

# Matchplan 9-mot-9

Solängens BK P07 våren 2020

Om hur vi vill spela och varför. Vi har valt att följa rekommendationer från olika experter som tex GFF och SvFF och anpassa till våra förutsättningar

# Vår laguppställning

Vad vet vi om motståndarna i matchen

# Mål - övergripande

- **Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt**
- Vad är meningen med att spela en fotbollsmatch och vad vill vi få ut av den? Traditionellt svarar kanske många att matchen går ut på att vinna. Att vinna eller försöka vinna ingår ju för all del som en komponent i själva spelets grundförutsättningar; att försöka göra mål och samtidigt försöka hindra motståndaren att göra mål. Lyckas man väl så vinner man. Vi menar dock att det finns andra delar som i ett mer holistiskt synsätt överskuggar detta. Vi tänker då i första hand på fostran och lärande! Fysiska aktiviteter med idrottens värdegrund som ledstjärna **skapar sociala strukturer där individer mår bra och så småningom utvecklas till goda och trygga samhällsmedborgare. Det är viktigt! ”**
- ”FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige. Där framgår bland annat att **det viktigaste inte är att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare!** Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.”
- ”Allmänna principer för matchspel 10-16 år i Göteborg Som en förenkling av alla spelsystem från 10-16 år har följande principer tagits fram: • **Vi spelar matcher för att utbildas och utvecklas - inte för att vinna • Målsättningen är att ha initiativet i matchen och ”vinna” bollinnehavet • Anfallsspelet viktigare än försvarsspelet • Alla spelare deltar både i anfall och försvar – dock med en offensiv balansering • Vi spelar en passningsorienterad fotboll - med delmålet att bli rättvänd i nästa spelyta (passa bollen till varandra och gärna i trianglar!) • Spela dig ur alla situationer • Spelarna spelar på flera positioner”**
- Förbundets upplägg siktar på att spelarna ska vara så bra som möjligt när de är 25-27 år. Vem av våra P07 spelare som kommer vara bäst som fotbollsspelare när de är 25-27 år går inte att säga idag. Utgångspunkt - att alla våra spelare har potential att bli bäst och samtidigt att alla inte behöver ha som mål att bli bäst. **Fokus på utveckling dag för dag och att spelarna ska tycka fotboll är kul i många år till.**
- **Du kan ALLT du vill om du jobbar för det och har kul! ☺**

# Mål – långsiktiga mål för laget

- Dessa mål sätter vi upp tillsammans vid våra spelarmöten

# Mål – långsiktiga individuella mål för spelare

- Dessa mål sätter vi upp vid individuella utvecklingssamtal

# Mål – lagets mål med matchen

- Dessa mål sätter vi upp vid samling inför varje match

# Mål – spelarens mål med matchen

- Dessa mål sätter varje spelare innan varje match
- Exempel på dessa mål kan vara:

Lyckas med snabba igångsättningar  
efter att jag fångat bollen

Se till så att den spelare jag markerar  
inte gör mål eller gör assist

Lyckas med 2 st väggspel

Jobba så hårt  
så jag blir  
riktigt trött

Fokusera på enkla  
passningar och lyckas  
med alla mina  
passningar

Våga misslyckas

Bara säga positiva saker  
till mina lagkompisar

Testa överstegsfinten minst 4 gånger

Testa det vi har övat på  
de senaste träningarna

# Utgångspositioner

- ”I försvar, **1:3-1-3** dvs en fyrbackslinje med 3 markerande spelare och en libero, ett mittfält bestående av en spelare (balansspelare) samt 3 stycken forwards där den centrala forwarden har en något mer framskjuten placering än de båda ytterforwards (plogform).”
- ”I anfall, och speciellt vid speluppbyggnaden, blir backlinjen rak för att öppna upp för både korta och långa spelvändningar. Utgångspositionerna i anfall är således **4-1-3**.”

# Arbetsmetod i försvar

- "Försvarsmässigt spelar vi med ett **markeringsförsvar** där **individuell (s.k. man-man) markering** är ett tongivande inslag. **Man-man markering innebär att man markerar (ansvarar för) samma spelare under ett helt anfall.** Alla spelare utom liberon har markeringsuppgifter i försvarsspelet. **Liberons uppgifter är att täcka ytor och ge understöd till pressande spelare.** Vid omställning från Anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att **snabbt komma på försvarssida och "plocka upp" sin markering.** Vem man skall markera avgörs genom att laget **sorterar in motståndarna** så att alla motståndarna blir markerade som snabbt som möjligt. Oftast sker detta genom att man i sin lagdel hittar den närmaste motståndaren och markerar honom/henne."

