

**Våra principer (3-5-2, 3-4-3)**

**Försvarsspel: Shapen, styrning vårt försvarsspel i Fas 1**

 Värdera och fatta beslut om vilket alternativ.

**Shapen (”formen”)** Vår utgångsposition i försvarsspelet. Vi släpper inga bollar in i vårt ”hjärta”. Samtliga spelare deltar i vårt försvarsspel, alla har en väsentlig roll. **Huvudregeln**, bollen ska inte spelas mellan våra spelare till nästa lagdel.

**Skydda ytan framför våra mittbackar**. Noga i positionering för vår defensiva mittfältare (6:an eller 6:orna), alltid skydda ytan framför våra mittbackar. 6:orna positionerar sig tillsammans i centrala korridoren. När bollen flyttas i sidled En 6:a i inrekorridor och en 6;a kvar i centrala korridoren. Spelar vi med en 6:a i försvarsspelet så vrider vi ner en av 8:orna eller 10:orna i centrala korridoren när bollen spelas i sidled och vi ”tvingas” flytta vår 6:a till inrekorridor. **Huvudregeln**, bollen ska inte spelas mellan spelare till nästa lagdel. Komprimering av laget, var kompakta över hela planen. Håll upp och tryck upp linjen när vi går till anfall. Noga med överflyttar i sidled för att skapa balans, defensiv täckning och understöd.

**Från vår shape (”formen”) till Fas 1.**

Vi vilar i shapen och gör oss redo för Fas 1 genom att flytta fram våra forwards 10-15 m (halva, halvaplan). Som en ”plog”

**Plogen,** styrningen av våra forwards. En av forwards kliver fram mot ena mittbacken för att ”tvinga” mittbacken att spela bollen i en viss spelriktning (sidled). Forward nr.2 stänger/täcker passning direkt till ytterback, wingback gör sig redo att kliva fram. När bollen spelas mot mittback nr.2 sätter forward nr.2 pressen och forward nr.1 stänger tillbaka spelet till mittback nr.1. Våran 10:a jobbar med täckning och säkrar att inga bollar kan spelas till ”droppande” mittfältare (6:a). Wingback så pass nära motståndarens ytterback att han inte är spelbar eller att vi kommer in i press så han inte kan vända upp med bollen. Hur när ska vi vara ? ”tvinga motståndaren att titta ner på bollen” Möter vi en tre-back samma princip som ovan men då går 10:an i press på centrala mittbacken och sätter motståndarens 6:a i passningsskugga. Wingback som ovan men mot motståndarens wingback. Jätteviktigt att våra 6:or är redo att kliva fram i press mot motståndarens 6:or för att förhindra att bollen kan spelas genom pressen.

**Press 1**, pressa inåt och stäng kanten.

**Signaler för att gå till Press** **1?** när passningen i backlinjen är för dålig, för lös, hamnar på nedandsidan eller spelas nedåt i banan. När vi går i press, löp full fart använd tiden som bollen är under förflyttning. Wingbacks läs av spelet och starta presspelet tidigt (tjuva meter) i maxfart. Wingbacks tittar på kroppsrörelser och vilken fot som motståndarens mittback behandlar bollen med. Den sidan motståndaren planerar att spela bollen till kliver vi fram med vår wingback redo att pressa. Wingback på motsatt sida kliver ner och har kontakt med yttremittbacken samt befinner sig i inrekorridor, redo att kliva fram i pressposition.

**Fas 2,** när vi bestämmer oss för att lägga oss i Fas 2 beredskap så innebär det att vi backar ner med Wingbacks och vår 10:a (alternativt närmaste forward) för att bilda 5-3-2 Samma principer som i shapen. Vi jobbar noggrant med överflyttar av 6:orna, 10:an ligger centralt. 6:orna hjälper wingbacks genom att komma ut i inrekorridor. Viktigt att vi inte blir för smala men inte heller för breda eller att vi jagar spelare ut i yttrekorridor. Viktigaste ytan att försvara i detta skede är den centrala korridoren och assistytorna.

När vi har möjlighet ska vi pressa oss ut fas 2 tillbaka till shape. Vi använder samma signaler som i press 1 och en hög aggressivitet i vår framåtrörelse. Här ska vi vara jättetydliga i varenda signal och på varenda position.

**Press 4**, Om vi ska kliva upp och pressa med wingbacks så är regeln följande.

Prio 1. Vi kliver upp när wingback på motsatt sida är i position med 5-backslinjen. Då får vi kvar en 4:a och kan fortsätta och skydda assistytan med två 6:or och vår 10:a.

Prio 2. Om wingbacks kliver i press utan att bortre wingback är på plats så gör sig närmaste 6:an redo att jobba täckning till wingback för att skydda ”hålet” bakom ner mot assistytan. Vi vill behålla våra mittbackar så centralt som möjligt för att jobba med eventuella inlägg eller inspel i straffområdet.

