

# Playbook

## Ingelstad IBK P08/09



### Syfte och mål med vår playbook

Syftet med vår "spelbok" är att vi alla i laget skall känna till hur vi ska spela innebandy. Boken är indelad i olika avsnitt såsom försvarsspel, uppspel och anfallsspel. Även fasta situationer och vissa träningsupplägg kommer finnas i vår gemensamma bok.

#### **Total-Innebandy:**

Alla på plan skall, deltaga i såväl anfall och försvar och hela tiden vilja ha boll, söka fria ytor, ha förståelse för samtliga moment på plan, jobba för varandra och ha mycket god teknik. Alla moment ska genomsyras av vår värdegrund och gyllene regler. Alla ska våga misslyckas för att lära sig och utvecklas.



## **Ledord för att uppnå vår vision**

- Vårda boll
- One Touch
- Vill ha boll
- Sök fria ytor
- Rörelse
- Kommunikation
- Våga spela tufft

## **Värdegrund**

### **Våra fyra gyllene regler:**

#### **Vi ska vara ödmjuka och respektfulla:**

- Vi är respektfulla mot domare och motståndare t.ex. om vi vinner med många mål hurrar vi inte för mycket
- Vi respekterar regler.

#### **Alltid jobba hårt:**

- Ge 100 % i varje byte
- Aldrig ge upp
- Alltid göra sitt bästa

#### **Vi gör våra kompisar bättre:**

- Vi peppar och stöttar varandra.
- Vi hjälper varandra om någon inte förstår en övning.
- Vi gör övningarna ordentligt, tex. När vi tränar passning fokuserar vi på att lägga passningarna ordentligt

#### **En vilja att ständigt utvecklas:**

- Vi vill bli bättre.
- Vi gör så bra vi kan i alla övningar
- Även om man inte gillar en övning ger vi ändå 100%.
- Vi gör vårt bästa.



## Våra löften

Vi håller det som står i vår gemensamma Playbook

Vi ska alltid komma förberedda och vara fokuserade under träning och match

Vi ska alltid ge 100% vid träning och match och våga utmana oss själva i alla situationer.

Vi ska alltid stå upp i närmkamper, men respekterar domare och motståndare.

Vi stöttar varandra i med och motgång, både på träning och match

## Förväntningar

Spelarnas förväntan på ledarna

- Vi kommer förberedda till träningar och matcher
- Att vi ledare är närvarande på träningar och matcher
- Berättar för oss spelare om vi gör något fel eller mindre bra och hjälper oss att göra rätt
- Ge oss chansen att själva lösa en övning som inte fungerar bra
- Stöttar oss positivt i träningar och matcher

Ledarnas förväntan på spelarna

- Att alla spelare följer vår värdegrund och regler
- Att spelarna kommer till oss ledare om något inte känns bra, antingen med kompisarna i laget eller med någon av oss ledare

## Begrepp som alla spelare ska känna till

Dessa begrepp är viktiga att känna till. För att enklare till sig instruktioner för spelare och för oss ledare att utbilda och utveckla vårt spel så ska vi använda oss av dessa termer.

### Anfalls- och försvarszon

De två planhalvorna kallas anfallszon och försvarszon.

### Mittzon

Mittzonen är spelytan kring mittlinjen. Till skillnad från i ishockey är innebandyns mittzon ingen tydligt avgränsad "neutral" zon, utan en lite mer flytande övergångszon mellan de olika spelfaserna. Mittzonen markerar i första hand att spelet skiftar mellan uppspelsfasen och det etablerade anfallsspelet/försvarsspelet.

### Centralyta

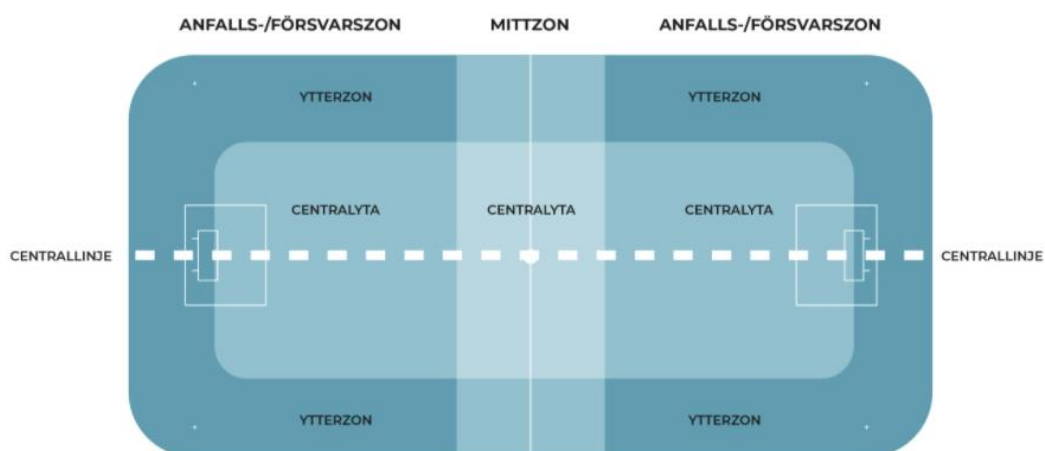
På röd nivå definieras centralytan som ytan som löper över hela planen mellan de båda målen. Det är viktigt för lagen att kontrollera denna yta i de olika spelfaserna. Härifrån har det anfallande laget goda möjligheter att bedriva ett hotande anfallsspel och i slutändan komma till avslut och göra mål. Om det försvarande laget kan hålla motståndarna borta från kontrollerat spel i centralytan har det goda möjligheter att skydda sitt mål.

