



Kul = Sala FF U-verksamhetsvision



Kul

Match & Träning
Vid träning & Att träna



Utvecklas

både som Spelare
och som Lag



Lira för vinst

när det är match.
Alla spelar lika mkt



Damjuniorernas Kollektiva principer 2023



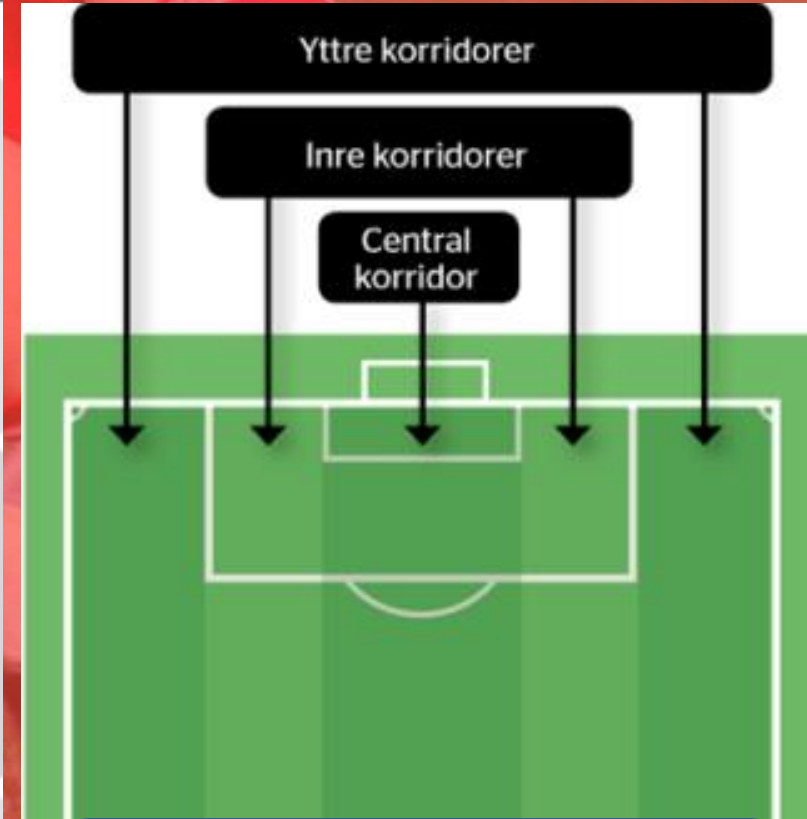
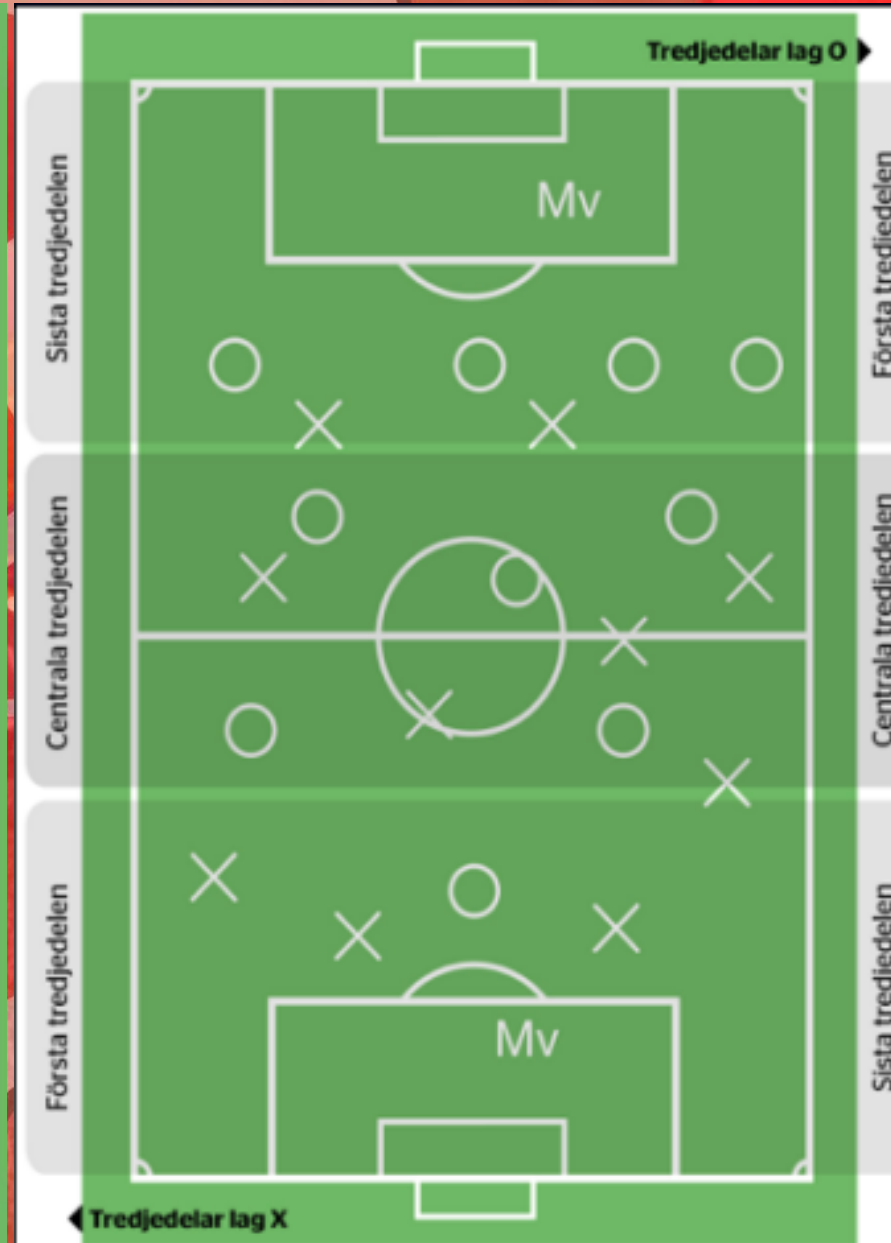
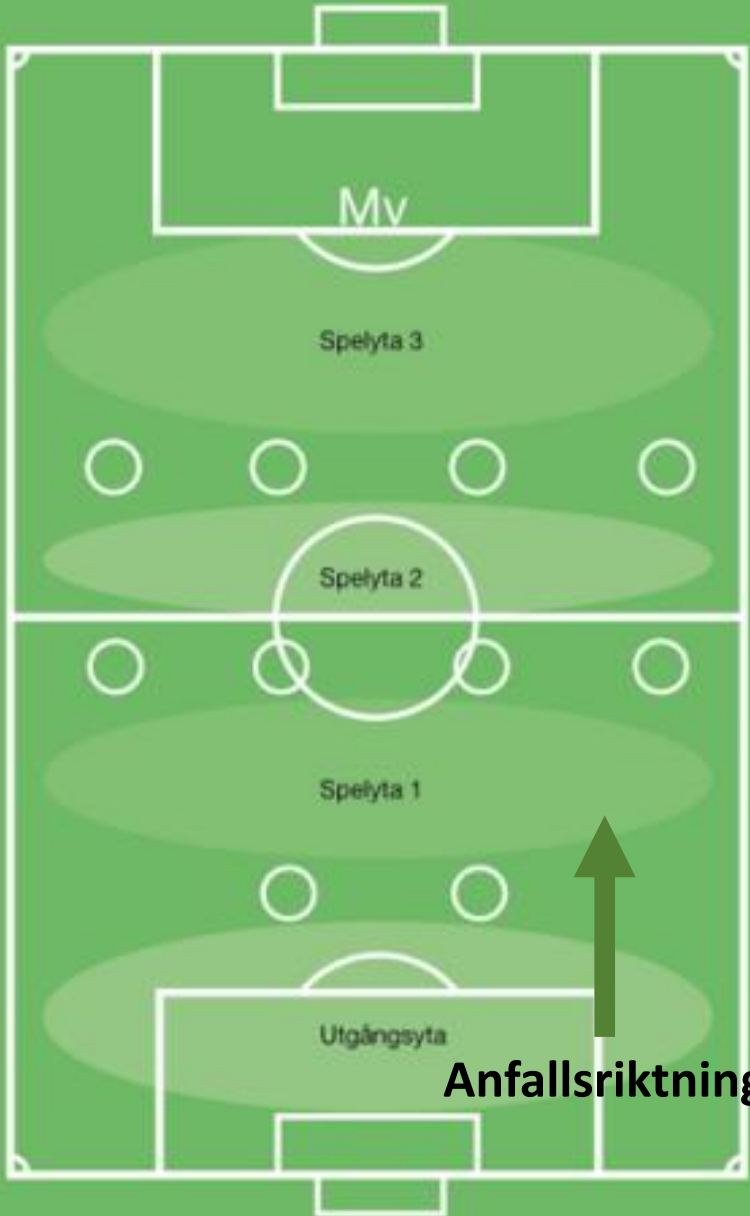
Hej,

