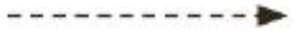
14. TECKENFÖRKLARINGAR

Spelare

När ikonen (spelaren) är nedtonad (transparent) visar den utgångspositionen utifrån bollens läge

Målvakt

Coach/tränare



Passning

Löpning utan boll

Löpning med boll

Skott

Vinklar som kan beskriva olika saker, läs beskrivningen under respektive exempel

Avstånd mellan spelarpositioner

Symboler där tiden är en viktig faktor

Riktningspilar

Cirklar som märker ut olika spelare eller ytor

4. TAKTIK

4.1 VEM VET BÄST?

Taktik är en avgörande faktor för att lyckas inom innebandy. Det handlar om att utnyttja spelarnas styrkor och maximera lagets potential. I detta kapitel kommer jag att utforska olika strategier och spelsystem som kan användas för att dominera på planen.

En viktig del av taktiken är att skapa och utnyttja ytor på planen. Genom att använda olika formationer och rörelsemönster kan man skapa överläge och öppna upp för målchanser. Jag går därför igenom olika formationer och förklarar hur de kan användas för att skapa spelövertag. En annan viktig del av taktiken är att ha ett välorganiserat försvarsspel. Genom att ha en stark defensiv struktur kan man hindra motståndarlaget från att skapa farliga målchanser. Jag diskuterar därför också olika försvarssystem som zonförsvar och man-man-försvar och ger tips på hur man kan bli en stark försvarsspelare. För att vara framgångsrik inom innebandy är det slutligen också viktigt att ha ett effektivt anfallsspel. Jag går därför igenom olika anfallsmönster och tekniker som kan användas för att skapa målchanser. Jag diskuterar därtill vikten av att ha en bra speluppfattning och att kunna fatta snabba beslut på planen.

Utöver taktik utforskas i detta kapitel också olika tekniker inom innebandy. Jag går igenom grundläggande tekniker, till exempel hur man kan tänka när man använder kroppen och klubban vid ung ålder. Detta för att förbereda unga spelare för en så enkel anpassning som möjligt för seniorspel. Jag ger också tips på hur målvakten kan involveras på bästa sätt i det taktiska spelet.

Men glöm inte att det inte finns något rätt eller fel inom det taktiska spelet. Det är alltid det som lyckas som är rätt, oavsett hur enkla eller svåra lösningar ni använder. Många som lyckas bra hämtar taktisk information från andra lags spelsystem och anpassar det efter sin egen spelartrupp.

4.2 ALLMÄNT OM TAKTIK

Taktik är en term inom idrotten som innefattar en spelares eller ett lags spelidé och planerade utförande för att uppnå ett visst resultat, till exempel för att vinna en match eller tävling.

Ett lags taktik innefattar hur man ska formera sig och agera vid speciella spelsituationer eller skeenden i matchen, beroende på det aktuella resultatet. Taktiken bestäms oftast av ledaren och presenteras i samlingar innan match eller under match vid periodpaus eller vid en så kallad ”time out”.[2] Taktik bör dock övas regelbundet. Det räcker inte att enbart ledaren är duktig på teoretisk taktik. Det krävs också erfarna och välutbildade spelare för att klara av att genomföra taktiken endast baserat på en teoretisk genomgång. Träningar och träningsmatcher är väldigt bra tillfällen att öva på detta.

Ett lag brukar vara bäst taktiskt när de har spelat med samma spelidé under flera år. Då har de skapat sig erfarenheter för en bra taktisk grund i laget. Det gör att nya spelare snabbare kan förstå och anpassa sitt spel till taktiken. De viktigaste momenten måste repeteras varje försäsong. Ta gärna checklistan längre ned i detta kapitel till hjälp för detta ändamål.

Inom innebandy liksom i alla lagidrotter omfattar taktiken bland annat grunderna för hur laget på bästa sätt ska förfoga över sina resurser i form av spelsystem och tillvägagångssätt för att uppnå det önskvärda resultatet. Ett lag kan bland annat spela defensivt, där spelet i första hand inriktar sig på försvarsspel, eller offensivt, då fokus är på anfallsspelet.

För den individuella spelaren omfattar taktiken bland annat det egna planerade agerandet under träning och match, för att bäst utnyttja sina egna fördelar och hantera sina svagheter i förhållande till motståndaren.

Genom att förstå och tillämpa rätt taktik och teknik kan man ta sitt spel till nästa nivå och nå framgång på planen. I dagens moderna innebandy måste ett lag behärska flera olika spelsystem, ofta under en

2 Timeout i innebandy är en kort paus som lagets tränare eller lagkapten kan begära under en match. Den används oftast för att diskutera taktik, göra justeringar i spelet eller ge spelarna en chans att återhämta sig.

och samma match – dels i olika delar av spelplanen, dels för att lösa olika situationer som uppkommer i en match (till exempel ett numerärt under- eller överläge).

Det är svårt att träna taktik!

Det finns en del att tänka på när man tränar taktik. Det är viktigt att utbilda spelarna i hur och varför vi behöver lära oss taktiskt spel. Alla roller är viktiga i ett lag, det måste alla spelare känna till och förstå. Om du är ledare – glöm inte att uppmuntra alla dina olika rollspelare!

När ni tränar taktik är ett tips att ta de spelare som ska utföra det taktiska momentet åt sidan och bara ge dem instruktioner. Då kommer övningen att bli mer lik riktigt matchspel. Kan ni tillsammans överlista era egna övriga spelare i träningsmomentet ökar sannolikt tilltron och motivationen att träna vidare och försöka genomföra taktiken också på match. Efter övningen kan du som ledare diskutera med gruppen om vad som var bra eller dåligt med träningsmomentet. Framför allt är det enligt min mening intressant att höra vad de spelare som nyss blivit överlistade tycker. Man lär sig alltid något nytt i sådana diskussioner, både som spelare och ledare.

När man tränar taktik i övningsform är det viktigt att diskutera med spelarna som har motståndarroller hur viktigt det är att följa instruktionen. Annars tränar vi på fel saker, vilket kommer påverka kvalitén i kommande matcher.

Kom ihåg vissa träningsmoment!

Generellt lägger de bästa lagen ned mycket träningstid på de saker som oftast förekommer i matchspel. Det är dock viktigt att inte glömma bort andra moment som måste övas på, även om det inte behöver ske lika ofta. Ett exempel är spel 6 mot 5. När ett lag tar ut målvakten ställs det stora krav på organiserat spel både med och utan boll. Hur agerar vi när vi tappar bollen? Det finns flera andra liknande situationer, såsom spel 5 mot 6, 4 mot 4, 3 mot 4, 3 mot 5, tekning, frislag, anfall långt från mål, målvaktsutkast och byten med mera.

Ett bra sätt för ledaren att hålla reda på alla träningsmoment är därför att skriva en checklista.

4.3 CHECKLISTA

Nedan är ett förslag på en lista du som ledare kan skapa för att påminna dig själv och laget om vad som ska utföras i olika situationer under en match. Spelmoment och matchsituationer som inte inträffar så ofta glöms lätt bort, och det kan då vara bra att läsa igenom listan innan och under match. Ett sådant exempel är när laget har ledningen i en match och det är 20 sekunder tid kvar. Motståndarna har tagit ut målvakten och ni lyckas kontra vid en brytning. Ska då bollinnehavaren försöka göra mål eller inte? Se mer om detta under rubriken *I slutet av matchen* nedan.

Checklistan kan också användas av ledaren för att planera lagets försäsongsträning så inte några viktiga taktiska instruktioner missas under matcher. Observera dock att min lista bara är ett förslag – lägg till så många punkter och rubriker du själv behöver.

Anfall/uppspel

- √ Valt spelsystem
- √ Spel 6 mot 5 (avvaktande utvisning och eget uttag av målvakten)
- √ Spel 4 mot 4
- √ Tekningar (lösningar)
- √ Hur agera om du har bollinnehav i slutet av perioden?
- √ Taktik i ledning i slutet av match
- √ Taktik i underläge i slutet av match

Powerplay

- √ Spel 5 mot 4
- √ Spel 6 mot 4
- √ Spel 5 mot 3
- √ Spel 4 mot 3
- √ Taktik i ledning i slutet av match
- √ Taktik i underläge i slutet av match

Försvar (hur agera?)

