

IBK Köping och IBK Köping Ungdom

”Playbook”



**Glädje, gemenskap,
trygghet & passion**



Version 1.0



Spelidé

Vårt grundspel är 2-1-2, som är ett **aktivt styrspe**l. Vi vill hålla motståndarna utanför oss. Vi jobbar tillsammans som en enhet och har tålamod.

Vi vill styra motståndarna och få dem att tappa boll vid bestämda områden så att vi snabbt kan **kontra**.

Vi **vågar** sätta stopp och litar på att våra medspelare ger understöd.

Vi spelar vårt **höga aggressiva försvarsspe**l i anfallszonen när vi tagit avslut eller tappat bollen där.

Vi kan när vi vill förändra vårt spel övergå till ett **styrspe**l som syftar till att styra ner motståndarna i vår försvarszon där vi vill övergå till vårt **låga försvarsspe**l, vinna bollen och vända spelet.

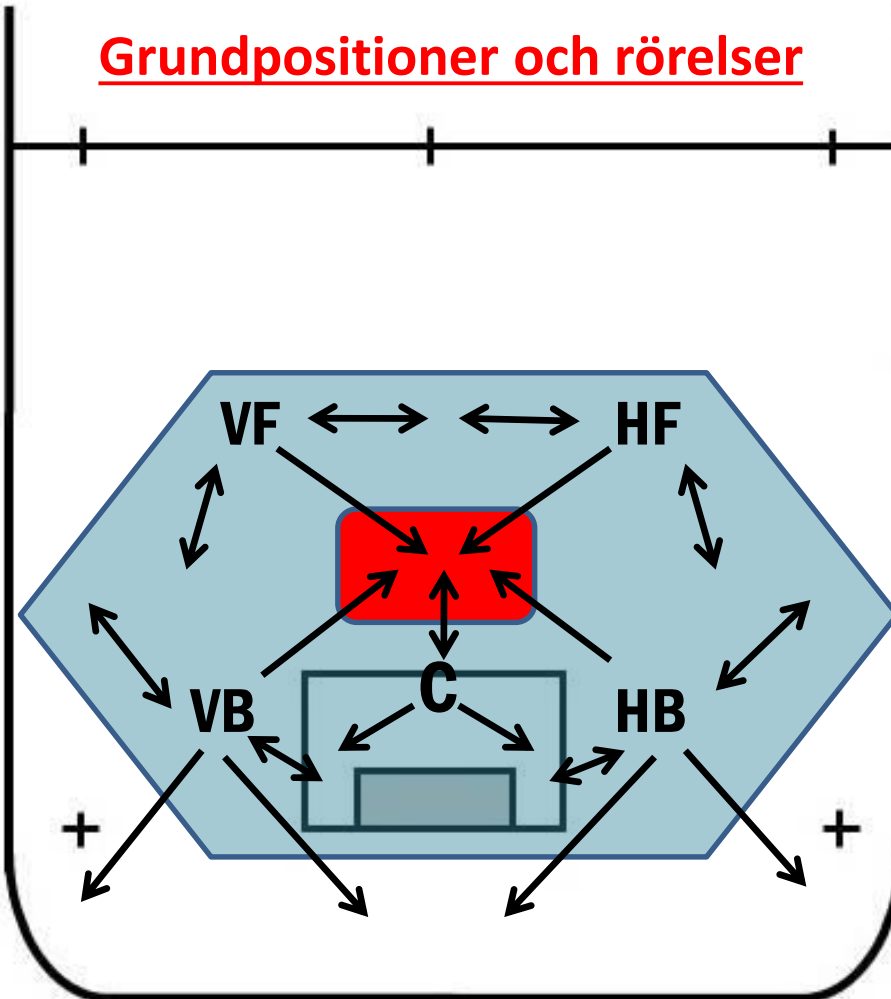
Vi har också ett **presspe**l där vi är **mycket aggressiva** och vill vinna boll.

Spelaren närmast bollen ska alltid sätta **press** men det kan beroende på situationen vara **styrning – fördröjning – stopp**.

Vi vill ha **fart** i spelvändningarna och försöker alltid ha ett **snabbt direktspe**l när vi har bollen. Håller vi i boll så vet vi varför och **hotar/ utmanar**.

Lågt försvarsspel

Grundpositioner och rörelser



Hur?

- Kommunikation
- Vi jobbar som en enhet

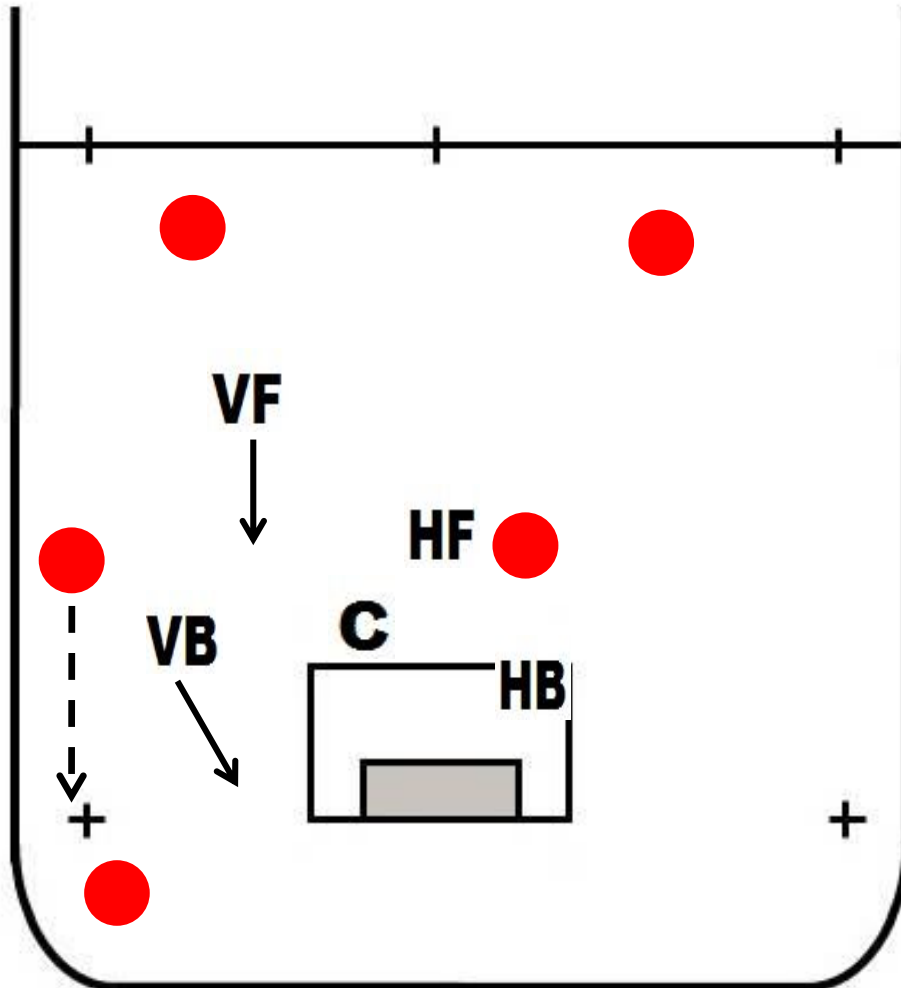
Snabba fötter behövs för att:

- Täcka bred yta
- Snabbt stöta på bollhållare
- Snabbt säkra slottet
- Snabbt slå om till kontring

• Förhindra inspel och inbrytningar igenom laget, speciellt i fickan.

- Stöt brett mot bollhållare.
- Ge understöd när medspelare stöter.
- Täcka skott → FW uppe och B kanter
- Gör överflyttningar med hela laget.
- Ha tålamod → Vi vill ha motståndare utanför oss och väntar in/tvingar fram svåra pass och avslut som vi kan bryta för att sen kontra.

Lågt försvarsspel 1



VF: Jobba ner innanför backen.
Kom inte för långt ner.

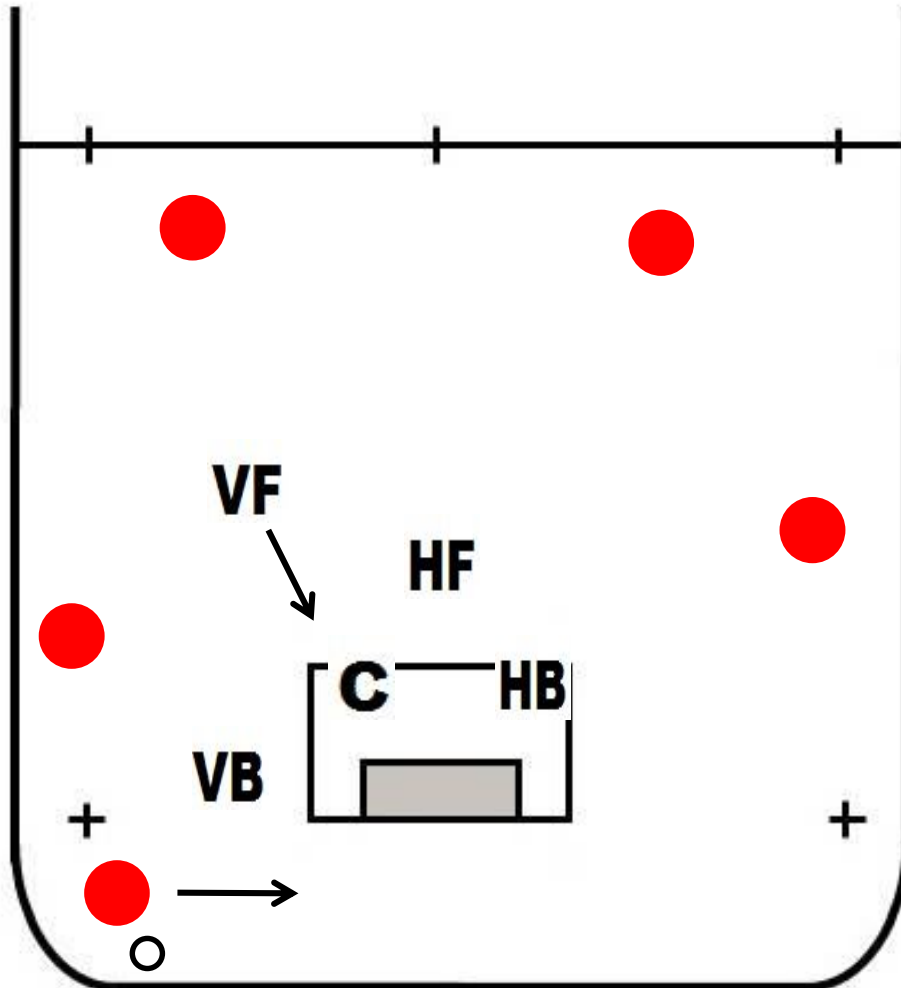
HF: Håll slottet.

C: Täpper igen ytan bakom **VB**.
Stänger framför målet.

VB: Jobbar in/ner och håller
motståndare utanför.

HB: Håller upp framför mål. Har
bortre sida.

Lågt försvarsspel 1.1



VF: Jobba ner innanför backen.
In mot slottet.

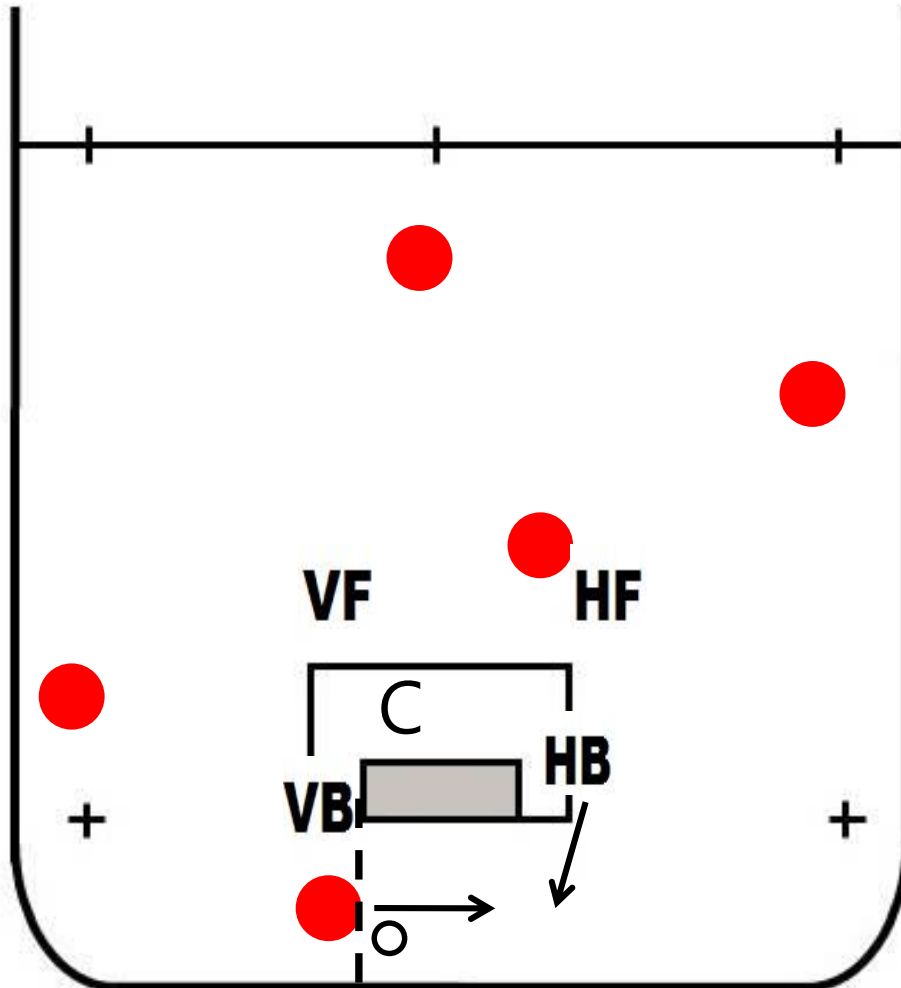
HF: Håll slottet. Jobba över när
VF kommer in i slottet.

C: Håller främre ytan framför
mål.

VB: Rör sig mot främre stolpe.
Styr in motståndare bakom
mål mot **HB**.

HB: Rör sig ner mot bortre
stolpe. Ha koll på bortre ytan
framför mål.

Lågt försvarsspel 1.2



VF: Håller slottet.

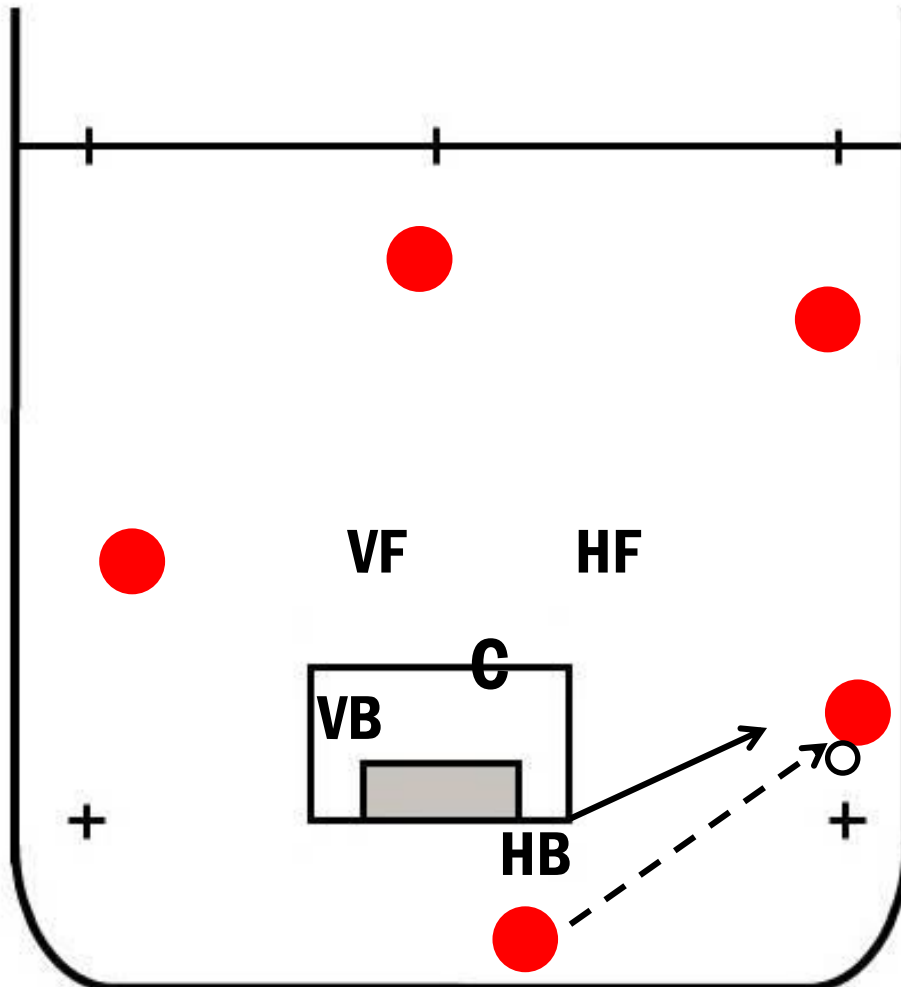
HF: Håller slottet.

C: Håller främre ytan och framför mål.

VB: Har styrt in motståndare bakom mål till **HB**. Vid läge, dubbla med **HB**. Annars, håll stolpen.

HB: Sätt stopp när motståndare passerar främre stolpe och/eller tvinga fram pass till hörn.

Lågt försvarsspel 1.3



VF: Håller slottet.

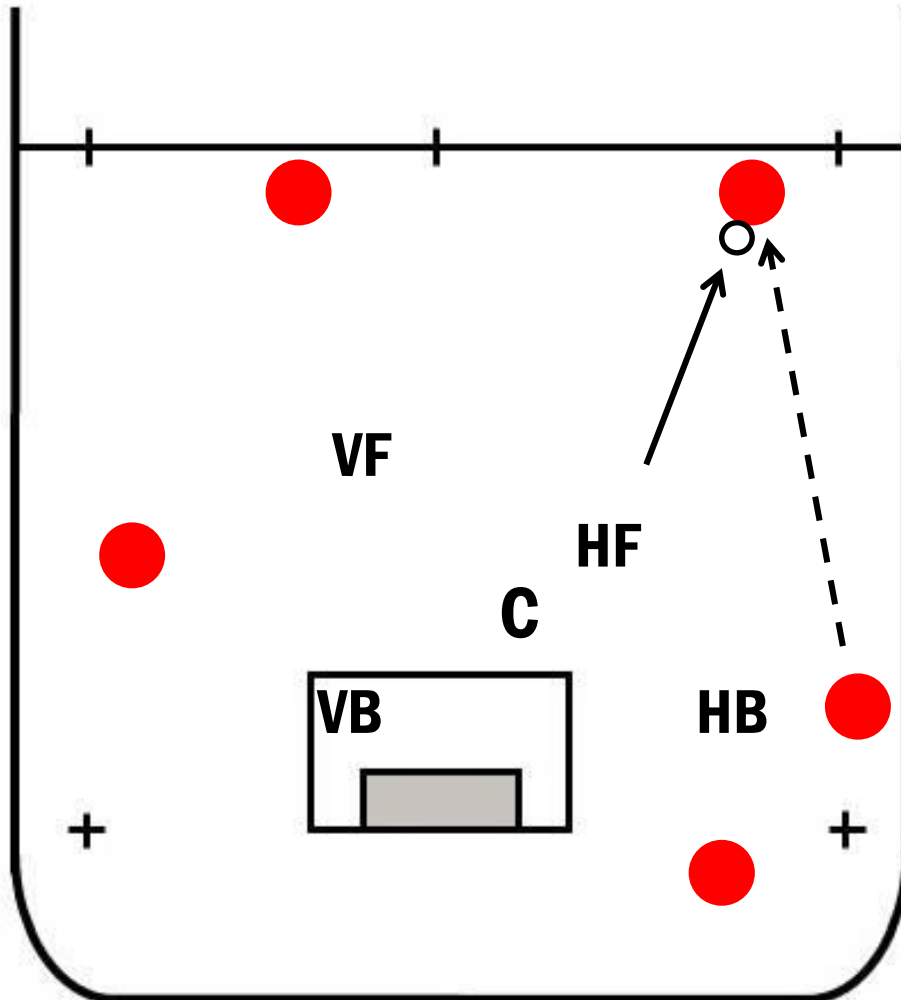
HF: Förhindra inspel och inbrytning.

C: Håller slottet och främre ytan framför mål.

VB: Håller upp. Har koll på bortre ytan framför mål.

HB: Jobbar ut mot bollhållare, kolla fattning. Styr uppåt.

Lågt försvarsspel 1.4



VF: Täck diagonal. Har koll på bortre back.

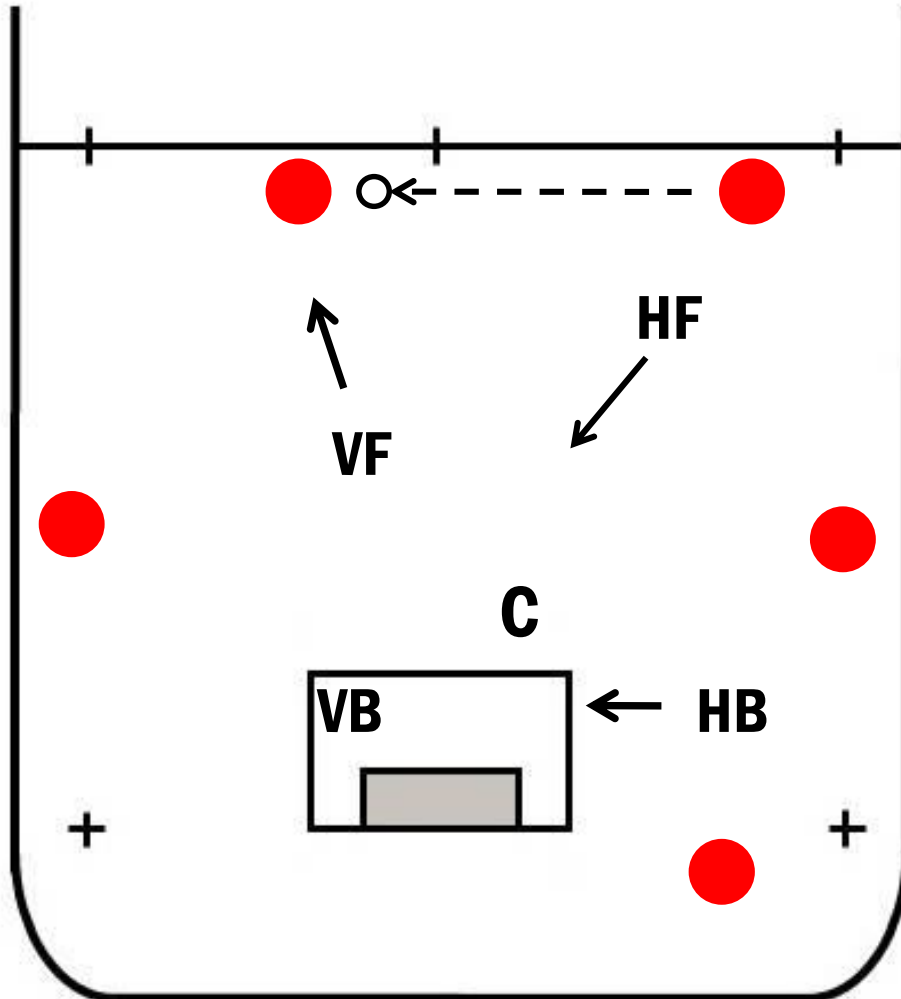
HF: Jobba upp mot back. Täck skott.

C: Håller slottet och främre ytan framför mål.

VB: Håller upp. Har koll på bortre ytan framför mål.

