



SÄTERS IF FK

# Spelsystem 9-manna SIF F09/10

2023-03-13

# Spelsystem 3-4-1

MV - Målvakt

HB - Högerback

VB - Vänsterback

MB - Mittback

HMF - Höger mittfältare

VMF - Vänster mittfältare

OMF - Offensiv mittfältare

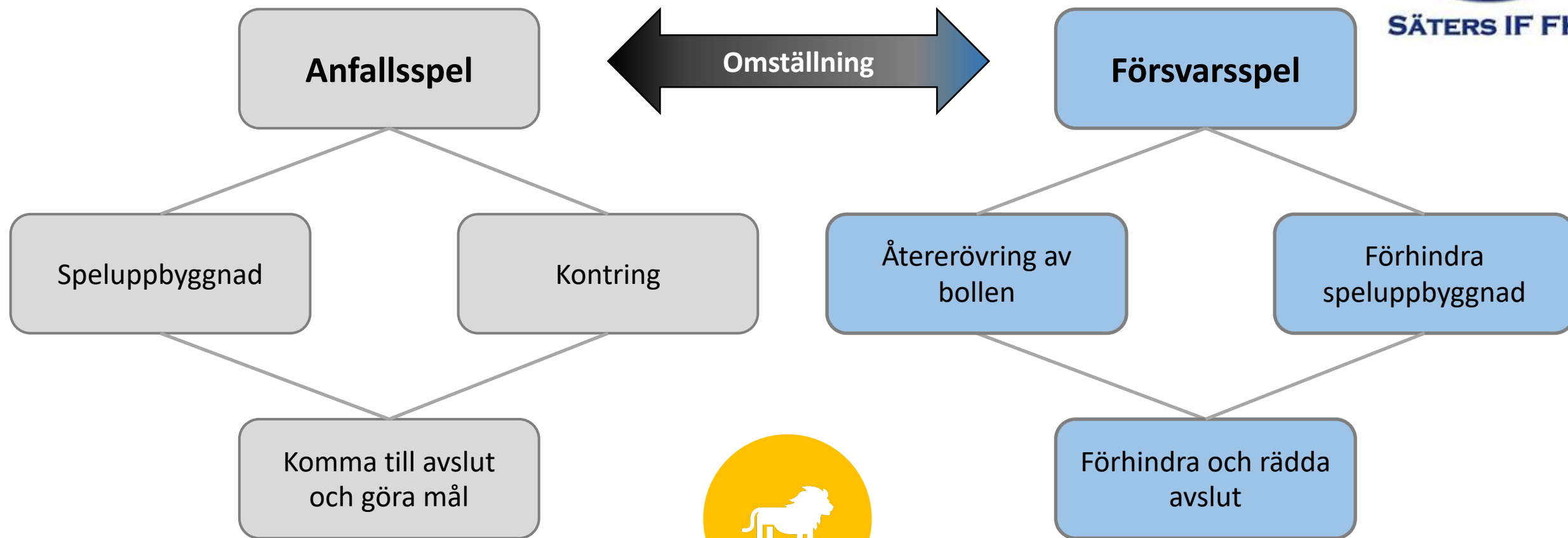
DMF - Defensiv mittfältare

FW - Forward



# Bollsida





VÅGA!

## Anfallsspel

### Speluppbyggnad

- Kontrollera boll
- Vara spelbara med bra varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

### Kontring

- Snabbt framåt
- Djupledspass på fria ytor

### Komma till avslut och göra mål

- Hitta djupledspass på fria ytor för mittfält och anfallare
- Våga skjuta vid eventuellt läge



*Grundpositioner speluppbyggnad från eget mål*

## Försvarsspel

### Återerövring av boll

- Snabb press för återtagande/rensning av boll
- Våga!! närkamp

### Förhindra speluppbyggnad

- Flytta spel mot bollsida
- En (1) pressar bollhållare
- Täck yta på "rätt sida" i din zon och ge understöd till bollpressaren

### Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Täck skott



Grundpositioner försvar

## Anfallsspel Målvakt - MV

### Speluppbyggnad

- Kontrollera boll
- Var ett spelalternativ hemåt
- Kommuniera alternativ

### Kontring

- Sätt igång spel snabbt på fria spelytor

### Komma till avslut och göra mål

- Peppa till anfall
- Kommunicera alternativ



SÄTERS IF FK

*Grundpositioner speluppbyggnad från eget mål*

## Försvarsspel Målvakt - MV

### Återerövring av boll

- Våga gå ut och möta fri spelare
- Fånga boll

### Förhindra speluppbyggnad

- Styr försvaret så vårt lag har rätt positioner

### Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Rädda skott



SÄTERS IF FK

Grundpositioner försvar



## Anfallsspel Back

### Speluppbyggnad

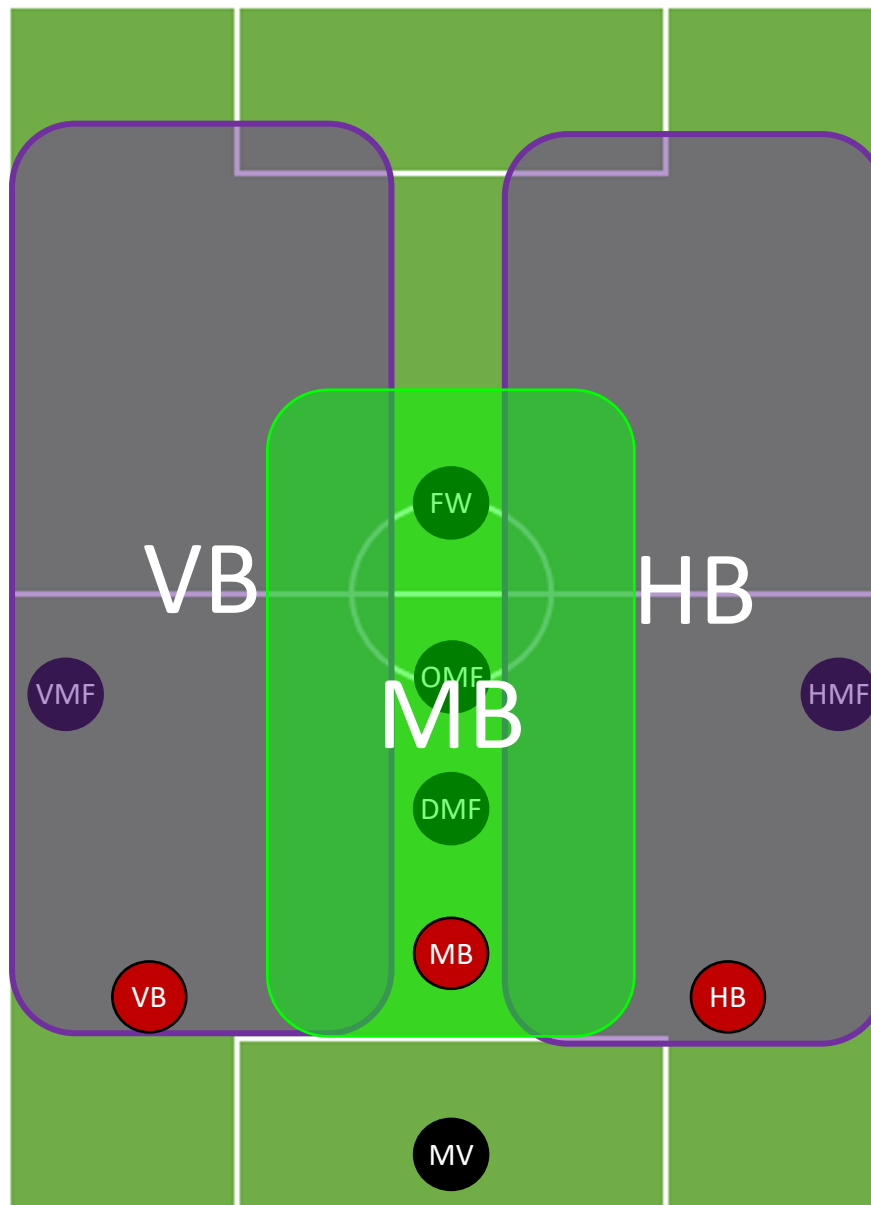
- Vara spelbara med bra varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

