

**SPELBOK
HULTSBERG
DAM DIV 3**

Inledning

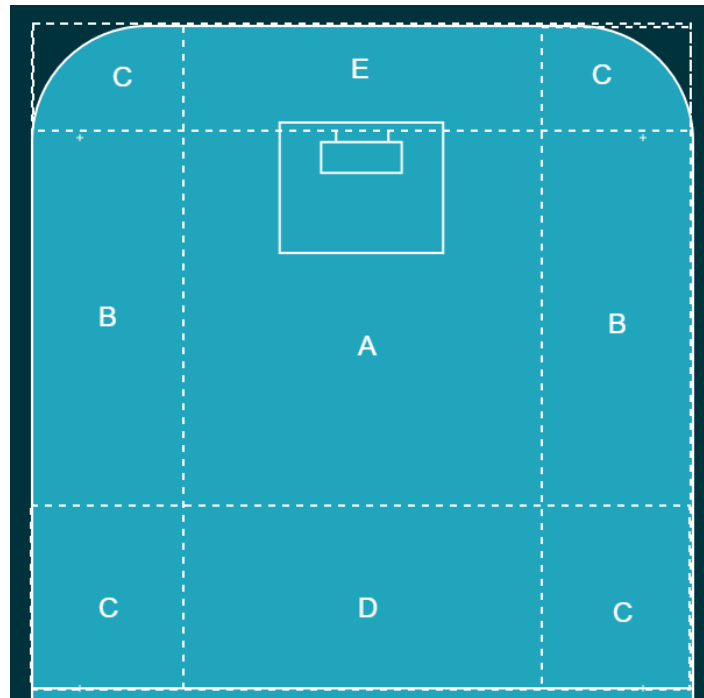
Syftet med Spelboken är att vi alla i laget skall känna till hur vi skall spela innebandy. Boken är indelad i tre huvudavsnitt:

- Försvarsspel
- Uppspel
- Anfallsspel.

Försvarsspel

Målet med vårt försvarsspel är att i första hand förhindra motståndarna att göra mål. En viktig del i detta är att alltid ha koll på A-zon, dvs vi skall alltid ha spelare i A-zon och att förhindra att motståndarna kommer till avslut i denna zon. Ytterligare viktiga punkter i vårt försvarsspel är:

- Vinna boll så högt upp som möjligt
- Dubbla i B-zoner
- Att aldrig överbelasta i C-zoner
- Vid återvunnen boll, snabb förflyttning av boll från situationen för att starta kontring eller uppspel.



Lågt försvar

Här spelar vi zonspel, vilket går ut på att varje försvarare bevakar sin zon – A-zon är viktigast.

När motståndarna är i en B-zon vill vi dubbla med back och forward för att vinna boll, gärna så högt upp som möjligt i planen. Erövrade bollar spelas med L-uppspel eller i första hand framåt.

Är det en stressad situation kan backen genom att slå en lång boll i hörn för att lugna ner eller få till ett byte.

Har motståndare kontroll på boll i C-zon, D-zon och E-zon sätter vi ingen press utan täcker ytor i stället. Skulle motståndare ej ha kontroll på boll i C-zon eller D-zon sätts det press med en spelare, men vi sätter aldrig press i E-zon, backarna tar då i stället var sin stolpe.

Det är alltid viktigt att täcka skott. Detta skall framför allt ske i A-zon och i D-zon. Varför ?

- Täcker vi skott från D-zon kan bollen vinnas tillbaka högt upp och ge kontringslägen
- Oftast är skytten från dessa zoner svåra att uppfatta för målvakten då spelare står framför målvakten och skymmer.



Dubbla i B-zon. Täck ytor i A-zon. Skärma bort pass till D-zon. Ha koll på E-zon.



Ingen press i C-zon vid kontroll av boll. Skärma av passningsvägar. Vi vill gärna att motståndarna spelar bollen till någon av C-zonerna så vi kan sätta ny press direkt



Spelare i B och A-zonerna måste täckas bort. Spelare i E-zon sätter vi ingen press på. Backar vid stolparna så inga pass når deras center eller att spelaren kan lägga "köksvägen". Spelare i D-zon lämnar vi fritt, men center och forward har en extra koll för att eventuellt bryta pass och kontra.



