning som kräver mycket fotarbete. Uppställningen bildar formen av en triangel där man kan tänka att spetsen på "triangeln" alltid skall peka mot bolförande anfallsspelaren.

Centerhalven ska arbeta efter regeln att hon ska försöka ligga mellan "bollen" och målet.

POSITIONER FÖRSVAR

”POSITIONER”

- Målvakt
- Center (Indian)
- Centerhalv
- Vänster 2
- Höger 2
- Höger 1
- Vänster 1



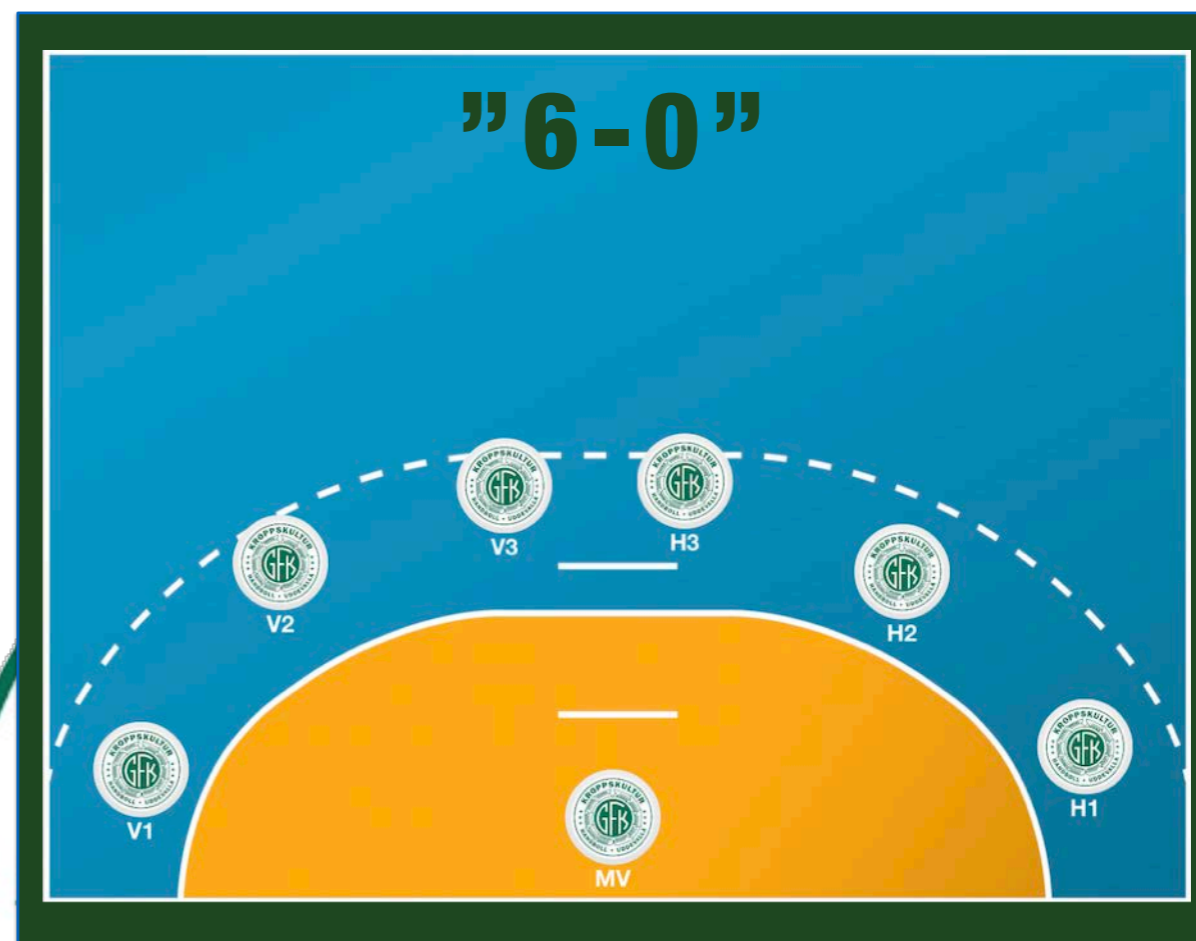
5-1 är effektivt mot lag, som gärna försöker att avsluta/bygga sina anfall i mitten (avslutningszon 3.)

I grunduppställningen arbetar fem spelare utefter målgårdslinjen, medan en sjätte spelare arbetar i en zon framför sina medspelare. Varje spelare ansvarar för varsin försvarszon. 5-1 kan också spelas offensivt med en sk "indian" som har till uppgift att störa spelet, genom att "skära av" en del av spelfältet eller en spelare

POSITIONER FÖRSVAR

”POSITIONER”

- MV: Målvakt
- H1: Höger 1
- V1: Vänster 1
- H2: Höger 2
- V2: Vänster 2
- H3: Höger 3
- V3: Vänster 3



6-0 är en mer defensiv försvarsmetod och det har varit den försvarsuppställning som har varit vanligast i Sverige och i Norden.

Samtliga försvarsspelare arbetar från (eller strax utanför) målgårdslinjen och försvarar där varsin "zon".

6-0 kan spelas med offensiva 3:or, där 3:orna har till uppgift att störa anfallsspelet och stöta på skyttar i zon 3. I det spelet så är samspelet mellan 3-orna viktigt så att rätt spelare stöter på motståndarnas skytt samtidigt som den andra säkrar en ev. linjespelare.

RÖRELSE 01.

”GURKAN”

En rörelse som startar med ett ”kant-isärdrag” från M9 till en kant som kommer in i banan. Detta blir en ganska ”lång” kombination som involverar kanterna och i princip hela laget samtidigt som den innehåller en mängd variationer. Rörelsen kräver bra tempoväxling, bra passningar och bra timing.

Kommando: ”Gurkan vänster” eller ”Gurkan höger”



TIPS!

*Funkar mot både
6-0 och mot
offensivt försvar*

RÖRELSEN STEGVIS

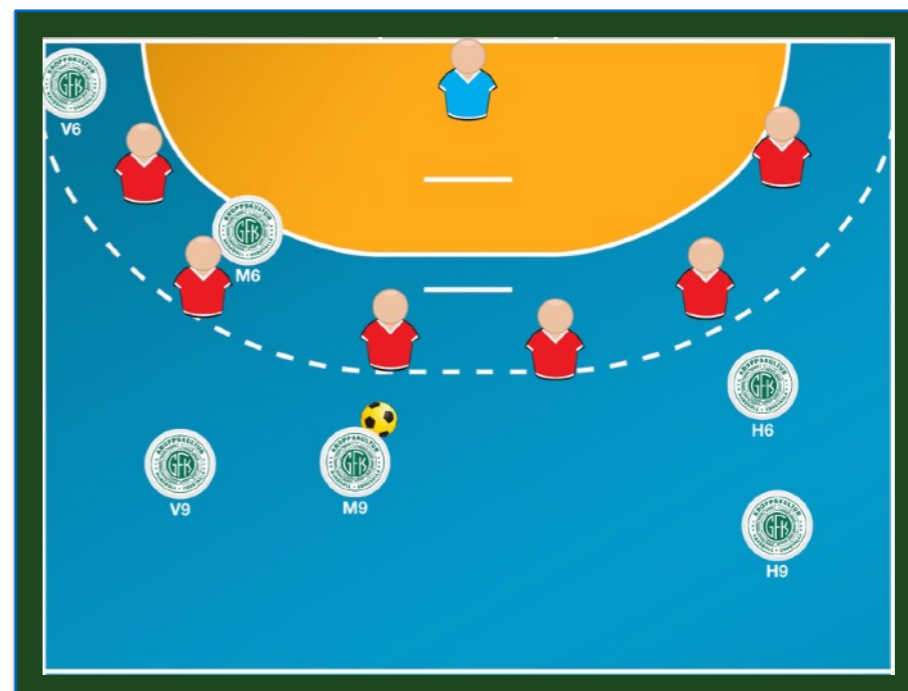
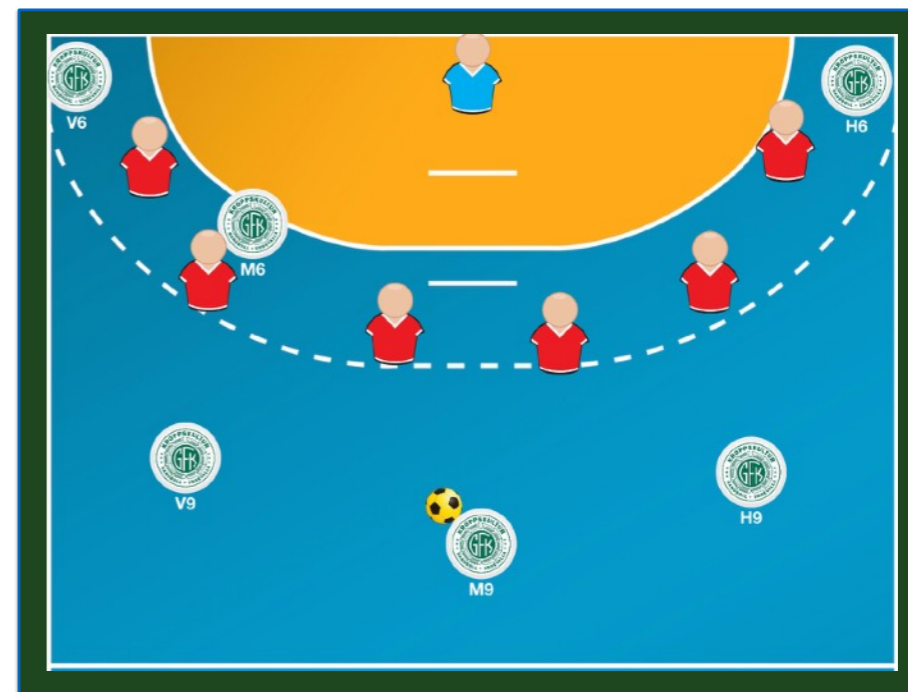
#01 GURKAN

”01”

Exemplet visar ”Gurkan höger”. Bollen går runt. När M9 får bollen från H9 så börjar M9 dra isär för H6 som påbörjar sin inlöpning. M6 ställer sig brett hos H2 i försvaret

”02”

M9 drar isär lagom hårt åt vänster och förbereder sig för att passa H6 när hon är i ”mitt-zonen”. H6 löper in i banan i en båge.

