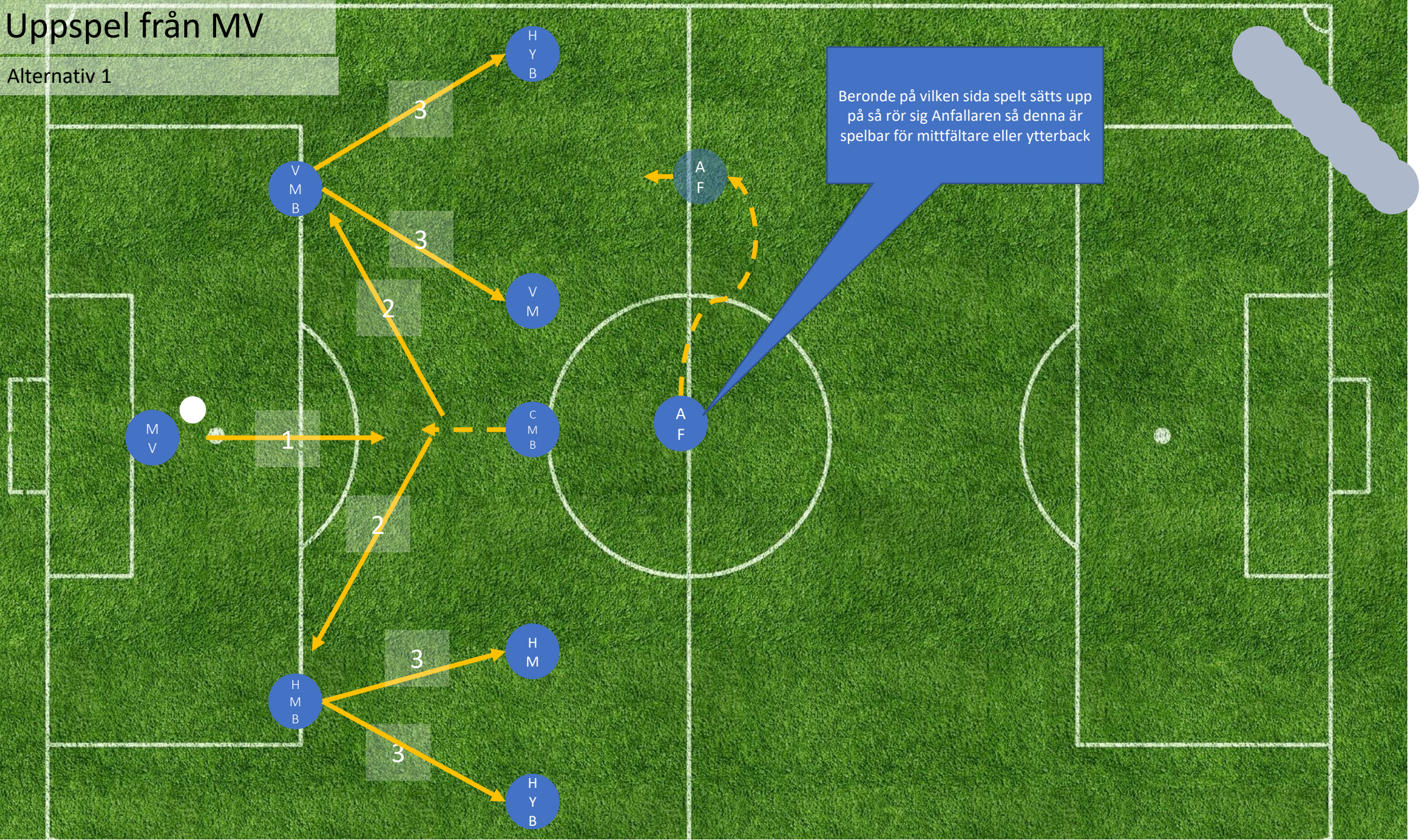


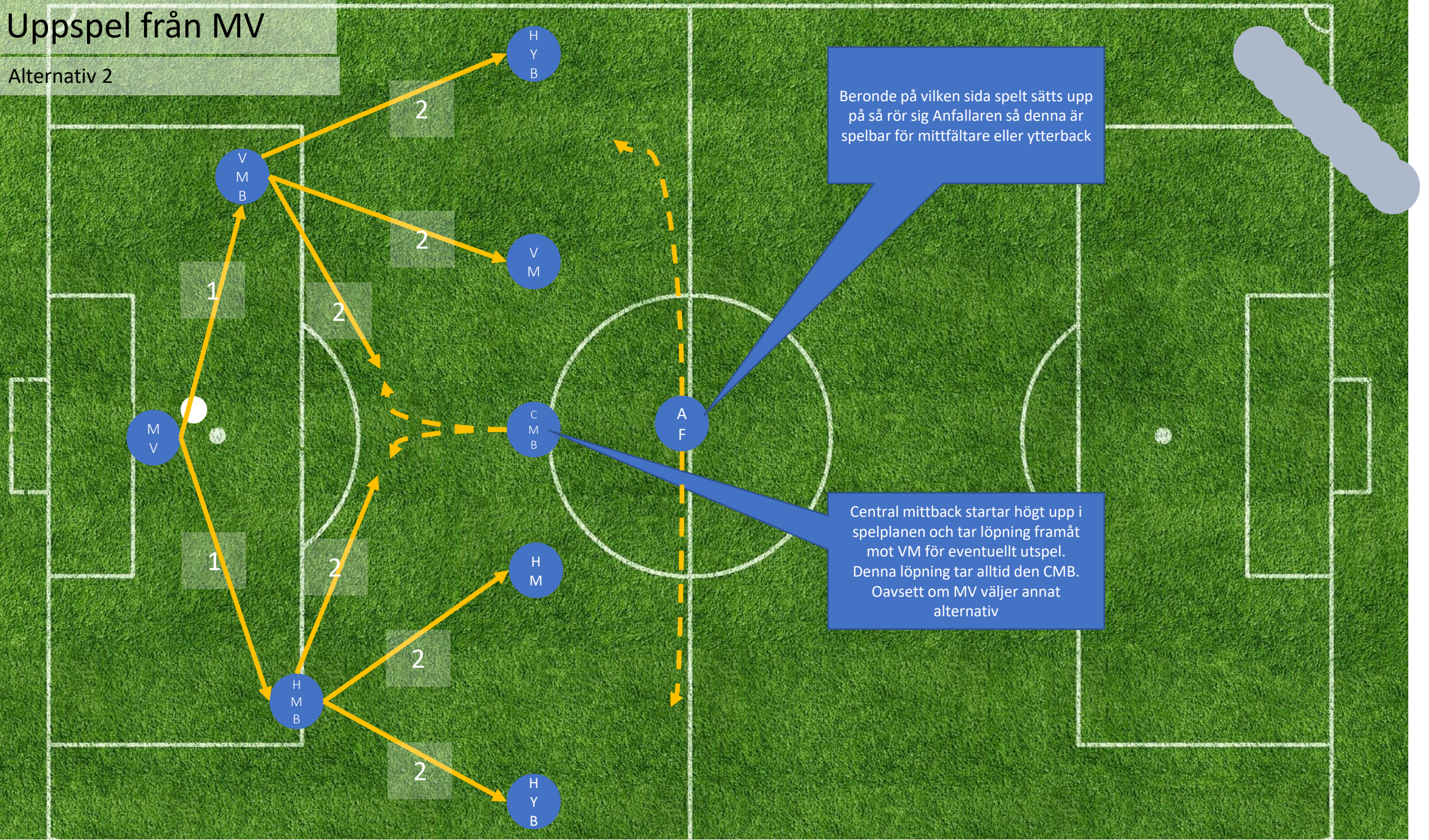
Uppspel från MV

Alternativ 1



Uppspel från MV

Alternativ 2

