



P12

How to play floorball

P12 TECKENFÖRKLARING



X = Anfallande spelare / alltid våra spelare i taktikavsnitt

O = Försvare / Motståndare

—→ = Skott

- - - - = Pass

~ = Rörelse med boll

→ = Rörelse utan boll

• = Boll

HF = Höger Forward

VF = Vänster Forward

C = Center

HB = Höger Back

VB = Vänster Back

— = blad

UTESPELARE i VARLA P12

- Positiv spelare som hjälper sina medspelare att bli bättre.
- När han har boll, agerar han, pass(följt av en rörelse), skott(följt av rörelse), utmaning(följt av pass), rörelse med boll för att skapa ytor åt sina kompisar. MEN superviktigt att inte stå still.
- När han inte har boll, va passningsbar/markera spelare(med eller utan boll), alltid i rörelse.

MÅLVAKT i VARLA P12

- Positiv spelare som hjälper sina medspelare att bli bättre.
- När han har räddat bollen ställer han sig upp, finns passning till löpande forwards djup ner i plan?, annars enkel pass längst marken till back. Markerar alltid med en utkastfint. För att få bak motståndarforwards.
- Täcker alltid stolpen när motståndaren kommer ifrån hörn och bågar.

Generellt för alla spelare i VARLA P12

NOLLTOLERANS MOT:

- Dåligt beetende i laget
- Klaga på sina medspelare
- Negativa kommentarer
- Kommentarer mot domare

Visar sina medspelare och ledare respekt!

Följer man inte reglerna använder vi oss av bestraffningstrappa:

1. Först tillsägelsen, sitta på bänken och vila, gäller både träning och match
2. Andra tillsägelsen, slut på träning och match. Man får byta om och åka hem.

Ledare i VARLA P12

1. Skapar lagkänsla

- Bygger en stark gemenskap där alla känner sig delaktiga.
- Främjar samarbete snarare än individualism.
- Hanterar konflikter direkt och konstruktivt.

2. Pedagogisk och tydlig

- Kan förklara taktik och teknik på ett sätt som spelarna förstår – oavsett ålder eller nivå.
- Anpassar träningarna efter spelarnas behov och utveckling.

3. Motiverar och peppar

- Lyfter laget i medgång – men framför allt i motgång.
- Ser och uppmuntrar varje spelare, inte bara de bästa.
- Visar passion för sporten och smittar av sig med sin positiva energi.

4. Har tålamod och respekt

- Förstår att utveckling tar tid, särskilt för unga spelare.
- Visar respekt för spelare, domare, motståndare och föräldrar.

5. Taktisk och teknisk kompetens

- Har goda kunskaper i innebandy: speluppbyggnad, försvar, omställningar, specialteams (t.ex. powerplay/boxplay).
- Kan analysera matcher och anpassa spelidéer.

6. Leder med föredöme

- Kommer förberedd till träningar och matcher.
- Tar ansvar, även när det går dåligt.
- Håller sig lugn och professionell – även under press.

Generellt för alla ledare i VARLA P12

NOLLTOLERANS MOT:

- Dåligt beteende i laget
- Kommentarer mot domare

Visar sina medspelare och ledare respekt!

GRUNDEN

Vi som resten av Varla innebandy förening verkar mot utslagning och för att alla skall få möjlighet att delta i träning och match. Att komma på träning och match i Varla P12 ska vara roligt, ingen ska känna sig utanför och vi har nolltolerans mot dåligt beteende och mobbing.

Vi vill vara laget där alla ska få möjlighet till utveckling.

För att vi ska ha roligt tror vi att träningarna måste vara uppstyrda med bra blandning av övningar som gör att alla känner sig trygga med boll, vet hur man passar och kan skjuta bra skott.

På match tror vi att nyckeln till att ha roligt är att vinna matcher, för att göra detta måste alla känna sig trygga med boll, kunna slå passningar och ha en bra skott, även spelförståelse och att alla vet sin plats på plan är otroligt viktigt.

Fokus skall också läggas på målvakterna och dess träning.

När vi har boll, vill vi gör enkla mål(3-poängare[diagonalpass följt av direktskott])

När vi inte har boll, vill vi erövra boll.

P12



GRUNDEN

VARLA P12

3P

POSITIVA

PASSA

PRATA



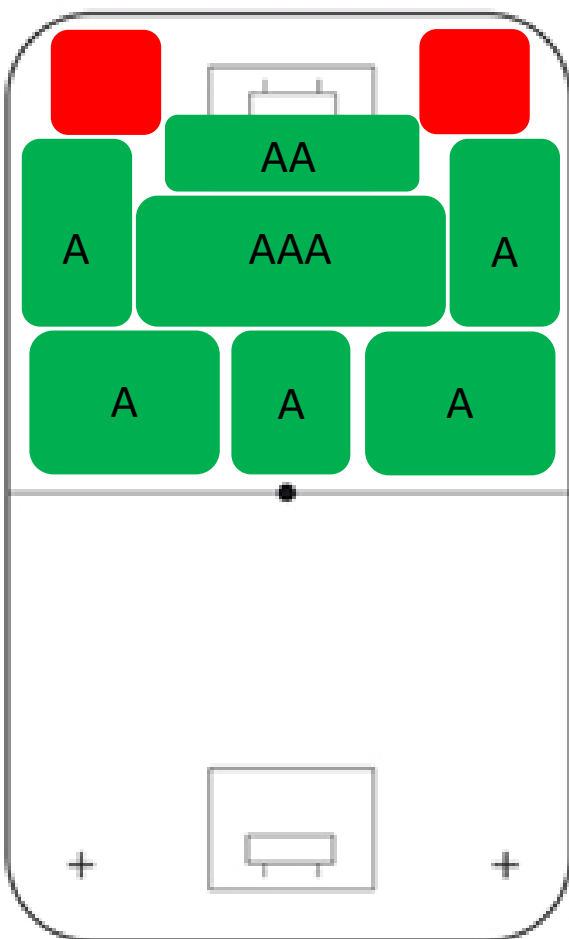
P12

HUR GÖR VI MÅL

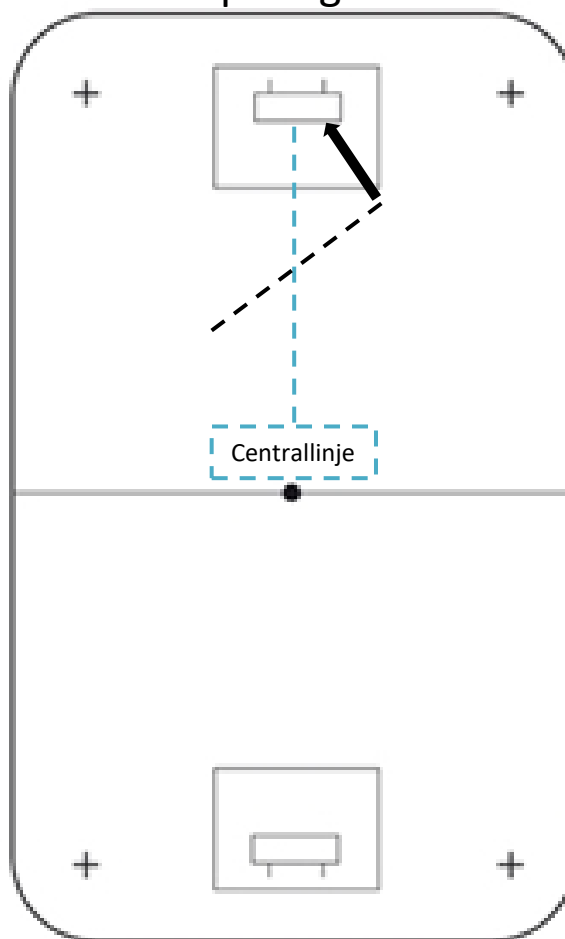


- Lättast gör vi mål från AAA, följt av AA o A.
- OM möjligt ska pass över centrallinjen ALLTID komma före direktskott(för att få rörelse på målvakt)
- Vi vill göra enkla mål(3-poängare[diagonalpass följt av direktskott])
- Vi tar inga skott i "röd zon"