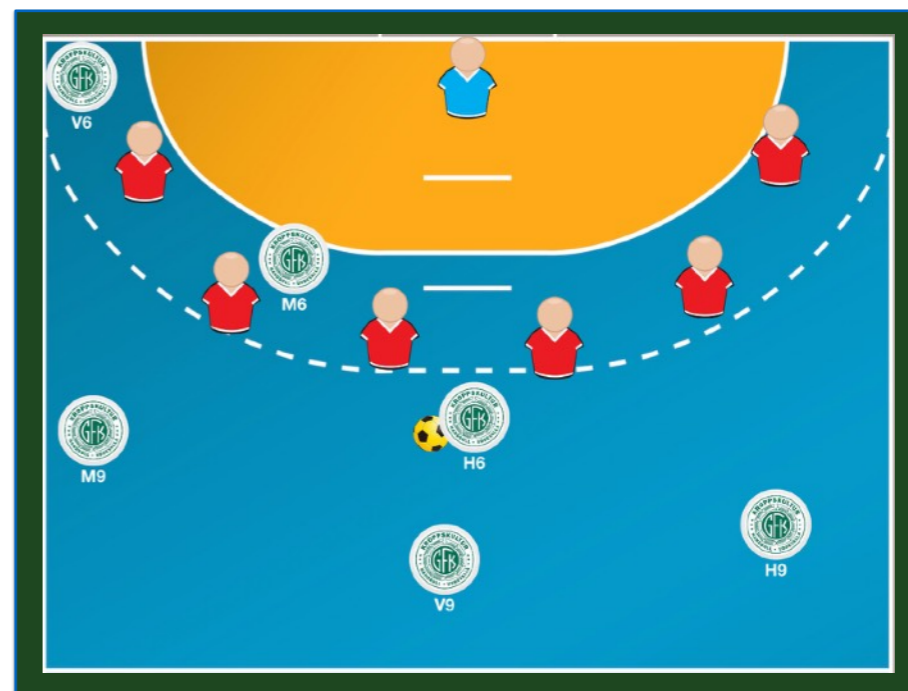
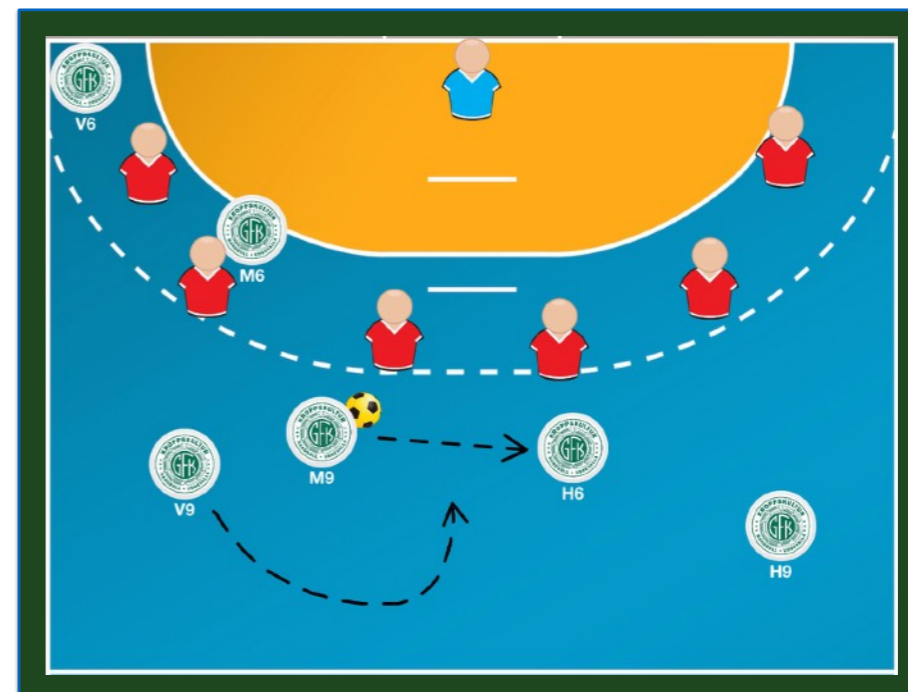


”03”

*V9 påbörjar sin löpning i en båge in i ny M9 position.
H6 får bollen från M9.*

”04”

*M9:an faller sedan ut brett och tar en ny position
som V9. V9 fortsätter samtidigt sin löpning i en
båge och blir ny M9.*

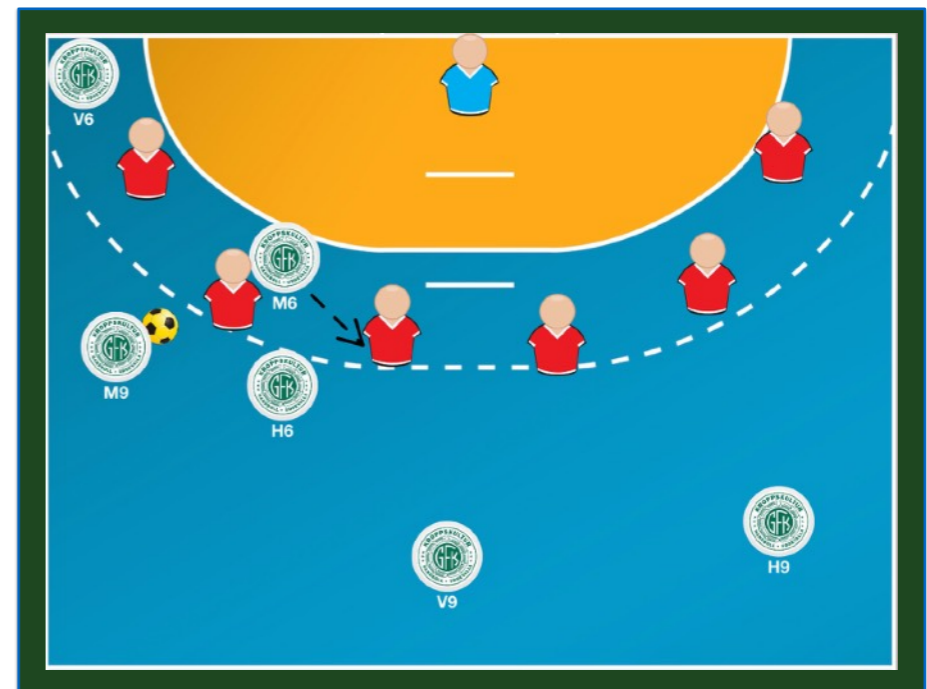
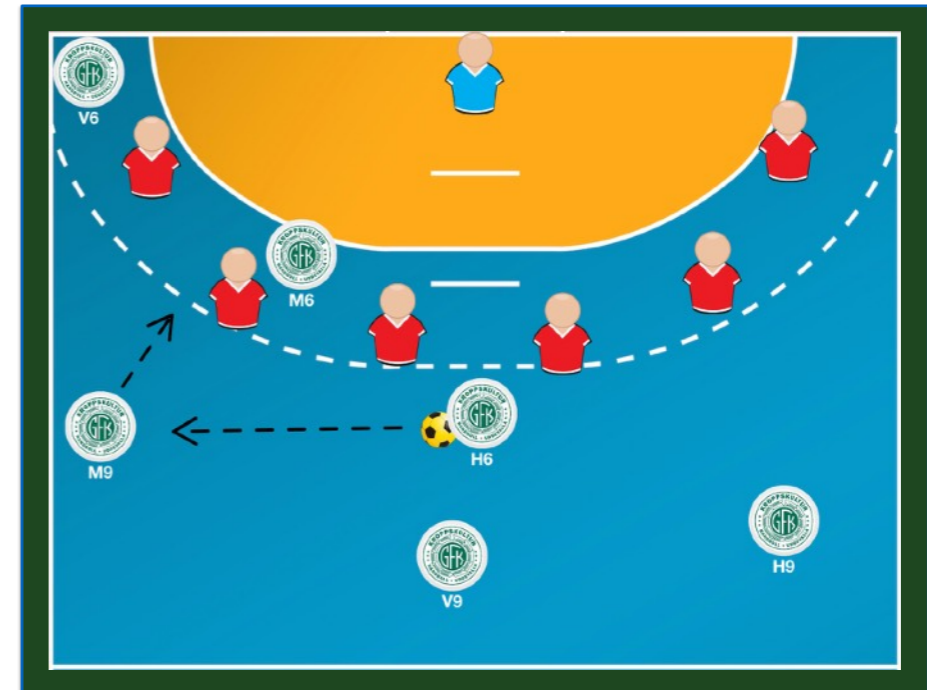


”05”

H6 stannar snabbt upp/anpassar farten vid mitten av försvaret, så att M9:an hinner hela vägen ut som ny V9 och passar sedan bollen till henne,

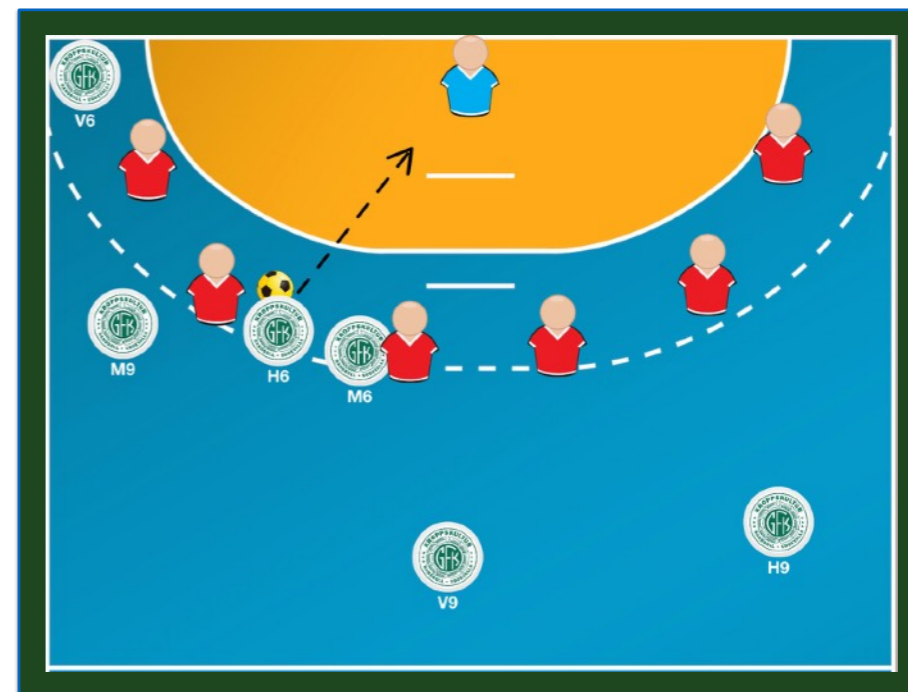
”06”

V9:an får passningen från V6 och satsar hårt brett, på utsidan H2 i försvaret. M6 slår samtidigt en spärr på H3:ans utsida.



”07”

H6 fortsätter sin löpning ut mot V9:an och får tillbaka bollen och går på avslut mellan H2 och H3 och utnyttjar spärren som M6 har slagit. V6 ligger kvar längst ned i struten för ett eventuellt utspel.



”TIPS”

-M9 bör inte dra isär ”för hårt” för då kan det bli en svår passning till Y6 som löper in.

-Den inlöpande kantspelaren bör ta lite båge så att hon håller lite avstånd till försvaret så att passningen från M9 inte blir alltför svår och för nära försvaret.

-Kantens rörelse in i banan behöver inte vara alltför snabb för då kan det bli svårt för M9:an att hinna flytta ut till sin breda position på Y9. Kantspelaren kan snarare nästan ”stanna upp” lite framför 3:orna i försvaret och ”finta” en växel till Y9:an som flyttat in vilket ger M9:an tid att flytta ut. Efter växel-finten så kan istället en tempoväxling ske när passningen görs ut till den utflyttade M9:an.

”ALTERNATIV”



-Y6 växlar Y9 som kommit in i M9 position

-M9 som fallit ut brett satsar och spelar ut till kanten alt. går på eget läge.

-Försvaret stöter inte på inlöpande Y6 som då kan gå på avslut i zon 3 mot ev ”låga” 3:or.

-2:an i försvaret hinner hjälpa 3:an som blir bortspärrad, vilket gör att Y9 kan få en passning tillbaka från den inlöpande kanten.

RÖRELSE 02.

”JUGGE”

Jugge är en form av ett sk. ”isärdragsspel”, vilket det finns många variationer av. Jugge-rörelsen bygger på att man försöker skapa större ytor för varandra. Efter att detta har gjorts så satsar man hårt i man/man duellerna och startar. Alternativt så drar man isär för ett samarbete på 2 spelare. Y9 är redo att komma i fart på det ”breda läget”.

