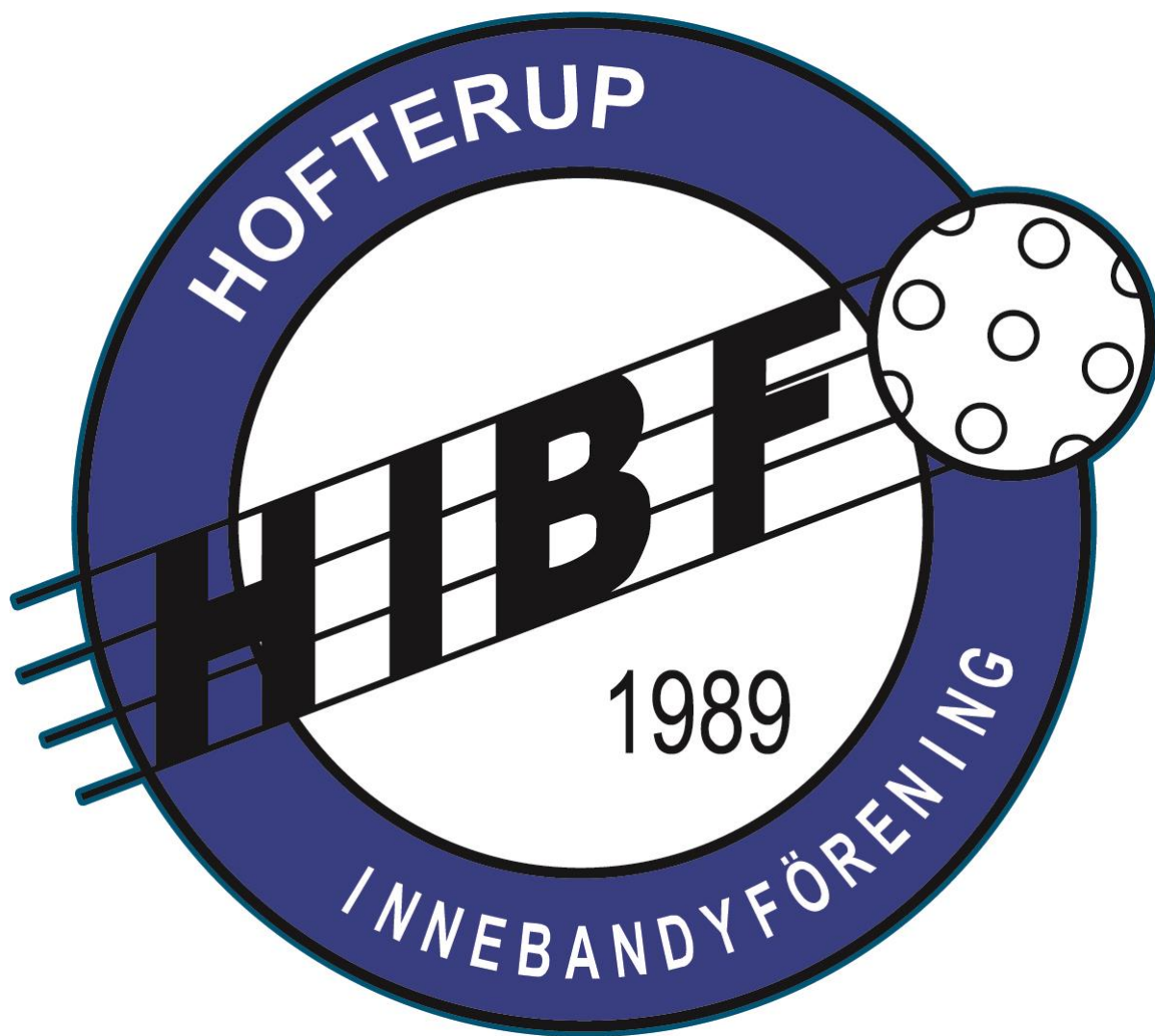


Spelbok

av

Pontus Luedtke



Innehåll

Inledning.....	3
Försvarsspel.....	4
Lågt försvar.....	4
Högt försvar.....	7
Reträtt	8
Boxplay	10
Uppspel.....	11
Anfallsspel	13
Spel från hörnen.....	13
Spel mitten center.....	17
Pass djupare ner i B-zon öppnar för:.....	18
Anfall B-zon fokus.....	19
Anfall C-zon fokus.....	20
Powerplay.....	21
Fasta situationer.....	23
Frislag	23
Inslag	27
Frislag som försvarande lag.....	28
Målvaktspel	33
Positioner i målet	33
Slutord	34

Inledning

Syftet med "Spelboken" är att vi alla i laget skall känna till hur vi ska spela innebandy. Boken är indelad i tre huvudavsnitt, försvarsspel, uppspel och anfallsspel.

Vi har en uttalad spelfilosofi som övergripande beskriver vår innebandy.

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

Spelfilosofin som beskrivs i ett separat dokumentet "Spelfilosofi" genomsyrar alla spelmoment som är beskrivna på följande sidor.

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 motståndarna skall inte komma till avslut i A-zon. Ytterligare viktiga punkter i vårt försvarsspel är:

- Vinna boll så högt upp som möjligt
- Dubbla i B-zon
- Att aldrig överbelasta C-zon
- Vid återvunnen boll, snabbt uppspel gärna med första passen framåt

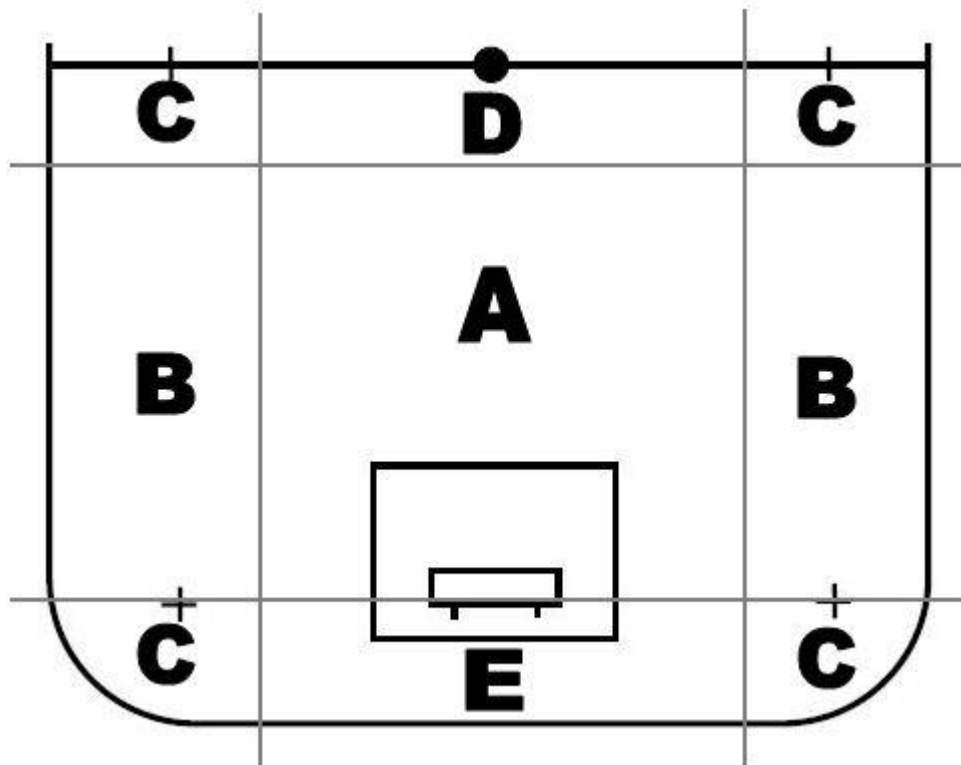
Lågt försvar

Lågt försvar spelar vi i första hand när vi spelar "Linje". 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 (överbelasta zonen), gärna så högt upp som möjligt i planen. Erövrade boll spelas med L:et eller direkt pass i första hand framåt.

Skulle vi vara i en stressad situation kan också backen lugna ner spelet genom att spela hem eller slå en lång boll i hörnet för att lugna ner det hela och eventuellt få till ett byte.

Har motståndare kontroll på bollen i C-zon, D-zon och E-zon sätter vi ingen press utan täcker ytor istället. 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 utan då tar backarna var sin stolpe.



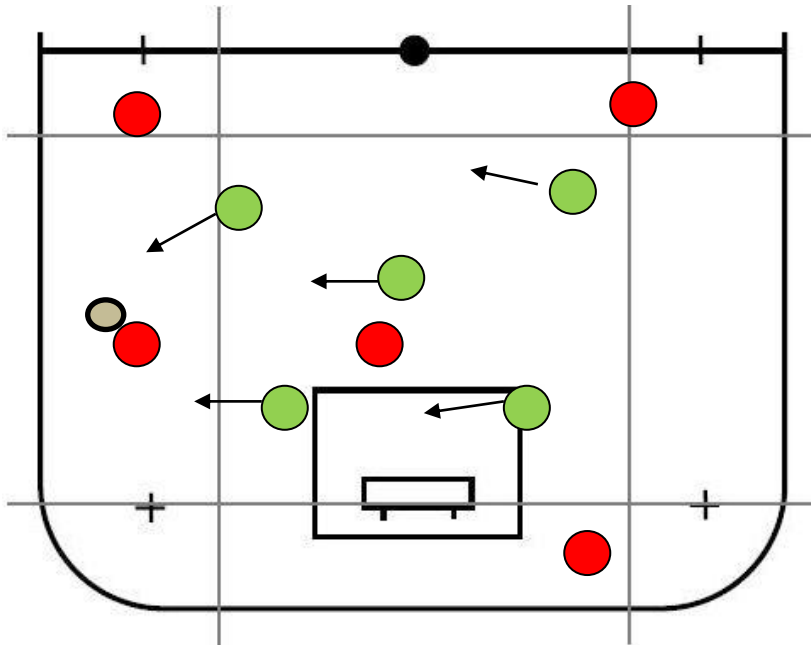
B-zon kallas oftast för "fickan" i tränarspråk och A-zon "slottet"

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

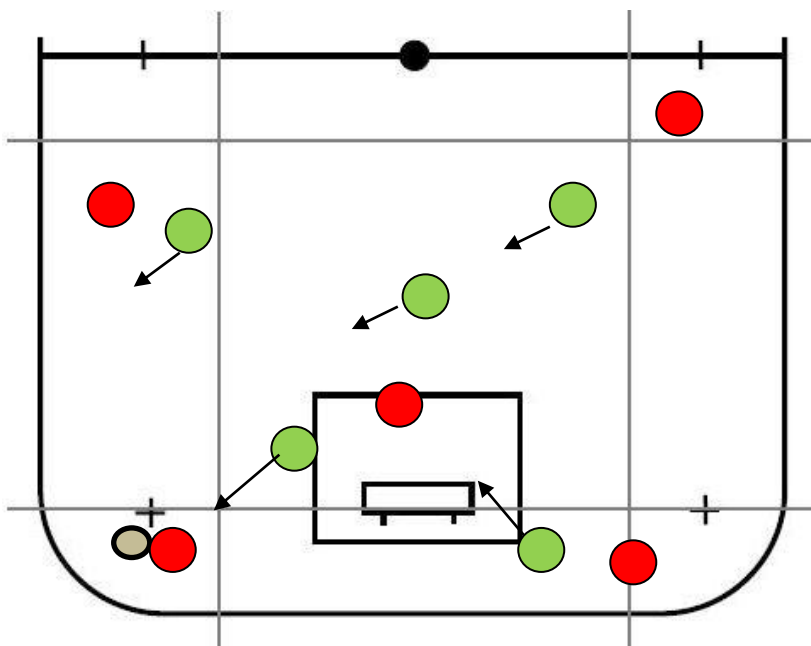
- Täcker vi skott ifrån D-zon kan bollen vinnas tillbaka högt upp
- Oftast är skotten från dessa zoner svåra att uppfatta för målvakten då spelare står framför målvakten och skymmer.

Nedan är några bilder som visar hur vi skall röra oss när bollen befinner sig i de olika zonerna.

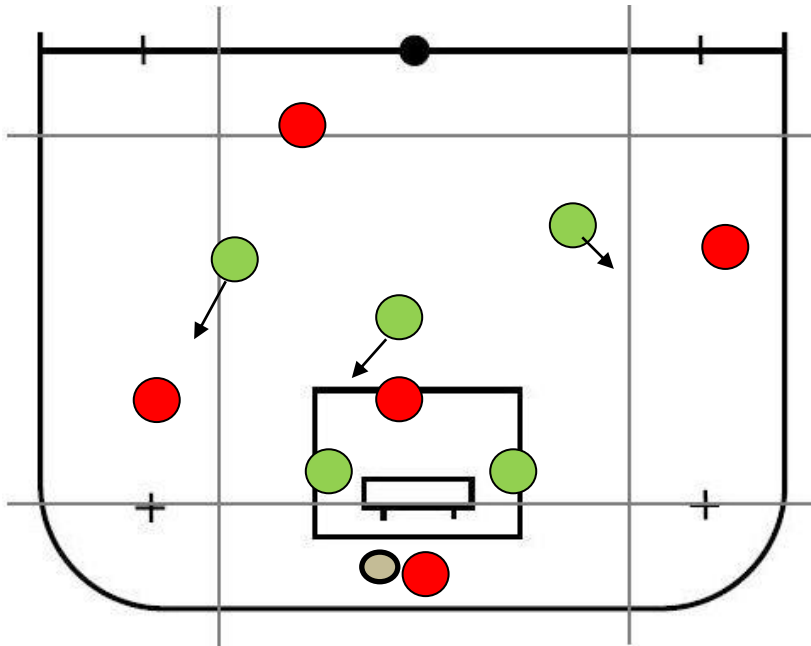
Vi är alltid gröna och de flest uppställningar/rörelser kan göras spegelvänt. Gul är spelare i rörelse och röd motståndare.