Anfallszon

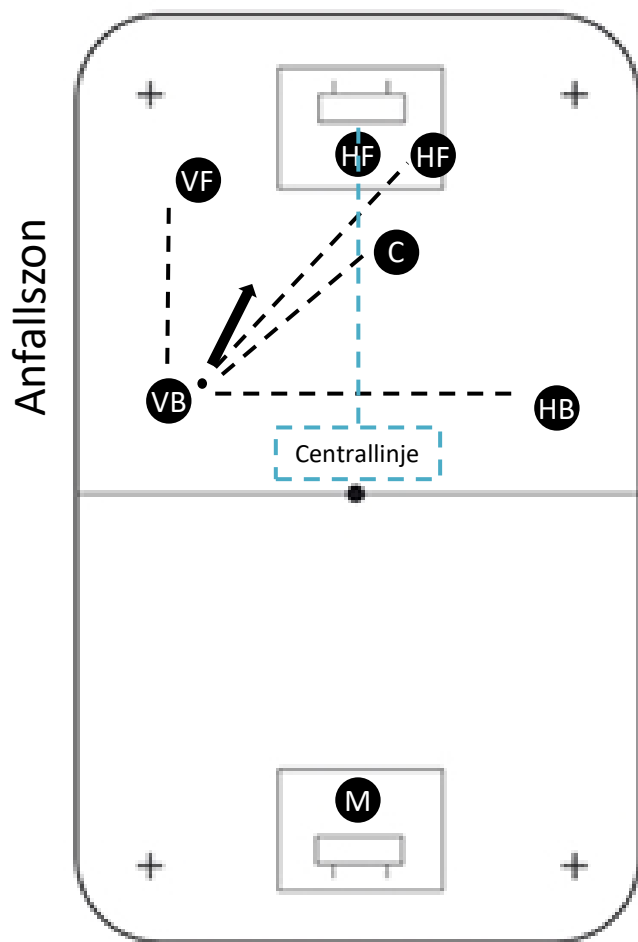


3-poängare



Från VB:

Vänsterback som får boll hotar in mot mitten, tar skott, OM det finns medspelare vid mål, eller skapar yta för VF, pass och skott därifrån. Alternativ finns också att passa C som står i bästa ytan för skott, eller HF som backat ur från mål. Back/back finns också som alternativ.

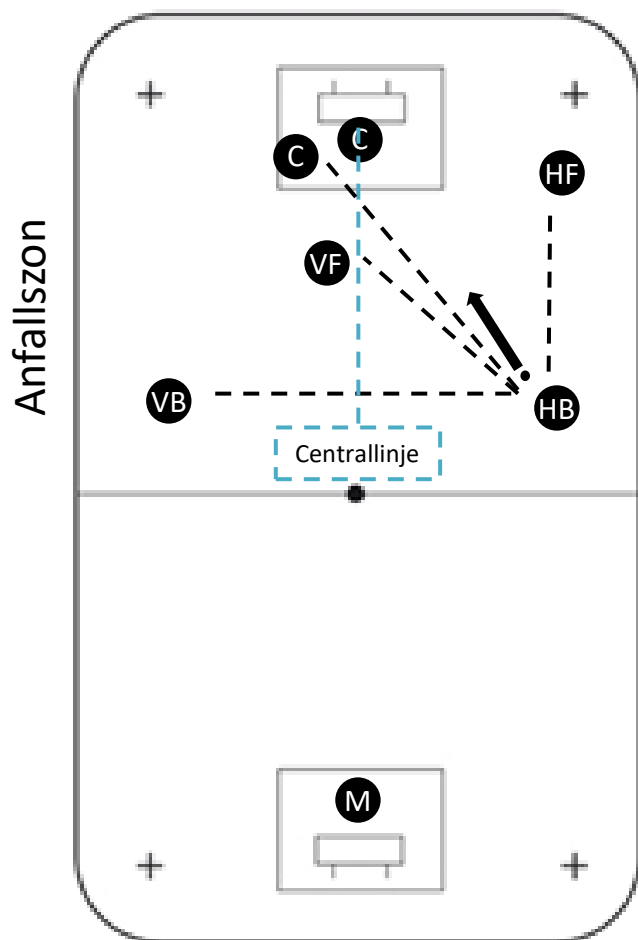


ANSVAR

VF: Beredd på pass från VB
HF: Går på mål, alt bortre stolpe
C: Spelbar i AAA
VB: Hota in, pass/skott
HB: Spelbar till VB
M:

Från HB:

Högerback som får boll hotar in mot mitten, tar skott, OM det finns medspelare vid mål, eller skapar yta för HF, pass och skott därifrån. Alternativ finns också att passa VF som står i bästa ytan för skott, eller C som backat ur från mål. Back/back finns också som alternativ.



ANSVAR

VF: Spelbar i AAA

HF: Spelbar till HB

C: Går på mål

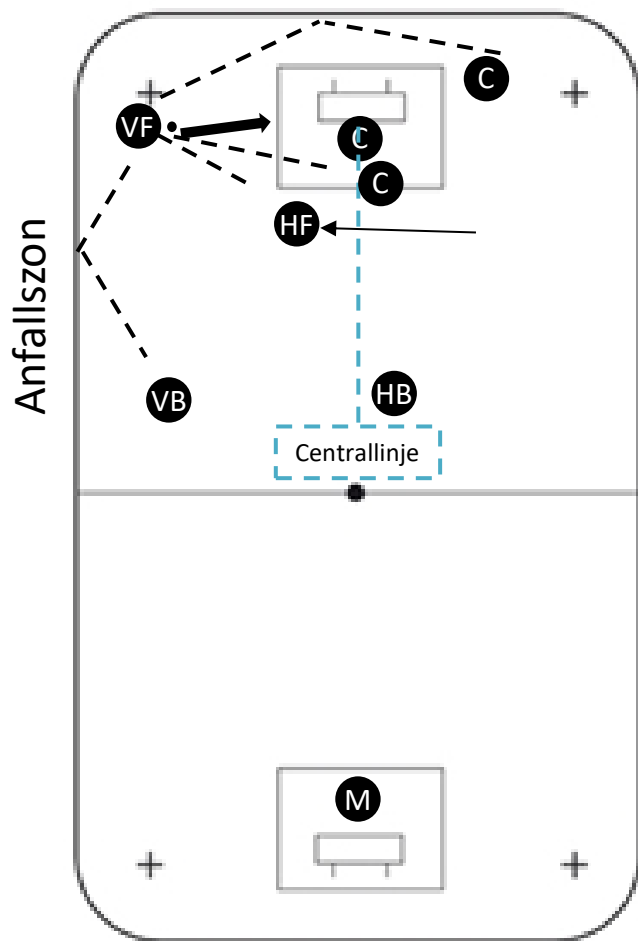
VB: Spelbar till HB

HB: Hota in, pass/skott

M:

Från VF:

Vänsterforward som får boll hotar in mot mål, tar skott, OM det finns medspelare vid mål, eller skapar yta för VB, pass och skott därifrån. Alternativ finns också att passa HF som står i bästa ytan för skott och har kommit över centrallinjen, eller C som backat ur från mål och skott. Finns ingen bra lösning kan C fall ner bakom mål och VF spelar C.



ANSVAR

VF: Spelbar i AAA

HF: Spelbar till HB

C: Går på mål, alt backar ut

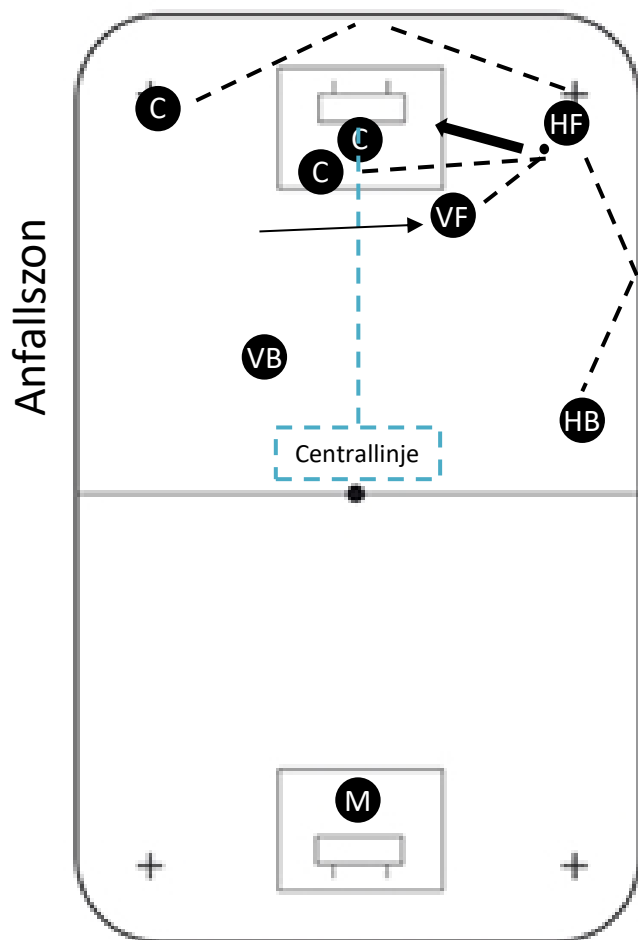
VB: Spelbar till HB

HB: Hota in, pass/skott

M:

Från HF:

Högerforward som får boll hotar in mot mål, tar skott, OM det finns medspelare vid mål, eller skapar yta för HB, pass och skott därifrån. Alternativ finns också att passa VF som står i bästa ytan för skott och har kommit över centrallinjen, eller C som backat ur från mål och skott. Finns ingen bra lösning kan C fall ner bakom mål och HF spelar C.

