

Spelarhandbok

Varla F11/12



Här är lite tankar och idéer om hur vi vill att man ska spela, sådant som är bra att tänka på. Läs gärna igenom allt, även för de positioner och roller som man inte spelar normalt sett. Genom att göra det så får man en uppfattning om hur man ska spela de olika positionerna om man hamnar i en sådan situation. Längst bak i häftet finns en liten ordlista över ord och uttryck som används i innebandy.

1. Grunduppställning för Varla IBK F11/12:

- **2-1-2:** Med 2-1-2 menar man 2 backar, 1 center, 2 forwards (toppar/yttrar). Så här kommer vi att ställa upp i de flesta fall.

Alla anfaller, **alla** försvarar, vi har inga särskilda "anfallare" och "försvarare", utan när vi har bollen är alla anfallare. Likaså när motståndarna har bollen är vi alla försvarare.

Följande punkter ska vara alla spelares motto

- **Flexibilitet**, var beredda på att man kan få byta position tillfälligt under spelet, beroende på vad som händer på planen. Om t. ex back går själv med boll, behöver center bli back tillfälligt och en forward bli center, med mera. tills alla kommer rätt igen.
- **Kommunikation**, prata med varandra på planen. Ropa på pass, omarkerad motståndare och så vidare.
- **Rörelse**, Stå inte still på planen, framför allt när vi själva har bollen. Spring alltid och var beredda. Hitta tomma ytor, komloss från markering, gör er spelbara.

2. Målvakt

I försvarszon ska målvakten täcka vinklar och skydda målet. Var aktiv genom att kommunicera med backlinjen och styra deras positionering. Stå upp i grundposition för att snabbt kunna reagera på skott, men var redo att slänga dig för att täcka bollen. Våga initiera anfall genom precisa utkast när bollen är säkrad. Målvakten ska vara aktiv i speluppbyggnaden utan att riskera att hålla bollen för länge (max 3 sekunder).

- Grundställning och alert. Följ med i spelet även om bollen inte är nära.
- Förflyttning,
- Gör dig stor, stå (på knäna) så länge som möjligt, målvakt som slängt sig är ofta chanslös i nästa läge.
- Rulla ut bollen, som ett bowlingklot, till en av backarna, utan studs, och rätt i bladet
- Utkast "macka", ska helst rulla, svårt men enklast för medspelaren att ta emot.
- Utkast "studs", första studsens i golvet ca 5 meter framför sig, långa utkast för att studsas förbi motståndarnas klubbor.
- Kommunikation, prata och styr backarna, målvakten ser alltid hela planen.

3. Backar

I försvarszon ska backarna freda området närmast målvakten. Var aktiva och kom nära motståndaren, men inte så nära att du blir bortfintad. Stanna hellre lite innan och följ med motståndaren medan du täcker. Försök bryta om du får möjlighet. 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.

Försvar:

- Först på motståndarnas långa bollar
- Markerar framför mål
- Täcker skott
- Fördröjer motståndaren genom att täcka passning eller skott, rusa inte på bollföraren, möt i stället, avvakta och försök "läsa" vad motståndaren ska göra.
- Skjuter i väg bollen, eller sparkar i väg den

Uppspel:

- Går ner bakom mållinjen tre meter från mål, med huvudet framåt så man kan se hela planen och alla spelarna, får rullande utkast från målvakten.
- Spelar upp efter eller via sargen på sin sida till forward som möter.
- Kan spela till andra backen bakom mål för uppspel på andra sidan
- Aldrig passning in i mitten om det finns risk att motståndarna kan få tag i bollen.

Anfall:

- Följer med i anfallet, så fort bollen spelats upp till forward, ungefär till halva planen eller 3-4 meter till om vi har press
- Spelar bollen vidare eller skjuter vid tillbakapass
- Kan var dags att byta om man varit inne länge och bollen går djupt ner på offensiv planhalva

4. Center

Centern ska markera den viktiga skottsektorn ”slottet” i försvarsspelet. Centern är ”spindeln i nätet” i både anfallsspel och försvarsspel. Väldigt viktigt att centern gör sig spelbar på mittplan antingen i mitten eller ute vid sargen när egna backar ska göra uppspel. Lika mycket försvarare som anfallare

Försvar:

- ”Tredje back”, ska vara snabb ”hem” vid bolltapp
- Tittar på spelare mer än på bollen (huvudet går runt som på en uggla)
- ”Slottschef”, markerar spelare i slottet (2-8 meter framför mål), ser sig runtom hela tiden för att täcka upp nya spelare i slottet
- Täcker skott
- Skjuter iväg bollen, eller sparkar iväg den, söker pass till forwards för kontring.