### Ytterzoner

Ytterzoner är spelytorna som finns längs sargerna runt hela planen. Dessa är inte lika "farliga" som centralytan, men från alla delar av ytterzonerna är det enkelt att snabbt nå den ytan. Därför är det viktigt för båda lagen att kontrollera spelet i ytterzonerna.

### Centrallinje

Centrallinjen är den linje som i längdriktningen delar planen i två delar.



### Anfallszon:

## Centralyta – slottet

På röd nivå kan slottet ses som den del av centralytan där sannolikheten för mål är som allra störst. Det betyder att slottet är en viktig yta att belasta/kontrollera för anfallande/försvarende lag.

## Ytterzonerna

Det är i ytterzonerna som en stor del av speluppbyggnaden i det etablerade anfallsspelet sker. Det beror på att det försvarende laget försöker styra sina motståndare till dessa ytor.

## Hörnen

En stor del av det etablerade spelet uppstår i hörnytorna. De fyra hörnen är de ytor på planen där sargen begränsar bollens möjliga riktningar mest – till 90 graders vinkel. Det gör att bollen “samlas upp” här många gånger under en match.

## Bakom mål

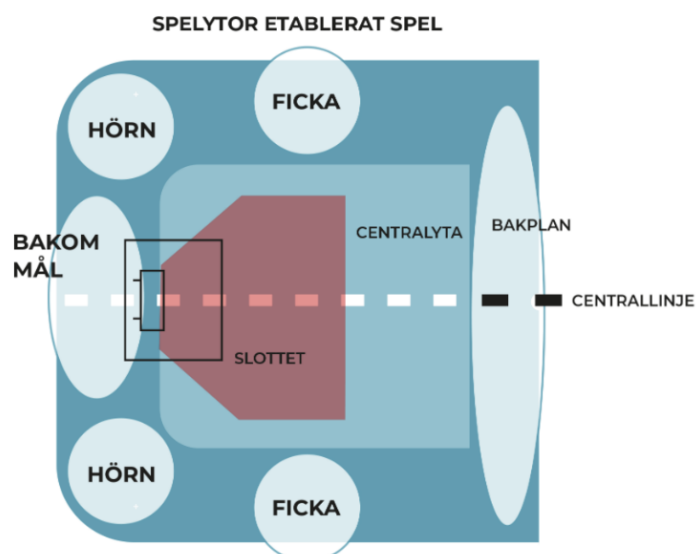
Spelytan bakom målet används av det anfallande laget för inspel, så kallade instick, i centralytan eller för att byta kant i anfallsspelet.

## Fickorna

Fickorna är ytorna i ytterzonen ungefär halvvägs upp till mittlinjen. En ficka är en yta som spelarna ofta söker både avslut och inspel från. Här är närheten till, och vinkel mot, målet stor. I försvarsspel som bygger på zonspel är fickan i regel en sårbar yta. Det bildas ofta en “ficka” mellan två försvarsspelare, därav namnet.

## Bakplanen

Bakplanen är ytan högst upp i anfallszonen/försvarszonen. Härifrån kan både speluppbyggnad och avslut ske. Bakplanen är en yta som kan skifta i storlek beroende på om det försvarende laget står lågt eller högt upp i planen i sin uppställning. Ibland kan bakplanen till och med uppstå i försvarszonen, det vill säga på egen planhalva.



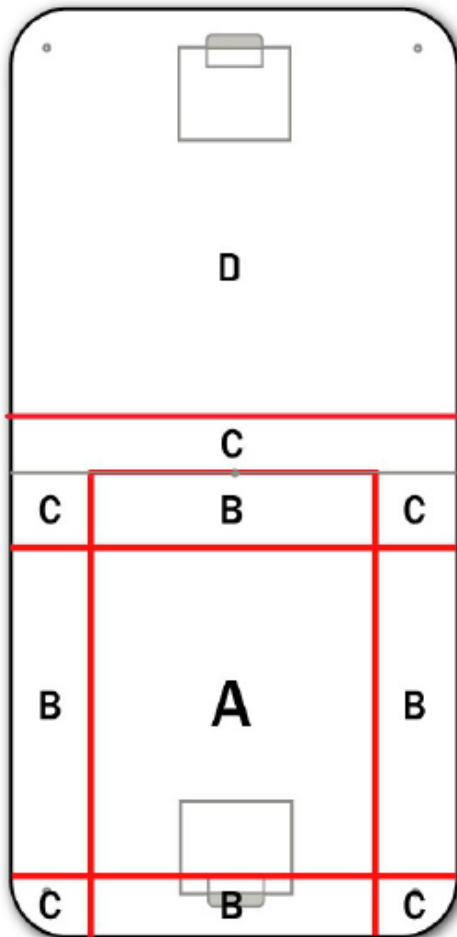
## Försvarszon:

### Planhalvans zoner

Vi delar in planen i Fyra zoner; A, B, C och D. A-zonen är detsamma som slottet/skottsektorn. 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 osv.

C-zonerna är planhalvans hörn och är de minst farliga zonerna på vår planhalva. D-zonen är helt ofarlig



*"risk"Zoner*

**Lågt - när motståndarna har etablerat sig i vår försvarszon.**

## 2-1-2 Etablerat försvar:

### Ansvarsområden (zonsförsvar)

Alla spelare har sin Zon/ansvarsområde och skall marker den spelare som befinner sig i sitt ansvarsområde om spelaren utgör ett hot, attackera bollinnehavare när spelaren befinner sig i sitt ansvarsområde självfallet är inte Ansvarsområdena helt fasta och "heliga" behövs det fler försvarare i en zon för att den är överbelastad skall självklart hjälp komma. Lämna "din spelare" din zon så lämnar man över markeringen till medspelaren i den zonen och tar då upp en ny markering, här är det viktigt

med god kommunikation så inte motspelare blir helt fria och omarkerade

### Försvarssida

En försvarande spelare ska alltid befinna sig mellan sin motståndare och målet. Då har motståndaren alltid minst ett hinder för avslut.