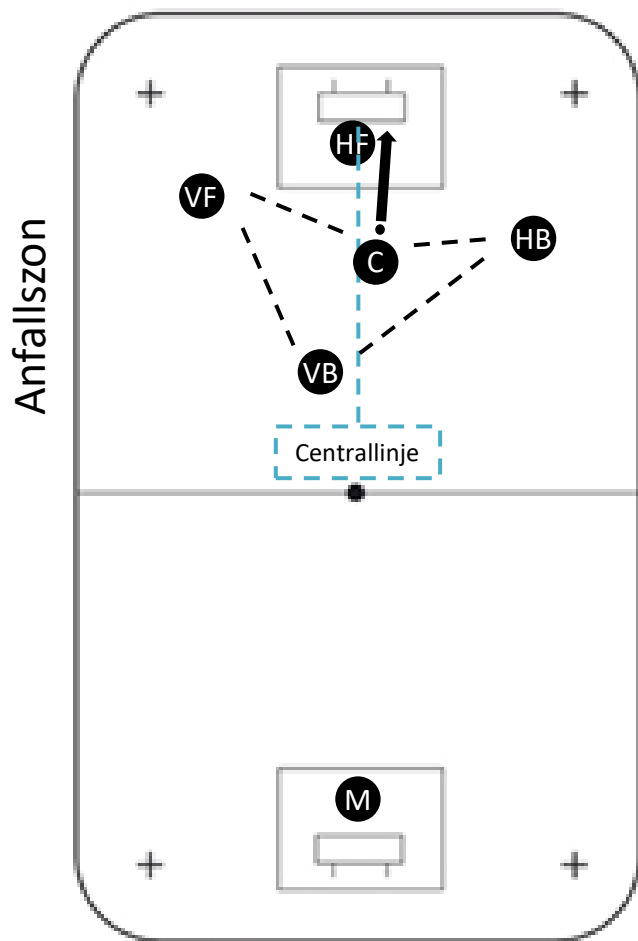


ANSVAR

VF: Spelbar i AAA
HF: Spelbar till HB
C: Går på mål, alt backar ut
VB: Spelbar till HB
HB: Hota in, pass/skott
M:

Från C:

C som får boll den oftast centralt i bra läge, då gäller skott alt pass på kanterna för 3-poängsmål av VF elr HB. Är det tjock framför mål kan en nödutgång till VB för att sedan passa VF/HB vara ett bra alternativ



ANSVAR

VF: Spelbar i AAA

HF: Går på mål, alt backar ut

C: Skott/Pass

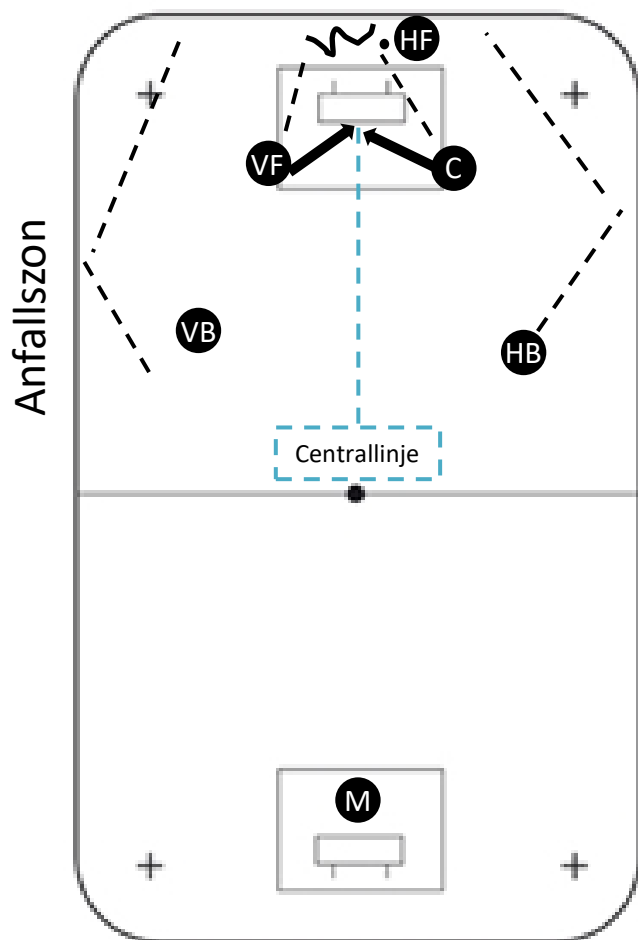
VB: Spelbar till C

HB: Spelbar till C

M:

Bakom mål:

Spelare som får bollen bakom mål behåller lugnet och försöker hitta kort instick till andra forwards på höger elr vänster sida. Finns inte det, spela upp till backarna och ta ny yta.



ANSVAR

VF: Spelbar till HF för skott på mål

HF: Bra pass på bladet till medspelare.

C: Spelbar till HF för skott på mål

VB: Spelbar till HF

HB: Spelbar till HF

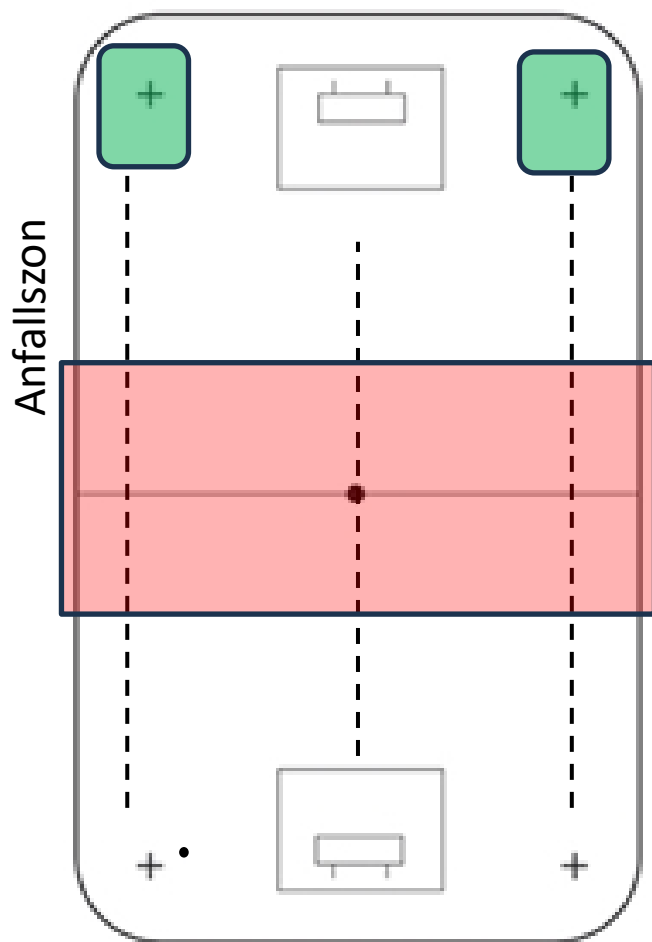
M:

P12 HUR SPELAR VI UPP BOLLEN



Hur vi tänker:

Vi försöker hålla raka linjer i alla uppspel, för att inte riskera att bli av med bollen mitt på planen(röd zon) vid uppspel. Fastnar vi dumpar vi bollen i hörn i anfallszon så att forward kan löpa på den.



