

# Upptaktsmöte 8/1

Program för dagen:

11.00-12.00 Frukost

12.00-13.00 Information

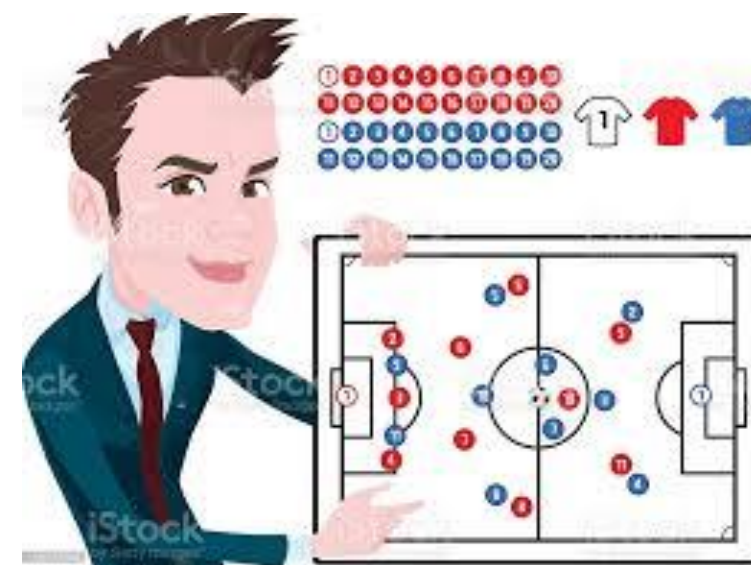
13.30 - 15.30 Padeltturnering

16.30-18.30 Middag krog nr 2

18.30-? Samkväm klubbstugan



# Presentation av ledarstaben



# Ledord för säsong 2022 SX4

- **Sammanhållning** Svårt att skapa inget som vi ledare kan trola fram.. ömsesidig respekt gemensam tro och vilja, spelar jag för mig själv eller för laget? . Att vara del av ett lag kan vara något helt fantastiskt. Lyckas vi få ihop det så höjer det vår kapacitet avsevärt.
- **Spelsystem** 3-5-2 grunder försvar, anfall vilka egenskaper behövs på de olika positionerna, vad du ska göra på din position i olika lägen.
- **Styrka** Kondition, styrka, snabbhet med och utan boll. Hur tränar vi för att orka med att spela den fotbollen vi vill.
- **Snacket** Viktigt att vi styr varandra i exempelvis press spel. Men även hur vi pratar med varandra på och utanför plan, vilket kroppsspråk har vi mm.

# Träningsupplägg försäsongen

- Måndag: Målvaktsträning, Stryka, fotbollskondition, omställningsspel. Avslut.
- Onsdag: Målvaktsträning, försvarsspel individuellt/tillsammans samt spel på större yta.
- Torsdag: Målvaktsträning possession, anfallsspel individuellt/tillsammans vinnarspel på mindre yta.
- Lördag: Speluppbyggnad, spel på större yta längre löp (inte tidsmässigt).
- Kallelse kommer dagen innan träning, svara innan klockan 12:00

# Roller i 3-5-2 Målvakt

- **Vad som krävs (egenskaper):** Förutom att vara en "bra målvakt" Bolltrygg, styr med snack över hela plan men framförallt sista tredjedelen (defensiv) . Bra utkast.
- Agerar som spelvändare ger speldjup till backlinje/mittfält.
- Försöker starta snabba anfall (finns såklart undantag).
- Varierar Utkast med utspark. Startar helst våra anfall med utkast mot wingback eller yttre innerback.
- *Justerar avstånd till backlinje lyfter högt utgångsläge vid egen bollinnehav från mittplan och uppåt i banan. För att hinna ut och rensa undan djupledsbollar.*
- *Ansvarar för bollar genom/bakom /över vår backlinje.*
- *Kommunicerar och dirigerar försvarsspelet och främst backlinjen.*
- *Har som målsättning att avstyra anfall innan avslut.*
- *Räddar avslut. Bollhållare ska styras utåt mot långsida för sämre vinkel att avsluta från och eventuella returer ska styras utåt.*

## Roller i 3-5-2 Mittbackar 3 st.

- **Vad som krävs (egenskaper): Mycket bolltrygga, bra uppspelsfot, stabilt huvudspel, styr med snack över hela plan, duktigt 1v1 defensivt.**
- De tre jobbar brett isär, med de två yttre backarna strax utanför straffområdets bredd.
- Den yttre backen på bollsida är spelbar i vinkel när den inre backen målvakt har bollen. Den yttre backen på icke bollsida kliver lite inåt men är beredd att kliva ut i vinkel vid spelvändning.
- Ger speldjup hemåt när wingback eller defensiv mittfältare har bollen.
- Backarna har ett inbördes djup. Undvika direkta sidledspassningar.
- Driver oftast boll på fri yta efter spelvändning för att skapa reaktion hos motståndare.
- *Spelar rakt och bildar linje 5-10 meter mellan. Kommunikation och justering krävs. Styr mittfält och wingbacks i presspelet.*
- *När yttre back pressar ut mot ytterforward tar övriga två djup och bildar en ny linje med bortre wingback som faller ner.*
- *Pressar en av backarna en centralt attackerande bollhållare tar övriga två djup och centrerar, inget spel genom backlinjen tillåts.*
- *Släpper endast positionsförsvaret för att plocka upp löp i eget straffområde eller strax utanför, om det krävs för att hindra målchans.*