Man skall också tänka på att täcka motståndarens foreheadssida för att minska risken för ett bra skott.

### Försvarsuppställning och ide

uppställningen i försvar är 2-1-2 där centern spelar över en stor yta i centrum av en box, boxen av fyra spelare bör befinna sig i zon-A i så stor utsträckning som möjligt med minst en back framför mål hela tiden.

En motspelare som befinner sig i zon-a skal alltid markeras av den spelare som befinner sig i samma ansvarsområde.

En bollförande spelare i Zon B skall attackeras/pressas \*

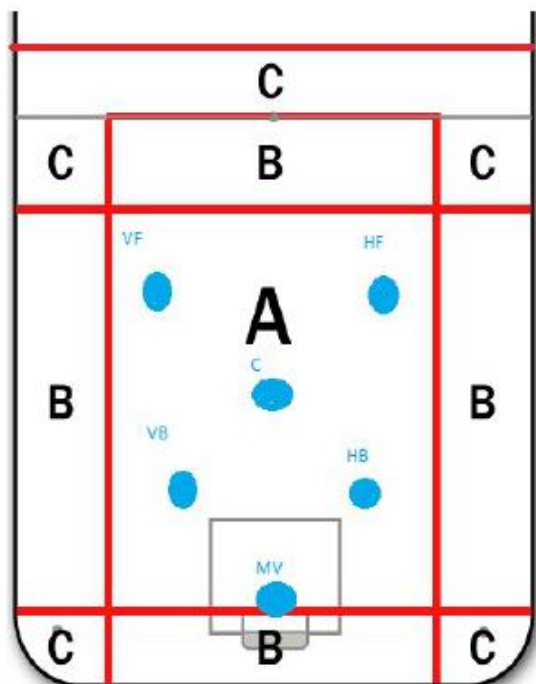
men en icke bollförande spelare i zon B behöver inte ha hård markering men ett övervakande så man snabbt kan agera när spelaren blir bollförande

*\*En bollförande spelare bakom vårt mål får man inte stöta allt för hårt på så man blir bortgjord och vi blir i undertalig framför mål, en bollförande spelare bakom mål skall vi agera mot som ett mellanting mellan B-C*

En bollförande spelare i Zon-C har man en avvaktande attack/press på, här är det viktigt att man inte pressar på för hårt så man lämnar en öppen gata in zon-A för spelaren att bara traska in i eller passa in i, men självklart skall man sno bollen om tillfälle ges

en spelare som inte är bollförande i zon-C behöver ingen markering och man kan befinna sig på ganska långt avstånd men det är viktigt att man håller ett öga på spelaren så han inte smyger in bakom in i en farlig positionen

Zon-D skall vi inte befinna oss i när motståndarlaget har ett uppställt anfallsspel.



*grunduppställning försvar*

## Reträtt

När motståndarna kontrar ska spelarna på plan falla enligt följande ordning, oavsett vilket position de har på laguppställningen.

Spelare 1 och 2 hem intar backpositioner

Spelare 3 hem täcker centralt och bildar en triangel med försvararna

Spelare 4 och 5 hem tar upp försvarspositioner för anfallare.

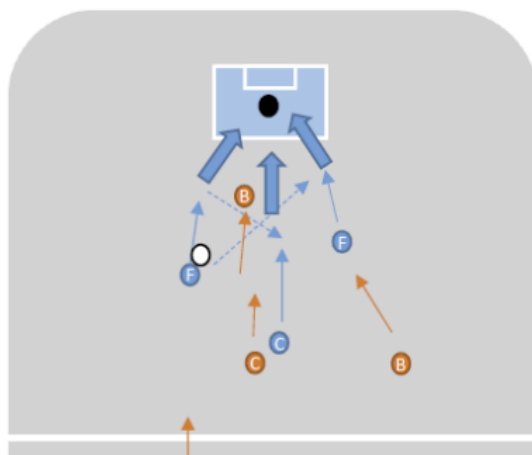
När tillfälle ges återgår alla till sina positioner

## Kontring

Vi ska alltid kontra när vi har chansen, räddning målvakt som håller bollen eller om vi bryter i försvarsspelet ska initiera en kontring.

Alla chanser till spelvändningar (kontringar) skall tas.

- Den som vinner bollen tar beslutet om kontring antingen genom att driva bollen framåt eller sätta en passning till center/forward som kan driva framåt.
- När laget avancerat framåt är det viktigt att ha spelbredd och djup mellan forwards och center.
- Motståndarens back skall tvingas att välja om han skall stöta på bollföraren eller markera bort ett sidledspass.
- I första hand vill vi spela pass långt på kontrande forward, antingen spetsen i vårt 2-2-1 försvar eller spelaren som är längst fram. I andra hand vi vill spela pass i sidled och avslut för att tvinga målvakten till sidledsrörelse. Om detta ej är möjligt så tas avslutet själv alternativt bakåt dropp till tredje spelaren i kontringen