Nu ser vi fram emot en spännande säsong där vi såväl kommer spela i vanliga serien men även delta i DM för både 07:or och 08:or. Endast tre föreningar i Västmanland tävlar i båda DM-klasserna på tjejsidan. Förutom oss BK 30 och IFK Västerås FK. (Nästa år siktar vi mot Flick-SM där även 06:orna får vara med).

I den här pdf:en finns sex av våra sju kollektiva principer på en sida var. På Biokvällen imorgon kommer tjejerna i laget på väg in i bion få berätta för oss vad de olika principerna går ut på. Det sägs att "Den som utbildar är den som lär sig mest" och ni lär er mer av att berätta för oss än att bara höra oss prata. Ni kommer göra det i grupper om 3-5 stycken. Förbered dig genom att läsa igenom pdf:en. 😊

Ledarna

Förklaring av uttryck



- MV = Målvakt**
- YB = Ytterback**
- MB = Mittback**
- DCM = Defensiv Central Mittfältare**
- OCM = Offensiv Central Mittfältare**
- YM = Yttermittfältare**
- FWD = Forward**

Våra SJU kollektiva Principer 2023



De spelar hem = VI flyttar UPP!

Flytta upp kollektivt och se till att det **inte** skapas ytor. (se hur kompakta de röda är på bilden ovan)

Speluppbyggnad – Kantspelakt

Prioriteringar

Full bredd på YB-YM (Hög spelbarhet)
Nå spelyta 3 rättvänd

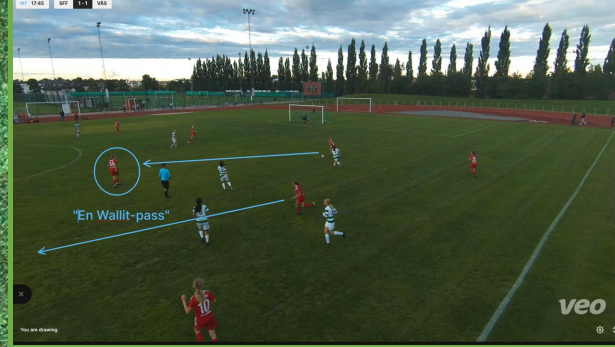
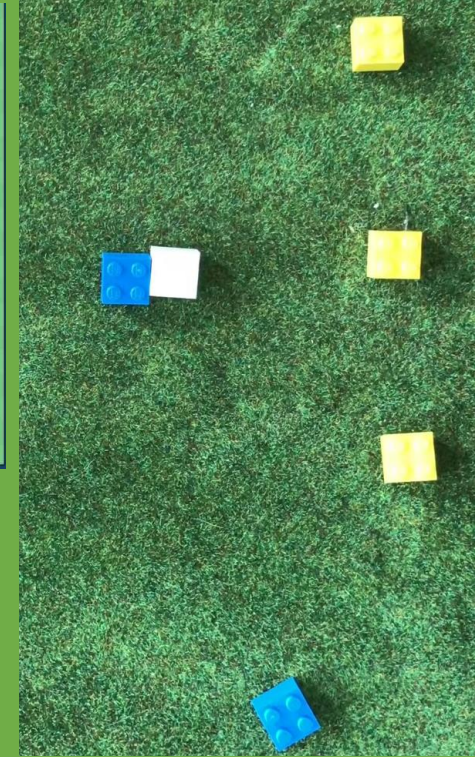
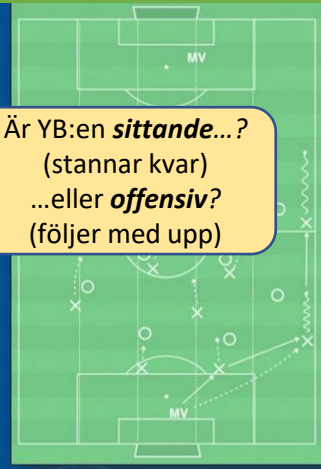
Principer

Vi agerar snabbt i djupled
Vi spelar i första hand längs marken

Arbetsätt

Vi spelar via MB eller direkt till YB
YM utmanar gärna 1m1 in i spelyta 3
Övriga laget följer med i uppflytningen

Är YB:en **sittande**...?
(stannar kvar)
...eller **offensiv**?
(följer med upp)



GÖRA EN WALLIT
Hitta rättvänd spelare i fickan mellan inre och yttre korridoren i Spelyta 2

OFFENSIV YB + YM-PRINCIP

Boll i Spelyta 2 = BLI SPELBAR!

speciellt för YB om CM/YM med boll är felvänd och det finns ledig yta längs kanten.

Spelvändning ("Börja om")

Spela helst efter marken. Spel bakåt = YB (+YM) **måste** göra sig spelbar med full bredd **snabbt!**

BÖRJES TURBO

Kollektiv tempoväxling. Dra ner på tempot och **explodera** sedan för att bli övertalig på spelyta.

