

Spelguide 7 mot 7



Pojkar 2013

IFK Skoghalls pojkar 2013

7 mot 7

Spelsystem

Vi försöker spela enligt (1-) 2-3-1. Vilket innebär en målvakt, två backar, tre mittfältare och en anfallare.

Utgångspositionerna är olika i anfall- och försvarsspel men formen på laget är densamma.

När vi anfaller vill vi skapa så mycket yta som möjligt. Genom att formationen erbjuder både en spelbredd och speldjup centrerat kring mittfältet ska det förhoppningsvis göra det svårare för motståndarna att förvara sig mot oss. Spelmodellen erbjuder också ett gäng med naturliga "passningstrianglar" för spelarna och dessutom två diamantformationer för våra mest utsatta spelare när de har bollen (anfallare, central mittfältare och målvakt).

Vi vill säkra de centrala och mest farliga delarna av planen när vi försvarar oss, vilket innebär att vi krymper ihop mot mitten. Vi kommer närmare varandra och kan hjälpa varandra att erövra bollen. Vi vill försöka lära spelarna att inte forsera fram mot motståndarna utan att ha en lagkamrat som stöttar upp bakifrån. Ger vi oss iväg utan hjälp så "spricker formationen" (detta gäller när motståndarna har börjat bygga upp sitt anfall, inte om vi tappar bollen, då ska vi pressa hårt och fort direkt efter förlorad boll för att förhoppningsvis snabbt ta tillbaka den).

Vi vill/behöver röra oss tillsammans. Det betyder att spelarna ska försöka hålla koll på sina lagkamrater och vart de tar vägen. Drar vår anfallare och ena yttermittfältaren iväg så behöver alltså alla andra spelare hänga på för att behålla laget samlat. Är bollen på vänster sida i försvar så behöver laget ha flyttat sig åt vänster tillsammans utifrån sina grundpositioner osv. Mycket svårt.



Bild 1 beskriver ungefärliga utgångspositioner när vår målvakt ska sätta igång spelet.

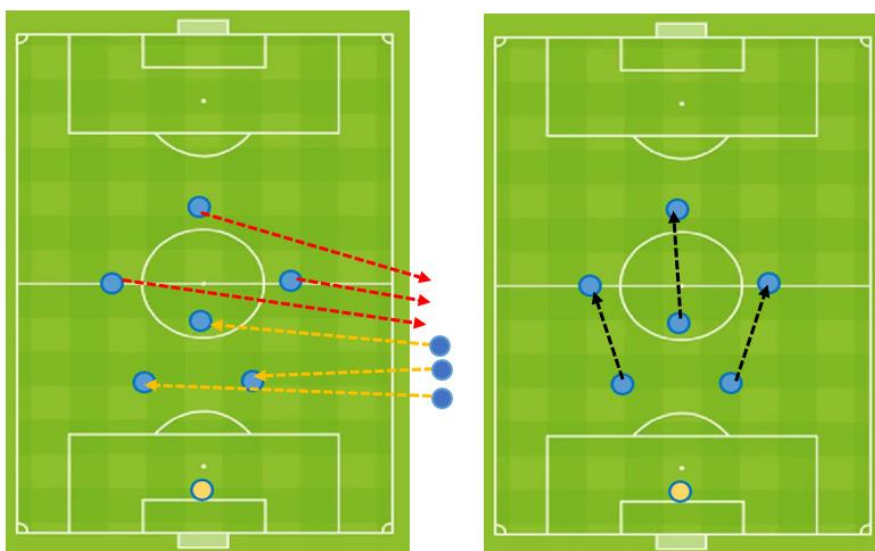
Bild 2 beskriver ungefärliga utgångspositioner när vi hamnar i försvar.

Bild 3 visar passningstrianglarna och de två diamanterna när vi lyckas hålla ihop formationen.

