

**SPELSYSTEM**

**Sigtuna IF FK**

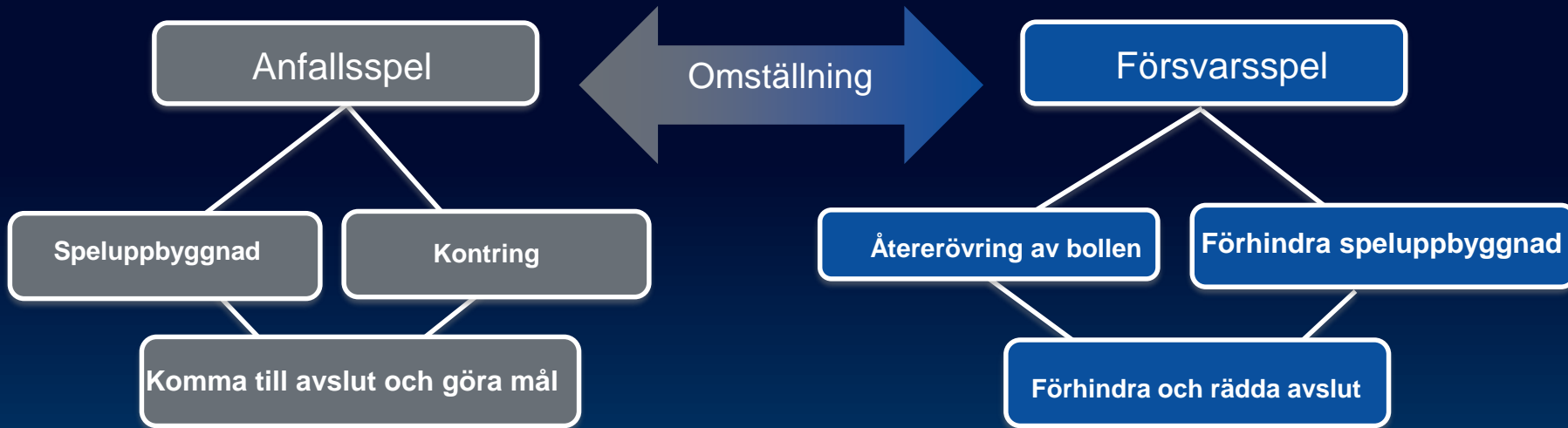
**11mot11**



# Spelsystem

YJ

"Lagets arbetsätt är de principer som spelarna ska följa för att anfallsspelet och försvarsspelet ska fungera väl. Samverkan och kommunikationen mellan spelarna har hög prioritet i ett lags arbetsätt."



Ett lags spelsystem består av utgångspositioner, arbetsätt, spelartyper och roller. I den verklighet som ett distriktslag verkar kan, och bör, våra spelartyper variera, även på samma position, deras roller kan variera som en funktion av det, av motstånd eller av den aktuella matchens karaktär. Detsamma gäller lagets utgångspositioner.

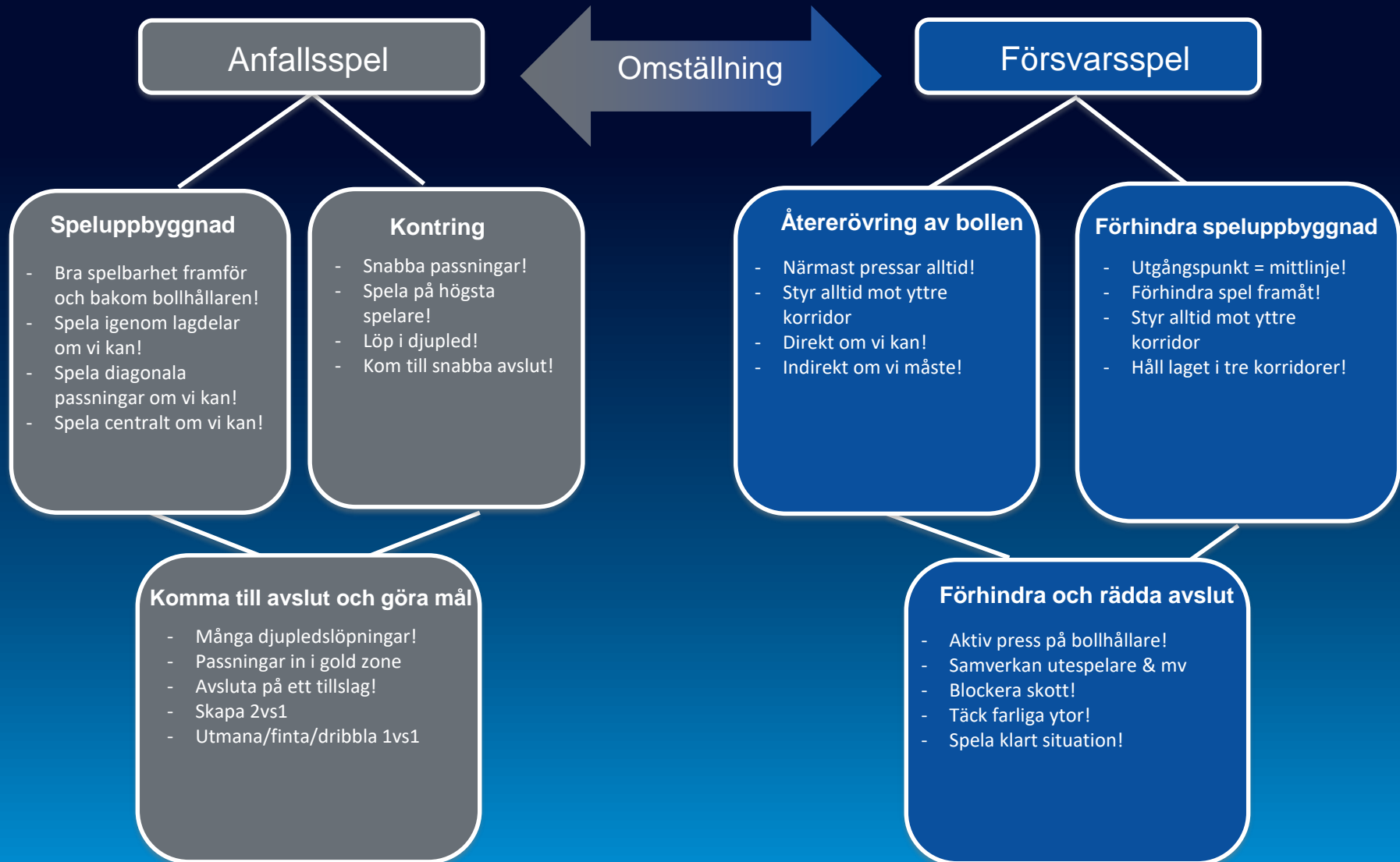
**Det som är vår identitet och vår minsta gemensamma nämnare är vårt arbetsätt.**

