

TAKTIK- och VÄRDEGRUNDSHÄFTE

P 04



Våra ledstjärnor

*Alla är lika viktiga på och utanför planen. Gör hela tiden aktiva handlingar på planen, med eller utan boll.

*Vi vill spela bollen längs backen i högt tempo. Med så få tillslag per spelare som möjligt.

*Visa mod, våga! Det är ok att misslyckas, det är bara ett lärtillfälle till nästa match.

*Vi ger allt, i alla lägen. Vi spelar fysiskt.

*Att ge allt innebär inte att du kutar omkring som en galning utan att du använder energin effektivt. Spara kraft när du kan och tempoväxla när du har läge att göra det.

*Vi kommunicerar mycket på planen med varandra, med en positiv inställning. Både verbalt och med kroppsspråk.

*Vi vill vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt efter vi har förlorat den, med ett effektivt presspel. Det laget som har bollen har lättast att göra mål, har det visat sig.

*Fair play - vi filmar inte, vi tar inte gula kort för snack eller kränkande ord, vi klappar motståndare på axeln och kollar läget om vi orsakat frispark och spelaren ligger kvar. Vi spelar inte medvetet fult. Rätt energi: Vi fokuserar på det egna laget och vad du och vi kan göra bättre. Fokusera inte på domare eller motspelare.

Spelsystem

I vårt lag ska vi kunna behärska de två grund-uppställningarna: 1-4-5-1 och 1-4-4-2. Vårt förstaval är 1-4-5-1 med en offensiv central mittfältare och två sittande mittfältare i en triangel. Detta gör vi för att äga mitten men också för att få till ett vasst kantspel med offensiva yttrar.

Presspel

Det laget som äger bollen har alltså lättast att göra mål. Att sätta press och vinna tillbaka bollen kan vara svårt. Det viktigaste i sitt presspel är att göra det tillsammans – så att man arbetar som ett lag, och inte varje spelare för sig. Det här gäller oavsett om man spelar med hög press eller låg press.

Hög press

Att sätta hög press innebär inte att vårt lag springer och jagar motståndarna som galningar, utan att vi står högt upp i planen redan från början. På det sättet får vi ett lag som tillsammans gör det svårt för motståndarna att sätta igång ett eget spel. Att stå högt ger däremot stora ytor mellan backlinje och målvakt. Det kan därför vara bra att målvakt och försvarare läser spelet och är med på de djupledsbollar som motståndarna kan slå på chans. Det är lättare att försvara om vi vet var bollen kommer ta vägen. Dela in planen i fyra rutor. Mittlinjen korsas av en linje mellan straff-punkterna. Vi vill styra in motståndarna i någon av de två offensiva rutorna. Anfallare styr mittback att passa ut bollen på en ytterback.

Låg press

Låg press är det motsatta, att vi faller ner med hela vårt lag och stänger ytorna mellan backlinje och målvakt. Motståndarlaget kan istället enkelt sätta igång sitt spel på egen planhalva.

Håll ihop laget

Oavsett vilket presspel vi väljer att använda, så är det viktigaste att hålla ihop laget och arbeta tillsammans. Börjar någon lagdel att arbeta för sig själv eller lägga av, så kommer det att uppstå stora ytor för våra motståndare och hela spelidén vi arbetat

med kommer att fallera. Man brukar säga att det mellan varje lagdel ska finnas ett osynligt snöre som drar alla lagdelarna och spelarna fram och tillbaka över planen.

