

Spelsystem och arbetsätt

Sundsvalls FF dam & utveckling
2024



Spelsystem

Vi kommer under 2024 att spela 1-3-4-3
Både i damserien och i Nafu-serien.

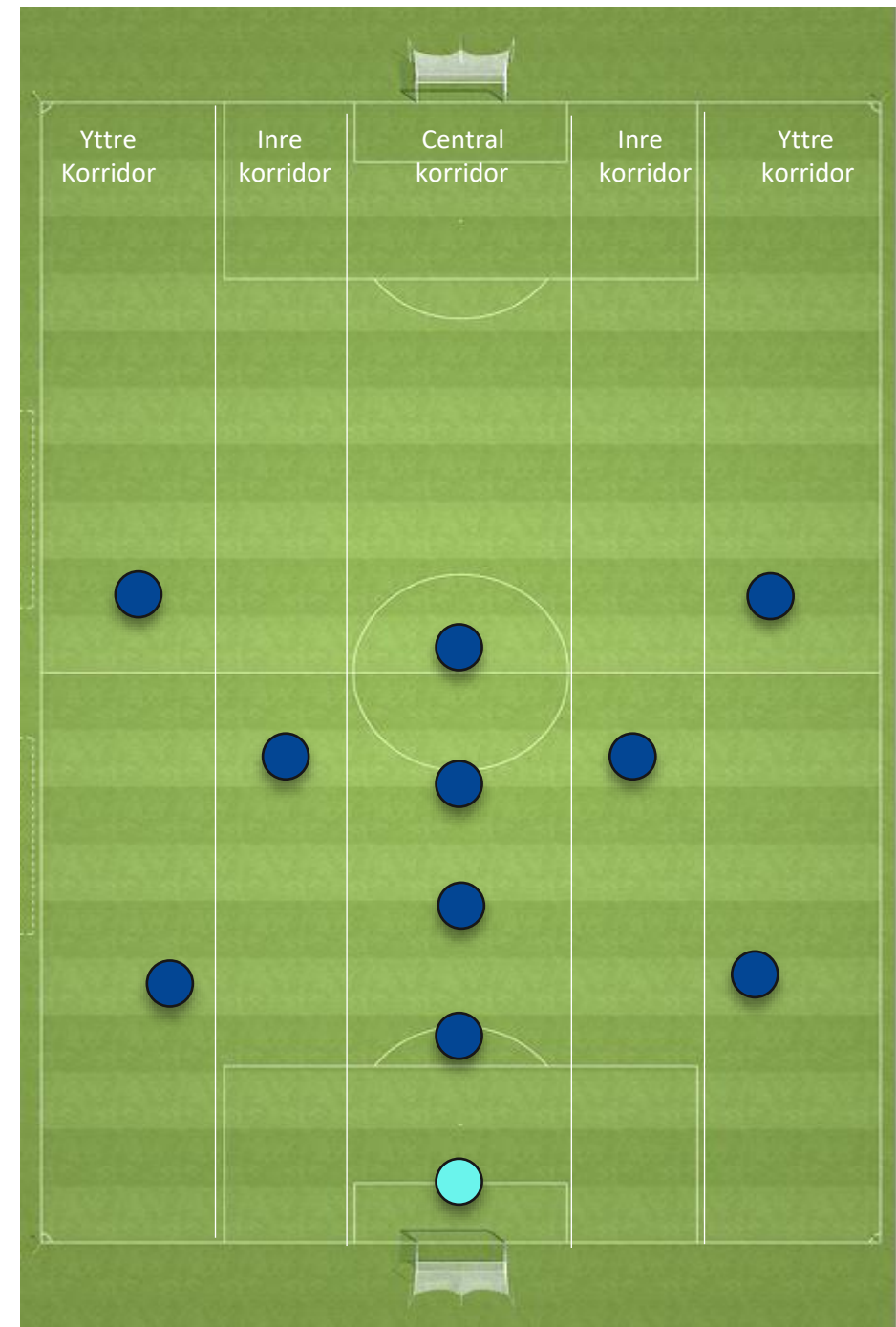


Formation anfallsspel

Speluppbyggnad

1-3-4-3 (1-3-1-3-3)

Vi anfaller i 5 korridorer. En CMF är defensiv



Formation försvarsspel

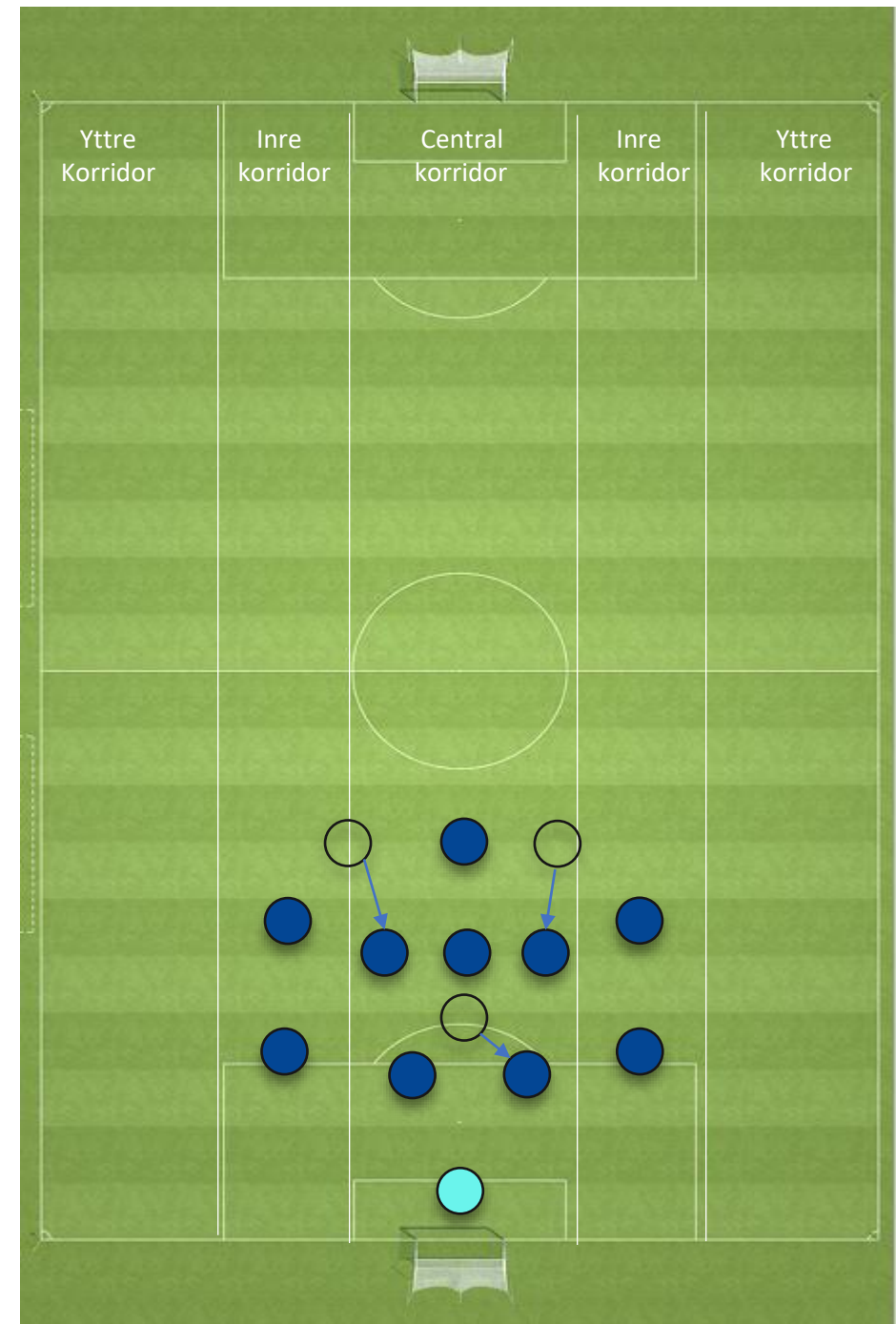
Förhindra speluppbyggnad

1-4-5-1

Vi försvarar i 3 korridorer.

