

Enköpings innebandyklubb Dam.

Spelbok säsong 2018/19

Förväntningar och spelidé

Innehållsförteckning

- Introduktion
- Upplägg
- Allmänna förväntningar på dig som spelare
- Förväntningar på dig som spelare vid träning och match
- Övrigt
- Begrepp som alla spelare ska känna till
- Fortsättning begrepp
- Försvarsspel
- Vår spelidé (de tre växlarna)
- 1:ans växel (växelpress)
- Fortsättning försvarsspel
- 2:ans växel (högerstyrning)
- 3:ans växel (fullplanspress)
- Försvarsspel del 2
- Lågt försvar (försvar i egen zon)
- Vårt spelsätt
- Att försvara eget mål
- Fortsättning försvarsspel del 2
- Backar
- Center
- Forwards
- Målvakt
- Viktiga moment i spelet
- Att vinna bollen
- Att starta kontringar
- Bakom eget mål
- Reträtt (omställning från anfall till försvar)
- Vårt spelsätt
- När vi blir överspelade i vårt höga försvar
- När vi tappar bollen
- Numerärt underläge i en kontring
- Blixtnabba anfall (kontringar)

- Vårt spelsätt
- Första framåt (spelvändningen)
- Löpet (positioneringen)
- Etablerat anfallsspel
- Spela med djup
- Rörelse både med och utan boll
- Våga spela enkelt
- Tre varianter
- Special teams
- Boxplay
- Diamanten - 1-2-1
- Boxen – 2-2
- Powerplay
- Frislag
- Defensiva frislag
- Offensiva frislag

Introduktion

Spelboken är ihopsatt för att ge resterande tränare i laget, samt även spelarna, ett grundmaterial med en tydlig bild av hur vi vill spela och kan lösa olika situationer. Tanken med det här materialet är att man ska kunna bygga på och bygga om de områden man vill ändra. Det kommer alltid finnas mer att slipa på men detta kan vara en bra grund.

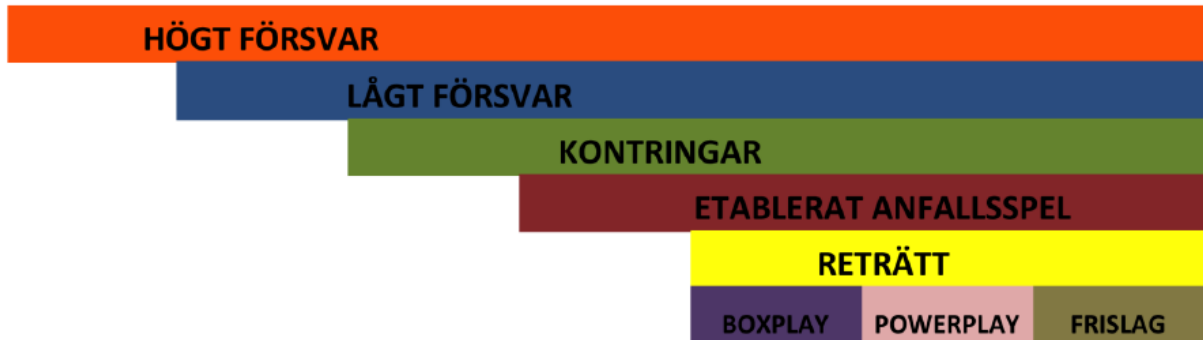
Här nedan följer ett exempel på upplägg som jag tycker är lämpligt om man ska börja från början med den taktiska biten. Nyckelorden är långsiktighet och integrering. Vi tränar inte för att vara bäst imorgon utan för att vi ska ha hela den taktiska delen med oss när väl chansen ges att avancera i sin karriär. Integreringen är viktig för att utmana spelarna, t.ex. om vi har börjat komma in i försvarsspelet men har en bit kvar så kan vi påbörja området kontringspel för att ge spelarna en morot men även för att bygga på vår kunskap hela tiden.

Varje nytt område kräver taktisk genomgång, både på spelplanen men också på taktiktavla.

När vi tränar på ett område, t.ex. försvar, så krävs repetition på plan och taktiktavla för att spelarna till slut ska kunna grundspelet utantill. Att kunna "highlighta" olika situationer under match för att sedan ta med det till träningen är en förutsättning för spelarnas delaktighet i sin egen utveckling. Att använda dessa exempel på matchsituationer när vi diskuterar på träningarna är det mest optimala.

Upplägg

Varje stapel fortlöper till slutet eftersom att alla områden vävs ihop och skapar en helhet allt eftersom. Områdena kan flyttas runt om man vill fokusera på olika saker i olika skeden av säsongen. Därför har frislag, boxplay och frislag prioriterats sist och försvarsspelet först. Det är för att anfallsspelet bygger på att försvarsspelet sköts ordentligt osv.



Allmänna förväntningar på dig som spelare

Spelaren ansvarar för sin egen utveckling

Som spelare ska du vara införstådd med att du står under ständig förändring. Det är i slutändan upp till dig själv hur långt du vill nå i din innebandykarriär. Ledarna i föreningen finns som hjälp för dig som spelare att utvecklas så mycket som möjligt.

Förväntningar på dig som spelare vid träning och match

- Jag infinner mig minst femton minuter innan varje träning.
- Till träning ska jag alltid ha med mig rätt utrustning.
- Till både match och träning kommer jag väl förberedd mentalt.
- Under träning/match gör jag alltid mitt bästa.

Övrigt

- Spelaren skall uppföra sig som en god föreningsrepresentant.
- Spelaren skall visa respekt för och ha en positiv inställning till domare, motståndare och idrottsledare.
- Det skall vara en självklarhet att agera schysst, både på och utanför plan.

Begrepp som alla spelare ska känna till

Planhalvans zoner

Vi delar in planen i tre zoner; A, B och C. 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 o dylikt.

C-zonerna är planhalvans hörn och är de minst farliga zonerna.

Försvarssida

En försvarande spelare ska alltid befinna sig mellan sin motståndare och målet. Då har motståndaren alltid minst ett hinder för avslut. Obs, när motståndaren är bakom vår förlängda mållinje är det jätteviktigt att befinna sig mellan målbur och motståndare.

Första och andra försvarare

Den försvarare som pressar/styr bollförande motståndaren kallas första försvarare.

De försvarare som markerar icke bollförande motståndare kallas andra försvarare.

Centrallinjen

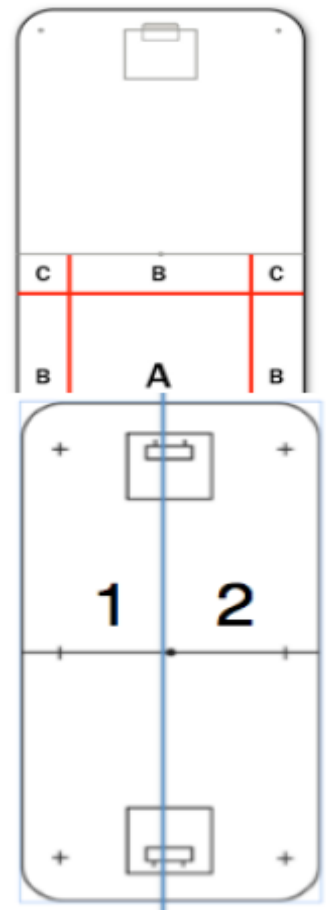
En tänkt korridor mellan de bägge målen.

Bollsida (nummer 1)

Den sida som bollen finns på. Bollsidan blir ofta överbelastad då både anfallare och försvarare dras mot bollen.

Hjälpsida (nummer 2)

Den bolfria sidan. Här blir ofta stora ytor fria, men också svåråtkomliga.



Fortsättning begrepp

Tillbakakontring

När det ena laget tappar bollen i en kontring och ger motståndarna chansen till en motkontring. En tillbakakontring blir ännu farligare än en vanlig eftersom det är ännu svårare att hinna ställa om när hela laget är på väg framåt i banan.

"Myspassningar"

I spel på små ytor måste passningar spelas mjukt och vara bekväma för mottagaren.

