

# Spelarmöte 18 mars 2025



# Innehåll mötet

- Vad vi gjort 2024- vad vi ska göra 2025
- PIZZA
- Ordningsregler
- Fotbollsteori
  - Spelets skeenden
  - Spelsystem
  - Planens indelning
- Förebygga skador
- Slut ca kl. 20.00



# 2024



Bajen- City på  
Tele2!



# Järlas matchkamp i maj 2024





6 juni Skarpnäck FF  
matchkamp!





Dagläger uppstart  
inför Sanktan!





Städdag i  
Skarpnäck!





Sanktan 2024!

Bkb  
höstcup!





# Planering 2025

- Träningsmatcher i mars
- Vasalunds vårcup 29 mars
- Två lag anmälda i Sanktan, börjar i april!
- Örebrocupen 13-15 juni 2025!
- Sankan efter sommaren m.m.



# Ordningsregler-gamla

1. **Lyssna när någon pratar** (räcka upp handen)
2. **Fair play-** vi följer fotbollens regler och visar respekt mot domare, motståndare, publik.
3. **Vi har ett positivt snack inom laget.** Vi gör varandra bra och peppar - vi klagar inte på varandra (gäller även lagchatten)

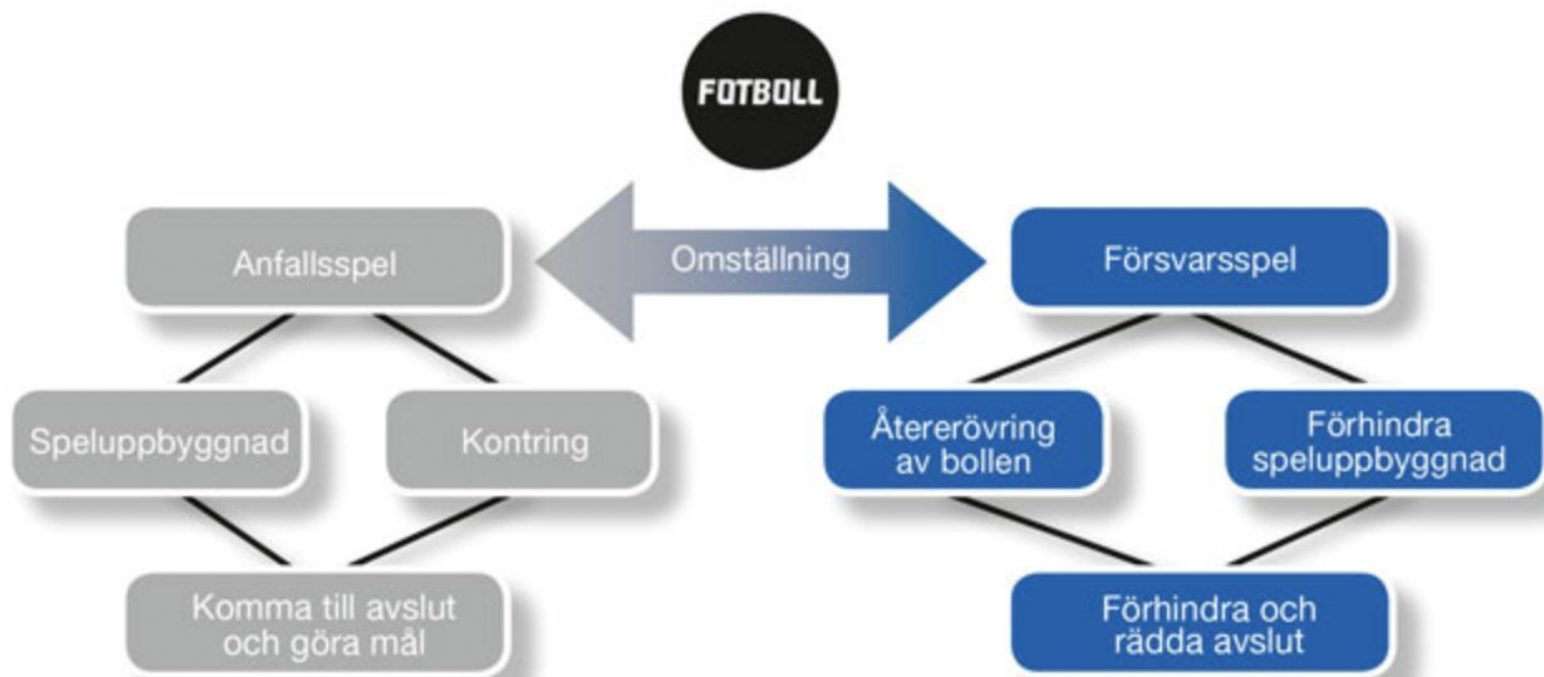


# Ordningsregler **nya**

4. Gemensamt ansvar för **material**.
5. Göra så gott man kan på träningen - **följa regler och instruktioner**



**FOTBOLL**

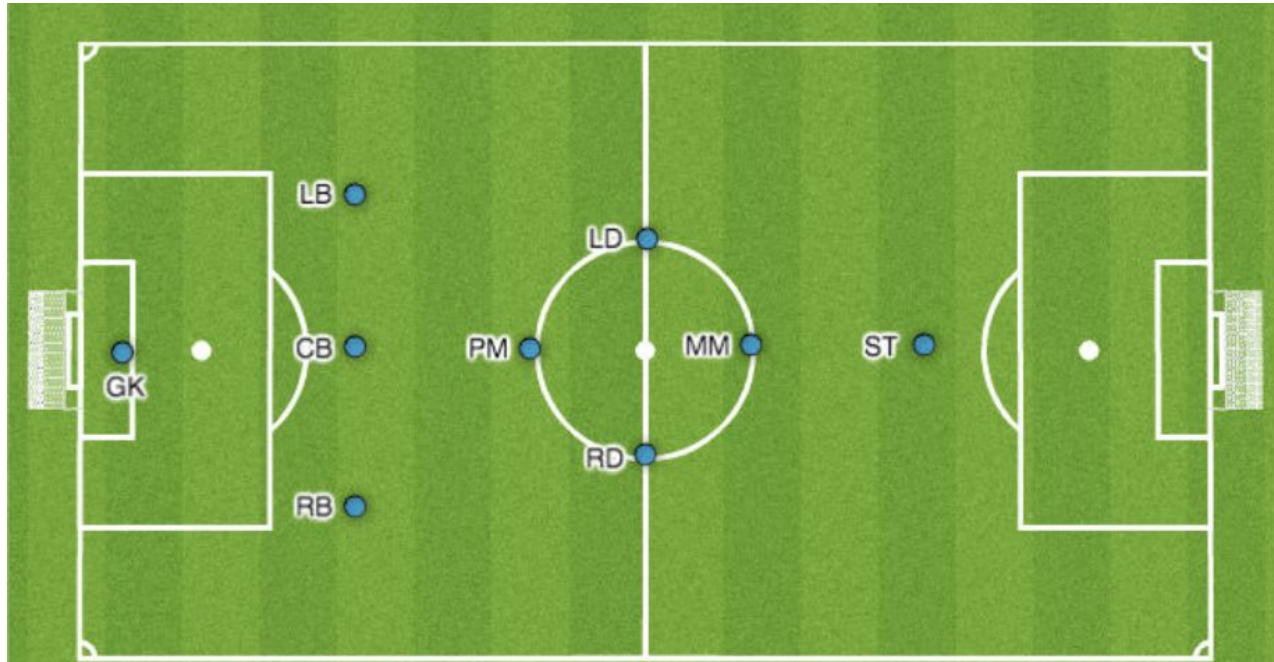


# Spelsystem

- Formation
- Arbetsätt
- Roller



# Formation



# Arbetsätt = prioriteringar

## SPELET FOTBOLL: 9 MOT 9



### Anfallsspel

Uppgift

- passera motståndare med bollen.