Uppspel:

- Stannar i slottet eller höga slottet för att skapa uppspelsalternativ och att täcka om uppspelet misslyckas på något sätt
- Följer med i anfallet när forward fått kontroll på bollen och är på väg framåt, eller när bollen spelats till anfallshalva

Anfall:

- Målskytt i slottet, letar skottläge i ”höga slottet”, stöter fram på mål vid läge
- Alltid beredd på snabb omställning till försvarsspel
- Aldrig bakom anfallsmålet eller i sarghorn, sällan ute vid sargen

5. Forwards

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 ner på motståndarnas planhalva) för att dra isär motståndarnas försvar.

Försvar:

- Vinner tillbaka boll, i första läget vid bolltapp om chansen finns.
- Jobbar hem, snabbt (alt. byter snabbt under spelets gång)
- Täcker mellan deras backar och målet, täcker backskott
- Tittar på spelare mer än på bollen, ser bollen i ögonvrån
- Täcker passningar in i slottet
- Följer med sin spelare in i slottet
- Dubblar med backen på sin sida vid sargen
- Letar kontringsläge

Uppspel:

- Ut mot sargen, för snabbt utkast, kontring
- Möt backens pass efter sargen
- Dribbla förbi back...
- ...eller crosspass till andra forwarden
- Rörelse, rörelse, rörelse... Stå inte still, hitta eller skapa nya ytor

Anfall:

- Vill göra mål
- Skott
- Målpass, passning till annan skytt (forward, center, back)

- Hög fart, tränas upp
- Retur, söker sig till målet vid skott för retur i mål
- Rörelse, rörelse, rörelse... Stå inte still, skapa nya ytor

6. Laget!

Alla spelare i laget är lika viktiga! Bara för att man inte gör några mål, betyder inte det att man är ”dålig”. En spelare som försvarar och skapar ett kontringsläge är lika mycket värd och har lika mycket del i målet som spelaren som gör målet.

Gemenskap och glädje!

Vi lyssnar, pratar, hejar, peppar, uppmuntrar, tröstar och tar hand om varandra. Ingen är ensam i ett lag. Vi vinner tillsammans och vi förlorar tillsammans. Alltid!

Respekt!

Vi respekterar oss själva, lagkamraterna, motståndarna, domarna och deras domslut. Vi har ett gott uppträdande på och utanför planen. Det som sker på planen, stannar på planen. Vi genomför träningar och matcher på bästa sätt, var och en efter sina egna förutsättningar.

Var rädd om och ta hand om dig själv, lagkamraterna, din utrustning, vår hall och klubbens material. Man presterar som bäst, när man mår bra. Slarva inte med kost, vila, sömn och skola.

7. Innebandyordbok:

Ibland använder vi ledare ord och uttryck som man kanske inte hört innan eller har lite dålig koll på. Det är bara att fråga om man inte riktigt vet vad ett ord betyder eller vad som menas.

Anfallsspel: När vi har bollen under kontroll i syfte att försöka göra mål på motståndaren.

Anfallszon/Offensiv planhalva: Motståndarnas sida av planen upp till mittlinjen.

Avlastare: En spelare som tar position så att bollhållaren lätt kan passa denna med en enkel ofarlig passning. Det ger en stor trygghet för bollhållaren om det finns ett sådant alternativ i trängda lägen.

Andra våg: Laget fyller på vid kontringar eller uppspel på bakom bollföraren. I stressade spelvändningar kan motståndarna glömma bort att markera dessa eftersom de inte är ett primärt hot. Detta kan utnyttjas både för passning snett bakåt samt hjälp vid returtagning. När spelarna fyller på i en andra våg kommer man även hamna i bättre försvarspositioner vid en eventuell bolförlust.

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. Man kan inte 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 man inte ha alltför stor böj (hook) på klubb bladet. Backhandpass är svårare än forehandpass att hantera, därför kräver detta moment extra mycket träning. Det är viktigt av att kunna hantera båda sidorna fullt ut. 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. Vinkla klubban lite uppåt för att kunna lyfta skottet. Ett där spelare, likt ett dragskott, föser i väg bollen. Håll den nedre handen längre ner på klubban för att få bättre kraft.

Bollföraren/Bollhållaren: Den spelare som för tillfället har bollen.

Boxplay: 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.

