

Värtans IK P09

---

# Grunder Teori

Formation

Roller

Begrepp

Skapa tid

Med och utan boll

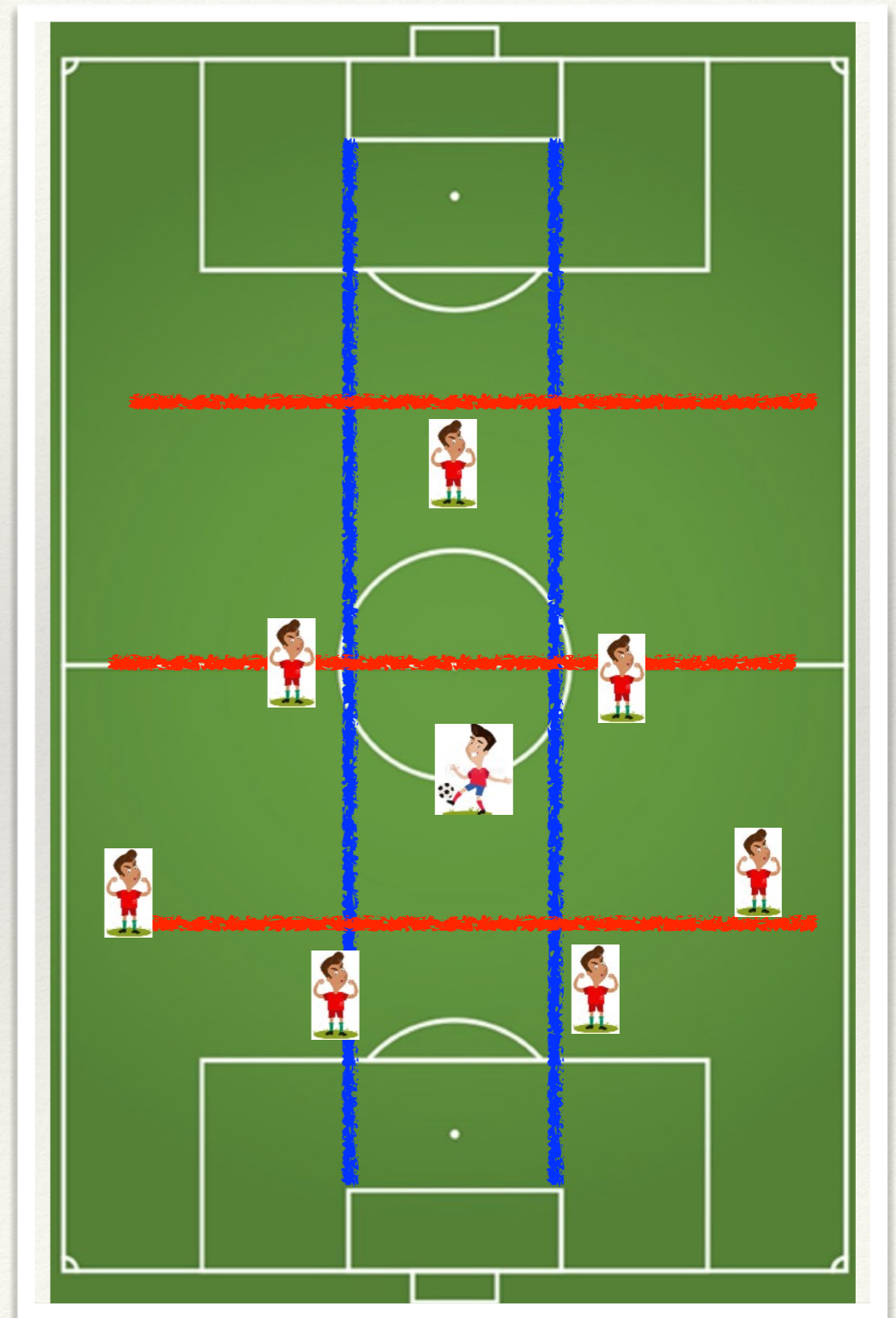
Dribbla eller passa?

---



# Grunduppställning 4-3-1

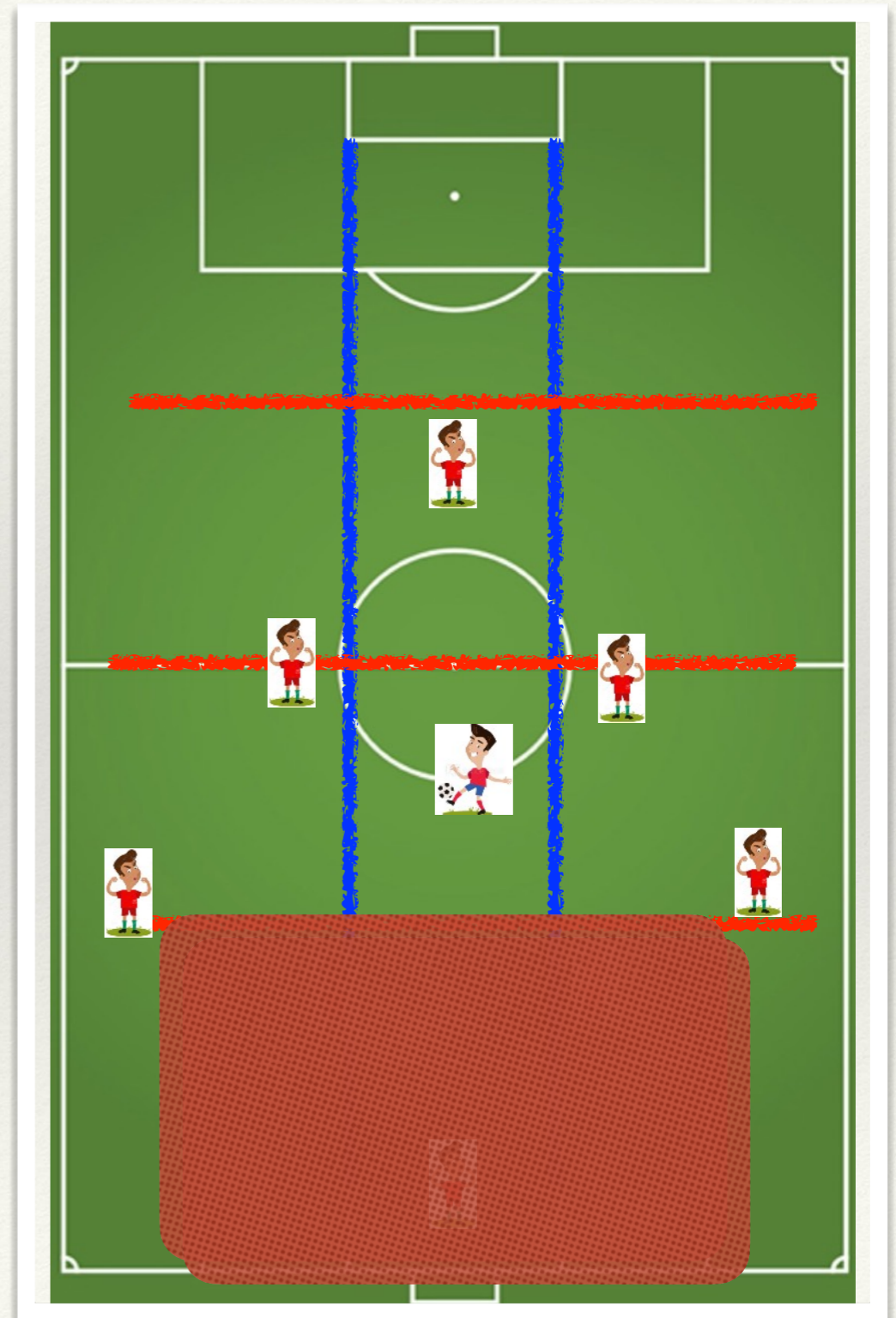
- ❖ 4-3-1
- ❖ 2 mittbackar (MB)
- ❖ 2 ytterbackar (YB)
- ❖ 1 defensiv innermittfältare (CDM)
- ❖ 2 offensiva innermittfältare (OCM)
- ❖ 1 forward (FW)