HB: Jobbar in men har koll på fickan.

Lågt försvarsspel 1.5



VF: Täck skott från back.

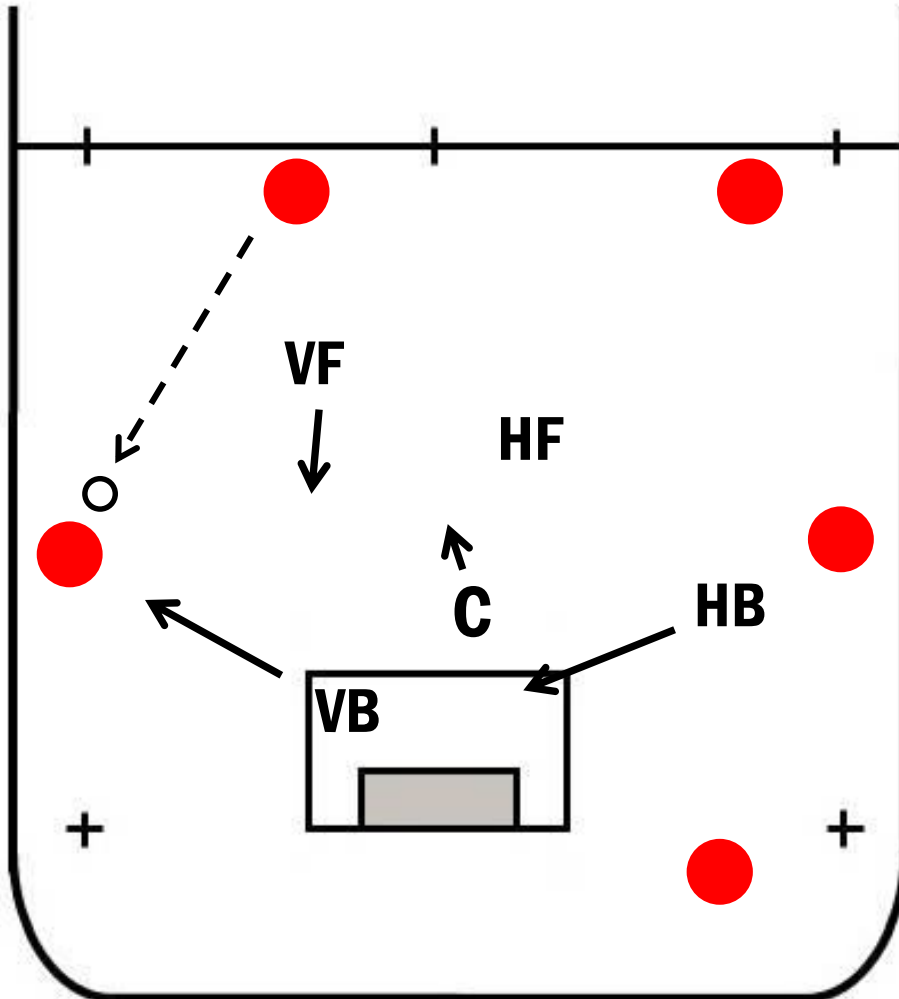
HF: Täck diagonal och har koll på bortre back.

C: Har koll på slottet och långa diagonalen tills **HB** hunnit in.

VB: Var klar att smälla i fickan.

HB: Jobbar in, tar över täckning av långa diagonalen.

Lågt försvarsspel 1.6



VF: Har skott från back. Jobbar ner lite.

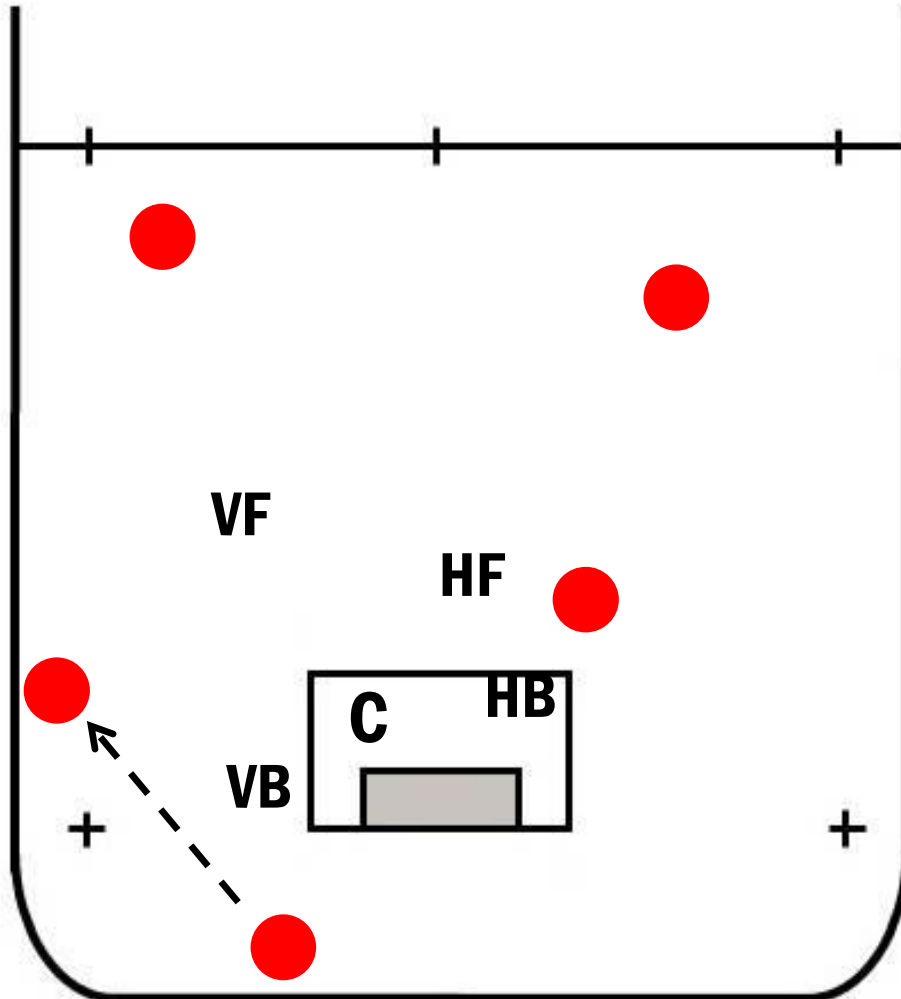
HF: Jobbar in mot slott.

C: Har koll på diagonalen.

VB: Var klar att smälla i fickan.

HB: Jobbar in.

Lågt försvarsspel 2



Motståndaren vänder tillbaka uppåt efter pass ner i hörn. Ej in bakom mål.

VF: Täck inspel och stoppa inbrytning.

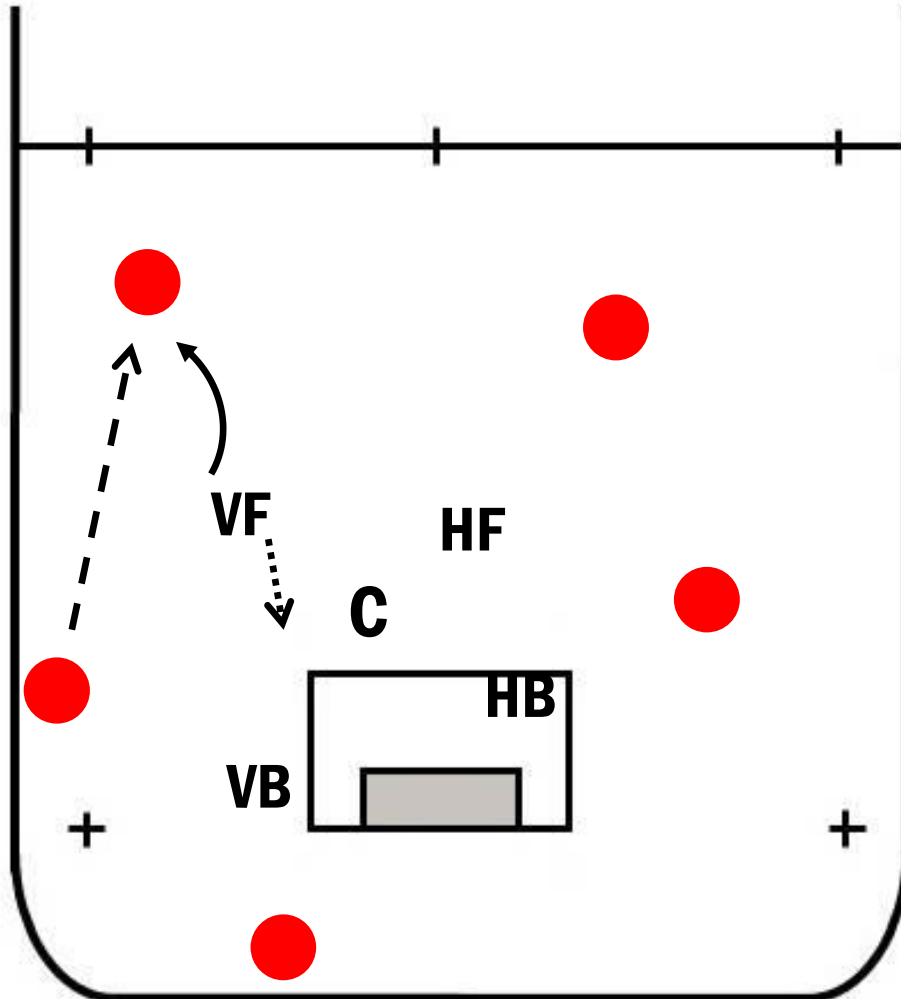
HF: Ha koll på slottet.

C: Har koll på slottet och främre ytan framför mål.

VB: Jobbar upp mot bollhållaren. Styr uppåt.

HB: Har koll på bortre ytan. Håll upp.

Lågt försvarsspel 2.1



VF: Täck inspel. Jobba upp och täck skott. Jobba in i banan för att skära skottlinjen.

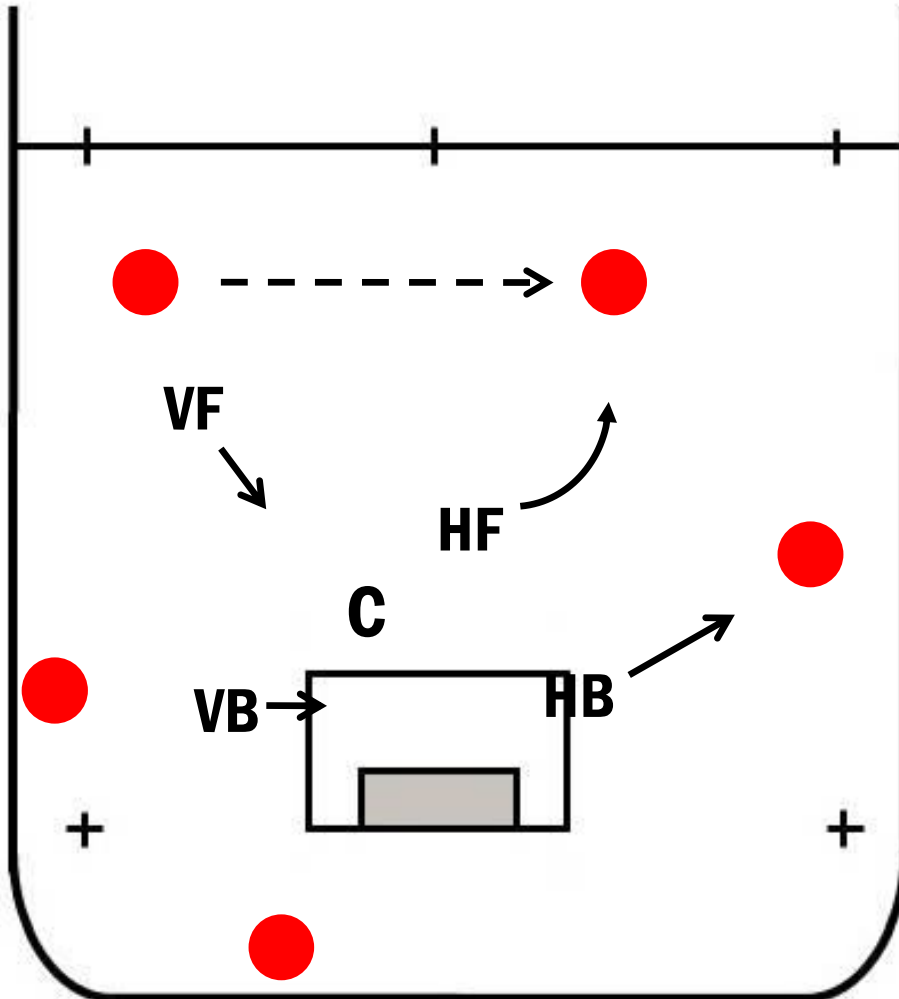
HF: Ha koll på slottet. Täck diagonal.

C: Har slottet och främre ytan framför mål.

VB: Jobbar in lite. Ha kolla på fickan.

HB: Har koll på bortre ytan. Håll upp.

Lågt försvarsspel 2.2



VF: Täcker diagonal. Har koll på bortre back.

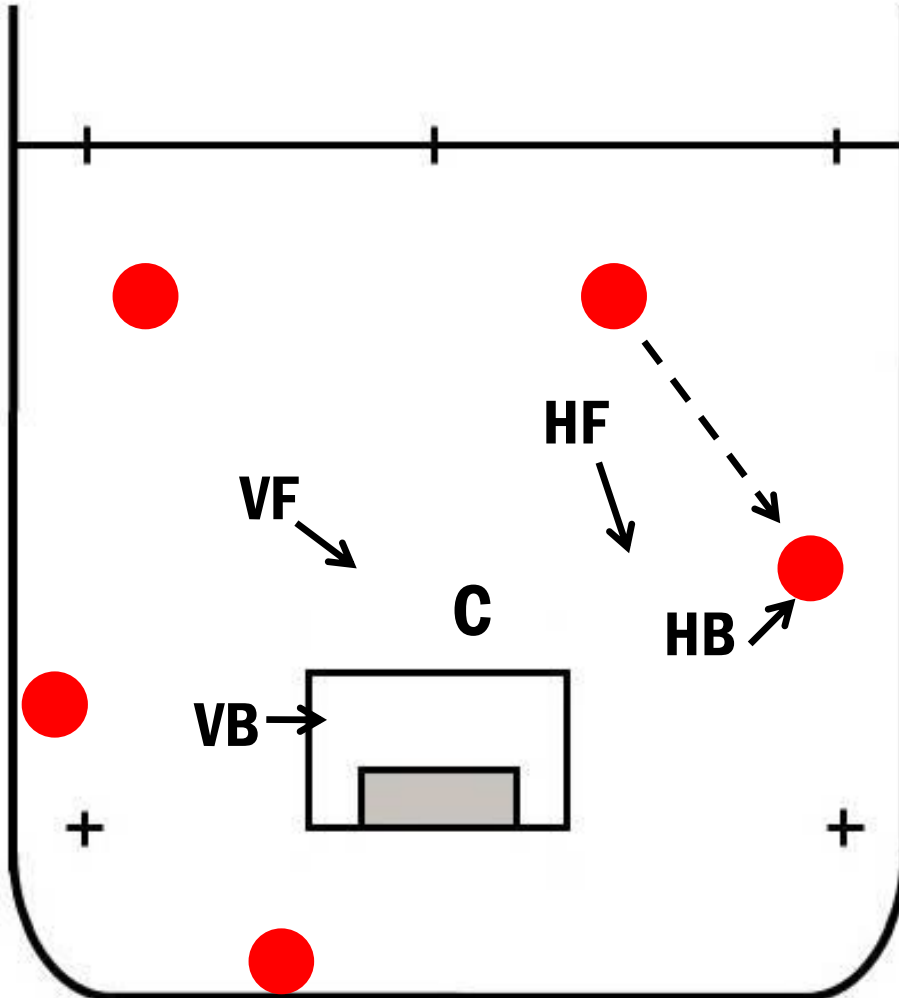
HF: Har skott från back.

C: Har slottet. Har koll på långa diagonalen tills **VB** kommit in.

VB: Jobbar in. Tar över långa diagonalen från **C**.

HB: Redo att smälla i fickan.

Lågt försvarsspel 2.3



VF: Jobbar in mot slottet.

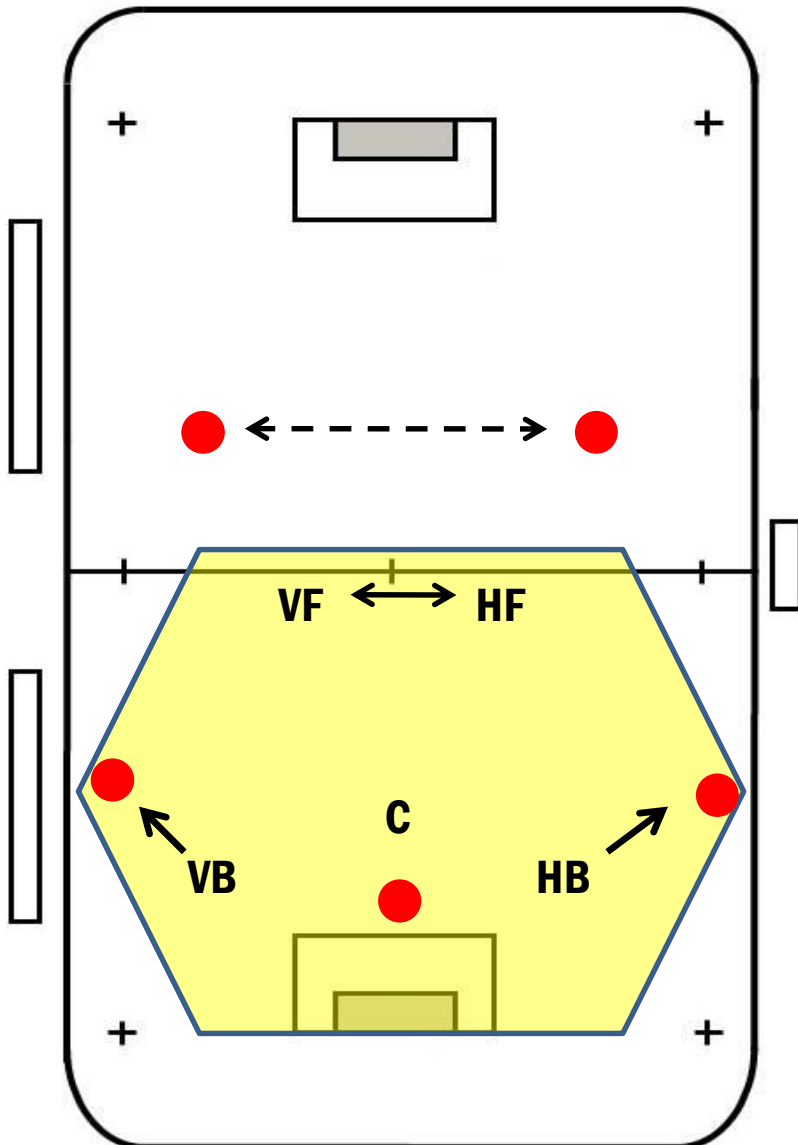
HF: Har skott från back. Stoppar inbrytning.

C: Har koll på diagonalen.

VB: Jobbar in. Håll upp.

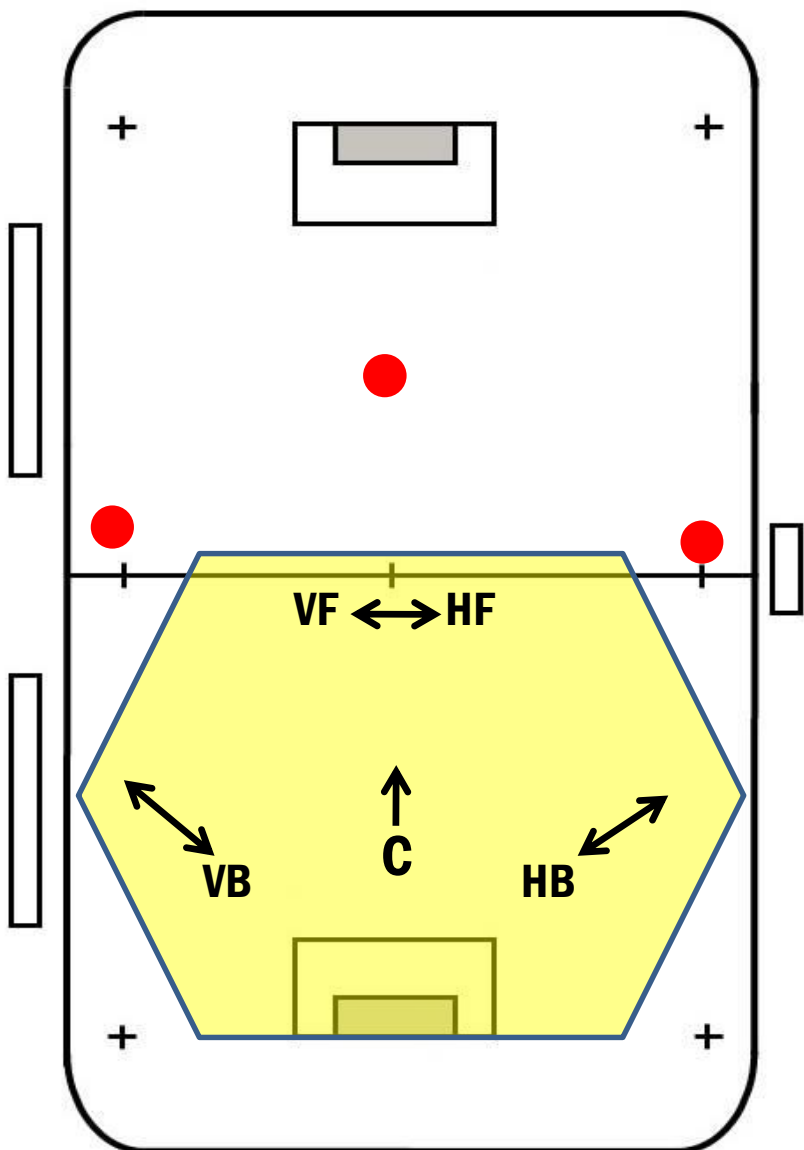
HB: Redo att smälla i fickan. Styr ner i hörn/håll utanför om du inte hinner ut.

Mittplansförsvar brett



- FW:** Jobba tillsammans, snabba fötter, inga genomspel. Jobba brett.
- FW:** Tvinga fram svåra pass.
- C:** Sjunk lite. Håll mitten, ha koll på diagonal, ta inspel och hindra inbrytning.
- VB:** Beredd att smälla i fickan.
- HB:** Beredd att smälla i fickan.
- MV:** Sök fri sikt. Kommunícera.
- +** Ha tålamod, låt dem spela utanför oss och tvinga dem till avslut från kanterna.
- +** Kommunikation.

Mittplansförsvar point



FW: Jobba ihop, rapp i fötterna. **FW** på motståndarens klubbsida kliver på mer aggressivt.

FW: Låt point komma emot men stoppa när hon börjar hota, senast vid halva.

