

FOTBOLLSTEORI

1-2 December 2018



FOTBOLLSTEORI

- Spelsystem
 - Spelets skeden
 - Gemensamt språk
 - Våra roller i laget
-

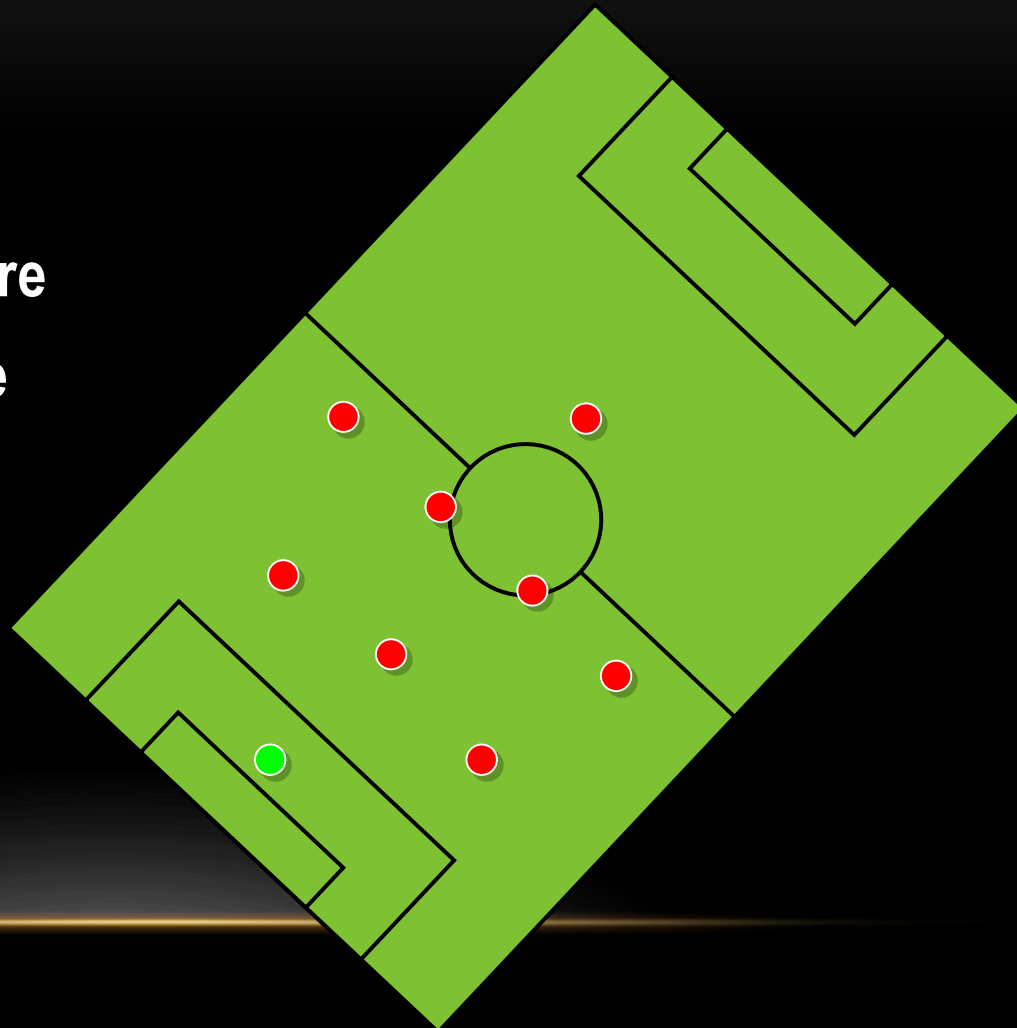
SPELSYSTEM

= HUR VI STÄLLER UPP PÅ PLANEN

3-4-1

- ✓ 3 anger antalet backar
- ✓ 4 anger antalet mittfältare
- ✓ 1 anger antalet anfallare

Målvakten sätts inte ut i kombinationen (grön) eftersom det är den enda positionen som är förutbestämd enligt fotbollens spelregler.