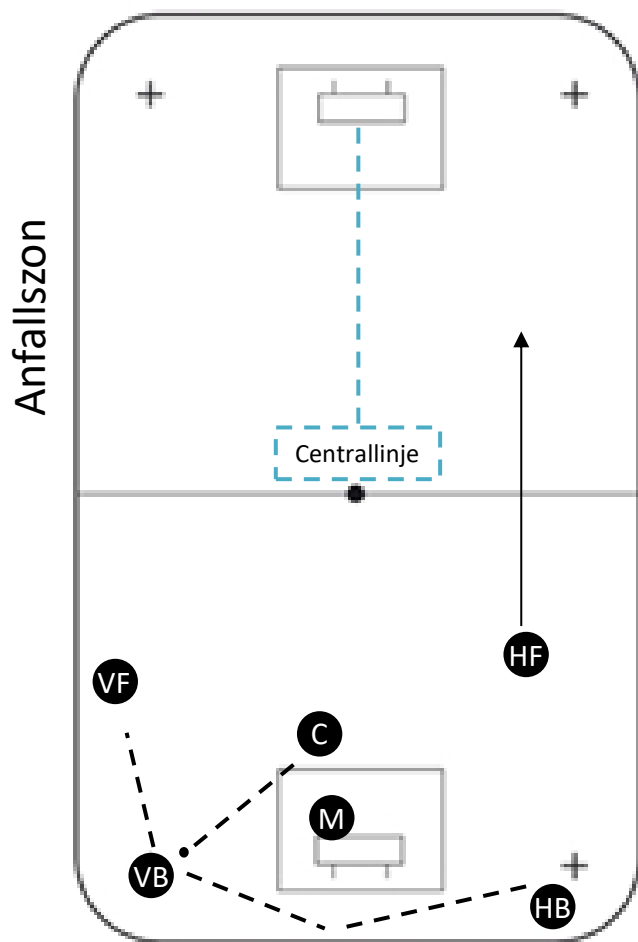
P12

HUR SPELAR VI UPP BOLLEN



Från VB:

VB som får bollen spelar ut central via C, går inte det spelas VF som möter alternativt HB som är passningsbar. HF söker snabbt yta högt upp i plan för att skapa ytor, genom att dra ner motståndarnas backar och vara passningsbar högt upp i offensiv zon.



ANSVAR

VF: Spelbar till VB

HF: Löper framåt för att dra ner motståndarnas backar. Passningsbar till VB.

C: Spelbar centralt till VB

VB: Spelar central pass till C

HB: Spelbar till VB

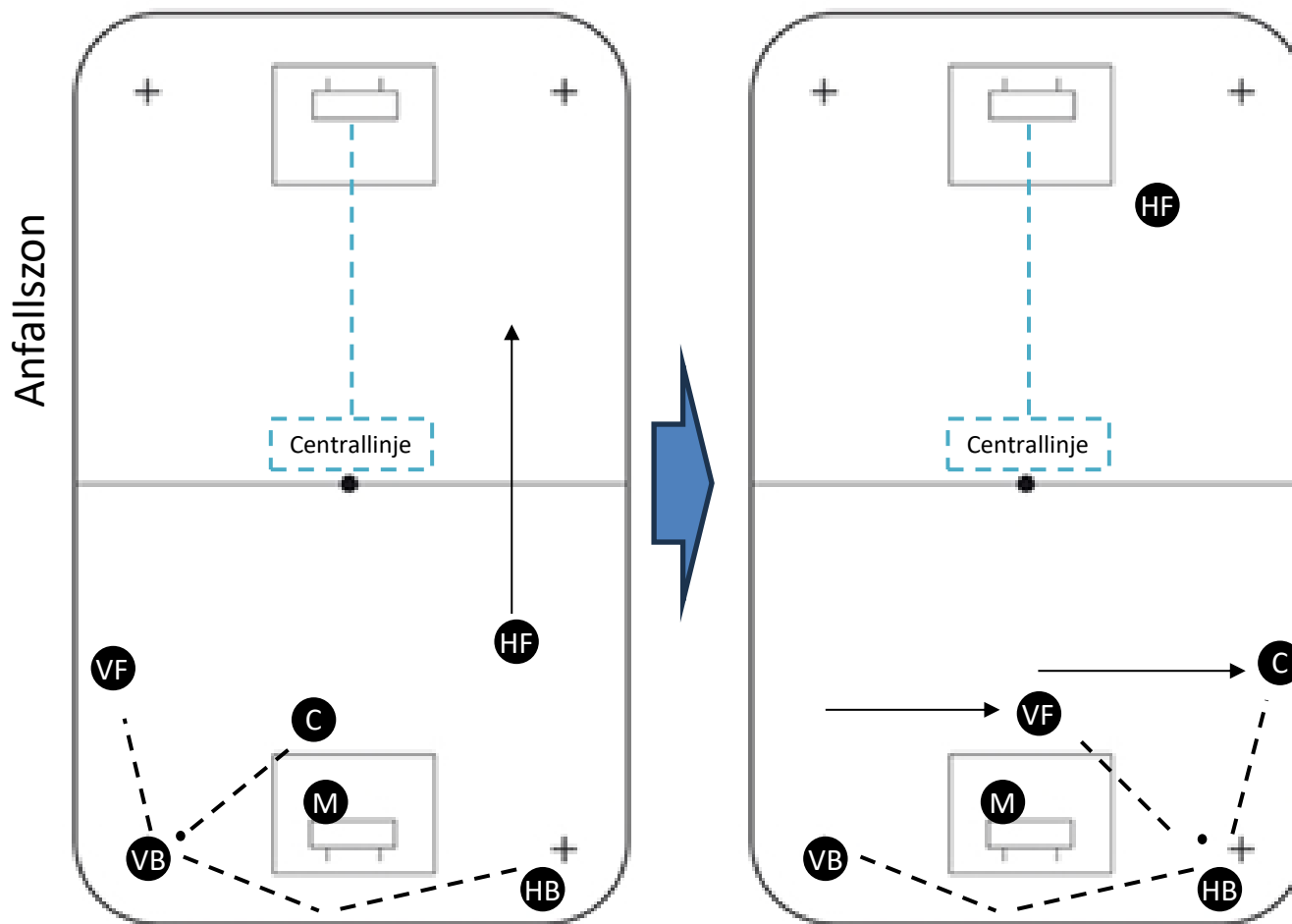
M: Täcker första stolpen närmast bollen

P12 HUR SPELAR VI UPP BOLLEN



Exemplet om HF ligger högt:

HF som tagit sin löpning högt i zonen är inte tvingad att komma ner i fickan om bollen spelas över på andra backen. Då blir i stället C passningsbar i fickan o VF blir det centrala alternativet.



ANSVAR

VF: Spelbar till VB

HF: Löper framåt för att dra ner motståndarnas backar. Passningsbar till VB.

C: Spelbar centralt till VB

VB: Spelar central pass till C

HB: Spelbar till VB

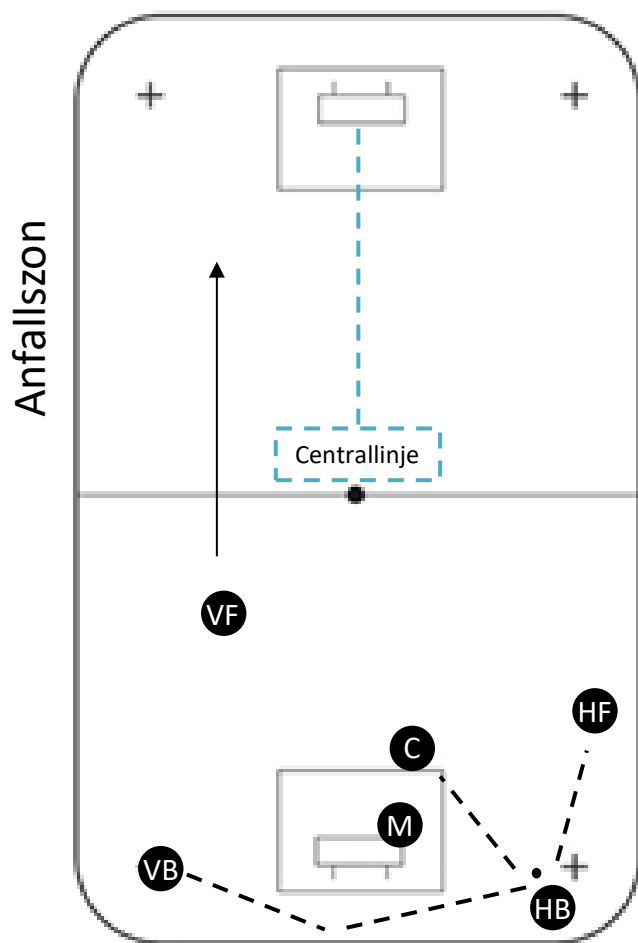
M: Täcker första stolpen närmast bollen

P12 HUR SPELAR VI UPP BOLLEN



Från HB:

HB som får bollen spelar ut central via C, går inte det spelas HF som möter alternativt VB som är passningsbar. VF söker snabbt yta högt upp i plan för att skapa ytor, genom att dra ner motståndarnas backar och vara passningsbar högt upp i offensiv zon.



ANSVAR

VF: Löper framåt för att dra ner motståndarnas backar. Passningsbar till HB.