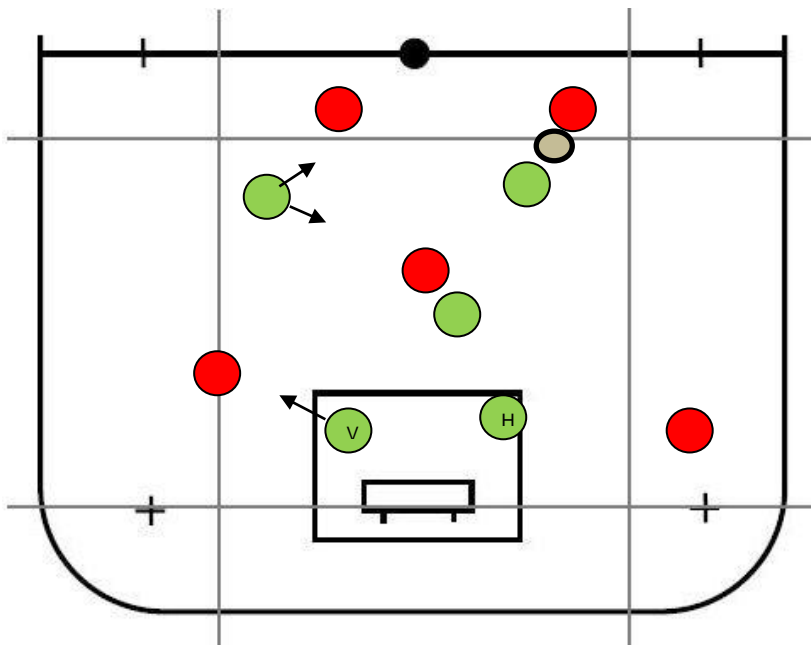
Dubbla i B-zon. Täck ytor i A-zon. Skärma bort pass till D-zon. Ha koll på E-zon.



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.



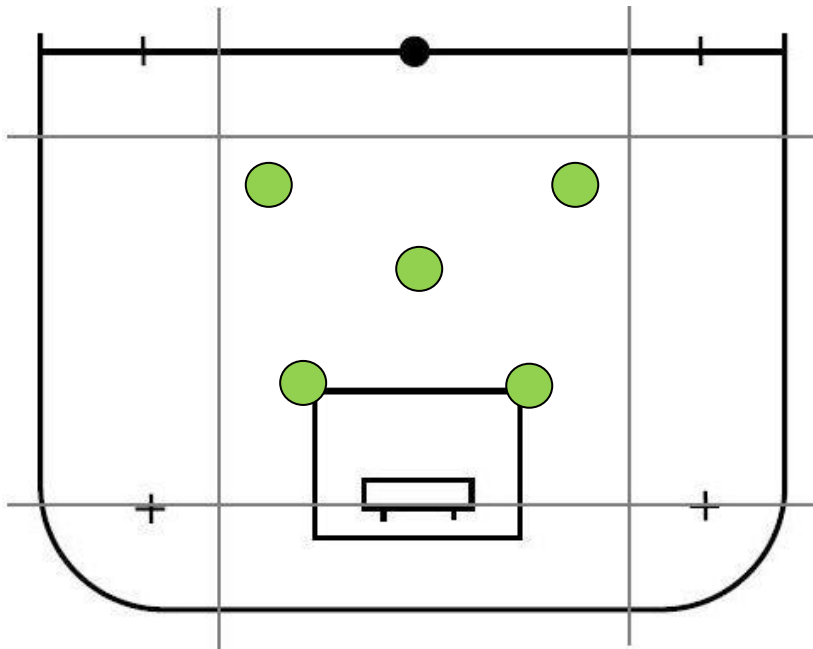
Spelare i B och A-zonerna måste täckas bort. Spelare i E-zon sätter vi ingen press på. Backar vid stolparna så ingen pass når deras center eller att spelaren kan göra en Zorro. Spelare i D-zon lämnar vi fritt, men center och forward har en extra koll för att eventuellt bryta pass och kontra.



Deras back har fått pass och söker skott läge. Vår forward följer och täcker skott. Vår center måste följa deras center 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 ngn av 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.

De som skiljer fullplanspress och situationsanpassad stress är följande: Situationsanpassad stress sätter vi direkt press på motståndaren

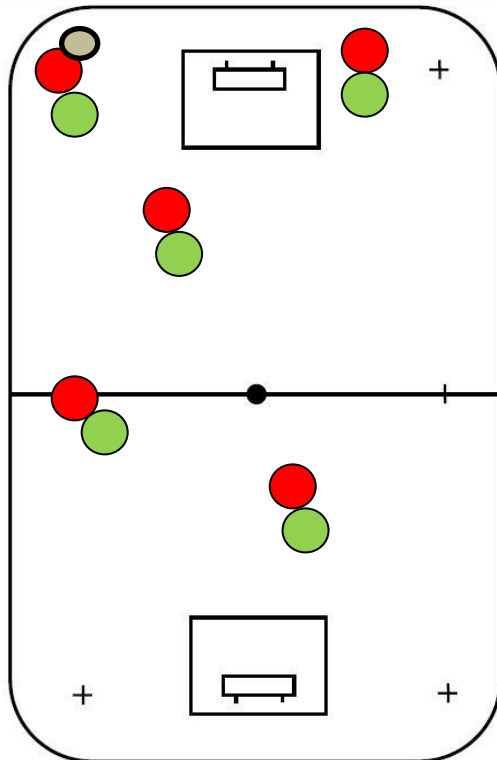
- när han har ryggen mot vårt mål
- när han ej kontroll på bollen
- en av motståndarnas backar är osäkra med boll

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.

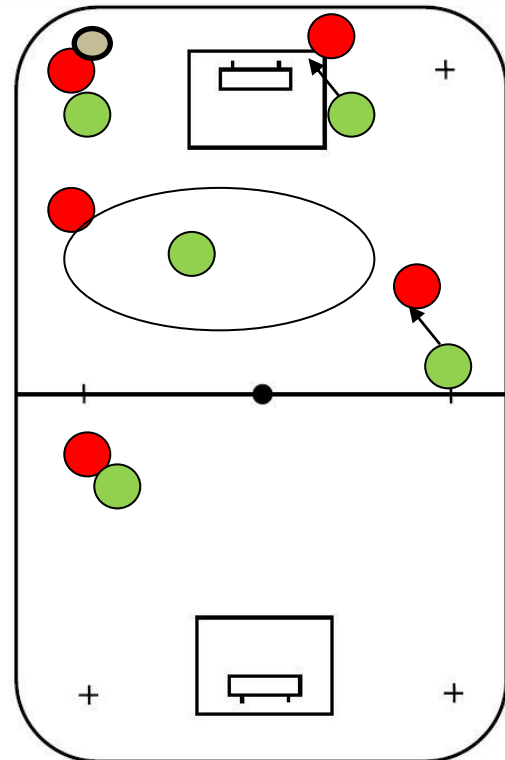
Nedan är två bilder som beskriver de olika försvarsupställningarna.

Fullplanspress:



Alla spelare följer sina spelare över hela banan. Punktmarkering av samtliga.

Situationsanpassad stress:



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-zon.

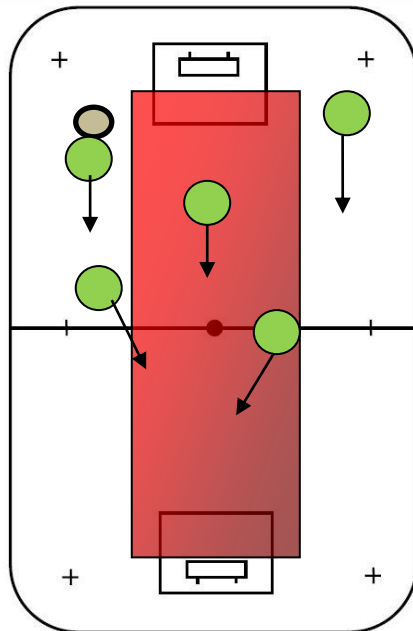
Reträtt

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

- Första hand måste A-zon tas hand om.
- Stäng motståndarnas närmsta passningsalternativ framåt
- Kommunera tydligt med varandra

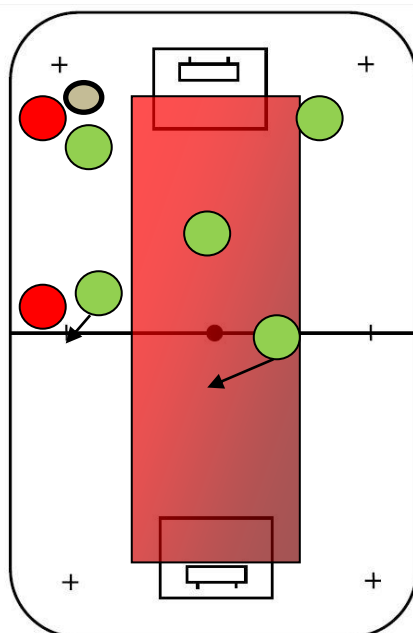
Lågt försvar reträtt:

Första hand måste A-zon täckas hela vägen hem. Beroende på vart bollen befinner sig täcker en av backarna A-zon vi reträtt. 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. Kommunicera med varandra.

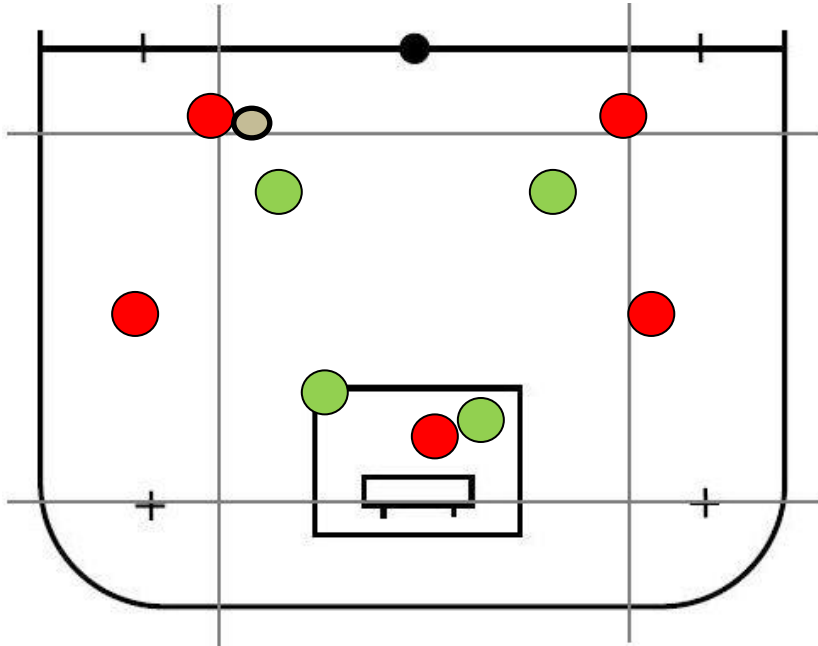


Boxplay

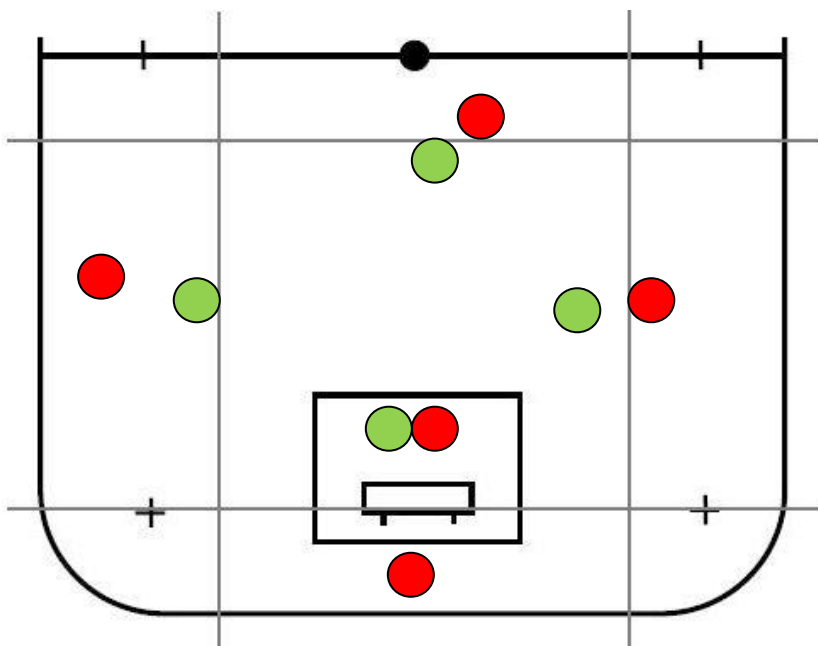
Vi anpassar vårt boxplay beroende på hur motståndarna spelar powerplay. Vi har två uppställningar:

- Som en fyra på en tärning (detta är vår grunduppställning)
- Diamant

Fyrtärning spelar vi när motståndarna har tydligt uppställda backar.



Diamant spelar vi när motståndarna spelar med en man bakom vårt mål eller med en "uttalad" back centralt.