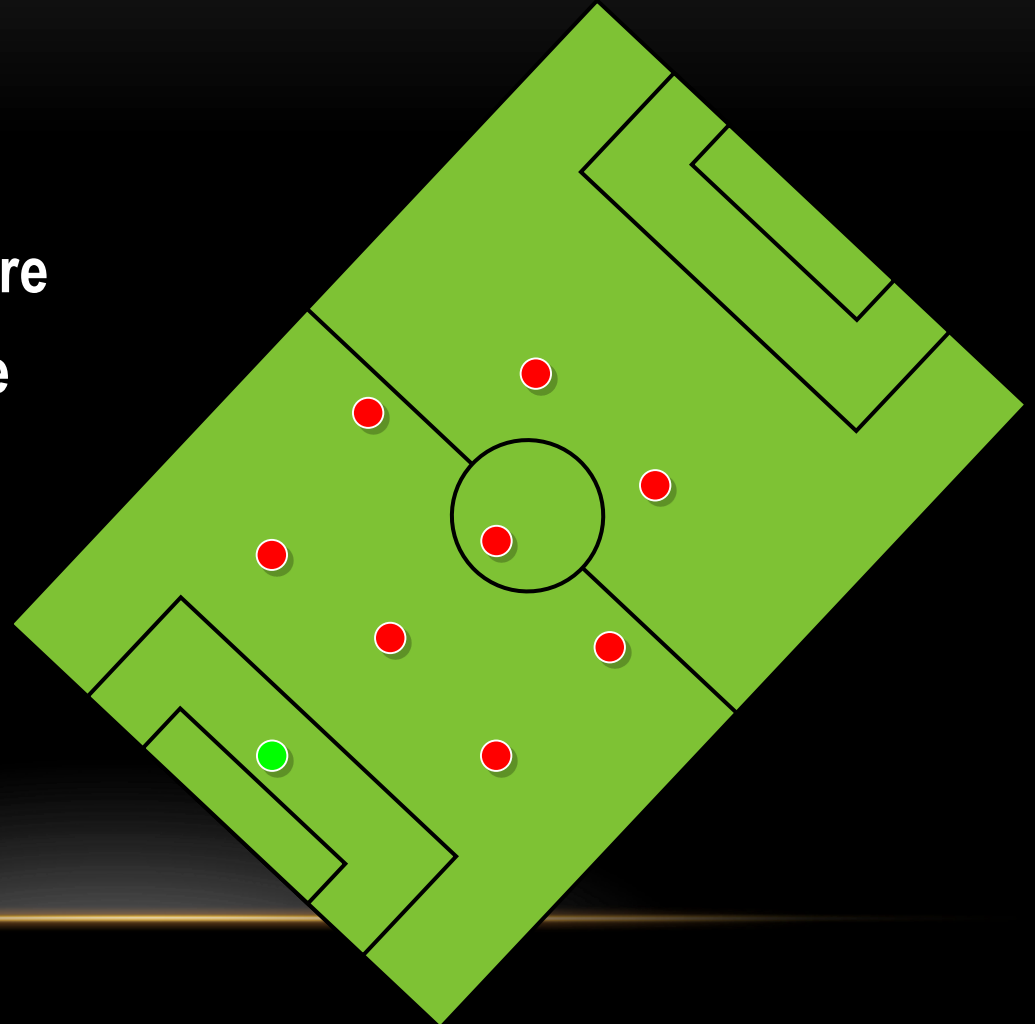


SPELSYSTEM

= HUR VI STÄLLER UPP PÅ PLANEN

3-3-2

- ✓ 3 anger antalet backar
- ✓ 3 anger antalet mittfältare
- ✓ 2 anger antalet anfallare



SPELETS SKEDEN

Det finns två olika typer av spel i fotboll

- Anfallsspel
- Försvarsspel

När vi växlar mellan anfall och försvar kallas det

- Omställning
-

ANFALLSSPEL

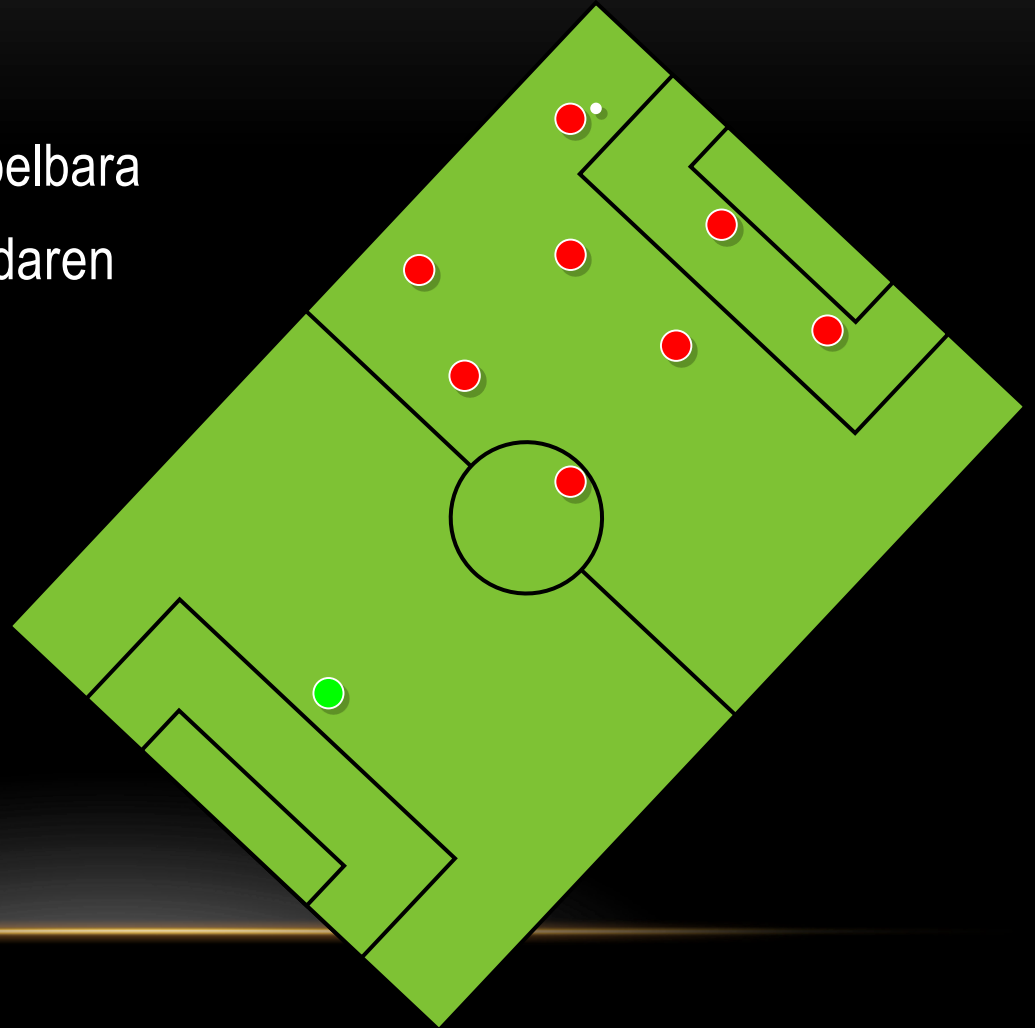
SPELBARHET

- Vi rör på oss och gör oss spelbara
- Vi rör oss bort från motståndaren
- Visar att vi vill ha passning

FÖLJA MED UPP

- Backarna följer med upp
- Målvakten går ut

Håll ihop lagdelarna!!