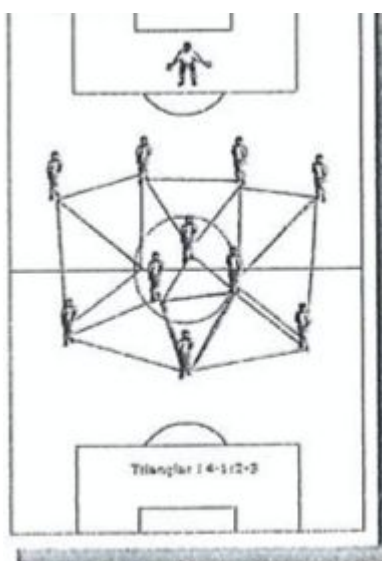
Sätta press i en mot en situation

Förutom att pressa motståndarna tillsammans och flytta över laget så handlar presspelet mycket om att som individuell spelare sätta rätt press på sin spelare. Hur det ska gå till kan variera något beroende på vad man vill ha för taktik, men grundtanken är likadan. Att snedställa, det innebär att du som spelare vinklar din kropp och styr motståndaren åt det hållet ni vill att motståndaren ska röra sig eller spela bollen. Det vanligaste är att styra motståndaren ut mot kanten, då det är där din motståndare är minst farlig. Har man till exempel övertag på mitten med tre mittfältare mot två, kan man överväga att pressa passningar från backlinje in i mitten för att enklare vinna boll där man har fler spelare än sin motståndare.

Tänk på att inte "tjuvrusa". Viktigt att följa din motspelare och jobba med fötterna och pressa ut denna.

Metod i anfallsspelet

Vi vill ha många spelare spelbara, med varierat spelavstånd, spelbredd långt upp i laget samt speldjup i varje lagdel. Anfallsspelet ska präglas av kreativitet med många trianglar som inbjuder till kreativa lösningar och bra passningsspel. Sträva efter att spela på rättvänd spelare, felvänd spelare använder tillbakaspel om den inte har möjlighet att vända upp.



Speluppbyggnad

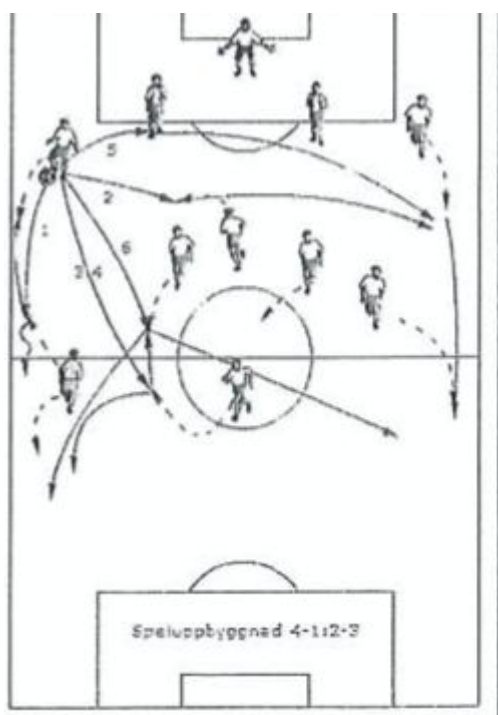
Sker med låg risk, alltså via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backlinjen. Om vi inte hittar enkla uppspelsvägar rullar vi bollen från sida till sida i backlinjen. Men det är också en riskfaktor om vi inte är precisa där.

Tålmod! Att äga boll är också ett sätt att trötta ut motståndaren. Den rakaste vägen mot mål är inte alltid (eller väldigt sällan) den bästa vägen.

En spelare som har bollen ska ha minst 3 passningsalternativ. Det är medspelarnas ansvar att göra sig spelbara. Ett felpass beror oftast på att medspelarna inte gjort sig spelbara.

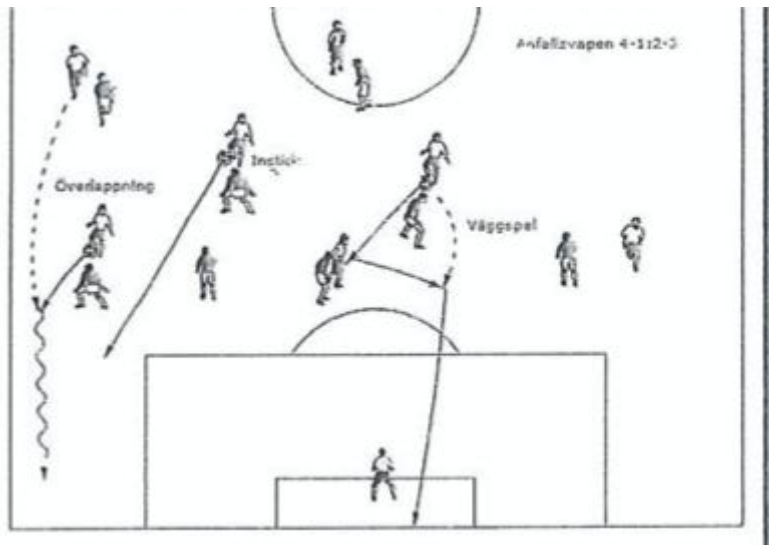
Från ytterback finns olika uppspelsalternativ:

1. Snabbt upp på fötterna till yttern på samma sida. Denne försöker ta emot och vända upp. Går inte det är ytterback tillgänglig för tillbakaspel.
2. Efter marken till central mittfältare som söker spelvändning till bortre ytterback, bortre forward eller anfallare.
3. Efter marken/i luften till mötande spets eller anfallare som lägger tillbaka till mittfältare.
4. Tillbaka till mittback som direkt söker spelvändning, eller indirekt via målvakten eller andra mittbacken, till bortre ytterback.
5. På fötterna på närmaste mittfältare som löper i djupet och därifrån kan spela i djupled till ytter.



Anfallsvapen

För att skapa målchanser använder vi att bra och varierat passningsspel som bygger på flera enkla passningar än enstaka svåra. Instick i djupled bakom backlinje på löpande anfallare, spets, eller ytter är effektivt men behöver ske med precision. Vi kan också använda överlappning (2 mot 1-situation) där ytterback eller närmsta mittfältare löper utanför yttern. Att använda spelbredden och komma runt på kanten för inlägg är effektivt. I mitten använder vi oss gärna av väggspel mellan mittfältare och anfallare för att trä oss igenom backlinjen. Släpp boll på första bästa läge och rör dig till ny yta.



Positioner

Målvakt

Du sätter helst igång spelet längs backen. Säkrast till ytterback om denne inte är satt under hög press. Spela bara till central mittback eller mittfältare om denne inte är i närheten av press. Lagg lång utspark om vi behöver lyfta spelet om vi är satta under press. Din utgångsposition när vi har bollen på offensiv planhalva är vid straffområdeslinjen för att snabbt kunna bryta motståndarnas långa omställning. Ditt målområde äger du. Du har rätt att fysiskt ta bort motståndare från ditt målområde. Du skall hjälpa till att styra backlinjen. Numer är det ok att lägga inspark till medspelare innanför straffområdet.

Du är vår tolfte utespelare så du skall finnas spelbar när ytterback och mittback har bollen, även vid inkast, för att snabbt kunna vända spelet till bortsida.

En målvakt behöver lägga mycket tid på att träna spelet med fötterna, som är en viktig del av målvaktsarbetet idag.

Ytterback

Som ytterback är du viktig i uppspelsfasen vid utkast från målvakt. Gå ner djupt mot kortlinjen för att vara spelbar och tvinga motståndare att dra isär sina spelare. Du har flera uppspelsalternativ: till breddande ytter på kant, djupledslöpande anfallare längs kant eller mittfältare som möter centralt. Du kan också vända spelet mot bortre sidan via mittback. Vi spelar med en rak backlinje där en av mittbackarna kan ta lite djup. Om vi möter ett 4-4-2 så markerar du deras yttermittfältare i grunden men kommunicerar med mittback om markering av en av anfallarna. Möter vi ett 4-3-3 så markerar du deras ytter. Eftersom du har hela bredden på planen i synfältet kan du hjälpa backlinjen att ligga i linje.

Mittback

Som mittback leder du backlinjen. Den snabbe av er måste ta större djup om det behövs. Ni behöver hjälpa till att lyfta backlinjen när vi ställer om till anfall. När vi möter ett 4-3-3 är det en av er som markerar den centrala anfallaren, den som inte tar djup av er. När vi möter ett 4-4-2 så markerar ni varsin av anfallarna. Du som leder backlinjen styr så vi håller backlinjen upp när vi har press på motståndare och är beredd att falla när motståndare är rättvända med boll.