I försvarsspelet så faller den defensiva mittfältaren ner och blir mittback. Ytterforwards faller ner och blir centrala mittfältare.

(Hur vi ska agera högre upp i planen återkommer senare)



Arbetsätt

Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

Speluppbyggnad

Prio:

- Uppspel, spelvändning, djupledsspel och uppflyttning
- Uppspel via cmf om möjligt

Kontring

Prio:

- Klassisk kontring
- Sträva efter uppspel via fw, felvänd/halvt rättvänd

Återerövring av bollen

Prio:

- Direkt återerövring inom 3-5 sekunder
- Nedflyttning/indirekt återerövring

Förhindra speluppbyggnad

Prio:

- hög press
- Fw stänger yttre korridor för att styra spelet inåt
- Centrera, försvara i tre korridorer

Komma till avslut och göra mål

Prio:

- Avslut från distans
- Centrala genombrott

Förhindra och rädda avslut

Prio:

- Sätta press på bollhållare
- Centrera
- Mv styr försvaret

Speluppbyggnad

Sundsvalls FF dam & utveckling
2024

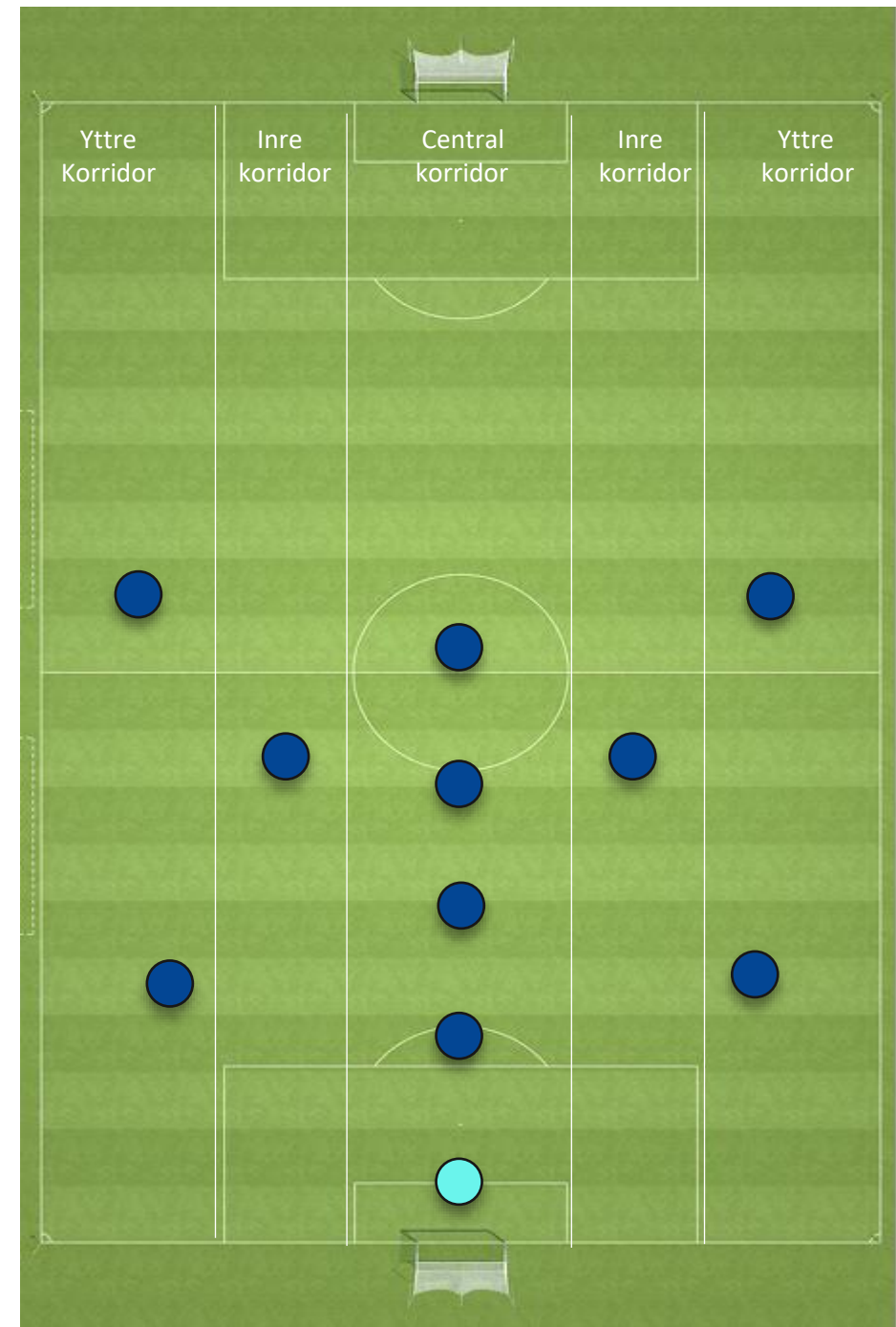


Formation anfallsspel

Speluppbyggnad

1-3-4-3 (1-3-1-3-3)

Vi anfaller i 5 korridorer.



Spelytor

Spelyta 3

Bakom motståndarnas backlinje

Spelyta 2

Mellan backlinjen och mittfältarna

Spelyta 1

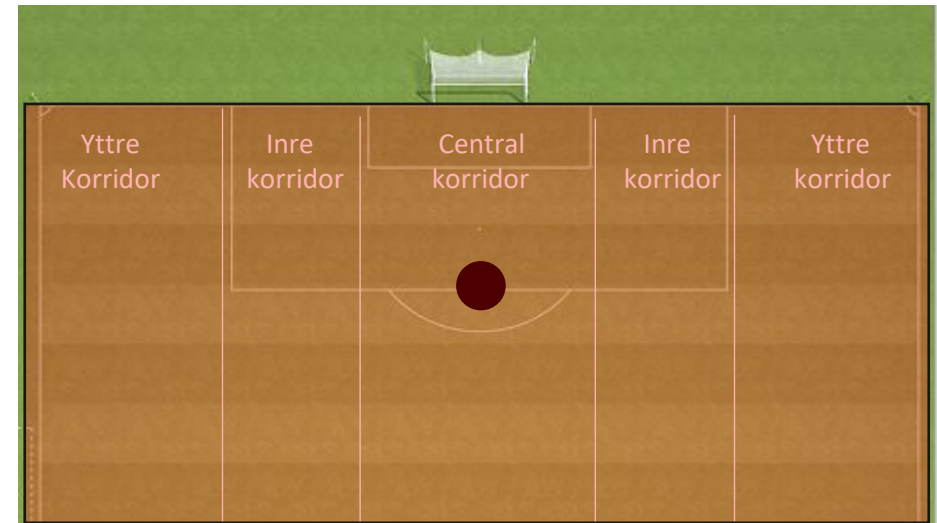
Mellan mittfältarna och forwards.