Det här dokumentet beskriver de gemensamma metoder och principer som Upplands FF:s distriktslag ska karaktäriseras av över tid. Det är vårt sätt att angripa spelets skeden oavsett utgångspositioner, roller och spelartyper, och det är metoder som vi tror leder till en framgångsrik utbildningsverksamhet.



11mot11

# Lagets arbetssätt



# POSITIONSFÖRSVAR

med markeringsinslag..

Utgår från bollens och medspelarnas positioner

Spelaren som är närmast bollhållaren pressar

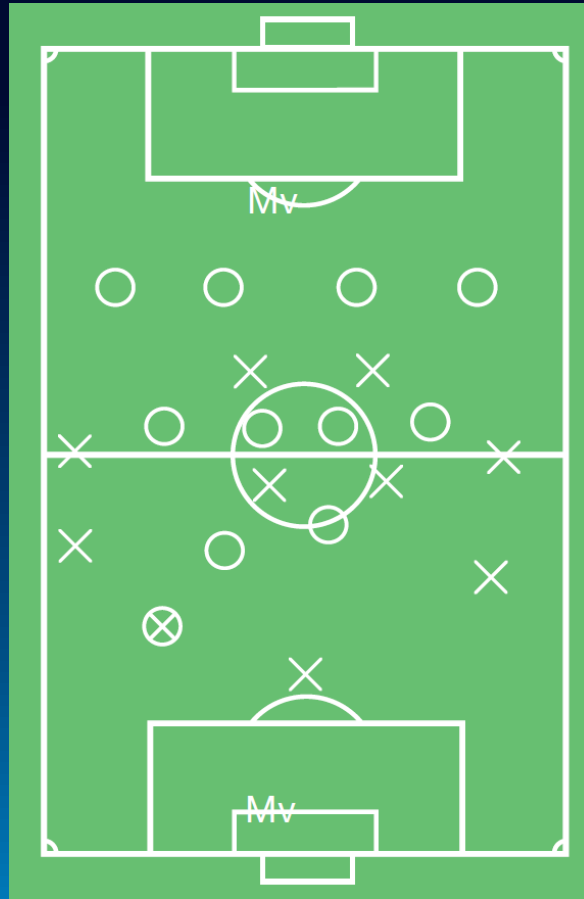
Övriga täcker

Spelarna i lagdelen arbetar tillsammans

Målvakten ofta en täckningsposition



# POSITIONSFÖRSVAR



# POSITIONSFÖRSVAR



Centrering



Överflyttning



Nedflyttning



Uppflyttning

# MARKERINGSFÖRSVAR

vid speciella tillfällen



Markerar den närmaste och mest offensivt placerade motspelaren (Närmarkering)

