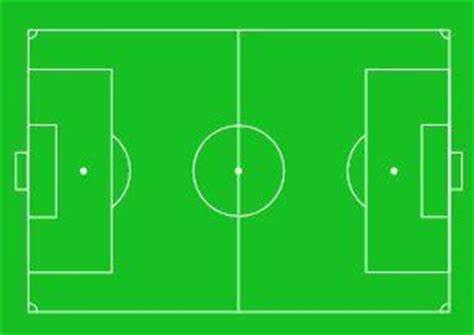
Matchhäfte SAIF F12

VÅR 2024

7-manna

1 målvakt, 2 backar, 3 mittfältare och 1 forward  
(1-2-3-1)

***Denna anpassningsbara uppställning är den mest vanliga i dagens fotboll**.***

**FW**

**CM**

**VM**

**HM**

**HB**

**VB**

**MV**

Läs igenom detta häfte inför matcherna så du kan lagets spelidé ordentligt.

Tag med häftet vid **VARJE** match.

**VÅR SPELIDÉ**

I korthet går vår spelidé ut på:

* **Anfallsspelet - vi ska äga bollen**
* **Speluppbyggnad - Tempo, rörelse, passningsspel**
* **Försvarsspel - Positionsförsvar i stället för *markeringsförsvar***

Men ett lags framgång beror på så mycket mer än en spelidé. Det bygger på **kamratskap**, att de som just nu kommit lite längre hjälper och stöttar sina medspelare. Att alla får en chans att utvecklas individuellt, veta att det är OK att göra misstag framför allt på träningar, för hur ska vi annars kunna lära oss. Att vi vågar och tar för oss genom kreativa lösningar i spelet under träning och match.

**Vårt sätt att må bra som lag och ta hand om varandra.**

**Gäller samtliga spelare, tränare och föräldrar.**

**Glädje, Gemenskap och Ansvar**

* I vårt lag stöttar vi varandra i med- och motgång.
* Vi säger inga fula ord, utövar inte våld eller hot, varken under träning eller under match.
* Vi behandlar varandra med respekt och vänlighet.
* Vi peppar varandra och hjälper varandra att spela bättre.
* Ingen är mer viktig än någon annan, ALLA bidrar till att göra vårt lag bra.
* Vi får alla misslyckas, det är så man lär sig och utvecklas.
* Vi skyller aldrig på någon annan, laget vinner och förlorar tillsammans.
* Ingen är någonsin fullärd, vi kan alltid lära oss mer – därför är det viktigt att ge allt på träningarna.
* Vi lyssnar på varandra.
* Vi följer regelboken på och utanför plan.

**Om vi tränare upplever man inte följer dessa punkter kommer vi att ha ett samtal med berörd spelare/tränare/förälder.**

**ANFALLSSPEL**

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat **passningsspel** som bygger på **många snabba enkla passningar** hellre än enstaka svåra. Med en **(1) forward (FW)** vill vi speciellt utnyttja våra **två (2) yttermittfältare (VM + HM).** Detta gör vi genom s.k. instick (passningar i djupled) bakom motståndarnas ytterbackar eller via att **yttermittfältare (VM + HM)** utmanar och tar sig förbi i **1 mot 1 situationer**.

**Arbetssätt​ ​i​ ​anfallsspelet; ​ ​Äga​ ​–​ ​dominera​ ​–​ ​skapa ​–​ ​göra​ ​mål 🡪 4S**

***UPPBYGGNAD, ETABLERING OCH AVSLUT***

Anfallsmässigt vill vi uppfylla **grundförutsättningarna** i anfallsspelet på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare **spelbara**, med ett varierat **spelavstånd**, **spelbredd** långt upp i laget samt **speldjup** i varje lagdel.

Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra **passningsspel**. Sträva efter att hålla bollen inom laget genom att värdera möjligheter och risker i passningsspelet och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).

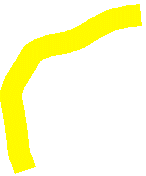
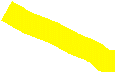
**SPELUPPBYGGNAD**

Det är viktigt att känna sig säker med boll för att kunna få till lugn och säkerhet i **speluppbyggnaden.** Vi söker **kollektiva lösningar** med kombinationer till exempel via **väggspel** eller **överlappning** och då gärna med en 3:e spelare inblandad.

Vi tar med MV i spelet och spelarna skall inte vara rädda för att spela hemåt. Vår MV är ett spelalternativ och ett sätt att vända spelet.

