

Agenda 2022



Spelidé för Marieberg SK

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Bakgrund	2
Förklaringar	3
Högt försvar (försvarsspel utan boll i anfallszonen).....	6
1:ans växel (vanlig inräkning)	6
2:ans växel (högerstyrning)	7
3:ans växel (växelstyrning)	7
4:ans växel (pointpress).....	8
5:ans växel (fullplanspress)	8
6:ans växel (för att snabbt erövra boll)	9
Djupt försvar (försvar i egen zon).....	10
Att försvara eget mål.....	10
Att vinna bollen	11
Att starta kontrningar	12
Bakom eget mål.....	12
Anfallsgrundspel	13
Uppspel variant 1	15
Uppspel variant 2	16
Uppspel variant 3	17
Uppspel variant 4	18
Traditionellt uppspel	19
Att spela sig ur press i egen zon (och vända spelet)	20

Bakgrund

Detta dokument är främst tänkt som en handbok för en tänkt genomgående spelidé i föreningen, samt vara ett verktyg för träning och match / spelare och ledare.

Dokumentet skall vara öppet för att förändras och utvecklas kontinuerligt.

En del av innehållet är direkt taget från RIG-lagets spelbok från säsongen 07/08, medan andra delar är utarbetat från egna idéer och erfarenheter.

/Stefan Nilsson

Förklaringar

Sitta stor, stolt och vacker

Ett uttryck för att visualisera målvaktens grundställning. Målvakten ska komma ut mot skytten, sitta stort och låta skottet träffa mitt i magen. En lugn och trygg målvakt skapar inga impulser hos skytten och får ofta enkla avslut mot sig. En stressad, sprattlande målvakt gör skytten mer vaksam på nya luckor. Den som är stor täcker mycket, den som är stolt sträcker på kroppen och den som är vacker behöver inte förtä sig.

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 inbrytningar, inspel o.d.

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

Försvarssida

En försvarende 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 motståndaren.

Första försvare

Den försvarende som pressar/styr bollförande motståndare.

Andra försvare

De försvarende som markerar icke bollförande motståndare.

Centrallinjen

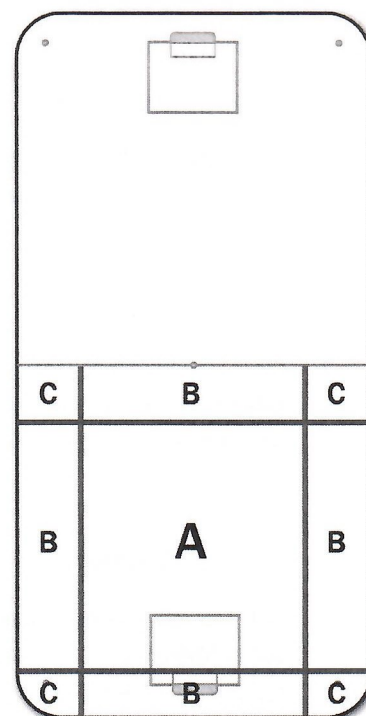
En tänkt linje mellan de bägge målen.

Bollsida

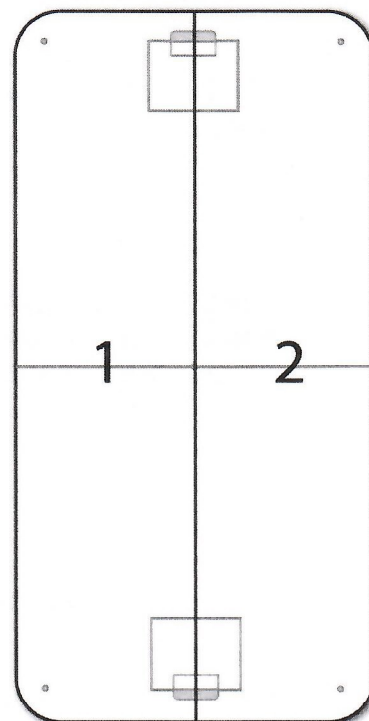
Den sida som bollen finns på. Bollsidan blir ofta överbelastad då både anfallare och försvare dras mot bollen.

Hjälpsida

Den bolfria sidan. Här blir ofta stora ytor fria, men också svåråtkomliga.



Planhalvans zoner



1. Bollsida

2. Hjälpsida

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 bryta med en brytpassning.

"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

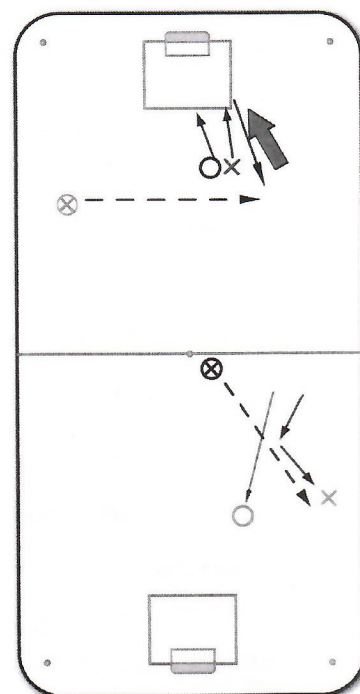
Ett sätt att skapa yta. Du rycker och får med dig din motståndare. Då vänder du tvärt tillbaks till ursprungspositionen och har gjort dig spelbar.

Snabba bollsläpp – korta passningar

Innebär att man spelar bollen vidare till nästa spelare som ofta ligger framför. Bollen är alltid snabbare än den snabbaste spelaren och därför ska bollen släppas vidare om det finns läge. Korta pass är enklare och innebär en mindre risk för felpassning jämfört med långa passningar. Långa passningar kan vara bra ibland men är svårare och tar längre tid att bedöma innan man kan slå den.

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



V-löpning, två exempel på hur du gör dig spelbar.

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.

Brytpassning

Att bryta med en passning. Istället för att försöka vinna bollen i sargdueller så ska du försöka peta den vidare till närmaste medspelare. Istället för att ta emot förlupna felpass från motståndarna ska du direkt passa bollen till närmsta spelvändare.

Högt försvar (försvarsspel utan boll i anfallszonen)

Högt försvar är när motståndarna ska starta anfall från egen zon. Vi är samlade i våra försvarspositioner. Vi kan välja passivt styrspel då vi bjuder på vissa ytor för att få motståndarna dit vi vill. Vi kan också spela med aggressiv press där målet är att stressa sönder motståndarnas spel och ta tillbaks bollen.