Försvvarsspelaren närmast bollhållaren pressar

Zonmarkering

Kombinationsmarkering

Fasta situationer



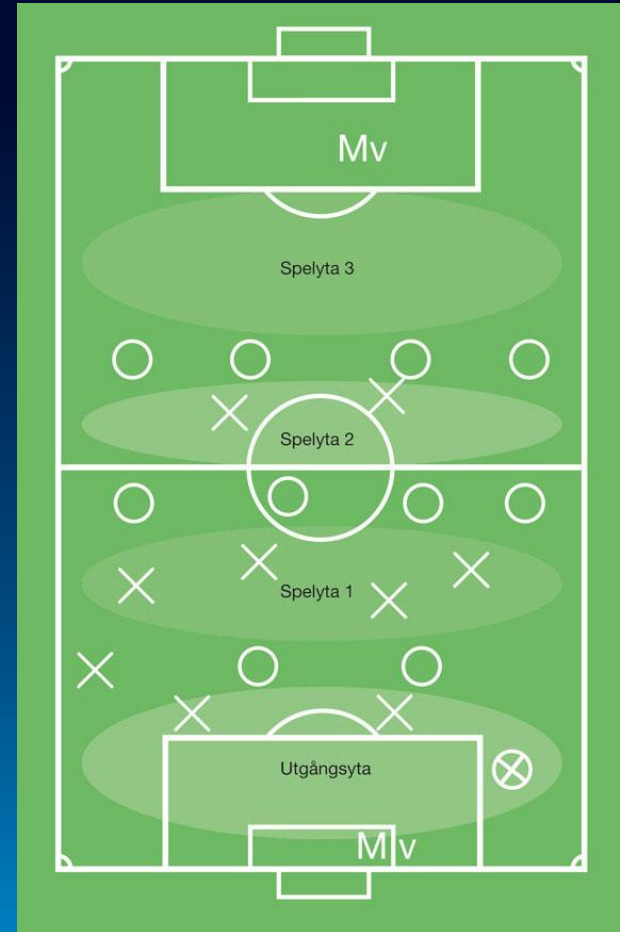
# SPELYTOR I ANFALLSSPELET

Bakom motståndarnas backlinje

Bakom motståndarnas mittfält

Bakom motståndarnas forwards

Framför motståndarnas forwards





# PLANENS INDELNING

## Korridorer

Yttre korridorer: 1 och 5

Inre korridorer: 2 och 4

Centrala korridoren 3

Sista  
tredjedelen

Centrala  
tredjedelen

Första  
tredjedelen





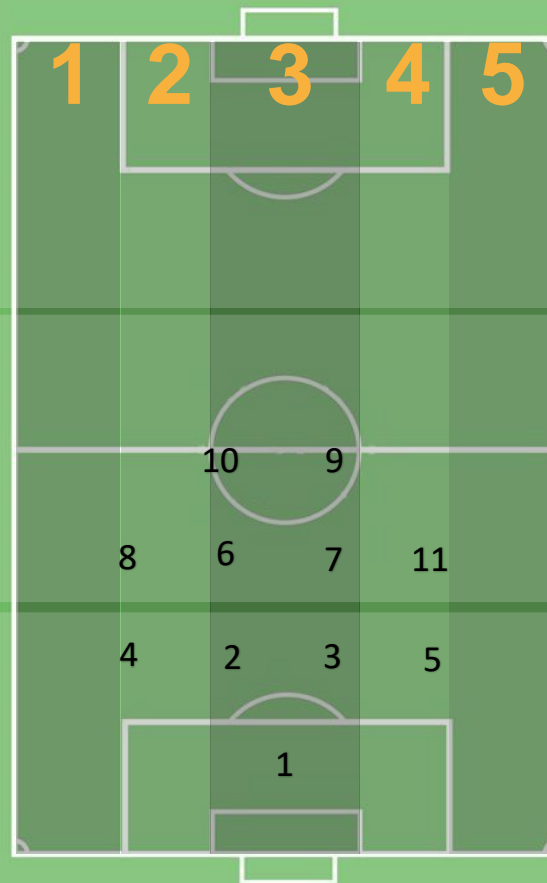
Vi vet att sannolikheten att göra mål ökar om vi kan avsluta på ett tillslag i Gold Zone. Därför är löpningen in och rörligheten i dessa ytor viktig för att kunna avsluta på ett tillslag.

# UTGÅNGSPOSITIONER FÖRSVAR

Sista  
tredjedelen

Centrala  
tredjedelen

Första  
tredjedelen

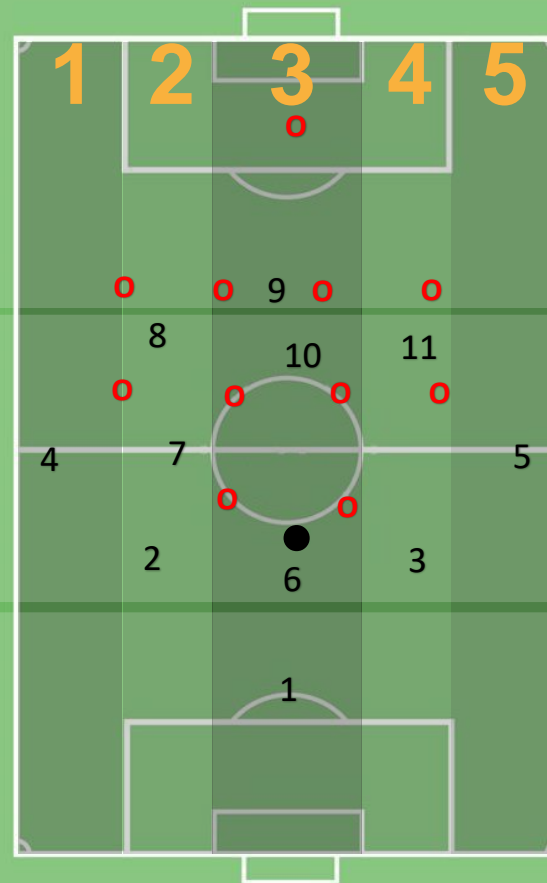


# UTGÅNGSPOSITIONER ANFALL

Sista  
tredjedelen

Centrala  
tredjedelen

Första  
tredjedelen



# Spelidé

11mot11

# Lagets arbetssätt

## Anfallsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Speluppbyggnad

- Bra spelbarhet framför och bakom bollhållaren!
- Spela igenom lagdelar om vi kan!
- Spela diagonala passningar om vi kan!
- Spela centralt om vi kan!

### Kontring

- Snabba passningar!
- Spela på högsta spelare!
- Löp i djupled!
- Kom till snabba avslut!

### Komma till avslut och göra mål

- Många djupledslöpningar!
- Passningar in i spelyta 3!
- Avsluta på ett tillslag!
- Skapa 2vs1
- Utmana/finta/dribbla 1vs1

### Återerövring av bollen

- Närmast pressar alltid!
- Direkt om vi kan!
- Indirekt om vi måste!

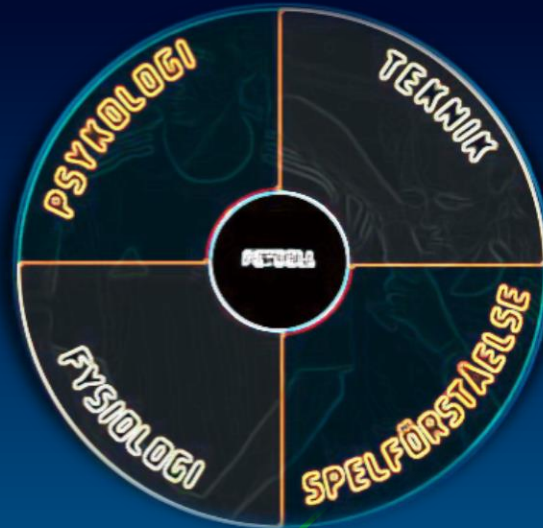
### Förhindra speluppbyggnad

- Utgångspunkt = mittlinje!
- Förhindra spel framåt!
- Håll laget i tre korridorer!

### Förhindra och rädda avslut

- Aktiv press på bollhållare!
- Samverkan utespelare & mv
- Blockera skott!
- Täck farliga ytor!
- Spela klart situation!