FATIMAS LEGO-LINJE (Positionsförsvär)

Tydligt IN i press = Gummibandseffekt
Halvt rättvänd – Styr utåt - Kommuniera

VELATS LAPP

ASSIST från ASSISTYTAN

YM (boll) – inlägg eller cutback
FWD – sök 1:a ytan/stolpen
Bortre YM – sök bortre yta.
COM – in i Målzonen.
CDM – utanför Straffomr.



1 – Spelvändning ("Börja om")



Spelvändning ("Börja om")

Spela helst efter marken. Spel bakåt = YB (+YM) **måste** göra sig spelbar med full bredd **snabbt!**

Varför efter marken? Det går fortare för den som tar emot passen att få den under kontroll. Undvik *studs-bollar*.

Varför spelbar snabbt? Vi behöver utnyttja att snabbt komma över på andra sidan innan motståndarna flyttar över.

Varför full bredd? YB och YM får mer yta och mer tid på sig när vi får över bollen på andra sidan. Dessutom lättare att utmana rättvänd med fart.

← **Vänd likt ett V = hemåt till MB eller MV istället för att slå raka passar**
Varför?: Det är mindre risk för att passen blir fel och att vi tappar bollen.
(Men går det att slå säkra passar rakt över går det självklart bra)

2 – Offensiva Ytterbackar



Offensiv YB + YM-principen 1

Boll i Spelyta 2 = BLI SPELBAR!
speciellt för YB om CM/YM med boll är felvänd och det finns ledig yta längs kanten.

Spelyta 2 = Ytan mellan motståndarnas backar och mittfältare.

Varför just om CM/YM felvänd? Vi har bollen och genom att bli spelbar längs kanten ger vi både spelbredd och speldjup och vi blir en till i anfallet.

Offensiv YB + YM-principen 2

DCM droppar ner och hämtar boll i Spelyta 1 = triggern att YB blir spelbar längs kanten med full spelbredd. **Kom upp på samma spelbredd.**

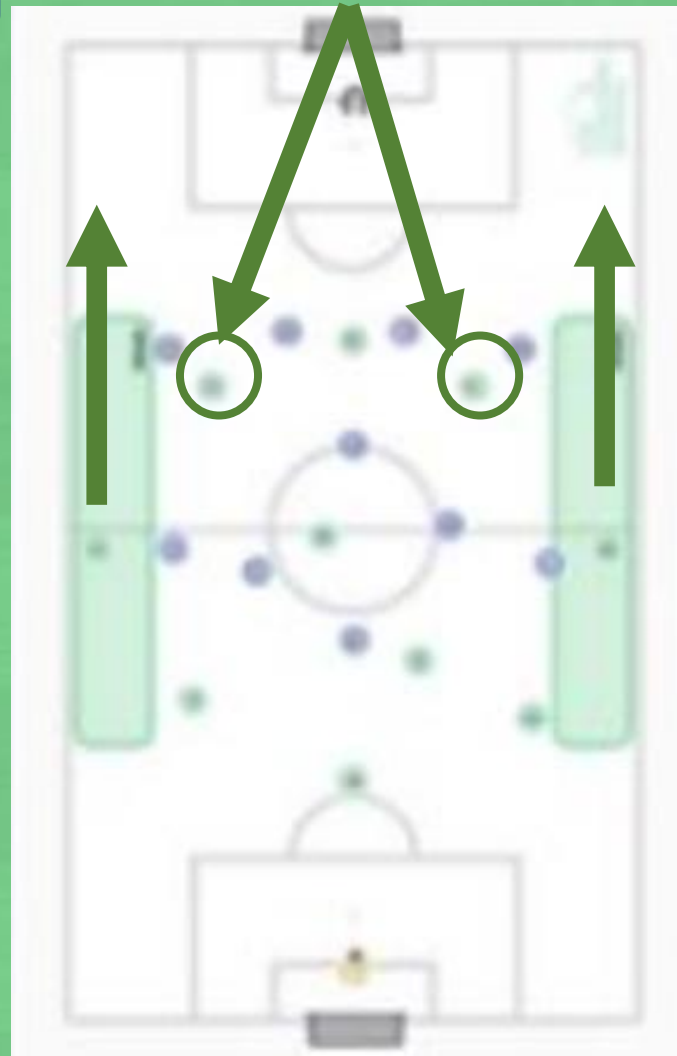
DCM = Defensiv Central Mittfältare

Spelyta 1 = Ytan mellan motståndarnas forward och mittfältare.

Triggern = "1,2,3" = direkt

YTTERN I SISTA 1/3

När YB kommer i yttre korridoren = YM ta sig in i inre korridoren



3 – De spelar hem = Vi flyttar upp



DE spelar hem = VI flyttar upp

Flytta upp kollektivt och se till att det inte skapas ytor.

