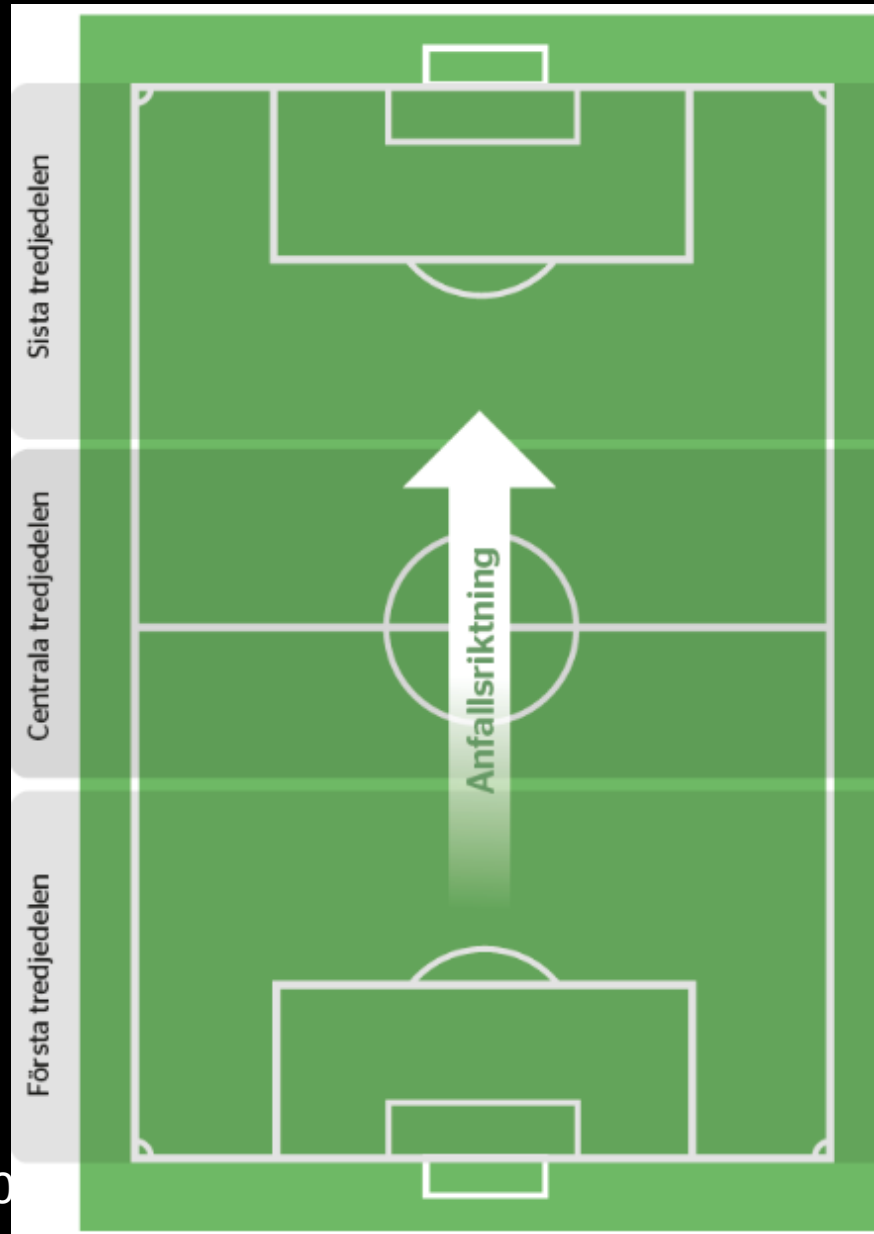




# Spelsystem 9 mot 9

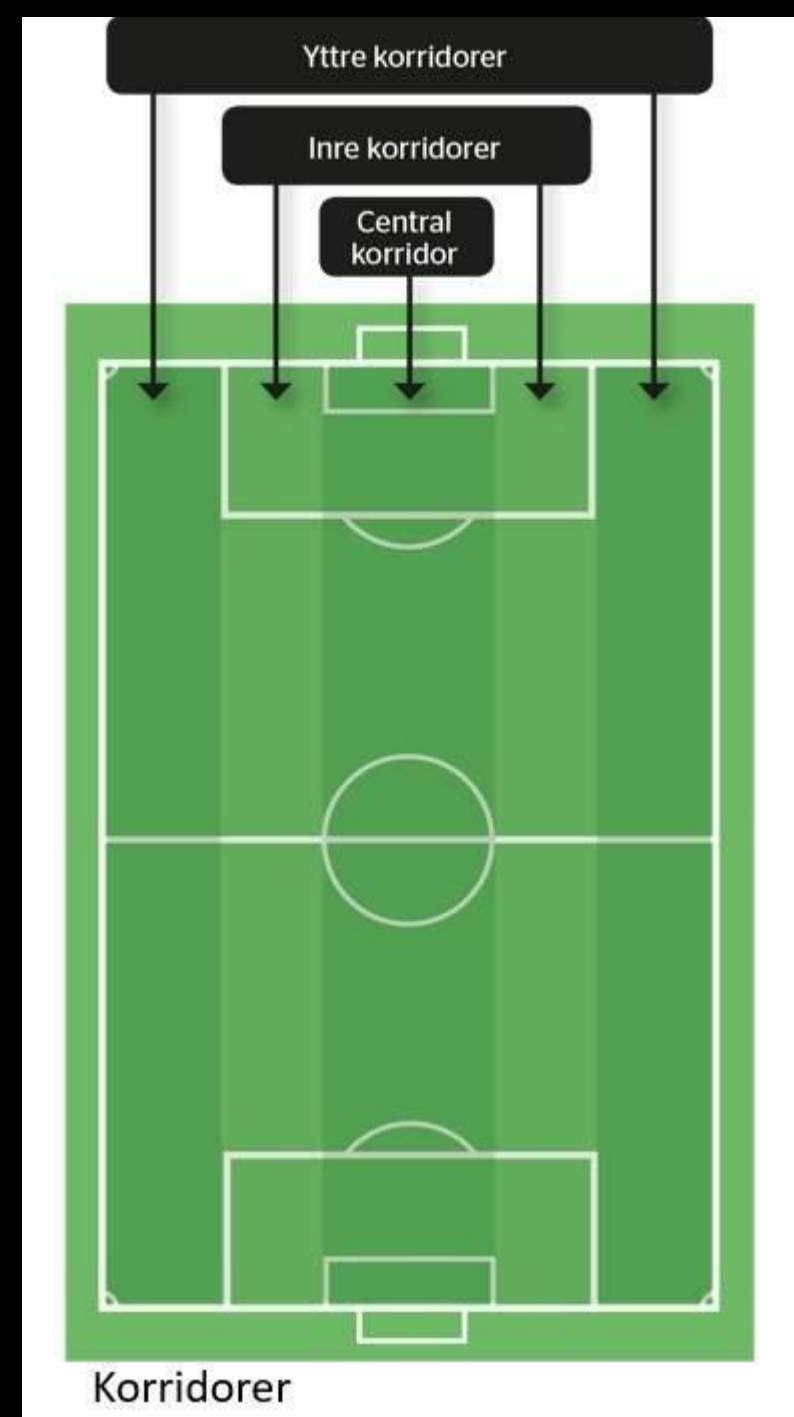
## Adolfsbergs IK F2012

# Planens tredjedelar - spelytor



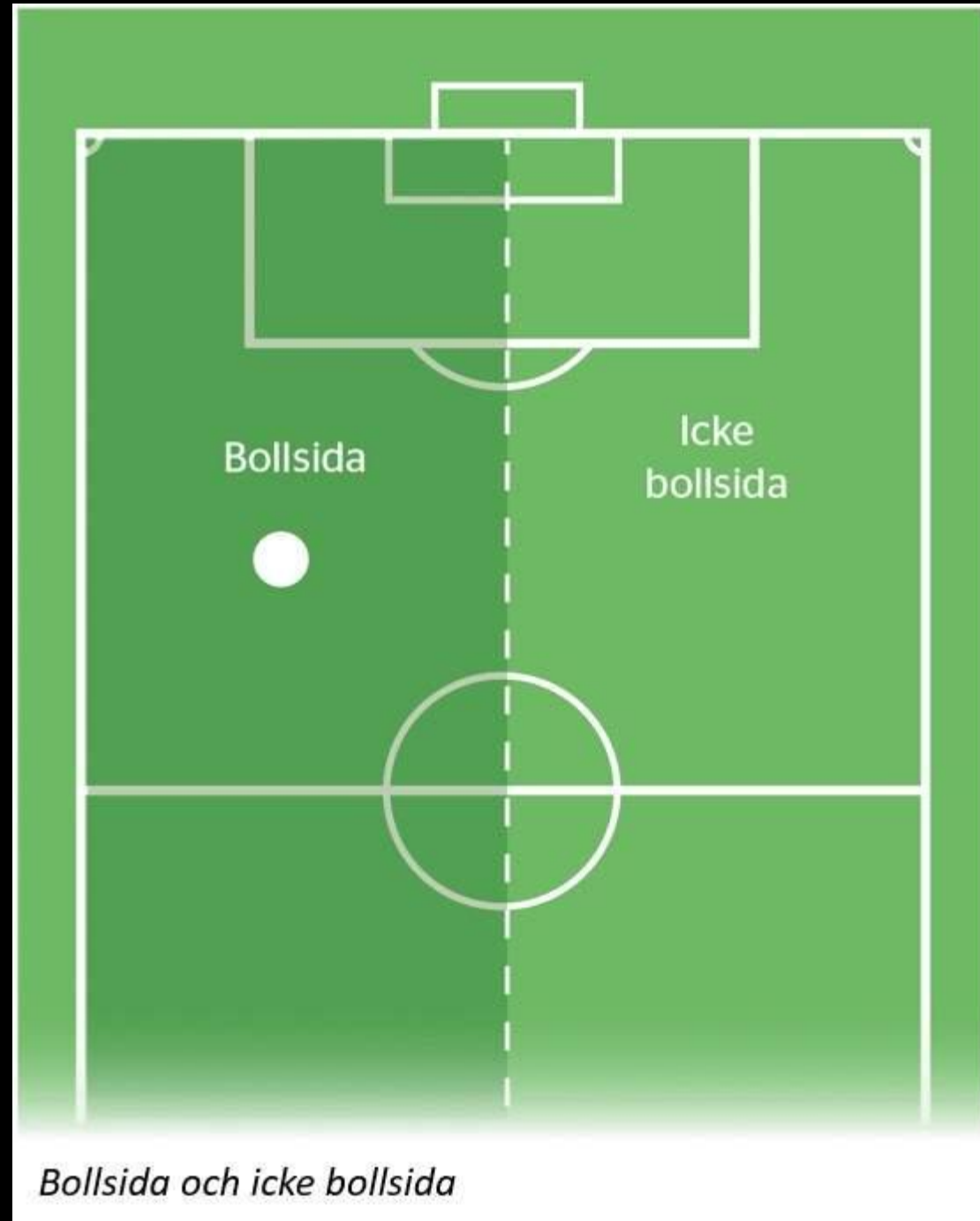
# Korridorer

- 5 korridorer
  - Yttre korridorer
  - Inre korridoren
  - Central korridor
- Anfallsspel
  - Spelare i alla korridorer
  - Spelbredd, speldjup skapar ytor för laget
- Försvarsspel
  - Spelare i 3 korridorer
  - Kompakt lag, liten yta för motståndarna



# Bollsida och icke bollsida

- Bollsida
  - Sidan av planen där bollen är
- Icke bollsidan
  - Sidan av planen där bollen inte är



# ANFALLSSPEL

## GRUNDER I ANFALLSSPEL

Spelbar - Spelavstånd - Spelbredd - Speldjup

### ANFALLSVAPEN

Utmana - Fint/Dribbling - Övertapp  
Spel på markerad spelare - Väggspe  
Avledande löpning - Korslöpning - Motrörelse

#### PASSNINGSSPEL

Låg risk

#### PASSNINGSSPEL

Hög risk

#### KOLLEKTIVA METODER

Uppspel - Djupledsspel -  
Spelvändning - Uppflyttning

Offensiva  
fasta situationer

| SKOTT  | PASS   | MOTTAGNING | DRIVA | NICK            | FINT/DRIBBLA   |
|--------|--------|------------|-------|-----------------|----------------|
| Insida | Insida | Insida     | -     | Utan upphopp    | Överstegsflint |
| Utsida | Utsida | Utsida     |       | Upphopp jämfota | Kroppsfint     |
| Vrist  | Vrist  | Vrist      |       | Upphopp ett ben | Passningsfint  |
| Chip   | Chip   | Lår        |       |                 | Skottfint      |
|        |        | Huvud      |       |                 |                |



# FÖRSVARSSPEL

## GRUNDER I FÖRSVARSSPEL

Press - Täckning - Understöd - Markering

Positionsförsva

Markeringsförsva

Högt försvarsspel

Lågt försvarsspel

Direkt återerövring

Indirekt återerövring

#### KOLLEKTIVA METODER

Överflyttning - Centrering -  
Uppflyttning

Defensiva  
fasta situationer

| TACKLING                                  | MARKERING                         | UNDERSTÖD | TÄCKNING | PRESS                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|----------|---------------------------------------------|
| Skuldertackling<br>Motlägg<br>Glidackling | Närmarkering<br>Avståndsmarkering | -         | -        | Rättvänd bollhållare<br>Felvänd bollhållare |