### Speluppbyggnad

Prio

- uppfylla grundförutsättningarna, se\*
- spelbarhet i alla spelytor.

### Kontring

Prio

- snabbt speldjup framåt och bakåt
- snabbt spelbarhet i spelyta 2 och 3.

### Komma till avslut och göra mål

Prio

- de flesta avsluten i straffområdet
- retur.

### Försvarsspel

Uppgift

- ta bollen.

### Återerövring av bollen

Prio

- snabbt pressa bollhållaren
- snabbt förhindra passningsalt.

### Förhindra speluppbyggnad

Prio

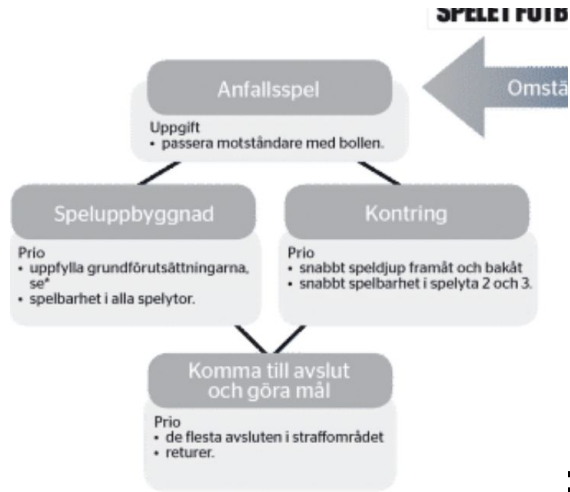
- samla laget i lagdelar
- förhindra spel genom lagdelarna.

### Förhindra och rädda avslut

Prio

- förhindra avslut i straffområdet
- retur.