- √ Valt spelsystem
- √ Taktik när motståndaren har bollen bakom den förlängda målinjen
- √ Spel 5 mot 6 (vid avvaktande utvisning och när motståndarna tar ut målvakten)
- √ Spel 4 mot 4
- √ Taktik i ledning i slutet av match
- √ Taktik i underläge i slutet av match

Boxplay

- √ Spel 4 mot 5
- √ Spel 4 mot 6
- √ Spel 3 mot 5
- √ Spel 3 mot 4
- √ Taktik i ledning i slutet av match
- √ Taktik i underläge i slutet av match

Domare

- √ Vad vet vi om domarnas nivå, behöver vi anpassa vårt spel på något sätt?
- √ Behöver vi informera domarna i förväg om något, till exempel om en frislagsvariant där domaren bör vara extra observant?

Speciella tillfällen

- √ Taktik i slutet av match vid oavgjort läge (behöver vi vinna matchen? Hur ska vi agera?)
- √ Vem tekar?
- √ Nya regler? Återkommande inslag inför varje ny säsong

Specifikt för det aktuella motståndet

- √ Matchning mot motståndarnas spelformationer?
- √ Matchning mot motståndarnas nyckelspelare?
- √ Frislag
- √ Inslag
- √ Tekning
- √ Straffar

4.4 TAKTIK SKAPAS AV ERFARENHETER

När jag gick i grundskolan var jag en idrottskille som provade alla olika sporter. Jag var allsidig och medelduktig i de flesta sporter jag testade. I min klass var det en person som aldrig var med när vi spontanidrottade med klassen. Vid ett tillfälle frågade jag honom om han höll på med någon idrott. Han sa att han tränade badminton vilket jag blev förvånad över, eftersom jag inte tyckte att han såg ut att hålla på med idrott. Jag frågade om han ville spela en match mot mig och han svarade ja. Jag bokade en spelplan och tänkte att det här blir säkert en rolig och jämn match.

Oerhört sugen på att spela kom jag till hallen och satte upp nätet. Matchen började och min klasskompis stod placerad mitt i banan. Jag försökte spela en lång boll, han backade och slog en kort boll över nätet. Jag var i en dålig vinkel men klarade att slå en kort retur. Jag såg i ögonvrån att han, redan innan jag slog mitt slag, var tillbaka på plats i mitten igen. Han hann dit innan bollen hamnade i dålig vinkel och slog en lång boll till baslinjen. Jag som hade blicken på hans agerande fick springa allt jag kunde till baslinjen och rädda bollen med ett dåligt tillslag som landade i mitten av hans planhalva.

Min klasskompis hade då redan placerat sig i mitten när min boll kom tillbaka. *Puh vad jobbigt,* kommer jag ihåg att jag tänkte. Han slog en kort boll och jag hann precis dit för att slå över den igen, varefter han slog ytterligare en lång boll. Jag sprang allt jag hade tillbaka och lyckades precis slå över bollen igen. Jag tänkte *snabbt fram igen, så jag hinner till hans nästa korta boll*. Då slår han oväntat en lång boll igen! Jag var fullständigt överlistad och såg bollen retsamt landa innanför baslinjen.

Det har var alltså den första bollen och ni förstår att det blev en förnedrande förlust, jag var helt chanslös! Denna lärdom har jag haft med mig under alla år när jag har skapat olika taktiska spelsystem: **utgå i de flesta fall från mitten**. Spelarna har då nära till de flesta spelsituationer och slipper springa onödigt långt, framför allt i försvarsspelet.

6. ANFALL

6.1 ALLMÄNT

Om du är spelare på nybörjarnivå inom innebandy och vill lära dig om anfallsspelet på ett enkelt sätt, kommer här några grundläggande riktlinjer för att förbättra ditt anfallsspel. Riktlinjerna är lika användbara för ledare på nybörjarnivå.

- √ **Positionering**: Börja med att förstå din position på planen. Innebandy har olika positioner: Målvakt, forward (anfallare), center och back (försvarare). För nybörjare är det bra att börja som forward och fokusera på att vara i rätt position i anfallszonen. Taktiken utvecklas med tidens gång och alla positioner blir mer och mer inblandade i såväl försvars- som anfallsspelet, vilket är mycket viktigt i dagens innebandy.

- √ **Bollkontroll**: Bollkontroll är nyckeln till ett framgångsrikt anfallsspel. Öva på att dribbla bollen med både din vänstra och högra sida på bladet. Fokusera på att ha en mjuk touch och försök att hålla bollen nära dig. Det är något man alltid bör träna på för att utveckla sin teknik.

- √ **Passningsspel**: Lär dig att passa bollen till dina lagkamrater. Träna på att göra korrekta och precisa passningar för att behålla bollkontrollen och skapa målchanser.

- √ **Skott**: Öva dina skott. Beroende på din position kan du använda olika typer av skott, såsom handledsskott, backhand eller slagskott. Träna på att skjuta bollen mot målet med precision och kraft. Det absolut viktigaste är att du lär dig skjuta **handledsskott**. Det är nästan samma rörelse som när du passar bollen snabbt.

- √ **Positionsspel**: Förstå var du ska vara på planen i olika situationer. Använd din position för att skapa målchanser och vara redo att ta emot passningar.

- √ **Rörelse utan boll**: Det är viktigt att du rör dig utan boll för att skapa utrymme och öppna för passningsmöjligheter. Gör korta, snabba löpningar och försök att få din motståndare att tappa sin markering. Prata med dina lagkamrater så att de lär sig hur du vill röra dig för att få en passning.

- √ **Kommunikation**: Prata med dina lagkamrater och signalera när du är öppen för en passning eller när du vill ha bollen.

- √ **Spela med huvudet uppe**: Håll dig medveten om vad som händer runt omkring dig. Se var dina lagkamrater och motståndare befinner sig och anpassa ditt spel därefter.

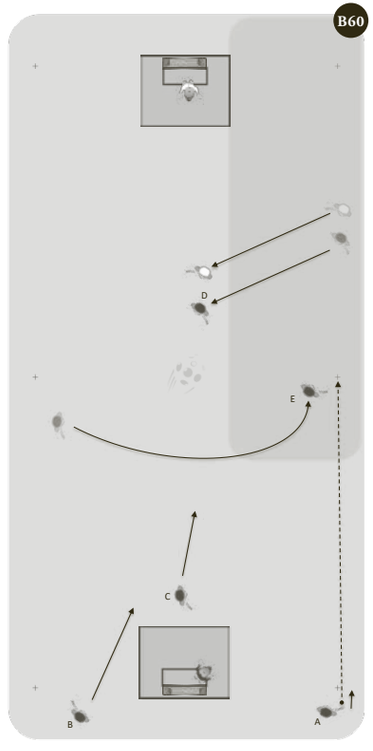
- √ **Återerövra bollen:** Om du förlorar bollen, försök snabbt att återerövra den genom att pressa motståndaren.

- √ **Träning och repetition**: Anfallsspel förbättras genom träning och repetition. Ju mer du tränar, desto bättre kommer du att bli på att förstå spelet och ditt eget anfallsspel.

Kom ihåg att innebandy är en *lagsport*, så samarbete med dina lagkamrater är avgörande. Följ dessa grundläggande riktlinjer och fortsätt att öva, så kommer ditt anfallsspel att förbättras med tiden.

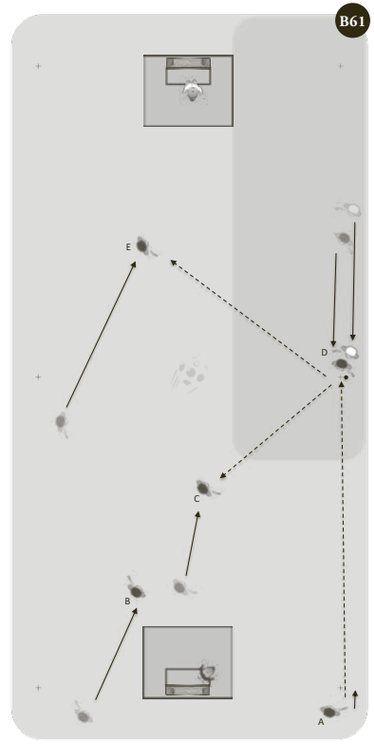
6.2 UPPSPEL FRÅN EGEN ZON (FÖR NYBÖRJARE)