# Adolfsbergs IK F2012

- Formation anfallsspel: 1-3-1-3-1
- Målvakt (MV)
- Tre backar:
  - mittback (MB)
  - vä ytterback (VYB)
  - hö ytterback (HYB)
- Fyra mittfältare:
  - en defensiv mf (DM)
  - tre offensiva centrala mf (CHM, OM, CVM)
- En forward (FW)

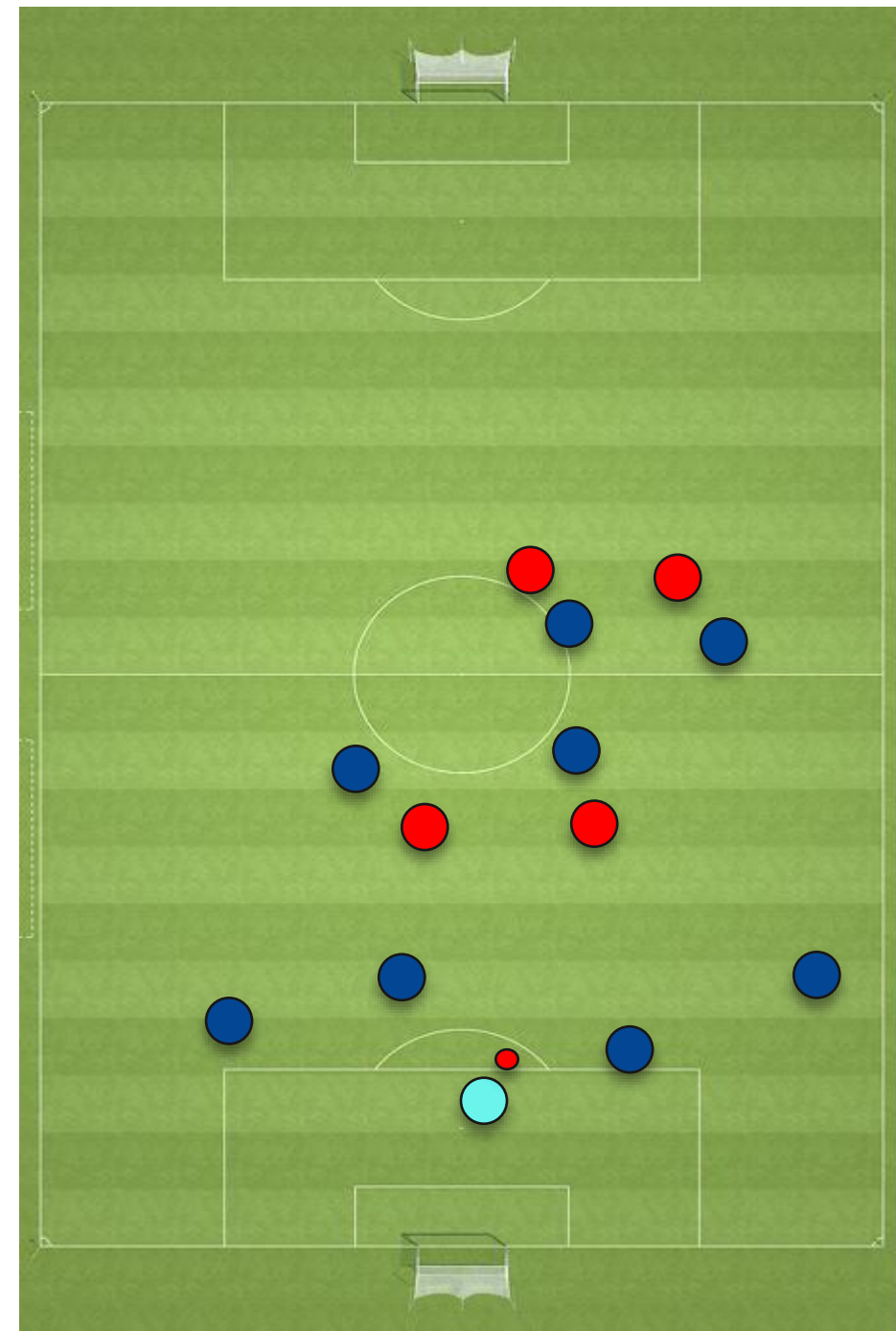




# Speluppbyggnad

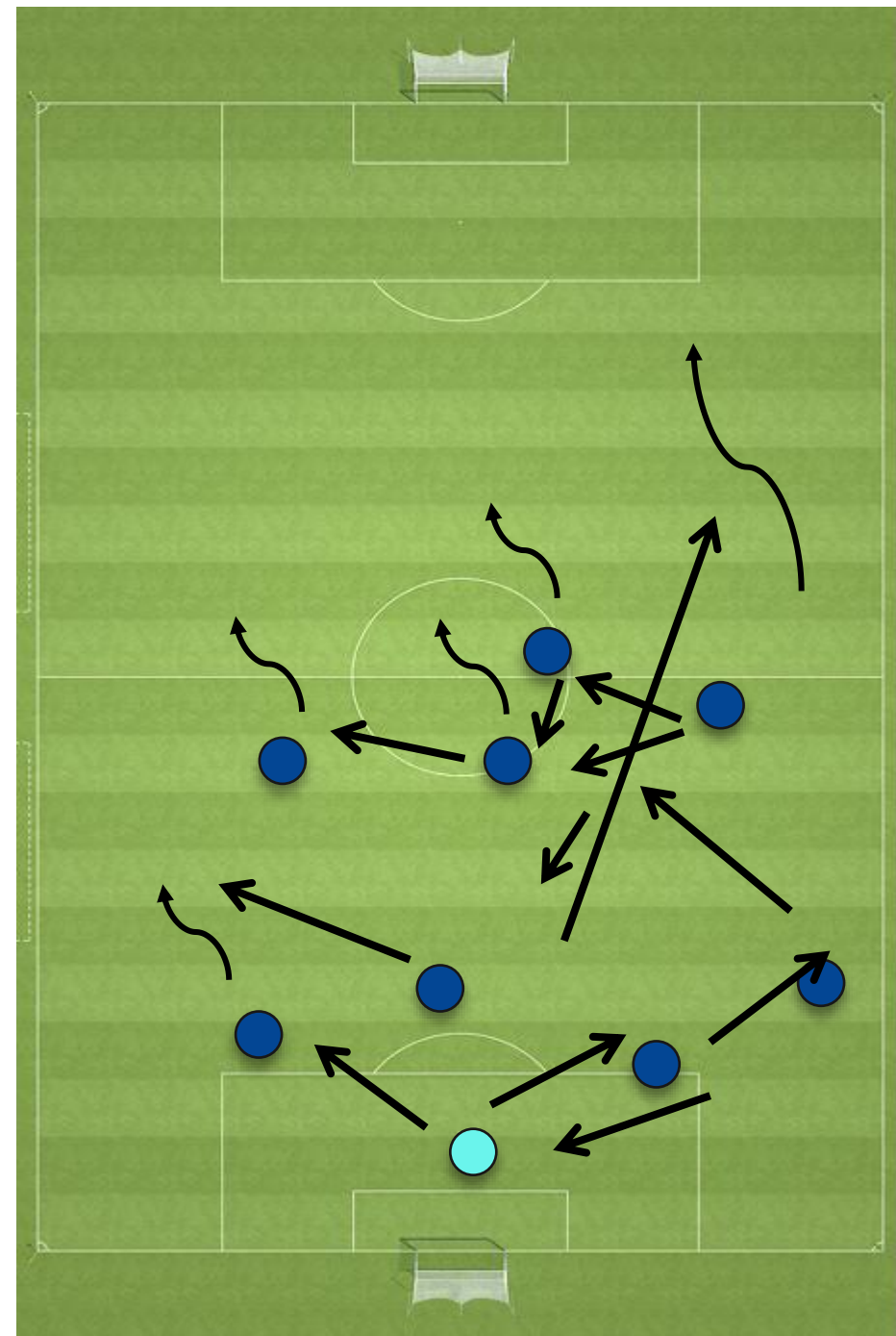
## Formation: 1-3-1-3-1

1. MV: kort igångsättning längs marken
  - pass till MB (alt DM, YB)
  - omställning kontring, spelyta 2 eller 3 beroende på vilken som är störst
2. MB: öppen kropp, ställ fråga?, alternativ: YB, MV, uppspel på ChM, OM, djupled på FW/ChM)
  - pass till HYB
3. YB: förberedd (scannat), bollmottagning, alternativ: driv längs kanten, tillbakaspel till MB/MV, inspel till DM (spelvändning), uppspel till OM/FW, djupled till FW/CHM
  - pass till OM
  - Spelvändning: YB till MB/MV (MB flyttar upp) eller DM
4. OM: skapa yta till speluppbyggnad, tryck upp på bollsida, scanna innan mottagning,
  - felvänd: hitta rättvänd spelare (DM, YB, MB) - pass till DM
  - rättvänd: driva bollen framåt, hitta ledig spelare att samspela med