# Målvakt (nr 1)



Mod

Stresstålig

Lång och kort  
passning

Mottag

Explosiv

Reaktionssnabb

Koordinerad

# Roller

11mot11

# Målvakt (nr 1)

## Anfallsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Speluppbyggnad

- Coacha medspelarna
- Spelbarhet bakåt
- Vänd spel

**Utgångsposition:**  
Central korridor  
Utgångsyta

### Kontring

- Snabb igångsättning
- Sök spelare i fart
- Värdera noga

### Komma till avslut och göra mål

- Rätt utgångsposition för återerövring

### Återerövring av bollen

- Coacha medspelarna
- ÄG Spelyta 3

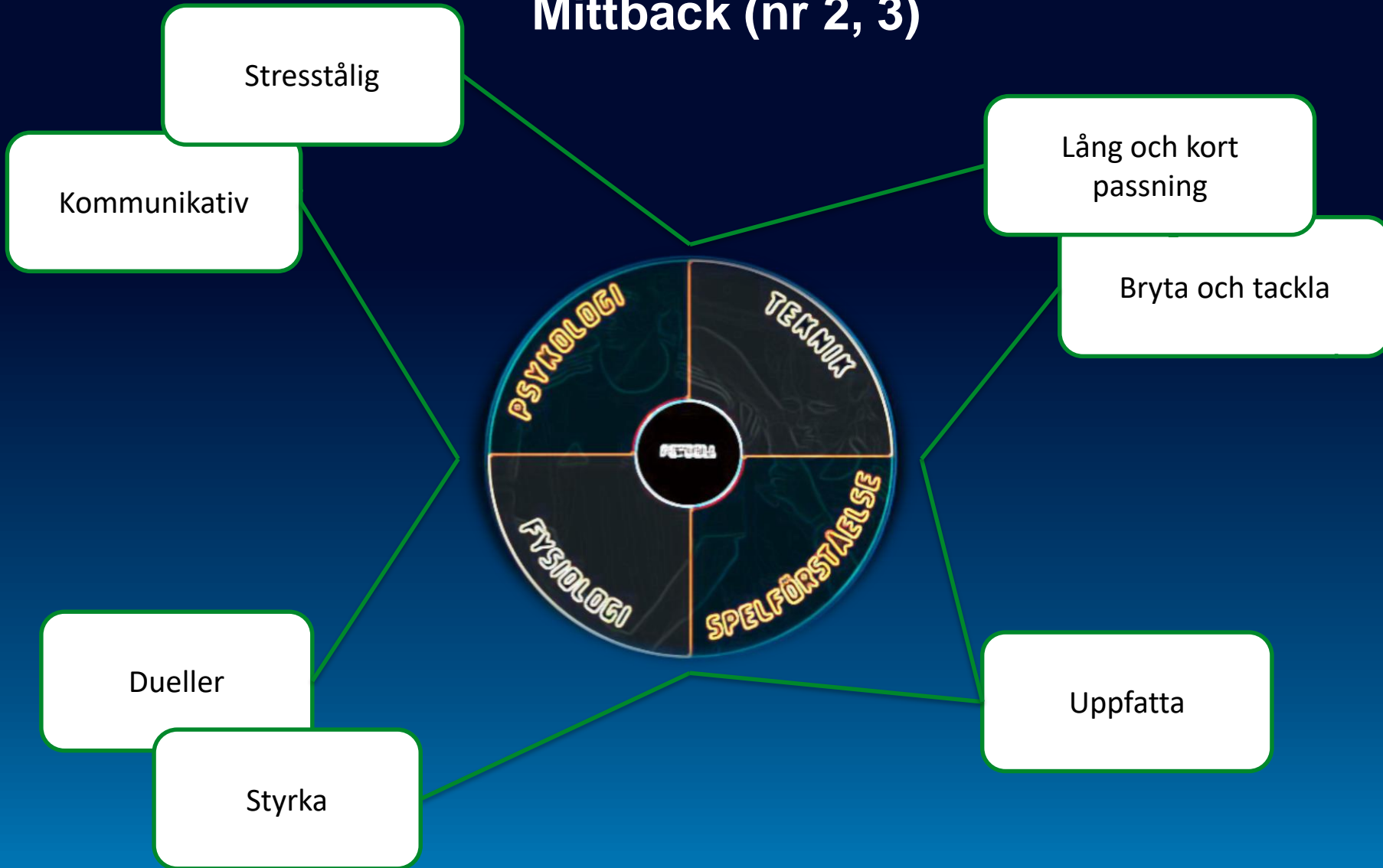
### Förhindra speluppbyggnad

- Coacha medspelarna
- ÄG Spelyta 3

### Förhindra och rädda avslut

- Coacha intensivt och aktivt
- ÄG spelyta 3
- Fånga alt boxa inlägg
- Styr avslut (första stolpen)
- Rädda avslut

# Mittback (nr 2, 3)





# Roller

11mot11

# Mittback (nr 2, 3)

## Anfallsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Speluppbyggnad

- Coacha medspelare
- Vända spel
- Spela eller driva in i spelyta 1 eller 2

#### Utgångsposition:

Spelbar i utgångsyta i inre korridoren.

