



FOTBOLLSTEORI

eller

HUR SKA VI SPELA ROLIG FOTBOLL

F04

22 februari 2017

AGENDA

Välkomna till fotbollsteori för F04

- Spelets skeden
- Spelmodell - Spelsystem
- Utgångspositioner
- Ökad spelförståelse (teori) /speluppfattning (praktik)
- Roller i laget
- Arbetsätt

VAD ÄR FOTBOLL?

Spelets skeenden

- Anfall
- Försvar
- Omställningar



VAD ÄR FOTBOLL? - HOLISTISK SYN MED UTGÅNGSPUNKT I SPELETS SKEDEN



ALLT OCH ALLA BEHÖVS FÖR ATT SKAPA ETT LAG

Utgångspositioner:

- Anfall
- Försvar

Arbetsätt:

- Anfall
- Försvar
- Omställningar



Roller:

- Uppgifter

Spelartyper:

- Egenskaper

SPELFÖRSTÅELSE & SPELUPPFATTNING

Vad är vad?

Spelförståelse

- ✓ **Att förstå spelet i teorin**
 - ✓ Organisation (spelsystem)
 - ✓ Taktik
 - ✓ Kunskap om lagets förutsättningar/sätt att spela,
 - ✓ Uppfattningsförmåga och beslutsfattande

Speluppfattning

- ✓ **Att förstå spelet i praktiken**
 - ✓ Hur man löser uppkomna situationer på planen
 - ✓ Att man uppfattar spelet ute på planen rätt
 - ✓ Bra överblick över medspelare, motståndare och fria spelytor, lätt för att ta rätt beslut på plan.
 - ✓ Vet vilken position som är bra att vara på genom att röra på huvudet och använda syn och hörsel

ORGANISATION

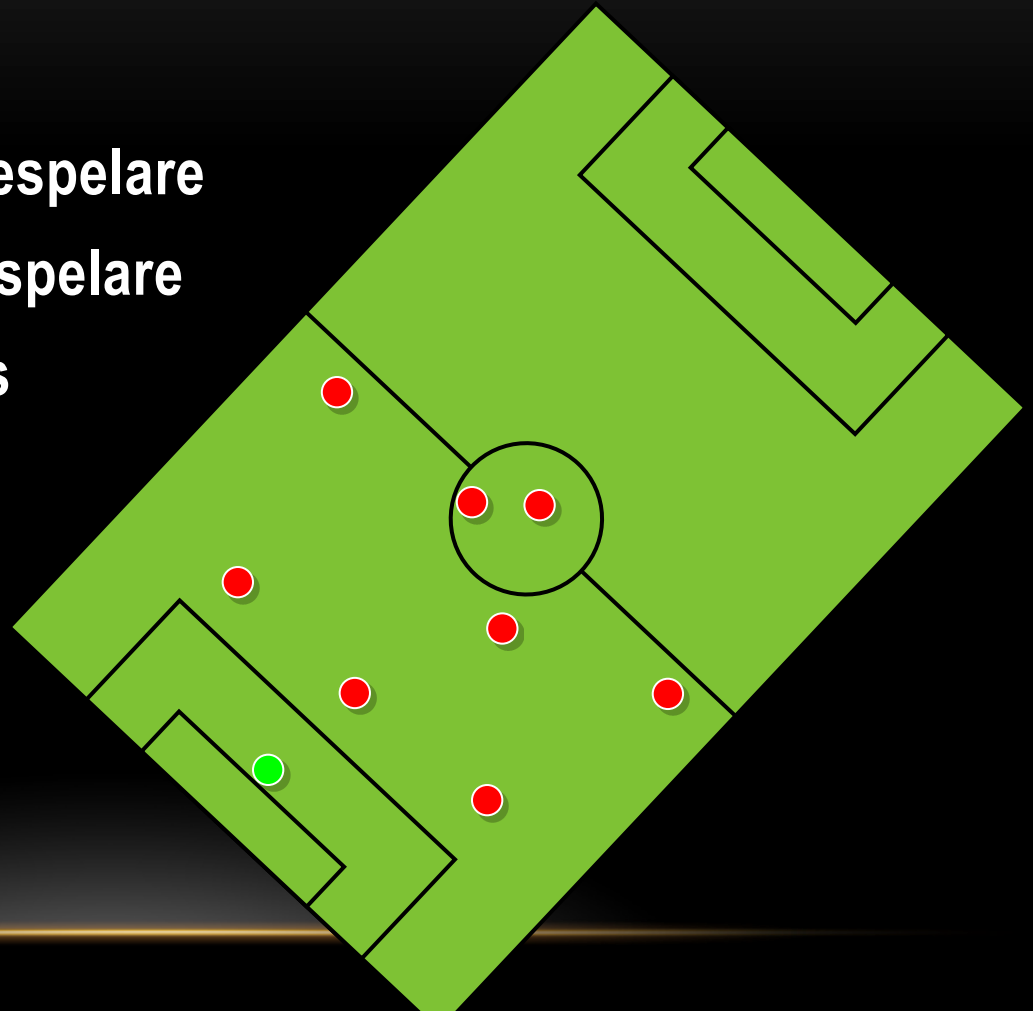
VAD STÅR SIFFRORNA FÖR?

3-4-1

- ✓ 3 anger antalet backlinjespelare
- ✓ 4 anger antalet mittfältsspelare
- ✓ 1 anger antalet forwards

Enligt traditionen så beskriver detta ett lags utgångspositioner i försvarsspelet. Det är dock lika viktigt att klargöra hur organisationen skall se ut i anfallsspelet.

Målvakten sätts inte ut i kombinationen eftersom det är den enda positionen som är förutbestämd enligt fotbollens