### Kontring

- Hitta djupledspass på fria ytor för mittfält och anfallare
- Sätt igång spel snabbt vid fasta situationer
- Hitta inlägg

### Komma till avslut och göra mål

- Peppa till anfall
- Kommunicera alternativ



SÄTERS IF FK

*Grundpositioner speluppbyggnad från eget mål*



## Anfallsspel Yttermittfältare

### Speluppbyggnad

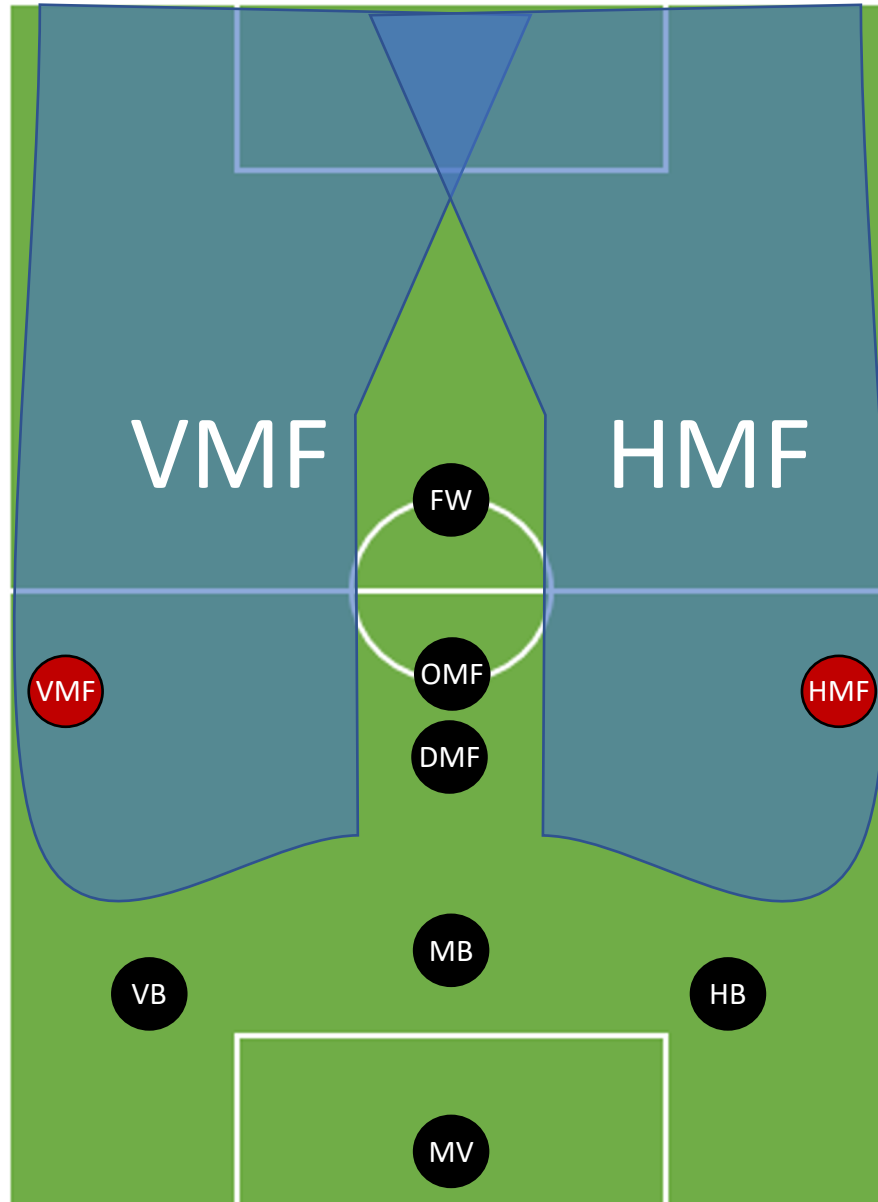
- Vara spelbara med bra varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