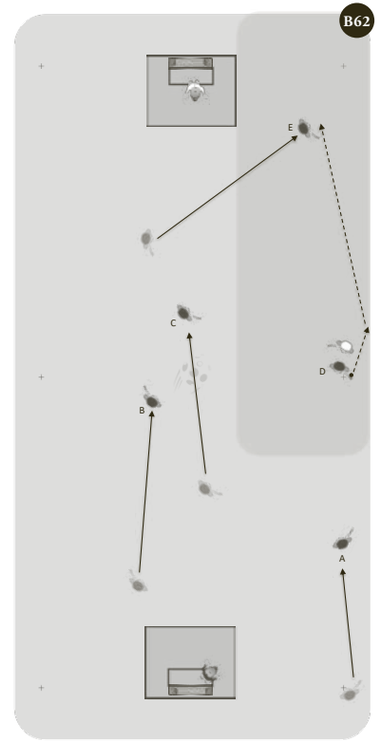
Eftersom tekniken och kroppsrörelserna inte är fullt utvecklade hos barn och andra nybörjare bör man hitta enkla sätt att spela bollen efter sargen (den säkraste vägen upp) mot anfallszonen. Som ledare har du nytta av att ha lärt spelarna att röra sig på **öppna ytor** för att skapa fria ytor på planen för övriga medspelare. Ett exempel på detta är när en forward, som befinner sig på samma sida som bollen, löper inåt i banan för att öppna en yta bakom sig för en medspelare som kommer från mitten av spelplanen med fart. Om motståndaren inte flyttar sig från den tänkta ytan kan spelaren i stället möta bollen för en passmottagning för vidare passning till en öppen yta. Detta kräver att man bryter ner dessa rörelser till övningar som spelarna kan träna på innan matchspel. Då lär sig spelarna känna igen rörelserna när ni har genomgång inför match. Ge gärna övningen roliga namn som spelarna kommer ihåg.



B59 Uppspel

I detta exempel står spelarna i en 2-1-2-uppställning från start. Spelare A har bollen och kan med denna uppställning passa till spelare B, C och D. I bild **B60** har spelare D markering av en försvarare. Spelare D ska då försöka få med sig sin försvarare inåt i spelplanen för att öppna en yta på kanten för passning till spelare E. Spelare A passar bollen på den öppna ytan och spelare E kommer in på ytan med fart, gärna i en båglöpning för att ta med sig bollen i fart. När passningen slås tar spelare A, B och C en löpning framåt i spelplanen för att behålla närheten för nästa steg.





B61 Uppspel

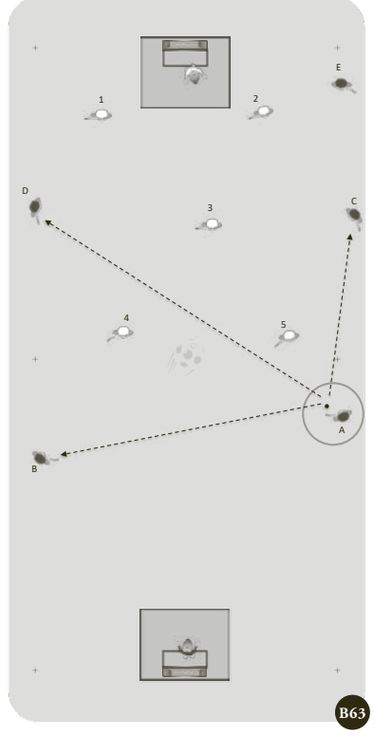
I detta exempel ska spelare D möta passningen och försöka få med sig sin markerande motståndare i ryggen. När passningen slås förflyttar sig spelarna enligt pilarna för att vara passningsbara. Spelare D måste ha kroppen i position för en möjlig direktpassning. Bild **B62** utgör ett alternativ där spelare D tar emot bollen, fintar passning inåt banan men med en backhandpassning väggar bollen ner på den öppna ytan i högra hörnet. Har laget diskuterat detta på förhand så vet spelare E att hen kan fortsätta ner mot hörnet om hen inte får passningen i mitten. Även om en försvarare följer med spelare E mot hörnet kommer troligtvis spelare E att nå fram först och kan därmed nyttja farten för nästa steg. Det är en stor fördel om spelare D vet att hen kan spela bollen på öppen yta. Spelet blir snabbare och laget får flera uppspelsalternativ. För unga spelare bör man bryta ner uppspelet i delar och träna på

rörelserna och passningarna upprepade gånger i korta sekvenser. Det är viktigt att alla spelare utför sina rörelser så att en närhet till övriga medspelare alltid bibehålls.

6.3 UPPSPEL MOT UPPSTÄLLT ZONFÖRSVAR I UPPSTÄLLNING 2-1-2 (FÖR SPELARE PÅ HÖGRE NIVÅ)

Notera: Det är svårt att tyda alla tecken och linjer som ingår i detta avsnitt om du inte har lärt dig alla symboler, tecken och linjer i illustrationerna nedan. Teckenförklaringar finns i slutet av boken (sid 175-176).

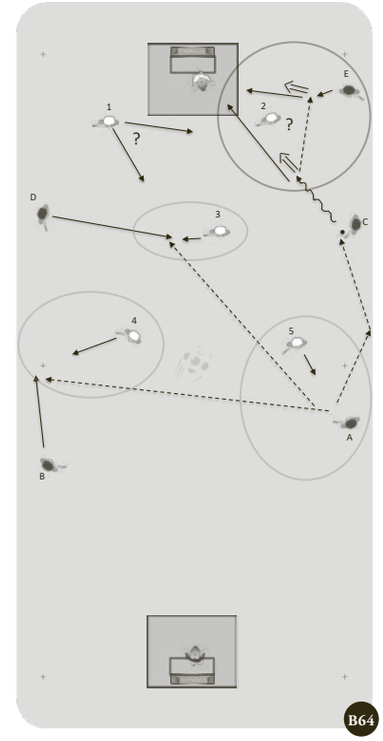
I bild **B63 Uppspel** visas en grunduppställning för uppspel där målet är att hitta olika spelalternativ för att komma till avslut. När ert lag väl har lärt sig hur ni vill spela så kan ni under matchen behöva förändra er taktik (beroende på hur motståndarna agerar). Jag kommer därför att visa olika alternativ mot olika försvarsuppställningar. Föreställ dig att motståndarlaget precis har lärt sig att försvara sig mot er spelvariant. För att förenkla inlärning och kommunikationen på spelplanen kring vilken variant laget ska använda, så kan respektive spelvariant med fördel få olika namn.



B63

B64 Uppspel

Detta exempel bygger på att spelare D och spelare B samtidigt tar en löpning för att dra till sig markering (uppmärksamhet) av försvarare 3 och 4. Spelare D måste ta sig in i mitten av planen så att motståndarens center (spelare 3) tvingas stanna kvar och markera spelare D. Motståndarlaget måste ges uppfattningen att om bollen kommer till spelare D, så kommer denne att skjuta ett direktskott eftersom hen har rätt klubbfattning (höger- eller vänsterskytt). Försvarare 1, som normalt skulle markera spelare D, måste då välja att antingen komma upp i mitten av spelplanen och försöka täcka skott eller gå in framför mål för att täcka skott.



B64

Spelare A (bollföraren) bör nu ha avstånd, kroppen och klubban i position så att hen kan passa bollen både till spelare B och D. Spelare A får gärna försöka locka in försvarare 5 i banan för att skapa mer tid för spelare C som bollen passas till (till exempel genom att starta en rörelse inåt planen, så att försvararna tror att bollen kommer att passas in mot mitten eller till andra kanten av spelplanen). Ju mer inåt och högre upp i spelplanen förvarare 5 kommer innan passen slås (av spelare A till spelare C), desto mer tid skapas till nästa steg i utförandet.

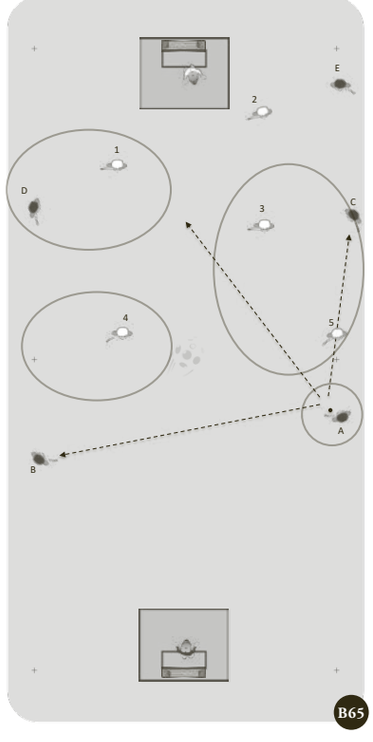
Laget har nu skapat ett 2-1-övertag mot försvarare 2. Spelare C driver bollen i skottriktning mot försvarare 2. Observera dock att om spelare C går för långt inåt i spelplanen, så kommer försvarare 1 och 3 att kunna ge understöd. Spelare E smyger inåt i spelplanen och gör sig redo att skjuta ett direktskott, spela tillbaka till spelare C, eller gå på retur om spelare C väljer att avsluta själv. Om spelare C inte väljer att skjuta själv bör hen passa bollen till spelare E, gärna med ett fintat

skott innan passen slås så att försvararen och målvakten hamnar i spelare C:s skottlinje. Detta öppnar en lucka i den bortre delen av målet där spelare E förhoppningsvis kan skjuta in bollen med ett direktskott (gärna med ett snabbt handledsskott). Ofta räcker det att bollen skjuts rullande längst golvet, optimalt är dock en skotthöjd strax över benet på målvakten, det vill säga cirka 20 centimeter ovanför golvet.