Prio 3. Om vi tvingas kliva ut med en av mittbackarna mot inrekorridor för att ex. 6:an inte hunnit eller lyckats ta sig dit så faller en av 6:orna eller 10:an ner i mittbacksposition.

**Press 3**, Vi ska vara övertaliga runt bollen i vårt försvarsspel i förhållande till motståndaren överallt. När bollen spelas genom en av våra linjer så följer vi med ner i ytan för att täcka och understödja i presspelet.

**Fas 3 (Skydda spelyta 3)**

Duellspel, en går på bollen övriga faller och skyddar ytan bakom.

Spelare i motståndarlaget opressade i spelyta 2 sjunk till straffområdet/halvmånen och stäng centralt, styr motståndare utåt. **Huvudregeln**, inga bollar mellan försvararna in i spelyta 3.

Värdera, fatta beslut och kommunicera.

**Blockera samtliga möjligheter till skott**.

Kom upp med hela laget när vi erövrar boll (För att komprimera laget och bli kompakta) Vi vill se snabb uppflyttning med våran backlinje för att driva mittfältet och forwards upp i banan.

**Återerövring:** Vid förlorad boll så jobbar vi med **direktåtererövring**. De närmaste tre spelarna tar sig in i press så fort som det bara är möjligt. All press görs i maxfart. Direkt återerövring pågår intensivt 4-5 sek. Spelar sig motståndarna ur vår press så organisera vi oss enligt vår shape.

Trebackslinjen står kvar högt med sin linje när återerövring pågår.

 wingback befinner sig i bortre inrekorridor i förhållande till bollen när vi anfaller för att vara i bra position för att delta i direktåtererövring.

**Håll laget kompakt.** En förutsättning för att klara av direktåtererövring är att vi lyckas hålla vårt lag kompakt över hela plan. För att klara det så behöver vi flytta vår backlinje upp i banan i så hög fart vi bara kan (gärna maxlöpning). När vi spelar bollen upp i banan ta beslut och flytta upp enligt ovan. På så vis kommer vi ”knuffa” vårt mittfält och våra forwards upp i banan. På så vis är vi kompakta och i och med det har vi närmare in i varje situation.

**Anfallsspel: Uppspel via våra innerbackar** från uppbyggnadsytan.

**Wingbacks sträcker laget**. Viktigt att kliva upp högt i banan, yttrekorridor gärna i spelyta 2 eller högt i spelyta 1. Samtidigt alltid spelbar om vi behöver spela ”runt” motståndaren via wingback för att komma till fickan. När bollen når spelare i ”fickan” (fickan betyder spelyta 2 mellan motståndarens backlinjen och deras mittfältslinje). Är fickan stängd kom ner och erbjud alternativet att gå via yttrekorridor i spelyta 1.

Motsatt sida till bollen, wingback stå brett i inrekorridor. Redo för spelvändning och samtidigt i position att komma in i straffområdet om vi lyckas kombineras oss fram på motsatt sida till ett inlägg eller inspelssituation.

**Fickan,** Våran 10:a och eventuellt en av 6:orna gör sig spelbara i ytan mellan motståndarens backlinje och mittfältslinje i spelyta 2.

**Splitta backlinjen**, ena 6:an kliver mer mellan mittbackarna för att skapa en övertalighet/räknefel hos motståndarna i uppbyggnadsspelet. Wingback kan skjuta fram sin positioner och yttremittbacken kan kliva fram i banan.

**Spelarbarhet** på samtliga spelare när vi erövrat bollen och ska starta vårt anfallsspel behöver vara hög. Viktigt att vi har en god rörelse och erbjuder alternativ i samtliga spelytor och korridorer. Avgörande är att använda hela spelytan. Speldjup och spelbredd.

Possessions syfte att flytta på motståndaren för att skapa möjlighet att spela bollen in i nästa spelyta.

**Huvudregeln** spela bollen till en lagkamrat när ni har möjlighet, enkelheten är svårigheten. Beslutsfattning, spela bollen in i nästa spelyta när läget kommer. ”Leta inte läget, låt läget komma till dig”.

Vi ska sträva efter 100% träffsäkerhet i vårt passningsspel. Vi ska vid samtliga tillfällen värdera och fatta bra beslut i vårt passningsspel. Behålla bollen inom laget är vår högsta prioritet.

**Forwards arbetar tillsammans**, Spelbarheten ska vara hög hos forwards. I uppbyggnadsspelet ska forwards befinna sig i inre korridor, trycka ner motståndarens backlinje för att ge yta till 10:an men även kunna få bollen på kroppen för att spela felvänd/rättvänd 10:a eller 6:a.

**Hota i djupled**, sträcklaget för att skapa chanser men även ge ytor för våra mittfältare.

Variationär en viktig nyckel för att ta sig in i spelyta 3, använd yttrekorridor, inrekorridor samt fötter på forwards centralt. Rörelsen hos samtliga spelare ska bygga på att ta sig in i lediga ytor. För att skapa bästa möjliga vinkel i löpningen i förhållande till bollen så hotar bortre forward i spelyta tre genom att löpa ”dolt” bakom motståndarens mittbackar.