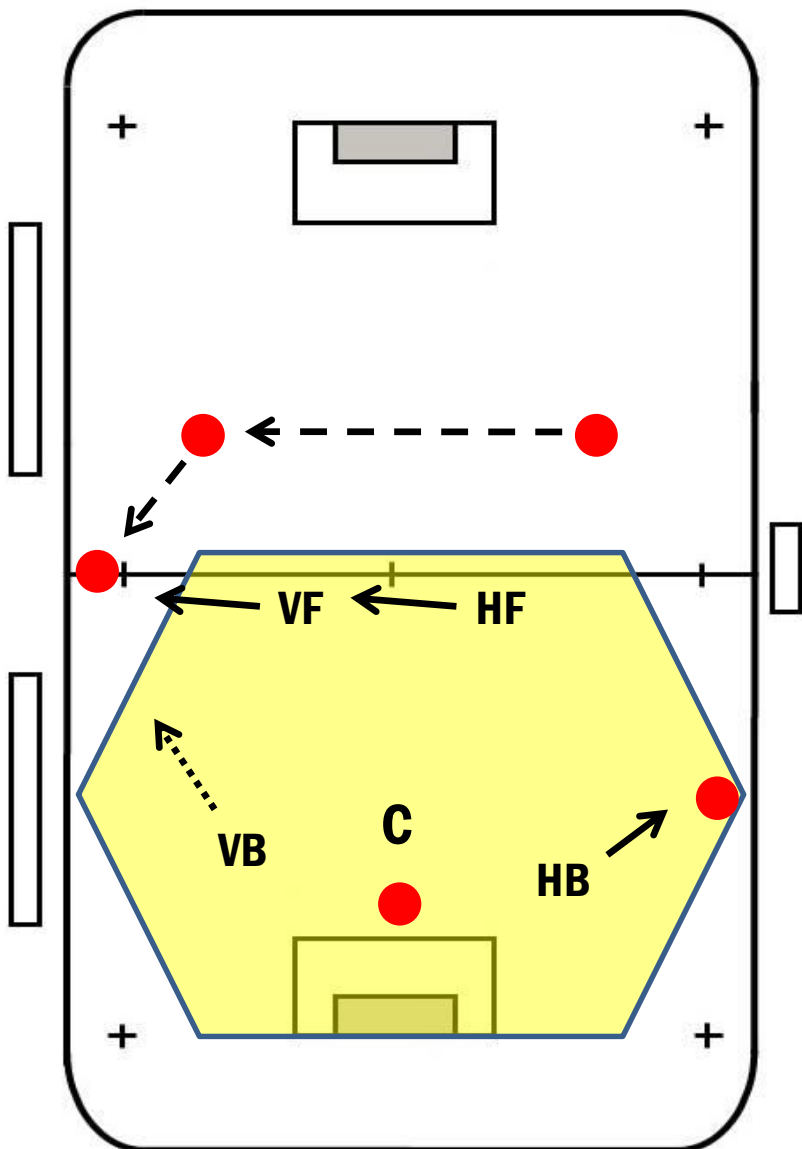
C: Sjunk lite. Ansvarar för skott från point. Kliver upp om motståndare får boll bakom **FW**.

VB: Vaken, redo att smälla i fickan.

HB: Vaken, redo att smälla i fickan.

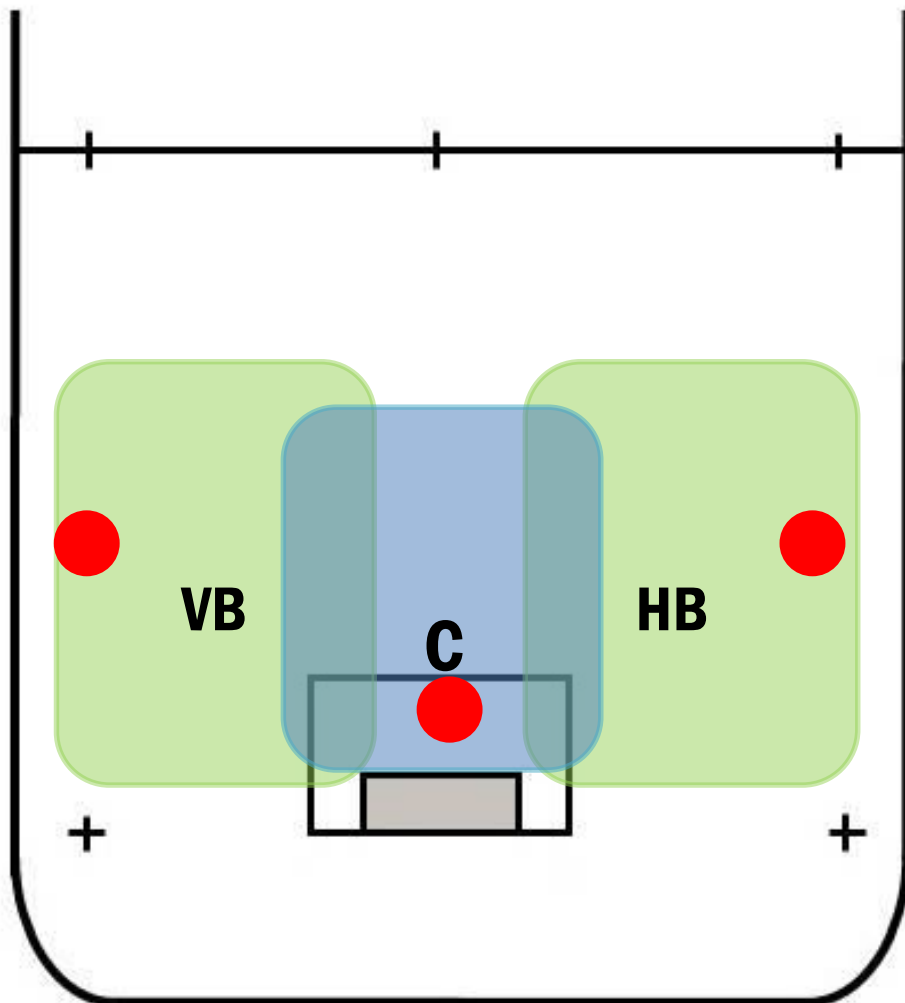
MV: Sök fri sikt. Kommuniera.

Mittplansförsvar sidan



- VF:** Stäng kanten, hindra inbrytning. Tvinga fram tillbakaspel.
- HF:** Flytta med mot mitten. Täck diagonal.
- C:** Sjunk lite. Håll mitten, ha koll på diagonal, ta inspel och hindra inbrytning.
- VB:** Vrider in lite. Beredd att smälla högt i fickan vid bollstrul.
- HB:** Vrider upp mot kant. Beredd att smälla i fickan.
- MV:** Sök fri sikt. Kommunícera.
- +** FW, tänk på att styra så att vi kan bryta bakom med **C och Backar**.
- +** **Backar** ska aldrig ligga i linje med sin **FW**.

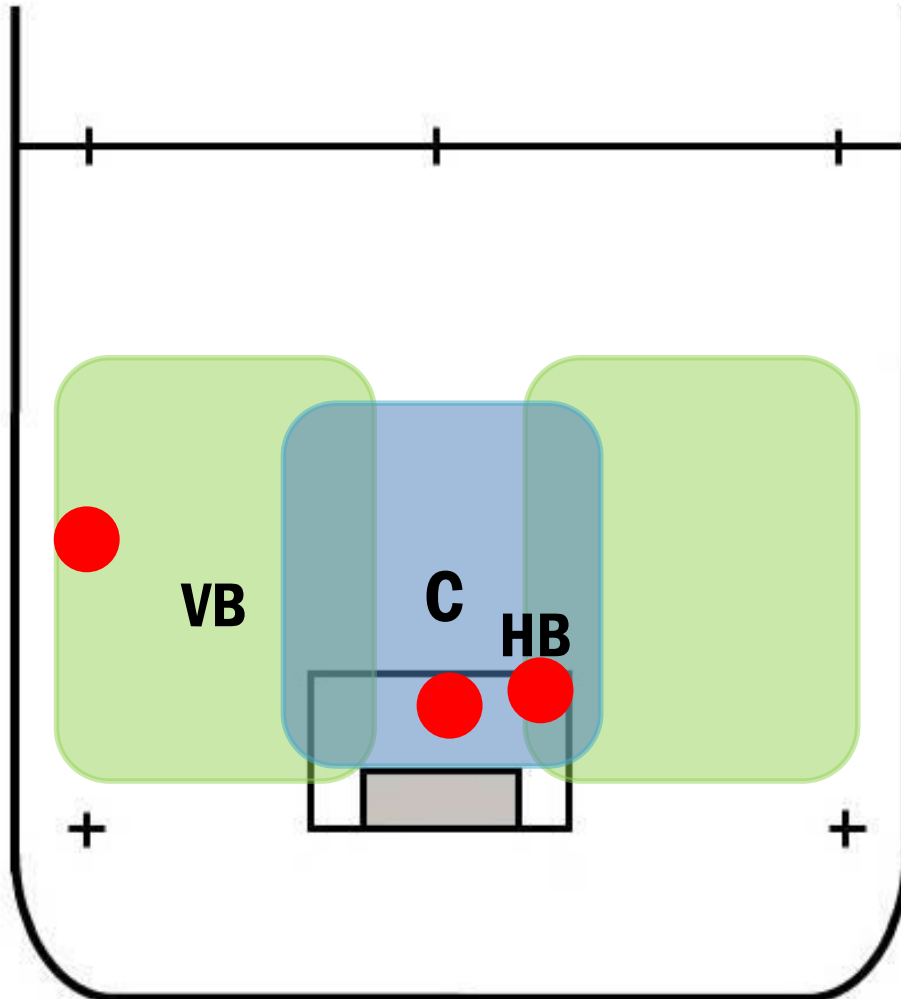
Mittplansförsvar, positioner C och Backar 1



Positionerna på **C**, **VB** och **HB** beror på hur motståndarna ställer upp. Vanligtvis har de inte fler än tre spelare i **C** och **B**'s ansvarszoner.

- C:** Faller och har ansvar för slott och framförmål.
- HB:** Ansvarar för motståndare i sin ficka/zon.
- VB:** Ansvarar för motståndare i sin ficka/zon.

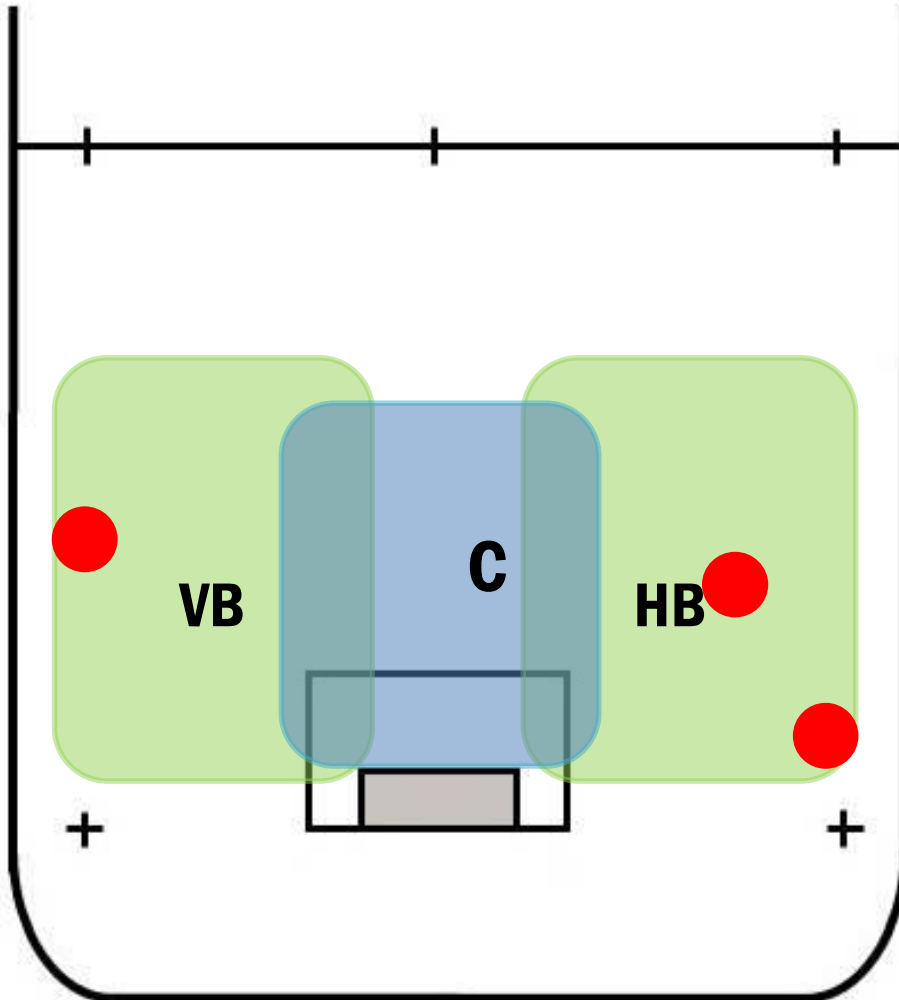
Mittplansförsvaret, positioner C och Backar 1.1



- C:** Faller och har ansvar för slott och framförmål. Står framför sin spelare och täcker passningsväg och skott från ev. point.
- HB:** Kliver in centralt och tar markering på sin spelare.
- VB:** Ansvarar för motståndare i sin ficka/zon.

Om motståndaren ställer in en tredje spelare flyttar även **VB** in centralt.

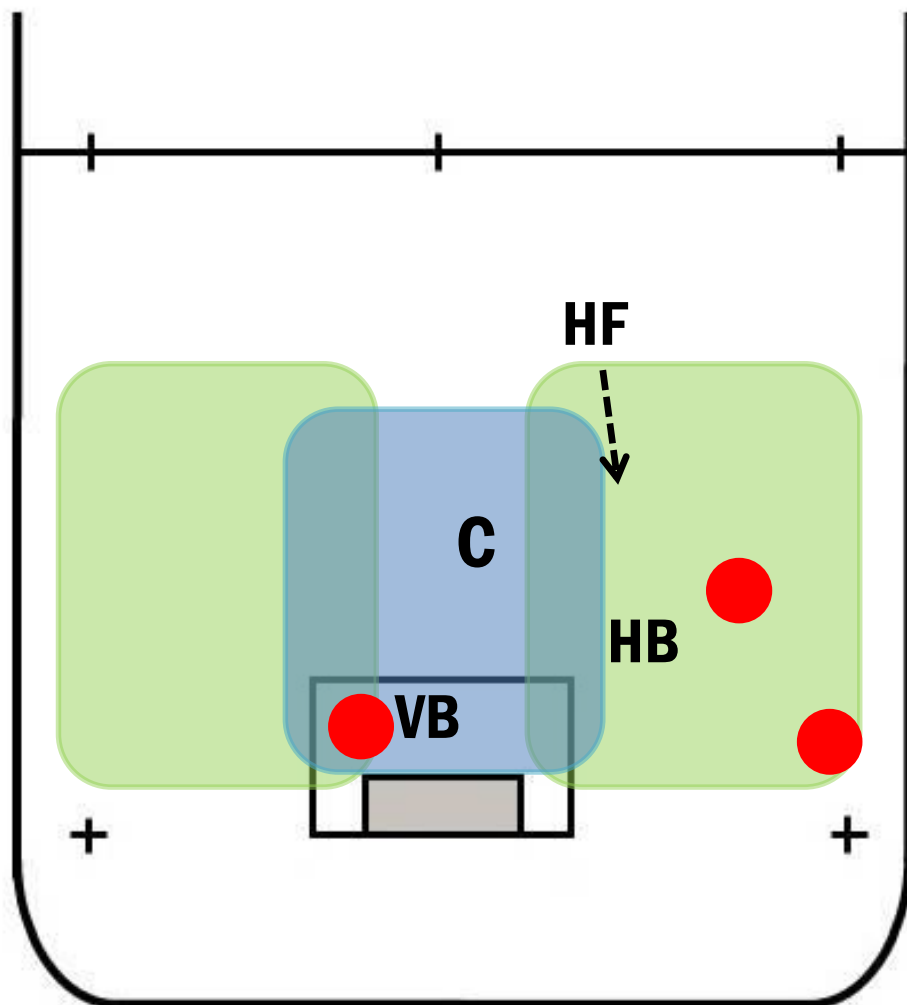
Mittplansförsvaret, positioner C och Backar 1.2



Motståndare överbelastar ena kanten.

- C:** Lyfter upp och kliver ut lite, redo att stoppa inbryt. Ansvarig centralt.
- HB:** Jobbar i detta läge själv 1 mot 2.
- VB:** Ansvarar för motståndare i sin ficka/zon.

Mittplansförsvaret, positioner C och Backar 1.3



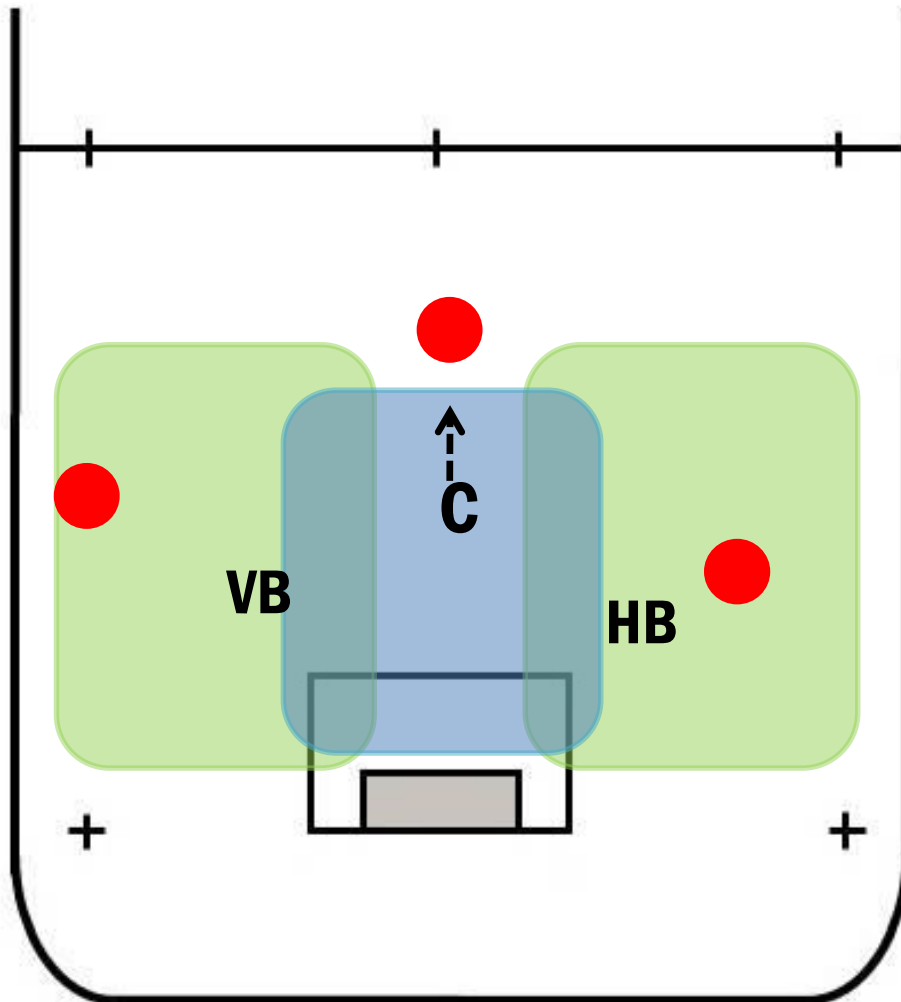
Motståndare överbelastar ena kanten och bollen spelas dit.

C: Lyfter upp och kliver ut lite, redo att stoppa inbryt och diagonal. Kommuniera med **VB** om central motståndare.

HB: Jobbar i detta läge själv 1 mot 2. Spelas bollen dit kommer understöd från **HF** och **C**.

VB: Ansvarar för motståndare centralt. Har även ansvar för bortre sida om motståndare fyller på. Kommunikation med **C**.

Mittplansförsvar, positioner C och Backar 1.4



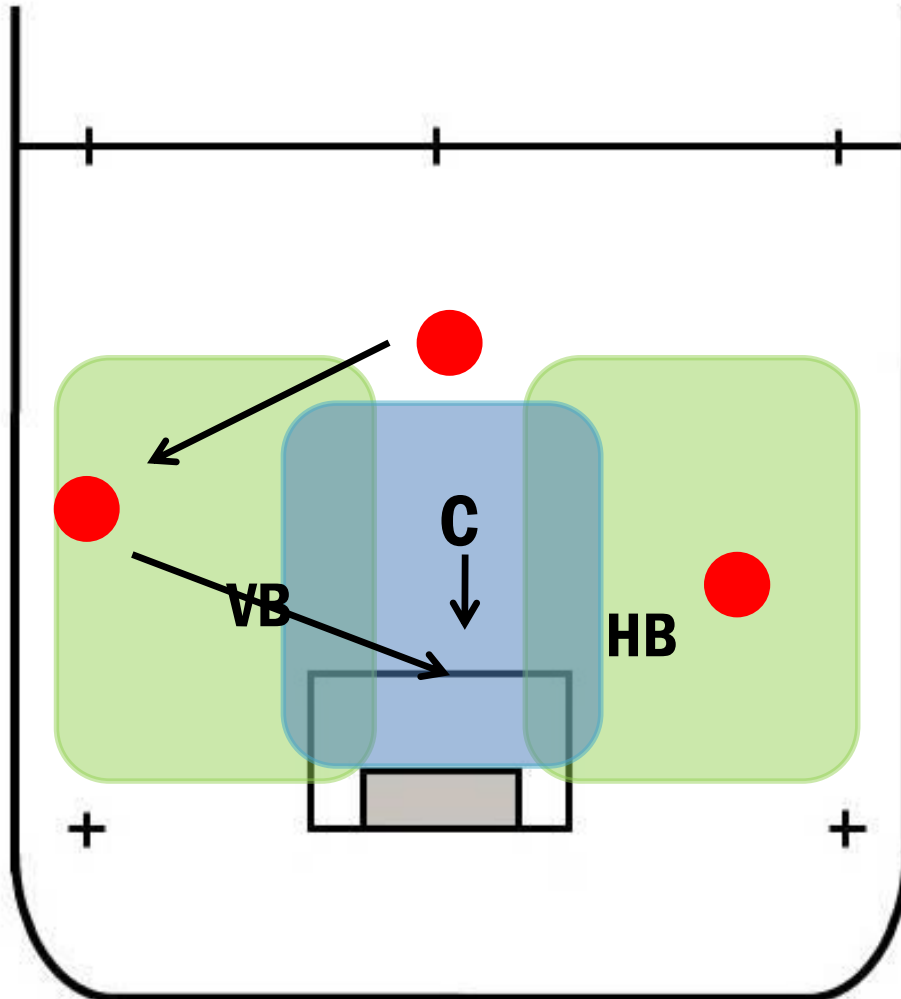
C: C kliver upp lite och är beredd att stöta upp om motståndaren får bollen och hotar. Täck skott och gör dig stor.

HB: Har sin zon

VB: Har sin zon

Kommunikation mellan **C**, **HB** och **VB** är mycket viktigt.