Byten på match

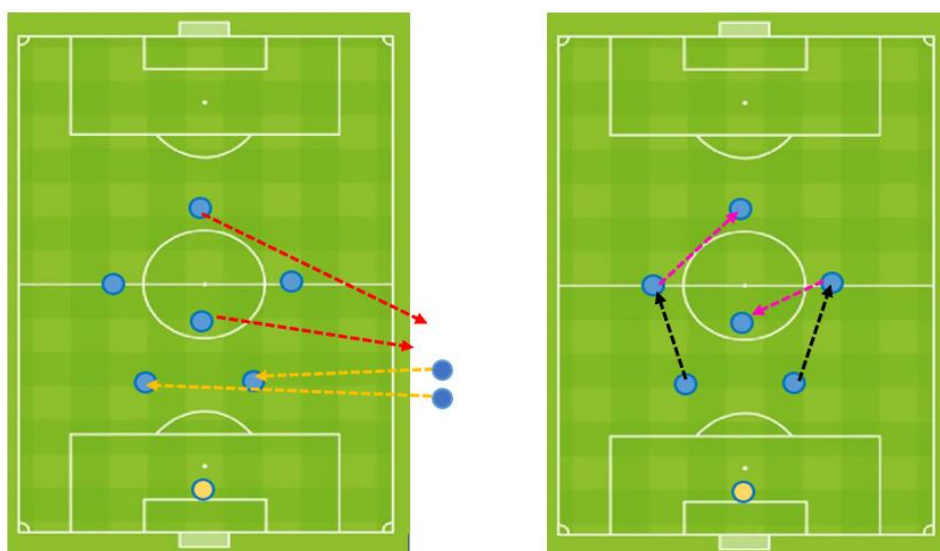
Så här byter vi om vi är 10 killar i truppen (det ger tre avbytare).

- Vi byter alltid ut ytermittfältarna och anfallaren. Alltså tre spelare åt gången.
Se röda pilar på bilden.
- Avbyterna som kommer in går in som backar och innermittfält.
Se gula pilar på bilden
- När bytet sker så tar backarna och innermittfältarna som då är på planen "ett kliv upp".
Backarna blir ytermittfältare och innermittfältaren blir forward.
Se svarta pilar på bilden.



Så här byter vi om vi är 9 killar i truppen (det ger två avbytare).

- Vi byter alltid ut innermittfältaren och anfallaren. Alltså två spelare åt gången.
Se röda pilar på bilden.
- Avbytarna som kommer in går in som backar.
Se gula pilar på bilden.
- När bytet sker så tar backarna som då är på planen "ett kliv upp". Backarna blir yttermittfältare. *Se svarta pilar på bilden.*
Yttermittfältarna som då är på planen blir forward och innermittfält. *Se rosa pilar på bilden.*



Varför ska vi byta så här?

Om vi byter så här så är den stora fördelen att spelarna automatiskt får spela på alla positioner, eller i alla fall alla lagdelar. Finns ett smidigt sätt att rotera på så att ALLA som spelar som utespelare hela matchen kommer få spela på ALLA enskilda positioner. Det kommer inte bli upp till den spelare som "skriker högst eller först" att få spela där han vill. Alla får spela på sin favoritposition såväl som sin svagaste position.

Spelarna får känna hur varje position är och vad den har för utmaningar. Det kan vara väldigt nyttigt att förstå/uppleva hur svårigheterna och känslan är i varje position. Det kommer ge en större förståelse för hur de själva ska agera för att hjälpa någon i en annan position.

Flera av våra spelare tror sig veta sin favoritposition och detta är oftast kopplat till tanket att komma till målchans själv. Dessa spelare har oftast en ganska bristfällig "verktygslåda" i hur man kommer ur svåra situationer. Ofta är svaret att själv dribbla eller kanske slå bollen framåt. Men om de spelar på olika positioner kommer de att få se "samma" situation från olika håll och där även se att man är spelbar. Troligen kommer de bli mer tänkande i sitt fotbollsspel när de har en förståelse för alla positioners utgångsläge och rörelser. Detta kommer ta tid (såklart).



Pojkar 2013

Det handlar inte om att vi ska få till resultat och vinna enskilda matcher, för på detta sätt kommer såklart spelare hamna i situationer som de inte klarar av eller har svårt för, vilket såklart kan medföra både tre, fyra, fem "baklängesmål sett över en match. Men hur ska de lära sig om de inte regelbundet hamnar i dessa situationer? Och detta är ju ett superbra sätt att även träna våra grabbar i att vara stöttande och hårt jobbande lagkamrater, de ska hjälpa varandra!

Detta resonemang bygger ju på att vi tycker att match är ett av de bästa träningsmomenten vi har. Match ÄR träning!