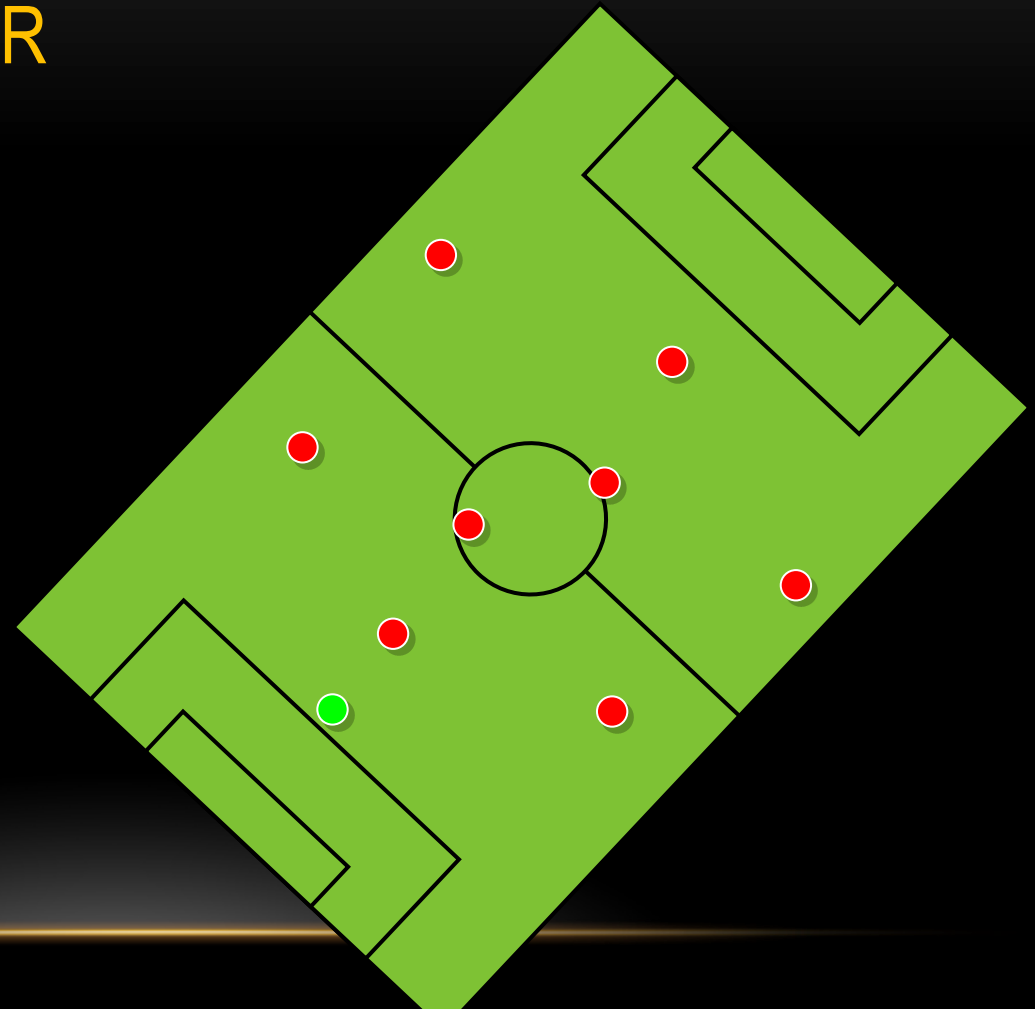
ORGANISATION

UTGÅNGSPPOSITIONER

3-4-1

Utgångspositioner

- Anfall
- Försvarsspel



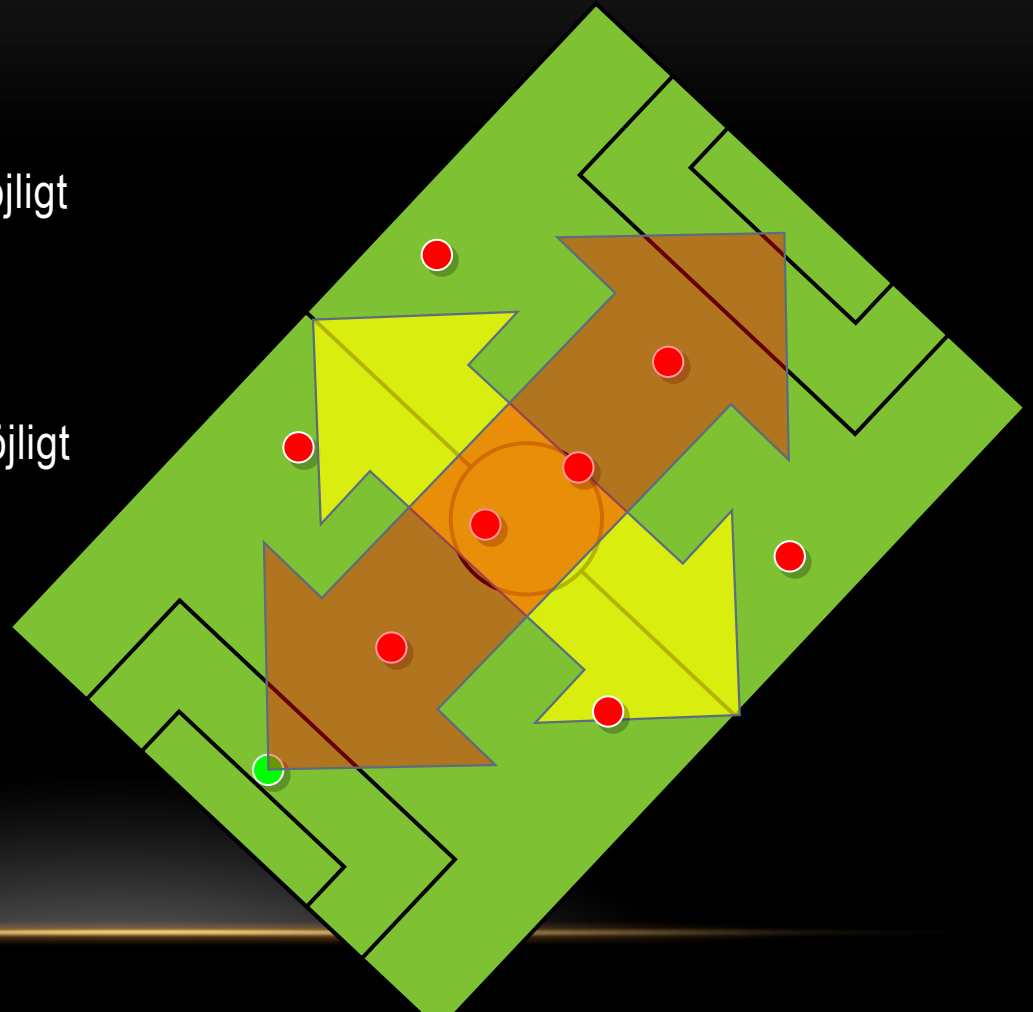
SPELFÖRSTÅELSE I ANFALLSSPEL

SPELBREDD

- Att göra spelytan så bred som möjligt

SPELDJUP

- Att göra spelytan så lång som möjligt



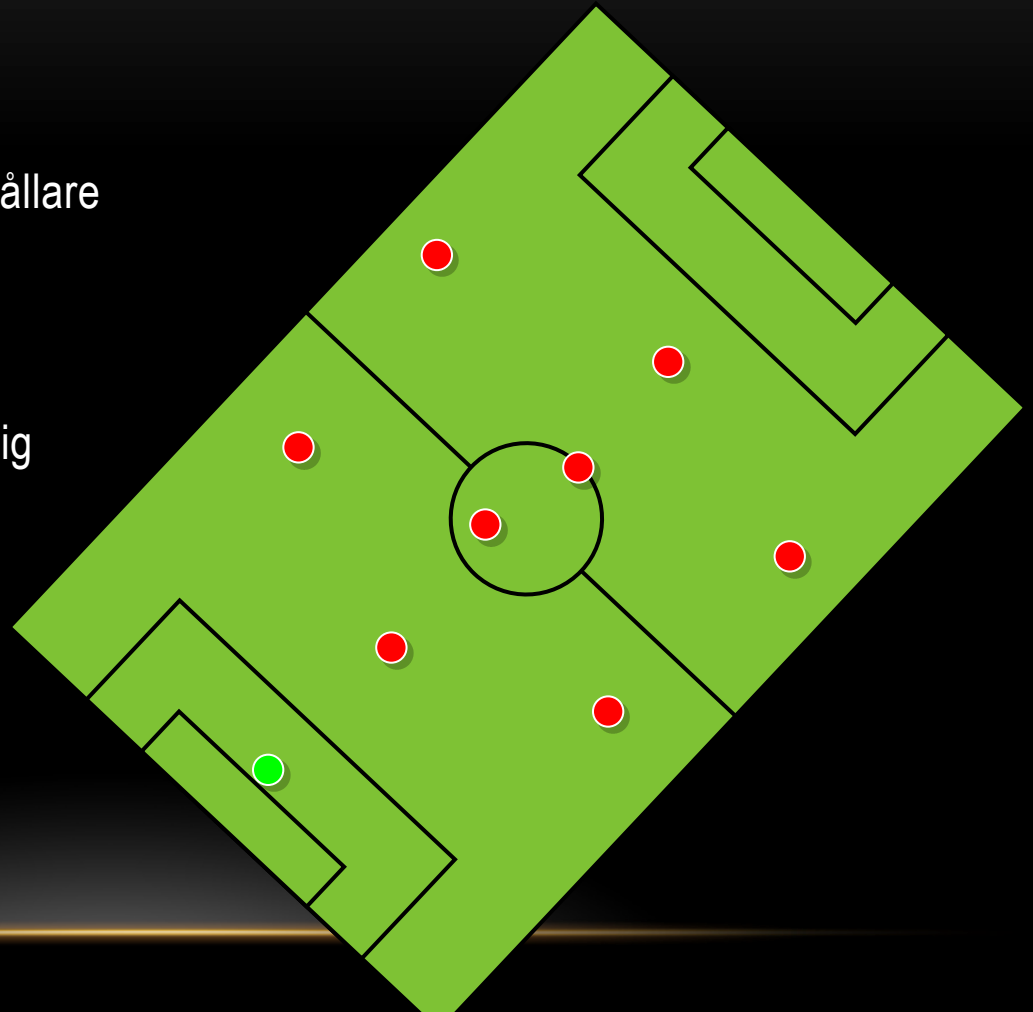
SPELFÖRSTÅELSE I ANFALLSSPEL

SPELAVSTÅND

- Att hålla lämpligt avstånd till bollhållare (situations anpassat)

SPELBARHET

- Att utifrån utgångsposition göra sig spelbar (rörelse)



GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

Hur ser det ut?

Spelbredd

Ger friare ytor även centralt i planen då motståndaren måste försvara över ett större område.

