

7-mannaspel Syrianska IF P14/15

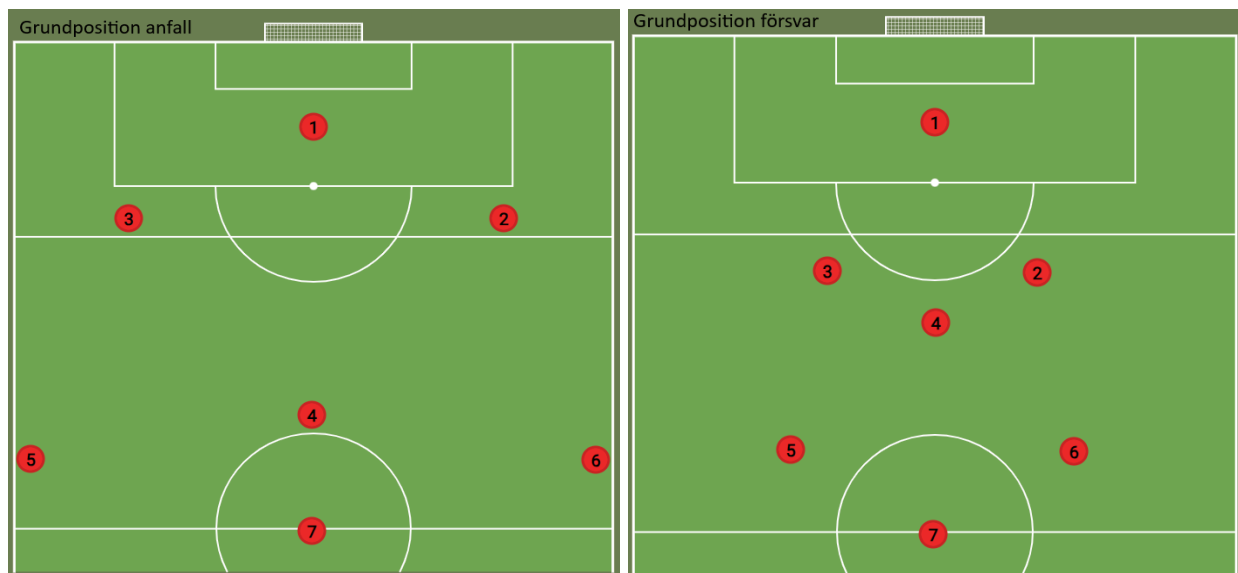
Introduktion

I 7 mot 7-spel spelar vi i Syrianska IF P14/15 i uppställningen 2-3-1. Tanken med detta dokument är att alla spelare ska känna till vårt spelsätt, våra utgångspositioner samt våra anfalls- och försvarsmetoder.

Fokus i försvarsspelet ligger på att vara på "rätt" sida om sin spelare och att försvara kollektivt, alltså tillsammans. I anfallsspelet är det spelbarhet som är i fokus för att vi ska få till ett bra passningsspel.

Utgångspositioner

Vi spelar som sagt i formationen 2-3-1, alltså med två backar, ett mittfält bestående av en central mittfältare och två yttrar, och en anfallare längst fram. Utgångspositionerna ser ungefär likadana ut i både anfall och försvar, med undantaget att vi i försvar försöker ligga lite tajtare mellan lagdelarna för att störa motståndarnas anfall. Se figurer nedan.

