

SPELBOK

Version 1.0



DAM

JUKKA KARJALAINEN & MOA WALLGREN

LEDARNAS "VISDOMS ORD"

Efter match samlas laget i omklädningsrummet efter att motståndarna, domarna och publik tackats för matchen för att ödmjukt hurra för segern samt få ett bra avslut på matchen.

Aldrig lägga focus på det man inte kan påverka exempelvis domarna.

Aldrig visa egen frustration och/eller ilska öppet, det negativa smittar av sig – välj att visa glädje.

VÅR SPELIDÉ

One touch – two touch = too much.

Snabba vändningar, vända spelat där vi erövrar bollen och gå på snabba avslut.

Offensivt ska vi vara flexibla med alla spelare i uppspel, vi ska kunna spela med både breda backar som point i uppspelen. Mycket beroende på vilka våra motståndare är och ändå få ner i anfallszonen.

I anfallszon ska vi sträva efter att alltid ha en spelare i slottet, alltid ha minst tre passningsalternativ, våga anfall med en som den 4:e anfallaren samt våga oss på positionsbyten mellan backar och forwards.

Anfallets ska vara rörligt och fokus på tempo i passningsspelet för att få avslutningslägen

Många skott innebär i de flesta fallen att man gör många mål.

Gör varandra bra och gör alltid ditt bästa.

REGLER/RIKTLINJER

- Respekt mot varandra, på plan och utanför
- Ödmjukhet
- God laganda/Högt i tak
- Vänlighet
- Ansvar, eget och gruppens
- Positivitet/ha roligt
- Fokus/rätt inställning
- Kommunikation
- Alltid tillsammans, peppa, pusha varandra, det är mänskligt att fela
- Komma i tid och vara förberedd

Alla är skyldiga att tillrättavisa vederbörande om hen intw följer våra regler/riktlinjer.

FÖRSVARSSPEL (SPEL NÄR MOTSTÅNDARNA HAR BOLLEN)

Uppställning 2 – 1 – 2 (som 5:an på en tärning)

3 olika nivåer, låg – mellan – hög.

Låg 2 – 1 – 2

Central uppställning, styra upp deras bollande längst sargerna

Avvaktar misstag från motståndarna

Vid läge, exempelvis om motståndaren vänder ryggen mot oss, ska det dubbleras för att erövra bollen.

Mellan 2 – 1 – 2

Centralt uppställda, önskemål att motståndarna ska spela längst sargerna

Avvaktar misstag från motståndarna

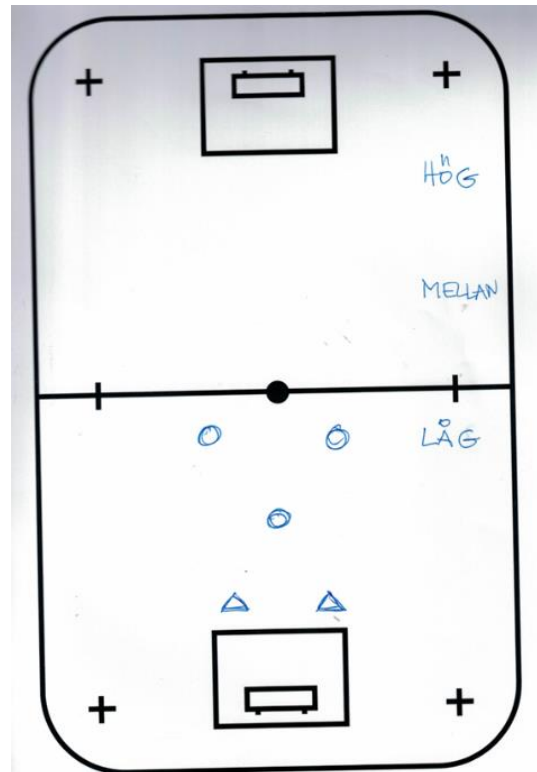
Vid läge, exempelvis om motståndaren vänder ryggen mot oss, ska det dubbleras för att erövra bollen.

Hög 2 – 1 – 2

Stressar och jagar motståndarna så de gör misstag.