# Roller

## 4-3-1

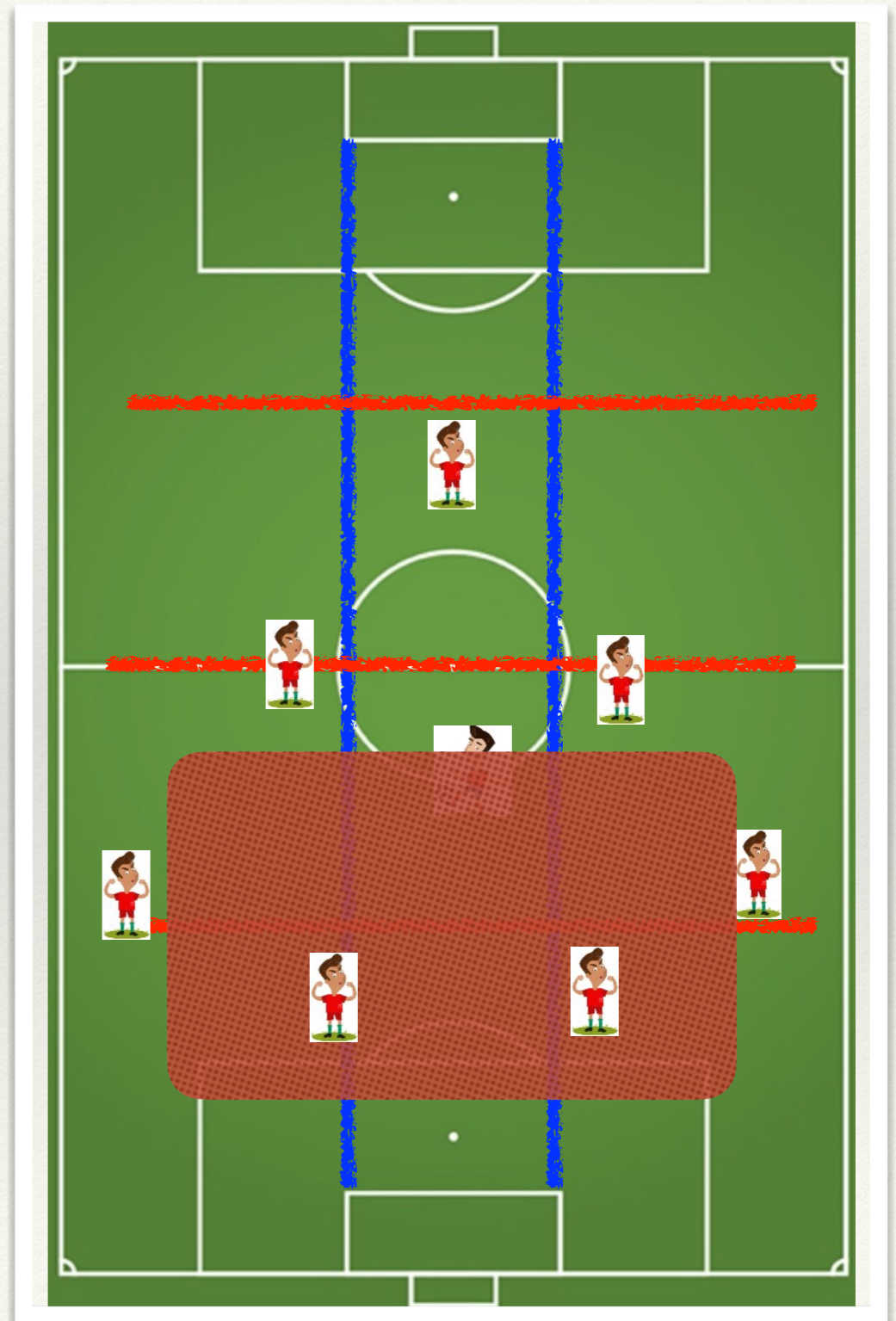
- ❖ Målvakt:
- ❖ Deltar i speluppbyggnaden med alternativ bakåt för spelvändning



# Roller

## 4-3-1

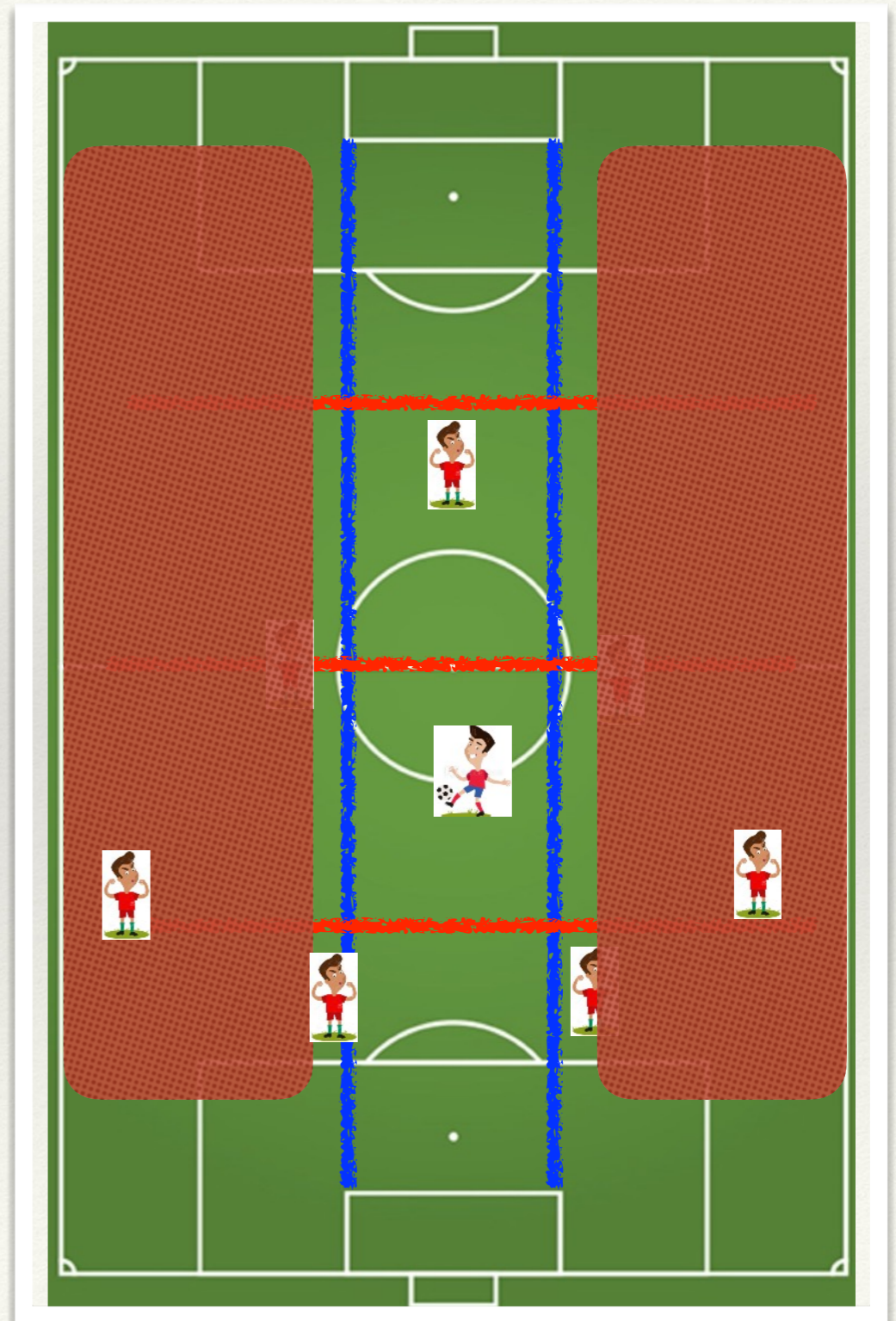
- ❖ MB
- ❖ Stort defensivt ansvar, men är också startpunkten i anfallsspelet.
- ❖ Stor spelbredd när vi har bollen
- ❖ Korta spelavstånd när vi försvarar