### Kontring

- Snabbt framåt
- Sök inåt plan för skott eller hitta inlägg

### Komma till avslut och göra mål

- Våga skjuta
- Hitta inlägg



SÄTERS IF FK



SÄTERS IF FK

## Försvarsspel Yttermittfältare

### Återerövring av boll

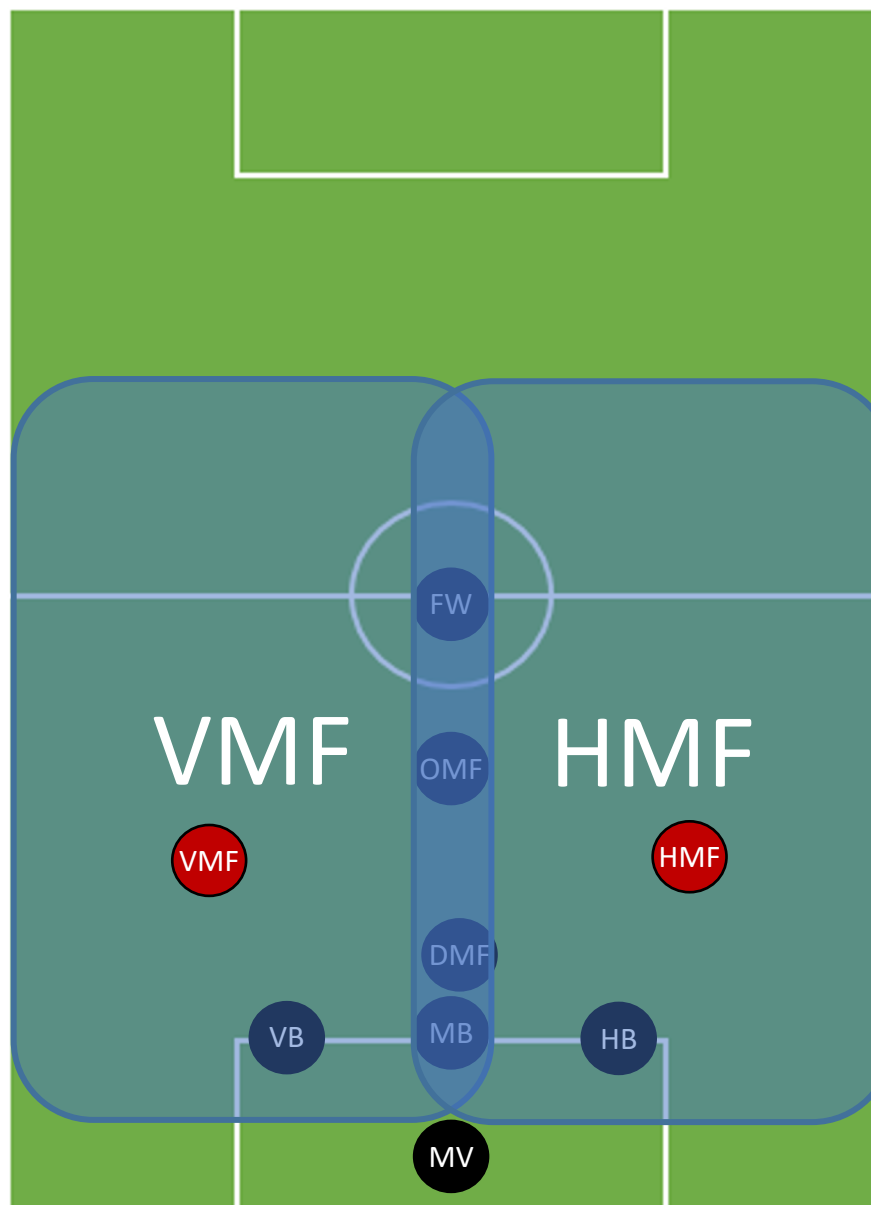
- Snabb press för återtagande av boll
- Pressa motståndare ut i yttre korridor
- Våga närkamp

### Förhindra speluppbyggnad

- Flytta spel mot bollsida
- En (1) pressar bollhållare
- Täck yta på "rätt sida" i din zon och ge understöd till bollpressaren

### Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Täck skott



Grundpositioner försvar



SÄTERS IF FK

## Anfallsspel Defensiv mittfältare

### Speluppbyggnad

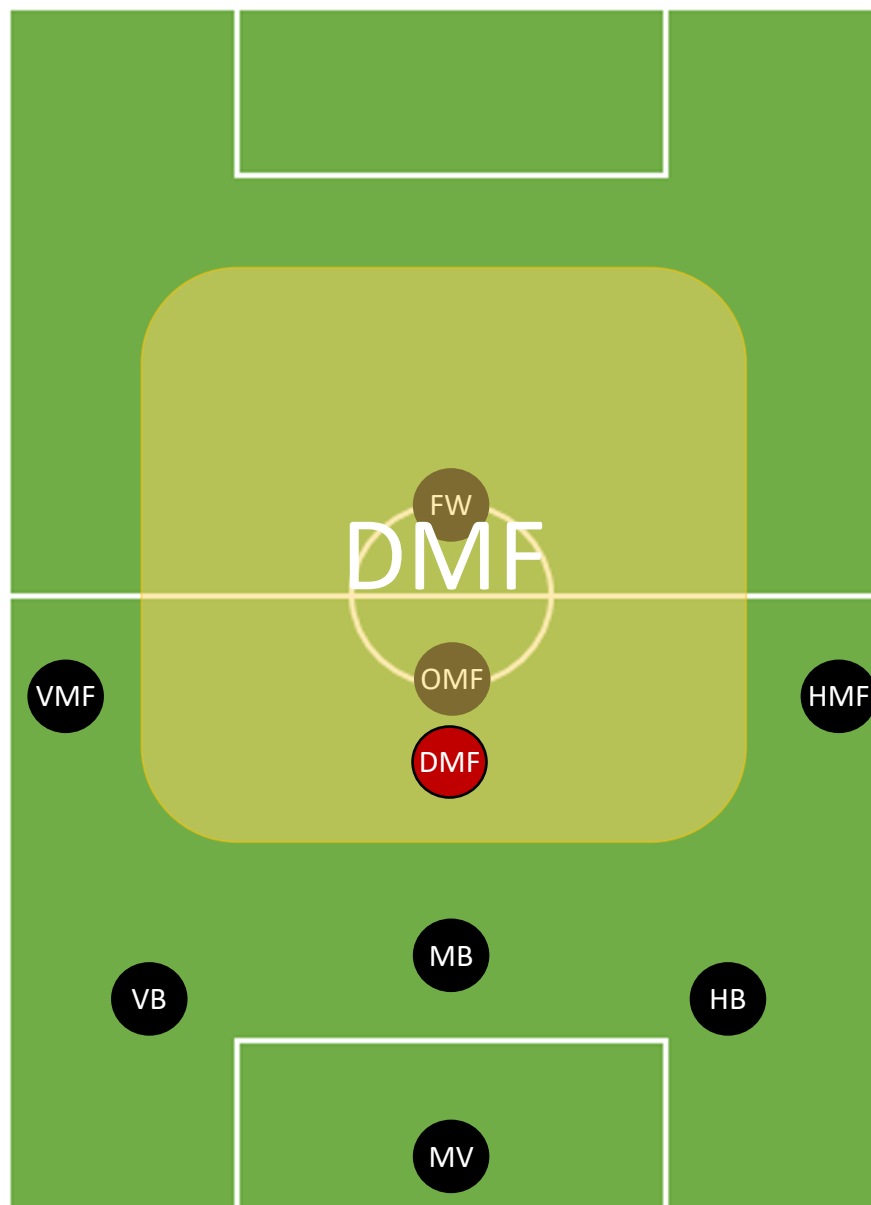
- Vara spelbara med bra varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

### Kontring

- Hitta djupledspass på fria ytor för mittfält och anfallare
- Sätt igång spel snabbt vid fasta situationer

### Komma till avslut och göra mål

- Hitta djupledspass bakom motståndares backlinje
- Våga skjuta



## Försvarsspel Defensiv mittfältare

### Återerövring av boll

- Snabb press för återtagande/
- rensning av boll
- Pressa motståndare ut i yttre korridor
- Våga närkamp