Vid läge, exempelvis om motståndaren vänder ryggen mot oss, ska det dubbleras för att erövra bollen.

VIKTIGT att oavsett låg, mellan eller hög så får laget aldrig bli för "långt".



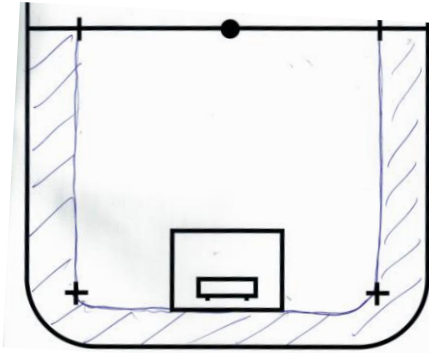
HEMJOBBS NÄR MOTSTÅNDARNA VÄNDER SPELET

Den spelaren, oftast en back/försvare, som är närmast motståndaren med boll ska "bromsa" upp denne och störa möjligheten till snabba uppspel och speluppbyggnad.

Spelare nummer 2 i situationen tar hemjobbet och övriga spelare ställer motståndarna i passningsskuggor. OBS! var vaksam på spelare som kommer i våg 2 och 3.

FÖRSVARSZON

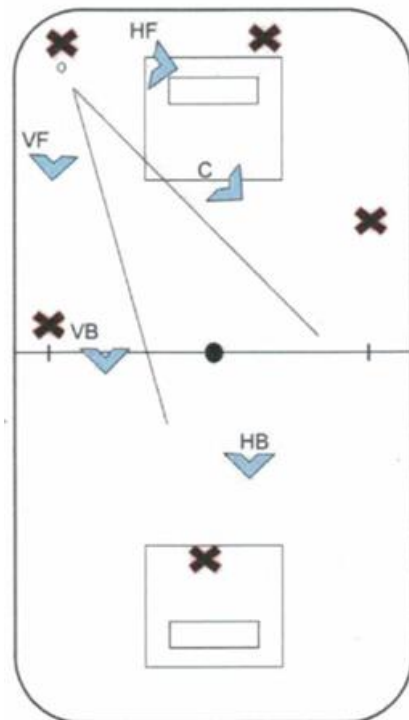
”Ofarliga” zoner



Välj till vilket håll du vill att motståndaren ska gå, detta gäller i båda anfalls- som försvarszon. Förslagsvis och oftast ska motståndarna tillbaka till sin egen zon.

OFFENSIV UPPSTÄLLNING VID DERAS FRISLAG

I många tillfällen är det bättre att stanna kvar i anfallszonen när motståndarna har frislag i egen istället för att backa hem. Viktigt att laget inte får för ”långt”. Ett förslag på uppställning ser ni på bilden men ska självklart situations anpassas.



zon
bli

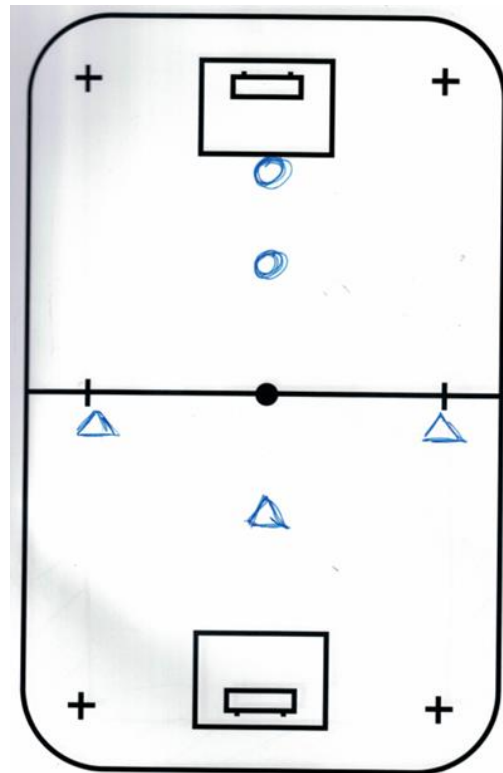
ANFALLSSPEL (SPEL NÄR VI HAR BOLLEN)

One touch – two touch = too much.