Utgångsyta

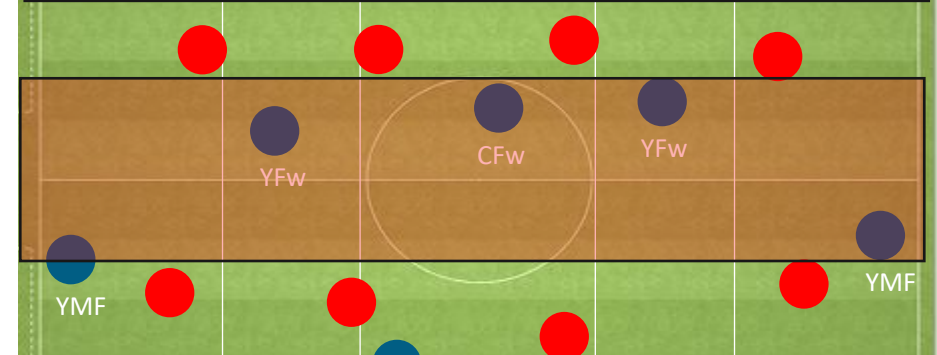
Framför motståndarnas forwards

Dessa ytor varierar i storlek beroende på vart på planen spelet är.

Spelyta 3



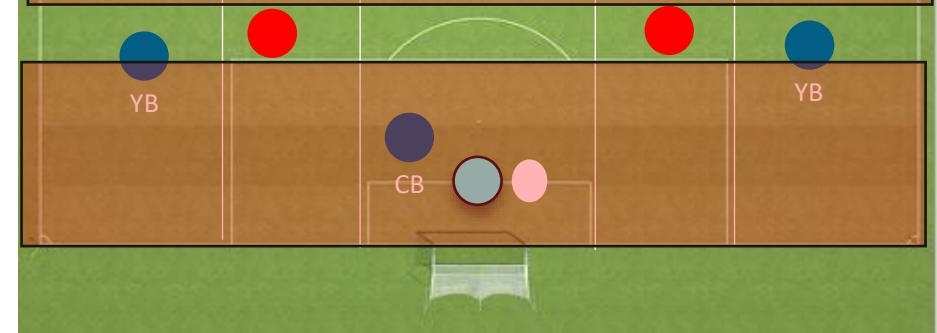
Spelyta 2



Spelyta 1



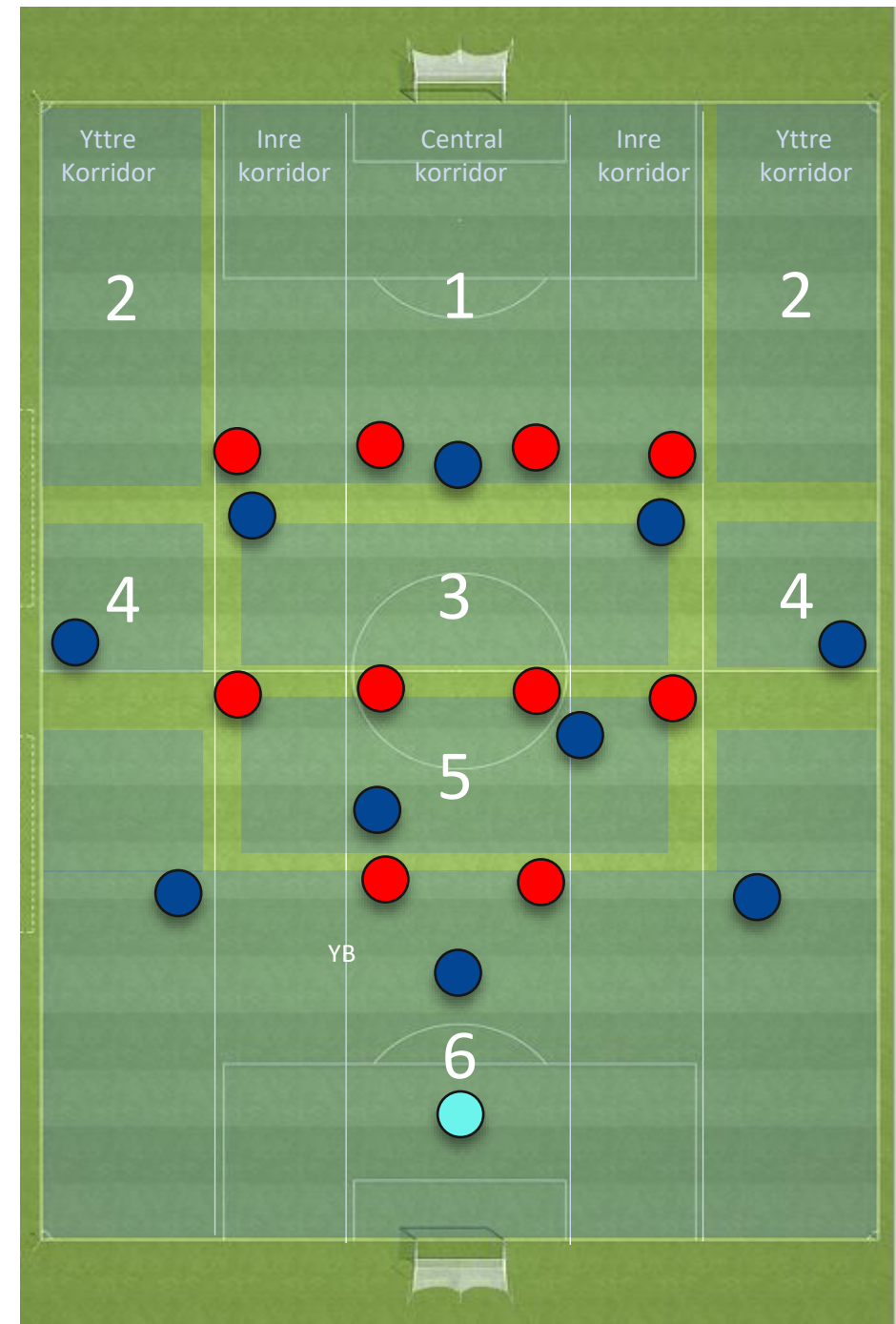
Utgångsyta



Prioriterade passningsytor

Vi ska i första hand försöka att passa till en lägre siffra.
Att passa till en högre fungerar för att behålla bollen i laget.

