

SPELSYSTEM för 13-åringar (9 vs 9)

I detta dokument finns nedtecknat det en spelare i Bergdalens IK bör känna till angående spel 9 mot 9 innefattande vårt eget spelsystem med tillhörande utgångspositioner, anfalls- och försvarsmetoder samt lagets och spelarnas balans. Spelsystemet ska vara enkelt med en **kollektiv** prägel där man alltid utnyttjar kollektivets styrkor, både i försvar och anfall.

UTGÅNGSPOSITIONER I ANFALL (4-1-3)

4-1-3 dvs en fyrbackslinje med 2 mittbackar spelare och två ytterbackar/yttermittfältare (wingbacks), ett mittfält bestående av en spelare (balansspelare) samt 2 stycken yttrar (1 vänster och 1 höger) samt 1 forward som har en något mer framskjuten placering än de båda yttrarna (plogform).

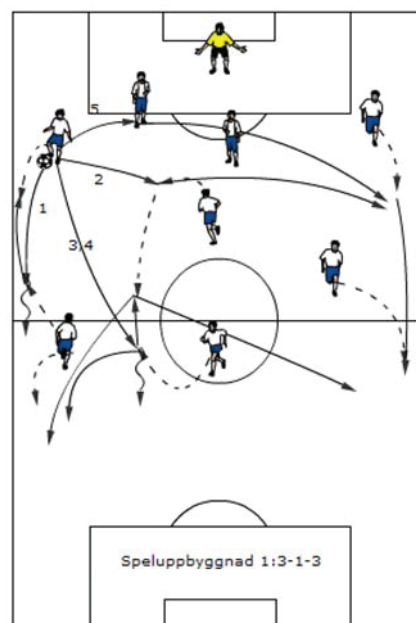
ARBETSSÄTT I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare *spelbara*, med ett varierat *spelavstånd*, *spelbredd* långt upp i laget samt *speldjup* i varje lagdel. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra **passningsspel**. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar och att spela på rättvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).

Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden sker i huvudsak med *låg risk* dvs via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backlinjen. Från ytterback finns några olika uppspelsalternativ (se figur):

1. Snabbt upp på fötterna till ytter på samma sida. Han försöker ta emot och vända upp. Går inte det fullföljer ytterbacken och ger understöd för tillbakaspel.
2. Efter marken till vår *balansspelare* som söker en spelvändning till bortre ytterback eller ev. bortre ytter eller till forward.
3. Efter marken på vår forward som möter och som får understöd av balansspelaren.
4. I luften på forward som tar emot eller spelar vidare (gärna tillbakaspel).
5. Tillbaka till mittback som söker en spelvändning direkt, eller indirekt via målvakten, till bortre ytterback.



Anfallsvapen

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Med två yttrar och en forward vill vi speciellt utnyttja våra yttrar. Detta gör vi genom s.k. *instick* (passningar i djupled) bakom motståndarnas Ytterbackar eller via att yttrar utmanar och tar sig förbi i *1 mot 1* situationer.



ARBETSSÄTT I FÖRSVARSSPEL (4-3-1)

Försvarsmässigt spelar vi med **ett positionsförsvar** där press, understöd och täckning är tongivande inslag. Det är egentligen bara i eget straffområde som vi tillämpar **markeringsförsvar** genom s.k. man-man markering.

Vid omställning från Anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att *snabbt* komma på *försvarssida* och "plocka upp" sin **position**. Spelaren närmast bollhållaren pressar medan övriga ger understöd och täcker ytor.

LAGDELARNAS UPPGIFTER

Målvakten vill vi skall spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet och att se till att vi får en bra start på anfallsspelet. I 9 vs 9 har målvakten rätt att sätta igång bollen som han vill. Därför rekommenderas att man, då bollen varit död, löper ut mot strafflinjen och gör en snabb igångsättning via målvaktsutkast eller utrullning så att vi kan börja passa bollen efter marken.