# Grundförutsättningar anfallsspel



Speldjup  
Spelbredd  
Spelbarhet  
Spelavstånd  
= **Dom fyra S:en**



<https://www.youtube.com/watch?v=mrvPYOwaKzc>

<https://www.youtube.com/watch?v=J-e2kA3jp0k>

<https://www.youtube.com/watch?v=XrA52b1GnhI>

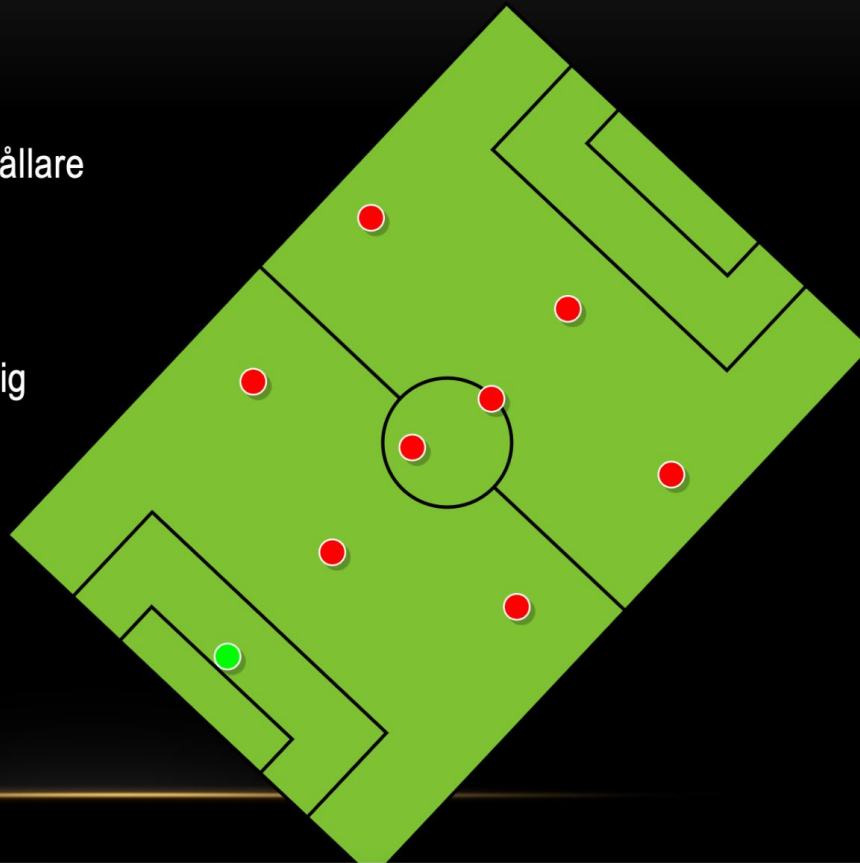


## SPELAVSTÅND

- Att hålla lämpligt avstånd till bollhållare (situations anpassat)

## SPELBARHET

- Att utifrån utgångsposition göra sig spelbar (rörelse)