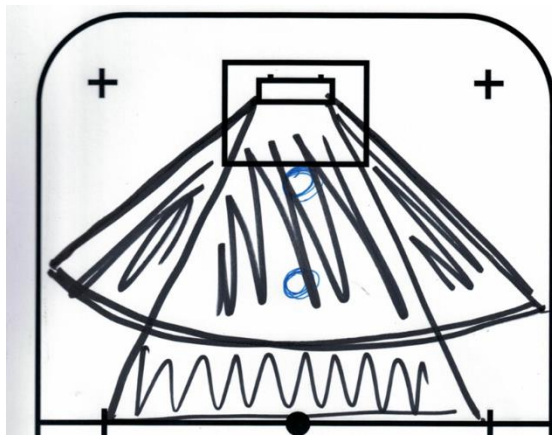
Uppställning i anfallszon, snabba passningar i triangeln och sedan en passning ner i valfritt hörn och därifrån söker vi målchanser och/eller återgår till passningar i triangeln för att vänta ut motståndarna att de går bort sig.

Med denna uppställning kan man med fördel använda av sig av L-uppspelet förutom i detta fallet har inte forwarden som är längst fram "gömt" sig bakom motståndarnas mål.

Möjligheterna är oändliga med denna uppställning och bara fantasi avgör utgången.



SKOTTZONER



Inom det markerade området på bilden bör man avlossa skott.

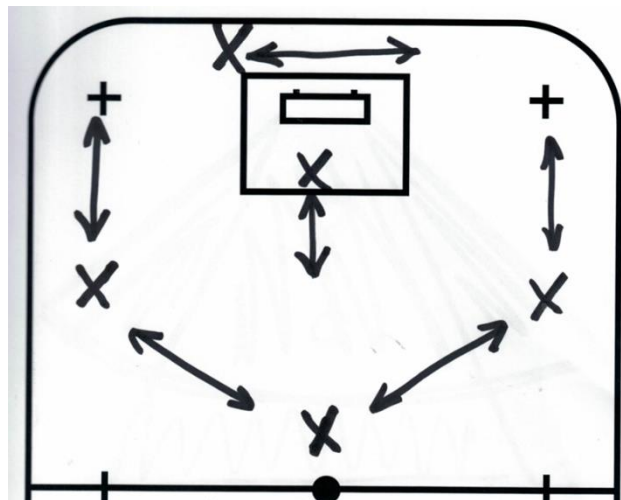
POWER- & BOXPLAY

POWERPLAY

En "klassisk" PP-uppställning.

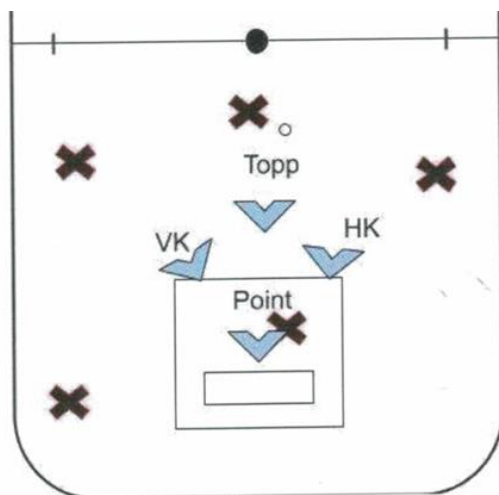
Pilarna visar tänkbara rörelsemönster och passningsvägar.

För att lyckas göra mål i PP krävs snabb bollförflyttning och snabba avslut när motståndarnas målvakt är i sidledsförflyttning.



BOXPLAY

Uppställning i BP ska vara diamanten (1 – 2 – 1)



Point fast framför målvakten och styrs i många fall av målvakten i vilket läge målvakten vill ha pointen, kantspelarna jobbar runt pointen och screenar och jobbar lågt och med aktiv klubba. Toppen ska göra det samma som kanterna men om motståndarna har en tydligt utpekad pointback som styr och ställer hela deras powerplay så ska toppspelaren punktmarkera deras pointback. Målvakten är den viktigaste spelaren i boxplay och ska styra sina spelare var de ska stå etcetera.