Försvarsspelets idé

Vi kommer att ha sex olika spelsätt utan boll, sex "växlar", att välja på i motståndarnas zon. Grunden i alla sex växlar är tät markering i egen zon med 2-1-2 uppställning och inräkning som grund. Backarna ska ses som markeringsspelare oavsett växel och centern har mestadels zon som grund men med ansvar för sin motspelare. Forwards blir de som får anpassa om sitt spel mest beroende på vilken växel vi väljer. Vi kommer att variera växel beroende av motståndare, läge i matchen och yttre förutsättningar. Idealet är att vi när som helst kan byta växel, beroende på matchsituation och en frihet som alla femmor alltid har. För att det ska fungera i praktiken måste kommunikationen i femman vara övertydlig på planen.

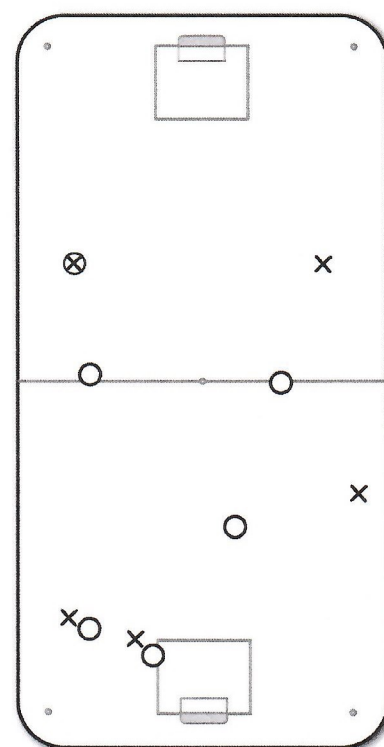
1:ans växel (vanlig inräkning)

1:an är den långsammaste växeln och här bjuder vi motståndarna på hela deras egen planhalva. Vi krymper ytorna i försvarszonen. Själva inräkningen som beskrivs nedan ser likadan ut i övriga växlar – även om utgångspositionerna ser annorlunda ut.

1:ans utgångspositioner;

Forwards tar position vid mittlinjen och styr boll/bollhållare ut mot kanterna. Centern tar ca 5 meters djup på forwards och backarna likadant djup till centern. På så vis får vi tre försvarslinjer. Vårt försvarsområde startar i och med den första försvarslinjen (forwards/mittlinjen).

Markeringarna tas genom inräkning. Alla motståndare ovanför första försvarslinjen får vara obevakade. Första motståndaren som passerar vår andra försvarslinje (centern) räknas in av närmaste back. Andra backen tar sedan nästa motståndare och när väl backarna sugit upp sin spelare så ska de plockas bort genom tät markering. Våra backar ska ligga riktigt nära sina motståndare. Ibland kan vi välja ut farliga motståndare som ska punktmarkeras så fort de passerar mittlinjen.



1:ans växel.

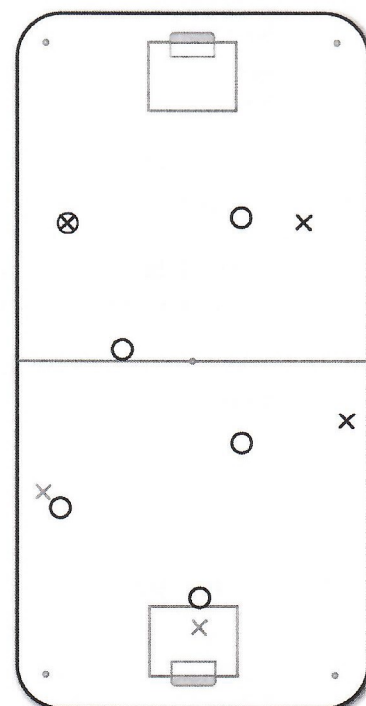
Centern tar hand om deras nr tre. Centern ligger alltid nära centrallinjen, men har position nedanför sin markering i djupled. I motståndarnas uppspelsfas vill vi att centern ska kunna hjälpa backarna om bollar lyfts in mot mål. Då blir det naturligt att ha en djup central position som utgångspunkt. I snabbare växlar då vi pressar mer på deras uppspelande backar blir det inte lika viktigt eftersom det inte ges lika mycket tid att lyfta in bollar för motståndarna...

När bollen spelas in i vår försvarszon ska automatiskt bägge forwards falla ned några meter på vår planhalva. Bollsidas forward tar position vid sargen och hjälpsidas forward centralt.

2:ans växel (högerstyrning)

Innebär att vi styr motståndarnas uppspel till vår vänsterkant. Används med fördel mot rak backlinje. Vår högerforward kliver upp på sin back (skärmar av sargen) och tvingar backen att spela över till andra sidan. Då avancerar högerforwarden in några steg och tar position mellan motståndarbackarna. På så vis vet hela vårt lag att deras högerback måste ta uppspelet. 99 av 100 högerbackar är leftare och vill helst spela upp efter sargen. Därför ska vår vänsterforward släppa sargen och täcka inspel i mitten. Nu kommer de allra flesta uppspelen att komma på vår vänsterkant! Våra backar ansvarar nu för vänsterkanten och framför mål, medan center ligger centralt men har oftast sin markering åt högersidan till. Vi får alltså en klar överbelastning åt bollsidan till när deras uppspel kommer och har centern fri i rollen som spelvändare om vi lyckas vinna bollen.

2:ans växel är också ypperlig om vi vill plocka bort en duktig motståndarback. Observera att vi mot vissa lag kan få spegelvända styrningen och "vänsterstyra" istället.

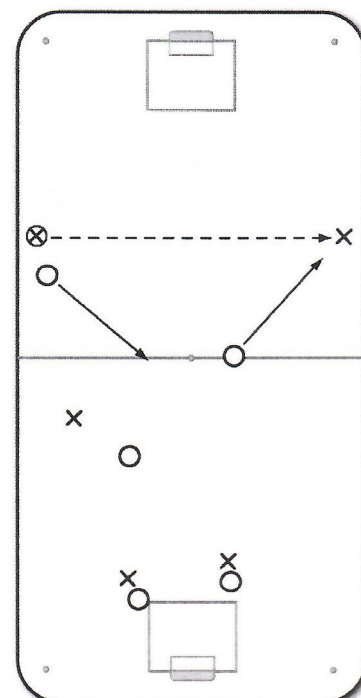


2:ans växel...