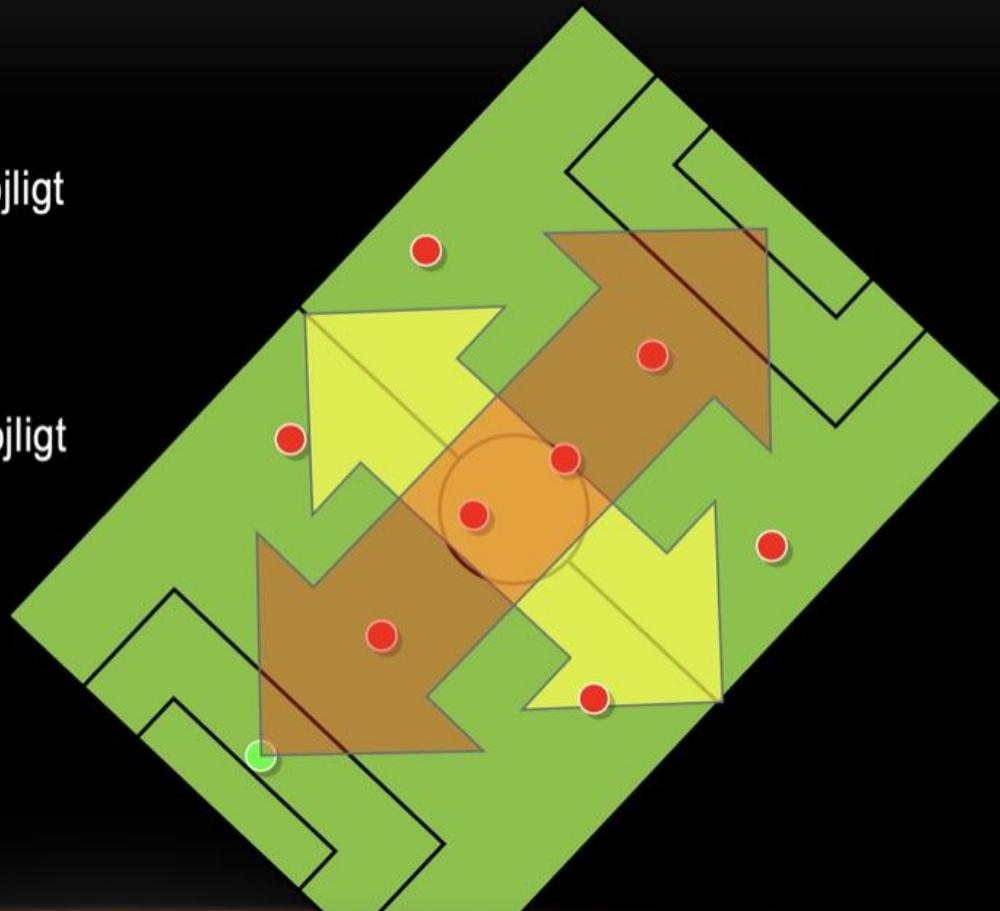


## SPELBREDD

- Att göra spelytan så bred som möjligt

## SPELDJUP

- Att göra spelytan så lång som möjligt



# Anfallsvapen

= Olika sätt att passera motståndare

Man kan göra på olika sätt: till exempel finta, dribbla, utmana. Eller →

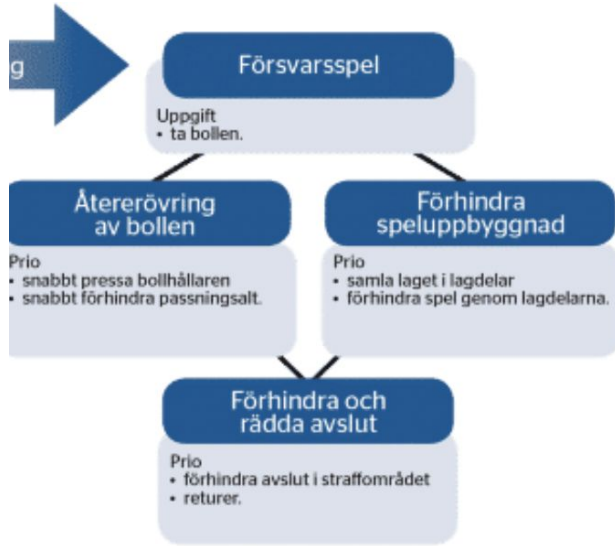
Överlappning



Väggspel



# Grundförutsättningar försvarsspel



Press  
Understöd (film)  
Markering  
Täckning-(film)

[https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/spelform-9-mot-9/#/lessons/B4UNhyPqVxzfdnV\\_ahgdLifG\\_Xzfx0f](https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/spelform-9-mot-9/#/lessons/B4UNhyPqVxzfdnV_ahgdLifG_Xzfx0f)



# Vårat försvarsspel



# Roller

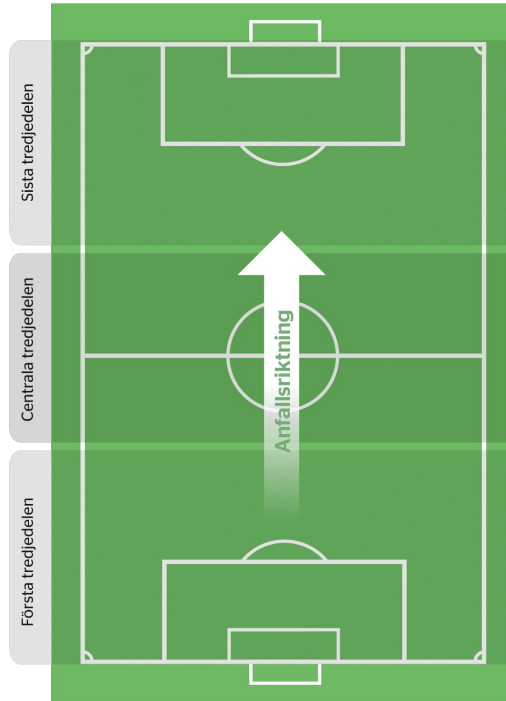
- Spelarnas olika **uppgifter** i spelets olika skeenden.
- Exempel och förslag?
- Diskutera i smågrupper.