* Den spelare som har bollen skall ha **minst två (2)** spelalternativ.
* För att ha detta måste de spelare som är närmast springa **MOT** den som har bollen och möta.
* Springer man ifrån spelaren drar man i stället isär spelet och gör det svårare för henne att hitta någon att passa till.
* Spela upp som SAIFs spelsystembeskrivning förespråkar d v s se till att **backen** inte hamnar nere i hörnan utan att backen har tre spelalternativ:
  + 1. mitt-mitt som möter,
  + 2. ytter-mitt som möter,
  + 3. hem till MV.
* Observera att **backen** på andra sidan måste täcka upp i mitten.
* **Ta med MV i spelet.**





**SPELUPPBYGGNAD MV**

***OBS!! Målvakten får inte göra en så kallad utspark från händerna.***

***Ej heller skjuta på studsande boll.***

* När målvakten har bollen i händerna ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen återigen är i spel.
* Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen från valfri plats.
* Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.
* Till säsongen 2020 infördes ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.
* I 7 mot 7 får målvakten inte ta upp bollen med händerna vid avsiktlig bakåtpassning.

**FÖRSVARSSPEL - SNABB ÅTERERÖVRING AV BOLL (PRESS)**

Försvarsmässigt spelar vi med **positionsförsvar över hela planen** med undantag nära eget mål och i vårt eget straffområde (*utgångsytan*) där vi naturligt flyttar över till ett **markeringsförsvar** (*man-man*).

Det är mycket viktigt i **positionsförsvaret** att vi håller ihop laget så att det inte blir för stora ytor att försvara. Att vi redan när motståndare passar bollen springer ***maxlöpning*** för att ***sätta snabb press*** och att hela laget håller ihop. För att lyckas måste hela laget vara med - ***lagarbete***.

**Den spelare som är närmast motståndarens bollhållare har till uppgift att pressa bollhållaren.**

En bild som visar text, diagram, skärmbild, grön

Automatiskt genererad beskrivning

På bilden ser vi att **(A)** sätter press på bollhållaren. De andra spelarna har sprungit till sina positioner och försvarar sin yta. Skulle spelet hamna i utgångsytan går vi över till man-man-markering.

För att taktiskt kunna utnyttja detta är det viktigt att hålla ihop lagdelarna. Den farligaste ytan är den mellan våra backar och mittfältare, även kallad Spelyta 1. En rättvänd motspelare som får god tid på sig att ta hand om bollen i den ytan kan skapa farligheter. Därför är det viktigt att våra backar trycker upp spelet och krymper den ytan för våra motspelare. Samtidigt får inte mittfältarna springa ifrån och skapa luckor i spelet.

En bild som visar grön, diagram, skärmbild

Automatiskt genererad beskrivning

På **bild (A)** har backarna inte följt med upp i spelet. Därför har det skapats en onödigt stor spelyta där motspelarna kan komma rättvända med fart och skapa problem.

På **bild (B)** har backarna följt med upp. Spelytan blir mindre och motspelarna får svårare att hantera bollen innan de stöter på motstånd.

**UTGÅNGSPOSITIONER – FORMATION**

Grundformation inom fotboll anger spelarnas grunduppställning och taktiska disponering på planen. Vår formation kallas **(1)-3-2-1.**

Det betyder att när vi **försvarar** oss har vi 1 målvakt, 3 backar,

2 mittfältare och 1 forward.

Vi försvarar dock på olika sätt beroende på var vi är på planen. Det belyser vi längre fram i häftet.

När vi **anfaller** blir mittbacken centermittfältare (CMF) och hjälper till att föra laget framåt. Vi ställer då om till (1)-2-3-1, eller kanske mer exakt (1)-2-1-2-1.

En bild som visar text, skärmbild, diagram, design

Automatiskt genererad beskrivning

*”Spelformationen är inte statisk utan laget kan närsomhelst ändra det under en match till exempel för att förändra taktik eller spelet i samband med ett spelarbyte. Detta kan bero på att laget vill förändra försvar eller anfall eller beroende på vilket resultat man vill uppnå.”*

**SAKER ATT VARA NOGA MED**

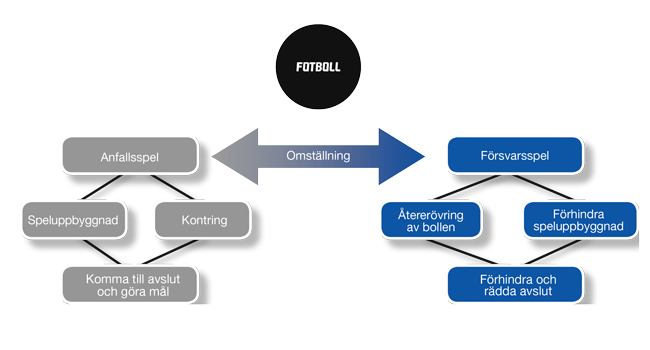
Det finns en tendens att båda yttermittfältarna skär in mot mitten och **tappar spelbredden**. Man måste **hålla positionerna** – speciellt på bollsidan. Det finns också en tendens att centrala mittfältaren löper ut mellan ytterback och yttermittfältare i de s.k. hålen. Kantytorna är avsedda för ytterback och yttermittfältare.

I försvarsspelet är just dessa ”hål” svårast att försvara.