3:ans växel (växelstyrning)

Använder vi för att dels få mer fart på våra forwards, dels för att minska beslutstiden för uppspelande motståndarbackar. Utgångspositionerna är samma som i 1:ans växel. I 3:an så kliver forwards växelvis upp och sätter press på den back som har bollen. Så fort din back får bollen kliver du på och tvingar backen spela bollen ifrån sig. Då backar du ner till din utgångsposition igen. Om bollen passas mellan deras backar blir det växelvis våra forwards kliver upp och tar hem. Om inget annat sägs så kliver våra forwards rakt på backen, men när det passar kan vi också välja att skära av kanten eller skärma av mitten för inspel – beror på motståndarna.

Centern och backarna har exakt samma uppgifter som i 1:ans växel.



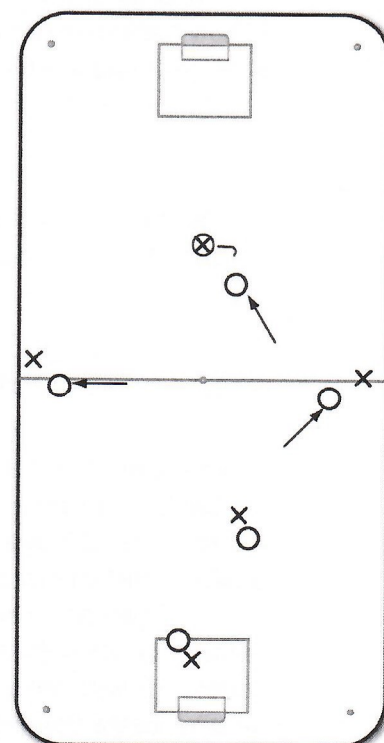
...och 3:ans.

4:ans växel (pointpress)

Använder vi för att sätta press på lag som spelar med en ensam back i uppspelet, en "point". Det vi då gör är att vår högerforward kliver rakt på point-spelaren (skär av inspelsmöjligheten till vårt slott) och sätter press på denne. Vår vänsterforward kliver ut på sin kants avlastare och samtidigt kliver centern ut på högerkanten. Både vänsterforwarden och centern markerar från försvarssidan, i det här fallet nedåt och innanför sin motståndare. I det här läget begränsar vi både pointens passningsmöjligheter och beslutstid. Målet är att pointen ska skicka uppspelen mot fickorna i vår zon där våra backar kan sätta stopp och vinna bollen. Skulle motståndarna lyckas spela upp bollen ska centern snabbt ta sig in i sin zon och de bägge forwards falla ned i sina normala försvarspositioner.

Våra backar ligger som vanligt tätt och punktar sina forwards. Backen kan (om våra forwards pressar deras point hårt) faktiskt ligga framför sin markering om denne står framför vårt mål. I det läget ska inte det vara möjligt att nå fram dit med uppspel och då ligger vi steget före när bollen spelas ut mot våra fickor.

4:ans växel kan både göras som helplanspress eller starta från strax ovan mittlinjen.



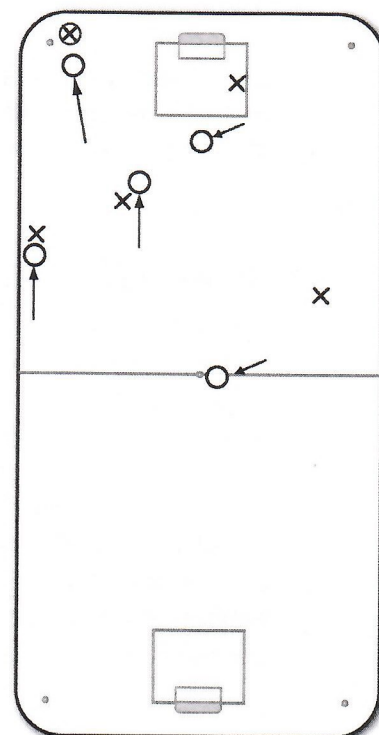
4:ans växel.

5:ans växel (fullplanspress)

Då kliver vi på för fullt med hela laget. Bollsidans forward pressar bollförande backen ända upp till kortsargen bakom motståndarmålet. Hjälpssidans forward kliver ett steg inåt/bakåt från sin markering för att kunna täcka upp centralt om det behövs. Forwards pressar stenhårt växelvis på resp. sida. Spelas bollen över byter man uppgift (på samma sätt som i 3:ans växel).

Centern spelar precis som i 4:ans växel man-man när vi pressar på. Om deras center ligger centralt är det stor chans att deras backar vill vända spelet i mitten. Vid sådana tillfällen kan du som center kliva in framför din motståndare. Många backar spelar blint in i mitten (precis som vi!) och här kan du serveras riktiga gratischanser om du är på hugget.

Backarna tar man-man även i 5:ans växel, men bollsidans back måste stå upp ordentligt (eftersom pressade motståndarbackar ofta försöker kasta upp passningar efter sargen). Det gör att hjälpssidans back får falla in mot centrallinjen och ta en liberoroll – utan att tappa kollen på sin spelare. Bägge spelarna på bollsidan pressar på framåt alltså, medan bägge hjälpssidans spelare tar ett kliv hemåt.



5:ans växel. Observera att bollsidan står upp, hjälpssidans tar hem och att centern kan "tjuva".

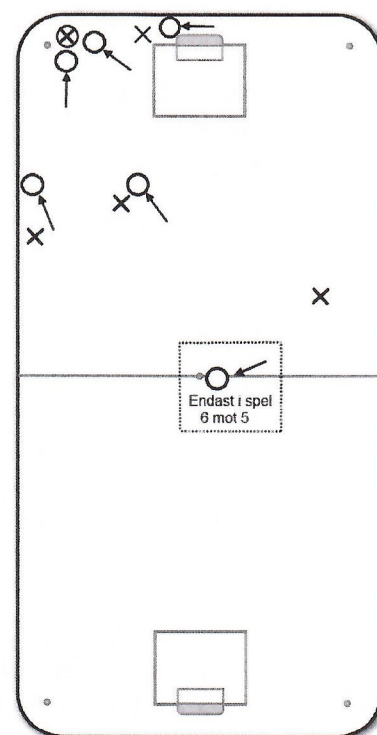
6:ans växel (för att snabbt erövra boll)

Är vår överväxel som vi använder oss av när vi måste erövra bollen vid underläge i slutet matchen eller i spel 6 mot 5. Tanken är här att pressa bolförande back felvänd i ett sarghorn med två spelare och tvinga den att försöka passa bollen längs sargen som vi stängt en bit bort. Det finns två varianter, en i spel 5 mot 5 och en annan i spel 6 mot 5.