HF: Spelbar till HB

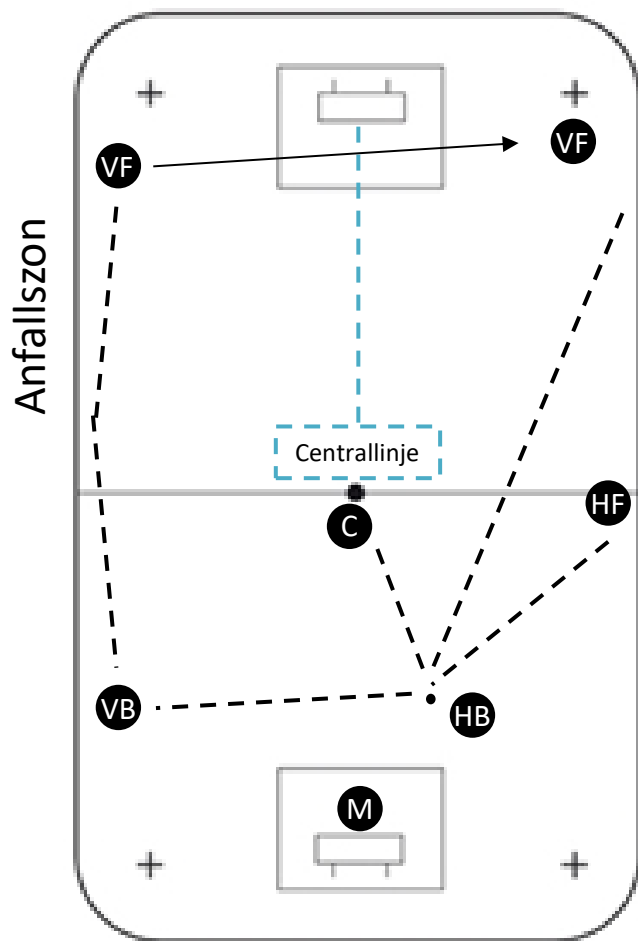
C: Spelbar centralt till HB

VB: Spelar till VB

HB: Spelar säker pass till C

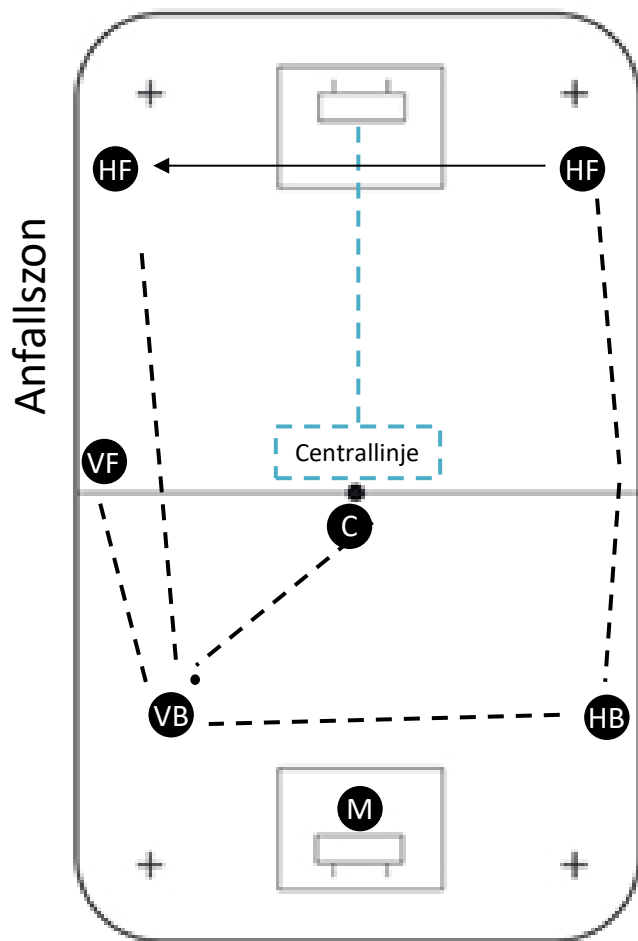
M: Täcker första stolpen närmast bollen

HB som får bollen spelar ut central via C, går inte det spelas HF som möter alternativt VB som är passningsbar och slår rak pass till passningsbar VF.



VF: Löper framåt för att dra ner motståndarnas backar
Passningsbar till VB/HB
HF: Spelbar till HB
C: Spelbar centralt till HB
VB: Spelar till VB
HB: Spelar säker pass till C
M: Pratar och hjälper sina
utespelare

VB som får bollen spelar ut central via C, går inte det spelas VF som möter alternativt HB som är passningsbar och slår rak pass till passningsbar HF.



VF: Spelbar till VB
HF: Löper framåt för att dra ner motståndarnas backar.
 Passningsbar till VB.
C: Spelbar centralt till VB
VB: Spelar säkert till C
HB: Spelbar till VB
M: Pratar och hjälper sina
 utespelare

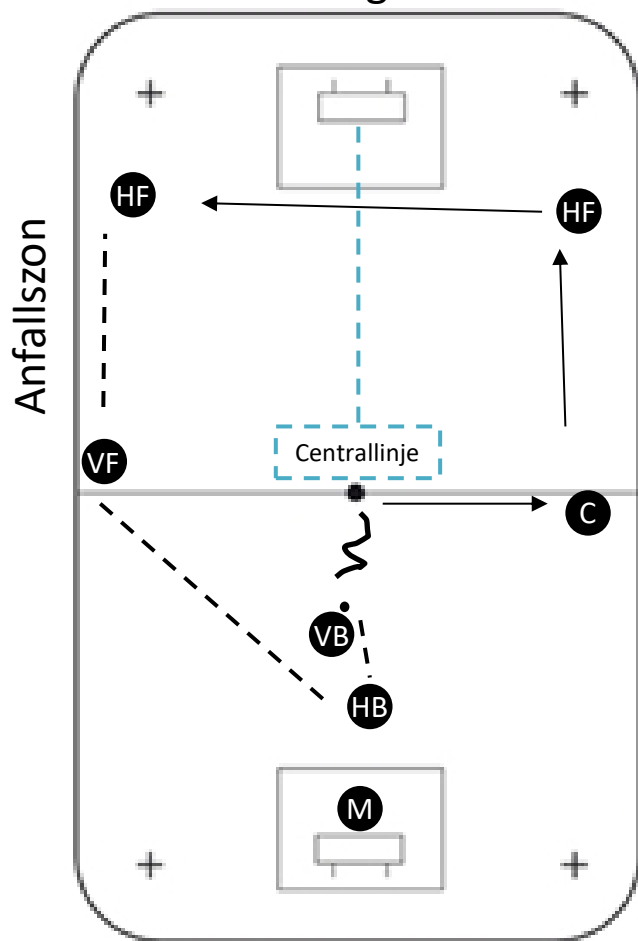
P12 HUR SPELAR VI UPP BOLLEN



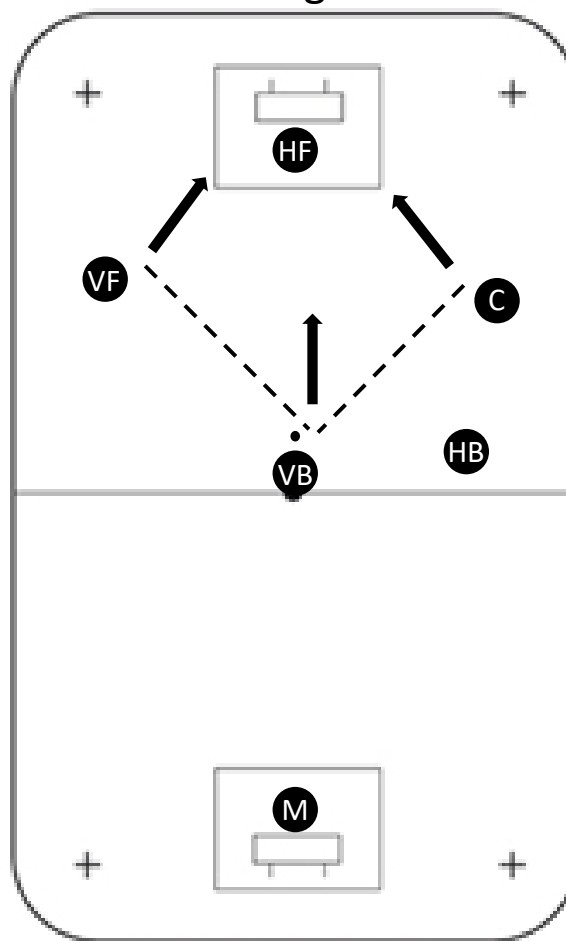
Växling från backar:

Back(ex VB) som har bollen hotar in i mitten, tvingar ut C på högerkant, tvingar fram HF. VF i vänster fickan. OM VB får motståndare på sig, dumpa till HB spela ut till VF dumpa ner till HF. OM VB kan gå i mitten(steg 2), diagonalpass till C alt VF, OM HF på mål, OK att ta skott. Har HF bollen blir det tvärtom.