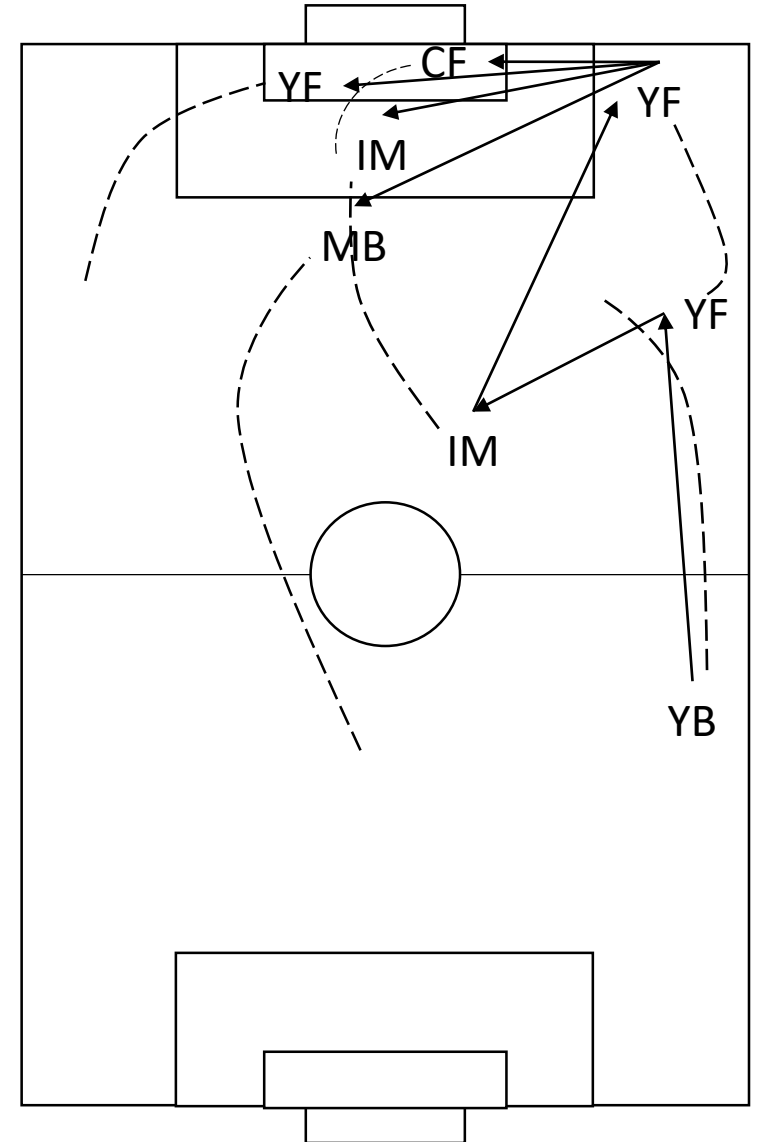
# Arbetsmetod i anfall

- "Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha **många spelare spelbara**, med ett varierat spelavstånd, spelbredd långt upp i laget samt speldjup i varje lagdel. Anfallsspelet skall vidare präglas av **kreativitet med många trianglar** som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. Sträva efter att **hålla bollen inom laget med många enkla passningar** och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel)."
- "**Speluppbyggnaden** - sker i huvudsak med **låg risk** dvs via **korta uppspel efter marken** genom varje lagdel. Målet är att **rulla via backlinjen.**"
- "**Anfallsvapen** - för att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på **många snabba enkla passningar** hellre än enstaka svåra. Med tre forwards vill vi speciellt utnyttja våra ytterforwards. Detta gör vi genom s.k. **instick** (passningar i djupled) bakom motståndarnas ytterbackar eller via att ytterforwards **utmanar och tar sig förbi i 1 mot 1 situationer.**"

# 5 sätt att göra mål

- Mål #1

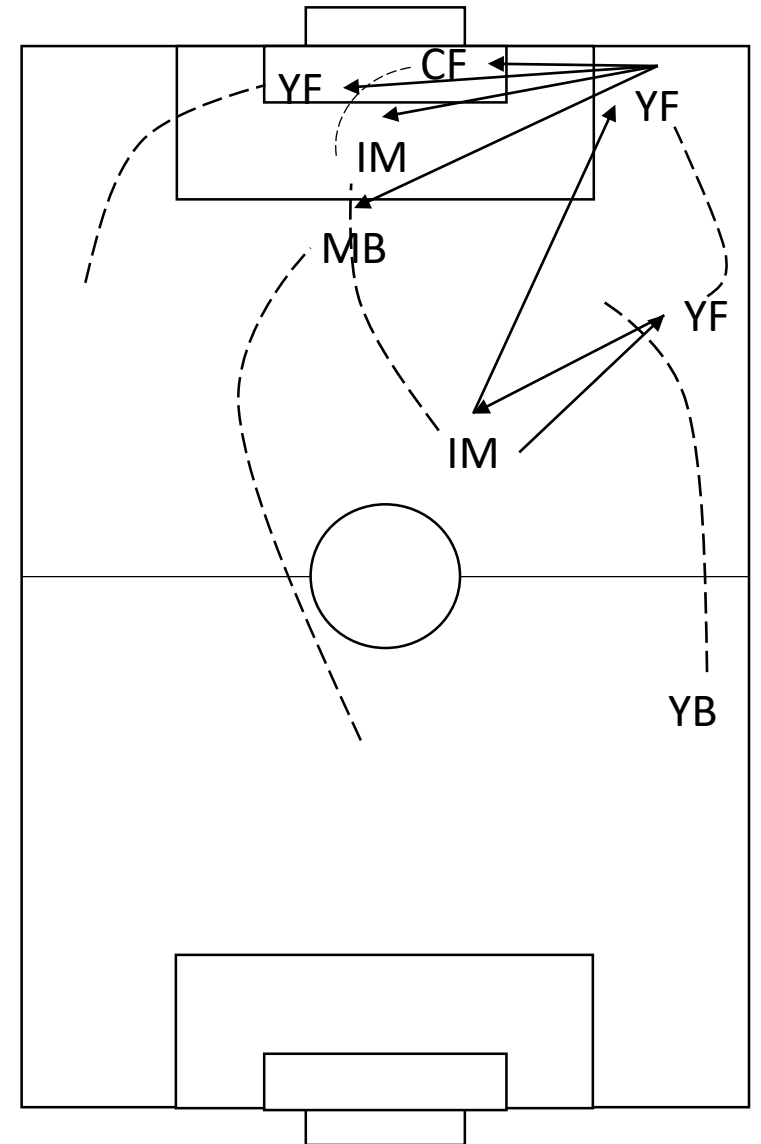
- YB passar YF
- YF passar till IM
- IM gör ett instick till YF
- YF
  - #1A - Slår inlägg till CF i ytan framför målvakten
  - #1B - Slår inlägg till YF i ytan bakom målvakten
  - #1C - Slår inlägg till IM i ytan kring straffpunkten
  - #1D - Slår inlägg till MB i ytan kring straffområdeslinjen
  - #1X - Avslutar själv