Om någon blir skadad, för trött eller behöver tas av planen för att lugna sig

Om det blir så att vi tvingas ta av en spelare av någon anledning innan det är byte (se rubriken) så ska vi i första hand sätta in den avbytare som ska spela på samma sida/område på planen. Vi väljer alltså inte ut en spelare som ska hoppa in, risken är att vi väljer samma spelare varje gång framför någon annan.

Exempel:

Om vår VÄNSTER-yttermittfältare eller VÄNSTER-back gör sig illa och behöver byta. Då sätter vi in den som ska spela på VÄNSTER(back) vid ordinarie byte.

Skulle vår FORWARD eller CENTRALA-mittfältare behövas tas av planen för att lugna ner sig. Då sätter vi in den som skulle komma in som central mittfältare.

Om spelaren som gått/tagits av planen är redo att komma in igen så byter man tillbaka med den som hoppade in "extra" under förutsättning att det finns tid att "krångla med det". Vi ändrar inte om i våra "treor" eller "tvåor" under perioderna (och helst inte matchen, men detta kan hända eftersom vi byter målvakt ibland eller om någon skadas och inte kan fullfölja matchen). Vi kompenserar inte den missade speltiden för att någon har vilat extra eller behövt lugnas ner, utan vi håller i vårt system!

Begrepp

Speldjup

Speldjup innebär att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren. Att spela bollen framåt i djupled innebär att man kommer närmare motståndarnas mål. Speldjup bakåt är viktigt, då det ger möjligheten att behålla bollen inom laget då det inte går att passa eller driva framåt.

Spelbredd

Spelbredd innebär att utnyttja hela planens bredd. Genom att i anfallsspelet ha spelare långt ut på båda kanterna drar man isär motståndarnas lag och skapar ytor till det egna laget. Backar och yttermittfältare ansvarar för spelbredd i vårt lag.

Rätt sida

Detta är kopplat till försvarsspelet och kallas även försvarssida. Att vara på "rätt sida", är när försvarsspelaren placerar sig mellan motspelaren och det egna målet.

Pressa

Att pressa är när en spelare i det försvarande laget attackerar/förhindrar/pressar den spelare som har bollen. Avsikten kan vara att ta tillbaka bollen eller hindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt. Det kan också vara att fördröja motståndarnas anfall så att de egna medspelarna hinner komma på rätt sida (försvarssida).

Pressa med hjälp – understöd

Detta innebär att det finns en lagkamrat bakom den spelare som sätter press på motståndaren. Genom att finnas strax bakom den som pressar bollhållaren. Om den som pressar blir överspelad, kan/ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att kunna bryta (troligtvis har motspelaren sämre kontroll på bollen efter att precis lyckats ta sig förbi en försvarande spelare).

Spelbar – att vara fri

Att vara spelbar, fri eller springa sig fri betyder att man står på ett sätt som gör det möjligt för medspelaren att passa bollen efter marken till spelaren. Det betyder alltså att det inte är en försvarare som står direkt i vägen mellan bollföraren och den andra spelaren, vilket möjliggör ett enklare pass efter marken.

Våra lagdelar/positioner

Målvakt

Ska såklart försöka rädda alla skott som våra utespelare inte lyckas förhindra. Men...våra målvakter ska vara mer delaktiga än så.

Vid försvarsspel ska målvakten hjälpa lagkamraterna att ta tillbaka bollen, det är han som ser hela planen framför sig och det som händer. Målvakten ska hjälpa utspelarna att hålla position genom att prata med dem, framför allt backar och centrala mittfältare.

Anfallsspel, framför allt när vi bygger upp anfall ska vår målvakt delta aktivt i spelet med fötterna. Genom att ha en utgångsposition en bit ut i planen blir han en tillgång i spelet. Han blir spetsen längst bak i den triangel som bildas med backarna. Vår målvakt är alltså nästan som "ensam mittback" när vi börjar bygga upp spelet. Vi ska aktivt nyttja målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar på egen planhalva.



Målvakten ska starta spelet med korta pass efter marken till våra backar, då får vi med säkerhet bollen och får träna mer på vår speluppbyggnad.

Målvakten ska kontrollera straffområdet och ytan strax framför detsamma.

Back

Vår backlinje utgörs av vänster- och högerback.

Det uppenbara är såklart att våra backar ska försvara så att vår målvakt inte ska behöva rädda några bollar. Detta gäller framförallt genom att kontrollera den tredjedelen av planen närmast vårt mål. Men det gäller endast när motståndarna har bollen, och den ska de ju inte ha så mycket!

