



LEDARHANDBOK

Åsbro Golf Innebandy

Blå Nivå 9-12 år
Lära sig träna



LÄRA SIG TRÄNA – BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR

På blå nivå, även kallad **Lära sig träna**, skall utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och individuell utveckling är i fokus.

Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där individuell utveckling kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande atletiska och tekniska färdigheter samt en god självkänsla och självförtroende.

Målsättning:

- Tonvikt på kamratskap. Att ha roligt med inslag av lek är det primära.
- Träning en-två gånger i veckan.
- Meddela sig vid frånvaro vid träning och match.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Hänsyn till studier skall tas.
- Alla ska få spela ungefär lika mycket.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Här får inga spelare ratas på grund av speltekniska brister eller dylikt. Om antalet spelare har blivit så många att det är omöjligt att bedriva en bra och vettig verksamhet för alla deltagare tas diskussion upp med styrelsen för att lösa detta.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skottträning
- Målvaktsträning
- Deltaga i distriktets serier. Deltaga i cuper
- Regelkunskap

TRÄNING- & UTBILDNINGSSINRIKTNING

TRÄNINGSSINRIKTNING

I denna ålder är man särskilt mottaglig/lämpad för teknikinläring. Träningen ska ske med mycket användande av klubba och boll. Dribblingar, passningar, mottagningar och olika skott ska barnen träna mycket på.

Barnen behöver konkreta situationer som utgångspunkt, därför är det viktigt att demonstrera när man instruerar. Barnen är inte redo för teoretiska resonemang eller genomgångar på en taktiktafla.

Övningarna skall främst vara allmänna med fokus på att förbättra koordinationen och jämnt fördelad belastning. Individuell träning kan ske för att uppnå utvecklingsmålen. Uppmuntra gärna flera spelare att prova målvaktsspelet.

TONVIKT PÅ INDIVIDUELL TEKNIKINLÄRNING

Utnyttja denna period till att öva, repetera och automatisera tekniska färdigheter med klubba och boll.

I samspelet med lagkamrater – utnyttja med fördel mindre ytor och mindre spelplaner genom exempelvis smålagsspel. Denna spelform är ett utmärkt exempel på hur man effektivt integrerar teknikövningar i samband med lagspel då det "tvingar" fram tekniska färdigheter, rörelser och snabbare beslut för utvecklingen av individens speluppfattning.

Känslan för gruppen och det sociala samspelet växer sig allt starkare. Använd den genom att samtala om betydelsen för gruppen, lagkamraterna, laganda och att kunna kommunicera i gruppen.

TEKNIK

- Utveckla klubbhantering.
- Någorlunda kunna hantera passningar i fart, dvs få bollen dit man vill i fart.
- Kunna ta sig igenom hinderbanor med klubba och boll.
- Veta styrkor/svagheter med de olika skotten.
- Kunna lägga en straff.
- Provat på frilägen under press, ex att någon person jagar bakifrån.
- Veta hur en tekning går till.
- Börja använda sargpassningar i fart.
- Förstå varför man skall genomföra en uppvärmning och stretchning.
- Kunna utföra en armhävning, situp, utfall, grodhopp.

SPELMOMENT

- Rikligt med smålagsspel.
- Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.
- Kunna utföra övningarna 2 mot 1 och engelska kvadraten.
- Introducera enklare taktiska teorier om spelarnas grundpositioner på plan.
- Veta grunduppställningen och ha förståelse för grunderna i systemet.
- Mot slutet av perioden är barnen mogna att ta små ansvarsuppgifter och växer ofta med dem. Låt så många som möjligt vara med och ta ansvar.
- Låt barnen rotera och spela lika mycket på samtliga positioner (utespelare).
- Det är av största vikt att alla får spela lika mycket och prova på alla platser i laget.

SPELFÖRSTÅELSE

- Första betydelsen av retur-tänk och kunna tillämpa det i matchsituation.
- Förstå och tillämpa flygande byten.
- Täcka skott.
- Veta hur man ställer upp i mur på frislags och förstå hur man bör ställa upp.
- Veta vad passningsskugga innebär.
- Övningar med mycket nedtagningar och volley.
- Kunna några frislagsvarianter.
- Veta vad powerplay & boxplay innebär.
- Känna till och kunna minst ett enkelt uppspel.

OMRÅDEN I SPELFÖRSTÅELSETRÄNINGEN ATT TÄNKA PÅ

- Spelförståelseträningen bör i den här åldern begränsas till smålagsspel.
- De offensiva begreppen bör införas i träningen före de defensiva begreppen.
- Barnen skall hjälpas åt att utnyttja hela planen och sina lagkamraters förmågor och positioner.
- De skall lära sig agera anfallsmässigt i 1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.
- Ledaren bör främst inrikta sig på att belysa och uppmuntra positiva insatser, mer än att vara felsökare.