Observera att spelare A måste vara tekniskt skicklig för att utföra spelmomenten ovan. Tappar spelare A bollen så ges motståndarlaget en möjlighet till snabb omställning mot ert egna mål. Med andra ord kräver detta spelupplägg spelare med tillräcklig erfarenhet. Tänk också på att de beskrivna positionerna kräver rätt klubbfattning (höger- eller vänsterskytt) för att hela tiden kunna hota motståndarmålet.

I exempel **B65 Uppspel** visas en fortsättning av exemplet ovan, *där motståndarlaget har ändrat sitt försvar* för att förstöra det tidigare uppspelet.

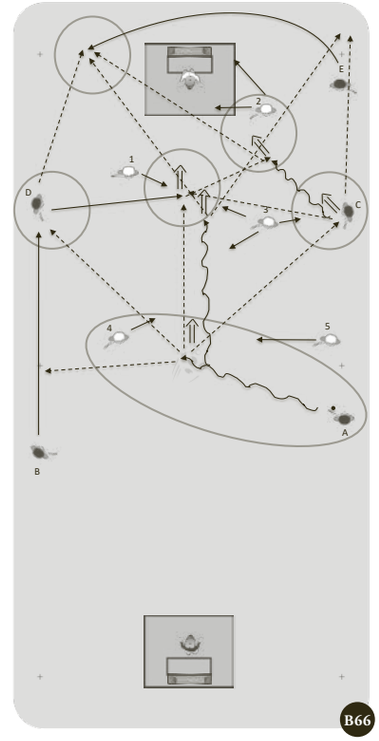
Samma uppställning med samma passningsmöjligheter för det egna laget gäller även här. Som visas på bilden har dock motståndarna flyttat sig för att bättre kunna skärma av en passning till spelare C, och på så sätt undvika att hamna i underläge med försvarare 2. Försvarare 4 håller koll på spelare B, försvarare 1 ligger högre på sin sida för att ta ansvar för spelare D. Försvarare 3 ligger närmare spelare C för det fall passningen slås dit igen. Försvarare 5 ligger mer åt höger i spelplanen för att förhindra en bra passning till spelare C.



B65

B66 Uppspel

I detta exempel ska spelare A driva in bollen mot mitten och, precis som i exemplen ovan, antingen kunna ta ett skott, passa bollen till flera olika medspelare, eller dribbla sig igenom försvaret. Spelare A bör försöka att dra till sig uppmärksamhet av försvarare 3 och 4. Sannolikt kommer försvarare 5 att försöka följa spelare A i sidled för att stoppa en passning till spelare C, alternativt täcka ett skott. Spelare 5 kommer dock troligen att hamna efter spelare A (om spelare A rör sig snabbt), eftersom spelare 5 tidigare stängt av ytan för en sargpass till spelare C i det föregående spelmomentet. Nu måste förmodligen spelare 3 och 4 hjälpa till att stoppa andra passningsvägar och eventuella avslut.



B66

Nu uppstår intressanta möjligheter:
Om spelare D tagit löpningen inåt i mitten av spelplanen, så öppnar det för spelare B att ta en löpning på vänsterkanten. Försvarare 4 kommer då att få svårt att hålla koll på spelare B, eftersom spelare A driver bollen mot samma försvarare. Om försvarare 4 väljer att följa med spelare B så skapas en lucka för spelare A att avsluta själv, alternativt att ohotat driva in med bollen i mitten av planen. Eftersom spelare A är vänsterfattad (left hook) kommer det enda hotet att komma från försvarare 5.

Det är alltid en fördel om bollen kan drivas förbi en eller två motståndare, även om ett sådant agerande i detta exempel kan vara riskabelt. Det är viktigt att våga testa olika sådana överraskningsmoment, annars blir det egna spelet för enkelt att läsa. *Laget bör alltså alltid ha en*

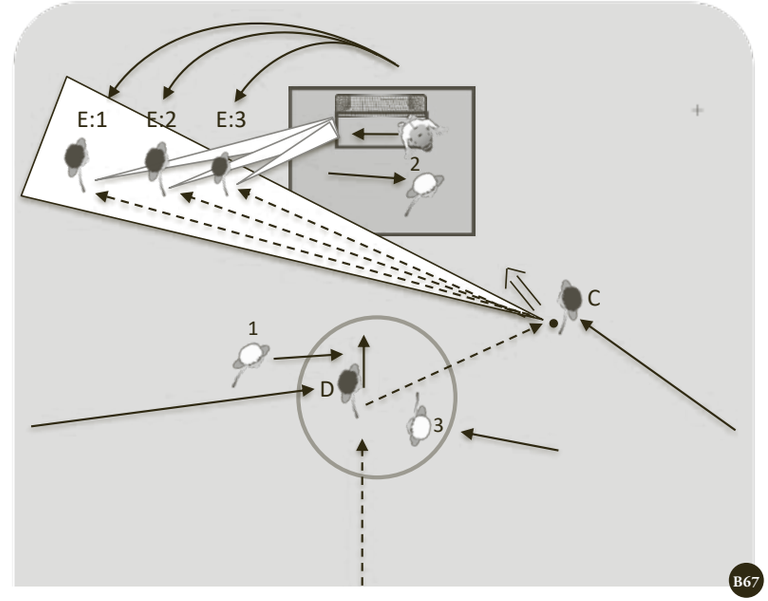
plan B. I detta exempel vet spelare A att om hen som bollförare hamnar i tidsnöd, så finns två säkra handlingsalternativ. Båda övre hörnen som visar ytor som kommer att vara lediga och som inte sätter det egna laget i problem om bollen skulle tappas där, eftersom det finns minst tre-fyra egna spelare mellan bollen och eget mål på dessa ytor. *Bollen får aldrig tappas i mitten av spelplanen!*

Om laget har tränat på detta innan, kan spelare A ge ett tecken (en signal) att hen kommer att ta sig in i mitten av spelplanen. Då bör spelare D förflytta sig bakåt (mot egen planhalva) och mot mitten av spelplanen för att hamna i en position som sista spelare om något går fel. Alternativt kan spelare D, istället för att ta löpningen på kanten, **överta en central position** i mitten av spelplanen.

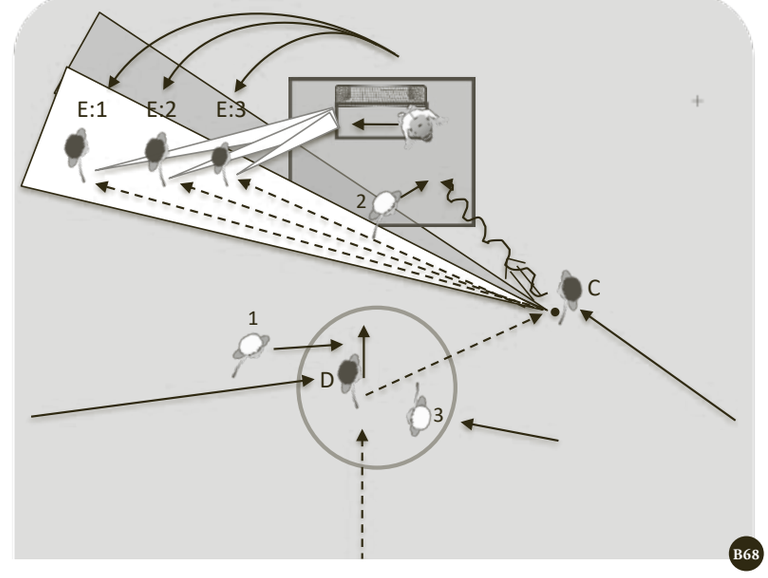
Spelare C stannar vid sargen för att tvinga försvarare 3 att ta ställning till hur hen ska agera. Om spelare D väljer att springa in i mitten kommer denne att vara först på bollen vid mottagningen, eftersom försvarare 1 är i position mellan spelare D och motståndarens mål. Eftersom spelare D i detta exempel har **högerfattning** på klubban så kan hen skjuta ett snabbt direktskott alternativt hitta en passning bakom försvarare 3 till spelare C som kan smyga in bakom försvarare 3.

