

# Rasbo IK Innebandy

## Teknik, Spel & Taktikguide

### Grunduppställningar i innebandy

Talar om hur laget formeras i utgångsläget i specifika delar av spelet. Anges oftast i sifferkombinationer! Man nöjer sig i första hand med att beskriva startpositionerna, då spelet är så dynamiskt och föränderligt.

#### **2-1-2**

En klassisk grunduppställning som innefattar två backar, en center och två forwards

#### **2-2-1**

En grunduppställning som innefattar två backar, två mittfältare och en spets

### **Andra grunduppställningar**

Låt spelarna experimentera med olika grunduppställningar på några träningar då och då.

Som exempel på andra grunduppställningar kan nämnas 3-1-1, 1-3-1, och 1-2-2 eller varför inte försöka med t.ex. 2-0-3?

Dessa grunduppställningar kan man testa på träning så att spelarna får en känsla och förståelse för hur man spelar mot udda grunduppställningar.

### **Box play**

Spel i numerärt underläge, eftersom laget har en eller två spelare utvisade. Det finns i huvudsak två uppställningar i spel 4 mot 5, diamant eller kvadrat men även 2-1-1 kan användas.

I diamant spelar man med en back framför eget mål, två spelare på varsin kant och en spelare som spets. I kvadrat spelar man två backar och två forwards, stående som hörnen i kvadraten.

I 2-1-1 är huvudmålet att ta bort möjligheten att spela in i "slottet"

I spel 3 mot 5 är det vanligast att spela med en spelare framför mål och två framför honom.

### **Power play**

Spel i numerärt överläge, eftersom motståndarna har en eller två spelare utvisade. Det finns oräkneliga varianter och variationer i powerplay.

Lär spelarna en eller två varianter som ni alltid kommer att använda i Powerplay.

Lär spelarna att bollen bör passas snabbt mellan varandra för att trötta ut motståndarna och skapa chanser.

Om motståndarna t.ex. använder diamanten är ett bra powerplay att ställa upp 1-2-1-1 dvs. en styrspelare som siste man, två skyttar på resp. sida, en som rör sig i "slottet" och en bakom mål.

Försök att få ner bollen till killen bakom mål så snabbt som möjligt så att motståndarna måste vända sig om och "glömma" bort skyttarna.

## **Matchsituationer i innebandy**

### **1 mot 1**

Hur en spelare vill ta sig förbi en motståndare är väldigt personligt. En del täcker bollen och springer/tränger sig förbi. En del dribblar, fintar sig förbi.

#### ***För anfallaren***

Lär spelarna att, tidigt i situationen, bestämma sig för vad de vill göra för att komma förbi.

Lär spelarna utnyttja farten.

Lär spelarna utmana från olika vinklar.

För utvecklingens skull ska ni även öva på det som spelarna, för tillfället, är mindre bra på.

#### ***För försvararen***

Lär spelaren att följa med anfallaren bakåt så att man har fart i samma riktning, men att samtidigt stöta på anfallaren så att denne får ta avslut långt från målet.

Försvaren ska försöka styra ut anfallaren och tvinga fram ett avslut ur dålig vinkel.

### **2 mot 0**

Två spelare fria mot målvakten. Bör bli mål de flesta gånger.

Lär spelarna att det svåraste för målvakten är om det kommer en passning i sidled och direktskott så nära målet som möjligt, alternativt pass-pass-direktskott.

Passningar på vägen fram till målet när det inte finns försvarare i närheten är bara ett onödigt moment som stoppar upp.

När ni tränar 2 mot 0 så lägg gärna in en jagande back så att spelarna blir satta under tidspress.

### **2 mot 1**

Två spelare mot en motståndarback.

#### ***För anfallarna***

Uppmuntra spelarna att använda fantasin i löpningarna, bara de inte springer på samma yta så finns det inget rätt eller fel. Kan man få till en passning och direktskott är det bästa, men om försvararen gör sitt jobb bra och tar bort passningsalternativet så är det bara att ta avslut själv.

Få spelarna att våga utmana och förtydliga att returtagning är viktigt, spelaren som inte tar avslut skall gå på returen.