Vi ska sträva efter att hitta in med bollen i guldzonen. (1)
Assistzon som prio 2. (2)



Spelarnas roller:

Speluppbyggnad

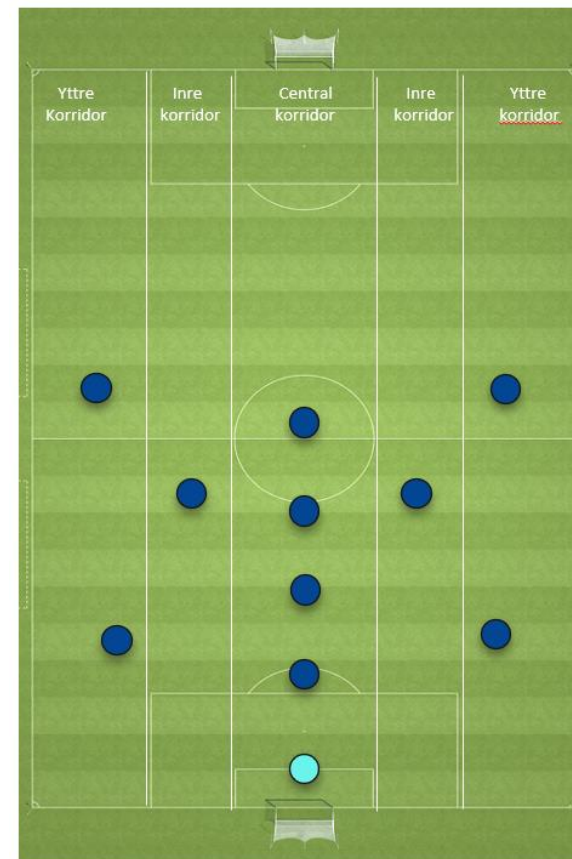
- Mv: - Spelbarhet bakåt
- Vända spelet
- Kommuniera
- MB: - Spela eller driva in i spelyta 1 o 2
- Vända spel genom att erbjuda speldjup bakåt
- YB: - Driva eller spela bollen in i spelyta 1 o 2
- Erbjuder spelbredd
- CMF - Aktiv och spelbar i rörelse mot utgångsytan vid behov. Felvänd eller halvt rättvänd
- Styra lagets speluppbyggnad
- YM - Erbjuder spelbredd
- Löpa i djupled
- Fw - Speldjup framåt, felvänd eller halvt rättvänd
- Skapa ytor

Kontring

- Klassisk kontring

Komma till avslut och göra mål

- Avslut och gå på retur
- Djupledslöpningar
- Instick
- Väggspele
- Inlägg
- Cutback
- Utmana 1 mot 1



Arbetsätt speluppbyggnad

Målvakt

- 1) Uppspel längs marken till off CMF
- 2) Uppspel till def CMF eller YB

Backlinje

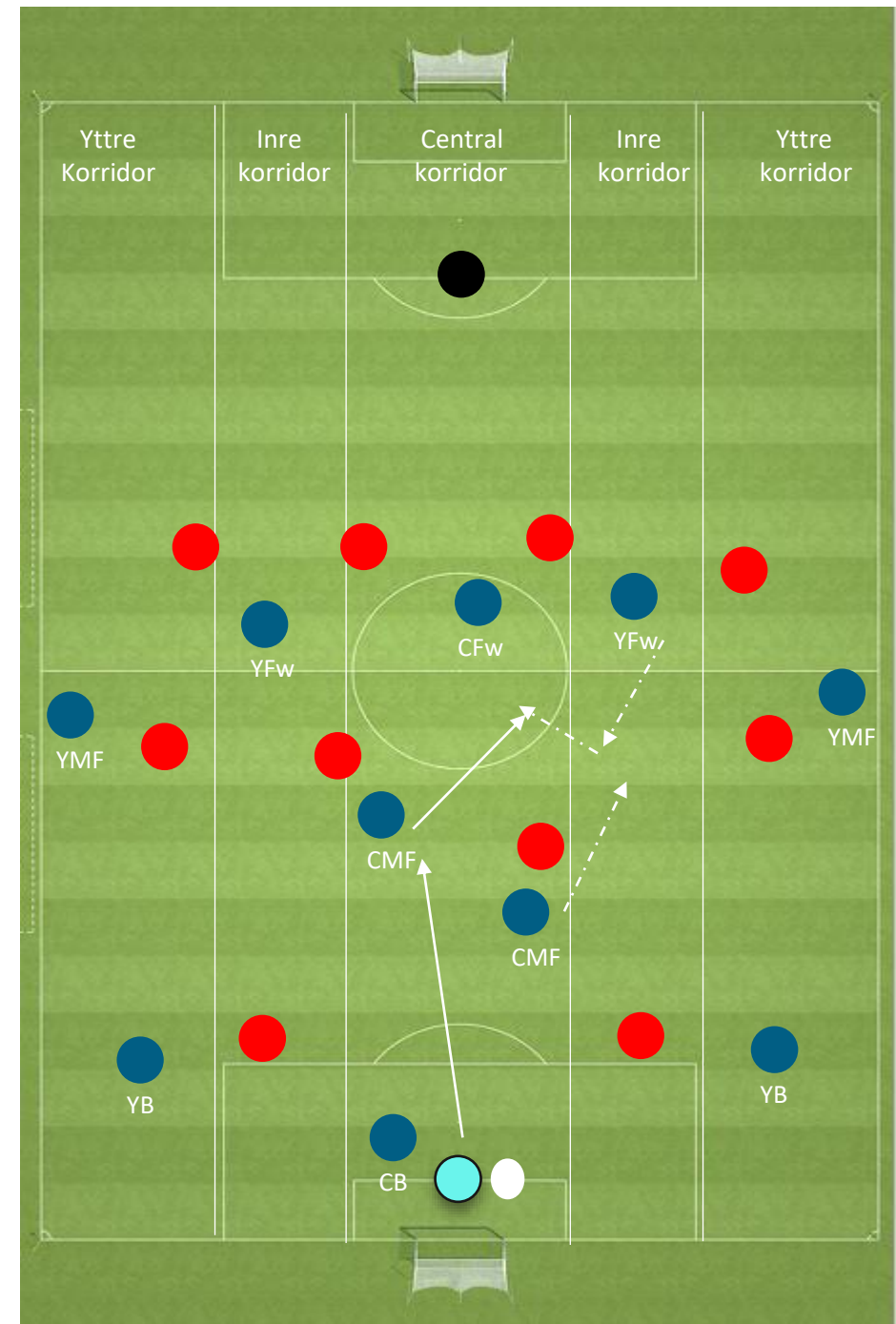
YB spelbar i yttre korridor.
MB kommer ner djupt för igångsättning av spelet.
Driv bollen framåt in i SY 1 eller SY 2.

Mittfältet

CMF spelbar i central och inre korridor.
Driv bollen framåt in i SY 2 eller SY 3.
YMF spelbar i yttre korridor.