# Roller

## 4-3-1

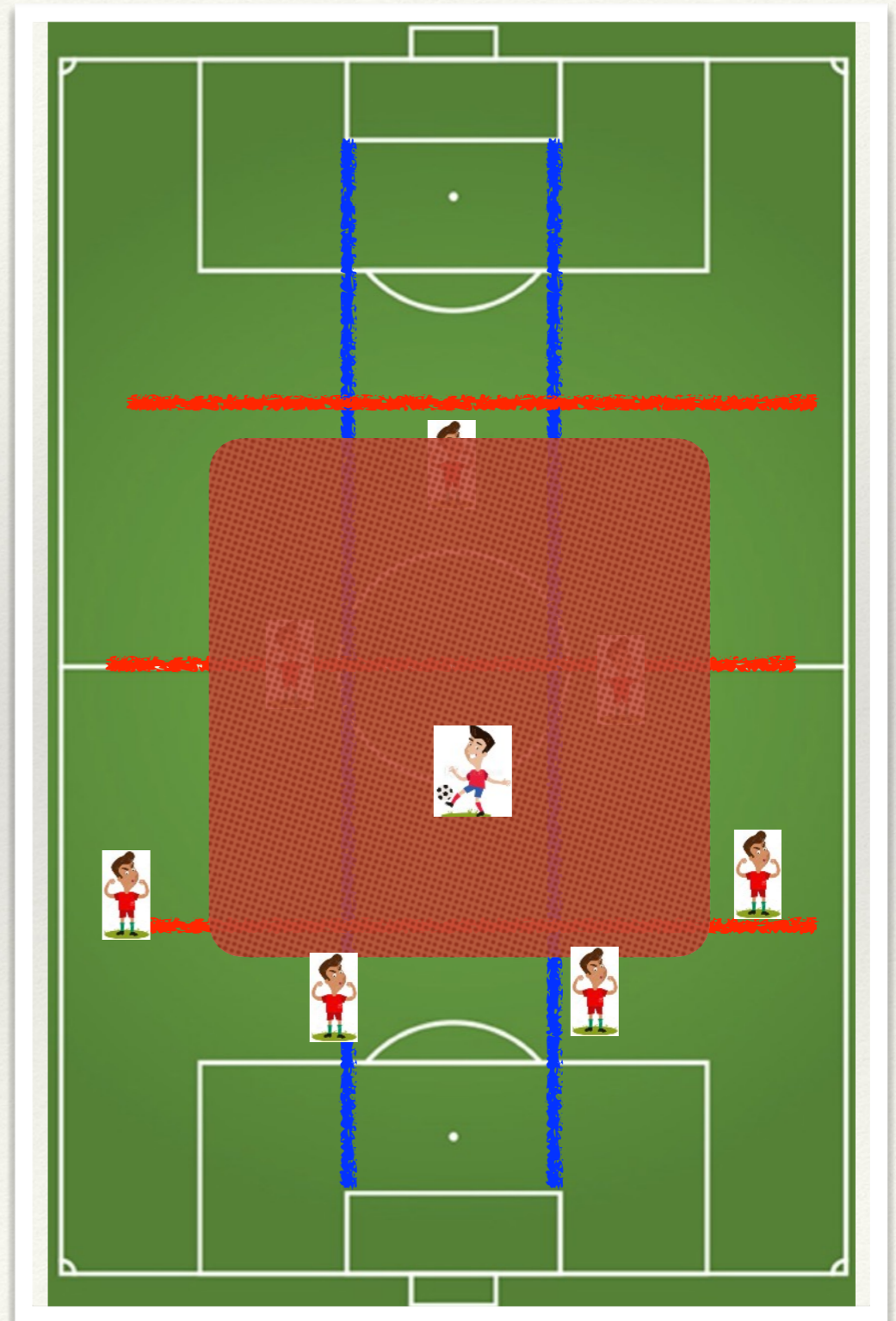
- ❖ YB
  - ❖ Stor yta att täcka - hela kanten
  - ❖ Ska delta MYCKET i anfallsspelet
    - ❖ Skyttekung?
  - ❖ Ska vara i höjd med bollen när vi anfaller
  - ❖ Ska vara på rätt sida om bollen när vi försvarar



# Roller

## 4-3-1

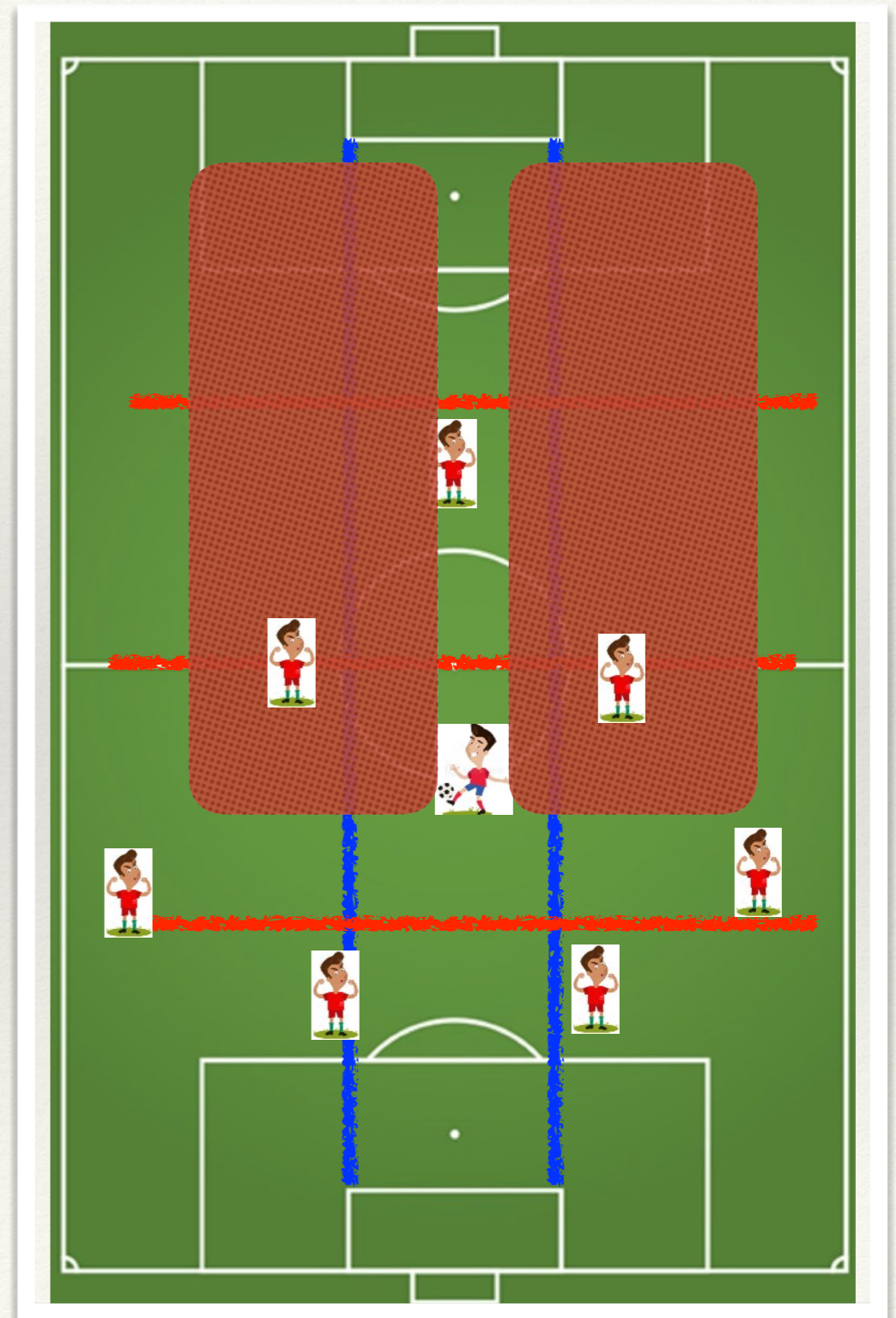
- ❖ CDM
  - ❖ Stort ansvar i försvarsspelet - gör att alla andra kan pressa den som har bollen.
  - ❖ Ska ALLTID vara spelbar
  - ❖ Ska ALDRIG ta risker



# Roller

## 4-3-1

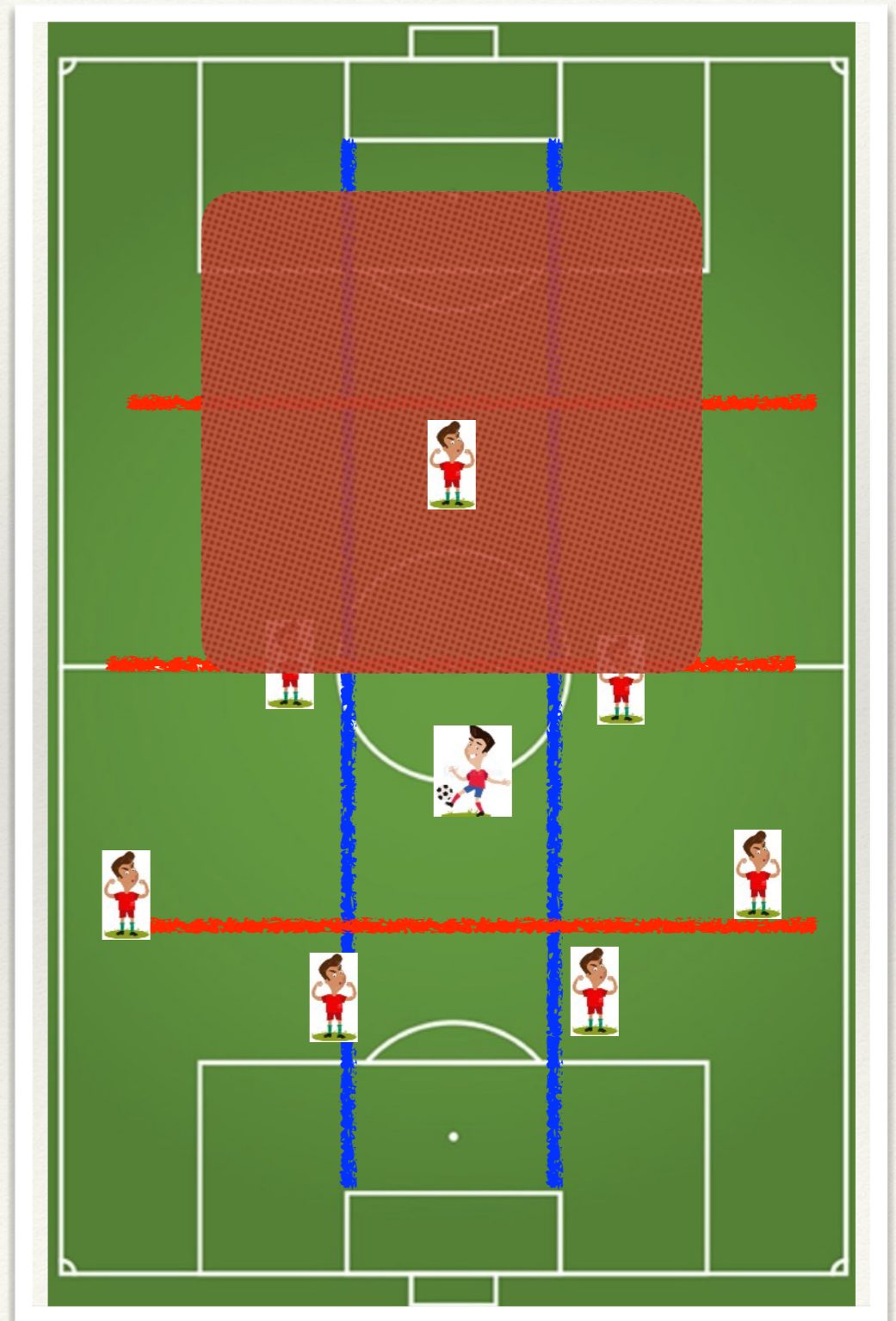
- ❖ OCM
- ❖ Störst ansvar för att pressa motståndarens bollhållare
- ❖ Måste jobba tillsammans - en möter, en springer i djupled
- ❖ Sök genombrott tillsammans med varandra och med FW
- ❖ Skyttekung?