(se hur kompakta de röda är på bilden ovan)

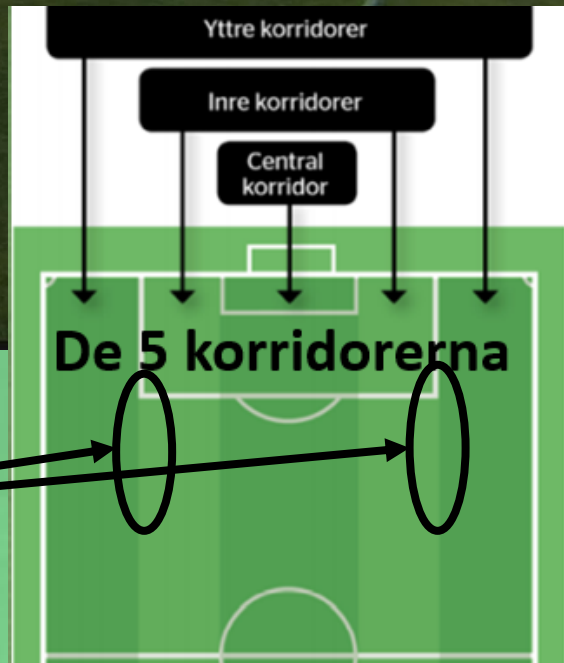
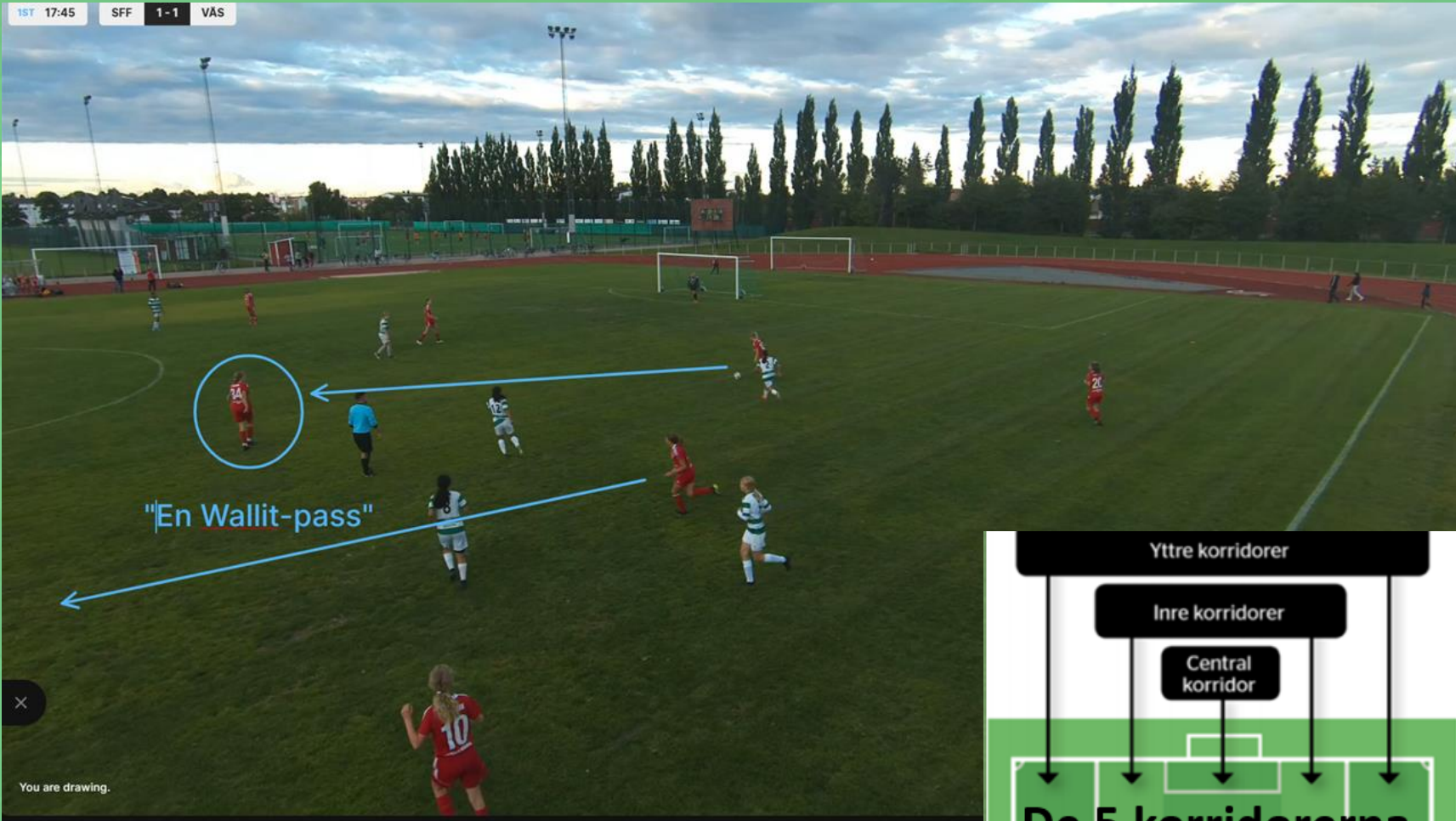
Kollektivt = Alla samtidigt!