# 5 sätt att göra mål

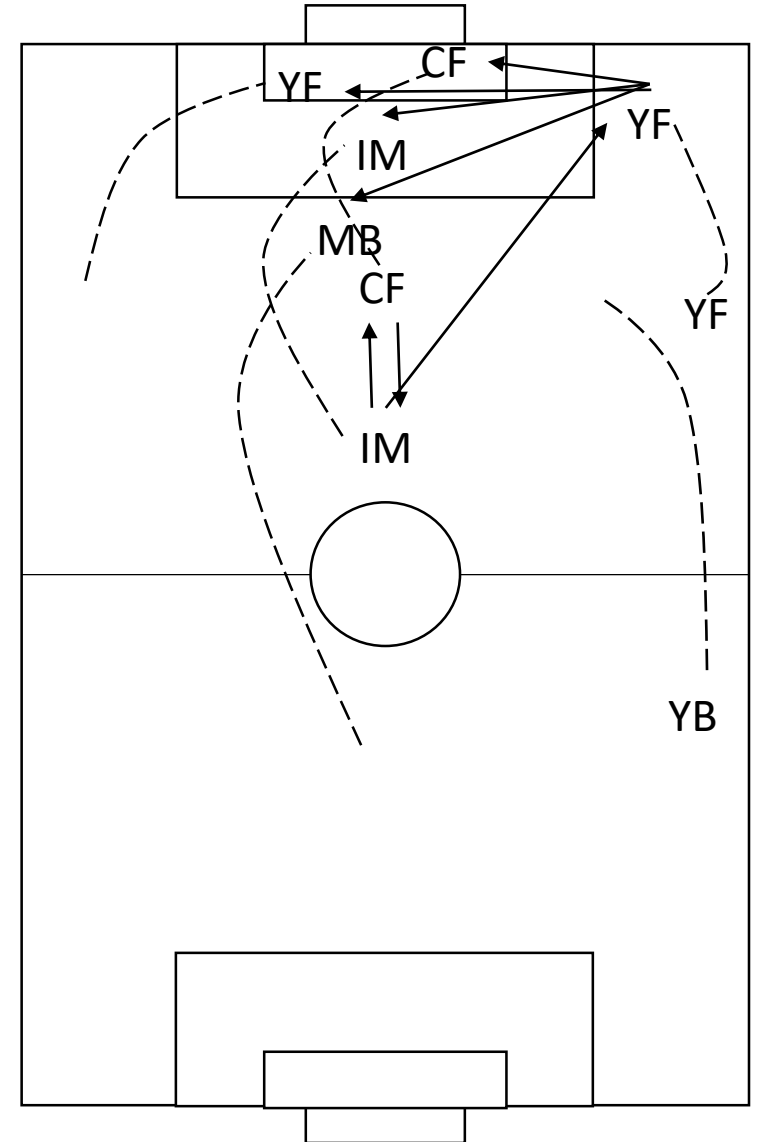
- Mål #2

- IM passar YF
- YF passar till IM
- IM gör ett instick till YF
- YF
  - #2A - Slår inlägg till CF i ytan framför målvakten
  - #2B - Slår inlägg till YF i ytan bakom målvakten
  - #2C - Slår inlägg till IM i ytan kring straffpunkten
  - #2D - Slår inlägg till MB i ytan kring straffområdeslinjen
  - #2X - Avslutar själv