# Roller

## 4-3-1

- ❖ FW
  - ❖ Styr ut motståndarna mot kanten
  - ❖ Alltid spelbar
  - ❖ Ska alltid skapa yta för OCM och YB för genombrott
  - ❖ Inte primär målskytt

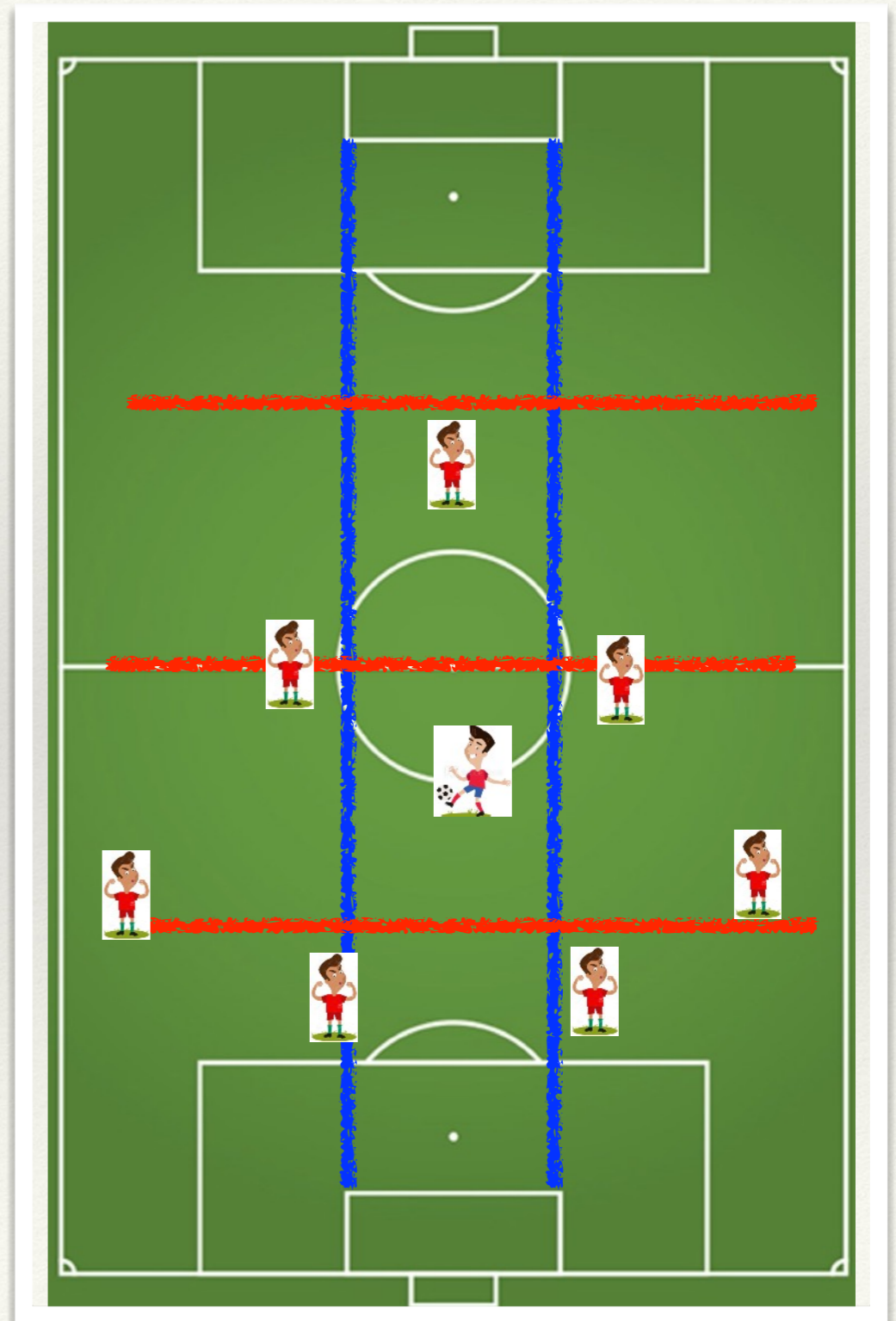




# Grunduppställning

## 4-3-1

- ❖ 4-3-1
- ❖ 2 mittbackar (MB)
- ❖ 2 ytterbackar (YB)
- ❖ 1 defensiv innermittfältare (CDM)
- ❖ 2 offensiva innermittfältare (OCM)
- ❖ 1 forward (FW)



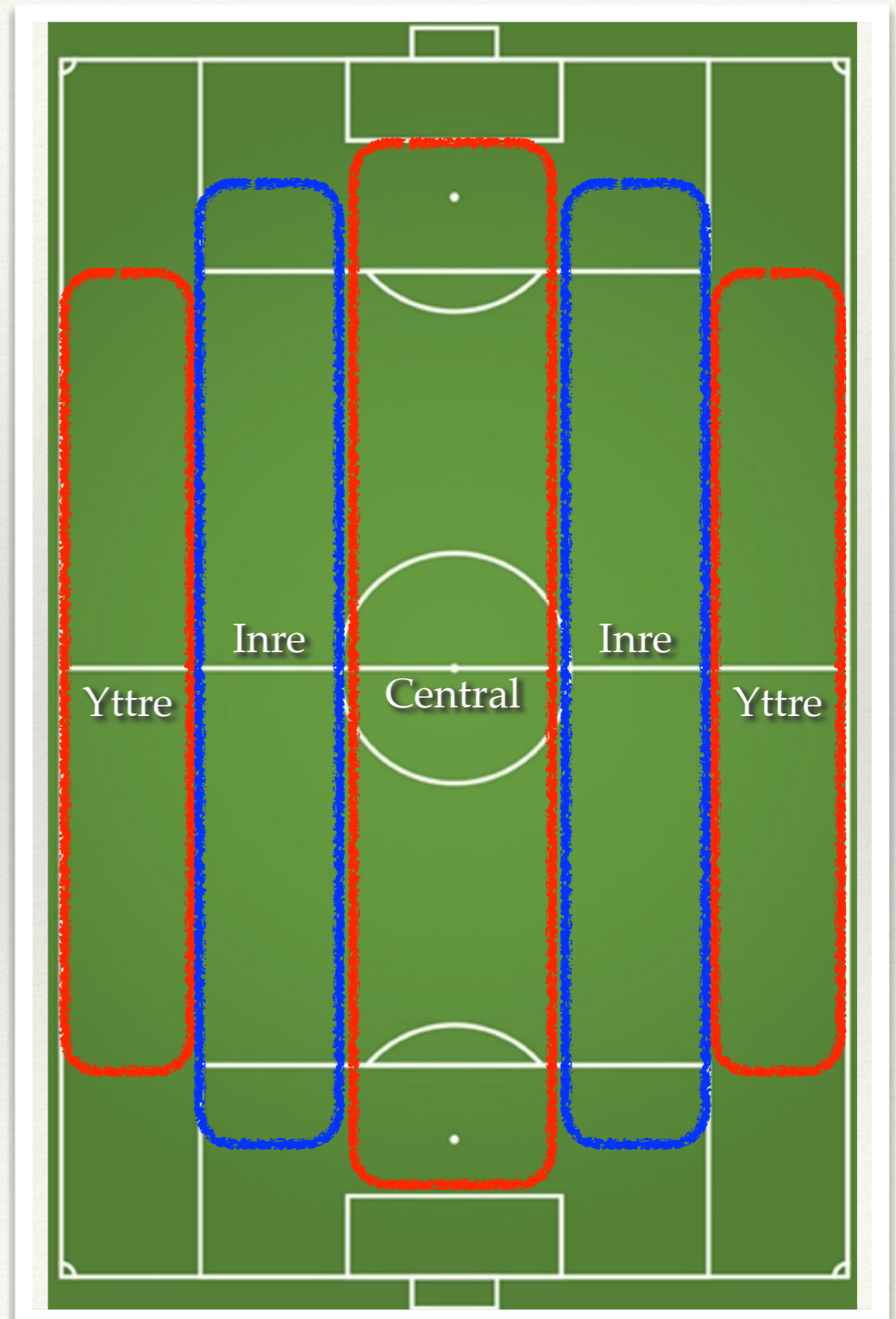
# Spelyta

- ❖ Spelytorna definieras som ytan mellan motståndarens lagdelar.
- ❖ Spelytorna numreras framåt i planen
- ❖ Första spelytan benämns utgångsyta, därefter 1, 2 och 3.