I spel 5 mot 5 kliver vi på för fullt med två spelare på bollhållaren. Bollsidas forward och centren pressar och dubblar på varsin sida om bolförande backen ända upp till kortsargen i ett av sarghörnen. Hjälpsidas forward stänger sargen bakom motståndarmålet. Bollsidas back stänger sargkanten på långsidan, hjälpsidas back släpper nu sin markering som siste man och tar centerns tidigare roll centralt i slottet.

I spel 6 mot 5 är det samma sak men den 6:e spelaren tar centerns tidigare roll centralt i slottet så att hjälpsidas back kan falla in mot centrallinjen för förhindra eller ta långbollar och skydda det tomma målet.

Viktigt i båda fallen är att motståndarbacken med boll inte får vända upp och samtidigt att vi inte drar på oss ett frislag! Bollen får *aldrig* passera förbi våra två spelare som stänger sargen.



6:ans växel. Viktigt att motståndarbacken med boll inte får vända upp samtidigt att vi inte drar på oss ett frislag! Bollen får *aldrig* passera förbi våra spelare som stänger sargen.

Djupt försvar (försvar i egen zon)

När vi är uppställda på egen planhalva och motståndarna ska försöka göra mål så spelar vi djupt försvar. Djupt försvar innebär att allas främsta uppgift är att försvara vårt mål – om än med olika uppgifter.

Vårt spelsätt

Vi spelar man/man-försvar, där centern tar A-zonen. Vi utgår från normal 2-1-2 uppställning. Backarna spelar extremt nära markeringsspel på sina forwards. Det kommer vanligen vara en back som bryter motståndaranfallen. Centern utgår från slottet i sitt positionsspel men ansvarar likväl för sin markering. Forwards sjunker ned i banan för att minska ytorna i zonen. Därifrån kan de kontrollera motståndarbackarna men ska också hjälpa till med dubblingar i fickan. Målen med vårt djupa försvarsspel är:

1. att försvara eget mål
2. att vinna bollen
3. att starta kontring

Att försvara eget mål

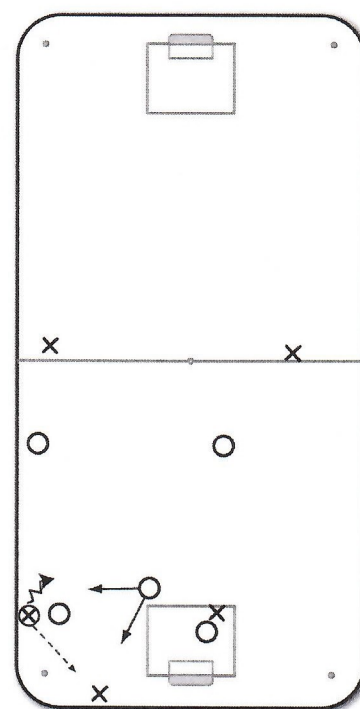
innebär först och främst att skydda oss från motståndaravslut i den farligaste zonen, A-zonen.

För att göra den ytan trängre så ska våra;

- backar alltid trycka sin markering ut mot långsidan
- centrar alltid utgå från A-zonen i sitt positionsspel
- forwards falla ned i banan då bollen är djupt ned i vår zon och trycka upp då bollen är i backposition
- målvakter hela tiden ta bollföraren

Backarna ligger tufft och nära i markeringen av sin spelare. Undantaget är då markeringen befinner sig långt ut på hjälpsidan. Då släpper backen någon meter för att ha en lite mer central position. Genom att alltid försöka trycka bollföraren mot långsidan och sedan uppåt i banan får vi bollen längre från A-zonen. Vi försvårar både inbryt och inspel med denna täta press.

Vår center utgår alltid från A-zonen. De gånger bollen spelas eller drivs in i A-zonen är det centrerns uppgift att ta hand om den. Positionen ska vara central men åt bollsidan till. Då kan centern bryta röda inspel



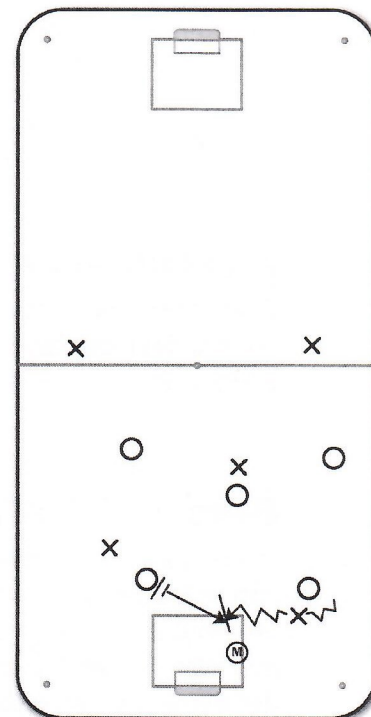
Centern kan både täcka inspel och understödja förste försvararen tack vare sin utgångsposition.

utifrån. Vid inbrytningsförsök ska centern fungera som understöd åt första försvararen. Tar bollföraren sig förbi kliver centern in - "propp och stopp"(gärna frislage).

Det blir forwards som balanserar vårt försvar. När bollen spelas ned djupt i zonen så ska bägge forwards sjunka ned i banan. Då krymps spelytorna framför målet och forwards kan även hjälpa till att dubbla/stänga ytan i fickan för inbryt. Forwards har ansvar för varsin back och med krympt yta i slottet underlättas det jobbet – det inbjuder inte till framstötter. Om bollen spelas upp till back så ska våra forwards rusa upp för att hålla upp försvarsdjupet. Forwards ska alltså sjunka ned då bollen är djupt och trycka upp då bollen är högt.

Om någon av våra spelare blir bortgjord i egen zon övertas ansvaret för den spelaren av målvakten. Målvakten ges hjälp av övriga utespelare som fortsatt tar bort sina markeringar. Målvakten fokuserar på sin en-mot-en situation. För det krävs en naturlig och väl balanserad grundställning samt att målvakten kommer ut mot skytten. Uppgiften blir att sitta "stor, stolt och vacker" då skottet avlossas. Som skytt är det svårt om man inte får några tydliga öppningar. Kan målvakten sitta stort och tryggt kommer många skyttar bli passiva i dessa lägen.