#### ***För försvararen***

Lär spelarna att backen alltid fokuserar sig på spelaren som inte har boll.

Lär spelarna att det är bättre att bollföraren får skjuta själv än att han passar.

Målvakten har endast en spelare att koncentrera sig på om backen tar bort passningsalternativet.

Vid eventuell passning måste målvakten göra en förflyttning, vilket försvårar dennes ingripande.

För att göra övningen mer matchlik kan man ta med en spelare (agerar den andra motståndarbacken) som försöker jaga ikapp forwarden. Tiden för att göra avslutet blir mindre och spelarna lär sig agera mer match likt.

### **3 mot 1**

Tre spelare mot en motståndarback.

#### ***För anfallarna***

Det finns många möjligheter att utnyttja ett 3 mot 1.

Offensivt är det mycket upp till spelarnas fantasi.

Lär spelarna att det finns en poäng i att en spelare löper direkt mot mål.

Det blir svårare för backen att ha koll på alla spelare eftersom backen då tvingas vända på huvudet.

#### ***För försvararen***

Lär spelarna att backen måste våga stå upp högt och möta forwards i stället för att backa hem i knäet på målvakten.

Backen försinkar anfallet och ger medspelarna tid att hinna hem. Backen tvingar också forwards att ta ett snabbare beslut som förhoppningsvis inte blir lika bra.

Kan man styra ut bollföraren på kanten och sedan bara täcka av passningarna in mot mitten så är det bra. För att göra övningen mer matchlik kan man ta med en spelare (agerar den andra motståndarbacken) som försöker jaga ikapp forwarden.

Tiden för att göra avslutet blir mindre och spelarna lär sig agera mer match likt.

### **3 mot 2**

Tre spelare mot två motståndarbackar.

#### ***För anfallarna***

Det finns många möjligheter att utnyttja ett 3 mot 2. Offensivt är det mycket upp till spelarnas fantasi.

Lär spelarna att det finns en poäng i att en spelare löper direkt mot mål.

Det blir svårare för backarna att ha koll på alla spelare eftersom backarna tvingas vända på huvudet.

Lär spelarna att man kan överbelasta en sida med två spelare för att skapa ett 2 mot 1 läge på en av Kanterna. Samtidigt som den tredje anfallaren drar på sig markering av den andra försvararen på den andra kanten.

#### ***För försvararna***

Lär spelarna att backarna måste våga stå upp högt och möta forwards i stället för att backa hem i knäet på målvakten, försök att styra forwards ut mot sargen.

Backen försinkar anfallet och ger medspelarna tid att hinna hem. Backen tvingar också forwards att ta ett snabbare beslut som förhoppningsvis inte blir lika bra. För att göra övningen mer matchlik kan man ta med en spelare (agerar den andra motståndarbacken) som försöker jaga ikapp forwarden.

Tiden för att göra avslutet blir mindre och spelarna lär sig agera mer match likt.

### **6 mot 5**

Något av lagen tar ut målvakten i ett försök att göra mål. Sker oftast i slutet av matcherna.

#### ***För anfallarna***

Se till att hela tiden ha minst en spelare framför mål för returtagning, försök sedan att ta så mycket avslut som möjligt och se till att träffa mål på avsluten.

### **För försvararna**

Lär spelarna att ta det kallt, inte skicka bollen mot öppet mål så fort man får en chans. Ofta är det ett bättre alternativ att slå en passning framåt i banan till en medspelare som kan avancera framåt och ta avslut från kortare avstånd. Träna på detta moment så match likt som möjligt. Spela korta matcher på ca 1 minut där ena laget får ta ut målvakten och andra laget börja matchen med ledning 1-0.

## **Innebandytermer och förklaringar**

### **Backchecking**

När en spelare jagar hemåt för att försöka återerövra bollen. I grund och botten handlar det om att varje spelare måste förstå sin defensiva del i laget. Tränarna kan inte låta spelare vara kvar i anfallszon när bollen är i försvarszon. Alla spelare är med i offensiven, alla spelare är med i defensiven.