Båga/Att båga: När man springer med bollen in mot mål från kanten i en liten båge så man kommer rättvänd mot mål och kan skjuta, oftast med ett dragskott.

Crossboll: En hård passing från ena sidan till andra sidan av planen. Mycket effektiv om den görs vid rätt tillfälle.

Direktpass: Passa bollen vidare med ett tillslag. Ett ytterst viktigt moment att behärska som senior. Kan inte tränas för mycket. Viktigt att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet. Kroppen bör lutas framåt över bollen så att passningen håller sig på marken. Titta upp, och omkring dig, innan du får passningen så att du vet vart du ska passa vidare.

Direktskott: Skjuta bollen med ett tillslag. Viktigt av att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet. Ha klubban i marken för att snabbast möjligt kunna skjuta.

Dragpass i fart: Börja med fart och sen dra iväg passningen. Luta dig över bollen för att pressa ned bollen mot marken för att undvika studsande passning.

Dragpass stillastående: Stå rätt placerad och dra iväg en passning längst marken. Viktigt att placera kroppen i rätt position för att kunna utföra momentet. Luta dig över bollen för att pressa ned bollen mot marken för att undvika studsande passningar. Med små steg, förflytta dig 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. Håll den nedre handen ganska långt ner på klubban för att få kraft i skottet. Lär dig utföra dragskottet i fart, både att komma i fart framåt och skjuta, men kanske framför allt med fart in från sidan av planen, s.k. båglopning

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 snabbt komma ända in på 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 frislage eller ett frislage 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 frislage får inte försas iväg utan måste skjutas/passas med ett distinkt tillslag.

Fickan: Ytan vid sargen mellan motståndarnas backar och forwards. Denna yta kan utnyttjas i försvarszon för avlastare vid uppspel samt i anfallszon för inbrytning av forwards.

Flygande byten: Byte under pågående spel. Säkraste bytena är vid egna lagets fasta situationer, men man kan även 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. Det är en avvägning när det är lämpligt att byta. I nödfall kan man 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 komma upp i banan så att inte motståndarnas forwards kan stå ohotade vid mittplan och ta emot uppspelen från backarna.

Frislag: Döms till det andra laget om något lag gjort ett regelbrott. Slås från den plats där felet hände eller tekningspunkterna. Domaren bestämmer platsen.

Fördröjning: Närmaste försvarsspelare går upp och markerar bollföraren avvaktande för att undvika att bli bortdribblad, förhindra farliga passningar samtidigt som övriga laget hinner hem och samla sig på rätt försvarssida.

Försvarszon/Defensiv planhalva: Vår sida av planen upp till mittlinjen.

Försvarsspel: När motståndarna har bollen under kontroll ska vi hindra dem att göra mål.

Halvvolley: Spelaren slår till bollen efter att den har studsat en gång i golvet. 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. Håll 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 hålla klubban på rätt sätt.

- Den översta handen skall omslutna knoppen. Ena handen på knoppen och den andra handens placering beror på vilket moment spelaren skall utföra.
- 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.
- Så ofta som möjligt hålla klubban med två händer. Spelarna blir starkare i närkampsspelet, snabbare att utföra tekniska moment och mer kontrollerad teknik.
- 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 och det underlättar för passaren.

Höga slottet: Ett område ungefär lika stort som målområdet 5-6 meter framför målet.

Inbrytning: Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till ett skottläge inne framför mål.

Inslag: När bollen går över sargen. Man får skjuta bollen direkt i mål. Spelas från det stället där bollen gick över sargen eller från tekningspunkterna i hörnen om bollen går ut över sargen bakom målen.

Kontring: När vi erövrar bollen i försvarszon och med hög fart försöker göra mål på motståndarna.

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.

Markera: Att hålla koll på en motståndare och hindra att denne får en passning, kan skjuta, röra sig eller bli spelbar.

Markeringspel: Markeringspel 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. Backar ska i de flesta fall, befinna sig närmast målet.

Man-mot-man försvar: En modell av ett spelsystem i försvaret där varje spelare markerar varsin spelare och följer denna hela tiden. Effektivt försvarsspel men väldigt jobbigt att spela.

Mottagningar - Följ med bollens rörelse bakåt med klubban och dämpa bollen så att man kan få en hård passning att stanna vid bladet direkt utan att studsas iväg. Mjuka handleder är nyckeln. 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. Vinkla klubban nedåt så att bollen inte hoppar över bladet.

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.

Nedtagningar 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. Använd låg tyngdpunkt för att få bra balans och kraft i närkampsspelet. Stå bredbent, inte med fötterna ihop. Det är okej att använda kroppen om det sker axel mot axel. Aldrig använda armen i ryggen.