Speldjup

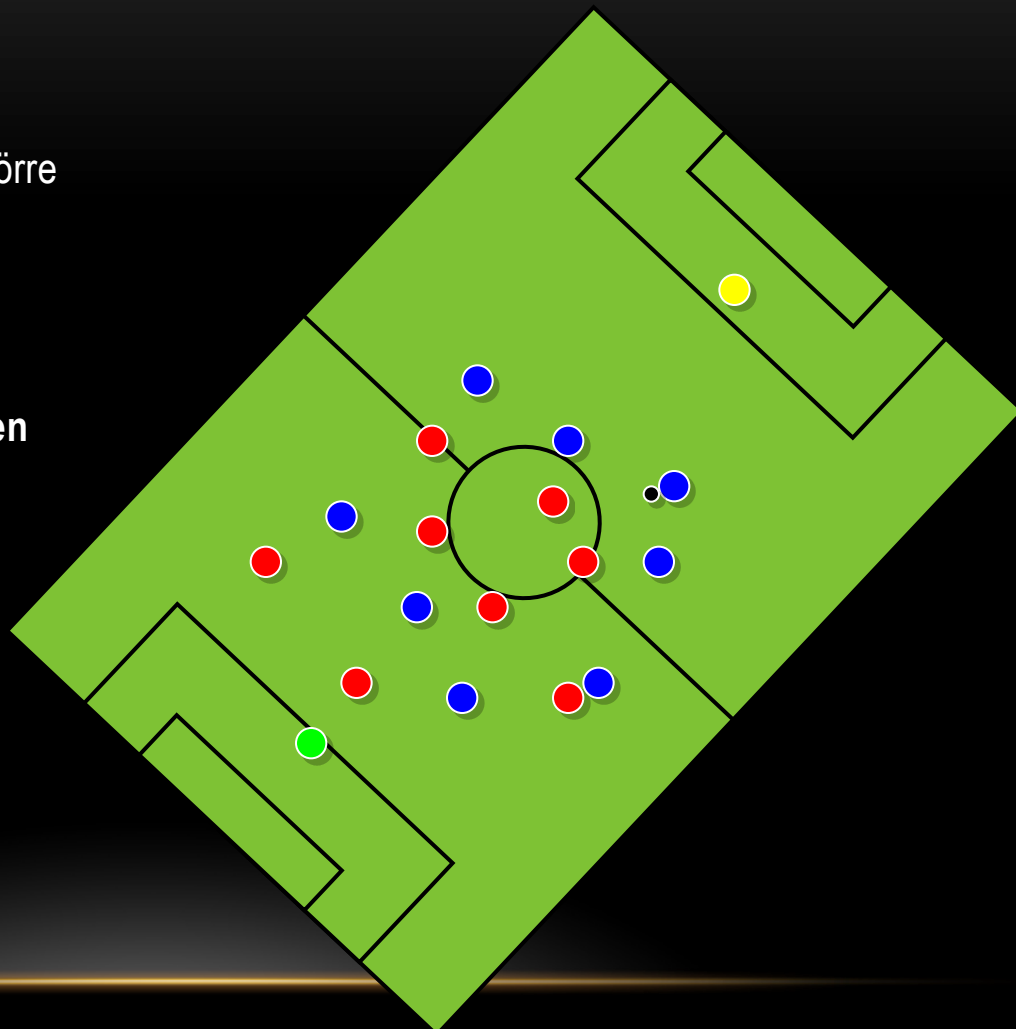
Är inte enbart att ge alternativ framåt. Det är lika viktigt att ge alternativ till en bakåtpassning (t ex för felvända spelare).

Spelavstånd

Anpassa avståndet till bollhållaren efter situationen (dock ej för kort).

Spelbarhet

Rörelsen utan boll för att kunna vara spelbar är mycket viktig. Man kan även vara spelbar bakom spelare om ytan finns. Att utifrån utgångsposition



VÅRA ROLLER

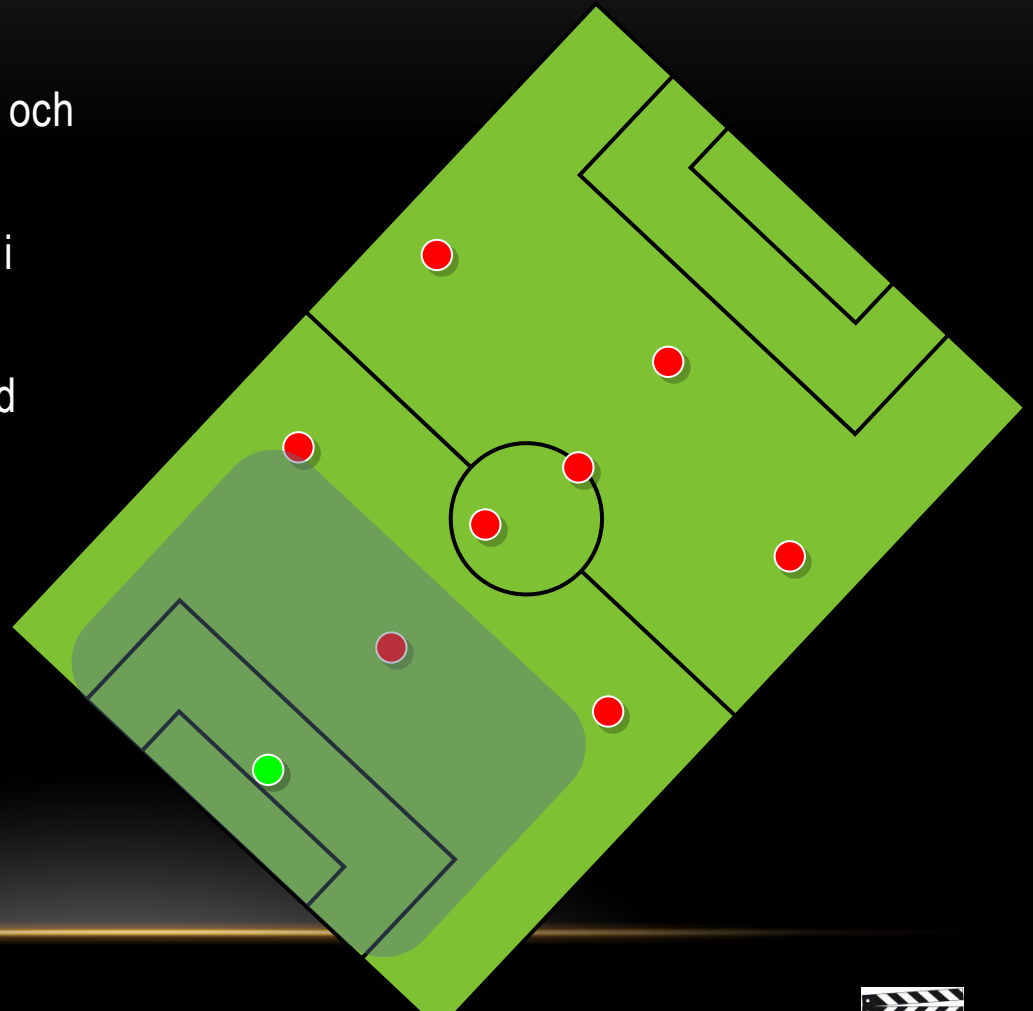
Målvakt

- Delaktig i spelet
- I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare
- I anfallsspelet så deltar hon aktivt i spelet med fötterna
- Effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar

Egenskaper

- Kommunikativ
- En ledare en dirigent
- Ta mycket plats hörs och syns
- Äger området

YTA



VÅRA ROLLER

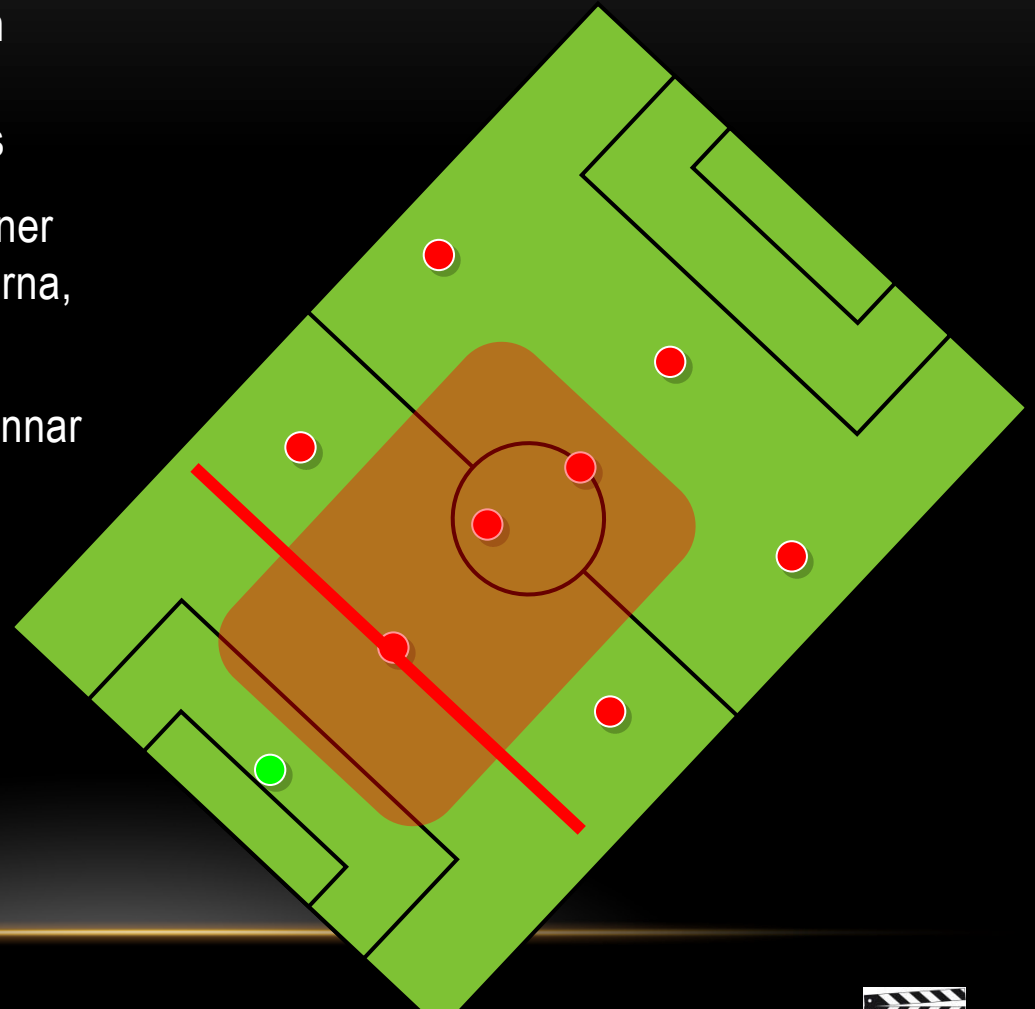
Mittback / Libero

- Liberon (=fri) är en fri spelare som täcker ytor och ger understöd till pressande spelare där det behövs
- Liberon har en nyckelroll då vi vinner bollen och ska flytta upp positionerna,
- Det är liberon som dirigerar upp backlinjen och ser till att ingen stannar kvar.