I försvarsspelet ska backarna samarbeta och vara "nära" varandra. Prata med varandra för att hjälpa varandra. Vi ska lära oss att vara på rätt sida av våra motståndare och inte pressa dem utan hjälp av en lagkamrat.

I anfallsspelet när vi har bollen ska backarna vara aktiva och deltagande. De, tillsammans med målvakten bygger upp anfallet. När vår målvakt har bollen/ska sätta i gång spelet så ska våra backar skapa spelbredd. Det gör de genom att snabbt ta en position ute till kanten av planen och gör sig spelbara. Då kan målvakten göra det vi alltid vill, spela bollen längs marken upp till backen.



Backarna ska gärna driva bollen framåt så länge möjligheten finns, men ska inte dribbla den motståndare som kommer (tappar vi bollen då är det fritt fram för motståndarna). "Dribbla inte som sista man".

Det är viktigt att backarna är aktiva i anfallsspelet och inte blir kvar på nedre delen av vår planhalva. Om våra backar inte deltar gör det att våra mittfältare får färre alternativ och möjligheter vilket gör att det är lätt att ta bollen för oss. Backarna ska med upp över halva planen när vi har etablerat spel högre upp på motståndarnas planhalva!

Backarna har alltså en väldigt stor yta de ska kontrollera!



Mittfält - en Central mittfältare och två yttermittfältare (vänster- och höger yttermittfältare).

Yttermittfältare

Yttermittfältarna ska vara mycket delaktiga i anfallsspelet och väldigt offensiva. Samtidigt, när vi förlorar boll, ska dessa spelare nästa vara som en ytterback i försvaret och vara på rätt sida om motståndaren. Det innebär att det blir mycket springa på längre sträckor i denna position.

Yttermittfältare ska utgå nästan från sidlinjen i vårt anfallsspel. De ska löpa i djupled framåt och därigenom ge möjligheten för backar, central mittfältare och anfallare att spela längre pass framåt i planen. De ser till att vi får spelbredd och speldjup så att vi använder hela planens bredd och längd.

Om våra yttermittfältare tappar sin sida av planen tappar vi spelbredd och det blir lätt att försvara sig mot oss och ännu lättare att anfalla mot oss. Som utgångstanke i anfall så bör aldrig yttermittfältarna vara längre in i planen än den linje som bildas mellan stolparna på de båda målen när bollen är på motsatt sida (gärna inte ens så långt in, situationen avgör såklart).

Yttermittfältarnas yta att kontrollera är alltså väldigt lång (i princip hela planens längd) men inte så bred.



Central mittfältare

Vår centrala mittfältare är, som för alla andra lag, jätteviktig och är den som förbinder alla lagdelar för både vårt anfallsspel och försvarsspel (bortsett målvakt).

Positionen innebär att man ständigt är i rörelse. Man ska aktivt vara med högt upp i anfall men också delta hela vägen hem, till rätt sida om våra motståndare, och försvara vårt mål.

Den centrala mittmittfältaren ska ge speldjup framåt till backarna och sedan speldjup bakåt åt anfallaren. Han ska även vara bryggan så vi kan upprätthålla vår spelbredd med yttermittfältarna. Faller han ifrån så tvingas laget krympa spelbredd och speldjup och det blir lättare att försvara sig mot oss och det blir även lättare att anfalla mot oss.

Den centrala mittfältaren fördelar ofta bollen ut till kanterna (gärna framåt) där yttermittfältare eller anfallare finns eller säkrar genom att pass tillbaka till någon av backarna.

Centrala mittfältaren ska kontrollera hela centrala delen av planen.



Anfallare

Mycket mer än att försöka göra mål.

Vi vill att anfallsspelet består av pass efter marken snarare än långa bollar i luften. Detta löser anfallaren genom att röra sig mycket och bli spelbar. Anfallaren ska alltså se till att vara fri och aldrig stå bakom en motståndare (passningsskugga). Genom att röra sig mycket och "krångligt/ryckigt" så är han jobbig att försvara sig mot.

Anfallare skapar speldjup i anfallsspelet samtidigt som han också ska försöka göra det möjligt för oss att komma upp med vårt lag. Han bör alltså inte "anfälla på varje boll han får" utan snarare ibland hålla i bollen på motståndarens planhalva och spela tillbaka den till fri medspelare.