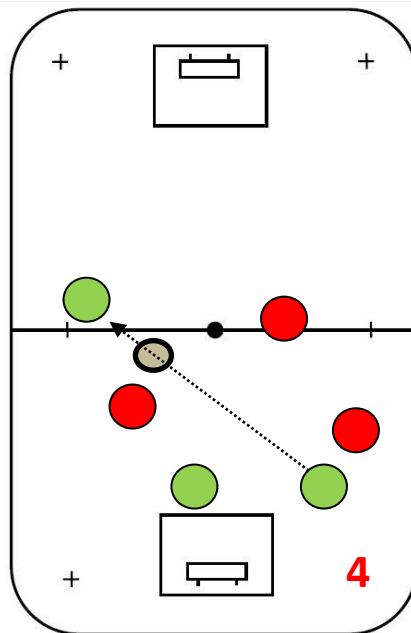
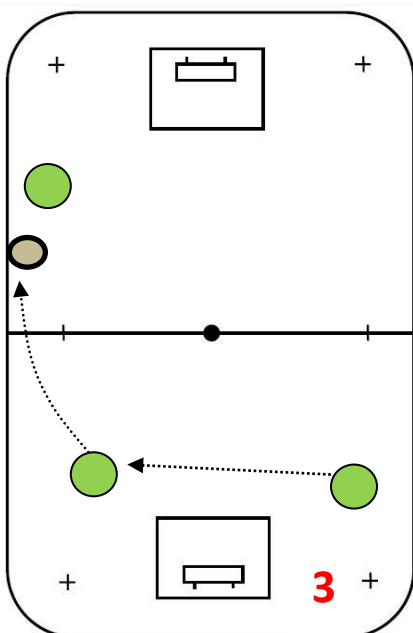
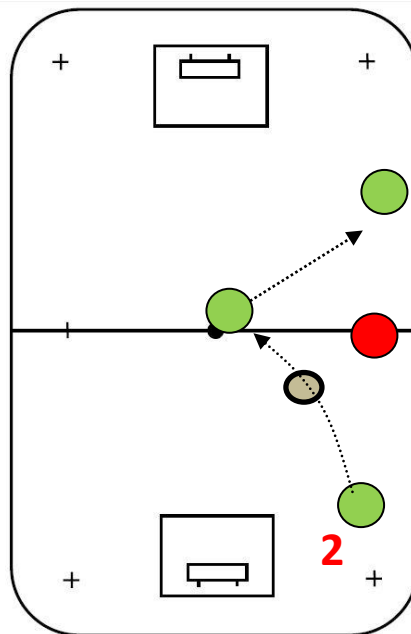
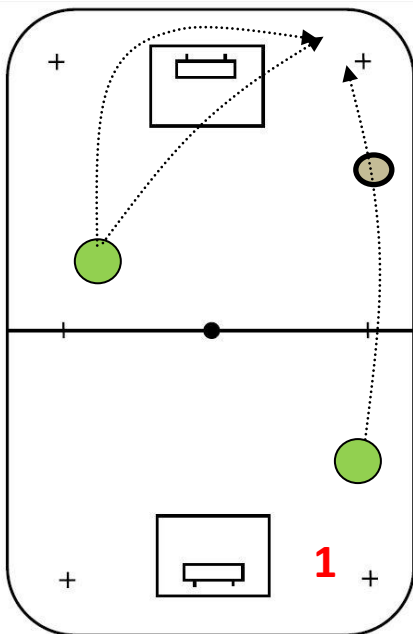


Uppspel

Vi har väldigt många varianter på uppspel och detta beror bland annat på att vi har olika spelsystem. Målet är att vi vill vara så mycket som möjligt i anfallszon.

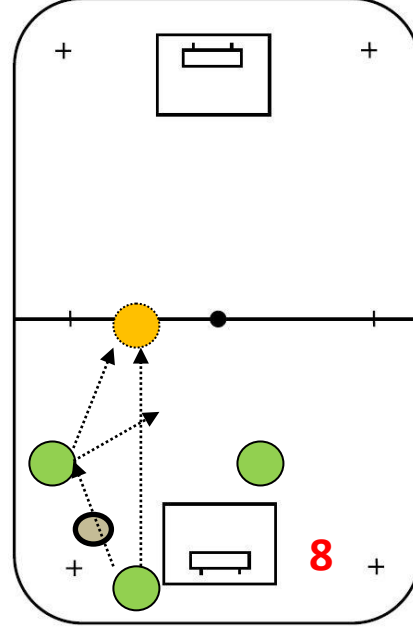
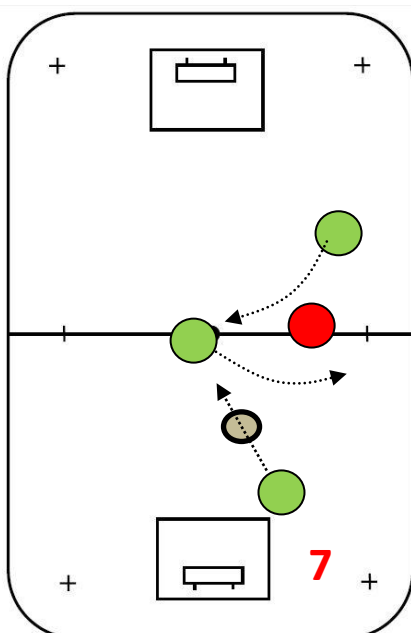
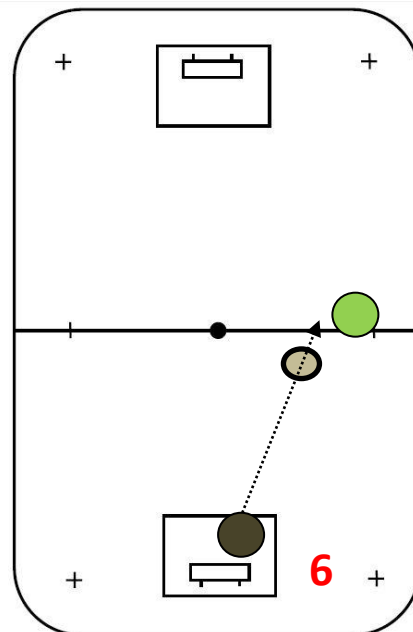
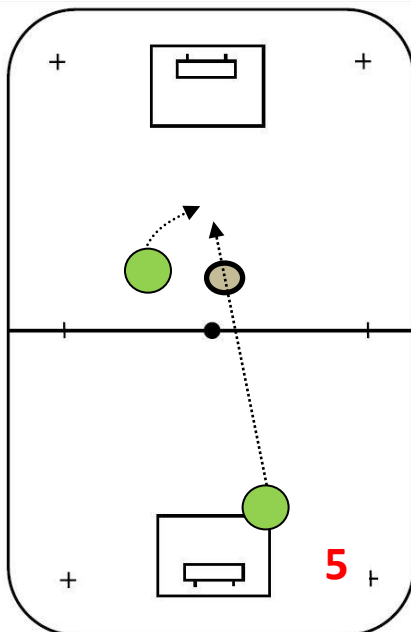
1. Lång boll i hörnan, oftast slås detta uppspel av backarna. Bra vid pressade situationer.
2. Boll på marken i mitten till Center, som kan skarva direkt, pass tillbaka eller springa i båge.
3. L:et boll på marken längst sarg till Forward. Mycket effektiv om allting sker på One Touch. Över 80% av alla gånger är vi i anfallszon med detta uppspel.
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. Nedan finner ni alla varianter.



5. Boll i mitten till anfallande forward (får ej bli för lång, dvs direkt till målvakten)
6. Utkast målvakt direkt till löpande forward. Typisk kontring.
7. Boll i mitten till löpande forward som bytt plats med centern. Forward kan ta med bollen i båge, slå tillbaka till back eller direkt pass till center som är på ny position, direkt pass till andra backen som slår direkt till samma forward i ny position etc
8. Mötande center med anfallande back. Mycket effektiv men måste också göras varsamt.

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



Anfallsspel

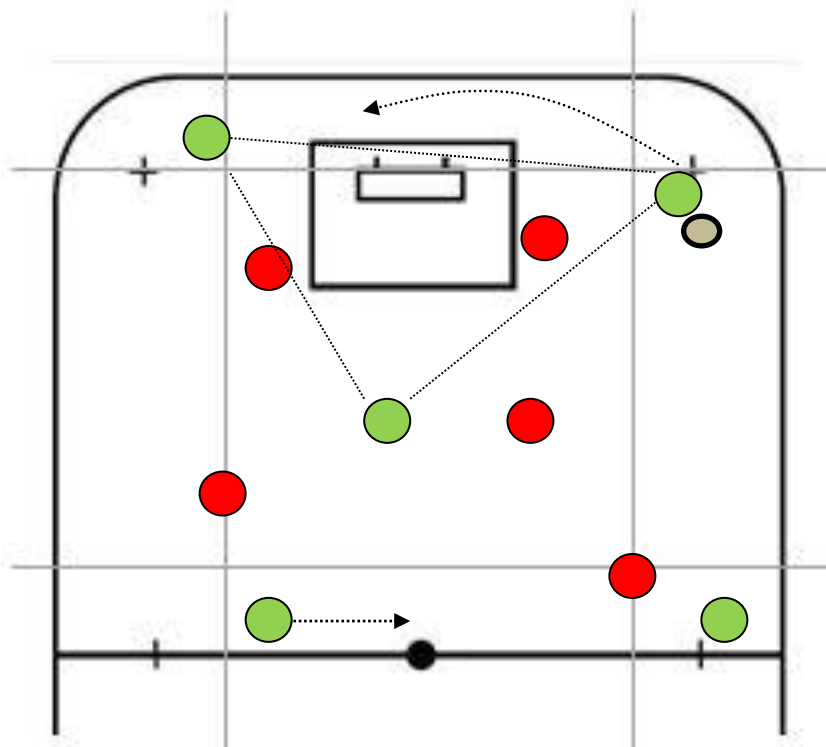
Målet med vårt anfallsspel är att i första hand göra mål. En viktig del i detta är att alltid söka fria ytor, vilja ha boll, avsluta på mål och spela med alla fem spelare i anfallszon:

- Fantasi
- Kreativitet
- Rörelse
- Vårda bollen
- One Touch
- Skott

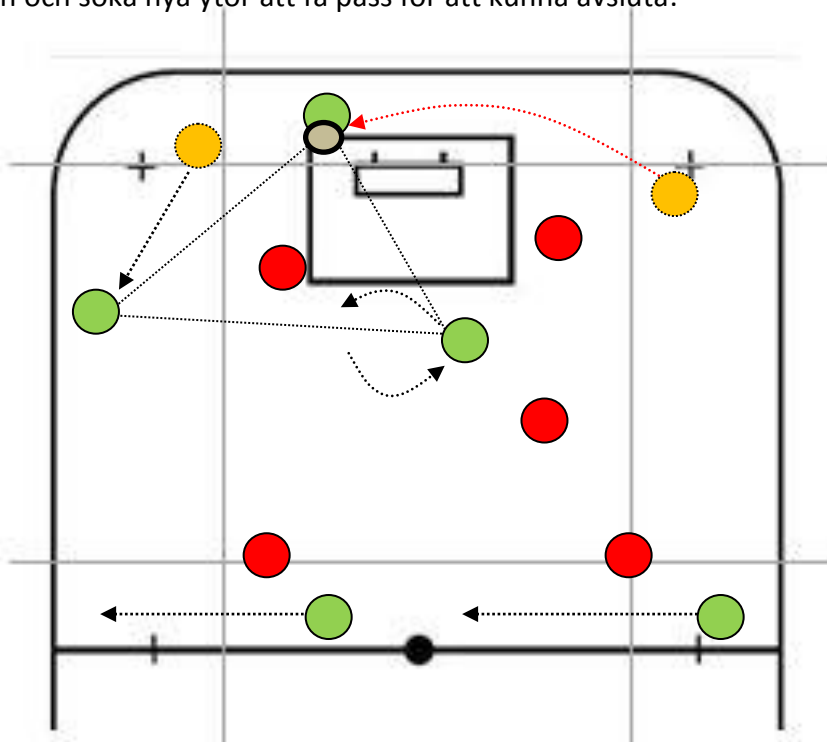
En av grunderna i vårt anfallsspel är att hela tiden bygga en triangel mellan centern och forwards. Beroende på vilket uppspel som har gjorts hamnar forwards och center på olika positioner, men det gör absolut ingenting då det viktiga är att få till trianglarna hela tiden med bra rörelse.

Spel från hörnen

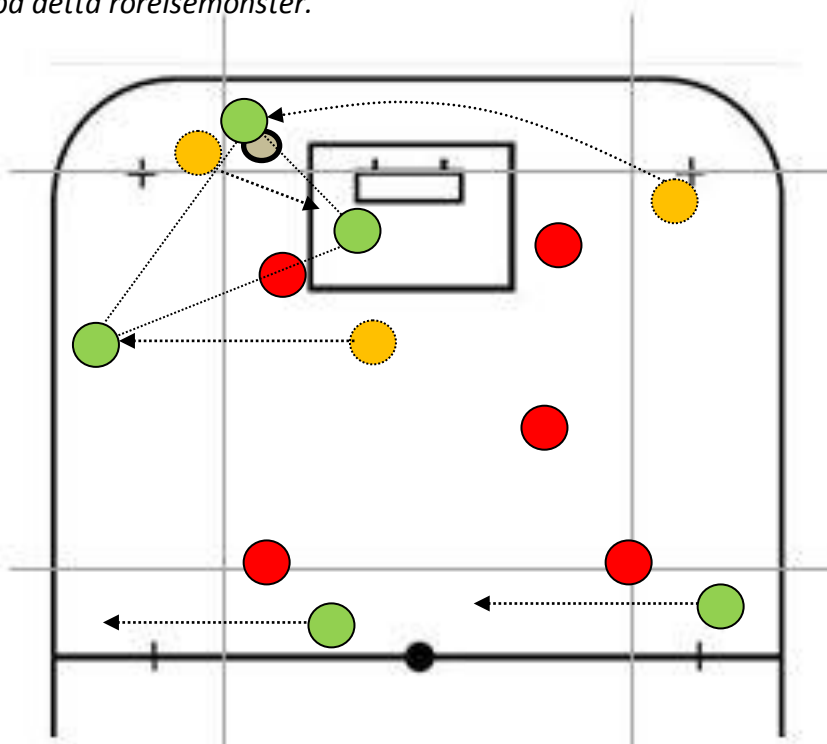
Forward-Center-Forward bildar en triangel, vilket direkt öppnar möjligheter till pass och avslut. Höger back hjälper till att öppna upp ytterligare en möjlighet till pass samt att vänster back säkrar hem genom att täcka A-zon.