ANFALLSPEL

PASSA

- Använd planens storlek
- Titta upp var vi har medspelarna



GEMENSAMT SPRÅK - ANFALLSSPEL

SPELAVSTÅND

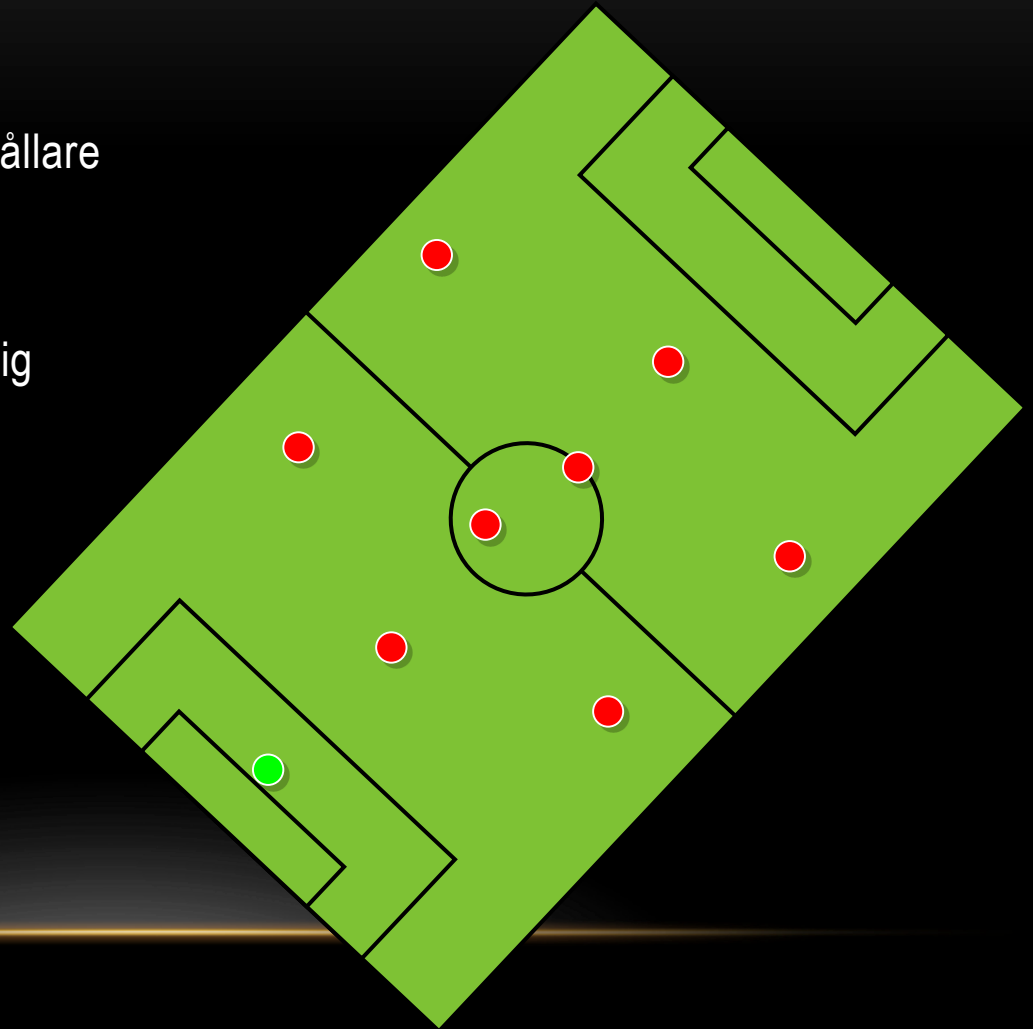
- Att hålla lämpligt avstånd till bollhållare

SPELBARHET

- Att utifrån utgångsposition göra sig spelbar (rörelse)