Om spelare E gjort sitt jobb och tagit en löpning bakom motståndarens mål **(bild B67)**, kommer en yta att frigöras framför mål om försvarare 2 följer med. Försvarare 2 måste då vända tillbaka för att kunna täcka skott. Om försvarare 2 väljer att *inte* vända tillbaka så uppstår ett fritt avslutsläge framför målvakten. Men om försvarare 2 vänder tillbaka för att täcka skott (vilket är mest troligt) uppstår en yta på andra sidan målet för spelare E att passa till. På elitnivå, där målvakten är skicklig på att stoppa skott, kommer försvarare 2 sannolikt att försöka stoppa diagonalpassningen men samtidigt ligga nära målet (se **bild B68** nedan) för det fall bollföraren väljer att försöka dribbla målvakten. Då kan försvarare 2 snabbt hjälpa till att minska ytorna och stötta målvakten.

På **bilderna B67** och **B68** visas tre olika positioner för spelare E. Det är mycket svårare för en försvarare att markera en spelare som befinner sig långt ut från det egna målet när en diagonalpassning slås. Som



B67



B68

passningsmottagare (i detta fall spelare E) är det lättare att göra sig passningsbar eftersom medspelare C oftast har lättare att se om någon motspelare försöker täcka av passningen (se **bild B68**). Avståndsmarkeringarna visar följande:

E:1 = lämpligt avstånd för spelare som kan skjuta snabba handledsskott, oftast elitspelare.

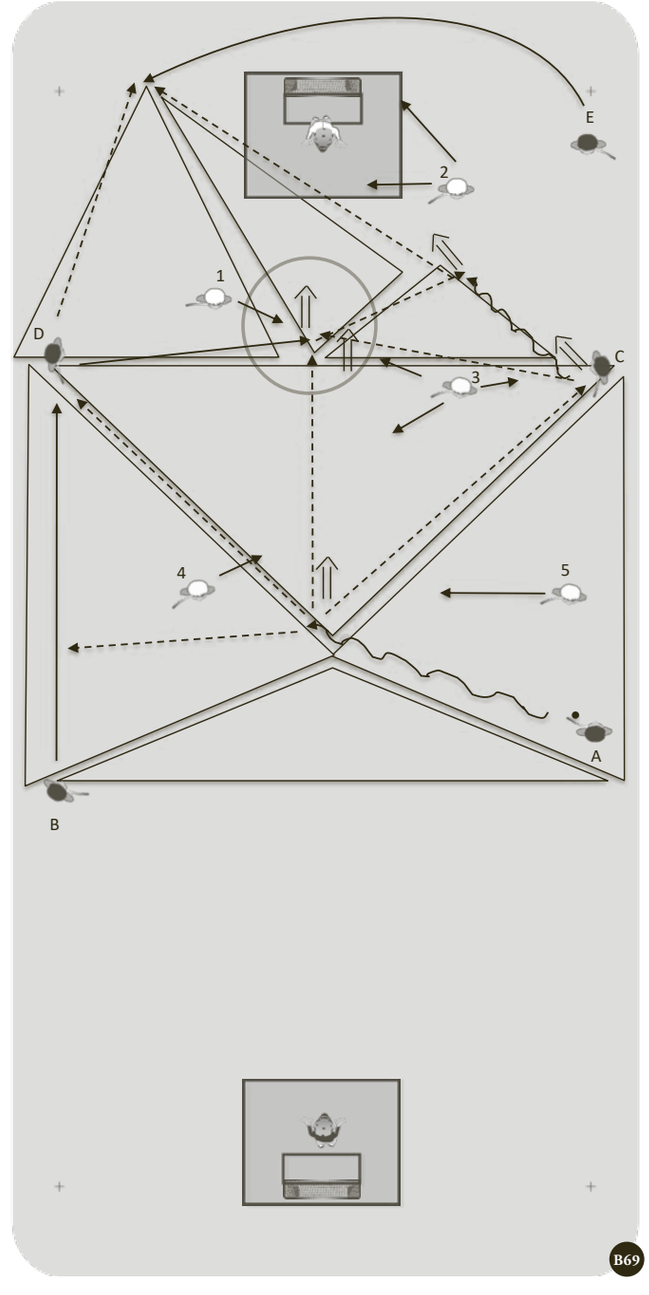
E:2 = lämpligt avstånd för spelare som inte behärskar skott från långa avstånd, typ motionsspelare.

E:3 = lämpligt avstånd för barn eller andra nybörjare som ännu inte lärt sig tekniken för snabba skott.

Anfallare E måste försöka komma ur spelskugga genom att ta sig upp i spelplanen (i förhållande till försvararens position).

Tips! Har laget scoutat hur motståndarlagets målvakt förflyttar sig från ena till andra sidan av målet, kommer spelare E i detta exempel veta om hen ska skjuta högt eller lågt vid första stolpen. Många målvakter förväntar sig höga skott, och det är också relativt svårt för målvakten att kasta sig utmed golvet med händerna först. Men om spelare E vet att målvakten oftast exempelvis glider över till andra sidan målet med benen efter marken, blir ett lite högre skott mer effektivt.

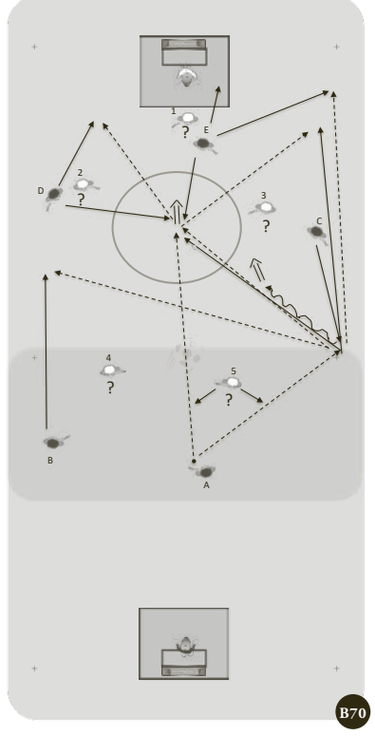
Tänk trianglar!
Jag har i **bild B69** ovan försökt illustrera hur man kan tänka sig att förflyttningarna skapar trianglar. Tänk fram minst två och gärna fler, om möjligt. De små trianglarna brukar vara när det egna laget närmar sig motståndarens mål och kan utnyttja att varje spelare ”hotar” med att kunna skjuta mot mål. Då måste försvararna både täcka skott och försöka hindra en passning, vilket öppnar möjligheter. *Varje gång det är möjligt ska spelarna försöka driva bollen så att de kan avsluta mot mål, vilket skapar ett hot.*



B69

6.4 UPPSPEL MOT 1-2-2 (FÖR SPELARE PÅ HÖGRE NIVÅ)

Lag på högre nivåer spelar ofta ett spel där spelare 1-3 (i exemplet ovan) spelar någon form av man-mot-man-spel. Spelare 4 och 5 försöker ofta i ett zonspel styra bollen till önskat uppspel. I detta läge måste det egna laget försöka styra motståndarna så att de får problem. Motståndarlaget kommer troligtvis försöka spela med en viss avståndsmarkering även om de spelar man-mot-man högt i banan. Här är det bra om laget har scoutat motståndarnas spelare och försöker matcha en egen särskilt skicklig spelare mot en motståndare som har svagheter. Till exempel genom att skapa en yta där bollmottagaren hinner vända upp och utmana i fart på sin markering. Alternativt att ni i det egna laget har en spelare som är duktig på att ”snurra” runt sin motståndare med bollen. I båda dessa lägen ska de övriga medspelarna försöka dra på sig markering långt ifrån positionen, för att ge tillräcklig yta. I exemplet nedan har spelare C matchats mot spelare 3.



B70 Uppspel

I detta exempel ställs motståndarna inför olika val hur de ska agera.

Här väljer det egna laget att komma upp högt med spelare C som ska vara nyckeln i anfallsspelet. Pilarna visar de olika rörelsealternativen i spelet nedanför de zonspelande spelarna 4 och 5. Spelare 5 måste nu välja ett alternativ. Uppfattar hen att spelare C kommer ner i passningsfickan så kommer hen troligtvis att styra bort passningsmöjligheten. I detta exempel kommer dock passen fram till spelare C.

Nu måste spelare 3 välja om hen ska gå hårt hela vägen upp och riskera att bli ”bortsnurrad” eller ta ett lagom avstånd och bli utmanad.