Deras back har fått pass och söker skott läge. Vår forward följer och täcker skott. Vår center måste följa deras center och samtidigt vara beredd på att täcka skott om deras back kommer förbi. Vår högerback avvaktar med att stöta på deras forward tills han får pass. Först måste A-zon täckas. Vår vänsterback flyttar närmre deras forward, men stöter ej. Avvaktar och ser om det blir skott eller pass till någon av deras forwards. Vår Vänster forward täcker pass igenom A-zon och följer deras back.

När det gäller lågt försvarsspel skall alltid center se till att befinna sig i A-zon. Center ser till att backar och forward jobbar inifrån och ut, dvs A-zon är alltid startplatsen för samtliga spelare. När löpningar startar ut mot B-zon täcker övriga spelare upp enligt hur bilderna visar på föregående sidor. Det är alltid en back som är högste "chef" i försvarsspelet och det kräver mycket god kommunikation med center som styr det totala spelet.

Grunduppställning:



Högt försvar

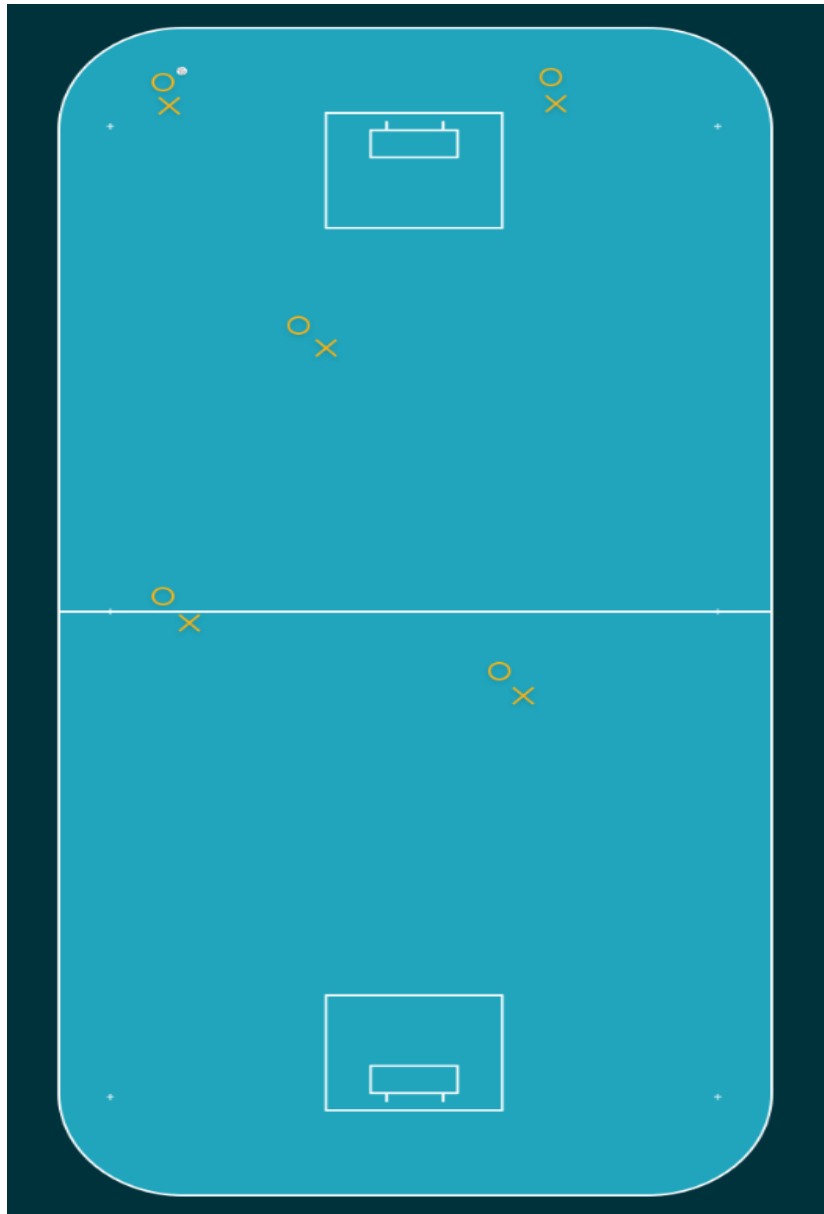
Högt försvar spelar vi i första hand när vi spelar "fullplanspress" och "situationsanpassad stress". Här spelar vi i huvudsak med punktmarkering. Målet är att vinna bollen så högt upp som möjligt och försvarsspelet utförs på hela plan med fokus på motståndarens sida. Skulle motståndarna ändå kunna etablera ett tryck på vår sida är det viktigt att vi direkt går över till zonspel med lågt försvar. Det som skiljer fullplanspress och situationsanpassad stress är följande:

I situationsanpassad stress sätter vi direkt press på motståndaren

- när motståndaren har ryggen mot vårt mål
- när motståndaren ej har kontroll på bollen
- en av motståndarnas backar är osäkra med boll

Vi har en släpande center som ska fånga "andra" boll i anfallszon.