**Kommando: ”Jugge vänster” eller ”Jugge höger”,
alt. ”Jugge vänster med växel” om man vill lägga
på ett alternativ med en växel.**



TIPS!

*Enkel rörelse som
funkar bra som
start på ett anfall*

RÖRELSEN STEGVIS

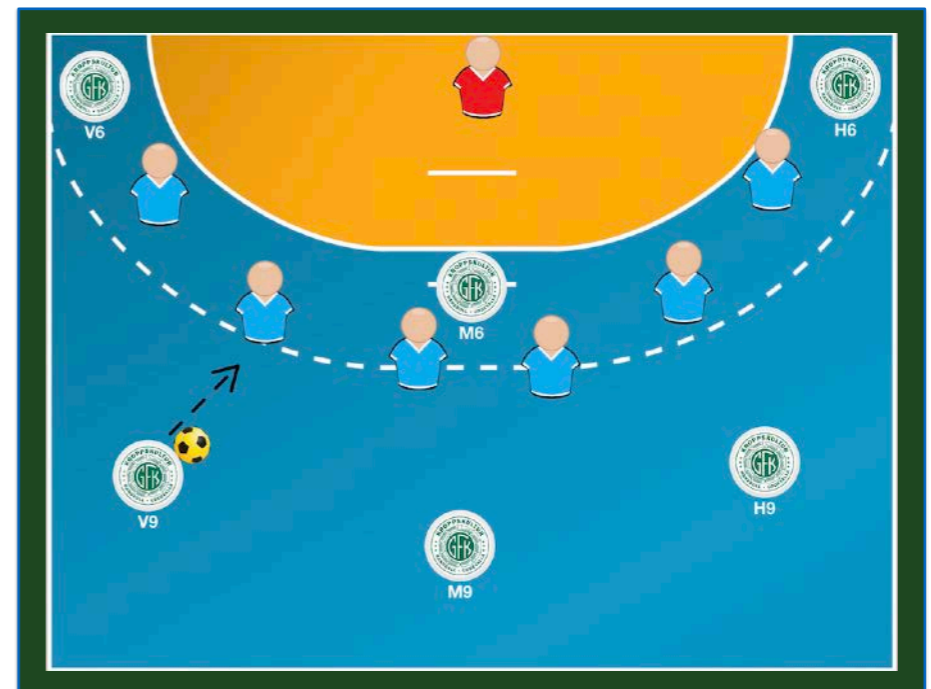
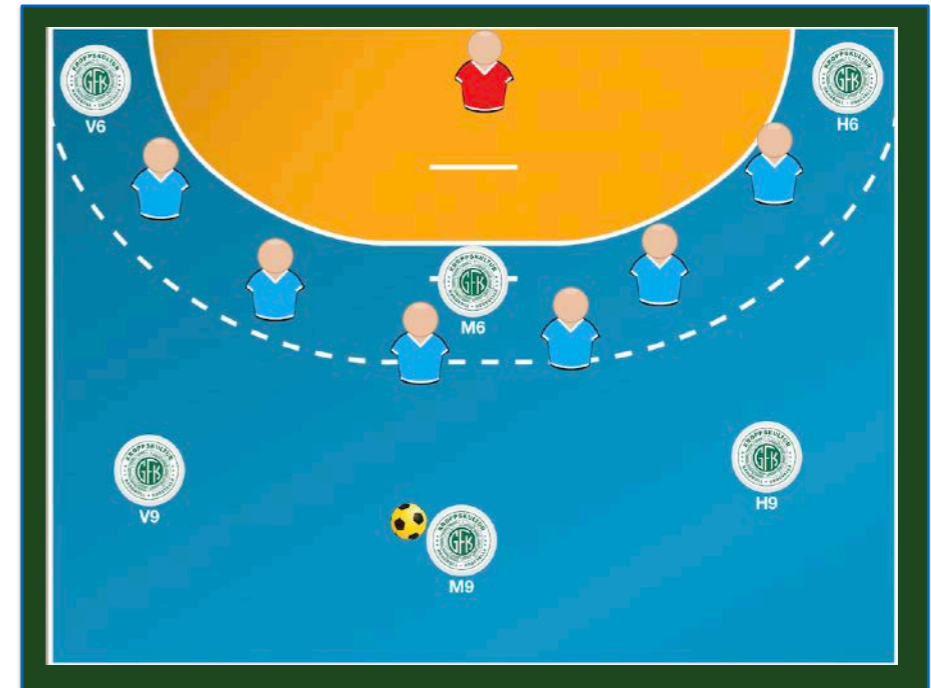
#02
JUGGE

”01”

Bollen går runt mellan 9:orna

”02”

Varje 9:a satsar i sin zon och M6 ligger placerad mellan 3:orna i försvaret.

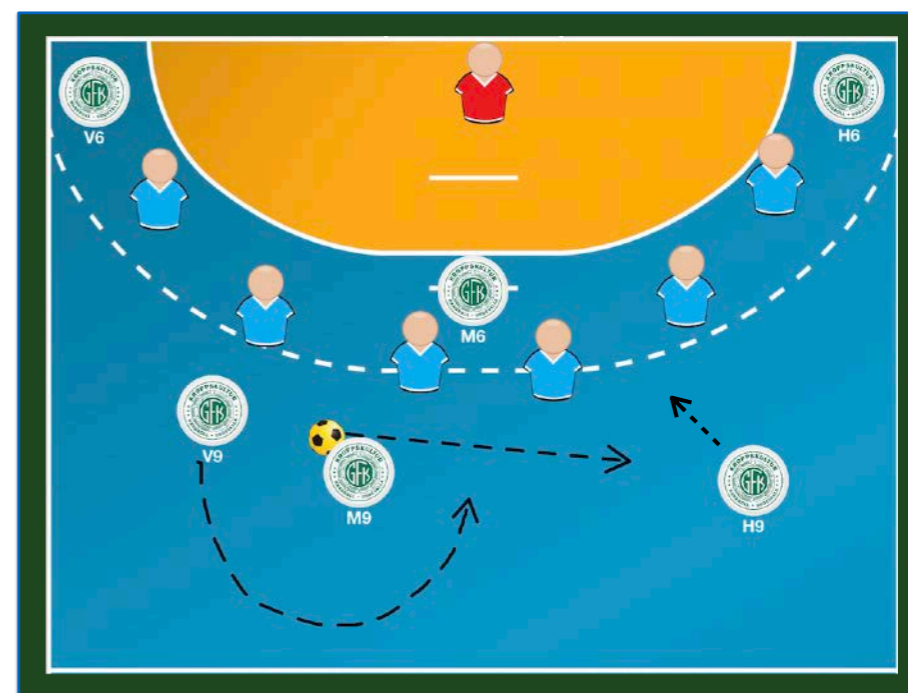
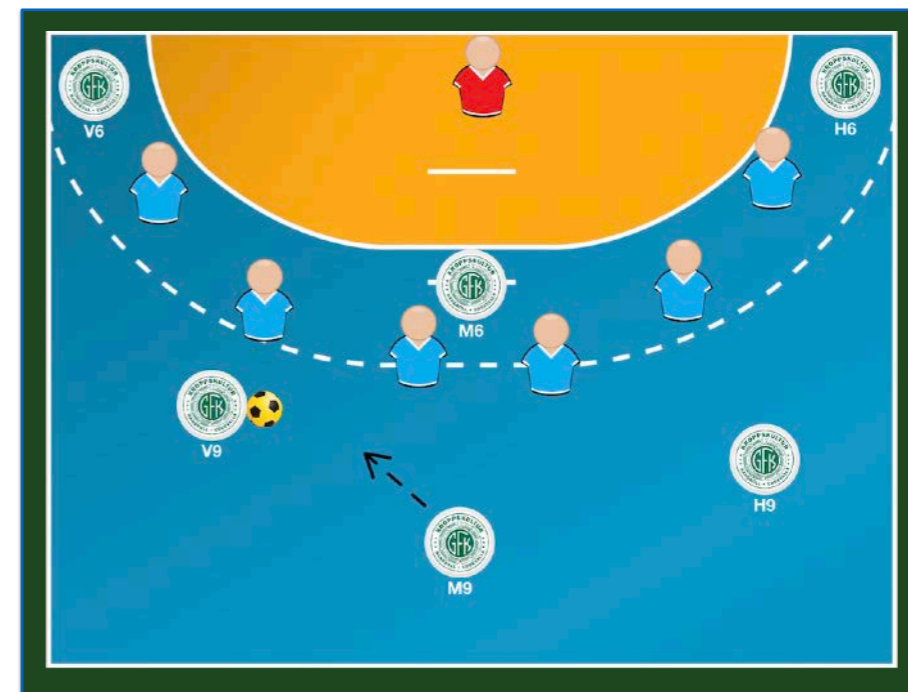


”03”

M9 möter pass från V9 och drar isär åt vänster i banan (vid ”Jugge vänster”). M9 söker eventuellt samarbete med M6 eller eget skott.

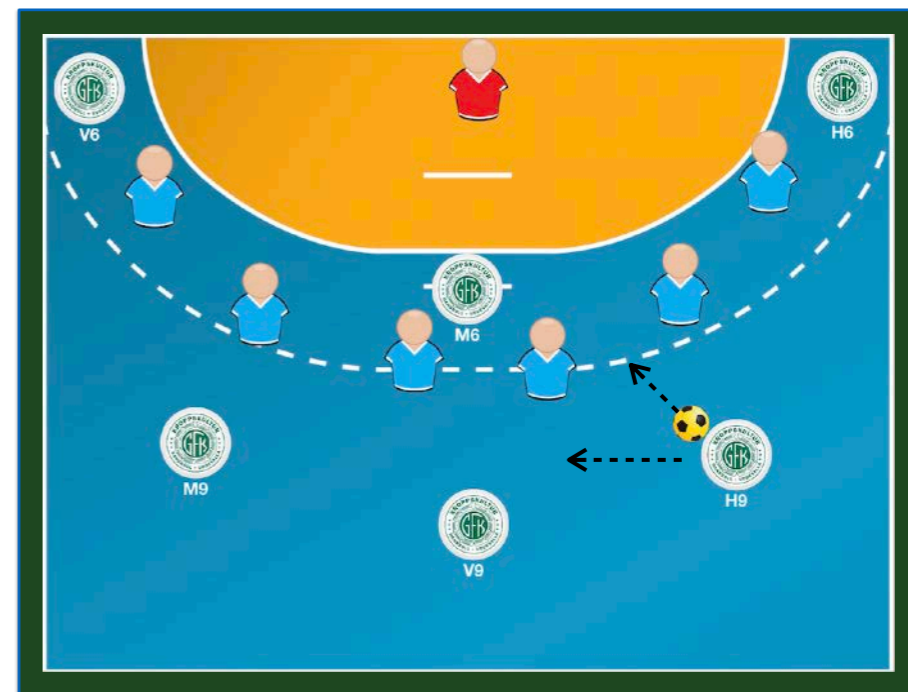
”04”

M9 passar till till H9 som satsar mellan V2 och V3. V9 påbörjar löpning in i mitt-zonen i en båge. M9 faller ut och blir ny V9.