**Spelvändningar**, använd planens fulla bredd.

**Vänster och Höger zon 1**. (dessa zoner är belägna i yttre och inrekorridor i spelyta 2. När vi befinner oss i dessa zoner ska vi söka möjlighet till spelvändning mot motsatt sida och zon 2. Zon 2 är belägen i övre delen av spelyta 2 i yttre eller inrekorridor

**Inläggsspel:** Kombinera i ytterzon så vi kan slå inlägg så nära straffområdeslinjen, gärna inne i assistytan. Sök variation i spelet. Wingback kan attackera i inrekorridor samt i yttrekorridor. Samma gäller forwards eller 10:a alt 6:a. Tappar vi fart i kombinationsspelet utmana med djupledshot i spelyta 3 i inrekorridor. Gärna från 10:a eller 6:a.

**Assistytan,** vi ska söka oss till zonen vi kallar för assistytan. Vi tar oss dit via kantkombinationer. Forward ska befinna sig i inrekorridor mellan motståndarens försvarsspelare men spelbar. Wingback håller bredd och 10:an alt 6:an ansluter för att skapa en triangel och en möjlighet att kombinera. Alla dessa spelare är möjliga genombrottsspelare, systematisk kreativitet kommer krävas. Om vi bedömer att vi inte kan komma genom in till assistytan, vänd tillbaka på den djupa 6:an som spelvänder på wingback. Bortre forward ansluter enligt ovan och samma gäller 6:an eller 10:an.

 **Vid inlägg eller inspel från assistytan**, Zon 1 (första stolpen) och zon 2 (bortre stolpen), tydliga löpningar in i dessa zoner primärt syfte att göra mål, sekundärt syfte att tvinga ner motståndarens försvarslinje och ge möjlighet för avslut i zon 3 (snett bakåt upp mot straffområdeslinjen i hörnet på nedre delen av halvmånen).

 Inläggen ska servas med hög fart in i dessa zoner.

**Attack i spelyta 3: Signalen** till övriga i laget att vi går till attack är när någon av mittfältarna spelar in bollen på fötterna på någon av våra forwards för att sedan få den tillbaka.

Forwards, wingback och eventuellt 10:an eller en av 6:orna erbjuder djupleds och väggspelsalternativ i inrekorridor och centrala korridoren. Wingback (motsatt sida) spelbara i yttrekorridor för avlastningspass och möjlig attack i yttrekorridor i nästa våg. (Enligt spel mot assistytan se ovan)

**Omställningsspel: (offensivt)**

När vi har möjlighet att gå på omställning/kontring. Gör bedömning om vi har läge för att skapa målchans. Spela bollen framåt till spelare med hög fart. Spelare som deltar i omställning ta maxlöpning, bollen spelas i ytan framför spelare med hög fart, släpp sedan till nästa, nästa osv… När vi har bestämt oss så går vi 100% för att komma till avslut. **OBS !!** den spelare som erövrar bollen välj ett enkelt första pass gärna på en forward och tillbaka till en central spelare som driver omställningen.

Viktigt att vi flyttar med oss hela laget upp i banan (halvaplan) för att hålla laget kompakt. Då är vi väl förberedda att kliva in i direktåtererövring om vi tappar bollen.

**Omställningsspel (defensivt)**

Vid tappad boll och direkt återerövring inte är aktuellt, samtliga spelare så snabbt som det bara är möjligt (maxfart) placera er på rätt sida bollen, återskapa shape så fort som möjligt.

Bromsa farten på eventuella offensiva omställningar hos motståndaren. Inga chansbrytningar, styr, bromsa och samla ihop laget. Så många spelare som möjligt på rätt sida boll. Tvinga motståndaren ut mot någon av kanterna.

**Lite smartare och lite elakare behöver vi bli här…**

**Målvakterna**

**Defensivt:** Ta en position tillräckligt långt ut för att agera försvarsspelare när bollen spelas in tidigt i spelyta 3.

Styr försvarspelet med god kommunikation, ge information och delge eventuella hot.

Straffområdet är erat. Dominera i luftrummet och var aggressiva vid inspel eller frilägen.

**Offensivt: Delta i uppbyggnadsfas** med fötter, ständigt spelbar.

Ge stöd och avlastningen till våra mittbackar

Vid eventuella längre bollar så ska dessa **landa i yttrekorridor på halvaplan** hos wingback. Forward och 10:a kommer till understöd.

Målvaktsutkast**, förflytta er snabbt ut till straffområdeslinjen** för att sätta igång spelet på spelare i rörelse och på våg upp mot spelyta 2.

Det kan även vara ett alternativ att kasta bollen till våra wingbacks om de är postionerade i spelyta 2.

**Insparkar:** Bollen skall spelas mot wingback i yttrekorridor i spelyta 2. Forward och 10:a kommer till understöd.

**Utsparkar:**