Steg 1



Steg 2



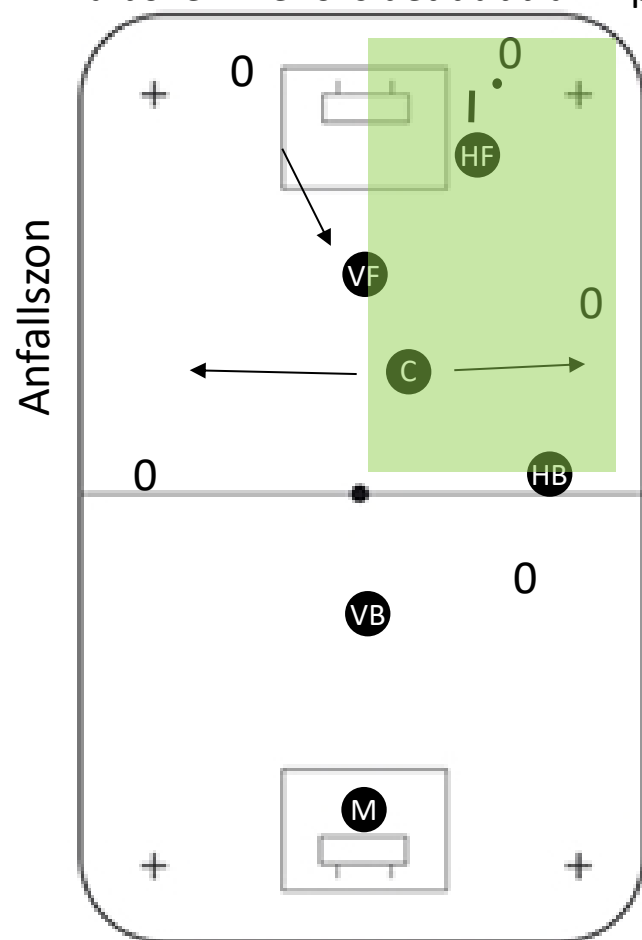
ANSVAR

VF: Spelbar till HB, alt Steg 2 VB
HF: Löper framåt för att dra ner motståndarnas backar. Passningsbar till VF.
C: Spelbar centralt till VB
VB: Spelar säkert till C
HB: Spelbar till VB
M: Pratar och hjälper sina utespelare

2-1-2(växelvis press)

Offensiv zon:

Press på bollförande sida(HF), HF pressar centralt mot sarg, VF faller, täcker central diagonalpass, C är beredd att fånga upp passningsväg, oftast motståndarens center. HB pressar högt, VB har koll hemåt. När vi väl har fått bollen i gröna zonen vill vi göra allt för att vinna bollen. Behövs det dubblar vi på motståndare med boll.



ANSVAR

VF: Faller, täcker diagonal pass.

HF: Press mot motsåndarback. Central mot sarg.

C: Press mot motståndarnas tredje spelare, oftast center.

VB: Har koll på motståndarforwards

HB: Pressar högt och är behjälplig i grön zon.

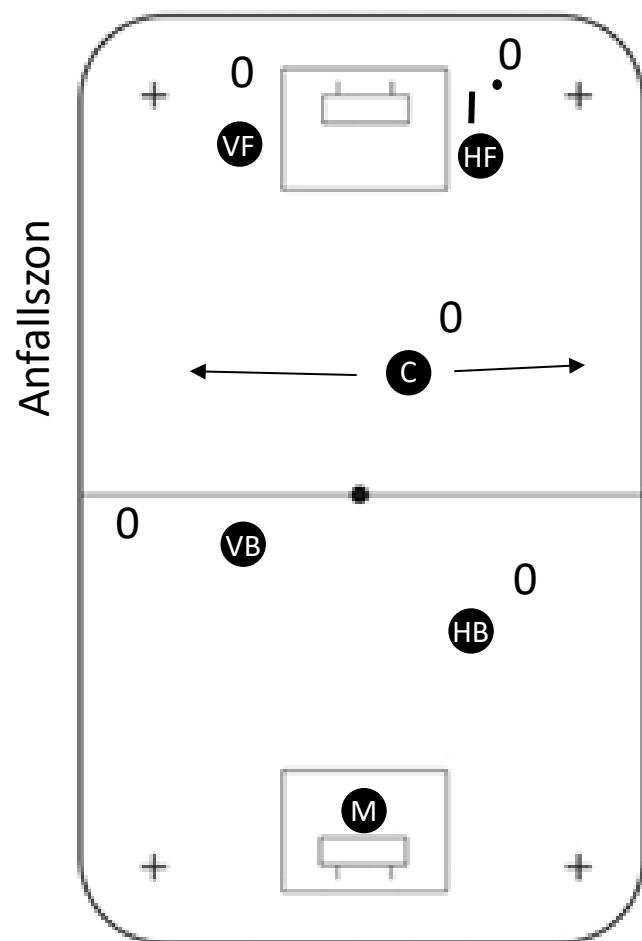
M: Pratar och hjälper sina utespelare

2-1-2(hög press)

Offensiv zon:

Press på bollförande sida(HF), hög press även på VF sida, C är beredd att fånga upp passningsväg, oftast motståndarens center. VB/HB håller koll på motståndarnas forwards.

Spelas bollen över till andra sidan blir det VF som stöter, HF faller.



ANSVAR

VF: Press mot motståndarback.

HF: Press mot motsåndarback.

C: Press mot motståndarnas tredje spelare, oftast center.

VB: Har koll på motståndarforwards

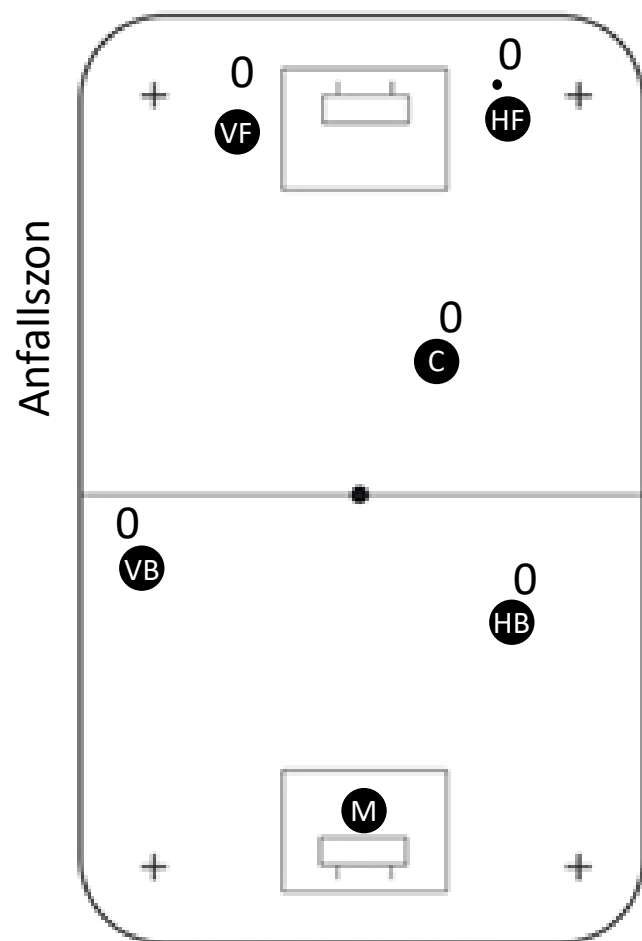
HB: Har koll på motståndarforwards

M:

2-1-2(fullplans press)

Offensiv zon:

Alla spelare pressar mot var sin motståndare, så att alla motståndare blir pressade, ej spelbara. Kräver bra kondition men kan vara väldigt effektiv för att erövra boll



ANSVAR

VF: Press mot motståndarback.

HF: Press mot motsåndarback.

C: Press mot motståndarnas tredje spelare, oftast center.