Egenskaper

- Bra speluppfattning
- Kommunikativ
- Vinna boll
- Fysisk

YTA



VÅRA ROLLER

Ytterback

- När vi försvarar oss ska ytterbacken markera och pressa sin spelare på försvarssidan genom hela anslaget.
- Ytterbacken ska blixtnabbt göra sig spelbar när målvakten får bollen.
- Det är mycket viktigt att ytterbackarna följer med och flyttar upp positionerna och laget så fort vi har bollen
- Ytterbackarna ska här lyssna på liberon som ska ligga längst bak och dirigera upp backlinjen. Gå först framåt på "bollsida".

Egenskaper

- Löpstark
- Vinna boll
- Slå säkra passningar
- Kunna kasta långa inkast

YTA



VÅRA ROLLER

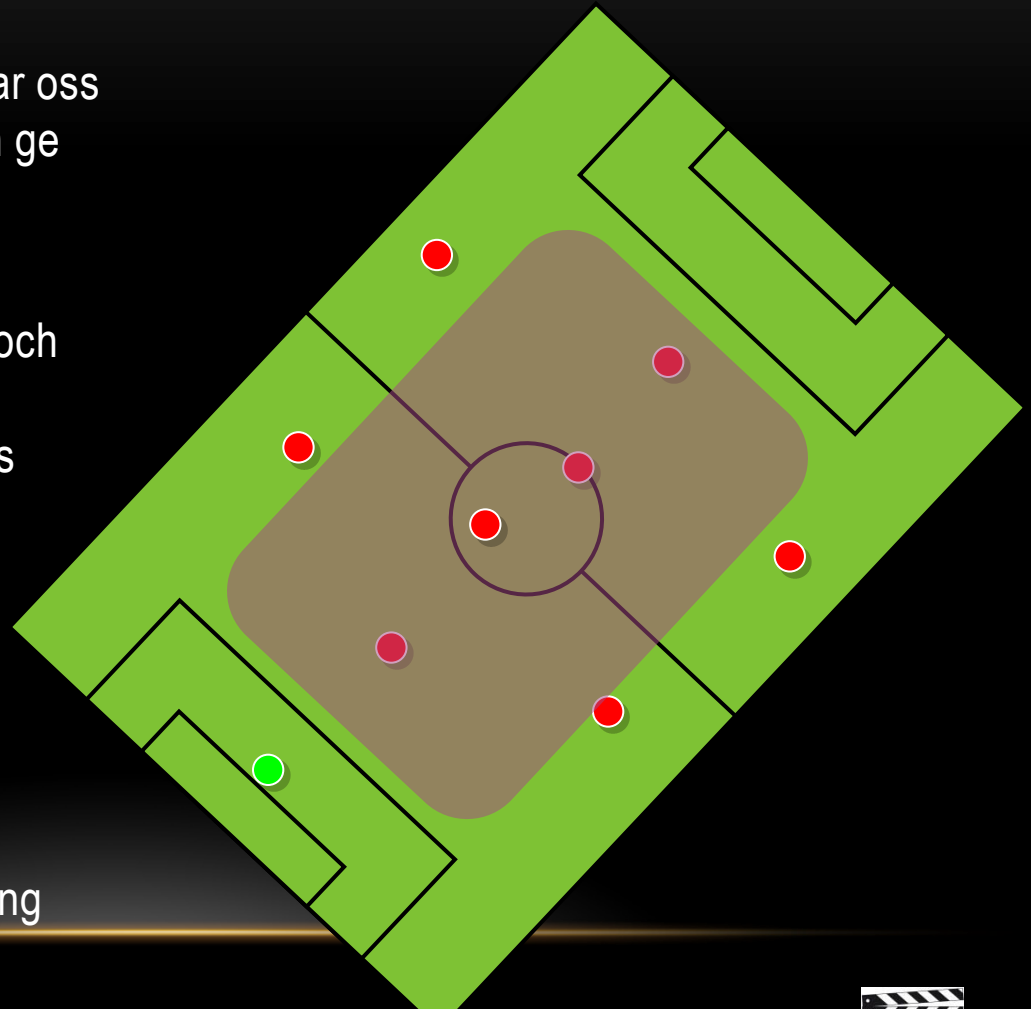
Defensiv mittfältare

YTA

- Den defensiva mittfältaren tar en markerande backroll då vi försvarar oss så att liberon får en fri roll och kan ge understöd.
- Den defensiva mittfältaren har en mycket viktig roll i uppspelsfasen och kommer vara med i mycket triangelpassningsspel för att ta oss framåt..

Egenskaper

- Bra speluppfattning
- Bra på att vinna boll
- Bra på att driva med boll
- Bra på passningsspel, positionering
- Bra flås, kan springa mycket



VÅRA ROLLER

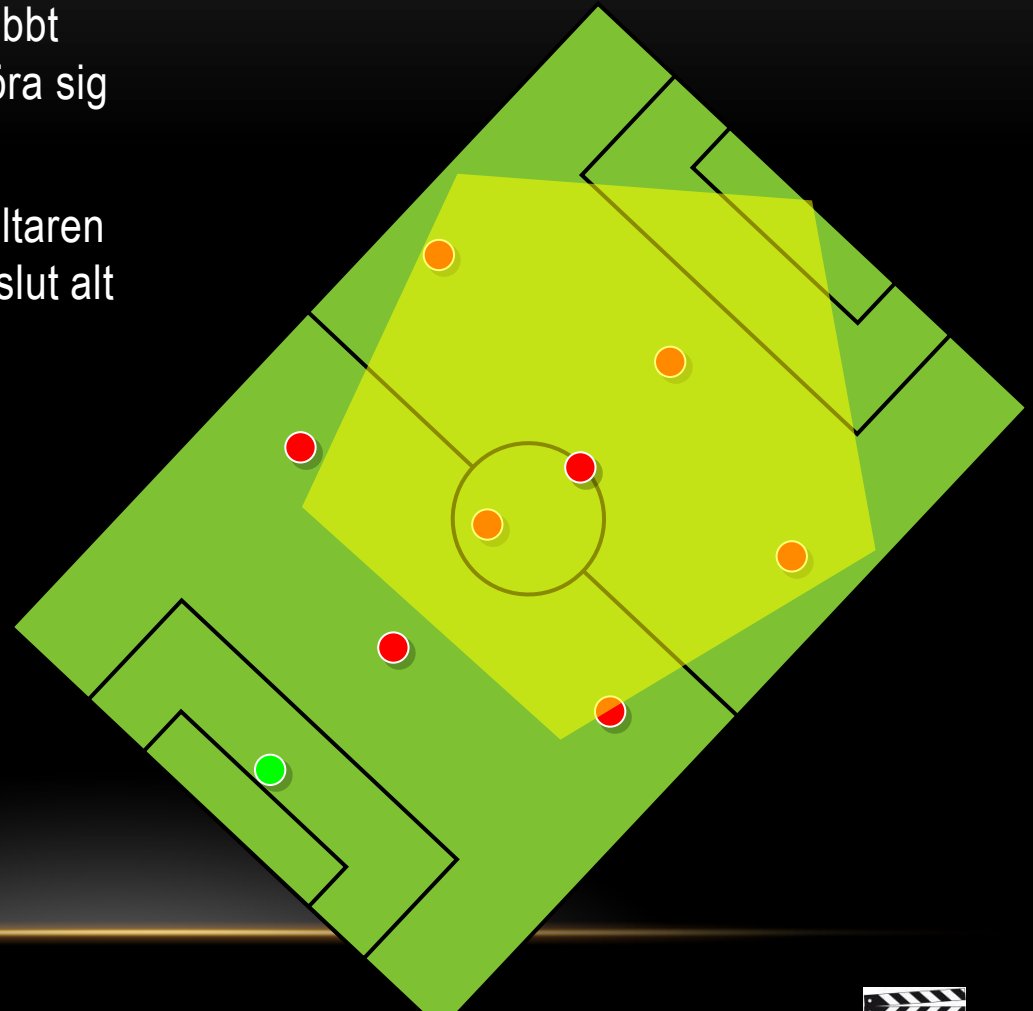
Offensiv mittfältare

- Den offensiva mittfältaren ska snabbt ställa om och söka fria ytor och göra sig spelbar så fort vi har bollen.
- Det är bra om den offensiva mittfältaren har ett bra skott och kan gå på avslut alt passa