Spelare C kan nu:

- √ Utmana inåt i banan för att själv skjuta eller passa vidare.
- √ Passa bollen snabbt i mitten om spelare D eller E är på väg dit och ta ny position för ett eventuellt väggspel.
- √ Spela ner bollen efter sargen till spelare E för att sedan byta position.
- √ Diagonalpassa till spelare B som löpt in i anfallszonen (om spelare D förflyttat sig).

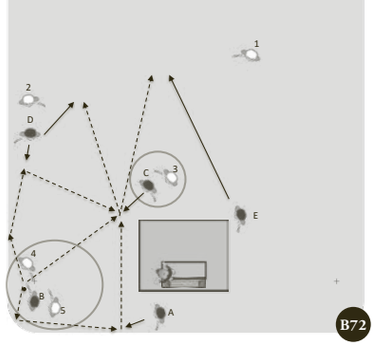
Med lite egna idéer öppnar sig flera alternativ. Det som ofta händer om laget lyckas är att motståndarna ändrar till ett aggressivare försvarsspel vid bollmottagningen, alternativt styr bort passningsmöjligheten och öppnar för att ni ska kunna spela bollen i mitten och göra misstag.

6.5 SPELVÄNDNING FRÅN EGET FÖRSVAR UNDER PRESS

B71 Här är ett exempel på en vanlig situation där det försvarande laget ska försöka spela sig ur pressen och vända spelet till eget anfall (eller omställning, som vissa uttrycker sig). Cirklarna visar de viktigaste spelarna, även om alla i laget har en viktig roll.

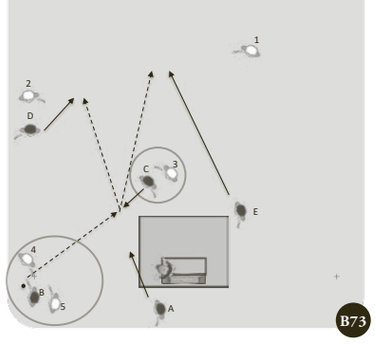
B71

B72 Här visas flera lösningar att spela sig ur press. Läs vidare om de tre vanligaste lösningarna nedan.



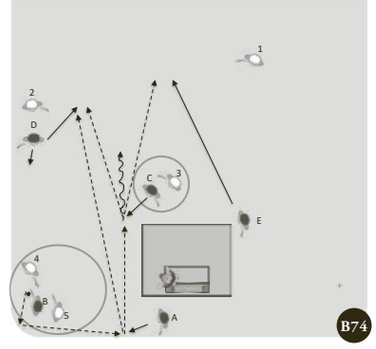
B72

B73 Detta är det mest effektiva passningsalternativet då spelare C med ett tillslag kan spela bollen framåt i banan, eftersom hen vet att spelare D rör sig innanför sin motståndare. Även spelare E kan bli ett bra passningsalternativ. Spelare A och E försvarar om spelare C tappar bollen.



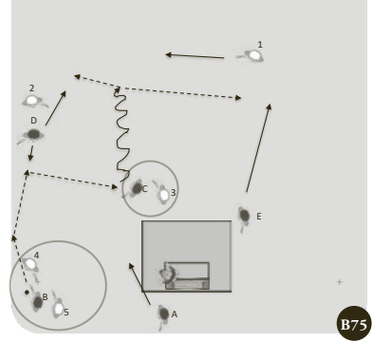
B73

B74 Detta är det näst bästa alternativet eftersom motståndare 2 oftast trycker upp i rygg på spelare D vid mottagning. Då blir det lättare för spelare D att gå på insidan för att snabbt bli spelbar utan störning. Motståndare 1 måste nu välja hur hen ska spela försvar 1 mot 2. Spelare C har samma möjligheter som tidigare. Här kan även spelare C passa bollen direkt till spelare D om tid finns.

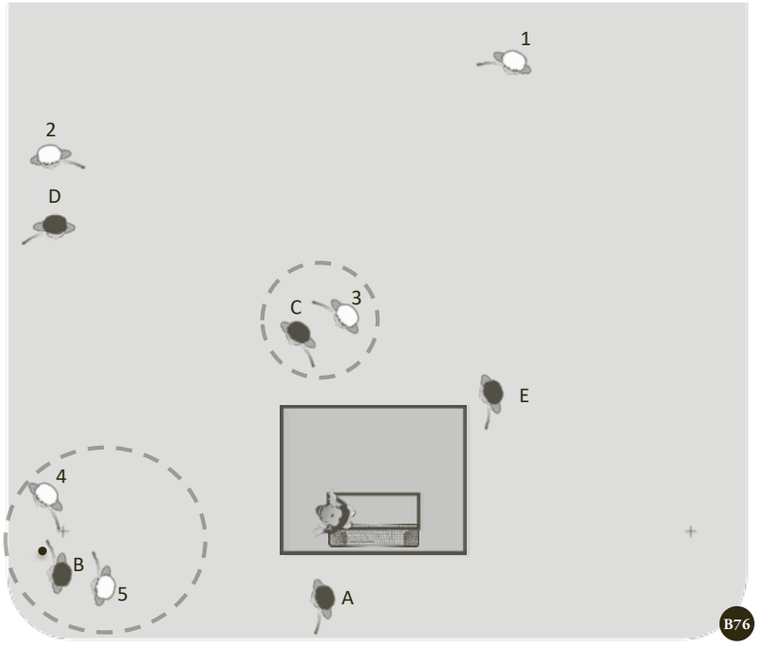


B74

B75 Det här är också ett bra alternativ där det går fort att vända spelet. Här kan spelare C eventuellt driva bollen framåt själv, beroende på hur mycket motståndare 3 trycker på. Med bra teknik hos spelare C att vända bort sin markering skapas ett fint 3 mot 2-läge.



B75



B76 Viktiga egenskaper
Här redovisas några viktiga egenskaper som spelare B och C bör behärska.

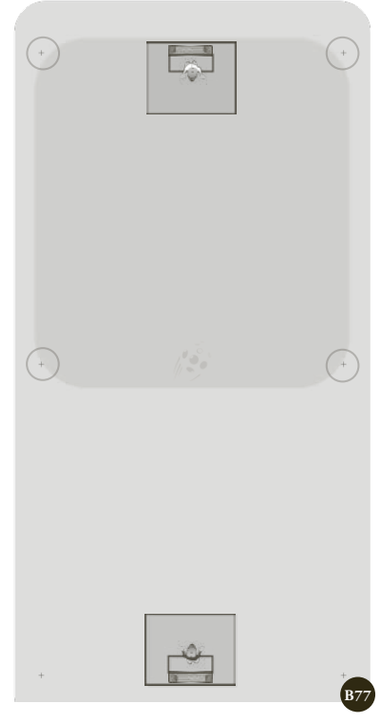
Spelare B måste träna på att under press hitta alternativ att lura motståndarna så att passningsmöjligheter öppnar sig. Det är viktigt att hela laget är i sina positioner så att passningen kan slås utan att spelare B behöver titta upp.

Spelare C har här en otroligt viktig uppgift: att alltid ha en position med bra fotarbete för att snabbt kunna korrigera sig. Om motståndarlaget vet att passningen brukar komma så kan de chansa med att kliva in framför spelare C. Det får inte hända, så spelare C måste alltid ligga med sin klubba och kropp närmast passningsvägen. Annars skapas en mycket bra målchans för motståndarlaget.

6.6 FRISLAG I ANFALLSZON ("MÅLCHANS INOM 3 SEKUNDER")

B77 Frislag
I den markerade ytan (från mittlinjen och framåt) vill jag att mina lag alltid ska försöka komma till ett avslut inom tre sekunder vid eget frislag.

Allt för ofta när jag tittar på innebandy ser jag lag som "bara" spelar i gång frislag och låter motståndarna i lugn och ro ställa upp ett försvar. Enligt min mening så öppnar det för att motståndarna systematiskt kan välja att "ta ett frislag" om de har ett obalanserat förvar. De vet nämligen då att de kommer få ställa upp försvaret organiserat igen.



- √ Nummer ett är att alltid se om det går att snabbt hitta en farlig passning. Då stressar man motståndarna till ett möjligt dåligt positionerat försvar.
- √ För att kunna skapa målchans inom tre sekunder krävs träning. Jag tycker att det är en utmärkt utbildning för spelarna i de olika femmorna att arbeta fram flera alternativa varianter. Oftast kan de vara enkla, till exempel pass-skott, pass-lyft på yta, och pass-lyft på mål med spelare framför mål. Jobba extra hårt på de yttre frislagskryssen, de används oftare.
- √ Använd er fantasi utan att ta för stora risker. Om laget blir bra på frislag kommer era motståndare att avskräckas från att dra på sig "taktiska" frislag för att vinna fördel i försvaret. De kommer nämligen sannolikt att uppleva det som jobbigt att hela tiden få målchanser mot sig.