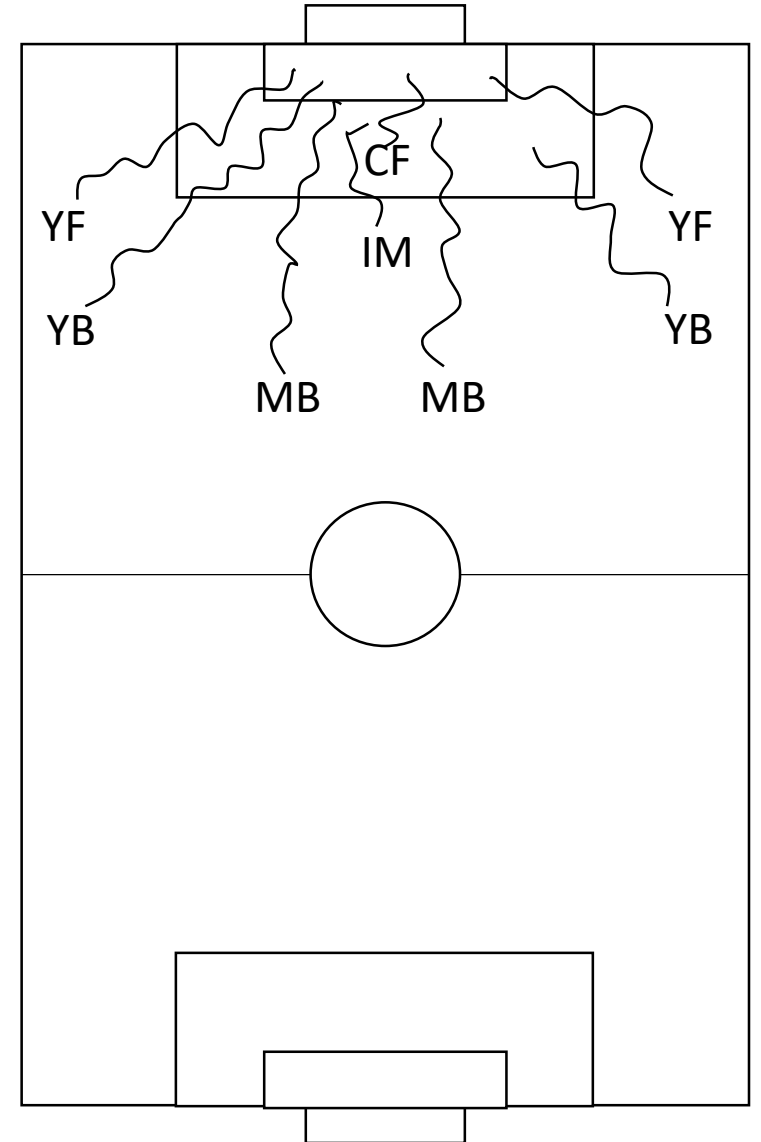
# 5 sätt att göra mål

- Mål #3
  - IM passar CF
  - CF passar till IM
  - IM gör ett instick till YF
  - YF
    - #3A - Slår inlägg till CF i ytan framför målvakten
    - #3B - Slår inlägg till YF i ytan bakom målvakten
    - #3C - Slår inlägg till IM i ytan kring straffpunkten
    - #3D - Slår inlägg till MB i ytan kring straffområdeslinjen
    - #3X - Avslutar själv



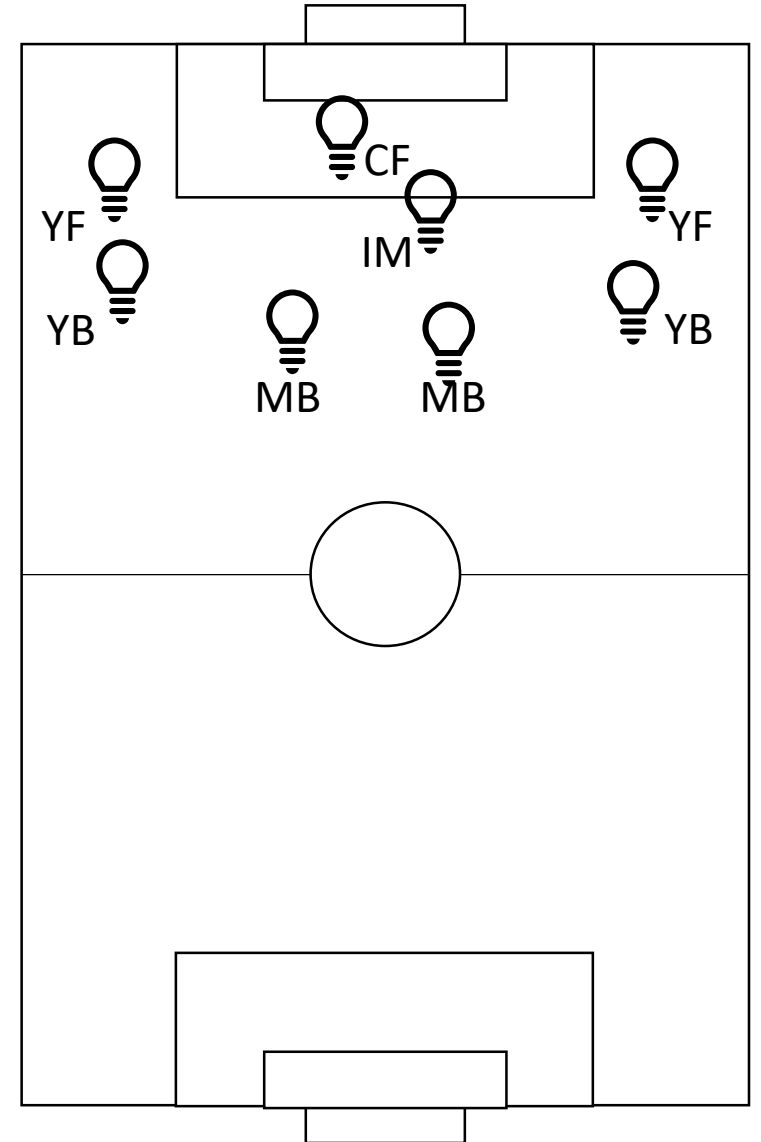
# 5 sätt att göra mål

- Mål #4
  - Utmanar 1-mot-1 och avslutar själv sista 1/3
  - Övriga gör sig spelbara och tar löpningar



# 5 sätt att göra mål

- Mål #5
  - Olika kreativa lösningar sista 1/3
  - Våga, tillsammans, fantasi, testa, mod



# Lagdelarnas uppgifter

- ”**Målvakten** vill vi skall spela **långt ut** med uppgift att **dirigera** fyrbackslinjen i försvarsspelet och att se till att vi får en bra start på anfallsspelet. I 9 mot 9 har målvakten rätt att sätta igång bollen som han/hon vill. Därför rekommenderas att man, då bollen varit död, **löper ut mot strafflinjen och gör en snabb igångsättning** via målvaktsutkast eller utrullning så att vi kan börja passa bollen efter marken.”