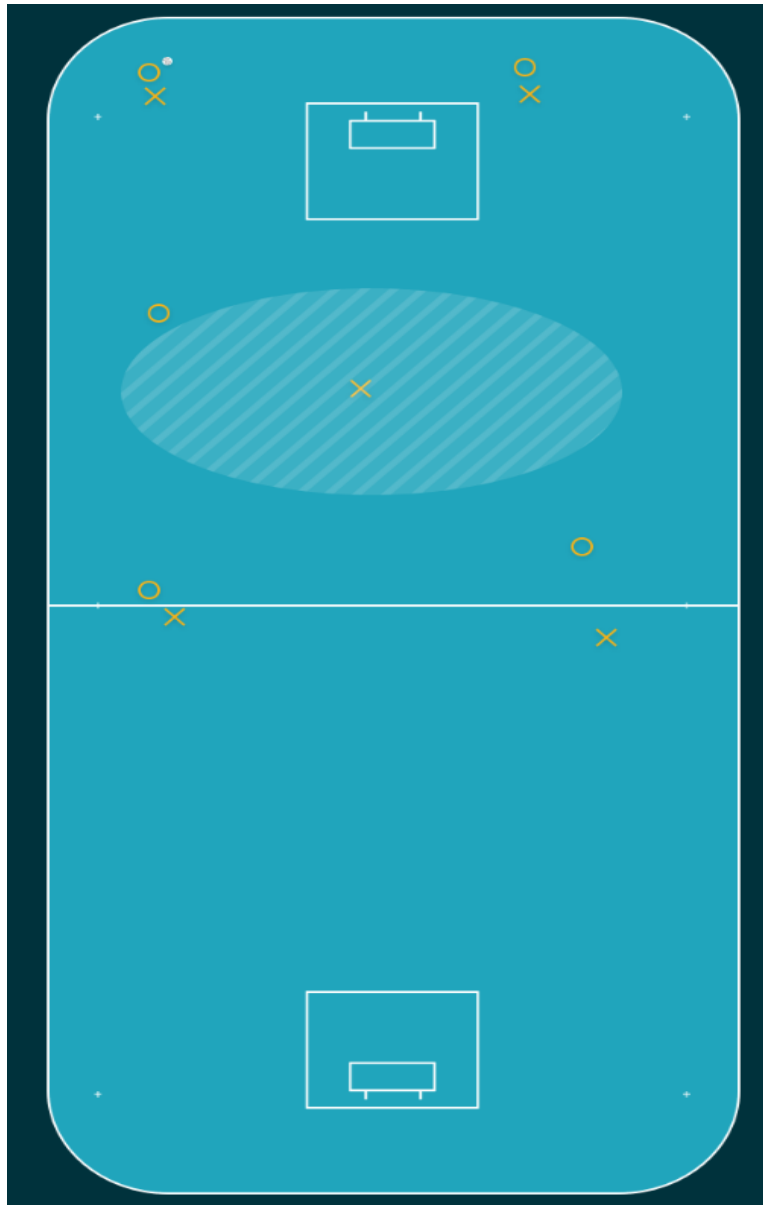
Vid fullplanspress följer vi spelare, med eller utan boll hela tiden och stressar samtliga spelare konstant. Nästa sida visar två bilder som beskriver de olika försvarsuppställningarna.



Fullplanspress:

Alla spelare följer sina spelare över hela banan.

Punktmarkering av samtliga.



Situationsanpassad press:

Forward kör mkt punktmarkering och backarna kör man-man, dvs följer spelare men kan byta position med varandra om det behövs. Center täcker ytan (cirkel) i mitten och utgår hela tiden från A-zonen.

