

# Sigtuna IF spelidé



# SigtunamodelLEN

Spelidé	Sigtuna IF spelidé				
Spelidé nedbruten	7-mot-7 <ul style="list-style-type: none"><li>Huvudprinciper</li><li>Lagdelsprinciper</li><li>Övningar</li></ul>	9-mot-9 <ul style="list-style-type: none"><li>Huvudprinciper</li><li>Lagdelsprinciper</li><li>Övningar</li></ul>	11-mot-11 <ul style="list-style-type: none"><li>Huvudprinciper</li><li>Lagdelsprinciper</li><li>Övningar</li></ul>		
Föreningens & lagens värdeord					
Värdegrund	01 Glädje	02 Gemenskap	03 Utveckling	04 Så många som möjligt	05 Så länge som möjligt



# Syfte

- Underlätta för spelare att spela i olika lag.
- Underlätta för tränare att coacha spelare från olika lag och föra dialoger tränare emellan.
- Ena och underlätta samverkan i och mellan olika lag i Sigtuna IF

# Mål

- Vi spelar en rolig och effektiv fotboll. En fotboll som både är rolig att spela och se på.
- Vi utvecklas så mycket som möjligt och i våra lag trivs och mår vi bra.

Vad gäller spelidén är det viktigt och en framgångsfaktor att vi förstår, accepterar och övar spelidén i både träning och match.



# Vårt Försvarsspel



## Våra huvudprinciper i försvarsspelet är:

- **Förlorar vi bollen vinner vi snabbt tillbaka den genom direkt återerövring.**
- **För att minska ytorna och tiden för motståndarna håller vi ihop laget genom överflytt mot bollsida och uppflytt.**
- **Vi lockar och styr motståndarna att spela in bollen centralt på mittfältet eller upp på kanten och där vinner vi bollen.**
- **På egen planhalva fördröjer och styr vi motståndarna ut mot kanterna för att kunna komma ihop.**
- **Vi strävar efter att undvika att motståndarna passar bollen över backlinjen eller mellan backarna.**
- **Vi tränar på och utövar både hög och låg press. Hög press innebär att vi startar pressen så högt uppe i planen som möjligt. Låg press innebär att vi backar hem och startar pressen någonstans mellan mittplan och halva motståndarens planhalva.**



## Fas 1 – Första press

- Efter att vi avslutat ett anfall och vi inte lyckats med direkt återerövring, hittar vi snabbt utgångspositionerna för försvarsspelet. På väg till utgångspositionerna så vänder vi oss så vi ser vad som pågår.
- Om motståndarnas målvakt väljer att sparka ut bollen backar vi hem så att utsparken hamnar på mittfältarna.
- Signal - När andra lagets målvakt rullar ut bollen är det signalen på att vi startar vårt press spel.
- Central forward eller forward närmast bollen stänger av möjligheterna att vända spelet via mittbackarna. Den andra forwarden löper in i banan och hindrar vändning via defensiv mittfältare. Ytterforward eller yttermittfältare springer ut mot kant och stänger av möjligheterna att spela upp efter kanten och öppna upp för ett pass in centralt i mitten. Alternativt styr motståndaren att spela upp efter kanten.
- Mittfältarna flyttar över mot bollsida så att bortre mittfältare befinner sig vid mittcirkeln. Mittfältarna är nära varandra och jobbar tillsammans. När bollen spelas in centralt strävar vi efter att vinna bollen och om det finns möjlighet vågar vi dubbla i pressen.
- Ytterbacken på bollsidan följer med upp och täcker ytan bakom ytterforward/ytermittfältare. Ytterbacken vågar kliva högt upp och utöva bollvinnande press om det är läge. Mittbackarna och ytterback på motsatt sida flyttar över mot bollsida och krymper ytorna.



## Fas 2 – lågt försvarsspel

- Om motståndarna tar sig runt på kanten och ytterbacken tvingas ut så löper en mittfältare ner i ytan bakom ytterbacken och ger understöd. Övriga backar och mittfältare centrerar framför målet. Ytterbacken som går ut mot kanten strävar i första hand efter att styra och fördröja motståndaren, så att resten av laget hinner komma hem.
- Om motståndarna är på vår planhalva och spelar bakåt, flyttar vi upp hela laget och backlinjen ser till att hålla sin linje. Om det är möjligt flyttar backlinjen snabbt upp till halvplan och vilar där om det behövs.
- Målvakten är med och styr försvarsspelet genom sin kommunikation och att spela långt ute.



# Vårt Anfallsspel





## Våra huvudprinciper i anfallsspelet är:

- **Vi skapar tid och yta för oss genom att springa in i ytor och spelar in i ytor på rättvända spelare.**
- **Vi hjälper varandra genom att vara spelbara tidigt och tydligt.**
- **Vi varierar passningsspelet genom korta och långa passningar, men gärna passningar från spelyta 1 till 2, från spelyta 2 till 3.**
- **Vi strävar efter ett högt bolltempo genom att ofta spela med ett eller två tillslag.**



## Fas 1 – När vi vinner bollen högt upp

När vi vinner bollen centralt på mittfältet strävar vi efter att spela upp på mötande forward eller förbi mötande forward till den andra forwarden. Om bollen spelas upp på den mötande forwarden så spelar den med ett eller två tillslag till en rättvänd mittfältare.