Mittplansförsvar, positioner C och Backar 1.5



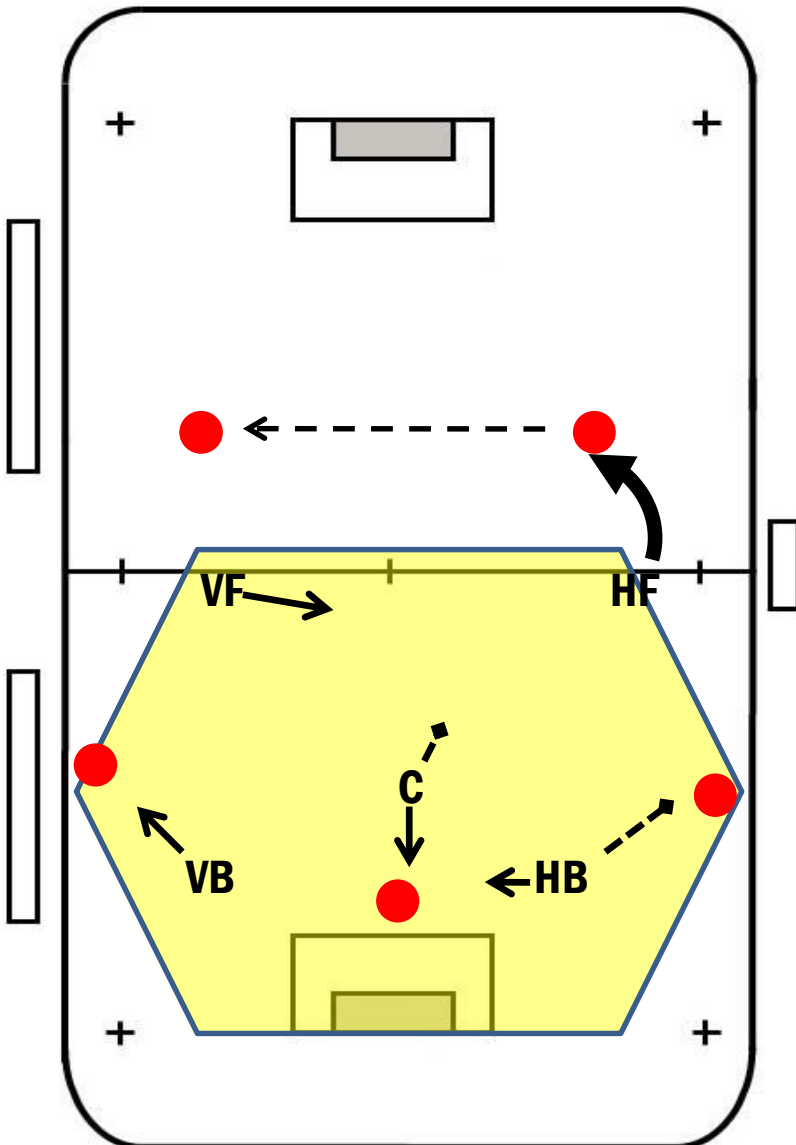
C: C kommunikerar med **VB** och sjunker för att ta motståndare framför mål.

HB: Har sin zon

VB: Håller sin zon och får ansvar för ny motståndare. Kommunikation med **C**.

Kommunikation mellan **C**, **HB** och **VB** är mycket viktigt.

Styrspel, nivå 1

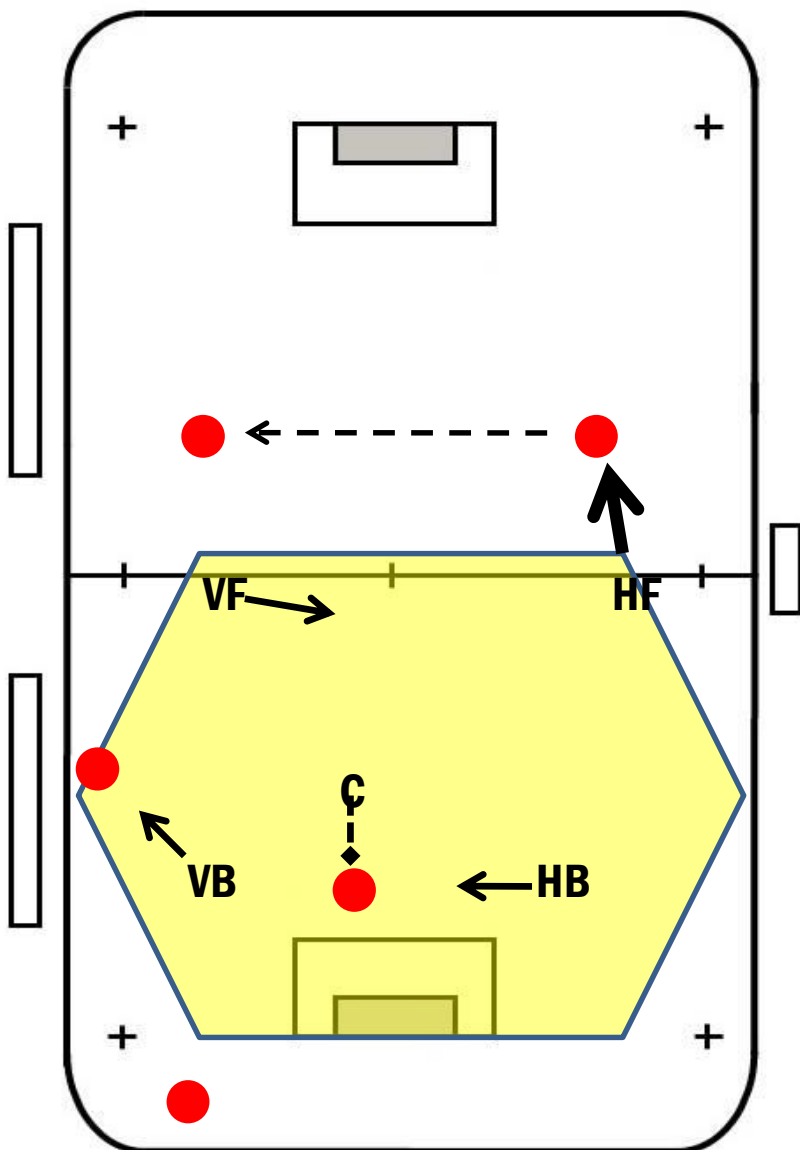


Varför?

- Vi vill styra motståndaren ner i vår zon där vi spelar vårt låga försvarsspel och på så sätt vill vi vinna boll och vända spelet.

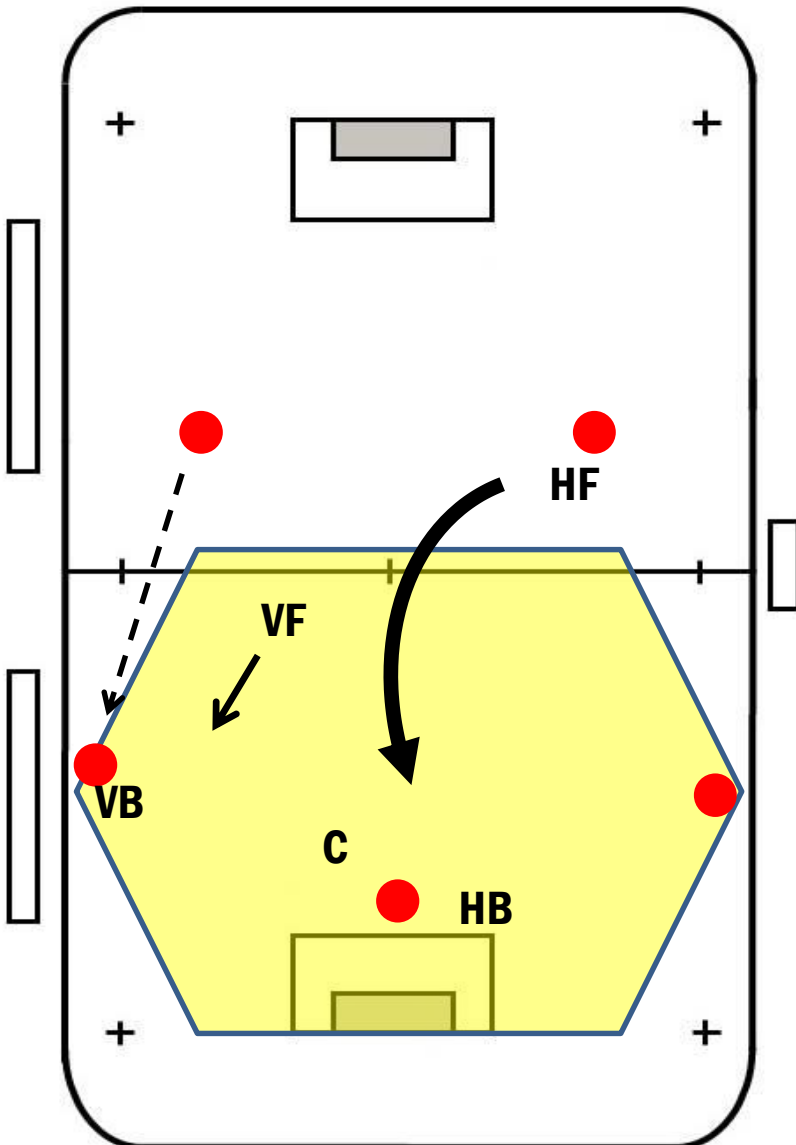
- HF:** HF stänger sarg och sätter press på backen. Jobba brett. Passar hon inte iväg bollen kör du över backen.
- VF:** Öppna kant. Fall in mot mitt och ner. Stäng diagonal.
- C:** Sjunk lite. Håll mitten, ha koll på lång diagonal. Ansvar för spelare framför mål och för slott.
- VB:** Beredd att smälla i fickan.
- HB:** Faller in lite men våga håll upp och var beredd på diagonal. Stå i skottbana. Ansvarar för bortre sidan. Kommuniera med **HF**. "Sarg"
- MV:** Sök fri sikt. Kommuniera.

Styrspel, nivå 1b



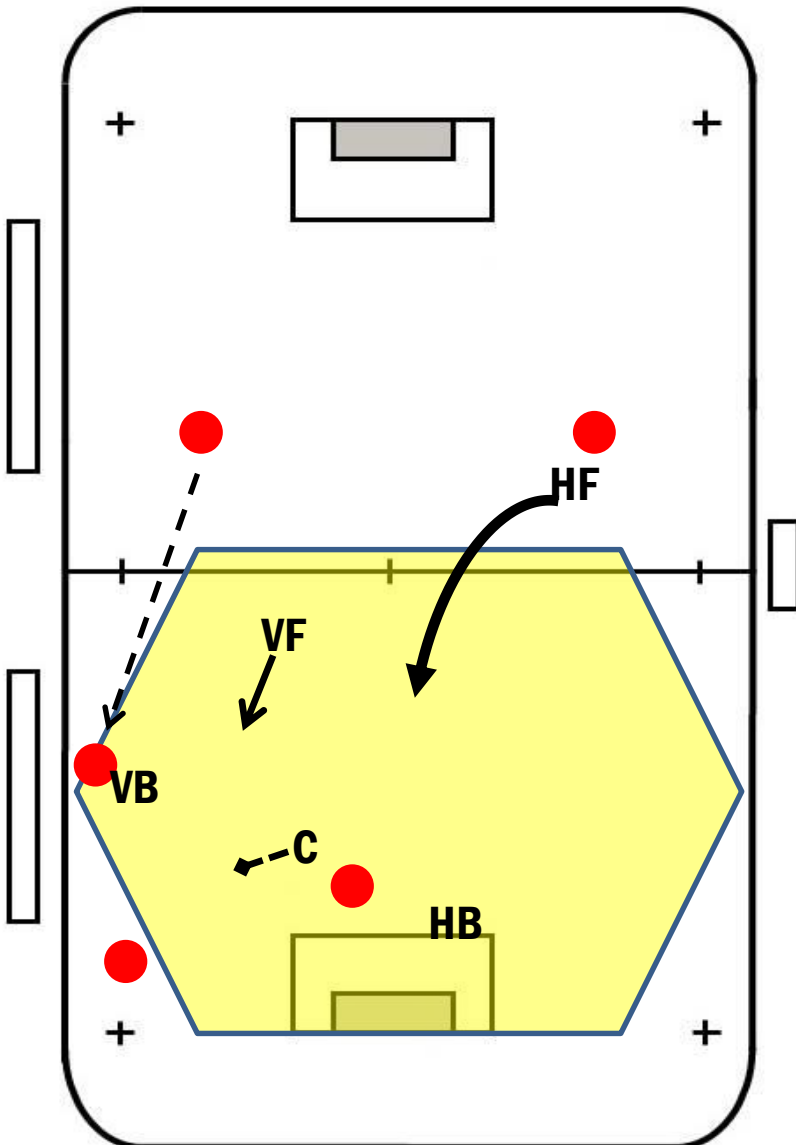
- HF:** HF kliver rakt på och sätter press på backen. Jobba brett. Passar hon inte iväg bollen kör du över backen.
- VF:** Öppna kant. Fall in mot mitt och ner.
- C:** Sjunk lite. Håll mitten. Ansvar för spelare framför mål och för slott.
- VB:** Beredd att smälla i fickan.
- HB:** Faller in men våga håll upp. Ansvarar för bortre sidan. Kommuniera med **HF**. "Rakt"
- MV:** Sök fri sikt. Kommuniera.

Styrspel, nivå 1.1



- HF:** HF jobbar in i mitten och täcker diagonal. Tar höga slott.
- VF:** Jobbar ner innanför **VB**. Stoppa inbrytning.
- C:** **C** täcker ytan innanför **VB**. Sätter stopp framför mål.
- VB:** Smäller i fickan eller styr ner i hörn om du inte hinner ut.
- HB:** Faller in lite men våga håll upp och var beredd på diagonal. Stå i skottbana. Ansvarar för bortre sidan.

Styrspel, nivå 1b.1



HF: HF jobbar in i mitten och tar höga slott.

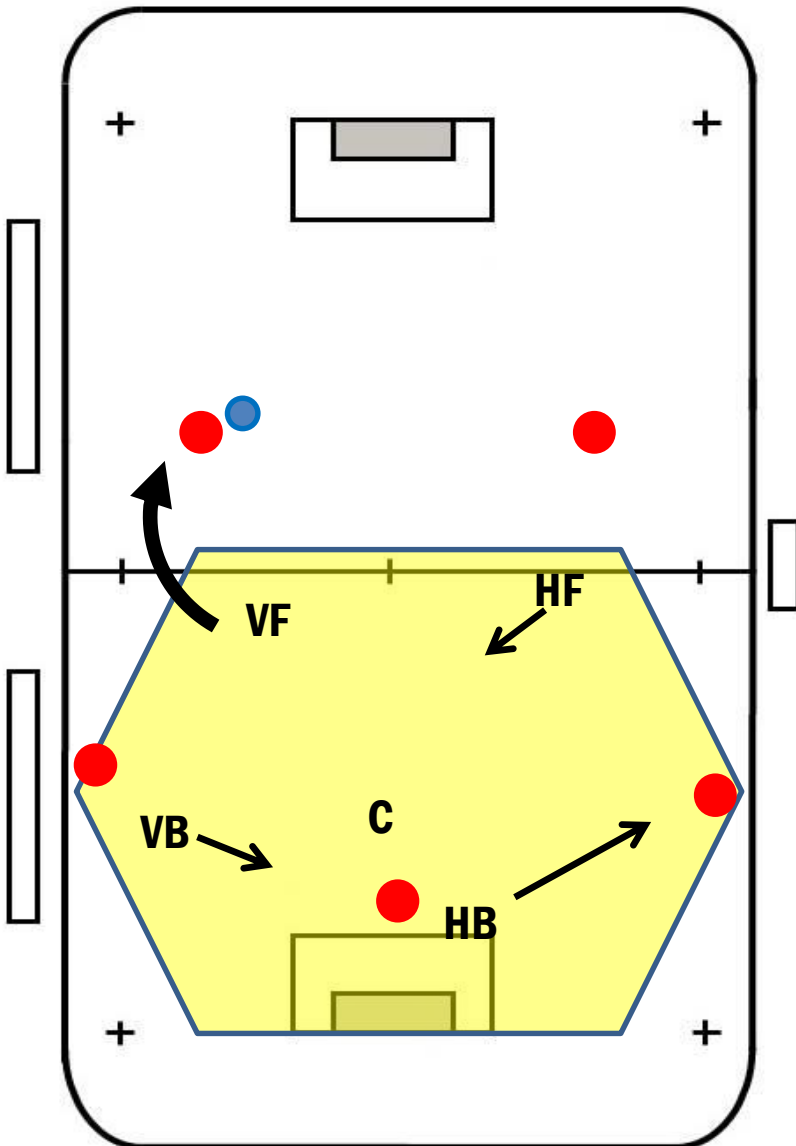
VF: Jobbar ner innanför **VB**. Stoppa inbrytning.

C: **C** täcker ytan innanför **VB**. Stoppar inbrytning.

VB: Smäller i fickan eller styr ner i hörn om du inte hinner.

HB: Faller in men våga håll upp. Ansvarar för bortre sidan. Kommunicera med **C**.

Styrspel, nivå 1.2



HF: HF faller ner i mitten. Täck diagonal. Öppnar upp bortre sida.

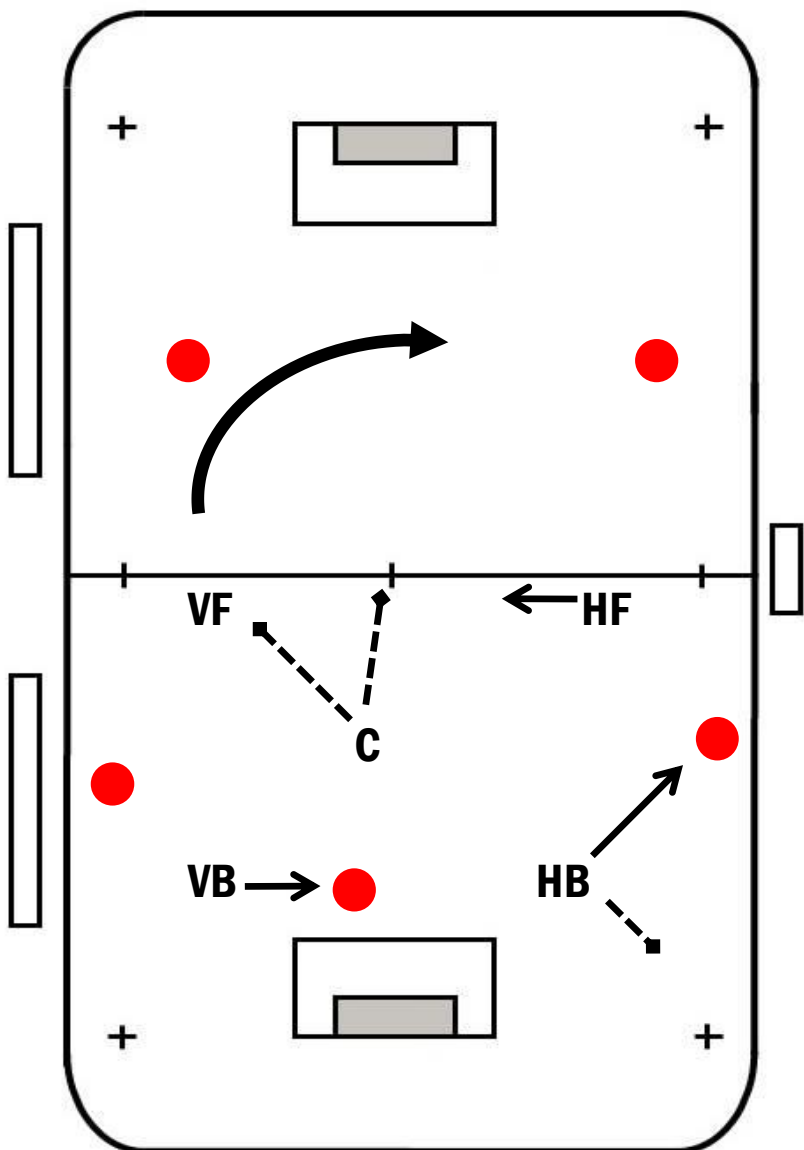
VF: Stänger sarg och sätter press.

C: Ansvar för spelare framför mål och för slott.

VB: Sjunker in lite men redo att kliva ut igen. Håll upp.

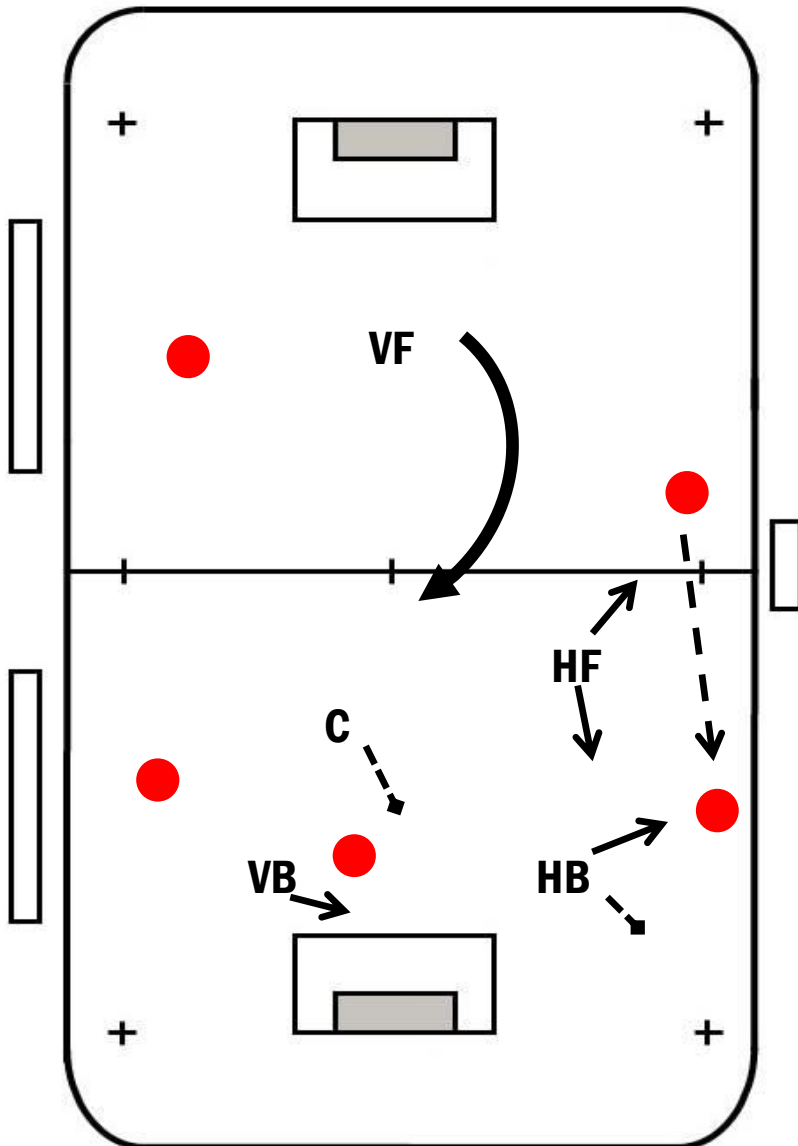
HB: Vrider ut, redo att smälla i fickan.

Styrspel, nivå 2



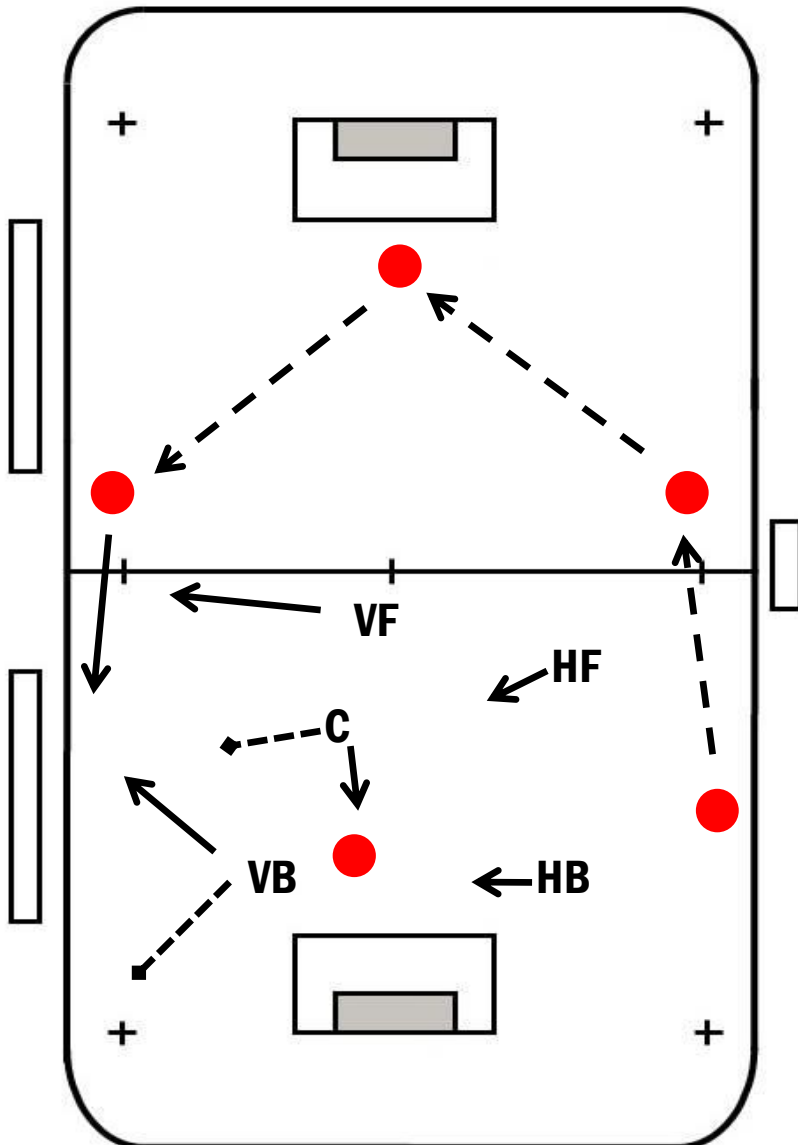
- VF:** Starta styrning. Skär av din back och få dem att spela på vår öppna sida.
- HF:** Öppna din kant
- C:** Ha koll på kort pass i mitten och diagonal
- VB:** Håll boxen
- HB:** Smäll i fickan eller styr ner i hörn om du inte hinner ut.