OBS! Målvakten har övertaget mot skytten så länge som skytten hålls på en kant. Om bollhållaren försöker ta sig in mot centrallinjen måste närmaste utespelare hjälpa till. Det gör du genom att snabbt kasta dig från din egen markering till att proppa/skrämma bollföraren. Timingen här är svår men du måste flytta över så sent att skytten inte hinner ändra sitt beslut och spela bollen till din markering.



Målvakten tar över fri spelar, men understöds om denne bryter in mot centrallinjen.

Att vinna bollen

När vi spelar man-man innebär det att man försöker skapa och utnyttja misstag hos motståndarna. Det gör vi genom press och nära markering samt tufft spel. Lag som spelar zon har ofta typ av brytningspunkter där de vill vinna bollen (för att därifrån vända spelet) men i man-man så innebär nästan varje vunnen närkamp en möjligt numerär överlägeskontring.

Vi ska alltid *pressa* bollföraren ut mot sargen och uppåt mot våra forwards. Målet är att låsa fast bollföraren mot sargen (helst med näsan mot den). En stillastående, felvänd bollhållare är perfekt för vårt försvar. Då kan vi enklare dubbla med forward och eventuella passningsförsök blir lättare att läsa.

Våra backar ska ligga väldigt *nära i sina markeringar*. När bollen spelas till en motståndarforward ska backen bryta, pressa bollmottagaren utåt/uppåt eller ta frislage. Vi vill

undvika att motståndare springer runt med bollen i vår zon – och de får aldrig ta sig förbi en back i vårt lag.

Man-man är som gjort för *hårt spel*. Om vi ligger tätt och spelar tufft på bollhållaren blir det mycket svårt för våra motståndare att hinna etablera sig i vår zon. Se till att redan i första bytena sätta dig i respekt hos din motståndare. Får du ett övertag på din motståndare kan du vinna boll ett antal ggr extra per match i duell mot denne. Varje sådan vunnen boll kan ge en kontring och därmed en vass målchans!

Med hård press mot bollhållaren (och nära markering på passningsalternativen) vill vi få motståndarna att slå obalanserade röda passningar och/eller stressa dem till lätta bolltapp. Det är framförallt via sådana typer av misstag som vi vill vinna bollen. Vårt hårda spel ska ytterligare öka stressen i deras bollspel och ge oss mentalt övertag.

Att starta kontringar

Görs direkt när vi vunnit bollen. Ju fortare vi kan vända spelet desto större möjlighet att kontra. Brytpassning på snack är det svåraste men viktigaste momentet i hela vårt spel! Allt bygger på samspelet och modet i den omställningssituationen.

Bakom eget mål

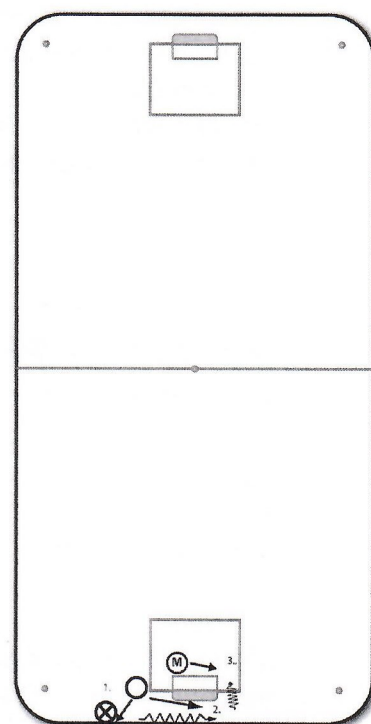
är ett specialfall i försvarsspelet; Eftersom vi inte vill ha trafik bakom vårt mål så är ju tanken att backar och centrar styr sina markeringar utåt mot sargen och upp mot forwarden i egen zon. Ibland kommer motståndare att finnas bakom förlängda mållinjen med boll och då är det ditt ansvar som försvarare att

- pressa denne bort från målburen
- se till att i första hand bollen pressas ut mot långsidan (och sedan uppåt i banan)

Kommer du på efterkälken kan motståndaren använda målburen som spärr och skära av din löpväg. Det är det sämsta som vi kan råka ut för i egen zon. I sådana fall får du ta till (nästan) vilken metod som helst för att befinna dig på försvarssidan, d v s mellan målet och din motståndare. Snabba fötter, hårda tag och envishet gäller.

Om motståndarspelare lyckas ta sig runt målburen är det målvaktens uppgift att ta bortre stolpen och förhindra mål "köksvägen".

Viktigt moment!

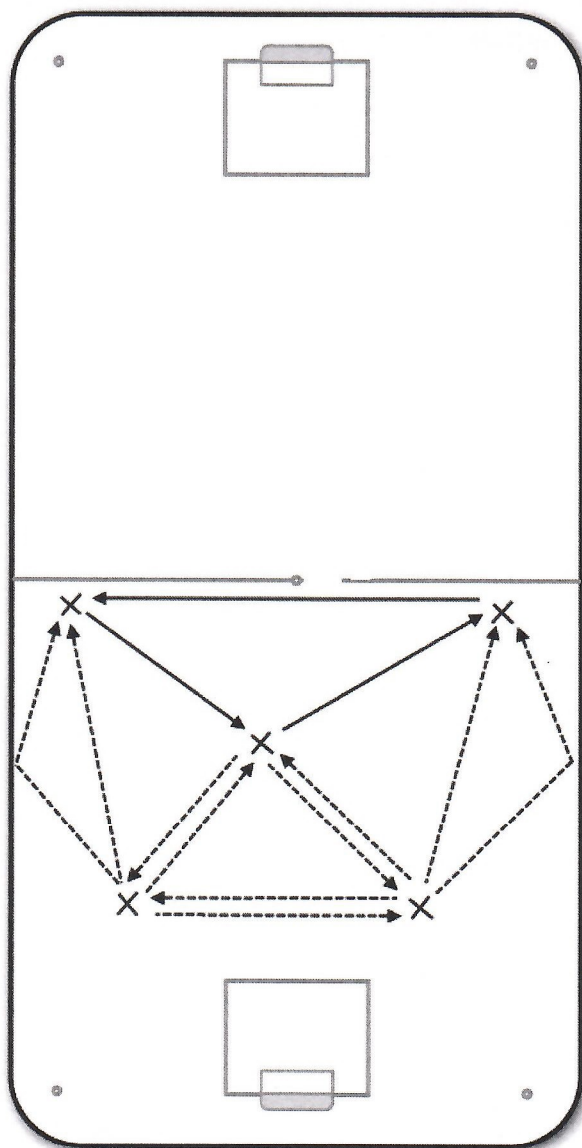


Bakom eget mål:

1. Styr ut mot sarg
2. Håll försvarssidan

Anfallsgrundspel

Spelidén bygger på att vi ska ha ett eget grundspel att kunna falla tillbaka på när vi har bollen inom laget. Det bygger på att alla ska delta i spelet genom korta passningar och rörelse genom att byta positioner.