Ytter

Som ytter i ett 4-5-1 behöver du orkar jobba defensivt och offensivt. I det defensiva arbetet behöver du tillsammans med anfallare och mittfältsspets sätta press på motståndare på din del av planen. Du behöver ha god kommunikation med din ytterback bakom dig för att komma ned defensivt på egen planhalva. När vi har bollen behöver du ta bredd. Speciellt om ytterback och central mittfältare har boll. Att bredda innebär att du placerar dig ända ut till sidolinje. Se till att vrida upp kroppen så du kan jobba med din bortre fot i mottagande av boll och för att enkelt kunna sätta fart framåt, Du ska komma runt din motståndarback på din kant och mata inlägg. Du behöver ge utrymme åt ytterback och i samspel (överlapp) låta denne komma offensivt och slå inlägg. I det läget behöver du ta ett steg in i banan, men även ta ansvar för att täcka upp. Inte att glömma att du har frihet att kliva in i banan för att bryta mönstret, tex att bryta in med en diagonal djupledslöpning. I ett 4-4-2 är du inte lika offensiv, men kantspelet är då fortfarande en viktig del i vårt anfallsspel.

Central mittfältare

Som central mittfältare kommunicerar du mycket med den andre i din position, och spets, så att du inte hamnar på samma yta utan har som ett gummiband mellan er i presspelet och i uppbyggnadsfas. Ni är viktiga i närkampsspelet i att vinna boll på mitten. När en av er två hamnar offensivt kan den andre kliva ned för att täcka yta om det behövs. Ni är viktiga i uppspelsfasen genom att gå ned och hämta boll av

ytterback eller mittback, för vårt mål är att bygga upp spelet längs backen genom alla lagdelar. Antingen för tillbakaspel eller vända upp om ni inte är satta under press. Rättvända har ni goda möjligheter att fördela boll. Antingen på ytterback på bortre sidan eller ytter. Ni kan också slå genomsörare till anfallare eller spets. Eller gå på väggspel med dessa och komma i djupledslöpningar. Ni har en viktig funktion att också lugna spelet och se till att vi äger bollen under längre perioder istället för det snabba avgörande passet. En annan viktig funktion är att hålla laget kort, att det inte är för långt mellan backlinje och mittfält och mellan mittfält och anfall. På motståndarmålvaktens utsparkar behöver du vinna nickdueller.

Central mittfältare - spets

Du måste samarbeta i pressen med anfallaren och ytter på den sidan. Du är i första hand ett offensivt vapen men måste ta ansvar för att hålla diamanten intakt med de övriga två centrala mittfältarna så att det inte blir för långa avstånd mellan lagdelarna. Du och de övriga två mittfältarna bildar en enhet som ska samarbeta i triangelspelet men heller inte ligga på samma yta. Rättvänd med boll på offensiv planhalva är det viktigt att du också har blick åt kanterna för att slå på löpande ytter och därpå finns spelbar i straffområdet eller närmare ytter som du spelat. Du har också goda möjligheter att lägga instick på djupledslöpande anfallare eller spela väggspel med denne, för att sedan gå själv i djupled. Djupledspassen ska vara precisa och det ska finnas ett "farligt läge" - annars vårda boll. Efter avslutat anfall och där målvakt ska göra utspark, utkast eller inspark, måste du snabbt tillbaka rättvänd till din zon för att påbörja presspelet.

Anfallare

Anfallaren måste i sin press samarbeta med ytter och spets. Det gäller samtidigt att inte jaga som en galning utan spara kraft i pressen. Men viktigt att du slutför press på back med boll så att inte backar kommer rättvända med boll förbi dig. Du ska kunna vara en targetplayer, alltså möta uppspel felvänd från mittfält eller från backlinje. Du ska kunna väggspela med mittfältare, som själv går i djupled med dig som passningsalternativ framför mål sedan. Du stannar kvar offensivt vid hörnor. Du ska vara ett farligt vapen i djupledslöpningar, både raka och diagonala. Tima löpning så att vi undviker onödiga offsideavblåsningar.

Fasta situationer

Offensiva hörnor

Yttrarna slår hörnor på sin sida. Men alternativet att ta hörna på motsatt sida finns för att också kunna få inåtskruvad hörna. Anfallaren tar alltid och ställer sig i vägen för målvakten. Andra yttern tar i borte änden av straffområdet, nära hörnet. Central mittfältspets ställer sig i halvmånen utanför straffområdet, och stannar där för andravåg. En av mittbackarna stannar och en ytterback, beroende på vad motståndarna stannar med. Följande står i klunga: central mittfältare löper mot främre stolpen. Den andre centrala mittfältaren löper centralt mot mål och den andre mittbacken löper mot borte stolpen. Den andre ytterbacken strax utanför straffområdet på sin kant.