PASSNINGSAVSTÅND

- Lagom avstånd för att dina medspelare ska kunna passa dig



FÖRSVARSSPEL

MARKERA

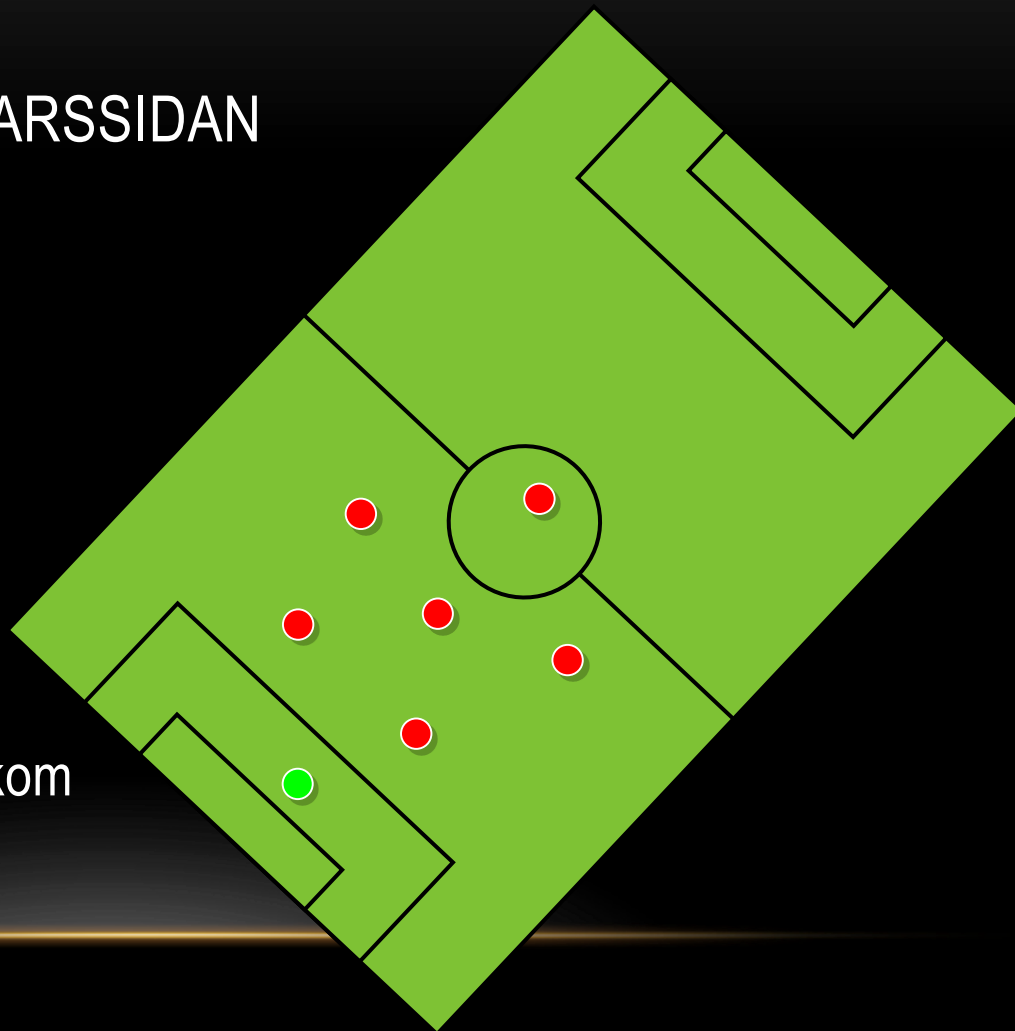
- Markera alltid på FÖRSVARSSIDAN

DRA IHOP LAGET

- Krymp ytorna
- Mindre spelavstånd

PRESS OCH UNDERSTÖD

- En spelare går på (=press)
- En spelare ligger precis bakom (=understöd)



GEMENSAMT SPRÅK - FÖRSVARSSPEL

- Försvartsida
- Press
- Understöd



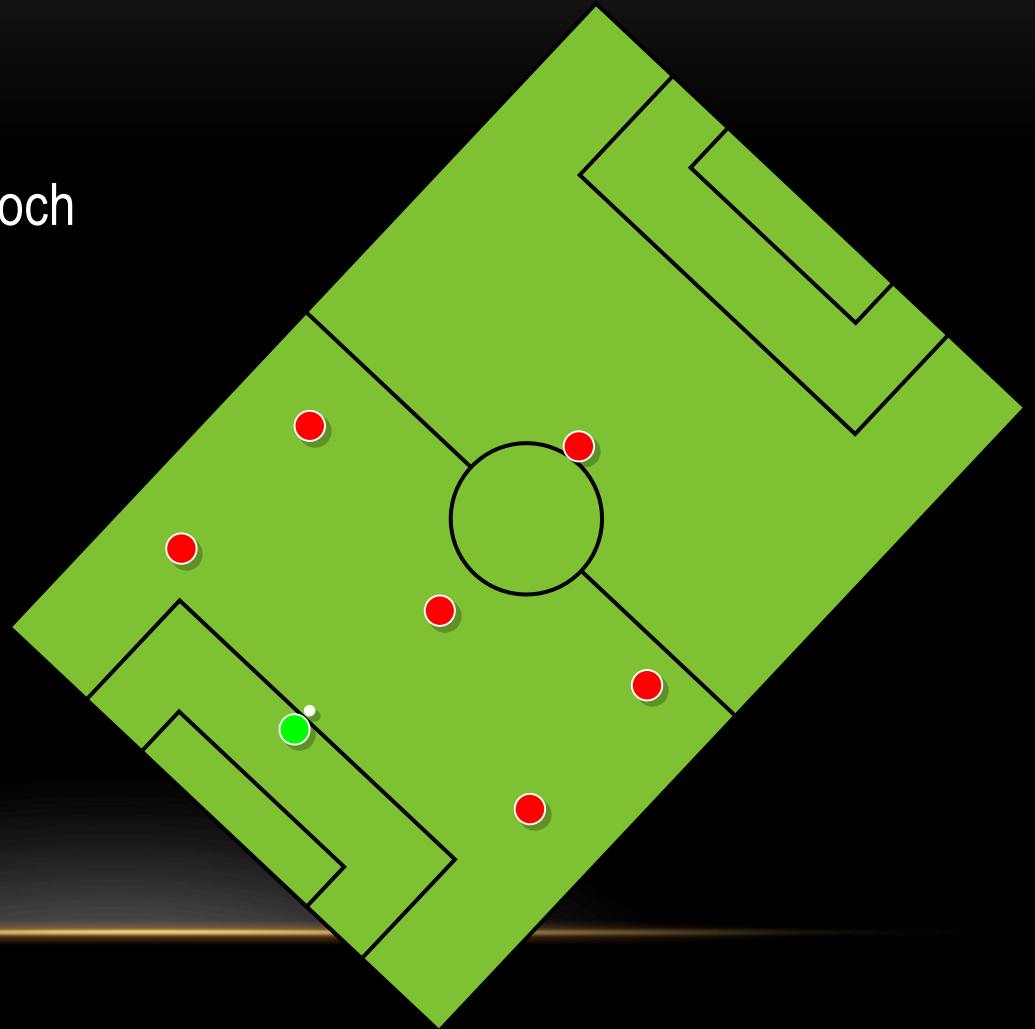
MÅLVAKT / UPPSPEL

SNABBA UPPSPEL

- Samspel mellan utespelare och målvakt

SÄKRA UPPSPEL

- Spela upp på kanterna
- Passa utåt, inte in framför mål



GUIDELINES FÖR VÅRT GRUNDSPEL

- ✓ Hålla ihop lagdelarna backar-mittfält-anfall
- ✓ Våga flytta upp laget, snabba omställningar och fokus på anfallsfotboll
- ✓ Markeringsförsvar - press/understöd
- ✓ Hög försvarslinje
- ✓ Anfalla med flera spelare, i 9-manna måste många spelare vara med i anfallen för att vi ska kunna spela oss fram till målchanser. Spela oss fram till målchanser, vi kan inte driva fram en och en.
- ✓ Andra våg i anfall för att behålla tryck och bollen i anfallszon