"Myspassningar" är när bollen smeks fram (även i stressig miljö).

Spelvändare

Den spelare som ska ha första passet efter att vi vunnit tillbaka bollen. För det mesta centern eller bollsidas forward, men kan även vara någon av de andra. Spelvändaren ansvarar för att ta position och snacka så att bollvinnaren kan lägga in en snabb passning.

"Första framåt"

Uttryck som betyder att den spelaren i vårt lag som vinner boll från motståndarna direkt ska sätta igång en kontring. Om vi inte utnyttjar första ögonblicket får vi heller ingen kontring. Helst ska man sträva efter att redan själva brytningen blir till en passning. I vår grunduppställning finns både centern och bollsidas forward redo som spelvändare. De ska snacka åt sig bollen så att vi inte behöver ödsla tid på att titta upp.

V-löpning

Ett sätt att skapa yta. Du rycker och får med dig din motståndare. Då vänder du tvärt tillbaks till ursprungspositionen och har gjort dig spelbar.

Snacka – spela på snack

Innebär att du ska lita på ditt hörselsinne. Har du bollen och hör en medspelare snacka åt sig ska du leverera direkt, utan att först titta efter. Det här är en svår konst som kräver stor spelintelligens, men som alla kan lära sig med träning och mod. Lika viktigt är det då att du bara snackar åt dig bollen när spelvägen är fri. Lär dig berätta var och hur du vill ha den så du underlättar för kompisens släpp.

Dubbling

En dubbling är när två spelare hjälps åt för att vinna bollen från en motståndare.

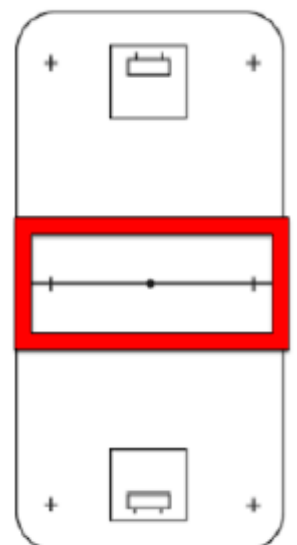
Detta gör vi främst i egna hörn och fickor med en back och en forward, för att skapa en snabb spelvändning.

Röda zonen

Mittzonen på planen kallar vi röda zonen eftersom det är absolut förbjudet att tappa boll där.

För att ta oss igenom denna zon driver vi upp bollen snabbt eller slår en rak enkel passning genom zonen.

Bilden visar den röda zonen.



Försvarsspel

Högt försvar (försvar i anfallszonen)

Högt försvar är när motståndarna ska starta anfall från egen zon. Vi är samlade i våra försvarspositioner. Vi kan välja passivt styrspele då vi bjuder på vissa ytor för att få motståndarna dit vi vill. Vi kan också spela med aggressiv press där målet är att stressa sönder motståndarnas spel och ta tillbaks bollen.

Vår spelidé (de tre växlarna)

Vi kommer så småningom att ha tre olika spelsätt, tre "växlar", att välja på i motståndarnas zon. Grunden i alla tre växlar är 2-1-2 med inräkning som grund. Alla växlar kräver kommunikation i hela femman för att det ska fungera.

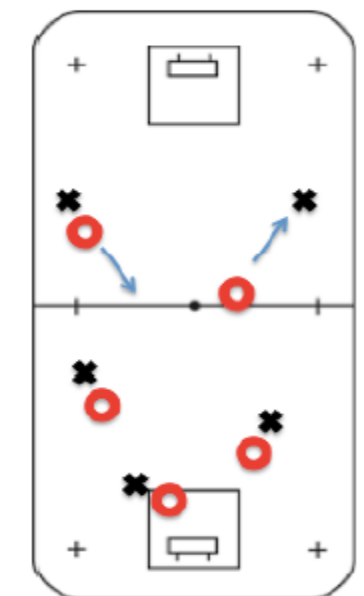
När hela spelidén är implementerad kommer vi att variera växel beroende av motståndare, läge i matchen och lagets fysiska förutsättningar. Drömmen är att vi mitt under ett byte kan byta växel, en frihet som alla femmor alltid har. För att det ska fungera i praktiken måste kommunikationen i femman vara övertydlig på planen.

De olika växlarna kräver olika hög nivå av explosivitet och uthållighets träning. Den första växeln kräver minst och den tredje växeln kräver mest, logiskt nog.

1:ans växel (växelpress)

Använder vi för att dels få båda forwards mer delaktiga, dels för att minska beslutstiden för uppspelande backar, men kanske främst för att kunna dubbla i fickorna. I 1:an så kliver forwards växelvis upp och sätter press på den back som har bollen. Så fort din back får bollen kliver du på och tvingar backen spela bollen ifrån sig. Då backar du ner till din utgångsposition igen för att ligga nära vid en eventuell dubbling. Om bollen passas mellan deras backar kliver våra forwards växelvis upp och tar hem.

Det är viktigt att backarna kommunicerar för att ligga tajt i markeringen och kunna dubbla med forwards. När högerforward går upp och "känner" på sin back faller vänsterforwarden tillbaka och vänsterbacken vet då att han kan närma sig sin markering i vänster ficka. Center och vänsterforward samspekar på mitten för att skära diagonalare.



Fortsättning försvarsspel

2:ans växel (högerstyrning)

Innebär att vi styr motståndarnas uppspel till vår vänsterkant. Används med fördel mot rak backlinje. Vår högerforward kliver upp på sin back (skärmar av sargen) och tvingar backen att spela över till andra sidan. Då avancerar högerforwarden in några steg och tar position mellan motståndarbackarna. På så vis vet hela vårt lag att deras högerback måste ta uppspelet. 9 av 10 högerbackar är leftare och vill helst spela upp efter sargen. Därför ska vår vänsterforward släppa sargen och täcka inspel i mitten. Nu kommer de allra flesta uppspelen att komma på vår vänsterkant! Våra backar ansvarar nu för vänsterkanten och framför mål, medan center ligger centralt men har oftast sin markering åt högersidan till. Vi får alltså en klar överbelastning åt bollsida till när deras uppspel kommer och har centern fri i rollen som spelvändare om vi lyckas vinna bollen.

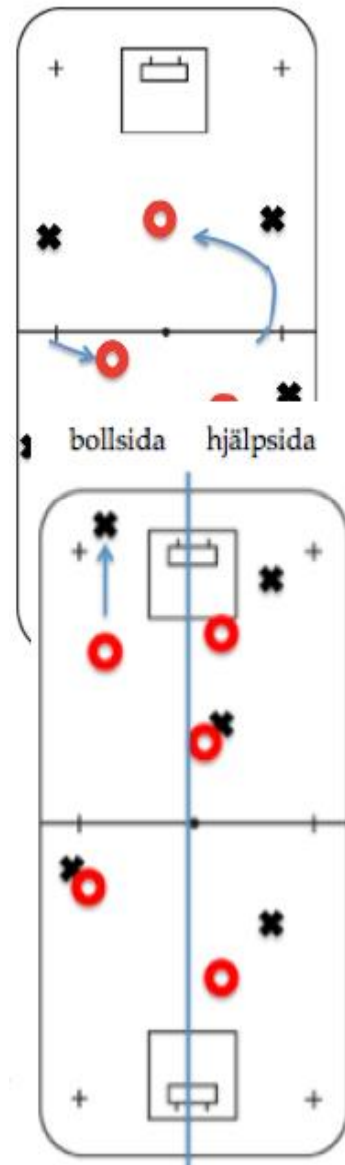
Högerstyrningen kan även användas mot en duktig back, och ska även kunna vridas om till vänsterstyrning.

3:ans växel (fullplanspress)

Är vår överväxel! Då kliver vi på för fullt med hela laget. Bollsidas forward pressar bollförande backen ända upp till kortsargen bakom motståndarmålet. Hjälpidas forward kliver ett steg inåt/bakåt från sin markering för att kunna täcka upp centralt om det behövs. Forwards pressar stenhårt växelvis på resp sida. Spelas bollen över byter man uppgift (på samma sätt som i 1:ans växel).