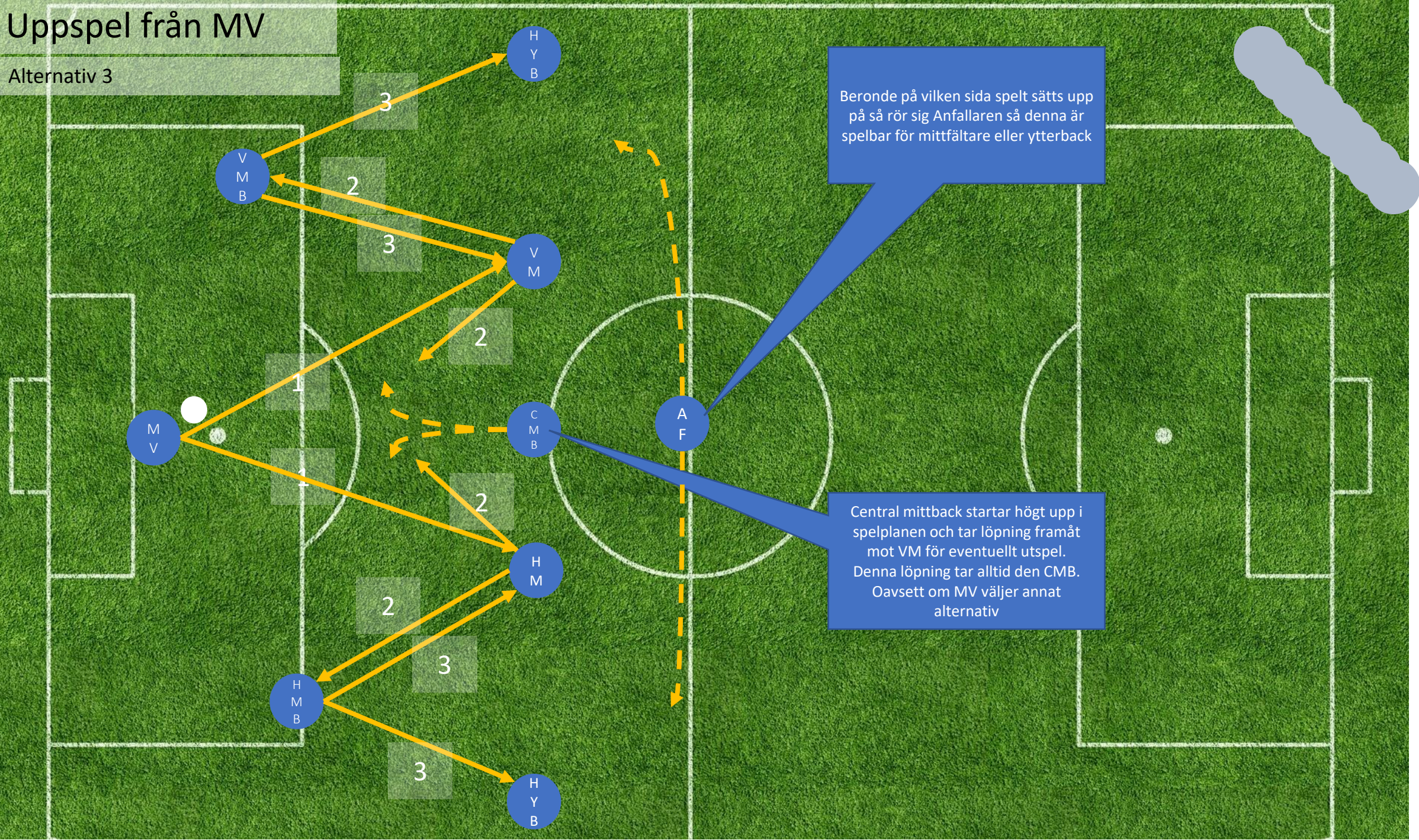


Beronde på vilken sida spelt sätts upp på så rör sig Anfallaren så denna är spelbar för mittfältare eller ytterback

Central mittback startar högt upp i spelplanen och tar löpning framåt mot VM för eventuellt utspel. Denna löpning tar alltid den CMB. Oavsett om MV väljer annat alternativ