VB: Press mot motståndarforwards

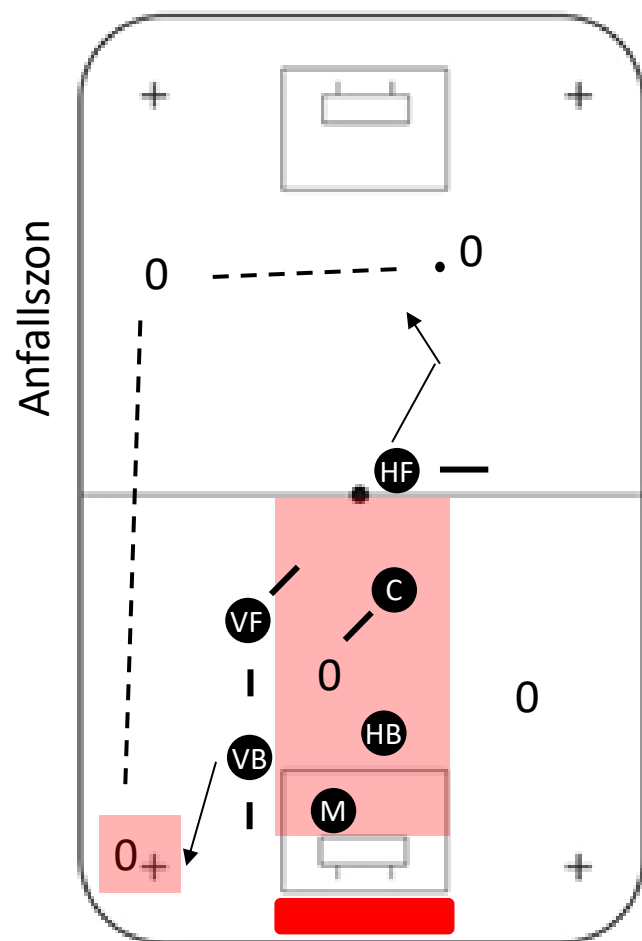
HB: Press mot motståndarforwards

M:

2-2-1(styrspel)

Offensiv zon:

Vid styrspel vill vi stänga högersidan och låta motståndaren spela ner i vårt vänstra defensiva hörn, där vi dubblar för att erövra bollen. Vi jobbar med bladen neråt och alla hjälps åt att få bollen ner i vänsterhörn.



ANSVAR

VF: Håller insida och öppnar upp så att motståndare kan slå pass ner till hörnet.

HF: Styr bollförande motståndare i en båge höger/vänster.

C: Stänger mitt passen så att bortre motståndare aldrig kan bli passningsbar

VB: Stänger mitt och är beredd att attckera för att erövra boll, stänger ytan bakom mål.

HB: Har koll på mitten och bortre motståndarspelaren

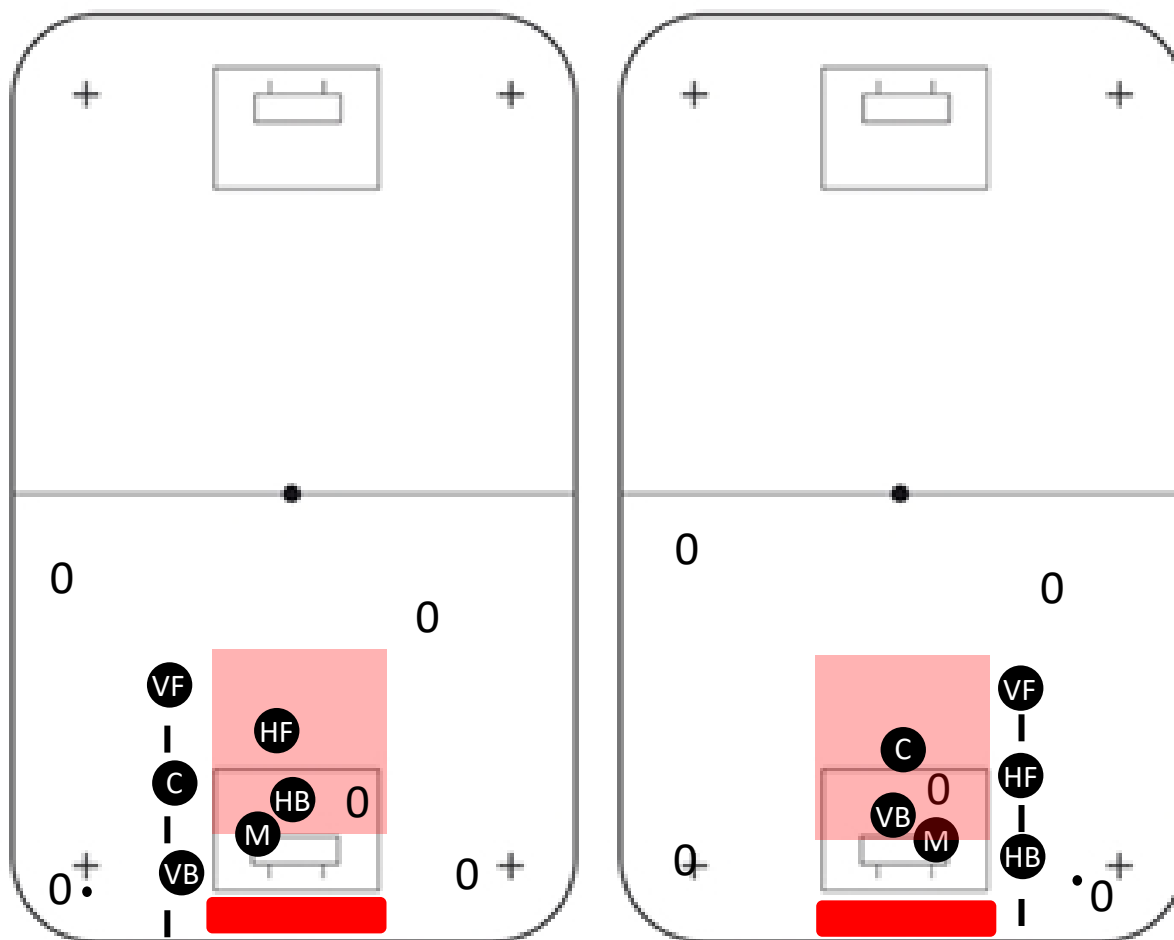
M: Sitter på första stolpe

3-2 – boll lågt

Defensiv zon:

När motståndarna har bollen i hörn vår defensiva zon, vill vi överbelasta med 3 spelare, stänga möjligheten att spela bakom mål, hålla ytan framför mål ren från passningar.

Anfallszon



ANSVAR

VF: Stänger högt oavsett vilken sida bollen är på.

HF: Stänger mitt på högerboll, stänger högt mitt på vänsterboll

C: Stänger mitt vid högerboll, stänger högt mitt vid vänsterboll.

VB: Stänger bakom mål vid vänsterboll, stänger vänster stolpe vid högerboll.

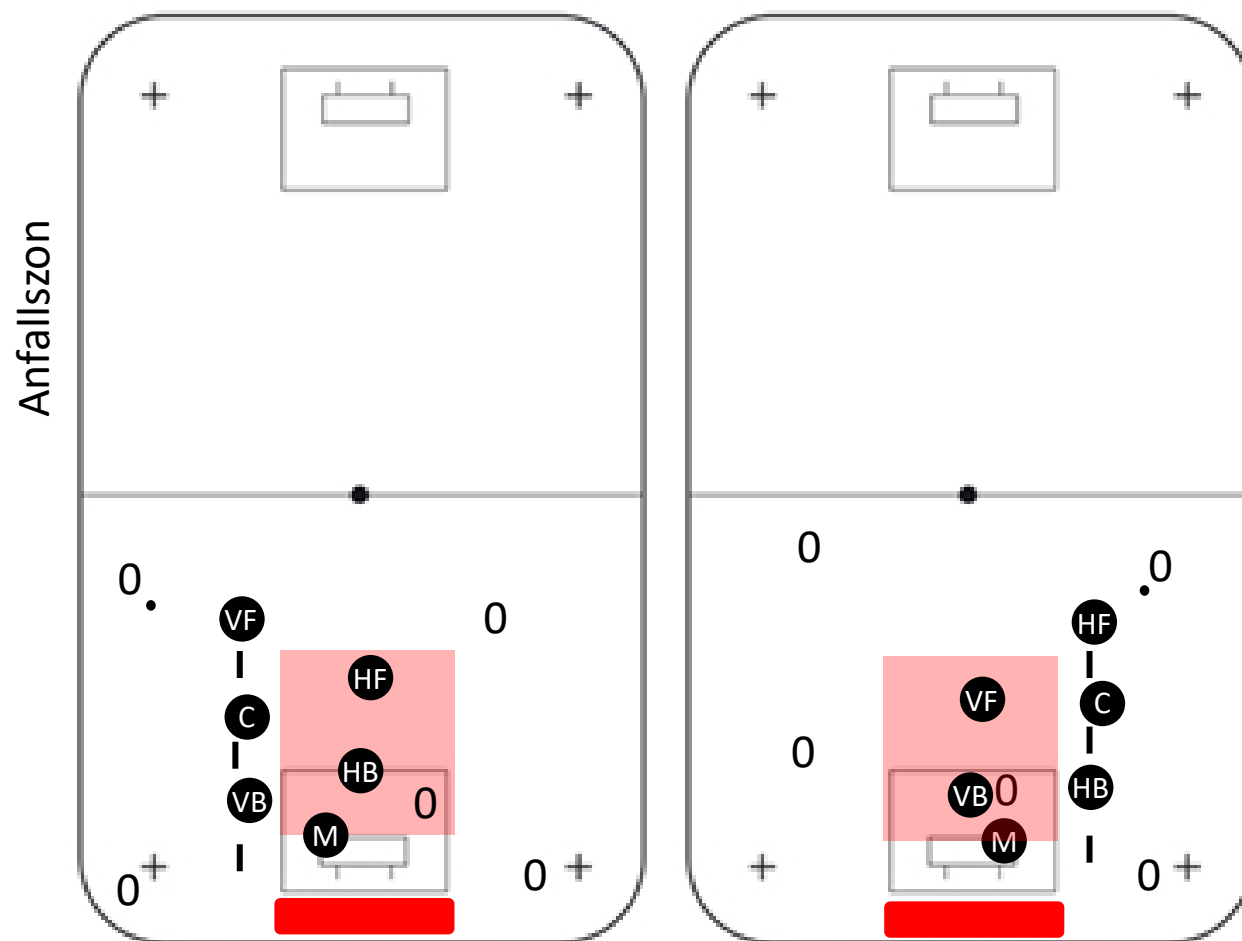
HB: Stänger bakom mål vid högerboll, stänger högerstolpe vid vänsterboll

M: Stänger vänsterstolpe vid vänsterboll, stänger högerstolpe vid högerboll.

