



SPELSYSTEM IFK Luleå F2015

Syftet med detta dokument är att alla spelare ska förstå och ta till sig hur vi vill spela fotboll i IFK Luleå F2015 under säsongen 2025 när vi går från spel 5 mot 5 till spel 7 mot 7.

Spelsystemet har en tydlig inriktning mot **offensiv och anfallsinriktad** fotboll där grundförutsättningarna i anfallsspel och ett bra snabbt passningsspel är de viktigaste delarna att utveckla under säsongen. Vi kommer även att arbeta med att utveckla initiativförmågan med bollen och alltid försöka göra något konstruktivt med den för att tjejerna ska bli trygga och ta sig ur trånga situationer istället för att sparka iväg bollen.

Vi ska sträva efter att ha ett högt bollinnehav inom laget genom att nyttja hela planen och alla spelare i vårt passningsspel och jobba med att få upp ett högt passningstempo och hög initiativförmåga hos våra tjejer i laget.

För att vi ska lyckas med vårt spel är det viktigt att alla spelare **håller sina positioner och utgår från sin yta på planen**. Det gör att vi kan få ett tryggt och fartfyllt passningsspel där alla är delaktiga. När varje spelare finns där de ska, blir det lättare att hitta passningar, hålla bollen inom laget och skapa målchanser tillsammans.

Att hålla sin position hjälper också laget att **använda hela planen** och utnyttja ytorna på bästa sätt. Det gör att vi kan spela ett snabbare och mer varierat anfallsspel. Samtidigt sparar vi energi, eftersom vi slipper springa över hela planen och istället rör oss smart i vårt område.

Genom att jobba som ett lag, där alla har sin roll och vågar ta egna initiativ med bollen, utvecklar vi både trygghet, spelförståelse och ett roligt, offensivt spel!



UTGÅNGSPPOSITIONER

2-3-1 dvs två backar, ett mittfält bestående av en central spelare och två yttrar samt en central forward. Den centrala mittfältaren har en något mer tillbakadragen utgångsposition än yttermittfältarna.

För att underlätta vårt passningsspel och ge hela laget bra ytor att jobba i, delar vi in planen i **korridorer** – ungefär som banor från mål till mål. Den centrala mittfältaren och forwarden rör sig främst i de **centrala korridorerna**, medan yttermittfältarna ska försöka hålla sig i de **yttre korridorerna** (kanterna). På så sätt får vi en bra spridning över hela planen, vilket gör det lättare att hitta passningsalternativ, skapa anfall och göra spelet brett och svårt för motståndarna att försvara sig mot.

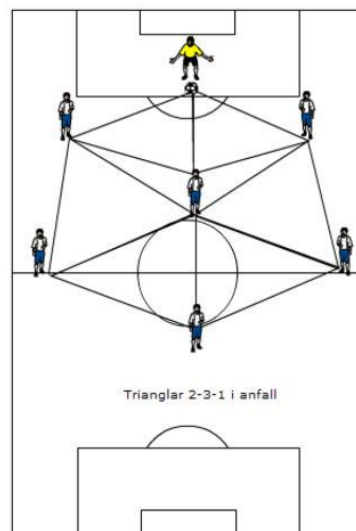
Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att i anfallsspel så drar vi isär laget och får därmed större avstånd mellan spelarna och i försvarsspelet krymper vi ytorna genom minskat avstånd mellan spelarna. Man kan likna det vid en blomma som öppnar och återsluter sig. (se figurer nedan).





ANFALLSSPEL

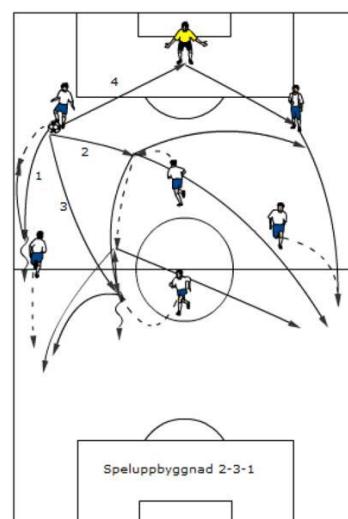
Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd via yttermittfältarna samt ett bra speldjup genom i första hand vår forward. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** (se figur) som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra **passningsspel**. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar efter marken och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare för att kunna hota framåt och komma rättvänd mot motståndarnas försvarsspelare (felvänd spelare använder tillbakaspel i första hand om man har en motståndare i ryggen).



Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden sker i huvudsak via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backlinjen. Från back finns några olika uppspelsalternativ (se figur):

1. Snabbt upp på fötterna till yttermittfältaren på samma sida som försöker ta emot och vända upp. Går inte det finns backen som understöd för tillbakaspel.
2. Efter marken till vår centrala mittfältare som söker en spelvändning till borte mittfältare eller back. Om den centrala mittfältaren är halvvänd eller sidställd så kan hon även spela bollen vidare framåt till central forward eller till yttermittfältaren på den sida bollen kom ifrån.
3. Efter marken på vår centrale forward som möter och som får understöd av den centrala mittfältaren.
4. Tillbaka till målvakten som med fötterna söker en spelvändning direkt, eller indirekt via den andra backen, till borte yttermittfältare.