Uppspel från MV

Alternativ 3



Grundidé

Spela med låg risk om vi kan – hög risk om vi behöver

Spela framåt om vi kan – spela bakåt om vi behöver

Spela diagonalt om vi kan – spela rakt om vi behöver

Ta emot passning rättvänd/halvt rättvänd om vi kan – felvänd om vi behöver

Spela centralt om vi kan – brett om vi behöver

Passa längs marken om vi kan – passa i luften om vi behöver

Skjut lågt om vi kan – skjut högt om vi behöver

Avsluta med precision om vi kan – avsluta med kraft om vi behöver

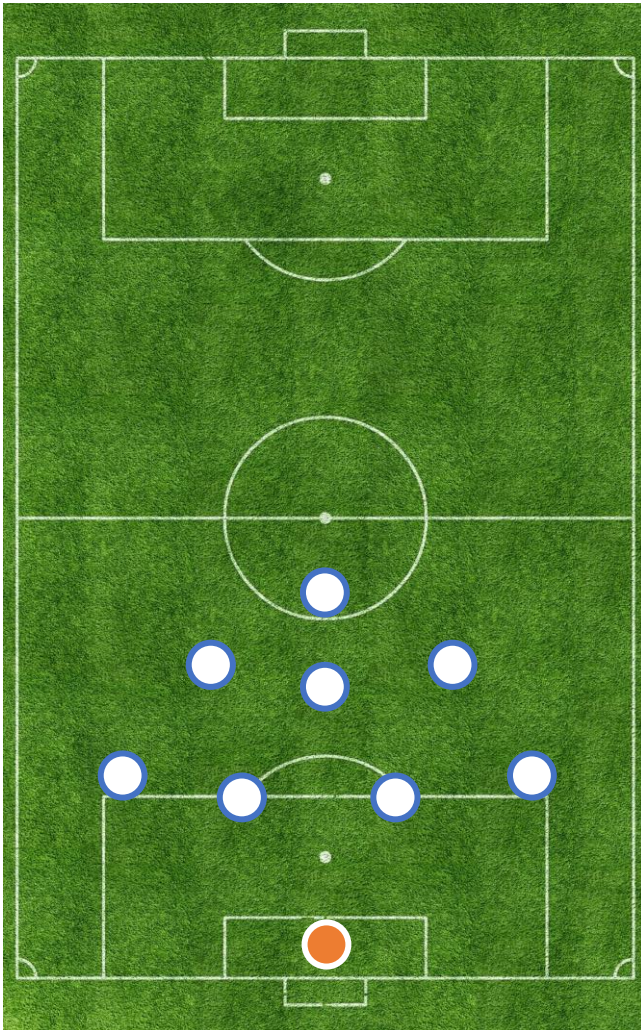
Ett tillslag om vi kan – två tillslag om vi behöver



4-3-1
2-1:2-2:1



4-3-1



Utgångspositioner försvar

Arbetsätt i försvarsspel

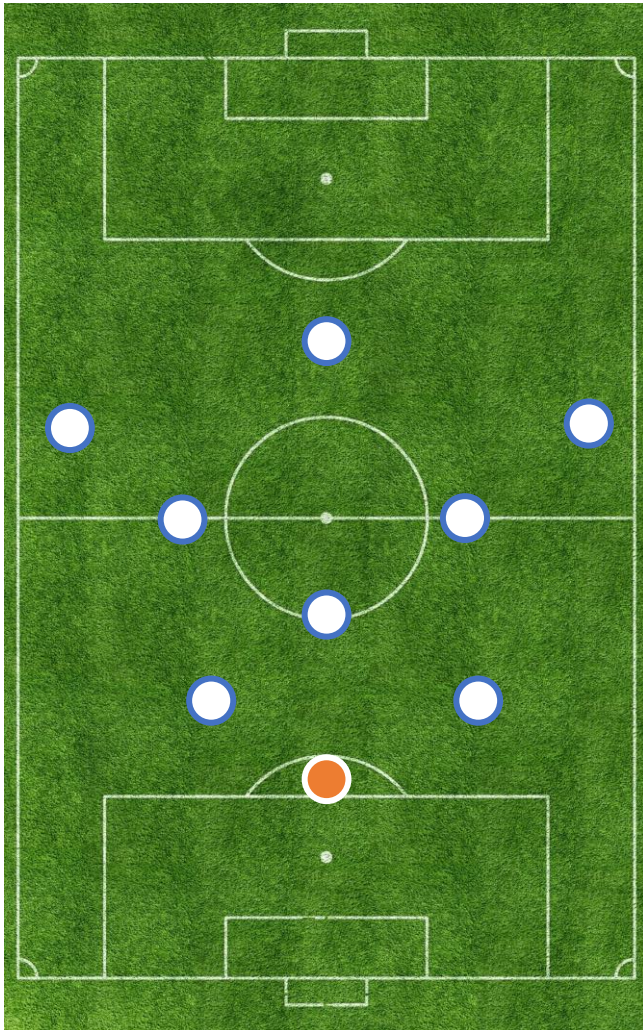
Vi använder oss av positionsförsvar och ett högt försvarsspel. Markering förekommer endast i vårt egna straffområde. Vi vill locka motståndaren att använda korta uppspel genom att falla tillbaka med laget så att utgångsytan blir ledig för att sedan pressa bollhållare.