Löpning med boll utan att pass (röd pil) medför direkt att samtliga måste söka nya ytor. Ny triangel har skapats och nya möjligheter till avslut. Backarna måste också följa med i förflyttningen och söka nya ytor att få pass för att kunna avsluta.

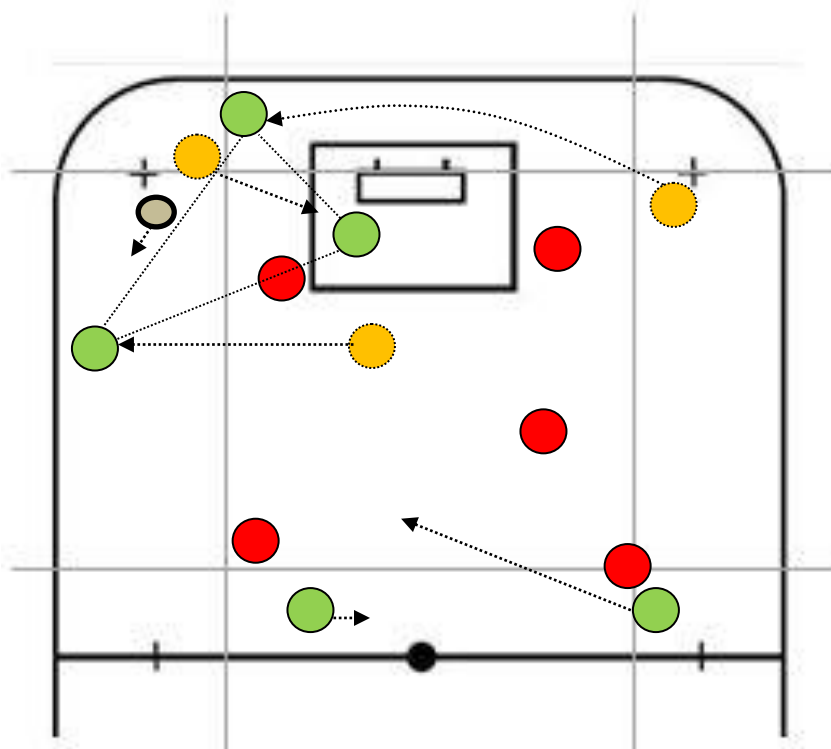


För att försvåra ytterligare för motståndaren kan en forward och center byta plats i rörelsen. Positionerna blir det samma, men med andra spelare vilket försvårar markering. *Vi har gjort många mål på detta rörelsemönster.*



Att få med backarna i anfallsspelet är mycket viktigt. Skott från B och C zoner ökar på trycket och deras forward måste jobba med täck. Bygger vi vidare på bilden från förra sidan kan vi även få med backar djupt i A-zon.

Om passen går från forward till center istället kan backen ta en löpning in i A-zon och få pass direkt från center samtidigt som befintlig forward täcker målvakt och kan ta en retur. Andra backen täcker A-zon och center faller också tillbaka för understöd.

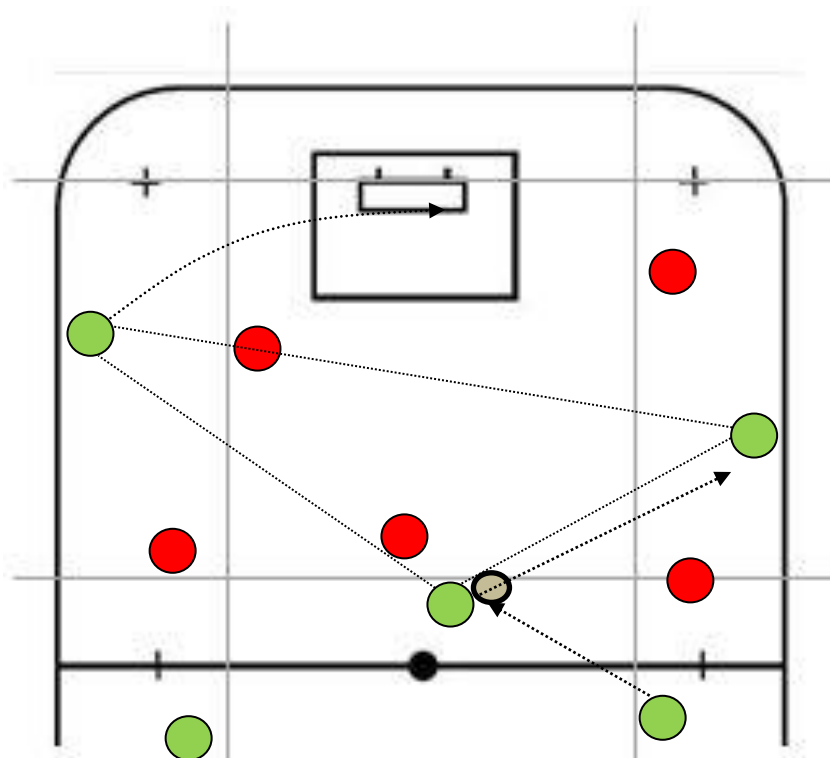


Spel mitten center

Pass till center som direktpassar till forward i B-zon. Triangeln är skapad. Andra forward löper ner i djupet framför mål och massor av möjligheter finns för avslut och pass.

Andra mycket bra kombinationer:

- Pass tillbaka till back som genom L:et vänder spelet till öppen ytan
- Pass tillbaka till back som direkt slår en pass till forward på samma sida
- Pass ner i hörnan till löpande forward
- Pass i A-zon till löpande forward

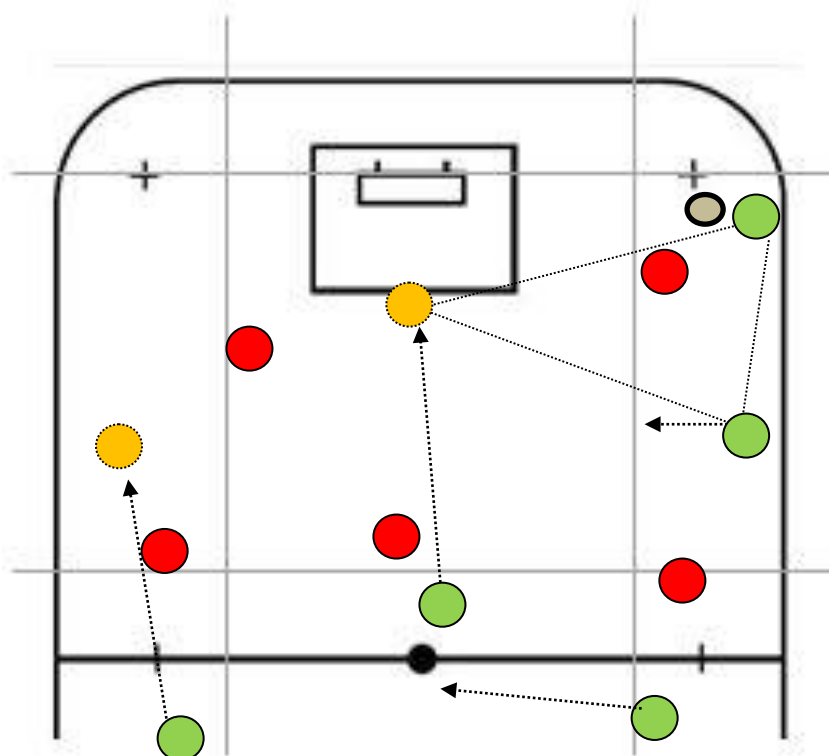


Pass djupare ner i B-zon öppnar för:

- Centern i mitten
- Vänsterback skott läge pass
- Löpning med boll av forward bakom mål

Viktigt att höger back säkrar A-zon och att höger forward tar en centerposition.

Åter en ny triangel är skapad.



När det gäller anfallsspel är det viktigt att alla spelare förstår alla positioner och att vi hela tiden har bra rörelse och skapar nya ytor. De ritade bilderna är bara några exempel/varianter på alla möjligheter som finns. Uppspelen styr vart anfallet startar, sen är det bara den egna kreativiteten och fantasin som kan sätta stopp. Därför är det viktigt att varje spelare förstår att det är när **alla fem** deltar i anfallsspelet, med eller utan boll, som de flesta målchanser fås och de flesta målen görs.

Att utgå från beskrivna spelsystem och spelramar och hela tiden bryta mönster under match är en nyckel till framgång. Nästa sida ges exempel på två anfallsmönster.

Anfallsrörelsen/spelet är tänkt att utnyttjas när vi har etablerat ett anfallsspel, dvs vi har redan kommit upp i anfallszonen genom uppspelen L'et, N'et och Lyftet.

Viktigt! Kolla in grundpositionerna som skall tas innan rörelse startar.

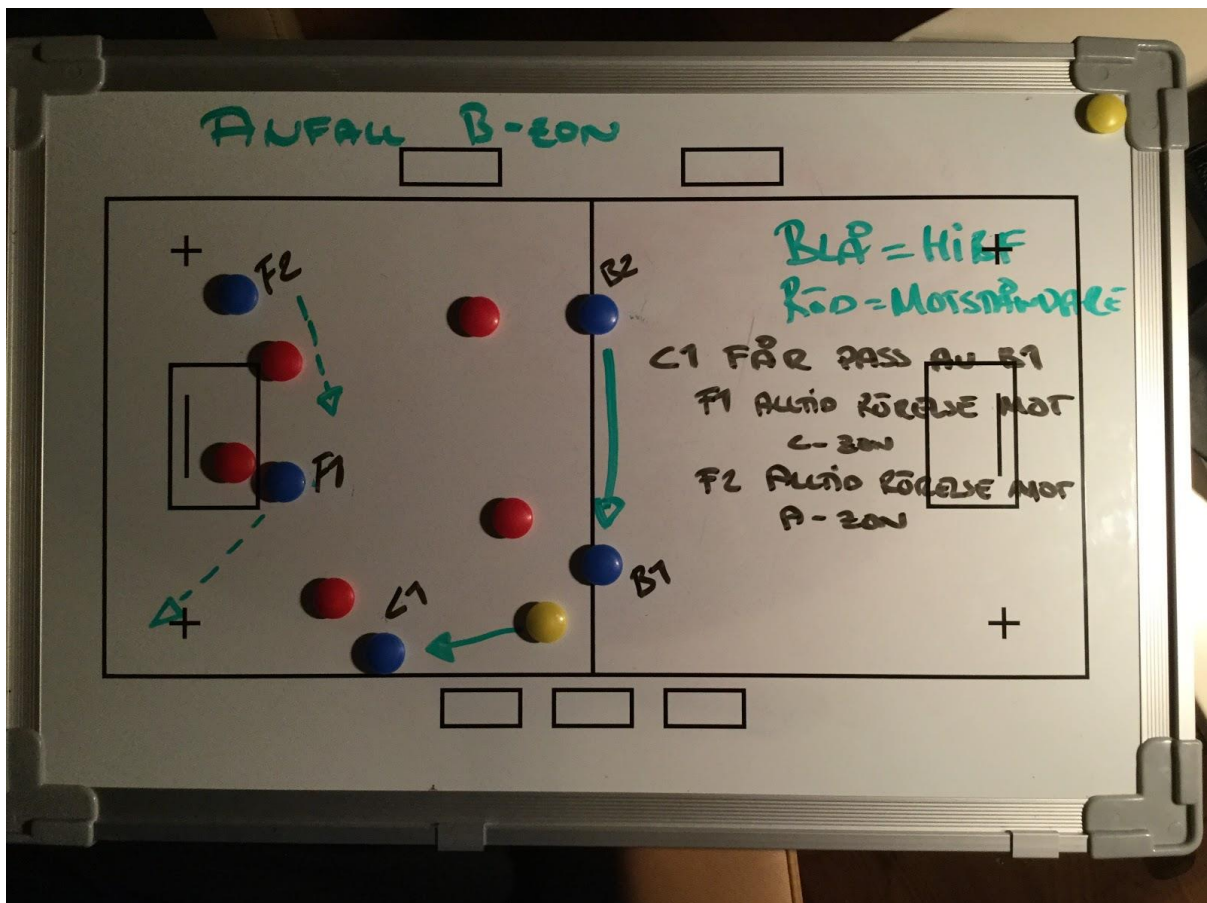
Anfall B-zon fokus

C1 får pass av B1

- F1 alltid löpning mot C-zon. Dra med sig sin back ut från A-zon
- F2 alltid löpning in i A-zon. Nytt hot framför mål

Sen har C1 minst tre alternativ

1. Drop till C-zon och fortsätter in mot första stolpen utan boll
2. Bågar in mot att men gör mycket tidigt avslut på mål. Dvs innan C1 når A-zon. F2 hotar framför mål
3. Passar diagonalt till F2. F2 skott och C1 retur samt F1 först på boll bakom mål om skott missar