REKOMMENDERADE ÖVNINGAR FÖR DENNA ÅLDERSGRUPP

- Bollbehandling.
- Olika skottekniker.
- Passningsmottagningar.
- Koordinationsträning med viss grenspecifik inriktning.
- Balansträning.
- Tvåmålsspel över hela banan men smålagsspel bör fortfarande förekomma rikligt.
- Klubbteknik.

- Enklare individuellt taktiska agerande.
- Spelarnas arbetsområden på banan.
- 1 mot 1 samt 2 mot 1 situationer.
- Träna målvakterna med egna övningar.
- Leken och glädjen är fortfarande viktig.

UTVECKLINGSMÅL

Man kan likna det vid en utbildningsplan, och det långsiktiga målet är att detta skall främja individens utveckling från lekfullt barn till utbildad spelare oavsett nivå.

Ledarna ska tillsammans stämma av önskvärd utveckling för spelarna kontinuerligt under säsongen.

Spelarna skall under verksamhetsnivån lärt sig att:

- Springande i hög fart föra bollen framför sig med klubban i en och två händer.
- Obehindrat dribbla bollen genom 10 konor uppsatta i en slalombana.
- Skjuta dragskott på rullande boll och kunna placera bollen nära eller på stolparna från ca 3 meter.
- Kunna springa med god teknik och balans såväl framåt som bakåt och i sidled.
- Gå balansgång på bänkar, kunna göra kullerbytta, kunna hoppa hopprep eller liknande, kunna göra 5 armhävningar.
- Innebandytermer för nivån (se under rubriken "Innebandytermer")

TRÄNING

Träningsuppdelning

GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga för spelarna. Viktigt att träningen är planerad och kommunicerad mellan tränarna. Jobba med långsiktig planering, bryt ner mål för träningarna och följ vägen mot det stora målet.

Träningen skall vara planerad med den övergripande träningsplaneringen som stöd.

Träningen skall vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration. Yngre spelarna är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen visa – instruera – öva.

RUTINER FÖRE TRÄNING

- Samling
- Socialt Information; Vem är inte där? Vad är planen för dagens träning?
- Teori/utbildning
- Matchgenomgång

UPPVÄRMNING:

Under träning

- Genomförande enligt rutin
- Bättre sprintförmåga –Träningsmodell (se separat PDF)
- Spelare & målvakt

Efter träning

- Jogga ner & stretching
- Samling
- Ev. kallelse till match Uppföljning av träning

EFFEKTIVITET

Halltiderna skall utnyttjas maximalt, det vill säga samlingar och teoretiska genomgångar skall bedrivas före eller efter träningen, så att ingen värdefull tid går till spillo. Halltider är en av våra största begränsningar, därför skall vi ta väl hand om dem. Så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på båda planhalvorna eller indelat i fler delar och stationer.

LEDARNA

Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder. Visar motivation, engagemang och positivitet.

Tänker på att: Föregå med ett gott exempel; *"spelarna gör som du gör och inte som du säger"* Uppmuntra positiva beteende, samt att snabbt identifiera och hantera negativa beteenden som ex. mobbing. Uppmärksamma alla spelare genom att berömma dem, glöm inte att alla behöver beröm, även de bästa. Därför skall samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.

Om positiv förstärkning:

Barn på Grön och Blå nivå har svårt att lära sig av sina misstag, därför är det viktigt att fokusera på det positiva.

"Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättavisa det en spelare gjort fel., även om detta ibland kan ta mycket längre tid. Effekten är dock mångfalt större".

"Prata med spelare som gjort rätt och be dem förklara hur de tänkte eller varför de gjorde som de gjorde. Då kan de ta med sig en positiv grundkänsla eller grundtanke som skapade deras rätta val på planen. Samtidigt så uppmärksammar du dem för att de gjorde något bra".

TRÄNINGSGUIDE

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR & LEKAR

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar, som kan genomföras för alla åldrar.

RÖRELSE

- Lära sig rutinen.
- Komma igång mentalt och fysiskt.
- Rörelser: För att få igång kroppen. Viktiga atletiska rörelser. Med eller utan boll.
- Förslag på viktiga atletiska rörelser:
 - Knäböj med klubba.
 - Utfallssteg med klubba.
 - Höftlyft.
 - Ryggrotation med klubba. Hunden.
 - Plankan. Enklare hoppövningar.