Centern spelar man-man när vi pressar på. Om deras center ligger centralt är det stor chans att deras backar vill vända spelet i mitten. Vid sådana tillfällen kan du som center kliva in framför din motståndare eftersom många backar spelar blint in i mitten (spela på snack)

Backarna tar man-man, men bollsidas back måste stå upp ordentligt (eftersom pressade motståndarbackar ofta försöker kasta upp passningar efter sargen). Det gör att hjälpidas back får falla in mot centrollinjen och ta en liberoroll – utan att tappa kollen på sin spelare. Bägge spelarna på bollsida pressar på framåt alltså, medan bägge hjälpidas spelare tar ett kliv hemåt.



Försvarsspel del 2

Lågt försvar (försvar i egen zon)

När vi är uppställda på egen planhalva och motståndarna ska försöka göra mål så spelar vi lågt försvar. Lågt försvar innebär att allas främsta uppgift är att försvara vårt mål – om än med olika uppgifter. Lågt försvar övergår vi till när motståndarna tagit sig förbi pressen/styrningen och etablerat tryck i vår försvarszon.

Vårt spelsätt

Vi spelar i grunden zon-försvar! Vi utgår från normal 2-1-2 uppställning. Backarna spelar extremt nära markeringspel på sina forwards. Det kommer vanligen vara en back som bryter motståndaranfallen. Centern utgår från slottet (zon A) i sitt positionsspel men ansvarar likväl för sin markering. Forwards sjunker ned i banan för att minska ytorna i zonen. Viktigt att "bortre" forward vrider upp för att sticka vid kontring. Därifrån kan forwards kontrollera motståndarbackarna men också hjälpa till med dubblingar i fickan. Målen med vårt låga försvarsspel är:

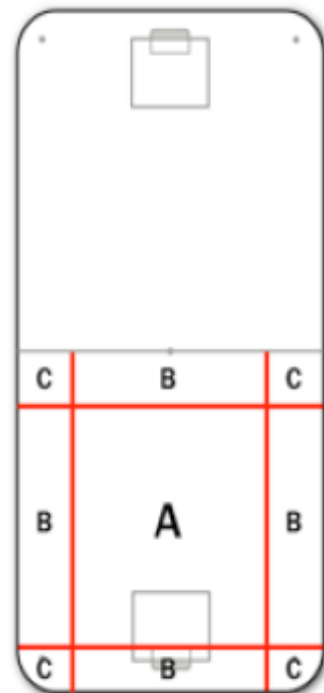
1. Att försvara eget mål
2. Att vinna bollen
3. Att starta kontring

Att försvara eget mål

innebär först och främst att skydda oss från motståndaravslut i den farligaste zonen, A-zonen.

För att göra den ytan trängre så ska våra:

- Backar alltid trycka sin markering ut mot långsidan
- Centrar alltid utgå från A-zonen i sitt positionsspel
- Forwards falla ned i banan då bollen är djupt ned i vår zon och trycka upp då bollen är i backposition
- Målvakter hela tiden ta bollföraren



Fortsättning försvarsspel del 2

Här går vi igenom vad varje position har för uppgift i det djupa försvarsspelet, dvs när motståndarna har spelet i vår zon.

Backar

Backarna ligger tufft och nära i markeringen av sin spelare. Undantaget är då markeringen befinner sig långt ut på hjälpsidan. Då släpper backen någon meter för att ha en lite mer central position. Genom att alltid försöka trycka bollföraren mot långsidan och sedan uppåt i banan får vi bollen längre från A-zonen. Vi försvarar både inbryt och inspel med denna täta press.

Center

Vår center utgår alltid från A-zonen. De gånger bollen spelas eller drivs in i A-zonen är det centerns uppgift att ta hand om den. Positionen ska vara central men åt bollsidan till. Då kan centern bryta eventuella farliga inspel utifrån. Vid inbrytsförsök ska centern fungera som understöd åt första försvararen. Tar bollföraren sig förbi kliver centern in - "propp och stopp"(gärna frislag).

Forwards

Det blir forwards som balanserar vårt försvar. När bollen spelas ned djupt i zonen så ska forward på bollsidan sjunka ned i banan. Den andra forwarden hamnar i den övre B-zonen för att vara med på uppspel till backar. Forwards har ansvar för backavslut och dubblingar. Om bollen spelas upp till back så ska våra forwards rusa upp för att hålla upp försvarsdjupet. Forwards ska alltså sjunka ned då bollen är djupt och trycka upp då bollen är högt.

Målvakt

Om någon av våra spelare blir bortgjord i egen zon övertas ansvaret för den spelaren av målvakten.

Målvakten ges hjälp av övriga utespelare som fortsatt tar bort sina markeringar.

Målvakten fokuserar på sin en-mot-en situation.

För det krävs en naturlig och väl balanserad grundställning samt att målvakten kommer ut mot skytten. Uppgiften blir att sitta "stort" och inte "flaxa" då skottet avlossas.

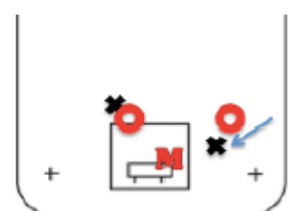
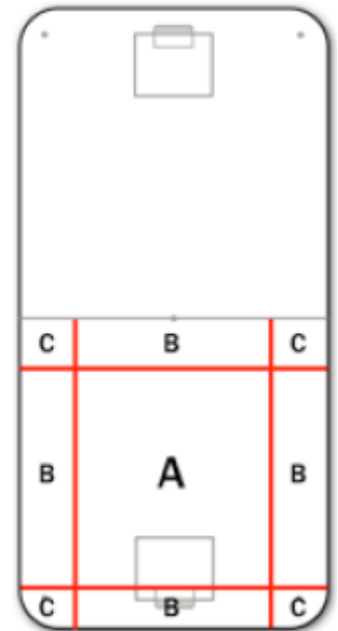
Som skytt är det svårt om man inte får några tydliga öppningar.

Kan målvakten sitta stort kommer många skyttar bli passiva i dessa lägen. (Exempel i bilden nedan)

OBS! Målvakten har övertaget mot skytten så länge som skytten hålls på en kant. Om bollhållaren försöker ta sig in mot centrallinjen måste närmaste utespelare hjälpa till.

Det gör du genom att snabbt kasta dig från din egen markering till att proppa/skrämma bollföraren. Timingen här är svår men du måste flytta över så sent att skytten inte hinner ändra beslut och spela bollen till din markering.

Det bästa är att lyckas "attackera" precis innan motståndaren ska skjuta.



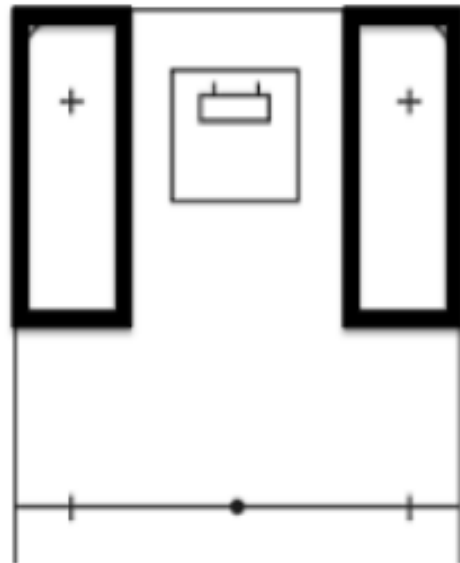
14. Viktiga moment i spelet

Att vinna bollen

Innebär att skapa och utnyttja misstag hos motståndarna. Det gör vi genom press, nära markering och hårt spel!

När vi spelar zon har vi främst två områden i lågt försvar där vi vill dubbla och vinna bollen (för att därifrån vända spelet). Dessa områden visas på bilden till höger, och omfattar defensiva hörn upp till defensiva fickorna.

Vi ska alltid försöka styra motståndarna ut mot sargen och uppåt mot våra forwards för att kunna dubbla. En stillastående, felvänd motståndare är optimalt för vårt försvar. Då kan vi dubbla med forward och styra av eventuella passningsförsök.