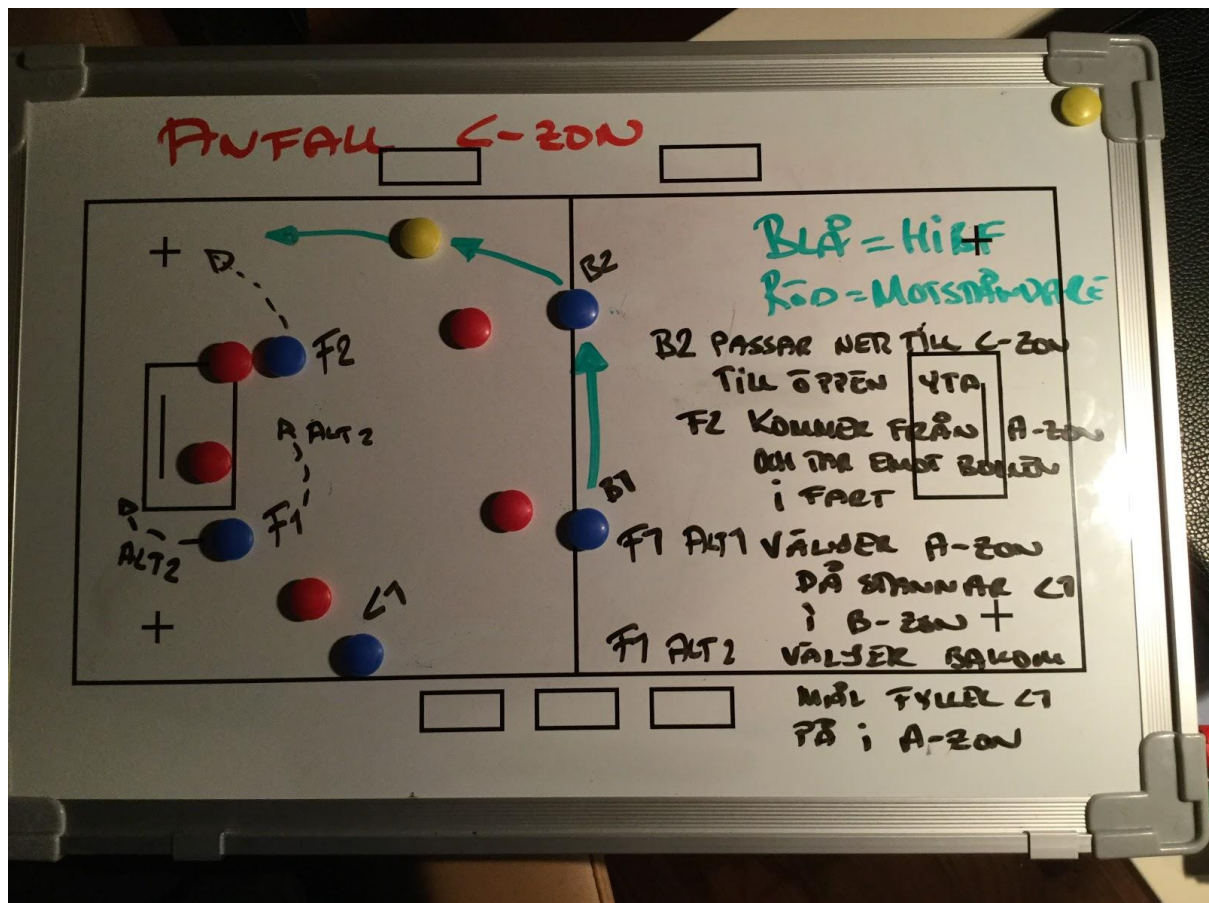
Anfall C-zon fokus

B2 passar ner till C-zon, till öppen ytan.

- Efter pass följer B2 upp med position i "hög" C alternativt B-zon
- B1 fyller på till mitten A-zon
- F2 kommer från A-zon och tar med bollen i fart i C-zon
- F1 har två alternativ
 - a. Väljer F1 A-zon, då stannar C1 på sin sida B-zon
 - b. Väljer F1 bakom mål, fyller C1 på i A-zon

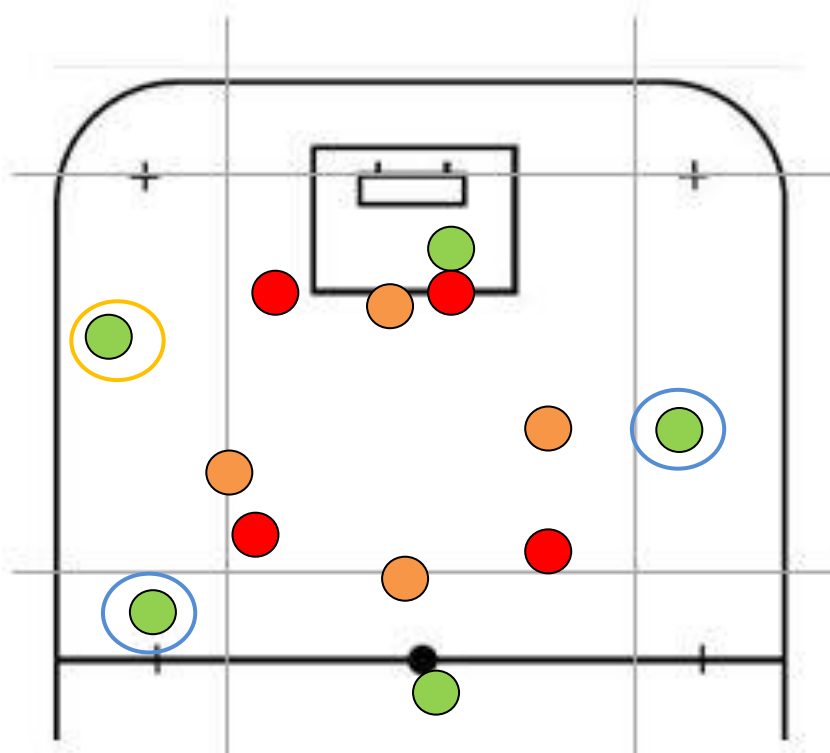
Sen har F2 minst fyra spelalternativ

1. Pass till B2 och skott direkt på mål. Framför mål står antingen F1 eller C1
2. Pass direkt in på mål där F1 eller C1 möter på direkt skott
3. Driv bollen från C-zon bakom mål och hitta instick till F1 och C1
4. Pass F1 bakom mål, löp in och ta position framför mål samtidigt som F1 söker B1 eller C1



Powerplay

Vi har ett utgångsläge när vi spelar powerplay. Det är en uppställning där avsluta i första hand skall komma ifrån de blå ringarna. Målet är att få till direkt avslut från de blå ringarna och att vår spelare framför mål skall ta retur. Om det ej fungerar är målet med uppställningen att få till avslut vid den gula ringen när en diagonal direkt pass från motsatt B-zon slås.

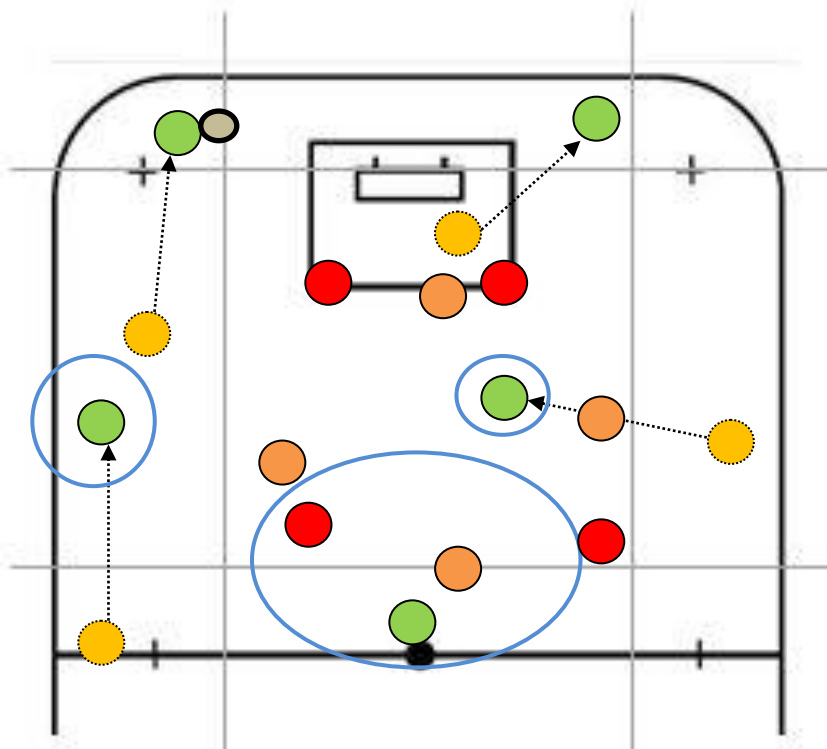


Röd uppställning är fyrtärning.

Orange uppställning diamant.

Om vi möter en mycket kompakt försvars box måste bollen hamna bakom deras mål så att våra skyttar kan komma närmre mål och att även instick kan göras till forward framför mål. Detta medför följande förflyttning, se bild. Siste spelare blir en "libro"-spelare.

Avslut önskas från blå ringar.



Röd uppställning är fyrtärning.

Orange uppställning diamant.

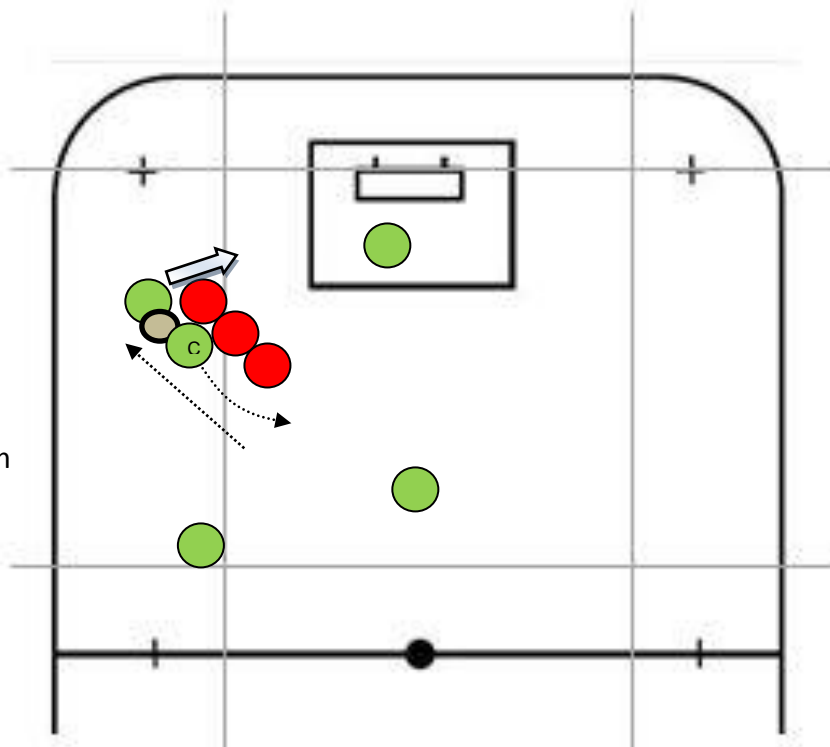
Fasta situationer

Frislag

Frislag är alltid en målchans.

Davve:

1. Vänster forward petar till center
2. Centern löper med boll 2-3 meter för att rycka med sig muren
3. Backhandpass tillbaka till forward
4. Skott
5. Viktigt att ha spelare framför mål för retur och en back som säkrar bakåt om backhandpass ej går fram



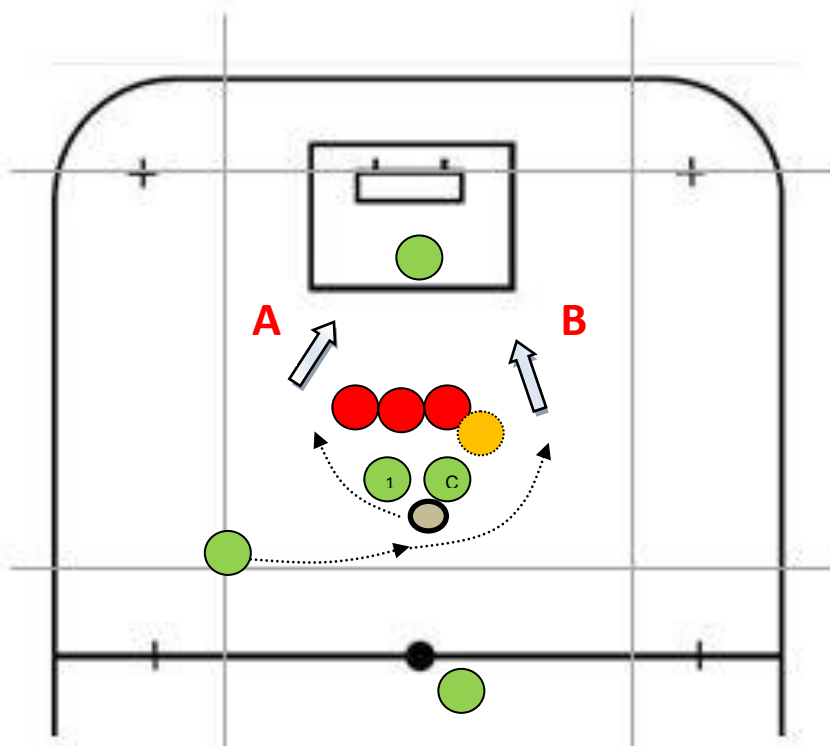
Azze:

Alternativ A:

1. Centern petar till Forward som löper runt och skjuter

Alternativ B:

1. Centern petar till Forward
2. Forward gör överlapp med back som löper runt och skjuter.
3. Samtidigt löper forward 1 runt som "vanligt"
4. Efter pass försöker center spärra murens yttersta spelare, att komma ut på skytten



Detta frislags är bra att köra några ggr under match då motståndarna ej vet när vilken varianter kommer.