När vi kommer nära målet så har vi följande alternativ.

- Gå på skott
- Väggspele
- Instick mellan backarna på löpande mittfältare eller forward.

Tar vi oss runt på kanten gör vi ett tidigt inspel mellan motståndarens målvakt och backlinje eller tar oss ned på kortlinjen och spelar snett inåt bakåt.



## Fas 2 – När vi startar från vår målvakt

- Om vår målvakt tar bollen löper ytterbackarna snabbt ut gör sig spelbara, helt alternativt halvt rättvända. Målvakten strävar i första hand att rulla eller kasta ut bollen, i andra hand sparka ut bollen. Målvakten rullar ut bollen snabbt på ytterback/mittback som, om det finns yta, tar med sig bollen framåt.
- Närmsta mittfältare söker sig ner för att skapa yta bakom sig själv och för att den främre mittfältaren eller en forward ska kunna få bollen. När bollen spelas från ytterbacken vänder den mötande mittfältaren och är spelbar rättvänd.

### Ytterbacken har följande alternativ;

- Ytterbacken spelar förbi den mötande mittfältaren och upp på den offensiva mittfältaren.
- Ytterbacken spelar upp på mötande forward.
- Ytterbacken spelar upp på ytterforward/yttermittfältare och tar emot bollen halvt rättvänd om det är möjligt. Om ytterspelare har motståndare i ryggen spelar ytterforwarden med ett tillslag till mittfältare eller ytterback.
- Ytterbacken spelar till närmsta mittback/målvakt som vänder spelet med en crossboll, söker passning upp på offensiv central mittfältare eller forwards.



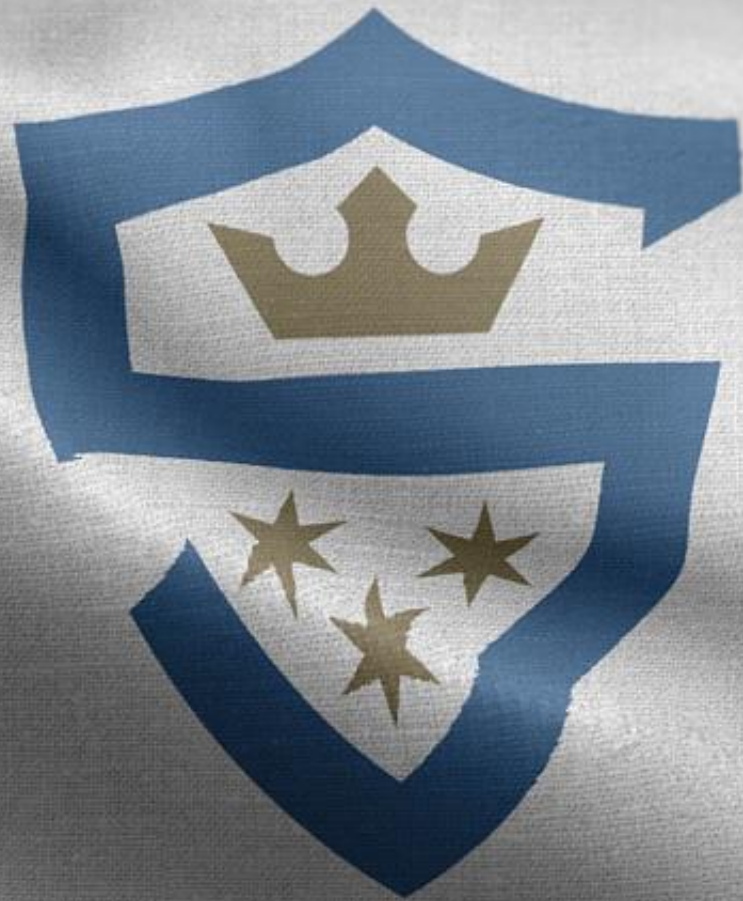
- **Om vi spelar med två forwards jobbar dom nära varandra som en enhet där en möter och en sticker i djupled bakom den mötande. Om bollen spelas upp på mötande forward spelar den med ett eller två tillslag till en rättvänd mittfältare och löper sedan så att forwarden är spelbar vänd i anfallsriktningen. Forwards är tidigt och tydligt spelbara på fötterna så vi tidigt kan spela en passning upp till forwards.**
- **Mittfältarna håller bollen mellan sig med få tillslag och passningar i djupled. Mittfältarna byter kant på spelet via spel mellan sig, uppspel på forwards eller pass till centrala mittbackar.**
- **Centrala mittbackar försöker hitta mittfältare eller forwards via brytpass, spelar ut på ytterbackar eller slår längre boll på forwards.**



**Vi är glada och tacksamma över att vi tränar, spelar och uppträder schysst mot medspelare, motståndare och domare, som alla är våra medskapare för att vi ska kunna spela.**

**Vi lägger energin på det vi kan påverka och låter det vi inte kan påverka passera. Vi skapar glädje och lär oss av varje träning och match. Vi verkar för Sigtuna IFs värdegrund Gemenskap, Utveckling och Glädje.**





**SIGSTUNA IF**