Att starta kontringar

Görs direkt när vi vunnit bollen. Ju fortare vi kan vända spelet desto större möjlighet att kontra. Att kunna kombinera brytning och pass, göra en så kallad brytpass, är det svåraste men viktigaste momentet i hela vårt spel! Allt bygger på samspelet och modet i den omställningssituationen. Hur själv kontringen ska genomföras finns i kapitlet om blixtnabba anfall.

Bakom eget mål

är ett specialfall i försvarsspelet; Eftersom vi inte vill ha trafik bakom vårt mål så är ju tanken att backar och centrar styr sina markeringar utåt mot sargen och upp mot forwarden i egen zon. Ibland kommer motståndare att finnas bakom förlängda mållinjen med boll och då är det ditt ansvar som försvarare att

- Pressa denne bort från målburen, utgå från stolpen
- Se till att i första hand bollen pressas ut mot långsidan (och sedan uppåt i banan)

Kommer du på efterkälken kan motståndaren använda målburen som spärr och skära av din löpväg. Det är det sämsta som vi kan råka ut för i egen zon. I sådana fall får du ta till (nästan) vilken metod som helst för att befinna dig på försvarssidan, d v s mellan målet och din motståndare. Snabba fötter och hårda tag gäller.

Om motståndarspelare lyckas ta sig runt målburen är det målvaktens uppgift att ta bortre stolpen och förhindra mål "köksvägen".

Viktigt moment !!!!

15. Reträtt (omställning från anfall till försvar)

När vi tappar bollen är vi inte i ordinarie försvarspositioner. Övergången från anfall till försvar kallar vi reträtt. Dessa situationer är de farligaste ur försvarssynpunkt så vi vill klara reträtten så snabbt som möjligt. Samma typ av situation uppstår då vi i försvarsspelet pressat högt upp i banan och blivit överspelade av motståndarna. Då krävs snabb reträtt till egen zon.

Vårt spelsätt

Så fort vi tappar bollen ska vi ge järnet hem till våra försvarspositioner. Reträtten handlar i första hand om vilja och ambition, d v s hårt arbete. Så när vi måste ställa om så ska det göras med 100% tydlighet – inget lag ska få något gratis mot oss!

De gånger vi hamnar i numerärt underläge vid motståndarkontring (1 mot 2 eller 2 mot 3) ska vi ha tydlig rollfördelning mellan målvakt och försvarsspelare. Målvakten tar bollföraren och försvararna tar markering av spelare utan boll samt säkrar centrollinjen.

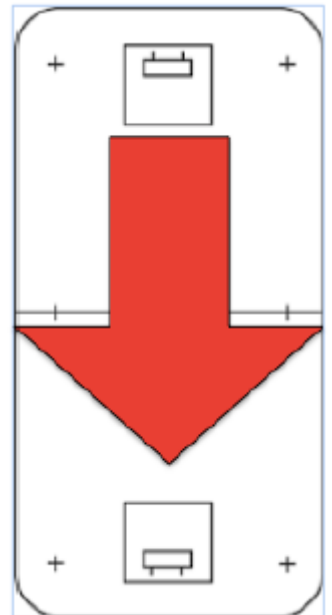
Det finns tre typer av reträttsituationer:

1. När vi blir överspelade i vårt höga försvar
2. När vi tappar bollen
3. Numerärt underläge i en kontring

Motståndarkontringar är alltid farliga målchanser. Starkt hemjobb istället för ett hängande huvud är skillnaden mellan vinnare och förlorare.

När vi blir överspelade i vårt höga försvar

Är reträtten till egen zon inte så svår. Vi spelar 2-1-2 som grund, oavsett växel. När bollen spelas ned i vår zon behåller du ansvaret för din markering. Det viktiga i den här omställningen är att vi håller ihop laget genom hela reträttmomentet. Det är framförallt forwards uppgift. Ju högre växel i höga försvaret desto längre väg hem. Direkt när bollen spelas ned till vår zon ska du som forward alltid blixtnsabbt ta dig ned till mittlinjen. Är bollen djupt nere i vår zon ska du som vanligt ta din position några meter nedanför mittlinjen för att vara beredd på dubbling. Ditt hemjobb är nyckeln till att vår reträtt inte ger öppna ytor för motståndarna.



När vi tappar bollen

uppstår den svåraste reträttdelen. Vi är då uppställda i anfallspositioner och blir därmed väldigt sårbara i en övergångsperiod. Det är tre faktorer som gör att vi kan förhindra kontringar i baken:

1. Bolltapp i rätt läge
2. Snabb press på bollföraren
3. Blixtsnabbt hemjobb

Bolltapp i rätt läge bygger på att vi har balans och symmetri i anfallsspelet;

1. I blixtsnabba anfall måste hela laget följa med i kontringen. Det gör att vi har ett tätt lag och om vi tappar bollen på väg framåt så är vi kompakta och svåra att vända spelet på.
2. I värderande anfall jobbar vi i första hand med enkla beslut. Först då läget är fördelaktigt (bra positioner, understöd på bollföraren) försöker vi oss på svårare aktioner.
3. Viktigt i anfallszonen också att våra backar fyller på till mittlinjen så att laget hålls kompakt.

Snabb press på bollföraren innebär att få denne att vända sig hemåt (eller att vi tar ett frislag).

Rätt utgångspunkter i anfallsspelet underlättar och **blixtsnabbt hemjobb** är ett måste. Men, direkt när vi tappar bollen har vi en möjlighet att stoppa eller fördröja kontringen. Det genom att vår närmaste spelare stoppar upp motståndarnas bollförare. Oavsett hur vi fördröjer bollföraren så är syftet att övriga spelare ska hinna hem till sina försvarspositioner.

Observera att om vi riskerar en kontring mot oss är ett frislag att föredra – men om vi har samlat lag och spelar med hög press (3:ans växel) så är det absolut förbjudet att dra på sig frislag!

Blixtsnabbt hemjobb betyder att vi löper järnet hem till egen planhalva. När forwards nått mittlinjen och center/backar sina respektive positioner är reträtten klar. Oavsett position blir din viktigaste funktion att snabbt jobba hem då vi tappar bollen. Allt hemjobb vid dessa omställningar utgår från centrallinjen. Kontrollerar vi det centrala stråket underlättar vi väsentligt för vår målvakt. Dessutom är vi nära alla situationer då vi utgår från mitten.

Då vi tappar bollen på egen planhalva blir stoppet av bollföraren det viktigaste momentet. Eftersom vägen till avslut då blir mycket kortare måste vi snabbt stoppa denne. Här är det tvärstopp som gäller. Kan du inte direkt ta bollen så måste du ta frislag!

Det tar för lång tid för våra spelare att inta sina positioner så det räcker inte med att fördröja. Anfallet måste stoppas direkt.

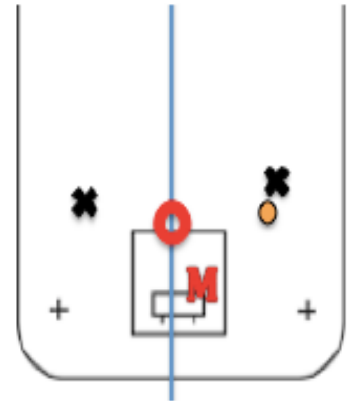
Numerärt underläge i en kontring

Uppstår då vi inte lyckats bromsa motståndarnas spelvändning. En försvarare mot två anfallare och två försvarare mot tre anfallare är typiska sådana situationer. I de här lägena jobbar vi med tre grundprinciper:

- Rollfördelning
- Kontroll över centrallinjen
- Backchecking

Rollfördelningen innebär att vår målvakt ansvarar för bollföraren och övriga försvarare ansvarar för markeringar samt centrallinje. Målvakten fokuserar på bollföraren. Våra försvarare styr ut bollen mot kanten och ger därmed bollföraren begränsad vinkel. Målvakten vet att passningsalternativen tas bort av försvararna och fokuserar på skytten. Målvakten glider ut och gör sig "stor och trygg". Om bollföraren försöker skära in i banan ska detta stoppas av närmaste försvarare. Det är en av anledningarna till att vi ska ha minst en försvarare som kontrollerar centrallinjen.