Styrspel, nivå 2.1



- VF:** Fortsätter styrningen, skär diagonalt och jobbar hem till sin position. Vill ha spel framåt från motståndare.
- HF:** Kliver på bollhållare. Faller sen för att understödja **Back**.
- C:** Ha koll på slottet och täck diagonal
- VB:** Fall in mot bollsidan och ha koll framför mål
- HB:** Smäll i fickan. Om vi inte vinner boll eller hinner sätta stopp styr ner mot hörn.

Styrspel, nivå 2.2

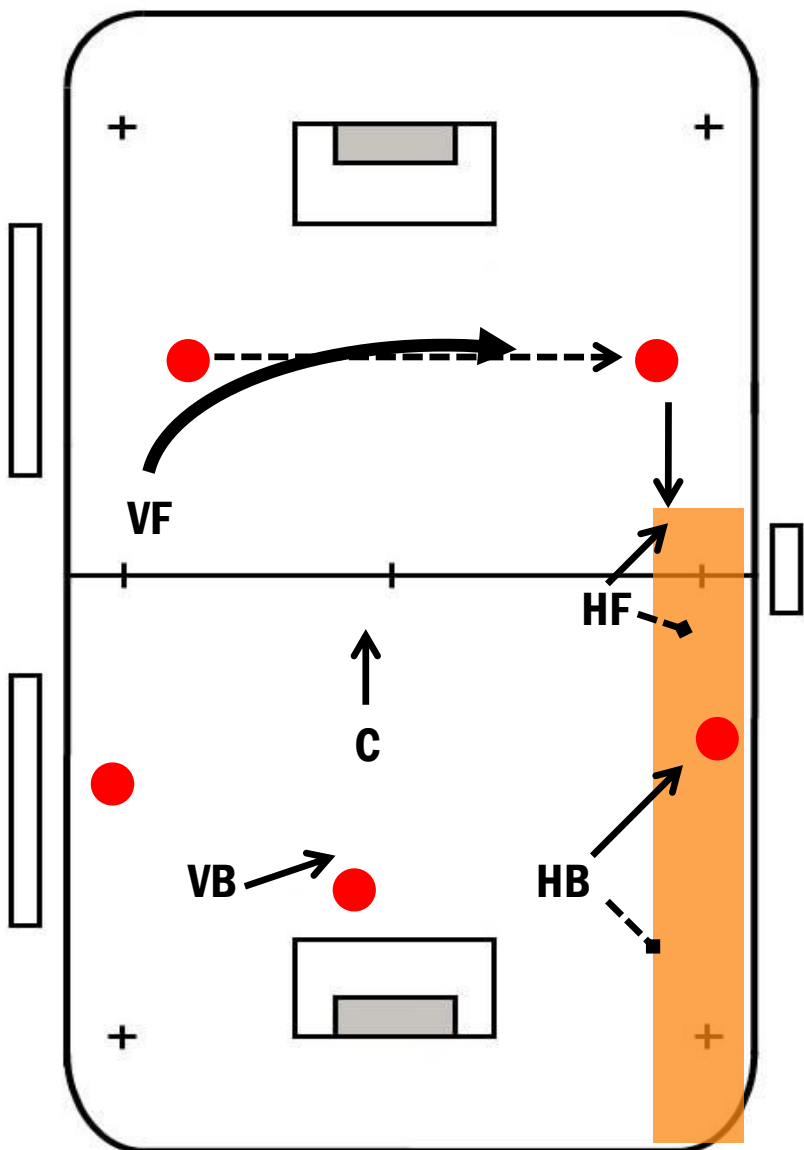


Om de lyckas vända spelet hemåt.

- VF:** Jobbar över till sin kant och försöker sätta stopp vid sarg.
- HF:** Jobbar in lite mot mitten. Beredd ta höga slott. Täck diagonal.
- C:** Styr ner mot hörn om inte **VF** hinner över. Faller annars mot slott.
- VB:** Flytta över och smäll i fickan eller ta över styrningen mot hörn från **C**.
- HB:** Fall in mot målet men håll höjd och bredd.

När vi hittat positionerna börjar vi om styrningen från vänster.

Styrspel, nivå 3



VF stannar ensam på topp (**indian**) och jagar deras backar tills **VF** vinner boll eller motståndarna passar bollen framåt där vi försöker vinna den med boxen.

VF: Stäng din kant. Starta styrning. Skär av din back och få dem att spela framåt. Vänder backen hem, fullfölj pressen tills de spelar bollen framåt eller tappar den. Blir då **indian**.

HF: Kliv på bollhållare. Ska kunna bryta längs sarg men inte stänga innan.

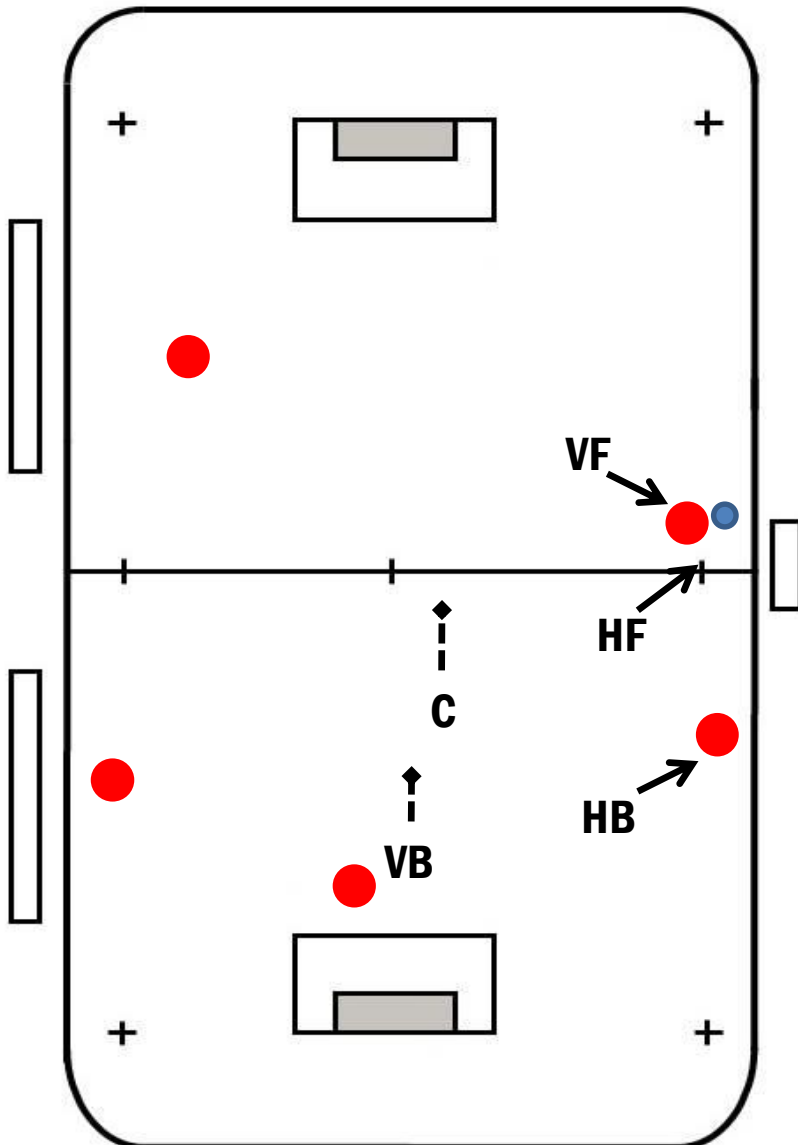
C: Kliv upp. Ha koll på kort pass i mitten och diagonal.

VB: Håll boxen

HB: Smäll i fickan eller styr ner i hörn om du inte hinner ut.

När vi spelar 2-2-1, vill vi vinna boll mer aktivt och måste då vara mer aggressiva. Vi dubblar längs hela vår sida.

Styrspel, nivå 3.1



VF: Fullfölj pressen tills backen spelar bollen framåt annars dubbla med

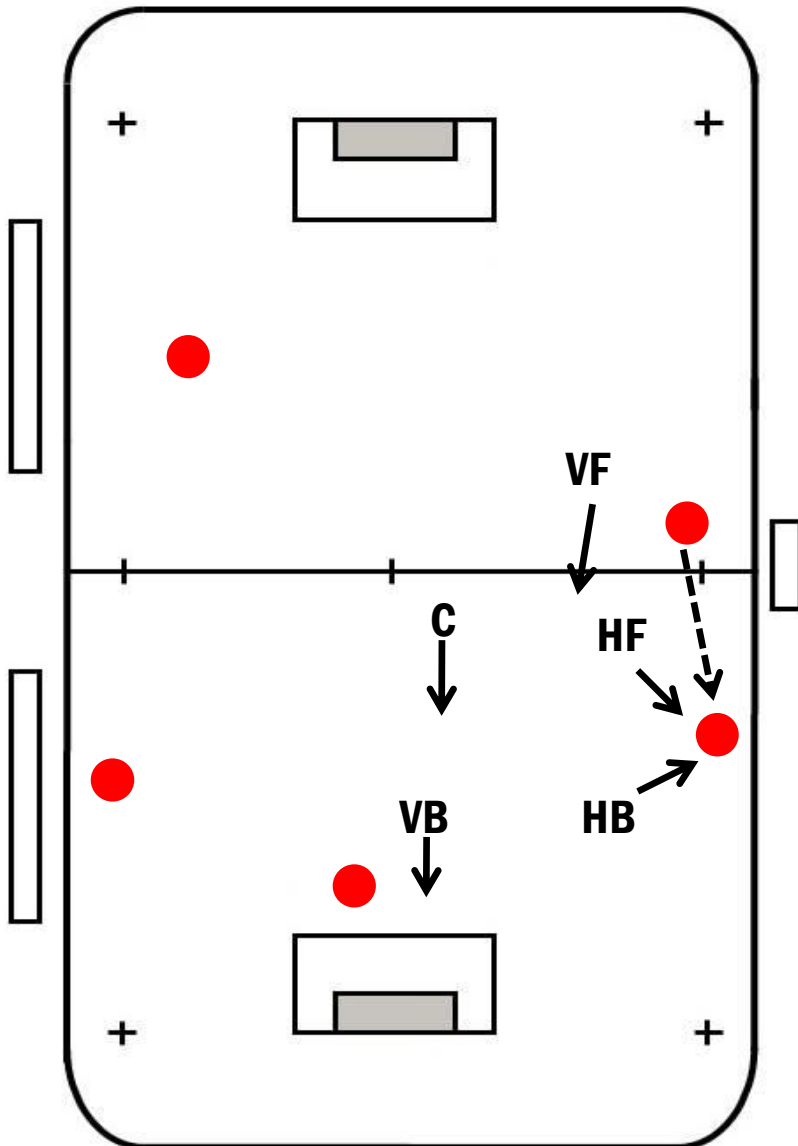
HF: Kunna sno pass längs sarg men stäng inte. Kliv på bollförare. Dubbla med **VF**.

C: Ha koll på diagonal. Håll mitten.

VB: Håll mitten och framför mål. Ha koll på lång diagonal.

HB: Beredd att smälla i fickan.

Styrspel, nivå 3.2



VF: Ligg kvar på bollsidan ifall de spelar upp på back. Sätt då press

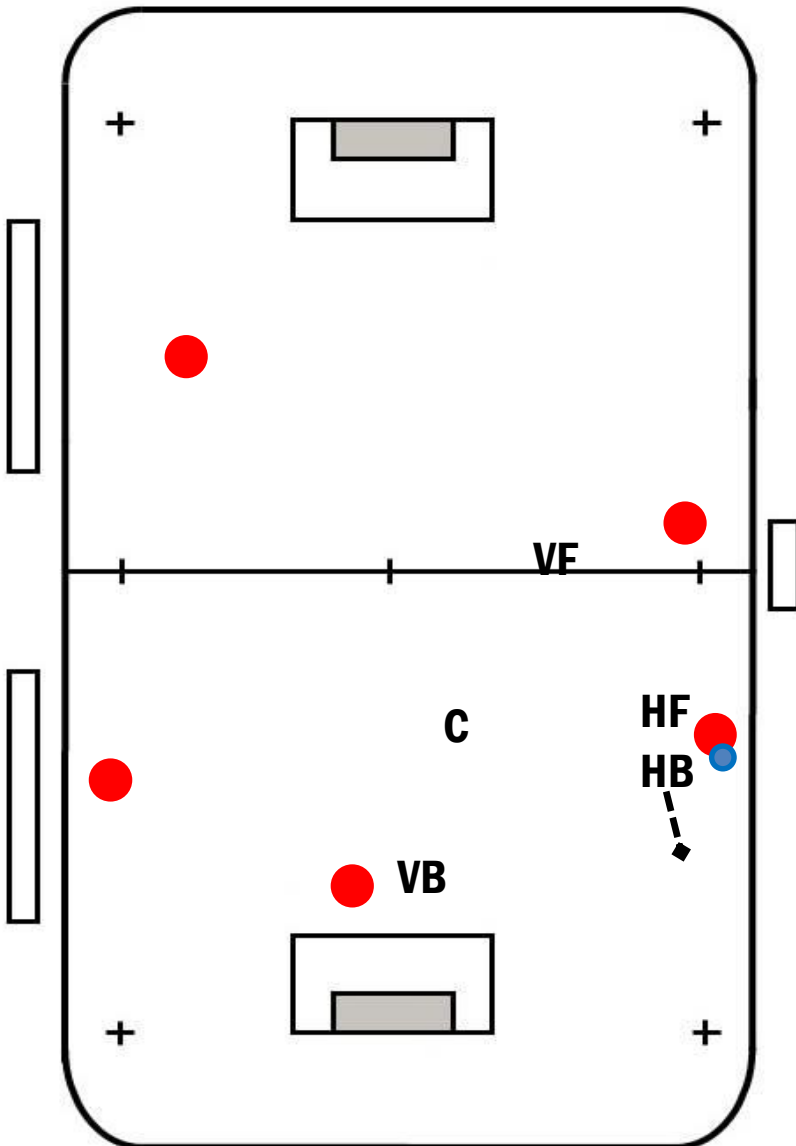
HF: Kliv på bollförare, dubbla med **VF**. Ska kunna bryta längs sarg men inte stänga innan.

C: Ha koll på diagonal. Håll mitten.

VB: Håll mitten och framför mål. Ha koll på diagonal.

HB: Beredd att smälla i fickan.

Styrspel, nivå 3.3



VF: Ligg kvar på bollsidan ifall de spelar upp på back. Sätt då press

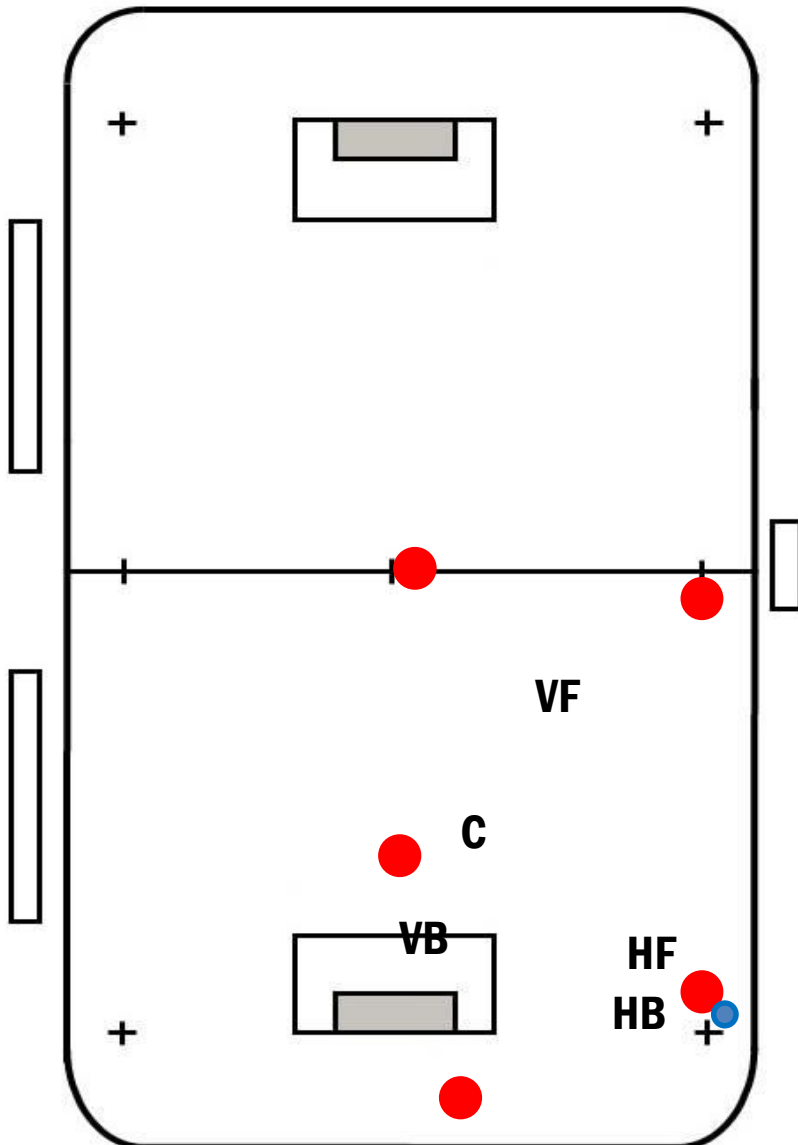
HF: Kliv på bollförare, dubbla med **VF**.

C: Ha koll på diagonal. Håll mitten.

VB: Håll mitten och framför mål. Ha koll på lång diagonal.

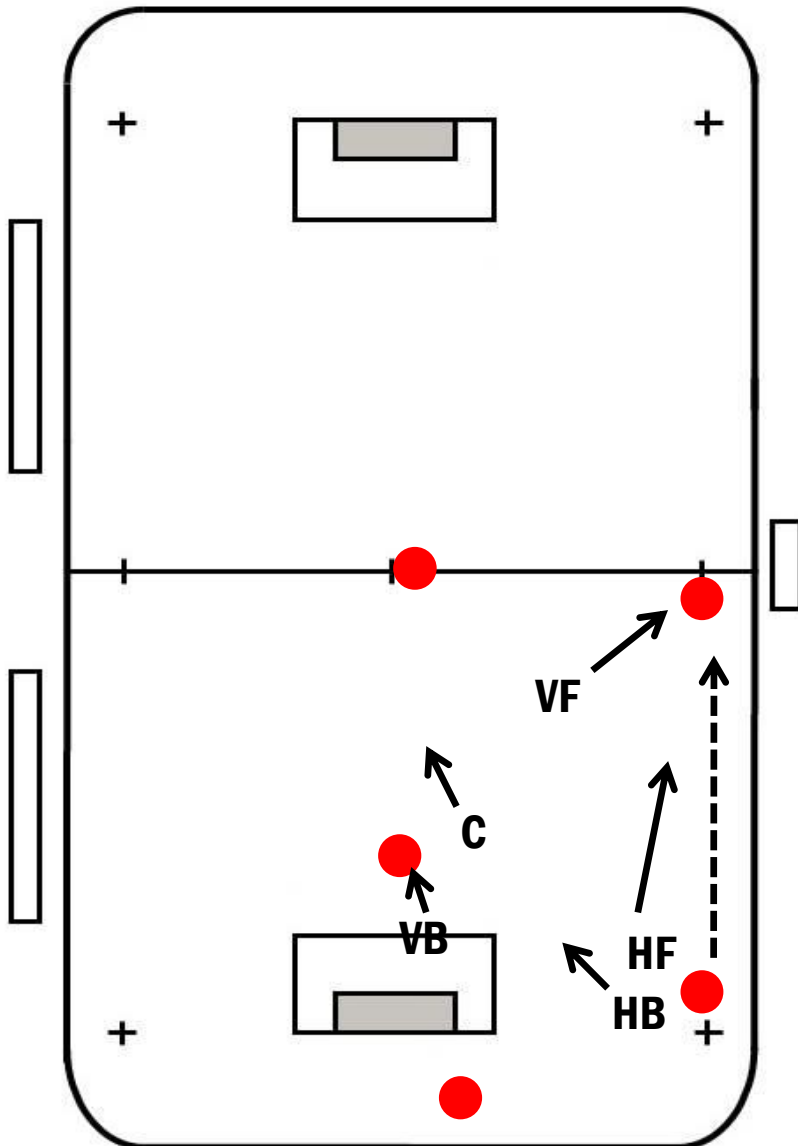
HB: Dubbla. Styr ner i hörn.

Styrspel, nivå 3.4



- VF:** Täck diagonal. Var beredd att stöta om bollen spelas upp.
- HF:** Kliv på bollförare, dubbla med **VF**.
- C:** Ha koll på diagonal. Håll slott. Kommunikation med **VB**.
- VB:** Håll framför mål och slott. Kommunikation med **C**.
- HB:** Dubbla med **HF**.

Styrspel, nivå 3.5



VF: Sätt press på bollhållare.

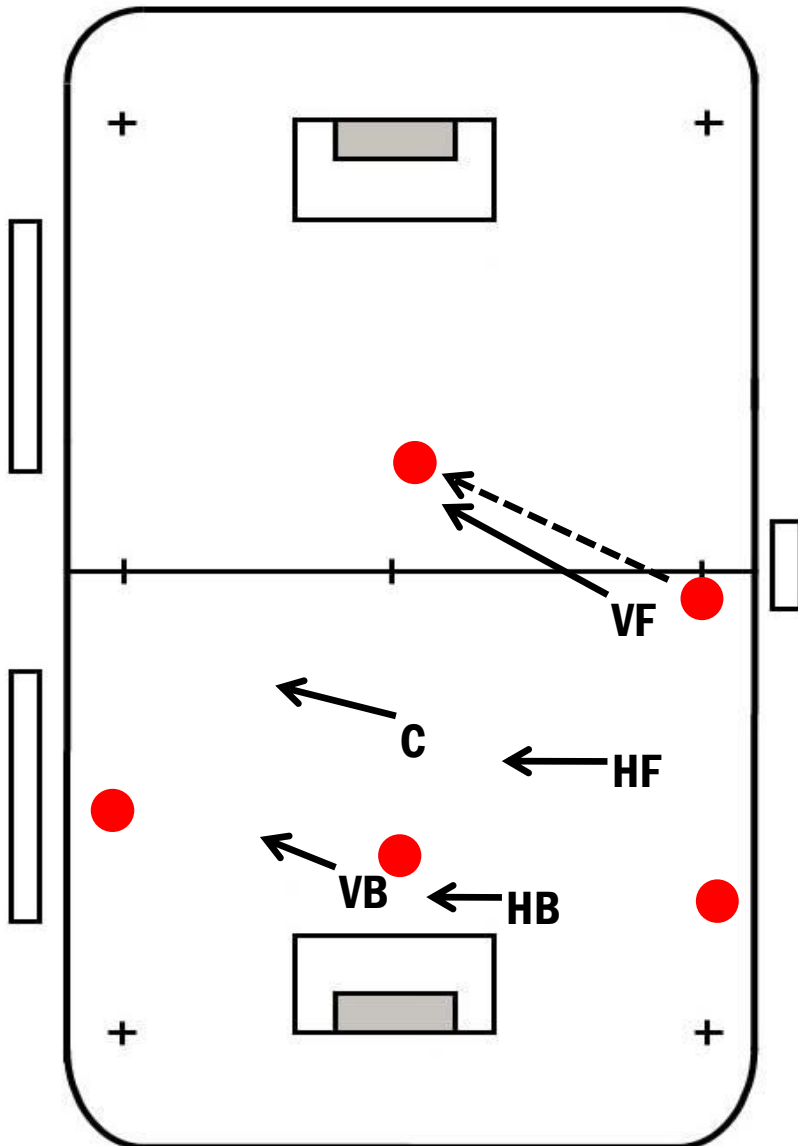
HF: Snabbt upp i banan. Ska kunna sno pass som går ner igen längs sarg.