MÅLVAKTSUPPVÄRMNING

- Målvakten i fokus.
- Ge målvakten chans att bli varm.
 - Skott på mål.
 - Placerade skott
 - Skjut sidan om målvakten, inte rakt på.
 - Öka hårdhet och sikte efterhand. Undvik stillastående

SNABBHETSTRÄNING

- Tidigt under passet.
- Spelarna måste vara ordentligt uppvärmda.
- Rejäl vila mellan löpningarna.
- Kombinera gärna med målvaktsuppvärmning.
- Med eller utan boll (behöver ej vara i hall)

Olika typer av snabbhetsträning:

- Löpteknik.
- Reaktionssnabbhet.
- Riktningsförändringar.
- Start och stopp med riktningsförändringar

TEKNIK- & KOORDINATIONSÖVNINGAR

- Guldåldern för teknisk inläring.
- Stillastående endast vid inläring.
- Tidigt på passet.
- Kombinera pusselbitar efterhand.

SPEL

- Stor del av träningen.
- Variera mellan stor och liten plan.
- Variera mellan nivåanpassad och icke nivåanpassad indelning.
- Spela på annorlunda sätt, Poängberäkning för annat än gjorda mål.

AVSLUTNING

- Lek
- Atletisk del av träningen
- Nedvarvning
- Sammanfatta, träningen Informera om nästa samling

BOLLKONTROLL VÄXLINGAR

Med växlingar menar man när man för bollen fram och tillbaka mellan klubbans forehand och backhand sida. Växlingar i alla dess former är väldigt bra teknikövningar och under dom första åren bör man alltid ha med några stycken övningar vid varje träning. Nedan följer några exempel.

Man kan be alla stå i rund ring med varsin boll samt i "redo" position. På signal börjar man gå åt ett håll samtidigt som man gör växlingar.

-Man kan här lägga till att på signal vända håll. Man kan även sprida ut några ledare längs ringen där spelarna ska säga hur många fingrar ledaren håller upp när dom passerar och på det sättet lägga till momentet att titta upp.

För att variera sig kan man ställa upp alla spelarna längs en långsida och på signal göra växlingar till den andra sidan för att sedan vända tillbaka igen. Genom detta får man in ett litet tävlingsmoment.

-Man kan med fördel även placera ut spelarna så dom får någon likvärdig bredvid sig. Denna övning kan varieras genom att man först kör framlänges sedan baklänges tillbaka.

En annan övning är att begränsa ett litet område i hallen (7 x 4m vid 15 spelarna) och på signal be dom göra växlingar genom att gå runt haller om bollen. Genom detta tränar man på teknik samt att titta upp.

-Här kan man lägga till att på signal leta reda på en kompis att byta boll med och då får man träning på att kommunicera.

Ytterligare moment är att en ledare kan ge sig in som "jagare" och försöka ta bollen ifrån spelarna och man får då träning på att skydda bollen med sin kropp.

VEM ÄR RÄDD FÖR BACKARNA

Två spelare ställer sig mitt på plan, övriga i zonen runt mål med varsin boll.

De skall ta sig från ena till andra sidan, utan att backarna slår bort bollen. Blir man av med bollen, då är man med i nästa omgång som 'back'

Viktigt att träna samarbete och 'dubbla' så mycket det går

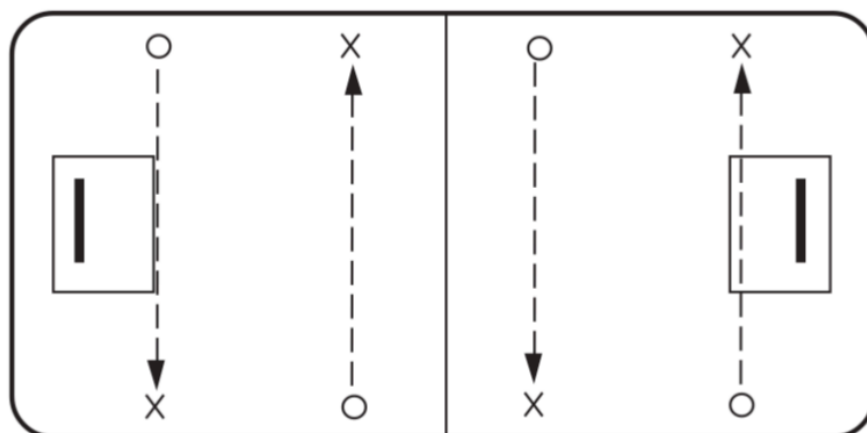
PASSNINGAR

Vid instruktion av sveppassningar återkopplar man återigen till positionen "redo" samt att man visar att man står med sidan till den man vill passa till.

När man sedan slår passningen ska man påpeka att bollen ska vara förbi kroppen för att sedan svepas iväg med klubban samtidigt som man vrider upp sig mot målet dvs den man passar till. En övning att ta till i början är att spelarna passar en ledare sedan pass tillbaka för att igen passa till nästa ledare sedan pass tillbaka och sedan ex avslut på ett mål.

När man fått upp lite flyt på sveppassningarna kan man dela upp spelarna hälften på vardera långsidan för att köra sveppassningar till varandra. Här kan man lägga till två koner på mitten som bollen ska passera igenom.