Kontrollen över centrallinjen är viktig för då vet vi att eventuella motståndaravslut alltid kommer från kanten, med begränsad vinkel. Som försvarare i en mot två måste du först se till att bollen spelas ut på kanten och sedan låta målvakten överta ansvaret för den spelaren. Du behåller din centrala position men ansvarar för den motspelare som inte har bollen.



I två mot tre arbetar vi med samma metodik som ovan. Bollen ska styras ut mot en kant. Drivs bollen upp centralt ska backarna markera deras "center" och spelaren på den kant som "centerns" klubba pekar mot. Då vet vi att "centern" spelar en enkel passning ner på kanten (vilket är lättaste passet att slå och det som de flesta spelare vill slå) och vi kan snabbt komma rätt. Försvararen på bollsidan faller ut något mot den nye bollföraren men har ansvar för att täcka sin markering ("centern"). Hjälpsidans försvarare tar undan sin markering (den längst från bollen) utan att i för stor grad lämna centrallinjen. I två mot tre kan bägge försvararna hjälpas åt med centrum varför bollföraren tvingas längre ut mot kanten. Målet är att bollföraren ska tvingas ta ett passivt skott ur dålig vinkel.

Backcheckingen, d v s hemjobbet från de spelare som blivit på efterkälken är mycket viktigt i de här situationerna. Två mot en och tre mot två är kvalificerade målchanser för motståndarna, men om vi försvarar oss bra mot dem är det viktigt att inte det ges någon extra gratischans i andra vågen. Som backcheckande spelare måste du jobba hårt för att hinna ikapp motspelaren framför dig. Som vanligt utgår vi från centrallinjen och försöker räkna in oss så att vi fångar upp varsin markering i slutänden.

Röda försvarare håller centrallinjen och täcker samtidigt av ena motståndaren för att tvinga ut bollen på kanten.



Blixtsnabba anfall (kontringar)

Innebär att anfalla direkt när man vinner bollen, innan motståndarna hinner ställa om sitt försvar. Kontringarna är det i särklass bästa sättet att göra mål på i innebandy.

Vårt spelsätt

Starka kontringar vinner matcher. Alltså ska vi vara extremt bra i dessa. När vi vinner bollen ställer vi om direkt och kontrar. "Första framåt" är mottot. Blixtsnabba spelvändningar med snabba släpp. Vi ska ha hela femman med i kontringen, i full fart framåt. Väl i målsituation använder vi inövade och/eller improviserade avslutsvarianter. Både omställningen, löpet och avsluten kommer vi att nöta noggrant. Kontringen ska vara ett vinnarvapen!

Kontringen innehåller tre steg:

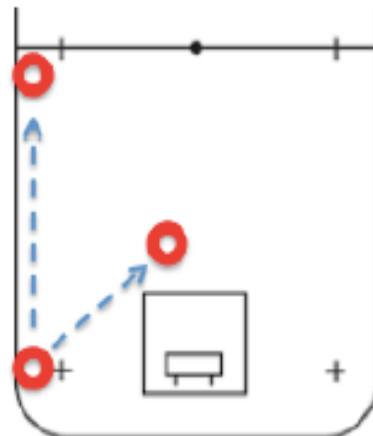
1. Första framåt (spelvändningen)
2. Löpet (positioneringen)
3. Avslutet

Första framåt (spelvändningen)

Vi vinner bollen på motståndarmissstag – via vunna närkamper eller deras missade pass. Oavsett var och hur ska du som vinner bollen släppa den direkt till närmaste spelvändare. Det är du, här och nu, som avgör om vi får en blixtsnabb spelvändning eller inte. Hör du ett snack ska bollen levereras. Hör du ett snack ska bollen levereras – alltid! "Första framåt" innebär att du gör fel om du gömmer bollen när du brutit motståndaranfall – den ska framåt i banan. Drömmen är att du bryter med en passning, en så kallad brytpassning. Det är nästan aldrig du som bryter som bestämmer om vi kontrar eller inte. Det är spelvändarens uppgift. Du ska bara se till att snabbast möjligt spela bollen framåt i banan.

Det är oftast centern eller bollsidans forward som blir spelvändare, som bilden visar. Alltså ska första passet till någon av dem. Som spelvändare ska du försöka göra dig spelbar direkt du tror vi kan sno bollen. Ropa var du finns (helst innan bollen vunnits) så du kan få den på ett tillslag (en bryt-pass). När du ropar så berätta var du finns och hur du vill ha bollen. "Lös i mitten" och "Lång efter sarg" är tydligt och bra. Det här steget – spelvändningen – är det viktigaste i hela kontringen!

De gånger det blir för trångt för att kontra är det spelvändaren som lugnar ner och spelar hem bollen till fri back. Då blir det värderande anfall som gäller.

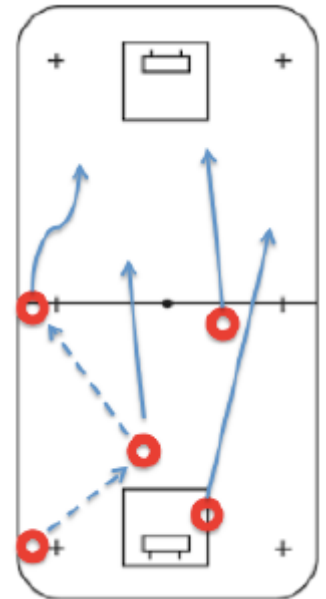


Löpet (positioneringen)

När vi lyckas vända spelet snabbt kan vi få fina målchanser. Om vi snabbt intar våra positioner i avslutsdelen så får vi trippel fördel mot försvararna; dels hinner de inte organisera sitt försvar, dels känner vi igen oss och vet vi exakt vad alla ska göra i kontringen och slutligen håller vi laget kompakt så att vi blir svåra att tillbakakontra på.

Eftersom i stort sett alla våra centrar är leftfattade så vill vi helst ha bollen på vänsterkanten så bollförande forward får fler passningsalternativ för direktskott. Om spelet vänds till högerkanten spegelvänds givetvis nedanstående positioner. Vi strävar mot följande positioner i kontringens avslutsdel:

1. Bollförande forwarden kommer på vänsterkanten.
2. Den andre forwarden (alt centern) drar järnet för utgångsposition vid bortre stolpen.
3. Centern (eller andre forwarden) ska släpa bakom bollföraren, mitt mellan sargen och centrallinjen. Viktigt att du som center inte kommer för nära bollen utan släpar minst 5 meter för att skapa tid och spelyta.
4. Högerbacken fyller på som andra våg strax bakom centern i banan men på andra kanten.
5. Vänsterbacken ska ta sig över mittlinjen på bollsidan.



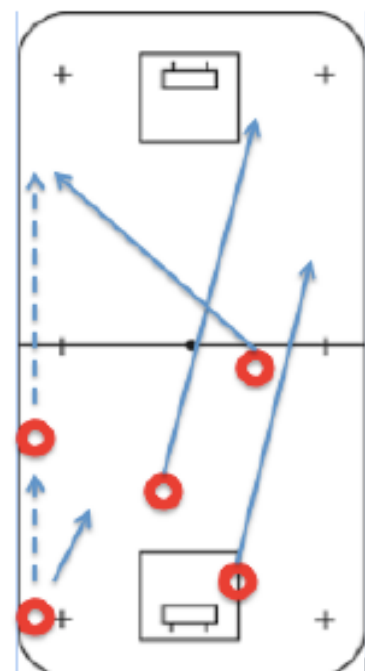
Eftersom allas positioner och uppgifter är så tydliga i löpet så ska vi lära oss göra detta blixtnabbt. Från det att vi vinner bollen ska spelet vändas direkt ("första framåt"). I samma ögonblick spelet vänds ska vi alla blixtnabbt komma i rätta positionerna. Därför kallar vi kontringarna för just Blixtnabba anfall.