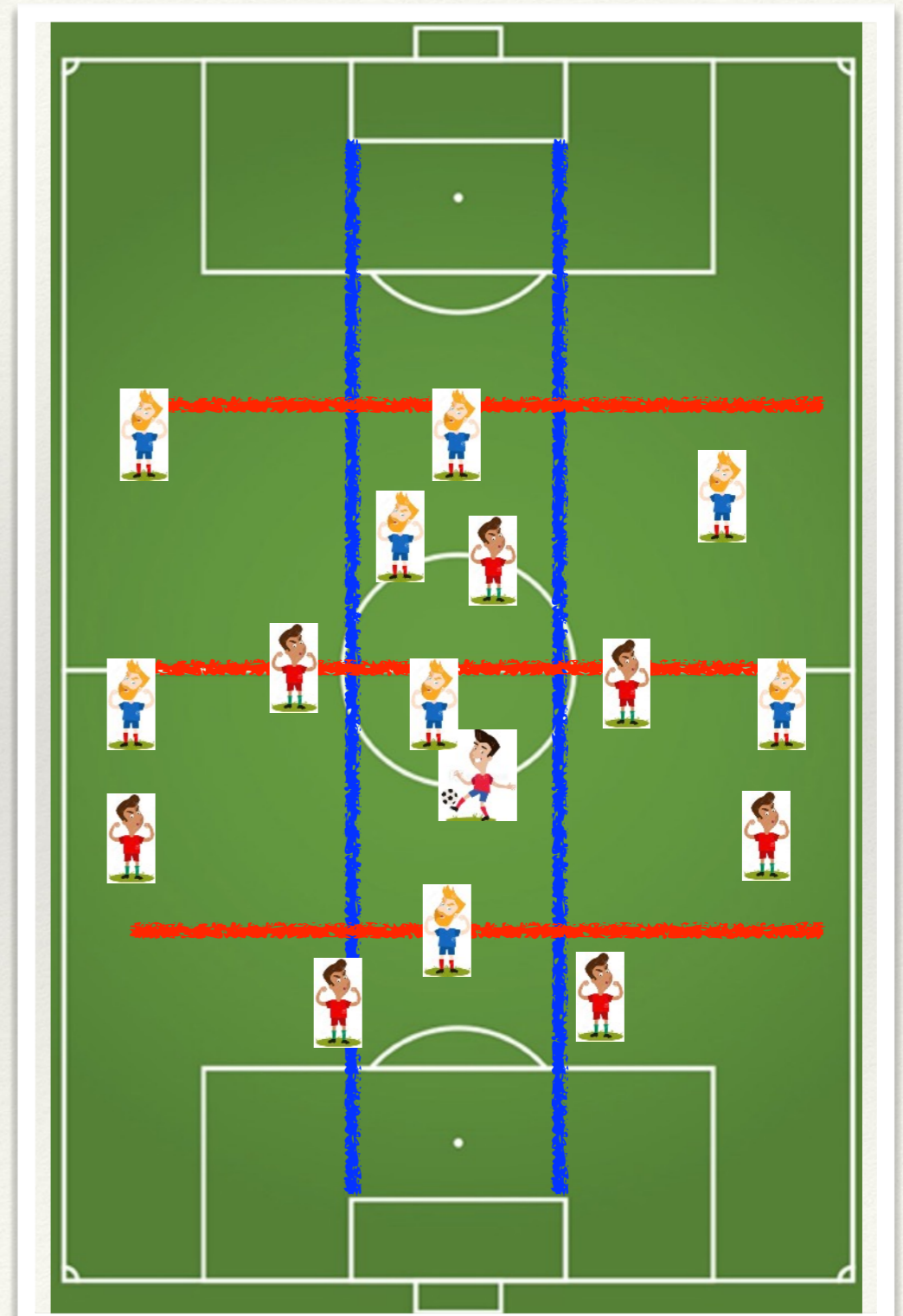
# Korridorer

- ❖ Korridorer delar in planen på längden för att förenkla och beskriva positioner på planen.
- ❖ Spelplanen delas in i 5 korridorer som benämns
  - ❖ Central korridor
  - ❖ Inre korridor (höger / vänster)
  - ❖ Yttre korridor (höger / vänster)



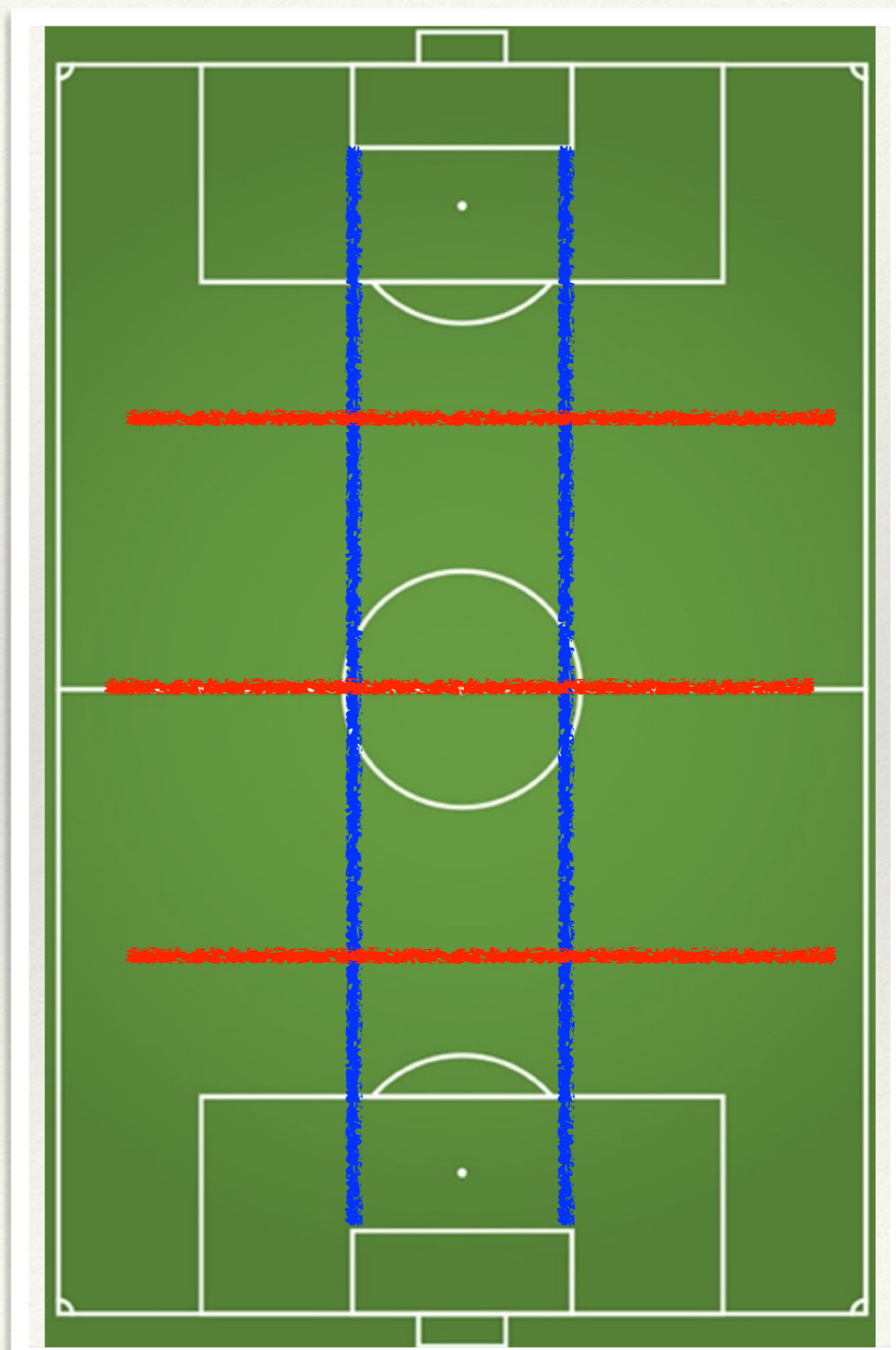
# 4S

- ❖ Speldjup, spelbredd, spelavstånd, spelbarhet
- ❖ Är inte "fasta"
- ❖ Är beroende av:
  - ❖ Var är bollhållaren?
  - ❖ Var är motståndaren?
  - ❖ Var är medspelarna?
- ❖ 4S är ett sätt att beskriva hur spelaren bör positionera sig för att kunna bidra till egna lagets spel - i både försvar och anfall.