Forward

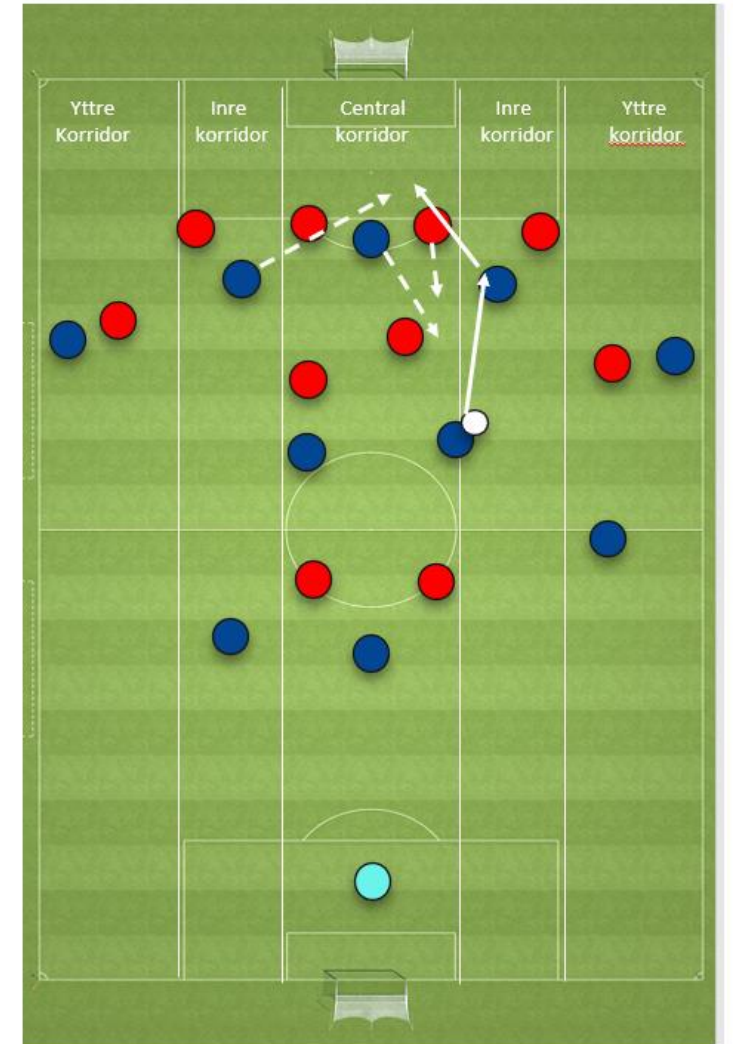
Spelbar felvänd eller halvt rättvänd.
Speldjup framåt.
Dra isär backlinjen och skapa ytor centralt.



Spelarnas roller:

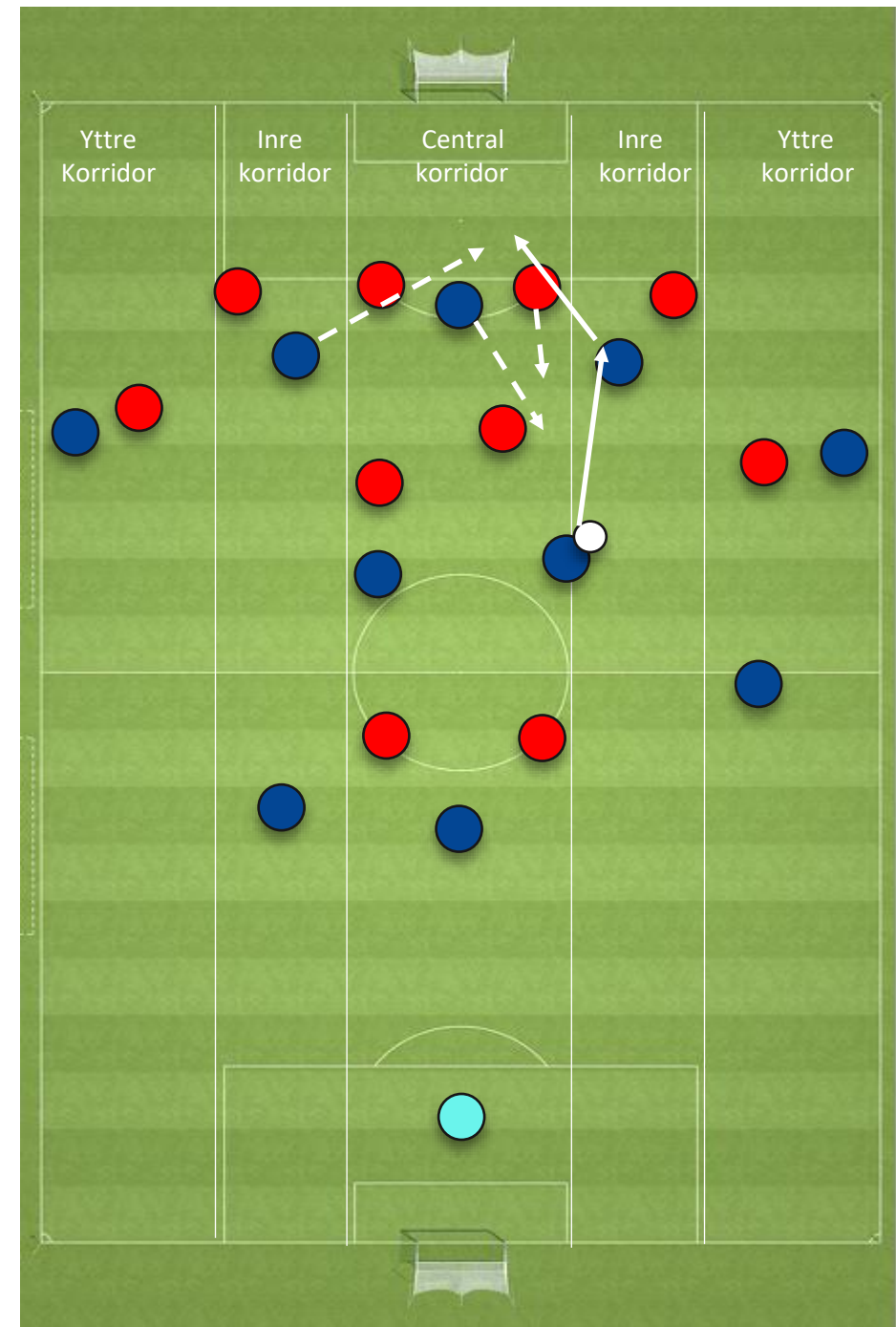
komma till avslut och göra mål

- YMF: - Spelbredd. Vara löpvillig och söka yta bakom backlinjen.
- Gå på eget avslut.
- Spela in i GZ. (1)
- CMF: - Distansskott. 
- Söka instick eller väggpass.
- Spelbar i sidled (ej rakt i sidled) för att vända på spelet.
- CFW: - Möta bollhållare för att skapa hål i försvarslinjen.
- Vända upp och gå på avslut.
- Gå på retur vid distansskott.
- Löpa in GZ (1) om bollen spelas ut till YMF.
- YFW: - Vara halvt eller helt rättvänd för att få bollen i djupled.
- Gå på eget avslut. 
- Spelbar för väggpass.
- Gå på retur vid skott från andra.