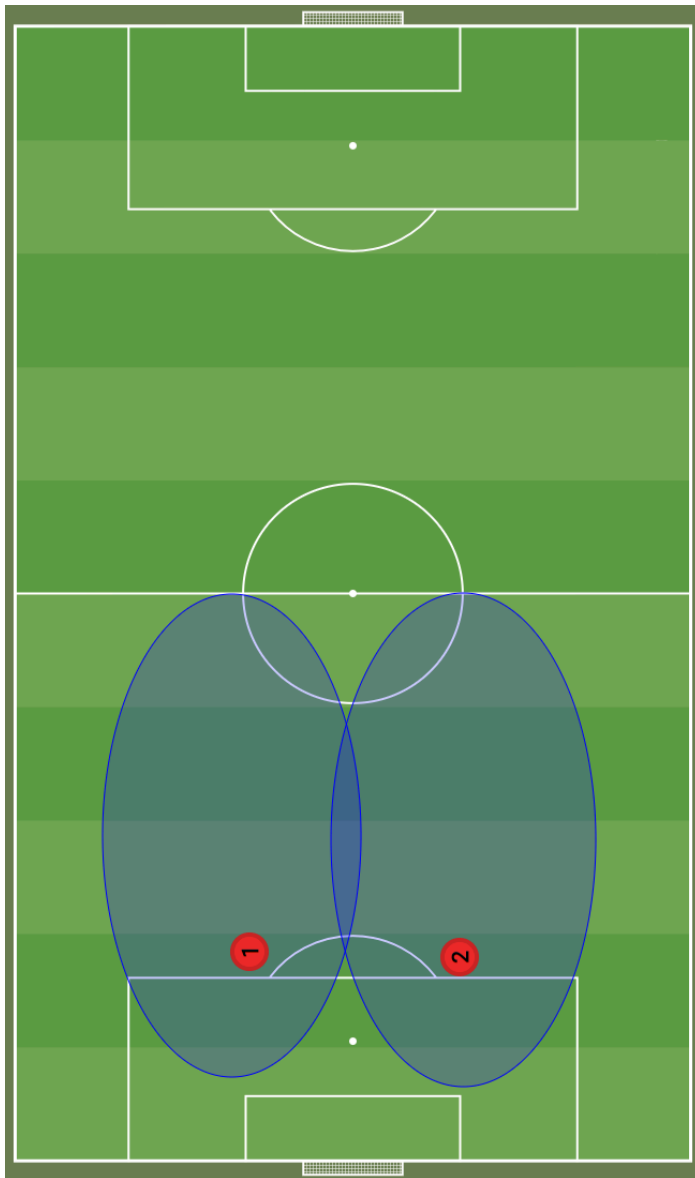


Försvarare

Vi har som sagt två försvarare och deras huvuduppgift är att ligga på rätt sida om sina spelare, alltså att ligga mellan vår målvakt och motståndarnas anfallare. Försvararna jobbar tillsammans och ska hålla ihop ganska tätt när vi försvarar för att kunna understödja och hjälpa varandra vid behov.

I anfallsspelet ska försvararna inte bara vara kvar på egen planhalva utan följa med upp och delta i spelet.

Däremot har de sitt huvudansvar i zonerna på bilden nedan, och ska dessutom vara först tillbaka ner vid bolltapp.

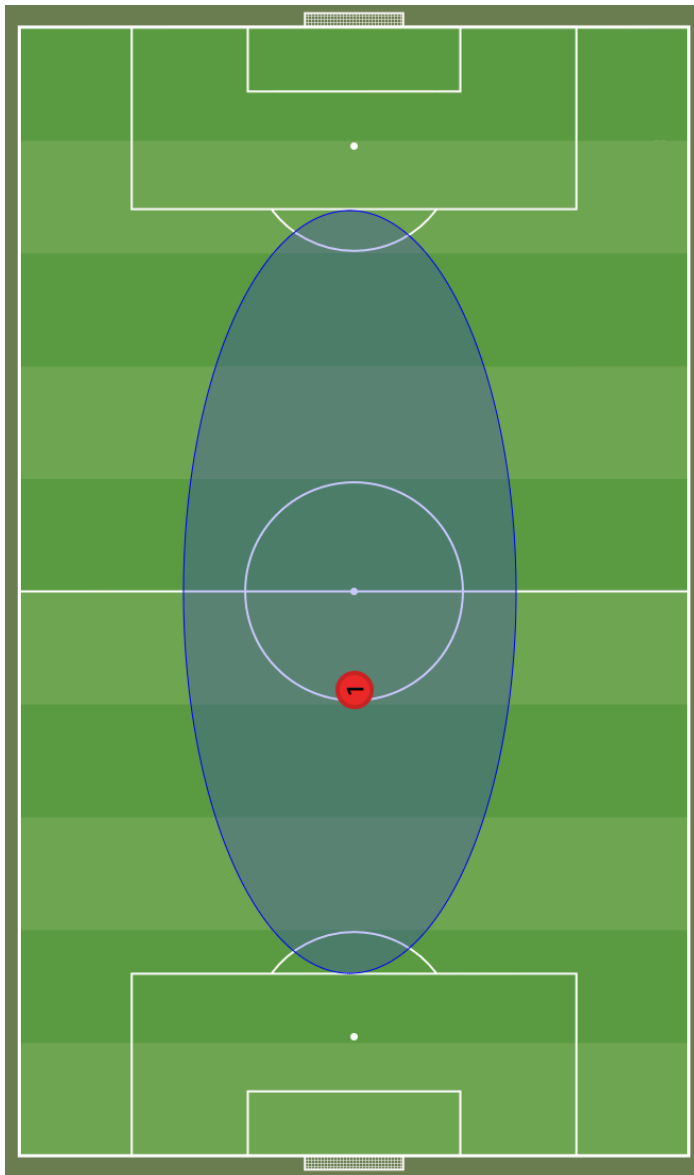


Mitten av mittfältet

Den centrala mittfältarens roll är att understödja både försvaret och anfallet och detta är en så kallad nyckelposition. I försvar faller den ner djupt och hjälper till att störa motståndarnas passningsspel på mittfältet, den följer med ut mot sidorna när bollen förflyttar sig dit för att hjälpa yttrarna att försöka återerövra bollen.