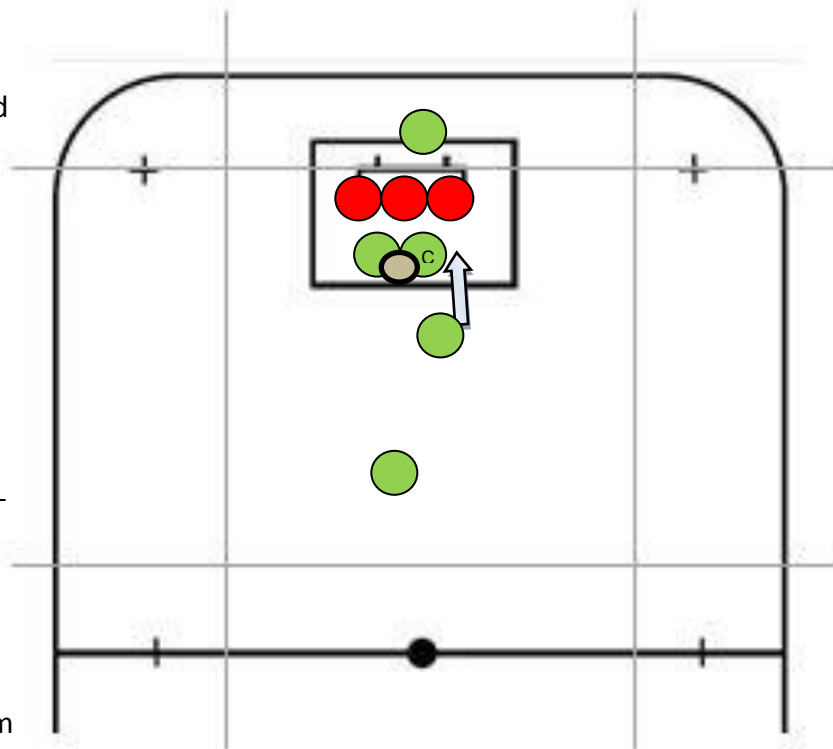
Viktigt att en back täcker A-zon hemåt

Gothia:

1. Center "låtsas" att peta till forward
2. Forward "låtsas" också
3. Back springer fram och "låtsas" skjuta
4. Motståndare rör sig och backen skjuter (mindre än 3 meter)

Målet är att få en utvisning.

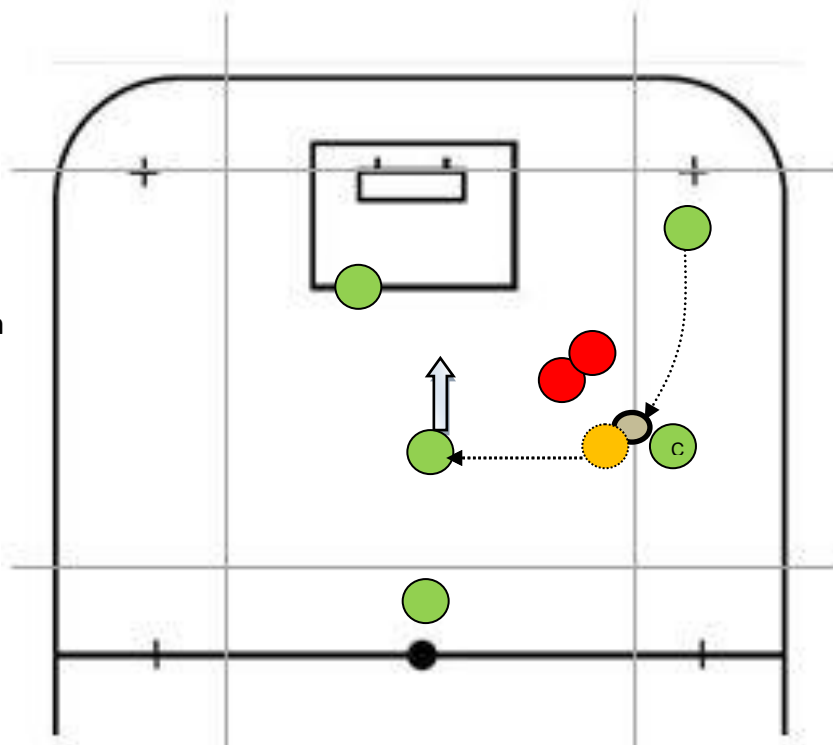
5. Om ej motståndare rör sig framåt skjuter backen eller passar ut till B-zon där en forward eller back sökt sig
6. Viktigt att ha spelare framför mål för retur och en back som säkrar bakåt om backhandpass ej går fram



Fille:

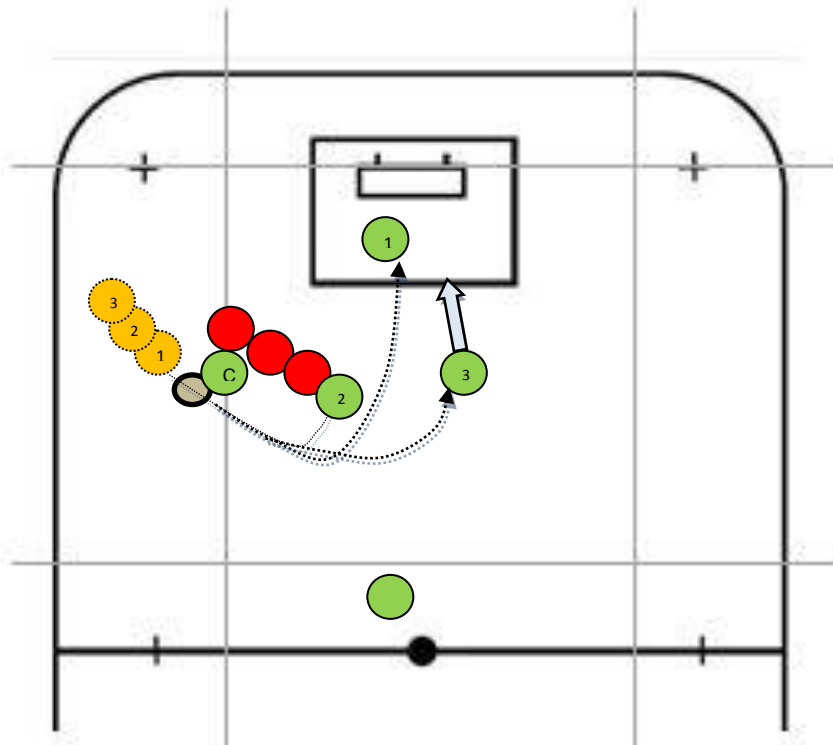
1. Spelar i C-zon börjar löpa mot boll
2. Grön spelare (c) vid boll rör ej bollen
3. Grön spelare backar in i A-zon
4. Spelare i C-zon som startat löpningen slår pass till spelare som backar
5. Skott direkt

Viktigt att en back täcker A-zon hemåt



Skurup:

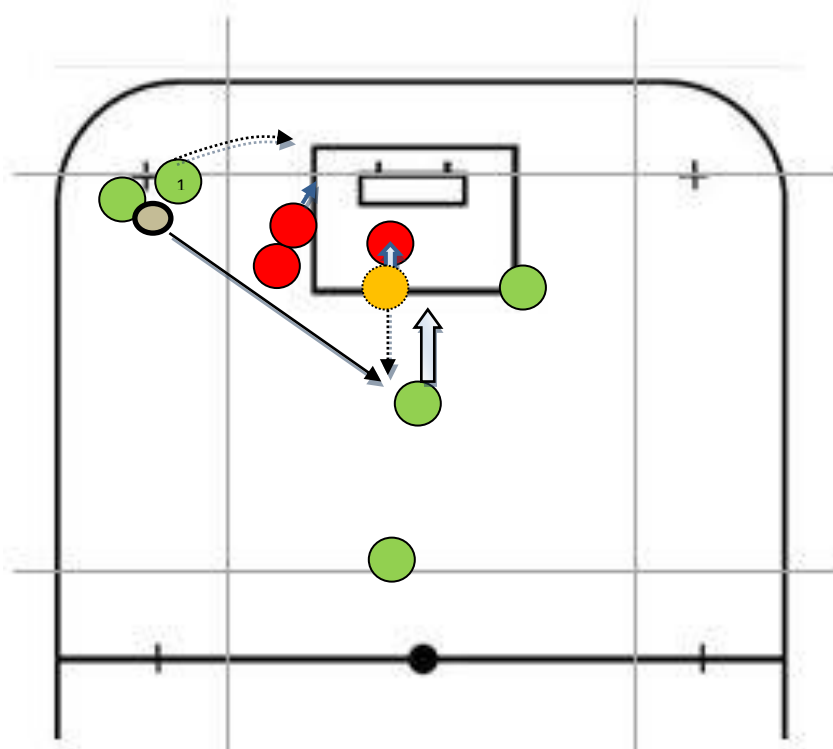
1. Spelare står i rad efter varandra. Tredje spelare "right" i ledet skall skjuta
2. Första spelaren springer förbi boll och ställer sig i slottet
3. Andre spelare springer förbi och spärrar muren för att förhindra spelare täcka skott
4. Tredje spelare får petning av spelare (c) och driver bollen till A-zon och skjuter



Viktigt att en back täcker A-zon hemåt

Asp:

1. Spelaren framför mål startar frislaget genom att trycka till motståndaren
2. Löper sen ut i A-zon
3. Samtidigt löper spelare 1 bakom mål för att dra med sig ena spelaren i muren
4. Får pass från hörnan
5. Skott



Viktigt att en back täcker A-zon hemåt

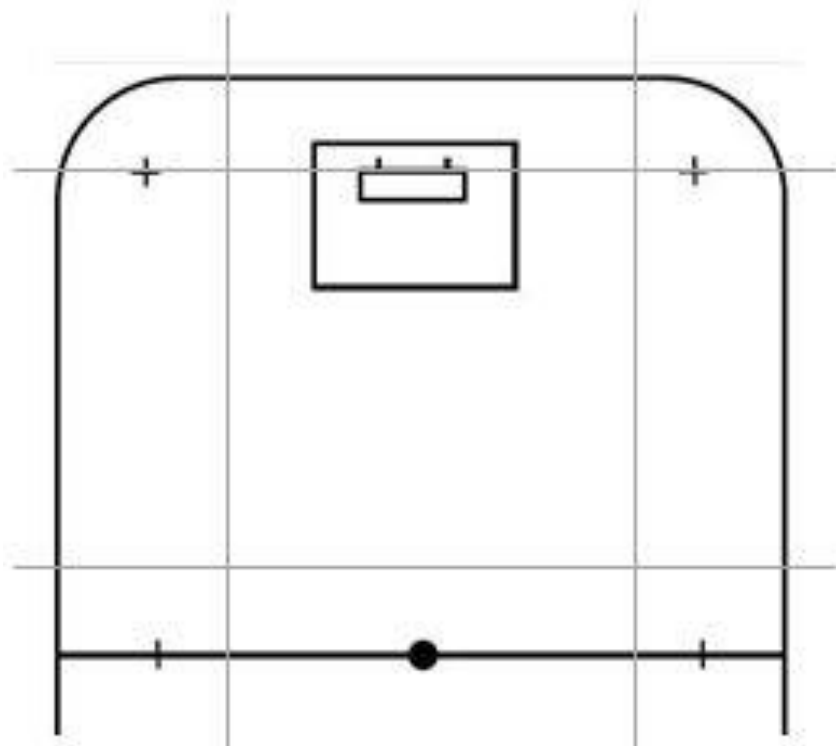
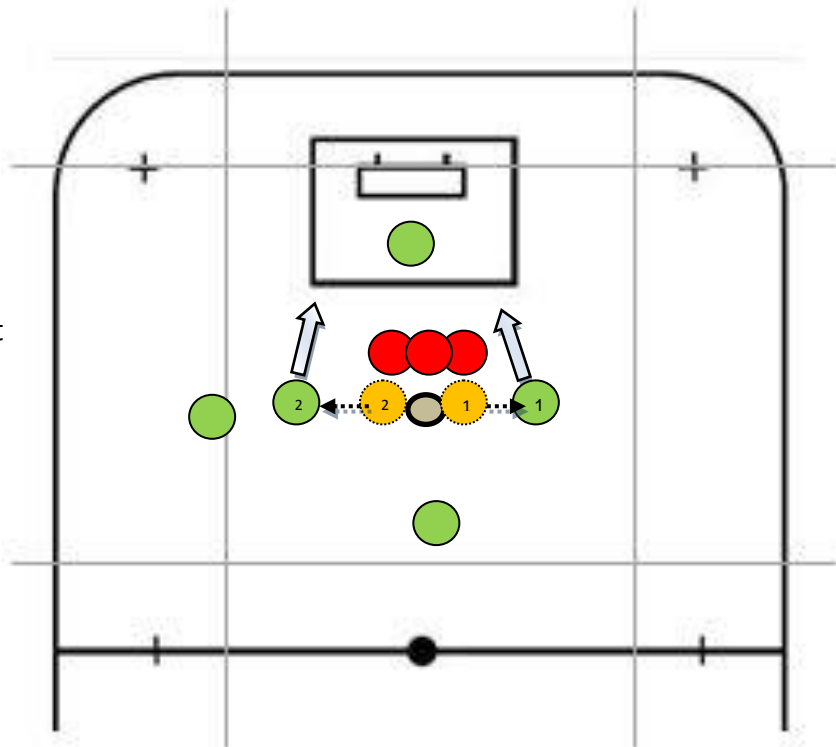
Helsingborg:

Viktigt att två spelare står i skottläge så motståndare måste ha koll på dem.