Arbetsätt komma till avslut och göra mål

- Avslut utifrån och flera går på retur
- Spelbarhet och löpvilliga
- Få in bollen (via instick på löpningar, väggpass) i Guldzon/assistzon



Förhindra speluppbyggnad

Sundsvalls FF dam & utveckling
2024



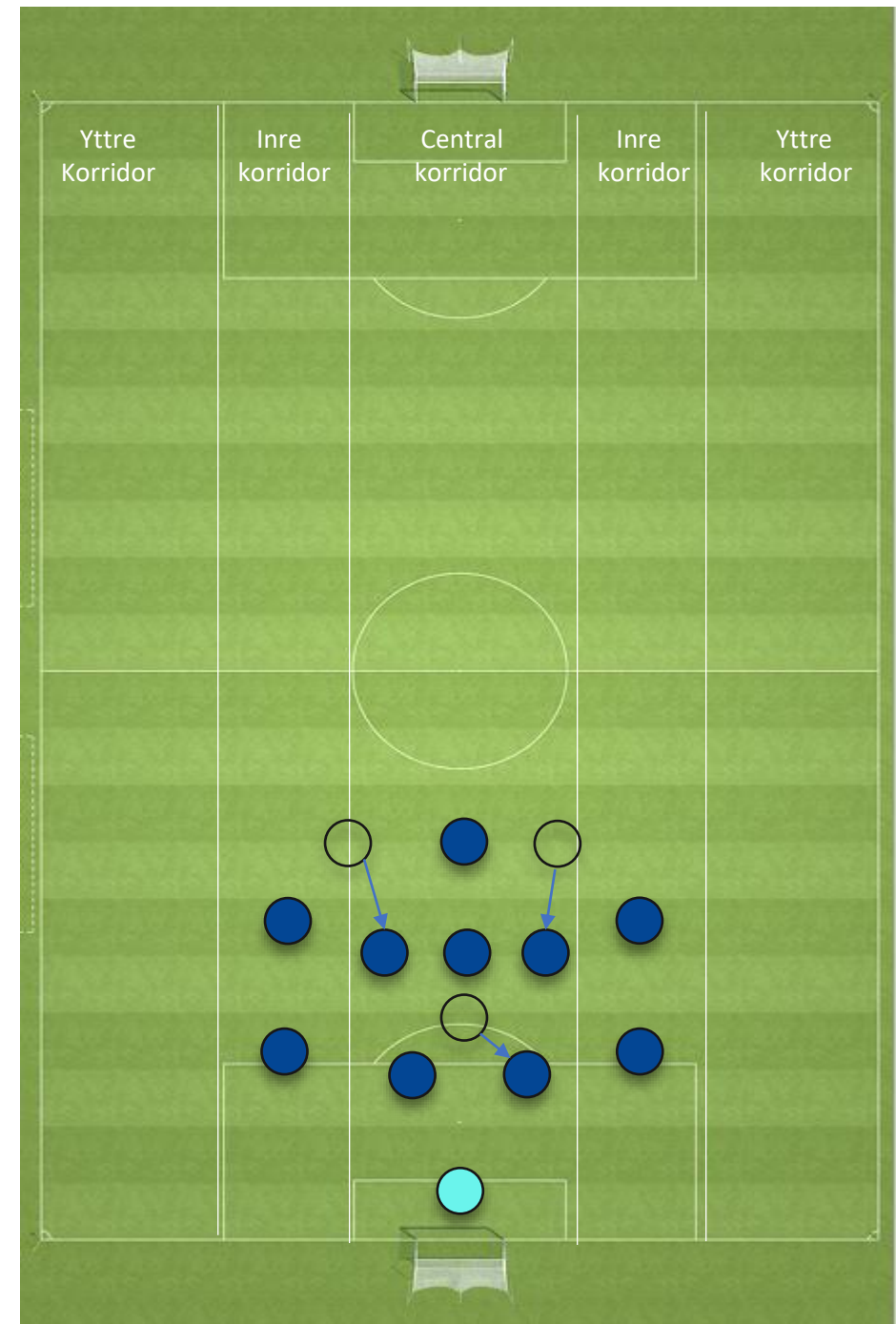
Formation försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad

1-4-5-1

Vi försvarar i 3 korridorer.

I försvarsspelet så faller den defensiva mittfältaren ner och blir mittback. Ytterforwards faller ner och blir centrala mittfältare.



Spelarnas roller:

Förhindra speluppbyggnad högre upp i planen

- Mv: - Hög utgångsposition
- Kommuniera med spelarna framför
- MB: - Täcka ytor
- Styra försvarslinjen
- YB: - Markera
- Understöd
- Täcka ytor
- CMF - Täcka ytor
- Pressa bollhållare
- Understöd
- YM - Pressa bollhållare
- Täcka ytor
- Understöd
- Fw - Pressa bollhållare
- Täcka ytor
- Understöd

Återerövring

- Direkt återerövring, vinn tillbaka bollen på 3-5 sekunder
- Indirekt återerövring, snabbt tillbaka till utgångspositioner

Förhindra och rädda avslut

- Press på bollhållare
- Täcka ytor för att förhindra spel igenom lagdelar
- Markering

Spelarnas roller:

Förhindra speluppbyggnad högre upp i planen

- Mv: - Hög utgångsposition
- Kommunera med spelarna framför
- MB: - Täcka ytor
- Styra försvarslinjen
- YB: - Markera
- Understöd
- Täcka ytor
- CMF - Täcka ytor
- Pressa bollhållare
- Understöd
- YM - Pressa bollhållare
- Täcka ytor
- Understöd
- Fw - Pressa bollhållare
- Täcka ytor
- Understöd

Återerövring

- Direkt återerövring, vinn tillbaka bollen på 3-5 sekunder
- Indirekt återerövring, snabbt tillbaka till utgångspositioner