# Lagdelarnas uppgifter

- ”**Backlinjen** består av fyra spelare där 3 av backarna markerar och en fjärde täcker och ger understöd (libero). **Markeringsspelarnas främsta uppgift är att markera.** Byte eller överlämning av markerad spelare sker mellan anfallen och/eller i lugna lägen. Om vi spelar mot 3 forwards uppstår en naturlig markeringssituation där de 3 markerande backarna tar var sin forward. Om motståndarna spelar med 2 forwards (t.ex. ett 3-3-2 lag) markerar ytterbacken på bollsidan motståndarens yttermittfältare. I båda situationerna så är libero ”fri man” och alternerar mellan att täcka och ge understöd till pressande spelare (se figur). **Liberon är ansvarig för djupet i backlinjen.** Oftast är det samma spelare som är libero hela tiden men det kan uppstå situationer då man kan byta roller/positioner för bästa resultat, t.ex. vid snabba spelvändningar då markerande innerback inte hinner plocka upp markering av mötande forward. **Anfallsmässigt vill vi ha fram en av ytterbackarna – den på bollsidan – i understöd till ytterforwarden. Kantspelet i 4-1-3 är back och forward.”**

# Lagdelarnas uppgifter

- ”**Mittfältet** består av en innermittfältare – en s.k. **balansspelare** vars uppgift är att ge speldjup framåt till backlinjen och speldjup bakåt åt forward. Man kan säga att han/hon är navet eller **spelfördelaren** i laget. Denna position är en nyckelposition. Det är dock viktigt att spelaren som har denna position inte överarbetar utan koncentrerar sig på att just balansera upp spelet mellan backlinje och forwards. Defensivt ansvarar man för andra lagets mittfältare då vi möter 4-1-3. Möter vi 3- 3-2 så är det den centrala mittfältaren man ansvarar för. Motståndarnas yttermittfältare ansvarar resp. ytterback för, speciellt den på bollsidan. Offensivt blir vår balansspelare den spelare som möter det korta uppspelet och fördelar bollen vidare, företräddelsevis via en **spelvändning** (se figur). Spelvändningen kan göras direkt till ytterback (1) eller indirekt via motrörelse från ytterforward (2) eller direkt till ytterforward på ytan bakom backlinjen (3). Han/hon är också **understöd till forward och förser ytterforward med instick** bakom motståndarnas backlinje.”

# Lagdelarnas uppgifter

- **"Våra tre forwards** skall se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Man är formerade i en **ploguppställning** där 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 mellan inner- och ytterback** (se anfallsvapen ovan). **Yttern på den sidan där bollen är, håller bredd högt upp** och tar gärna emot ett kort uppspel från ytterbacken. Han/hon vänder upp eller får understöd från ytterback för tillbakaspel. Blir yttern rättvänd med boll utmanar han/hon sin back och försöker ta sig förbi för att sedan komma till inlägg eller går på eget avslut. **Bortre yttern håller bredd initialt men kan sedan skära in för att vara med i avslutsfasen. Defensivt håller centern höjd och styr ut motståndarens anfall åt ett håll** – där yttern på bollsidan snabbt pressar deras ytterback. Bortre yttern flyttar in och intar en avståndsmarkering till sin ytterback samtidigt som han/hon kan hjälpa sitt mittfält (se figur ovan). Rörelseschemat för en ytterforward kan liknas vid en **ostbåge** där denne jobbar in- och ut i en bågformad rörelse snarare än rakt upp och ner. Detta är viktigt då vår enda mittfältare annars blir ensam och får ett alltför stort arbetsområde. Ytterbackarna har också ett liknande arbetssätt som yttern – ostbågen! **OBS! Vi backar hem en bit (mellan straffområdes- och mittlinjen) för att ge motståndarna chansen att starta sin speluppbyggnad.** "