6.7 FRISLAG I ANFALLSZON

B78 Frislag

I detta exempel visas en klassisk frislagsuppställning där försvaret (vita spelare) har intagit bra positioner för att täcka skott från deras markerade motståndare.

B78

Spelare A är den viktigaste spelaren eftersom det är hen som ska skapa förutsättningar för sina medspelare. Nedan listas viktiga saker för spelare A att tänka på i detta läge:

- √ Starta alltid med att titta mot målet och ha kroppen i position att kunna skjuta direkt. Om motståndarna och målvakten inte är på plats kan spelare A ta skottet själv (se den nedtonade bilden i den markerade cirkeln). Gör hen det snabbt, så stressar det motståndarna och farliga målchanser kan uppstå.
- √ Viktigast av allt när spelare A ska passa bollen är att hen vet var medspelaren vill ha bollen. Lite framför bladet eller mitt på bladet? Det är därför viktigt att spelarna tränar tillsammans och diskuterar fram lösningar. Det är stor skillnad om medspelaren föredrar att skjuta ett direktskott eller ta in bollen i hooken (bladet) och skjuta ett dragskott i rörelse.
- √ Ett misstag i första passen förstör hela frislaget!

Spelare E, som är placerad framför mål, har oftast rollen att påverka målvaktens placering och sikt samt möjligheter att förflytta sig ut från mål. Ett bra knep när man vill förflytta bollen i sidled innan det avgörande skottet tas.

I detta exempel måste anfallande lag skapa en förflyttning innan skott eller passning utförs. För att lyckas måste det egna laget därför träna på olika varianter utifrån hur motståndarna agerar. Om en motståndare exempelvis sitter ned i sin försvarsställning, kommer hen få svårt att förflytta sig snabbt i sidled. Då är den spelaren den ”svaga länken” i motståndarlagets uppställning som bör utnyttjas.

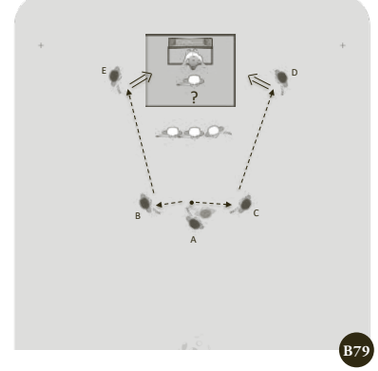
6.8 FOTPASS

Fotpass är tillåtet i innebandy. Jag är förvånad att jag inte ser mer användning av denna möjlighet. Varför är jag det?

Jag har alltid framhållit för mina spelare att de ska täcka skott som kommer från bladet. När en spelare har skottläge så kommer de flesta försvarare att täcka med sina kroppar mellan motståndarens blad och det egna målet. Jag tror att med lite träning så kan framför allt passningsspelet få fler alternativ.

B79 Fotpass

Här visas ett exempel på frislag i offensiv zon i spel 5 mot 4. Ja, jag vet att det inte är lätt, men med träning är jag övertygad om att det kan fungera.



B79

Eftersom de flesta motståndare i denna typ av situation täcker av skott genom att sitta hukandes och täcka med bröstet utifrån bladets position, så ska passningen nu passera bladet så att en fotpassning kan slås. Spelare E och D ska stå i en sådan vinkel att motståndarna inte når passningen med sina klubbor. Försvararen som inte sitter i muren får nu välja sida eller låta

målvakten ta ansvar för en av sidorna på målet. Kommer passningen fram så skapas ett mycket bra målläge.

För att få denna variant att lyckas krävs att den första passningen från spelare A är hård, så att spelare B eller C i sin tur kan styra vidare bollen mot spelare E eller D. Och mycket träning såklart.

Jag hoppas att fler lag vågar prova egna, liknande idéer och lägga tid på att genomföra dem med framgång.

6.9 ALLMÄNT OM TEKNINGAR

Tekning i innebandy är en viktig del av spelet och fungerar som en metod för att starta spelet, till exempel efter att ett mål har gjorts eller i andra situationer där spelet måste återupptas efter avbrott. Här följer några allmänna aspekter av tekning i innebandy.

Syfte med tekning: Tekning används för att starta spelet. Den utförs i mittcirkeln, som är placerad i mitten av planen, efter att ett mål har gjorts. Den används också för att starta spelet vid matchens början. Det sker även tekningar vid spelplanens kryss vid sargen.

Domaren: En tekning övervakas av en domare. Domaren ser till att reglerna för tekning följs och att inga fel inträffar.

Positionering: Tekningspositionen för tekaren varierar beroende på vem som får välja sida först. Ibland byter laget tekare till en spelare som har en annan vinkel på bladet för att förbättra möjligheterna att vinna. Övriga spelares positioner varierar. Vissa spelare använder en offensiv position för att försöka få direktkontroll över bollen, medan andra spelare positionerar sig bakåt i spelplanen för att vara redo att försvara om motståndarna får bollen.

Tekningstaktik: Tekning är en strategisk del av spelet. Lag kan använda olika taktiker för att öka sina chanser att få kontroll över bollen. Det kan inkludera att försöka vinna bollen direkt eller att skicka den till en medspelare.

Fördel av att vinna en tekning: Det lag som vinner tekningen har fördelen att starta spelet med bollen. De kan använda detta tillfälle till att inleda ett anfall och försöka göra ett mål. Oftast är det lättast att få bollen under kontroll genom att teka den bakåt till en medspelare.

Målvaktsroll: Målvakter har också en viktig roll vid tekning. De ska vara redo att reagera beroende på var bollen hamnar, för att kunna inta en bra position om det kommer ett snabbt skott.

Tekningsträning: För att bli framgångsrik vid tekning krävs träning. Tekningsskickligheten, inklusive hantering av klubba och reaktionsförmåga, kan förbättras genom övning.

Tekning är en central del av innebandy och är avgörande för att starta spelet. Det är också en del av matchspelet där laget kan använda taktik och positionering för att få övertag vid tekning.

Tekning på barn- och ungdomsnivå
Jag tycker att det är viktigt att även barn och ungdomar tränar på tekningar, även om det är lätt att glömma bort. Att rotera med alla spelare i ett lag så att de får teka mot varandra skapar erfarenheter. Ta gärna in en äldre spelare som är duktig på tekningar och kan förklara hur man ska göra för att vinna dem.

Att ha en eller flera bra tekare i ett lag är viktigt. En tekningsvinst eller förlust styr hur laget kan välja att starta spelet.

Här följer några exempel:

- √ Är laget i ledning med knappt om tid kvar så kan spelarna försöka hitta passningsvägar som gör det svårt för motståndarna att pressa på bollhållaren.

- √ Ligger laget under med knappt om tid kvar kan en anpassad taktik användas, som exempelvis att teka bollen framåt och snabbt försöka komma till anfall.

√ De flesta elitlag väljer att låta den bästa tekaren teka och sedan byta till sin ordinarie spelformation vid läge. Vinner tekaren bollen så går bytet snabbt, men om hen förlorar tekningen så utförs bytet vid ett bra tillfälle. Spelaren närmast byteszonen byter då plats med tekaren, för att tjäna tid och förenkla bytet.

6.10 TEKNINGSVARIANT: MITTLINJEN

Den här varianten gillar jag för att den har fler syften än att göra mål direkt. Att den fungerar vet jag av erfarenhet, men det krävs spelare som kan tänka taktiskt och förstå fördelarna på lång sikt. Varianten har genom åren använts framgångsrikt i det svenska landslaget, både på elit- och ungdomsnivå. Men det krävs träning och smarta spelare.

Om varianten misslyckas har laget missat med rollerna i positionerna någonstans. Jag vill påstå att med rätt positioner så är det sämsta som kan hända vid förlorad tekning att det egna laget får bollen i anfall, alternativt en bra press på motståndarens bollförare.

Möjligheter om laget *vinner* tekningen:

√ Friläge
√ 3 mot 2-läge
√ Offensiv start med bollen under kontroll för uppspel

Möjligheter om laget förlorar tekningen:

√ Press på bollhållare, speciellt bra när man inte vill att motståndarna ska få chansen att sätta tryck i egen försvarszon. Ett exempel kan vara om det egna laget leder med kort tid kvar på matchen och motståndarna sannolikt kommer att ta ut målvakten så snart de får kontroll över bollen. När press sätts på motståndarna direkt, tar det längre tid innan de vågar ta ut målvakten.