Defensiva hörnor

Ytterback närmast hörnan tar ytan närmast bollen för att första kunna möta och ta bort en kort eller låg hörna. Yttern närmast hörnan måste ligga nära hörnskytt för att ta bort eventuell kort passning, men vara beredd att snabbt ta sig in och markera om motståndarna bara går ut med en hörnskytt. Andra ytterback tar borte stolpens område. I övrigt man-man-markering. Viktigt att ligga nära och vara aggressiv. Det får inte stå någon motståndare fri i eller strax utanför straffområdet. Räkna in och kommunicera.

Frisparkar egen planhalva (eller ej målchans)

Rulla igång bollen. Långrökare är mer eller mindre förbjudet.

Offensiva frisparkar

Vi är alltid tre spelare vid offensiva frisparkar i närheten av straffområdet. De tre som är utsedda vid fredagsträningen. Bestäm i en kort diskussion tillsammans vem som lägger den, men gör motståndare osäkra så att de inte vet vem som slår den. Pass, gå på kraft eller knorra avgör situationen.

Vid frisparkar längre från straffområdet, så föredrar vi hårt inlägg av försvarare eller mittfältare där bollen går mot området mitt mellan försvarare och målvakt.

Defensiva frisparkar

Vid frispark strax utanför straffområdet behöver vi mura med 3-4-5 spelare som inte är backar. Yttern på motsatt sida från där frisparken slås är riktkarl och vänder sig mot målvakt för att ta instruktioner av denne hur muren skall flyttas. Var observant på domarens signal. Om inte motståndarna begärt avstånd kan frisparken bli plötslig. Övriga markerar man-man. Målvakten kan ställa en spelare innanför ena stolpen som alternativ, att täcka det hörnet som muren täcker.

Inkast

Vi ska inte bli avblåsta för felaktigt inkast. Säkrast är alltid inkast framåt i banan längs kanten. Inåt i banan endast till fri medspelare utan press. Bakåt i banan om du ser möjlighet att egen back kan vända spelet till bortre sidan. En av medspelarna måste alltid möta nära inkastaren. Rörelse i laget vid inkast är A och O. Vid inkast nära eget straffområde så finns målvakt som alternativ som då får ta bollen med händerna.

Straff

Just nu: Första straffskytt är Lukas. Andraskytt är Gustaf. Men att lägga straffar ska många få känna på, så inget är skrivet i sten.

Spelare som blir fälld bör inte lägga straff. Skytten lägger själv alltid upp bollen på straffpunkten.

Matchrutiner

-Vi kommer alltid klädda i vår nya träningsoverall.

-Vi kommer alltid i tid till samlingstiden.

-Efter att alla kommit tar vi en promenad för att kroppen ska komma igång och att vi ska komma in i ett avslappnat mood.

-Efter vi kommit tillbaka till det ställe där vi byter om till fotbollsskor tar vi laguppställningen och några taktiska detaljer.

-Sedan leder kaptenen för dagen och Lukas en jogginguppvärmning med synkade rörelser.

-Efter det passningar/väggspel i olika kombinationer på fyra led.

-Ni får västar och vi kommer upp i matchtempo med att spela Dortmund.

Målvaktsuppvärmning med ledare.

-Strax före matchstart samlas vi vid avbytarbåset och gör oss helt redo för match och hälsar sedan på motståndarlaget ute på planen.

-Vi går ihop i vår RSF-ring och kör sista matchpepp.

- Som avbytare, eller främst när du blivit utbytt sitter du inte still, utan du håller igång för att på bästa sätt vara beredd när du ska in igen.

-Efter matchen tackar vi alltid motståndare och domare för en bra match. Vi är goda vinnare och goda förlorare, även om det är surt att förlora. Likt de stora spelarna tackar vi också publiksidan med applåder oavsett resultat.

- Sakta nedjogg ett varv runt plan och stretch av stora muskelgrupper vid eftermatchsnacket.