C: Ha koll på diagonal. Håll slott. Kommunikation med **VB**.

VB: Kliv upp. Håll slott och framför mål.

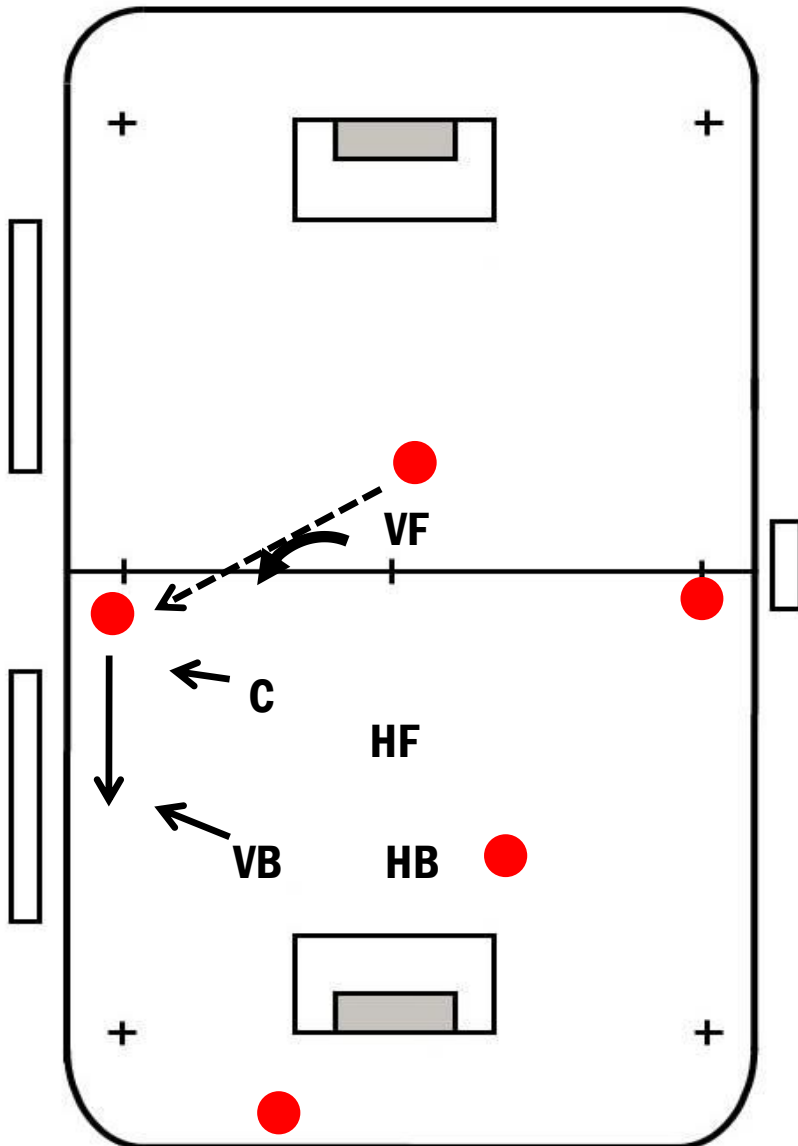
HB: Fall in lite i mitten och uppåt.

Styrspel, nivå 3.6



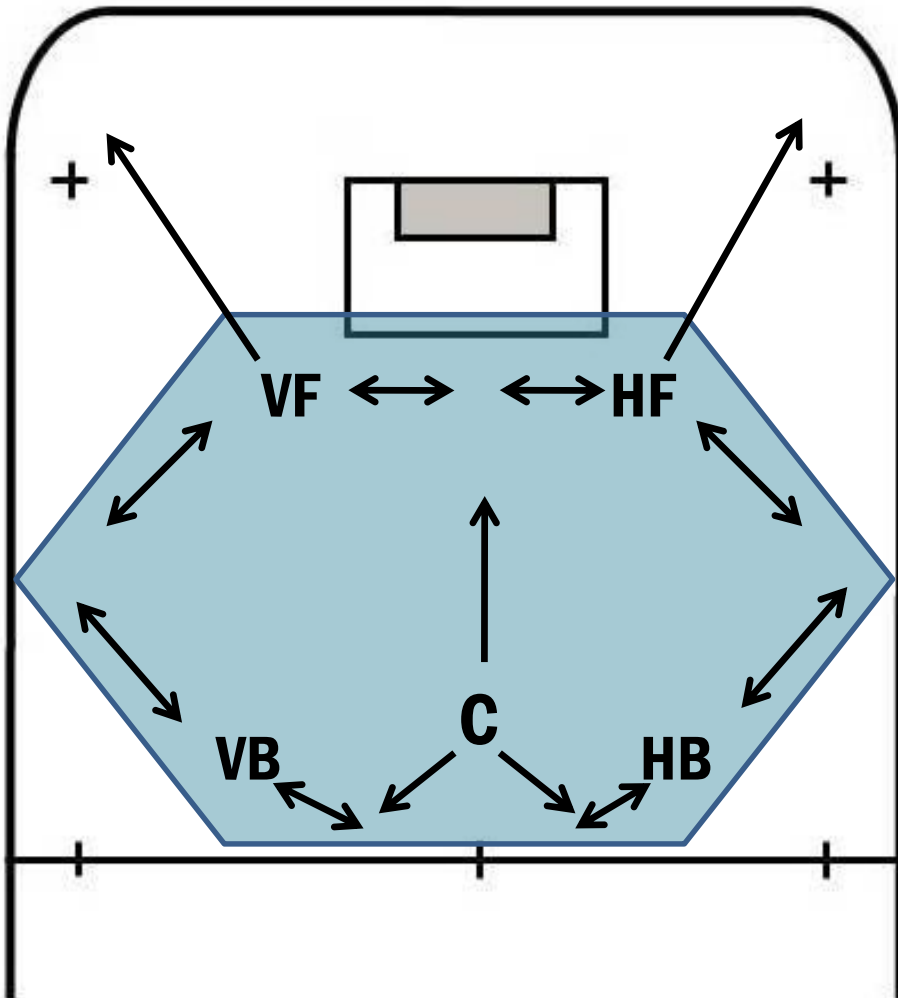
- VF:** Sätt press på bollhållare. Stäng tillbakaspel.
- HF:** Snabbt in i banan. Skär diagonal
- C:** Var beredd att kliva ut åt sidan och styra ner i hörn. Täck skott. Håll slott. Kommunikation med **HF**.
- VB:** Kliv ut åt sidan. Håll slott och framför mål tills **HB** kommit in. Kommunikation.
- HB:** Fall in lite i mitten. Ta slott och framför mål.

Styrspel, nivå 3.7



- VF:** Sätt press på bollhållare. Stäng tillbakaspel. Täck krossboll.
- HF:** Snabbt in i banan. Skär diagonal. Ta höga slott.
- C:** Kliv ut åt sidan och styr ner i hörn.
- VB:** Kliv ut åt sidan. Ta över styrning mot hörn.
- HB:** Fall in i mitten. Ta slott och framför mål. Skär av diagonal.

Högt försvarsspel



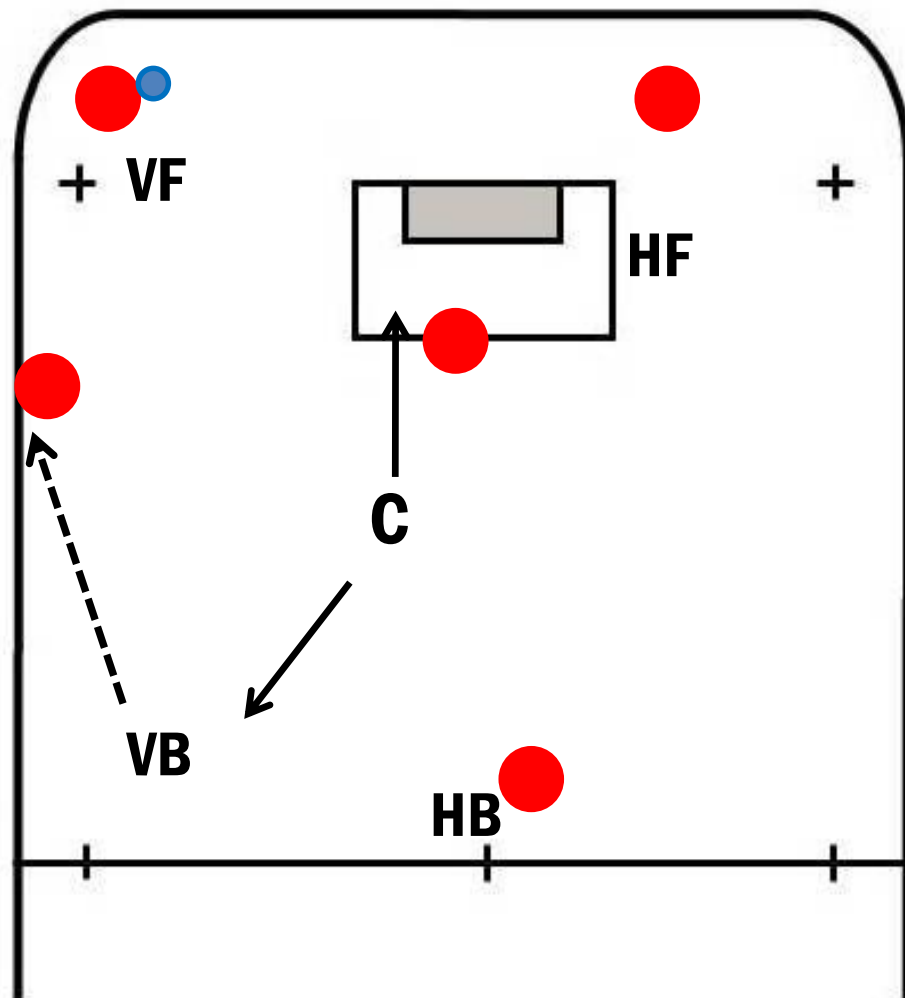
När?

- När vi spelat i anfallszonen och tappat bollen eller efter avslut
- När vi vill vinna tillbaka bollen högt upp i banan

Hur?

- Kommunikation
- Press på bollhållare, släpp inte!
- Stoppa inspel i mitten
- Beredd sätta stopp i fickan
- C läser spelet. Stöta fram centralt eller täcka upp bakom **Backarna**

Högt försvarsspel 1



VF: Stoppa inspel i mitten och långt lyft. Lås fast!

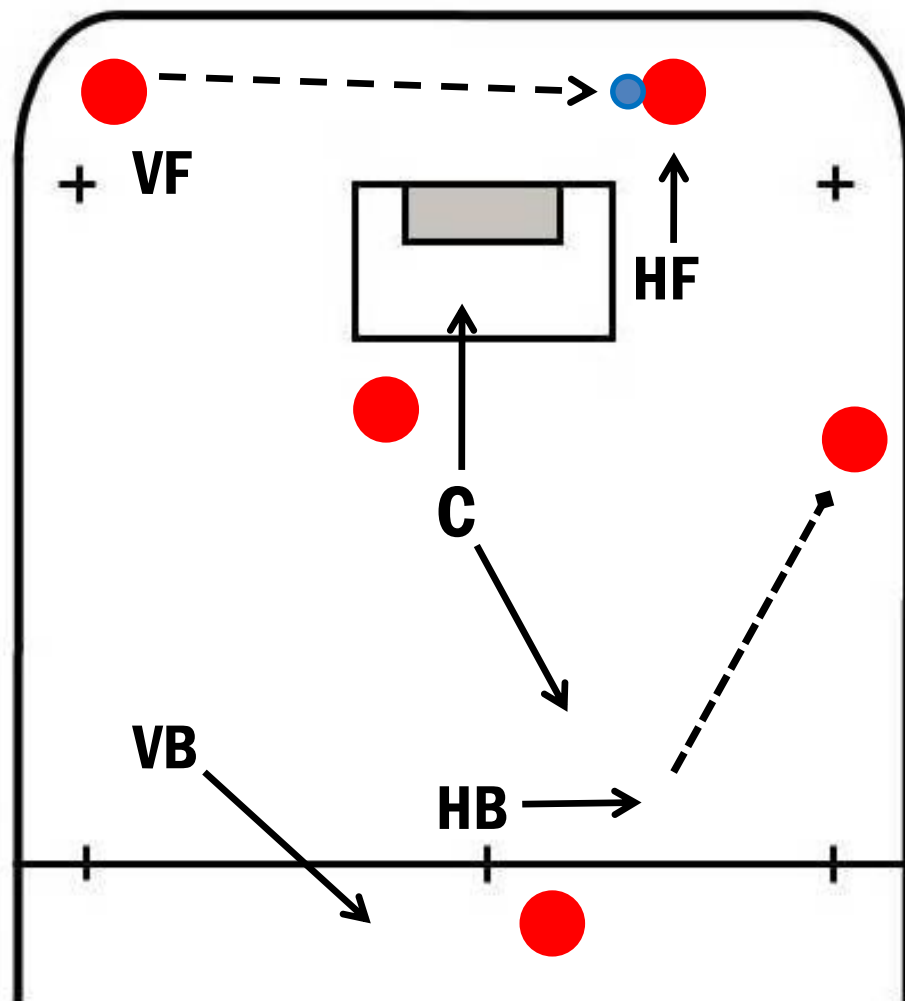
HF: Stå upp i banan och håller koll på sin back.

C: Stöt fram eller täck upp bakom **Back**.

VB: Beredd att smälla i fickan.

HB: Ta djup/centralt!

Högt försvarsspel 2



VF: Håll kvar din back

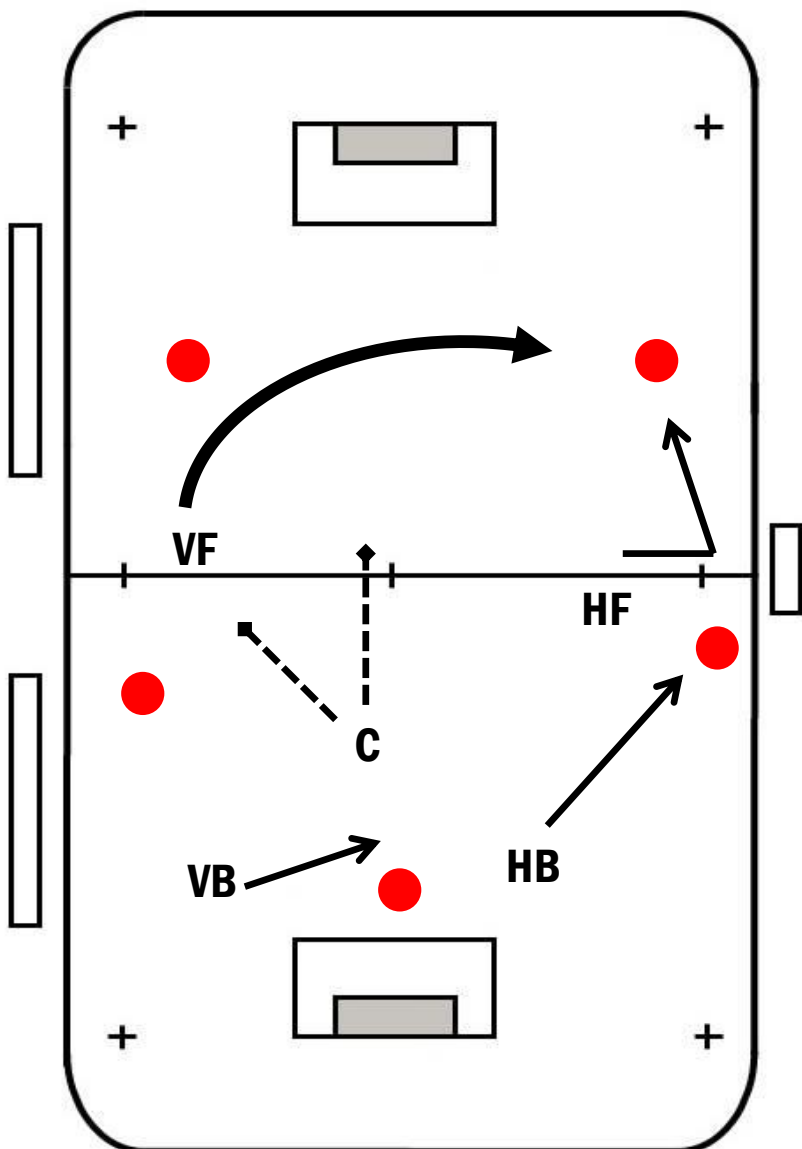
HF: Kliv fram och tvinga fram pass till fickan.

C: Stöt fram eller täck upp bakom **Back**.

VB: Ta djup/centralt!

HB: Flytta över. Var beredd att smälla i fickan.

Pressspel 1



Varför?

Vi vill vinna bollen.

Hur?

Vi sätter press och stressar fram felpass/misstag.

VF: Starta press. Skär av din back. Tvinga fram felpass eller att de backar, vi följer då efter. Har deras vänsterback full kontroll avvakta och skär av din back. Darrar hon, kliv fullt ut!

HF: Stäng sarg. Gå fullt, tvinga fram felpass eller att de vänder hem. Fullfölj då!

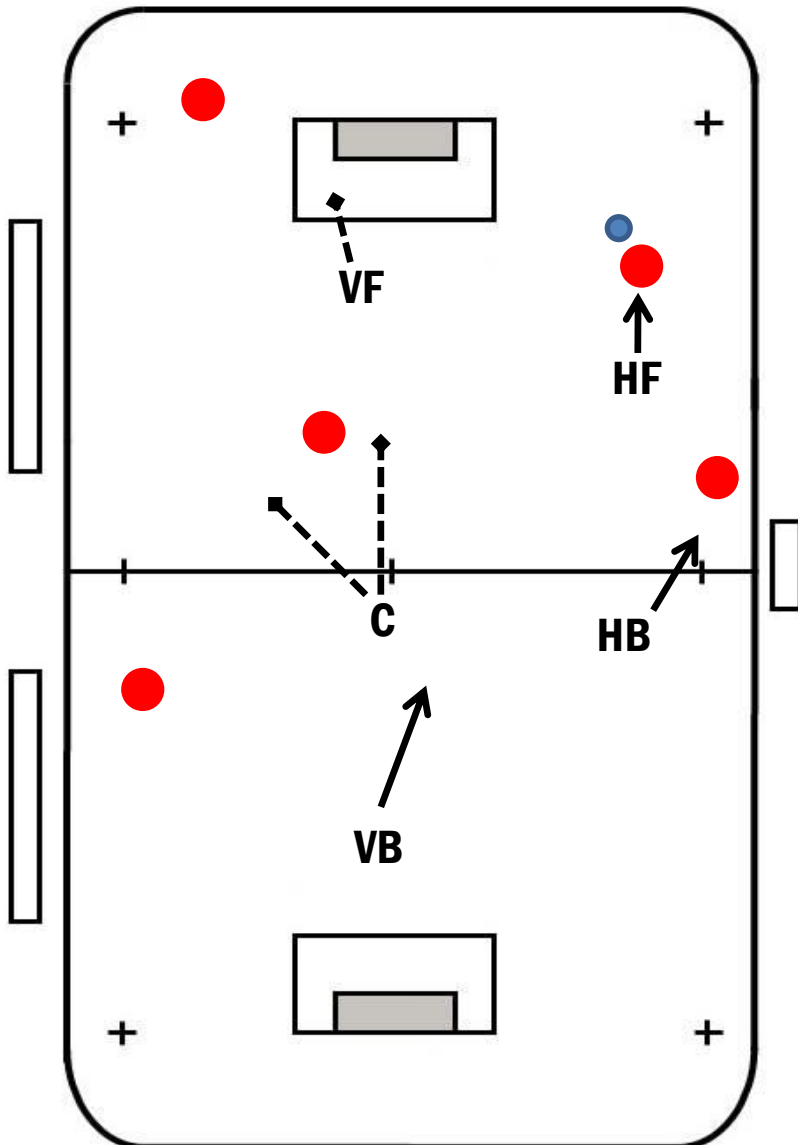
C: Ha koll på kort pass in i mitten och diagonalen. Följ med!

VB: Libero

HB: Var redo att smälla i fickan bakom **HF**. Vrid upp och följ med.

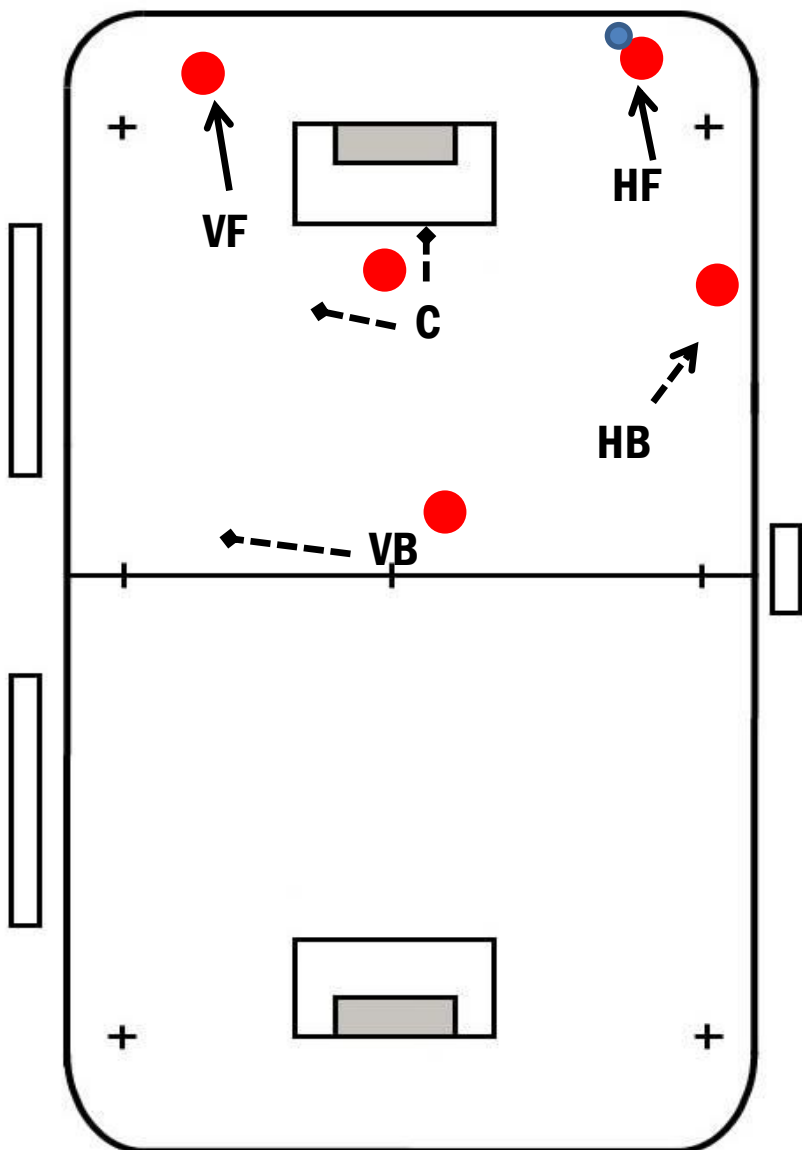


Pressspel 1.1



- VF:** Starta press. Skär av din back. Tvinga fram felpass eller att de backar, vi följer då efter. Har deras vänsterback full kontroll avvakta och skär av din back. Darrar hon, kliv fullt ut!
- HF:** Stäng sarg. Gå fullt, tvinga fram felpass eller att de vänder hem. Fullfölj då!
- C:** Ha koll på kort pass in i mitten och diagonalen. Följ med!
- VB:** Libero
- HB:** Var redo att smälla i fickan bakom **HF**. Vrid upp och följ med.