### **Backhandpass**

Pass med "fel sida" av bladet. **Passningsspelet är mycket viktigt!** Att lära sig hantera båda sidor av bladet är en förutsättning för god utveckling. Därför ska inte tränarna förespråka alltför stor böj (hook) på klubb bladet. Backhandpass är svårare än forehandpass att hantera, därför kräver detta moment extra mycket träning. Lär spelarna vikten av att kunna hantera båda sidorna fullt ut. Lär spelarna vinkla bladet lite nedåt i passningsmomenten så att bollen passas längst marken.

### **Backhandskott**

Skott med "fel sida" av bladet. Två varianter av backhandsskott finns. Ett där spelaren, likt ett slagskott, slår till bollen. Lär spelarna att vinkla klubban lite uppåt för att kunna lyfta skottet. Ett där spelare, likt ett dragkott, föser iväg bollen. Lär spelarna att hålla den nedre handen längre ner på klubban för att få bättre kraft.

### **Balansträning**

Använd någon träningstid i veckan till att öva spelarnas balans. Antingen att man finner specifika övningar eller att man kombinerar det med en annan övning. Lär spelarna att balansen är som bäst när de står bredbent och har böjda knän.

### **Bollföring forehand-backhand**

Spelarna för bollen mellan forehand - och backhandsidan på klubb bladet. Lär spelarna att efter hand göra det snabbare och snabbare. Lär spelarna att hålla två händer på klubban hela tiden.

## **Bollföring framåt-bakåt**

Spelarna driver bollen antingen framåt eller bakåt. Tänk på att bollföringen är svårare bakåt än framåt.

Lär spelarna titta upp så ofta som det möjligt för att kunna se hela banan. På sikt blir detta en naturlig del i tekniken att kunna kontrollera bollen utan att titta på den.

Lär spelarna att successivt utför momentet snabbare och snabbare

Lär spelarna att hålla två händer på klubban hela tiden.

## **Box play**

Spel i numerärt underläge, eftersom laget har en eller två spelare utvisade. Det finns i huvudsak två uppställningar i spel 4 mot 5, diamant eller kvadrat.

## **Direktpass**

Passa bollen vidare med ett tillslag.

Ett ytterst viktigt moment att behärska som senior. Kan inte tränas för mycket.

Lär spelarna vikten av att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet.

Kroppen bör lutats framåt över bollen så att passningen håller sig på marken.

Lär spelarna titta upp, och omkring sig, innan de får passningen så att de vet vart de ska passa vidare.

## **Direktskott**

Skjuta bollen med ett tillslag.

Lär spelarna vikten av att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet.

Lär spelarna att ha klubban i marken för att snabbast möjligt kunna skjuta.

## **Dragpass i fart**

Spelaren inleder momenten med fart och därefter drar iväg passningen.

Lär spelarna luta sig över bollen för att press ned bollen mot marken för att undvika studsande passning

## **Dragpass stillastående**

Spelaren står rätt placerad och drar iväg en passning längst marken.

Lär spelarna vikten av att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet.

Lär spelarna luta sig över bollen för att press ned bollen mot marken för att undvika studsande passningar. Lär spelarna att, genom små steg, förflytta sig till rätt position.

## **Dragskott**

Börja med bollen i "hooken" så långt bakom kroppen som möjligt för att få maximal kraft. Använd kraften från både armar, handleder, bål och ben.

Lär spelarna att hålla den nedre handen ganska långt ner på klubban för att få kraft i skottet.

Lär spelarna att utföra dragskottet i fart, både att komma i fart framåt och skjuta, men kanske framförallt i fart in från sidan av planen, s.k. bågloppning.

## Dubblingar

När två spelare hjälps åt att vinna tillbaka bollen från en motståndare.

Det är viktigt att man är samspelade och tajmade i dubblingen så att motståndaren möter två motståndare samtidigt.

Dubblingar brukar genomföras främst på i förväg bestämda punkter på planen, företrädesvis vid sargen där man har hjälp av denna att skära av en av "flyktvägarna för motståndaren".

Det är viktigt att vi lär barnen att snabbt komma ända inpå motståndaren i dubblingarna, så att man inte ställer sig en halvmeter ifrån och petar med klubban.