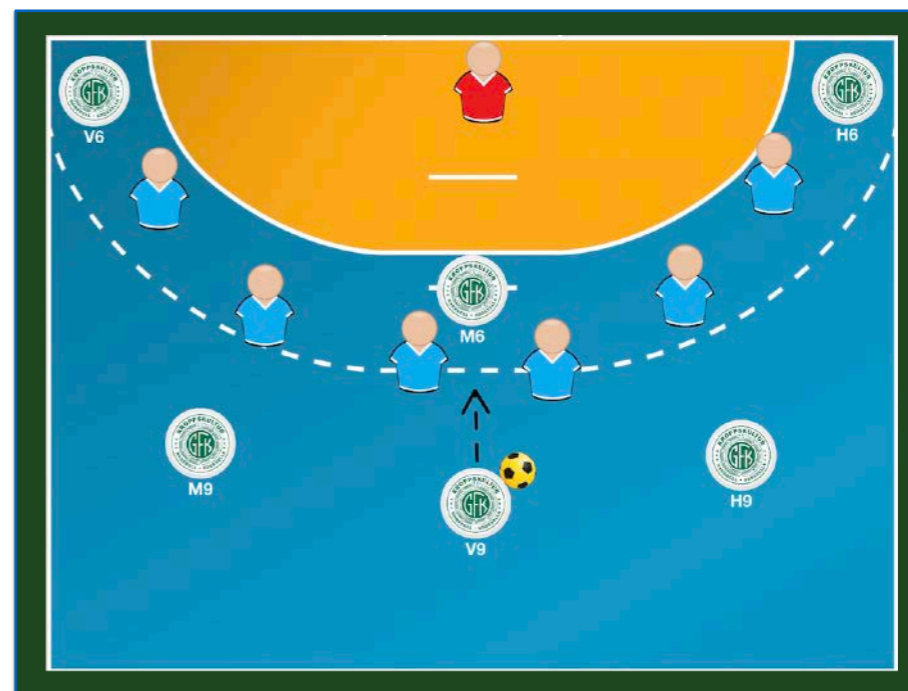
”05”

H9 söker skott alternativt säker M6 om V2 ligger högt i försvaret.



”06”

H9 passar till V9 som nu kommit in i mitt-zonen. V9 söker eget skott alternativt vidare spel tillbaka till H9 eller inspel till M6.



RÖRELSEN TIPS

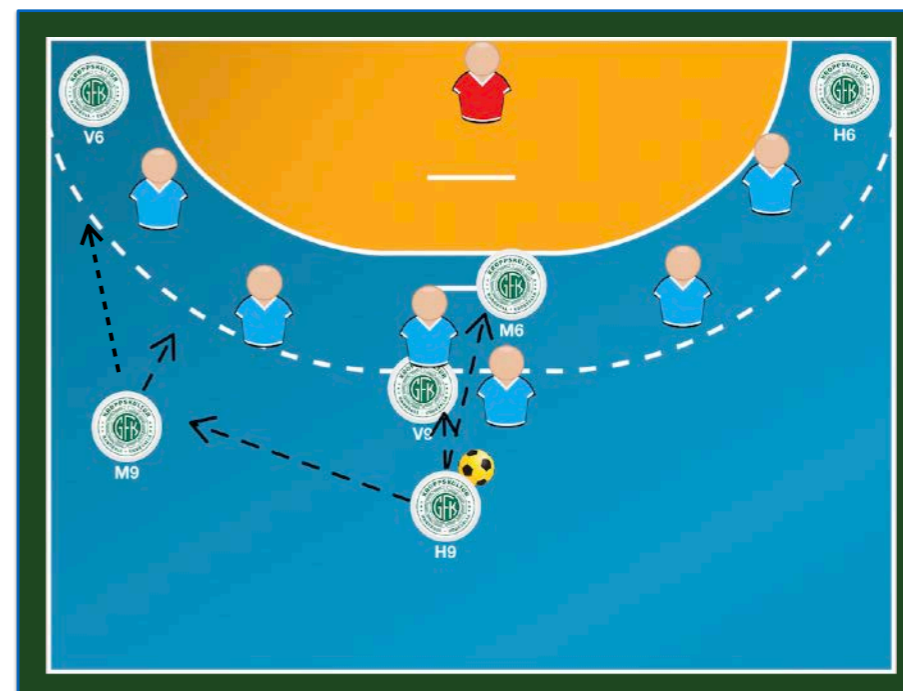
”TIPS”

-Anpassa rörelsen beroende på hur offensivt försvaret ligger.

-Alla 9-meters spelare behöver tänka på att de ska vara spelbara samt vara ett hot.

-Spelarna på 9-meter bör anpassa sina satsningar och tempo så de ”hinner tillbaka” till rätt position så att man hela tiden kan ta emot bollen med fart och satsning

-Juggspelet kan spelas med ett antal varianter och passar därför ofta bra som en start på anfallet.



”ALTERNATIV”



-Y9 som kommit in i som M9 växlar den andra Y9:an.

-Om det inte blir skott-, eller inspelsläge så fortsatt satsa med tryck och fortsatt rulla bollen ut till Y9 för genombrott alternativt utspel till kanten.

RÖRELSE 03.

”RULLE”

Det finns flera typer av ett så kallat rullespel, tex. medrulle, brytrulle, motrulle. Denna rörelse är ett ex. på en ”medrulle”.

Genom att man satsar och drar på sig försvarare så skapar man ett övertag någonstans över banan. Gällande allt ”rullespel” så är det viktigt att satsa och ”gå i luckan” och att ha fart på bollen. Man behöver tänka på kvaliteten i passningarna och att hela tiden satsa på de fria ytorna som finns och vara ett hot för försvaret.

Kommando: ”Rulle vänster” eller ”Rulle höger”, alt. ”Rulle vänster med växel” om man vill lägga på ett alternativ med växel

TIPS!

Enkel rörelse som
involverar hela
laget

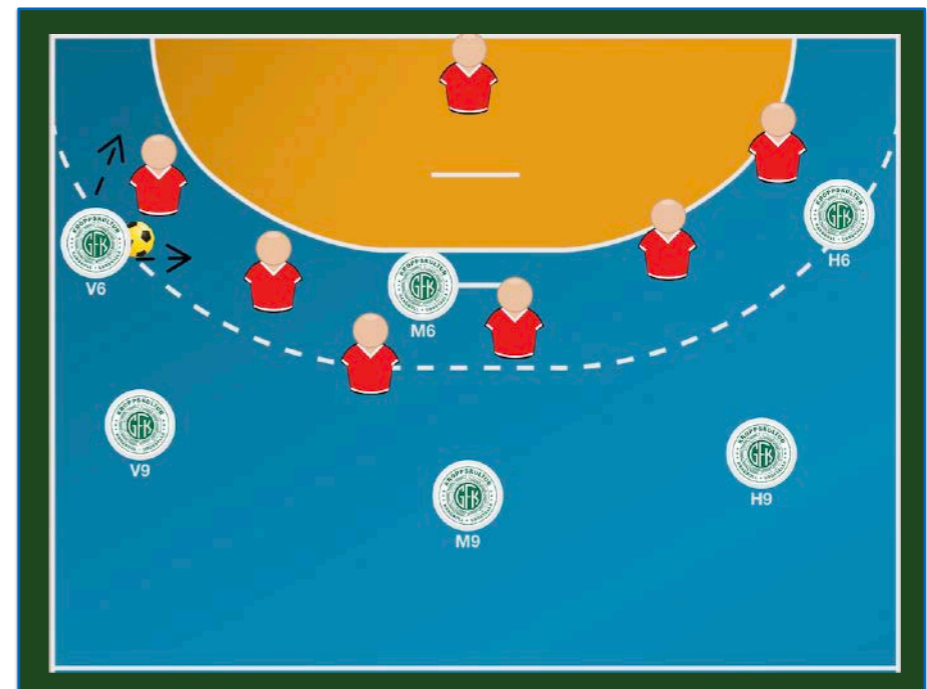
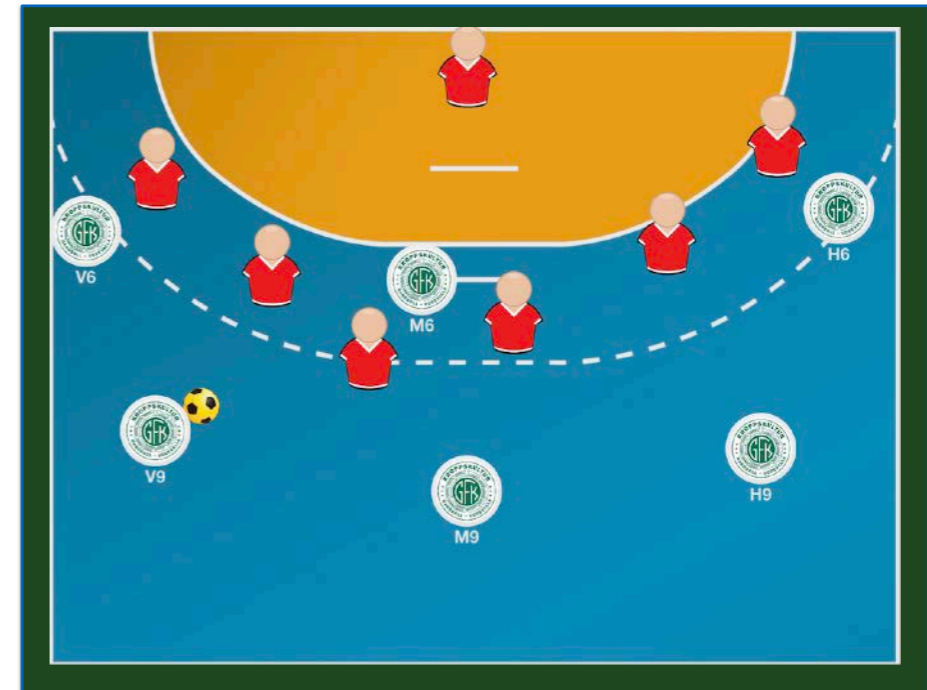


”01”

Exemplet visar ”Rulle vänster”. Bollen går runt, varje 9:a satsar och M6 ligger placerad i mitten av banan. (Tex. bakom 3:orna i försvaret).

”02”

V6 kommer upp och möter pass från V9. V6 satsar mot sin försvarare och försöker dra på sig H2:ans uppmärksamhet. (Ligger H1 högt upp i försvaret så kan V6 istället dra isär utåt och försöka få med sig H1).