Varför alla samtidigt? Då skapas inga spelytor.
Vem pressar? Svar: Den som är närmast – men ha inte så bråttom så att du blir överspelad.
Värdera om **snabbt in i press** eller **vänta in övriga innan** – **snabbt in i press**. På deras planhalva kan de få spela runt – förr eller senare tar vi bollen.

PRESS-GLOSOR

Uppflyttning?	= Upp med laget	Centrering?	= Täpp till i mitten
Överflyttning?	= Täpp till åt sidan	Retirera/Falla?	= Backa hemåt
Pressa?	= Stressa motspelare för att ta boll	Ge understöd?	= Hjälp lagspelare i situation
Markera?	= Gör motspelare ospelbar	Täcka?	= Gör passnings-/löpvägar ospelbar
Gummiband?	= Lagom avstånd till övriga/Följ med		

4 – Göra en Wallit



Var finns Wallit-ytan? =
(Framför deras backlinje
men bakom deras mittfält)

Göra en Wallit

Hitta rättvänd spelare i fickan mellan inre och yttre korridoren i Spelyta 2

Varför rättvänd spelare?

(eller halvt rättvänd)

Vi kan direkt driva bollen framåt med fart.

Varför mellan Inre & Yttre?

Vi kommer från kanten och hotar backlinjen från sidan.

Varför i Spelyta 2?

Vi är förbi deras mittfält och har bara backarna kvar.

En Wallit-pass kan ofta "slå ut" en hel lagdel.

Spelyta 2 = Mellan motståndarnas backar och mittfält

5 – Assist från Assistytan



Assist från Assistytan

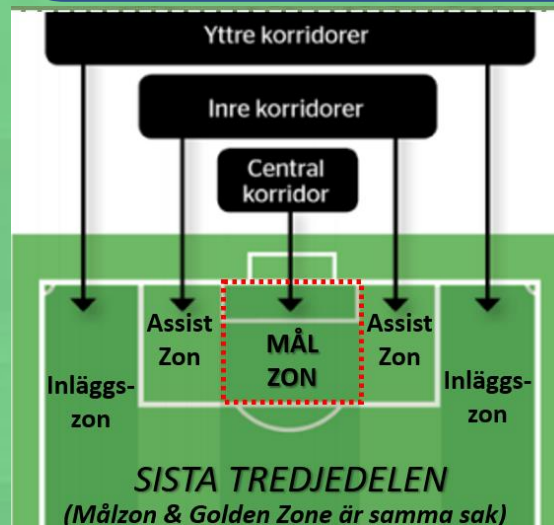
YM (boll) – inlägg eller cutback

FWD – sök 1:a ytan/stolpen

Bortre YM – sök bortre yta.

OCM – in i Målzonen.

DCM – utanför Straffomr.



Assistytan
= Sidorna i
straffområdet!



Varför ska Forward mot 1:a yta/stolpen? Då dras backlinjen isär
Varför stannar DCM utanför straffomr.? Vi får speldjup i anfallet.
Vad händer om någon inte gör sin löpning? = Färre alternativ
Känns inget alternativ rätt = Börja om och spela hem till YB

6 – Fatimas Legolinje (Positionsförsvaret)



Fatimas Legolinje

Tydligt IN i press = Gummibandseffekt
Halvt rättvänd – Styr utåt - Kommuniera

I vanliga spelet använder vi **positionsförsvaret**.
Snabbt in i press och får understöd med hjälp av **Gummibandseffekten**.
(= Var är bollen, motståndare och vårt mål)

Prata, prata, prata

Vi använder **markeringsförsvaret**
vid **fasta situationer** som **hörna, frisparkar** och **inkast**.
(= Var vid spelaren som kan få boll)

Positionsförsvaret

(Prioritera enligt)

- 1) Press
- 2) Understöd
- 3) Täckning
- 4) Markering

Markeringsförsvaret

(Prioritera enligt)

- 1) Markera
- 2) Press
- 3) Täckning
- 4) Understöd

Vad är halvt rättvänd? Sidan mot spelaren istället för rakt framifrån
Varför ska pressen vara halvt rättvänd? Det blir lättare att båda bryta, täcka och att styra spelaren åt rätt håll – oftast vill vi utåt!
Vem går in i pressen? Den spelare som är närmast bollen.
Vad gör övriga när en går in i press? Följer med likt i ett gummiband
När sätter vi igång pressen? Direkt om alla sitter ihop eller så fort som möjligt om det finns luckor som måste täppas till först.