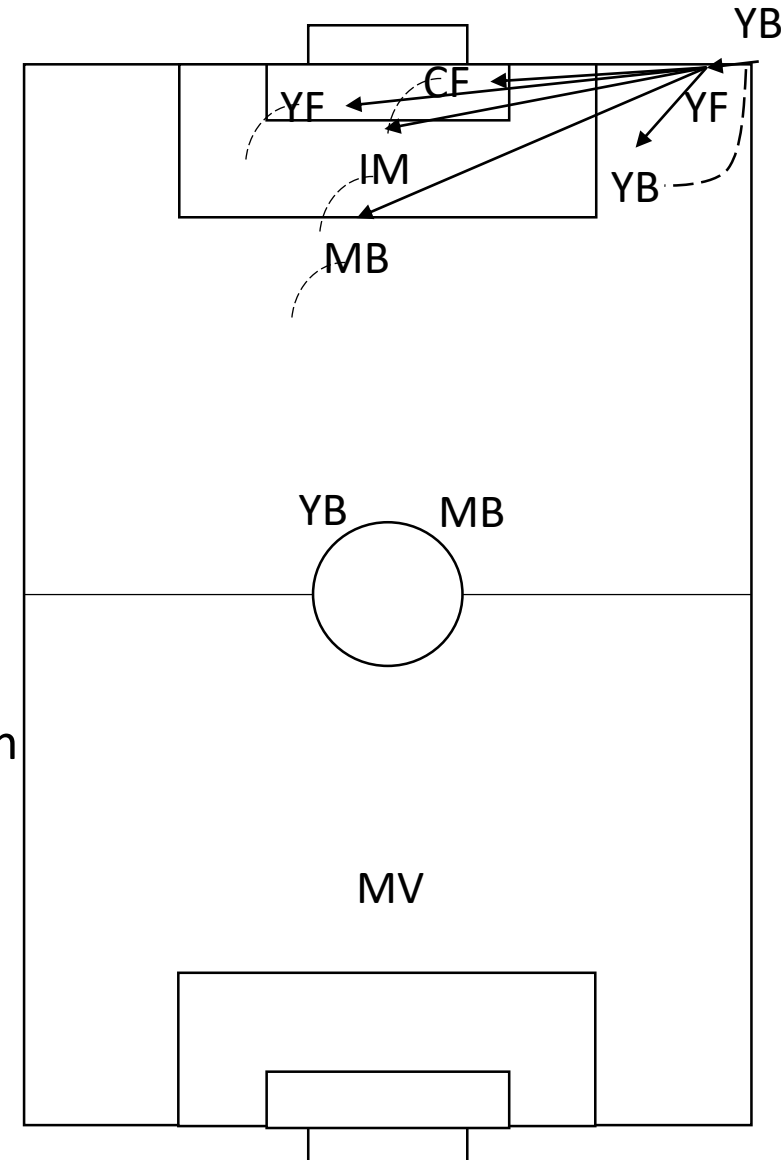
# Fasta situationer

- "Offensiva fasta situationer lägger vi inte ner någon större energi på. En **kort hörna där man går ut med 2 spelare** rekommenderas. Tänk på att alltid **stanna med en spelare mer än motståndaren** och att vi har **en skytt som balanserar vår hörna. Snabba frisparkar** rekommenderas. Är dom **framför mål skjuter vi.**"
- "**För fasta defensiva situationer gäller man-man markering för alla utom liberon.** Vi stannar alltid med minst 1 forward för att kunna starta ett snabbt anfall."

# Hörna

- Hörna #1

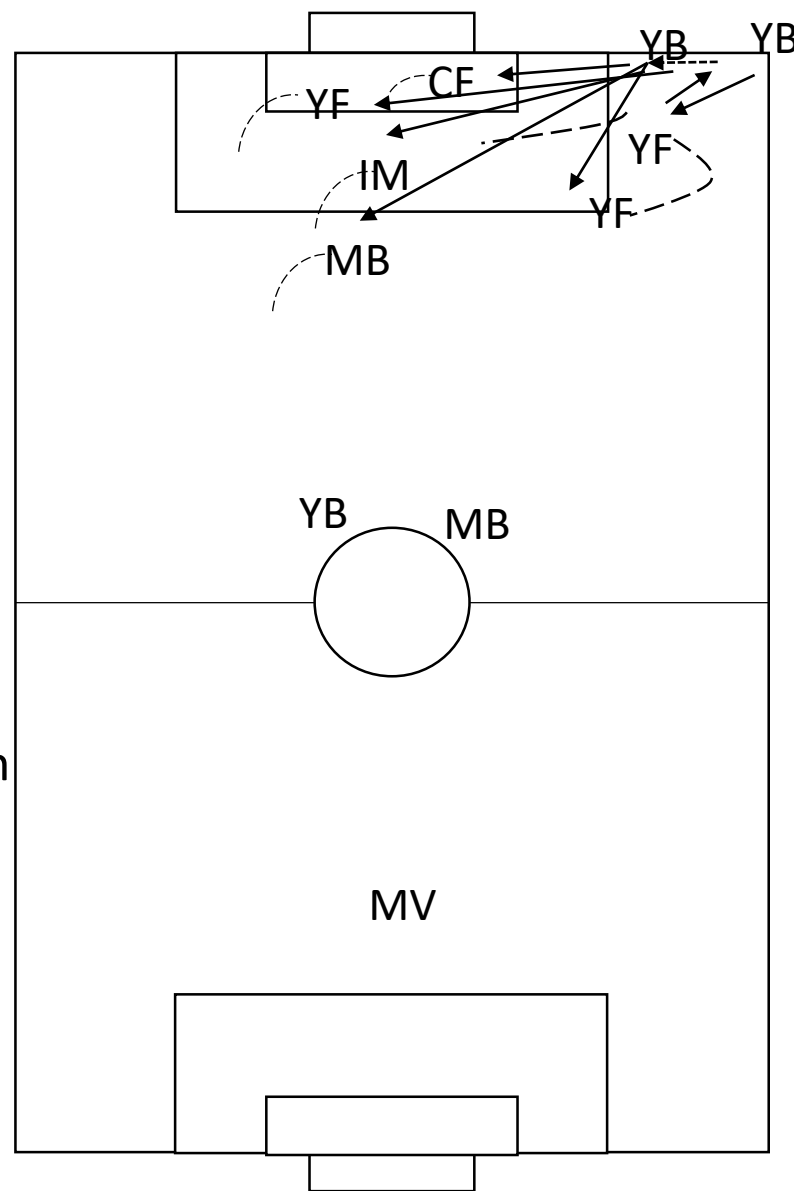
- YB petar bollen till YF
- YB tar en löpning och gör sig spelbar
- YF
  - Hörna #1A - Slår inlägg till CF i ytan framför målvakten
  - Hörna #1B - Slår inlägg till YF i ytan bakom målvakten
  - Hörna #1C - Slår inlägg till IM i ytan kring straffpunkten
  - Hörna #1D - Slår inlägg till MB i ytan kring straffområdeslinjen
  - Hörna #1E – Passar YB
  - Hörna #1X – Utmanar själv och avslutar
- CF, YF, IM, MB – tar löpningar till sina positioner