# Olika sätt att dela in planen

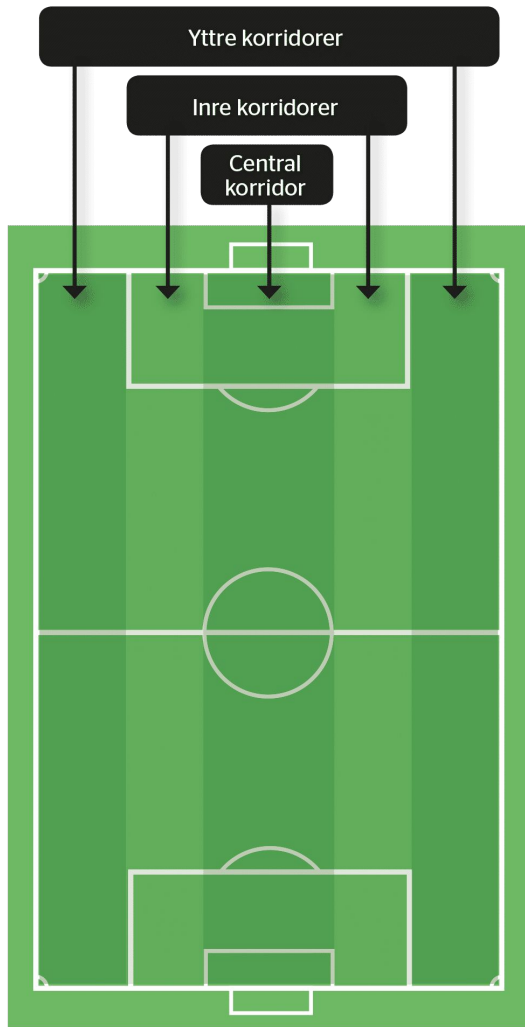
Tredjedelar- Spelytor  
Korridorer  
Bollsida



# Tredjedelar & spelytor

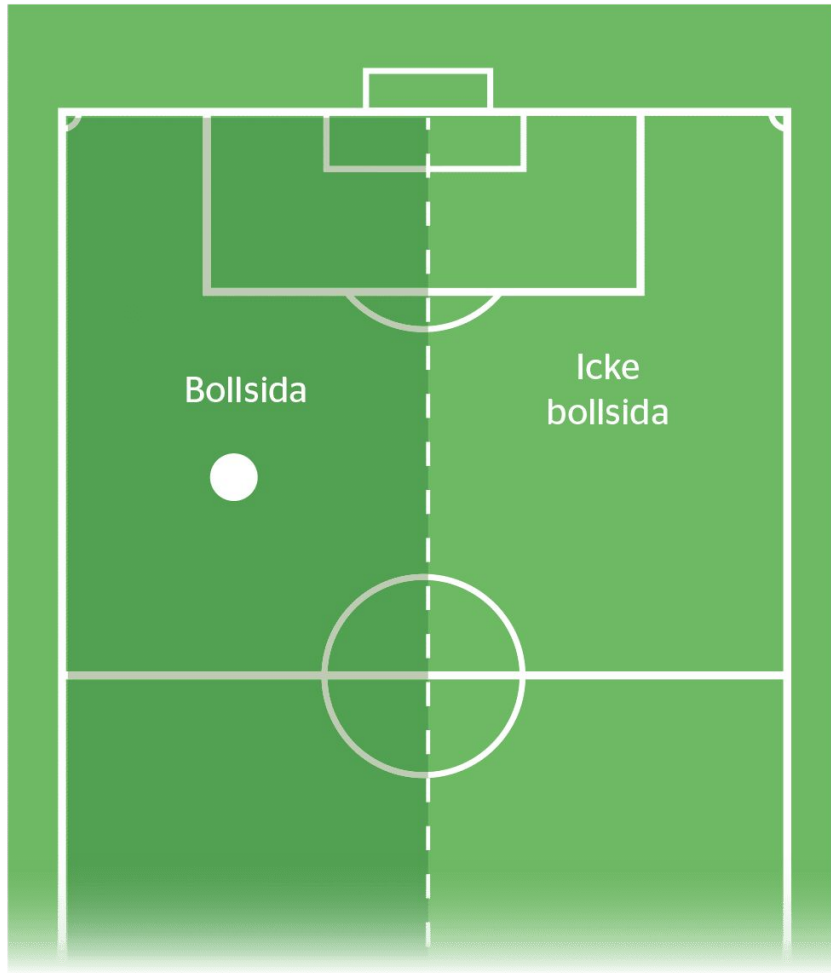






# Korridorer





# Bollsida



# Fotbollsfys

- Fotbollsfys består av:

- fotbollskoordination
- fotbollsuthållighet
- fotbollssnabbhet
- fotbollsstyrka
- fotbollsrorlighet

- Varför är det viktigt? Diskutera i smågrupper!



Tack för ikväll!