Backlinjen består av fyra spelare där samtliga jobbar tillsammans såsom dom hade ett gummiband mellan sig. Backlinjen positionerar sig utifrån dels bollens läge på planen och dels medspelarnas placering på planen. Det är oerhört viktigt att alla fyra förstår och positionerar sig gemensamt. I speluppbyggnad går mittbackarna isär och ytterbackar upp.

Mittfältet består i försvarsspelet av balansspelaren och de två yttrarna. Även dessa spelar och tillämpar ett s.k. positionsförsvar. Balansspelarens uppgift i anfallsspelet är att ge speldjup framåt till backlinjen och speldjup bakåt åt yttrar/forward.

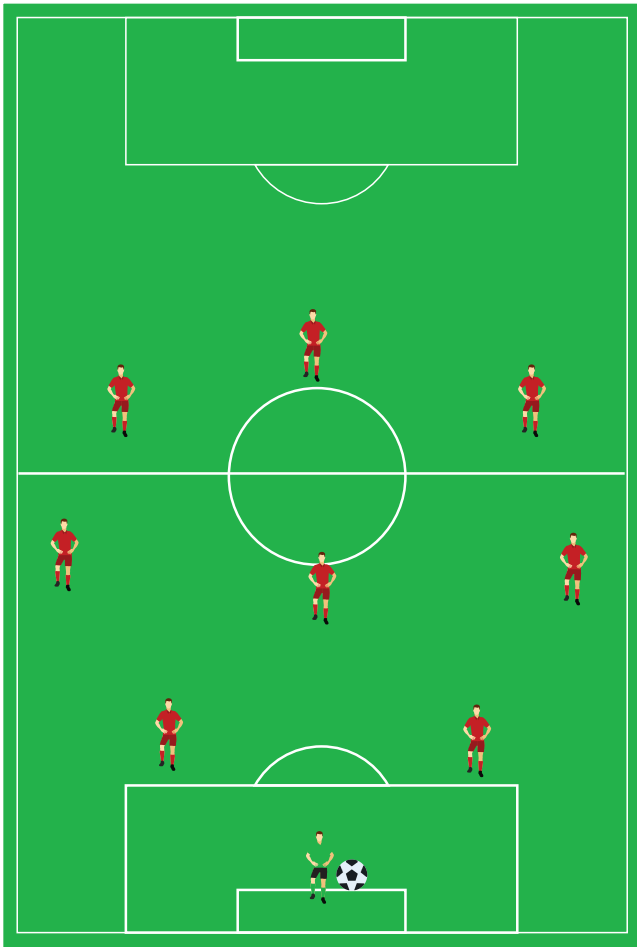
Offensivt blir vår balansspelare den spelare som möter det korta uppspelet och fördelar bollen vidare, företrädesvis via en spelvändning (se figur). Spelvändningen kan göras direkt till ytterback (1) eller indirekt via motrörelse från ytter (2) eller direkt till ytter på ytan bakom backlinjen (3). Han är också understöd till forward och förser ytter med instick bakom motståndarnas backlinje.

Våra två yttrar samt forward skall se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Forward är den spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet, helst via en passning efter marken. Forward håller i bollen och vänder upp eller spelar tillbaka bollen så att den rättvända mittfältaren kommer med i anfallsspelet. Om vi vill, kan vi sedan använda kanterna för att komma runt eller "sticka in" bollen i djupled mellan inner- och ytterback (se anfallsvapen ovan). Yttern på den sidan där bollen är, håller bredd högt upp och tar gärna emot ett kort uppspel från ytterbacken. Han vänder upp eller får understöd från ytterback för tillbakaspel. Blir yttern rättvänd med boll utmanar han sin back och försöker ta sig förbi för att sedan komma till inlägg eller går på eget avslut. Bortre yttern håller bredd initialt men kan sedan skära in för att vara med i avslutsfasen.

Defensivt håller forward höjd och styr ut motståndarens anfall åt ett håll – där yttern snabbt pressar deras ytterback.

