****

***Snabba, starka, modiga!***

* **Vi BLIR vad vi SÄGER att vi är.**

****

**Innehållet i denna ”play-book” vill vi tränare att du lär dig utantill.**

* **Detta för att ALLA ska veta vad vi vill göra i olika situationer när vi tränar och när vi spelar match**

**Nu kör vi!**

**/Tränarna F11**

**Det är viktigt att alla i laget vet vad olika ord betyder. Se till att du förstår dessa 😊**

* **Anfallsspel – så fort VI har bollen och är på väg framåt (spelar ingen roll var på planen vi är)**
* **Försvarsspel – Så fort MOTSTÅNDARLAGET har bollen (spelar ingen roll var på planen vi är)**
* **Frislag – När VI eller motståndarna får börja med bollen efter en avblåsning av domaren**
* **Målgård – Den lilla rutan framför målet. (Innanför denna får inga utespelare stå)**
* **Skottsektor eller ”skjutaområde” – Området rakt framför målen (där de flesta mål görs ifrån)**
* **Tekning – vi matchstart eller mål så ställer vi upp och på domarens signal försöker vi vinna bollen**
* **Forehand – den del av klubbladet som du oftast passar och skjuter med**
* **Backhand – ”baksidan” på klubbladet**
* **Markera – när du söker upp en tjej i motståndarlaget och ställer dig precis bredvid henne så hon inte kan ta emot en pass eller skjuta**
* **”Mura” – När motståndarna har frislag nära vårt mål ställer vi upp 2-3 tjejer som bildar en tät mur som ska stoppa bollen. (De andra tjejerna i vårt lag markerar deras spelare)**
* **Passningsskugga – När en spelare vill ha en passning men står precis bakom en motståndare så bollen inte kan komma fram. (Vi vill INTE stå i passningsskugga 😊)**
* **”Sätta stopp” – Springa in FRAMFÖR motståndarna med kropp och klubba**
* **Assist – den som passade fram till ett mål**
* **Sekretariat – Där det sitter föräldrar och sköter matchklockan /skriver matchprotokollet**

**Backarna**

***Som back är du bra på att följa med upp och anfalla!***

***Du vill vara med i spelet och visar att du vill ha passningar av dina lagkamrater! Du pratar mycket & högt med din backkompis så ni kan samarbeta- både när vi försvarar vårt eget mål och när vi försöker anfalla! Du är duktig på att ta det lugnt med bollen när det behövs och spela snabbt när det behövs! Du är skottvillig!***

**Har *MOTSTÅNDARNA* bollen vid vårt mål? - Nu Försvarar vi vårt mål!**

* En av våra backar är aggressiva i hörnet och försöker ta bollen från det andra laget. Snabba fötter och hårt spel!
* Den andra backen står framför vårt mål och skyddar det.
* Åker bollen över till andra hörnet byter backarna med varandra.

**Har VI tagit tillbaka bollen vid vårt eget mål? -Då anfaller vi!**

Våra Backar vill:

* Passa varandra när vi är på väg framåt i anfallet. Backarna vill framåt!
* Passa vår Center med en kort passning i mitten
* Passa en av våra Forwards med en lång passning upp efter kanten
* Själv springa upp med bollen

**Frislag**

Som back tar du **alltid** våra frislag på vår **egen planhalva**. En kort petning till din backkompis, en mellanlång passning till vår center eller en lång passning upp till våra forwards.

**När vår målvakt har bollen i handen**

Som back kommer målvakten (mycket kort) rulla ut bollen till dig efter att vår målvakt gjort en räddning. Nu sätter du igång anfallet!

***Våra backar är snabba att följa med upp när vi anfaller – Då kan vi ”hålla ihop laget & anfalla tillsammans”***

**Forwards**

***Du är en attackerande ”Kobra”! Du har snabba fötter och stressar deras backar genom att springa ”start och stopp” runt deras mål. Du skjuter mycket och gärna! Du pratar mycket & högt med dina forwardskompisar så ni snabbt kan hitta passningar in mot målet för målskott. Ni är viktiga för vårt anfallsspel -men även för vårt försvarsspel då ni är snabba med att springa ”hem” och hjälpa Center och Backar i försvarsspelet.***

**Har *MOTSTÅNDARNA* bollen vid vårt mål? - Nu Försvarar vi vårt mål!**

* Forwards hjälper till i försvarsspelet om motståndarna har bollen och pressar oss mot vår målvakt. Forwards ”latar sig” INTE genom att stanna vid deras målvakt!