## Uppspel vår Spelidè:

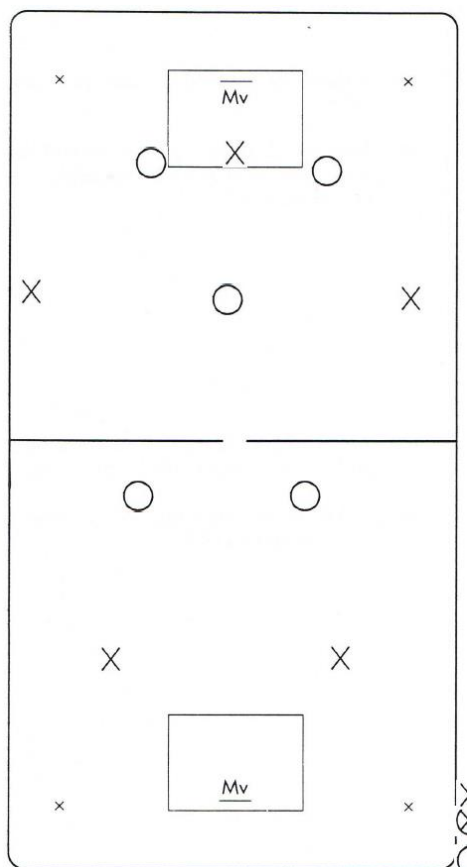
Uppspel 2-2-1 – Vi fokuserar på ett utgångsläge vid våra uppspel.

Målet är att alla fem utespelare ska kontinuerligt röra sig över stora ytor och våga lämna "sin" yta/position och på så sätt överbelasta ytor hos motståndaren och tvinga dem till svåra beslut i försvarsspelet.

## Tanken:

Tanken med 2-2-1 uppställning är att ge motståndarcenter problem med 2 spelare. Forward framför mål skall försöka att låsa bägge backarna. Center och forwards väljer sida (och forwards) baserat på klubbfattning. (Kunna båga in framför back).

Backarna står långt hem i egen zon och försöker dra isär motståndarlag.



## Grundidèn

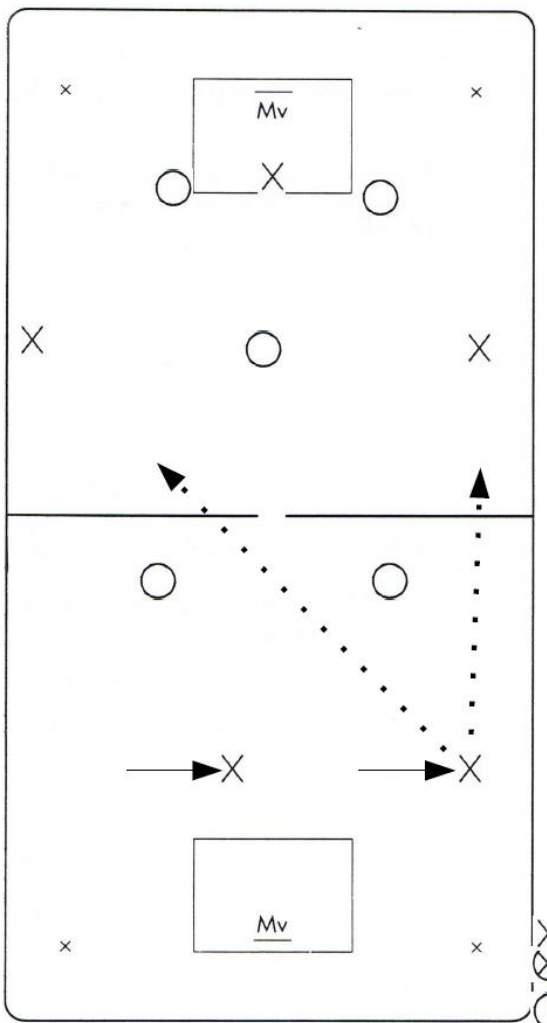
Vi vill spela fram bollen till 'mittfält', som skall kunna båga

in i slott och ta snabba avslut.

Uppspel och förflyttning av boll från försvar till anfall ska ske med passningar (direkta om möjligt) samt med kontinuerlig rörelse av alla utespelare.

Sök uppspel:- På den mittfältsspelare som har rätt fattning för att kunna båga in.

- Mellan forwards, då denna passning är svårare att läsa, samt lättare att ta emot. Raka passningar efter sarg är ok, men måste göras till mötande spelare för att undvika att motståndare 'hugger' i ryggen. Uppspel underlättas genom att flytta backar i sidled.



## Anfallsspel vår spelidé

Fokusering är konstant rörelse med och utan boll.

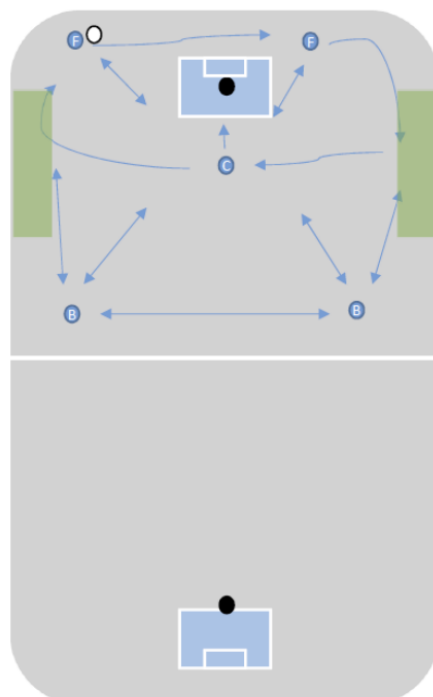
Har du boll ska du alltid försöka att röra dig med bollen för att hitta nya ytor och vinklar att ta dig framåt eller sätta en passning.

Spelare utan boll ska i största möjliga mån söka nya ytor hela tiden, vi vill inte ha stillastående spelare som "tittat" boll utan den konstanta rörelsen är målet.