5. ChvM: på bollsida, skapa spelyta, håll upp, låt ytterback få spelyta på kanten, stanna centralt, på icke-bollsida, delta i spel centralt, spelalternativ för tillbaka spel från FW, håll yta ledig för VB.
6. DM: hjälp felvänd spelare, kom rättvänd, håll spelavstånd, erbjud passning för spelvändning, alternativ: driv/passa framåt, spel i djupled, spelvändning (till YB icke-bollsida), hitta medspelare centralt
7. FW: speldjup framåt, ligg centralt men på bollsida, spelbar i spelyta 2 eller spelyta 3, om felvänd-hitta rättvänd spelare och ta ny position



# Speluppbyggnad

- SPELBARHET, SPELAVSTÅND, SPELBREDD, SPELDJUP
- Scanna/var förberedd (fotarbete)
- Hitta ledig spelare (helst centralt)
- Var rädd om bollen (mottagning, passning)
- Driv bollen framåt (YB, DM, OM)
- Delaktig efter passning
- Spelbar vid spel framåt
- Flytta upp efter spel framåt
- Prata/ge alternativ
- Behåll yta framför
- Spela rättvänd spelare
- Felvänd spelare hittar rättvänd spelare
- Spela förbi
- Spela spelare med fördel
- Spela i djupled vid hård press



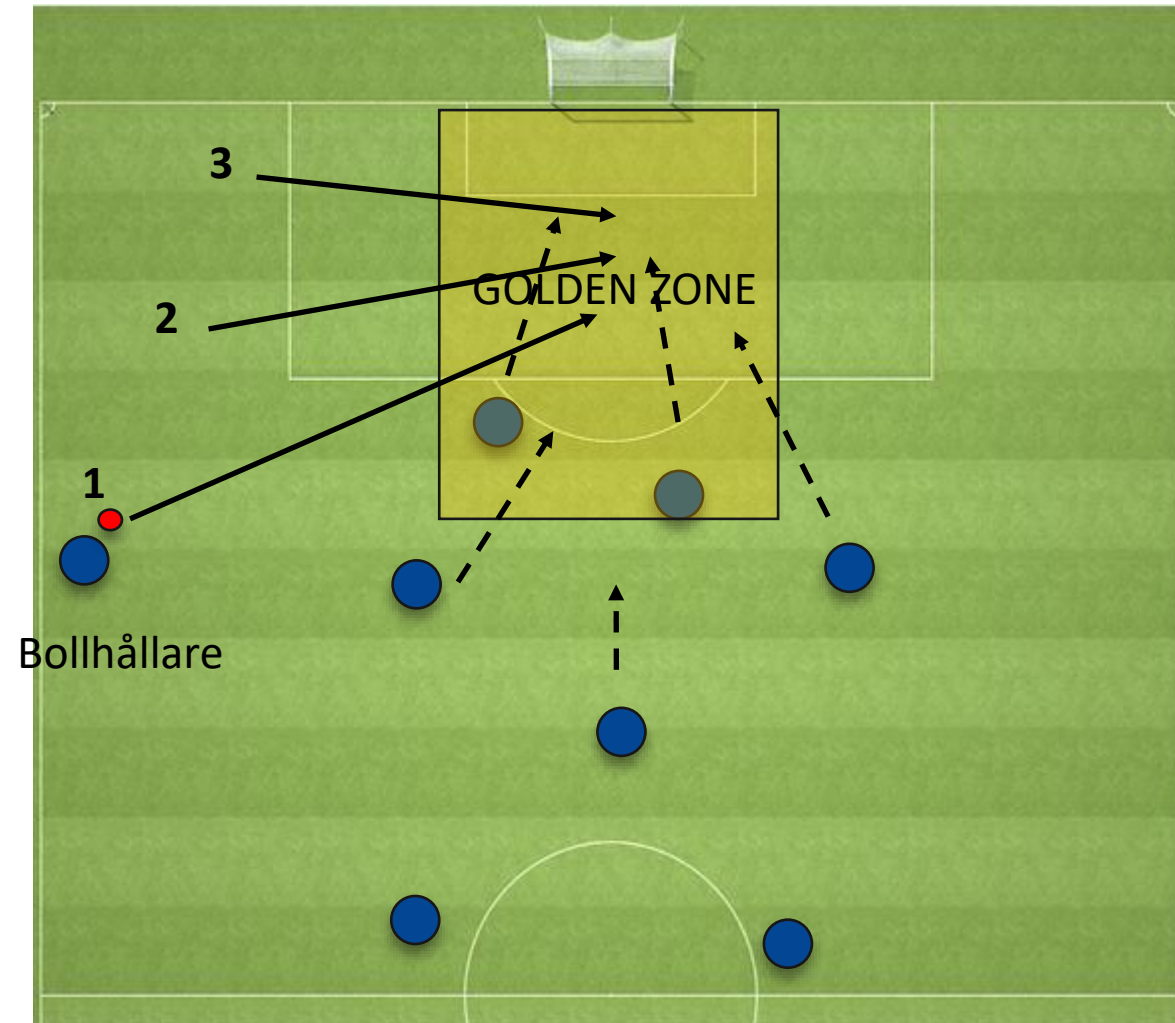


# Anfallsspel-Komma till avslut och göra mål

- Passning  $\longrightarrow$
- Löpningar  $-----\rightarrow$

Ytter/offensiv mittfältare (alternativ)