Även om motståndaren får ut bollen så ska han/hon vara instängd.

## Fasta situationer

Vanligast ett offensivt eller defensivt frislag eller ett frislag efter att bollen gått över sargen (inslag)

Det man ska tänka på är att om man lägger upp bollen bör man slå iväg bollen inom 3-5 sekunder.

Ett frislag får inte försas iväg utan måste skjutas/passas med ett distinkt tillslag.

## Flygande byten

Byte under pågående spel.

Säkraste bytena är vid egna lagets fasta situationer, men spelarna ska även lära sig att byta när egna laget har bollen i spel, både i försvarszon och i anfallszon. Spelarna bör då komma en och en eller två och två så att spelaren med bollen inte lämnas helt övergiven.

Lär spelarna att värdera när det är lämpligt att byta.

Lär spelarna att endast i nödfall byta när motståndarna har bollen.

## Forechecking

Hög press på motståndarna för att försöka fördröja motståndarnas uppspel, stressa fram misstag och därmed vinna tillbaka bollen högt/långt in på motståndarnas planhalva.

Det är viktigt att även backarna vågar stöta upp i banan så att inte motståndarnas forwards kan stå ohotade vid mittplan och ta emot uppspelen från backarna.

## Friläge

Lär spelarna göra effektiva avslut.

Alltför många spelare gör hellre ett svårt avslut som blir till ett väldigt snyggt mål de få gångerna det lyckas. Träna gärna med en jagande back för att sätta tidspress på spelaren.

## Frislag (defensiva)

Lär spelarna hur man ställer upp som försvarare vid ett frislag.

Gå igenom med lagets målvakter när de vill ha mur och hur många de vill ha i muren. Övriga spelare bör markera troliga skyttar. Tänk på att spelarna som sitter i muren inte är vända mot varandra så att de låser varandra när de måste resa sig snabbt. Ha som tumregel att den som är närmst från frislaget direkt sätter sig 3 m från bollen för att förhindra motståndarna att ta ett snabbt frislag.

Vid frislag som är långt ifrån mål behöver vi ingen "sittande" mur utan spelarna ska stå upp och täcka. Träna genom att fästa gummiband i stolpkryssen och dra ut till frislagspunkten. Alla skott som går utanför gummibandsarean går inte på mål, d.v.s. man behöver bara täcka innanför denna yta.

## Frislag (offensiva)

Lär spelarna spela frislagen i sidled för direktskott, det är enklast och effektivast.

Lär spelarna uppfatta frislagsituationerna, för att kunna utnyttja frislaget snabbt innan motståndarna hunnit ställa upp. Någon gång då och då kan skottet föregås av två passningar. Vi övar inte in frislagsvarianter förrän vid 13-14 års ålder.

Det viktiga i denna ålder är inte vilka varianter ni tränar in eller att de fungerar bra på match. Det viktiga är att spelarna blir medvetna om att man kan göra inövade varianter på frislag på offensiv planhalva och att alla spelarna har en roll och en uppgift i frislaget.

Glöm inte bort varianter från kryssen. Det är de överlägset vanligaste punkterna på planen man får frislag på.

## Fysträning

Fysträning ska bedrivas regelbundet under säsongen.

Minst en gång i veckan bör något "jobbigare" moment finnas med i träningen.

Från och med 10 års ålder ska spelarna börja träna försäsongsträning för att de redan i tidig ålder ska lära sig att innebandy är mer än bara boll/klubba.

## Halvvolley

Spelaren slår till bollen efter att den har studsat en gång i golvet. Viktigt moment att behärska, kan tränas i samband med lyftpassen. Tänk på att man inte får svinga klubban över midjehöjd och inte träffa bollen över knähöjd. Det gäller att tajma sin löpning till den studsande bollen.

## Handledsskott

Då spelarna skjuter med liten eller ingen bakåtsving.

Lär spelarna hålla klubban i marken. Använd kraften från handlederna för att få fart på bollen. Ska tränas att skjutas både som bollförare och som direktskott.

## Hålla klubban

Extremt viktigt att tränarna fokuserar på att lära spelarna hålla klubban på rätt sätt.