### Vid etablerat anfallsspel:

Pilarna visar passningsvägar och löpvägar.

- När vi har bollen i hörn får vi inte bli stillastående. Antingen rycker vi och driver bollen eller passar. Center och forwards jobbar med hög rörlighet och platsbyten där minst en av dem är framför mål. Viktigt är att spelare framför mål är i rörelse och inte blir stillastående. Det är tillåtet att använda fantasin 😊
- Strävan är att söka avslut centralt i slottet via passning eller båge in från "fickan" (grön zon). Alternativt genom att spela upp till back som skjuter eller spelar den andre backen som skjuter. Säkra diagonalpass över till skytt på andra sidan och direktskott är också ett alternativ.
- Får vi inte lägen har vi tålamod och börjar om ifrån hörn.
- Om en back kliver framåt in i höga slottet så måste den andra backen ta en mer central och defensiv roll.



## Målvaktsspel

Alltid täcka första stolpen när bollen befinner sig på en långsida. Backen tar spelare och försöker täcka skott

Aktiv söka bollen när motståndare är i vår zon

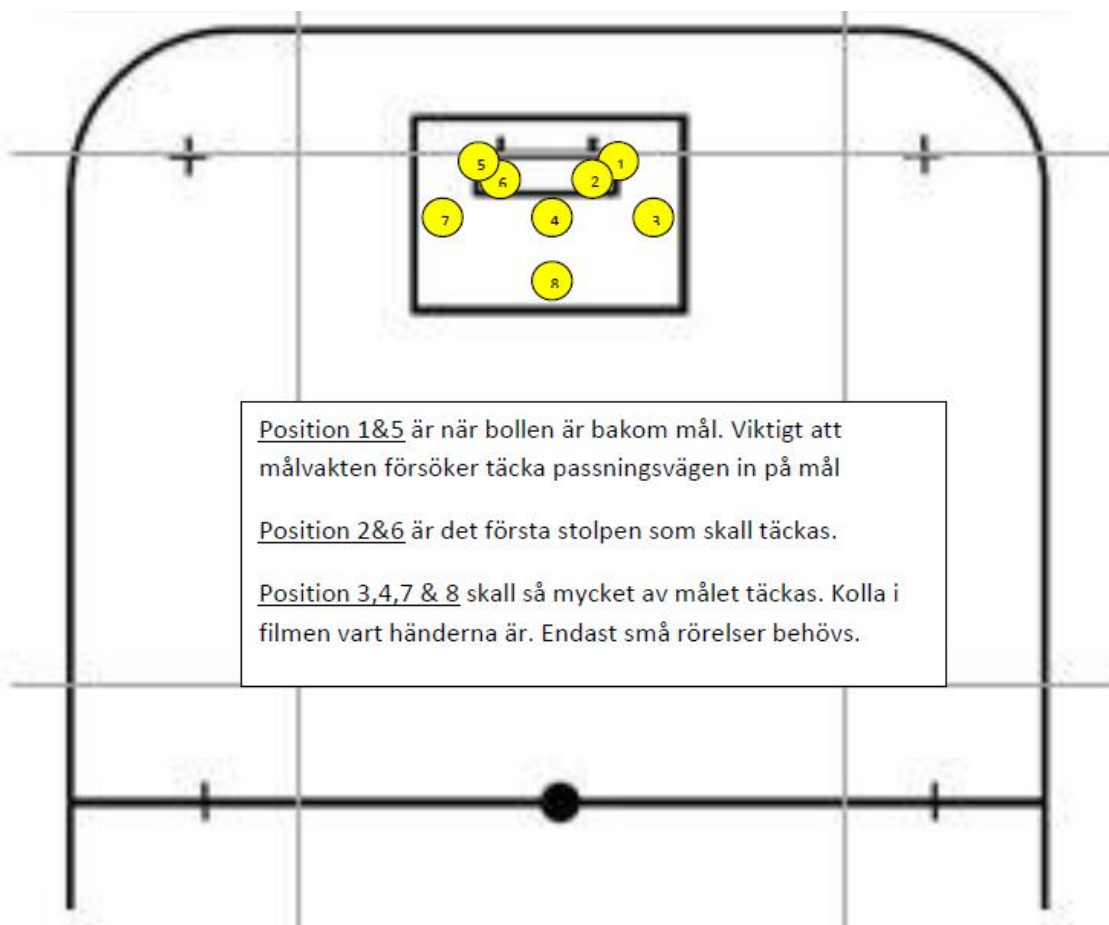
Händerna skall vara placerade rätt för att hinna med snabba skott