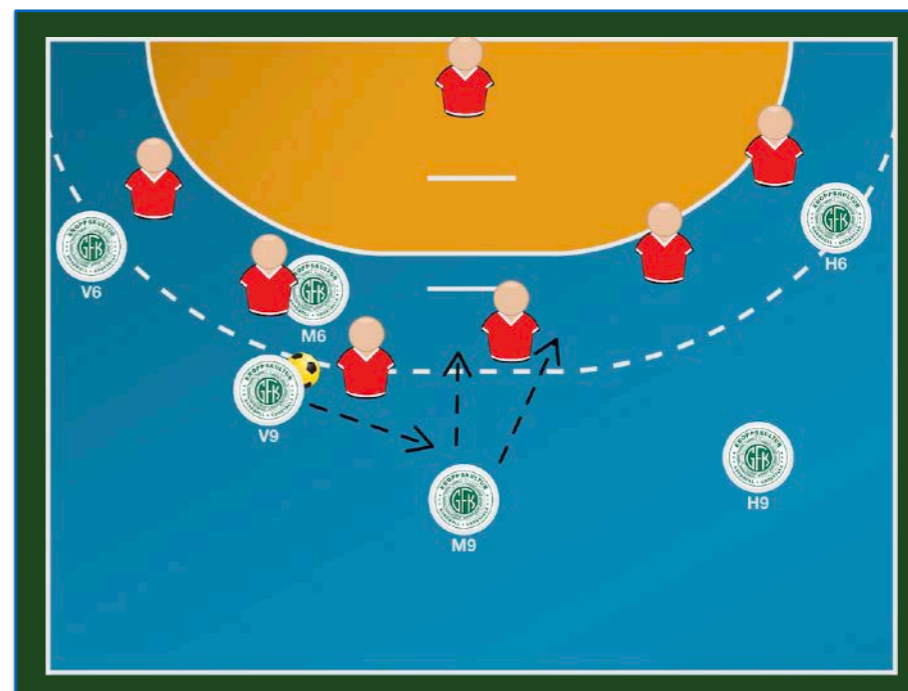
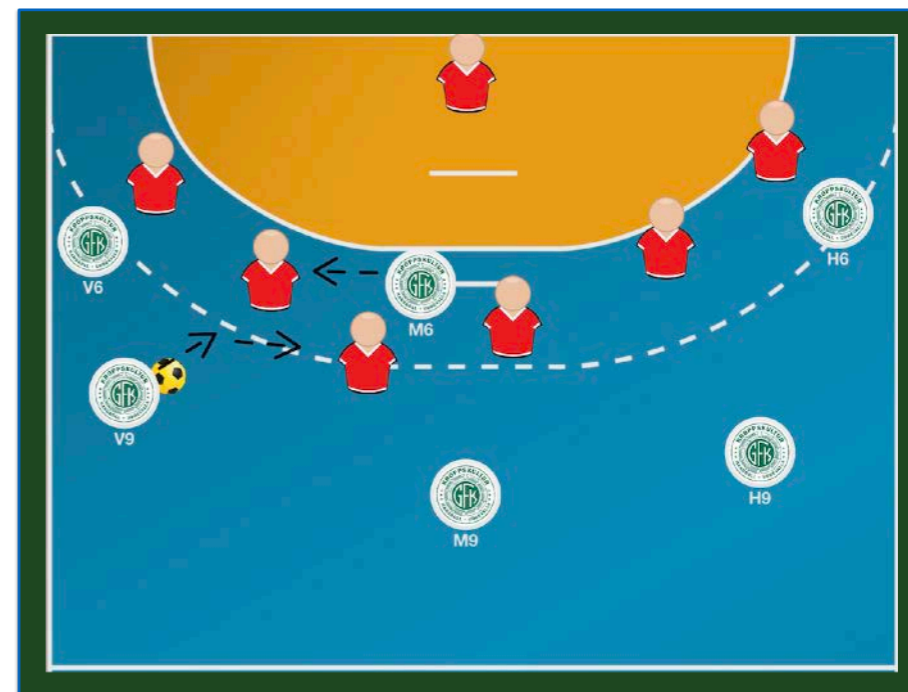


”03”

V6 passar bollen till V9. V9 inleder sin satsning i zon 2 och kliver in mot zon 3. M6 slår från 3 till 2 och lägger en spärr på insidan av H2.

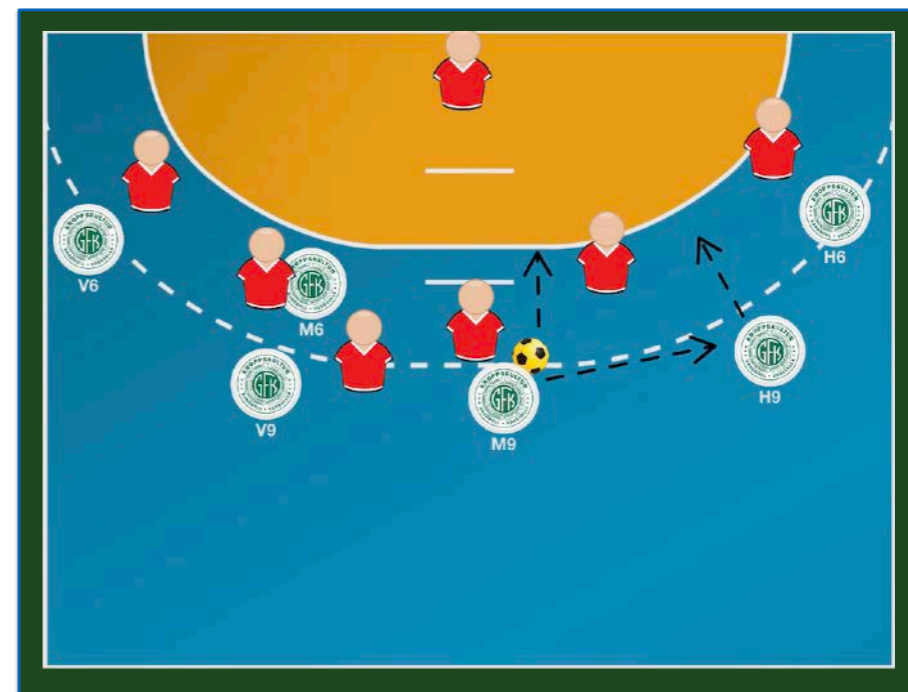
”04”

M9 får bollen från V9 och går på attack mot mål mellan 3:orna eller mellan V2 och V3.



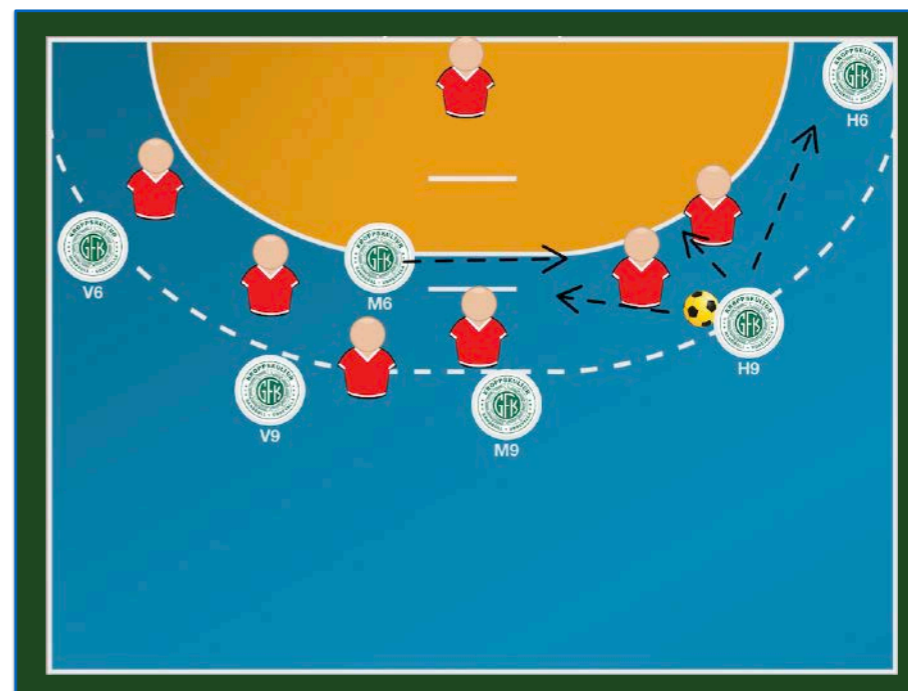
”05”

M9 fullföljer sin satsning och går på avslut
alternativt passar H9 som kommer i full satsning
brett, utanför V2.



”06”

Samtidigt som H9 satsar brett så springer M6 med
bollen och söker ett läge för inspel bakom 3orna.
H9 kan välja att söka inspel till M6, gå på eget
avslut eller spela ut bollen till H6.



”TIPS”

-I allt ”rullespel” är det viktigt att ha god passningsteknik och att hela tiden satsa på de fria ytorna som finns.

-Var spelbar och sträva hela tiden efter att få bollen i fart.

-Använd M6 för att slå spärrar för att på så sätt skapa mer yta för anfallsspelarna.

-”Skär” kantförsvaren av våra kantspelare så kan våra Y9:or starta rullen själva. Det är säkrare än att ett chanspass slås ned till kanten.

-Man ska inte vara rädd för att bryta mönstret i rörelsen ibland, särskilt efter att man har kört kombinationen några gånger.

”ALTERNATIV”



-Fortsätter rullen hela vägen ut till kanten men det blir inget riktigt läge så kan kantspelaren komma in bakom sin Y9 på en växel och på så sätt fortsätta rullen och trycket åt andra hållet.

-”Medrulle”: Linjen följer med bollen/rullen

-”Motrulle”: Linjen springer åt motsatt håll som bollen/rullen.

-”Brytrulle”: Under rullen så bryts spelet tillbaka (ofta av M9) för att överraska försvaret.

RÖRELSE 04.

”KORVEN”

Korven startar med en linjeväxel (M9 växlar M6 som kommer upp i banan). Rörelsen fortsätter sedan med ett platsbyte mellan M9 och en Y9. Kombinationen har ett antal varianter och kan leda till exempelvis att M6 får tillbaka bollen alternativt att Y9:an som kommer in som ny M9 får ett skottläge.

Korven passar bra mot offensivt försvar då man med linjeväxeln kan ”växla bort” den spelare som spelar spets i försvaret.

**Kommando: ”Korven vänster” eller ”Korven höger”.
(I exemplet visas korven vänster)**

TIPS!

Rörelse som funkar bra mot offensiva försvar



RÖRELSEN STEGVIS

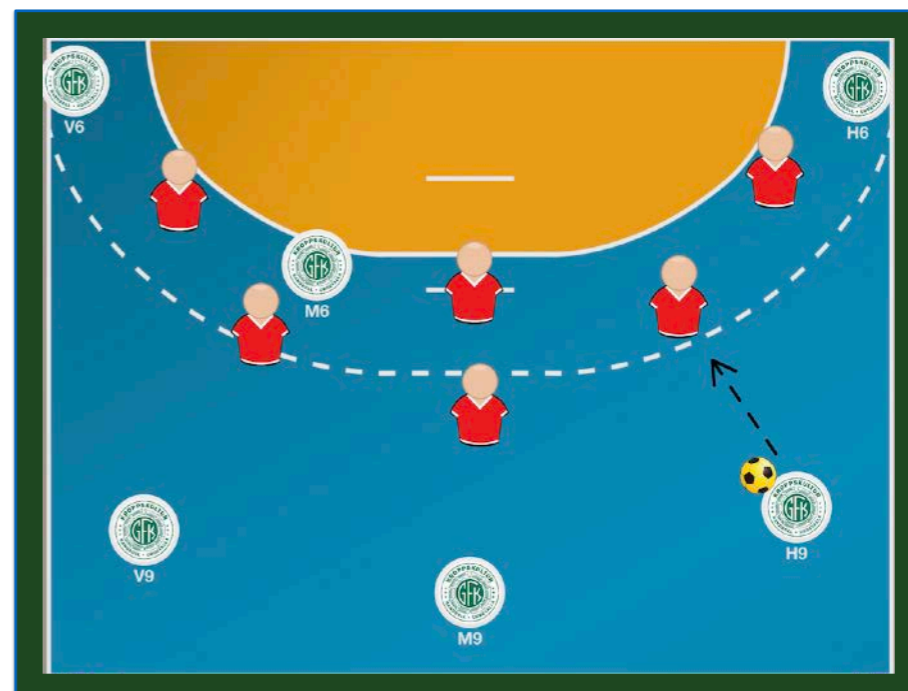
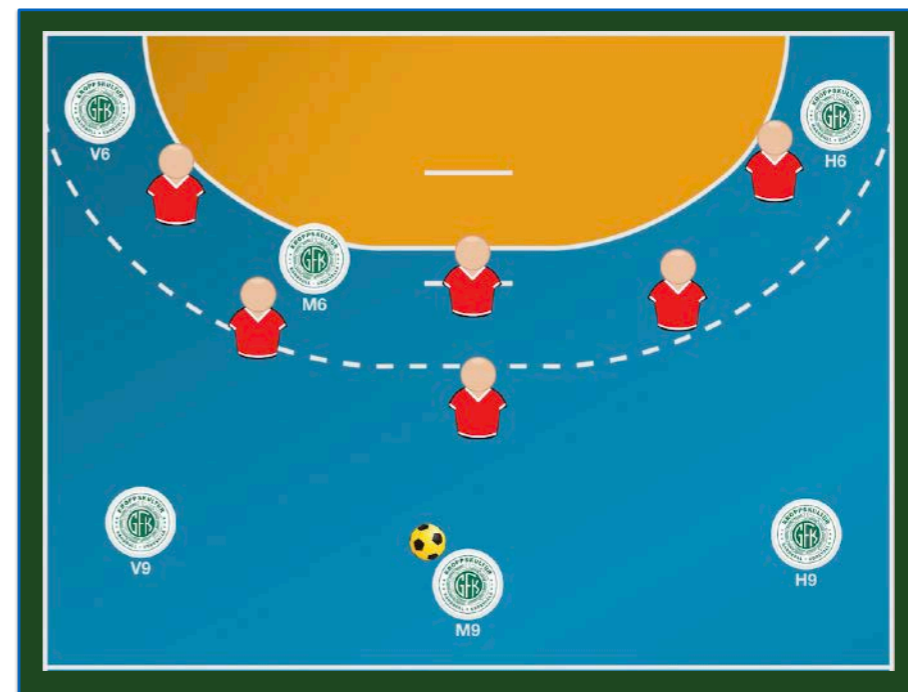
#04 KORVEN

”01”

Bollen går runt mellan 9:orna som satsar i sina zoner.