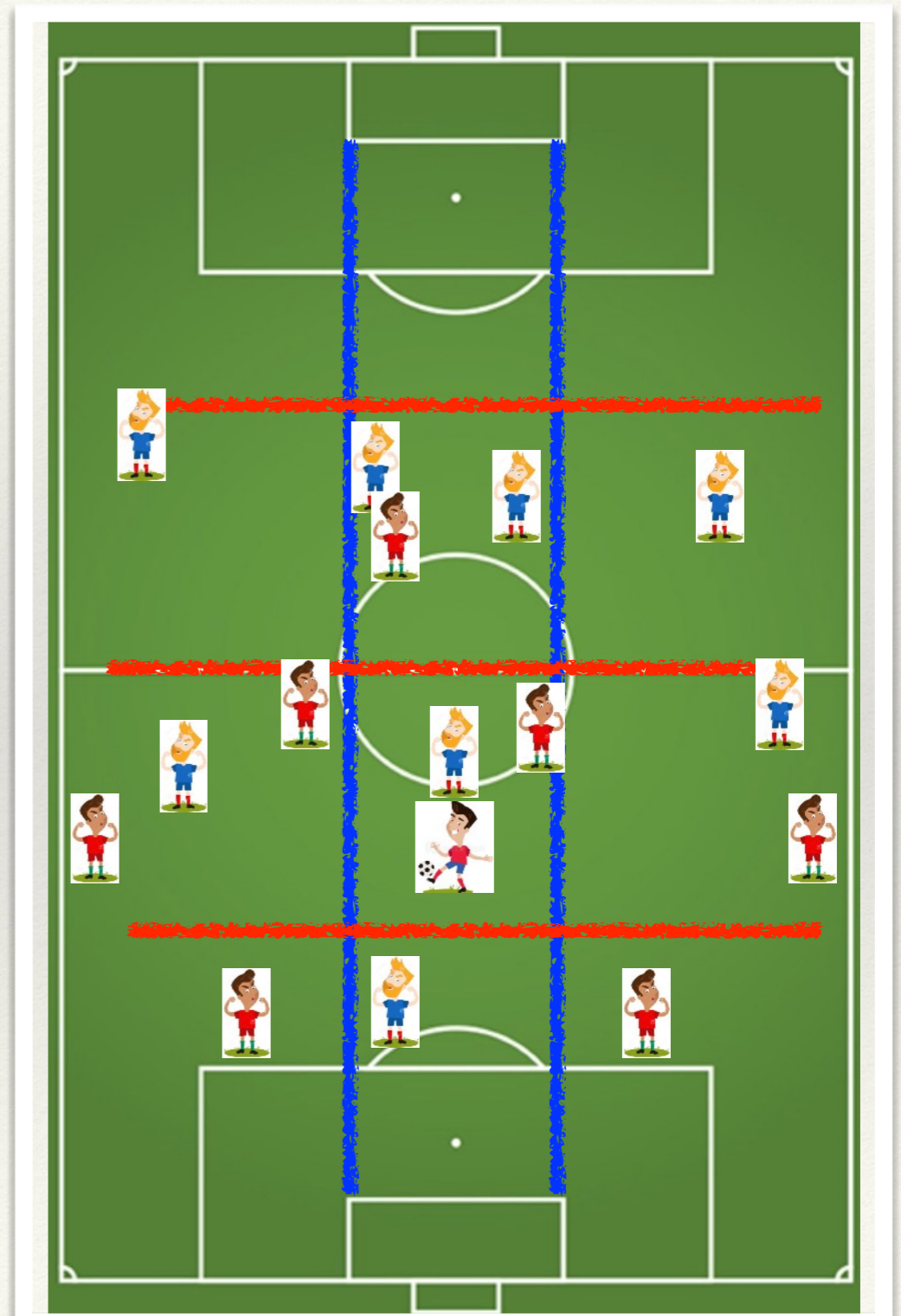
# Spelfält

- ❖ Spelfält är områden på planen som beskriver hur speldjup, spelbredd och spelavstånd kan nyttjas
- ❖ Spelfält kan också användas för att beskriva uppflyttning, överflyttning eller centrering
- ❖ Spelfältet där bollen befinner sig benämns "aktuellt spelfält"
- ❖ Spelfält intill aktuellt spelfält benämns "närliggande spelfält"



# Övertalighet i spelfältet

- ❖ I både försvars- och anfallspel bör vi vara övertaliga aktuellt spelfält = vi bör vara en mer.
  - ❖ Alltid ett snabbt och lätt passningsalternativ
  - ❖ Tvingar motståndarna till valsituationer och rörelse
  - ❖ Alltid en spelare "fri" i spelfältet
- ❖ I närliggande spelfält bör vi vara liktaliga = vi bör vara lika många
  - ❖ Ger möjlighet att hitta passning "på ytan"
  - ❖ Ger möjlighet till spelvändning
  - ❖ Tvingar motståndarna att sprida ut sig



---

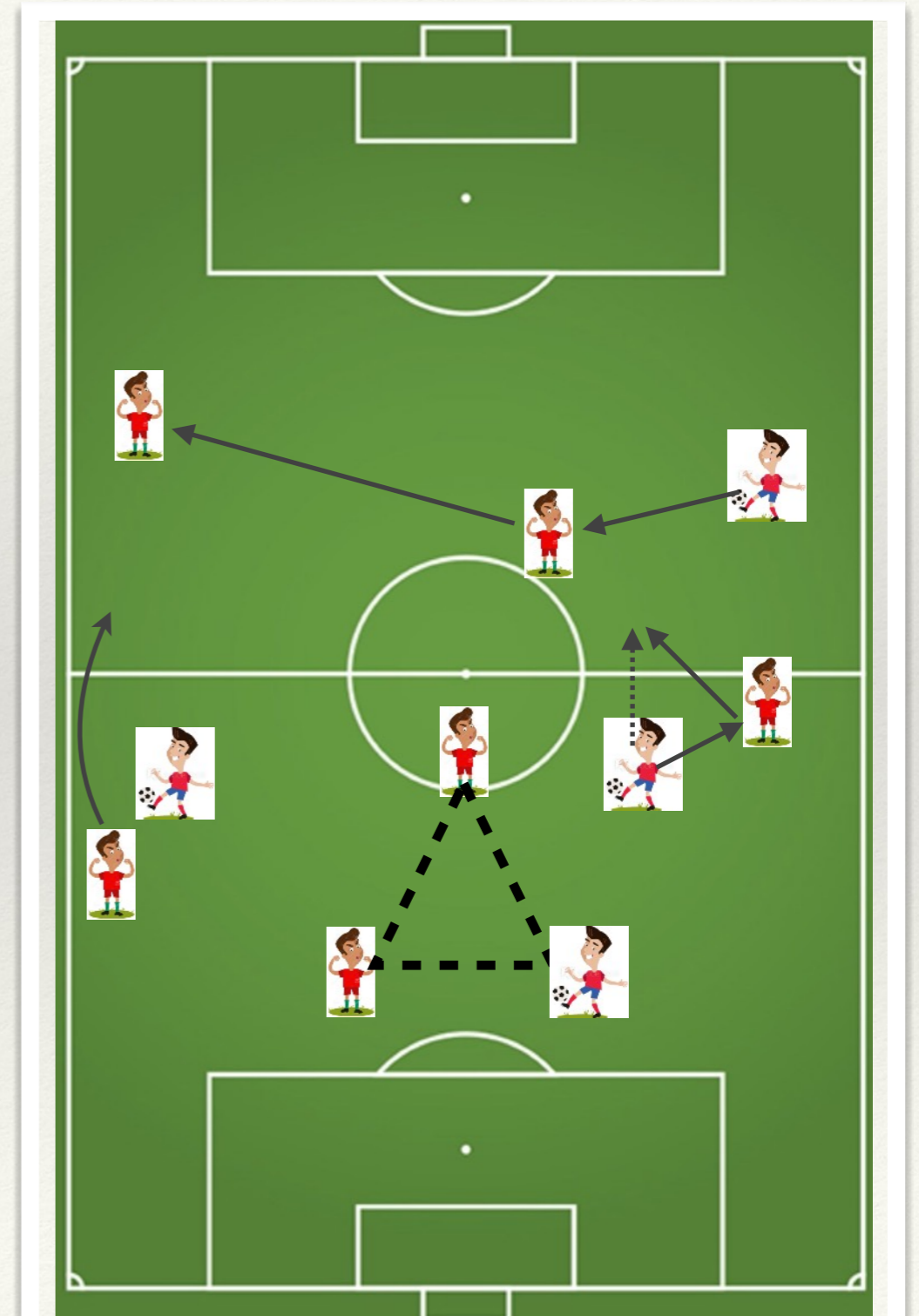
# Hur skapar man ”tid”?