Egenskaper

- Bra på att driva och dribbla
- Bra speluppfattning
- Bra på att hålla boll
- Bra på passningsspel,
- Bra skott
- Bra flås, kan springa mycket

YTA



VÅRA ROLLER

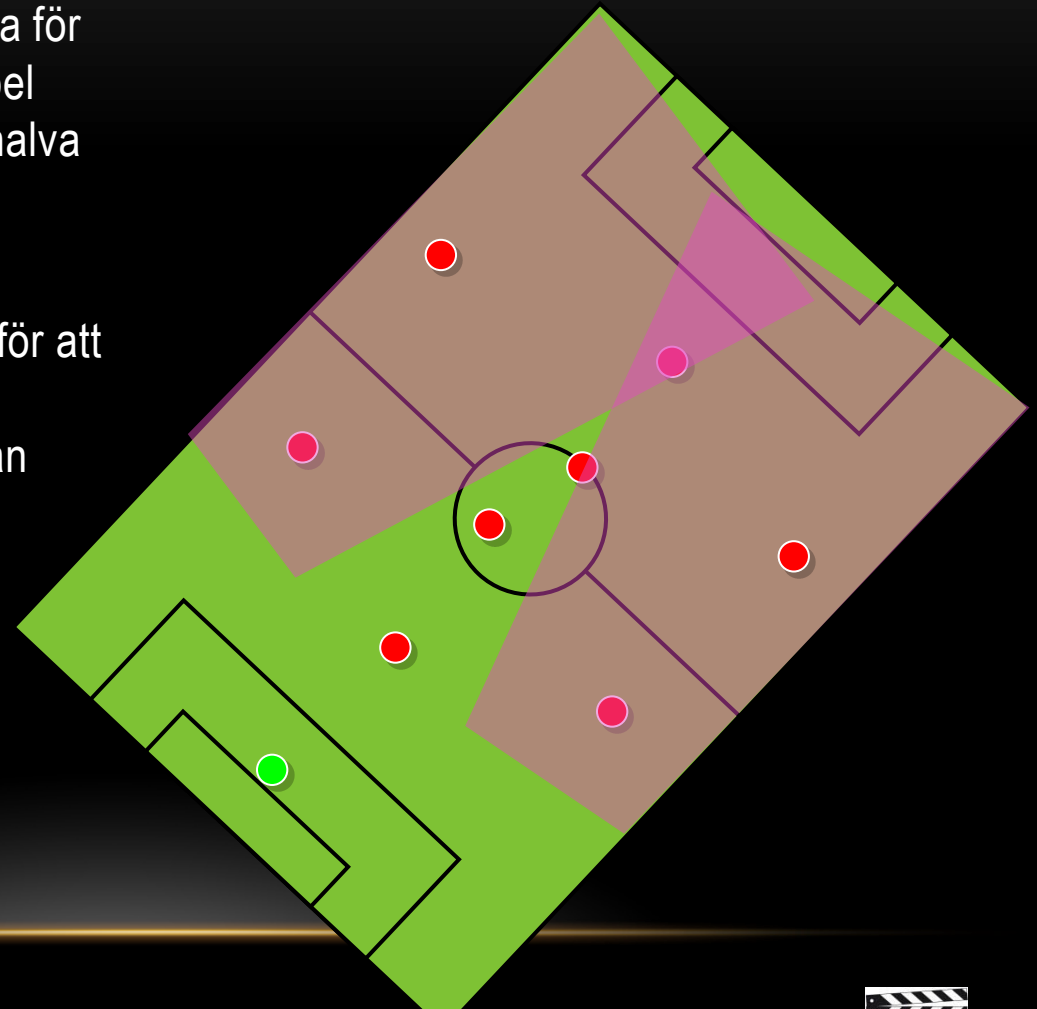
Yttermittfältare

- Yttermittfältarna ska vara löpstarka för att orka vara med både i anfallsspel långt ned på motståndarnas planhalva och hjälpa ytterbackarna i försvarsspelet på vår planhalva
- Yttermittfältarna bör vara snabba för att kunna sticka i fria ytor bakom motståndarnas backlinje och sedan kunna slå bra inlägg framåt..

Egenskaper

- Bra flås, kan springa mycket
- Bra på att vinna boll
- Bra på att driva med boll
- Vara löpsnabba
- Bra på inlägg och passningar

YTA



VÅRA ROLLER

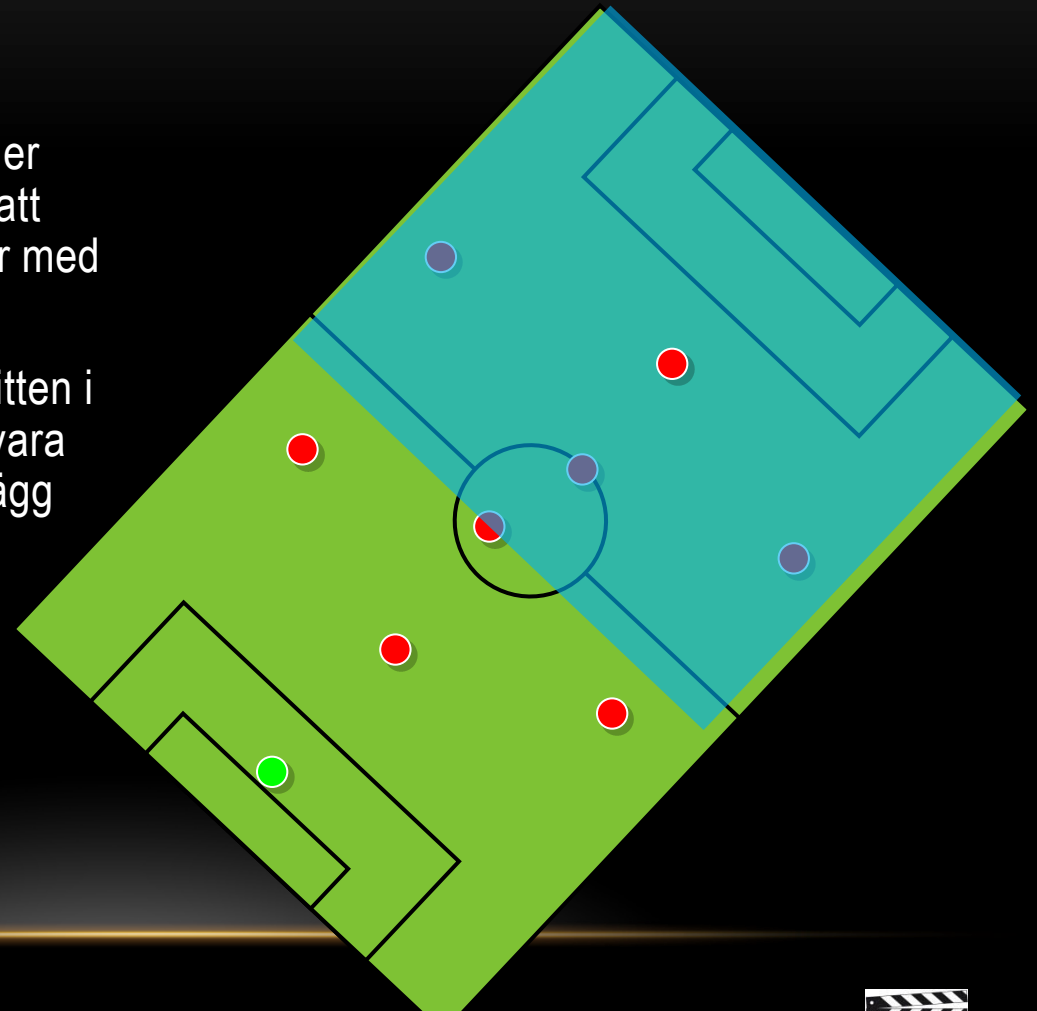
Anfallare

- Håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva.
- Anfallaren håller i bollen och vänder upp eller spelar tillbaka bollen så att den rättvända mittfältaren kommer med i anfallsspelet.
- Anfallaren bör ofta söka sig in i mitten i motståndarnas straffområde och vara bra på att ta emot och förvalta inlägg från våra yttermittfältare.