**Grundregeln** för ytterspelare (ytterbackar och yttermittfältare) är att **gå framåt på bollsidan och falla tillbaka på icke bollsidan.**

**SPELET**

* Fotboll är ett ***komplext spel*** som ställer stora krav på såväl laget som de enskilda spelarna. Laget ska utifrån ett väl definierat ***spelsystem*** fungera som en samspelt enhet och arbeta tillsammans i både ***anfallsspel*** och ***försvarsspel***.
* Spelet växlar (***omställning***) ständigt mellan **sex (6) olika skeden**.
* I **anfallsspelet** handlar det om *speluppbyggnad, kontring och att komma till avslut och göra mål*.
* Motsvarande skeden i **försvarsspelet** är *förhindra speluppbyggnad, återerövring av bollen och att förhindra och rädda avslut.*
* Fokus på att sätta **press högt upp på planen**.
* Få med hela laget i **anfall** och hela laget i **försvar**.
* Vi kör med **flygande byten**. Vi tror inte att spelarna orkar spela 20 min i sträck utan vi använder oss av flygande byten.
* **Målsättning:** Tio (10) spelar tas ut per match.
* **Snabb igångsättning av spelet vid inkast, frispark och hörna.**



**AVSPARK**

* FW spelar av och spelar bollen bakåt till mittfält (d v s inte den klassiska varianten med två spelare vid mittpunkten).

**INKAST**

* **Snabba** inkast, **backar tar aldrig inkast** utan detta är i första hand en uppgift för mittfältare och anfallare.
* Fortfarande gäller dock att man skall kasta framåt i första hand.
* Vi måste röra oss och se till att bli spelbara. Ingen spelare får stå stilla, med en markering i ryggen och vänta på boll.
* Se på inkastet som en passning där det är av yttersta vikt hur det kastas, riktning och hårdhet. Notera även att inkastaren alltid är fri och rättvänd för tillbakaspel.
* Om en spelare utför inkastet felaktigt ska samma spelare få möjlighet att göra om inkastet.
* Om bollen kastas direkt till egen MV får denne inte ta upp bollen med händerna.

**HÖRNA (DEFENSIV)**

* Uppställning vid hörna (försvarande)
  + MV något närmare första stolpen än andra stolpen.
  + En back några meter framför stolpen mot hörnan som täcker kort hörna samt täcker hörna som slås mot främre stolpen.
  + En back vid bakre stolpen.
  + Alla övriga spelare man-man markering i straffområdet.
  + Mitt-mitt tar spelare som stör MV.



**HÖRNA (OFFENSIV)**

* **ALT 1: ”*Kort hörna”***
* Kort hörna med snabb igångsättning.
* **ALT 2: ”*Vanlig hörna”***
* En av backarna stannar på halvdistans och är redo för

utrensningar eller kontringar.

* Forwarden ställer sig framför stolpen på den sida hörnan slås och är redo för att ta emot eller förlänga en kort hörna.
* Resten av spelarna bildar en klunga utanför straffområdet och springer mot mål då hörnläggaren räcker upp armen.
* Mål kan göras direkt på hörnspark.
* **Snabb igångsättning av spelet vid inkast, frispark och hörna.**



**FRISPARK EGEN-/OFFENSIV PLANHALVA**

* **ALT 1: ”*Kort frispark”***
* Kort frispark på egen planhalva. Använd det enkla korta alternativt, rulla i gång spelet till en fri spelare nära eller t o m målvakt
* Back-up: Lyft bollen långt.
* **ALT 2: ”*Vanlig frispark”***
* Frispark uppställning (back-up)
* Ingen står och knör med MV utan vi ställer upp och löper in mot bollbanan (spelarna skall vara framme vid målet ungefär samtidigt som bollen). För styrning eller retur.
* Slå snabba frisparkar på offensiv planhalva till fri spelare (det enkla alternativet, inga svåra passningar).
* Back-up: Vanlig frispark, slå bollen på mål.
* **Snabb igångsättning av spelet vid inkast, frispark och hörna.**



**GRUNDUPPSTÄLLNING MUR VID FRISPARK**

* **Tre (3) spelare** i muren vid **defensiv** frispark på egen planhalva.

**Till sist men kanske det viktigaste av allt - VI SKALL HA KUL OCH UTVECKLAS!**

* *Vi försöker spela bollen längs backen.*
* *Vi försöker skapa ett ”lugn” = vi ska inte tjonga bollar.*
* *Passningarna ska ha en adress!*
* *Vi pratar hela tiden på planen så vi hjälper varandra.*
* *Vi peppar våra kompisar, t.ex. vid byte gör man ”give me a five” med sin lagkompis man byter med.*
* *Vi hjälper och stöttar varandra i ALLA situationer!*
* *ALLA spelare är anfallsspelare när laget har bollen och ALLA är*

*försvarsspelare när motståndarna har bollen.*

* *När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta*

*bollen.*

En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivning

F12

VÅR24