

Barn- och ungdomskommittén presenterar ***Röda tråden*** Begreppsförklaringar

1-1 aggressiv på rätt sida	• Att hindra spelare att passera längs sargen. • Att placera sig mellan eget mål och motståndaren.
1-1 defensivt (fördröja)	• Att attackera bollförande spelare bakifrån med syfte att låsa fast spelaren. • Genomförs i regel med klubban på ena sidan om motståndaren och en fot eller ett ben på den andra sidan.
1-1 defensivt (styrning)	• Att få motståndaren att gå åt det håll du vill och ta det beslut som du vill. • T.ex. att styra spelaren ut mot sargen istället för mot mål.
1-2 defensivt (styrning)	• Att få motståndarna att ta det beslut som du och målvakten vill. • T.ex. att styra bort passningsmöjligheten.
Backchecking	• Att jobba tillbaka med laget i syfte att erövra bollen under tiden. • I grund och botten handlar det om att varje spelare måste förstå sin defensiva del i laget.
Backhandskott	• Skott som utförs med backhandsidan av bladet. • Kan vara av olika typer som knack, slag, drag eller lyft.
Backhandpassning	• Avser först och främst en dragpassning med backhand
Bollföring	• Hålla klubban med rätt fattning, dvs. med två händer varav den ena handen vid knoppen samt med fingrarna runt skaftet. • Kunna spela utan att titta på bollen.
Box play	• Spel med en eller två spelare färre än motståndarna pga. utvisning. • Kan genomföras i olika typer av uppställningar.
Centrallinjen	• En tänkt linje som går mellan de båda målen.
Direktpassning	• En passning som genomförs med en mycket kort eller ingen bollmottagning.
Dragskott	• Skott där bollen ligger in till bladet under hela rörelsen.
Dribbling	• Förflytta bollen mellan forehand och backhand.
Dubbling	• Två spelare låser fast en motståndare mot sargen för att erövra bollen.
Fickan	• Område i den mellersta offensiva zonen intill sargen.
Flygande byten	• Byte som sker under tiden spelet pågår. • Viktigt att spelarna kan värdera när det är lämpligt att byta. • Viktigt att alla spelarna är så disciplinerade att de kommer vid första lämpliga läge.
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.
Frislagsuppställning	• Att alla spelare vet hur man ställer upp vid defensiva frislags. • Att alla spelare vet hur man ställer upp vid offensiva frislags. • Att alla spelare ställer upp direkt efter signal från domaren.
Frislagsvarianter	• Kunna utföra inövade frislags vid träning och match. • Förstå taktiken bakom en frislagsvariant.
Give and go	• Passa bollen och ta en ny position i en annan zon/del av planen för att få motståndarna till att tvingas byta markering.
Handledsskott	• Skott där mycket av kraften kommer från en snärt med handleden.
Helplansspel	• Spela över hela banan med målvakter.
Inbrytningar	• Att ta sig in från en yta i anfallszon in närmare mål i syfte att skjuta eller passa. • Att utmana sin motståndare genom att använda sig av sin kropp och teknik. • Spelarna skall lära sig att utmana från olika vinklar.
Klubbfiint	• Klubbladet förs över bollen

