

Spelbok säsongen 17/18

Tränarhjälp i tidig ålder

Västerås IBS U Grön Nivå



Tränare VIBS U Grön Nivå

Skriven av: Jonathan Eriksson

Innehållsförteckning

Introduktion	2
Allmänna förväntningar på dig som spelare	3
Förväntningar på dig som spelare vid träning och match	3
Övrigt	3
Begrepp som alla ledare ska känna till	4
Fortsättning begrepp	5
Försvarsspel	6
När vi tappar bollen	6
Anfallsspel	7
Spela med djup	7
Rörelse både med och utan boll	7
Våga spela enkelt	7
Frislag	7
Defensiva frislags	7
Offensiva frislags	7

Introduktion

Jag har satt ihop den här spelboken för att ge mig själv och resterande tränare i laget, samt framöver 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 utan för att ha kul. 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 kontringsspel för att ge spelarna en morot men även för att bygga på vår kunskap hela tiden.

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 i tid till träning.
- Till träning ska jag alltid ha med mig rätt utrustning.
- 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 ledare 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 d.

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

Försvars sida

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

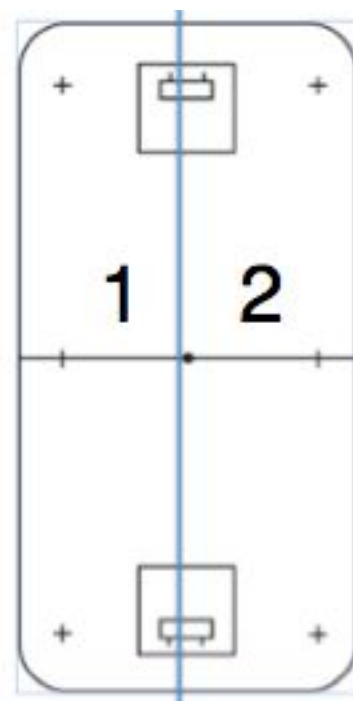
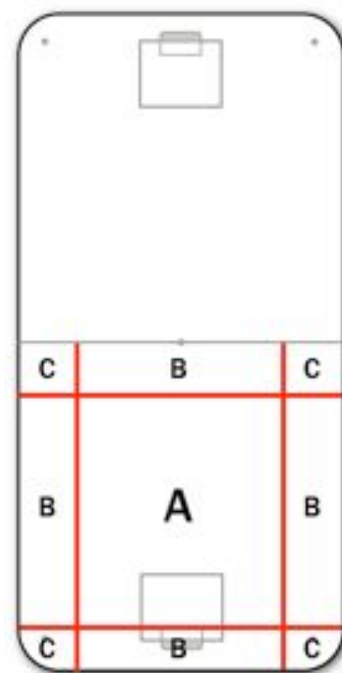
En tänkt korridor mellan de bägge målen.

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

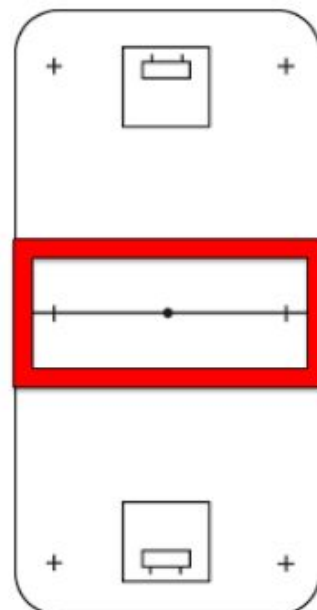
Innebär att du ska lita på ditt hörselsinne. Har du bollen och hör en medspelare snacka åt sig den ska du leverera direkt, utan att först titta efter. Det här är en svår konst som kräver stor spelintelligens, men som alla kan lära sig med träning och mod. Lika viktigt är det då att du bara snackar åt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

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 upp bollen snabbt eller slår en rak enkel passning igenom zonen. Bilden till höger visar den röda zonen.

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.



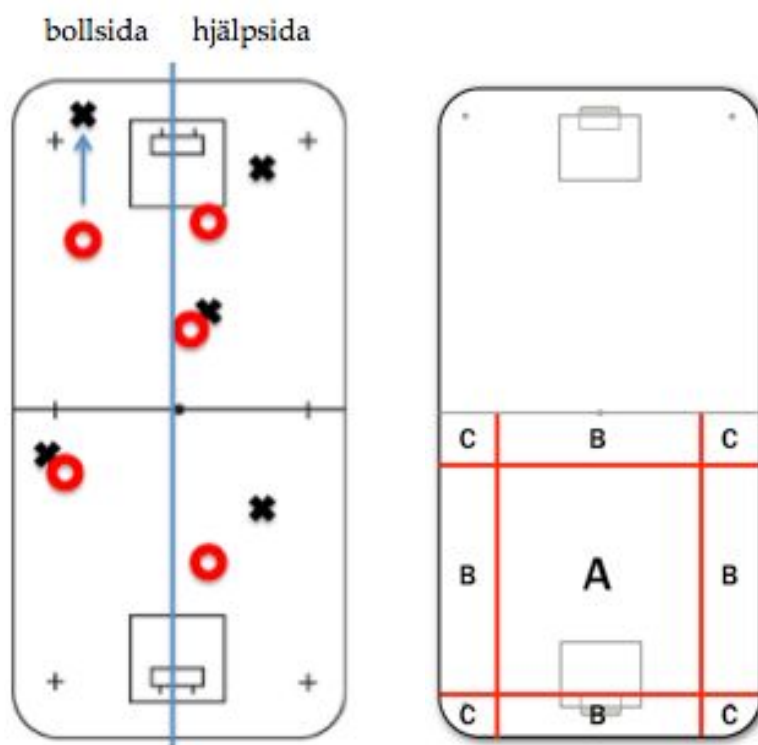
Försvarsspel

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 mittlinjen och etablerat tryck i vår försvarszon.

Att försvara eget mål

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



När vi tappar bollen

Vi är då uppställda i anfallspositioner och blir därmed väldigt sårbara i en övergångsperiod. Det är en faktor som gör att vi kan förhindra kontringar i baken:

1. blixtsnabbt hemjobb

Blixtsnabbt hemjobb betyder att vi löper järnet hem till egen planhalva. Oavsett position blir din viktigaste funktion att snabbt jobba hem då vi tappar bollen.

Anfallsspel

Etablerat anfallsspel betyder inte att alla fem spelare står på en varsin position. Utan med det menas att vi här har med alla våra spelare i motståndarnas försvarszon.

Uppställt anfallsspel bygger på två grundprinciper:

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

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.

Frislag

Vi kommer inte att ha några speciella varianter styrda från tränarnas sida, utan spelarna kommer lösa detta på planen.

Defensiva frislagslag

Frislag då vi måste försvara oss.

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

Offensiva frislagslag

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