### Kontring

- Spelbar för snabb igångsättning
- Balansera laget
- Prioritera spelyta 3

### Komma till avslut och göra mål

- Ta ansvar för balansen i laget

### Återerövring av bollen

- Förhindra spel framåt
- Avståndsmarkera spelbar motståndare
- Coacha medspelare

### Förhindra speluppbyggnad

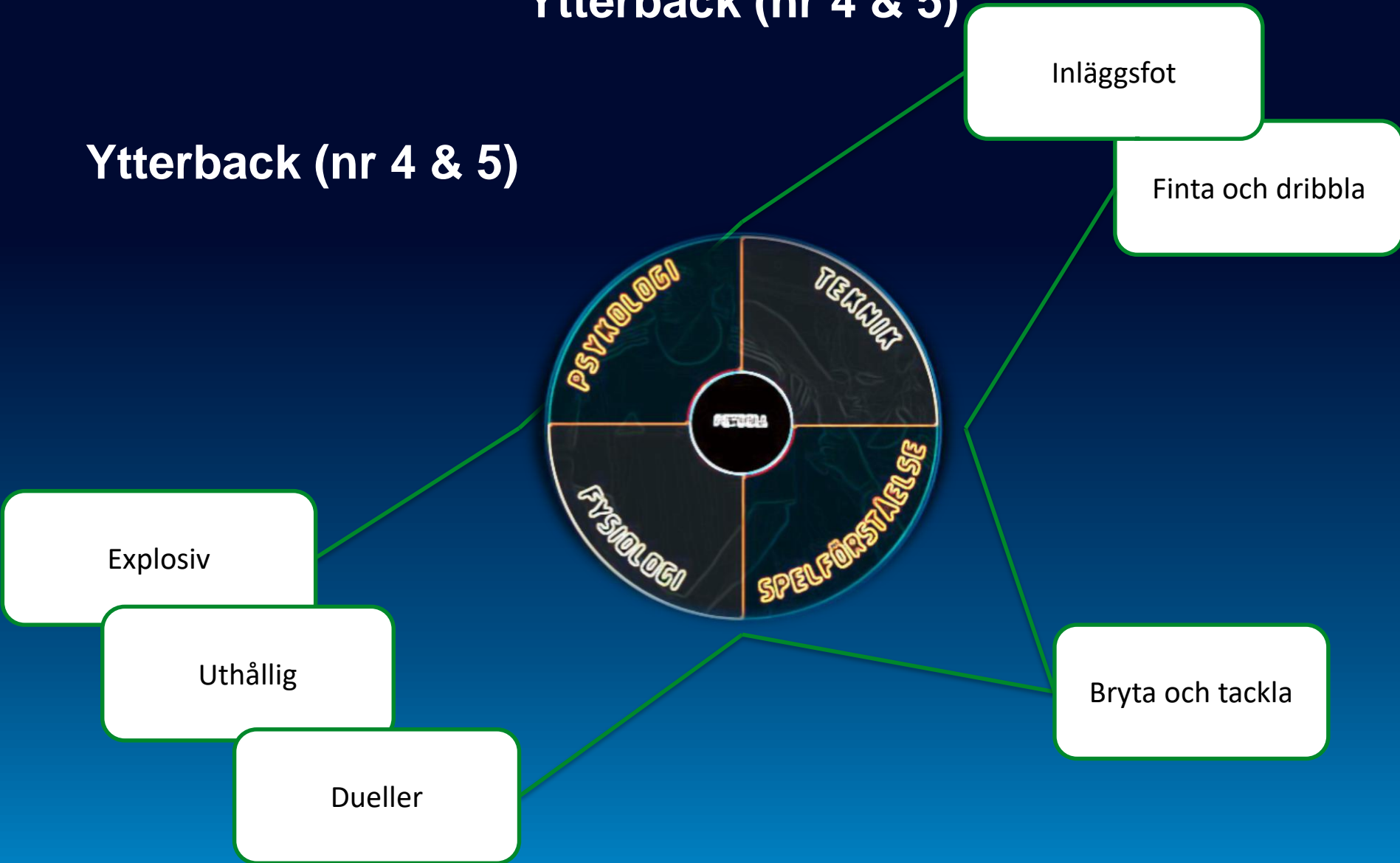
- Styra lagets kollektiva försvarsspel
- Coacha medspelare
- Styra offsidelinjen

### Förhindra och rädda avslut

- Coach medspelare
- Pressa i central korridor
- Blockera avslut

# Ytterback (nr 4 & 5)

## Ytterback (nr 4 & 5)



# Roller

11mot11

## Ytterback (nr 4, 5)

### Anfallsspel

Omställning

### Försvarsspel

#### Speluppbyggnad

- Driva eller spela bollen in i spelyta 2 eller 3
- Kontrollerat passningsspel

#### Utgångsposition:

Spelbar i yttre korridoren i spelyta 1 eller 2

#### Kontring

- Löp djupled
- Spelbar i yttre korridoren
- Fullfölj löpningen in i borte delen av straffområdet om kontringen är på motsatt sida.

#### Återerövring av bollen

- Pressa om du är närmast
- Markera spelbar motståndare
- Coacha medspelare

#### Förhindra speluppbyggnad

- Förhåll dig till mittbackarna
- Coacha spelare framför dig
- Förhindra spel mellan dig och närmsta mittback in i spelyta 3

#### Komma till avslut och göra mål

- Skapa 2vs1 i yttre korridoren
- Driva eller passa in i spelyta 3
- Slå inlägg

#### Förhindra och rädda avslut

- Coacha medspelare
- Närmarkera i inre korridoren
- Vinn dueller
- Blocka inlägg och avslut

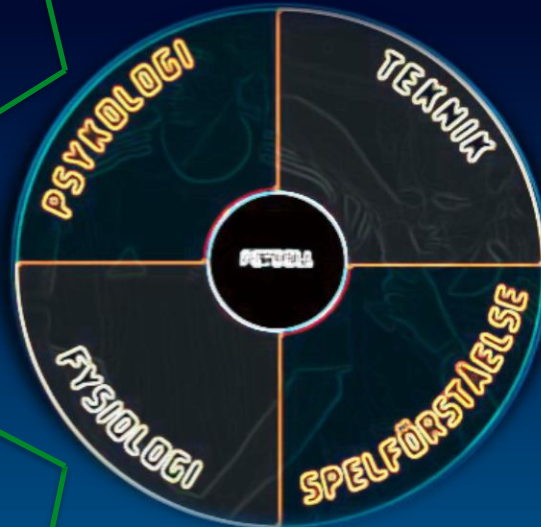
# Central mittfältare (nr 6) Balansspelare

