



Innebandytermer

Innebandytermer

Det finns många uttryck och termer inom innebandyn. För att underlätta inläring är det viktigt att alla inblandade menar samma sak med de ord de använder. Nedan följer en lista med ord och uttryck med förklaringar. De flesta uttryck bör läras in i de lägre åldrarna, men kontinuerligt repeteras därefter.

6–9 år

Varje spelare bör kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer:

Målbud, Sarg, Målområde, Målvaktområde, Tekningspunkt, Sekretariat, Domare, Motståndare, Medspelare, Kapten, Ledare, Tränare

Mitten: plats på banan på en tänkt linje mellan de båda målen

Kanten: Plats på planen nära sargen längs långsidorna

Anfallszon. Motståndarnas planhalva.

Försvarszon. Egna lagets planhalva.

Mittzon. Tänkt område kring mittlinjen.

Spelarpositioner. Målvakt, back, center, forwards.

Fasta situationer. Inslag, frisläp och tekningar är innebandyns fasta situationer.

Spelarna ska också kunna de grundläggande begreppen för rörelser och aktiviteter:

Bakåt/hemåt: i riktning mot det egna målet

Backa: röra sig mot det egna målet

Framåt: röra sig i riktning mot motståndarens mål

Passa: spela bollen med klubban till en medspelare

Bryta: hindra motståndares passning eller dribbling

Dribbla: Föra bollen med klubban i olika riktningar under kontroll

Bollförare. Den spelare som har bollen under kontroll vid klubbladet.

Forehand: Bladets inre skålade sida.

Backhand: Bladets yttre sida i skålningen

Skjuta: föra bollen mot motståndarlagets mål i syfte att göra mål



Hålla ihop: att ha så korta avstånd mellan lagets spelare så att de kan hjälpa varandra i olika moment, t ex ge varandra understöd.

Tekning: Då en spelare från varje lag med klubborna tävlar om att vinna bollen från tekningspunkt vid domarens signal. Spelarna står stilla med ansiktena i anfallsriktning. Vid tekning ska fötterna vara raka så att tårna pekar rakt fram. Klubban ska vara stilla med bladet placerat intill bollen. Hemmalagets spelare väljer vilken sida den vill placera bollen på.

Inslag: att sätta igång spelet efter att bollen gått över sargen. Inslag sker ca en klubblängd från sargen där bollen gick ut. Inslag för boll som gått ut över sargen bakom mål görs från tekningspunkt på mållinjens förlängning.

Övriga begrepp som efterhand ska läras i denna nivå är:

Anfallsspel: bedrivs då egna laget har bollen under kontroll

Anfallsspelare/anfallare: När någon spelare i det egna laget har bollen är samtliga spelare anfallare.

Kontring: Laget vänder spelet snabbt från spel i försvarszon till anfall, vilket gör det svårt för motståndarna att hinna ställa om till försvarsspel.

Spel i anfallszon: Laget etablerar sig i anfallszonen och försöker genom passningar och dribblingar komma i läge för att göra mål.

Uppspel: Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.

Brytning: En försvarsspelare tar på korrekt sätt bollen från motståndaren.

Försvarsspel: Bedrivs av samtliga spelare i det egna laget då motståndarna har bollen.

Försvarsspelare/försvare: När motståndarlaget har bollen är alla i det egna laget försvarsspelare.

Täcka skott: Försvarsspelaren försöker med klubban eller någon kroppsdel hindra skott som går mot målet, antingen stående eller med ett knä i backen.

10-12

Grundläggande begrepp för denna nivå är:

Chippa: passa bollen med en lätt lyftning, t ex över motståndarens klubba

Valla: spela bollen i sargen så att samma spelare kan ta bollen igen, t ex efter att ha sprungit förbi en motståndare.

Knacka: ett kort backhandskott där klubban slås ned mot bollen som far iväg mest beroende på det tryck den utsätts för.

Volley: träffa bollen med bladet medan bollen är i luften. Bollen får enligt reglerna ej vara över knähöjd vid volleyspel.

Zorra: en sorts dribbling där spelaren tack vara snabba rörelser med bladet "klistrar" fast bollen vid klubban och flyttar bollen i luften. Bollen får ej vara över knähöjd.

Spelpositioner: Målvakt, back och forwards (center, ytter och topp) är de vanligaste beteckningarna. Beroende på spelsätt förekommer också libero och styrspelare i försvar, medan man i anfall ibland talar om pointback och targetspelare.

Övriga begrepp som efterhand ska läras i denna nivå är:

Avlastare: En spelare som tar position så att bollhållaren lätt kan nå dit med en enkel och ofarlig passning. Det ger stor trygghet för bollhållaren om det finns ett sådant alternativ i trängda lägen.

Ficka, passningsficka: Ytan vid sargen mellan motståndarnas backar och forwards. Kan utnyttjas i försvarszon för avlastare vid uppspel och i anfallszon för inbrytning av forwards.

Inbrytning: Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till avslutsläge i slottet framför mål

Numerärt överläge (Power play): laget har fler utespelare på plan än motståndarlaget.

Skapad spelyta: Att genom placering eller löpning öppna upp spelvägar i anfall. Dessa kan sedan utnyttjas av medspelare eller av spelaren själv. Exempelvis när två forwards står framför motståndarmålet med varsin markering och den ene rycker ut mot sargen. Om den markerande försvararen då följer med öppnar detta för en 1 mot 1-situation framför målet för den andra forwarden.

Spelbredd: Spelarna har förmåga att utnyttja hela banans bredd, t ex när två uppspelande backar tar position på vardera kanten för att luckra upp försvarsuppställningen.

