

IK Zeniths P2014 Fotbollsfilosofi - 7 vs 7

v.1,1

7 mot 7 innebär en något mer kollektiv inriktning där anfallsspelet utvecklas till att inkludera alla grundförutsättningarna, **spelbarhet**, **spelavstånd**, **spelbredd** och **speldjup**.

Övergripande spelprinciper

- Vi prioriterar att spela bollen längs marken.
- Vi undviker onödiga långa skott, långbollar och ser till att varje passning har en tydlig mottagare.
- Kommunikation på planen är nyckeln; spelarna bör ständigt prata med varandra för att samarbeta effektivt.
- Uppmuntra spelare att visa glädje vid mål. Spelarna bör dessutom uppmuntra varandra, t.ex. genom att high-fiva vid spelarbyten.

Positionerna

2-3-1 (2-1-2-1) Den centrala mittfältaren har ofta en något mer tillbakadragen utgångsposition än yttermittfältarna. Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att i anfallsspel så drar vi isär laget och får därmed större avstånd mellan spelarna och i försvarsspelet krymper vi ytorna genom minskat avstånd mellan spelarna.



Målvakt

Målvakten skall ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare och i anfallsspelet deltar han aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition ganska långt ut och längst bak i den triangel som bildas tillsammans med de två backarna. Det är effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar.

- Rulla alltid ut bollen direkt till en back.
- Som målvakt har man den bästa översikten, så det är viktigt att kommunicera och vägleda laget.
- Agera som back, våga lämna straffområdet när spelet är långt borta.

Backar

I försvarsspelet samarbetar backarna med varandra och har ofta ett ganska kort avstånd mellan sig. Det är viktigt att ligga på "rätt sida" (försvarssida) om motståndarnas forward. I anfallsspelet blir backarna nästan ytterbackar med stort avstånd mellan sig. Denna lucka fylls av målvakten som har stor delaktighet i anfallsspelet.

- Var snabbt spelklar på kanterna när vår målvakt har bollen.
- Vidarebefordra bollen längs marken, helst längs sidan.
- Ta djup och vänd spelet om det är trångt.

Yttermittfältare

Yttermittfältarna skall vara offensiva i anfallsspelet. Det är yttermittfältarna som skall löpa i djupled framåt och ge möjlighet att spela ner bollar bakom motståndarnas backlinje.

- Bredda ut spelet, speciellt när vår målvakt har bollen. Hela vägen ut till linjen och magen inåt plan.
- Följ er sida av planen och undvik att korsa över till den andra kanten.

Mittmitt

Innermittfältarens uppgift är att ge **speldjup** framåt till backlinjen och *speldjup* bakåt åt forward samt även fördela spelet mellan kanterna. Man kan säga att han är spelfördelaren i laget.

- Denna position kräver god passningsförmåga och ständig rörelse för att skapa passningsmöjligheter.
- Fokus på första-touch och att ha en god överblick över spelet.

Forward

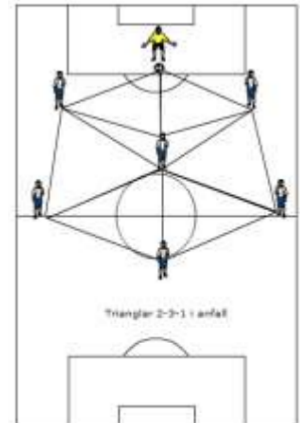
Vår centrala forward skall se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Centern är den

spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet, helst via en passning efter marken. Centern 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 till yttermittfältarna

- Med endast en forward är rörelse och positionering kritiska.

Speluppbyggnad

Anfallsmässigt vill vi ha många spelare spelbara, med ett varierat *spelavstånd*, *spelbredd* via yttermittfältarna samt ett bra *speldjup* genom i första hand vår forward. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många trianglar (se figur) som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar (helst efter marken) och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).



1. När vår målvakt har bollen:

- Backarna positionerar sig vid kanterna med ansiktet mot planen för bästa överblick.
- Yttermittfältarna breddar spelplanen genom att närma sig linjen.
- Centrala mittfältaren närmar sig målområdet för att skapa en triangel med en back och en yttermittfältare.

2. Uppspelsalternativ från back efter utrullning av målvakt:

- Snabbt upp på fötterna till yttermittfältaren på samma sida som försöker ta emot och vända upp. Går inte det finns backen som understöd för tillbakaspel.
- Efter marken till vår centrala mittfältare som söker en spelvändning till bortre mittfältare eller back. Om den centrala mittfältaren är halvvänd eller sidställd så kan han även spela bollen vidare framåt till central forward eller



till yttermittfältaren på den sida bollen kom ifrån.

- Efter marken på vår centrale forward som möter och som får understöd av den centrala mittfältaren.
- Tillbaka till målvakten som med fötterna söker en spelvändning direkt, eller indirekt via den andra backen, till bortre yttermittfältare.

3. Vid Motståndarens Utrullning:

- Yttermittfältaren på bollsidan sätter press på deras ytterback genom en båglöpning från kanten. Genom att löpa från kanten och in så stänger han/hon också av möjligheten för backen att spela bollen längs kanten.
- Central forward hindrar tillbakaspel till målvakt och andra backen.
- Vår ytterback på bollsidan flyttar upp en bit rakt fram i planen där han/hon också täcker av uppspelet mot deras forward. Samma sak gör den centrala mittfältaren.
- Den bortre mittfältaren flyttar in och ner lite i planen. Den bortre backen flyttar över mot bollsidan och lägger sig på försvarssida om motståndarnas enda forward.
- Genom denna rörelse har vi satt press på motståndarna och skapat övertalighet på mittfältet.

4. Hur vi vill komma till avslut

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Vi vill speciellt utnyttja våra yttermittfältare i anfallsspelet. Tre sätt att komma till avslut:

- **Instick** (passningar i djupled) bakom eller utanför motståndarnas backar.
- **Väggspel**. Ett annat bra sätt att skapa målchans är att den centrala mittfältaren kommer rättvänd mot motståndarnas backlinje. Därifrån kan han/hon söka lösningar med den centrala forwarden (2 mot 1 situationer t.ex. väggspel) eller skjuta själv.
- **1 mot 1** situationer ta sig förbi sin motståndare är bra sätt att skapa målchanser.

Instruktioner till Tränare:

- Undvik att ge direktiv från sidlinjen under matchens gång. Istället, ge råd och instruktioner till spelarna på bänken.
- Påminn spelarna om de tre kärnpunkterna ni diskuterade före matchstart.

Instruktioner till Publik:

- Undvik att ge direktiv från sidlinjen under matchens gång.
- Uppmuntra och heja på ditt och andras barn om det är lämpligt. Men försök att inte fokusera på resultatet.