Egenskaper

- Uppoffrande för laget
- Bra speluppfattning
- Killerinstinkt äger bollen
- Bra på att driva och passa boll

YTA



GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I FÖRSVARSSPEL

Spelförståelse i försvarsspel

Hur ser det ut?

Press

- Det skall alltid vara den spelare som befinner sig närmast motståndarnas bollhållare som inleder pressen.

Understöd

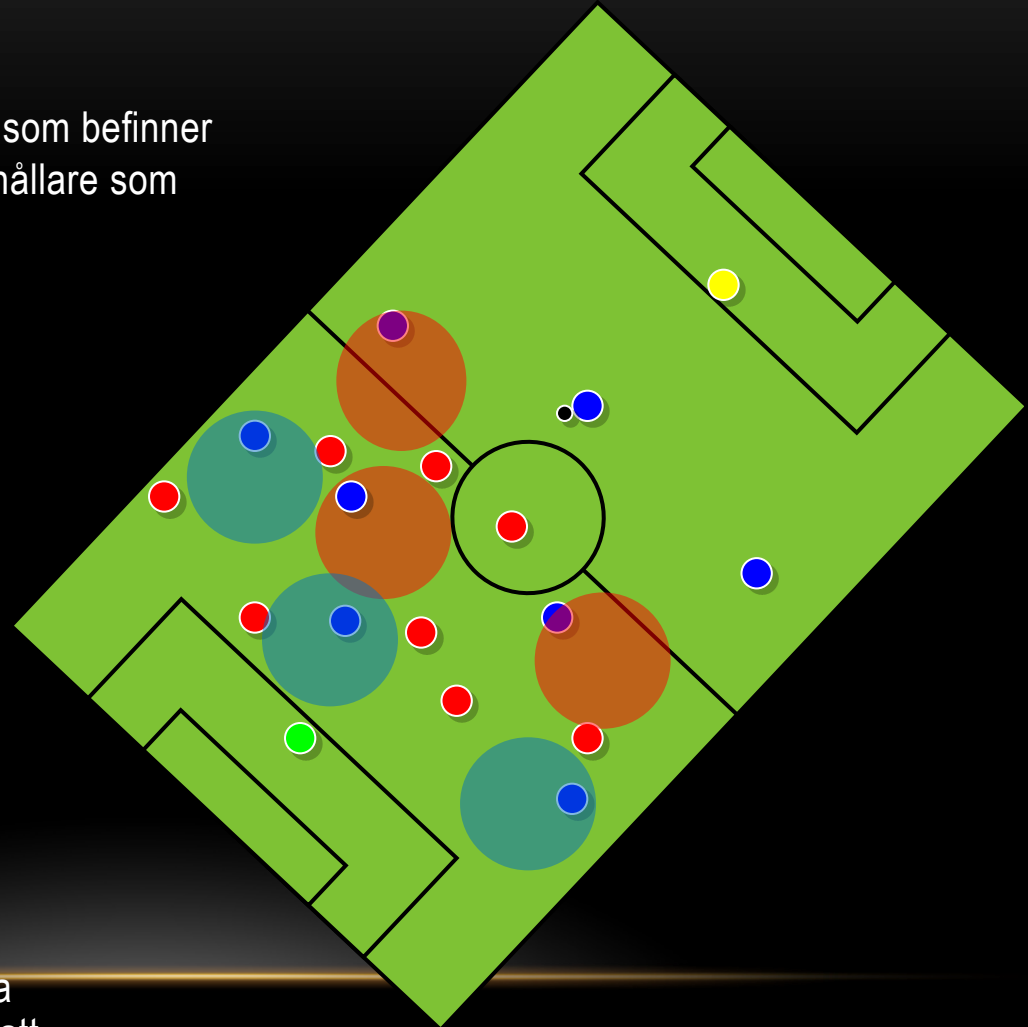
- Att ge täckning till den spelare som pressar.

Täckning

- Att bevaka de ytor som kan vara attraktiva för motståndarna samt att ha beredskap för att bryta passning, pressa, ge understöd och att markera.

Markering

- Är att ta position mellan det egna målet och motståndaren. Viktigt att



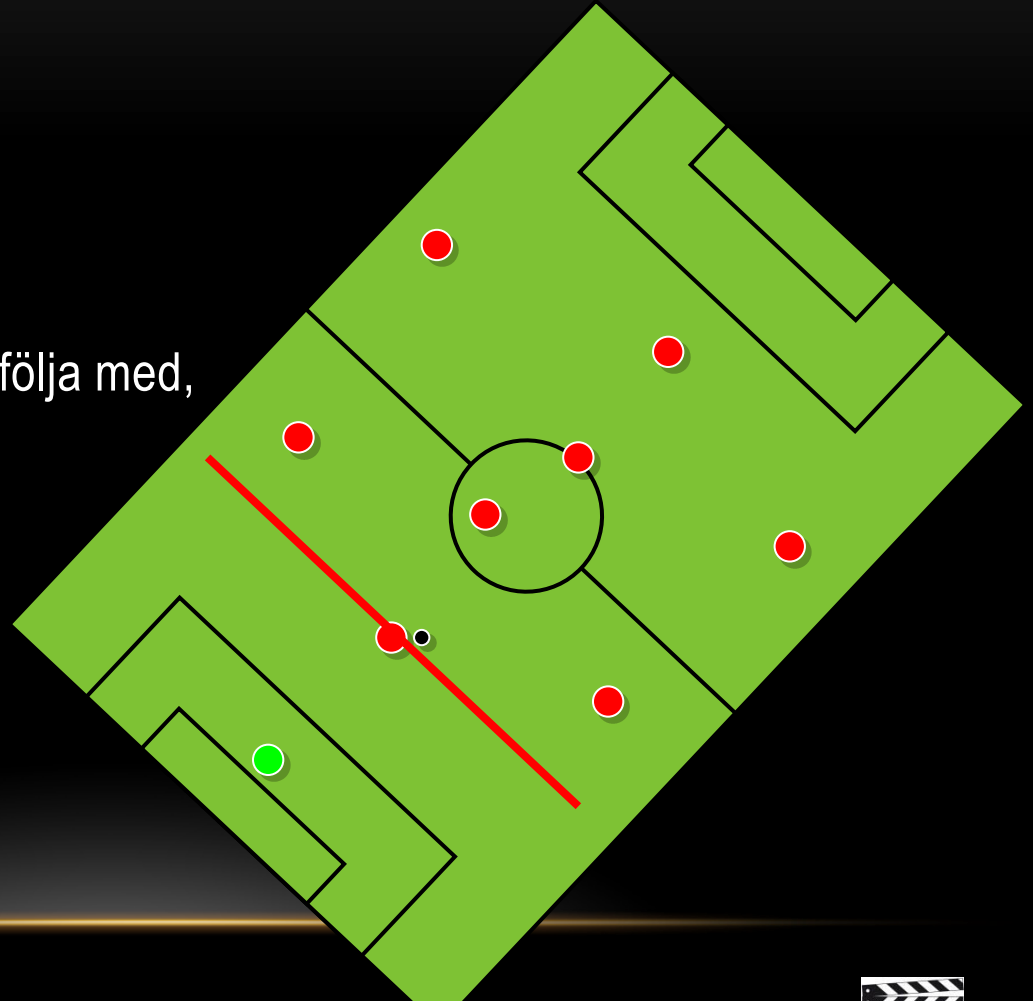
GUIDELINES FÖR VÅRT GRUNDSPEL

- ✓ Hålla ihop lagdelarna backar-mittfält-anfall
- ✓ Våga flytta upp laget, snabba omställningar och fokus på anfallsfotboll
- ✓ Markeringsförsvar (närmarkering, distansmarkering), press/understöd
- ✓ Hög försvarslinje
- ✓ Söka triangelspel för kreativa lösningar, även med målvakt
- ✓ Anfalla med flera spelare, minst tre spelare bör vara med i anfallen för att vi ska kunna spela oss fram till målchanser
- ✓ Andra våg i anfall för att behålla tryck och bollen i anfallszon
- ✓ Spela oss fram till målchanser, vi kan inte driva fram en och en. Det är också roligare då flera får vara med och delta i spelet plus att det är svårare för motståndarna att förvara sig mot.

HÅLLA IHOP LAGDELARNA BACKAR-MITTFÄLT-ANFALL

ANFALL

- Vi lyfter hela laget
- Täpper till ytor
- Pressar motståndarna
- Viktigt att målvakten vågar följa med, en fjärde back!