VÄGGSPEL

- ✓ Bra sätt att ta sig förbi motståndare
- ✓ 2 mot 1 situation
- ✓ 1. Passa –
2. Byt position –
3. Ta emot



100%

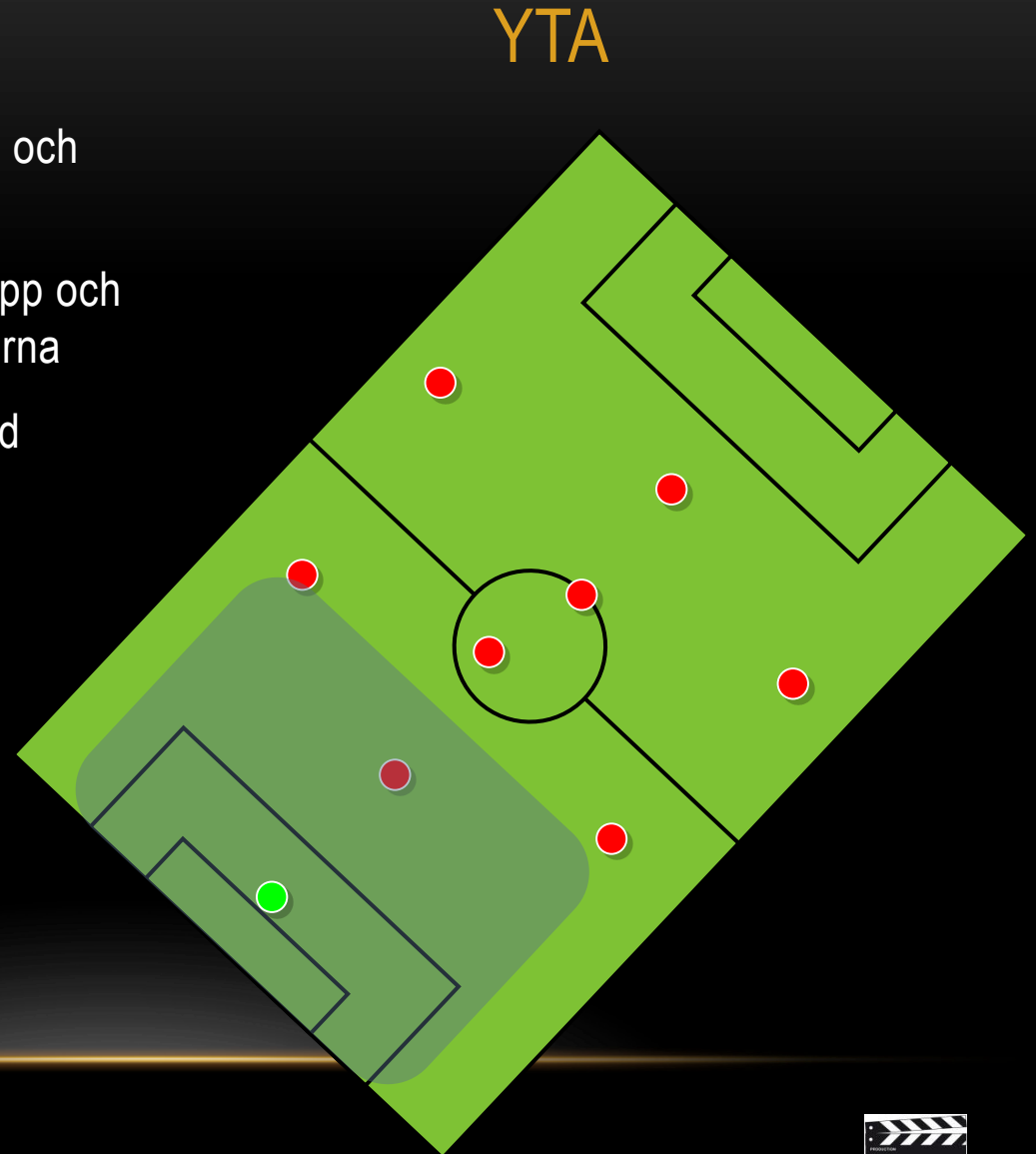


VÅRA ROLLER - MÅLVAKT

- Delaktig i spelet
- I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare
- I anfallsspelet så följer hon med upp och deltar hon aktivt i spelet med fötterna
- Effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar

Egenskaper

- Kommunikativ
- En ledare en dirigent
- Ta mycket plats hörs och syns
- Äger straffområdet