Pressspel 1.2



VF: Ha koll på din back.

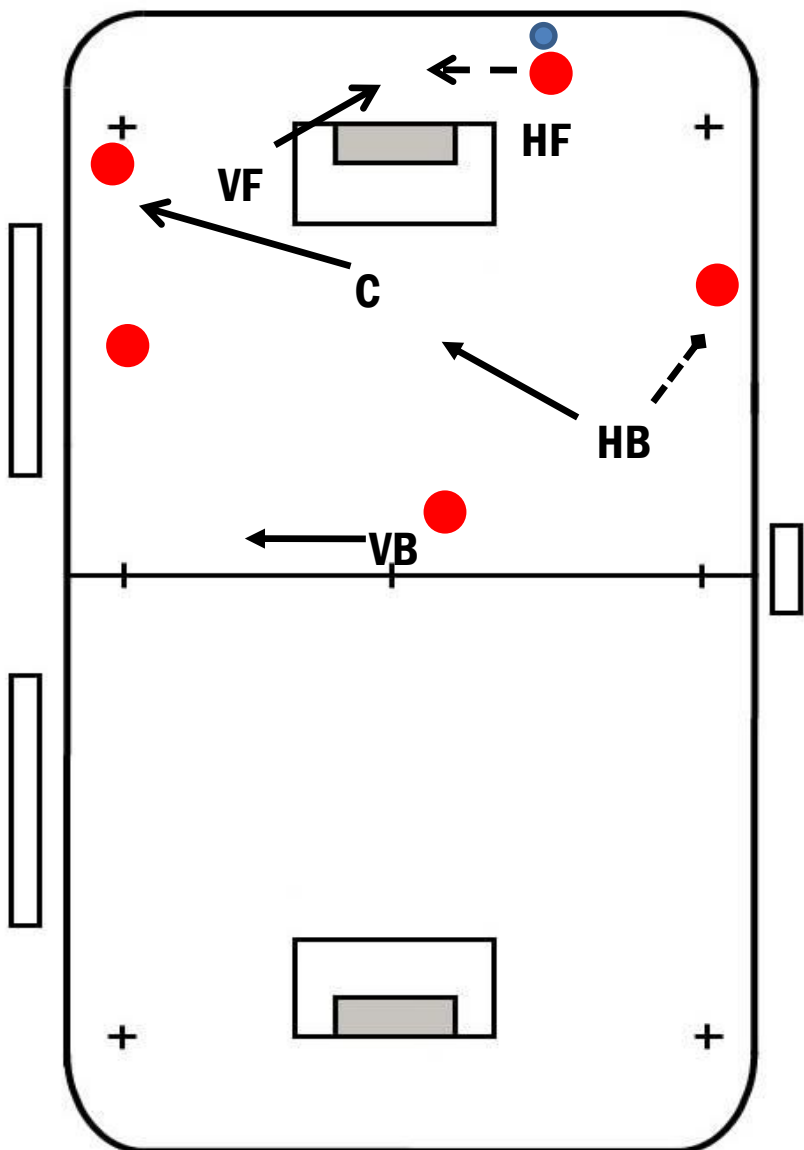
HF: Gå fullt!

C: Ha koll på kort pass in i mitten och diagonalen.

VB: Libero. Vara beredd att kliva ut om de byter sida.

HB: Var redo att smälla i fickan bakom **HF**. Vrid upp och följ med.

Presspel 1.3



VF: Tajma stopp. Tillåt inte inspel på insidan

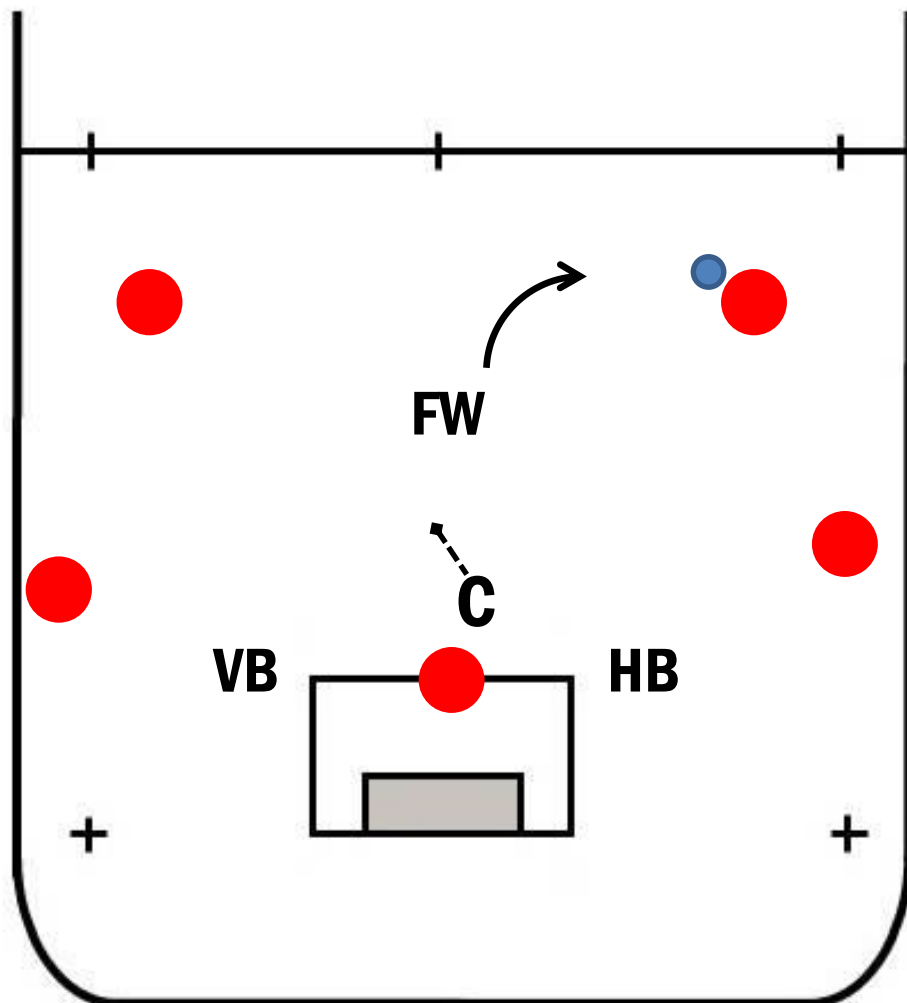
HF: Fortsätt med press

C: Kliver ut

VB: Libero

HB: Tar över mitten vid kantbyte eller smäller i fickan vid tillbakaspel.

Boxplay 2-1-1



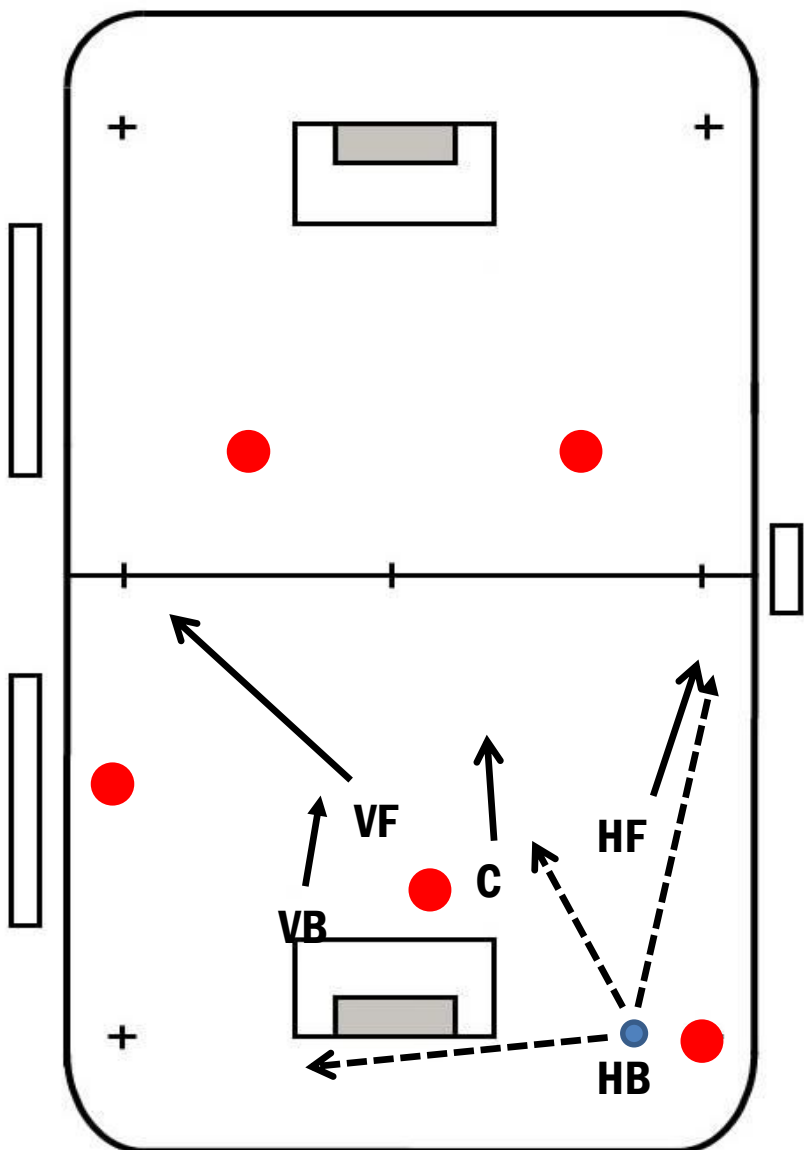
FW: Sätta press på motståndarens backar/ bollhållare. Styra av spelvägar. Hårt jobb!

C: Alltid hålla central motståndare och slott. Skära av passningar genom mitten.

VB: Täcka skott framför allt från kanter men även vid intramp. Våga hålla upp! Vid läge, sätt press i fickan!

HB: Täcka skott framför allt från kanter men även vid intramp. Våga hålla upp! Vid läge, sätt press i fickan!

Anfallsspel 1



VF: Drar ut åt vänster, bredda. Håll i löpningen så **C** kan fördela ut på en kant.

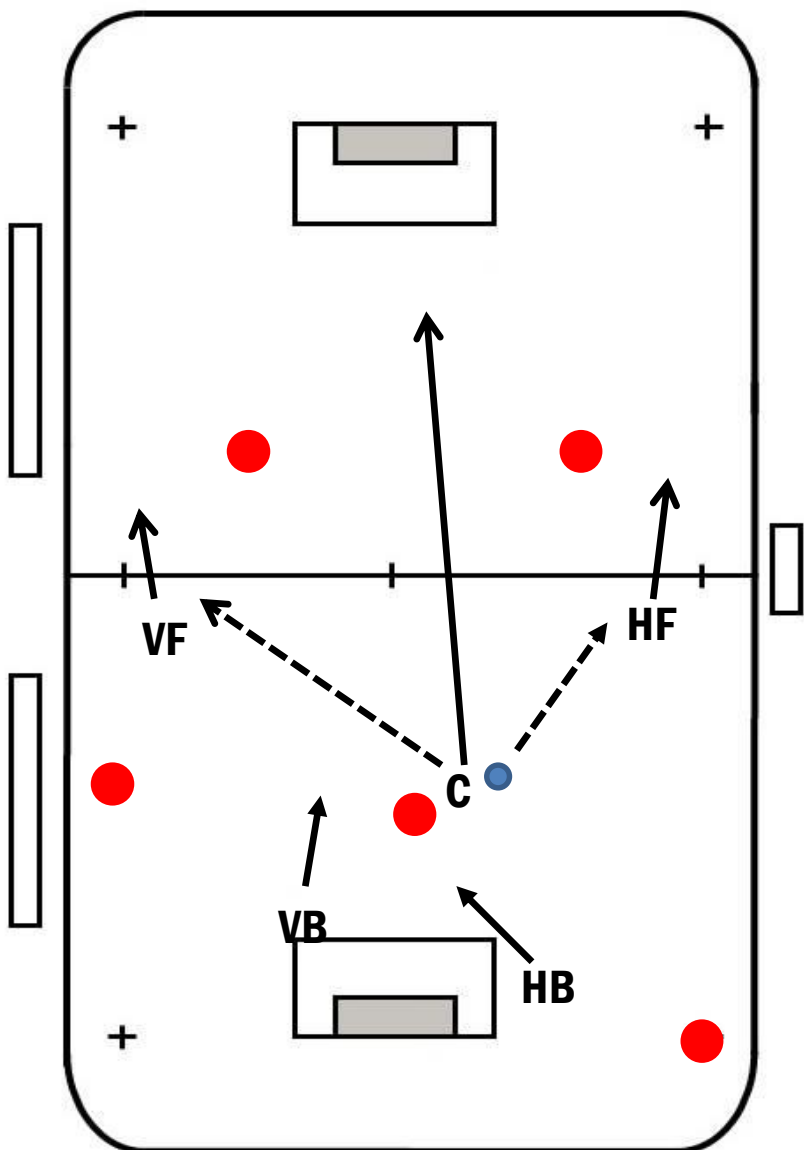
HF: Gå framåt på din kant. Håll i löpning.

C: Gå framåt centralt.

VB: Gå med i anfallet.

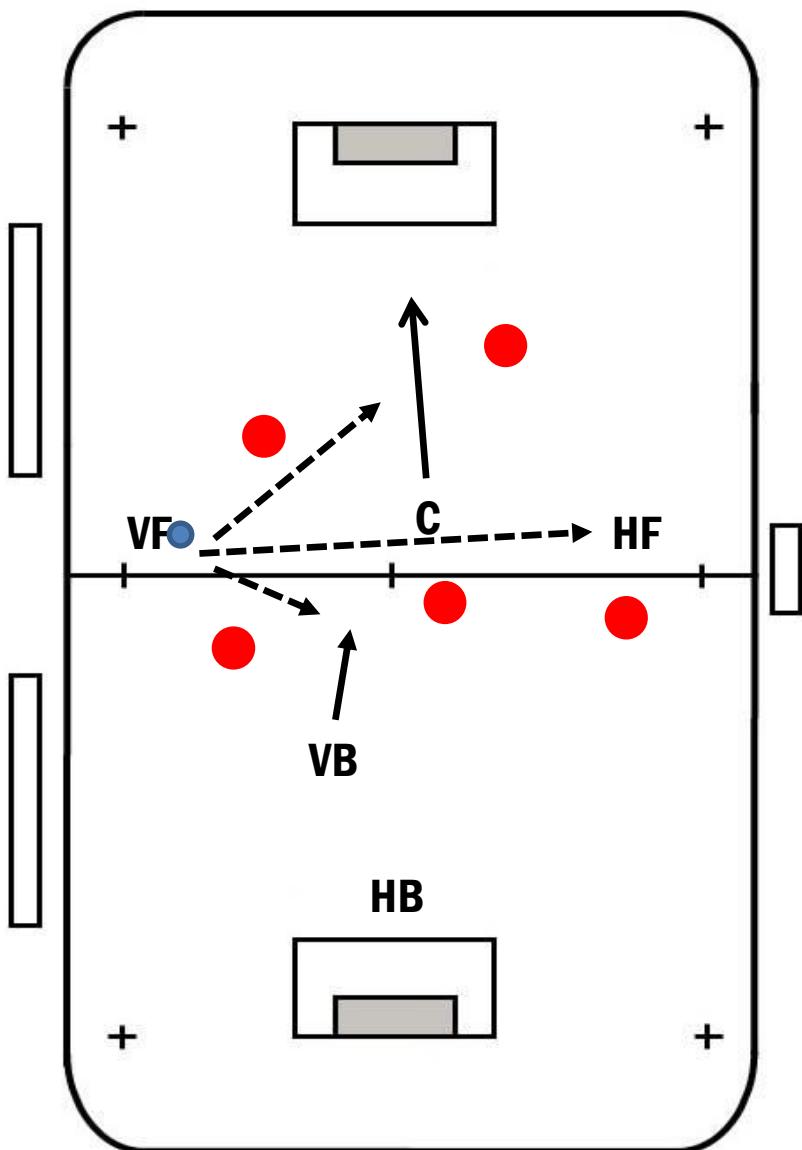
HB: Släpp in bollen till **C** i första hand. Det ska även finnas alternativ till **VB** bakom mål och till **HF**. Säkra sen centralt, libero.

Anfallsspel 1.1



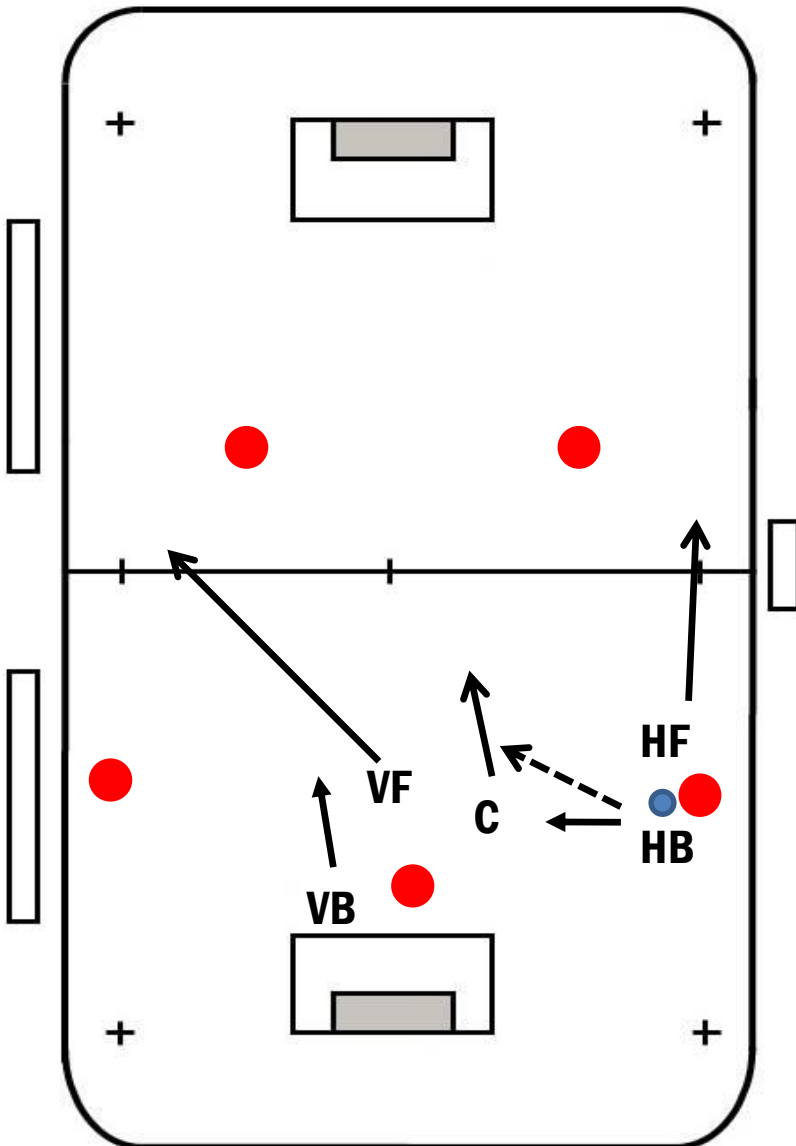
- VF:** Drar ut åt vänster, bredda. Håll i löpningen så **C** kan fördela ut på en kant.
- HF:** Gå framåt på din kant. Håll i löpning.
- C:** Fördela ut boll till fw eller om ingen går på, gå själv centralt. Gå mot mål.
- VB:** Gå med i anfallet.
- HB:** Säkra centralt, libero.

Anfallsspel 1.2



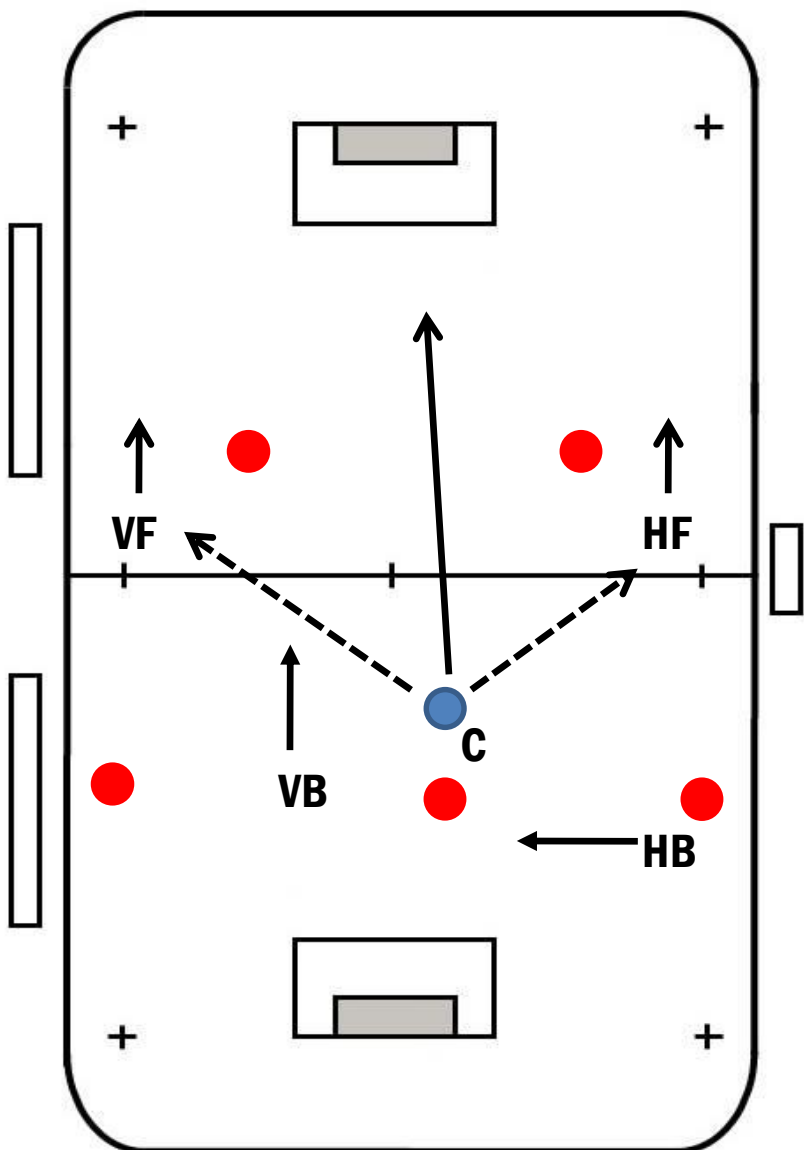
- VF:** Fördela vidare till **C**, **HF**, **VB** eller utmana och ta avslut.
- HF:** Håll i löpning och gör dig spelbar.
- C:** Gå mot mål.
- VB:** Gå med i anfallet.
- HB:** Säkra centralt, libero.