Besluta

Lång passning

Mottagning

Dueller



Uppfatta

Uthållig

# Roller

11mot11

Central mittfältare (nr 6)  
Balansspelare

## Anfallsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Speluppbyggnad

- Aktiv och spelbar i utgångsytan
- Styra lagets speluppbyggnad
- Passa eller driva in i spelyta 1 alt 2
- Pulsera lagets anfallsspel

**Utgångsposition:**  
Spelbar i utgångsytan

### Kontring

- Spelbar för snabb igångsättning
- Prioritera spelyta 3
- Spela på spelare i fart
- Bromsa/värdera läget

### Komma till avslut och göra mål

- Understöd och vändspelare i centrala korridoren
- Balansera laget

### Återerövring av bollen

- Förhindra spel framåt
- Coacha medspelare
- Snabbt på försvarssida
- Balansera laget

### Förhindra speluppbyggnad

- Styra lagdelen
- Täcka ytor
- Vinna dueller i inre och centrala korridoren

### Förhindra och rädda avslut

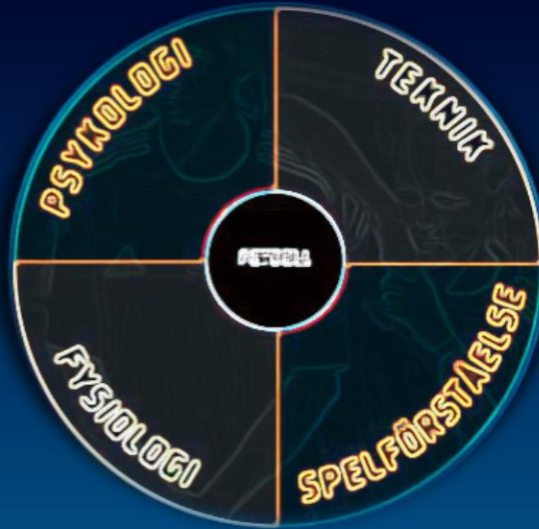
- Coacha medspelare
- Pressa i centrala korridoren
- Närmarkering
- Vinna dueller centralt
- Blockera avslut

# Central mittfältare (nr 7)

Besluta

Kort passning

Mottagning



Dueller

Uppfatta

Uthållig

# Roller

11mot11

Central mittfältare (nr 7)

## Anfallsspel

### Speluppbyggnad

- Spelbar i central eller inre korridor
- Sök diagonala passningar
- Spela in i spelyta 3

#### Utgångsposition:

Central eller inre korridor i spelyta 1 alt 2

### Kontring

- Understöd i kontring i centrala korridoren

### Komma till avslut och göra mål

- Spela in i spelyta 3
- Avslut/långskott
- Aktiv på andrabollar efter inläggsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Återerövring av bollen