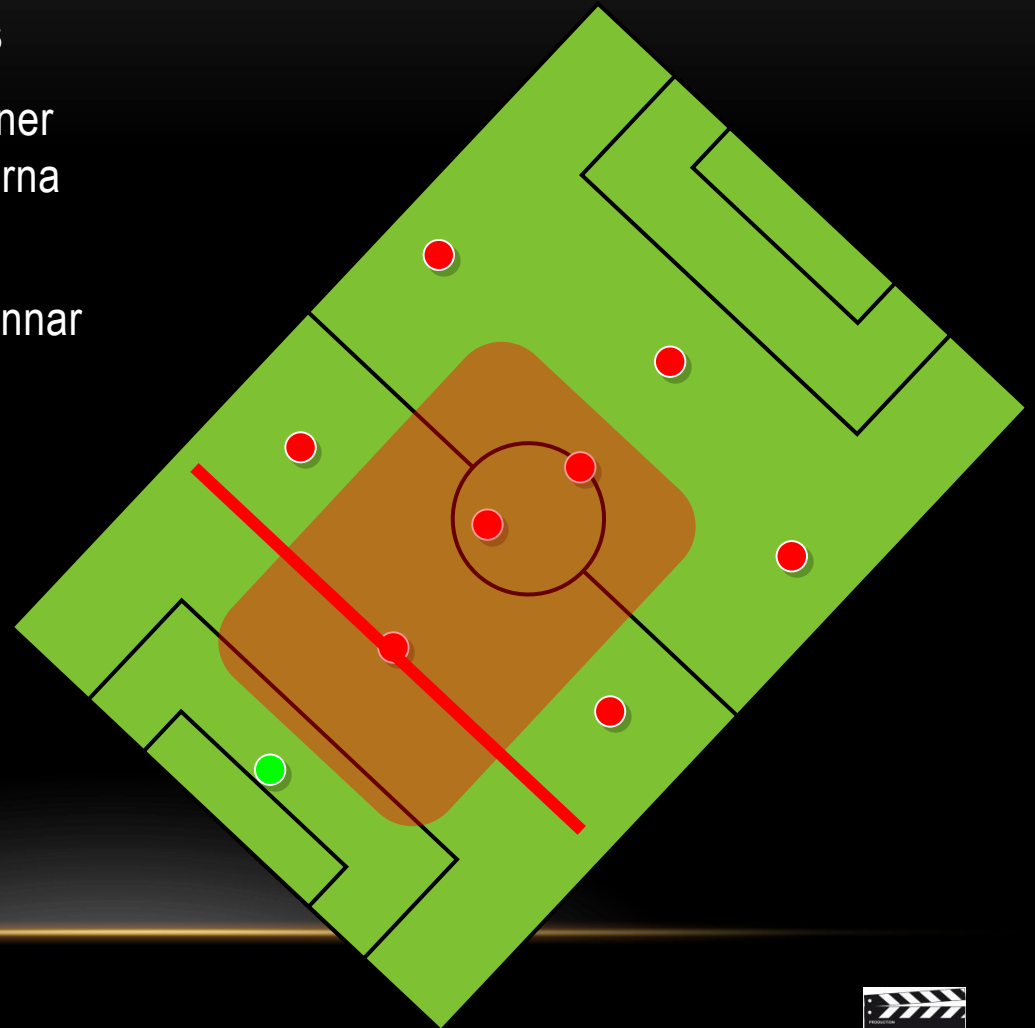
VÅRA ROLLER – MITTBACK / LIBERO

YTA

- Liberon (=fri) är en fri spelare som täcker ytor och ger understöd till pressande spelare där det behövs
- Liberon har en nyckelroll då vi vinner bollen och ska flytta upp positionerna
- Det är liberon som dirigerar upp backlinjen och ser till att ingen stannar kvar