### Förhindra speluppbyggnad

- Flytta spel mot bollsida
- En (1) pressar bollhållare
- Täck yta på "rätt sida" i din zon och ge understöd till bollpressaren

### Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Täck skott



Grundpositioner försvar



SÄTERS IF FK

## Anfallsspel Offensiv mittfältare

### Speluppbyggnad

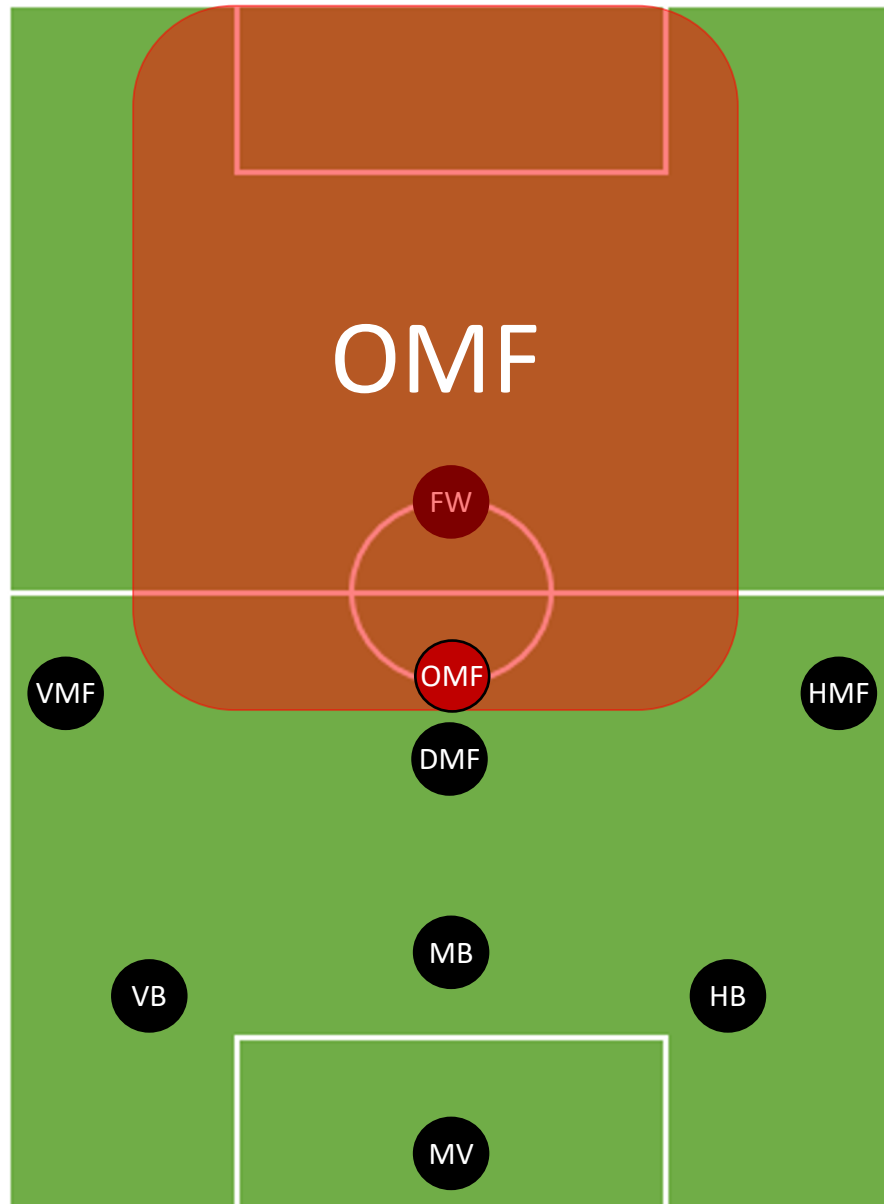
- Vara spelbara med bra varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

### Kontring

- Snabbt framåt
- Hitta djupledspass bakom motståndares backlinje
- Gå på genombrott

### Komma till avslut och göra mål

- Våga skjuta
- Hitta djupledspass bakom motståndares backlinje
- Gå på genombrott