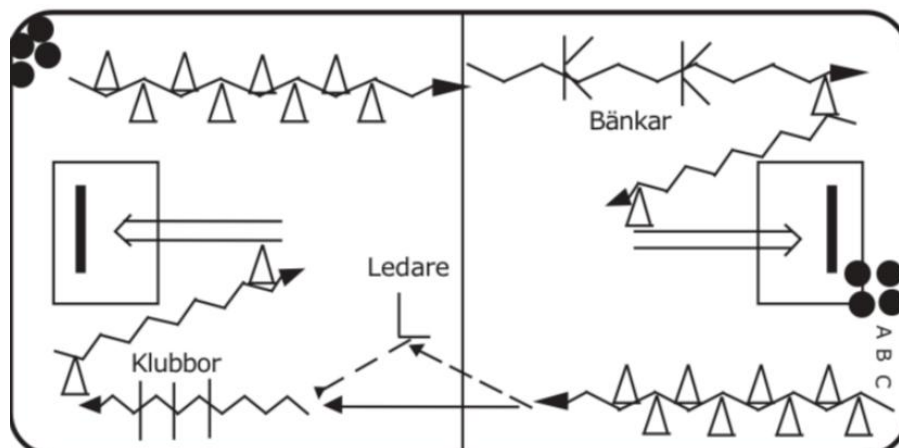
Man kan be dom räkna hur många dom lyckas med utan att träffa eller komma utanför konerna. Vid miss börjar man om från noll.



För att skapa variation kan man be alla på ena sidan flytta ett steg åt ex vänster och den som var längst upp springer ner och tar den lediga platsen. Genom detta får alla en ny passningskompis. För dom som har kommit längre i utvecklingen kan man minska avståndet mellan konerna samt tvärtom för dem som precis börjat.

HINDERBANA

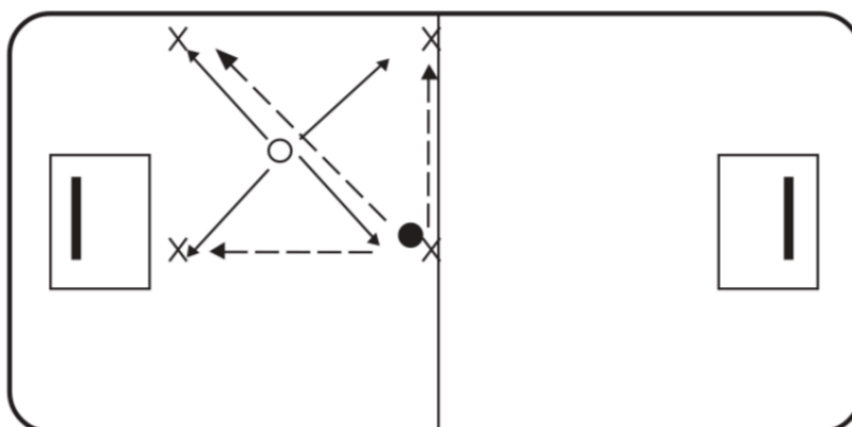
Vid hinderbanor är det bara fantasin och vad som finns tillgängligt i hallen som är begränsningen. Slalombanor av koner där man ska ta sig igenom med hjälp av växlingar.



Plintöverdelar där bollen ska lättas/lyftas över, man kan ha rockringar som mål att landa i. Bänkar som står mittemot varandra där man ska ta sig fram genom att valla med backhand. Upp och nervänd plint eller mål där bollen lättas/lyftas i. Sätt gärna max antal försök så det inte blir för mycket köbildningar.

Monkey-in-the-Middle / 'RONDOS'

Små kvadrater där spelaren i mitten ska försöka ta bollen. Den som slår passningen som blir bryten får byta med jägaren och börja jaga. Övningen kan göras svårare genom att begränsa antalet tillslag.



SKOTT/AVSLUT

DRAGSKOTT I HÖG FART

Spelaren lägger bollen på forehandsidan "bakom" kroppen och drar klubban framåt. Det främre benet tar ett rejält kliv framåt, sedan fyller höft och klubba med och bollen dras fram.

-När bollen är en bit framför kroppen skickas den iväg från klubban. Klubban följer med i en viss eftersving, utan att bli för hög.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningskraften i skottet.

SVEPSKOTT

Spelaren drar bak klubban, behåller bladet i golvet eller lyfter det bara lite över golvet. Därefter slås bollen till främre delen av bladet (tån) och fullfölj svingen. Viktigt att ha lätt böjda knän och överkroppen lätt framåtlutad.