### 1. Den översta handen skall omslutna knoppen.

Ena handen på knoppen och den andra handens placering beror på vilket moment spelaren skall utföra.

### 2. Klubban skall vara rätt längd.

Det vill säga ungefärligen till naveln vid stående position. Klubba i rätt längd är en förutsättning för spelarnas tekniska utveckling.

3. **Så ofta som möjligt hålla klubban med två händer.** Spelarna blir starkare i närkampsspelet, snabbare att utföra tekniska moment och mer kontrollerad teknik.

4. **Ha klubban i marken när det närmar sig situationer.** För att vara förberedd. Vid skott, mottagningar och närkamper. Det tar en sekund extra att förbereda sig om man har klubban i midjehöjd. Genom att ha klubban i marken visar man även vart man vill ha bollen. Plus att det underlättar för passaren.

Se avsnittet Klubbteknik och Klubbval för mer information

## Klubbfinter

Ett försök till att lura motståndarna genom att använda klubban.

Visa spelarna lite olika finter, därefter kommer de själva att öva och lära sig. Det finns många varianter och spelarna måste själv bestämma vilken fint de vill använda.

## Knackskott

Skott där man, med vinklat blad (oftast med backhandssidan), slår, pressar bollen ner mot marken så att bollen får en rekyleffekt. Används oftast som överraskningsmoment när man står med ryggen mot målet.

## Kombiskott

Skott där man kombinerar pendelrörelsen i skottsvingen, snärten med handlederna och rekylen från golvet när klubban pressas ned i golvet strax innan bollträffen.

Är du som tränare själv osäker på tekniken kring kombiskottet så ta hjälp av någon äldre spelare. Lär spelarna hålla nedre handen längre ner på klubban för att få mer kraft.

## Kroppsfinter

Ett försök till att lura motståndarna genom sitt eget kroppsspråk.

Lär spelarna göra riktningsförändringar med boll.

Lär spelarna att hela deras kroppsspråk och klubbföring ger tydliga tecken vart man tänker ta vägen.

## Lyftpass

En kontrollerad passning i luften till sin medspelare!

Används i situationer när motståndarna täcker av alla passningsvägar längst med marken samt i trängda situationer. Tänk på att inte slå passningen högt upp i luften för då tar det längre tid innan den når medspelaren och att det kräver en svårare mottagning.

## Man-man spel

Ett spelsätt där varje spelare ansvarar för varsin motståndare.

Det går att spela man-man inom zoner eller om man väljer att följa motståndaren oavsett vart denne befinner sig. För att undvika att fastna mot ett man-man spel, bör spelarna göra snabba riktningsförändringar gärna så kallade V-löpningar

## Markeringsspel

Markeringsspel kan ske på minst två olika sätt. Antingen markerar man genom att ta kroppskontakt med motståndaren eller så markerar man genom att ha god kontroll på motståndaren även om denne inte befinner sig i direkt närhet. Lär spelarna hur de ska placera sig i förhållande till bollen, motståndaren, målet etc. Väldig situations anpassade moment.

Lär backarna att de, i de flesta fall, ska befinna sig närmast målet.

## Mottagningar - grundläggande

Lär spelarna att följa med bollens rörelse bakåt med klubban så att man kan få en hård passning att stanna vid bladet direkt utan att studsas iväg.

**Mjuka handleder är nyckeln.**



## Mottagningar - avancerad

Lär spelarna värdera "första touchen" högt. Gör man "första touchen" bra så ger man goda förutsättningar för att lyckas i nästa moment. T ex: Vet spelaren att den ska springa till höger så bör spelaren göra "första touchen" i den riktningen.

Lär spelarna att följa med bollen bakåt, dämpa bollen.

Lär spelarna vinkla klubban nedåt så att bollen inte hoppar över bladet.

## Målvaktsförflyttningar djupled

Det är viktigt att målvakterna lär sig ett korrekt rörelsemönster redan från början.