1. Tidigt inspel till golden zone
2. Driv inåt, sätt passning till golden zone  
Våga ta eget skott!
3. Driv ner till kortlinjen, sätt passning till golden zone (cut-back)



# Formation försvarsspel

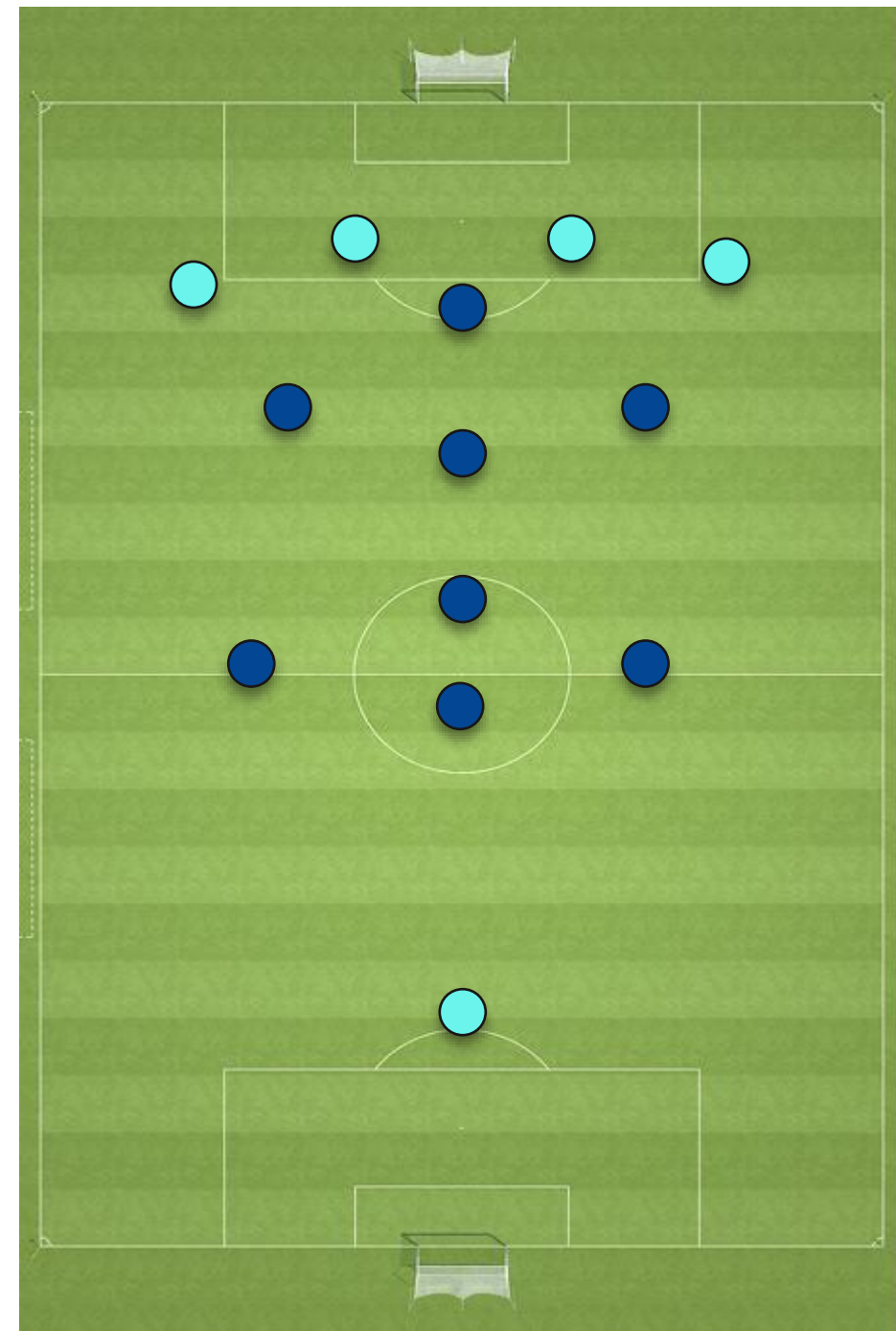
Förhindra speluppbyggnad

Formation: 1-3-1-3-1 i utgångsläge

Kompakt lag-försvara i tre zoner

Utgångsläge:

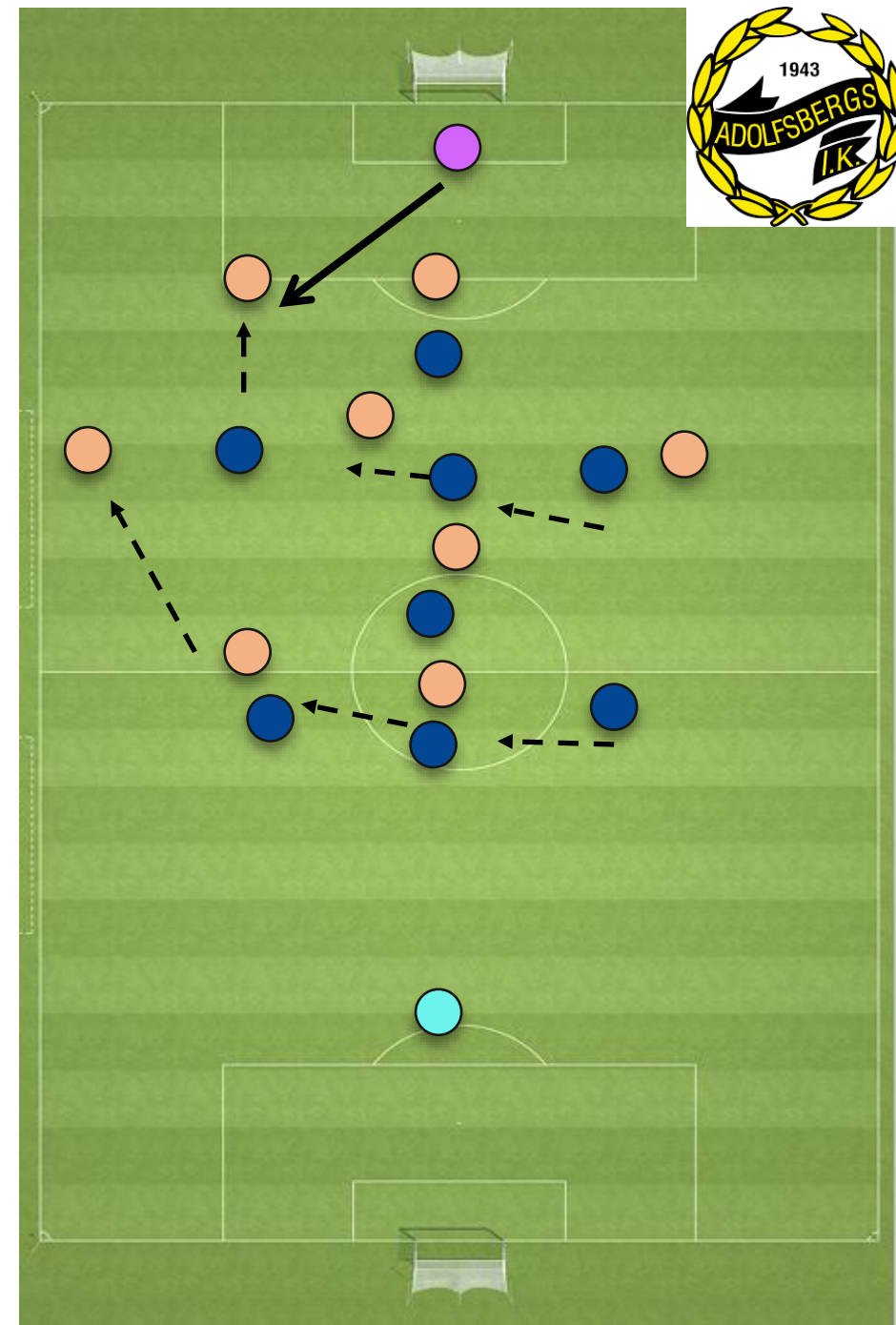
- tillräckligt högt för att kunna sätta press, ev backa undan lite för att locka motståndarna att spela ut kort
- FW ansvar centralt (MB)
- backlinjen håller ihop men YB ska kunna ge understöd till ChvM (på bollsida)
- DM skydda MB (hindra uppspel på central FW)



# Förhindra speluppbyggnad

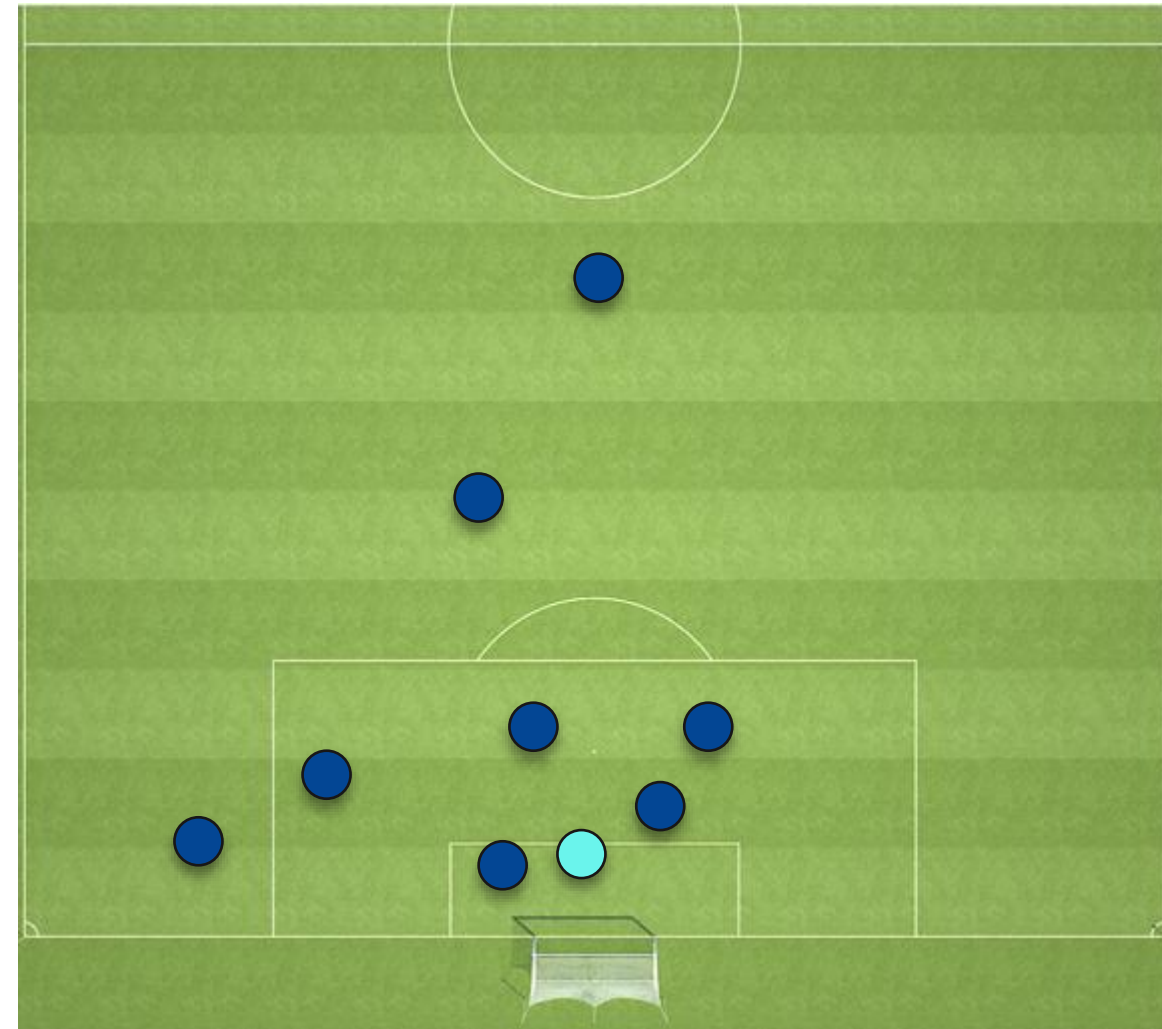
Uppgifter:

- forward ligg centralt, stäng tillbakaspel (ansvar för centrala spelare)
- Hö/Vä CMF sätter press
- YB flyttar upp
- överflyttning (försvara i tre korridorer)
- uppflyttning
- kompakt lag



# Försvarsspel

- Backar: försvara central (minst två försvarar golden zone)
  - Ytterback sätter press i yttre korridorer
  - Mittback och bortre ytterback försvarar centralt
- Mittfält: jobba hem och försvara
  - Hö och vä cmf: försvara inre korridorer (assistzoner), understöd till ytterback
  - Centrala mittfältare: försvara centralt
- Forward: försvara centralt
- Alla deltar i försvarsspel
- Viktigast att förhindra skott mot mål
  - Var kan skott komma? Stoppa skott där!