1. Spelare 1 backar ut
2. Spelare 2 passar 1
3. Spelare 1 passar tillbaka och direkt skott

Skulle spelare 1 ha läge redan efter första pass, givetvis skott direkt

Viktigt att en back täcker A-zon hemåt



Inslag

Inslag är ett bra sätt att komma till ett avslut om det finns invanda rörelsemönster.

Borg:

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

Alternativ A:

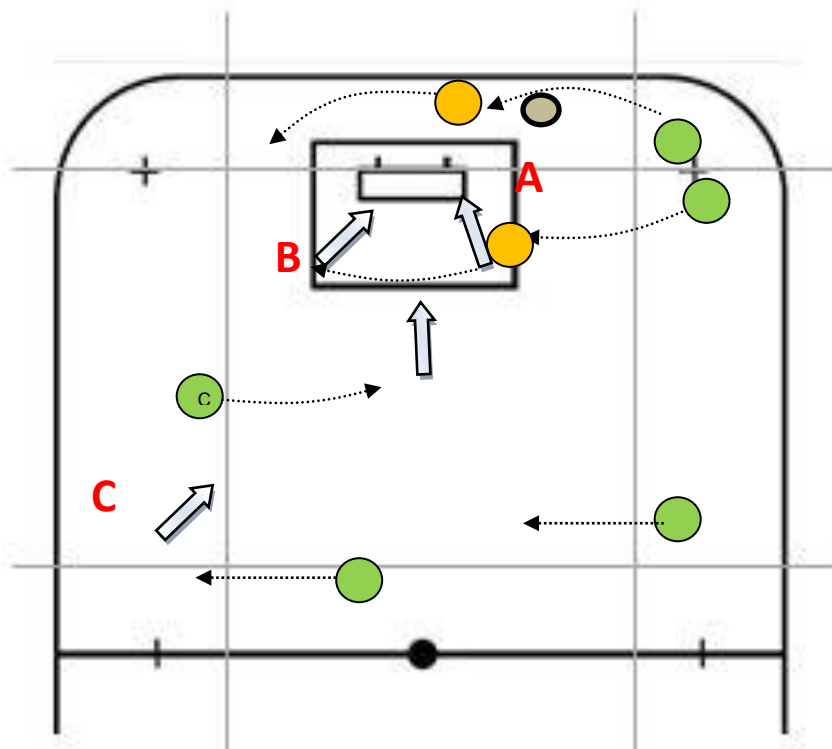
3. Forward nr 2 löper in mot första stolpen
4. Får pass och skjuter
5. Samtidigt har Center startat sin löpning från B-zon in till A-zon

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



Frislag som försvarande lag

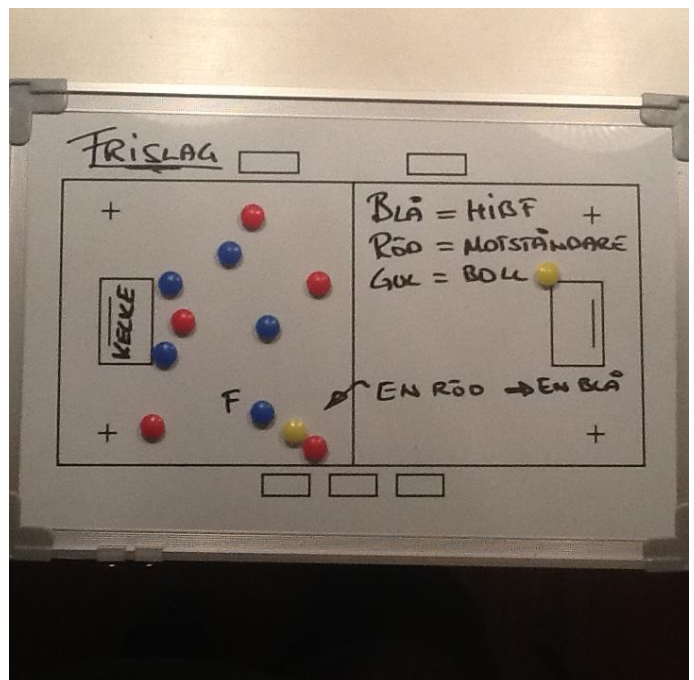
Nedan är beskrivet olika situationer hur vi skall agera som försvarande lag vid frislag.

Viktigt!!

- Vi ställer alltid upp med lika många spelare i mur som motståndarna ställer upp vid frislag.
- Center sätter sig först vid de tillfällen där centern är i muren
- Klubba skall användas för att förlänga muren i sidled

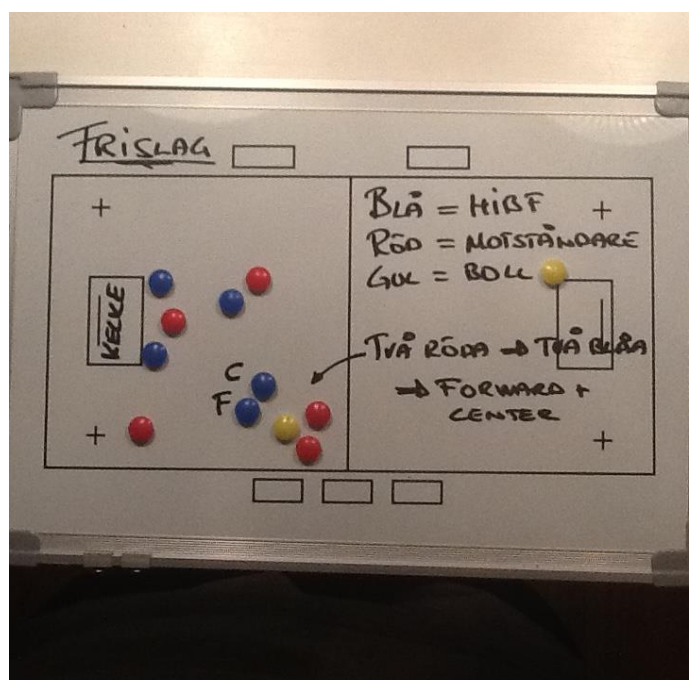
Frislag högt upp i vår zon:

1. Inte alltid en sittande mur behövs
2. Ute i C-hörnen behövs ingen direkt markering utan om boll passas dit → back täcker av



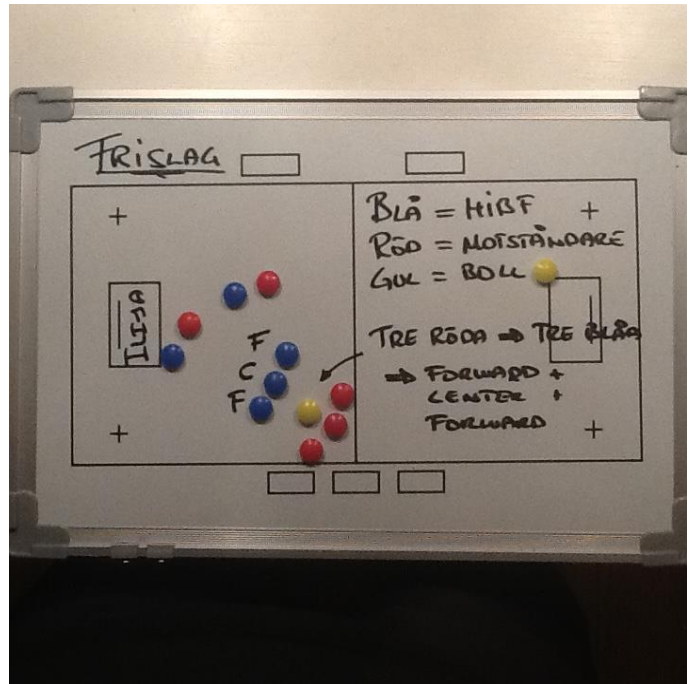
Frislag högt upp i vår zon:

1. Två i muren. Behöver ej vara sittande mur, det beror på hur nära mål frislag är.
2. Både Center och forward är beredda på att följa spelare som bångar



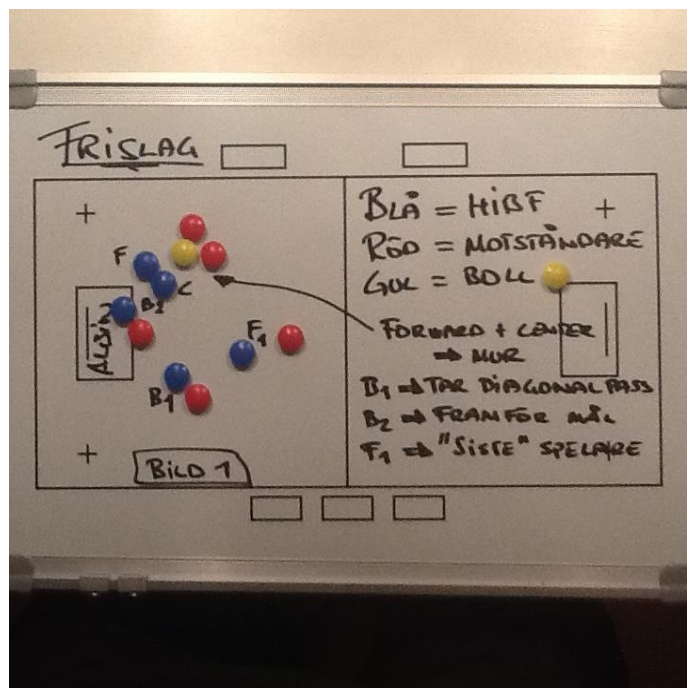
Frislag högt upp i vår zon:

1. Tre i muren. Behöver ej vara sittande mur, det beror på hur nära mål frislagen är.
2. Både forwards är beredda på att följa spelare som bångar
3. En back koll framför mål
4. En back ser till att ha koll på spelare i A-zon



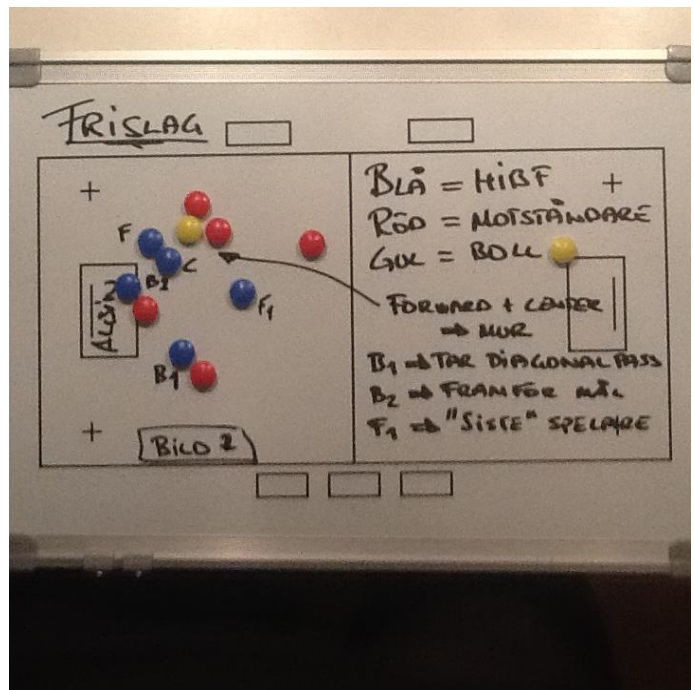
Frislag närmare mål version 1:

1. Alltid mur → Forward & Center
2. Backar har koll framför mål och diagonal pass till skytt
3. Forward F1 koll på spelare i motståndarlaget som är sist, men ser till att täck A-zon först



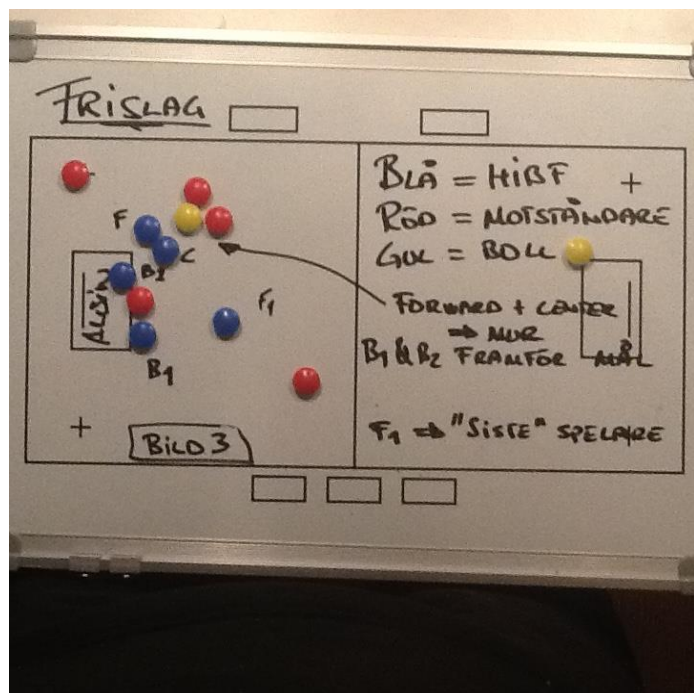
Frislag närmare mål version 2:

1. Alltid mur → Forward & Center
2. Backar har koll framför mål och diagonal pass till skytt
3. Forward F1 koll på spelare i motståndarlaget som är sist, men ser till att täck A-zon först



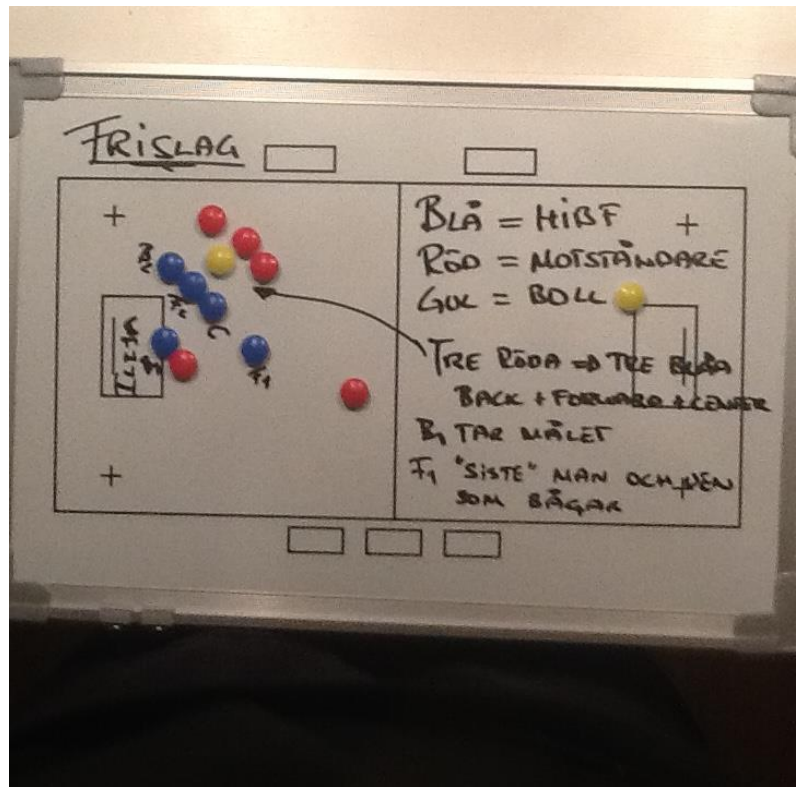
Frislag närmare mål version 3:

1. Alltid mur → Forward & Center
2. Backar har koll framför mål och diagonal pass till skytt
3. Forward F1 koll på spelare i motståndarlaget som är sist, men ser till att täck A-zon först
4. Spelare i C-zon låter vi stå ensam. Vid pass tar back B1 och täcker zon.