**Har VI tagit tillbaka bollen vid vårt eget mål? -Då anfaller vi!**

Du som Forward ska då:

* Framåt! Nu ska vi sätta fart! Ta dig till en del av planen där du blir ”fri” och kan få en passning av din Center eller dina Backar!

**Frislag**

Som forward tar du våra frislag i annfallshörnen. Du passar en forwardskompis, center eller bakåt till en av våra egna backar så de kan skjuta. En av er tre forwards ska ALLTD stå RAKT framför av deras målvakt (ej på sidan) så hon inte ser när vi skjuter. De andra 2 Forwards ställer upp sig och är beredda att skjuta direktskott om de får en passning. Hitta en plats där du kan skjuta mål från!

***Våra Forwards är snabba som vinden och vill fort få in bollen framför motståndarnas mål för målskott eller passning.***

**Centern**

***Du är ”5-tärningens mittprick”. Som center är du bra på att se när du ska hjälpa dina backkompisar (när motståndarna har bollen) och när du ska vara en av våra forwards och anfalla (när vårt lag har bollen) Du vill hela tiden vara med i spelet och visar ofta att du vill ha passningar av dina lagkamrater! Du pratar mycket & högt med dina backar och är alltid en ”passningskompis” – över hela planen.***

**Har *MOTSTÅNDARNA* bollen vid vårt mål? - Nu Försvarar vi vårt mål!**

* Centern ***avgör*** om hon ska springa ut i hörnet och hjälpa sin backkompis att ta tillbaka bollen ***eller*** om hon ska stanna framför vår egen målvakt och skydda vårt mål.

**Har VI tagit tillbaka bollen vid vårt eget mål? -Då anfaller vi!**

Du som Center ska då:

* **ALLTID vara passningsbar** när vår back startar vårt anfall! Du skall vara **mellan** backarna och forwards. Får du en passning så kan du passa vidare upp till dina forwardskompisar eller så springer du upp i mitten.

**Frislag**

Som Center tar du eller dina forwardskompisar våra frislag i annfallshörnen. En av er tre forwards ska ALLTD stå RAKT framför av deras målvakt (ej på sidan) så hon inte ser när vi skjuter. De andra 2 Forwards ställer upp sig och är beredda att skjuta direktskott om de får en passning. Hitta en plats där du kan skjuta mål från!

**När vår målvakt har bollen i handen efter räddning**

Var beredd! Våra backar kanske vill passa dig med en halvkort passning så du kan starta anfallet!

***Våra centrar är smarta och tar backkompisens plats om hon tex springer upp med bollen i ett anfall!***

**Målvakten**

***Som målvakt är du snabb och aktiv i målet! Du förflyttar dig snabbt mellan stolparna och du gör dig stor genom att sträcka på dig och hålla upp armarna! Du pratar mycket & högt med dina backar – Du ser ju spelet bäst från ditt mål!***

**Har *MOTSTÅNDARNA* bollen vid vårt/ ”ditt” mål?**

* Är bollen ute i hörnet? Håll kroppen mot stolpen – ingen boll ska in mellan dig och stolpen! Sträck på dig! Är du hög kan du lättare rädda ”höjdare”

**När du har bollen i handen efter en räddning**

**Rulla** ut en kort boll (ingen studs) **Prata med backen** så hon vet vad du tänker göra. Kanske motståndarna inte är beredda? Kanske du kan kasta långt upp till våra forwards?

***Våra målvakter blandar enkla med ”omöjliga” räddningar för vårt lag och visar att de tänker fightas för VARJE räddning. Släpper laget in ett mål glömmer du det snabbt och tänker på nästa räddning du ska göra!!***

******