Anfallsspel 2



- VF:** Drar ut åt vänster, bredda. Håll i löpningen så **C** kan fördela ut på en kant.
- HF:** Gå framåt på din kant. Håll i löpning.
- C:** Gå framåt centralt.
- VB:** Gå med i anfallet.
- HB:** Släpp in bollen till **C**. Säkra centralt, libero.

Anfallsspel 2.1



VF: Bredda. Håll i löpningen så **C** kan fördela ut på en kant.

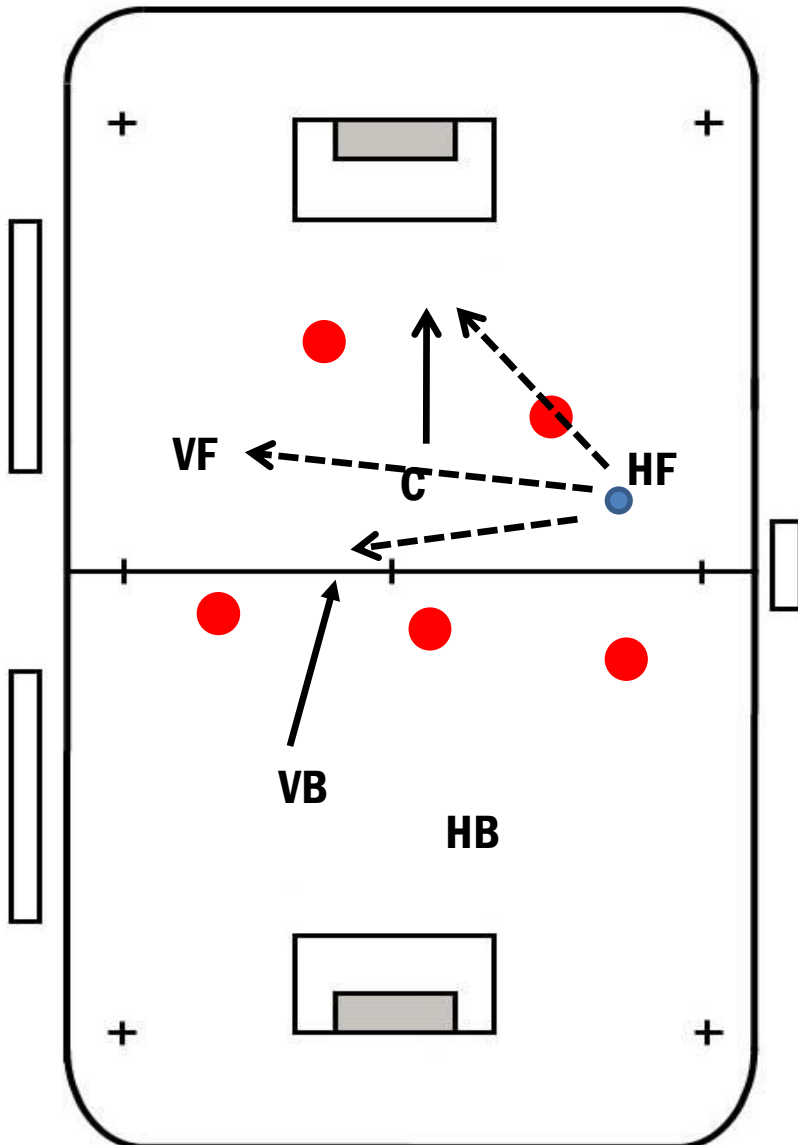
HF: Håll bredd. Håll i löpning.

C: Fördela ut boll till fw. Gå hårt mot mål.

VB: Gå med i anfallet.

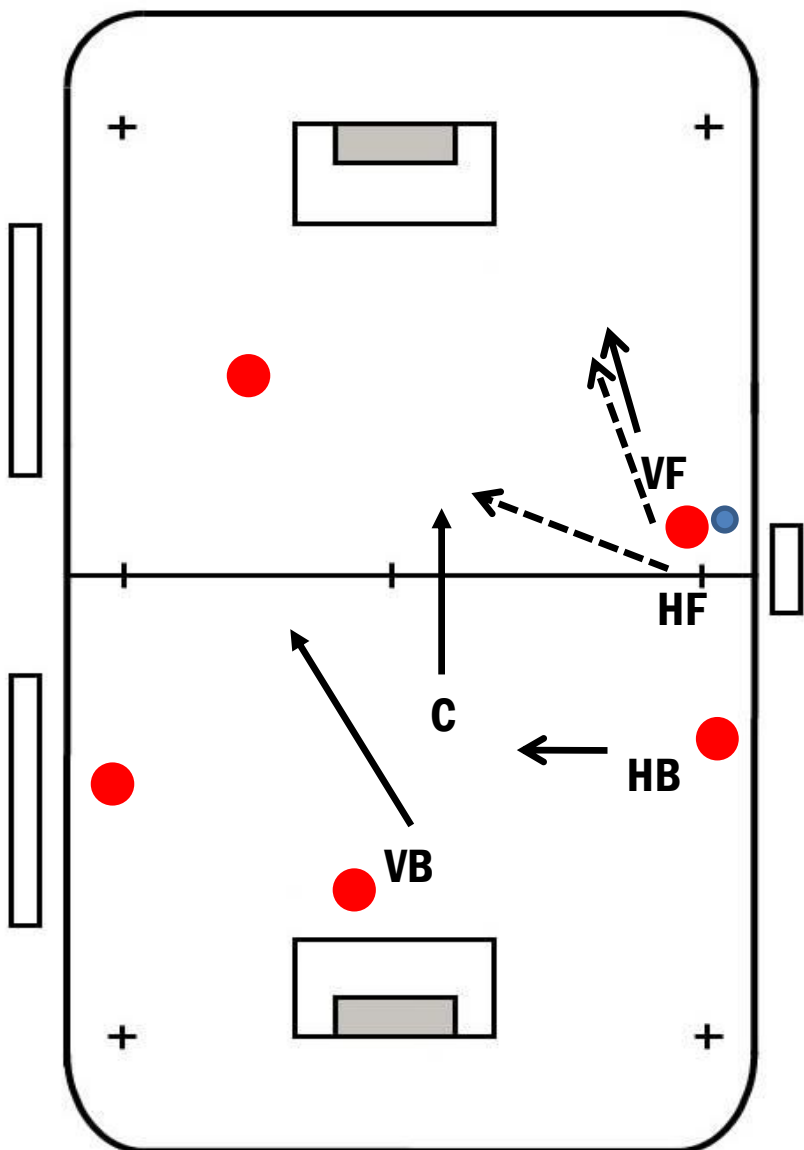
HB: Säkra centralt, libero.

Anfallsspel 2.2



- VF:** Stoppa upp löpning och gör dig spelbar med diagonal ovanför backar.
- HF:** Passa instick till **C**, krosspass till **VF** eller passa **VB**. Håll sen bredd.
- C:** Dra mot mål.
- VB:** Gå med i anfallet.
- HB:** Säkra centralt, libero.

Anfallsspel 3



VF: Går på djupet, mot mål.

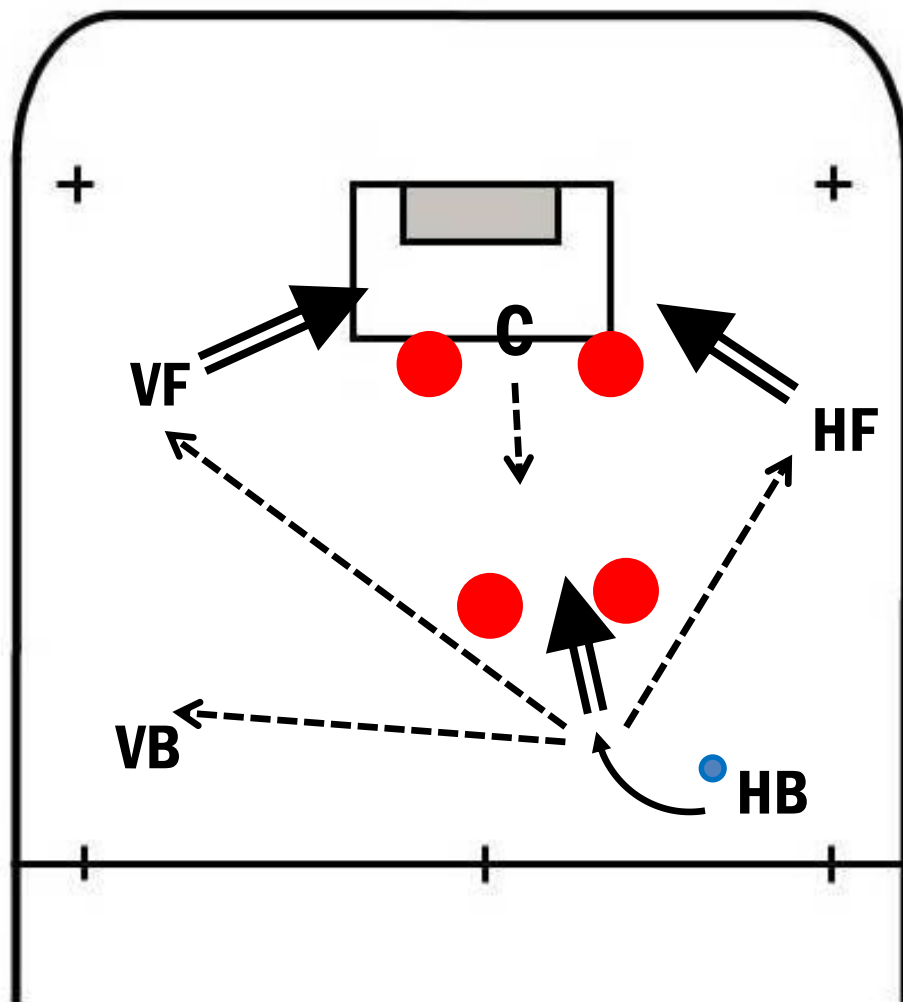
HF: Spela i första hand in bollen centralt men annars direkt till **VF**.
Följ sen med som andravåg efter **C**.

C: Gå framåt centralt.

VB: Gå med i anfallet på bortre sidan.

HB: Säkra centralt, libero.

Power play 1



VF: Håll bredden och var beredd på pass och direktskott alt direktpass in till **C**.

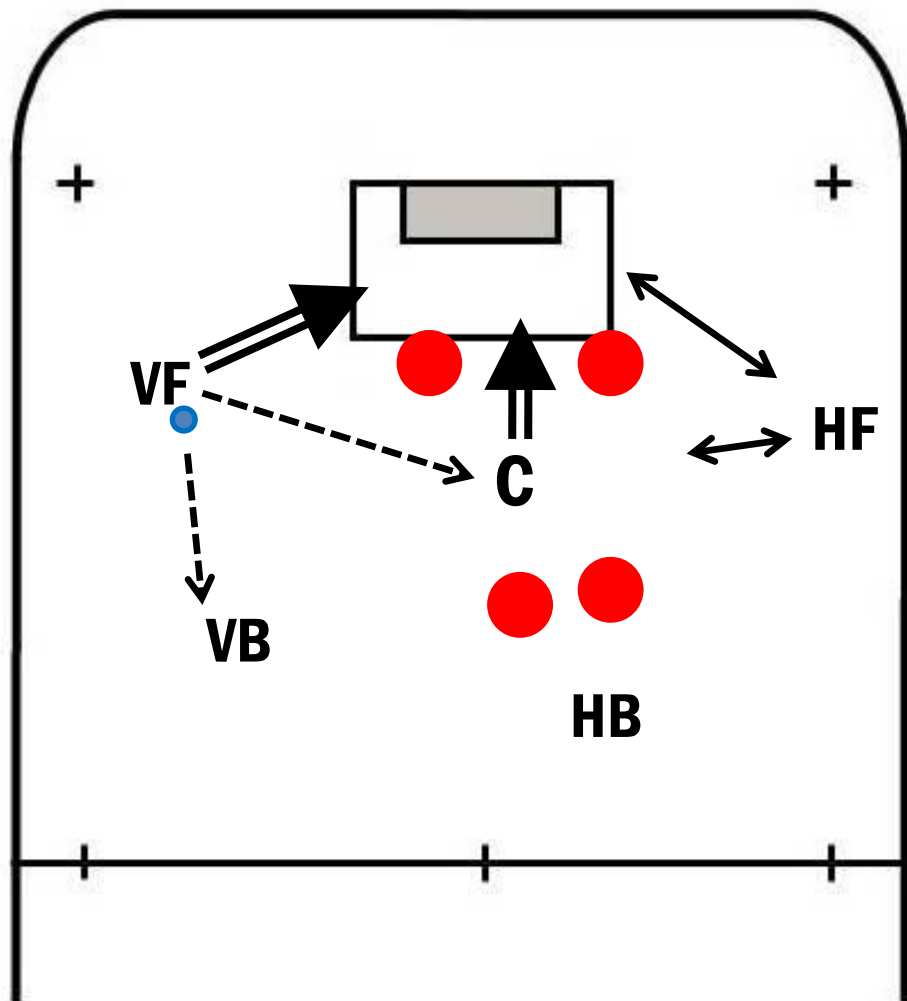
HF: Håll bredden och var beredd på pass och direktskott alt direktpass in till **C**.

C: Skym mv och var med på instick, retur. Spelas boll ut till **HF** eller **VF** ryck upp i slott och gör dig spelbar.

VB: Håll bredden och var beredd på pass.

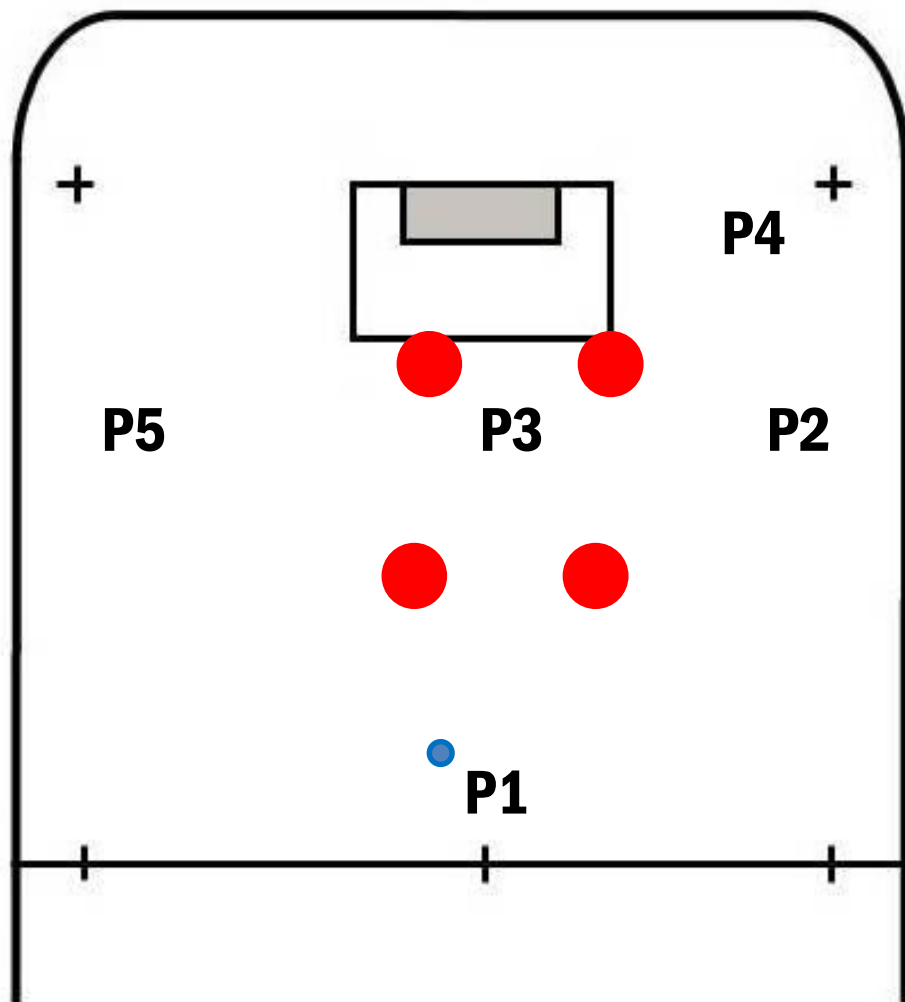
HB: Båga in sök skott, går motståndarforwards ihop för mycket passa **VF** eller **HF**.

Power play 1.1



- VF:** Skjut eller passa **C** i första hand. **VB** finns som alternativ.
- HF:** Kryp närmare mitten allt gå mot bortre stolpe. Håll dig spelbar.
- C:** Var spelbar i slott och skjut direkt.
- VB:** Kryp närmare och ha alternativ klara, skott eller pass.
- HB:** Gör dig spelbar. Ha alternativ klara.

Power play 2.0



P1: Point, låt bollen gå.

P2: Skott

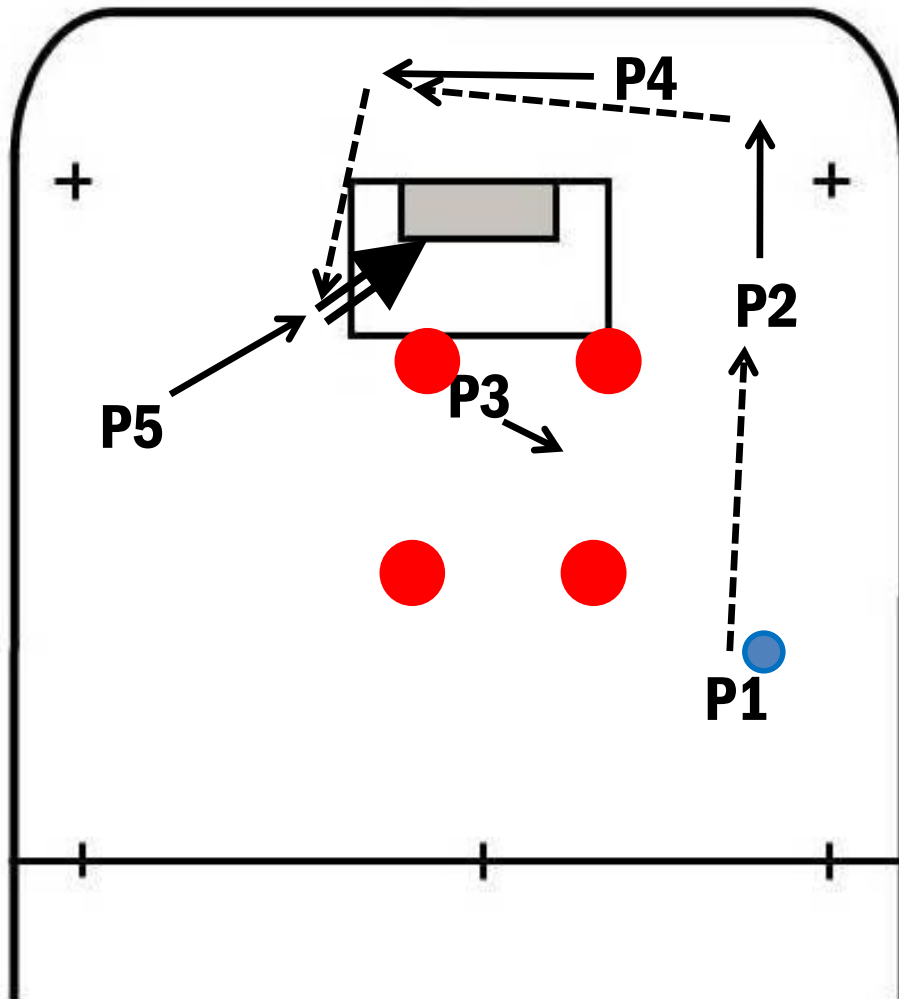
P3: Gör dig spelbar

P4: Rör dig ner bakom förlängda mållinjen. Hitta instick. Skott bakom täckande back.

P5: Skott och pass till **P3**.

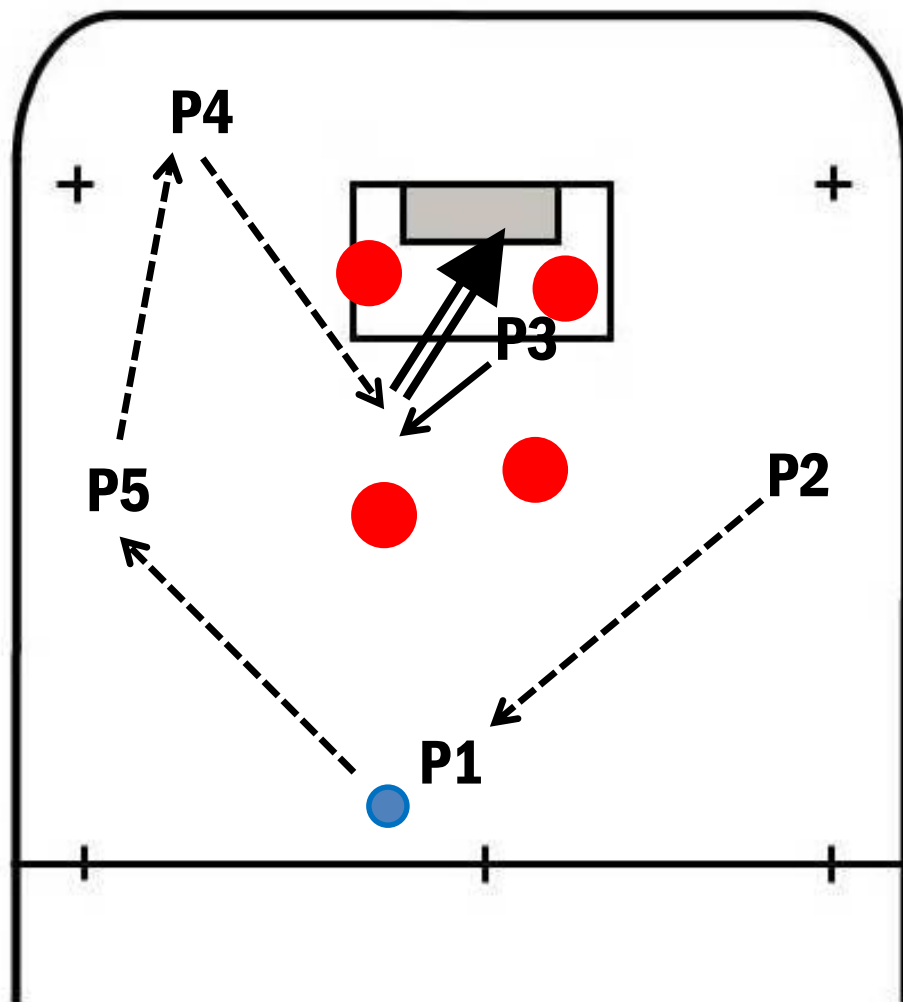
Vi vill rulla boll snabbt och få motståndaren att tappa sina positioner. Skjut direkt!

Power play 2.1 (left)



- P1:** Flytta över, spela ner till **P2**.
- P2:** Flytta ner, spela **P4**.
- P3:** Sök upp markering av motståndarback och försök få med dig henne från bortre ytan.
- P4:** Rör dig ner bakom förlängda mållinjen. Hitta **P5**.
- P5:** Rör dig in mot stolpen, avslut.

Power play 2.2



P2: Varianten börjar här, spela **P1**.

P1: Spela direkt ner till **P5**.

P5: Spela direkt till **P4**.

P4: Tajma pass till **P3**.

P3: Sök upp markering av bortre motståndarback. Ryck sen upp i slott mot bollsida. Avslut!

När vi bestämmer oss för att köra denna variant är det viktigt att bollen går direkt och att **P3 + P4** tajmar löpning och pass.