SÄTERS IF FK

## Försvarsspel Offensiv mittfältare

### Återerövring av boll

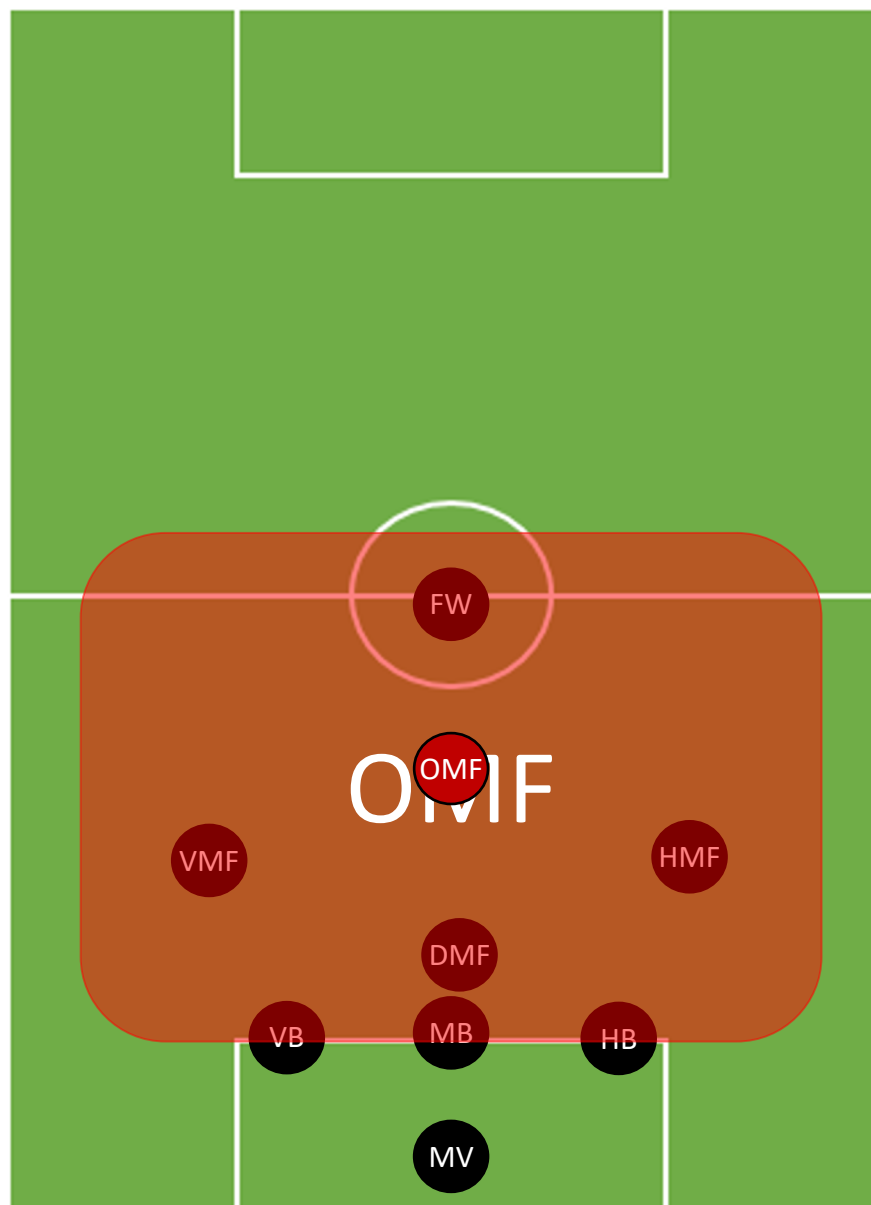
- Snabb press för återtagande/
- rensning av boll
- Pressa motståndare ut i yttre korridor
- Våga närkamp

### Förhindra speluppbyggnad

- Flytta spel mot bollsida
- En (1) pressar bollhållare
- Täck yta på "rätt sida" i din zon och ge understöd till bollpressaren

### Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Täck skott



Grundpositioner försvar



## Anfallsspel Forward

### Speluppbyggnad

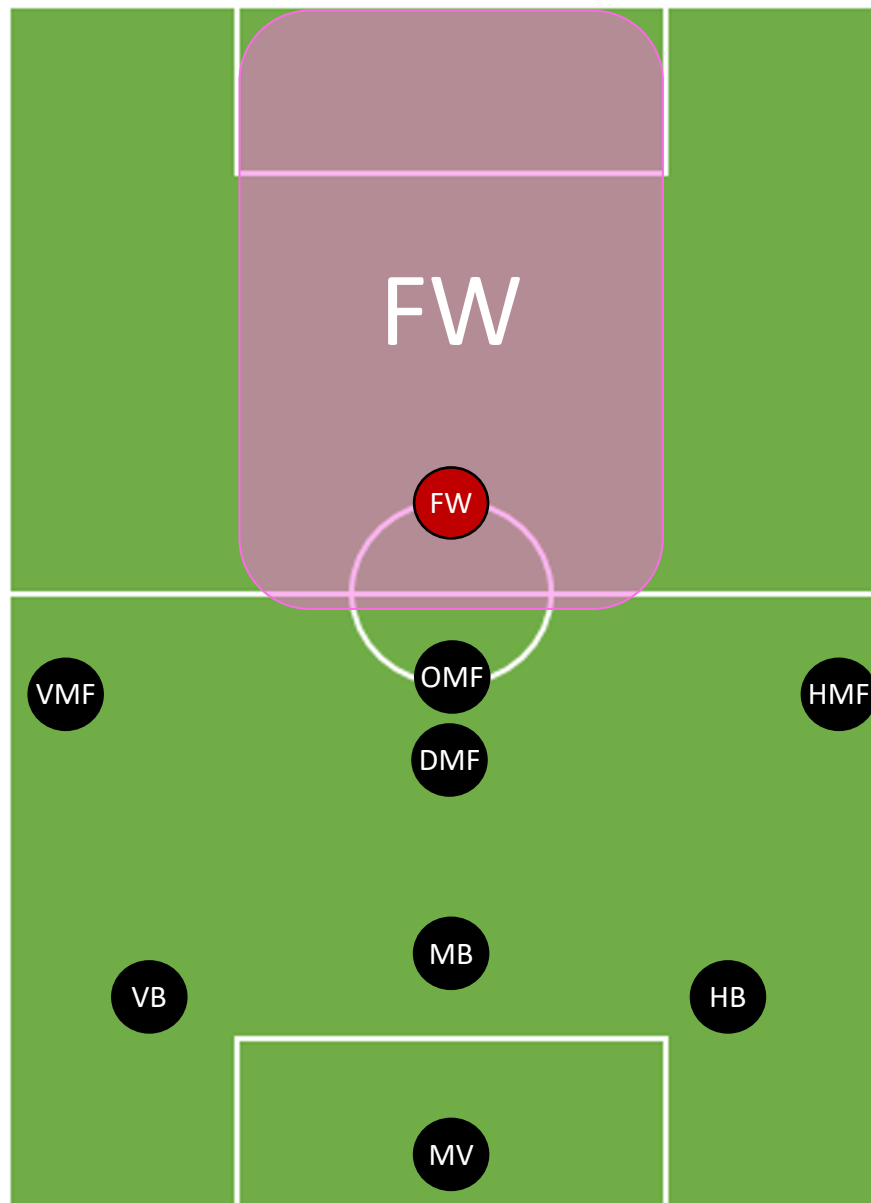
- Vara spelbara med bra varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

### Kontring

- Snabbt framåt
- Hitta djupledsytor bakom motståndares backlinje
- Gå på genombrott

### Komma till avslut och göra mål

- Våga skjuta
- Hitta djupledsytor bakom motståndares backlinje
- Gå på genombrott
- Stör målvakt
- Ta returer



SÄTERS IF FK

## Försvarsspel Forward

### Återerövring av boll

- Snabb press för återtagande av boll
- Pressa motståndare ut i yttre korridor
- Våga närkamp

### Förhindra speluppbyggnad

- Flytta spel mot bollsida
- En (1) pressar bollhållare
- Täck yta på "rätt sida" i din zon och ge understöd till bollpressaren

### Förhindra och rädda avslut

- Uppmärksamma dina lagkamrater om fara



Grundpositioner försvar

# Uppspel från målvakt