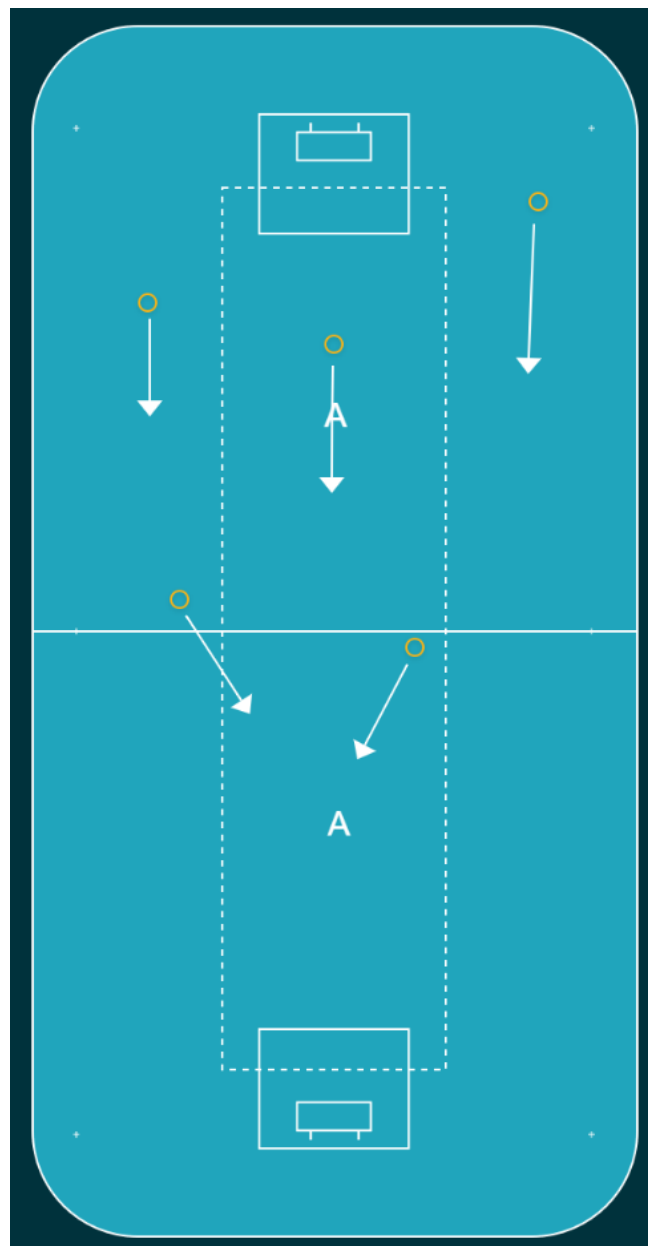
Reträtt

Vid tapp av boll är det mycket viktigt att reträtten, dvs omställning av anfall till försvar fungerar snabbt. För samtliga spelsystem gäller följande:

- I första hand måste A-zon tas hand om.
- Stäng motståndarnas närmsta passningsalternativ framåt
- Kommunicera tydligt med varandra

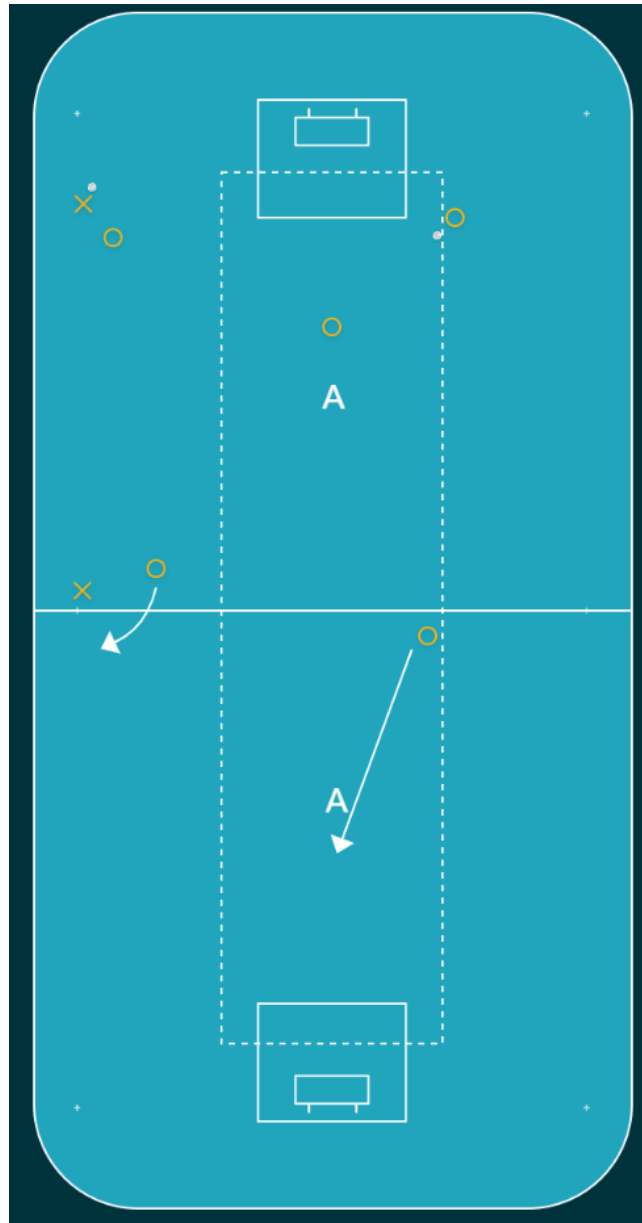
Lågt försvar reträtt:

I första hand måste A-zon täckas hela vägen hem. Beroende på vart bollen befinner sig täcker en av backarna A-zon vid reträtt. Kommunicera med varandra. Alla ska jobba hem.



Högt försvar reträtt

Första hand måste A-zon täckas hela vägen hem. Det gör en av backarna beroende på vart bollen är. Vi springer ej hem alla samtidigt som lågt försvar, utan försöker fånga upp bollen igen på motståndarnas sida. Den enda som egentligen gör reträtt är backen. Kommuniera med varandra.



Boxplay

Vi kan anpassa vårt boxplay beroende på hur motståndarna spelar powerplay. Vi har två uppställningar:

- Diamant
- Fyrkant

Diamant spelar vi när motståndarna spelar med en spelare bakom vårt mål eller med en uttalad back centralt (point). Så länge motståndare har kontroll på boll försvarar samtliga A-zon och jobbar mycket med klubba för att styra och störa spel / pass.



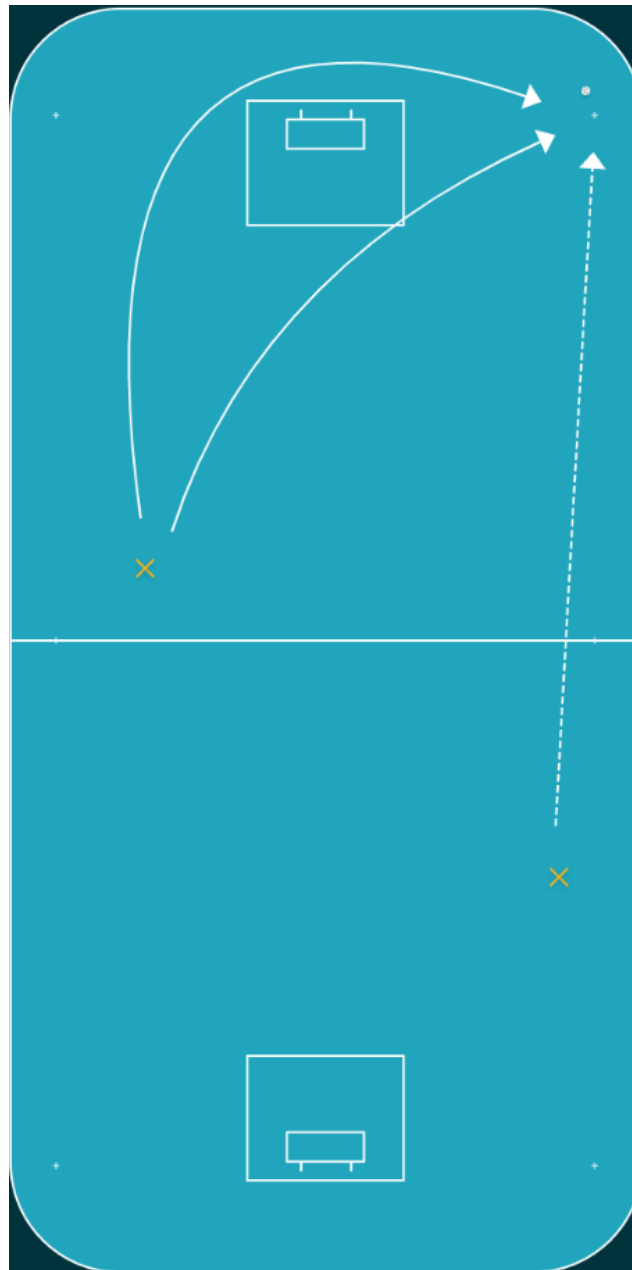
Fyrkant spelar vi när motståndarna har tydligt uppställt backpar. Samma sak gäller här, samtliga försvarar A-zon och jobbar med mycket med klubban för att stänga passningsvägar.