- Pressa
- Förhindra spel framåt
- Coacha medspelare

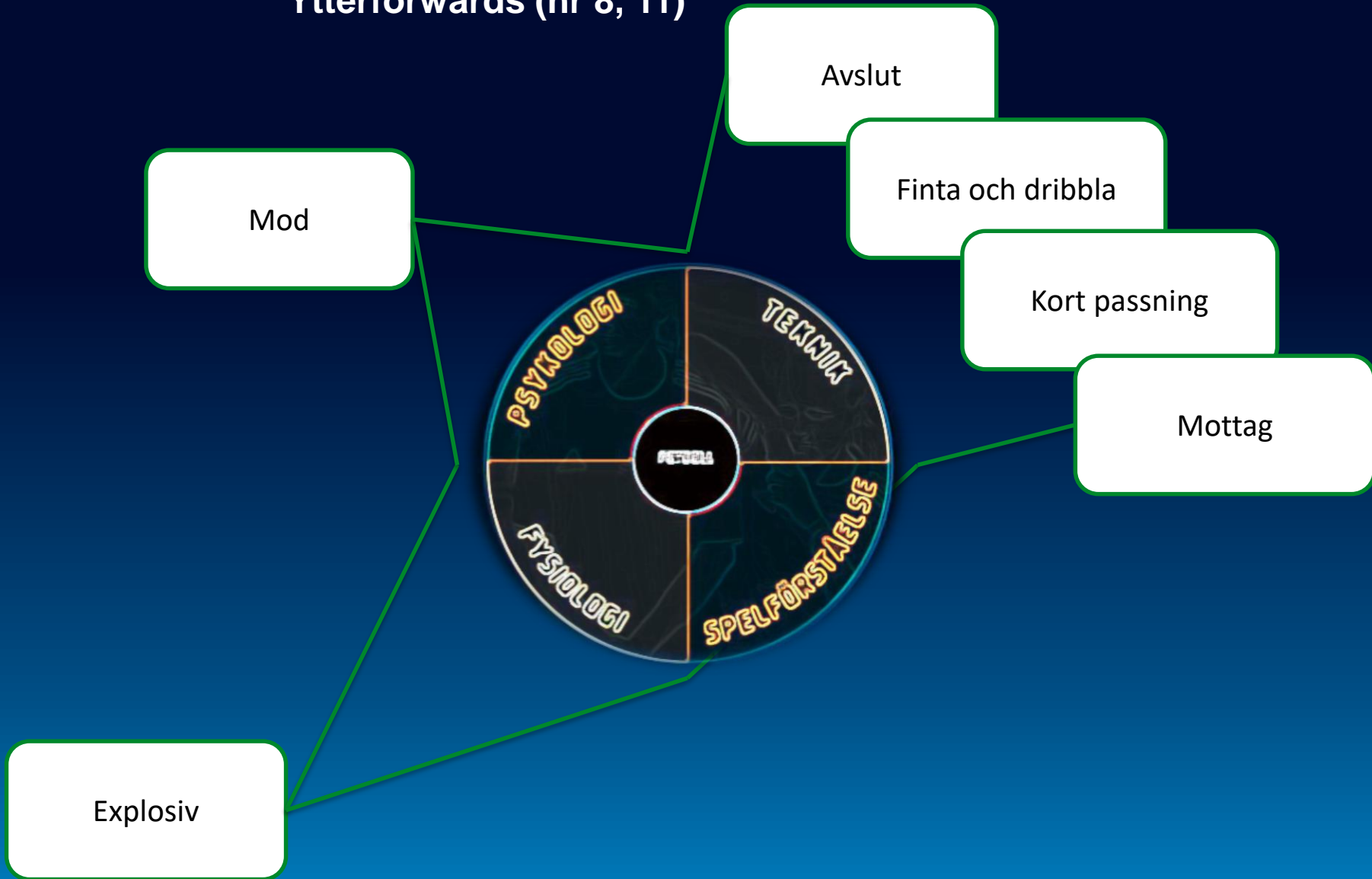
### Förhindra speluppbyggnad

- Styr lagdel med nr 6
- Pressa och vinna dueller i centrala och inre korridor

### Förhindra och rädda avslut

- Coacha medspelare
- Pressa i centrala korridoren
- Närmarkering
- Vinna dueller centralt
- Blockera avslut

# Ytterforwards (nr 8, 11)





# Roller

11mot11

Ytterforwards (nr 8, 11)

## Anfallsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Speluppbyggnad

- Skapa 2vs1 med ytterback
- Löpa i djupled på motsatt sida
- Understödja central forward

#### Utgångsposition:

Inre korridoren i spelyta 2

### Kontring

- Löpa snabbt i djupled
- Fullfölj löpningen in i bortre delen av straffområdet om kontringen är på motsatt sida.

### Komma till avslut och göra mål

- Utmana/finta/dribbla 1vs1
- Löp in i spelyta 3
- Sök straffpunkten för cutback från motsatt håll
- Avslut

### Återerövring av bollen

- Pressa för att vinna boll
- Närmarkera
- Coacha medspelare

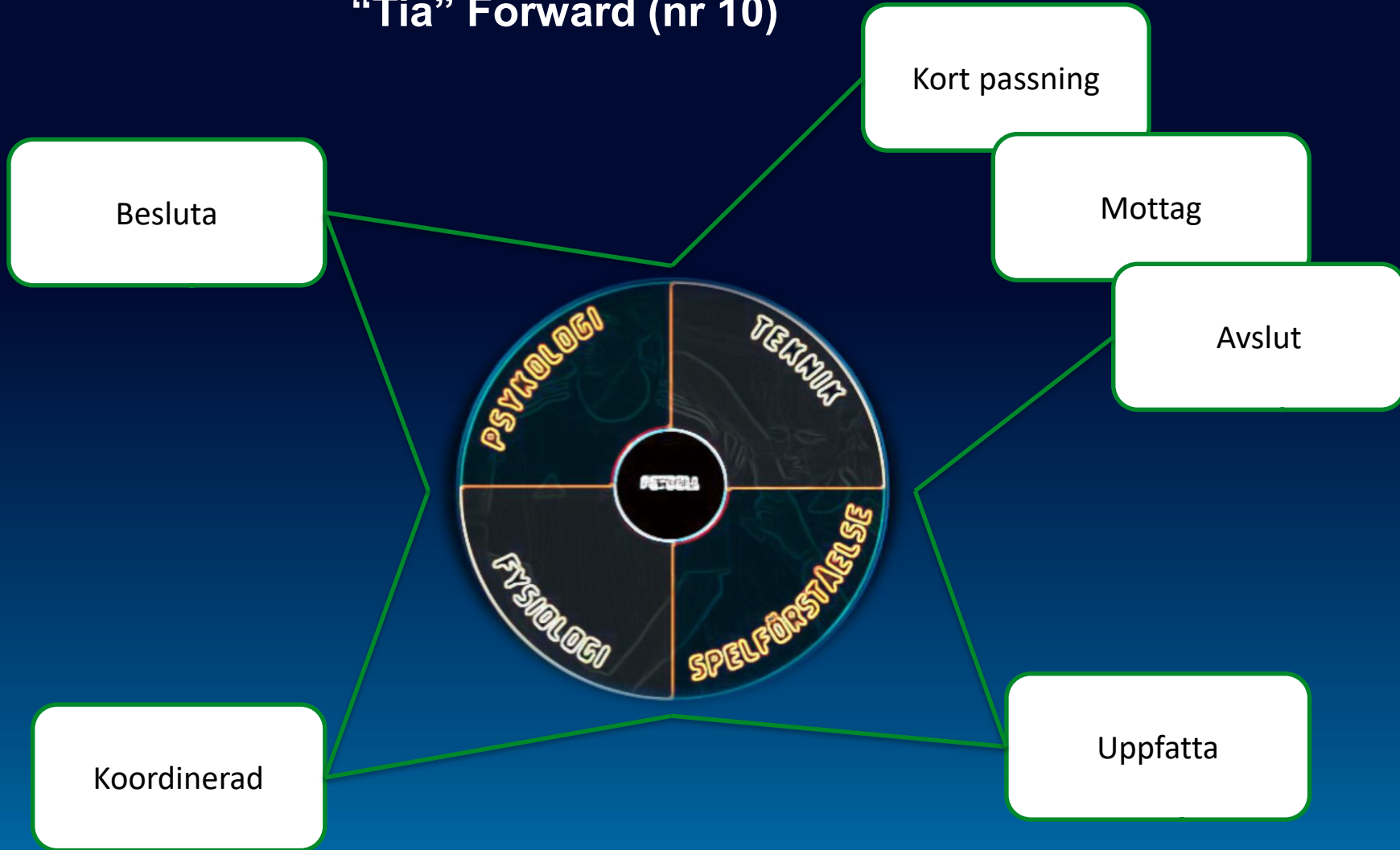
### Förhindra speluppbyggnad

- Förhålla sig till innermittfältare
- Förhindra spel igenom lagdel
- Pressa mot sidlinjen
- Följ med överlappande spelare

### Förhindra och rädda avslut

- Pressa bollhållare i yttre och inre korridorer
- Blockera inlägg och avslut
- Vinna andrabollar och dueller

# “Tia” Forward (nr 10)



# Roller

11mot11

“Tia” Forward (nr 10)

## Anfallsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Speluppbyggnad

- Understöds spel till forward
- Hög spelbarhet i centrala och inre korridorer

#### Utgångsposition:

Centrala korridoren i spelyta 2

### Kontring

- Löpa i djupled centralt
- Komma till avslut
- Assistroll!