Snabba utkast, så fort möjlighet ges

Dirigera försvarsspelet med fokus på att styra våra backar

Under match, ha en aktiv dialog med Tränare ansvarig för målvaktsspelet

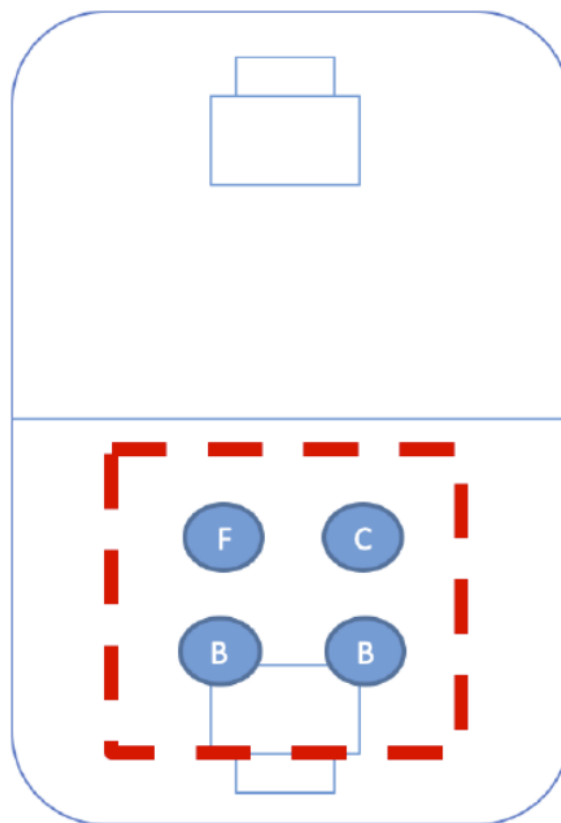
Om det är avblåst, slappna av och dricka, därefter direkt 110% fokus



## Boxplay

Genom vårt boxplay vill vi i första hand hindra motståndaren att komma till avslut mot vårt mål. I andra hand vill vi stjäla bollen och gå på omställning. I tredje hand vill vi göra slut på utvisningstiden genom att hålla i boll och fördröja.

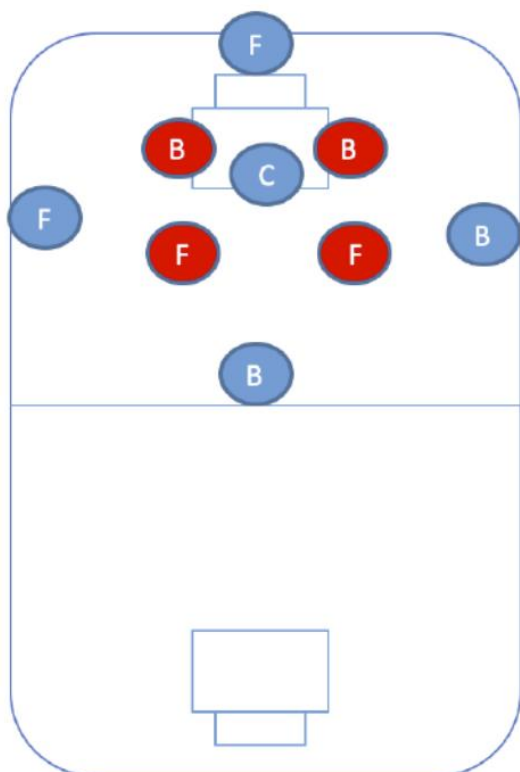
- Så länge motståndaren har bollen under kontroll kan denne låtas spela bollen utanför vår box.
- Om inget annat sägs så ska Kvadraten användas i boxplay.



## Powerplay

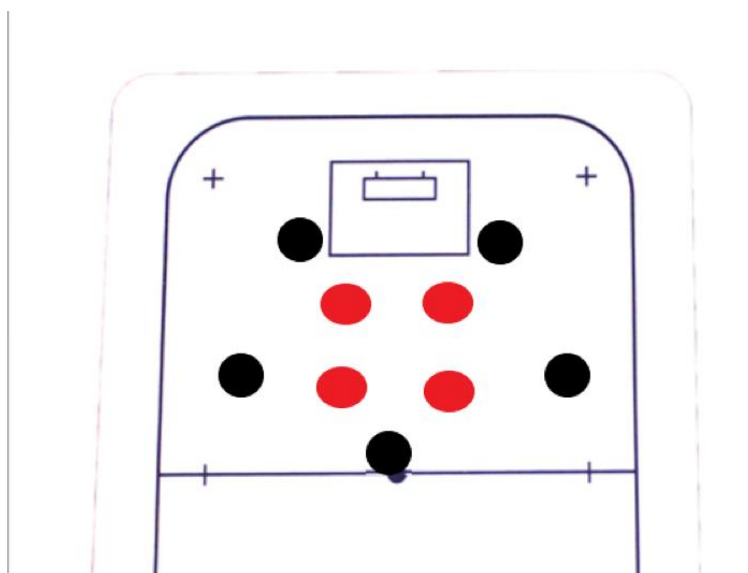
### Variant 1 Point-back

Vi har en back längst bak som point som kan fördela bollar snabbt.  
Vi har skyttar med sina utgångspunkter i passningsfickorna, som antingen tar avslut eller passar vidare.  
Man har en spelare i slottet/framför mål i syfte att täcka målvakten, samt vinna och peta in returerna.  
Man har en spelare bakom mål i syfte att antingen kunna passa bollen vidare, eller att smyga in och ta avslut tätt inpå målet.



### Variant 2 1 point-back med 2 spelare vid sidan om målet

- Vi har en back längst bak som point som kan fördela bollar snabbt.
- Man har två forwards som placerar sig brevid målet och låser backarna om motståndarna spelar en 2-2 box. Spelar motståndarna med en 1-2-1 box är målet att skapa ett 2 mot 1 läge vid motståndarna bur
- Vi har skyttar med sina utgångspunkter i passningsfickorna, som antingen tar avslut eller passar vidare.
- Målet är att sätta skyttarna på sidorna i skottläge då vi har två spelar framför mål, alternativt att få ner boll till någon av forwards vid målet för att skapa en 2 mot 1 situation.