# Hörna

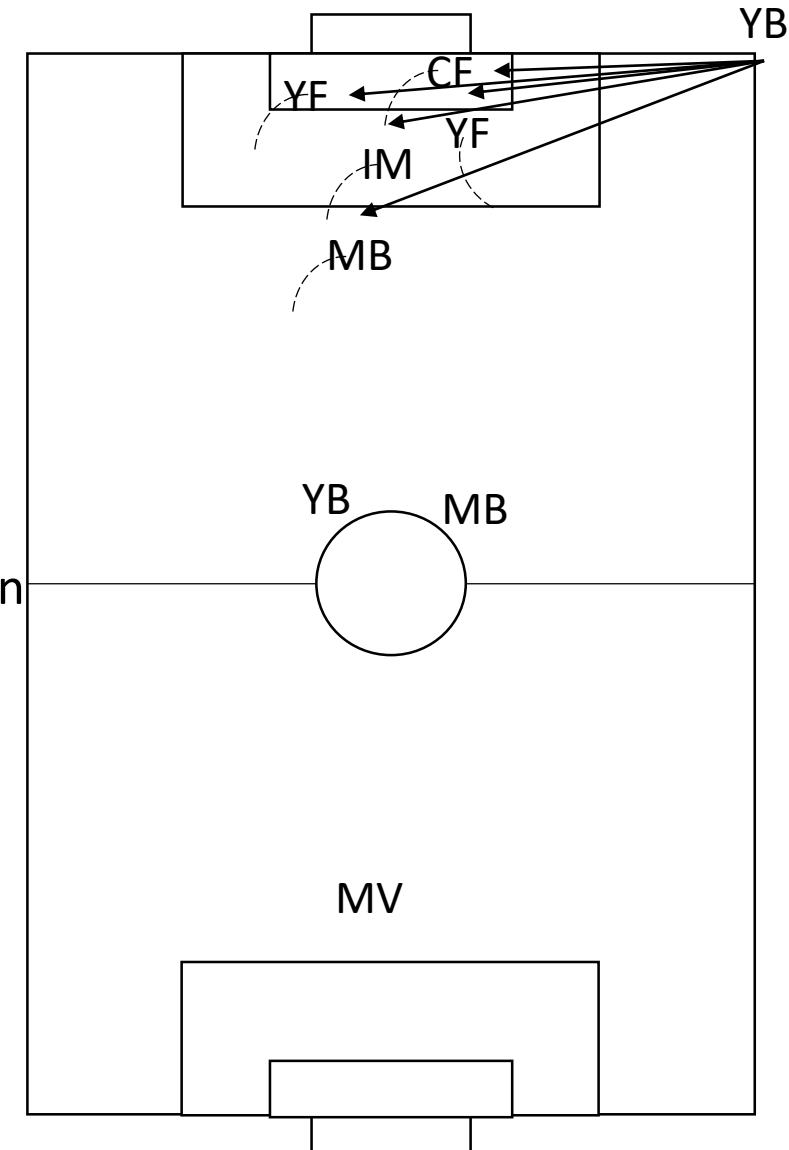
- Hörna #2

- YB passar bollen till YF som kommer springande
- YF passar tillbaka bollen till YB
- YF tar en u-löpning och gör sig spelbar
- YB
  - Hörna #2A - Slår inlägg till CF i ytan framför målvakten
  - Hörna #2B - Slår inlägg till YF i ytan bakom målvakten
  - Hörna #2C - Slår inlägg till IM i ytan kring straffpunkten
  - Hörna #2D - Slår inlägg till MB i ytan kring straffområdeslinjen
  - Hörna #2E – Passar YF
  - Hörna #2X – Utmanar själv och avslutar
- CF, YF, IM, MB – tar löpningar till sina positioner