Arbetsätt förhindra speluppbyggnad

Målvakt

Hög utgångsposition

Backlinje

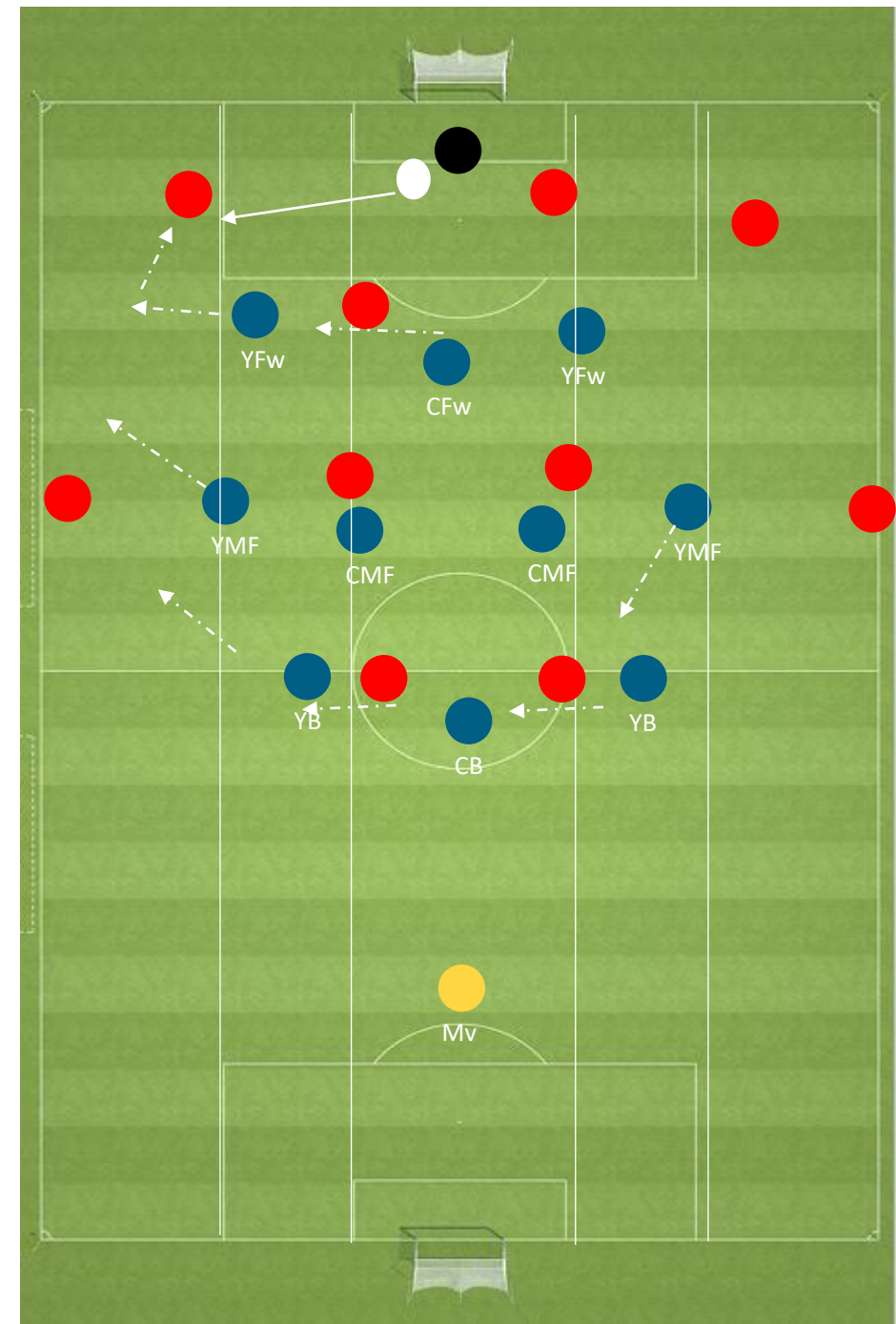
Uppflyttning/överflyttning

Mittfältet

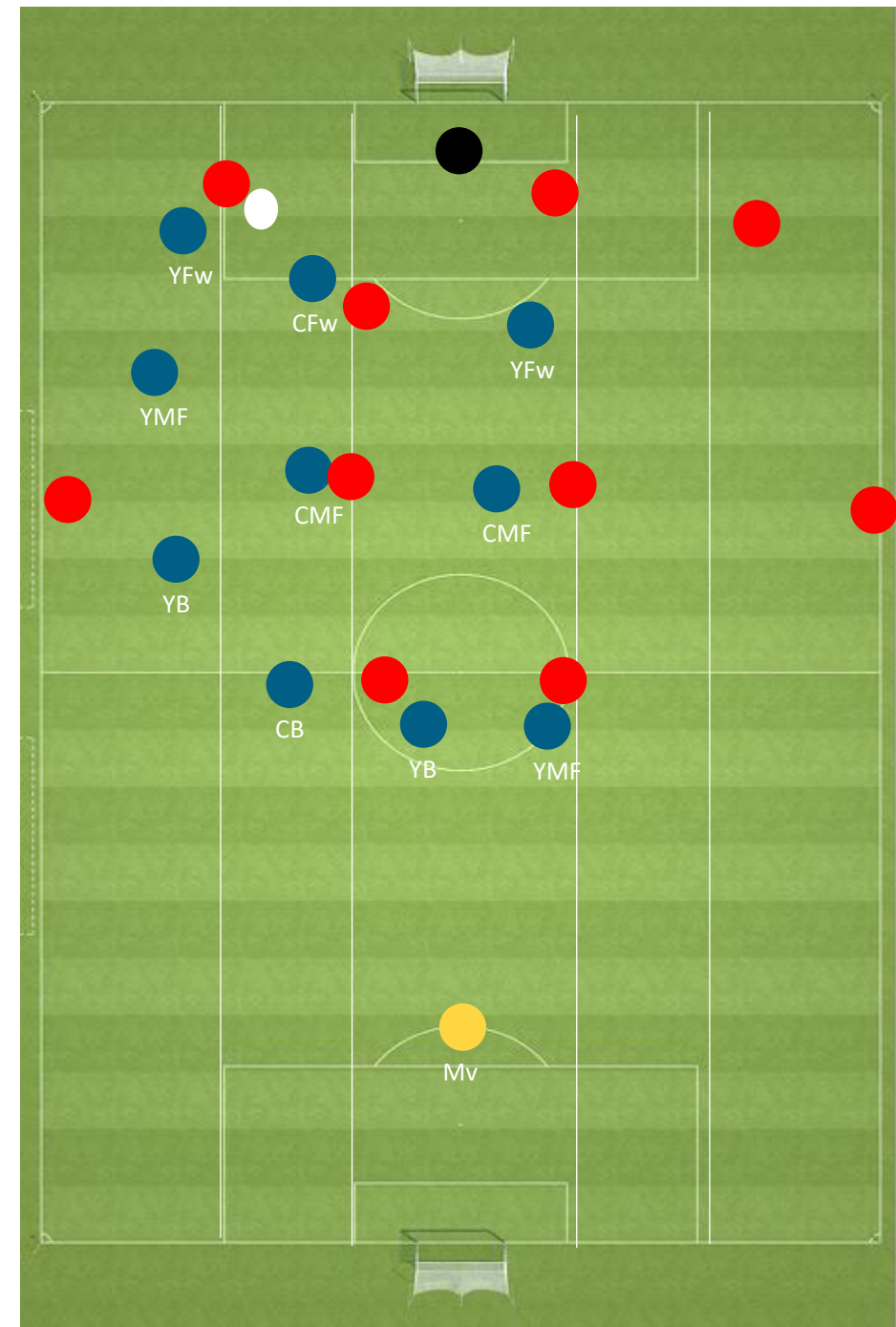
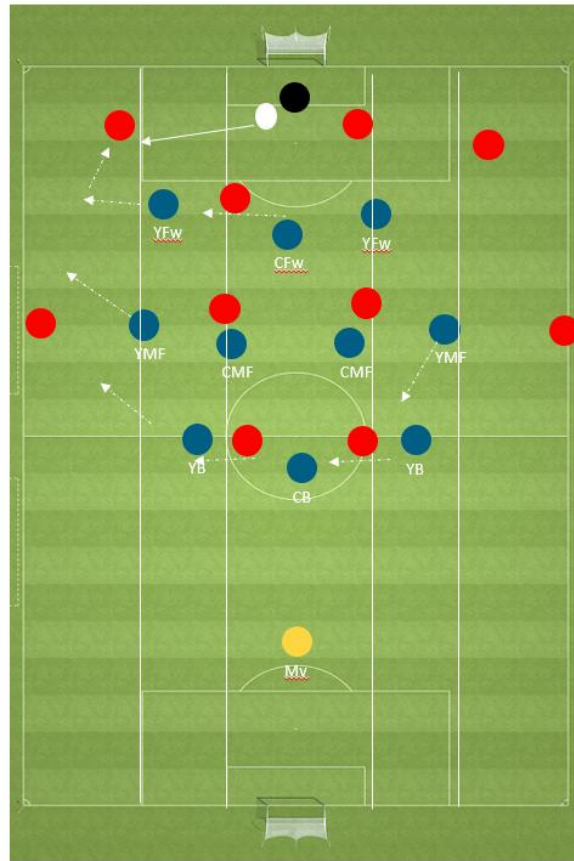
Markering, understöd och täcka ytor