FRISLAG

Undvik i möjligaste mån att INTE stå två med en meters avstånd på frislags i främst egen zon, det måste finnas spelare ute på planen som visar sig och vill ha bollen.

Nedan följer några exempel på frislags och vi ledare är mycket öppna för spelarnas egen alternativ bara att alla på planen känner till varianten samt vet vad hen har för uppgift och vet vad hen ska göra.

DEFENSIV ZON – EGET HÖRN

Alternativ 1

C rör sig mellan motståndarnas forwards

HB passar C

C slår bollen direkt mot HF

C fyller på centralt

VF rör sig mot bortre stolpen

HF bångar in mot attack, har 3 alternativ – bortre, centralt eller eget avslut

Alternativ 2

C rör sig mellan motståndarnas forwards

VB går mot hörn

HB passar bakom eget mål till VB

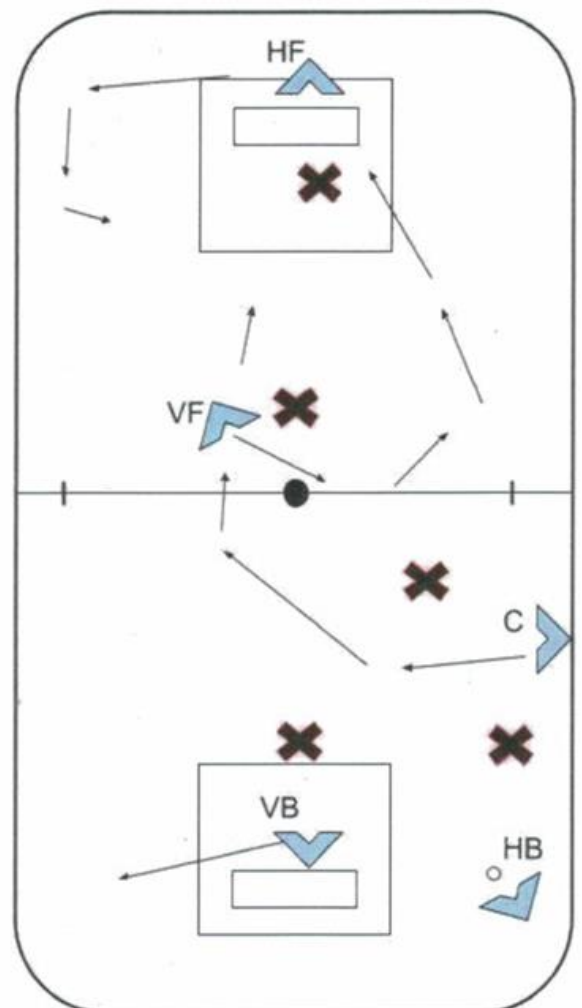
VB förlänger mot hörn

HF möter bollen

C fyller på centralt

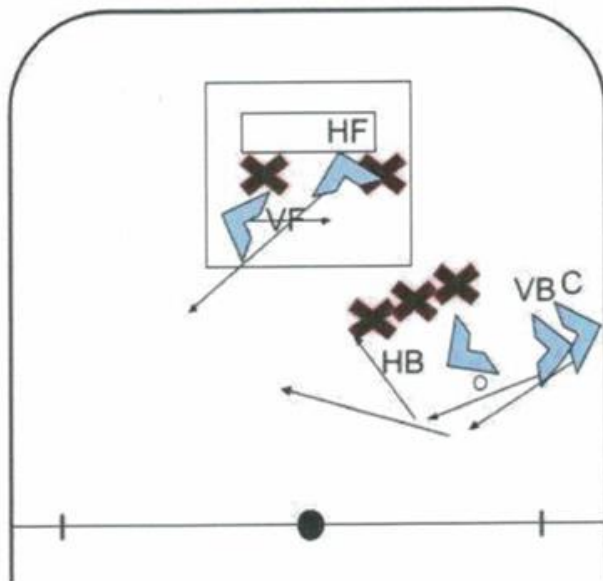
VF rör sig mot bortre

HF bångar in mot attack, har 3 alternativ – bortre, centralt eller eget avslut.