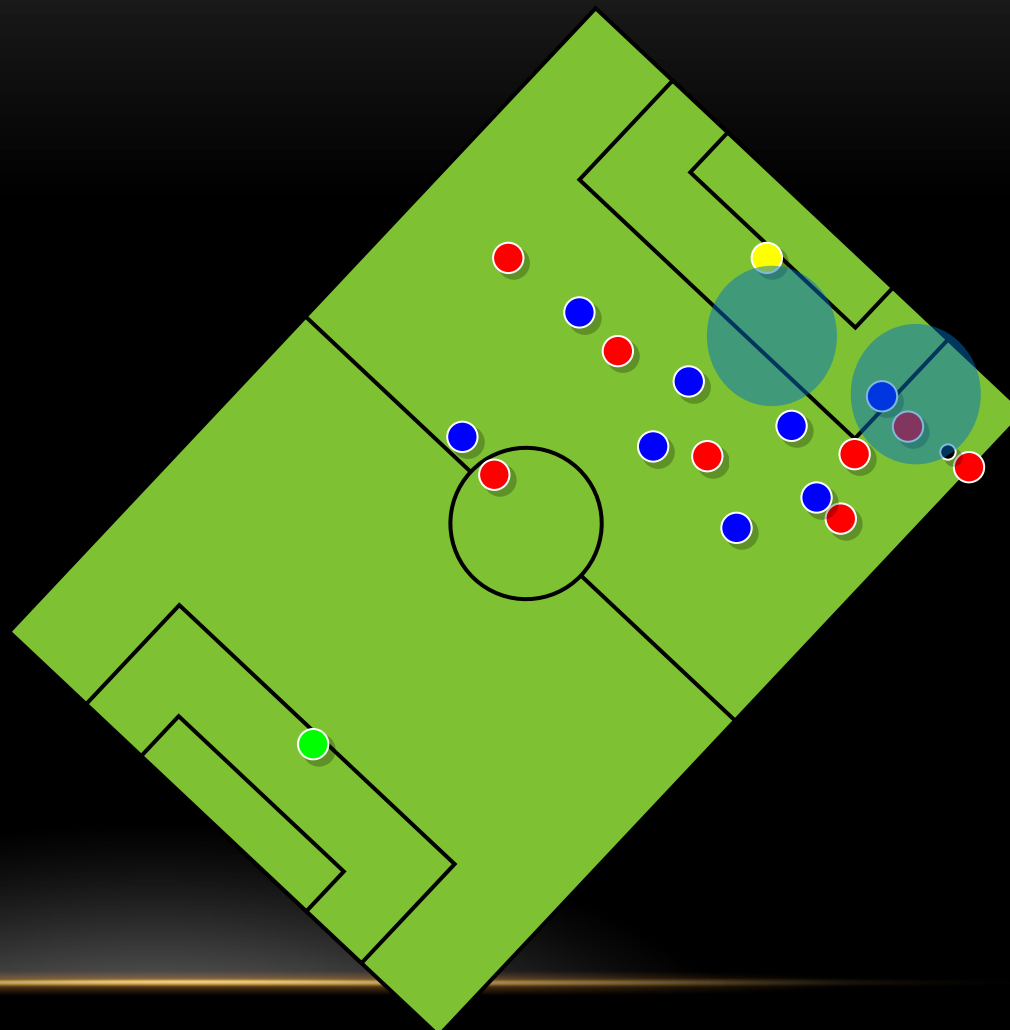


FASTA SITUATIONER INKAST

Vi anfaller

Tre olika typer av inkast

- Långa inkast
- Snabba inkast
- Smarta inkast



FASTA SITUATIONER INKAST

Vi anfaller

Tre olika typer av inkast

- Långa inkast
- Snabba inkast
- Smarta inkast

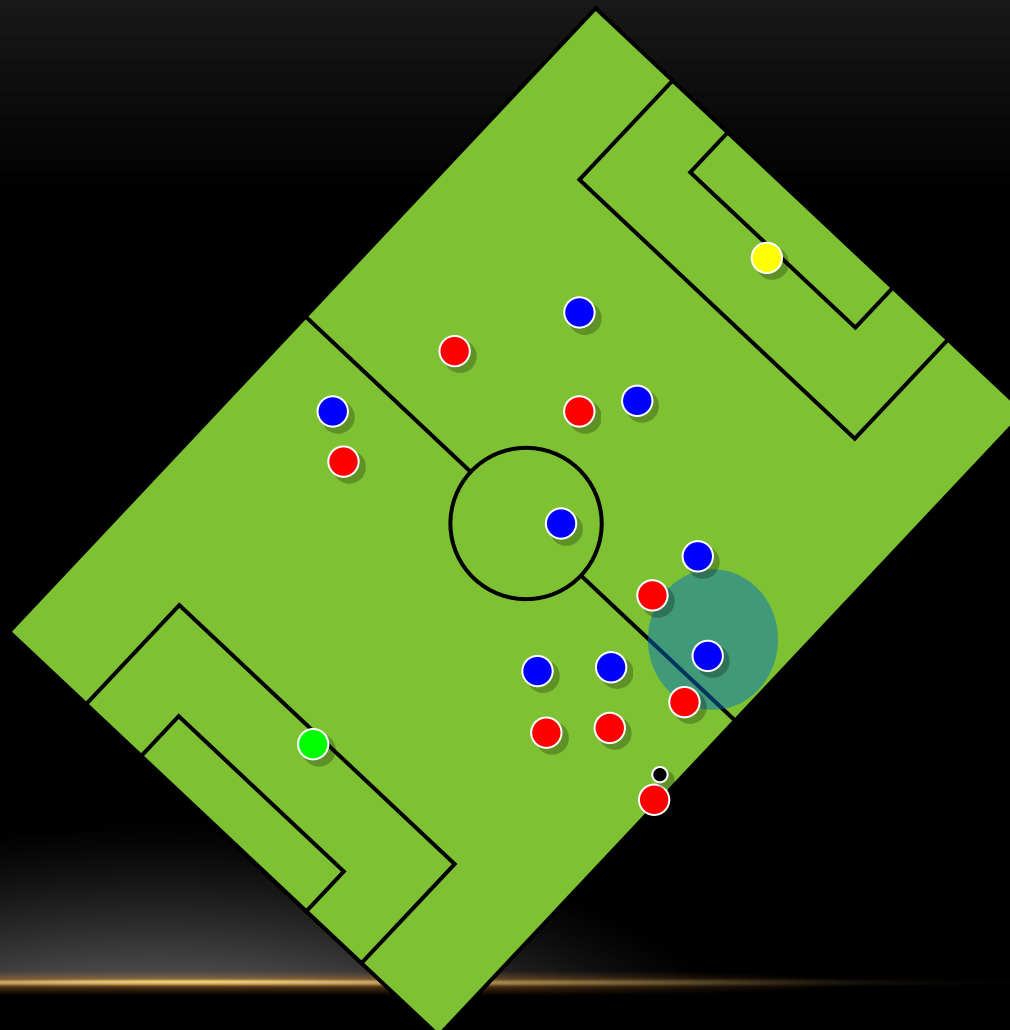


FASTA SITUATIONER HÖRNA

Vi anfaller

Tre olika typer av inkast

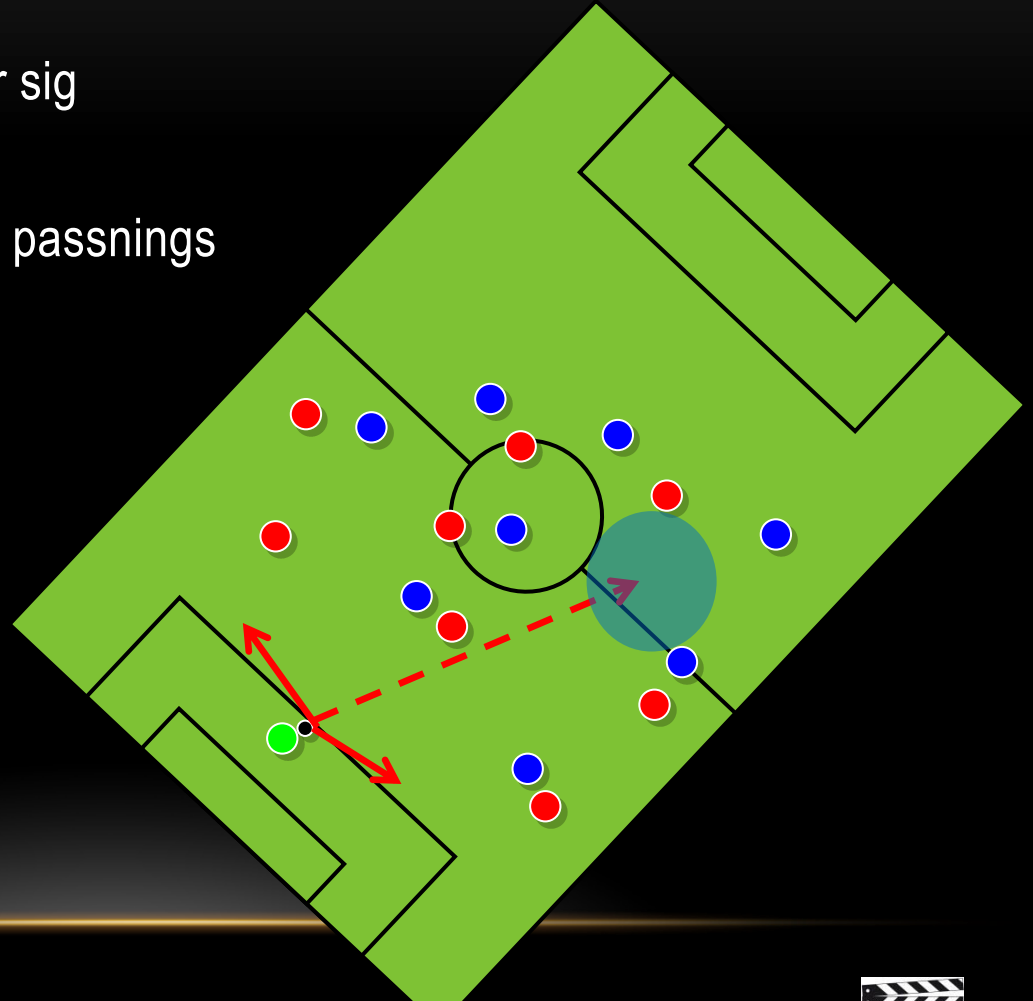
- Långa inkast
- Snabba inkast
- Smarta inkast