Tränas på målvaktsträningarna med föreningens målvaktstränare. Det är viktigt att du som tränare tar reda på vad målvakterna lär sig på målvaktsträningarna så att du kan hjälpa målvakterna att utveckla förflyttningarna även på era träningar. Det är viktigt att målvakterna tidigt lär sig att komma ut från mållinjen för att täcka av skottvinklarna.

## Målvaktsförflyttningar sidled

Det är viktigt att målvakterna lär sig ett korrekt rörelsemönster redan från början.

Tränas på målvaktsträningarna med föreningens målvaktstränare. Det är viktigt att du som tränare tar reda på vad målvakterna lär sig på målvaktsträningarna så att du kan hjälpa målvakterna att utveckla förflyttningarna även på era träningar. Det är viktigt att målvakterna lär sig rätt teknik i sidledsförflyttningarna från början, inlärdd felaktig teknik är svår att ändra på.

## Nedtagningar

Med bröstet: Stå bredbent för att ha bra balans. Ta ner bollen på bröstet och vänd sedan kroppen för att täcka bollen, samtidigt som ni försöker dämpa bollen med bladet.

Med klubban: Görs oftast när man är ensam och har god tid på sig. Det viktigaste är att fokusera på bollen. Tänk på att klubban skall vara under knähöjd.

## Närkampsspel

Kontakt mellan två eller flera spelare.

Spelarna bör använda låg tyngdpunkt för att få bra balans och kraft i närkampsspelet.

Lär spelarna stå bredbent, inte med fötterna ihop.

Lär spelarna att det är okej att använda kroppen om det sker axel mot axel.

Acceptera inget spel där man använder armen i ryggen.

### **Hur lär vi ut**

Ställ en spelare med fötterna ihop - knuffa.

Be spelaren stå med fötterna brett isär - knuffa.

Se till att spelarna märker/ser skillnad.

## Passningsskugga

Detta är området bakom en motståndare dit bollföraren inte kan nå dig med bollen.

Lär spelarna uppfatta när de befinner sig i passningsskugga.

Lär spelarna att förflytta sig för att göra sig spelbar för att kunna få passningen.

## Positionsbyte

När två spelare i samma lag byter positioner med varandra i syfte att förvirra motståndarna.

Mycket effektivt mot lag som spelar man-man försvar.

## Positionsspel

Lär spelarna vad det innebär att spela på en viss position i laget:

**BACK:** I försvarszon ska de freda området närmast målvakten. Lär dock spelarna att bli aggressiva och om läge finns, hellre, stöta ut tidigt än att backa hem i knäet på målvakten. Lär backarna att våga stå upp högt i banan i ryggen på motståndarnas forwards när motståndarna har vunnit boll på deras planhalva.

Backarna ska vara aktiva i anfallsspelet utan att riskera för mycket bakåt.

**CENTER:** Centern ska vid zon spel markera den viktiga skottsektorn "slottet" i försvarsspelet. Centern är "spindeln i nätet" i både anfallsspel och försvarsspel. Väldigt viktigt att han gör sig spelbar på mittplan antingen i mitten eller ute vid sargen när egna backar ska göra uppspel.

**FORWARDS:** Lär spelarna att forwards är lika viktiga som backarna i försvarsspelet och får aldrig dröja sig kvar efter avslutat anfall. Forwards ska markera motståndarnas backar och hjälpa center och backar längre ner i banan när det behövs. När egna laget erövrat bollen måste minst en av anfallarna ta djup (springa långt ner på motståndarnas planhalva) för att dra isär motståndarnas försvar.

## Power play

Spel i numerärt överläge, eftersom motståndarna har en eller två spelare utvisade.

## Returer

Ett moment som vi måste lära spelarna redan från tidig ålder så att det blir en naturlig del av spelet. Lär spelarna att alltid göra sig redo för retur redan när skott avlossas. På så sätt har man en halv sekunds försprång på motståndaren hela tiden.

## Sargpass

Passning som studsar i sargen innan den når mottagaren. Lär spelarna använda sargen som en resurs.

## Spelidé

Hur vi ska spela! Spelidén är det övergripande begreppet som beskriver hur vi vill att vårt lag ska spela.