---

- ❖ Egen rörlighet = många snabba alternativ
- ❖ Övertalighet i spelfältet = många snabba alternativ
- ❖ Spelfälten intill besatta = många snabba alternativ
- ❖ Egen rörelse direkt efter leverans = snabbt alternativ
- ❖ Spel på rättvänd spelare - ökat tempo
- ❖ Bollmottagning rättvänd = ökat tempo
- ❖ Noggrann bollmottagning = ökat tempo
- ❖ Släppa vidare bollen innan press = ökat tempo

# Grunder för speluppbyggnad

- ❖ Övertalighet runt bollen
  - ❖ Väggspele
  - ❖ Överlapp
- ❖ Horisontell passning för att öppna vertikal passning
  - ❖ Triangelspele
  - ❖ Spelvändning
- ❖ Söka nästa spelyta - spel igenom spelytor
  - ❖ Övertalighet runt bollen
  - ❖ Horisontella och vertikala passningar
  - ❖ Variera spelavstånden
- ❖ Våga behålla bollen
  - ❖ Spel hemåt
  - ❖ Börja om

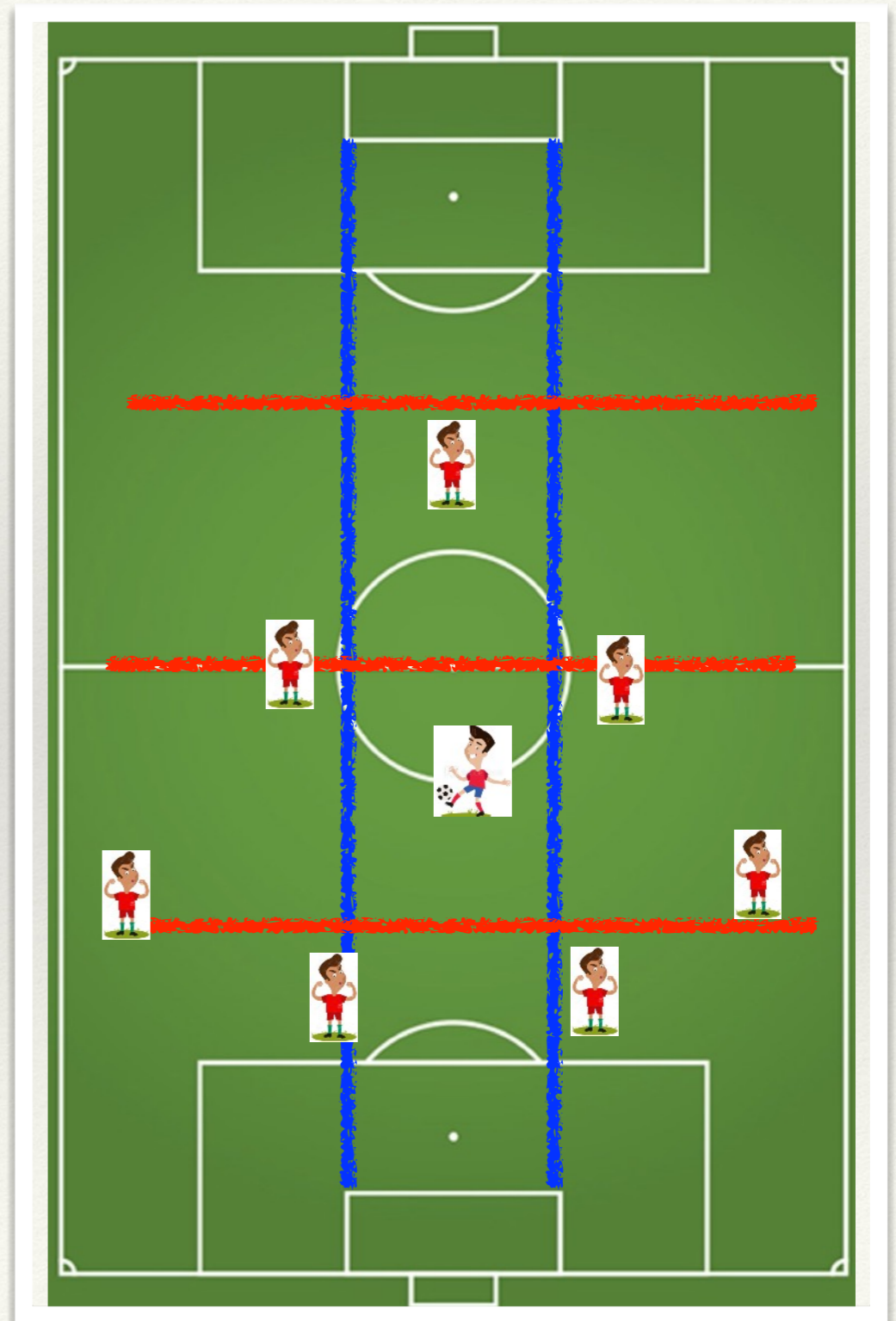


❖



# Tre saker att sträva efter

- ❖ Ingen solopress - spelarna bakom "pratar fram" pressaren
- ❖ Det är bättre att ta många "enkla" passningar och förflytta sig efter varje passning, än att slänga iväg långa bollar
- ❖ Det är allas ansvar att det inte är tyst på plan - prata med varandra i både anfall och försvar



---

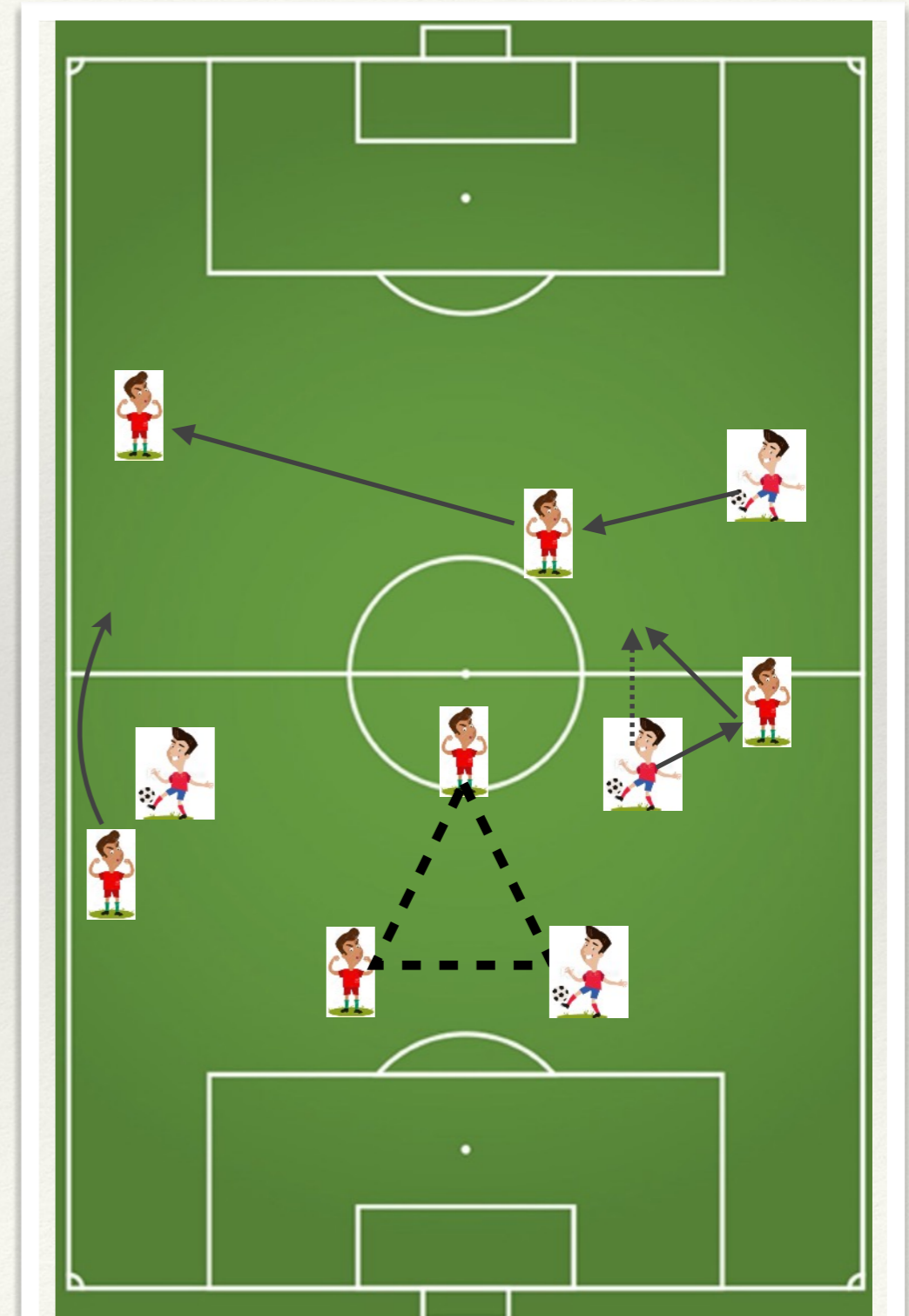
# Rörelse utan boll

---

- ❖ Undvik att bli stillastående
- ❖ Byt spelytor med varandra
- ❖ Tänk en linje mellan dig själv och bollen - är det någon motståndare i vägen?
- ❖ Rörelse innan du får bollen för att bli spelbar, istället för efter du fått bollen
- ❖ Stå inte där du vill ha bollen - då kommer motståndaren också att stå där

# Värdera och fatta beslut

- ❖ Tänk "PRODUKT"
  - ❖ När du har bollen ska du bidra med något positivt
  - ❖ Sök nästa spelyta, direkt eller indirekt
- ❖ Värdera vilken risk som är rimlig att ta - var på planen är du?
- ❖ Värdera varje situation utan boll
  - ❖ Hur ska jag göra för att få bollen?
  - ❖ Kan jag göra något utan boll som hjälper den som har bollen?
  - ❖ Kan jag göra något utan boll som hjälper någon annan utan boll?
- ❖ Värdera varje situation med bollen
  - ❖ Hur ska jag ta emot bollen
  - ❖ Var är mina medspelare?
  - ❖ Var är mina motståndare?
  - ❖ Vilket håll ska jag förflytta mig åt?
  - ❖ Måste jag passa direkt?
  - ❖ När är det bäst att dribbla?
  - ❖ När är det bäst att passa?