KLART!



Det som kommer på sidorna som följer är bara extramaterial och INGET vi kommer fråga om på måndag.

Det handlar om hur vi sätter igång insparkar. Hur vi pressar och att vi vill ha ett högt passningstempo.

9vs9 & 11vs11 Inspark 2.0

ARS 0-1 MCI

Insparks 1-2-3

- 1 – Målvakt till Mittback
- 2 – Mittback till Ytterback
- 3 – Ytterback till Ytter, Balans el. Forward

Spela runt i backlinjen
Använd gärna målvakten som en extra utespelare men undvik att krångla till det

Ytterback

Mittback

Målvakt

Ingen (9vs9)
Balans 2 (11vs11)

Balans 1

Mittback

Våra grunder i Inspark 2.0

1. **Målvakt spelar till** någon av mittbackarna – som är placerade inne i straffområdet ungefär som på bilden.
2. **Spelet är igång NÄR** någon mittback **rör** bollen (eller när bollen **är utanför** straffområdet).
3. **Boll till höger eller vänster** = Ytterbacken gör sig spelbar. Centralt Mitt/Balans rör sig mot bollen.
4. **Yttrar gör sig redo att få bollen** i nästa steg. **Mittbackar redo att få tillbaka bollen** och trycker upp laget

Press-spel

Våra grunder i Press-spel

Grunden - Vi pressar tillsammans som ett lag.

- 1. Spelaren närmast bollen** sätter press = springer mot bollhållare.
- 2. Närmast till Höger** och **Närmast till Vänster** låser passningsalternativ.
- 3. Försök skapa täckningsskugga** (motståndare bakom dig).

Låg Press – Hög Press



11vs11 Press-spel (4-2-3-1)

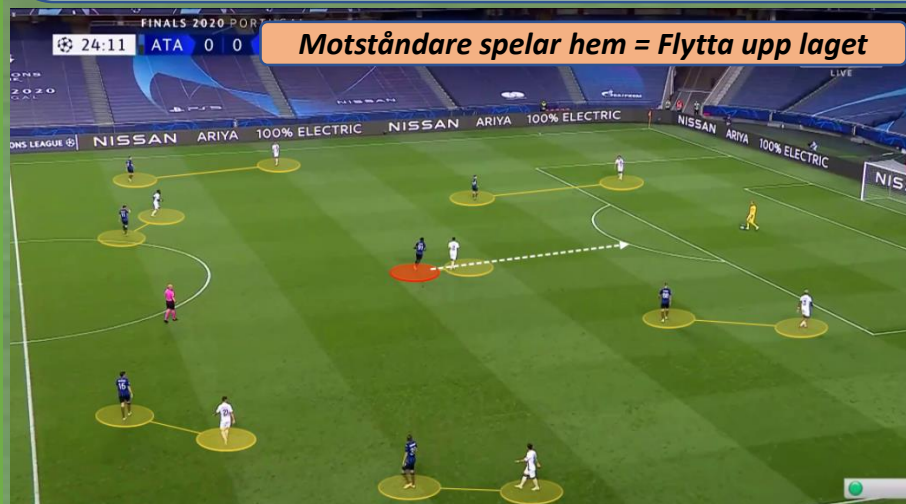


F06/07

Våra grunder i Press-spel

Grunden - Vi pressar tillsammans som ett lag.

1. **Spelaren närmast bollen** sätter press = springer mot bollhållare.
2. **Närmast till Höger** och **Närmast till Vänster** låser passningsalternativ.
3. **Försök skapa täckningskugga** (motståndare bakom dig).



Låg press
= Backa hem

Hög press
= Stå kvar



Målvakt

Var beredd långt fram i straffomr.

Mittback & Libero

Krymp yta via **hög offsidelinje**
Räkna & Kommunera markering

Balansspelare + Ytterbackar

Se till att *korridorer* är täckta.
Markera på rätt sida.

Offensiv Central Mittfältare

Var beredd att sätta igång press
snett bakom forwarden.

Yttrar & Offensiv Mitt

Bryter passningsvägar – **våg 2**.
Attackera snabbt **när** boll spelas.

Fyra försvarsuttryck – VAR?

Uppflyttning = Upp med laget **Centrering** = Täpp till i mitten
Överflyttning = Täpp till åt sidan **Retirera/Falla** = Backa hemåt

Beslutsprocessen

Uppfatta
Värdera
Besluta
Agera

Fyra försvarsuttryck – VAD?