MÅLVAKTSSPEL

INSPARK- Start av spel

- Backarna måste snabbt gör sig spelbara och möta
- Målvakten ska ha minst två passningsalternativ



MÅLVAKT- BACK-SPEL

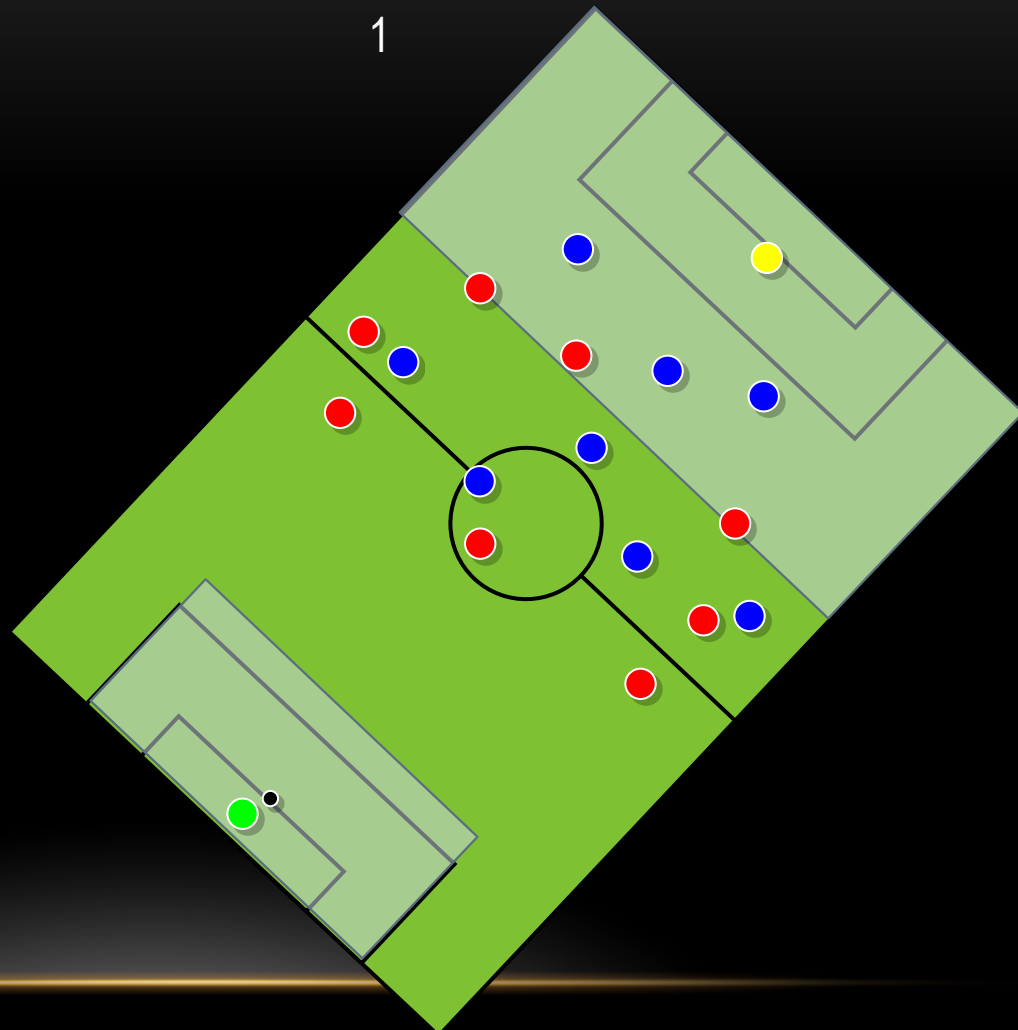
INSPARK- Start av spel

- Backarna måste snabbt göra sig spelbara och möta
- Målvakten ska ha minst två passningsalternativ
- Tänk trianglar-passningsalternativ
- Lyft hela laget



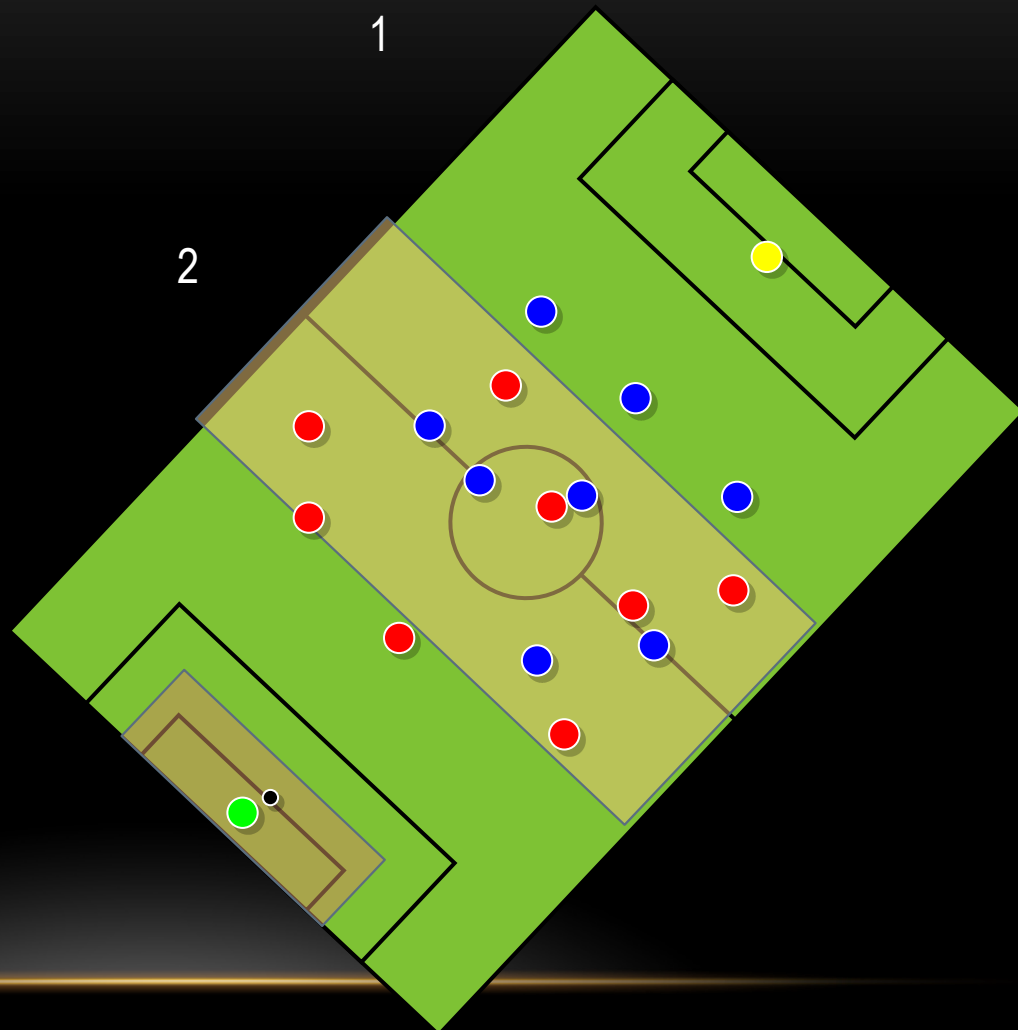
MÅLVAKTSSPEL

Vad ska målvakten stå?



MÅLVAKTSSPEL

Vad ska målvakten stå?



MÅLVAKTSSPEL

Vad ska målvakten stå?