## Spelsystem

Vår struktur och organisation! Lagets gemensamma tänkande, strategier och teorier för hur laget ska agera i försvar och anfall för att nå upp till spelidén

## Straffslag

Bara fantasin sätter gränser på hur man kan genomföra ett straffslag.

Man kan använda fart och småspringa fram eller gå fram.

Lägg inte för mycket träningstid på att träna varianter, det kommer spelarna att göra ändå före och efter träningarna. Lär spelarna att de ska bestämma sig innan straffen, hur de ska utföra den.

Tänk på att bollen måste vara i rörelse framåt hela tiden, den får inte rulla bakåt, rakt i sidled eller ligga still.

## Styrspel

När spelarna på ett förutbestämt sätt styr motståndarna till en viss punkt eller yta.

Lär spelarna att hela deras kroppsspråk, placering och klubbföring ger tydliga tecken för motståndaren var det är okej att springa.

Exempelvis vill man att motståndaren ska driva bollen mot hörnan så måste spelaren placera klubban, sin kropp och positionen på ett sätt som gör att motståndaren ser hörnan som enda alternativ.

## Täcka boll

När en spelare vänder sig, så att denne står med ryggen mot motståndaren

Lär spelarna utföra momentet med benen brett isär eftersom det hindrar motståndaren från att komma åt bollen. Lär spelarna hålla koll på motståndaren och vrida sig i takt med motståndarens försök att komma runt och ta bollen.

Lär spelaren röra på fötterna och snabbt ta sig bort från "täcka boll-situationen".

## Täcka skott

Ett moment som vi måste lära spelarna redan från tidig ålder. Det ska bli en naturlig del av spelet.

Att täcka ett skott gör ont, men spelarna måste lära sig förstå vikten av ett täckt skott.

Lär spelarna vara så nära skytten som möjligt. Ju närmare desto bättre. Är man nära skytten så ska man ha lägre tyngdpunkt än om man är längre ifrån skytten. Lär spelarna sträcka fram klubban för att avvärja skottet.

## Understöd

Understöd menas att spelarna hjälps åt på banan. Om en spelare går fram och stöter på motståndarnas bollförare så faller den andre spelaren in bakom och ger understöd. Lär spelarna vikten av att agera med lodrätt nivåskillnad i försvarsspelet. "Dvs. ena backen stöter och den andre backen tar djup"

## Uppspel

Uppspel innebär att man spelar upp bollen i anfallszon. Uppspel sker oftast från backar.

Lär spelarna passa bollen på marken i uppspelsfasen för att utveckla spelarnas passningsskicklighet.

**Rasbo IK** använder INTE långa, höga bollar som uppspel om det inte är absolut nödvändigt.

Man kanske vinner matcher på denna typ av uppspel men det gynnar inte utvecklingen av spelarna i långa loppet.

## Utkast

Målvakten kastar eller rullar ut bollen till en medspelare.

Lär målvakten att alltid ställa sig upp och finta utkast. Motståndarna faller alltid tillbaka några meter och då kan målvakten enkelt rulla ut bollen till backarna. Lär målvakten kasta ut bollen på många olika sätt. Rullande, studsande, underarmskast etc. Lär målvakten förstå att det är lättare för utespelarna att ta emot bollen ju lägre studs den har. Tänk på att ett målvaktsutkast alltid måste studsas en gång på den egna planhalvan innan det går över på motståndarnas planhalva.

## Volley

Spelaren slår till bollen innan den har rört vid golvet. T.ex. på en lyftpassning eller en retur. Viktigt moment behärska i trängda situationer. Tänk på att man inte får svinga klubban över midjehöjd och inte träffa bollen över knähöjd.

## Zon- spel

Ett spelsätt som innebär att spelarna ansvarar för varsin zon i förvaret. Om en motståndare befinner sig i zonen så ska denne markeras. Överlämning av motståndare sker mellan zonerna, vilket kräver en god kommunikation på banan.

## Överlämningar

Överlämning sker mellan två spelare i inom samma lag.

Lär spelarna att bollförande spelare alltid ska vara närmast motståndaren, eftersom man då täcker bollen innan man gör överlämningen. Lär spelarna att de ska söka upp (springa nära) motståndaren innan överlämningen sker.