## Inslag offensivt

### Byn:

1. Båda forward står vid inslagsplatsen.
2. Ena forward petar till den forward som kommer att löpa med bollen bakom mål

### Alternativ A:

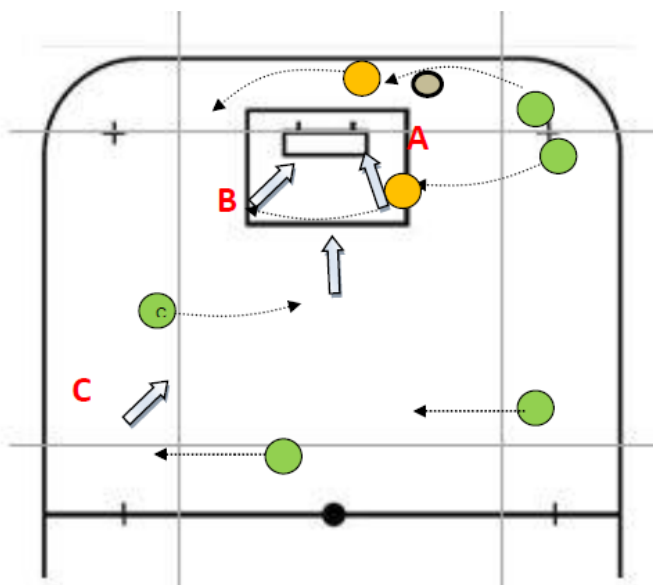
3. Forward nr 2 löper in mot första stolpen
4. Får pass och skjuter
5. Samtidigt har Center startat sin löpning från B-zon in till A-zon

### Alternativ B:

3. Forward med boll fortsätter sin löpning bakom mål utan att passa
4. Forward nr 2 löper in mot första stolpen men fortsätter till andra stolpen
5. Får pass och skjuter
6. Samtidigt har Center startat sin löpning från B-zon in till A-zons, men i linje med den andra stolpen

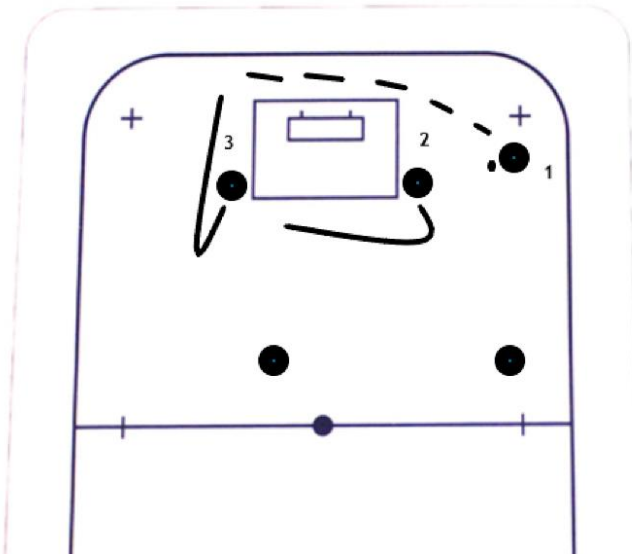
### Alternativ C:

3. Forward med boll fortsätter men finner inget inspel till A-zon
4. Spelar upp till back på dennes forehead sida
5. Skott
6. Forward nr 2 och center gör samma löpningar för att öppna upp spelet och tar retur.
7. Back nr 2 säkrar A-zon



### Hörnet:

Spelar 1 har bollen, spelare 2 och 3 utgår från respektive sida vid målet, backarna en bra bit upp i plan för att dra på sig försvarare och få dessa att komma bort från eget mål. Spelare 3 gör ett ryck upp mot plan, vänder och möter bollen bakom målet där spelare 1 har slagit passningen. Spelare har under tiden rört sig från främre stolpen till den bortre. Spelar 2 slår in passningen till spelare 3 som skjuter direkt.



### Frislag offensivt

### Alternativ 1

Center ansvarar för vilket alternativ som ska användas.

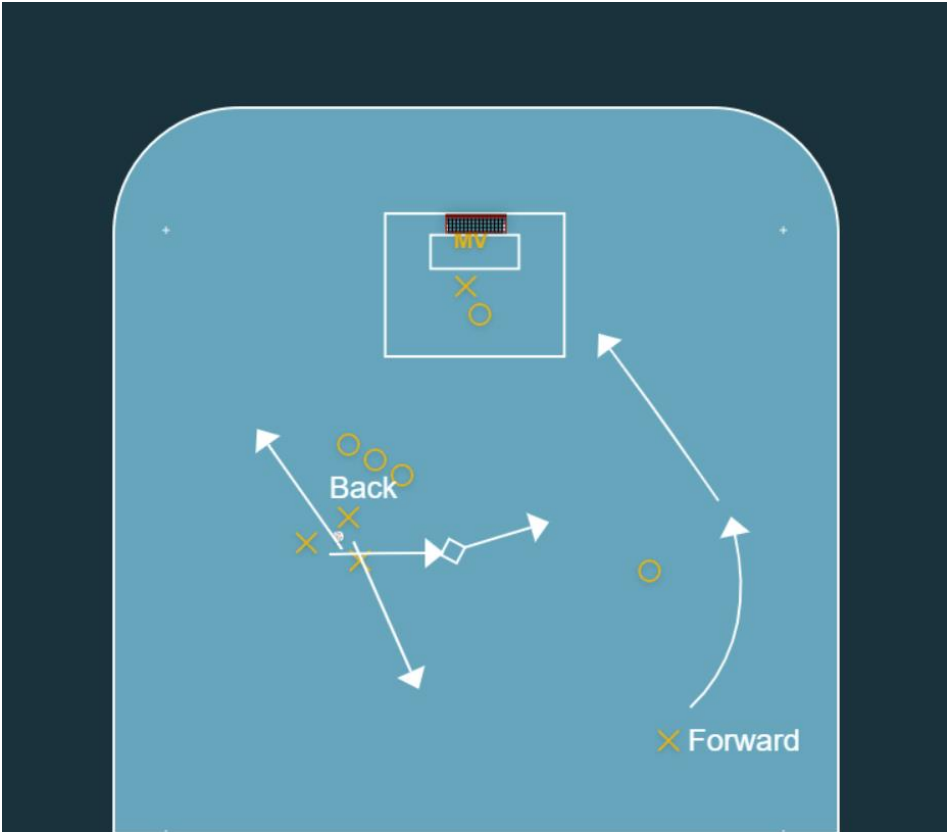
Startpassning slås av back till endera centern/forward eller andra back