Kollektiva försvarsmetoder

Uppflyttning	När press finns på motståndarens bollhållare, motståndarens bollhållare är felvänd samt när bollen spelas bakåt
Nedflyttning	När press inte finns på motståndarens rättvända bollhållare.
Centrering	Enligt utgångspositionerna i försvarsspel
Överflyttning	Överflyttning mot bollhållare. De tre korridorerna närmast bollhållare försvaras



2-1:2-2:1



Utgångspositioner anfall

Arbetsätt i anfallsspel

Anfallsvapen

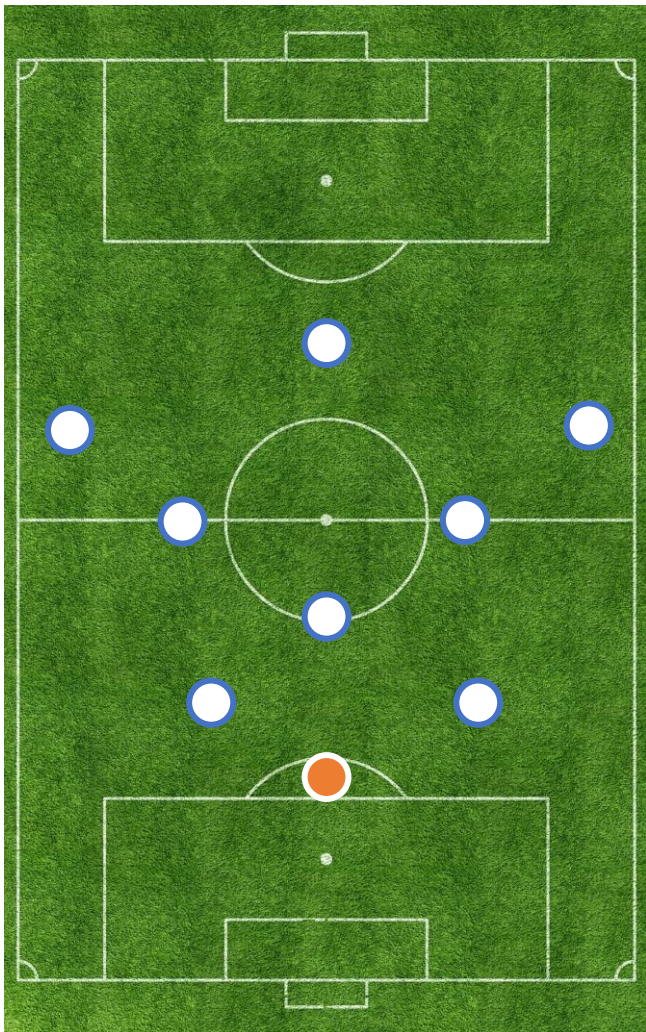
Utmana, finta och dribbla
Överlappning
Väggspel
Motrörelse

Kollektiva anfallsmetoder

Uppspel	Vi prioriterar ett passningsspel med låg risk. Vi strävar efter att spela med få tillslag för att bibehålla ett högt tempo.
Uppflyttning	Laget flyttar framåt för att bibehålla lagets anfallsformation och bibehålla avståndet mellan lagdelarna.
Spelvändning	Vi prioriterar spelvändning genom att passa bakåt och sedan passning till motsatt kant.
Djupledsspel	När bollhållaren är rättvänd i spelyta 2 vill vi söka djupledsspel. Anfallare söker sig mot spelyta 3 för genombrott.