I anfallspelet fungerar den centrala mittfältaren som spelfördelare och dess jobb är att hela tiden göra sig spelbar och jobba för att fördela bollen mellan våra lagdelar.

Dens huvudansvar ligger i zonen på bilden nedan.

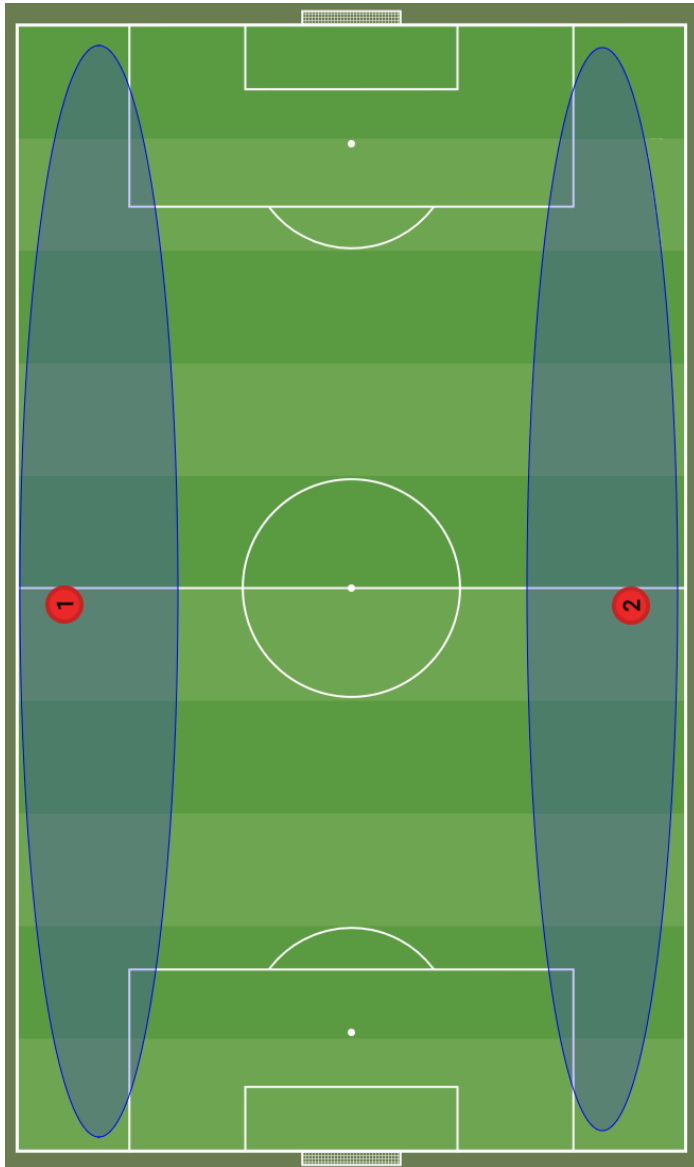


Yttrar

Våra två yttrar ansvarar för att ge bredd åt vårt spel. I försvar följer de med sin motståndare ner längs kanterna och försöker stoppa motståndarna från att spela in bollen centralt från kanterna. Det är viktigt att yttrarna håller sig på sina kanter och inte glider in mot mitten för mycket när bollen är på andra sidan planen.

I anfallsspelet ska yttrarna löpa uppåt längs kanterna och jobba tillsammans med den centrala mittfältaren och anfallaren för att spela in bollen centralt framför mål.

Yttrarna har huvudansvar för zonerna på bilden nedan.