Barn- och ungdomskommittén presenterar ***Röda tråden*** Begreppsförklaringar

Kombiskott	• Se slagskott
Komplexa övningar	• Lägga in flera moment för att spelarna skall tänka under träningen. • Få alla moment att fungera.
Korta/långa anfall	• Att spelarna behärskar och är medvetna om vad femman söker för typ av anfallsspel. • Kort anfall = mycket avslut med returtagare. • Långt anfall = tålamod i anfallzonen, spelar sig till ett bra avslutsläge.
Kroppsfint	• Fint där spelaren med kroppen lurar motståndaren att röra sig åt ett håll medans spelaren själv går åt det andra hållet.
Målvaktsträning	• Att målvakterna får speciellt anpassad träning under träningstiden.
Mötande bollmottagning	• Passningen tas emot med en mötande och följsam rörelse.
Närkampsovningar	• Lära spelarna att använda viljan. • Övningar i syfte att få spelarna att komma i fysisk kontakt för att vinna boll.
Organiserade uppspel	• Att hela femman är medveten om hur man ska föra upp bollen i anfallsszonen.
Passningar	• Genomförs i regel som ett kortare dragkott eller handledsskott. • Viktigt att händerna är framför bladet för att hålla nere passningen på golvet.
Passningsskugga	• Detta är området bakom en motståndare dit bolföraren inte kan nå dig med bollen.
Power Play	• Spel med en eller två spelare mer än motståndarna pga. utvisning. • Kan genomföras i olika typer av uppställningar.
Returer	• När målvakten inte greppar ett skott blir det en retur. • För att ta returer måste spelarna befinna sig framför eller i närheten av mål.
Sargpass	• Passning som slås via sargen med syfte att lättare passera en motståndare som befinner sig i passningsvägen.
Skydda boll	• I fart placera kroppen mellan boll och motståndare. Ofta vid inbrytning eller fint.
Skymma målvakt	• Att i det offensiva spelet ta sig in framför målvakten då skott avlossas med syfte att göra det svårt för målvakten att se bollen.
Slagskott (kombiskott)	• Skott där spelaren slår på bollen genom att först träffa golvet en bit bakom bollen. • Kraften kommer mycket av att skaften böjs vid bladets träff med golvet.
Snurrfint	• Vänder ryggen till motståndaren och snurrar runt på ena sidan om motståndaren.
Spelavstånd	• Avståndet mellan spelarna i laget. • Ofta viktigt att det är större när man anfaller och mindre i försvarspelet.
Spelbredd	• Avståndet mellan spelarna i sidled. • Viktigt t.ex. för att skapa ytor mellan motståndarnas anfallare vid uppspel.
Speldjup	• Avstånd mellan spelarna i planens längdriktning. • Viktigt för att skapa utrymme mellan motståndarna för att kunna skapa ytor och chanser.
Spelförståelseövning	• Övningar som utmanar spelarna att tänka själva. • Genomförs t.ex. genom att förändra miljön ex 4 mål 3 lag, 2 små mål 2 stora mål 2 lag osv.
Spetsdragning	• Bollen dras bakåt eller snett bakåt med hjälp av främre spetsen på bladet. • Följs av en riktningsändring hos spelaren.

Styrningar	- När en spelare skjuter ett skott med syfte att låta en spelare stöta till den och därmed ändra dess bollbana. - Det blir ofta mycket svårt för målvakten att hinna göra en förflyttning för att rädda bollen.
Styrspel	- När spelarna på ett förutbestämt sätt styr motståndarna till en viss punkt eller yta. - Vanligt när man vill styra motståndarna till att göra vissa typer av uppspel.
Svepskott	Skott där bladet börjat bakom bollen och förs längs marken fram mot bollen.
Timingövning	- Att alla spelarna lär sig att tima en passning till en spelare i fart. - Att lära sig tima löpningar för att få pass.
Triangelspel	Genom att spelarna hamnar i trianglar blir det lättare att komma ur passningsskugga.
Täcka boll	- Att bollförande spelare ställer sig brett med benen och har sin kropp mellan bollen och motståndaren. - Ofta för att vinna tid för att slå en enkel passning eller vinna frislage
Täcka skott	- Att gå ner djupt och täcka skott när motståndaren skjuter. - Kroppen används för att hindra bollen.
Understöd	- Offensivt: att en icke – bollförande medspelare gör sig spelbar i närheten av bollförande spelare. - Defensiv: att en spelare täcker upp bakom en medspelare som försöker erövra bollen.
Volleyskott	Skott där bollen är i luften när den träffas.
Väggspel	När en spelare i fart passar en medspelare som därefter passar tillbaka direkt, fast denna gång i spelarens rörelseriktning.
Vändningar med boll	Riktningssändring i rörelse med boll.
Överlämning	- Sker genom att spelaren placerar sin kropp mellan bollen och motståndaren. - Spelaren lämnar därefter över bollen till en medspelare som befinner sig bakom spelaren.