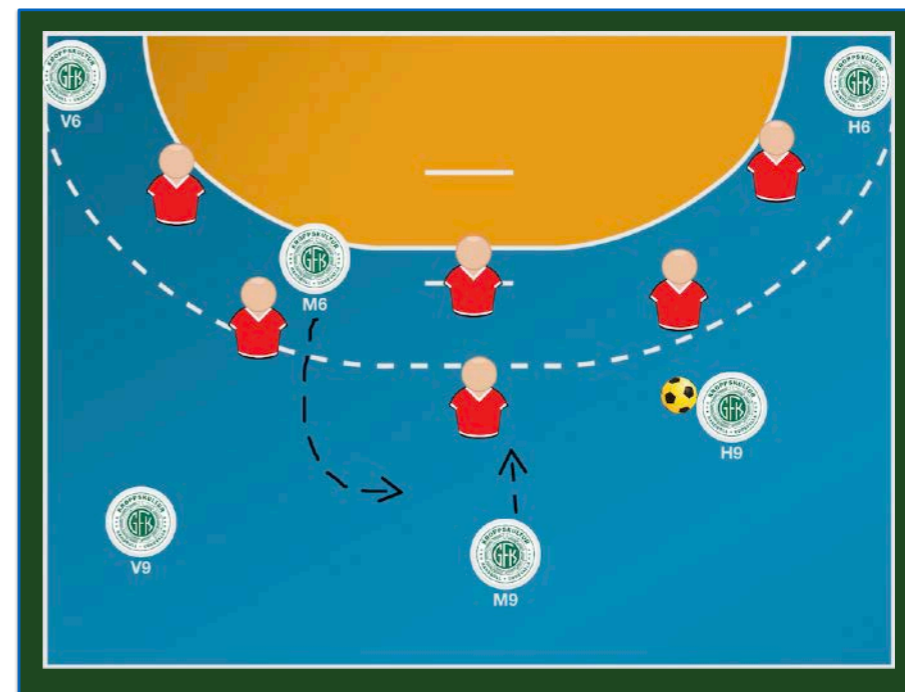
”02”

M6 har placerat sig brett på högra sidan av försvaret och gör sig redo för att löpa in i banan när H9 har bollen.



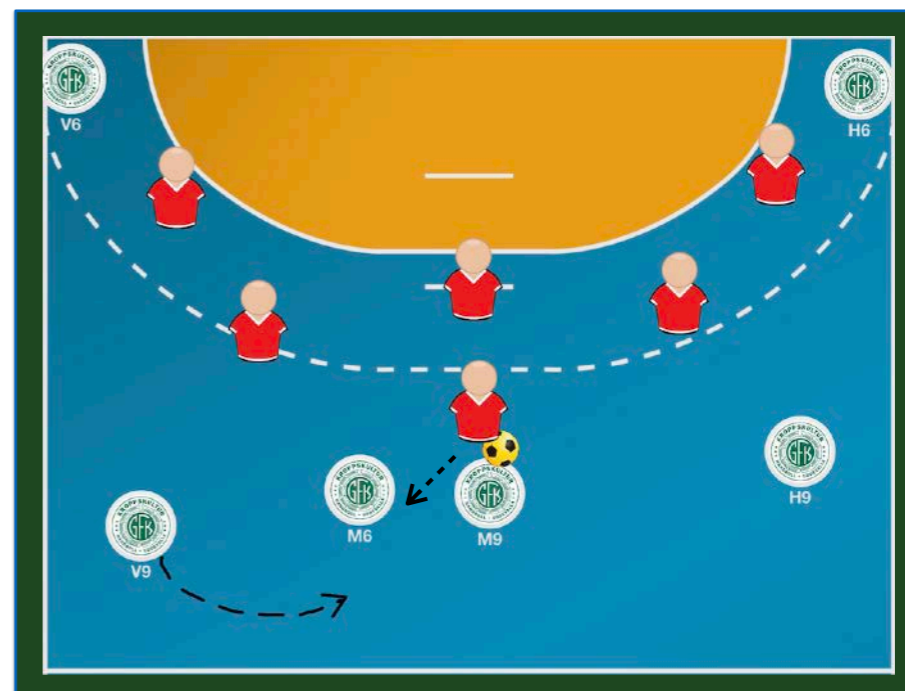
”03”

H9 satsar och spelar till M9. Samtidigt påbörjar M6 sin inkörning mot M9 i en båge.



”04”

V9 backar tillbaka till startposition. M9 växlar M6 och V9 påbörjar sin löpning in i mittzonen i en båge.

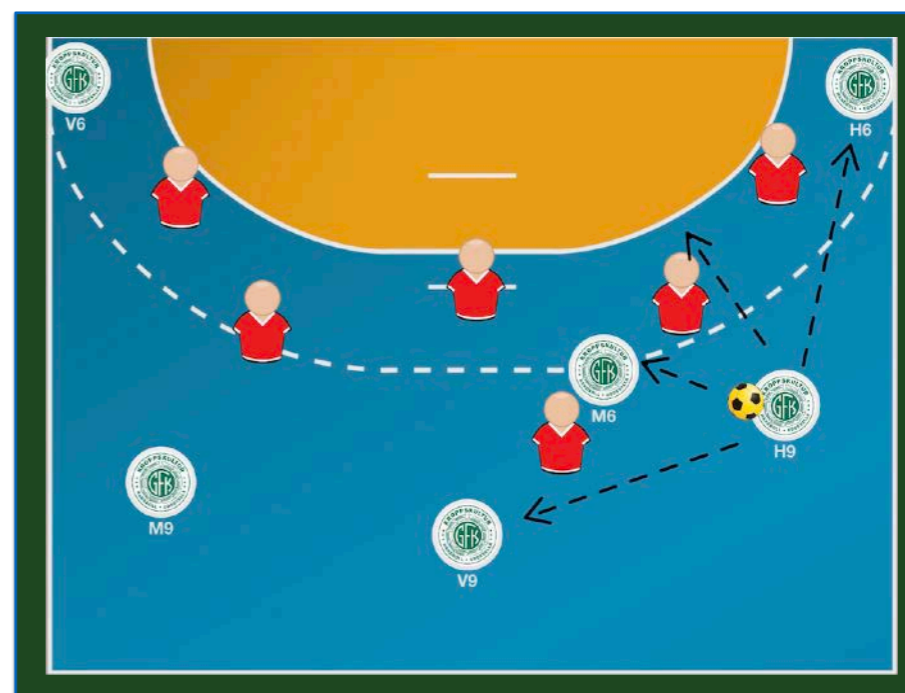
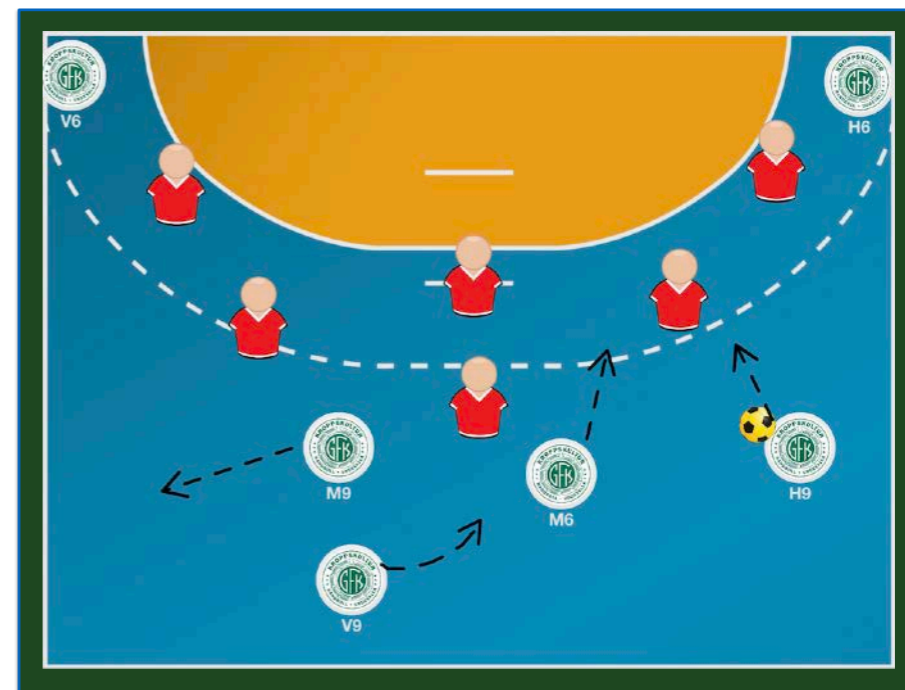


”05”

M6 blir växlad och passar sedan till H9 som kommer i fart brett i banan. M9 faller ut som ny V9:a. M6 fortsätter sin löpning in mot insidan av vänster halvback.

”06”

V9 satsar brett och har ett flertal valmöjligheter. Hon kan gå på eget avslut på utsidan av vänster halvback alternativt spela tillbaka bollen till M6. V9 kan även passa till V9 som nu kommit in i mittzonen som ny M9:a. Om kantförsvaren packar in så finns läge för kantutspel.



RÖRELSE 05.

”FRALLAN”

Frallan är uppbyggt kring ett ”kantinlöp.” Rörelsen startar med en kort inlöpning från kanten som sedan övergår i en ”bruten” rulle. Då motståndarna ofta ”pressar in” sitt försvar mot mitten efter att en kant har löpt in så försöker vi utnyttja detta och överraska dem med att bryta/vända tillbaka spelet och slå en bred spärr på utsidan av deras 1:a. Obs! kantinlöpets kan både göras med boll och ”tomt”, dvs. utan att kanten först passar bollen.

Kommando: ”Frallan vänster” eller ”Frallan höger”
(i exemplet visas Frallan vänster)

TIPS!

Effektivt att växla mellan att köra ”vanlig” rulle”.