Egenskaper

- Bra speluppfattning
- Kommunikativ
- Vinna boll
- Fysisk

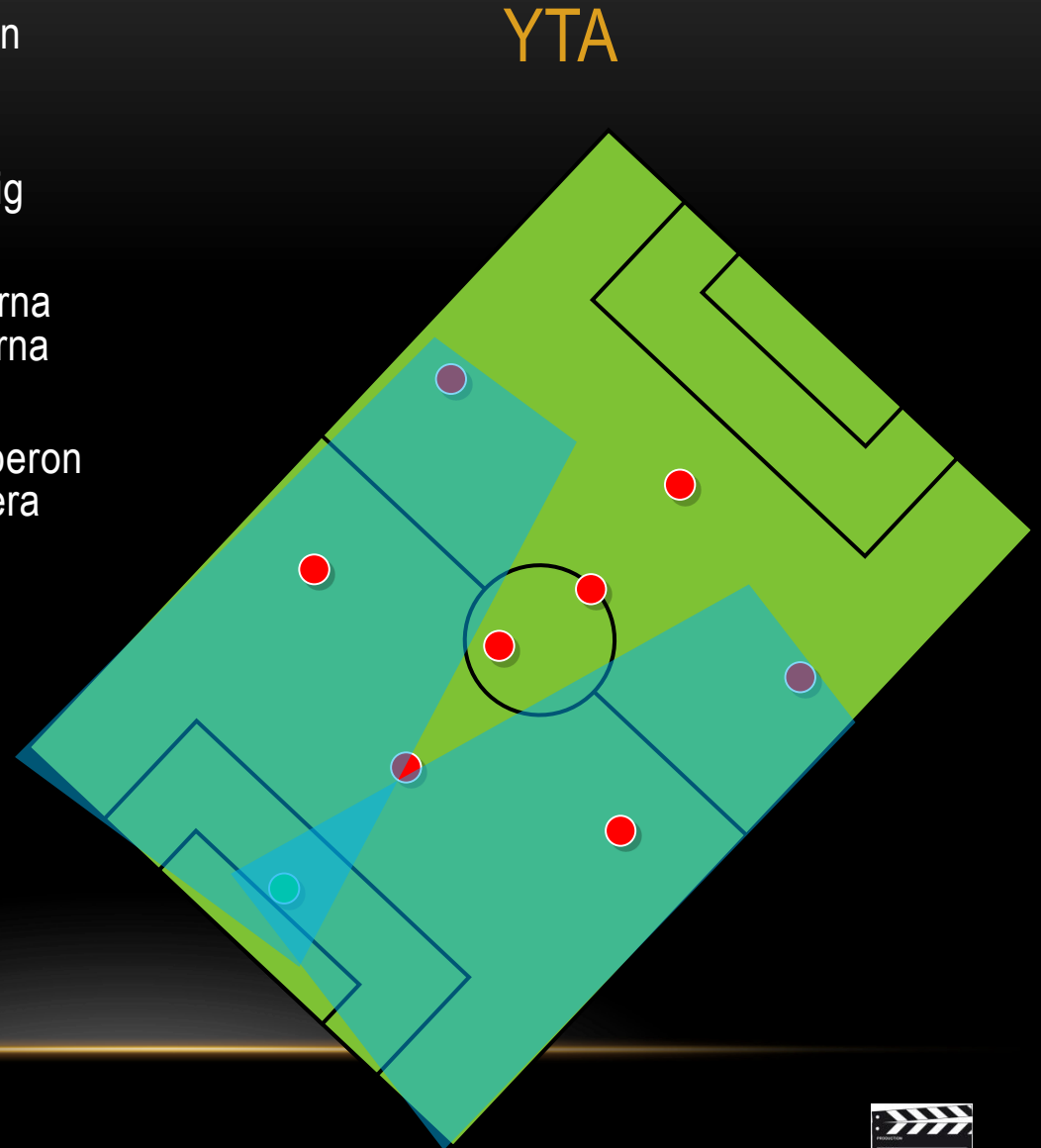


VÅRA ROLLER - YTTERBACK

- När vi försvarar oss ska ytterbacken markera och pressa sin spelare på försvarssidan genom hela anfallet.
- Ytterbacken ska blixtsnabbt göra sig spelbar när målvakten får bollen.
- Det är mycket viktigt att ytterbackarna följer med och flyttar upp positionerna och laget så fort vi har bollen
- Ytterbackarna ska här lyssna på liberon som ska ligga längst bak och dirigera upp backlinjen. Gå först framåt på "bollsidan".

Egenskaper

- Löpstark
- Vinna boll
- Slå säkra passningar
- Kunna kasta långa inkast

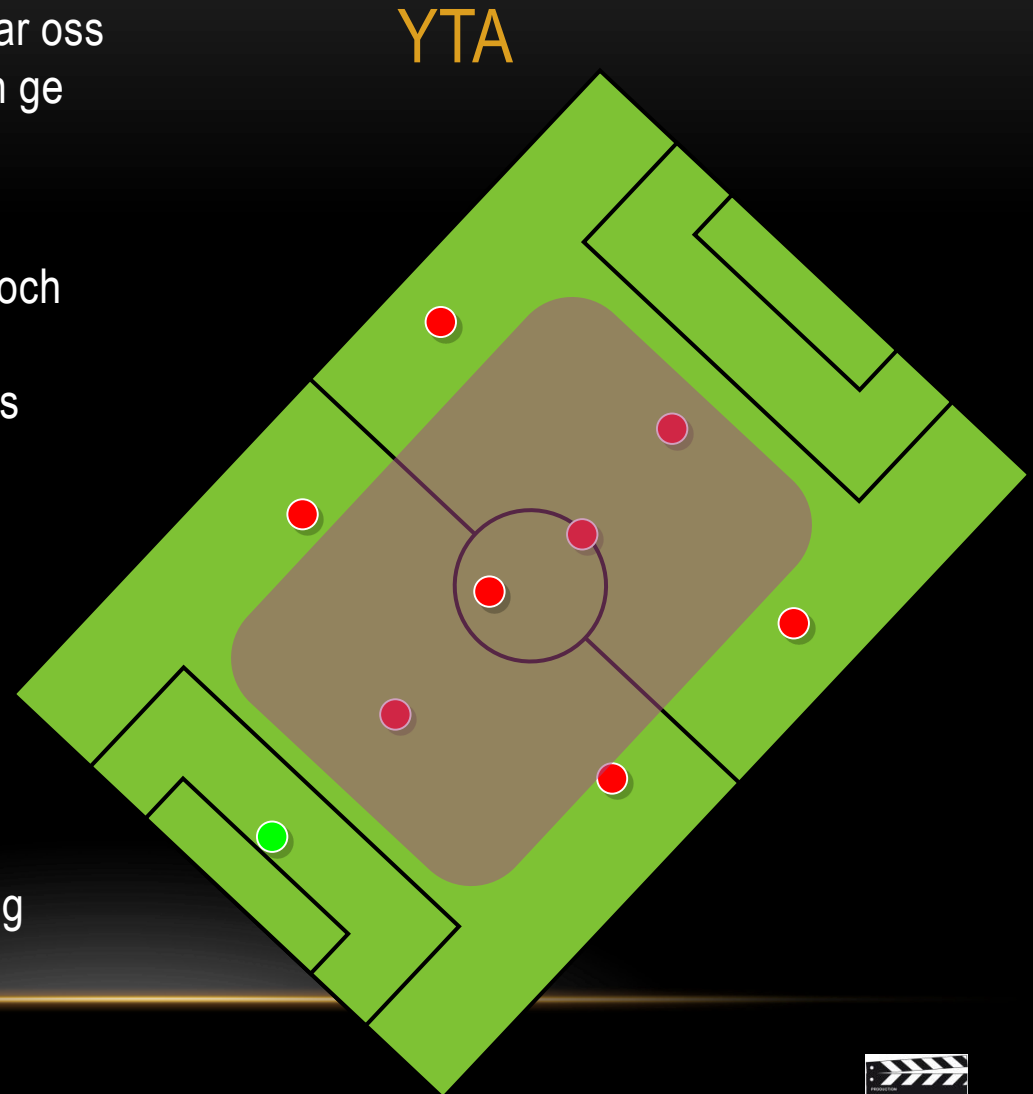


VÅRA ROLLER – DEFENSIV MITTFÄLTARE

- Den defensiva mittfältaren tar en markerande backroll då vi försvarar oss så att liberon får en fri roll och kan ge understöd.
- Den defensiva mittfältaren har en mycket viktig roll i uppspelsfasen och kommer vara med i mycket triangelpassningsspel för att ta oss framåt..