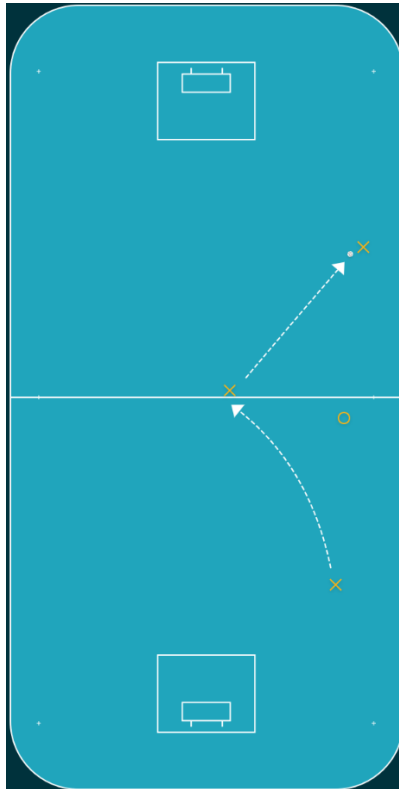
Uppspel

Det finns många varianter på uppspel beroende på spelartyp och spelsystem. Målet är ju alltid att vi vill vara så mycket som möjligt i anfallszon. Här kommer några exempel på uppspel

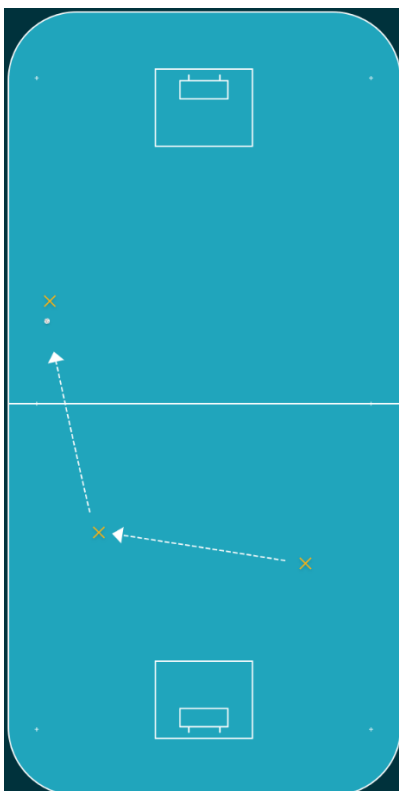
1. Lång boll i hörnan, oftast slås detta uppspel av backarna. Bra vid pressade situationer.



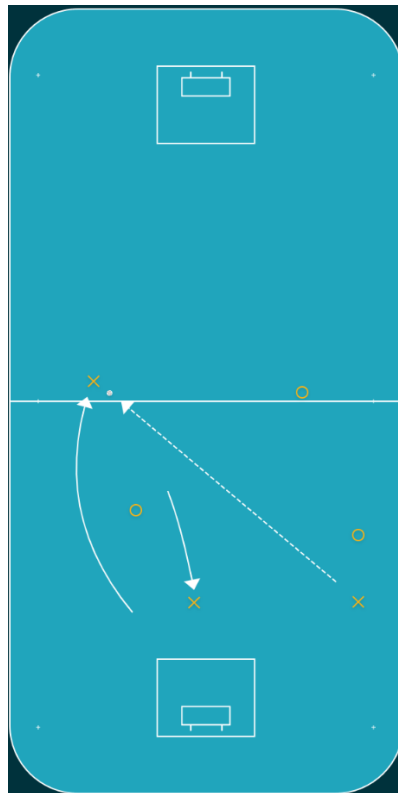
2. Boll på marken i mitten till Center, som kan skarva direkt, pass tillbaka eller springa i båge.



3. L:et: boll på marken längst sarg till Forward. Mycket effektiv om allting sker på One Touch.



4. Diagonal till anfallande back. Mycket öppnande, men måste slås varsamt. B-zon => "höga" C zon (aldrig B => B diagonalt)



Samtliga uppspel kan varieras i en mängd olika varianter och spegelvänt. Det viktiga är att det sker med One Touch och direktspel