



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

# Tjeckisk innebandy

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Viktigt att spelarna lär sig vikten av att flytta boll kvickt, och att läsa av matematiken i övningen. Egen planhalva = spel 3 vs 5. Offensiv planhalva = spel 5 vs 3

Center/Forward får jobba extremt mycket med att läsa spelet och se till att vara spelbara och bra hjälpspelare till MV/Back.

## Hur?

Den stora grejerna är att FW får bara spela på offensiv planhalva, de får ej gå över till defensiv planhalva förens motståndarna har haft ett uppställt anfallsspel i 15-20 sekunder. Då kan man skicka ner en FW.

Fördelen? Jo du har alltid en till två spelare att spelvända på, vinner ni boll så kommer dina backar träna på att snabbt spela sig ut press och flytta boll.

## Organisation

Jag begränsar planen genom att ta bort ytan bakom förlängd mållinje, går bollen ut där eller över sargen så är det målvakten på den aktuella planhalvan som spelar igång en ny boll.

Back - får röra sig över hela spelytan

Center - får röra sig över hela spelytan

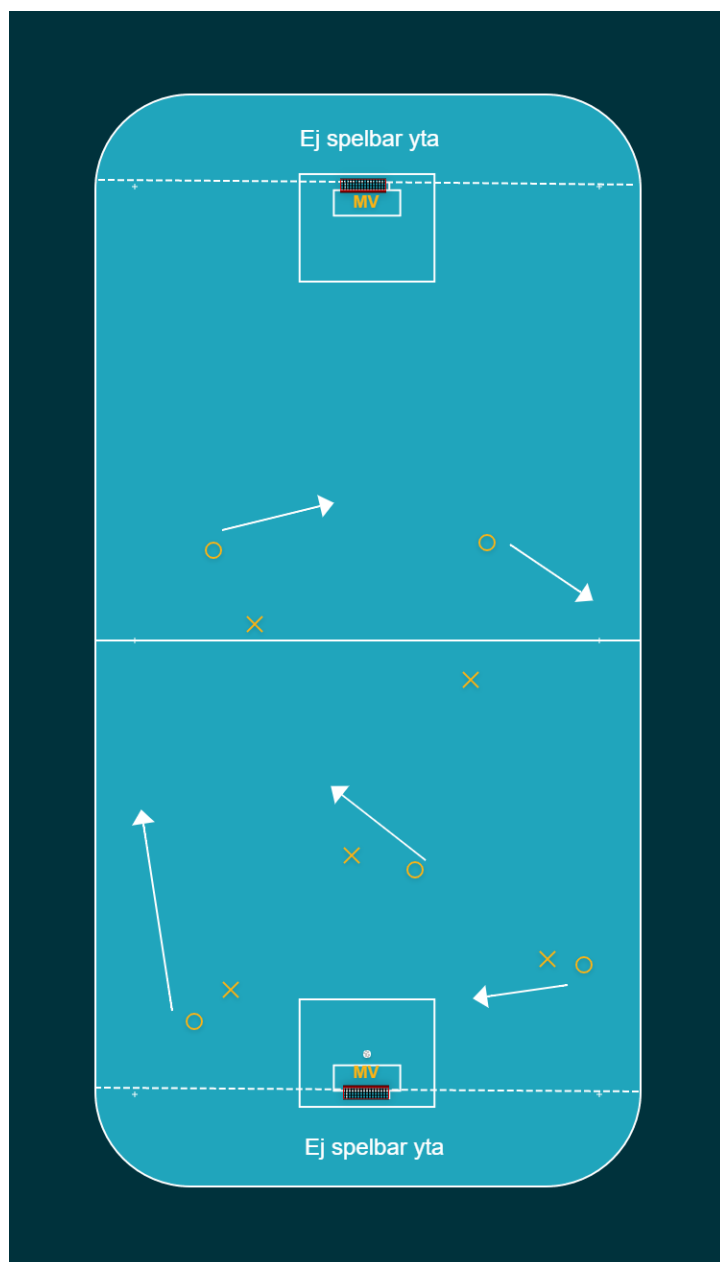
Forward - får "bara" röra sig på offensiv planhalva, hög aktivitet på den planhalvan!!

## Anvisningar

MV - Sök bara långa utkast, alt rulla på löpande backar.

Backar - Spela ur pressen, flytta boll kvickt till offensiv planhalva. Läs spelet, håll rörelsen och farten uppe.

Center - Läs spelet, håll rörelsen och farten uppe.



Forward - Extremt viktig funktion som hjälpspelare, se till att alltid vara spelbar. Tappar ditt lag boll så sätt press, lät aldrig motståndarna spela över bollen till er planhalva, checka fast bollen på offensiv planhalva, vinn den och spela anfallsspel.