3-2 – boll högt

Defensiv zon:

När motståndarna har bollen i högt i vår defensiva zon, vill vi överbelasta med 3 spelare, stänga möjligheten att spela in och genom farliga ytan i mitten



ANSVAR

VF: Stänger högt vid vänsterboll, hög mitt vid högerboll

HF: Stänger högt vid högerboll, mitt vid vänsterboll

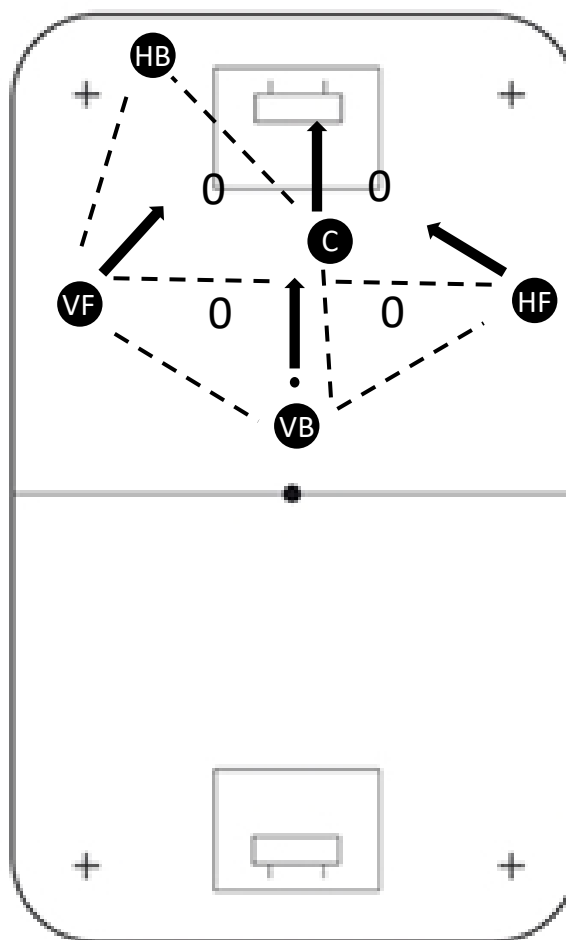
C: Stänger mitt vid oavsett var bollen är

VB: Stänger lågt vid vänsterboll, låg mitt vid högerboll

HB: Stänger lågt vänster vid högerboll, låg mitt vid vänsterboll

M: Ser till att se bollen vid ev skott.

I PP styr en point(i ex VB), fördelar bollar till skyttarna VF/HF, eller om motståndarna står glest till central spelare C som möter boll och fördelar ut i fickor(kanterna). VF/HF hotar in vid boll, skott eller pass rakt över till motsatt Forward som går på avslut. Står motståndarna högt är det viktigt att få ner bollen djupt(HB)

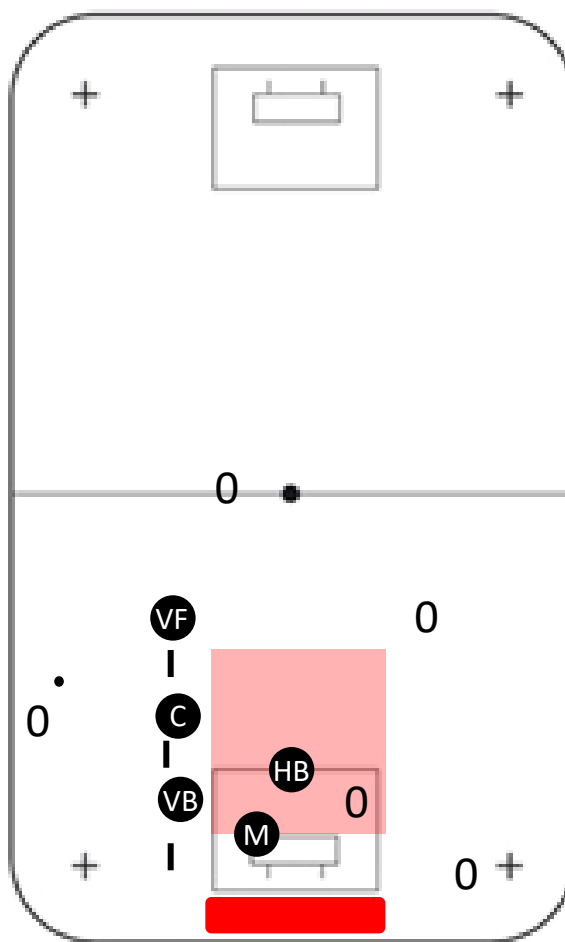
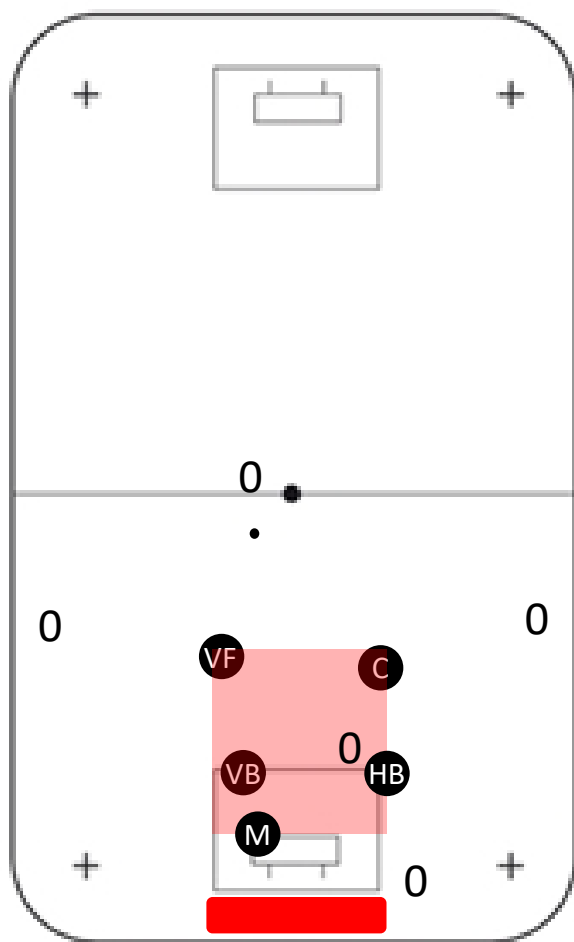


ANSVAR

VF: Beredd på pass från VB, skott, hota in i mitten, pass djup(till HB)
HF: Beredd på pass från VB, skott, hota in i mitten, pass djup(till HB)
C: Skymma målvakt, beredd på pass från VB om motståndare står glest
VB: Point, styr hela PP:et. Går på skott om det finns spelare framför mål, fördelar pass till skyttar eller om glest försvar till C
HB: Befinner sig på den sida av centrollinjen som bollen är, får man pass försök med instick till C, gå på eget avslut, annars pass till VF/HF
M: Beredd att rädda kontring

BP startar som en 2-2, försvar boxen (röda området, jobbar ner med klubbladet och närpå sittande). När bollen går ut på kanten överbelastar vi med 3 spelare (3-1) och erövrar bollen. Viktigt att stänga ytan bakom mål, samt passar genom våran box.

Anfallszon



ANSVAR

VF: Jobbar lågt med bladet mot golvet. Förhindrar central inspel.

HF: I detta exempel utvisad

C: Jobbar lågt med bladet mot golvet. Förhindrar central inspel. Blir mittspelare i 3-1.

VB: Jobbar lågt med bladet mot golvet. Förhindrar central inspel.

HB: Jobbar lågt med bladet mot golvet. Förhindrar central inspel.

M: Sitter på stolpen på vars sida bollen befinner sig.