

VI ÄR MED OCH BYGGER LAXÅ IF 2020.....2023 - 100 ÅR

Vi vet vad som ska hända
vår spelidé.
Teori och praktik

Vårt sätt att spela
är både attraktivt
och effektivt

Vi är jobbiga
att möta

Skön känsla
Nu vet jag vad
som förväntas
från min position

Starka
individer
gör ett
starkt lag

16 spelare i
matchtruppen
alla ska vara
förberedda för
spel

Dags för ramsan som
betyder att VI VANN

RESULTAT-ENERGI

MATCHEN BÖRJAR TRÄNINGEN INNAN

PRESTATION IDAG OCH IMORGON

Vi ska vara kompakta med stort
bollinnehav

Vi har många mer smarta kilometer
än våra motståndare i varje match

Jag vill ha mycket boll

*Press spel med understöd *Övertag centralt i plan *Löpstarka kanter *Aktiva utan boll *Komminucera

*Jag som bollhållare har 2 pass alternativ (tänk triangel)*Tålamods spel kontra snabba omställningar *Fart i spel och i agerande

Jag får vara
med och är
sedd – här
vill jag
"hänga"

Tack för att du
lyssnar både
utanför och på
plan

Jag respekterar
Dig!
Du är ok som du
Är

**Beröm och
feedback till oss
själva o varandra**

Bra lärdom!
Vi lär oss.
Ett fel finns inte!

Viktig närvaro vid
sista träning innan
match.
"Matchstart"

Kan jag inte vara med
hör jag av mig i god tid

ROLIGT - MÅ BRA - TRYGGHET - ENGAGEMANG

Vårt spel utan boll

- Press spel högt upp i plan, men låt motståndare starta med kort boll runt deras straffområde
- Sätta press när motståndarna har färre eller sämre alternativ
- Hitta motståndarnas svaga punkter, sätt extra press där.
- Tappad boll => gör ett snabbt försök att ta den tillbaka. Blir vi överspelade samla ihop laget för att ta tillbaka den i mer samlad form.
- Försvar egen halva, kompakt tigt hela laget som jobbar med i bollens läge. Sidled djupled.
- Ytans storlek bakom backlinje styr vår målvakt. Flytta upp eller fall ned är kommandon. Jobba med rak linje. Ytterback håll koll på mittbackarnas position.

Eget spel. Triangeln ger oss spelalternativ och vi är spelbara

- Närmast vårt mål bildar två mb och mv.
- Nästa zon centralt mb och mf.
- Nästa zon mot kant mb yb och mf.
- Boll framåt då finns på kant yb mf tf centralt och kant, med möjlighet att vända hem på mb.
- Sista tredjedelen med tf mf och yb
- Lyckas vi sno boll högt upp – gå för ett avslut

Positionerna

- 1 målvakt som styr spel i defensiven som uppspelsfas
- Offensiva ytterbackar som vågar och orkar att komma med i kantspel/inläggsspel
- Mittbackar med bra fötter i uppspelsfas och duktiga i man/man spel
- Trio mittfältare som dominerar spelet genom att vara aktiva att få mycket bollkontakt och vinner slagfältet
- Trio anfallare som älskar att gå på mål som utgår från ett utgångsläge men är oförutsägbara i sina rörelser. Tryck upp anfallarna på kant i utgångsläge för att skapa yta till ytterbackar och mittfältare