-Ett effektivt skott när man vill skjuta snabbt och när man kommer i fart. Det går att träna upp en god precision på skottet.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

SNABBSKOTT

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till med handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

-Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

KORTSKOTT

Kortskottet är som ett dragskott utan eller med minimal baksving. Istället för att dra bollen bakom kroppen, har man vid kortskott bollen i jämnhöjd med kroppen och drar iväg bollen därifrån likt ett dragskott i en kort kraftfull rörelse.
-Fullfölj svingen utan att ha för hög klubba.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

DIREKSKOTT – STILLASTÅENDE

Ett skott utan egentlig baksving, men med en kraftig handrörelse. Ha bollen på bladet och snärta sedan till handlederna. Träffen ska ske på främre delen av bladet (tån). Fullfölj svingen. Överkroppen svagt framåtlutad så att man träffar målet.

-Skottet har vissa likheter med Svepskottet, men den stora skillnaden är att snabbskottet bara består av en handrörelse, medan svepskottet har en viss baksving.

Träna först in bollträffen, därefter siktet och avslutningsvis kraften i skottet.

DIREKSKOTT - STILLASTÅENDE

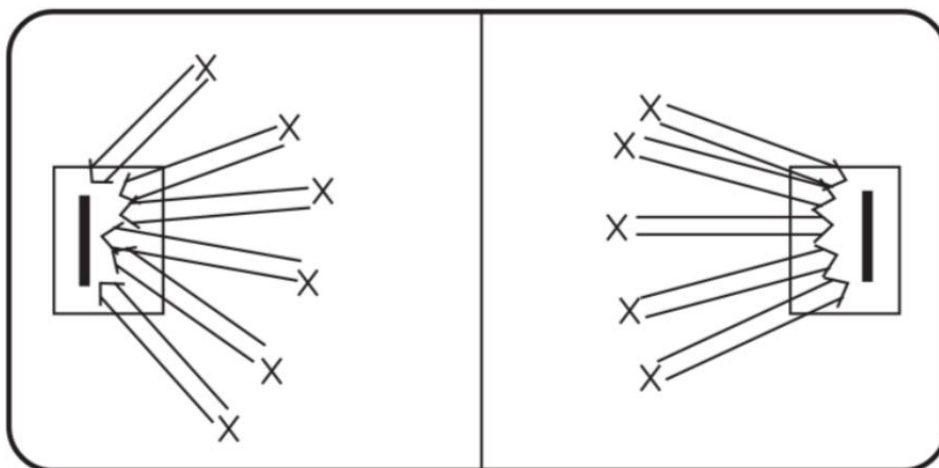
Fortsätt introducera dragskott, slagskott och handledsskott. Börja också introducera backhandsskott. Samtliga moment är bra att öva på i fart där strömskott (7:an) från mitten och dess sidor fungerar bra.

Öka tempot i takt med att skottmoment börjar sätta sig.

HALVCIRKEL

Ställ spelarna i en halvcirkel runt ett mål och träna på att skjuta de olika skotten.

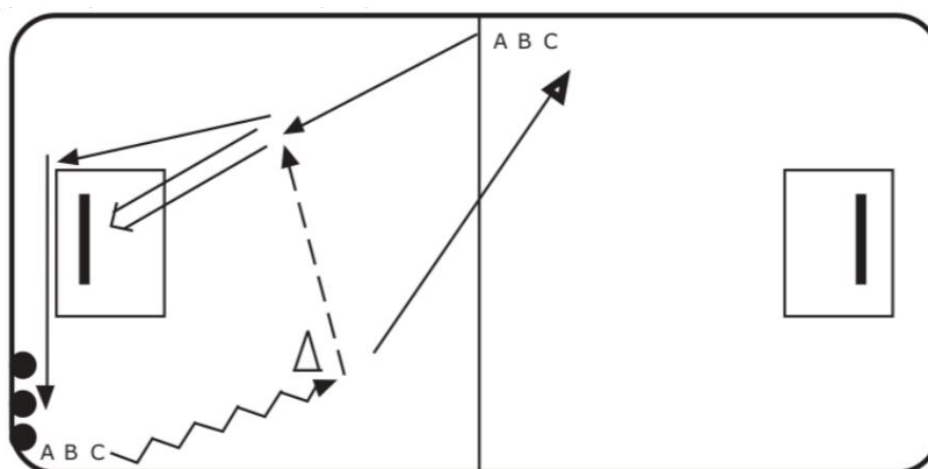
Påminn om hög klubba, som hög klubba räknas ifall en spelare med någon del av klubban eller foten spelar eller försöker spela bollen över knähöjd.



Dock är det tillåtet att före eller efter tillslaget av bollen ha klubban upp till midjehöjd. Om ingen annan spelare är i närheten och domarna bedömer att motståndarna inte störs, tillåts i undantagsfall en högre framsving än till midjan.

