

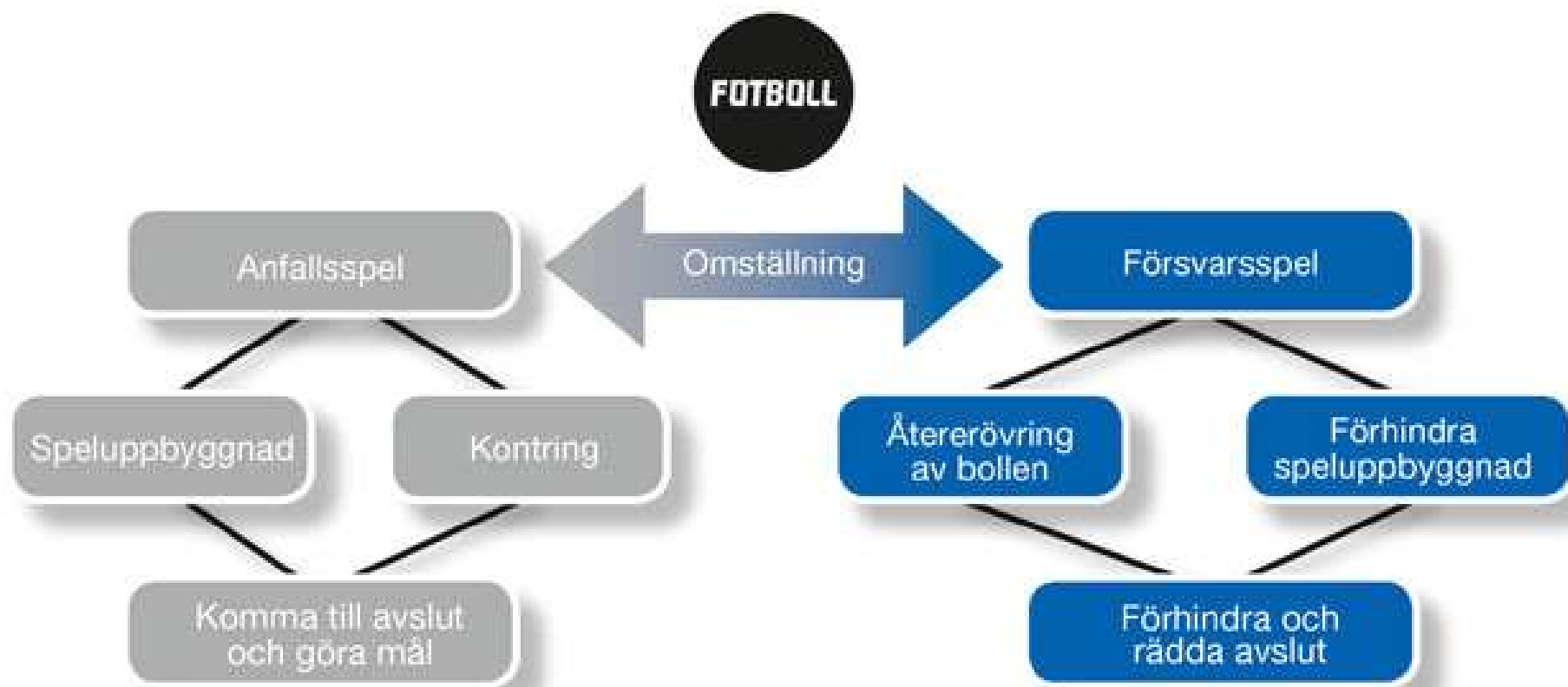


Teori

2022-03-20



Spelets skeden





Hagströms SK fotboll



Planens ytor





Planens tredjedelar





Planens korridorer





Korridorer

- Kan även benämnas 1-5
- Yttre korridor används främst för att flytta motståndare i sidled
- Central och inre korridor viktigast att vinna
- Assist yta vill vi komma in rättvänd i
- Golden zone vår cf/cmF målyta



Hagströms SK fotboll



4-3-3





Hagströms SK fotboll



4-5-1





HSK Dam/F15

Försvårsspel

- Positionsförsvår/markering
- Hög press/ låg press – vad gör motståndarna?
- Forwarden styr mot en sida
- Släpp korridoren längs bort
- Vänta på triggers (felpass, tekniskt misstag, bakåt-pass)
- Närmast bollen tar beslut, övriga anpassar sig
- Pressa utåt
- Släpp aldrig press, ffa felvänd
- Vinn bollen!

- Återerövring: ca 5 sek
- Närmast pressar, övriga anpassar sig (markerar)

- Annars: fall hem, skydda ytan bakom backlinjen, sätt ihop laget
- Sista tredjedelen: skydda mål!



HSK Dam/F15

Anfallsspel

- Spelare i "alla" korridorer/zoner och spelytor = spelbredd och speldjup
- Spela igenom lagdelar
- Spelvändningar i backlinje, mittfält och via forward
- Felvänd spelar rättvänd, löp inte förbi felvänd
- Rättvänd mf vill ha löpningar in i spelyta 3
- Mål: komma in i assistzon och golden zone, göra mål!
- Tålamod i speluppbyggnaden!

- Kontring: första passet framåt, löpningar framåt
- Spela förbi led, helst bakom backlinjen



HSK Dam/F15 2022

Nyckelfaktorer...

... i spelet: Kommunikation!

... i laget: Sammanhållning

... för utveckling: Kravställning på planen

... för framgång: Glädje!

Alla tar sitt ansvar