Speldjup: Anfallande lag drar isär försvararna genom att längre spelavstånd i planens längdriktning. Ett exempel kan vara när forwards i uppspel tar position nära motståndarmålet, eller när back på bollsidan (av planen) backar hem på egna planhalvan för att understödja trängd forward i anfallszonen.



Speluppbyggnad: Den del av anfallsspelet då laget efter lyckat uppspel spelar bollen i anfallszonen och avvaktar rätt tillfälle till avslutsalternativ.

Targetspelare: Forward som i uppspel söker position nära motståndarmålet, gärna med försvarare i ryggen, och agerar målobjekt/mottagare för långa uppspel.

Tillbakaspel: När bollföraren i trängd situation passar bollen till medspelare med speldjup bakåt, exempelvis i anfallszonen när forward i hörnet spelar bak till back.

Väggspel: Bollföraren utmanar försvarare, passar till medspelaren (väggen) och får efter ett ryck tillbaka bollen. Väggens uppgift är att direktpassa i bollförarens löpriktning.

Överlämning: Överlämning är en situation som skapas genom att två spelare, varav den en är bollförare, rör sig mot varandra. Där de möts lyfter bollföraren klubban så medspelaren kan ta den med sig i motsatt riktning. Det är svårt för försvarare att i det ögonblicket veta vilken av spelarna som kommer att fortsätta med bollen.

Dubbling: Två försvarsspelare i samarbete låser bollföraren i avsikt att bryta eller tvinga denne till misstag. Dubbling sker enklast utefter sargen.

Försvarssida: Försvarsspelaren placerar sig mellan motspelaren och eget mål.

Helplanspress: Ett offensivt försvarsspel där alla spelare i det egna laget kliver upp och sätter press på motståndarna i deras zon. Avsikten är att försöka återvinna bollen snabbt och/eller högt upp i banan. Man mot man-försvar. Varje spelare har i försvarsspelet en bestämd motspelare att markera oavsett var denne befinner sig planen. Markeringen ska vara så nära att försvarsspelaren kan bryta en passning innan anfallsspelaren får kontroll över bollen.

Numerärt underläge (box play): Laget spelar med färre utespelare än motståndarlaget.

Omställning från anfall till försvar: Samtliga spelare i det egna laget söker sig så snabbt som möjligt till respektive försvarsposition efter det att laget förlorat bollen i anfallszon.

Press: Försvaren närmast bollföraren söker aktivt upp denne och försöker erövra bollen.

Spel i försvarszon: När det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas bollförare i försvarszonen.

Stå upp: Man sjunker inte ihop i försvaret utan försöker göra sig så stora som möjligt i försvaret.

Zonförsvar: Varje spelare ansvarar för ett bestämt område på banan, vanligtvis i försvarszonen. I detta område ska spelaren markera, samt även se till att ingen motståndare åstadkommer några farligheter. Om motståndaren lämnar området ska markeringen av denne (motståndare) övertas av en medspelare i ett annat område.



Grunduppställning: Anger hur laget ställer upp i olika lägen på planen. Benämns ofta med sifferkombinationer där utespelarnas positioner anges från det egna målet och framåt, exempelvis 2-1-2 eller 2-2-1.

Passningsskugga: Området bakom den motspelare som angriper bollföraren och till vilket bollföraren ej kan spela bollen.

Skottsektorn: slottet. Ett tänkt område mitt i respektive planhalva. Här söks avslut av anfallare eftersom dessa är de procentuellt mest effektiva skottlägena.

Spelsystem, grundspel: De gemensamma tankesätt utifrån vilka spelarna organiserar sig så att grundförutsättningarna för anfall och försvar uppfylls. Bör planeras så att de enskilda spelarnas starka sidor utnyttjas maximalt med jämnast möjliga arbetsfördelning.

Split vision: Bollförande spelare har uppsikt över med- och motspelare utan att tappa bollkontrollen.

13-16

I denna nivå repeteras tidigare nivåers begrepp samt kompletteras med följande begrepp:

Spärr (screena): Spelare utan boll ställer sig i sådan position att motståndarnas löpväg hindras i försvarsspelet. Spärrande spelare får inte söka upp försvararen, utan måste placera sig så att positionen är intagen innan motståndaren ska passera. I annat fall blir man utvisad för obstruktion.

Triangelspel: Tre anfallare, varav en med boll, tar positioner så att en triangel bildas mellan dem. Detta skapar både spelbredd och speldjup, vilket ger bra förutsättningar i anfall då det alltid skapas bra spel -avstånd. Det är viktigt att spelarna i triangeln är rörliga.

Styrspel: Ett avvaktande försvarsspel som bedrivs då motståndarna har bollen på egen planhalva. Man agerar inledningsvis passivt, men har positioner för att styra motståndarnas uppspel dit man vill.

Styrspelare: Den eller de försvarare som med position och agerande bestämmer när och var motståndarna ska börja pressas i sina uppspel.

Täckt spelyta: En försvarsspelare tar position i syfte att markera bort en del av planen, trots att inte någon motståndare finns där. Detta görs med ytor som anses viktiga att försvara (som framför eget mål) eller ytor dit motståndarna väntas söka sig. Ett exempel på det senare är att tredje försvaren vid en dubbling tar position för att ta förlupen boll mellan sina dubblande lagkamrater.

Växelvis styrning: Två ytterforwards samarbetar i styrspelet. Man kliver fram då bollhållande back finns på egna sidan, men kliver tillbaka när denne är på kamratens sida.

Överbelastning: Laget flyttar över flera spelare på bollsidan med avsikt att i försvar förminska ytorna runt bollhållaren. Även i anfall kan man överbelasta, då i syfte att lura över försvararna på bollsidan och skapa fria ytor för egna spelare på icke bollsidan.