



Spelmanual

Sunnersta AIF Ungdom

Inledning

I en växande klubb som Sunnersta AIF finns ett behov av att ha en röd tråd i hur vi ska lära ut fotboll till de som väljer att spela i vår klubb. Vi har många nya ledare varje år med olika fotbollsbakgrund och erfarenhet. En manual eller skriftliga instruktioner om hur klubben ser på fotboll och fotbollsutbildning är nödvändigt för att ha en gemensam inriktning på utbildningen. Dessutom underlättar det för såväl ledare som spelare som lättare kan flytta mellan åldersgrupper.

Denna manual tar enbart sikte på hur vi ska spela fotboll i Sunnersta AIF. Spelarutbildningsplan, riktlinjer för laguttagningar etc. samt regler för hur vi agerar som lagkompisar, motståndare, föräldrar etc. hanteras ej i denna manual utan i separata dokument.

Tilläggas bör även att all verksamhet skall genomsyras av glädje så att alla som väljer att spela i SAIF känner att det är kul att gå till träningar och matcher. Fotboll är ju världens roligaste sport!

Träningen skall i möjligast mån planeras för att möjliggöra ett matchspel i enlighet med denna manual.

Detta dokument fastställdes av ledarmötet den 2016-01-11 efter remiss under nov-dec 2015.

Spelmanual

Gemensamt för samtliga åldersgrupper (5-16 år)

- Övergripande princip skall vara att **utbildning** är viktigare än kortsiktiga segrar.
- Träningen skall sätta **teknik** och spelförståelse i fokus. Kondition, taktik och fysik är andra viktiga delar men skall vara komplement.
- **Tränarna** och inga andra coachar laget under match.
- Vi eftersträvar en fotboll där vi är **bollförande** och motståndarna måste jaga boll.
- Vi uppmuntrar **aldrig** att "sätta långt" för att minimera risker.
- Vi uppmuntrar **aldrig** att bollen skall spelas ut utanför planen.
- Målvakten skall **alltid** eftersträva att starta spel genom att rulla/kasta ut bollen kontrollerat till medspelare.
- Målvaktsutsparker endast när övriga alternativ är uttömda. Skall **aldrig** förekomma inom 5-mannafotbollen och **aldrig** inom 7-mannafotbollen om s.k. retreat-line finns markerad och motståndarna måste backa.
- Vi uppmuntrar "handen på bollen och sätt igång spel" vid alla erhållna frisparkar ute på plan i zon 1 och zon 2 och även i många zon 3 lägen. Allt för att **bygga ett eget spel** och behålla bollen inom laget.
- Vi lämnar **aldrig** forwards att "fiska" i "offsideposition" inom 5- och 7-mannaspel för att göra enkla mål.
- Ska vi vara spelförande måste vi **acceptera vissa bolltapp** centralt med baklängesmål som resultat. Barnen är under utbildning och gör misstag, får de höra negativa kommentarer efter bolltapp kommer de minimera risker med långbollar istället.
- Träningen skall i möjligast mån planeras för att möjliggöra ett matchspel i enlighet med denna manual.

"För att kunna vara offensiv och spelförande krävs att man tidigt lägger en grund tekniskt och att man vågar försöka spela sig ur svåra situationer från början. På så vis vässas teknik och speluppfattning hos spelarna redan från en tidig ålder. Med andra ord börjar vi fotbollsutbildningen med att fokusera på den offensiva delen av spelet och skälet att vi gör det är att det tar längre tid att lära sig att vara trygg med bollen (en förutsättning för att kunna vara spelförande) än det gör att träna in de defensiva moment som också är viktiga delar av en fotbollsspelares kunnande"

5-mannaspel

Formation vid match: 2-2 alternativt 1-2-1. Dessa formationer bedöms främja ett passningsinriktat spel mest.

Spelidé: Alternativen inom 5-mannafotbollen är mer begränsade. Med tanke på spelarnas unga ålder och begränsade erfarenhet av organiserad fotboll bör spelidén var enkel men ändå baseras på att vara spelförande.

Bollen rullas ut till back, spel, back-back, alt mot mötande forward, alt semi-långt mot andraforward längs kant. Alla frisparkar ute på plan bör slås snabbt och till närmaste medspelare. Alla "långskott" eller inlägg bör undvikas. Dels för att premiera att vara spelförande och dels för att spelarna ännu ej kan hantera långa, hårda bollar.

Gärna korta hörnor, frisparkar ute på plan slås kort i så stor utsträckning som möjligt: Vi lämnar aldrig en forward som "fiskar" högst upp i plan bara för att ingen offsideregul finns. Vi stör inte motståndarmålvakt vid egna frisparkar.