Anfallaren ska också utnyttja ytorna som uppstår bakom motståndarnas försvar. Genom att löpa in i tomma ytor bakom försvaret skapas en anfallsmöjlighet för medspelarna genom att de kan passa bollen fram till anfallaren som antingen kan väggspela in mot mitten eller framåt till någon av yttermittfältarna (självklart kan även anfallaren löpa framåt och ta med sig bollen själv för att avsluta).

När vi etablerar anfall högt upp i planen ska anfallare jobba i motståndarens straffområde och möjliggöra att passningar och inlägg slås dit.

I försvarsspelet ska anfallaren vara på rätt sida om motståndarnas backar. Ofta vill vi att det är anfallaren och/eller en av yttermittfältare som sedan börjar pressa motståndaren i deras uppspel.

Offside gäller inte, men vi utnyttjar inte det genom att lämna anfallaren högt upp i offsideläge. I anfallsspel lägger vi inte heller någon vikt på att vara eller inte "onside", utan vi fokuserar på att anfallaren ska röra sig för att hjälpa lagets speluppbyggnad (ibland möter han ibland går han i djupet). Anfallaren får inte hamna för långt mot ner mittfältarna utan ska stå för speldjupet i anfallsled.

Anfallaren ska kontrollera centrala delarna av motståndarens planhalva och en liten bit in på vår egen.



. På match - Vem gör vad !? .

Vem tar inkastet ?

Yttermittfältaren



Varför tar inte backen inkastet, så är det ju på riktigt!?

Anledning till varför vi JUST NU vill att yttrarna ska ta inkasten är att det mer naturligt/per automatik erbjuds tre enklare passningsalternativ som inte kräver att någon behöver ta löpning "från sin utgångsposition".

Passnings(kast)alternativ framåt i planen, i djupled, genom att forward blir spelbar. I sidled inåt i planen då mitt mitt möter och blir spelbar. MEN framförallt så får vi ett naturligt, säkert alternativ bakåt i planen när vår back per automatik ska finnas spelbar.

Längre fram kommer vi att övergå till att även back tar inkast, men det blir när våra inkast även kommer till våra spelare med säkerhet "hela tiden".

Vem tar hörnan ?

Yttermittfältaren



Ingen! Frågar får jag ta den istället. Det ÄR yttrarnas jobb. Ingen springer och ställer sig två, tre meter ifrån och ska ha en kort pass.

De får såklart MER än gärna slå korta och låga hörnor, mycket bättre än att slå en hög lång hörna som vi inte får tag i. Men den som lägger hörnan ska inte tvingas genom att någon står så nära att det blir enda alternativet, de får träna på att välja själva. Viktigt att en back är centralt utanför straffområdet och den backen som är på samma sida som hörnan är spelbar för hörnläggaren, kan då enkelt skjuta om han får en låg pass efter marken.

Vem tar frisparkarna här ?

Backarna



Man tar frisparken på sin sida. Är frisparken till vänster tar vänsterbacken den! Samma sak på höger sida såklart, högerbacken! INGEN är framme och tar över frisparken.

Vem tar frisparkarna här ?

Målvakten



Vem tar frisparken ?

Yttermittfältaren



Vem tar frisparkarna här ?

Innermittfältaren



Vem tar straffen?

Forward



Den som spelade forward när straffen dömdes ska få slå den. Man får frågan, vill man inte så behöver man såklart inte slå straff. Vill inte forward slå den så bestämmer ledarna vem som tar den. Står det mellan en eller flera spelare där någon gjort flera mål innan i matchen, så kan det ju finnas en stor vinst i att släppa fram den andre som då får chansen att göra mål.

OBS! Detta är alltså en reviderad punkt från fjolåret. Då hade vi den som under matchen varit *bästa kompisen och lagkamraten*. Detta hade en enormt bra effekt på många av grabbarna som inte ville missa chansen att slå straff för att man varit sur, suckat, klagat eller inte kört fair play. Så bra effekt att det blev svårt och kändes lite jobbigt för oss ledare att välja då det allt som oftast var majoriteten av laget som aktivt peppat och betett sig superbra på planen. Nu får alltså positionen forward en extra



Pojkar 2013

uppgift, något som saknats hittills.