# Arbetsätt

## Anfallsspel

**Uppgift:**  
Passera motståndare med bollen

## Omställning

## Försvarsspel

**Uppgift:**  
Ta bollen

## Speluppbyggnad

**Prio:**

- Igångsättning längs marken
- Hitta rättvänd spelare
- Hitta ledig spelare (passa-inte driva)

## Kontring

**Prio:**

- MV: om stor spelyta 3
- Alt stor spelyta 2

## Återerövring av bollen

**Prio:**

- 1:a försvarare sätter hög press
- 2:a försvarare kom nära

## Förhindra speluppbyggnad

**Prio:**

- Presspel: högt, kompakt, fysiskt
- 1:a försvarare: fw centralt, ChvM, 2:a F uppflytt/överflytt
- Centrallinje-ryggrad

## Komma till avslut och göra mål

**Prio:**

- YB: tidigt inspel, inspel från assistyta, eget avslut, cutback
- CMF: rättvänd, ta bollen framåt, inspel/instick i GZ, löp in i GZ
- FW: rättvänd i spelyta 3, ta sig in i GZ

## Förhindra och rädda avslut

**Prio:**

- Pressavstånd (skottläge, assistzon)
- Samarbeta
- Blockera skott
- Täck så stor del av målet som möjligt

# Spelarnas roller: Målvakt

## Speluppbyggnad

- Igångsättning längs marken
- Spela ledig spelare som har tid och yta
- Ha speldjup bakåt (rörelse) för vändning (igångsättning från MB)
- Öppen position/kroppsriktning
- Styra/prata med medspelare
- Utmaning: igångsättning åt båda håll, trycka upp MB och vara delaktig längre upp

## Kontring

- Fånga bollen, värdera
- Spela bollen till spelyta 3 om möjligt
- Kasta till rättvänd spelare i spelyta 2

## Komma till avslut och göra mål

- Balans i 49/51, ligg långt ut, täck spelyta 3 för motståndare
- Styr kontringsskydd (kommunicera med MB)

## Förhindra speluppbyggnad

- Kommuniera/styr laget
- Balans i 49/51 (täcka spelyta 3, framåtlutad)

## Återerövring

Infoga rollbeskrivning

## Förhindra och rädda avslut

- Rädda avslut
- Täck så stor del av målet som möjligt
- Kom ut och blocka
- 49/51 förhindra avslut



# Spelarnas roller: Mittback

## Speluppbyggnad

- Välj sida, var spelbar
- Om trångt/hög press, MB spelar igång tillbaka till MV
- Ta emot boll rättvänd, öppen kropp,
- Hitta ledig spelare
  - YB, spelbar igen
  - DM, på bortre sidan
  - MV, tillbakaspel
  - OM i spelyta 1 eller 2
  - Längre boll på FW(ChvM)

## Kontring

- Flytta upp vid spel framåt
- Kontringsskydd (håll koll på motståndarnas FW)

## Komma till avslut och göra mål

- Kontringsskydd, ligg centralt
- Håll ihop laget (uppflyttning)

## Förhindra speluppbyggnad

- Håll upp laget
- Ligg centralt
- Vinn duell
- Gå på boll innan studs

## Återerövring

- Om närmast, kom in i press

## Förhindra och rädda avslut

- Om bollen är centralt, MB har central position (mellan boll och mål, alltid)
- Om bollen är på kanten, MB stäng första ytan
- Samarbeta med MV
- Blocka skott
- Kom in i press för att förhindra avslut

# Spelarnas roller: Ytterback

## Speluppbyggnad

- Vara spelbar för MB på bollsida (MV), bra spelavstånd, ansvar för spelbredd i speluppbyggnaden
- Noga i bollmottagning, öppen kropp
- Alternativ som 1:a anfallare:
  - hitta in centralt, till DM eller OM
  - driv bollen framåt/längs kanten
  - spelvänd bakåt till MV
- YB på icke bollsida:
  - vara spelbar (ledig spelare)
  - redo för vändning från MV alt. MB/DM

## Kontring

- Flytta upp vid spel framåt

## Komma till avslut och göra mål

- Spelbredd, spelbar i yttre korridor
- Komma till inspel från assistytor
- Komma till eget avslut (driva boll framåt/inåt, på tillbakaspel)
- Andra alternativ: tidigt inspel, cutback, inlägg

## Förhindra speluppbyggnad

- Utgångsläge mellanting mellan att kunna hjälpa MB och ChvM
- På bollsida presspel i yttre korridor
- Samarbete/bra avstånd till ChvM
- Bortre ytterback (på icke bollsida), centrera och ge understöd till MB (om MB går på boll)

## Återerövring

- Närmsta spelare kommer in i press
- Övriga flyttar över/ut/ner

## Förhindra och rädda avslut

- Försvara korridor på bollsida, hindra inspel
- Samarbete med ChvM
- Bortre YB på icke bollsida, flytta in i central korridor

# Spelarnas roller: defensiv mittfält

## Speluppbyggnad

- Rättvänd på icke bollsida, gärna i spelyta 1 (centralt), öppen
- Fördela boll framåt (ChvM, OM)
- Spelbar för MV, MB, YB (för spelvändning), även för tillbakaspel från ChvM
- Ligga centralt (rygggrad, balans)

## Kontring

- Vinn boll vid straffområdeslinjen
- Ta boll framåt, hitta FW i spelyta 3

## Komma till avslut och göra mål

- Balansspelare, spelbar för spelvändning
- Skydda MB (håll koll på motståndarnas FW, kunna täcka uppspel)

## Förhindra speluppbyggnad

- Ligg centralt, rygggrad
- Skydda MB
- Vinn långboll, gå på boll innan studs

## Återerövring

- Närmsta spelare kommer in i press
- Övriga flyttar över/ut/ner

## Förhindra och rädda avslut

- Försvara centralt (straffpunkt och utåt/framåt)
- Hjälp mittback

# Spelarnas roller: central hö/vä mittfält

## Speluppbyggnad

- Skapa yta (tryck upp på bollsida) i spelyta 2 (ge tid och yta för OM)
- Speldjup i speluppbyggnad
- ChvM på icke bollsida, spelbar i inre/central korridor
- Hitta passning till central spelare

## Kontring

- Ta bollen framåt, löp framåt
- Flytta upp

## Komma till avslut och göra mål

- Spelbar i assistyta/inre korridor
- Hitta inspel till GZ
- Ta sig in i GZ
- Hitta ytterback på bollsida (tillbakaspel/överlapp)
- Eget avslut
- Cutback