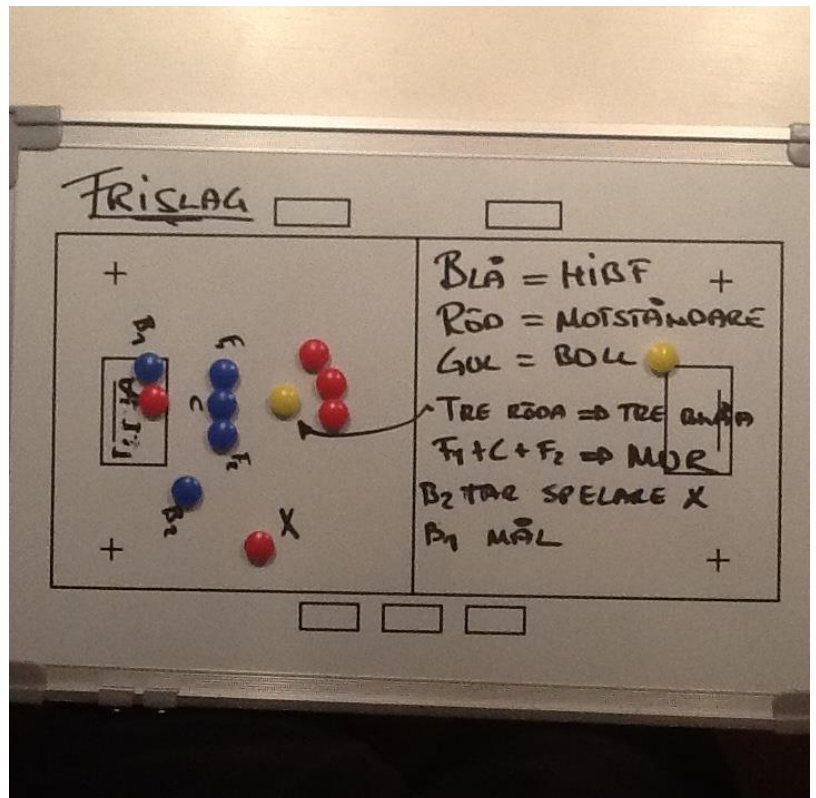
Frislag närmare mål:

1. Alltid mur → Back, Forward och Center
2. En back tar målet
3. Forward F1 koll på spelare i motståndarlaget som är sist, men ser till att täck A-zon först



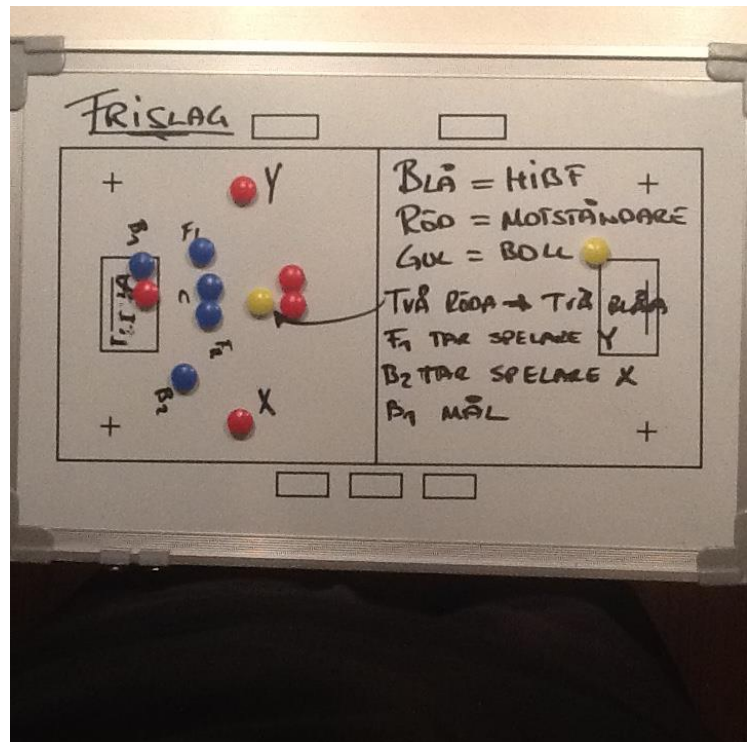
Frislag mitt i A-zon version 1:

1. Alltid mur → Forward, Center och Forward
2. Back B2 tar alltid spelare på höger kant
3. B2 tar och säkrar A-zon först och är beredd på skott från X
4. Back B1 tar mål



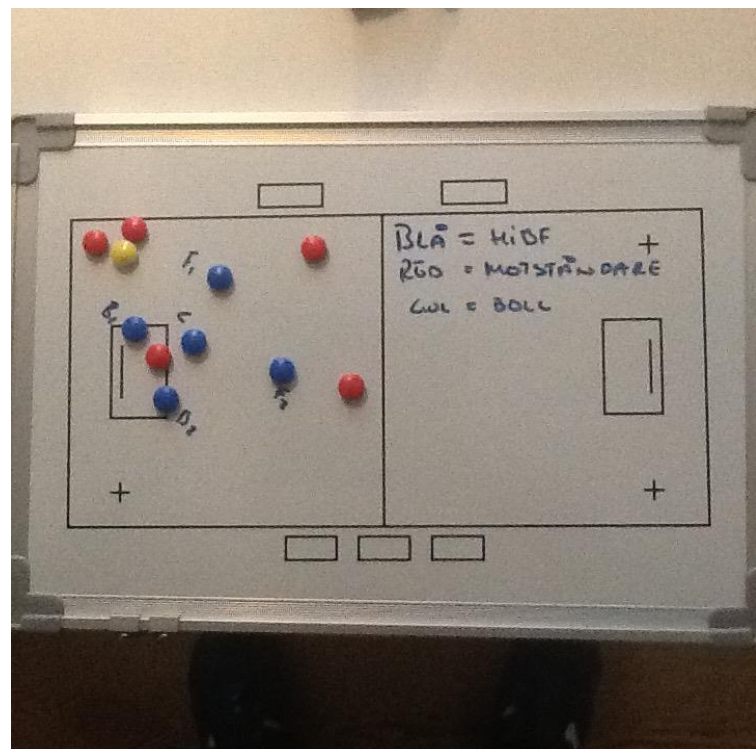
Frislag mitt i A-zon version 2:

1. Alltid mur → Center och Forward
2. Forward F1 tar alltid spelare på vänster kant
3. Back B2 tar alltid spelare på höger kant
4. Både F1 och B2 tar och säkrar A-zon först och är beredd på skott från Y och X
5. Back B1 tar mål



Inslag/frislag:

1. B1 gå ut och stöter/täcker sin zon
2. B2 tar framför mål
3. F1 täcker passningsvägen läng sarg med klubba
4. Vid bågning från hörnan dubblar B1 och F1
5. Center täcker hela tiden A-zon och framförallt slottet och hjälper till om bågande spelare kommer igenom.
6. Center tar även diagonalpass
7. F2 täcker siste man



Målvaktspel

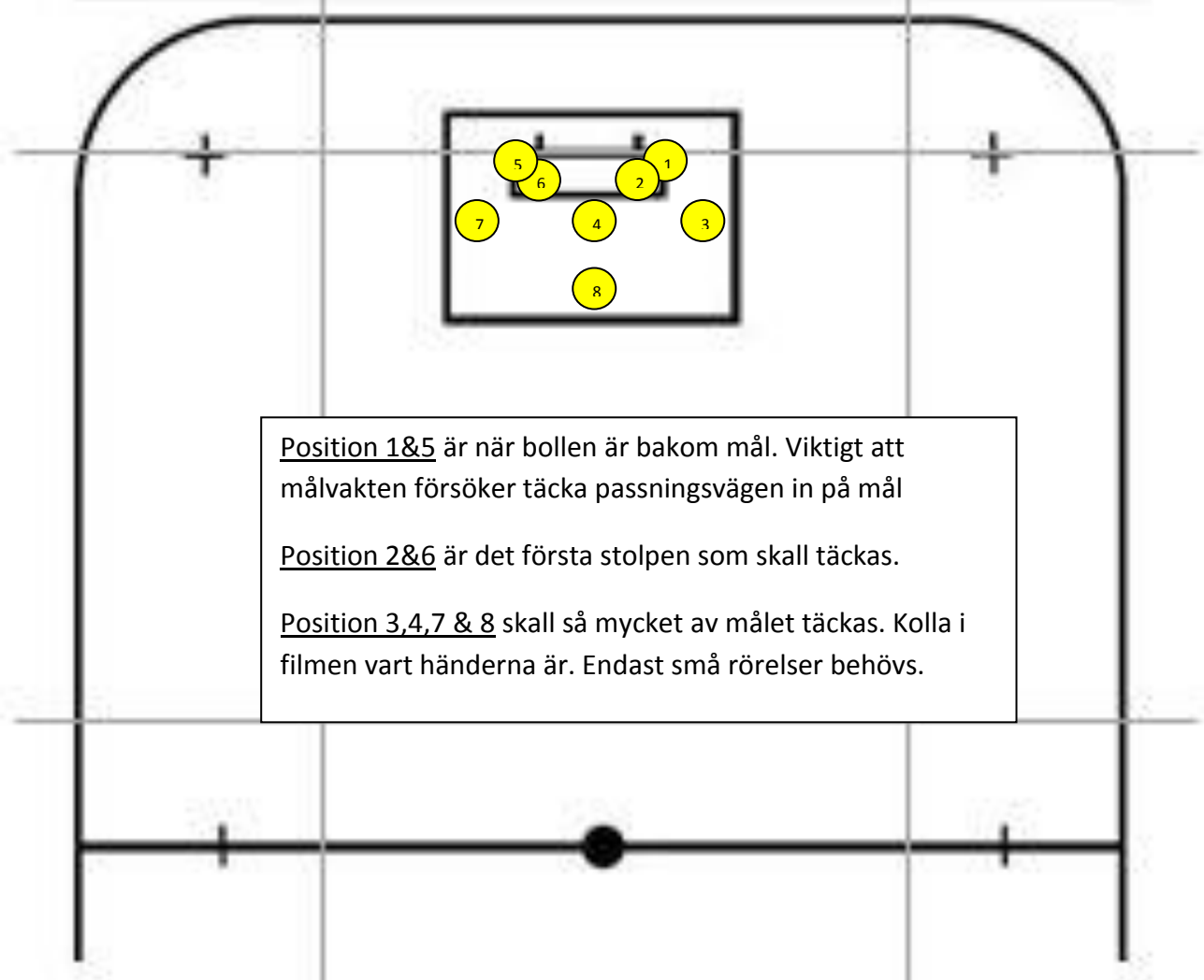
Nedan beskrivs de viktiga punkterna i vårt målvaktsspel.

- 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 målvaktstränare och 2:e målvakten
- Om det är avblåst, slappna av och dricka, därefter direkt 110% fokus

Alla målvakter har olika spelstil, men ovan nämnda punkter skall vara gemensamma.

Positioner i målet

Kika gärna på youtube klippet från Warberg där tränaren Oscar visar positionerna. Sök på "Tobias Jernsand målvaktsträning" eller <https://youtu.be/aPzuhlVJ68U>



Slutord

Försvarsspelet och uppspelet är de två områden där vi skall utgå från fasta rörelsemönster. Mycket viktigt att alla håller sina positioner och att center och "chefs"-back tar de roller som krävs.

Anfallsspelet har få fasta rörelsemönster. Här är det kreativitet som gäller och att hela tiden söka triangeln mellan forward och center. Mycket viktigt är att alla fem är delaktiga i anfallsspelet och sök fria ytor och att avsluten kommer från olika positioner hela tiden.

Några meningar att komma ihåg:

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

Hoppas att bilden på "Total-Innebandy" har blivit tydligare. Givetvis är vi ej klara eller fullärda utan jag hoppas att spelboken aldrig bli riktigt klar.....

Pontus

/Pontus Luedtke

0733-365397