Ytterforwards och centern byter positioner med varandra genom vänsterrotation. Backarna får många passningsalternativ dels att passa bollen mellan sig i sidled och upp på sarg, dels att spela bollen till centern som kliver in i slottet. Hela tiden kan bollen spelas till en spelare som är i rörelse. Viktigt här är också att backarna rör sig, det behövs inte alltid vara mycket, det viktigaste är att man aldrig står still som bollförare.

Med grundspelet i botten skapar man olika varianter till uppspel. I alla varianterna krävs samspel mellan forwards och backar. Det är den som kliver in i slottet och får

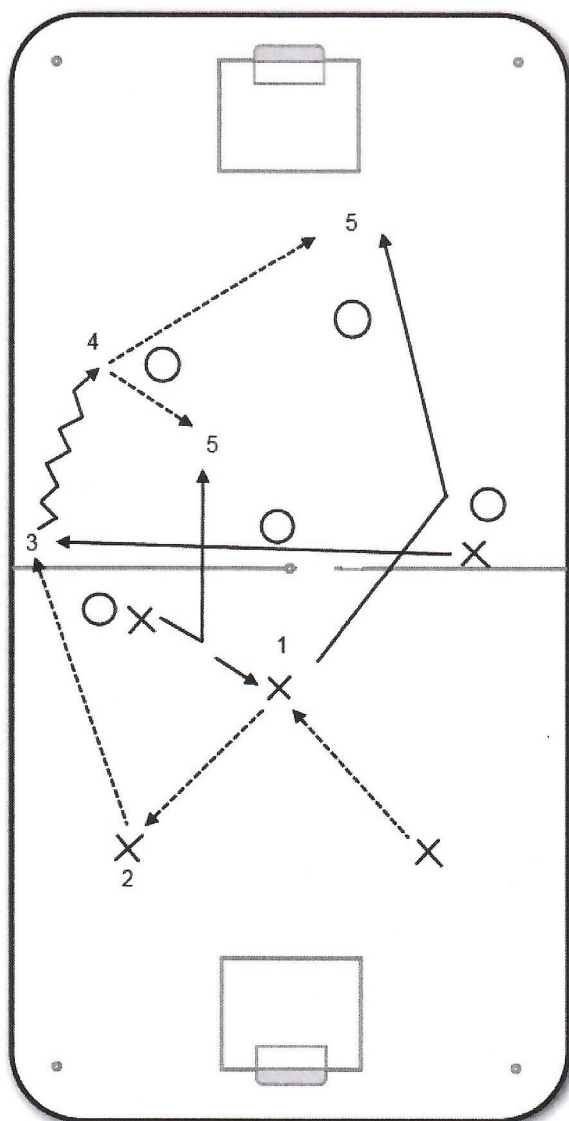
bollen som tillsammans med backen väljer vilket alternativ det blir, beroende på var bollen spelas i nästa läge.

De gånger det blir för trångt för att komma fram är det spelföraren som lugnar ner och spelar hem bollen till fri back eller center så att nytt uppspelsförsök kan starta.

Eftersom centern och forward roterar kallas spelarna i denna beskrivning för center eller forward beroende på vilken plats de befinner sig på när uppspelet börjar även om de egentligen kan ha en annan position i laguppställningen.

Uppspel variant 1

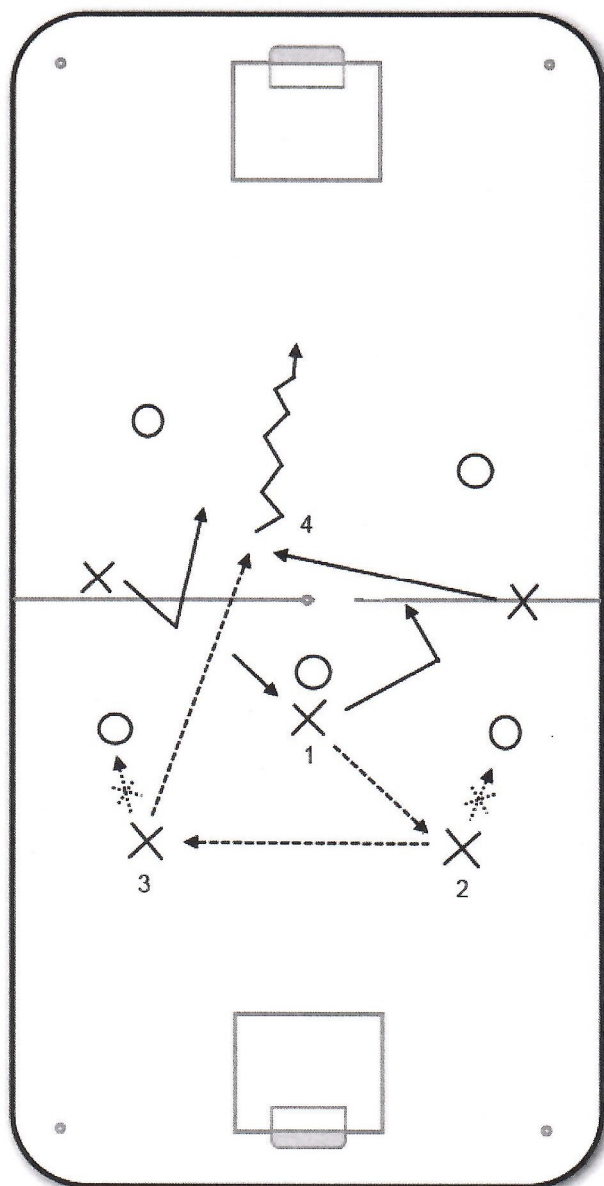
Uppspel på vänsterkanten



Centern kliver in i slottet, möter pass från högerback och spelar vidare till vänsterbacken. Högerforwarden som är i rörelse på väg till vänsterkanten får passningen och vänder upp med boll framåt på vänsterkanten. Vänsterforwarden som hade kanten tidigare vänder upp och "släpar" några meter bakom, mellan sagen och centrallinjen. Centern som befann sig i slottet från början har under tiden gått på djupet mot mål på högerkanten. Bollförande vänsterforward har här flera alternativ, utmana backen och gå på avslut, göra ett "dropp" till släpande spelare, eller passa bollen över på bortre stolpen. Backarna har fyllt på upp i anfallet och utgör ytterligare ett hot för motståndarna.