# Roller i 3-5-2 Wingback

- **Vad som krävs (egenskaper): Mycket konditionsstark, snabb, duktig 1v1, bra inlägg.**
- Startar alla anfall med full bredd högt upp i plan (mittlinje) för att kunna göra sig spelbar samt komma rättvänd längs kanten.
- Bortre wingback i förhållande till boll håller spelbredden.
- Försöker tryck ner motståndarens backlinje så långt som möjligt, ska utmana sin försvarare både med och utan boll. Är ett hot i djupled i sista tredjedel.
- Söker 2 mot 1 situationer och väggspel med defensiv, offensiv mittfältare samt forward.
- Vid inlägg är bortre wingback inne i straffområde i ytan precis bakom bortre stolpe.
- *Pressar inåt och skär av passning utanför sig i spelzon tre.*
- *Faller ner och bildar ny linje med två mittbackar, om yttre mittback på andra sidan behöver pressa utåt.*
- *Lyssnar på sin back faller hem när det behövs. Pressar utåt defensiv planhalva.*
- *Flyttar över mot bollsida och släpper kant.*

# Roller i 3-5-2 defensiv mittfältare 2 st (oftast)

- **Vad som krävs (egenskaper): Bra speluppfattning, tvåvägsspelare, trygg felvänd, kondition, bra passningsfot. Kommunikativ dvs kunna styra med snack framförallt framåt i banan.**
- Skapa ett positionellt övertag tillsammans med offensiva mittfältare, röra sig i olika speldjup och korridorer för att skapa bra spelvinklar.
- Ska vara spelbar i spelyta 1 bakom motståndares forwards.
- Ansvarar för att ge möjligheter till spelvändningar, genom att ge speldjup bakåt.
- Kan i speluppbyggnad komma ner i vinkel utanför yttre back för att skapa numerära spelövertag.
- *Styr offensiv mittfältare och forwards i presspelet. Jobbar tät ihop centralt helst inte för långt ut mot sidlinjen.*
- *Ligger i linje med boll försvårar förhindrar spel till motståndares forwards/offensiva mittfältare.*
- *Minst en helst båda finns i eget straffområde eller strax utanför vid inlägg för att hindra cut-backs.*
- *Vinner andra bollar och skyddar backlinjen, kan ibland behöva falla ner som extra mittback. Exempelvis om vi tappat wingbacks..*



# Roller i 3-5-2 offensiv mittfältare 1 st (oftast)

- **Vad krävs (egenskaper): Bra speluppfattning, trygg felvänd, hyfsat snabb, bra avslut. Vågar utmana.**
- Ska vara spelbar i spelyta 2, bakom motståndarnas mittfältare.
- Ska om tillfälle ges följa med i djupled och fylla på i offensiv straffområde eller ge understöd till felvänd forward.
- Har en viktig roll att hitta instick bakom motståndarnas backlinje till djupledslöpande forward eller wingback.
- När tillfälle ges ta djupledslöpningar in i spelyta 3 som skapats av en mötande forward eller wingback som droppar inåt i banan.
- Vid inlägg finnas vid ytan strax bakom straffpunkt för spel snett bakåt.
- *Styr forwards i presspelet.*
- *Förhindrar/försvårar uppspel till motståndarens defensiva mittfältare.*
- *Vinner andra bollar.*

# Roller i 3-5-2 Forwards

- **Vad krävs (egenskaper):** Kondition, snabbhet, bra avslutare med fötter och huvud, vågar utmana, skicklig 1 v 1 offensivt.
- Variera sitt anfallsspel med att möta bollen centralt i planen i spelyta 2 (samverkar med forward nr 2 om spelbarhet till spelyta 3 respektive spelyta 2).
- Söker 2 mot 1 situationer och väggspel tillsammans med forward, mittfältare och wingbacks.
- Är ett hot i djupled i spelyta 3.
- Försöker trycka ner motståndanas backlinje så långt som möjligt.
- Vid inlägg tar en forward löpning mot första stolpen. Den andra forwarden tar en löpning mot bakre stolpen.
- *Forward pressar oftast inåt i spelyta 3. Pressar alltid felvänd spelare i spelyta 3 och 2.*
- *Låser mittback/mittbackar.*
- *Minst 1 presslöpning var innan de droppar ner för att täcka yta.*
- *Snabbt komma på rätt sida för att undvika offside vid bollvinst längre ner vid plan.*

Och nu blir det läxförhör!



© CanStockPhoto.com - csp23193950