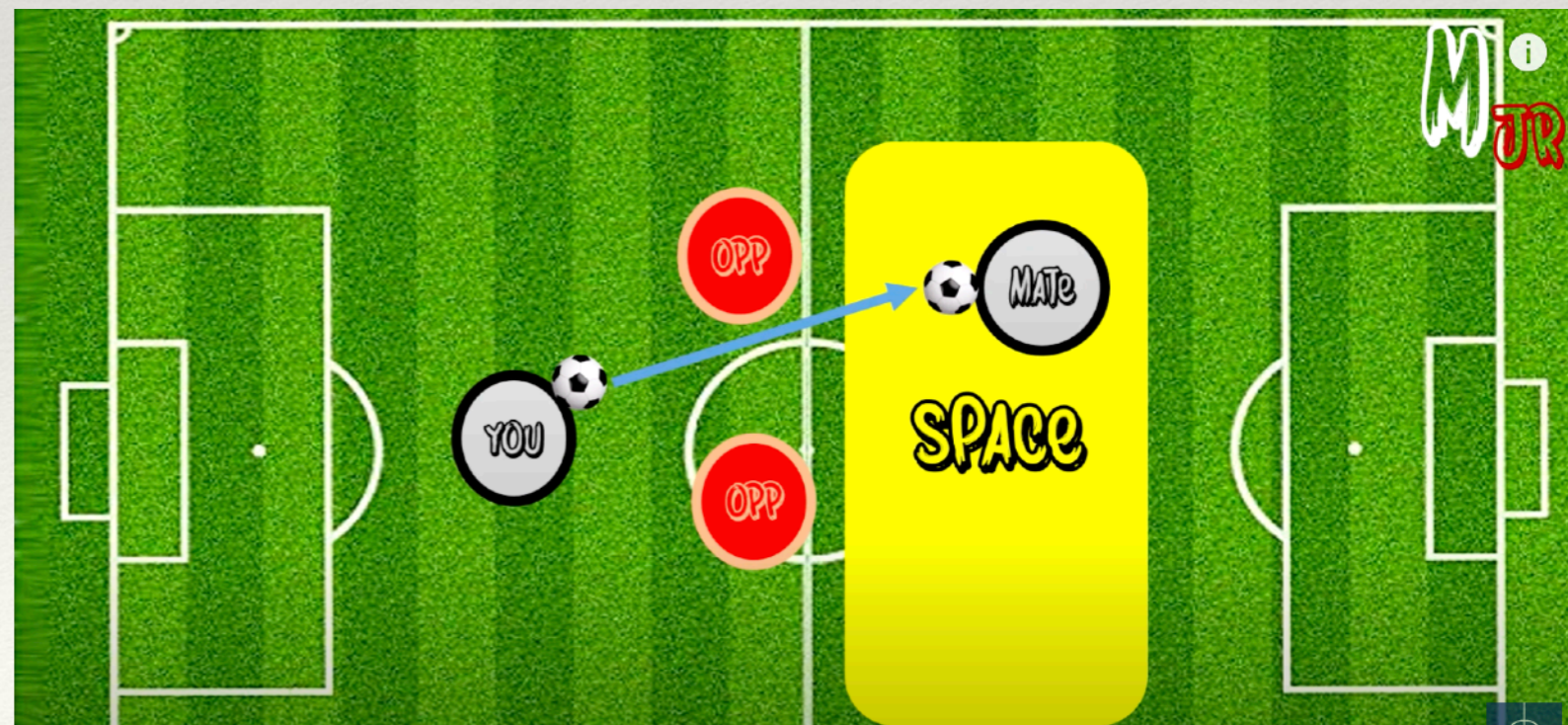
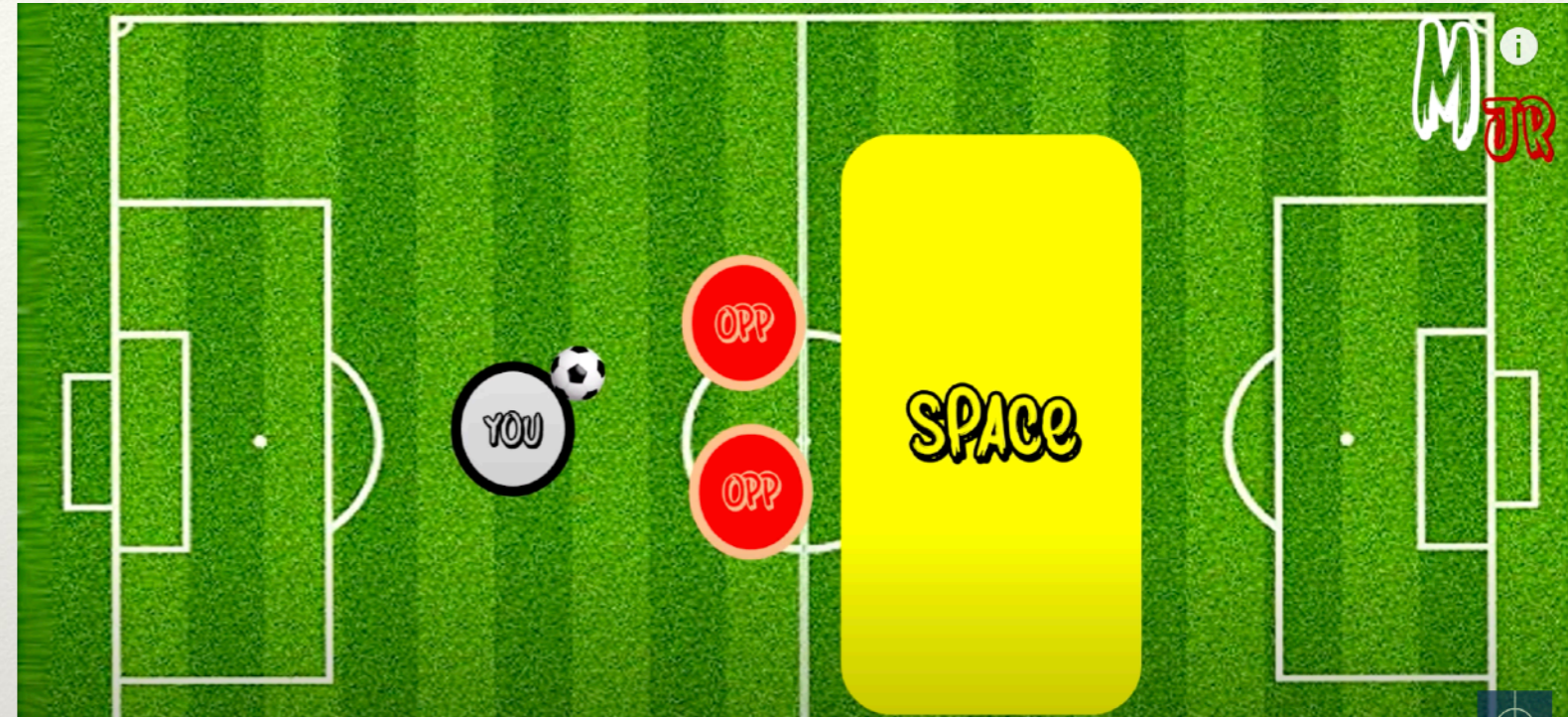
# Dribbla eller inte dribbla, det är frågan

## ❖ Faktorer som talar för att dribbla:

- ❖ Du har farten uppe
- ❖ Försvararen är isolerad och ensam
- ❖ Försvararen är felvänd
- ❖ Om du lyckas kan du använda ytan bakom försvararen
- ❖ Du sänker inte tempot i anfallet

## ❖ Faktorer som talar emot att dribbla:

- ❖ Du är stillastående
- ❖ Försvararen har understöd
- ❖ Du är felvänd
- ❖ Du har ett enkelt alternativ att passa (triangelspel / väggspel)
- ❖ Du är felvänd
- ❖ Även om du lyckas med dribblingen, så leder det inte till att vi sårar försvaret
- ❖ En dribbling sänker tempot i anfallet



# Sammanfattning

- ❖ Vad minns ni?
  - ❖ Nämn tre saker
- ❖ Vad vill ni prata mer om?
- ❖ Var det något ni inte förstod?