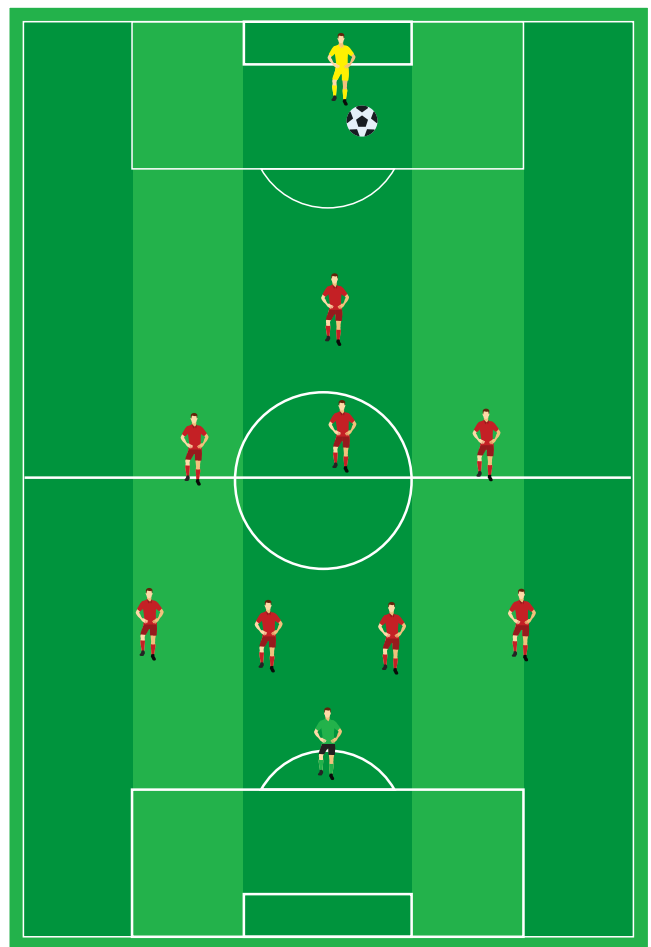


UTGÅNGSPOSITIONER I ANFALL 4-1-3

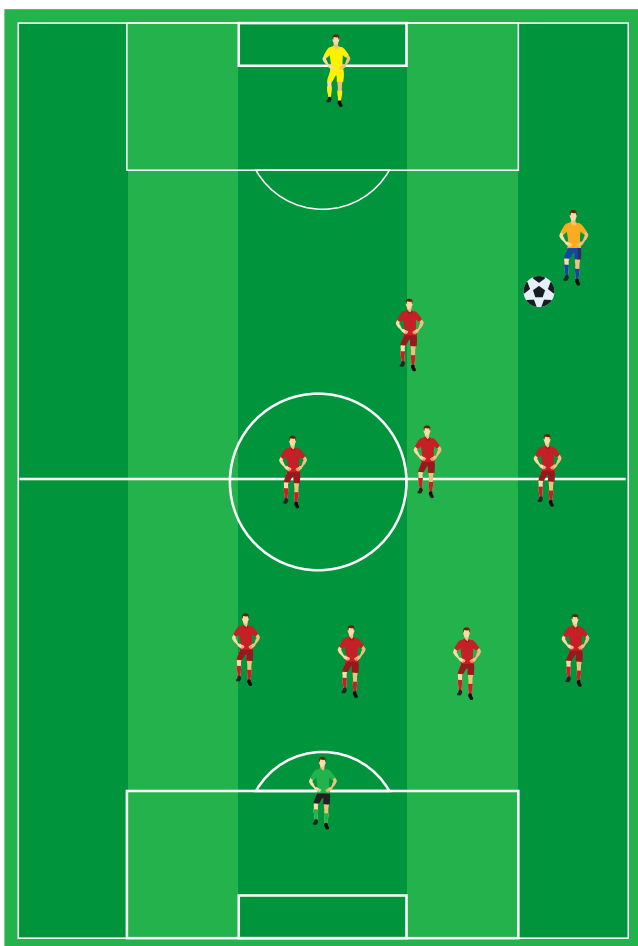


Mittbackar flyttar isär, ytterbackar/yttrar flyttar upp

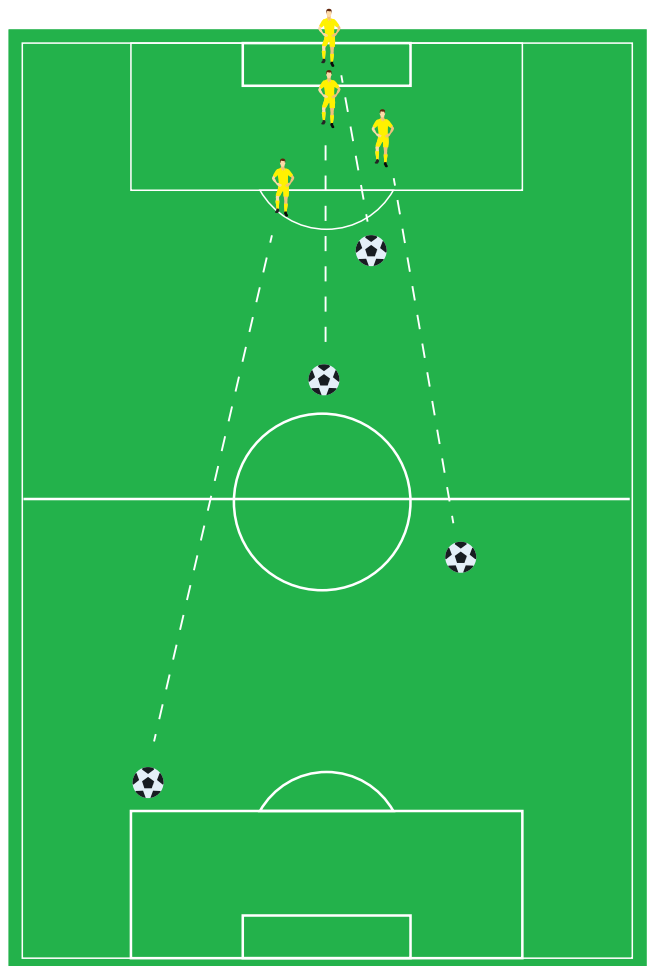
UTGÅNGSPOSITIONER I FÖRSVAR 4-3-1



Centrering i försvar i 3 korridorer



Överflyttning i försvar i 3 korridorer



Målvaktens placering utifrån bollens läge

POSITIONSFÖRSVAR

I positionsförsvar är det bollens och medspelarnas positioner som är viktigast. Spelaren som är närmast motståndarens bollhållare startar pressen. Spelarna bakom den som sätter press täcker de farligaste ytorna. Avståndet mellan spelarna i t.ex. backlinjen ska vara lika som om man satt ihop med gummiband. Det finns såklart inget exakt mått men ca 7 meter är ett bra utgångsläge. Motståndarna tillåts spela bollen i sidled framför eller på utsidan om vårt försvar men aldrig mellan spelarna i vår lagdel.

Centrering: Laget täcker de centrala spelytorna och släpper avsiktligt kanterna.

Överflyttning: Laget flyttar över mot bollhållaren och släpper ytorna längst från bollhållaren

Uppflyttning: När motståndarna spelar bollen bakåt flyttar vi upp och minskar ytor

Nedflyttning: När motståndarnas bollhållare är rättvänd och inte under press och kan slå en boll mot spelyta 3 kan försvaret välja att flytta ned / falla och täcka farliga ytor.

Press: Stressa bollhållaren, förhindra passning framåt, styra spelet i önskad riktning

Täckning: Bevaka spelytor som är intressanta för motståndarna

Understöd: Hjälpa spelaren som pressar bollhållaren, redo att ingripa om han bli överspelad

Markeringsförsvar: Försvaret utgår från den närmaste och mest offensivt placerade motspelaren.