Uppspel variant 3

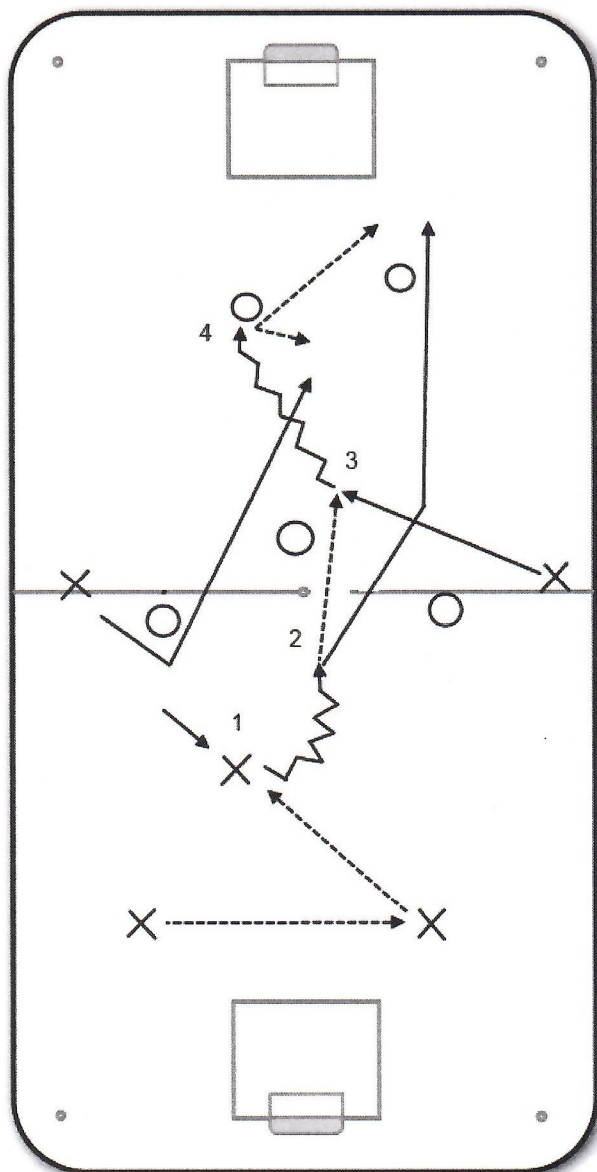
Uppspel genom direktpassning centralt i banan



När motståndarna försöker läsa vårt uppspel kliver de på högre upp med tätare markering. Det ska motverkas genom slå en passning direkt upp till högerforwarden som är på väg mot centrallinjen. Centern kliver in i slottet, möter pass från vänsterback och spelar vidare till högerbacken. Centern som är i rörelse fortsätter mot högerkanten men får *inte* tillbaka passningen. Backen som är rättvänd ser att det inte går att spela den vägen utan lägger i sidled över bollen till vänsterbacken som är beredd, att om det går, passa rakt upp mot centrallinjen där högerforwarden söker direktpass från backen. Han försöker att gå rakt på mål, men utmanar till vänster om motståndarbacken hinner stänga centrallinjen. Centern försöker att följa med bakom och breddar ut till höger eftersom vänsterforwarden har vänt upp och "släpar" i slottet.

Uppspel variant 4

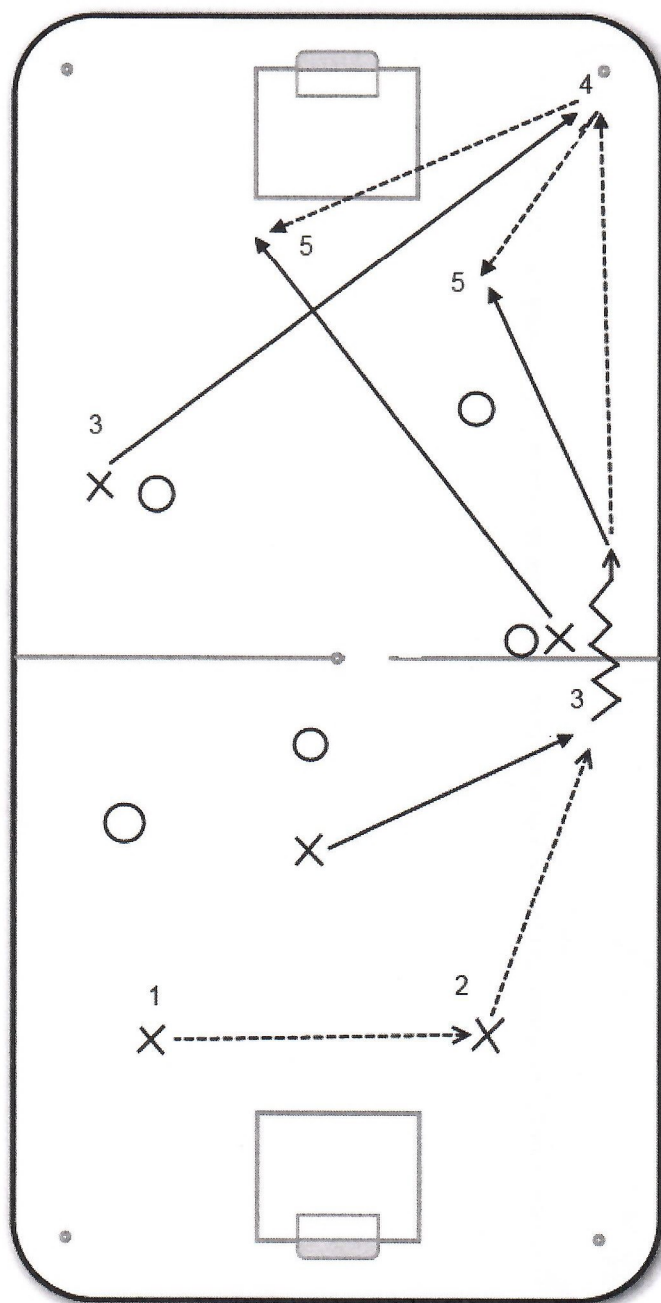
Uppspel genom att vända upp centralt i banan