- Alternativ höger: in i slott, vänder, får pass och skott
- Alternativ vänster, får pass och skott runt mur

Alternativ variant är om utrymme ges när forward som står längst till höger blir av med sin försvarare:

- Alternativ höger: in i slott, vänder, får pass och skottfintar och slår pass mot bortre stolpe där forward löpt ner







## Övningsbank

### Uppvärmning

Målet med uppvärmningen är att skapa rätt förutsättningar för er bra träning, uppvärmningsmomenten ska i största möjliga mån involvera relevanta aktiviteter för innebandys skull. Vi ska i allra största mån undvika monotona aktiviteter såsom löpning, rörelsen eller styrkeövningar som inte involvera klubba och boll. För målvakt gäller samma förutsättningar, enbart relevant uppvärmning som tillför kunskap och färdighetsövningar för rollen som målvakt.

## Övningsbank.

### Bollkontroll 3 växlar

Varje spelare har boll klubb och rör sig fritt på halva planen där målet är så många boll-touch som möjligt.

1:a växel, mer eller mindre stillastående = många bolltouch med klubban

2:a växel lätt joggande = många bolltouch med klubban

3:e växel löpning runt 75% av maxfart = bollen kontrollerad vid klubban i hög fart

Aktiviteter vid signal:

- Sarg forhand/backhand/varannan
  - Passning mot sarg (direkt) forhand/backhand eller varannan
- Nertag
  - Bollen kastas/lyfts upp i luften och tas emot kontrollerat med klubban
- Jonglera
  - Fri jonglering med bollen på klubban
- 8:an
  - Bollen förs mellan benen i en 8:a
- Finten
  - Bollen förs framåt i forhandgreppet, vänds med toppen på bladet tillbaka till ursprungsläget.



- Upphopp
  - Händerna i golvet, maximal hopp
- Plankan rak/sida
- Armhävningar
- Sprinten
  - Hopp över klubban, max löp 4-5 meter i valri riktning
- Hoppet
  - Hoppa över klubban jämfota, landa med balans
- Vaden
  - Hoppas med en fot över vald linje i golvet
- Balansen
  - Balansövning på varje ben
- Skridskon
  - Hopp från sida till sida och landa med balans
- Bergsklättraren
  - På alla 4:a flyttas varannan fot fram mot händer i högt tempo.
- Utfall fram/bak
  - Med klubban i ryggen, utfall med varje ben

#### 4 mot 2

Uppdelat i 2 lag i begränsad yta hålla bollen inom laget, anfallare är 4:a spelare, försvarare 2 spelare.

Anfallare tränar på rörelse, hitta yta och släppa bollen snabbt

Försvarare tränar på att minimera möjliga passningsalternativ och försvara heta zoner

#### Långa passningar

2 led på varje sida halvplanen, långa svepande passningar över plan.

Målet är att ta emot passning, få bollen på bortre sidan motståndare och leverera en rak hård passning över plan

#### Korta passningar



2 led med kortare avstånd, kortare direktpassningar med snabb rörelse och byte i leden

Målet är hålla fokus, utveckla sin förmåga till direktpass och få mäsgräning.

### Rondo

5 spelare, 4 spelare står i en kvadrat på var sin sida, 1 spelare jagar boll.

Målet för spelarna på sidan är att passa runt utan att spelaren i mitten ska ta bollen. Tränar på beslutstagande, rörelse och spelbarhet smat förmågan att passa direkt. Spelaren i mitten på att lösa spelet och ta rätt beslut när bollen kan brytas.

## Teknik

### Häcken:

3 häckar placeras mot målet, ta emot passet framför respektive häck.

För bollen under häcken 4 gånger, släpp tillbaka till passare, runa häcken och få tillbaka bollen för direktskott.

Häck 1 : Slagskott

Häck 2 : Direktskott

Häck3: dragskott

Att tänk på:

Häcken agerar back till en början, täck bort vid mottag av boll

Resoluta passningar i alla lägen

## Skott

### Diagonalen:



Skott från fickan (direktskott) 1 led, släpp bollen bakåt ta en snabb löpning snett mot önskad sida, passning kommer från ledet för direktskott.

Att tänka på.

Snabb förflyttning diagonalt

Blicken mot passare

Ropa/markera när du vill ha passningen

Passningen ska vara resolut

Uppspel

Övning 8:an

Syfte, att med direkt passning förflytta bollen från djup egen zon till anfallszon. Spelare gör löpningar utan boll i rörelse som tvingar motståndare bort från sin position. Viktigt att jobba med att hamna med kroppen framåt mot motståndarnas mål i steg 2 och framåt .

## 8:an steg 4

**Nivå:**

Röd

**Syfte:**

Att träna direktpass, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

**Beskrivning:**

Spelare A slår en passning till spelare B och springer upp en bit i banan.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A och springer i en båge uppåt.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till spelare B.

Samtidigt har spelare C sprungit i en båge ut mot sargen. Spelare C får en passning från spelare B, tar några steg in mot slottet och avslutar.