### Komma till avslut och göra mål

- Avsluta
- Instick i spelyta 3
- Löp alltid mot målgården vid inlägg
- Assistroll!

### Återerövring av bollen

- Pressa för att vinna boll
- Närmarkera
- Coacha medspelare
- Hög intensitet!

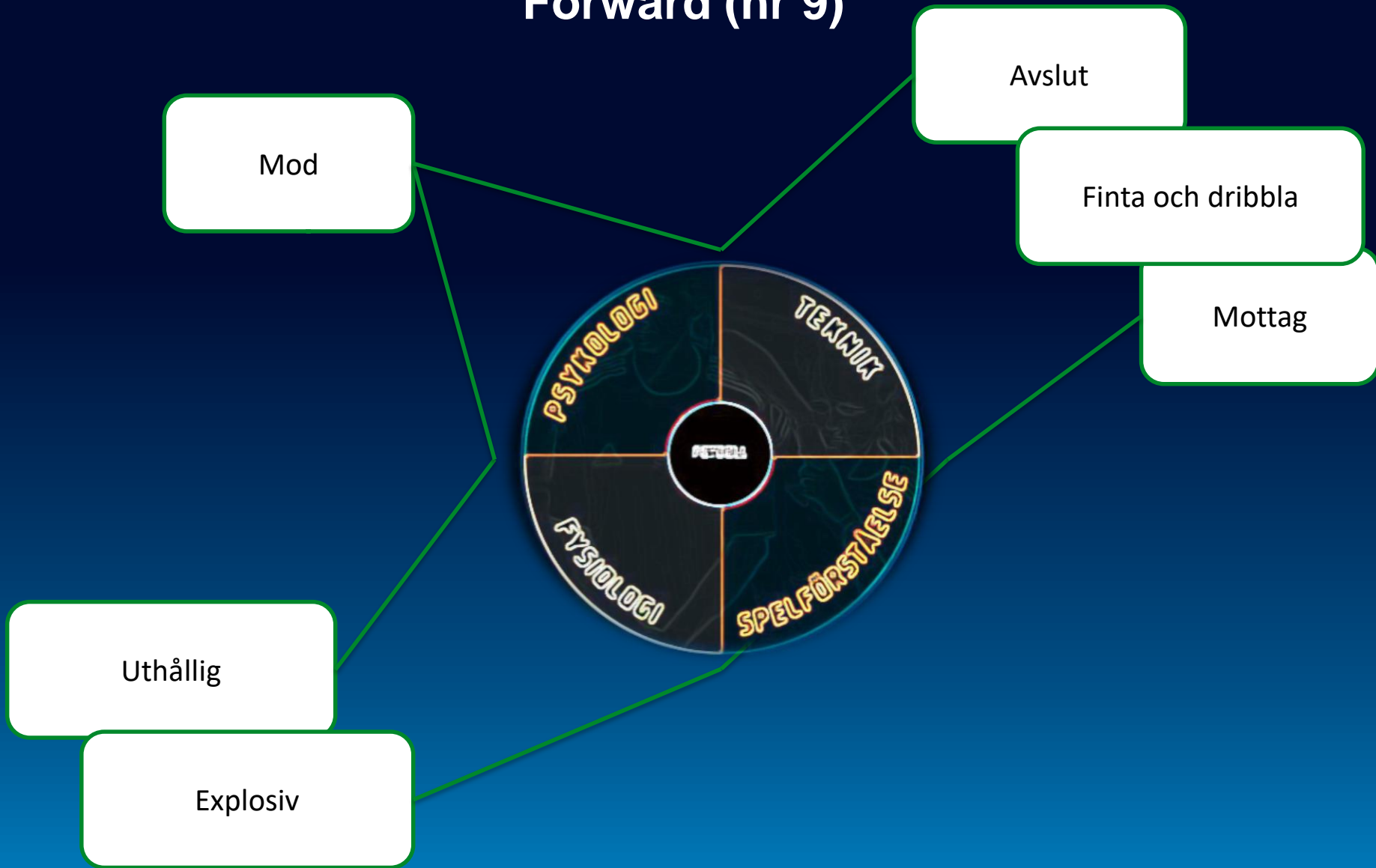
### Förhindra speluppbyggnad

- Samverka med andra fw
- Täcka spel igenom och bakom
- Styra motståndare mot yttre korridor
- Låsa i yttrekorridor
- Vinna dueller

### Förhindra och rädda avslut

- Coacha medspelare
- Vinna andrabollar
- Avståndsmarkera farlig andrabollsspelare

# Forward (nr 9)



# Roller

P15/16

# Forward (nr 9)

## Anfallsspel

Omställning

## Försvarsspel

### Speluppbyggnad

- Hota/löp alltid i djupled

#### Utgångsposition:

Centrala korridoren på gränsen till spelyta 3 (motståndarnas linje)

### Kontring

- Spelbar i spelyta 3
- Löp diagonalt i djupled
- Avsluta på få tillslag

### Återerövring av bollen

- Pressa för att vinna boll
- Närmarkera
- Coacha medspelare
- Hög instensitet!

### Förhindra speluppbyggnad

- Samverka med andra fw
- Täcka spel igenom och bakom
- Styra motståndare mot yttre korridor
- Låsa i yttrekorridor
- Vinna dueller

### Komma till avslut och göra mål

- Löp in i spelyta 3, diagonalt
- Avsluta på få tillslag
- Returer
- Löp alltid mot första stolpen vid inlägg

### Förhindra och rädda avslut

- Coacha medspelare
- Vinna andrabollar
- Avståndsmarkera farlig andrabollsspelare