Anfallsvapen

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Vi vill utnyttja våra yttermittfältare i anfallsspelet. Detta gör vi genom s.k. instick (passningar i djupled) bakom eller utanför motståndarnas backar. Ett annat bra sätt att skapa målchans är att den centrala mittfältaren kommer rättvänd mot motståndarnas backlinje. Därifrån kan hon söka lösningar med den centrala forwarden (2 mot 1 situationer t.ex. väggspel) eller skjuta själv. Även att via 1 mot 1 situationer ta sig förbi sin motståndare är bra sätt att skapa målchanser. Se figur.



FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt är det viktigt att snabbt komma på försvarssida om motståndarna i sin lagdel och att alla spelare deltar i försvarsspelet. Vi försöker att krympa ytorna och hålla ihop laget och på så sätt göra det svårt för motståndarna att hitta ytor för sitt anfallsspel (se figur).

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi alltid hem tillräckligt långt så att motståndarna kan starta en lugn speluppbyggnad via sin backlinje.



PRESSPEL

Vi backar hem med laget så att motståndarna får starta sin speluppbyggnad med att rulla ut bollen till egen backlinje. Därifrån sätter yttermittfältaren på bollsidan press på deras ytterback genom en bågloppning från kanten. Genom att löpa från kanten och in så stänger hon också av möjligheten för backen att spela bollen längs kanten. Central forward hindrar tillbakaspel till målvakt och andra backen. Vår ytterback på bollsidan flyttar upp en bit rakt fram i planen där han också täcker av uppspelet mot deras forward. Samma sak gör den centrala mittfältaren. Den bortre mittfältaren flyttar in och ner lite i planen. Den bortre backen flyttar över mot bollsidan och lägger sig på försvarssida om motståndarnas enda forward. Genom denna rörelse har vi satt press på motståndarna och skapat övertalighet på mittfältet. Risker i att göra detta är att motståndarna lyckas spela sig ur pressen och nå kantspelaren som vi försökt täcka av. Se figur.





LAGDELARNAS UPPGIFTER

Målvakten skall ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare och i anfallsspelet så deltar hon aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition ganska långt ut och längst bak i den triangel som bildas tillsammans med de två backarna. Det är effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar.

I 7 mot 7 startar vi alltid spelet via utkast eller utrullning. Vid tillbakaspel får målvakten inte ta upp bollen med händerna vilket ställer krav på att målvakten är duktig i spelet med fötterna. När vi har bollen fungerar målvakten som en sjunde utespelare som kan nyttjas för spelvändningar.

Backlinjen består av två spelare. I försvarsspelet samarbetar backarna med varandra och har ofta ett ganska kort avstånd mellan sig. Det är viktigt att ligga på "rätt sida" (försvarssida) om motståndarnas forward.

I anfallsspelet blir backarna ytterbackar med stort avstånd mellan sig. Luckan mellan backarna fylls av målvakten som har stor delaktighet i anfallsspelet när vi har bollen.

Mittfältet består av en innermittfältare och två yttermittfältare. Innermittfältarens uppgift är att ge speldjup framåt till backlinjen och speldjup bakåt åt forward samt även fördela spelet mellan kanterna. Innermittfältaren är navet och spelfördelaren i laget. Yttermittfältarna skall vara offensiva i anfallsspelet. Det är yttermittfältaren som skall löpa i djupled framåt och ge möjlighet att spela ner bollar bakom motståndarnas backlinje. I försvarsspelet så skall samtliga mittfältare ligga på försvarssida om sina motståndare.

Vår centrala forward skall se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Centern är den spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet, helst via en passning efter marken. Centern håller i bollen och vänder upp eller spelar tillbaka bollen så att den rättvända mittfältaren kommer med i anfallsspelet. Om vi vill, kan vi sedan använda kanterna för att komma runt eller "sticka in" bollen i djupled till yttermittfältarna (se anfallsvapen ovan).

Defensivt ligger forwarden på försvarssida om motståndarnas backar och styr ut motståndarens anfall åt ett håll. OBS! Vi backar hem en bit (mellan straffområdes- och mittlinjen) för att ge motståndarna chansen att starta sin speluppbyggnad.

FASTA SITUATIONER

En kort hörna där bollen spelas snett bakåt för skott eller lyftning varieras. Det är viktigt att vi är i rörelse för att försvåra för motståndarna att markera oss vid hörna och komma med fart mot bollen vid fasta situationer.

Vid offensiva frisparkar undviker vi att skicka in spelare framför målvakten och slå långa bollar. Spela igång bollen snabbt istället och försök dra upp matchtempot på det sättet.