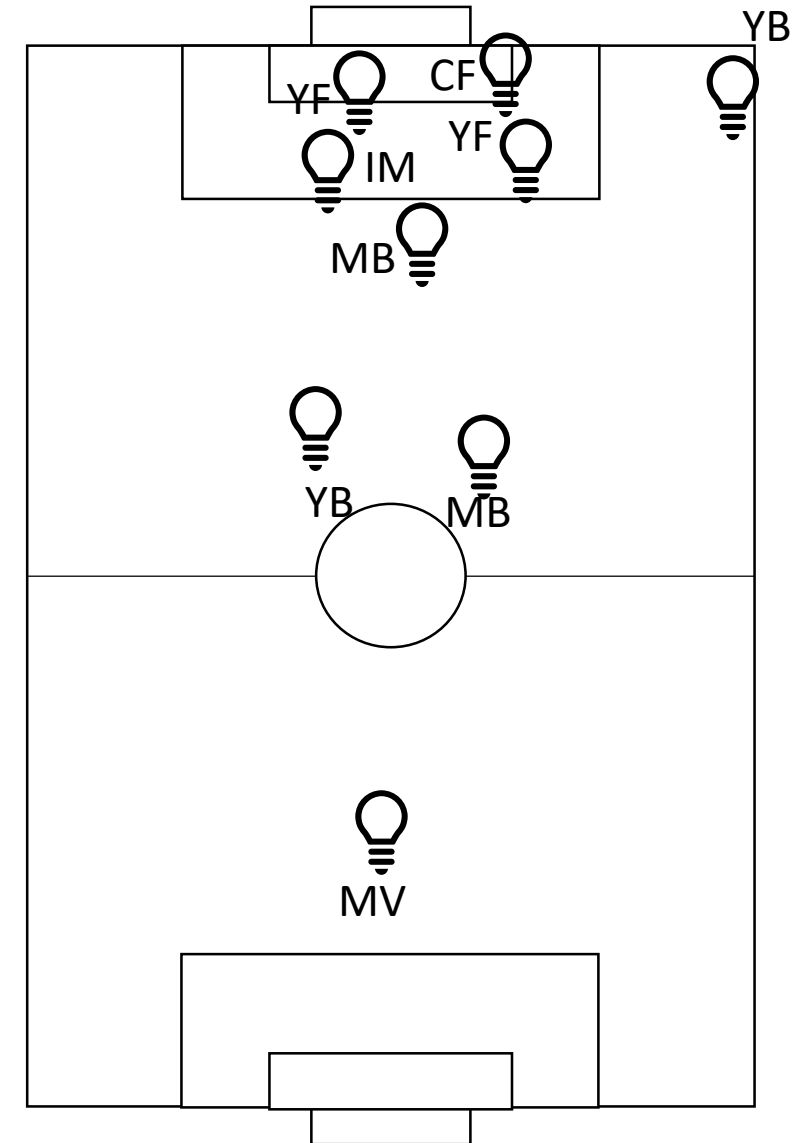
# Hörna

- Hörna #3
  - YB slår in hörnan direkt
    - Hörna #3A - Slår hörnan till CF i ytan framför målvakten
    - Hörna #3B - Slår hörnan till YF i ytan bakom målvakten
    - Hörna #3C - Slår hörnan till IM i ytan kring straffpunkten
    - Hörna #3D - Slår hörnan till MB i ytan kring straffområdeslinjen
    - Hörna #3E - Slår hörnan till YF en bit ut från första stolpen
  - CF, YF, IM, MB – tar löpningar till sina positioner



# Hörna

- Hörna #4
  - Olika kreativa lösningar
  - Våga, tillsammans, fantasi, testa, mod



# Kommunikation vid våra matcher

## Varför vill vi kommunicera under en match

- spela bättre och utvecklas
- lagsport och inte en individuell sport
- ge uppmuntran

## Mål

- att kommunicera ännu bättre vid match så att spelet blir ännu bättre
- att den spelare som har bollen ska få bra tips vad han kan göra med bollen men samtidigt att han känner att han bestämmer själv vad han väljer att göra med bollen

## Vad och hur vi försöker kommunicera vid match

- ja, ja! - när jag vill ha bollen och jag är bra placerad
- Målvakt! - när jag som målvakt ska ta bollen
- Håll i håll i! .....NU! – när jag vill göra ett överlapp
- Ryggen! eller Vänd upp! - när jag passar till felvänd spelare
- Med händer och gester visa jag var jag vill få bollen och på vilken fot jag vill ha bollen
- Ledarna fokuserar på att coacha innan och efter match, i pauserna samt att ledarna coachar spelare som är avbytare
- Spelarna fokuserar på att coacha varandra innan och efter match samt i pauserna. Under matchens gång så fokuserar vi på att spela och låta spelet tala
- Vi gör som domaren säger och vill vi prata med domaren så försöker vi göra detta innan match, i pauserna och efter match
- Vi utgår i vår kommunikation från att alla gör sitt bästa och att alla får göra misstag

# Särskilda situationer

- Vad händer om följande särskilda situationer uppstår?
  - (Vi fyller på denna efter hand vi stöter på dessa särskilda situationer)
  - Vid försvar mot en fyrbackslinje så markerar vår CF den av motståndarlagets MB som utgör det största hotet dvs oftast den som är närmast vårt mål, via ostbåge löpning så ser vår CF till att deras ena MB inte kommer in i spelet
  - Vid försvar mot 3-4-1 så markerar vår CF den av motståndarlagets MB och en av deras IM som utgör det största hotet dvs oftast den som är närmast vårt mål
  - Tappar någon av våra spelare sin markering så jobbar han tillbaka hela vägen och försöker komma på försvarssida om sin markering, våra övriga spelare håller sina markeringar och försöker samtidigt pressa fri motståndare med boll med avsikt att få ner farten så att vår ansvarig spelare hinner jobba tillbaka. När den fria motståndaren kommer till farligt läge så rycker vår libero in.