Pressa = Stressa motspelare för att ta boll
Ge understöd = **Hjälp** lagspelare i situation
Markera = Gör **motspelare** ospelbar
Täcka = Gör **passnings-/löpvägar** ospelbar

Forward

Bryt vägen att spela långa bollar.
Inspark = **Sätter igång** press-våg 1



Pass-tempo (En touch om du kan...)



F06/07

Ger spelyta
genom att
skapa luckor

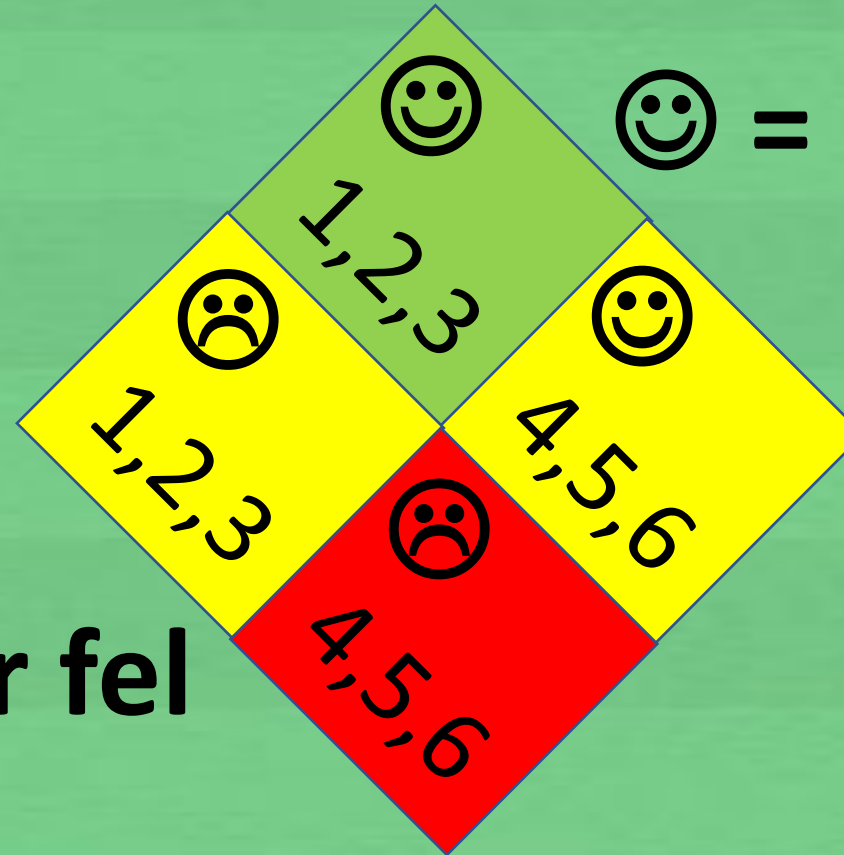
*"EN Touch - om du kan,
TVÅ Touch - om det behövs,
TRE Touch - om du måste"*

*"Vi flyttar bollen
för att flytta
motståndare"*

*"Ju längre bollen är hos EN
spelare, desto svårare att få iväg
bra pass till ANDRA spelare"*

😊 = Pass går rätt

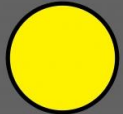
☹️ = Pass går fel



Rättvänd?
Felvänd?



Bäst med snabba passar efter få touch som går fram.



Helt OK med många touch som går fram eller få touch som **inte** går fram.



Sämst med många touch som **inte** går fram.

Spelets fyra S

Spelets fyra S

Spelbarhet

Speldjup

Spelbredd

Spelavstånd

Leta/Hitta spelytor

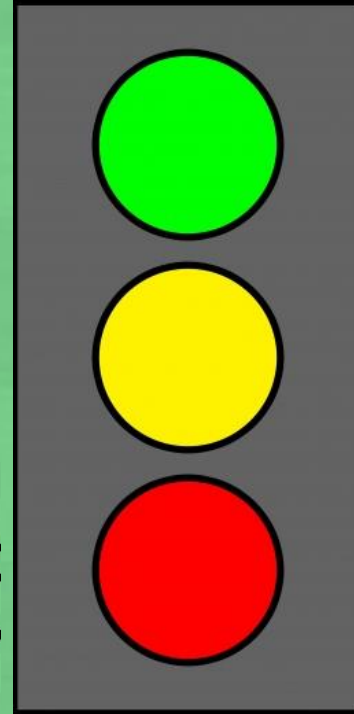
Beslut & Aktioner

Med boll: Passa – Driva – Utmana

Utan boll: Ge bollhållare alternativ.

Position: Spelbara i alla 5 korridorer.

Försvar: Alla i 3 korridorer runt boll.



Rättvänd/Felvänd principen

Rättvänd = Spela framåt

Felvänd = Bli rättvänd snabbt...

...eller spela rättvänd spelare snabbt!