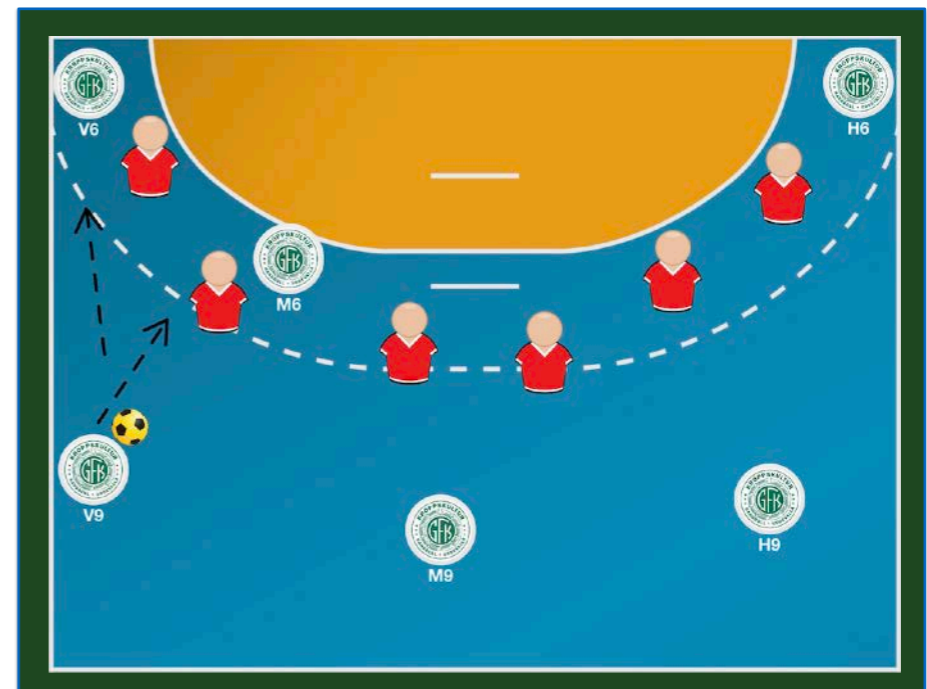
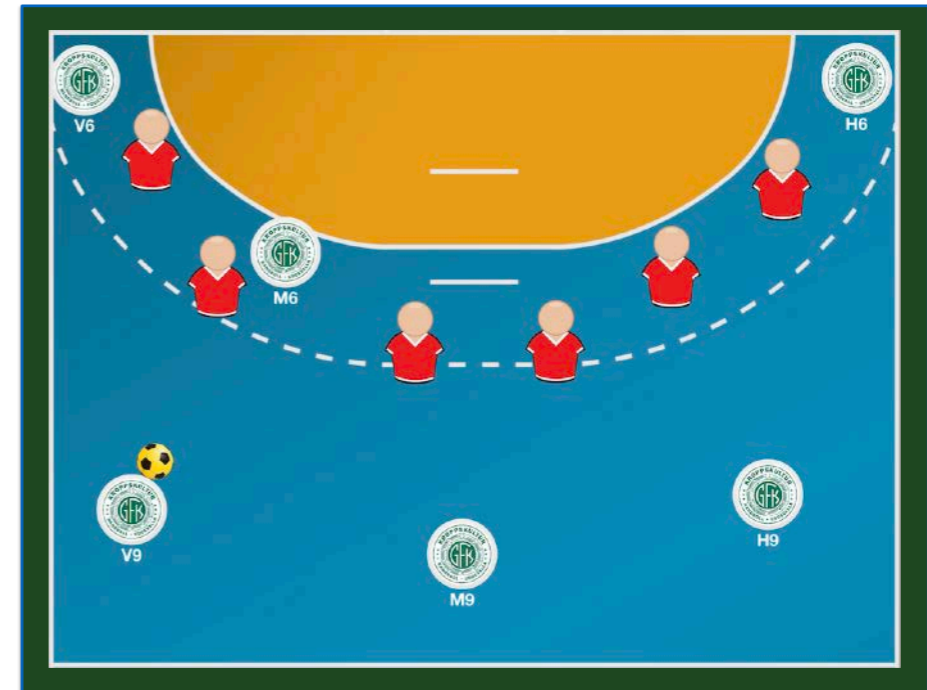


”01”

Exemplet visar ”Frallan vänster”. Bollen går runt, varje 9:a satsar och spelar vidare. M6 ligger placerad i en ”bred” position, nära eller bakom H2 i försvaret

”02”

V9 får bollen och satsar mot sin försvarare och passar till V6 som kommer upp och möter bollen. V9 backar sedan tillbaka till sin startposition.

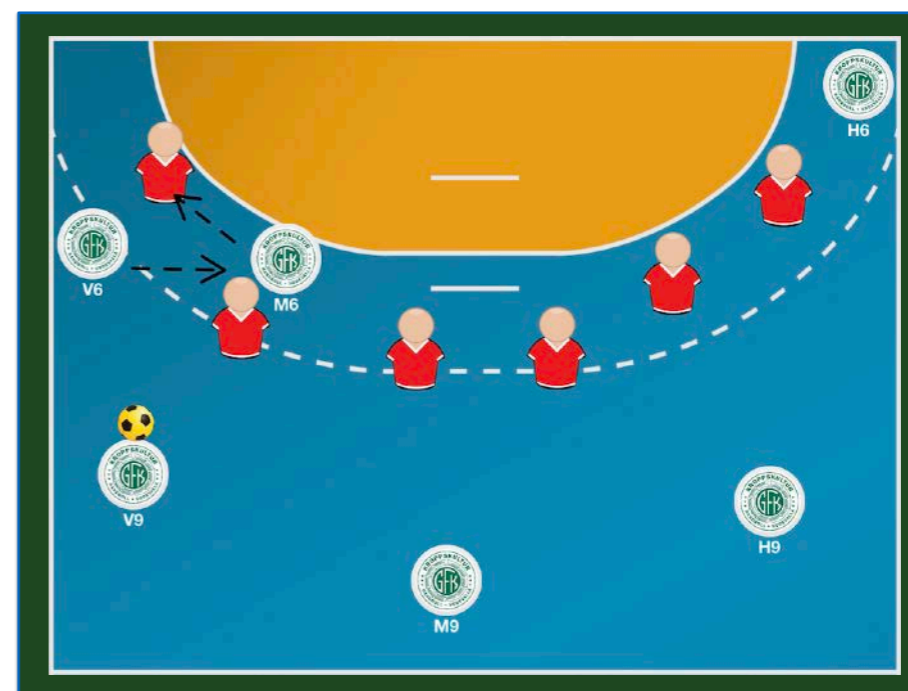
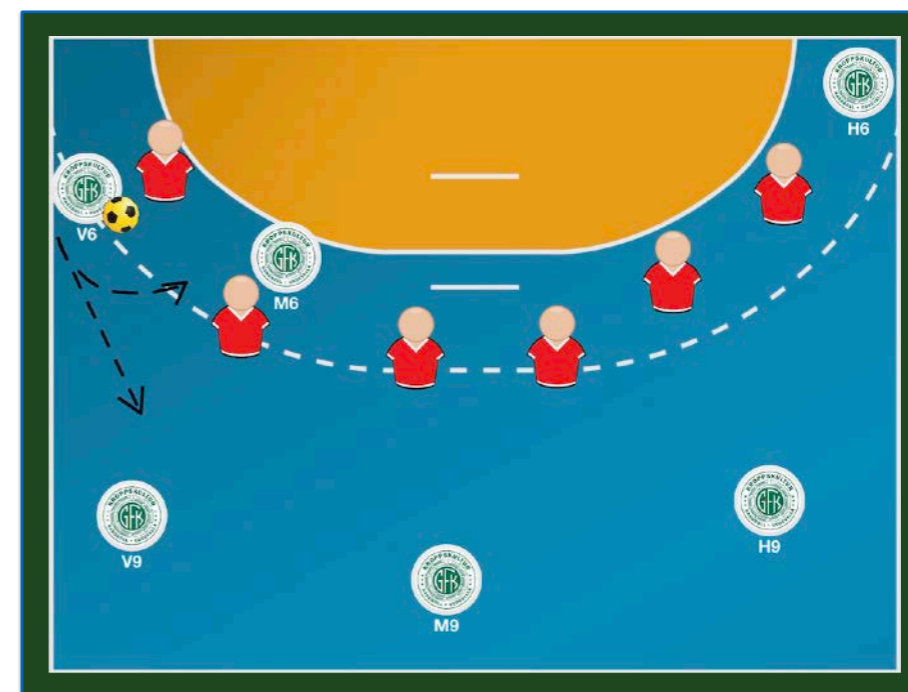


”03”

V6 satsar inåt i banan och passar bollen till V9.

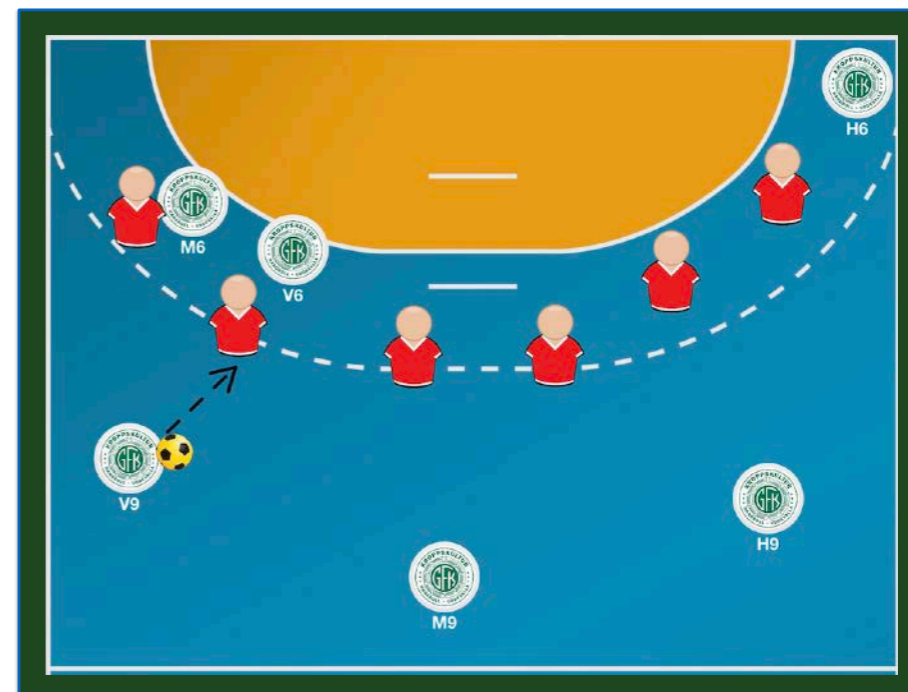
”04”

Efter passningen så fortsätter V6 sin löpning in mellan H1 och H2 i försvaret och placerar sig mellan H2 och H3. M6 rör sig sedan ”försiktigt” lite utåt mot 1:an.