Det finns två grundlöp i vårt spel:

1. Att vänsterforwarden får boll av centern och blir bollförare. Högerforwarden går då mot bortre stolpen och centern släpar. Naturligt då vi vinner boll med forwards högt i banan.

2. Att högerforwarden gör en diagonallöpning och får rakt sargpass från vänsterforwarden. Då blir det högerforwarden som blir bollförare, centern som går mot bortre stolpen och vänsterforwarden som släpar. Det här löpet lämpar sig bäst då vi vinner bollen djupt och har lite längre väg till målet. Skapar både bredd och djup – svårt att försvara mot!

En variation till grundlöpen är att centern breddar ut på högerkanten där högerbacken fyller på. Det blir alltid en fri korridor på hjälpsidan som en offensivglad back kan utnyttja. Backen driver då upp bollen över mittlinjen och sedan löser vi avslutet med improvisation och instinkt.



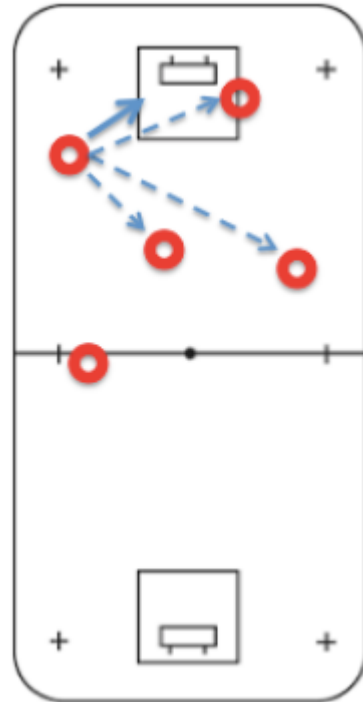
3. Avslutet

Ju snabbare vi intagit avslutspositionerna desto mer tid och utrymme får vi i avslutsdelen. Tanken med att ha klara och tydliga positioner är att vi då alltid känner igen oss. Istället för att orientera oss kan vi lägga all koncentration på själva avslutet.

Med våra avslutspositioner i grundlöpen kommer vi att ha några återkommande avslutsalternativ, som även visas på bilden till höger:

- Kantskott från bollföraren
- Skottpass mot forward/center på bortre stolpen
- Släpp snett bakåt till center/forward (med tre alternativ: skott, pass på bortre eller bredda till högerbacken)
- Diagonalpass snett bakåt till högerbacken

Viktigt att vi kommer till avslut i varje kontring! Om vi måste välja ett alternativ som alltid gäller så är det skott från kanten. Det kan bli fina returer och ger inte motståndarna några enkla tillbakakontringar. Absolut inget fel i de andra alternativen, men vi får inte plöttra bort fina kontringschanser i onödan.



De här situationerna är vad hela vårt försvarsspel syftar till och då ska vi respektera det genom ordentliga avslut !

Etablerat anfallsspel

Om vi inte lyckas använda spelvändaren för att starta en kontring så spelar vi tillbaka till back för att lugna ner. Då startar vi etablerat anfallsspel, vilket då inte syftar till att alla fem spelare står på en varsin position. Utan med det menas att vi är här med alla våra spelare i motståndarnas försvarszon och skapar tryck.

Uppställt anfallsspel bygger på tre grundprinciper:

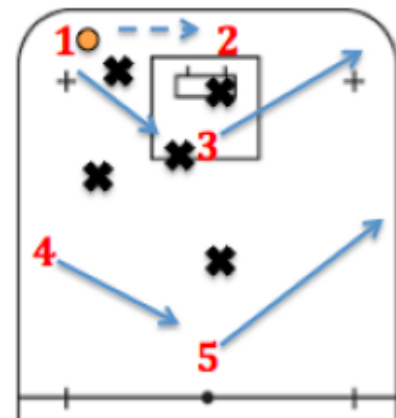
1. Spela med djup
2. Rörelse både med och utan boll
3. Våga spela enkelt

Spela med djup

Att spela med djup syftar till två saker; främst att vi spelar ett djupt anfallsspel med mycket boll bakom deras förlängda mållinje, men också att vi alltid har en spelare djupt i motståndarnas försvar för att ge våra backar valmöjligheter i uppspelet.

Denna del i spelet ger backarna mycket yta och skottlägen.

1. Vi utgår alltid från motståndarnas hörn vilket betyder att en spelare behöver vara i hörn och denne blir spelförande.
2. Vi vill alltid ha en spelare bakom motståndarnas mål när vi spelar djupt. Detta för att väldigt få lag går ut och markerar bakom sitt eget mål, eftersom den primära uppgiften alltid har varit att få styra motståndarna uppåt. Målburen används som skydd.
3. Tredje spelaren att komma upp i anfalllet intar en position framför mål/i höga slottet för att aktivera så många försvarsspelare som möjligt och skapa ytor.
4. Backen på bollsidan flyttar upp några meter för att vara beredd på skott.
5. Den andra backen kommer in snett bakom sin backkollega för att ge djup och enkelt passningsalternativ.



I nästa steg spelas bollen med fördel till nummer 2, alltså spelaren bakom mål, och nummer 3 tar en löpning ut i andra hörnet. Logiskt då så löper nummer 1 in i slottet och kan om han har tur få en passning för direktskott.

Spelar vi riktigt snabbt och ligger steget före så kan spelare nummer 5 få ett farligt avslutsläge, om motståndarnas forward hamnar lite efter.

Rörelse både med och utan boll

En väldigt viktig del i anfallsspelet för att kunna komma till bra avslut själv, men framförallt för att skapa bra lägen åt sina medspelare.

Genom att vi har bra rörelse i motståndarnas försvarszon så hamnar motståndarna i ovana situationer som de inte har tränat på, vilket ger oss en fördel.

Våga spela enkelt

Precis som det låter så måste vi våga spela enkelt i anfallsspelet. Det kan tyckas låta konstigt att man ska våga spela enkelt, men det är väldigt sällan förekommande att man som lag har bollen i motståndarnas zon i över en minut utan att ta ett avslut. Genom att man spelar enkla passningar och rör sig som visats tidigare så blir motståndarna till slut så nedtryckta mot eget mål att våra backar får lätta avslut. Med bra rörelse, djup och enkla passningar kommer vi tillslut att hamna i överläge någonstans vilket leder till en kvalificerad målchans. En kvalificerad målchans uppstår också när motståndarna börjar bli trötta och hamnar efter i markeringspelet.

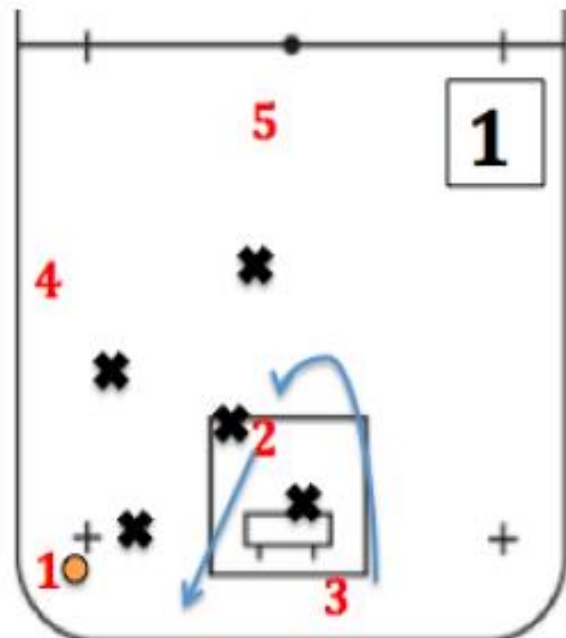
Tre varianter

Vi kommer framförallt att ha två grundvarianter i anfallsspelet för att komma till farliga avslut. Dessa bygger på att alla på planen har full förståelse för hur vi vill spela i anfallsspelet och därför hela tiden kan läsa vart nästa pass sitter och då ligga steget före.