Fokus läggs ej på defensiven men spelarna uppmuntras till att ligga på försvarssida samt instrueras i att alla är försvarare när motståndarna har bollen.

7-mannaspel

Formation vid match: 2-3-1. Denna formation bedöms främja ett passningsinriktat spel mest.

Spelidé: Alternativen inom 7-mannafotboll är klart större. Med tanke på spelarnas unga ålder och att de har begränsad erfarenhet av organiserad fotboll bör spelidén var enkel men ändå baseras på att vara spelförande.

Spelidén grundar sig på spelstart hos back där alternativ ett är att spela loss central mittfältare och alternativ två att spela loss yttermittfältare och alternativ tre är att nå mötande forward med tillbakasläpp på mittfältare. I 7-mannafotboll har central mittfältare en mycket viktig roll då spelalternativen från en central roll i zon 2 är klart störst. Yttermittfältare och forwards uppmuntras att ta löpningar och därmed initiera passning in i zon 3.

Spelarna uppmuntras att hela tiden söka fri spelyta som oftast nås genom spelvändning över back, målvakt eller central mittfältare. Spel på markerad spelare och passning trots att man inte är attackerad uppmuntras.

Inkast kastas i möjligast mån av yttermittfältare bakåt till back på fot ("pedalen") allt för att behålla boll och minimera 50/50 lägen i luften.

Alla frisparkar ute på plan bör slås snabbt och till närmaste medspelare. Inläggsspel i luften bör undvikas då väldigt få i denna ålder har motorik att hantera dessa. Istället bör inläggsspel snett bakåt, i "hållet" dvs normalt runt straffpunkten uppmuntras.

Vi lämnar aldrig en forward som "fiskar" högst upp i plan bara för att ingen offsideregul finns. Vi stör inte motståndarmålvakt vid egna frisparkar.

Defensivt bör spelarna utbildas i både högt och lågt försvarsspel. Fokus ska dock läggas på hög press och snabb bollåtervinning vid bolltapp. Kollektivt försvar, överflyttning mot bollsida, press och understöd introduceras i de mer avancerade grupperna.

9-mannaspel

Formation vid match: 3-4-1 alternativt 3-3-2. Dessa formationer bedöms främja ett passningsinriktat spel mest.

Spelidé: Alternativen inom 9-mannafotboll är självklart större än inom 5- och 7-mannafotbollen och bör i möjligast mån även koordineras med hur klubben vill spela 11-mannafotboll. Tränarna skall också ha en större frihet att, inom ovanstående grundramar, utarbeta "sitt" lags spelidé.

Spelstart genom att spela sig förbi förstapress, spelvändningar och spel på offensiv fot när tillfälle ges skall premieras framför längre bollar på chans. Om möjligt skall målvakt samt två av tre backar spela sig ur förstapress så att tredje back kan skjutas fram.

Spelarna uppmuntras att hela tiden söka fri spelyta som oftast nås genom spelvändning över back, målvakt eller central mittfältare. Spel på markerad spelare och passning trots att man inte är attackerad uppmuntras. Vid 3-3-2 formation skall forwards växelvis vara bollmötande och "droppande".

Alla frisparkar ute på plan bör slås snabbt och till närmaste medspelare.

Defensivt bör spelarna uppmuntras att spela med ett högt försvarsspel. Fokus ska läggas på hög press och snabb bollåtervinning vid bolltapp. Kollektivt försvar, överflyttning mot bollsida, press och understöd är en naturlig del av det defensiva spelet.

11-mannaspel

Vid 11-mannaspel lämnas en större frihet till respektive lag och tränare vad gäller formation och även spelidé. Detta då inriktning på lag, spelarmaterial m.m ger väldigt olika förutsättningar. Lagen börjar också spela DM där resultatet även är en parameter. Spelsätt bör också synkas med junior- och seniorernas spelmodell. Dock förordas en spelformation som ger förutsättningar för att dominera centralt mittfält.

Grunden i spelidén skall dock oavsett formation fortfarande vara spelförande med en bas i kortpassningsspelet med stor rörlighet.

Spelstart genom att **spela** sig förbi förstapress.

Alla frisparkar ute på plan bör slås snabbt och till närmaste medspelare.

Offensivt positionsmässigt ska vi sträva efter att ha spelskickliga mittbackar, högt uppdragna ytterbackar för att skapa läge för att styra spel centralt högt upp i banan genom centrala mittfältare eller droppande forwards.

Defensivt förordas ett relativt högt försvarsspel. Fokus ska läggas på hög press med stor arbetsvilja och snabb bollåtervinning.