DIAGONAL

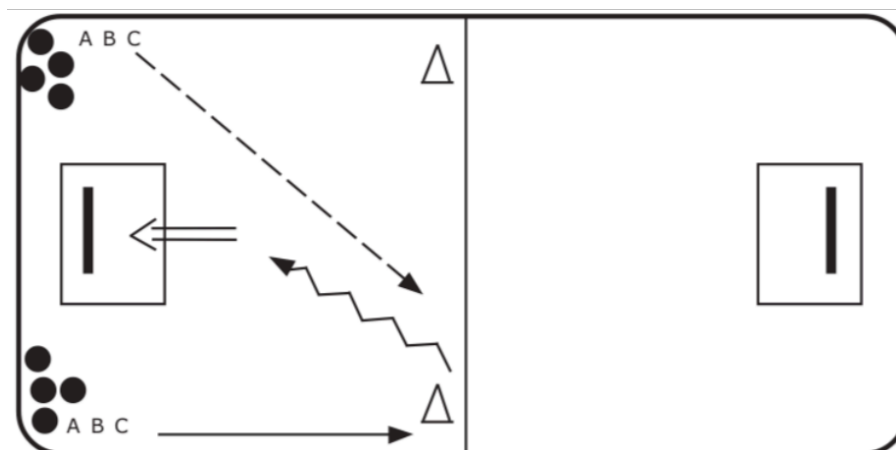
Diagonalpassning under rörelse, mottagning och skott under rörelse. Prova efterhand direktskott.



Tajma löpningar och pass/mottagning.

MCDONALDS

Dela upp spelarna i hälften vardera och placera dom i vars ett hörn. Från ena ledet startar en att springa utan boll i en båge runt en kona för att få sedan få en passning av den som står först i andra ledet.



När man fått passningen ska man avsluta med skott på mål och ställa sig sist i andra ledet. Den som slog passningen springer sin tur i en båge och får en passning av den som står först i andra ledet o.s.v.

MATCH PÅ TRÄNING

För många är detta träningens höjdpunkt men här är det viktigt att skapa variation och fler utmaningar än att bara göra mål. Ha rikligt med smålagsspel. Speldjup, spelbredd och triangelspel är termer som barnen nu är mogna att få en lättare genomgång i.

Introducera taktiskt enkla teorier om spelarnas grundpositioner på planen. Veta grunduppställningen 2-2-1 och ha förståelse för grunderna i systemet. Låt barnen rotera och spela lika mycket på alla uteplatserna i laget.

MATCH

Match är träning med lite annorlunda omständigheter och stärker gemenskapen då man tillsammans får ta på sig matchtröjan och möta andra lag. Detta skall vara en rolig del av idrottandet och vi skall värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarnas huvuduppgift är därför att hålla humöret uppe och få alla delaktiga.

Planera samtliga säsongens matcher i ett tidigt skede så att alla vet när de ska spela. Alla som vill spela skall få spela lika mycket och bli kallade till lika många matcher.

I denna ålder så finns inget värde i traditionell coaching av spelet eller positioner, du som ledare stöttar samtliga spelare och uppmuntrar alla med positiv peppning samt löser allt det praktiska runt matchen (ex. byten).

Låt spelarna lösa spelet och ha kul tillsammans, du behöver enbart flika in med små och enkla tips. Spelarna har inga speciella positioner utan alla hjälper varandra på planen och spelar med ett glatt humör. All form av aktiv fördelning av speltid för enskilda spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot Mölndals IBF:s värdegrund.

UTTAGNING TILL MATCH

Matchspel skall fördelas jämt på lagets samtliga spelare då matcher är en viktig del av utbildningen. Ingen ungdomsspelare utvecklas på läktaren eller på bänken.

Har man varit borta en längre tid eller markant dålig träningsnärvaro (och ej tränar andra idrotter) så kan man behöva träna ett par tillfällen innan man spelar match.

Träning i andra sporter skall generellt räknas som träning, vi uppmuntrar våra spelare att syssla med ånga idrotter och därmed ej straffa dessa genom att kräva full träningsnärvaro för att få närvara vid matchspel.

Är träningsnärvaron oregelbunden eller sporadisk, prata med spelare och föräldrar. Det är oftast föräldrarnas beteende och stöttning som avgör om -

spelarna kommer till träning. Straffa därför inte spelaren genom att utesluta den från match, beroende på föräldrarnas engagemang.

GENOMFÖRANDE AV MATCH

Samling i god tid innan matchstart för uppvärmning och genomgång. Håll en god stämning och fokusera på att peppa spelare, ledare & domare. Lägg minimal energi på det som hänt, utan ta med en lärdom av det inträffade och blicka framåt. Tillåt misstag och agera ej känslomässigt på dessa, oavsett påverkan på resultatet.

Samtliga spelare (iaf nästan) vet om man gjort något misstag och det blir inte bättre av att ledare och föräldrar påpekar och förstärker den känslan just då.