Egenskaper

- Bra speluppfattning
- Bra på att vinna boll
- Bra på att driva med boll
- Bra på passningsspel, positionering

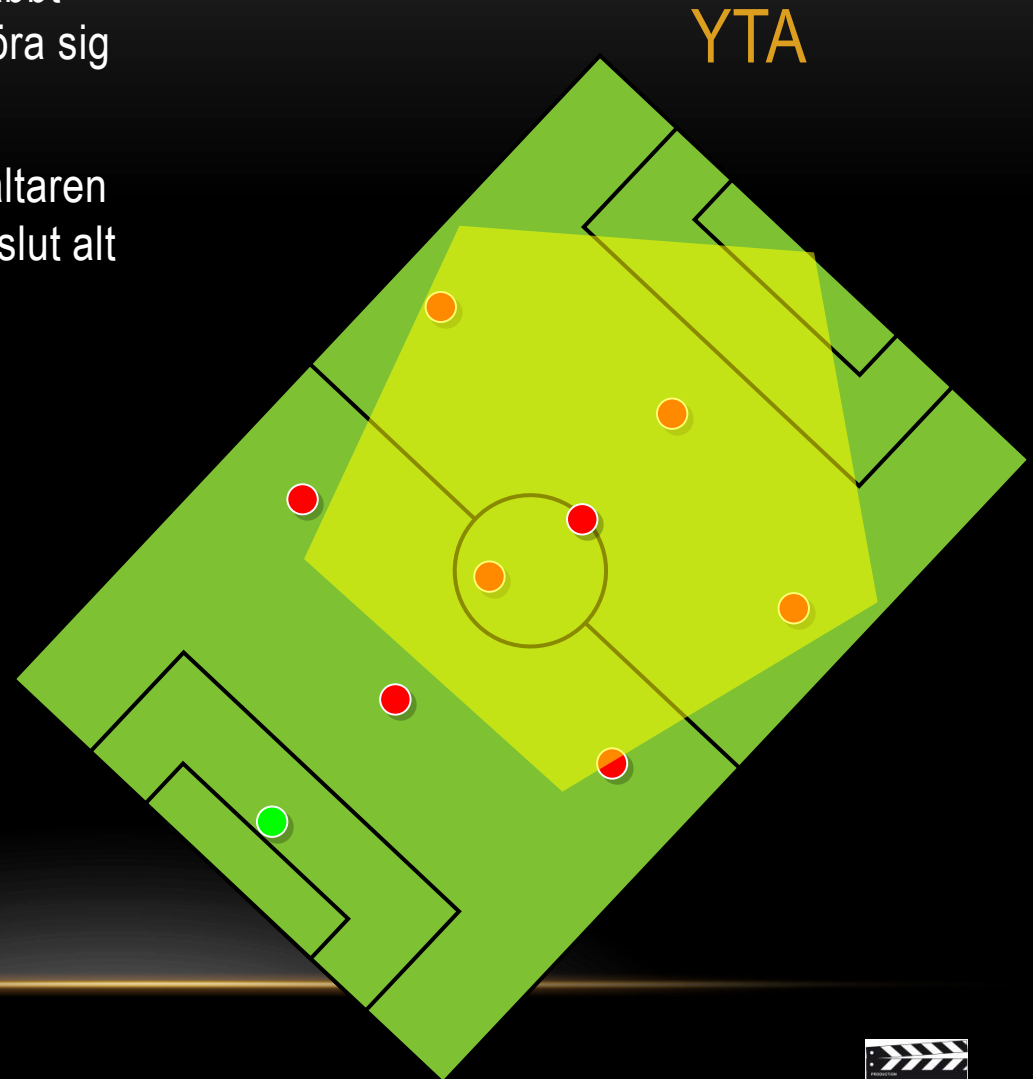


VÅRA ROLLER - OFFENSIV MITTFÄLTARE

- Den offensiva mittfältaren ska snabbt ställa om och söka fria ytor och göra sig spelbar så fort vi har bollen.
- Det är bra om den offensiva mittfältaren har ett bra skott och kan gå på avslut alt passa

Egenskaper

- Bra på att driva och dribbla
- Bra speluppfattning
- Bra på att hålla boll
- Bra på passningsspel,
- Bra skott
- Bra flås, kan springa mycket



VÅRA ROLLER - YTTERMITTFÄLTARE

- Yttermittfältarna ska vara löpstarka för att orka vara med både i anfallsspel långt ned på motståndarnas planhalva och hjälpa ytterbackarna i försvarsspelet på vår planhalva
- Yttermittfältarna bör vara snabba för att kunna sticka i fria ytor bakom motståndarnas backlinje och sedan kunna slå bra inlägg framåt..

Egenskaper

- Bäst kondition på hela planen
- Bra på att vinna boll
- Bra på att driva med boll
- Vara löpsnabba
- Bra på inlägg och passningar



VÅRA ROLLER - ANFALLARE

- Håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva.
- Anfallaren håller i bollen och vänder upp eller spelar tillbaka bollen så att den rättvända mittfältaren kommer med i anfallsspelet.
- Anfallaren bör ofta söka sig in i mitten i motståndarnas straffområde och vara bra på att ta emot och förvalta inlägg från våra yttermittfältare.

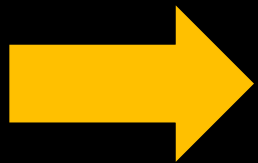
Egenskaper

- Löpstark och snabb
- Bra speluppfattning
- Killerinstinkt äger bollen
- Bra på att skjuta, driva och passa boll



9-MANNA

- Större plan, mer ytor
- Längre matcher
- Troligtvis färre avbytare



KONDITIONSTRÄNING BLIR VIKTIGT!

A lion is running through a savanna landscape. The lion is in the lower right foreground, facing the viewer. The background consists of a vast, open plain with scattered trees and a hazy horizon under a bright sky. The overall color palette is warm and golden, typical of a savanna at sunrise or sunset.

BIG EMPIRE
**I NEVER LOSE.
EITHER I WIN
OR I LEARN.**