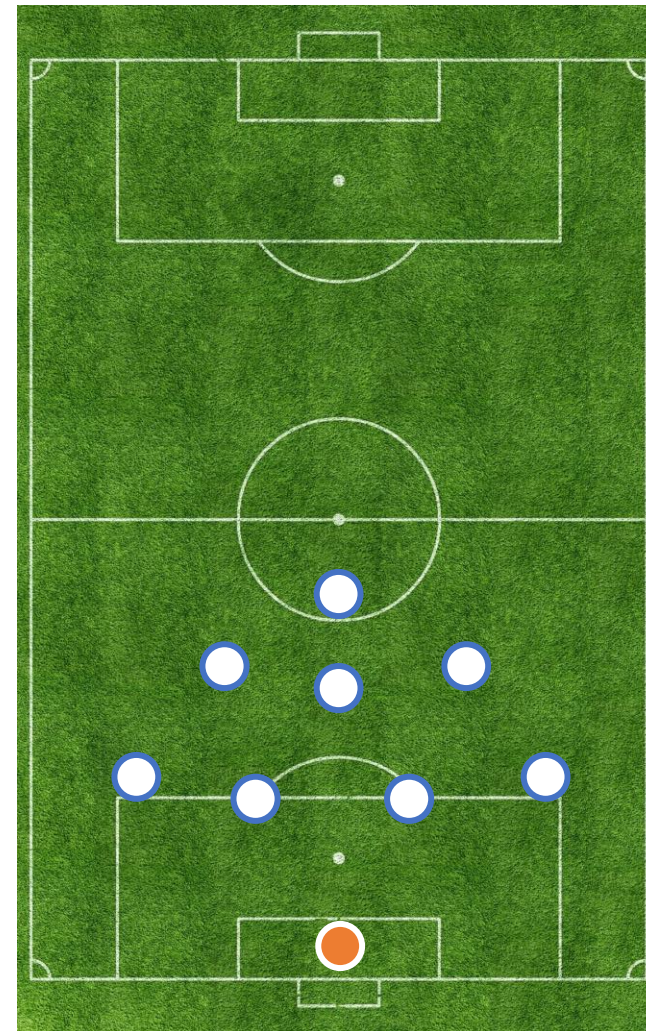


2-1:2-2:1



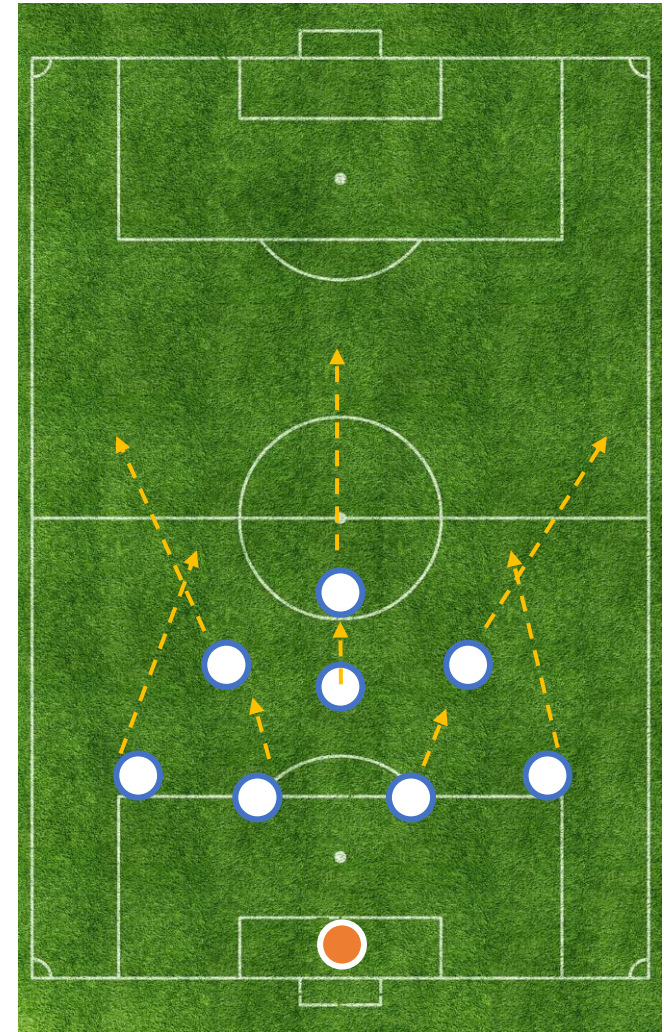
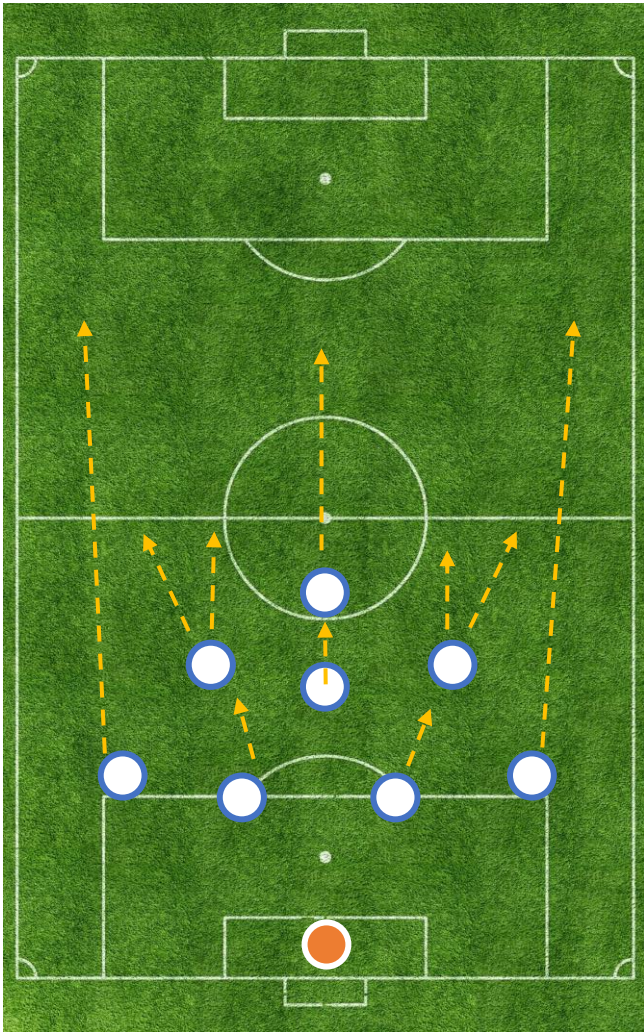
Omställning till försvar

Vi tillämpar direkt återerövring vid bollförlust – lyckas vi ej inom sex sekunder återgår vi till våra positioner



Omställning till anfall

Vi prioriterar speluppbyggnad – men kontrar kollektivt



Roller i anfallsspelet

Målvakt

Speluppbyggnad

- Sätt igång spelet på medspelare. Gärna mittback, balansspelare eller ytterback
- Prioritera att vända spel vid hemåtpassning

Kontring

- Tidig igångsättning. Gärna utkast till motsatt sidas ytterback/mittfältare, innermittfältare Prata upp laget

Generellt

- Titta alltid efter möjlighet att tidigt sätta igång spelet. Värdera sedan speluppbyggnad eller kontringsanfall
- Undvik att göra utkast på felvända spelare på egen planhalva

Ytterback

Speluppbyggnad

- Positionera dig brett och högt. Ta med bollen ut till sidlinjen för att dra isär motståndarlaget
- Positionera dig cirka 10 meter högre upp i plan än mittbackar
- Vinkla passningar inåt på egen planhalva
- Följ med upp i anfallet på bollsidan för att bli understödsspelare
- Ansvar för spelbredd när spelet vänder

Kontring

- Om du läser spelet och bryter bollbana – spela med första tillslag centralt i djupet eller ta yta.
- Positionera dig högt och brett. Löp iväg direkt målvakt fångar bollen.