Lyft fram det positiva så mycket som möjligt.
Förutom på spelares egen begäran eller pga. skada skall samtliga spela lika mycket!
Skulle det uppstå tendenser till osportsligt uppträdande, brist på respekt eller fult spel skall detta tydligt markeras och väldigt tydligt förklaras att detta ej är acceptabelt.

EFTER MATCH

Genomföra en kort samling och låt spelarna slappna av tillsammans. Fokusera feedback på något positivt som laget kan ta med sig till nästa match.
Ha en bra känsla när ni går ifrån matchen.

INNEBANDYTERMER 9–12 ÅR

På denna nivå skall innebandyns alla grundläggande begrepp läras. Varje spelare skall kunna innebandyplanens beståndsdelar och aktörer.

Chippa	Passa bollen med en lätt lyftning, exempelvis över en motståndares klubba.
Valla	Spela bollen i sargen så att samma spelare kan ta bollen igen, exempelvis 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
Avstånd	Avstånd som krävs mellan spelare och boll, eller mellan spelare & motståndare, i olika situationer under spelet. Upprätthålla rätt avstånd för att undvika regelbrott och ge en rättvis spelupplevelse.
Volley	Träffa bollen med bladet medan bollen är i luften. Bollen får enligt reglerna ej befinna sig över knähöjd vid volleyspel.
Zorra	En sorts dribbling där spelaren tack vare snabba rörelser med bladet "klistrar" fast bollen vid bladet och flyttar bollen i luften.
Spelpositioner	Målvakt, back, center och forwards är de vanligaste beteckningarna. Beroende på spelsätt förekommer även libero och styrspelare i försvar,

Spelarna skall även kunna de grundläggande begreppen för rörelse och aktiviteter på planen, som exempelvis:

Andra våg	Laget fyller vid kontringar eller uppspel på bakom bollföraren. <i>I stressade spelvändningar kan motståndarna glömma bort att markera dessa eftersom de inte är ett primärt hot. Detta kan utnyttjas både för passning snett bakåt samt hjälp vid returtagning.</i> När spelarna fyller på i en andra våg kommer man även hamna i bättre försvarspositioner vid en eventuell bollförlus
Avlastare	En spelare som tar position så att bollhållaren lätt kan passa denna med en enkel ofarlig passning. Det ger en stor trygghet för bollhållaren om det finns ett sådant alternativ i trängda lägen.
Bollsidan	Den långsidan på vilken bollen befinner sig. Både anfalls- och försvarsspelet utgår härifrån.
Dubbling	Två försvarsspelare i samarbete låser bollföraren i avsikt att bryta eller tvinga denne till misstag. Försvararna intar varsin sida om motståndaren och hjälps åt att göra det trångt så att motståndaren ej smiter mellan försvararna.
Ficka/Passningsficka	Ytan vid sargen mellan motståndarnas backar och forwards. Denna yta kan utnyttjas i försvarszon för avlastare vid uppspel samt i anfallszon för inbrytning av forward.
Fördröjning	Närmaste försvarsspelare går upp och markerar bollföraren avvaktande för att undvika att bli bortdribblad, förhindra farliga passningar samtidigt som övriga laget hinner hem och samla sig på rätt försvarssida.
Försvarssida	Försvarsspelaren skall i sin markering placera sig mellan motståndaren och sitt egna mål.
Grunduppställning	Anger hur laget ställer upp i olika lägen på planen. Benämns ofta i sifferkombinationer där utespelarnas positioner benämns från det egna målet och framåt, exempelvis 2-1-2 eller 2-2-1.