Dessa två varianter bygger på det etablerade anfallsspelets tre grundprinciper, men kräver även att vi har tajming/samspel och fokus i passningsspelet.

Nummer 1 – positionsbyte

Denna variant handlar om ett positionsbyte mellan nummer 2 och 3. Först utgår vi som vanligt från hörnet, står och bollar med spelaren bakom mål osv. Sen tar nummer 2 initiativ genom att löpa ner mellan mål och sarghörn, samtidigt som nummer 3 löper upp i höga slottet för att få passning från nummer 1. Denna variant kräver att vår spelare centralt (2) drar på sig sin markering för att skapa yta bakom för nummer 3.

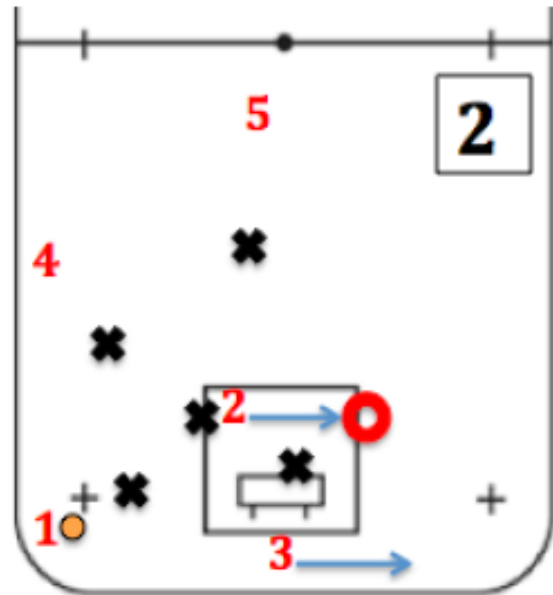


Nummer 2 – avslut i yttre slottet

Vi utgår från hörnet och bollar runt som vanligt. När tillfälle ges börjar nummer 3 backa ut mot andra hörnet samtidigt som han får en passning från nummer 1. I samma stund så löper nummer 2 snabbt ut i vinkel för att få pass och ta direktavslut.

Avslutet ska komma där ringen är på bilden.

De heldragna pilarna visar hur löpningarna ska gå till. VIKTIGT att nummer 2 ligger till vänster i slottet för att skapa sin egna yta för avslut.



Nummer 3 – back på bortre

Denna variant kan vi göra på två sätt och vi utgår som vanligt från hörnet.

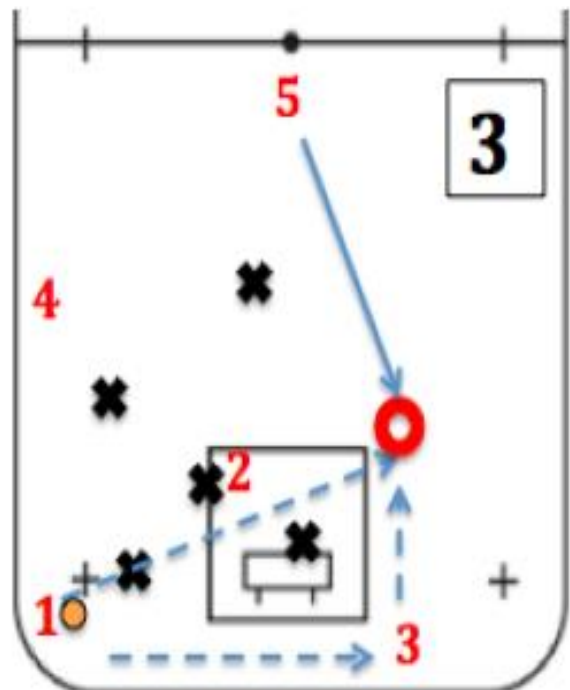
Avslut ska komma från nummer 5 på bortre ytan.

Antingen slås passningen direkt från nummer 1 till nummer 5, helst på backen men kan även läggas lite på höjden.

Annars spelare vi "säkert" via nummer 3 som har backat ut likt i variant 2. Nummer 3 spelare därefter på ett tillslag till nummer 5 som kommer i fart och tar direktavslut.

Nummer 2 har som uppgift att skapa yta för diagonalpassningen och även skapa yta för avslutet på bortre.

Streckade linjerna visar passningsvägar, heldragna linjen visar backens löpväg och ringen visar vart avslutet ska tas.



Special teams

Här kommer det ges förslag på olika sätt att spela powerplay och boxplay, samt olika lösningar beroende på var motståndarna har duktiga skyttar i PP och duktiga försvarare i BP.

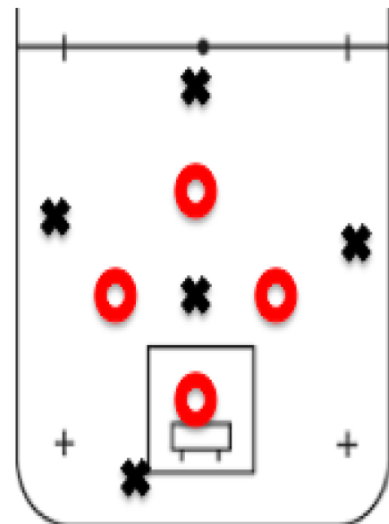
Boxplay

Kan spelas på ett antal olika sätt och här kommer vi gå in på djupet på två olika uppställningar, samt nämna en tredje uppställning.

Diamanten - 1-2-1

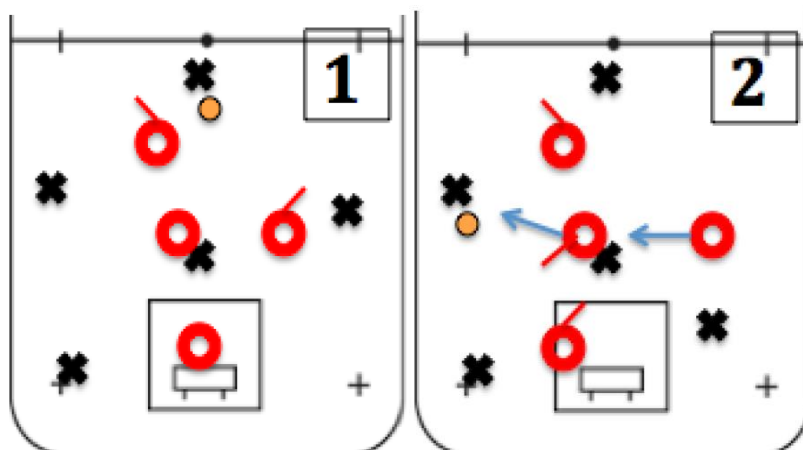
Detta är vår grunduppställning i boxplay då nästan alla lag spelar powerplay med en spelfördelare (point). Vi kommer oftast spela med minst tre offensiva spelare i 1-2-1-boxplay, just för att motståndarna oftast ställer upp med sina fem bästa offensiva spelare. Det öppnar alltid upp för enkla kontringsmål trots numerärt underläge. Grunduppställningen ser ut som på bilden bredvid.

Nedan visas ett scenario med tillhörande bilder på hur vi kan skärma av en duktig spelare i motståndarnas powerplay:



1. Om motståndarna har en erkänt duktig skytt på ena kanten kan vi välja att skärma av honom när spelfördelaren har bollen. Detta kräver i sin tur att mittgubbarna är beredda på eventuella diagonalpass, samt skott på andra kant.

2. Om spelfördelaren lyckas få fram en lobbpassning, som ska vara enda alternativet, så måste närmaste mittgubbe attackera direkt för att minska risken för skott eller farlig pass. När vänster mittgubbe går ut på deras farliga skytt, så flyttar höger mittgubbe efter och hamnar då på centrollinjen.



Viktigt att tänka på:

- Centrollinjen ska hela tiden vara "bemannad" och våra spelare ska flytta över på rätt sida för att göra det svårt för motståndarna.
- Använd klubborna för att skära av potentiella passningar diagonalt.