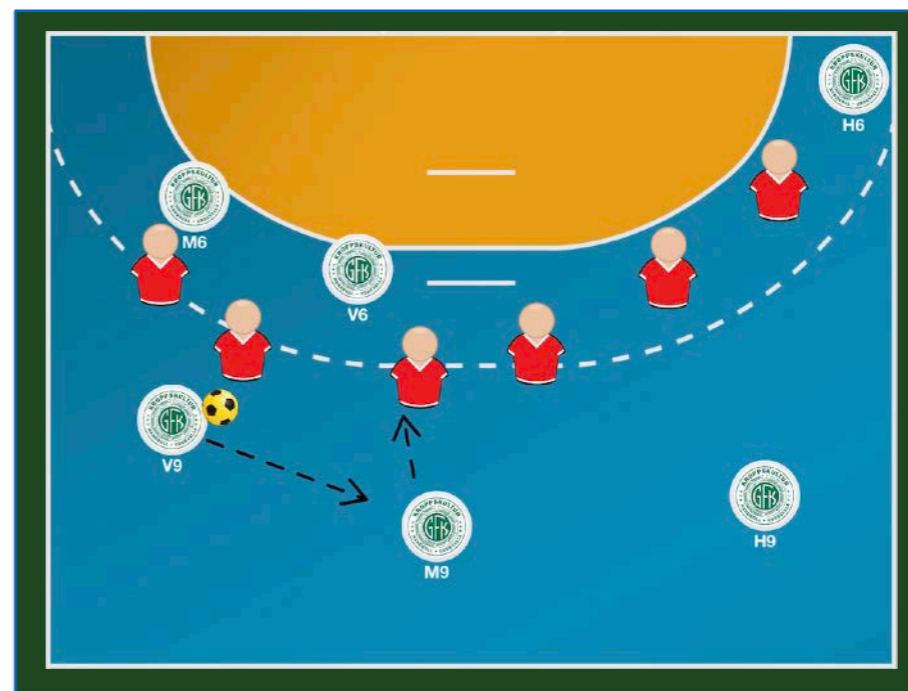
”05”

V9 får bollen och satsar ”lagom” hårt inåt för att dra på sig försvarets uppmärksamhet och spelar sedan till M9.



”06”

M9 får bollen i fart på väg framåt.

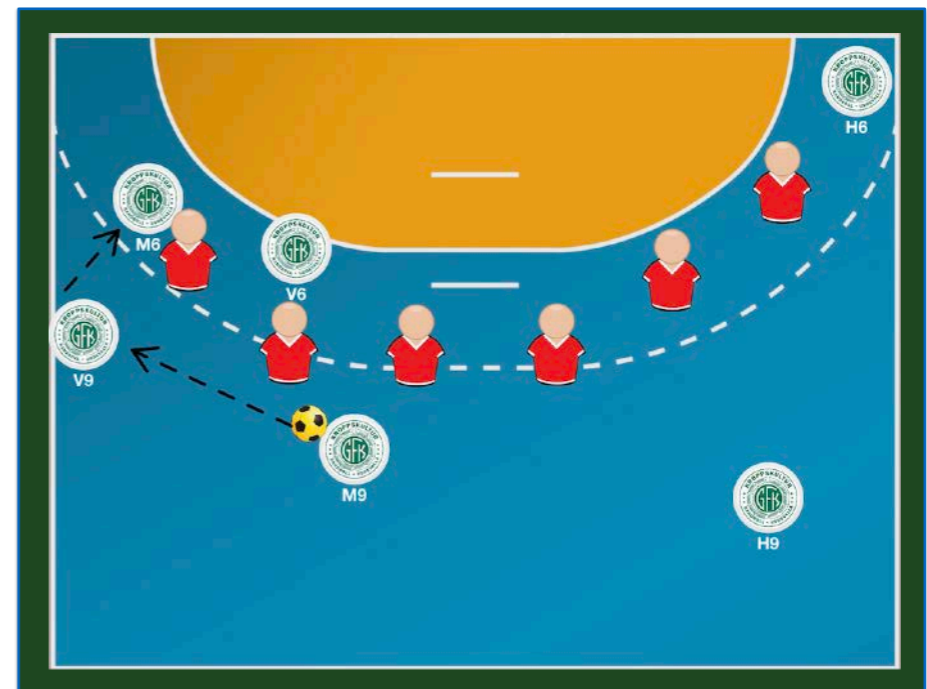
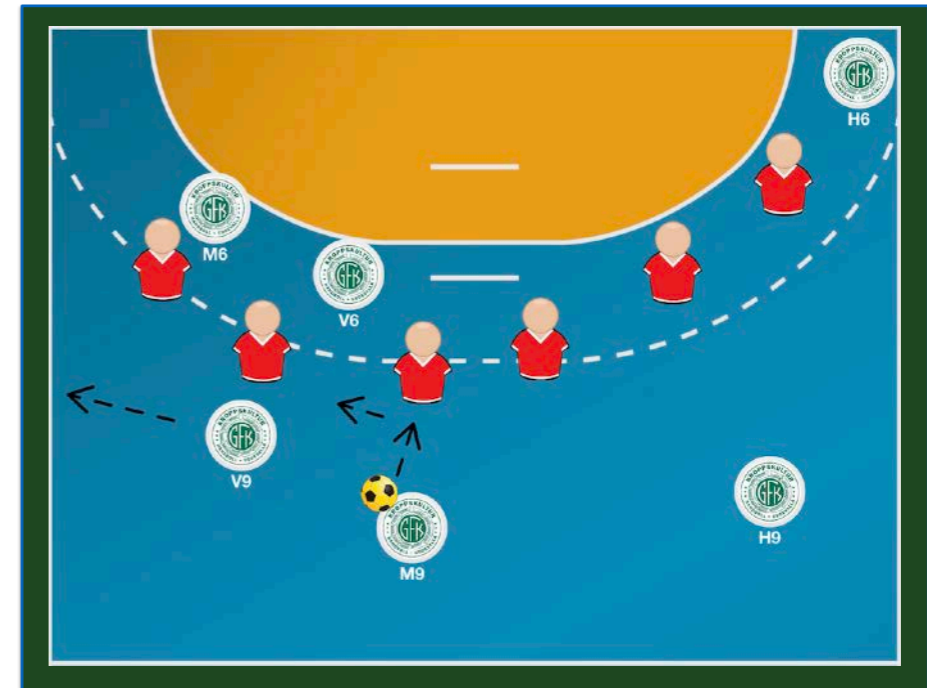


”07”

Efter passningen så backar V9 snabbt tillbaka till en ny bred position. M9 bryter tillbaka och satsar istället till vänster om H3 i försvaret. M9 ser om det finns eget läge eller läge för inspel till V6 annars passar hon tillbaka till V9.

”08”

V9 får passning från M9 i sitt nya breda läge samtidigt som M6 slår en spärr på utsidan av H1.

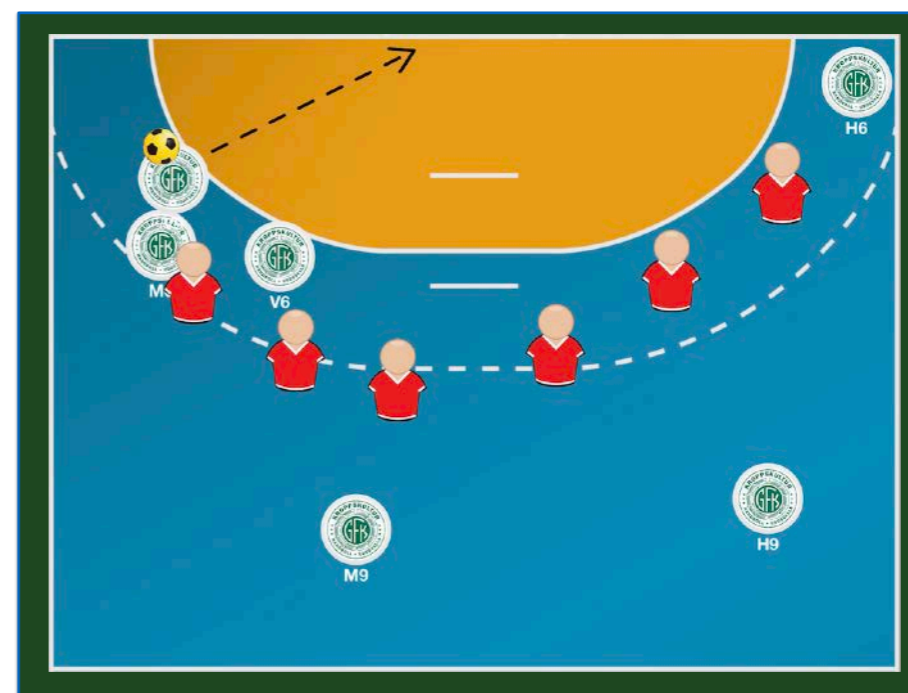
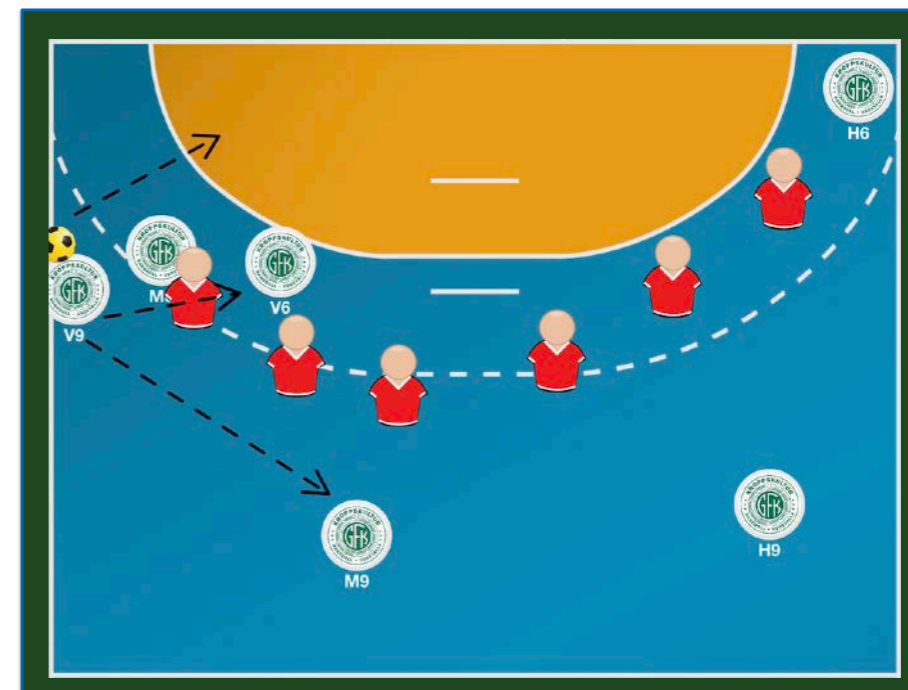


”09”

V9 utnyttjar spärren och satsar hårt på utsidan H1:an. V9 söker först och främst eget läge men det kan även finnas läge för inspel till någon av spelarna på linjen. Om inga lägen är tillräckligt bra så är ett alternativ även att spela tillbaka bollen till M9:an.

”10”

Om H1 i försvaret inte lyckas ta sig förbi spärren så går V9 på eget avslut.



”TIPS”

-Y9:an behöver anpassa satsningen och passningen till M9. Satsningen ska vara tillräcklig hård för att försvaret ska reagera samtidigt som hon måste hinna tillbaka till den nya ”breda” positionen.

-Det är viktigt att M6 försöker ”tajma” spärren så att den kommer som en överraskning för 1:an i försvaret.

-Vi vill inte komma allt för nära så att vi riskerar att ”fastna” i försvaret. Detta gäller tex. M9:an i satsningen där hon bryter tillbaka spelet.

-Kanten kan göra inlöpningen utan att först passa bollen. (Dvs. en tom inlöpning). Kanten springer då in när passningen från Y9 görs till M9. Det är ett bra alternativ om tex. 1:an i försvaret försöker skära av passningsvägen till vår kant.

”ALTERNATIV”



-Är inte försvaret beredda på brytningen som M9 gör så kan det uppstå ett eget läge för henne att gå på eget avslut.

-Det kan uppstå läge för inspel till den inlöpande kanten för både Y9:an och för M9.

-Variera med att kanten löper in ”tomt”, dvs. utan att först passa bollen.

EGNA
ANTECKNINGAR

Lined area for notes with horizontal dashed lines.