Generellt

- Ta ansvar för att bidra till att skapa övertalighet på bollsidan exempelvis 2-1 på kant

Mittback

Speluppbyggnad

- Ge vinkel till ytterback när den är bollhållare
- Prioritera spelavstånd mellan varandra
- Passa innermittfältare i diagonalen och genom motståndarens lagdelar
- Passa ytter på fot eller i djup (spelyta 3) bakom bortre ytterback via spelvändning
- Ansvar för speldjup

Kontring

- Lyft laget så fort som möjligt
- Sök tidigt alternativ genom motståndarnas lagdelar
- Bolltempo
- Sök boll före studs och om möjligt bryt och passa i ett och samma moment

Generellt

- Använd få tillslag/bollberöringar
- Spela framför ytterback om möjligt
- Skapa övertalighet på mittfältet



Mittfältare

Speluppbyggnad

- Löpa sig spelbar i vinkel, halvt rättvänd som bollmottagare centralt
- Hålla bollen centralt så länge som möjligt
- Löp in i boll så att du kan spela pass i djupled/diagonalt på ett tillslag
- Spelbar centralt med djup om vi anfaller på kanterna
- Vänd upp om du kan – tillbakaspel om du är tvungen
- Passa i djupled/diagonalt så ofta som möjligt
- Behåll balans när yttrar anfaller på kanterna

Kontring

- Bli spelbar centralt så fort backlinjespelare bryter och passar i samma moment
- Vinn din offensiva omställningslöpning mot din motspelare

Generellt

- Se till att laget har god balans i anfallsspelet
- Fungera som spelvändare

Anfallare

Speluppbyggnad

- Motlöpning när ytterback bollsida har boll. Positionera dig framför bortre mittback som utgångsposition eller mellan mittbackarna
- Löp in i djup diagonalt bakom bollsidas mittback
- Tidigt tillbakaspel som felvänd spelare om vi har understödjande medspelare. Alternativt skydda boll halvt rättvänd. Håll ifrån motståndaren. Låg tyngdpunkt.
- Löp ofta in bakom backlinjen (spelyta 3)
- Ansvar för speldjup och tryck ner backlinjen
- Nickskarva in bakom backlinjen om yttrar är nära – annars ta in bollen och skydda
- Skapa yta för löpningar från exempelvis offensiv innermittfältare
- Väggspele till mittfältare och yttrar
- Båglöpning mot bakre och sedan mot främre vid inlägg

Kontring

- Spelbar för första pass
- Första stolpen vid inlägg
- Omväxlande tidigt tillbakaspel som felvänd och hålla i och skydda boll för att vänta in medspelare beroende på situationen

Generellt

- Vara både targetspelare och djupledsspelare. Ska både kunna löpa i djupled och skydda boll.



Roller i försvarsspelet

Målvakt

- Styr försvarsspelet verbalt
- Utgångsposition anpassas var bollen är, beredd att agera på bollar som spelas in i spelyta 3
- Följ laget i uppflyttning och nedflyttning

Ytterback

- Pressa utåt i första tredjedelen
- Pressa inåt i andra och tredje tredjedelen
- Skifta uppgifter och position med mittback om denne tar din press.
- Vid anfall på kanter – spelare på icke bollsida måste snabbt ta sin position tillsammans med mittbackarna
- Förväntas att bidra i en hög press

Mittback

- Samarbete mellan mittbackar så att en tar duellen och en tar djup bakom för att täcka ytor och kunna ge understöd.
- Mittback som är närmast en pressande ytterback bestämmer var vi ställer vår försvarslinje
- Titta högt upp i planen för att bedöma om försvarslinjen ska flytta upp eller ner, beroende på pressen på motståndaren

Roller i försvarsspelet

Mittfältare

- Ansvar för ytor som pressar i andra
- Täcka ytor centralt bak
- Förhindra spel i spel
anfallare som komm
- Förhindra att bollar spelas in i spelyta 2
- Överflyttning för att kunna täcka ytor och ge understöd till ytter
- Styr anfallarens press

Anfallare

- Förhindra spel på mittfältare i spelyta 1
- Pressen ska komma från central position och anfallare behöver arbeta som i ett V för att lyckas.