Centern kliver in i slottet, möter pass från högerback, tar emot bollen och vänder upp direkt i mitten. Här är det backens ansvar att hjälpa centern att ta beslutet att vända upp i mitten. Det går bara om centern har tillräckligt avstånd till närmsta motståndare vilket backen som är rättvänd, bäst kan avgöra. Högerforwarden som är i rörelse mot vänsterkanten viker snabbt istället in i mitten och söker rak direktpass från centern. Högerforwarden försöker att gå rakt på mål, men utmanar till vänster om motståndarbacken hinner stänga centrallinjen. Centern försöker att följa med bakom och breddar ut till höger eftersom vänsterforwarden har vänt upp och "släpar" i slottet. Beroende på hur snabbt omställningen går finns flera alternativ för centern att spela bollen vidare eller utmana själv. Viktigt här att släppa bollen vidare till den spelaren som ligger längst fram i banan.

Traditionellt uppspel

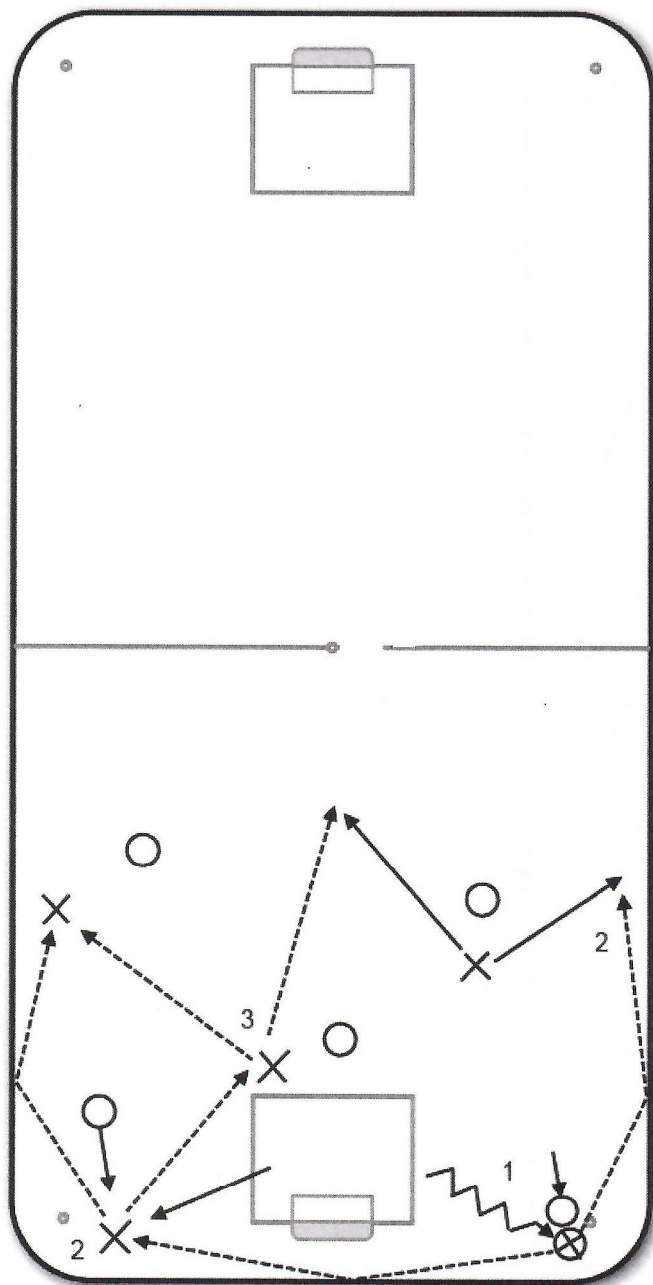
För att variera och spela lite enklare går det också att spela med vanligt uppspel.



Backarna flyttar bollen mellan sig och spelar upp på en kant dit centern gått ut. Forwarden på den kanten tar lite innan en löpning in i banan på djupet för att ta med sig sin markering. Centern driver bollen på kanten. Under tiden har vänsterforwarden gått djupt ner på högerkanten för att vara passningsbar med en lång rak passning längs sargen. Nu finns flera alternativ till passning och avslut, viktigt här också att backarna fyller på upp i anfallet.

Att spela sig ur press i egen zon (och vända spelet)

För att ta sig ur press i egen zon är det bra att bestämma ett sätt så att alla i det läget vet vad som gäller. Det bör finnas flera sätt så att motståndarna inte bara kan läsa spelet och markera bort möjligheterna.



Grundtanken är att driva bort "lösa" bollar från målet ut i sarghörnet för att skapa lite tid för att försöka få kontroll över situationen.

Backen försöker vinna boll runt målet driva den mot sarghörnet. Ett alternativ är att försöka spela upp bollen direkt på långsidan. Oftast är det den lättaste vägen för motståndaren att stänga och risken blir att motståndarna får tillbaka bollen och då kan förlänga sitt anfall.

Om alternativet med spel direkt upp på långsidan inte bedöms som säkert bör vi istället sträva efter att byta sida genom att passa över bollen på hjälpsidan. Backen på hjälpsidan ska söka den passningen så att den kan slås direkt när den andra bollförande backen kommit förbi den förlängda mållinjen. Om hjälpsidans back direkt blir markerad felvänd försöker den att spela över bollen till andra sidan igen. När bollförande back lyckas bli rättvänd kan den välja att spela sarg upp direkt. Om motståndaren stänger sargen slås bollen i stället på centern om den har en chans att spela bollen vidare eller att vända upp direkt i slottet. Även här måste backarna hjälpa centern och göra bedömningar på vilka passningar som är möjliga att slå. Lyckas vi spela bollen till egen spelare på sarg eller på centern kommer motståndarna att bli överspelade om de kliver på för hårt. Om vi snabbt lyckas bli rättvända med boll och spela upp i banan kan vi vända motståndarnas hårda press till en mycket bra kontring.