Viktigt att tänka på

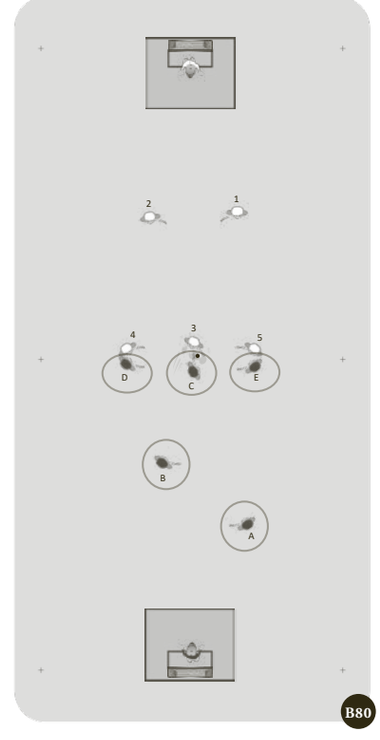
Vid tekning startar spelet *alltid* med att domaren blåser i pipan. Det innebär att övriga spelare kan förflytta sig direkt när signalen går, de behöver alltså inte avvakta och se vad som händer vid tekningsmomentet. Nedan visar jag exempel på hur vänster- och högerpositionerna vid mittlinjen kan utföras. I min mening är detta en utmärkt variant att alltid använda sig av för att få en bra start i en match eller efter ett gjort eller insläppt mål. Om laget använder varianten varje gång det är tekning, så kommer ni att hitta massor av olika lösningar som ni kan träna på.

B80 Grunduppställning

Spelare A ligger djupt ner för att få extra tid om/när bollen kommer. Det är spelare A som har bäst förutsättningar att fördela bollen vidare. Spelare B ligger lite närmare mittzon för att kunna fånga upp en kort boll vid tekningsvinst. I första hand ska spelare B spela vidare bollen till spelare A.

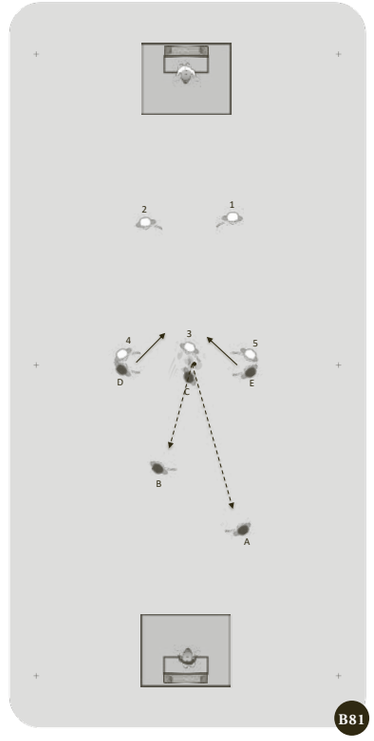
Spelare D och E placerar sig bredvid motståndare 4 och 5 för att kunna sätta stopp för en direkt rusning mot bollen om det egna laget vinner tekningen.

Spelare C måste vara en duktig tekare, som helst ska vinna tekningen bakåt. Som variation kan spelare C också teka bollen framåt, men då krävs lite andra rörelser i varianten (se vidare nedan).



B80

B81 Vunnen tekning



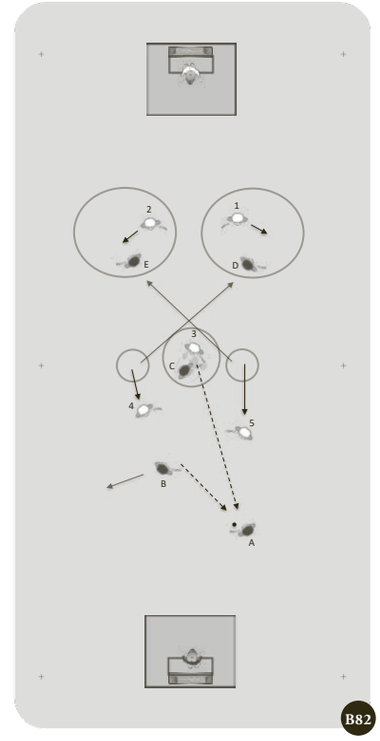
B81

Här visas ett exempel på vunnen tekning. Helst ska bollen direkt ner till spelare A som har mest tid att kunna slå en bra passning vidare. Om det blir en kort vunnen tekning ska spelare B om möjligt spela bollen direkt vidare till spelare A.

Spelare D och E börjar löpa diagonalt mot andra sidan planen så snart signalen kommer. Detta dels för att fånga uppmärksamhet från motståndarnas försvarare så att de följer med ut mot sargkanterna, dels för att hindra den närmaste motståndaren från att rusa rakt mot egen bollhållare. Även en mycket liten sådan lyckad fördröjning är viktig.

Fundera här på hur vinkeln på klubban ska vara på spelarnas positioner. Ska bladet vara vinklat inåt spelplanen eller ut mot sargen när spelaren får bollen? Om strategin är att göra mål snabbt är det oftast bäst att ha bladet vinklat inåt spelplanen. Men om strategin i stället är att få bollen ut mot sarg för att bygga ett längre anfall, så skyddas bollen bäst med klubbvinkeln ut mot sargen.

B82 Fortsatt spel efter vunnen tekning

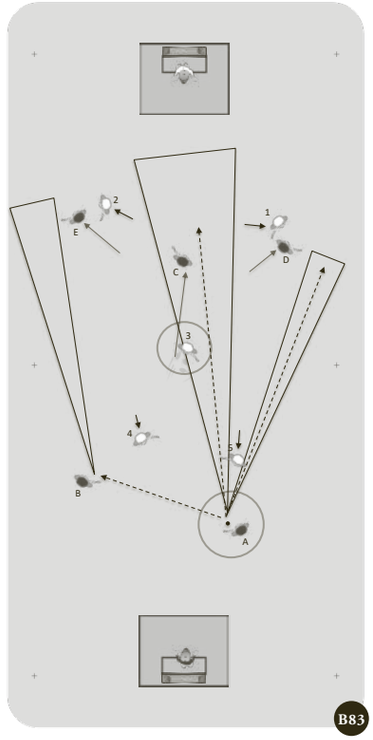


B82

De flesta offensiva motståndare (spelare 4 och 5 i detta exempel) springer normalt framåt i banan för att sätta press, alternativt ta ny position. Då följer några viktiga moment:

Spelare E och D fortsätter sina diagonala löpningar för dra på sig markerande motståndare. Spelare C avvaktar och vänder sig mot bollen. I de flesta fall kommer motståndarens tekare (spelare 3) i detta läge att titta på bollen med kroppen i bollens riktning. Spelare B gör sig passningsbar genom att förflytta sig mot kanten. Spelare A, som har bollen, försöker nu lura motståndarna att tro att en passning ska slås till spelare B.

B83 Överraskningen



B83

Nu kommer ett av dragen som överraskar. Spelare C snurrar runt och sticker i den centrala ytan i mitten av offensiv zon, som nu är utan försvarare. Spelare A slår en luftpassning förbi spelare 3, som har tittat mot bollen och därmed har en dålig position för att jaga ikapp spelare C. Om allt går som det ska skapas här ett friläge.

I detta exempel visas också andra möjligheter att snabbt komma till anfall via kanterna. Om spelare A i stället passar bollen till spelare D, så kommer ändå spelare C att hamna i ett friläge i mitten genom ett direktpass från spelare D. Då har laget skapat ett 3 mot 2-läge som kan förvaltas på olika sätt beroende på hur motståndarna rör sig. I värsta fall har laget alltså skapat sig ett anfall med bollen under kontroll.

B84 Förlorad tekning.

B84

Här visas ett exempel på förlorad tekning. Spelare D och E, som ska starta med en snabb diagonal löpning, håller koll på om tekningen vinns eller förloras. Går bollen förbi dessa två spelare ska de vrida upp och sätta hård press på motståndarlagets backar. Laget bör också på förhand bestämma hur den som styr på motståndarlagets bollhållare ska agera. Vill ni att bollhållaren ska kunna passa bollen framåt på kanten eller mot mitten? Spelare A och B flyttar fram och ansvarar för motståndare 4 och 5.

Som framgår är det inte dumt att ibland försöka teka bollen framåt. Men då måste spelare D och E veta om det på förhand, så att de kan försöka komma först på bollen och därmed överraska mellan backarna.