Forward

Press, understöd och täcka ytor. Förhinda spel till målvakt



Arbetsätt förhindra speluppbyggnad



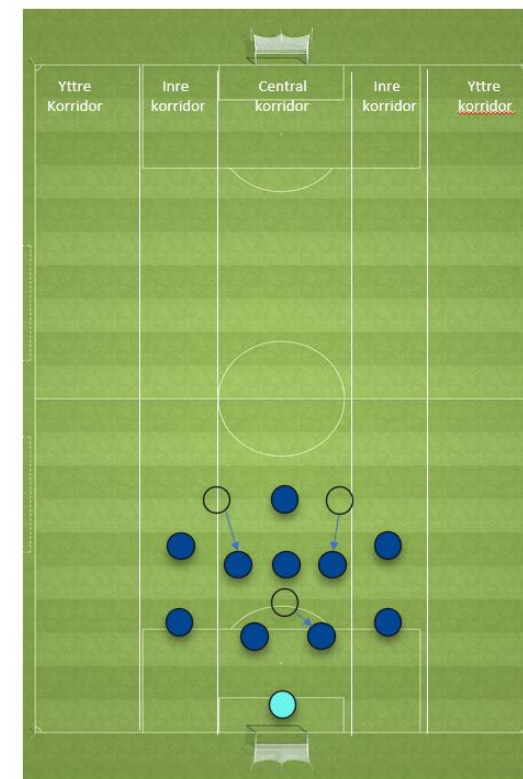
Spelarnas roller:

Förhindra speluppbyggnad egen planhalva

- Mv: - Bra position
- Kommuniera med spelarna framför
- MB: - Täcka ytor
- Styra försvarslinjen
- YB: - Markera
- Understöd
- Överflyttning
- CMF - Täcka ytor
- Markera
- Överflyttning
- YM - Pressa bollhållare
- Täcka ytor
- Understöd
- Fw - Pressa bollhållare
- Understöd

Förhindra och rädda avslut

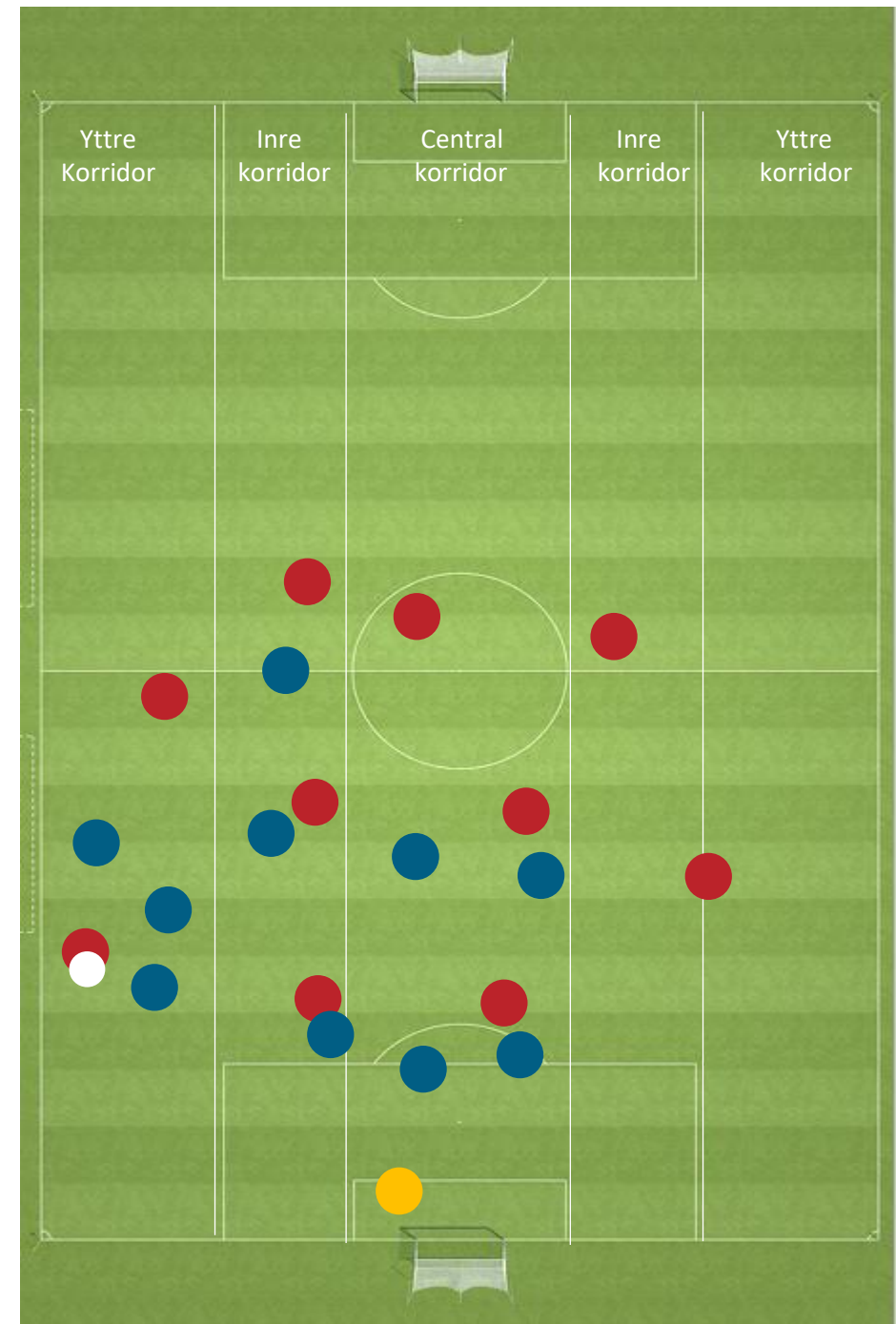
- Press på bollhållare
- Täcka ytor för att förhindra spel igenom lagdelar
- Markering



Arbetsätt förhindra komma till avslut och göra mål

I den sista tredjedelen så är det markeringsförsvar som gäller.

- Förhindra att bollen når motståndare i Golden Zone
- Förhindra att bollhållare tar sig in i Golden Zone genom att styra spelare ut mot kant
- Vi vill jobba ovanför vår straffområdeslinje när bollhållare är i Spelyta 2
- Avslut – Skyddar målet tillsammans, täcka skottyta och blockera skott
- Minst två backar i central korridor



Spelarnas roller:

förhindra komma till avslut och göra mål

Mv: - Aktiv
- Kommuniera med spelarna framför

B: - Markera
- Bollen får inte spelas in i guldzonen

MF - Hjälpa till i pressen
- Ej låta bollen spelas in i guldzonen
- Styra utåt

Fw - Vid behov ta hemjobbet
- Täcka ytor vid spelvändning