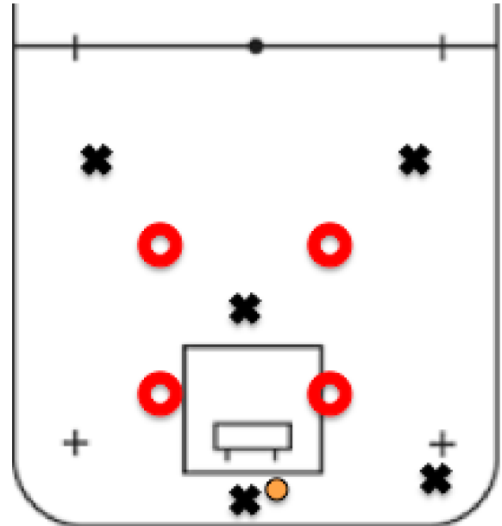
Boxen – 2-2

Denna uppställning spelas främst mot lag som har sin spelfördelare bakom vår förlängda mållinje men även om vår grunduppställning, diamanten, inte fungerar. Då behövs det två spelare nere vid vårt mål och två spelare beredda uppe på backavslut.

Denna uppställning är väldigt simpel och lätt att förstå sig på.

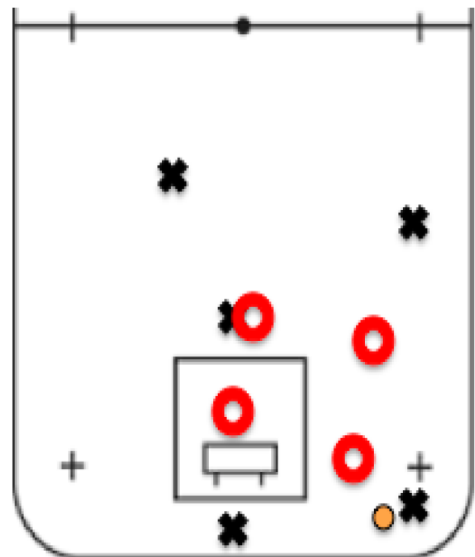
Det enda problemet är att slottet blir tomt vilket skapar yta för motståndarnas "center".

På bilden till höger kan vi se hur uppställningen är.



På den andra bilden kan vi se hur boxen drar sig mot bollhållaren i hörnet. Vår närmsta back närmar sig bollföraren lite för att skära av passningsalternativ.

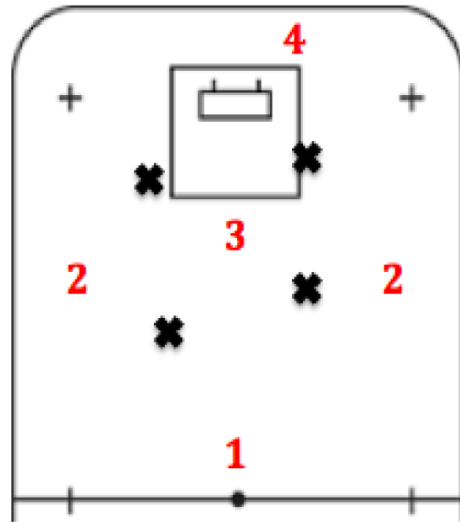
Bortre back kommer in framför mål för att skydda centrollinjen och mål. Närmsta forward kommer ut lite för att stänga av passningsalternativet till deras back. Bortre forward kommer in i mitten för att markera deras center. Denna uppställning har hela tiden en box som utgångsläge men flyttar den beroende på var motståndarna har bollen.



Powerplay

I powerplay kommer vi att ha en sorts uppställning som vi kan använda på olika sätt. Grunduppställningen ser ut som till höger.

1. Spelfördelaren längst bak ska vara trygg med boll, våga hota med eget avslut samt våga göra det lilla extra.
2. Vi ska ha målfarliga spelare med "rätt" vinkel på kanterna. Dessa spelare ska även ha ett bra försvarstänk då de kommer få falla hem när vi tappar boll.
3. Spelaren i slottet har till uppgift att göra sig spelbar runt mål, i höga slottet samt skapa yta åt medspelarna. Ska även täcka målvakt vid skott utifrån.
4. Spelaren bakom motståndarnas förlängda mållinje ska vara teknisk och våga spela enkelt. Denna spelare blir oftast en viktig bollvinnare efter att skott har tagits från kanterna.

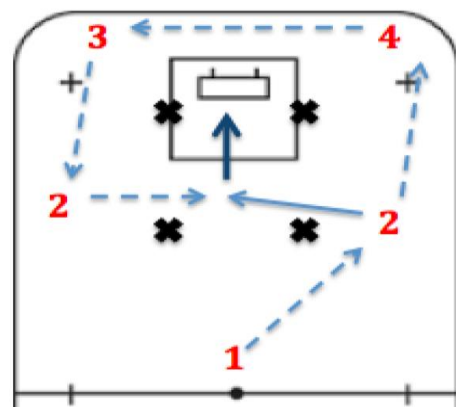
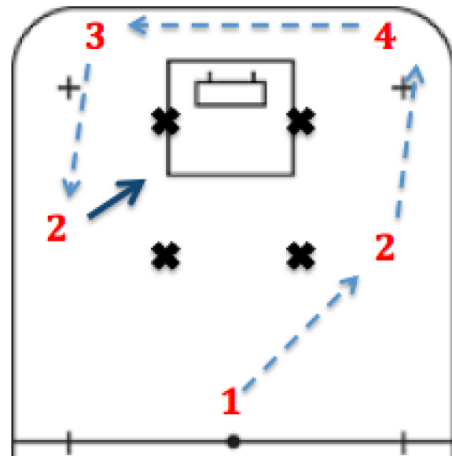


En enkel spelvariant för att komma till avslut är följande:

Bollen spelas motsols från spelfördelare och runt till vänster skytt. Denna spelare har nu två alternativ som vi ska träna in. När båda dessa varianter ska utföras kan vi välja att ha en rightare på höger kant och en leftare på vänsterkant för enklare direktavslut. Detta kan vi göra mot lag som spelar tajtare försvarsspel. Mot lag med sämre markeringsspel kan vi spela som vanligt, då förmodligen mer tid kommer ges för avslut och pass.

Det första alternativet är att ta eget avslut direkt, vilket betyder att man måste komma i fart till positionen för att slippa markering.

Det andra alternativet är att vänster skytt passar direkt in i mitten till höger skytt som löpt in i slottet med fart för att ta direktavslut.



Frislag

Vi kommer inte att ha några speciella varianter styrda från tränarnas sida, utan spelarna kommer i samråd med varandra och tränarna att ta fram frislagsvarianter. Detta kommer vi att, som visas i upplägget, fokusera på i slutet på säsongen men det kan även läggas in på träningar inför cuper eller slutspel.

Defensiva frislags

Frislag då vi måste försvara oss.

När vi ska ställa upp i mur så är det viktigt att vi inte blir stillasittande på knä. Max en spelare går ner på knä. De andra måste räkna in en varsin och vara beredda att täcka skott. Desto närmre mål som frislaget är, desto tajtare måste vi mura och desto noggrannare måste vi vara i inräkningen.

VIKTIGT !! att tänka på tremetersregeln. Stå nära motståndare som står mer än tre meter ifrån frislaget.

Offensiva frislags

Innebär frislags till vår fördel, dvs då vi är bollförande.

Framför mål, vid skottlägen, försöker vi alltid ställa upp med tre spelare. Helst ska de två spelarna på sidorna om spelaren vid bollen vara rättvända och kunna skjuta direktskott.

Det enklaste när man har frislags är att backa ut två meter extra för att hamna utanför motståndarnas mur och på så vis få en kvalificerad målchans. Viktigt att ha spelare inne på mål för att skymma målvakten.

I motståndarnas hörn spelar vi igång bollen och kan på en gång använda någon av våra tre varianter för etablerat anfallsspel som frislagsvariant.

På egen planhalva spelar vi igång bollen direkt för att motståndarna ska chockas, men vi kan även lugna ner genom att byta in nya spelare på plan.

Kom ihåg att dessa riktlinjer är en grund att stå på, utöver detta ska vi uppmuntra egna initiativ när läge ges !!