## Förhindra speluppbyggnad

- Utgångsposition som lockar till spel på YB/MB
- Aggressiv första press
- Samarbeta med FW på bollsida
- Understöd av YB, OM
- Flytta in till central korridor från icke bollsida

## Återerövring

- Närmsta spelare kommer in i press
- Övriga flyttar över/ut/ner

## Förhindra och rädda avslut

- Kom på rätt sida, håll felvänd, styr utåt
- Förhindra avslut (pressavstånd)
- Samarbeta

# Spelarnas roller: offensiv mittfält

## Speluppbyggnad

- Spelbar i spelyta 2
- Hög utgångspunkt (som mötande FW), skapa stor spelyta 1 för DM
- Hitta rättvänd eller kom rättvänd själv (driv eller samspela med FW, ChvM)

## Kontring

- Ta boll framåt, hitta in i spelyta 3
- Flytta upp

## Komma till avslut och göra mål

- Spelbar centralt, kunna attackera centralt
- Kunna komma rättvänd i spelyta 2, hitta instick
- Ta sig in i GZ

## Förhindra speluppbyggnad

- Centralt understöd till FW och ChvM

## Återerövring

- Närmsta spelare kommer in i press
- Övriga flyttar över/ut/ner

## Förhindra och rädda avslut

- Fall ner
- Förhindra spel från cutback
- Samarbeta

# Spelarnas roller: Forward

## Speluppbyggnad

- Speldjup framåt, centralt på bollsida
- Spelbar vid spel framåt
- Diagonalspel i inre korridorer

## Kontring

- Löp in i spelyta 3, hot i djupled

## Komma till avslut och göra mål

- Löpningar i central/inre korridorer
- Spelbar
- Komma in i GZ, komma till avslut
- Våga ta avslut
- Attackera boll i GZ

## Förhindra speluppbyggnad

- Ligg centralt
- Pressa mittback (centralt)
- Stäng tillbakaspel till MB

## Återerövring

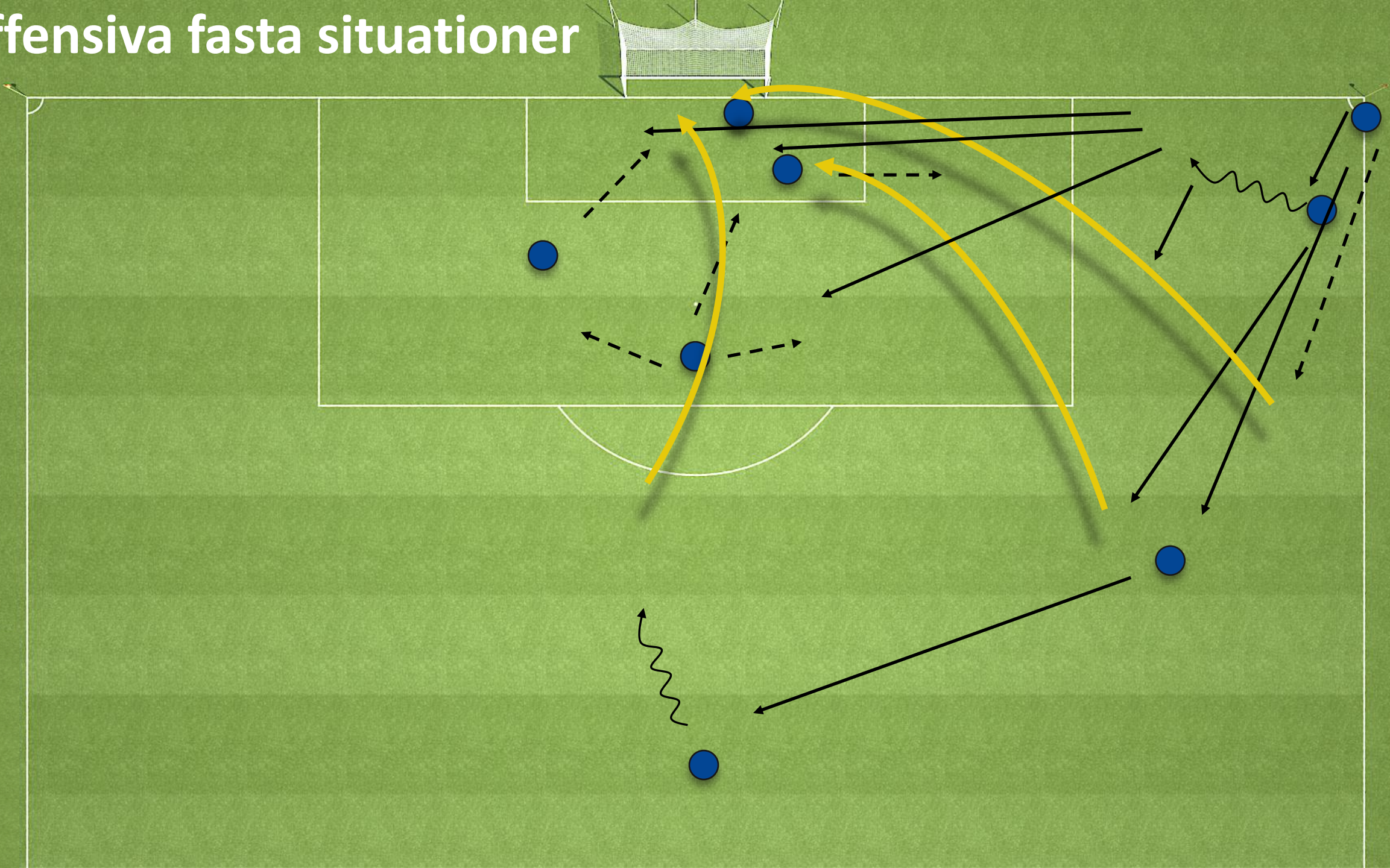
- Närmsta spelare kommer in i press
- Övriga flyttar över/ut/ner

## Förhindra och rädda avslut

- Förhindra vändspel
- Förutse nästa skede (rörelse/hot)



# Offensiva fasta situationer







# Hur tänker du?

"Ingen som någonsin har gett sitt bästa har senare ångrat det."

"Du är aldrig en förlorare förrän du slutar försöka."

"Det är svårt att besegra någon som aldrig ger upp."

"Mod betyder inte att du inte är rädd. Mod betyder att du inte låter rädslan stoppa dig."

"För att uppnå stora saker måste du först tro på det."

"Spela fotboll med hopp i ditt hjärta och drömmar i ditt huvud."

"Viljan är starkare än förmågan."

"Du missar 100 % av skotten du inte tar."



YES

You can

WHAT IF  
I CAN'T ~~X~~  
DO IT?

**IT'S HARD TO BEAT  
SOMEBODY THAT  
NEVER GIVES UP.**

– MEGAN RAPINOE