Man-man-markering: Man följer samma motspelare tills anfallet är avslutet.

Spelbarhet: Placera mig så det finns fri spelyta mellan mig och bollhållaren (ej i passningsskugga)

Spelavstånd: Avståndet mellan bollhållaren och medspelarna. Bra med varierat avstånd.

Spelbredd: Använda planens bredd för att dra isär motståndarnas försvar och skapa ytor centralt.

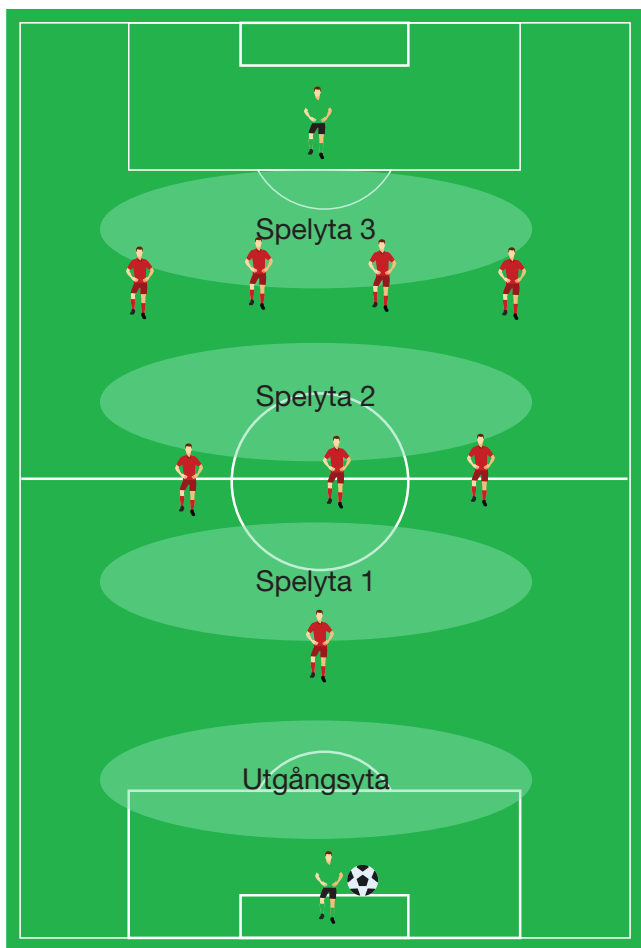
Speldjup: Skapa förutsättningar att spela bollen både framåt och bakåt.

Omställning: När bollen går över från ena till det andra laget intas nya positioner i försvar eller anfall.

Djupledspassning: Spela bollen på en tom yta t.ex. ett instick mellan motståndarnas inner och ytterback.

Rättvänd: Kroppen vänd i anfallsriktning **Felvänd:** Kroppen vänd mot vårt eget mål **Halvvänd:** Sidställd

Negativ förstärkning: Gnälla på medspelare som gjort ett misstag och självklart redan vet om det. Leder inte till något annat än dålig stämning i laget och att vi får spelare som spelar safe för att inte riskera fler misstag. Fokusera på det egna spelet, snacka positivt och lyft varandra!



SPELYTOR - ÖVERKURS KOMMER LÄNGRE FRAM

Spelytor i anfallsspelet är ytan framför och bakom motståndarnas olika lagdelar. Dessa ytor är bra att känna till när vi pratar om hur vi ska bygga upp vårt spel. T.ex. korta passningar för att erövra en spelyta i taget eller långt uppspel från utgångsytan direkt till t.ex. spelyta 2.

Ytan framför motståndarnas forwards är utgångsytan

Ytan bakom dem kallas spelyta 1

Bakom mittfältet finns spelyta 2

Den mest attraktiva ytan bakom motståndarnas backlinje blir då såklart spelyta 3.