Passningsskugga: När en spelare inte går att nå, för att hon/han gömmer sig bakom eller vid sidan om sin motståndare. Det vill säga, att om du som bollhållare inte ser din medspelare för motståndaren står han/hon säkert i passningsskugga.

Point/Pointback: Back som central position i banan styr lagets anfallsspel, ofta under uppspelsfasen eller i spel 5 mot 4.

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.

Powerplay: Ditt lag har en spelare mer under exempelvis en utvisning. Kallas även spel i numerärt överläge.

Press: Försvararen närmast bollföraren söker aktivt upp denne och försöker fördröja spelet eller erövra bollen om bollföraren gör ett misstag, tex slår en dålig passning eller tappar bollen.

Returer: Var alltid redo för retur redan när skott avlossas. På så sätt har man en halv sekunds försprång på motståndaren hela tiden.

Skapa spelyta: Att genom placering eller löpning öppna upp spelvägar i anfall. Dessa kan sedan användas av medspelare eller av spelaren själv. Exempelvis när två forwards står framför motståndarmålet med varsin markering och den ena gör ett ryck ut mot sargen. Om den markerande försvararen då följer med öppnas det en 1 mot 1 situation framför mål. Skulle den markerande försvararen inte följa med så får den ryckande forwarden en egen yta.

Slottet: Ett namn på området framför målet. Ungefär lika stort som målområdet.

Spelbredd: När en forward/back håller sig långt ut mot sidlinjen för att skapa ytor i mitten av planen för andra medspelare. Detta gör ofta att det inte blir så trångt vid uppspel och skapar bättre förutsättningar för att kunna slå bra inlägg.

Speldjup: Bollhållaren skall ha medspelare att passa till både framför och bakom sig för att underlätta att passet skall nå fram. Undviker då ofta en paniksituation med att ha ett bra speldjup.

Spelomställning: När vi går från anfallsspel till försvarsspel. Samtliga spelare i det egna laget skall så snabbt som möjligt ta sig hemåt och inta sina positioner. Viktigt är att i första hand säkra upp mitten, för att sedan jobba utåt.

Speluppbyggnad: Den del av anfallsspelet då laget efter lyckat uppspel spelar bollen i anfallszonen och avvaktar rätt tillfälle till avslut.

Target/Targetspelare: Forward som i uppspel söker position nära motståndarmålet, gärna med försvararen i ryggen så att man kan agera mottagare för långa uppspel.

Triangelspel: Tre anfallare, varav en med boll, tar positioner så att en triangel bildas mellan dem. Detta skapar både spelbredd och speldjup, vilket ger bra förutsättningar i anfall då det alltid skapas bra spel -avstånd. Det är viktigt att spelarna i triangeln är rörliga.

Täcka boll: När en spelare vänder sig, så att denne står med ryggen mot motståndaren. Benen brett isär eftersom det hindrar motståndaren från att komma åt bollen. Håll koll på motståndaren och vrid dig i takt med motståndarens försök att komma runt och ta bollen.

Täcka skott: Att täcka ett skott gör ont, men är väldigt viktigt. Var 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. Sträck fram klubban för att avvärja skottet.

Understöd: När en medspelare finns bakom och täcker för den spelare som stöter på motståndarnas bollhållare. Detta blir som en säkerhetsåtgärd om den första spelaren skulle bli bortdribblad.

Uppspel: Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.

V-löpning: När en markerad spelare rycker från sin utgångsposition för att dra med sig sin försvarare. När denne följer efter vänder man tvärt och är åter spelbar i utgångsläget. Används med fördel vid inspel i slottet.

Volley: Spelaren slår till bollen innan den har rört vid golvet. T.ex. på en lyftpasning 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.

Väggspel: Bollföraren utmanar försvarare, passar till medspelaren (väggen) och får efter ett ryck förbi försvararen tillbaka bollen. Väggens uppgift är att slå en direktpasning åt det håll bollföraren springer.

Zonförsvar: En modell av ett spelsystem i försvaret där man delar in sin planhalva i 4 delar och varje spelare har ansvar för "sin" del. Centern jobbar mest i mitten och framför mål.

Överlämningar: Överlämning sker mellan två spelare i inom samma lag. Bollförande spelare alltid ska vara närmast motståndaren, eftersom man då täcker bollen innan man gör överlämningen. Bra om man kan söka upp (springa nära) motståndaren innan överlämningen sker.