Helplanspress	Ett offensivt försvarsspel där samtliga spelare i det egna laget kliver upp och sätter press på motståndarna i deras zon. Avsikten är att försöka återvinna bollen snabbt och/eller så högt upp i banan som möjligt. Viktigt är att samtliga spelare fyller på så att man har ett bra spelavstånd mellan sina spelare, så att ytorna för motståndarna krymps.
Icke bollsida	Den långsidan på vilken bollen INTE befinner sig.
Bollsidan	Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till ett skottläge inne framför mål
Inbrytning	Bollföraren försöker att med bollen ta sig från position vid sargen till ett skottläge inne framför mål.
Man mot Man	Varje spelare har i försvarsspelet en bestämd motståndare att markera oavsett var denne befinner sig på banan. Markeringen ska vara så nära att man kan bryta en passning innan anfallsspelaren får kontroll över bollen
Numerärt underläge (Boxplay)	När det egna laget har färre utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 4 mot 5.
Numerärt överläge (Power Play)	När det egna laget har fler utespelare än motståndarlaget. Exempelvis efter en utvisning när det är spel 5 mot 4.
Omställning från anfall till försvar	Samtliga spelare i det egna laget skall så snabbt som möjligt ta sig hemåt och inta sina positioner. Viktigt är att i första hand säkra upp mitten, för att sedan jobba utåt.
Passningsskugga	Området bakom den försvarare man befinner sig och som innebär att ens medspelare inte kan passa bollen till en eftersom man är täckt av försvararen.
Pointback	Back som central position i banan styr lagets anfallsspel, ofta under uppspelsfasen eller i spel 5 mot 4.
Press	Försvararen närmast bollföraren söker aktivt upp denne och försöker erövra eller fördröja spelet.
Skapa spelyta	Att genom placering eller löpning öppna upp spelvägar i anfall. Dessa kan sedan användas av medspelare eller av spelaren själv. <i>Exempelvis när två forwards står framför motståndarmålet med varsin markering och den ena gör ett ryck ut mot sargen.</i> Om den markerande försvararen då följer med öppnas det en 1 mot 1 situation framför mål. Skulle den markerande försvararen inte följa med så får den ryckande forwarden en egen yta.
Skottsektor/Slottet	Området mitt framför målet, dit man som anfallare gärna tar avslut ifrån eftersom det är det bästa läget att göra mål ifrån.
Spel i försvarszon	När det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas anfallsspel.
Spelbredd	Spelarna har förmågan att utnyttja banans bredd, exempelvis när två uppspelande backar tar position på vardera kanten för att luckra upp och komma förbi det försvarande lagets forwards.
Speldjup	Anfallande lag drar isär försvaret genom att öka spelavståndet i banans längdriktning. Ett exempel kan vara när forwards i uppspel tar position nära motståndarmålet, eller när en back tar en löpning ett par meter bakåt så att en forward i trängt läge kan skicka en långboll hemåt i banan.
Speluppbyggnad	Den del av anfallsspelet då laget efter lyckat uppspel spelar bollen i anfallszonen och avvaktar rätt tillfälle till avslut.
Splitvision	När bollföraren kan hålla uppsikt över både med- och motståndare utan att tappa kontrollen på bollen.

Stå upp	N är en försvarare väljer att stå kvar och kliva framåt istället för att backa hemåt i exempelvis en motståndarkontring. Detta kan tvinga motståndaren att vända tvärt eller spela en stressad passning. På så vis kan exempelvis en kontring fördröjas eller till och med leda till att man återerövrar bollen. Viktigt är att man tajmar situationen rätt.
Targetspelare	Forward som i uppspel söker position nära motståndarmålet, gärna med försvararen i ryggen så att man kan agera mottagare för långa uppspel.
Tillbakaspel	När bollföraren i trängda lägen kan passa bollen till medspelare med speldjup bakåt, exempelvis i anfallszonen när forward i hörnet passar bollen bakåt till back.
Understöd i försvar	Att man som medspelare täcker upp bakom en medspelare som pressar en motståndare. Detta för att kunna gripa in om ens medspelare inte lyckas stoppa motståndaren.
Utmaning	Bollföraren söker upp en försvarare och försöker få denne att ta ett försvarsinitiativ. Det kan skapa utrymme åt bollföraren att passera med en fint, passning eller skott.
Zonförsvar	Varje spelare ansvarar här för ett visst område. I detta område skal spelaren markera, samt läsa av vad som är på gång att hända i den aktuella zonen så att eventuella farligheter kan stoppas. Om en motståndare lämnar zonen tas markeringen över av medspelaren som har ansvar för zonen intill.
Överlämning	Överlämning är en situation som skapas genom att två medspelare, varav den ena är bollförare, rör sig mot varandra. Där de möts lämnar bollföraren över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning. Viktigt är att man skyddar bollen från försvararen. I detta läge är det svårt för försvararen att veta vilken av spelarna som tar med sig bollen, och därför tar man sig ofta förbi försvararen i ett sådant läge.

Övriga begrepp som skall läras efterhand på denna nivå är:

Anfallsspel	Bedrivs då det egna laget har bollen under kontroll i syfte att försöka göra mål.
Anfallsspelare	När någon i det egna laget har bollen är samtliga anfallsspelare.
Försvarsspel	Bedrivs av samtliga i det egna laget då motståndarna har bollen under kontroll.
Försvarsspelare	Samtliga spelare i det egna laget är försvarsspelare när motståndarlaget har bollen under kontroll.
Kontring	Laget vänder spelet snabbt från försvarszon till anfall, vilket gör det svårt för motståndarna att hinna ställa upp för försvarsspel.
Spel i anfallszon	Laget etablerar sig i anfallszon och försöker genom passningar, dribblingar och rörelse komma i läge för att kunna göra mål.
Täcka skott	Försvarsspelaren försöker med klubban eller någon kroppsdel hindra ett skott som går mot mål, antingen ståendes eller med maximalt ett knä i marken.
Uppspel	Laget förflyttar sig från försvarszon till anfallszon med bollen under kontroll.