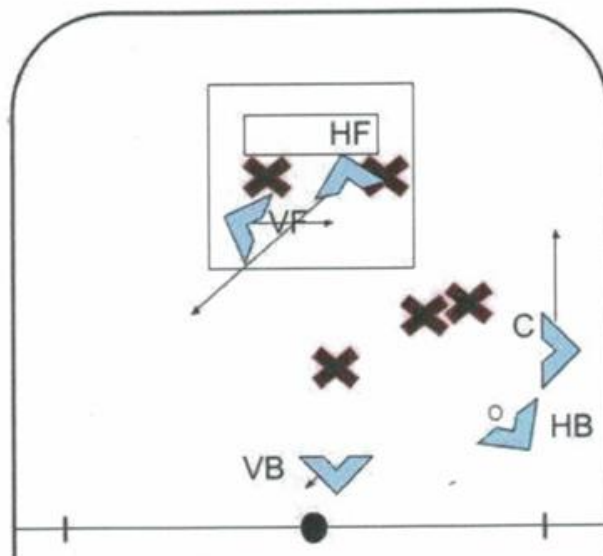
OFFENSIV ZON

Centralt – bågen



V-L

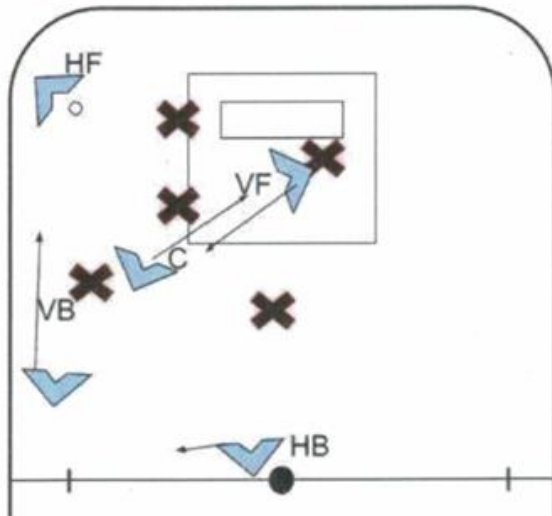
- VB springer förbi, blockerar mur
- C springer får med sig boll, passerar mur skott
- VF byter kant vid mål
- HF Springer mot höga ytan



- C går djupt
- VB sneddar bakåt
- HF går på höga ytan
- VF byter kant vid bur
- HB har 2 Alt.
- Alt 1. Passar C
- C passar VF
- VF skjuter
- Alt 2. Passar VB
- VB passar HF
- HF skjuter

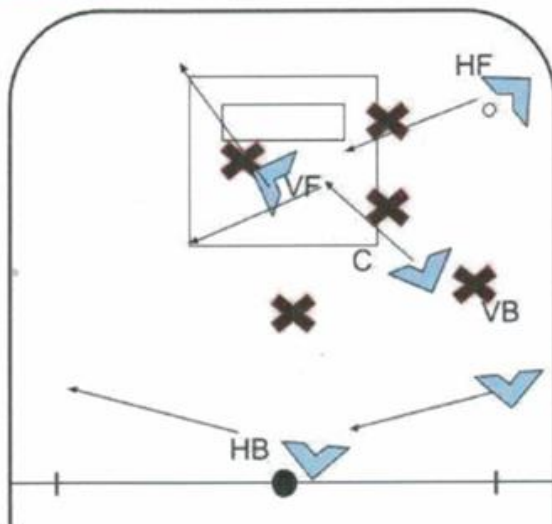
Från hörn i anfallszon

Variant 1



- VF och C byter plats
- HF har 3 alt.
- Alt.1 söker C första stolpen
- Alt.2 söker VF Fickan
- Alt.3 Både 1 & 2 blockade söker VB
- Skjut!

Variant 2



- C rör sig mot mål
- VF rör sig bakom mål
- HB byter kant
- VB söker centralt
- HF spelar boll bakom mål till VF
- C söker fickan
- HF går mot första stolpen
- VF söker pass mot C
- C skjuter.
- Om EJ C går att hitta sök HB
- Etablera anfal