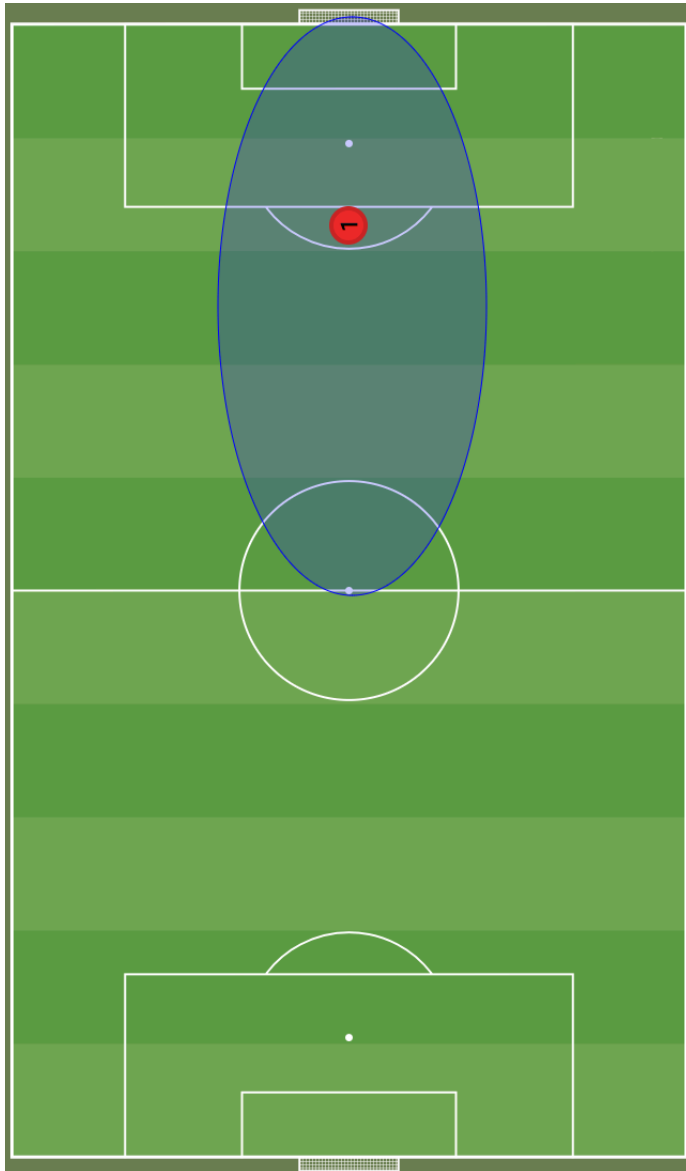


Anfallare

Anfallaren är lagets spjutspets och fokus i anfalls- och uppbyggnadsspelet och den spelare vi helst vill nå när vi spelar upp bollen. I anfall ska anfallaren ligga centralt och jobba på att dels vara spelbar för att kunna vinkla ut bollen på kanterna eller tillbaka till den centrala mittfältaren och dels vara beredd på instick förbi motståndarnas backar där denne ska attackera bollen och försöka göra mål.

I försvarsspelet jobbar anfallaren hem och ligger på rätt sida om motståndarnas backar och jobbar för att störa deras passningsspel och försöka återerövra bollen. När motståndarnas målvakt har bollen och rullar ut den till en av backarna är det anfallarens uppgift att springa fram och sätta press på backen med boll.

Anfallarens huvudsakliga ansvarsområde är zonen nedan på bild.



Anfallsspel

När vi anfaller vill vi ha många passningsbara spelare, det betyder att vi ska ha stor rörelse och att inte stå i passningsskugga, alltså bakom någon motståndare. Det är också viktigt att vi försöker ha en positiv kroppsposition när vi försöker göra oss spelbara, alltså att vi antingen tittar in mot planen eller allra helst framåt för att snabbt kunna förflytta bollen uppåt på planen.

Här gäller det verkligen för den centrala mittfältaren att göra sig spelbar hela tiden genom att förflytta sig runt och förbi de motståndare som försöker markera honom. Vi använder sedan kanterna för att flytta bollen uppåt på planen och försöka komma in bakom motståndarnas yttrar. Därifrån kan vi sedan spela in bollen centralt och avsluta på mål.

Försvarsspel

I försvarsspelet har vi inget speciellt spelsätt utan vi ska försöka ligga tätt och på rätt sida om våra motståndare och göra det svårt för dem att passa i genom våra lagdelar.

Det är väldigt viktigt att vi så fort vi blir av med bollen springer hem för att hamna på rätt sida. Det är också enklast att återerövra bollen precis efter att vi blivit av med den så full press på den bolförande spelaren då vi blir av med den.

Avslutande ord

Detta är det system som vi idag försöker spela enligt. I dagsläget är det störst fokus på att bara lära sig positionerna och vart man ska vara på planen och när.